

O'QUVCHILARNING O'ZIGA BO'LGAN ISHONCHINI OSHIRISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

To'rayeva Farog'at Xayitovna

Toshkent shahar Mirzo Ulug'bek tumani 225-maktab psixologi

Annotatsiya: O'z kuchlariga ishonch - bu uzoq muddatli maqsadlarga erishishga imkon beruvchi va haqiqatni uzluksiz o'z-o'zini takomillashtirish jarayoni sifatida qabul qilish imkonini beruvchi hayot tarzidir.

Kalit so'zlar: o'z-o'zini anglash, ta'lim, o'zini o'zi boshqarish, o'z-o'zini takomillashtirish, o'z-o'zini bilish, o'ziga-o'zi baho berish, «Men» obrazi.

KIRISH

Psixologiyaning eng muhim mavzularidan biri - o'z-o'ziga ishonishni qanday boshlashdir. Bu shunchaki lahzalik his-tuyg'u emas, balki muvaffaqiyat va o'z-o'zini rivojlantirish bilan to'lgan qoniqarli hayotning kalitidir. Shubhalarni yengish va ichki ishonchni qaytarish uchun oddiygina istak yetarli emas. O'z kuchlariga ishonch - bu uzoq muddatli maqsadlarga erishishga imkon beruvchi va haqiqatni uzluksiz o'z-o'zini takomillashtirish jarayoni sifatida qabul qilish imkonini beruvchi hayot tarzidir.

Kishi o'z mohiyatiga ko'ra, ijtimoiy hisoblangan munosabatlar tizimiga kirgan, odamlar bilan o'zaro birgalikda harakat qilgan va munosabatda bo'lgan xolda o'zini atrof muxitdan alohida ajratib ko'rsatadi, o'zining jismoniy va psixik xolati, harakatlari va jarayonlarining sub'ekti sifatida eks etadi, o'zi uchun (boshqalarga) qarshi turgan va ayni chog'da ular bilan bog'liq bo'lgan «Men» sifatida nomoyon bo'ladi. Bolalarda «Men» siymosi juda erta tarkib topa boshlaydi. 2–3 yoshli bolalardayoq «Men» siymosi yaqqol ko'rinadi «Seniki emas–meniki», «Men o'zim kelaman», «Menga besh» va x. (I. S. Kon).

O'z-o'zini hurmat qilish va o'z-o'zini anglash o'rtasidagi asosiy diagnostika:

1. Biri kognitiv, boshqasi hissiy
2. Birini so'z bilan ifodalash mumkin, ikkinchisi qila olmaydi
3. Ular xotiraning har xil turlariga murojaat qilishadi
4. Biri axloqiy tarkibiy qismga ega, ikkinchisi yo'q
5. Birini boshqasiga nisbatan o'zgartirish osonroq -Juda noaniq chegara.

O`ziga o`zi tomonidan bexad yuqori va bexad past baho berilishi mumkin. Har ikki xolda ham kishining jamoadagi o`rniga u yoki bu darajada ta'sir etishi mumkin.

O`ziga o`zi tomonidan yuksak baho berilishi kishini xech qanday asos bo`lmaganda ham o`zining bahosini oshirib yuboradigan, kibr-havo qilib ko`yadi, natijada tevarakatofidagilar tomonidan uning davolari rad etilib, qarshilik ko`rsatilishiga duch keladi, jahli chiqadi, xadiksiraydigan, har narsadan gumonsiraydigan, yoxud ataylab takabburlik qiladigan, tajovuzkor bo`lib qoladi va oqibat natijada tegishli darajadagi shaxslararo aloqalarni yo`qotib, o`zi bilan o`zi ovora bo`lib qolishi mumkin.

O`ziga haddan ziyod past baho berish norasolik deb atalmish xislatlar kompleksining, o`ziga qat'iyon ishonchsizlikning, o`zini o`zi qoyishning va qo`rquvning kuchayishidan darak berishi mumkin.

Guruh va jamoalarda odamlarning bir-birlariga ta'siri turli vositalarda amalga oshiriladi. Eng muhimi–muloqotdir. Nutq va imo-ishora orqali bir-birlarini ma'qullashlari yoki qarshilik ko`rsatishlari, kuchlarni birlashtirish yoki e'tiroz bildirish mumkin.

Shaxsning ilk bor qo`yilgan bahoga qaytish faktini aniqlash bilan biz shaxsning yangi guruhga kirish darajasini, shu bilan birga uning guruhdagi kayfiyati, xususiyatini ham aniqlay olamiz. Masalan, shaxsning o`ziga-o`zi beradigan bahoning bir muncha oshirilib yuborilishi kutilgan baho ko`rsatkichlarining kamayishi bilan bog`langan bo`ladi. O`ziga o`zi bergan bahoning va tevarak-atrofdagilarning unga nisbatan amalda mavjud

munosabatlarining bir-biriga mos kelmasligiga ishonch hosil qilgan individ ularning baholari yuksak bo'lishiga ortiq umid qilmaydi. Bundan tashqari, shaxs tevarakatrofdagilarga beradigan bahoning oshirib yuborilishi boshqalar tomonidan berladigan real bahoning, ya'ni shaxsga guruh tomonidan beriladigan bahoning oshib ketishiga olib borishi aniqlanadi. Shaxs tomonidan guruhga beriladigan bahoning yuqori bo'lishi individning haqiqatdan ham tez qovushib keta olishiga, guruhning tashvishlari bilan yashashiga, uning qadriyatlarini asray olishiga asos bo'ladi. O'z navbatida jamoa ham buni shaxsga nisbatan ortigi bilan yuksak baho tarzida qaytaradi.

Uchta ko'rsatkich—o'ziga o'zi baho berish, kutilgan baho, guruhning shaxs tomonidan baholanishi—shaxsning tuzilishiga kiradi va kishi buni xoxlaydimi—yo'qmi, bundan qat'iy—nazar, u o'zining guruhdagi qayfiyatini, o'zi erishgan natijalarning muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz ekanligini. O'ziga va tevarakatrofdagilarga nisbatan nuqtai—nazarlarini belgilaydigan sub'ektiv vositalarni hisobga olishga ob'ektiv ravishda majburdir.

O'zini past baholash bilan tez-tez azoblanadigan bola o'zini dunyodan ajratib turadi, uyatchan bo'lish belgisini berish. Aksariyat ota-onalar buni uyatchanlikda ayblashadi.

Bolalarda o'zini past baholash sabab bo'ladi ta'lim va etuk rivojlanishning kechikishi chunki bolalar boshqa odamlar bilan muloqot qilishdan qo'rqishadi. Bolalar biron narsani tushunmaganlarida sinfda savollar berishmaydi va ular maktabdagi ta'limida orqada qolishadi, bu esa o'zlarining past darajadagi qadrgimmatini birlashtiradi.

Bolalardagi o'z-o'zini hurmat qilishning oqibatlar har doim dahshatli. Ota-onalar tezda echim topish uchun ushbu turdagi muammolarni qanday aniqlash kerakligini bilishlari kerak.

Bolalarda o'zini past baholash alomatlari.

1) uyatchanlik: o'zini past baholashdan aziyat chekayotgan bola haddan tashqari uyatchan bo'lib, yangi odamlar bilan tanishishdan yoki yangi vaziyatlarga duch kelishdan qochadi.

Ota-onalar tushunishi kerak bo'lgan narsa, bu haddan tashqari uyatchanlik odatiy emas. Uyatchanlik ma'lum darajada ma'qul, ammo agar bola odamlar bilan muloqot qilishdan bosh tortsa, buning echimini topish vaqti keldi.

2) Ishonchsizlik: Bolalarda o'z-o'zini past baholash ko'pincha ishonchsizlikka olib keladi. Onasidan ajralmagan bola ko'pincha o'zini past baholash belgisidir. Shu tarzda bola o'zini himoyalanganligini his qiladi va u hech kim bilan gaplashmasligini ta'minlaydi.

3) Qo'rquv: O'zini past baholaydigan bolalar yangi narsalarni sinab ko'rishdan qo'rqishadi, chunki ular allaqachon muvaffaqiyatsiz bo'lishini taxmin qilishgan.

O`ziga–o`zi berish shaxsning shaxsning intilishlari darajasi bilan chambarchas bog`liqdir. Intilishlarning darajasi shaxs o`ziga o`zi beradigan beradigan bahoning individ o`z oldiga qo`yadigan maqsadlarning qiyinchiliklari darajasida namoyon bo`ladigan kutilgan darajasi qiyinchiliklari darajasi («Men» siysolarining darajasi)dir.

Kishi navbatdagi harakatning qiyinchilik darajasini bemalol tanlash imkoniyatiga ega bo`lgan paytda o`ziga o`zi beradigan bahoni oshirib yuborishga intilish ikkita tendentsiya o`rtasida mojaro kelib chiqishiga sabab bo`ladi: bir tomondan eng ko`p nutqqa erishish uchun intilishni kuchaytirib yuborishga harakat qilinsa, ikkinchidan muvaffaqiyatsizlikka uchramaslik uchun intilishlarni kamaytirishga harakat qilinadi.

XULOSA

Intilishlar darajasining shakllanishi faqat nutqqa erishilishi yoki muvaffaqiyatsizlikka uchrash mukinligini oldindan sezish bilan emas, eng avvalo aqlidrok bilan, ba'zan esa o`tmishdagi yutuqlar va muvaffaqiyatsizliklarni oz bo`lsa-da anglanilgan tarzda hisobga olish va baholash bilan belgilanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Avlaev O., Butaeva U. Shaxs kamolotining psixologik determinant. Xalq ta'limi lmiy-metodik jurnali. **2021.** № 6, 87-92 betlar.

2. Burkhanov A., Avlaev O., Abdujalilova Sh. Responsibility as a criterion for determining personal maturity/ E3S Web of Conferences 2021.
3. Muxina V.S.Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов. – 4-е изд., стереотип. – М.: Akademiya, 1999. – 456 s.
4. Internet materiallari