



BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARNING O‘ZINI ANGLASHI PROFESSIONAL RIVOJLANISHNING OMILI SIFATIDA

Dawkeeva Aydın Oralbaevna

NDPI Psixologiya kafedrası dotsenti, Pedagogika fanlari bo‘yicha (PhD)

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15079063>

***Annotatsiya.** Bu moqalada o‘ziga ishonchning asosiy psixologik asosi haqida shaxsning o‘z kuchli va zaif tomonlarini, shuningdek, o‘ziga xos qobiliyatlarini aniqlay olishidir haqida ilmiy-nazariy ma‘lumotlar berilgan.*

***Kalt so‘zi:** Pedagog, o‘zini anglash, o‘ziga ishonch, o‘z-o‘zini tahlil qilish, o‘zini o‘zi boshqarish, o‘zini o‘zi himoyalash.*

O‘ziga ishonchni rivojlantirish tushunchasining mazmun-mohiyatini aniqlashga qaratilgan bir qator ta‘riflar mavjud. Jumladan, katta rus ensiklopediyasida o‘ziga ishonchni rivojlantirish deganda shaxsning o‘z xulq-atvori, fikrlari va hissiyotlarini ongli nazorat qilishi, boshqarishi va o‘z faoliyatini rejalashtirishi tushuniladi [1]. O‘ziga ishonchni rivojlantirish o‘z fikrlarini ongli ravishda o‘zgartirish, salbiy xatti-harakatlarning oldini olish imkonini beradi. Keltirilgan ta‘rifdan ko‘rishimiz mumkinki, o‘ziga ishonchni rivojlantirishda onglilik, o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyati va rejalashtira olish funksiyalariga alohida e‘tibor berilgan. Shuningdek, shaxsning xulq-atvori, qarashlari, hissiyotlari hamda faoliyat jarayonida o‘ziga ishonchni rivojlantirishning mavjud bo‘lishi e‘tirof etiladi.

E.B.Sagarelli birinchilardan bo‘lib, sport sohasida o‘ziga ishonchni rivojlantirish muammosini tadqiq etgan va nazorat qiluvchi psixik jarayonlar nazariyasini yaratishga harakat qilgan. Tadqiqotchi nazorat jarayonlarining to‘rtta fazasini ajratib ko‘rsatadi:

1. Ma‘lumotli – undovchi.
2. Dastlabki – yaratuvchi.
3. Markaziy – rad etuvchi.
4. Yakunlovchi – qayta quruvchi [1].

E.B.Sagarellining fikricha, shaxsni nazorat qiluvchi harakatlarga psixik faoliyatning amaldagi adekvatlik bilan bo‘lgan munosabat undaydi. Demak, birinchi faza o‘ziga ishonchni rivojlantirishga bo‘lgan dastlabki bosqichdir. Xatti-harakatni nazorat qilishning dastlabki yaratuvchi fazasi aks ettirilgan va amaldagi holatning o‘zaro muvofiqligida namoyon bo‘ladi. Uchinchisi, markaziy – rad etuvchi faza bo‘lib, unda ob‘ektiv konstatatsiya tugallanadi, qolaversa, nazorat qilinayotgan xatti-harakatlarning o‘zaro muvofiqligi tasdiqlanadi yoki amaliyot bilan aks ettirilgan vaziyat orasidagi farqning mavjudligi yoki ular orasidagi adekvatlikning yo‘qligi



kuzatiladi. Yakunlovchi fazada korreksiyalash, “noto‘g‘ri aks ettirilgan” voqelikni to‘g‘rilash ishlari amalga oshiriladi.

E.B.Sagarellining fikricha, har qanday xatti-harakatni nazorat qilish korreksiyalash bilan tugamasligi mumkin. Shu bilan birga “Nazorat qiluvchi jarayonlarni inkor etuvchi psixik jarayonlar sifatida ko‘rib chiqish lozim, chunki mana shu jarayonlar vositasida shaxs psixik faoliyatidagi noadekvat xatti-harakatlar ta‘sirini bekor qiladi”. Boshqa tomondan esa “... nazorat inson psixik faoliyatining yakuniy qismi bo‘lib, doimo barcha psixik jarayonlar shu bilan birga ob‘ektiv realikka mos kelmaydigan tafakkur jarayonlarining inkor etilishi, bekor qilinishi va to‘g‘rilanishida ishtirok etadi”. Keltirilgan fikrlardan ko‘rishimiz mumkinki, E.B.Sagarelli o‘ziga ishonchni rivojlantirishning imperativ funksiyasi mohiyatini ochib berdi. Ayniqsa, o‘ziga ishonchni rivojlantirishni fazalarga ajratib ko‘rsatish orqali ularning mazmun-mohiyatini hamda amalga oshirish mexanizmlarini asoslab berishga harakat qildi. Shuningdek, xatti- harakatlar va psixik jarayonlardagi o‘ziga ishonchni rivojlantirishning o‘ziga xosliklarini ochib berishga muvaffaq bo‘ldi [1].

Bizning fikrimizcha, o‘ziga ishonch hissi pedagogik faoliyatda asosiy motivatsion omillardan biridir. O‘ziga ishonch shaxsning o‘z salohiyatiga ishonish va ishlarida muvaffaqiyatga erishish qobiliyatidir. Pedagogning o‘ziga bo‘lgan ishonchi uning o‘quvchilar bilan samarali muloqot qilishiga yordam beradi. Ushbu sifat pedagogning darslarni samarali tashkil etishiga va murakkab vaziyatlarda mustaqil qarorlar qabul qilishiga yordam beradi. O‘ziga ishonch rivojlangan pedagoglar o‘quvchilarda ham ijobiy kayfiyat va o‘ziga ishonchni shakllantiradi. O‘z-o‘ziga ishonch hissi pedagoglarda stressli vaziyatlarda xotirjam bo‘lish imkonini beradi. Shuningdek, o‘ziga ishonch pedagoglarning kasbiy rivojlanishiga va innovatsiyalarni joriy qilishga bo‘lgan ishtiyoqini oshiradi. O‘ziga ishonchni oshirish pedagogik jarayonlarda yuqori natijalarga erishish uchun muhim hisoblanadi.

O‘z o‘zini anglash, o‘zidagi o‘sha jamiyat normalariga to‘g‘ri kelmaydigan, no‘maqul sifatlarni anglamaslikka, ularni “yashirishga” harakat qilish, o‘z navbatida o‘ziga ishonchni rivojlantirishda ma‘lum bir to‘siqlarni keltirib chiqarishi mumkin (bu fikr avstriyalik olim Z.Freyd nazariyasiga ham mos keladi). Bu esa har bir shaxsdagi o‘z shaxsiyatini o‘ziga xos himoya qilish mexanizmidir. Bunday himoya mexanizmi shaxsni ko‘pincha salbiy munosabatlardan saqlaydi va emotsional holatlarda nazorat qilishda yordam beradi. [2].

Xorij olimlari tomonidan mazkur muammoga oid ilmiy-nazariy yondashuvlarni tahlil qilish, shaxsning biologik asosidan ajratilgan holda yoki individual o‘zini o‘zi boshqarishni tadqiq qilishga yordam beradi.



Shuningdek, o‘ziga ishonchni rivojlantirish va umuman talaba shaxsiyatini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Psixozanaliz vakillari (A.Adler, Z.Freyd, K.Xorni, K.Yung va boshqalar) o‘ziga ishonchni rivojlantirishmuammosini bilvosita, psixologik himoya mexanizmi omillari orqali ko‘rib chiqadilar. Bu esa shaxsni himoya qilish uchun ma‘sul bo‘lgan har qanday kognitiv operatsiyalarning shakllanishini ta‘minlaydi.[2]

Kognitivizm tarafdorlari (M.Arnold, J.Kelli, L.Kolberg, R.Lazarus, J.Piaje va boshqalar) kognitiv jarayonlar inson xatti-harakatlarini boshqarishda muhim rol o‘ynaydi, deya takidlaydilar.

Ta‘kidlashimizcha, pedagoglar bir-biri bilan tajriba almashish orqali o‘z salohiyatlarini yanada kengaytirishlari mumkin. O‘ziga ishonch hissi rivojlangan pedagoglar boshqalar bilan hamkorlikda ishlashga tayyor bo‘ladilar. Hamkorlik pedagoglarning bilim va ko‘nikmalarini boyitishga yordam beradi va ularning kasbiy o‘rishini qo‘llab-quvvatlaydi. O‘ziga ishonch hissi bilan pedagoglar murakkab vaziyatlarda boshqalardan yordam so‘rashga tayyor bo‘ladi. Bu jarayon o‘zaro ishonchni mustahkamlaydi va jamoaviy ishlashni kuchaytiradi. Shuningdek, o‘ziga ishonch bilan pedagoglar yangi metodlarni qo‘llashda dadil qarorlar qabul qilishadi. Bu esa ta‘lim jarayonining sifatini oshirishga yordam beradi.

Gumanistik psixologiya vakillari (F.Barron, A.Maslou, R.May, K.Rodjers, V.Frankl va boshqalar) va ularning izdoshlari o‘zini o‘zi boshqarishni o‘zlarining jamiyat hayoti doirasida jismoniy omon qolish va moslashish ta‘minlanadigan jarayon sifatida tushunadilar. Bu jarayon shaxsning o‘z o‘zini anglashiga yordam beradigan o‘zlarining qadriyatlari va mezonlari bilan boshqariladigan shaxsning barcha faolligi va kreativlik kuchini sarf qiladi deya takidlaydilar.

O‘zini anglash - shaxsning o‘z qobiliyatlarini, cheklovlarini va imkoniyatlarini anglash darajasi. C.Rogers o‘zining "O‘zini anglash" nazariyasida shaxsning o‘ziga nisbatan fikrlarini qanday aniqlashini va bu anglashning ishonchni qanday shakllantirishi haqida so‘z yuritadi. Rogersning fikricha, o‘zini anglash va to‘g‘ri o‘z-o‘zini baholash orqali shaxs o‘ziga bo‘lgan ishonchni kuchaytiradi. O‘zini anglash o‘z-o‘zini baholash bilan chambarchas bog‘liqdir. G.Herbert Mead asarida shaxsning o‘zini anglashini ijtimoiy interaktsiyalar orqali shakllanishini tushuntiradi. Meadning nazariyasi bo‘yicha, shaxsning o‘zini anglash jarayoni jamiyat bilan o‘zaro aloqalar orqali rivojlanadi. Bo‘lajak pedagoglarning o‘zini anglash darajasi ularning professional rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. E.Shcherbatykh asarida bo‘lajak pedagoglarning o‘zini anglash va professional ko‘nikmalarni rivojlantirish o‘rtasidagi



bog'liqlikni tahlil qiladi. Shcherbatykh bo'lajak pedagoglarning o'zini anglash darajasining ta'lim samaradorligiga qanday ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.

O'zini anglash shaxsning o'ziga ishonchini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Psixologik va pedagogik jihatdan, o'zini anglashning shakllanishi va rivojlanishi bo'lajak pedagoglarning ta'lim samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'zini anglashni rivojlantirish uchun maxsus strategiyalar, refleksiya va mentorlik dasturlari qo'llanilishi mumkin. Ushbu nazariyalar va amaliy tavsiyalar bo'lajak pedagoglarning o'ziga ishonchini oshirish va professional rivojlanishni yaxshilashda yordam beradi.

Stress pedagogning o'ziga ishonchini pasaytirishi mumkin. R.Lazarus va S.Folkman asarida stressni boshqarish va shaxsning ishonchiga ta'sirni ko'rsatadilar. Ularning tadqiqotlari stressni boshqarish va muammolarni hal qilish ko'nikmalari o'ziga ishonchni oshirishda samarali ekanligini ta'kidlaydi. Stress – bu shaxsning tashqi yoki ichki tahdidlarga javoban ko'rsatgan psixologik va fiziologik reaksiyalar to'plamidir. Stress holatlari hayot sifatiga, sog'liq va professional faoliyatga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bo'lajak pedagoglar uchun stressning ta'siri o'ziga xos ahamiyatga ega, chunki ular o'z salomatligi va professional muvaffaqiyatini saqlash uchun stressni boshqarish ko'nikmalariga ega bo'lishlari kerak. Ushbu bo'lim stressning pedagogik faoliyatga, shaxsiy salohiyatga va o'ziga ishonchga qanday ta'sir ko'rsatishini batafsil ko'rib chiqadi. Stress shaxsning kognitiv funksiyalariga, xususan, diqqat va xotiraga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

J.Henley [5] asarida stressning diqqat va xotiraga ta'sirini o'rgangan. Henley stressning kognitiv funksiyalarni qanday pasaytirishi va muammolarni hal qilish qobiliyatini kamaytirishi mumkinligini ko'rsatadi. Stress bo'lajak pedagoglarning samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi. J.Greenberg asarida stressning o'qituvchilarning professional faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rgangan. Greenberg, stress yuqori darajadagi motivatsiyani pasaytirishi, dars jarayonida diqqatni kamaytirishi va pedagogik samaradorlikni pasaytirishi mumkinligini ta'kidlaydi. Stress bo'lajak pedagoglarning bo'lajak bo'lajak pedagoglar bilan muloqotiga ta'sir qiladi.

E.Orlova asarida stressning bo'lajak pedagoglarning bo'lajak bo'lajak pedagoglar bilan muloqotiga qanday ta'sir ko'rsatishini tahlil qiladi. Orlovaning tadqiqotlari stressning bo'lajak pedagoglarning bo'lajak bo'lajak pedagoglar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini kamaytirishi va muammolarni hal qilishda qiyinchiliklarni keltirib chiqarishini ko'rsatadi. Stressni boshqarish ko'nikmalari bo'lajak pedagoglarning professional faoliyatida muhim ahamiyatga ega. J.Kabat-



Zinn asarida stressni boshqarishning mindfulness (e'tiborli bo'lish) metodlarini tavsiya qiladi. Kabat-Zinn stressni boshqarish va salomatlikni saqlash uchun mindfulness texnikalarini ishlatishni ta'kidlaydi. Stress bo'lajak pedagoglarning professional faoliyatiga va shaxsiy salomatligiga katta ta'sir ko'rsatadi. Stressning psixologik va pedagogik ta'sirini tushunish, o'ziga ishonchni rivojlantirish va samarali pedagogik faoliyatni davom ettirish uchun muhimdir. Stressni boshqarish strategiyalari, mindfulness texnikalari va professional rivojlanish dasturlari stressni kamaytirishga va bo'lajak pedagoglarning salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

Bizning fikrimizcha, o'ziga ishonchni rivojlantirishda pedagoglarning kasbiy tayyorgarligi muhim ahamiyatga ega. Kasbiy tayyorgarlik jarayonida pedagoglar o'z bilim va ko'nikmalarini mustahkamlashadi. O'z kasbiy salohiyatiga ishonadigan pedagoglar o'quvchilarga yuqori darajadagi ta'lim berishga qodir bo'ladi. Bo'lajak pedagoglar kasbiy tayyorgarlik davomida o'ziga ishonchni oshiruvchi ko'nikmalarni egallashlari lozim. O'ziga ishonch hissi pedagoglarga murakkab vaziyatlarda stressni boshqarishga yordam beradi. Pedagoglar kasbiy tayyorgarlik orqali o'zlarining zaif tomonlarini yaxshiroq anglaydilar va ularni rivojlantirishga intilishadi. Kasbiy tayyorgarlikda o'ziga ishonchni oshirish pedagoglarning motivatsiyasini va ta'lim sifatini yaxshilaydi. Shu bilan birga, o'ziga ishonchni rivojlantirish kasbiy muvaffaqiyatlarning asosi hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Цагарелли Е.Б. Личностніе детерминанті неравновесніх психических состояний [Текст] //Дисс. канд. психол. наук. - Казань, 2003. — 188 с.
2. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. М.: Наука, 1991.- 456 с
3. Alfred Adler's Influence on The Three Leading Cofounders of Humanistic Psychology". Journal of Humanistic Psychology. September 1990.
4. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. - М.: Флинта, 2006. - 352 с.
5. Henley, J. (2006). *STRESS AND COGNITIVE FUNCTION*. Cambridge: Cambridge University Press. B. 56-74.