

PSIXOLOGIYA ILIMLERI

BO‘LAJAK PEDAGOGLARNING O‘ZIGA ISHONCHINI RIVOJLANTIRISH BO‘YICHA QIYOSIY NATIJALAR TAHLILI

A.Dawkeeva – *pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori, dotsent*
Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

Tayanch so‘zlar: pedagog, o‘ziga ishonch, o‘zini o‘zi rivojlantirish, o‘zini o‘zi boshqarish, o‘zini o‘zi himoyalash, o‘zini anglash.

Ключевые слова: педагог, уверенность в себе, саморазвитие, самоуправление, самозащита, самосознание.

Key words: teacher, self-confidence, self-development, self-management, self-defense, self-awareness.

Bo‘lajak pedagoglarning o‘ziga ishonchini rivojlantirish bo‘yicha o‘tkazilgan qiyosiy tadqiqotlar natijalari, ushbu sifatning shakllanishida bir qancha muhim omillar o‘zaro bog‘liqlikda ekanligini tasdiqlaydi. Tadqiqotlar ko‘rsatdiki, talabalarning o‘ziga ishonch darajasi, ularning psixologik tayyorgarligi, ta‘lim jarayonida ko‘rsatiladigan pedagogik yondashuvlar, va shaxsiy o‘z-o‘ziga imkoniyatlari bilan bevosita bog‘liqdir. O‘ziga ishonchning yuqori darajasi ko‘proq amaliy tajriba, ilmiy izlanishlar va shaxsiy muvaffaqiyatlar bilan uyg‘unlashganda shakllanadi. Turli yondashuvlar bilan amalga oshirilgan qiyosiy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, an‘anaviy ta‘lim metodlari bilan zamonaviy interaktiv va innovatsion usullarni solishtirish orqali talabalarning o‘ziga ishonchi qanday darajada rivojlanishini aniqlash mumkin.

Tahlillar natijasida, pedagogik jarayonda ko‘proq ijodkorlik va mustaqil fikrlashni rag‘batlantiruvchi metodlar qo‘llanilgan guruhda o‘ziga ishonchning sezilarli darajada oshishi qayd etildi. Ushbu metodlar talabalarni o‘z-o‘zini rivojlantirishga, qiyinchiliklarga bardosh berishga va o‘z imkoniyatlarini to‘liq amalga oshirishga undaydi. Shuningdek, o‘ziga ishonchni rivojlantirishda guruhda ishlash, muloqot va ijtimoiy faoliyatlarni amalga oshirishning ham ijobiy ta‘siri aniqlangan. Qiyosiy natijalar shuni ko‘rsatadiki, o‘ziga ishonchni shakllantirish uchun pedagogik jarayonning barcha bosqichlarida har bir talabaning individual xususiyatlari va ehtiyojlarini hisobga olish zarur, bu esa ularning kelajakda muvaffaqiyatli pedagog bo‘lib yetishishiga xizmat qiladi.

Biz respondentlarimiz orasidan o‘ziga bo‘lgan ishonch darajasi past bo‘lgan 180 nafarini tajriba guruhiga ajratib oldik. Mazkur guruhda 10 ta mashg‘ulotdan iborat trening dasturimizni qo‘lladik. Buning uchun tajriba guruhini 8 ta kichik guruhga bo‘lib ishladik. Har bir guruhda 20-23 nafardan talabalar qamrab olindi. Trening mashg‘ulotlarimiz o‘zining mazmuniga ko‘ra 1,5 soatdan 3 soatgacha olib borildi. Bunda asosan talabaarning o‘ziga ishonchini oshirishi uchun kognitiv terapiyadan introspektiv xususiyatlarni rivojlantirishga e‘tibor qaratdik. Psixologik trening mashg‘ulotidan keyin nazorat tajribasini olib bordik. Mazkur tajriba davomida talabalarning rivojlantiruvchi mashg‘ulotlardan keyingi o‘zgarishlari tahlil qilindi. Quydagi jadvald aniqlovchi va nazorat tajribasining qiyosiy tahlili keltirilgan.

1-jadval. *“Bo‘lajak pedagoglarga o‘ziga ishonchining ijtimoiy psixologik xususiyatlarini aniqlovchi so‘rovnoma” orqali olingan qiyosiy natijalar tahlili (n=450)*

Omillar	Guruhlar	Aniqlovchi tajriba		Nazorat tajriba	Farqlanish
		M ₁	M ₂	t	p
O‘ziga ishonch	Tajriba guruhi (n=180)	5,5	7,3	-2,1	0,05
	Nazorat guruhi (n=270)	5,6	5,7	-1,0	0,17
Boshqalarga ishonch	Tajriba guruhi (n=180)	6,9	9,3	-2,4	0,05

	Nazorat guruhi (n=270)	7,2	7,4	-1,3	0,10
Emotsional barqarorlik	Tajriba guruhi (n=180)	5,4	8,1	-2,7	0,05
	Nazorat guruhi (n=270)	5,6	5,8	-0,9	0,24
Kognitivlik	Tajriba guruhi (n=180)	7,0	9,4	-2,2	0,05
	Nazorat guruhi (n=270)	7,2	7,4	-1,0	0,23

Izoh: *p<0,05; **p<0,01;***p<0,001.

“Bo‘lajak pedagoglarda o‘ziga ishonchining ijtimoiy psixologik xususiyatlarini aniqlovchi” mualliflik so‘rovnomamizdagi mezonlar bo‘yicha rivojlantiruvchi trening dasturlarimizdan keyin ahamiyatli farqlar qayd etildi. Jumladan, “O‘ziga ishonch” (t=-2,1; p<0,05), “Boshqalarga ishonch” (t=-2,4; p<0,05), “Emotsional barqarorlik” (t=-2,7; p<0,05) hamda “Kognitivlik” (t=-2,2; p<0,05) omillarida sezilarli darajadagi o‘zgarishlar kuzatildi. Biz rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar davomida talabalarda introspeksiyaning kuchayishiga e‘tibor qaratib, individual refleksiyani kuchayishiga olib keldik. Talabalar o‘zlarini tahlil qilar ekanlar, o‘z shaxslariga nisbatan konstruktiv munosabatni shakllanishiga erishdik. Mashg‘ulotlardagi kuzusli topshiriqlar talabalarning emotsional holatlarini barqarorlashtirishga, konstruktiv munosabat o‘rnatish uchun ijtimoiy ko‘nikmalarini shakllantirishga, o‘zini tahlil qilish orqali o‘z shaxsiga nisbatan ijobiy emotsional munosabatni tarkib topishiga xizmat qilgan. Natijada talaba o‘zini adekvat baholab, o‘ziga ishonchi ortganligi kuzatilgan. Nazorat guruhi vakillarini natijalarida ahamiyatli o‘zgarishlarning kuzatilmaganligi esa biz tomonimizdan taklif etilgan rivojlantiruvchi dasturning samaradorligini tasdiqlab beradi. Izlanishimizdagi shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchini ko‘rsatib beruvchi muhim mezonlardan biri – bu uning o‘ziga bo‘lgan munosabatidir. Shu boisdan, nazorat tajribasida “Shaxsning o‘z-o‘ziga munosabatini baholash” metodikasidan olingan natijalarni ham tahlil qildik.

2-jadval. *“Shaxsning o‘z-o‘ziga munosabatini baholash” metodikasiorqali olingan qiyosiy natijalar tahlili (n=450)*

Omillar	Guruhlar	Aniqlovchi tajriba		Nazorat tajriba	Farqlanish
		M ₁	M ₂	t	p
Samimiylilik	Tajriba guruhi (n=180)	7,2	9,5	-2,4	0,05
	Nazorat guruhi (n=270)	7,3	7,5	-1,1	0,10
O‘z-o‘ziga ishonch	Tajriba guruhi (n=180)	7,2	9,6	-2,5	0,05
	Nazorat guruhi (n=270)	7,2	7,4	-1,4	0,10
O‘z-o‘zini idora qilish	Tajriba guruhi (n=180)	7,8	10,2	-2,5	0,05
	Nazorat guruhi (n=270)	8,0	8,2	-1,2	0,18

O‘z-o‘ziga munosabatning aks etishi	Tajriba guruhi (n=180)	7,8	11,1	-2,3	0,05
	Nazorat guruhi (n=270)	7,9	8,1	-1,3	0,12
O‘z-o‘zini qabul qilish	Tajriba guruhi (n=180)	7,2	9,4	-2,5	0,05
	Nazorat guruhi (n=270)	7,3	7,5	-0,8	0,20

Izoh: *p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

“Shaxsning o‘z-o‘ziga munosabatini baholash” metodikasi orqali rivojlantiruvchi trening dasturlarimizdan keyin barcha omillarda ahamiyatli farqlar qayd etildi. Jumladan, “Samimiylik” (t=-2,4; p<0,05), “O‘z-o‘ziga ishonch” (t=-2,5; p<0,05), “O‘z-o‘zini idora qilish” (t=-2,5; p<0,05) “O‘z-o‘ziga munosabatning aks etishi” (t=-2,3; p<0,05) hamda “O‘z-o‘zini qabul qilish” (t=-2,5; p<0,05) omillarida sezilarli darajadagi o‘zgarishlar kuzatildi.

Adabiyotlar

1. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека / Ин-т психологии РАН; Психологический ин-т РАО. — М.: “Наука”, 2010. —С. 8.
 2. Шадриков В. Д. Психологический анализ деятельности как системы [Текст] // Психологический журнал. 2008. Т. 1. № 3. —С.33-46.
 3. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии [Текст]. -М.: «Наука», 2003. —С. 446.
 4. McClelland, D.C. (1987). Human motivation. New York: University of Cambridge.
 5. Mead, George Herbert. 1982. The Individual and the Social Self: Unpublished Essays by G. H. Mead, edited by D. L. Miller. Chicago: University of Chicago Press. ISBN 978-0-608-09479-3
- REZYUME.** Bu maqolada o‘ziga ishonchini rivojlantirishda “o‘ziga ishonch”, “boshqalarga ishonch”, “emotsional barqarorlik” hamda “kognitivlik” omillarida qiyosiy natijalarning tahlili haqida ilmiy-nazariy ma’lumotlar berilgan.
- РЕЗЮМЕ.** В статье представлены научно-теоретические сведения об анализе сравнительных результатов по факторам «уверенность в себе», «доверие к другим», «эмоциональная устойчивость» и «когнитивность» в развитии уверенности в себе.
- SUMMARY.** This article provides scientific and theoretical information about the analysis of comparative results in the factors of "self-confidence", "trust in others", "emotional stability" and "cognitiveness" in the development of self-confidence.

O‘SMIR FUTBOLCHILARNING FAOLIYATIDAGI TO‘SIQ VA QIYIN VAZIYATLARGA PSIXIK BARQARORLIKNI TA‘MINLASH ASOSI

A.U.Xaitov – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Tayanch so‘zlar: o‘smir, futbol, to‘siq, qiyin vaziyat, iroda, chidamlilik, tashabbuskorlik, psixik barqarorlik, musobaqa, motivatsiya, stress barqarorlik.

Ключевые слова: подросток, футбол, препятствие, трудная ситуация, воля, выносливость, инициатива, психическая устойчивость, соревнование, мотивация, стрессоустойчивость.

Key words: teenager, football, obstacle, difficult situation, will, endurance, initiative, mental stability, competition, motivation, stress resistance.

O‘smir futbolchilarni tarbiyalash va yuqori malakali futbolchi sifatida voyaga yetishiga zamin yaratish muhim vazifa hisoblanadi. Yosh futbolchilarni o‘smirlik davrida jismoniy psixologik rivojlanishiga e’tibor berish ularning keyingi davrdagi professional futbolchilik faoliyati samarali bo‘lishini ta’minlaydi [1]. O‘smirlarning futbol bilan shug‘ullanishi uchun musobaqalardan tashqari faoliyat bilan bog‘liq bo‘lgan turli to‘siq va qiyin vaziyatlar to‘sqinlik qilishi mumkin [3]. Bunday vaziyatlarni yengib o‘tish uchun o‘smirlarning irodasi yordam beradi [4]. O‘smirlarni musobaqalarga irodaviy tayyorlash orqali ularga ta’sir etayotgan musobaqa faoliyatidan tashqari to‘siqlarni bartaraf etiladi [2].

O‘smir futbolchilar faoliyatida qanday to‘siqlar yoki qiyin vaziyatlar mavjud ekanligini aniqlash va tahlil qilish talab qilinadi. Ushbu vazifani amalga oshirish uchun futbol maktab va tugaraklaridagi 511 nafar, (TGda 276 nafar, NGda 235) o‘smir futbolchilarda olib borilgan tadqiqotda “Futboldagi to‘siq va qiyinchiliklar” mualliflik so‘rovnomasi qo‘llanilib, TG va NG o‘smir futbolchilar faoliyatida aniq maqsad (67,7%), safarga uzoq yo‘l (88,9%), jismoniy yuklamalar (72,5%), yangi jamoa (87,2%), turli sharoitda o‘ynash (74,3%), jamoadoshlar (83,6%), oilaviy qarashlar (67,6%), yuqori natijaga ishonch (67,3%), jarohat olish xavotiri (57,5%) bilan bog‘liq bo‘lgan asosiy qiyinchilik va to‘siqlar mavjud ekanligi aniqlangan.

O‘smir futbolchilarda ushbu to‘siqlar va qiyinchiliklarga bardoshlilikni shakllantirish, doimo

Tajriba guruhining natijalaridan ko‘rib turibmizki, talabarda o‘ziga munosabat adekvatlashgan. Bunda bo‘ljak pedagoglarning o‘ziga munosabatini ijtimoiy determinanti hisoblangan shaxslararo munosabatlardagi samimiylik konstruktiv muloqot o‘rnatish ko‘nikmasini shakllantirish orqali barqarorlashtirildi. Talabalarning o‘ziga ishonchini ko‘rsatib beruvchi subyektiv omillar, ya’ni o‘ziga ishonch, o‘zini idro qilish, o‘zini qabul qilish, o‘ziga munosabat bevosita hissiy hamda kognitiv sohaga korreksiona ta’sir etish orqali rivojlantirildi. Eng avvalo, bo‘ljak pedagoglarning o‘zi haqidagi tasavvurlari adekvatlashtirildi va o‘ziga ijobiy emotsional munosabat shakllantirildi. Shu orqali bo‘ljak pedagogning o‘zini qabul qilishi hamda o‘ziga bo‘lgan ishonchining ichki asoslari mustahkamlandi. Nazorat guruhi vakillarining natijalarida o‘zgarishlarni kuzatilmaganligi biz tomonimizdan taklif etilgan rivojlantiruvchi dasturning samaradorlik darajasini yana bir karra tasdiqlash imkonini beradi.

maqsad uchun olg‘a intilishini ta’minlash uchun TG ishtirokchilari mashg‘ulotlar jarayonida “Men chidamli bo‘laman” va “Men kuchli iroda egasiman” psixologik trening dasturi asosida ularning irodaviy tayyorgarligi olib borildi. TG ishtirokchilari bilan olib borilgan irodaviy tayyorgarlik natijasida ularga ta’sir etayotgan aniq maqsad (24,1%), safarga uzoq yo‘l (42,8%), jismoniy yuklamalar (36,4%), yangi jamoa (36,4%), turli sharoitda o‘ynash (41,9%), jamoadoshlar (31,8%), oilaviy qarashlar (36,2%), yuqori natijaga ishonch (18,6%), jarohat olish xavotiri (28,5%) bilan bog‘liq bo‘lgan asosiy qiyinchilik va to‘siqlarning salbiy ta’siri pasayishiga erishildi.

O‘smir futbolchilarning musobaqa faoliyatidan tashqari vaziyatlarida yuzaga keladigan to‘siq va qiyinchilik omillarini yingib o‘tishda ularda shakllangan irodaviy sifatlar yordam beradi [6]. Futbolda musobaqa faoliyatidan tashqari vaziyatlarida yuzaga keladigan to‘siq va qiyinchilik omillari quyidagi beshta asosiy faktorlarga ajratildi:

- birinchi faktorga “futbolda aniq maqsad bo‘lishi”, “yuqori natijaga ishonch mavjudligi”, “texnik-taktik harakatlarni o‘zlashtirish” kabi vaziyatlar kiritilgan bo‘lib o‘smir futbolchilarning faoliyat maqsadi bilan bog‘liqlikni ifoda etadi.

- ikkinchi faktorga “doimiy jismoniy yuklamalar bajarish”, “jarohat olishdan xavotir me’yoriyligi”, “trener bilan ishlash” kabi vaziyatlar ajratilgan bo‘lib o‘smir futbolchilarning mashg‘ulotlar jarayonida belgilangan