

PSIXOLOGIYA ILIMLERI

OLIIY TA'LIM TIZIMIDA TALABALARNING O'ZIGA ISHONCHINI RIVOJLANTIRISH PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA

Dawkeeva Aydin Oralbaevna – Psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent
adawkeeva@mail.ru

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

РАЗВИТИЕ УВЕРЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В СЕБЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Даукеева Айдын Оралбаевна – доктор психологических наук (DSc), доцент
Нукусский государственный педагогический институт имени Ажинияза

DEVELOPING STUDENTS' SELF-CONFIDENCE IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM AS A PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM

Dawkeeva Aydin Oralbaevna – Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor
Nukus State Pedagogical Institute named after Ajiniyaz

Tayanch soʻzlar: oʻziga ishonch, oʻz-oʻzini baholash, oʻzini anglash, psixologik fenomen, stressni boshqarish, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash, mentorlik, pedagogik faoliyat, shaxs rivojlanishi, motivatsiya, iroda psixologiyasi, kasbiy tayyorgarlik.

Rezyume. Maqolada talabalarning oʻziga ishonchini rivojlantirish psixologik fenomen sifatida koʻrib chiqiladi. Oʻziga ishonchning ilmiy-nazariy asoslari, Sharq mutafakkirlari Abu Ali ibn Sino, Abu Nasr Forobiy, Kaykovus, Jaloliddin Rumiy va gʻarb olimlari Z.Freyd, A.Bandura, C.Rogers, A.Maslou va boshqalar qarashlarida ushbu fenomenning oʻrni tahlil qilinadi. Oʻziga ishonchni rivojlantirishda oʻz-oʻzini baholash, oʻzini anglash, stressni boshqarish, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash va mentorlikning roli yoritiladi.

Ключевые слова: уверенность в себе, самооценка, самосознание, психологический феномен, управление стрессом, социальная поддержка, наставничество, педагогическая деятельность, развитие личности, мотивация, психология воли, профессиональная подготовка.

Резюме. В статье рассматривается развитие уверенности в себе у студентов как психологический феномен. В статье анализируются научные и теоретические основы уверенности в себе, роль этого феномена во взглядах восточных мыслителей Абу Али ибн Сины, Абу Насра аль-Фараби, Кайковуса, Джалалуддина Руми и западных ученых З. Фрейда, А. Бандуры, К. Роджерса, А. Маслоу и других. Подчеркивается роль самооценки, самосознания, управления стрессом, социальной поддержки и наставничества в развитии уверенности в себе.

Key words: self-confidence, self-esteem, self-awareness, psychological phenomenon, stress management, social support, mentoring, teaching, personal development, motivation, psychology of willpower, professional training.

Summary. This article examines the development of self-confidence in students as a psychological phenomenon. It analyzes the scientific and theoretical foundations of self-confidence, its role in the views of Eastern thinkers Abu Ali ibn Sina, Abu Nasr al-Farabi, Kaikovus, and Jalaluddin Rumi, and Western scholars Z.Freud, A.Bandura, K.Rogers, A.Maslow, and others. The role of self-esteem, self-awareness, stress management, social support, and mentoring in the development of self-confidence is emphasized.

Kirish. Talabalarning oʻziga ishonchi taʼlim jarayonining sifatini belgilovchi muhim omil boʻlib, taʼlim samaradorligini oshiradi. Talabalarning oʻziga ishonchi, ularning oʻz qobiliyatlari va salohiyatini toʻgʻri anglashiga, stressni boshqarish qobiliyatiga, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlashga va mentorlik yordamiga bogʻliq. Oʻziga ishonchni rivojlantirish bugungi kunda jahon psixologiyasi fanida boy materiallar toʻplangan boʻlib, bu oʻz navbatida insonning maqsadi, munosabati, kechinmalari, holati oʻzgarishi va yangidan tuzilishi haqida ilmiy-nazariy maʼlumotlar beradi. Psixologiya insonning ruhiy holatini oʻrganish, shakllantirish, takomillashtirish, rivojlantirish, yangi sifat bosqichiga oʻtish imkoniyati borligi bilan oʻziga xos amaliy va tatbiqiy fanga aylanib borayotganligi qayd etiladi.

Adabiyotlar tahlili. Oʻziga ishonchni rivojlantirish uchun masʼul boʻlgan neyrofiziologik jarayonlar miyaning koʻplab sohalarida toʻplangan, ammo miyaning frontal lobi oʻzini oʻzi boshqarish uchun eng muhim hisoblanadi. Frontal lobning shikastlanishi yoki uning konjenital patologiyalari oʻz-oʻzini nazorat qilishning buzilishiga olib

keladi; tajovuzkor va jinoiy xatti-harakatlar ham koʻpincha frontal lob patologiyasi bilan bogʻliq.

Oʻziga ishonchni rivojlantirish muammosini psixologik jihatdan oʻrgangan olimlardan biri Z.Freyd boʻlib, u shaxsning oʻz xulq-atvorini boshqarish qobiliyatini tushuntirish uchun bir qancha ichki psixik agentlarni sanab oʻtadi. Z.Freyd oʻziga ishonchni rivojlantirishni "Men"ning oʻzini oʻzi himoyalash instinkti sifatida tahlil qiladi. Uning nazarida «Men»ning rivojlanishi avtomatik tarzda oʻziga ishonchni rivojlantirish kuchayishiga olib keladi [1].

A.Bandura oʻzining asarida oʻz-oʻzini baholashning shaxsiy muvaffaqiyatlarga taʼsirini tadqiq etdi. Bandura taʼkidlashicha, oʻz-oʻzini baholash oʻz qobiliyatiga ishonchni rivojlantirishga yordam beradi. Shaxsning muvaffaqiyatlari va tajribalari oʻz-oʻzini baholash darajasiga bevosita taʼsir koʻrsatadi [2]. Shuningdek, oʻz-oʻzini baholash shaxsning oʻz salohiyatini qanday qabul qilishi va qadr-qimmatini aniqlashning psixologik jarayonidir.

Sharq mutafakkirlari oʻziga ishonchni rivojlantirishning shaxs kamolotini taʼminlashdagi oʻrni va roliga alohida

e'tibor berganlar. Abu Ali ibn Sino ijtimoiy hayotda shaxsning roliga katta e'tibor qaratadi. Tashqi muhit va odamlar insonlar orasidagi uyg'unlikni bo'lishi shaxsda ijobiy va salbiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir qilishi va shu bois shaxsdagi o'zini nazorat qilishda ijtimoiy muhitning muhim ahamiyat kasb etishini ta'kidlaydi [3].

Abu Nasr Forobiyning qarashlarida inson va borliqni birga munosabatda bo'lishi, shaxslararo munosabatlarni shaxs takomillashuvidagi roli haqida juda ko'plab talqinlar keltirilgan. Shaxsdagi har xil ehtiyojlarni qondirish uni kamolot cho'qqisiga olib boradi va bu uning o'ziga ishonchni rivojlantirishini yanada shakllantiradi. Shuningdek, uning asarlarida shaxsning psixologik xususiyatlari hamda ijtimoiylashuvning roli ko'rsatib o'tiladi [4].

Kaykovusning «Qobusnoma» asarida inson kamolotida axloq va tarbiyaning roli beqiyosligi ko'rsatib o'tiladi. Kaykovus o'ziga ishonchni rivojlantirishi insonning kamolotini ko'rsatuvchi axloqiy xislatlardan biri sifatida talqin etgan. Jaloliddin Rumiyning izlanishlariga ko'ra, insonning idroki u yashayotgan jamiyatning bir ko'rinishidir. Shaxsning jamiyatdagi rolini uning ilmliligi bilan bir qatorda shaxsiy fazilatlarini belgilaydi.

Stress pedagogning o'ziga ishonchini pasaytirishi mumkin. R.Lazarus va S.Folkman stressni boshqarish va shaxsning ishonchiga ta'sirini 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 [6].

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash odamning jamiyatdagi muhim aloqalari va yordamni qanday qabul qilishidir. Sh.Taylor ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning shaxsning o'ziga ishonchini oshirishdagi rolini ta'kidlaydi. Taylorning tadqiqotlariga ko'ra, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash o'z-o'zini baholash va umumiy ishonch darajasini oshiradi [8]. Oila va jamoaning talabalarga qo'llab-quvvatlashi o'ziga ishonchni oshirishda katta rol o'ynaydi. U.Bronfenbrennerning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bo'lajak pedagoglarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi [5].

Metodologik tahlil.

Psixanalitik yo'nalish (Freyd, Adler, Xorni, Yung) – o'ziga ishonchni psixologik himoya mexanizmlari orqali tushuntiradi. Bu yondashuv ichki ziddiyatlar va "Men"ning rivojlanishi bilan bog'liq.

Kognitiv yo'nalish (Bandura, Lazarus, Piaje, Kelli) – xulq-atvor va ishonchni kognitiv jarayonlar boshqaradi degan g'oyaga asoslanadi. Banduraning o'z-o'zini baholash nazariyasi maqolaning markaziy tayanchi bo'lib xizmat qiladi.

Gumanistik yo'nalish (Maslou, Rodgers, Frankl) – o'zini anglash va shaxsiy o'sish orqali ishonch rivojlanadi, degan falsafaga suyanadi.

Shuningdek 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 ishonchni rivojlantirish uchun pedagoglarga maxsus trening va mashg'ulotlar tashkil etish zarur. Ushbu treninglar pedagoglarda o'ziga ishonchni shakllantiruvchi ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Pedagoglar o'z salohiyatini anglagan holda, o'quvchilarga yanada samarali ta'lim berishadi. Mentorlik tajribali shaxslar tomonidan yangi bo'lajak pedagoglarga yordam berish orqali o'ziga ishonchni oshiradi. K.Levinson mentorlikning professional rivojlanishdagi ahamiyatini ko'rsatadi [7]. 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.

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 rivojlantirishva umuman talaba shaxsiyatini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Psixanaliz vakillari (A.Adler, Z.Freyd, K.Xorni, K.Yung va boshqalar) o'ziga ishonchni rivojlantirish muammosini 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.

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 ta'kidlaydilar.

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'sishini 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.

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. talabalar 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.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash – bu odamning jamiyatdagi muhim aloqalari va yordamni qanday qabul qilishidir. Sh.Taylor ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning shaxsning o'ziga ishonchini oshirishdagi rolini ta'kidlaydi. Taylorning tadqiqotlariga ko'ra, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash o'z-o'zini baholash va umumiy ishonch darajasini oshiradi.

Mentorlik tajribali shaxslar tomonidan yangi bo'lajak pedagoglarga yordam berish orqali o'ziga ishonchni oshiradi. K.Levinson asarida mentorlikning professional rivojlanishdagi ahamiyatini ko'rsatadi. Levinsonning fikricha, tajribali mentorlar yordamida bo'lajak pedagoglarning o'ziga bo'lgan ishonchi oshadi.

Oila va jamoaning qo'llab-quvvatlashi talabalar o'ziga ishonchni oshirishda katta rol o'ynaydi. U.Bronfenbrenner o'z asrlarida oila va jamoaning shaxsiy rivojlanishga ta'sirini ko'rsatadi. Bronfenbrennerning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bo'lajak pedagoglarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Bizning fikrimizcha, talabalarning o'ziga ishonchini rivojlantirish psixologik jihatlarni hisobga olish orqali amalga oshirilishi kerak. O'z-o'zini baholash, o'zini anglash, stressni boshqarish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, mentorlik va jamoa qo'llab-quvvatlashi kabi faktorlardan

foydalanish talabalarning o'ziga ishonchini oshirishga yordam beradi. Ta'lim jarayonida kasbiy rivojlanish dasturlari, psixologik yondashuvlar va ijtimoiy yordam strategiyalarini ishlab chiqish orqali talabalarning muvaffaqiyatini oshirish mumkin.

Xulosa. Umuman olganda, talabalarning o'ziga ishonchini rivojlantirish psixologik jihatlarni hisobga olish orqali amalga oshirilishi kerak. O'z-o'zini baholash, o'zini anglash, stressni boshqarish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, mentorlik va jamoa qo'llab-quvvatlashi kabi faktorlardan foydalanish talabalarning o'ziga ishonchini oshirishga yordam beradi. Ta'lim jarayonida kasbiy rivojlanish dasturlari, psixologik yondashuvlar va ijtimoiy yordam strategiyalarini ishlab chiqish orqali talabalarning muvaffaqiyatini oshirish mumkin. O'ziga ishonchni rivojlantirish muammosi hozirgi zamon intellektual jarayonlar, emotsional kechinmalar, obrazlarning o'ziga xos jihatlari hamda tasavvurlarning majmuasida o'z ifodasini topmoqda. Bu esa o'zining psixologik talablariga va tamoyillariga ega ekanligi bilan ajralib turadi. Biologik, sotsiologik, individual-psixologik va psixologik yondashuvlar doirasida o'ziga ishonchni rivojlantirishni kompleks o'rganish ilmiy jihatdan dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar

1. Freyd Z. Psixoanaliz to'g'risida besh ma'ruza. – Toshkent: «G'afur G'ulom», 1990.
2. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York: «Freeman», 1997.
3. Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. – Toshkent: «Fan», 1981.
4. Abu Nasr Forobiy. Fozil odamlar shahri. – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 1993.
5. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development. – Cambridge: Harvard University Press, 1979.
6. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. -New York: Springer. 1984.
7. Levinson H. The seasons of a man's life. - New York: Knopf. 1978.
8. Taylor S.E. Social support: A Review. In M.P.Levine & P.L.Williams (Eds.), Psychosocial factors in health and illness. -New York: Wiley. 80-100-b. 2006.