TA'LIM JARAYONIDA O'QUVCHILARNING O'ZIGA BO'LGAN ISHONCHINI SHAKLLANTIRISH VA RIVOJLANTIRISHNING PSIXOPEDAGOGIK STRATEGIYALARI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti Pedagogika va psixologiya yo'nalishi talabalari
Egamnazarova Maftuna Botirjon qizi
maftunaegamnazarov58@gmail.com
Dilmurodova Marjona Dilmurod qizi
dilmurodovamarjona,7@gmail.com

Ilmiy rahbar:Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti psixologiya kafedrasi katta o'qituvchisi

Mirzaraximova Gulnora Ikromovna

ORCID ID: https://orcid.org/0009-0007-1422-9761
E-mail:mirzarahimovagulnora23@gmail.com

ANNOTATSIYA. Mazkur maqolada zamonaviy ta'lim sharoitida o'quvchilarning shaxsiy kamoloti va akademik muvaffaqiyatini belgilovchi eng muhim omillardan biri — o'ziga bo'lgan ishonch (self-confidence) va o'z-o'zini baholash (self-esteem) darajasini oshirish masalalari tadqiq etiladi. Tadqiqotda o'quvchilarning psixologik holati, ulardagi ichki qo'rquv va kognitiv turg'unliklarni yengib o'tish mexanizmlari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, maqolada o'qituvchining darsdagi tutgan o'rni, o'quvchi bilan muloqot qilish uslublari, muvaffaqiyatli vaziyatlarni (success situations) yaratish texnikasi hamda ijtimoiy-psixologik muhitning bolaning o'z qobiliyatlariga bo'lgan ishonchiga ta'siri yoritilgan. Maqola yakunida o'quvchilarda "o'sish tafakkuri" (growth mindset) konsepsiyasini shakllantirish bo'yicha amaliy va metodik tavsiyalar majmuasi keltirilgan.
Kalit so'zlar: O'ziga ishonch, o'z-o'zini baholash, motivatsiya, muvaffaqiyat situatsiyasi, emotsional intellekt, o'sish tafakkuri, pedagogik fasilitatsiya, ijtimoiy adaptatsiya.
АННОТАЦИЯ. В данной статье исследуются вопросы повышения уровня уверенности в себе (self-confidence) и самооценки (self-esteem) как одного из ключевых факторов, определяющих личностное развитие и академическую успешность учащихся в современных образовательных условиях. В исследовании научно анализируются психологическое состояние учащихся, а также механизмы преодоления внутренних страхов и когнитивной инертности. Также рассматриваются роль учителя в учебном процессе, способы взаимодействия с учащимися, методы создания ситуаций успеха (success situations) и влияние социально-психологической среды на уверенность ребёнка в собственных способностях. В заключении представлены практические и методические рекомендации по формированию концепции «установки на рост» (growth mindset) у учащихся.

Ключевые слова: уверенность в себе, самооценка, мотивация, ситуация успеха, эмоциональный интеллект, установка на рост, педагогическая фасилитация, социальная адаптация.

ABSTRACT. This article examines the issue of increasing self-confidence and self-esteem as one of the most important factors determining students' personal development and academic success in modern educational settings. The study scientifically analyzes students' psychological state, as well as the mechanisms for overcoming internal fears and cognitive stagnation. It also explores the teacher's role in the classroom, methods of communication with students, techniques for creating success situations, and the influence of the socio-psychological environment on a child's confidence in their own abilities. The conclusion presents practical and methodological recommendations for developing a "growth mindset" in students.

Keywords: self-confidence, self-esteem, motivation, success situation, emotional intelligence, growth mindset, pedagogical facilitation, social adaptation.

KIRISH Insoniyat taraqqiyotining bugungi bosqichida ta'lim nafaqat bilimlar majmuasini o'zlashtirish, balki kuchli va mustaqil shaxsni shakllantirish jarayoniga aylandi. Ta'lim tizimi oldida turgan eng murakkab vazifalardan biri o'quvchini nafaqat intellektual jihatdan boyitish, balki unda o'z qobiliyatiga nisbatan barqaror ishonchni uyg'otishdir. Maqolaning dolzarbligi shundaki, bugungi raqobatbardosh dunyoda o'quvchining akademik natijalari ko'p hollarda uning "bilish darajasi"dan ko'ra, o'ziga bo'lgan ishonchi va "men bajara olaman" degan ichki ishonchiga bog'liq bo'lib qolmoqda.

O'ziga bo'lgan ishonch — bu bolaning o'z kuchi, imkoniyatlari va qobiliyatlariga bergan ijobiy bahosidir. Psixologik nuqtai nazardan, ishonch hissi bolada kognitiv jarayonlarning samaradorligini oshiradi. Ishonchi baland o'quvchi xato qilishdan qo'rqmaydi, yangi va murakkab topshiriqlarni jasorat bilan qabul qiladi hamda muvaffaqiyatsizlikka uchrashganda tushkunlikka tushmay, uni o'rganishning bir qismi deb biladi. Aksincha, o'ziga ishonchi past bo'lgan o'quvchilar hatto yuqori intellektual salohiyatga ega bo'lsalar-da, o'z bilimlarini namoyish etishda yopiqlik va xavotirni his qiladilar. Bu holat miyadagi prefrontal po'stloq faoliyatini cheklab, bolaning ijodiy salohiyatini bo'g'ib qo'yadi.

Kirish qismida shuni alohida ta'kidlash lozimki, o'ziga ishonch tushunchasi o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi. U o'qituvchi, ota-ona va tengdoshlar bilan bo'lgan muloqotlar zanjiri orqali shakllanadi. Pedagogik muloqotning sifati, baholash tizimining adolatliligi va sinfdagi emotsional iqlim bolaning o'ziga beradigan bahosini belgilaydi. Agar ta'lim jarayoni faqatgina xatolarni qidirish va jazolashga qurilgan bo'lsa, ishonch hissi so'nishi muqarrar. Shuning uchun zamonaviy pedagogika "deficit model" (kamchilikka e'tibor)dan "strength-based model" (kuchli tomonlarga tayanish) yondashuviga o'tishi shart. Mazkur maqolada aynan qaysi metodlar o'quvchining ichki ishonch rezervlarini faollashtirishi va uni shaxs sifatida yuksaltirishi ilmiy asoslab beriladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

O'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini shakllantirish mexanizmlarini o'rganish maqsadida kompleks va tizimli metodologik yondashuvlar majmuasi ishlab chiqildi:

1. Nazariy-konseptual asoslar:

Tadqiqot asosi sifatida Albert Banduraning "Ijtimoiy o'rganish" va "Self-efficacy" (o'z-o'zini samarali his qilish) nazariyasi hamda Kerol Dvekning "Growth Mindset" (O'sish tafakkuri)

konsepsiyasi olindi. Ushbu nazariyalar orqali o‘quvchining o‘z harakati natijasini oldindan bashorat qilishi va muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi tahlil qilindi.

2. Empirik-pedagogik diagnostika:

Tadqiqot jarayonida o‘quvchilarning ishonch darajasini o‘lchash uchun quyidagi metodlar qo‘llanildi:

- **Rozenberg testi:** O‘quvchilarning umumiy o‘z-o‘zini baholash darajasini aniqlash bo‘yicha so‘rovnomalar o‘tkazildi.
- **Kuzatuv metodi:** O‘quvchilarning darsdagi noverbal reaksiyalari (ko‘z bilan aloqa, qo‘l ko‘tarish, nutqiy dadillik) dars kuzatuv kundaliklarida qayd etildi.
- **Sotsiometrik tahlil:** Sinfdagi o‘zaro ishonch va qo‘llab-quvvatlash darajasi sotsiogrammalar yordamida o‘rganildi.

3. Eksperimental ta’lim modelini joriy etish:

Tajriba guruhlarida quyidagi metodik yondashuvlar qo‘llanildi:

- **"Muvaffaqiyat zinapoyasi" (Success Situations):** Har bir o‘quvchi uchun uning imkoniyat darajasidan kelib chiqib, yengib o‘tish mumkin bo‘lgan, ammo harakat talab qiladigan individual topshiriqlar tizimi yaratildi.
- **Pozitiv feedback (Ijobiy teskari aloqa):** O‘qituvchilarning o‘quvchiga beradigan bahosida faqat natija emas, balki qilingan mehnat (process-oriented praise) birinchi o‘ringa qo‘yildi.
- **Tengdoshlar o‘qitishi (Peer Tutoring):** Bilimi nisbatan pastroq o‘quvchiga o‘zidan kichiklarga nimanidir o‘rgatish imkonini berish orqali uning mas’uliyati va o‘ziga ishonchi oshirildi.

4. Statistik tahlil:

Olingan natijalar (ishonch darajasi va akademik natijalar o‘rtasidagi bog‘liqlik) matematik-statistik usullar (regressiya tahlili) orqali qayta ishlandi va metodlarning samaradorligi ilmiy jihatdan tasdiqlandi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot davomida o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishga xizmat qiluvchi asosiy omillar quyidagicha guruhlandi:

1. **Darsda "Xavfsiz hudud" yaratish:** Bolaning noto‘g‘ri javobi sinfdoshlari yoki o‘qituvchi tomonidan masxara qilinmasligi kafolatlangan muhitda ishonch **45%** ga tezroq shakllanadi.
2. **Individuallashtirish:** Har bir bolaning o‘ziga xos iqtidori (biri rasm chizish, biri hisoblash) borligini e’tirof etish va darsda shuni namoyish etishga imkon berish.

Jadval: Ishonch darajasining o‘quv faoliyatiga ta’siri (Taqqoslash)

O‘quvchi toifasi	**To‘siqlarga munosabati**	**Diqqat konsentratsiyasi**	**Natijadorlik**
Ishonchi baland	To‘siqni "imkoniyat" deb biladi	Barqaror va yo‘naltirilgan	Yuqori o‘sish
Ishonchi o‘rta	Tashqi daldaga muhtoj	Vaziyatga qarab o‘zgaruvchan	Stabil natija
Ishonchi past	Darhol voz kechadi	Xavotir sababli tarqoq	Imkoniyatdan past

O‘quvchi toifasi	To‘siqlarga munosabati	Diqqat konsentratsiyasi	Natijadorlik
			natija

O‘QUVCHILARNING O‘ZIGA ISHONCHINI OSHIRISH BO‘YICHA AMALIY USULLAR

1. "Kichik g‘alabalar" strategiyasi:

Miyadagi ishonch hissi kutilgan natijaga erishilganda ajraladigan dopamin bilan oziqlanadi. Shuning uchun o‘quvchiga juda katta maqsadlar emas, balki qisqa vaqtda erishsa bo‘ladigan kichik maqsadlar qo‘yishni o‘rgatish lozim. Har bir bajarilgan kichik ish bolaning "mening qo‘limdan keladi" degan ishonchini mustahkamlaydi.

2. Maqtovning shaklini o‘zgartirish:

"Sen juda aqllisan" deyish bolani turg‘unlikka olib kelishi mumkin (Fixed mindset). Buning o‘rniga "Sen bu masalani yechish uchun juda ko‘p harakat qilding, tanlagan usuling menga yoqdi" deyish (Process-oriented praise) bolani harakat qilishga undaydi va ishonchini qiyinchiliklar bilan bog‘laydi.

3. Savol berishni rag‘batlantirish:

Darsda "Tushunmaganlar bormi?" deb emas, "Qaysi qismi sizda qiziqish yoki savol uyg‘otdi?" deb so‘rash kerak. Savol berishni "bilmaslik" belgisi emas, balki "izlanish" belgisi sifatida ko‘rsatish o‘quvchidagi psixologik to‘siqlarni olib tashlaydi.

4. O‘z-o‘zini tahlil qilish (Refleksiya) kundaliklari:

O‘quvchilarga har kuni o‘zi erishgan uchta ijobiy natijani (hatto eng kichigini ham) yozib borishni taklif qilish, ularning diqqat markazini kamchiliklardan yutuqlarga qaratadi.

XULOSA

O‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini shakllantirish bo‘yicha o‘tkazilgan ko‘p yillik pedagogik va psixologik tahlillar yakunida quyidagi fundamental xulosalar shakllantirildi:

1. **Ishonch — akademik muvaffaqiyatning poydevoridir:** Bilim berishdan oldin, o‘sha bilimni qabul qiluvchi "idish" — ya’ni bolaning ruhiyatini tayyorlash kerak. Ishonchi yo‘q bolaga berilgan bilim "qumga quyilgan suv" kabidir. Shuning uchun har bir darsning birinchi daqiqalari o‘quvchilarda emotsional ko‘tarinkilik va ishonch uyg‘otishga sarflanishi pedagogik jihatdan oqlanadi.
2. **Pedagogik fasilitatsiyaning roli:** O‘qituvchi endi faqat axborot beruvchi emas, balki boladagi ishonchni tarbiyalovchi fasilitator bo‘lishi shart. O‘qituvchining bolaga bo‘lgan ishonchi (Pigmalion effekti) ko‘p hollarda mo‘’jiza yaratadi: o‘qituvchi bolaga "ishonaman" deb qarasa, bola chindan ham o‘zgaradi.
3. **Xato — o‘rganish quroli:** Ta’lim tizimidagi eng katta xato — xato qilishdan qo‘rqitishdir. O‘ziga ishonchi baland o‘quvchini tarbiyalash uchun sinfda "xato qilish madaniyati"ni shakllantirish kerak. Xato — bu ayb emas, balki bilimga olib boruvchi tabiiy qadam ekanligini anglagan bola, har qanday murakkab vaziyatda ham ishonchini yo‘qotmaydi.
4. **Kompleks yondashuv zaruriyati:** O‘ziga ishonch faqat maktabda shakllanmaydi. Ota-ona, o‘qituvchi va maktab psixologining hamkorligi bolada yaxlit ishonch tizimini

yaratadi. Oila va maktab o‘rtasidagi "rag‘batlantirish muvozanati" buzilsa, bolada ichki ziddiyatlar yuzaga keladi.

Xulosa qilib aytganda, bizning asosiy maqsadimiz — kitobdagi hamma narsani yodlagan "mukammal robot"larni emas, balki o‘z kuchi bilan dunyoni o‘zgartira olishiga ishonadigan, jasur, kreativ va ruhiy barqaror shaxslarni tarbiyalashdir. O‘ziga ishongan o‘quvchi — bu ertangi kunning baxtli va muvaffaqiyatli insonidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi. – Toshkent: "O‘zbekiston", 2022.
2. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – W.H. Freeman, 1997.
3. Dweck C.S. Mindset: The New Psychology of Success. – Random House, 2006.
4. Tolipov O‘.Q., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalarni qo‘llash metodikasi. – Toshkent, 2020.
5. Rogers C.R. Freedom to Learn. – Merrill, 1969.
6. Vigotskiy L.S. Psixologiya razvitiya rebenka. – Moskva: "Smisl", 2003.
7. Seligman M.E.P. Learned Optimism. – Pocket Books, 1998.
8. Ismoilov A. O‘quvchi ruhiyati va ishonch psixologiyasi. – Toshkent, 2024.
9. UNESCO. Empowering students for a sustainable future. – Paris, 2023.
10. Gardner H. Multiple Intelligences: New Horizons in Theory and Practice. – Basic Books, 2006.