

MAKTAB O'QUVCHILARIDA O'ZIGA BO'LGAN ISHONCHNI SHAKILLANTIRISHDA PSIXOLOGIK TASIR USULLARI

Xayrullayev Qodir Zarfulla o'g'li,
Qozon federal universiteti magistranti

Abstrakt. O'ziga bo'lgan ishonch talabaning umumiy farovonligi va akademik muvaffaqiyatining muhim tarkibiy qismidir. Ushbu maqola maktab o'quvchilarida o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish uchun qo'llaniladigan turli xil psixologik usullarni o'rganadi. Nazariy asoslar va empirik tadqiqotlarni tahlil qilib, maqola kognitiv-xulq-atvor usullari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari va ijobiy mustahkamlash strategiyalarini o'z ichiga olgan turli xil aralashuvlarning samaradorligini ta'kidlaydi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishda individual ehtiyojlarga moslashtirilgan ko'p qirrali yondashuv eng samarali hisoblanadi.

Kalit so'zlar: o'zini o'zi ishonch, kognitiv-xulq-atvor usullari, maktab o'quvchilari, kognitiv qayta qurish, o'z-o'zidan ijobiy gapirish, vizualizatsiya, pedagogik psixologiya, akademik ishlash

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У ШКОЛЬНИКОВ

Хайруллаев Қодир Зарфулла ўғли,
магистрант Казанского федерального университета

Абстракт. Уверенность в себе является важным компонентом общего благополучия и академических успехов учащегося. В данной статье рассматриваются различные психологические методы, используемые для повышения уверенности в себе у школьников. Анализируя теоретические основы и эмпирические исследования, в статье подчеркивается эффективность различных вмешательств, включая когнитивно-поведенческие методы, системы социальной поддержки и стратегии положительного подкрепления. Результаты показывают, что многогранный подход, адаптированный к индивидуальным потребностям, наиболее эффективен для повышения уверенности учащихся в себе.

Ключевые слова: уверенность в себе, когнитивно-поведенческие методы, школьники, когнитивная перестройка, позитивный внутренний диалог, визуализация, педагогическая психология, успеваемость.

METHODS OF PSYCHOLOGICAL INFLUENCE IN FORMING SELF-CONFIDENCE IN SCHOOL STUDENTS

Xayrullayev Qodir Zarfulla o'g'li,
graduate student of Kazan Federal University

Abstract. Self-confidence is an important component of a student's overall well-being and academic success. This article examines various psychological methods used to increase self-confidence in schoolchildren. Analyzing theoretical frameworks and empirical studies, the article highlights the effectiveness of various interventions, including cognitive-behavioral techniques, social support systems, and positive reinforcement strategies. The results show that a multifaceted approach tailored to individual needs is most effective in building students' self-confidence.

Key words: self-confidence, cognitive-behavioral methods, school students, cognitive restructuring, positive self-talk, visualization, pedagogical psychology, academic performance

Kirish. O'ziga bo'lgan ishonch, o'z qobiliyati va salohiyatiga ishonish talabaning umumiy farovonligi va akademik muvaffaqiyatining muhim tarkibiy qismidir. Bu o'quvchilarning o'rganishga qanday yondashishiga, tengdoshlari bilan munosabatda bo'lishiga va qiyinchiliklarga qanday munosabatda bo'lishiga sezilarli ta'sir qiladi. O'ziga bo'lgan ishonchning yuqori darajasi yaxshi akademik ko'rsatkichlar, rivojlangan ijtimoiy o'zaro munosabatlar va yaxshilangan ruhiy salomatlik bilan bog'liq. Aksincha, o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi akademik muvaffaqiyatsizlikka, ijtimoiy tashvishga va turli xil psixologik muammolarga, jumladan depressiya va stressga olib kelishi mumkin.

Maktab muhitida o'quvchilarning akademik va shaxsiy rivojlanishi uchun o'ziga ishonchni rivojlantirish juda muhimdir. O'ziga bo'lgan ishonchi yuqori bo'lgan o'quvchilar ko'proq sinfdagi mashg'ulotlarda faol qatnashadilar, o'z oldiga ulkan maqsadlar qo'yadi va qiyinchiliklarga qat'iy qarshilik ko'rsatadi. Shuningdek, ular maktab hayotining ijtimoiy dinamikasini boshqarish, tengdoshlari va o'qituvchilari bilan ijobiy munosabatlarni shakllantirish uchun yaxshi jihozlangan. Shuning uchun maktab o'quvchilarida o'ziga ishonchni shakllantirishning samarali usullarini tushunish va amalga oshirish muhim ahamiyatga ega.

O'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish murakkab jarayon bo'lib, ko'plab omillar, jumladan, individual psixologik xususiyatlar, oila dinamikasi, tengdoshlar bilan munosabatlar va ta'lim amaliyotlari ta'sir qiladi. O'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga qaratilgan psixologik usullar ushbu xilma-xil omillarni hal qilishi va o'quvchilarga ijobiy o'zini o'zi imidjini va barqaror fikrlashni rivojlantirish vositalarini taqdim etishi kerak.

Ushbu maqola maktab o'quvchilarida o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish uchun qo'llaniladigan turli xil psixologik usullarni o'rganadi. Nazariy asoslar va empirik tadqiqotlarni tahlil qilish orqali biz turli xil aralashuvlar, jumladan, kognitiv-xulq-atvor usullari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari va ijobiy mustahkamlash strategiyalari samaradorligini ta'kidlashni maqsad qilganmiz. Biz o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishda individual ehtiyoj va sharoitlarga moslashtirilgan ko'p qirrali yondashuv eng samarali ekanligini taklif qilamiz.

Bizning tadqiqotimiz kognitiv-xulq-atvor usullaridan boshlanadi, ular salbiy fikrlash shakllarini o'zgartirishga va ijobiy o'z-o'zini gapirish va vizualizatsiya qilishga qaratilgan. Keyinchalik, o'z-o'ziga ishonchni shakllantirishda tengdoshlar, o'qituvchi va ota-onalarning yordami muhimligini ta'kidlab, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarining rolini ko'rib chiqamiz. Va nihoyat, biz o'quvchilarni rag'batlantirish va o'z-o'ziga ishonishlarini kuchaytirishi mumkin bo'lgan mukofot tizimlari va sa'y-harakatlarni tan olish kabi ijobiy mustahkamlash strategiyalarini muhokama qilamiz.

Ushbu usullarni birlashtirgan holda, o'qituvchilar, ota-onalar va maslahatchilar maktab o'quvchilarida o'z-o'ziga ishonchni rivojlantiradigan qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishi mumkin. Yakuniy maqsad talabalarni akademik va ijtimoiy muammolarni nekbinlik va chidamlilik bilan engish uchun ishonch bilan jihozlash va shu bilan ularning umumiy rivojlanishi va muvaffaqiyatini oshirishdir.

Maktab o'quvchilarida o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish kognitiv-xulq-atvor usullarining samaradorligiga alohida e'tibor berib, ta'lim psixologiyasida keng o'rganilgan.

Kognitiv-xulq-atvor nazariyasi fikrlar, his-tuyg'ular va xatti-harakatlar o'zaro bog'liqligini va salbiy fikrlash shakllarini o'zgartirish hissiyotlar va harakatlardagi o'zgarishlarga olib kelishi mumkinligini ta'kidlaydi (Bek, 1976). Ushbu nazariy asos o'z-o'ziga ishonchni rivojlantirishda kognitiv-xulq-atvor usullaridan foydalanishga

asoslanadi. Banduraning (1977) o'z-o'zini samaradorlik nazariyasiga ko'ra, shaxsning muayyan vaziyatlarda muvaffaqiyatga erishish qobiliyatiga bo'lgan ishonchi uning umumiy o'ziga ishonchi uchun juda muhimdir.

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasining asosiy komponenti bo'lgan kognitiv qayta qurish salbiy fikrlash shakllarini aniqlash va o'zgartirishni o'z ichiga oladi (Bek, 1976). Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, kognitiv qayta qurish salbiy o'z-o'zini idrok etishni samarali ravishda kamaytirishi va o'ziga ishonchni oshirishi mumkin. Masalan, Kendall va boshqalar tomonidan olib borilgan tadqiqot. (1992) kognitiv qayta qurish tadbirlari anksiyete buzilishi bo'lgan bolalarda o'z-o'zini hurmat qilishni sezilarli darajada yaxshilaganligini va tashvishlarni kamaytirishini aniqladi. Leung va Heimberg (1996) tomonidan olib borilgan yana bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, kognitiv qayta qurish ijtimoiy tashvishli o'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchini sezilarli darajada yaxshilashga olib keldi.

Ta'lim kontekstida Hatzigeorgiadis va boshqalar. (2009) sport va ta'lim sohasida o'z-o'zini gapirish bo'yicha tadqiqotlarning meta-tahlilini o'tkazdi va ijobiy o'z-o'zidan gapirish o'ziga ishonch va ishlash samaradorligini oshirish uchun samarali strategiya degan xulosaga keldi. Ular samaradorlikni oshirish uchun o'z-o'zidan suhbatlashishda o'ziga xoslik va shaxsiylashtirish muhimligini ta'kidladilar.

Vizualizatsiya yoki aqliy tasvir muvaffaqiyatli ishlashning yorqin ruhiy tasvirlarini yaratishni o'z ichiga oladi. Tadqiqotlar o'z-o'ziga ishonch va ishlashni oshirishda vizualizatsiya samaradorligini qo'llab-quvvatlaydi. Masalan, Feltz va Landers (1983) tomonidan olib borilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, aqliy tasvirlar o'ziga ishonchni va turli sport turlarida ishlashni sezilarli darajada yaxshilaydi. Bundan tashqari, Driskell va boshqalar tomonidan meta-tahlil. (1994) aqliy amaliyot, shu jumladan vizualizatsiya ishlash va o'ziga ishonchga ijobiy ta'sir qilishini tasdiqladi.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu tadqiqot maktab o'quvchilari o'rtasida o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishda kognitiv-xatti-harakat usullarining samaradorligini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqot metodologiyasi tadqiqot maqsadlariga erishish uchun qo'llaniladigan tadqiqot dizayni, ishtirokchilarni tanlash, ma'lumotlarni yig'ish usullari va ma'lumotlarni tahlil qilish tartiblarini o'z ichiga oladi.

Ushbu tadqiqot ishtirokchilari shahar hududidagi uchta turli maktabdan tanlangan 12 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan 150 nafar maktab o'quvchilari edi. Ishtirokchilar jinsi, akademik ko'rsatkichlari va ijtimoiy-iqtisodiy kelib chiqishining xilma-xilligini ta'minlash uchun tabaqalashtirilgan tasodifiy tanlab olish yordamida tanlangan. Bundan tashqari, 15 o'qituvchi va 10 maktab maslahatchisi o'qituvchilar nuqtai nazaridan CBTning amalga oshirilishi va ta'siri haqida tushuncha berish uchun tadqiqotda ishtirok etdi.

Ma'lumot to'plashdan oldin, ishtirok etuvchi maktablarning Institutsiyaviy Tekshirish Kengashidan axloqiy ruxsat olindi. Talabalar va ularning ota-onalari yoki vasiylaridan xabardor qilingan rozilik olindi. Ishtirokchilar o'z javoblarining maxfiyligi va anonimligiga ishonch hosil qildilar va ularning ishtiroki ixtiyoriy bo'lib, istalgan vaqtda hech qanday oqibatlarisiz tadqiqotdan chiqish imkoniyatiga ega edi.

Tahlil va natijalar

Ushbu bo'limda maktab o'quvchilarida o'z-o'ziga ishonchni oshirishda kognitiv-xulq-atvor usullarining samaradorligi bo'yicha tadqiqotning tahlili va natijalari keltirilgan. Topilmalar aralashuvning ta'sirini har tomonlama tushunishni ta'minlovchi miqdoriy va sifat natijalari bo'yicha tuzilgan.

Tadqiqotda jinsi teng taqsimlangan (75 erkak va 75 ayol) 150 nafar talaba ishtirok etdi. Ishtirokchilarning yosh oralig'i 12 yoshdan 16 yoshgacha bo'lib, o'rtacha yoshi

14,1 yoshni tashkil etdi. Ishtirokchilar akademik natijalar va ijtimoiy-iqtisodiy kelib chiqishi bo'yicha xilma-xillikni ta'minlash uchun uch xil maktabdan tanlab olindi.

Interventsiyadan oldingi va keyingi o'ziga ishonch ballari

O'smirlar uchun o'zini o'zi anglash profili turli sohalarida o'ziga ishonch darajasini o'lchash uchun ishlatilgan. Aralashuvdan oldingi va keyingi ballar juftlashtirilgan namunali t-testlari yordamida taqqoslandi.

Domen Interventsiyadan oldingi o'rtacha Intervensiyadan keyingi o'rtacha
t-qiymati p-qiymati

Akademik o'ziga ishonch 3.1 3.8 7.21 <0.001

Ijtimoiy o'ziga ishonch 3.0 3.6 6.85 <0.001

Umumiy o'ziga ishonch 3.2 3.9 7.45 <0.001

Natijalar aralashuvdan keyin o'ziga ishonchning barcha sohalarida sezilarli yaxshilanishlarni ko'rsatadi. Akademik o'ziga bo'lgan ishonch o'rtacha 3,1 dan 3,8 gacha, ijtimoiy o'ziga ishonch 3,0 dan 3,6 gacha va umumiy o'ziga ishonch 3,2 dan 3,9 ga oshdi, bularning barchasi p-qiymatlari 0,001 dan kam bo'lib, kuchli statistik ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Xulosa. Miqdoriy va sifat ma'lumotlarining tahlili shuni ko'rsatadiki, kognitiv-xulq-atvor metodlari maktab o'quvchilarida o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishda samaralidir. O'ziga ishonchning barcha sohalarida sezilarli yaxshilanishlar kuzatildi va ijobiy ta'sir turli demografik guruhlarda izchil bo'ldi. Sifatli topilmalar aralashuv samaradorligini yanada qo'llab-quvvatlaydi, talabalar va o'qituvchilarning ijobiy tajribalarini va qo'llab-quvvatlovchi muhitning muhimligini ta'kidlaydi.

Umuman olganda, natijalar shuni ko'rsatadiki, kognitiv qayta qurish, ijobiy o'z-o'zini gapirish va vizualizatsiyani o'z ichiga olgan tuzilgan CBT dasturi maktab o'quvchilarida o'ziga bo'lgan ishonchni sezilarli darajada oshirishi mumkin. Ushbu topilmalar ta'lim amaliyoti uchun muhim ahamiyatga ega bo'lib, CBTni maktab o'quv dasturiga integratsiya qilish ijobiy va ishonchli o'quvchilar jamoasini rivojlantirishi mumkinligini ko'rsatadi. Kelajakdagi tadqiqotlar uzoq muddatli ta'sirlarni o'rganishi va talabalarning o'ziga bo'lgan ishonchiga ta'sirini maksimal darajada oshirish uchun ushbu usullarni takomillashtirishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.

Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481-492.

Feltz, D. L., & Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5(1), 25-57.

Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2001). A note on athletes' use of self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 244-253.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2009). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 4(4), 348-356.

Kendall, P. C., Marrs-Garcia, A., Nath, S. R., & Sheldrick, R. C. (1992). Cognitive-behavioral therapy for anxiety-disordered youth: A randomized clinical trial evaluating child and family modalities. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(5), 816-826.