O‘QUVCHILARDA O‘Z-O‘ZINI BAHOLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA UNI RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI

Abdulloyeva Gulmira Yusufovna

Navoiy viloyati Qiziltepa tumani 4-maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘quvchilarda o‘z-o‘zini baholashning psixologik xususiyatlari va uni rivojlantirish yo‘llari yoritilgan. O‘z-o‘zini baholash shaxsning o‘z imkoniyatlari, qobiliyatlari va xulq-atvoriga nisbatan shakllantirgan ichki munosabati sifatida talqin qilinib, uning o‘quv jarayonidagi ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, o‘quvchilarda adekvat o‘z-o‘zini baholashni shakllantirishga ta’sir etuvchi ichki va tashqi omillar, o‘qituvchi va ota-onaning roli hamda psixologik-pedagogik yondashuvlar ko‘rib chiqilgan. Maqolada o‘z-o‘zini baholashni rivojlantirish orqali o‘quvchilarning o‘quv motivatsiyasi, ijtimoiy faolligi va shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlari asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: o‘z-o‘zini baholash, o‘quvchi shaxsi, psixologik xususiyatlar, motivatsiya, shaxsiy rivojlanish, adekvat baholash, o‘ziga ishonch, psixologik omillar, ta’lim jarayoni, refleksiya, ijtimoiy muhit, pedagogik yondashuv.

Kirish

Ta’lim jarayonida o‘quvchilarning shaxs sifatida shakllanishi nafaqat bilim va ko‘nikmalarni egallashi, balki o‘zini anglash, o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash va shaxsiy rivojlanishga ongli yondashishi bilan ham bevosita bog‘liqdir. Shu jihatdan o‘z-o‘zini baholash (self-assessment) o‘quvchi psixologiyasida muhim o‘rin tutuvchi asosiy tushunchalardan biri hisoblanadi. O‘z-o‘zini baholash shaxsning o‘z qobiliyatlari, yutuqlari, kamchiliklari va xulq-atvoriga nisbatan shakllantirgan ichki munosabati bo‘lib, u insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, motivatsiyasi hamda ijtimoiy

muhitdagi xatti-harakatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O‘quvchilarda to‘g‘ri, ya’ni adekvat o‘z-o‘zini baholashning shakllanishi ularning o‘qishga bo‘lgan munosabati va shaxsiy rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bugungi ta’lim tizimida o‘quvchilarning faolligini oshirish, ularni mustaqil fikrlashga o‘rgatish va o‘z imkoniyatlarini real baholashga yo‘naltirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki o‘zini to‘g‘ri baholay oladigan o‘quvchi o‘z oldiga real maqsadlar qo‘yadi, o‘qishda uchraydigan qiyinchiliklarni yengishga harakat qiladi va shaxsiy rivojlanish sari ongli qadam tashlaydi. Aksincha, noto‘g‘ri shakllangan o‘z-o‘zini baholash — ya’ni haddan tashqari past yoki yuqori baholash — o‘quvchining o‘ziga ishonchsizligi, motivatsiyaning pasayishi yoki ortiqcha o‘ziga ishonish kabi holatlarga olib kelishi mumkin. Bu esa uning o‘qish jarayoniga, tengdoshlar bilan munosabatlariga va umumiy psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘z-o‘zini baholashning shakllanishiga oila, maktab muhiti, o‘qituvchining munosabati hamda tengdoshlar bilan o‘zaro aloqalar kuchli ta’sir qiladi. Ayniqsa, o‘qituvchining baholash tizimi, rag‘batlantirishi va o‘quvchiga bildirgan munosabati uning o‘ziga bo‘lgan munosabatini shakllantirishda muhim psixologik omil hisoblanadi. Shuningdek, o‘z-o‘zini baholash refleksiya jarayoni bilan ham chambarchas bog‘liq bo‘lib, o‘quvchining o‘z xatti-harakatlarini tahlil qilishi, yutuq va kamchiliklarini anglab borishi orqali rivojlanadi. Bu jarayon o‘quvchida mas’uliyat, mustaqillik va ongli yondashuvni shakllantiradi.

ASOSIY QISM

O‘quvchilarda o‘z-o‘zini baholash shaxsning psixologik rivojlanishida muhim o‘rin egallaydi. O‘z-o‘zini baholash — bu o‘quvchining o‘z imkoniyatlari, qobiliyatlari, xulq-atvori va yutuqlariga bergan subyektiv bahosi bo‘lib, u shaxsning ichki “Men obrazi” bilan bevosita bog‘liqdir. Bu jarayon o‘quvchining o‘ziga ishonchi, motivatsiyasi va ijtimoiy munosabatlarida muhim rol o‘ynaydi. O‘z-o‘zini baholash

odatda uch turga bo‘linadi: yuqori, past va adekvat (to‘g‘ri) baholash. Yuqori o‘z-o‘zini baholashda o‘quvchi o‘z imkoniyatlarini haddan tashqari yuqori baholaydi, bu esa ba’zan o‘z ustida ishlashga ehtiyoj sezmaslikka olib kelishi mumkin. Past o‘z-o‘zini baholash esa o‘quvchida ishonchsizlik, tortinchoqlik va faoliyatdan qochish holatlarini keltirib chiqaradi. Adekvat o‘z-o‘zini baholash esa eng maqbul holat bo‘lib, o‘quvchi o‘z imkoniyatlarini real baholaydi va rivojlanishga intiladi. O‘z-o‘zini baholashning shakllanishi bir necha psixologik omillar bilan bog‘liq. Avvalo, oila muhiti muhim ahamiyatga ega. Ota-onaning bolaga nisbatan munosabati, uni qo‘llab-quvvatlashi yoki aksincha doimiy tanqid qilishi o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan munosabatini shakllantiradi. Doimiy qo‘llab-quvvatlangan bola o‘ziga ishonchli bo‘lib ulg‘aysa, haddan tashqari tanqid ostida o‘sgan bola o‘zini past baholashi mumkin.

Maktab muhiti va o‘qituvchining roli ham o‘z-o‘zini baholashni shakllantirishda muhimdir. O‘qituvchi tomonidan beriladigan baho, rag‘batlantirish, tanqid va qo‘llab-quvvatlash o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan munosabatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Adolatli va rag‘batlantiruvchi baholash tizimi o‘quvchida ijobiy o‘z-o‘zini baholashni shakllantiradi. Shuningdek, tengdoshlar bilan munosabatlar ham muhim omil hisoblanadi. O‘quvchi jamoada o‘z o‘rnini topa olsa, o‘zini qabul qilingan his qiladi va bu uning o‘ziga bo‘lgan bahosini oshiradi. Aksincha, rad etilish yoki kamsitilish holatlari past o‘z-o‘zini baholashga olib kelishi mumkin. O‘z-o‘zini baholashning psixologik asoslaridan biri refleksiya jarayonidir. Refleksiya — bu shaxsning o‘z xatti-harakatlari, fikrlari va natijalarini tahlil qilish qobiliyatidir. O‘quvchi o‘z faoliyatini tahlil qila olgan sari u o‘z imkoniyatlarini realroq baholashni o‘rganadi. Bu esa adekvat o‘z-o‘zini baholashning shakllanishiga xizmat qiladi. O‘z-o‘zini baholashni rivojlantirishda ta’lim jarayonida qo‘llaniladigan metodlar ham muhim rol o‘ynaydi. Interfaol usullar, mustaqil ishlar, loyihaviy ta’lim va guruhli faoliyat o‘quvchilarda o‘zini tahlil qilish va baholash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Ayniqsa, o‘quvchilarning

o‘z ishlarini tahlil qilishga yo‘naltirilgan topshiriqlar ularda mas’uliyat va o‘zini anglashni kuchaytiradi. O‘qituvchining psixologik yondashuvi ham juda muhimdir. O‘qituvchi o‘quvchini faqat natija bilan emas, balki uning harakati va intilishi bilan ham baholashi lozim. Bunday yondashuv o‘quvchida o‘z ustida ishlashga rag‘bat uyg‘otadi va o‘ziga ishonchini oshiradi. Shuningdek, psixologik treninglar va mashg‘ulotlar o‘quvchilarda o‘z-o‘zini anglash va o‘zini baholash ko‘nikmalarini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Guruhiy muhokamalar, rol o‘yinlari va o‘zini tahlil qilish mashqlari orqali o‘quvchilar o‘z kuchli va zaif tomonlarini anglay boshlaydilar. Umuman olganda, o‘quvchilarda o‘z-o‘zini baholashning to‘g‘ri shakllanishi ularning shaxsiy rivojlanishi, ta’limdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy hayotdagi faolligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarda o‘z-o‘zini baholashning psixologik xususiyatlari ularning shaxs sifatida shakllanishida muhim o‘rin tutadi. To‘g‘ri, ya’ni adekvat o‘z-o‘zini baholash o‘quvchining o‘z imkoniyatlarini real anglashiga, o‘qishga nisbatan ijobiy munosabat bildirishiga hamda shaxsiy rivojlanishga intilishiga zamin yaratadi. Maqolada tahlil qilinganidek, o‘z-o‘zini baholashning shakllanishiga oila muhiti, maktabdagi psixologik iqlim, o‘qituvchining munosabati hamda tengdoshlar bilan o‘zaro munosabatlar bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, o‘qituvchining rag‘batlantiruvchi va adolatli yondashuvi o‘quvchilarda ijobiy o‘z-o‘zini baholashni shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Shuningdek, refleksiya jarayoni, interfaol ta’lim usullari va psixologik treninglar o‘quvchilarning o‘zini anglash va o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu esa ularning mustaqil fikrlashi, mas’uliyat hissi va o‘quv faoliyatidagi faolligini oshiradi. Demak, o‘quvchilarda o‘z-o‘zini baholashni to‘g‘ri shakllantirish va rivojlantirish

ta’lim samaradorligini oshirish hamda barkamol shaxsni tarbiyalashning muhim psixologik omillaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Shoumarov G‘.B. *Oila psixologiyasi*. — Toshkent: O‘qituvchi, 2010..
2. G‘oziev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. — Toshkent: Universitet, 2002..
3. Sodiqov A.S. *Deviant xulq-atvor psixologiyasi*. — Toshkent: Fan, 2018..
4. G‘oziyev E. G. Ontogenez psixologiyasi – Toshkent: "Noshir", 2010.
5. Bayyar Dj., Bayyar Dj. Sening og‘ir o‘smiring. – Moskva: "Progress", 2005.
6. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi yo‘riqnomalari: Maktab psixologining ish daftari va metodik tavsiyalari.World Health Organization (WHO). (2022). *Adolescent Health and Risk Behaviors*. Geneva: WHO Press.
7. Brown, L., & Smith, J. (2017). *Addiction and Adolescent Development*. New York: Academic Press.