



TALABALARNING O'ZINI O'ZI BAHOLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Muxammadiyeva Sevara Bahodirovna

Osiyo Xalqaro Universiteti

pedagogika va psixologiya mutaxassisligi magistranti

Annotatsiya: *Odamning o'ziga-o'zi qanday munosabatda bo'lishi unga atrofdegilarning qanday munosabatda bo'lishiga ham bog'liqdir. O'zini-o'zi baholash shaxsning hal qiluvchi xususiyati, uning o'zagidir. O'zini-o'zi baholash jamoadagi faoliyati, mavqeini, uning boshqa a'zolariga o'zining munosabatini baholashni o'z ichiga oladi.*

Kalit so'zlar: *shaxs, psixologiya, o'zini-o'zi baholash, potentsial, perfektsionizm.*

Аннотация: *То, как человек относится к себе, зависит от того, как к нему относятся окружающие. Самооценка – решающая черта человека, его стержень. Самооценка включает в себя оценку деятельности коллектива, его позиции и отношения к другим членам.*

Ключевые слова: *личность, психология, самооценка, потенциал, перфекционизм.*

Abstract: *How a person treats himself depends on how others treat him. Self-esteem is a decisive feature of a person, his core. Self-assessment includes an assessment of the team's activities, position and attitude towards other members.*

Keywords: *personality, psychology, self-esteem, potential, perfectionism, neurotic guilt, group.*

KIRISH

Yoshlarni mustaqil bilim olishga o'rgatish bugungi kunning eng muhim va dolzarb vazifalaridan biridir. O'quvchilarning bilimni aqliy kamolotlarini nazorat qilish va baholash davlat miqyosida muhim ahamiyatga egadir. Shu bilan birga nazorat va baholash jarayoni o'quvchi shaxsini rivojlantirishga va tarbiyasiga ta'sir ko'rsatadi. Hayot davomida bir kishi muntazam ravishda atrofidagi odamlardan o'zining shaxsiyatini baholaydi. Shaxsning o'zini-o'zi baholashi shaxs kamolotining muxim ko'rsatkichidir. Odamning o'ziga-o'zi qanday munosabatda bo'lishi unga atrofdegilarning qanday munosabatda bo'lishiga bog'liqdir. O'zini-o'zi baholash shaxsning hal qiluvchi xususiyati, uning o'zagidir. O'zini-o'zi baholash jamoadagi faoliyati, mavqeini, uning boshqa a'zolariga o'zining munosabatini baholashni o'z ichiga oladi. Shaxsning faolligi, uning jamoa faoliyatida ishtiroki uning o'zini-o'zi tarbiyalashga intilishi, o'zini-o'zi baholash darajasiga bog'liqdir. O'zi haqida keraksiz xech nimaga yaramaydigan sub'ekt deb o'ylaydigan odam taqdirini yaxshilash uchun istar-istamas kuch-g'ayrat sarflaydi. Aksincha, o'zlarini yuqori baholaydigan odamlar ko'pincha juda qattiq ishlashga moyildirlar. Ular yaxshi ishlamaslikni o'zlariga munosib emas deb hisoblaydilar. Munozara tashqi ko'rinishga, so'zlarga va xatti-



harakatlarga bog'liq. Bundan tashqari, biz o'zimiz haqimizda fikrga egamiz, shunga ko'ra biz jamiyatda harakat qilamiz. Insonning o'zini anglash darajasi, uning ijobiy va salbiy xislatlari, shaxsiyatini baholash, o'zini o'zi anglashning bir qismidir. O'z-o'zini anglash o'zini-o'zi sevish darajasi bilan uzviy bog'liqdir. Inson o'zini qanchalik yaxshi ko'rsa, shunchalik adekvat va o'zini o'zi hurmat qiladi. Insonning o'zini o'zi qadrlashi juda muhim ko'rsatkich bo'lib, insonning hayoti qanday bo'lishiga ta'sir qiladi. O'z kuchiga ishonish, o'z kuchiga ishonish muvaffaqiyatga erishishga imkon beradi. Aksincha, xo'rlash, aybdorlik va uyat hissi, asossiz uyatchanlik ichki ehtiyojlarning namoyon bo'lishiga to'sqinlik qiladi va ularni amalga oshiradi. Asosiy o'zini o'zi anglash bolalikning o'zida shakllanadi, ammo bu vaqt o'tishi bilan o'zgarishi mumkin bo'lgan kategoriya bo'lib, uni tuzatish kerak.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

O'quvchilar bilimni baholashdagi holat olimlarimizni befarq qoldirmadi. Bu jarayonni bir qancha olimlarimiz o'rganib tahlil qilib tadqiqot olib borganlar. Shu jumladan, psixolog va pedagog olimlarimiz I.Tursunov, U.Nishonaliev, M.V.Matyuxina, P.YA.Galperin, N.F.Talizina tomonidan o'rganib chiqilgan.

O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi qonun va "Kadrlar tayorlash milliy dastiri", O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1998-yil 13-maydagi "O'rta-maxsus, kasb-hunar ta'limini tashkil etish chora tadbirlari to'g'risida"gi 204-sonli Qarori, O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2010 yil 25 avgustdagi 333-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimni nazorat qilish va baholashning reyting tizimi to'g'risida"gi nizom.

Talabaning qobiliyatini o'z kuchi bilan yuzaga chiqishiga yordamlashish zarur. O'z-o'zini baholash qiyin, lekin talabani bunga yetarli tayyorlash mumkin. Shu bois talaba irodali bo'lishi, o'z burchini tushunishi, tahsil va tarbiya olish uchun sabablar, motivlar asos bo'lishi, ya'ni taqsim va tarbiyalanishni xohlashi, o'zining, o'rtoqlarining, yaqin kishilarining ko'zi bilan ko'rish va o'z-o'zini takomillashtirishga intilishi lozim.

Rag'batlantirish va jazolash usullari.

Talaba yoshlarning har biri o'sib, ulg'ayib, kamol topib borayotganidan xursand bo'layotganini sezishi kerak. Faqat shundagina bola o'zining olg'a siljib borayotganini ko'ra biladi, o'z kuchiga ishonadi. Uni hurmat qilishadi, unga ishonishadi, unga quloq solishadi, u jamoaga kerak, u o'qituvchisini qiziqtiradi. Bunga erishish uchun rag'batlantirish usulidan foydalaniladi. Chunki, rag'batlantirish bolaga ishonishga, unda bo'lgan ijobiy qobiliyat va fazilatlarining kuchini e'tirof etishga asoslangan.

Ta'lim maskanlari tajribasida rag'batlantirishning quyidagi turlari qo'llaniladi:

Talabaning kuchi yetadigan, ma'suliyatli topshiriq berish orqali ishonch bildirish; bunda talaba o'z qadr-qimmatini bilan faxrlanadi;

Maqtash (ota-onalar, jamoa oldida);

Esdalik sovg'asi berish (kitob, ruchka, o'quv asbobi va boshqalar);

Maqtov yorlig'i berish;



Stipendiya bilan taqdirlash;
Hurmat taxtasiga fotosuratini qo'yish;
Qo'llab-quvvatlash;
Mas'uliyat va jamoaning minnatdorchiligi;
Safda birinchi o'rinda turish;
Musobaqalarda bayroq ko'tarish;

Gazetada, radioda e'lon va xokazo. Har qanday rag'batlantirish pedagogik talablarni hisobga olgan holda qo'llanilishi lozim.

Jazolash-bu tarbiyalanuvchining xatti-harakati va faoliyatiga salbiy baho berishdir.

Jazo ham talabaning va butun guruh manfaati uchun qo'llanadigan oxirgi tarbiya usuli. Jazo choralarini qo'llashda jismoniy jazo, urish, kaltaklash mumkin emas, bolani qo'rqitish, g'azablantirish ham yaxshi natija bermaydi, talaba qo'rqanidan yolg'on gapirishga o'rganadi, ikkiyuzlamachi bo'lib qoladi.

Psixologiyada o'z-o'zini anglashning uch turi ajralib turadi. Tasniflash shaxsning o'zini o'zi anglashi ob'ektiv ma'lumotlarga mos keladigan darajaga qarab amalga oshiriladi. Inson o'zini qanchalik haqiqiy baholasa, odamlar bilan munosabatlar shunchalik muvaffaqiyatli rivojlanadi va hayotning barcha sohalarida muvaffaqiyat shunchalik yuqori bo'ladi. O'zingizni munosib baholang - o'zini idrok qilishning bunday turida odamning bahosi haqiqatga to'g'ri keladi. Inson o'zining kuchli va kuchsiz tomonlarini ongli ravishda biladi, imkoniyatlar va ehtiyojlarni biladi, ichki potentsialni aniqlaydi. Bunday odam o'zini tanqid qilishga va xatolar ustida ishlashga qodir. Kamchiliklar bartaraf etilib, kuchli xususiyatlar rivojlantiriladi. O'ziga bo'lgan ishonchning etarli emasligi - o'z-o'zini hurmat qilishning buzilganligi odamning o'zi haqidagi fikri ob'ektiv emasligini anglatadi.

Agar inson o'zini o'zi umuman qabul qilmasa yoki o'ziga xos bo'lmagan xususiyatlarga ega ekaniga ishonsa, radikal o'zini o'zi idrok etishni haddan tashqari tushirish yoki kamsitish mumkin. O'z-o'zini hurmat qilishning yetarli emasligi aloqa va professional muvaffaqiyatga xalaqit beradi. Agar biz o'zimizga ba'zi xususiyatlar nuqtai nazaridan qarasak va boshqa xususiyatlarga nisbatan yetarlicha qaramasak, aralash shakl haqida ham gapirish mumkin. Masalan, biz kasbda ishonch bilan tan olamiz va shaxsiy hayotimizda o'zimizni munosib sherikka loyiq emas deb hisoblaymiz. O'zini-o'zi baholash shakllanib borgan sayin, ular atrofdagilarning fikridan va xatto faoliyatning aniq natijalaridan tobora mustaqil bo'la boradi. Barqaror o'zini-o'zi baholash shakllanishi bilan u o'zini-o'zi mustahkamlash tamoyiliga ega bo'ladi. Bu o'zini-o'zi yuqori baholashga ham o'zini-o'zi past baholashga ham taaluqlidir. Masalan, ota-ona yoki ulardan birining kamsituvchi munosabati boshqalar ishtirokidagi faoliyat oldida, jumladan imtixon oldidan qattiq qo'rquvni shakllantirishi mumkin. O'quvchi imtixonni muvaffaqiyatli topshirganida ham, uning o'ziga-o'zi past baho berishini o'zgartirmaydi. Uning boshida quyidagi fikr shakllanadi: "Bu muvaffaqiyatlarning hammasi ta'sodifiy u qobiliyatsiz o'quvchi ekanligini o'qituvchilar



qanchalik kech aniqlasalar, uyat ham shunchalik daxshatli bo'ladi. Bu norozilik tuyg'usi odamni bir umr takib qilishi mumkin. Tahlil va natijalar. O'z-o'zini hurmat qilish darajasi insonning o'ziga bo'lgan sevgisiga va boshqa odamlar bilan taqqoslashga bog'liq. O'zini past baholagan odam o'zini hayotda kerarsizdek his qiladi, uning hayoti qanday rivojlanayotganidan qoniqmaydi. Tashqi ko'rinishlarda bu quyidagicha ifodalanadi:

- tez-tez o'zini tanqid qilish;

- doimiy ayb

- boshqa odamlarni rozi qilish istagi;

- noto'g'ri ish qilishdan qo'rqish. Bundan tashqari, odam yaxshi ob'ektiv ma'lumotlarga ega, potentsial bor, lekin xato qilishdan qo'rqqanligi sababli ular ko'pincha amalga oshirilmaydi. Bu jarayon muvaffaqiyatli munosabatlar o'rnatish va natijalarga erishishga imkon bermaydigan o'zini o'zi baholashning eng istalmagan darajasi hisoblanadi. O'ziga past baho beradigan odamda quyidagi ko'rinishlar o'z ifodasini topadi:

- oddiy narsa uchun ham odamlardan uzr so'rash;

- nevroitik ayb;

- ularning so'zlari va ishlarining doimiy asossiz ravishda qo'llanilishi;

- o'ziga bo'lgan to'liq ishonchsizlik tufayli tashabbuskorlikning yetishmasligi.

O'zini past baholagan holda, har doim "yolg'on majmuasi" ya'ni yolg'on gapirishga moyilligi mavjud bo'ladi.

Agar biror kishi muvaffaqiyatga erishsa, yaxshi ish qilgan bo'lsa, u buni baxtsiz hodisa, deb aytadi va buning u uchun ahamiyati yo'q. Uning nutqi quyidagi iboralar bilan to'ldirilgan: "Bilmayman", "men qila olmayman, muvaffaqiyatga erisha olmayman". Aytgancha, bunaqa odamda perfektsionizm past va past darajadagi o'zini o'zi qadrsizlantirishga moyildir. Bunga misol qilib, ko'pchilik orzu qiladigan ideal tashqi ko'rinishga ega bo'lgan qizlar o'zlarini parhezlar bilan qiynoqqa solib, plastik jarrohlarni pichog'i ostiga tushib, jiddiy patologiyalarga duchor bo'lganliklari misollarni hamma biladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Biror kishining normal o'zini o'zi qadrlashi inson uchun katta yutuqdir! Odamlar o'zining yaxshi va yomon tomonlarini yaxshi bilishadi, ularning fazilatlarini va gunohlarini hisobga olishadi, ikkinchisi tuzatishga harakat qilishadi. Erkak o'zini hurmat qiladi va sevadi. Ayol o'zining sevgisini avaylabasraydi. Tashqi ko'rinishlarda bunday insonlar o'zini o'zi idrok etish quyidagicha ifodalanadi: •

- qaror qabul qilish qobiliyati va ular uchun javobgarlik asosiy burch hisoblanadi;

- fikringizni xotirjam ifoda etish;

- tashqi tomondan tanqidni yetarlicha idrok etish;

- haqiqiy taxminlar.

O'zini baholaydigan odam osongina, xotirjam va uyg'un hayot kechiradi, ko'plab do'stlari bor, muvaffaqiyatli shaxs, shaxsiy hayot uchun barcha imkoniyatlarga ega.



Ruhiy va psixosomatik kasalliklarning ehtimolligi past. O'zini aybdor his qilishga moyil bo'lmaydi, u xatolarni tushunadi, tuzatadi va davom etadi. Demak, o'zini-o'zi baholashni shaxs kamolotining aniq ko'rsatkichlari bilan qiyoslash mumkin. Lekin shaxsning guruh tomonidan baholanishi bilan o'quvchining real fazilatlarining mos kelishi darajasini pedagog har doim ham taxlil etilmaydi. Bolaning o'zini-o'zi baholashini shakllantirish juda nozik jarayon bo'lib, uni jamoa fikrini esa shaxsning uning fazilatlariga muvofiq ravishda xayrixoxlik bilan baholashga qaratilgan bo'lishi lozim.

Yoshlarga talim-tarbiya berish masalalarida yangicha yondashish davr talabi bo'lib kelmoqda.

Respublikamizda uzluksiz ta'limini joriy etishdan asosiy ko'zlangan maqsad – yosh avlodda yuqori kasbiy madaniyat, ijodiy va ijtimoiy-siyosiy faollik, erkin fikr yuritish kabi qobiliyatlarni shakllantirishdan iborat. Bunda avvalo tahsil oluvchilarning faolligini oshirish talab qilinadi

O'qituvchi o'z faoliyati davomida, yani ayrim hollarda baho ballari ularning so'z shakli bilan "a'lo", "yaxshi" deb almashtiradi. Pedagogik baholash umuman bolalarning shaxsini emas, balki ko'rsatgan sifatlarini baholashni nazarda tutadi.

Pedagogik baholashga bunday yondoshishga asoslangan va undan o'z ishida oqilono foydalangan holda pedagog o'z o'quvchilarining qiymatli munosabatlarini shakllantiradi va to'g'rilaydi. Pedagogik baholash vositasida o'qituvchi o'z tarbiyalanuvchilarida axloqiy va ma'naviy-etik qarashlarni tarkib toptiradi.

Pedagogik baho: obrazlarni qiymatli munosabatlar darajasida muhitga olib chiqish; bu munosabatlarni o'zlashtirishda bola faoliyatini rag'batlantirish; xato qilish ehtimoli sezilsa, uni oldindan to'g'rilashdan iborat. Har bir shaxs takrorlanmasdir va har bir shaxsga uning o'sishi uchun pedagogik baholashning ahamiyatini hisobga olgan holda ehtiyotkorona munosabat darkordir.

REFERENCES:

1. G'oziyev E Psixologiya.T.: "O'qituvchi" nashriyot – matbaa ijodiy uyi, 2008.
2. Karimova V Psixologiya Toshkent., "Sharq", 2002 y.
3. Jurakulova D.Z. Psixologicheskoe osobennosti jадnosti u detey // Vestnik integrativnoy psixologii. – Yaroslavl. 2018. -№19. S-153-156. (19.00.00. №2).
4. Jurakulova D.Z Psychological health of children as a faktor of successful edication. British Journal of Global Ecology and Sustainable Development. 148-151. 2022.