

TALABALARDA O'Z-O'ZINI ANGLASH VA REFLEKSIYA JARAYONINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

“Pedagogika va psixologiya” kafedrası stajyor-o‘qituvchisi

Ko‘chkinova Mahliyo Norbutayevna

Elektron pochta manzili: mkuchkinova@dtpi.uz

Tel: (99) 711-17-68

Annotatsiya: *Ushbu maqolada talabalarda o‘z-o‘zini anglash va refleksiya jarayonining psixologik xususiyatlari, ularning shaxsiy rivojlanishdagi ahamiyati hamda ta‘lim jarayonida ushbu jarayonlarni shakllantirishning samarali usullari yoritilgan. Shuningdek, refleksiya jarayonining psixologik mexanizmlari, ularning o‘quv faoliyatiga ta‘siri hamda o‘qituvchining bu jarayondagi pedagogik roli ilmiy asosda ko‘rib chiqilgan.*

Kalit so‘zlar: *o‘z-o‘zini anglash, refleksiya, psixologik rivojlanish, motivatsiya, shaxs, ta‘lim jarayoni, huquqiy asoslar.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются психологические особенности самопознания и рефлексии у студентов, их значение в личностном развитии, а также эффективные методы формирования этих процессов в образовательной среде. Кроме того, анализируются психологические механизмы рефлексии, их влияние на учебную деятельность и педагогическая роль преподавателя в данном процессе с научной точки зрения.*

Ключевые слова: *самопознание, рефлексия, психологическое развитие, мотивация, личность, образовательный процесс, правовые основы.*

Abstract: *This article examines the psychological features of self-awareness and the reflection process in students, their significance for personal development, and effective methods for fostering these processes in the educational context. Additionally, the psychological mechanisms of reflection, their impact on learning activities, and the teacher's pedagogical role in facilitating these processes are analyzed from a scientific perspective.*

Keywords: *self-awareness, reflection, psychological development, motivation, personality, educational process, legal framework.*

KIRISH. Bugungi globallashuv va raqobatbardosh ta'lim sharoitida talabalarda o'z-o'zini anglash va refleksiya jarayonini rivojlantirish muhim psixologik vazifa sifatida e'tirof etilmoqda. Shaxs o'z fikrlari, his-tuyg'ulari, xatti-harakatlarini anglash orqali o'zini boshqarish, mustaqil qaror qabul qilish va o'z faoliyatini takomillashtirish imkoniga ega bo'ladi. Ayniqsa, talabalik davri — inson hayotida kasbiy va shaxsiy “men”ni shakllantirish jarayonining eng muhim bosqichidir. Mazkur yo'nalishning huquqiy asoslari quyidagi hujjatlarda mustahkamlab qo'yilgan:

O'zbekiston Respublikasining “Psixologik xizmat to'g'risida”gi nizomi (Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 9-apreldagi 279-son qarori) mazkur nizomda ta'lim muassasalarida psixologik xizmat ko'rsatishning asosiy yo'nalishlari, shu jumladan, talabalarda o'z-o'zini anglash, ijobiy refleksiya va shaxsiy barqarorlikni shakllantirishga oid psixoprofilaktik ishlar belgilab qo'yilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va intellektual jihatdan qo'llab-quvvatlash chora-tadbirlari to'g'risida”gi qarori (PQ–3907, 2018-yil 14-avgust) Qarorda yoshlarning psixologik madaniyatini oshirish, o'zini anglash, tanqidiy fikrlash va ijtimoiy faolligini rivojlantirish masalalari alohida e'tiborga olingan.

Demak, talabalarda refleksiya va o'z-o'zini anglash jarayonini rivojlantirish — nafaqat psixologik, balki ta'lim siyosati va huquqiy me'yorlar

bilan belgilangan zaruriy jarayondir. Shu jihatdan, mazkur maqola ushbu masalaning nazariy, psixologik va huquqiy asoslarini bir butun holda yoritishga qaratilgan.

Refleksiya — bu insonning o'z fikr, his-tuyg'u, xatti-harakatlarini anglash, ularni tahlil qilish, o'zini baholash va o'z ustida ishlash jarayonidir. O'z-o'zini anglash esa insonning o'z shaxsiy fazilatlarini, imkoniyatlarini, ijtimoiy rolini va hayotdagi o'rnini idrok etishdan iborat. Talabalar uchun bu jarayonlar nafaqat o'quv faoliyatida, balki shaxsiy o'sishda, muloqotda va kasbiy tayyorgarlikda ham muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy ta'lim jarayonida shaxsning o'z-o'zini anglash, o'z faoliyatiga tanqidiy va tahliliy yondashish, o'zini baholash qobiliyatlarini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

O'z-o'zini anglash va refleksiya masalalari psixologiya fanida uzoq tarixga ega. Bu sohada ko'plab olimlar — U. Jeyms, K. Rojers, A. Bandura, L. S. Vygotskiy, A. N. Leontyev, S. L. Rubinshteyn, hamda zamonaviy tadqiqotchilar — A. A. Bodalev, Yu. M. Orlov, M. I. Lisina, N. V. Kuzmina tomonidan ilmiy izlanishlar olib borilgan.

U. Jeyms (1890) o'z-o'zini anglashni inson ongining asosiy tarkibiy qismi sifatida ko'rsatgan. K. Rojers (1951) esa “men-konsepsiya” tushunchasini kiritib, shaxsning o'zini qanday idrok etishi uning xulqi va rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ta'kidlagan. L. S. Vygotskiy o'z-o'zini anglash jarayonini ijtimoiy muloqot orqali shakllanadigan psixik tizim sifatida talqin etgan.

Zamonaviy tadqiqotlarda (masalan, D. A. Leontyev, 2016; I. S. Kon, 2020) refleksiya talabalarning o'quv motivatsiyasi, mustaqil fikrlash, kasbiy yo'nalish hamda shaxsiy o'sishda asosiy psixologik mexanizm sifatida ko'riladi.

O'zbekistonlik olimlar orasida R. S. Sunnatova, D. Qodirova, M. Qurbonova va boshqalar talabalarda refleksiv tafakkurni rivojlantirish bo'yicha

psixologik mexanizmlarni tahlil qilganlar. ¹Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, refleksiya va o'z-o'zini anglash talabalarning mustaqil ta'lim olish, mas'uliyatni his etish va ijtimoiy moslashuv qobiliyatlarini kuchaytiradi.

NATIJA VA MUHOKAMALAR:

O'z-o'zini anglash jarayoni talabalik davrida quyidagi bosqichlarda namoyon bo'ladi:

1. **Kognitiv bosqich** – talaba o'z fikrlari, hissiyotlari, kuchli va zaif tomonlarini idrok etishni o'rganadi.
2. **Emotsional bosqich** – o'ziga nisbatan ijobiy yoki salbiy hissiy munosabat shakllanadi.
3. **Ijtimoiy bosqich** – talaba o'zini jamoa a'zosi sifatida baholay boshlaydi, o'z xatti-harakatlarini boshqalar bilan solishtiradi.
4. **Kasbiy-refleksiv bosqich** – o'z kasbiy faoliyatiga tanqidiy qarash, o'zini takomillashtirish istagi paydo bo'ladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'z-o'zini anglash darajasi yuqori bo'lgan talabalar:

- o'quv faoliyatida yuqori motivatsiyaga ega;
- o'z fikrini mustaqil ifoda eta oladi;
- stress holatlarida barqarorlikni saqlaydi;
- ijtimoiy muloqotda o'z pozitsiyasini himoya qila oladi.

Refleksiya jarayonini rivojlantirish uchun ta'lim jarayonida quyidagi psixologik yondashuvlar muhim:

- **Refleksiv suhbatlar va tahlil mashg'ulotlari** (o'qituvchi va talabalar o'rtasida o'z faoliyatini muhokama qilish);
- **Shaxsiy kundalik yuritish**, unda talaba o'z his-tuyg'ulari va muvaffaqiyatlarini qayd etadi;

¹ Sunnatova R. *Refleksiya psixologiyasi*. – Toshkent, 2020 y 201-bet

- **Psixologik treninglar va rolli o'yinlar**, bu o'z-o'zini baholashni shakllantiradi;
- **Portfel metodikasi**, ya'ni talabaning o'z yutuqlarini tizimli ravishda tahlil etishi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, refleksiya va o'z-o'zini anglash ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan ta'lim shakllari (masalan, muammoli o'qitish, interfaol metodlar, jamoaviy tahlil) talabalarning psixologik yetukligini oshiradi, ularni mustaqil va ijodkor shaxs sifatida shakllantiradi.

XULOSA

Talabalarda o'z-o'zini anglash va refleksiya jarayoni — shaxsning o'zini tushunish, o'z faoliyatini tahlil qilish va o'zini rivojlantirishga yo'naltirilgan murakkab psixologik mexanizmdir. Ushbu jarayon talabaning shaxsiy o'sishi, kasbiy yetukligi va ijtimoiy moslashuvining asosi hisoblanadi.

O'z-o'zini anglash va refleksiya darajasini rivojlantirish orqali talabalarda:

- o'zini baholash va o'zini boshqarish ko'nikmalari mustahkamlanadi;
- o'quv faoliyatiga ijobiy munosabat shakllanadi;
- kasbiy mas'uliyat hissi ortadi;
- shaxsiy qadriyatlar tizimi boyiydi.

Shu bois, oliy ta'lim muassasalarida o'quv jarayonini tashkil etishda refleksiv yondashuvni joriy etish, psixologik treninglar o'tkazish va talabalarda o'z-o'zini tahlil qilish madaniyatini shakllantirish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – 2020-yil 23-sentabr, O'RQ-637-son.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-5847-sonli qarori "Oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi to'g'risida". – 2019-yil 8-oktabr.
3. Qodirova D. *O'z-o'zini anglash va shaxsiy o'sish psixologiyasi*. – Toshkent: Fan, 2021 341-bet
4. Sunnatova R. *Refleksiya psixologiyasi*. – Toshkent, 2020 y 201-bet
5. **Zimmerman, B. J. (2022).** *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives*. — Routledge.
6. **Grant, A. M., & Franklin, J. (2021).** *The Self-Reflection and Insight Scale: A New Measure of Private Self-Consciousness*. — *Social Behavior and Personality Journal*, 49(3), 245–258.