

## TA'LIM MUHITINING TALABALARNING O'Z-O'ZINI BAHOLASHINI KUCHAYTIRISHDAGI RO'LI

*ADPI Pedagogika fakulteti  
psixologiya yo'nalishi 1-bosqich talabasi  
Bozorova Mohlaroyim Murodjon qizi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalaridagi ijtimoiy-psixologik muhitning talabalar shaxsiy o'sishi va ularning o'z-o'zini baholash darajasiga ta'siri tahlil qilinadi. Maqolada o'qituvchi bilan muloqot, akademik muvaffaqiyatlar va guruhdagi munosabatlarning talaba "Men" konsepsiyasiga ta'sir etuvchi omillar yoritilgan. Shuningdek, sog'lom ta'lim muhitini yaratish orqali talabalarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

**Kalit so'zlar:** O'z-o'zini baholash, detirminatsiya, "Men" konsepsiyasi, refleksiya, adekvat, ijtimoiy taqqoslash, ekzistensial, regulyativ mexanizm, konstruktiv.

Zamonaviy psixologiyada o'z-o'zini baholash shaxsning emotsional barqarorligi va muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasining poydevori hisoblanadi. Mamlakatimizda so'ngi yillarda yoshlarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash, ularning shaxsiy va kasbiy o'sishini ta'minlash, ta'lim jarayonida psixologik xizmatlar sifatini oshirish borasida keng ko'lamli islohatlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yilgi 7-fevradagi PF-4947 son Farmoni bilan tasdiqlangan "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi"da yosh avlodning ma'naviy barkamolligi, tafakkur erkinligi va ijtimoiy faolligini oshirish ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilangan.[1] Shuningdek, 2022-yil 28-yanvardagi PF-60 son Farmon – "Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" yoshlarning kasbiy va shaxsiy salohiyatini ro'yobga chiqarish, ularning psixologik barqarorligini ta'minlash maqsadida ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlar faoliyatini takomillashtirish zarurligi ta'kidlangan.[2] Talabalik davri-insonning o'zini anglash, o'z qadryatlarini shakllantirish va shaxsiy identifikatsiyani topish davridir. Bu jarayonda o'z-o'zini baholashning adekvat shakli, shaxsiy uyg'unlik, ijtimoiy moslashuv, o'quv motivatsiyasi hamda emotsional barqarorlik bilan uzviy bog'liqdir. Aksincha, past yoki noadekvat o'z-o'zini baholash shaxsda ichki ziddiyatlar o'zini qadrsiz his qilish, tashqi baholarga qaramlik va o'quv faoliyatida passivlikka olib kelishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, talabalarda o'z-o'zini baholash darajasini o'rganish, uning shaxsiy uyg'unlikka ta'sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish bugungi psixologik taqdiqotlarning dolzarf yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Ta'lim muhiti shaxs rivojiga ta'sir qiluvchi muhim omillardan biri sifatida ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan. L. Vygotsky "ta'lim va rivojlanish o'zaro uzviy bog'liq ekanligini ta'kidlab, ijtimoiy muhit shaxsning psixik rivojida hal qiluvchi ro'l o'ynashini" isbotlagan. U "Yaqin rivojlanish zonasi" nazariyasi orqali talaba o'z imkoniyatlarini aynan ta'lim muhitida ochib berishini ko'rsatadi. Psixologiya fanida o'z-o'zini baholash shaxsning o'z imkoniyatlari, fazilatlari, kamchiliklari va qadryatlarini anglab ularga subektiv baho berish jarayoni sifatida izohlanadi. W.James o'z-o'zini baholashni "insonning muvaffaqiyatlari va intilishlari o'rtasidagi nisbat" deb ta'riflagan.[3] R.Burns esa uni shaxsning o'ziga nisbatan munosabatini tashkil etuvchi "Men" konsepsiyaning markaziy komponenti sifatida ko'rsatadi. O'z-o'zini baholash shaxsning ijtimoiy rivojlanish jarayonida shakllanadi. Bola avvalo otanasining, keyinchalik tengdoshlar va pedagoglarning baholarini ichkilashtirib ularni o'z "Men" tizimiga singdiradi. Shu bois o'z-o'zini baholashni shakllantirishda ijtimoiy muhit, tarbiya, muloqot tajribasi va emotsional qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. O'z-o'zini baholash bu shaxsning o'z faoliyatini tahlil qilish, natijalarni baholash va o'z imkoniyatlarini aniqlash jarayonidir. U quyidagi mexanizmlarni o'z ichiga oladi. Regulyativ mexanizimi-xatti-harakatlarni boshqaradi, Motivatsion mexanizimi-rivojlanishga undaydi, Refleksiv mexanizimi- o'z ustida ishlashga yordam beradi.

Psixologik nuqtayi nazardan o'z-o'zini baholash uch xil shaklda namoyon bo'ladi:

-yuqori (o'ta ijobiy)- inson o'z imkoniyatini haddan tashqari yuqori baholaydi, bu o'zini anglashyoki kompensatsiya mexanizmlariga olib keladi.

-past (negativ)-o'zini qadrsiz his qilish, o'z kuchiga ishonchsizlik, passivlik bilan kichadi.

-adekvat(real)- inson o'zining kuchli va zaif tomonlarini to'g'ri baholaydi, o'z asoslarini real asosda rivojlantirishga intiladi. Shaxsiy uyg'unlikning shakllanishi aynan adekvat o'z-o'zini baholash bilan chambarchas bog'liq bo'lib, bu shaxsning ichki muvozanatini saqlash, hayotiy maqsadlariga izchil intilishga yordam beradi.

O'z-o'zini baholash bo'yicha bir qancha olimlar ilmiy izlanishlar olib borgan. Jumladan, Morris Rosinberg tomonidan yaratilgan o'z-o'zini baholash shkalasi shaxsning o'ziga nisbatan umumiy munosabatini aniqlashda keng qo'llaniladi. Ushbu metod oddiy va ishonchli bo'lib, insonning o'ziga ishonch darajasini aniqlash imkonini beradi. Gumanistik psixologiya vakili C.Rogers esa o'z-o'zini baholashni "Men" konsepsiyasi bilan bog'laydi. Unga ko'ra, insonning real "meni" bilan ideal "meni" o'rtasidagi farq qanchalik kichik bo'lsa, shaxsning o'z-o'zini baholashi shunchalik yuqori bo'ladi. Aks holda bu tafovut ichki ziddiyatlarni keltirib chiqaradi. Bundan tashqari, A. Maslov o'zining ehtiyojlar piramidasi nazariyasida o'z-o'zini baholashni hurmat va e'tibor ehtiyoji bilan bog'laydi. Inson boshqalar tomonidan qadrlanganda va o'zini jamiyatda muhim deb his qilganda, uning o'ziga bo'lgan bahosi ortadi. Ijtimoiy

omillarning ta'sirini esa L. Vygotsky alohida ta'kidlaydi. Unga ko'ra o'z-o'zini baholash jarayoni ijtimoiy muhit, ayniqsa ta'lim jarayoni orqali shakllanadi. O'qituvchi va atrofdagilar tomonidan beriladigan baholar shaxsning o'ziga munosabatini belgilab beradi.

Yuqoridagi nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'z-o'zini baholash talabalarda shaxsiy uyg'unlikni belgilovchi asosiy psixologik omillardan biridir. O'z-o'zini baholash shaxsning o'z "Men"ini qabul qilishi, ijtimoiy muhitga moslashuvi, o'quv va kasbiy faoliyatdagi muvaffaqiyati, emotsional barqarorligi hamda o'zini rivojlantirishga bo'lgan intilishini belgilaydi. O'z-o'zini baholashning to'g'ri shakllanishi talabani o'z imkoniyatlarini real baholay olishi, kuchli va zaif tomonlarini anglab yetishi hamda o'z ustida ishlashga intilishi bilan chambarchas bog'liqdir. Shu bilan birga, mazkur jarayon ta'lim muhitiga bevosita bog'liq bo'lib, qo'llab-quvvatlovchi, adolatli va ijobiy psixologik muhit talabalarda o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi. L.Vygotsky ta'kidlaganidek, ijtimoiy muhit shaxs rivojida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. C.Rogers esa ijobiy va qo'llab –quvvatlovchi yondashuv shaxsning o'zini anglashiga xizmat qilishini asoslab bergan.

Talabalarning adekvat o'z-o'zini baholashning shakllanishi ularning ijobiy o'zini anglashini kuchaytiradi, irodaviy sifatlarini rivojlantiradi va ichki uyg'unlikni ta'minlaydi. Aksincha past yoki noadekvat o'z-o'zini baholash shaxsda o'z kuchiga ishonchsizlik, tashqi baholarga qaramlik, ichki dissonans va psixologik beqarorlikka sabab bo'ladi. Shuning uchun oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat tizimi quyidagi yo'nalishlarda faoliyat olib borishi maqsadga muvofiqdir. Past o'z-o'zini baholashga ega talabalar bilan individual tarzda ishlash ularning shaxsiy tajribasini qayta baholashga yordam beruvchi ekzistensial yoki kognitiv yondashuv asosidagi maslahatlar samarali natija berishi mumkin. Talabalarning guruhdagi o'zaro munosabatlari, o'qituvchilarning konstruktiv fikr bildirishi va qo'llab –quvvatlashi ularning o'zini qadrlashini oshiradi. Ota-onalarga o'z farzandining shaxsiy qadryatini tan olish, ortiqcha solishtirishdan tiyish va ijobiy mustahkamlash usullaridan foydalanish talabani o'ziga bo'lgan bahosini va ishonchini yanada ortirishga undaydi. Talabalarning o'z-o'zini baholashini rivojlantirish orqali nafaqat ularning individual muvaffaqiyatini, balki jamiyatda barkamol, ma'suliyatli, o'z kuchiga ishonadigan uyg'un shaxslarni tarbiyalashga erishish mumkin.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G'oziyev E.G "Umumiy psixologiya" Toshkent: 2010
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-4947-son Farmoni. O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi. Toshkent: Hukumat nashriyoti, 2022, 28-yanvar. P. 3-12
3. Maslow Abraham A. Motivation and Personality.-New York: Harper & Row, 1954

4. Nurullo o‘g‘li, A. A. (2023). Sharq mutafakkirlarining asarlarida psixodiagnostikaga doir qarashlari. Тараққиёт, 13. 2023.
5. Vaxabova O‘.T (2024). Globallashuv sharoitida axborot muhitining yoshlar ijtimoiy normalari shakllanishiga ta’sirining psixologik jihatlari. Современное образование (Узбекистан), (12(145)), 46–51.
6. O‘gilxon T, V. (2023). Axborot muhiti yoshlar ijtimoiy normalari shakllanishiga ta’sirini tadqiq etishning metodik jihatlari. Современное образование (Узбекистан), (11 (132)), 15–22.

