

**PAST BAHOLAR BOLAGA QANDAY PSIXOLOGIK TA’SIR QILADI?**

*Qo`shnazarova Surayyo Quدرات qizi*

*Xorazm viloyati Yangiariq tumani*

*15-sonli umumiy o`rta ta`lim maktabi psixologi*

*surayyoqoshnazarova@gmail.com*

*Qalandarova Tursunoy Razakberganovna*

*Xorazm viloyati Yangiariq tumani*

*24-sonli umumiy o`rta ta`lim maktabi psixologi*

*tursunoyqalandarova@gmail.com*

**Annotatsiya**

Ushbu maqolada maktab yoshidagi o`quvchilarga past baholarning psixologik ta`siri tahlil qilingan. Baholash jarayoni nafaqat o`quvchilarning bilim darajasini, balki ularning emotsional holati, o`ziga bo`lgan ishonchi va o`qishga motivatsiyasiga ham sezilarli ta`sir ko`rsatishi mumkinligi yoritilgan. Maqolada A. Bandura, E. Deci va R. Ryan hamda J. Bowlby kabi olimlarning psixologik nazariyalariga tayangan holda, past baholarning bola psixikasiga ta`siri ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Shuningdek, past baholarni to`g`ri talqin qilish va pedagogik yondashuv orqali salbiy oqibatlarini kamaytirish yo`llari ko`rib chiqilgan. Maqola maktab psixologlari, o`qituvchilar va ota-onalar uchun amaliy ahamiyatga ega.

**Kalit so`zlar:** past baho, o`quvchi psixologiyasi, o`ziga ishonch, motivatsiya, stress, xavotir, baholash tizimi, maktab psixologi, emotsional holat, pedagogik yondashuv.

**Kirish**

Maktab ta`lim tizimida baholash o`quv jarayonining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. U o`quvchilarning bilim, ko`nikma va malakalarini aniqlash, ta`lim samaradorligini baholash hamda o`quv jarayonini tartibga solish vazifasini bajaradi. Biroq baholash faqat akademik natijani ko`rsatib qolmay, balki o`quvchining psixologik holatiga ham sezilarli ta`sir ko`rsatishi mumkin. Ayniqsa past baholar o`quvchilarda turli emotsional va kognitiv reaksiyalarni keltirib chiqaradi. Bu holat bolaning o`ziga bo`lgan ishonchi, o`qishga motivatsiyasi hamda sinfdagi faolligiga ta`sir etishi mumkin. Psixologik tadqiqotlarda ta`kidlanishicha, maktab yoshidagi bolalar tashqi baholashga nisbatan juda sezgir bo`lib, ular o`z shaxsiy “men” obrazini ko`p jihatdan o`qituvchi va ota-ona munosabati asosida shakllantiradi. Shu sababli past baholarni faqat bilim yetishmovchiligi sifatida emas, balki o`quvchining psixologik rivojlanishiga ta`sir qiluvchi omil sifatida ham o`rganish muhim hisoblanadi. Mazkur

maqolada past baholarning o‘quvchi psixologiyasiga ta’siri, uning sabablari hamda pedagogik yondashuv orqali salbiy oqibatlarni kamaytirish yo‘llari tahlil qilinadi.

### Asosiy qism

Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, maktab yoshidagi bolalar uchun baholash tizimi nafaqat bilimni aniqlash vositasi, balki shaxsning o‘zini anglash jarayoniga ham kuchli ta’sir etuvchi omil hisoblanadi. O‘quvchi berilgan bahoni ko‘pincha faqat topshiriq natijasi sifatida emas, balki o‘z qobiliyati va shaxsiy qiymati bilan bog‘lab qabul qiladi.

A. Banduraning ijtimoiy o‘rganish nazariyasida ta’kidlanishicha, insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchi (self-efficacy) tajriba va tashqi fikrlar asosida shakllanadi. Maktab sharoitida past baholar takrorlansa, o‘quvchida “men qila olmayman” yoki “men yetarlicha qobiliyatli emasman” degan ichki ishonch paydo bo‘lishi mumkin. Bu esa uning o‘qishga bo‘lgan faolligini pasaytiradi.

Edvard L. Desi va Richard M. Rayanning o‘z-o‘zini belgilash nazariyasiga ko‘ra, inson motivatsiyasi uch asosiy ehtiyojga — kompetentlik, avtonomiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga bog‘liq. Agar o‘quvchi tez-tez past baho olsa, u o‘zini muvaffaqiyatsiz his qiladi va ichki motivatsiyasi susayadi. Natijada u faqat “jazodan qochish” uchun o‘qishga harakat qilishi mumkin, bu esa chuqur o‘rganishga to‘sqinlik qiladi. Amaliy kuzatuvlarga ko‘ra, past baho olgan o‘quvchilarda turli emotsional reaksiyalar kuzatiladi. Ba’zi bolalarda bu holat xavotir, o‘z fikrini bildirishdan qo‘rqish va uyatchanlikni kuchaytiradi. Ular darsda faol qatnashishdan tortinib, xatolardan qo‘rqishni boshlaydi. Boshqa holatlarda esa o‘quvchi himoya mexanizmi sifatida befarqlik yoki “men baribir o‘qimayman” degan munosabatni shakllantirishi mumkin.

Shuningdek, past baholar ijtimoiy munosabatlarga ham ta’sir ko‘rsatadi. O‘quvchi o‘zini sinfdoshlari bilan taqqoslashni boshlaydi va o‘zini ulardan pastroq deb his qilishi mumkin. Bu holat o‘z-o‘zini qadrlash (self-esteem) darajasining pasayishiga olib keladi.

J. Bowlbyning bog‘lanish nazariyasiga ko‘ra, bolaning emotsional barqarorligi kattalar bilan bo‘lgan munosabatga bog‘liq. Agar past baho qo‘llab-quvvatlash o‘rniga tanqid, kamsitish yoki solishtirish bilan birga bo‘lsa, bu bolaning ichki xavfsizlik hissini kamaytiradi. Aksincha, tushuntirish va qo‘llab-quvvatlash orqali bu salbiy ta’sir yumshatilishi mumkin. Shu bilan birga, past baho har doim ham salbiy hodisa sifatida qaralmasligi kerak. To‘g‘ri pedagogik yondashuvda u o‘quvchiga o‘z ustida ishlash, xatolarini tahlil qilish va rivojlanish uchun imkoniyat sifatida xizmat qiladi. Muhimi, baholash jarayoni jazolash emas, balki yo‘naltirish va rivojlantirishga qaratilgan bo‘lishi lozim.

### Psixologik diagnostika ishlari

O‘quvchilarda past baholarning psixologik ta‘sirini aniqlash uchun turli diagnostik metodlardan foydalaniladi. Bu usullar bolaning emotsional holati, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va o‘qishga motivatsiyasini baholashga yordam beradi.

#### 1. Suhbat (individual intervyu)

Psixolog o‘quvchi bilan erkin suhbat o‘tkazadi. Savollar quyidagicha bo‘lishi mumkin:

- Past baho olganingizda o‘zingizni qanday his qilasiz?
- Darsga munosabatingiz o‘zgarganmi?
- O‘qituvchi fikri siz uchun qanchalik muhim?

**Maqsad:** bolaning subyektiv hissiyotlarini aniqlash.

#### 2. Kuzatish metodi

Psixolog dars jarayonida o‘quvchini tabiiy muhitda kuzatadi:

- faolligi
- javob berishdan tortinishi
- xatoga munosabati

**Maqsad:** real xulq-atvor orqali psixologik holatni baholash.

#### 3. “O‘ziga baho berish shkalasi” (Dembo–Rubinshteyn usuli)

O‘quvchi o‘zini turli sifatlar bo‘yicha baholaydi (aqllilik, faollik, ishonch).

**Maqsad:** o‘z-o‘zini baholash darajasini aniqlash.

#### 4. Rasm testlari (proyektiv metodlar)

Masalan:

- “Men maktabda” mavzusida rasm chizish
- “O‘zimni qanday his qilaman” rasmi

**Maqsad:** yashirin emotsional holatni aniqlash.

#### 5. So‘rovnoma (anketa)

Oddiy savollar orqali:

- darsga qiziqish darajasi
- bahoga munosabat
- stress belgilarining mavjudligi

**Maqsad:** umumiy psixologik tendensiyalarni aniqlash.

#### Korreksion mashqlar (psixologik yordam usullari)

Past baholar natijasida yuzaga keladigan salbiy psixologik holatlarni kamaytirish va o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini tiklash uchun quyidagi korreksion mashqlar tavsiya etiladi:

#### 1. “Mening kuchli tomonlarim” mashqi

O‘quvchidan o‘zida mavjud 5 ta kuchli jihatni yozish so‘raladi (masalan: mehribonlik, diqqat, tez o‘rganish, ijodkorlik). Keyin psixolog yoki o‘qituvchi ularni muhokama qiladi.

**Maqsad:** o‘z-o‘zini baholashni (self-esteem) oshirish.

## 2. “Xatodan o‘rganish” texnikasi

O‘quvchi past baho olgan vaziyatni yozadi va quyidagi savollarga javob beradi:

- Men nimada xato qildim?
- Keyingi safar nima o‘zgartiraman?
- Bu xatodan nima o‘rgandim?

**Maqsad:** xatoni muvaffaqiyatsizlik emas, o‘shish imkoniyati sifatida qabul qilish.

## 3. “Ijobiy ichki dialog” mashqi

O‘quvchi salbiy fikrni ijobiyga almashtirishni o‘rganadi:

- “Men eplay olmayman” → “Men asta-sekin o‘rganib boryapman”
- “Men yomon o‘quvchiman” → “Men harakat qilsam, yaxshilanishim mumkin”

**Maqsad:** ichki motivatsiyani kuchaytirish.

## 4. “Yutuqlar kundaligi”

O‘quvchi har kuni kichik bo‘lsa ham o‘z yutug‘ini yozib boradi (masalan: darsni tushundim, savolga javob berdim).

**Maqsad:** ijobiy tajribani mustahkamlash va o‘ziga ishonchni oshirish.

## 5. Guruhiy “qo‘llab-quvvatlash doirasi”

Sinfda o‘quvchilar bir-birining ijobiy tomonlarini aytib berishadi.

**Maqsad:** ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish va solishtirishni kamaytirish.

### ★ Psixologik xulosa

Ushbu mashqlar o‘quvchida past bahoga nisbatan salbiy emotsional reaksiyalarni kamaytiradi, o‘ziga ishonchni tiklaydi va o‘qishga nisbatan ijobiy motivatsiyani shakllantirishga yordam beradi. Eng muhimi — bahoni “yomonlik” emas, “rivojlanish signali” sifatida qabul qilishni o‘rgatadi.

Xulosa qilib aytganda, past baholar maktab yoshidagi o‘quvchilarning psixologik rivojlanishiga bevosita va bilvosita ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan omillardan biridir. Ular ayrim hollarda o‘ziga ishonchning pasayishi, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, xavotirning kuchayishi hamda o‘qishga bo‘lgan ichki motivatsiyaning susayishiga olib keladi. Ayniqsa, past baholar tanqid, solishtirish yoki jazolash bilan birga kechsa, bu holatlarning salbiy ta’siri yanada kuchayadi. Shu bilan

birga, past baholarni faqat salbiy hodisa sifatida baholash ham to‘g‘ri emas. Psixologik va pedagogik jihatdan to‘g‘ri yondashilganda, ular o‘quvchi uchun o‘z xatolarini anglash, bilimni mustahkamlash va shaxsiy rivojlanish yo‘nalishini aniqlashga xizmat qilishi mumkin. Bunda o‘qituvchi va ota-onaning qo‘llab-quvvatlovchi munosabati muhim rol o‘ynaydi.

Maktab psixologi sifatida o‘quvchilarning emotsional holatini doimiy kuzatish, diagnostik usullar orqali muammolarni aniqlash va korreksion mashqlar orqali ularni qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Bu yondashuv o‘quvchilarda sog‘lom o‘z-o‘zini baholashni shakllantirish va barqaror motivatsiyani rivojlantirishga yordam beradi. Umuman olganda, baholash jarayoni faqat natijani belgilash emas, balki tarbiyaviy va psixologik jihatdan ham rivojlantiruvchi vosita bo‘lishi lozim.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ, USA.
2. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum Press, New York, USA.
3. Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books, New York, USA.
4. Woolfolk, A. (2016). *Educational Psychology* (13th ed.). Pearson Education.
5. Santrock, J. W. (2018). *Educational Psychology*. McGraw-Hill Education.
6. Myers, D. G. (2013). *Psychology* (10th ed.). Worth Publishers.
7. O‘zbekiston Respublikasi ta‘lim tizimi va maktab psixologiyasi bo‘yicha metodik qo‘llanmalar (amaliy tavsiyalar to‘plami).