

O'ZINI BAHOLASH DARAJASI VA O'SMIRLARNING TA'LIMDAGI MUVAFFAQIYATI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

Xolmo'minov Qiyomuddin ibn Yo'ldosh

Surxondaryo viloyati Oltinsoy tumani

32-maktabi amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'smirlarning o'zini baholash darajasi va ta'limdagi muvaffaqiyati o'rtasidagi bog'liqlik psixologik jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, o'zini baholashning shakllanish omillari, uning o'quv faoliyatiga ta'siri hamda mazkur ko'rsatkichni rivojlantirish yo'llari yoritilgan.

Kalit so'zlar: o'zini baholash, o'smirlik davri, ta'lim muvaffaqiyati, motivatsiya, shaxs rivojlanishi, o'quv faoliyati, psixologik salomatlik, o'ziga ishonch, pedagogik psixologiya.

KIRISH

O'zini baholash shaxsning o'z qobiliyati, imkoniyati va fazilatlari haqidagi tasavvurlaridan iborat bo'lib, u adekvat, yuqori yoki past darajada namoyon bo'lishi mumkin. Adekvat o'zini baholash o'quvchining imkoniyatlarini to'g'ri anglashiga va maqsad sari intilishiga yordam beradi. William James o'zini baholashni inson muvaffaqiyatlari va da'volari o'rtasidagi nisbat bilan izohlagan. Uning fikricha, shaxsning o'ziga bo'lgan munosabati hayotdagi yutuq va muvaffaqiyatlarga bevosita bog'liqdir.

Past o'zini baholashga ega bo'lgan o'smirlar ko'pincha o'z kuchiga ishonmaydi, murakkab vazifalardan qochadi va muvaffaqiyatsizlikdan ortiqcha qo'rqadi. Bu esa ularning ta'limdagi faolligini pasaytiradi hamda o'quv natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Aksincha, adekvat va ijobiy o'zini baholash darajasiga ega bo'lgan o'smirlar o'quv jarayonida faolroq bo'ladilar, yangi bilimlarni egallashga intiladilar va qiyinchiliklarni yengishga harakat qiladilar. Natijada ular yuqori akademik natijalarga erishish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Carl Rogersning insonparvarlik nazariyasiga ko'ra, shaxsning sog'lom rivojlanishi uchun ijobiy "Men" konsepsiyasining shakllanishi muhim hisoblanadi. O'zini qadrlash va o'ziga ishonch hissi muvaffaqiyatga erishishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. O'zini baholash darajasining shakllanishida oila, maktab va tengdoshlar muhiti katta rol o'ynaydi. Ota-onalarning qo'llab-quvvatlashi, pedagoglarning rag'batlantiruvchi munosabati va do'stlar bilan sog'lom muloqot o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi.

Maktab psixologlari tomonidan o'tkaziladigan treninglar, motivatsion mashg'ulotlar va individual suhbatlar ham o'quvchilarda adekvat o'zini baholashni shakllantirishga yordam beradi. Bunday ishlar o'quvchilarning ta'limdagi muvaffaqiyatlarini oshirishga xizmat qiladi.

O'smirlik davri shaxsning psixologik rivojlanishida eng muhim bosqichlardan biri bo'lib, aynan shu davrda o'zini baholash tizimi shakllanadi va barqarorlashadi. O'zini baholash - o'smirning o'z imkoniyatlari, qobiliyatlari, tashqi ko'rinishi, muvaffaqiyatlari hamda ijtimoiy o'rniga bergan subyektiv bahosidir. Ushbu jarayon to'g'ri shakllansa, o'smirda o'ziga ishonch, mustaqillik va tashabbuskorlik rivojlanadi. Aksincha, noto'g'ri shakllangan o'zini baholash turli psixologik va ijtimoiy muammolarni keltirib chiqaradi. O'smirlarda o'zini baholash muammosining asosiy ko'rinishlaridan biri past o'zini baholashdir. Bunday holatda o'quvchi o'z imkoniyatlarini yetarlicha qadrlay olmaydi, o'zini boshqalardan past deb hisoblaydi va ko'pincha muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqadi. Natijada u darslarda passiv bo'lib qoladi, javob berishdan tortinadi, yangi topshiriqlardan qochadi va o'z fikrini erkin ifoda eta olmaydi. Past o'zini baholash o'quvchining o'quv motivatsiyasini keskin pasaytiradi va uning ijtimoiy faolligini cheklaydi. Yuqori, lekin noto'g'ri shakllangan o'zini baholash ham muammo hisoblanadi. Bunday o'smirlar o'z imkoniyatlarini ortiqcha baholaydi, tanqidni qabul qilmaydi va o'z xatolarini tan olishga qiynaladi. Bu holat tengdoshlar bilan munosabatlarda nizolarni keltirib chiqarishi, jamoada moslashuv muammolarini yuzaga keltirishi mumkin.

Demak, o'zini baholashning muvozanatli bo'lishi shaxsning sog'lom psixologik rivojlanishi uchun muhimdir. O'zini baholashning shakllanishiga bir qator omillar ta'sir ko'rsatadi. Eng muhim omillardan biri - oilaviy muhitdir. Ota-onaning bolaga nisbatan

munosabati, uni qo'llab-quvvatlashi yoki aksincha, doimiy tanqid qilishi o'smirning o'zini idrok etishiga bevosita ta'sir qiladi. Mehr va e'tibor yetishmagan oilalarda tarbiyalangan bolalarda ko'pincha past o'zini baholash shakllanadi. Maktab muhiti ham o'zini baholash jarayonida muhim rol o'ynaydi. O'qituvchining munosabati, baholash uslubi va sinf jamoasidagi ijtimoiy muhit o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini kuchaytirishi yoki pasaytirishi mumkin. Doimiy tanqid, solishtirish va kamsitish o'quvchining ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiladi, aksincha rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash esa o'zini baholashni mustahkamlaydi. Tengdoshlar bilan munosabat ham o'smirning o'zini baholashiga katta ta'sir ko'rsatadi. O'smirlar ko'pincha o'zlarini do'stlari bilan taqqoslaydi va ularning fikriga juda sezgir bo'ladi. Agar o'quvchi tengdoshlari tomonidan qabul qilinsa va hurmat qilinsa, uning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi. Aksincha, kamsitish yoki rad etilish holatlari o'zini baholashning pasayishiga olib keladi.

So'nggi yillarda ijtimoiy tarmoqlarning ham o'smirlar o'zini baholashiga ta'siri kuchaygan. Internetda ideal hayot tarzining namoyishi, filtrlangan obrazlar va mukammallikni ko'rsatish o'smirlarda o'zini boshqalar bilan solishtirishni kuchaytiradi. Bu esa ko'pincha o'zidan norozilik, hasad, ishonchsizlik va psixologik bosimni yuzaga keltiradi. O'zini baholash muammosi o'quv jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Past o'zini baholashga ega o'quvchilar darslarda faol ishtirok etmaydi, javob berishdan qo'rqadi va muvaffaqiyatsizlikdan cho'chiydi. Natijada ularning o'zlashtirish darajasi pasayadi. Yuqori, lekin muvozanatsiz o'zini baholash esa intizom muammolari, tanqidni qabul qilmaslik va jamoada nizolarni keltirib chiqarishi mumkin. Maktab psixologi o'smirlarda o'zini baholash muammosini aniqlash va uni tuzatishda muhim rol o'ynaydi.

Psixologik diagnostika, suhbatlar, treninglar va guruhii mashg'ulotlar orqali o'quvchilarning o'ziga bo'lgan munosabatini o'rganish va ijobiy tomonga yo'naltirish mumkin. Ayniqsa, o'zini anglash, emotsiyalarni boshqarish va ijobiy fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar samarali hisoblanadi. Pedagoglar tomonidan to'g'ri yondashuv ham muhim ahamiyatga ega. O'quvchini faqat bahosi bilan emas, balki uning harakatlari va rivojlanishi bilan baholash, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash

o'zini baholashni barqarorlashtiradi. Har bir o'quvchiga individual yondashish uning o'z imkoniyatlarini to'g'ri anglashiga yordam beradi.

O'smirlarda o'zini baholash muammosi ko'p omilli psixologik jarayon bo'lib, u oilaviy muhit, maktab sharoiti, tengdoshlar munosabati va ijtimoiy omillar bilan chambarchas bog'liqdir. Ushbu muammoni to'g'ri hal etish o'quvchilarning ta'limdagi muvaffaqiyati hamda sog'lom shaxs sifatida shakllanishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

O'smirlarda o'zini baholash muammosi ularning shaxsiy rivojlanishi, emotsional holati va ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan muhim psixologik omillardan biridir. O'zini past yoki haddan tashqari yuqori baholash o'quvchining xulq-atvorida, o'qishga bo'lgan munosabatida hamda ijtimoiy munosabatlarida turli muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. O'zini baholashning shakllanishida oilaviy muhit, maktabdagi psixologik iqlim, o'qituvchilarning yondashuvi hamda tengdoshlar bilan munosabatlar hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Ayniqsa, o'smirlik davrida tashqi baholashga sezgirlik yuqori bo'lgani uchun har qanday salbiy munosabat o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini susaytirishi mumkin. Shu bilan birga, qo'llab-quvvatlash, rag'batlantirish va ijobiy muhit esa o'zini baholashni to'g'ri shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur muammoni bartaraf etishda maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi juda muhimdir. O'quvchilarga psixologik yordam ko'rsatish, ularning kuchli tomonlarini rivojlantirish, muvaffaqiyatlarini e'tirof etish hamda ijobiy fikrlashni shakllantirish orqali sog'lom o'zini baholashni rivojlantirish mumkin. O'smirlarda to'g'ri o'zini baholashni shakllantirish ularning nafaqat ta'limdagi muvaffaqiyati, balki kelajakdagi shaxsiy va ijtimoiy hayotidagi barqarorligi uchun ham muhim asos bo'lib xizmat qiladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'zini baholash darajasi va o'smirlarning ta'limdagi muvaffaqiyati o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjud. O'ziga ishonchi yuqori va o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholay oladigan o'smirlar ta'lim jarayonida ko'proq

muvaffaqiyatlarga erishadilar. Shu sababli o'quvchilarda ijobiy va adekvat o'zini baholashni shakllantirish muhim pedagogik va psixologik vazifalardan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. To'xtayeva M.X. O'smirlar psixologiyasi va tarbiya masalalari. – Toshkent: Ma'naviyat, 2020.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. – Москва: Аспект Пресс, 2019.
3. Немов Р.С. Психология. – Москва: Владос, 2018.
4. Turdiyev N.Sh. Axborot texnologiyalari va media madaniyat. – Toshkent: Innovatsiya, 2022.
5. UNESCO. Digital Learning and Child Well-Being Report. – Paris, 2023.
6. World Health Organization. Public Health Implications of Excessive Screen Use Among Children and Adolescents. – Geneva, 2022.
7. Ziyonet