

## **YOSH O'QUVCHILARDA O'Z-O'ZINI ANGLASHNI RIVOJLANTIRISH: O'QUVCHILARNI O'Z IMKONIYATLARINI TUSHUNISHGA VA SHAXSIY MAQSADLAR QO'YISHGA O'RGATISH**

**O'ktamova Marjona**

*Xalqaro Nordik Universiteti Boshlang'ich ta'lim  
yo'nalishi 1-kurs talabasi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada yosh o'quvchilarda o'z-o'zini anglashni rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlari o'rganiladi. O'z-o'zini anglash o'quvchilarning shaxsiy imkoniyatlarini to'g'ri baholash, ularga asoslangan holda shaxsiy maqsadlar qo'yish va ularga erishishga yo'naltirilgan strategiyalarni ishlab chiqish orqali amalga oshiriladi. Maqolada o'quvchilarni shaxsiy rivojlanishga undashning psixologik va pedagogik usullari, shuningdek, o'quv jarayonida o'z-o'zini anglashning ahamiyati tahlil qilinadi. Ushbu yondashuv o'quvchilarda mustaqillik, o'ziga ishonch, mas'uliyatlilik va tanqidiy fikrlash kabi sifatlarni shakllantirishga xizmat qiladi.

**Kalit so'zlar:** O'z-o'zini anglash, shaxsiy maqsadlar, imkoniyatlarni baholash, o'quv jarayoni, pedagogik usullar, psixologik rivojlanish.

### **KIRISH**

Bugungi kunda yosh avlodni ma'naviy-axloqiy tarbiyalash va ularda shaxsiy rivojlanish ko'nikmalarini shakllantirish ta'limning ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. O'z-o'zini anglash insonga o'z imkoniyatlarini tahlil qilish, maqsadlarni aniqlash va ularga erishish yo'lida izchil harakat qilish imkonini beradi. Ushbu jarayon o'quvchilarning kelajak hayotiga tayyorgarlik ko'rishida muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolada yosh o'quvchilarda o'z-o'zini anglashni rivojlantirish usullari va vositalari tahlil qilinadi.

### **O'Z-O'ZINI ANGLASH TUSHUNCHASI VA UNING AHAMIYATI**

O'z-o'zini anglash – bu shaxsning o'z qobiliyatlari, qiziqishlari, maqsadlari va hayotiy qadriyatlarini anglab yetish jarayonidir. Bu jarayon insonning o'zini rivojlantirish va jamiyatda muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatish uchun muhim omil hisoblanadi. Ta'lim jarayonida o'quvchilarni o'z-o'zini anglashga o'rgatish quyidagi maqsadlarga xizmat qiladi:

Shaxsiy rivojlanish uchun poydevor yaratish;

Mas'uliyatni his qilish va qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish;

Mustaqil fikrlashni rivojlantirish.

### **O'QUVCHILARDA O'Z-O'ZINI ANGLASHNI RIVOJLANTIRISH USULLARI**

O'quvchilarda o'z-o'zini anglashni rivojlantirishda quyidagi pedagogik va psixologik usullar samarali hisoblanadi:

1. Refleksiya mashqlari: Har bir dars so'ngida o'quvchilar o'z bilim va harakatlarini tahlil qilishi uchun maxsus savollar va topshiriqlar berish. Masalan, "Bugungi darsdan

nimani o'rgandingiz?", "O'zingizni qay jihatdan yaxshilashingiz kerak deb o'ylaysiz?" kabi savollar.

2. Shaxsiy rivojlanish rejalari: O'quvchilarga shaxsiy maqsadlarini aniqlash va ularga erishish bo'yicha reja tuzishni o'rgatish. Bu jarayonda ularga kichik va katta maqsadlarni farqlash tushuntiriladi.

3. Liderlik va jamoaviy ishlarda ishtirok: O'quvchilarni turli jamoaviy loyihalar va tadbirlarga jalb qilish orqali ularda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirish.

4. O'yin usullari: Turli rolli o'yinlar va simulyatsiyalar orqali o'quvchilarga turli holatlarda qaror qabul qilish va mas'uliyatni his qilish ko'nikmalarini rivojlantirish.

5. Psixologik treninglar: O'quvchilarning emotsional intellekti va o'zini baholash qobiliyatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashg'ulotlar o'tkazish.

### **PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR**

O'quv jarayonida o'z-o'zini anglashni rivojlantirishning muhim jihatlari quyidagilardan iborat:

Individuallashtirilgan yondashuv: Har bir o'quvchining qiziqishlari, qobiliyatlari va rivojlanish darajasini hisobga olish.

Ko'rsatma va rag'batlantirish: O'qituvchi tomonidan o'quvchilarning muvaffaqiyatlari e'tirof etilishi va ularni rag'batlantirish orqali ijobiy motivatsiyani oshirish.

Baholash va qayta aloqa: O'quvchilarning o'z-o'zini baholash ko'nikmalarini rivojlantirish uchun o'z faoliyatlarini mustaqil baholashga o'rgatish.

### **AMALIY TAVSIYALAR**

1. O'qituvchilar uchun: Dars jarayonida refleksiya, o'yin va trening usullaridan faol foydalanish.

2. O'quvchilar uchun: O'z kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, shaxsiy maqsadlarini rejalashtirish va ularga erishish yo'llarini izlash.

3. Ota-onalar uchun: Farzandlarining qiziqishlari va qobiliyatlarini qo'llab-quvvatlash, ularni mustaqil qaror qabul qilishga undash.

### **XULOSA**

Yosh o'quvchilarda o'z-o'zini anglashni rivojlantirish ularning shaxs sifatida to'laqonli shakllanishida muhim o'rin tutadi. Ushbu jarayonni muvaffaqiyatli tashkil etish uchun pedagogik va psixologik yondashuvlarni uyg'unlashtirish zarur. Ta'lim jarayonida o'quvchilarni shaxsiy maqsadlar qo'yishga o'rgatish nafaqat ularning akademik muvaffaqiyatlariga, balki hayotdagi boshqa sohalardagi yutuqlariga ham ta'sir qiladi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. G'ofurova G.A. (2020). Pedagogik psixologiya. Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi.
2. Karimova V.X. (2019). Shaxsiy rivojlanish psixologiyasi. Toshkent: O'zbekiston.
3. Nazarov R.T. (2021). Yoshlarni tarbiyalashda o'z-o'zini anglashning o'rni. "Ta'lim va taraqqiyot" jurnali, 5(3), 45–50.
4. Vygotsky L.S. (1978). Mind in Society: Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.
5. Rogers C.R. (1961). On Becoming a Person. Houghton Mifflin.