

O'Z-O'ZINI BAHOLASH VA O'ZIGA ISHONCHNI SHAKLLANTIRISH

Andijon Davlat Chet tillari instituti Ingliz tili va adabiyoti fakulteti

213-guruh talabasi

Madaminova Gulmira

madaminovagulmira0917@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu tezisda o'z-o'zini baholash tushunchasi, uning turlari hamda shaxs rivojlanishidagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirish va uni oshirishning samarali usullari tahlil qilingan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, sog'lom o'z-o'zini baholash va ijobiy motivatsiya shaxsning muvaffaqiyatga erishishida muhim omil hisoblanadi. O'quvchilarda o'z kuchi va imkoniyatlariga ishonchni shakllantirish ularning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan.

Kalit so'zlar: o'z-o'zini baholash, o'ziga ishonch, motivatsiya, shaxs rivojlanishi, adekvat baholash, psixologiya

Annotation

This thesis examines the concept of self-assessment, its types, and its importance in personal development. It also analyzes effective ways of developing and increasing self-confidence. According to the research results, healthy self-assessment and positive motivation are important factors in achieving success. It has been determined that developing students' confidence in their own strengths and abilities has a positive impact on their personal development.

Keywords: self-assessment, self-confidence, motivation, personal development, adequate assessment, psychology.



Аннотация

В данной тезисной работе рассматривается понятие самооценки, её виды и значение в развитии личности. Также анализируются эффективные способы формирования и повышения уверенности в себе. Согласно результатам исследования, здоровая самооценка и позитивная мотивация являются важными факторами достижения успеха. Установлено, что формирование у учащихся уверенности в своих силах и возможностях оказывает положительное влияние на их личностное развитие.

Ключевые слова: самооценка, уверенность в себе, мотивация, развитие личности, адекватная самооценка, психология.

Zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishi muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jarayonda o'z-o'zini baholash va o'ziga ishonch shaxs kamolotining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. O'z-o'zini baholash insonning o'z qobiliyatlari, imkoniyatlari va shaxsiy fazilatlari haqida shakllangan tasavvuridir. To'g'ri shakllangan o'z-o'zini baholash shaxsning ijtimoiy faoliyati, psixologik barqarorligi hamda hayotiy maqsadlarga erishishida muhim rol o'ynaydi. Shu sababli o'quvchilarda sog'lom o'z-o'zini baholashni shakllantirish va o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish dolzarb masalalardan biridir.

Mazkur tezisni tayyorlash jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Psixologiya sohasidagi ilmiy manbalar, pedagogik tadqiqotlar hamda motivatsiya va shaxs rivojlanishiga oid nazariy qarashlar o'rganildi. Olingan ma'lumotlar asosida o'z-o'zini baholashning turlari, uning shaxs rivojlanishidagi o'rni hamda o'ziga ishonchni oshirish usullari tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, o'z-o'zini baholash uch turga bo'linadi: adekvat, past va yuqori. Adekvat o'z-o'zini baholash insonning o'z kuchli va zaif tomonlarini real baholay olishiga asoslanadi. Past o'z-o'zini baholash esa o'ziga



ishonchsizlik, tortinchoqlik va faollikning pasayishiga olib keladi. Yuqori o'z-o'zini baholash esa ba'zan haddan tashqari ishonch va o'zini boshqalardan ustun qo'yish bilan namoyon bo'ladi.

Shuningdek, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish uchun quyidagi omillar muhim ekani aniqlangan:

- kichik va aniq maqsadlar qo'yish;
- erishilgan yutuqlarni qadrlash;
- ijobiy muhit va qo'llab-quvvatlovchi insonlar bilan muloqot qilish;
- xatolardan tajriba sifatida foydalanish.

Xulosa

O'z-o'zini baholash va o'ziga ishonch shaxsning psixologik rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Sog'lom o'z-o'zini baholashga ega bo'lgan inson o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholaydi, muammolarni ijobiy hal etishga intiladi va yangi bilimlarni egallashga faol bo'ladi. Shuningdek, motivatsion fikrlar va ijobiy psixologik muhit ham o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Shu sababli ta'lim jarayonida o'quvchilarda sog'lom o'z-o'zini baholashni shakllantirishga alohida e'tibor qaratish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G'oziev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. Karimova V. Psixologiya. – Toshkent: Sharq, 2013.
3. Davletshin M. Psixologiya asoslari. – Toshkent, 2005.
4. Maslow A. Motivatsiya va shaxs. – Moskva, 2008.
5. Covey S. Muvaffaqiyatli insonlarning 7 ko'nikmasi. – Toshkent, 2018

