



## O'Z- O'ZINI BOSHQARISHNING KONTSEPTUAL ANALIZI

**Turaeva Dilafruz Rustambaevna**

Toshkent kimyo Xalqaro universiteti

Pedagogika va psixologiya kafedrası dotsenti

**Umarova Zuxra Abdiraxmonovna**

Boshlang'ich ta'lim metodikasi bo'limi

magistratura mutaxassisligi bo'iycha 2-kurs talabasi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'z-o'zini tarbiyalash shaxsiyat rivojlanishining ma'lum darajasini, uning o'zini anglashini, o'z harakatlarini boshqa odamlarning harakatlari bilan ongli ravishda taqqoslash uni tahlil qilish qobiliyatini shakllantirish usullari haqida ma'lumot beriladi.

**Kalit so'zlar:** tarbiya, ta'lim, o'z-o'zini tarbiyalash metodi, o'z-o'zini tahlil qilish, o'z-o'zini baholash, ko'nikma, malaka, rivojlantirish, urf-odat, qadriyat.

Insonning fe'l-atvori va xulq-atvoridagi ba'zi kamchiliklarni bartaraf etish zarurati tug'ilganda, aniq maqsadni belgilash va unga erishish zarurligini asoslash muhimdir. Ushbu maqsadni ongga mahkam o'rnashguncha bir necha kun baland ovozda yoki o'zingizga aytish foydalidir. Bundan tashqari, siz o'zingizni o'qitishning batafsil dasturini tuzishingiz va aniq nimaga erishish kerakligini aniqlashingiz kerak. Albatta, oddiy dasturlardan boshlash yaxshidir, masalan: shoshma-shosharlik qilmang, suhbatdoshingizga xalaqit beradigan yomon odatni engib chiqing, so'zingizga rioya qiling. O'z-o'zini tarbiyalash bo'yicha tajriba orttirganingizda, dasturlar yanada murakkablashishi, takomillashtirilishi va uzoq muddatli bo'lishi kerak.



O'z-o'zini tarbiyalash inson tomonidan shakllangan maqsadlar, harakatlar dasturi, dasturning bajarilishini nazorat qilish, olingan natijalarni baholash va o'z-o'zini tuzatish asosida qurilgan o'zini o'zi boshqarish jarayonida amalga oshiriladi.

O'z-o'zini tarbiyalash usullari– o'z-o'zini tarbiyalash maqsadiga erishish yo'llari, shaxs tomonidan qo'yilgan o'z-o'zini tarbiyalash vazifalarini hal qilish.

O'z-o'zini tarbiyalash usullari o'z-o'zini tarbiyalash faoliyatini amalga oshirish mantig'iga mos keladigan ketma-ketlikda taqdim etiladi.

a) O'z-o'zini tarbiyalashning maqsadlari va yo'nalishlarini aniqlash .

Ushbu bosqichdagi asosiy usullar quyidagilar.

O'z-o'zini bilish - o'zini o'rganish, shaxsiy fazilatlarining rivojlanish darajasini aniqlash.

Introspektsiya – muayyan vaqt davomida harakatlarni belgilash va tahlil qilish va o'z hayotidagi faktlar. O'z-o'zini kuzatish ma'lumotlarini tahlil qilganda, odam qaysi fikrlar, his-tuyg'ular, fazilatlar va munosabatlar harakatlar bo'lganligini ifodalashga e'tibor beradi. O'z-o'zini kuzatish ko'pincha o'zini sinash jarayonida amalga oshiriladi.

O'zini sinash - ma'lum bir sifat namoyon bo'lishini talab qiladigan vaziyatda shaxs tomonidan o'zini atayin cho'mdirish. O'zini sinab ko'rish holati u tomonidan maxsus yaratilishi mumkin.

Introspektsiya - xulq-atvor faktlarini, ularning ideal bilan o'zaro bog'liqligini tanqidiy baholash. O'z-o'zini tahlil qilish idealni aniqlash - axloqiy, mehnat, estetik va boshqalarni osonlashtiradi. maktab yoshi haqiqiy odamlar ham ideal bo'lishi mumkin - ota-onalar, o'qituvchi; katta yoshlarda - kino va shou-biznes butlari, o'rtoqlar.

O'z-o'zini baholash - shaxsning o'zini, uning imkoniyatlarini, fazilatlarini, boshqa odamlar orasidagi o'rnini baholash qobiliyati (A. V. Petrovskiy), shuningdek o'zini bilish natijasini belgilash (I. I. Chesnokova). Bu maktab o'quvchilarining o'zini qadrlash, individual fazilatlar va ko'nikmalar, harakatlar va harakatlar standartlari haqidagi g'oyalarini o'z ichiga olgan ko'pkomponentli shaxsiy ta'lim; ehtiyojlar, o'z-o'zini bilish va o'zini qadrlash faoliyatiga qiziqish va ijodkorlik.

b) O'z-o'zini tarbiyalash rejasini ishlab chiqish bosqichi.



O'z-o'zini majburiyat (o'z-o'zini dasturlash) - o'ziga xos ishlarning rejasi, shu jumladan o'ziga xos fazilatlar g'oyasi, ularning shakllanish darajasi va ularni egallash bo'yicha aniq harakatlar tizimi.

O'z-o'zini rag'batlantirish - bu o'z-o'zini tanqid qilish, vaqtda aniqlangan aniq maqsadlarning mavjudligi.

c) O'z-o'zini tarbiyalash rejasini amalga oshirish bosqichi.

O'z-o'zini o'qitish - bir kishi ma'lum bir vaziyatda o'z harakatlarini oldindan biladi.

O'ziga bo'lgan ishonch - argumentlarni va qarama-qarshi dalillarni ko'rib chiqish, o'z-o'zini muhokama qilish, o'zini oqlash, zanjirni qurish: men qilishim kerak - xohlayman - mantiqiy tahlil, sintez, taqqoslash, umumlashtirish usullari asosida mumkin.

O'z-o'zini gipnoz - o'z nomidan, o'z-o'zini tarbiyalashning yakuniy yoki oraliq natijasining hozirgi zamonida ijobiy shaklda talaffuz qilish. U avtomatik o'qitish shaklida, uxlashdan oldin yoki darhol uyg'onganidan keyin amalga oshirilishi mumkin.

O'z-o'zini majburlash. Uning asosiy usuli: o'z-o'zidan buyurtma berish - qat'iy, ramkali qaror; ma'lum irodaviy harakatlarning mavjudligi va ulardan foydalanish, o'ziga bo'lgan ishonchni nazarda tutadi.

O'z-o'zini rag'batlantirish - yumshoq shakl; ba'zida odam o'zini o'zi rag'batlantirish usullaridan foydalanadi: kundalikka kirish, uzoq kutilgan voqea, o'zini maqtash.

d) O'z-o'zini tarbiyalash bo'yicha ishlarni yakunlash bosqichi.

O'zligini boshqara olish - ratsional aks ettirish va shaxsning o'z harakatlarini shaxsan muhim motivlar va munosabat asosida baholashi. Bu avtonom, ammo o'zaro bog'liq harakatlar majmuasi - taqqoslash va taqqoslash, taqqoslash, tahlil qilish, sintez, rejalashtirish, bashorat qilish, o'tkazish va harakatlarning maqsadlari, vositalari va natijalari o'rtasidagi munosabatlarni keyinchalik tuzatish.

O'z-o'zini hisobot - o'z-o'zini boshqarish samaradorligini oshiradi. O'z-o'zini tarbiyalash bo'yicha amaliy faoliyat jarayonida inson o'z harakatlaridan xabardor bo'ladi, tuzatishlar kiritadi, xatti-harakatni to'g'ri yo'nalishda barqarorlashtiradi, shu bilan uning shaxsiyatini uning ongi va o'zboshimchalik ob'ekti qiladi.



O'z-o'zini tarbiyalash - bu faoliyat inson faoliyatining rivojlanishisiz imkonsizdir. Mazmunli natijalarga erishish uchun tadbirlar maqsadga muvofiq va rejalashtirilgan bo'lishi kerak. Bunga odamlar aniq yoki bilvosita tuzadigan o'z-o'zini tarbiyalash dasturlari xizmat qiladi.

Maktabda o'z-o'zini tarbiyalashni tashkil etish uchta asosiy yo'nalishda amalga oshiriladi:

1) talabalarda o'z-o'zini tarbiyalashning zarurligi va alohida ahamiyati to'g'risida qat'iy ishonchni shakllantirish;

2) ushbu jarayonni amalga oshirish uchun talabalarni jihozlash maqsadida o'z-o'zini tarbiyalash usullari va usullarini tushuntirish;

3) talabalarga yordam berish va o'z-o'zini tarbiyalash jarayonini tartibga solish.

Birinchi yo'nalishning mohiyati o'quvchilarda o'z-o'zini tarbiyalashning naqadar muhimligi to'g'risida tushunchalarni shakllantirishdir. Ko'pchilik buni qilishdan uyaladi va buni o'rtoqlaridan, ota-onalaridan, o'qituvchilardan yashirincha qiladi. O'qituvchilarning vazifalariga ushbu darsning ijobiyligi va o'z-o'zini tarbiyalashning uzluksiz jarayonini o'tkazish kayfiyatini tushuntirish kiradi.

#### **Adabiyotlar ro'yxati:**

1. Asper K. Ichki bola va o'z-o'zini hurmat qilish. - M.: Dobrosvet, 2008 yil.
2. Boryakova N.Yu. Bolalarni ta'lim va tarbiyalashning pedagogik tizimlari. - M.: Astrel, 2008 yil.
3. I.V.Qaynarova “Boshlang'ich sinf o'quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish. – Mug'allim h m yzliksiz bilimlendirio‘Ilimiy-metodikalıy jurnal 2023.02.
4. Arkushenko A., Larina O. Rivojlanish psixologiyasi va rivojlanish psixologiyasi. - M.: Eksmo, 2008.