

## O'Z O'ZINI BAHOLASH

*O'rinboyeva Munisa Oybek qizi*

*Qoraqalpog'iston Respublikasi Nukus shahri*

*Berqad nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti*

*San'atshunoslik fakulteti 4-bosqich talabasi*

**Annotatsiya:** o'z-o'zini baholash-bu o'z mahoratini, faoliyatini va shaxsiy rivojlanishini baholashni o'z ichiga olgan jarayon. Bu shaxsiy va kasbiy o'sishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ushbu maqolada o'z-o'zini baholashning ahamiyati muhokama qilinadi va uning usullari va oqibatlari haqida tushuncha beriladi.

**Kalit so'zlar:** o'z-o'zini baholash, shaxsiy rivojlanish, o'sish, ko'nikmalar, ishlash, baholash.

**Аннотация:** самооценка-это процесс, который включает оценку собственных навыков, производительности и личностного развития. Это играет решающую роль в личном и профессиональном росте. В этой статье обсуждается важность самооценки и дается представление о ее методах и последствиях.

**Ключевые слова:** самооценка, личностное развитие, рост, навыки, производительность, оценка.

**Annotation:** self-assessment is a process that involves assessing one's skills, activities, and personal development. It plays a decisive role in personal and professional growth. This article discusses the importance of self-assessment and provides insight into its methods and consequences.

**Keywords:** self-assessment, personal development, growth, skills, performance, assessment.

O'z-o'zini baholash-bu shaxslarga o'z mahoratini, ish faoliyatini va shaxsiy rivojlanishini baholashga imkon beradigan hal qiluvchi jarayon. Ta'lim, martaba yoki shaxsiy hayotda bo'lsin, o'z-o'zini baholash o'sish va takomillashtirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ushbu maqolada biz o'z-o'zini baholash tushunchasini, uning usullarini va hayotimizning turli jihatlariga qanday ta'sir qilishini o'rganamiz.

O'z-o'zini baholash kontekst va maqsadga qarab turli shakllarda bo'lishi mumkin. O'z-o'zini baholash uchun ishlatiladigan ba'zi keng tarqalgan usullar:

- O'z-o'zini aks ettirish: bu introspektsiya va o'z fikrlari, harakatlari va tajribalarini tahlil qilishni o'z ichiga oladi. Jurnal va meditatsiya o'z-o'zini aks ettirish uchun samarali vositadir.

- O'z-o'zidan so'roq qilish: hayotning o'ziga xos jihatlarini, masalan, martaba maqsadlari, shaxsiy qadriyatlar yoki takomillashtirish sohalari haqida savollar berish.

•Aloqa iltimosnoma: tengdoshlari hisobot izlab, murabbiylar, yoki supervayzerlar kishining bajarish bo'yicha tashqi nuqtai nazar qozonish uchun.

•Baholash va testlar: shaxsiy xususiyatlar, ko'nikmalar yoki qobiliyatlarni o'lchash uchun mo'ljallangan o'z-o'zini baholash testlari va so'rovnomalarini to'ldirish<sup>1</sup>.

O'z-o'zini baholash-bu shaxsiy, kasbiy yoki akademik kabi hayotlarining turli sohalarida o'zlarining kuchli, zaif tomonlari, ko'nikmalari va ish faoliyatini baholash uchun shug'ullanadigan introspektsiya va baholash jarayoni. Bu shaxsiy o'sish, o'z-o'zini takomillashtirish va maqsadlarni belgilash uchun qimmatli vositadir. O'z-o'zini baholashning ba'zi asosiy jihatlari:

Maqsad: o'z-o'zini baholash odatda o'zini, qobiliyatini va shaxsiy yoki professional maqsadlarga erishish yo'lidagi taraqqiyotini yaxshiroq tushunish uchun amalga oshiriladi.

Metodlar: o'z-o'zini baholashning turli usullari mavjud, jumladan, o'z-o'zini aks ettirish, o'z-o'zini baholash, o'z-o'zini tekshirish, o'z-o'zini so'rov qilish va boshqalarning fikr-mulohazalari. Jurnal, meditatsiya va o'z-o'zini baholash vositalari yoki baholash ko'pincha jarayonga yordam berish uchun ishlatiladi.

Baholash sohalari: o'z-o'zini baholash keng sohalarni qamrab olishi mumkin, jumladan:

- Ko'nikma va qobiliyatlar: muayyan ko'nikma yoki malakalarda kuchli va zaif tomonlaringizni baholash.

- Shaxsiyat: shaxsiy xususiyatlaringiz, qadriyatlaringiz va e'tiqodlaringizni o'rganish.

- Hissiy intellekt: hissiy ongingizni baholash va tartibga solish.

- Karyera: martaba maqsadlari, yutuqlari va rivojlanish ehtiyojlarini baholash.

- Salomatlik va farovonlik: jismoniy va ruhiy salomatligingiz va turmush tarzingizni tanlashingiz haqida fikr yuritish.

- Shaxslararo munosabatlar: muloqot qobiliyatingiz va boshqalar bilan munosabatlaringizni baholash<sup>2</sup>.

Foyda:

- O'z-o'zini anglash: o'z-o'zini baholash sizga o'zingizni anglashga yordam beradi, bu shaxsiy rivojlanishdagi hal qiluvchi qadamdir.

- Maqsadni belgilash: bu aniq maqsadlarni belgilash va ongli qarorlar qabul qilishga yordam beradi.

- Doimiy takomillashtirish: bu sizga yaxshilanishga muhtoj sohalarni aniqlash va qobiliyatingizni oshirish uchun choralar ko'rish imkonini beradi.

<sup>1</sup> Burkhanov A., Avlaev O., Abdujalilova Sh. Responsibility as a criterion for determining personal maturity/ E3S Web of Conferences 2021.

<sup>2</sup> Avlaev O., Butaeva U. Shaxs kamolotining psixologik determinant. Xalq ta'limi lmiy-metodik jurnali. 2021. № 6, 87-92 betlar.

- Stressni kamaytirish: o'z-o'zini baholash sizning kuchli va zaif tomonlaringiz haqida aniqlik kiritish orqali stressni kamaytirishga yordam beradi.

- Yaxshilangan munosabatlar: o'zingizni yaxshiroq tushunish boshqalar bilan o'zaro munosabatlar va munosabatlarni yaxshilashga olib kelishi mumkin.

Qiyinchiliklar:

- Tarafkashlik: o'z-o'zini baholashga shaxsiy tarafkashlik ta'sir qilishi mumkin, bu esa noto'g'ri tasavvurga olib keladi.

- Halollik: o'zi bilan to'liq halol bo'lish qiyin bo'lishi mumkin.

- Cheklangan Istiqbol: o'z-o'zini baholash boshqalarning nuqtai nazari va mulohazalarini qamrab olmasligi mumkin, bu esa qimmatli bo'lishi mumkin.

Boshqalarning fikr-mulohazalari: ishonchli shaxslarning fikr-mulohazalarini o'z ichiga olgan holda, o'z nuqtai nazarini yanada chuqurroq o'rganish va ko'r nuqtalarni bartaraf etishga yordam berish mumkin.

Harakat rejaları: o'z-o'zini baholashdan so'ng, yaxshilanishni talab qiladigan sohalarni hal qilish va kuchli tomonlaringizdan foydalanish uchun harakat rejalarini ishlab chiqish muhimdir.

O'z-o'zini baholash doimiy jarayon ekanligini unutmang. Siz o'rganganingizda va o'sganingizda, o'zingizni baholashingiz rivojlanishi mumkin va yangi tushunchalar va tajribalar asosida o'zgarish va moslashishga ochiq bo'lish juda muhimdir. Bu samarali ishlatilganda shaxsiy va kasbiy rivojlanish uchun qimmatli vosita bo'lishi mumkin.

O'z-o'zini baholash vaqt o'tishi bilan rivojlanib boradigan dinamik jarayondir. O'z-o'zini baholash natijalarini doimiy takomillashtirish uchun asos sifatida ishlatish juda muhimdir. O'z-o'zini baholashni muntazam ravishda qayta ko'rib chiqish taraqqiyotni kuzatishga va maqsad va strategiyalaringizni moslashtirishga yordam beradi.

O'z-o'zini baholashni tizimli ravishda o'tkazish ham uning samaradorligini oshirishi mumkin. Masalan, o'zingizni baholash natijalari asosida aqlli (aniq, o'lchanadigan, erishish mumkin, tegishli, vaqt bilan bog'liq) maqsadlarni belgilash muvaffaqiyat uchun aniq yo'l xaritasini taqdim etishi mumkin.

Bundan tashqari, o'z-o'zini baholash shaxsiy o'sish bilan cheklanmaydi; bu kasbiy rivojlanishga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ish beruvchilar o'z faoliyatini baholay oladigan va takomillashtirish imkoniyatlarini faol izlaydigan xodimlarni qadrlashadi. Ish joyida o'z-o'zini baholash martaba ko'tarilishiga, ishdan qoniqishning oshishiga va jamoaviy ishning yaxshilanishiga olib kelishi mumkin.

### **Xulosa va takliflar**

Xulosa qilib aytganda, o'z-o'zini baholash shaxsiy va kasbiy rivojlanish uchun qimmatli vositadir. Bu o'z-o'zini anglash, maqsadlarni belgilash va ongli qaror qabul qilishga yordam beradi. Siz talaba bo'lasizmi, professional bo'lasizmi yoki shunchaki

o'zingizni yaxshilashni xohlaysizmi, o'zingizni baholash sayohatingizning ajralmas qismi bo'lishi kerak.

O'z-o'zini baholashdan maksimal darajada foydalanish uchun quyidagi takliflarni ko'rib chiqing:

- O'z-o'zini baholashni bir martalik tadbir emas, balki muntazam amaliyotga aylantiring.

- O'z mahoratingiz va ishlashingizning yaxlit ko'rinishini to'plash uchun turli usullardan foydalaning.

- O'zingizni baholash natijalari asosida aniq maqsadlar qo'ying va ularga erishish uchun harakatlar rejalarini tuzing.

- O'zingizning kuchli va zaif tomonlaringiz haqida turli xil qarashlarga ega bo'lish uchun boshqalardan fikr-mulohazalarni qidiring.

- O'zgarishlarni qabul qiling va o'sish va rivojlanish jarayonida o'zingizni baholashni moslashtiring.

O'z-o'zini baholashni hayotingizga kiritish orqali siz o'z potentsialingizni to'liq ochib, shaxsiy va professional intilishlaringizga erishishingiz mumkin.

#### **Adabiyotlar:**

1. Avlaev O., Butaeva U. Shaxs kamolotining psixologik determinant. Xalq ta'limi ilmiy-metodik jurnali. 2021. № 6, 87-92 betlar.
2. Burkhanov A., Avlaev O., Abdusalilova Sh. Responsibility as a criterion for determining personal maturity/ E3S Web of Conferences 2021.
3. V.S.Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов. – 4-е изд., стереотип. – М.: Akademiya, 1999. – 456 s