



## Methods and forms of self-education

Raykhon SARSENBAEVA<sup>1</sup>

Tashkent State Pedagogical University

### ARTICLE INFO

**Article history:**

Received December 2021

Received in revised form

15 December 2022

Accepted 20 January 2022

Available online

25 February 2022

**Keywords:**

student,  
teacher,  
upbringing,  
methods of upbringing,  
forms of upbringing,  
self-education,  
self-confidence,  
self-inspiration,  
self-education command,  
self-condemnation.

### ABSTRACT

This article provides information about the methods and forms of self-discipline. For example, self-perception, self-persuasion, self-condemnation and self-control.

2181-1415/© 2022 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol3-iss1-pp119-124>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

## O'zini o'zi tarbiyalash metodlari va shakllari

**Kalit so'zlar:**

o'quvchi,  
o'qituvchi,  
tarbiya,  
tarbiya metodlari,  
tarbiya shakllari,  
o'zini o'zi tarbiyalash,  
o'zini o'zi ishlantirish,  
o'zini o'zi ruhlantirish,  
o'ziga o'zi buyruq berish,  
o'zini o'zi qoralash.

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o'zini o'zi tarbiyalash metodlari va shakllari, xususan, o'zini o'zi ruhlantirish, ishlantirish, qoralash va o'ziga o'zi buyruq berish kabilar haqidagi ma'lumotlar ifodlangan.

<sup>1</sup> Associate Professor of the Department of Pedagogy, Ph.D. Tashkent State Pedagogical University. Tashkent, Uzbekistan.  
E-mail: rayhon.sarsenbaeva.64@mail.ru.

## Методы и формы самообразования

### АННОТАЦИЯ

#### Ключевые слова:

ученик,  
учитель,  
воспитание,  
методы воспитания,  
формы воспитания,  
самовоспитание,  
уверенность в себе,  
самообоудушевление,  
командование  
самовоспитанием,  
самоосуждение.

В данной статье, представлена информация о методах и формах самодисциплины. К примеру, самопоощрение, самоубеждение, самоосуждение и самообладание.

Ma'lumki, o'zini-o'zi tarbiyalash jarayonida qo'llaniladigan metodlar o'quvchi-talaba shaxsining ideallari, hayotiy maqsadlari, tutgan yo'li, asosiy ehtiyojlari va qiziqishlari bilan bog'liqdir. Ular tarbiya jarayonidagi ishonitirish metodlariga qo'shimcha bo'ladi. Ayniqsa, tarbiyasi qiyin shaxsni qayta tarbiyalash nihoyatda murakkab jarayon bo'lib, u tarbiyachidan yuksak pedagogik mahoratga ega bo'lishni, tarbiyaviy ta'sir vositalari va metodlarini samarali qo'llashni taqozo etadi.

O'zbekiston Respublikasining Prezidenti Sh. Mirziyoev: "Bugungi zamon barcha sohalar qatorida ilm-fanni ham yangi bosqichga ko'tarishni talab qilmoqda. Zotan, jamiyat oldida turgan dolzarb masalalarni ilm-fansiz yechish qiyin. Mazkur sohani va olimlarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash davlatimizning ustuvor vazifalaridandir".

2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmonida 41-maqсад: Maktablarni rivojlantirish Milliy dasturini joriy etish orqali xalq ta'limi tizimida qo'shimcha 1,2 million o'quvchi o'rni yaratish, 2022–2026-yillarda 217 ta "Barkamol avlod" bolalar maktabini rivojlantirish bo'yicha dasturni amalga oshirish, deb ta'kidlab o'tilgan. Shunday ekan, ushbu dasturning maqsadi va vazifalaridan kelib chiqib, ta'lim muassasalari xodimlari o'z faoliyatlarini to'g'ri tashkil etishlari lozim.

#### O'zini o'zi tarbiyalash metodlari:

- **shaxsiy majburiyat** (kunlik, haftalik yoki oylik bajarilishi mumkin bo'lgan ishlarni rejalashtirish);

- **o'z ishi haqida hisobotlarni nazorat qilish** (ushbu rejalashtirilgan ishlarning kun, hafta va oy davomida bajarilishini nazorat qilish);

- **xatti-harakatlarida o'zini o'zi tahlil qilish** (rejalashtirilgan ishlarning kun, hafta va oy davomida bajarilishini tahlil qilish, ya'ni nima bajariladi-yu, nimalar bajarilmaydi);

- **o'ziga o'zi baho berish** (rejalashtirilgan ishlarning kun, hafta va oy davomida bajarilishi nazorat va tahlil qilinganidan so'ng o'ziga o'zi baho berishi, ya'ni hamma rejalashtirilgan ishlar bajarildi – a'lo, ayrimlari bajarilmadi – o'rta yoki qoniqarli, deb baho beriladi va o'zini o'zi rag'batlantiradi)

Har bir o'quvchi-talabaning imkoniyatlarini ko'ra olish va baholashda kuchi yetadigan istiqbolni belgilashda, iroda va xarakterni tarbiyalashda yordam beradi. O'quvchi-talaba o'zini o'zi tarbiyalash borasida istiqbolini yaratishga intilishi hayotda ma'lum mustaqillikka intilishda namoyon bo'ladi. O'zini o'zi tarbiyalash oilada va o'quv

muassasasidagi tarbiyaviy ishlarning ta'siri ostida ro'y beradi. O'zini o'zi tarbiyalashni jamoadagi shaxslarda faolroq amalga oshirish mumkinligi ularda iroda, tirishqoqlik intizomini tarbiyalaydi.

O'zini o'zi tarbiyalash o'qituvchi-talabalarning o'z oldiga muayyan vazifa qo'ya olishini, uni bajarish jarayonida ichki ishtiyoq bilan bajarishi mumkinligini anglashni, nima qilganligi haqida hisobot berilishini nazorat qilishni va to'plangan vazifalarni aniq natijalarga qarab baho berishni o'z ichiga oladi. O'zini o'zi tarbiyalash shaxsiy majburiyati o'z ishi haqida hisobotlarni tahlil qilish, xatti-harakatlarida o'zini o'zi nazorat qilish va o'ziga o'zi baho berish metodlariga bo'linadi<sup>2</sup>.

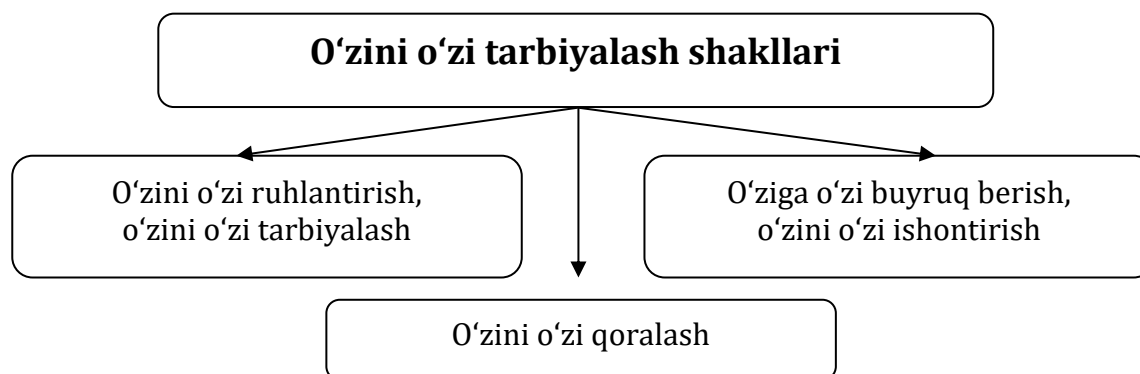
**O'zini o'zi tarbiyalash** – bu o'z irodasini, his-tuyg'usini, kayfiyatini boshqarishga, nojo'ya harakatlardan o'zini tiyishga yoki to'g'ri harakatni har qanday sharoitlarda ham davom ettirishga qaratish demakdir. Tevarak-atrofidagi muhit bilan shaxs o'rtasida ixtiloflar va o'zaro kelishmovchiliklar chiqishiga, o'zaro tushunmovchiliklarga, yakkalanib qolishga, ko'pincha, sababchi bo'ladigan jizzakilik, beparvolik kabi salbiy xislatlar axloqiy nuqsonlargina bo'lmay, balki irodaviy nuqsonlar hamdir. O'zini-o'zi tarbiyalash metodlarini qadimgi yunon (grek)lar qo'llagan, u, aslida, “oddiy kerak, xohlayman va bajaraman” degan ma'noni bildiradi. Aytaylik, serjahl shaxs vazmin bo'lish kerakligini, odatlanganidek emas, boshqacha yashash, ish yuritish zarurligini tushunish – bu o'zini o'zi ishontirishning boshlanish davri hisoblanadi

O'qituvchi-pedagoglar qo'llayotgan tarbiya metodlari va vositalari ta'sirida o'quvchi-talabalarning ongida va xulqida o'z shaxsini o'zgartirish, kundalik faoliyatida o'zini o'zi tarbiyalash shaxsiy majburiyati, o'z ishi haqida hisobotlarni tahlil qilish, xatti-harakatlarida o'zini o'zi nazorat qilish va o'ziga o'zi baho berish istagi vujudga keladi. Har bir o'quvchi-talaba o'zini o'zi tarbiyalasa, aql-farosatni ishga solmasa, tarbiyadan ko'zlangan maqsad va natijaga erishib bo'lmaydi. Har bir o'quvchi-talaba o'zining xulq-atvoriga talabchan bo'lishi va o'zida eng yaxshi insoniy fazilatlarining tarkib topishi uchun faol bo'lib astoydil tirishmog'i lozim.

O'qituvchi-pedagoglar yoshlarda uquvli o'zini tuta bilish, odamlar bilan qay yo'sinda muomala qilish, rost so'zlash, kattalarga hurmatda bo'lish, o'zidan kichiklarga mehribonlik ko'rsatish kabi axloqiy barkamollik fazilatlarini shakllantirishlari lozim. Umuman, o'quvchi-talaba shaxsini tarbiyalash axloqiy barkamollikka ishtiyoq tug'dirishdir.

Zero, **o'zini o'zi tarbiyalash shakllari** shaxsni o'z kuchi, layoqati va qobiliyatini ishga solishga undaydi, uning ideallarini, shaxsiy mulohazalarini, e'tiqodini tarkib toptiradi. Natijada, o'quvchi-talaba shaxsini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan tarbiyaviy jarayon o'zini o'zi tarbiyalash jarayoniga aylanadi (1-rasm).

<sup>2</sup> Sarsenbayeva R.M. Tarbiyaviy ishlar metodikasi. O'quv qo'llanma. – T.: “Moliya-iqtisod”, 2019. – 388 b.



**1-rasm. O'zini o'zi tarbiyalash shakllari**

**O'zini o'zi tarbiyalash** – o'zini o'zi tarbiyalashni faollashtirish, o'z ustida ishlashda yo'l qo'yilgan xatolarni tuzatishda o'zini rag'batlantirish va nazorat qilish muhim ahamiyatga ega. Bular o'zini o'zi ma'qullash, ruhlantirish, qoralash, tekshirish, o'ziga o'zi hisobot berishdan iborat. “To'g'ri, barakalla, ishni shunday davom ettiraver” deb, o'zini o'zi ma'qullash o'quvchi-talabani ruhlantiradi, unda yanada muvaffaqiyat qozonish istagini uyg'otadi. O'zini o'zi ma'qullashni o'z faoliyati natijalariga tanqidiy qaramaslik natijasida paydo bo'ladigan o'zini o'zi sevishdan farq qilmoq lozim. O'zini o'zi ma'qullash o'zini o'zi tanqid bilan birgalikda namoyon bo'ladi.

**O'zini o'zi ruhlantirish** – o'zini tarbiyalashning boshlang'ich davrida qo'llaniladi. Bu davrda o'z kuch va qobiliyatlarini sinab ko'rish maqsadida foydalaniladi va u ham shaxsning o'zini o'zi bilishi bilan o'zaro bog'liq bo'ladi.

**O'zini o'zi ruhlantirish** (ma'qullash) – O'zini o'zi ruhlantirishni o'ziga ortiqcha ishonish, katta ketish, maqtanishdan farq qilish lozim. Ba'zan ayrim o'quvchi-talabalar “Nima, agar o'zim xohlasam, buni men ham bajarishim mumkin”, deb maqtanadilar. Lekin ular unday yoki bunday harakatni bajarish uchun uni bilish, malakaga ega bo'lish zarurligini, ko'pincha, tushunib yetmaydilar. O'zini o'zi ruhlantirish o'zini analiz, ya'ni tahlil qilish bilan birga namoyon bo'ladi. Har bir o'quvchi-talaba o'zi, o'z kuchi va qobiliyatlari haqida qachonki to'g'ri va aniq tasavvurga ega bo'lsa, unda o'zini o'zi ruhlantirish shuncha samarali bo'ladi.

Masalan, sport, madaniy yoki o'tkir zehnlilar zakovat klublariga, havaskorlik va turli fan to'garaklari qatnashchilari – o'quvchi-talabalar o'zlari boshlagan ishlarda, mashqlar va topshiriqlarni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelganda, biror ishi yurishmayotgan, mashqiy harakatlari qovushmayotgan yoki topshiriqlarni bajara olmayotgan bo'lsa-da: “Yomon emas, yaxshi bo'lishi kerak!”, “Endi ancha durust! Yana biroz zo'r bergin!” – deb o'zini ruhlantiradi. O'zini o'zi ruhlantirish, ayniqsa, har bir shaxs ijobiy namunaga intilganda kuchli ta'sir etadi. O'ziga o'zi talabchan bo'lib, “Boshqalar qila oladi-ku, demak, uni men ham qila olaman” – deydi.

**O'zini o'zi ishontirish** – izchillikni, maxsus psixologik (ruhiy) mashq qilishni talab etadi. Masalan, kishi ertalab uyg'ongandan keyin: “Rohat qilib uxladim, bugun bajaradigan ishlarim, boradigan joylarim ko'p, tetik va dadil bo'lishim kerak. Buning birdan-bir yo'li ertalabgi gimnastika. Qani, tur o'rningdan, mashqni boshla!” deydi va darhol gimnastika mashqlarini bajarishga kirishadi. Ikki-uch hafta davom ettirilgan mashqlardan keyin kishi hamma vaqt ruhan tetik, jismonan sog'lom, mehnat faoliyatiga osongina va kayfiyati chog' kirishadigan bo'lib qoladi. Har bir ish uchun mana shunday o'zini o'zi ishontirish shakllarini tayyorlash va qo'llash mumkin.

Shuningdek, o'zini o'zi ishontirishning oxirgi yakuniy davrida shaxs o'zini xuddi boshqacha shaxs bo'lib qolgandek his etadi. Og'ir damlarda u o'ziga "Sen o'zingni tuta biladigan odamsan, o'ylab ko'r-chi, shu arzimagan narsa uchun o'zingni va boshqalarning asabini buzish yaxshimi? Ha, barakalla! Mana sen o'zingni qo'lga olding, endi nima deyish, qanday javob berish qoldi. O'ylab ko'r, sen esli odamsan-ku! Yo'q, bu bo'lmaydi. Mana bu yaxshiga o'xshaydi. Ko'raylik-chi, bundan nima chiqadi. Mana hammasi to'g'ri. Qani, boshla, ishga kirish", kabi o'zini o'zi ishontirish o'ziga o'zi buyruq berishga aylanadi.

Keyinchalik shaxs u yoki bu holatlarda o'zini qanday tutishni yaqin kishilari, qarindoshlari, shuningdek, o'qituvchi-talabalar, ish joyidagi hamkasblarining o'ziga, hamkurslariga nisbatan munosabatini ko'z oldiga keltiradi, o'zi kutayotgan xursandchiliklarni yoki ko'ngilsizliklarni fikran boshdan kechiradi. Natijada, ijobiy tomonga o'zgarishga bo'lgan zaruriyat "Shunday bo'lishni xohlayman" degan topshiriqqa aylanadi, o'zini o'zi ishontirishning uchinchi davrida o'z istagiga erisha olish mumkinligiga ishonch hosil bo'ladi.

Shaxs qiyin ahvoldan qanday qutulganini, murakkab vaziyatdan chiqib keta olganini eslaydi, o'z kuchi, irodasini analiz, ya'ni tahlil qiladi, o'zini "harakat qilishga, boshqacha odam bo'lishga" undaydi.

**O'ziga o'zi buyruq berish** – o'zini majbur etish kuchli irodani talab qiladi. Bunday faoliyat qabul qilingan qarorni bajarish uchun barcha kuchlarini to'plash, o'zini faol ishlashga, harakat qilishga majbur etishdan iboratdir. O'zini majbur etish, ayniqsa, o'z kamchiliklari va nuqsonlarini bilganda va ularni bartaraf etishda qo'llaniladi. Buning uchun esa shaxs o'z irodasini ishga solish, o'zini qat'iy intizomga bo'ysundirishga odatlantirishi zarur. O'zida kuchli irodani tarbiyalashni xohlagan shaxs, birinchi navbatda, boshlagan ishini oxiriga yetkazishi, bir yo'la ko'p ishga qo'l urmasdan, oldin bittasini, keyin ikkinchisini bajarishi, vijdonan ishlashi, vaqtincha yuz bergan muvaffaqiyatsizliklardan esankiramasligi (birinchi marta va takror bajarishga) o'z injiqliklarini jilovlashi, o'z xato va kamchiliklarini bartaraf etish ustida ishlashi, hattoki, o'zi uchun qiziqarli narsalardan ham kerak bo'lganda voz kecha bilishi kerak.

**O'zini o'zi qoralash** shaxsda iroda, kuch yetishmaganda, erinchoqlik va sustkashlikni yengish istagi paydo bo'lganda qo'llaniladi. Buning tub mohiyatini noto'g'ri tushunish natijasida o'zini qoralash o'rniga o'zini yerga urish, o'z kuchi va qobiliyatlarini kamsitib baholash hollarida uchraydi. Masalan, ayrim hollarda ba'zi bir shaxslar "Baribir mendan hech kim chiqmaydi", "bunga qurbim yetmaydi" deb loqayd bo'lib qolishadi, o'zlarining ichki kechinmalariga berilib, tevarak-atrofdagi, dunyoda sodir bo'layotgan voqea-hodisalar bilan qiziqmay qo'yadi. Shunday ekan, o'zini o'zi qoralash odilona o'zini o'zi ma'qullash va ruhlantirish bilan bog'langan bo'lsagina, o'zini o'zi tarbiyalash jarayonini faollashtira oladi.

Xulosa shuki, o'quvchi-talabalar o'zini o'zi boshqarishi, idora qilishi va tarbiyalashi uchun ular, avvalo, o'zlari uchun mas'uliyatni his qilishlari zarur. Bunda har bir shaxs o'z oldiga maqsad qo'yishi va shu maqsad yo'lida tinmay harakatda bo'lishi talab etiladi. O'quvchi-talabalar o'zlarining zimmalarida bo'lgan topshiriqlarni kun, hafta, oy davomida nazorat qilishlari talab etiladi.

Buning uchun esa biz kattalar, ya'ni ota-onalar, qo'ni-qo'shnilar, qarindosh-urug'lar, mahalladagilar va murabbiylar ularning har bir qilgan ishlarini nazorat qilishimiz, ularga nisbatan e'tiborli bo'lishimiz talab etiladi. Shundagina biz o'z oldimizga qo'ygan maqsadimizga erishamiz. Shunday ekan, kelgusida jamiyatimiz shu yoshlarning qo'lida ekanligini unutmasligimiz kerak.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. 2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risidagi O'zbekiston respublikasi Prezidentining PF-60-sonli Farmoni. 2022-yil 28-yanvar.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev Yangi yil arafasida – 2016-yil 30-dekabr kuni “Ilm-fan yutuqlari – taraqqiyotning muhim omili” mavzusida mamlakatimizning etakchi ilm-fan namoyondalari bilan uchrashgandagi nutqi.
3. Sarsenbayeva R.M. Tarbiyaviy ishlar metodikasi. O'quv qo'llanma. – T.: “Moliya-iqtisod”, 2019. – B. 388.
4. Sarsenbayeva R.M. Umumiy pedagogika. O'quv-uslubiy qo'llanma. – S.: SamDChTI, 2009. – B. 76.