

Muratbayeva Palzada Isaq qizi

*Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti, San’atshunoslik fakulteti,
Psixologiya yo‘nalishi*

Annotatsiya:

Ushbu maqolada yoshlarning o‘zini o‘zi baholash darajasi va uning shaxsiy rivojlanish jarayonidagi o‘rni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. O‘zini o‘zi baholash shaxsning o‘z imkoniyatlari, qobiliyatlari, xulq-atvori hamda ijtimoiy mavqeini baholashga asoslangan muhim psixologik jarayon hisoblanadi. Tadqiqot davomida o‘zini o‘zi baholashning adekvat, yuqori va past darajalari, ularning shaxsiy kamolot, motivatsiya, o‘ziga bo‘lgan ishonch, emotsional barqarorlik hamda ijtimoiy moslashuvga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, yoshlar shaxsini rivojlantirishda oilaviy muhit, ta’lim tizimi, tengdoshlar guruhi va zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining ahamiyati tahlil qilingan. Maqolada yoshlarning sog‘lom o‘zini o‘zi baholashini shakllantirishga xizmat qiluvchi psixologik tavsiyalar ham keltirilgan.

Kalit so‘zlar

o‘zini o‘zi baholash, shaxsiy rivojlanish, yoshlar psixologiyasi, motivatsiya, emotsional intellekt, refleksiya, o‘ziga ishonch, shaxs kamoloti, ijtimoiy moslashuv, psixologik farovonlik.

Kirish

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan davrda yosh avlodni har tomonlama barkamol shaxs sifatida shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy jamiyatda yoshlar nafaqat chuqur bilim va kasbiy kompetensiyalarga, balki yuqori darajadagi psixologik barqarorlik, mustaqil fikrlash, o‘zini anglash hamda shaxsiy rivojlanishga ham ega bo‘lishi zarur. Ushbu sifatlarning shakllanishida o‘zini o‘zi baholash muhim psixologik omil sifatida namoyon bo‘ladi.

O‘zini o‘zi baholash - bu shaxsning o‘z qobiliyatlari, imkoniyatlari, bilimlari, fazilatlarini va kamchiliklarini anglash hamda ularga nisbatan subyektiv munosabatini ifodalovchi murakkab psixologik jarayondir. Aynan o‘zini o‘zi baholash shaxsning maqsad qo‘yishi, qaror qabul qilishi, ijtimoiy munosabatlarga kirishishi va hayotiy qiyinchiliklarni yengib o‘tishida muhim rol o‘ynaydi. Shaxsning o‘z imkoniyatlarini real baholay olishi uning muvaffaqiyatga intilishi, mas’uliyatni his qilishi va o‘z ustida muntazam ishlashiga zamin yaratadi.

Psixologiya fanida o‘zini o‘zi baholash shaxs tuzilmasining markaziy komponentlaridan biri sifatida e’tirof etiladi. Ushbu tushuncha insonning "Men" konsepsiyasi, refleksiya, o‘zini anglash va shaxsiy identifikatsiya jarayonlari bilan chambarchas bog‘liq. O‘zini o‘zi baholashning adekvat shakllanishi shaxsning ichki imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishiga xizmat qilsa, uning past yoki haddan tashqari yuqori darajada bo‘lishi psixologik va ijtimoiy muammolarni yuzaga keltirishi mumkin.

Yoshlik davri shaxs rivojlanishining eng muhim bosqichlaridan biri bo‘lib, aynan shu davrda insonning qadriyatlari, hayotiy maqsadlari, kasbiy yo‘nalishi va ijtimoiy mavqei shakllanadi. Mazkur bosqichda yoshlar turli psixologik sinovlar, ijtimoiy bosimlar va hayotiy tanlovlarga duch keladilar. Shu sababli ularning o‘zini o‘zi qanday baholashi kelajakdagi muvaffaqiyati, psixologik farovonligi hamda jamiyatdagi faol ishtirokiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng ommalashuvi yoshlarning o‘zini o‘zi baholashiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Virtual makonda boshqalar bilan doimiy taqqoslanish, tashqi ko‘rinish, moddiy farovonlik yoki ijtimoiy muvaffaqiyat mezonlarining sun’iy ravishda ideallashtirilishi ayrim yoshlarda o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishiga, xavotir va ruhiy zo‘riqlashlarning ortishiga sabab bo‘lmoqda. Shu bilan birga, raqamli muhit to‘g‘ri foydalanilganda shaxsiy rivojlanish, bilim olish va o‘z salohiyatini namoyon etish uchun keng imkoniyatlar yaratadi.

Ko‘plab xorijiy va mahalliy olimlarning tadqiqotlari o‘zini o‘zi baholash bilan akademik muvaffaqiyat, motivatsiya, emotsional intellekt, kommunikativ kompetensiya hamda psixologik farovonlik o‘rtasida ijobiy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatmoqda. Shuning uchun yoshlarning adekvat o‘zini o‘zi baholashini shakllantirish nafaqat psixologlarning, balki pedagoglar, ota-onalar va jamiyatning ham muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi yoshlarning o‘zini o‘zi baholashining nazariy asoslarini tahlil qilish, uning shaxsiy rivojlanishga ta’sirini ilmiy jihatdan yoritish hamda sog‘lom o‘zini o‘zi baholashni rivojlantirishning samarali psixologik omillarini aniqlashdan iborat.

Asosiy qism

Yoshlarning o‘zini o‘zi baholashi shaxs rivojlanishining muhim psixologik omillaridan biri bo‘lib, u insonning o‘z imkoniyatlari, qobiliyatlari, shaxsiy sifatlari va jamiyatdagi o‘rnini qanday qabul qilishi bilan belgilanadi. O‘zini o‘zi baholash shaxsning ichki dunyosini aks ettiruvchi murakkab psixologik tuzilma bo‘lib, uning xulq-atvori, qaror qabul qilishi, maqsad sari intilishi va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Shaxsning o‘zini o‘zi baholashi bolalik davridan boshlab shakllanadi va oila, ta’lim muassasalari, tengdoshlar, ijtimoiy muhit hamda ommaviy axborot vositalari ta’sirida rivojlanib boradi. Ayniqsa, yoshlik davrida inson o‘z shaxsiyatini anglashga, hayotiy maqsadlarini belgilashga va jamiyatdagi o‘rnini topishga intiladi. Shu davrda shakllangan o‘zini o‘zi baholash kelajakdagi shaxsiy va kasbiy muvaffaqiyatning muhim omili hisoblanadi.

Psixologiyada o‘zini o‘zi baholashning adekvat, past va yuqori turlari farqlanadi. Adekvat o‘zini o‘zi baholash shaxsning o‘z imkoniyatlarini real baholashiga, maqsadlariga erishishiga va muammolarni samarali hal etishiga yordam beradi. Past o‘zini o‘zi baholash esa ishonchsizlik, tashabbusning pasayishi va xavotirni kuchaytiradi. Haddan tashqari yuqori baholash esa tanqidni qabul qilmaslik va o‘z imkoniyatlarini ortiqcha baholashga olib kelishi mumkin.

Shaxsiy rivojlanish insonning intellektual, emotsional, axloqiy va ijtimoiy jihatdan takomillashish jarayonidir. O‘zini o‘zi baholash ushbu jarayonning markaziy omillaridan biri hisoblanadi. O‘ziga ishongan yoshlar yangi bilimlarni egallashga, kasbiy mahoratini oshirishga va hayotdagi qiyinchiliklarni yengishga ko‘proq intiladi.

Emotsional intellekt va refleksiya ham sog‘lom o‘zini o‘zi baholashni shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘z his-tuyg‘ularini anglay oladigan, ularni boshqara oladigan va boshqalarning hissiyotlarini tushunadigan yoshlar ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli bo‘ladilar. Refleksiya esa o‘z xatti-harakatlarini tahlil qilish, xatolardan xulosa chiqarish va o‘z ustida ishlash imkonini beradi.

Yoshlarning o‘zini o‘zi baholashida oilaning o‘rni beqiyosdir. Ota-onalarning mehr-muhabbati, qo‘llab-quvvatlashi va farzandga bo‘lgan ishonchi unda sog‘lom o‘zini o‘zi baholashni shakllantiradi. Aksincha, doimiy tanqid, boshqalar bilan taqqoslash va e’tiborsizlik o‘ziga ishonchning pasayishiga olib keladi.

Ta'lim muassasalari ham shaxs rivojlanishida muhim o'rin egallaydi. O'qituvchilarning rag'batlantiruvchi yondashuvi, adolatli baholash tizimi va qulay psixologik muhit yoshlarning o'z salohiyatini namoyon etishga yordam beradi.

So'nggi yillarda ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi yoshlarning o'zini o'zi baholashiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bir tomondan, ular bilim olish va o'z imkoniyatlarini namoyon etish uchun qulay platforma bo'lsa, ikkinchi tomondan, doimiy taqqoslash va sun'iy ideal obrazlar ayrim yoshlarda o'zidan qoniqmaslik hissini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli media savodxonlikni rivojlantirish va raqamli muhitdan oqilona foydalanish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Sog'lom o'zini o'zi baholashni rivojlantirish maqsadida psixologik treninglar, maslahatlar, rivojlantiruvchi dasturlar va reflektiv mashg'ulotlarni tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Bunday tadbirlar yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, ijtimoiy faolligini kuchaytiradi va shaxsiy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'zini o'zi baholash yoshlarning shaxsiy rivojlanishini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir. Shaxsning o'z imkoniyatlarini real baholashi, kuchli va zaif tomonlarini anglay olishi, o'ziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirishi uning intellektual, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Adekvat o'zini o'zi baholash yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi, maqsad sari intilishini kuchaytiradi, qiyinchiliklarni yengib o'tish qobiliyatini rivojlantiradi hamda psixologik farovonligini ta'minlaydi.

Shuningdek, tadqiqot davomida o'zini o'zi baholashning shakllanishida oila, ta'lim muassasalari, tengdoshlar muhiti va zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining muhim o'rni mavjudligi aniqlandi. Shu bois yoshlar orasida adekvat o'zini o'zi baholashni rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar, maslahat xizmatlari va rivojlantiruvchi ta'lim texnologiyalarini keng joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa qilib aytganda, yoshlarning o'zini o'zi baholashini ilmiy asosda o'rganish va uni rivojlantirishga qaratilgan amaliy choralarni ishlab chiqish barkamol shaxsni tarbiyalash hamda jamiyatning intellektual va ma'naviy salohiyatini yuksaltirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bandura, A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997.
2. Harter, S. The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations. New York: Guilford Press, 2012.
3. G'oziyev, E. G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010.