SHAXS RIVOJLANISHIDA O‘Z-O‘ZINI BAHOLASHNING ROLI

Yuldasheva Saodat Mamasaxatovna
“Psixologiya” kafedrasi katta o‘qituvchisi,
https://orcid.org/0009-0006-9469-9845
Avezova Nodira Xudoyor qizi,
Muhammadqulova Shohsanam,
Toshtillayeva Mohinur
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Psixologiya yo‘nalishi 1-kurs talabalari

Annotatsiya
Mazkur tezisda shaxs kamolotida o‘z-o‘zini baholashning psixologik determinanti sifatidagi roli tadqiq etilgan. Maqolada o‘z-o‘zini baholash darajalarining (adekvat, yuqori, past) shaxsiy o‘sish va ijtimoiy adaptatsiyaga ta’siri tahlil qilinadi. Ayniqsa, Turizm fakulteti talabalari misolida kasbiy kompetensiyani shakllantirishda o‘ziga bo‘lgan ishonchning ahamiyati yoritib berilgan. Tadqiqot natijasida shaxsning ichki imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ilgari surilgan.
Tayanch so‘zlar: Shaxs, o‘z-o‘zini baholash, adekvatlik, motivatsiya, turizm, kasbiy kamolot, Men-konsepsiyasi.
Abstract
This thesis examines the role of self-assessment as a psychological determinant in personal development. The article analyzes the impact of different levels of self-assessment (adequate, high, and low) on personal growth and social adaptation. Special emphasis is placed on the importance of self-confidence in the formation of professional competence, using tourism faculty students as an example. As a result of the study, practical recommendations for realizing an individual’s internal potential are proposed.
Keywords
Personality, self-assessment, adequacy, motivation, tourism, professional development, self-concept.
Аннотация
В данной тезисе исследуется роль самооценки как психологического детерминанта в развитии личности. В статье анализируется влияние уровней самооценки (адекватной, завышенной, заниженной) на личностный рост и социальную адаптацию. Особое внимание уделяется значению уверенности в себе при формировании профессиональной компетентности на примере студентов факультета туризма. В результате исследования предложены практические рекомендации по реализации внутреннего потенциала личности.

Ключевые слова:
Личность, самооценка, адекватность, мотивация, туризм, профессиональное развитие, Я-концепция.

Asosiy qism

Shaxsning barkamol avlod bo‘lib yetishishi va jamiyatda o‘z munosib o‘rnini topishi bevosita uning o‘z-o‘zini anglash hamda baholash darajasi bilan bog‘liqdir. Psixologiya fanida o‘z-o‘zini baholash shaxsning "Men-konsepsiyasi" tizimidagi fundamental asos hisoblanib, u insonning o‘z qobiliyatlari, tashqi qiyofasi, ijtimoiy mavqeyi va xulq-atvoriga bergan subyektiv qiymatidir. Shaxs rivojlanishida bu jarayon shunchaki o‘zi haqidagi fikr emas, balki butun hayotiy faoliyatni boshqaruvchi ichki mexanizm vazifasini o‘taydi.

O‘z-o‘zini baholashning shakllanishi bolalik davridan boshlanib, asosan atrof-muhitdagi insonlarning munosabati va erishilgan natijalar asosida tarkib topadi. Mashhur psixolog Uilyam Jeyms ta’riflaganidek, o‘z-o‘zini hurmat qilish darajasi erishilgan yutuqlarning shaxsiy intilishlarga nisbati bilan belgilanadi. Agar insonning o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlari real imkoniyatlariga mos kelsa va ularga erishilsa, adekvat o‘z-o‘zini baholash shakllanadi. Adekvat baholash shaxsga o‘z kuchiga ishonish, qiyinchiliklarni to‘g‘ri tahlil qilish va tanqidiy fikrlarni konstruktiv qabul qilish imkonini beradi. Bu esa o‘z navbatida shaxsiy o‘sish va ijtimoiy adaptatsiyaning eng muhim omilidir.

Aksincha, o‘z-o‘zini baholashning adekvat bo‘lmasligi shaxs rivojlanishiga jiddiy to‘siqlar tug‘diradi. Masalan, o‘z-o‘zini past baholash insonni doimiy ikkilanish, tushkunlik va "muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish" holatida ushlab turadi. Bunday shaxslar o‘z salohiyatini namoyon qilishdan cho‘chiydi va ko‘pincha passiv hayot tarzini tanlaydi. O‘z-o‘zini yuqori (bo‘rttirilgan) baholash esa real voqelikdan uzilishga, boshqalar bilan doimiy nizolarga va o‘z xatolarini tan olmaslikka olib keladi. Ikkala holat ham shaxsning psixologik sog‘lomligiga va professional o‘sishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Ayniqsa, xizmat ko‘rsatish va turizm sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislar uchun o‘z-o‘zini adekvat baholash kasbiy etikaning asosi hisoblanadi. Turizm fakulteti talabasi kelajakda nafaqat sayyohlarga xizmat ko‘rsatadi, balki mamlakatning madaniyati va mehmondo‘stligini namoyon etuvchi "yuz" vazifasini o‘taydi. Agar bo‘lajak turizm mutaxassisi o‘z imkoniyatlarini past baholasa, u kutilmagan vaziyatlarda (masalan, xorijiy turistlar bilan muloqotda yoki muammoli holatlarda) qaror qabul qilishga qiynaladi va o‘ziga bo‘lgan ishonchsizlik mijozda ham salbiy taassurot uyg‘otadi.

Shu sababli, Chirchiq davlat pedagogika universitetida ta’lim olayotgan bo‘lajak kadrlar uchun o‘z-o‘zini tahlil qilish va baholashni shakllantirish muhim pedagogik vazifadir. Turizm sohasida muloqotga kirishuvchanlik (kommunikativlik) va liderlik qobiliyati bevosita ijobiy "Men-konsepsiyasi"ga tayanadi. O‘z qadr-qimmatini anglagan mutaxassis stressli vaziyatlarda ham xotirjamlikni saqlaydi, xatolarini tan oladi va ularni tuzatish orqali tajribasini oshirib boradi. Bu esa o‘z navbatida xizmat ko‘rsatish sifatining yuksalishiga va shaxsning sohadagi nufuzi ortishiga xizmat qiladi.

Turizm sohasi xizmat ko‘rsatuvchi va iste’molchi o‘rtasidagi bevosita psixologik aloqaga tayangani bois, mutaxassisning o‘z-o‘zini baholashi uning "kasbiy barqarorligini" ta’minlaydi. Chirchiq davlat pedagogika universiteti Turizm fakultetida tahsil olayotgan talabalar uchun o‘z-o‘zini baholashni shakllantirishda quyidagi uchta jihat hal qiluvchi ahamiyatga ega:

Birinchidan, **kommunikativ kompetensiya.** Adekvat o‘z-o‘zini baholaydigan talaba xorijiy tillarni o‘rganishda va turli madaniyat vakillari bilan muloqotga kirishishda "psixologik to‘siq"larga kamroq duch keladi. O‘ziga bo‘lgan ishonch unga nutqiy xatolardan qo‘rqmaslik va muloqotni boshqarish imkonini beradi.

Ikkinchidan, **stressga chidamlilik.** Turizm industriyasida kutilmagan muammoli vaziyatlar (reyslarning kechikishi, mehmonxona bilan bog‘liq tushunmovchiliklar va h.k.) ko‘p uchraydi. O‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholagan mutaxassis bunday vaziyatlarda hissiyotga berilmay, ratsional yechim topishga intiladi. Past baholash esa aksincha, mutaxassisning sarosimaga tushishiga va xizmat sifatining tushib ketishiga sabab bo‘ladi.

Uchinchidan, **innovatsion faollik.** Bugungi turizm bozori kreativ yondashuvlarni talab qiladi. O‘z intellektual salohiyatini yuqori va adekvat baholaydigan shaxs yangi turistik marshrutlar yaratish, raqamli texnologiyalarni sohaga tatbiq etish va tadbirkorlik loyihalarini amalga oshirishda dadil qadam tashlaydi.

Xulosa qilib aytganda, shaxs rivojlanishida o‘z-o‘zini baholash "ichki kompas" rolini o‘ynaydi. Inson o‘zining kuchli va kuchsiz tomonlarini xolis anglagan taqdirdagina, u o‘z ustida ishlash motivatsiyasiga ega bo‘ladi. Universitet ta’limi va ijtimoiy muhitda talabalarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash, ularda refleksiv ko‘nikmalarni rivojlantirish nafaqat akademik yutuqlarga, balki jamiyat uchun yetuk va ruhiy barqaror mutaxassislarni tayyorlashga xizmat qiladi. Zero, o‘zini to‘g‘ri baholay olgan inson o‘z hayoti va taqdiri uchun mas’uliyatni to‘laqonli his qila oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. **O‘zbekiston Respublikasining "Turizm to‘g‘risida"gi Qonuni.** (Yangi tahriri). — Toshkent, 2019-yil.
2. **G‘oziyev E.G‘.** Umumiy psixologiya. 1-2 kitob. — Toshkent: "O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati", 2010.
3. **Karimova V.M.** Ijtimoiy psixologiya. — Toshkent: "Fan va texnologiya", 2012.
4. **Shoumarov G‘.B.** va boshqalar. Mustaqil hayot ostonasida. — Toshkent: "Sharq", 2000.
5. **Nishonova Z.T.** Mustaqil ijodiy fikrlashni shakllantirishning psixologik asoslari. — Toshkent, 2003.
6. **Bern E.** Igri, v kotoriye igrayut lyudi. Lyudi, kotoriye igrayut v igri. — Moskva: "Eksmo", 2018.
7. **Djeyms U.** Psixologiya. / Pod red. L.A. Petrovskoy. — Moskva: "Pedagogika", 1991.
8. **Maslow A.** Motivatsiya i lichnost. — Sankt-Peterburg: "Piter", 2019.
9. **Rogers C.R.** On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. — Boston: "Houghton Mifflin", 1961.
10. **Ziyonet.uz** — Axborot-ta’lim portali va O‘zbekiston Respublikasi Turizm qo‘mitasining rasmiy sayti ma’lumotlari.