

SHAXS IJTIMOIIY MOSLASHUVINING KASBIY FAOLIYATGA PSIXOLOGIK TAYYORLIGI VA O'Z-O'ZINI BAHOLASH XUSUSIYATLARI

R.R.Asqarov¹ 

Mas'ul muallif: Asqarov
Rahmatjon Rahimovich, Buxoro
xalqaro universiteti mustaqil
tadqiqotchisi.

e-mail:
Rahmatjon6003@gmail.com

Accepted: 14 Sentabr 2026
Published: 14 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the
author(s). Licensee Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Asqarov, R. R.
SHAXS IJTIMOIIY
MOSLASHUVINING KASBIY
FAOLIYATGA PSIXOLOGIK
TAYYORLIGI VA O'Z-O'ZINI
BAHOLASH XUSUSIYATLARI / R. R.
Asqarov // Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.
— 2026. — T. 9, № 1. — B.
281–285.

1. Buxoro xalqaro universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Maqolada shaxs ijtimoiy moslashuvining kasbiy faoliyatga psixologik tayyorgarlik va o'z-o'zini baholash bilan o'zaro bog'liqligi nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Ijtimoiy moslashuv shaxsning yangi kasbiy muhit, me'yorlar, rollar, guruhiiy munosabatlar va faoliyat talablari bilan uyg'unlashish jarayoni sifatida yoritiladi. Kasbiy psixologik tayyorgarlikning motivatsion, kognitiv, emotsional-irodaviy, kommunikativ va xulq-atvor komponentlari ajratib ko'rsatiladi. O'z-o'zini baholashning adekvat, past va yuqori ko'rinishlari hamda ularning kasbiy vazifalarni qabul qilish, mas'uliyatni his etish, muvaffaqiyatsizlikka munosabat va jamoaga moslashishga ta'siri tahlil qilinadi. Maqolada shaxsning o'z imkoniyatlarini real baholashi, kasbiy talablarni to'g'ri anglash va konstruktiv teskari aloqadan foydalanishi ijtimoiy moslashuvning muhim psixologik sharti sifatida asoslanadi. Shuningdek, moslashuvni baholash mezonlari, diagnostik yondashuvlar va psixologik qo'llab-quvvatlash yo'nalishlari taklif etiladi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy moslashuv, kasbiy faoliyat, psixologik tayyorgarlik, o'z-o'zini baholash, kasbiy motivatsiya, kommunikativ kompetentlik, emotsional barqarorlik, refleksiya, shaxslararo munosabatlar.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КОНТЕКСТЕ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ

Аннотация. В статье теоретически анализируется взаимосвязь социальной адаптации личности с психологической готовностью к профессиональной деятельности и самооценкой. Социальная адаптация рассматривается как процесс согласования личности с новой профессиональной средой, нормами, ролями, групповыми отношениями и требованиями деятельности. Выделены мотивационный, когнитивный, эмоционально-волевой, коммуникативный и поведенческий компоненты психологической готовности. Рассматриваются адекватная, заниженная и завышенная самооценка и их влияние на принятие профессиональных задач, чувство ответственности, отношение к неудачам и адаптацию в коллективе. Обосновывается, что реалистичная оценка собственных возможностей, понимание профессиональных требований и конструктивное использование обратной связи являются важными психологическими условиями успешной социальной адаптации. Предложены критерии оценки адаптации, диагностические подходы и направления психологической поддержки.

Ключевые слова: социальная адаптация, профессиональная деятельность, психологическая готовность, самооценка, профессиональная мотивация, коммуникативная компетентность, эмоциональная устойчивость, рефлексия, межличностные отношения.

PSYCHOLOGICAL READINESS OF PERSONALITY FOR PROFESSIONAL ACTIVITY IN THE CONTEXT OF SOCIAL ADAPTATION AND FEATURES OF SELF-ESTEEM

Abstract. The article theoretically analyzes the relationship between social adaptation, psychological readiness for professional activity, and self-esteem. Social adaptation is considered as a process of adjusting a person to a new professional environment, norms, roles, group relations, and activity requirements. The motivational, cognitive, emotional-volitional, communicative, and behavioral components of psychological readiness are distinguished. Adequate, low, and high self-esteem are examined in relation to acceptance of professional tasks, responsibility, reactions to failure, and adaptation to the work group. The article substantiates that realistic appraisal of one's capabilities, adequate understanding of professional requirements, and constructive use of feedback are important psychological conditions of successful social adaptation. Criteria for assessing adaptation, diagnostic approaches, and directions of psychological support are proposed.

Keywords: social adaptation, professional activity, psychological readiness, self-esteem, professional motivation, communicative competence, emotional stability, reflection, interpersonal relations.

Kirish. Shaxsning ijtimoiy moslashuvi uning jamiyatdagi mavjud me'yorlar, qadriyatlar, ijtimoiy rollar va faoliyat talablarini anglash hamda ularga muvofiq ravishda o'z xulq-atvorini tashkil eta olish jarayonidir. Kasbiy faoliyat boshlanishi yoki yangi ish muhitiga o'tish shaxs oldiga nafaqat professional bilim va ko'nikmalarni qo'llash, balki yangi jamoa, rahbarlik uslubi, kommunikativ qoidalar, mas'uliyat va baholash mezonlariga moslashish vazifasini ham qo'yadi. Shu sababli kasbiy moslashuvni faqat mehnat ko'nikmalarining shakllanishi bilan cheklash mumkin emas; unda shaxsning psixologik tayyorgarligi va o'z-o'zini baholash xususiyatlari ham muhim o'rin tutadi [1; 2].

Kasbiy faoliyatga psixologik tayyorgarlik shaxsning muayyan vazifani bajarishga bo'lgan ichki tayyorligi, kasbiy maqsadlarni anglash, o'z imkoniyatlarini baholash, qiyinchiliklarni yengib o'tish va boshqa insonlar bilan samarali hamkorlik qila olish qobiliyatlarining tizimli holatini ifodalaydi. Bunday tayyorgarlik barqaror motivatsiya, kasbiy kompetentlikka intilish, emotsional barqarorlik, mas'uliyat va refleksiya bilan mustahkamlanadi [3; 4].

O'z-o'zini baholash esa shaxsning o'z fazilatlarini, qobiliyatlari, muvaffaqiyatlari, imkoniyatlari va ijtimoiy ahamiyatini qanday baholashini aks ettiradi. R. B. Berns o'z-o'zini baholashni "Men" konsepsiyasining muhim tarkibiy qismi sifatida ko'rib, uning shaxsning xulq-atvori va ijtimoiy munosabatlariga ta'sirini ta'kidlaydi [5]. Adekvat o'z-o'zini baholash kasbiy talablarni real qabul qilish, xatolardan konstruktiv xulosa chiqarish va rivojlanish uchun zarur ehtiyojlarni aniqlashga yordam beradi.

Maqolaning maqsadi - shaxs ijtimoiy moslashuvining kasbiy faoliyatga psixologik tayyorgarlik va o'z-o'zini baholash xususiyatlari bilan o'zaro bog'liqligini nazariy jihatdan tahlil qilish, mazkur jarayonning asosiy psixologik mezonlarini tizimlashtirish hamda diagnostika va psixologik qo'llab-quvvatlash bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Ijtimoiy moslashuv masalasi psixologiyada shaxs va muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sirning dinamik jarayoni sifatida talqin qilinadi. L. S. Vigotskiyning madaniy-tarixiy yondashuvi shaxs rivojida ijtimoiy muhit, muloqot va hamkorlikning rolini asoslaydi [6]. Mazkur nuqtayi nazardan kasbiy muhit shaxsning yangi ijtimoiy tajribani egallashi, faoliyat qoidalarini o'zlashtirishi va o'z xatti-harakatlarini muvofiqlashtirishi uchun muhim rivojlantiruvchi makon hisoblanadi.

A. N. Leontyev faoliyat yondashuvida shaxsning psixologik xususiyatlari faoliyat jarayonida shakllanishini ta'kidlaydi [7]. Demak, kasbiy moslashuv ham shaxsning real vazifalarni bajarishi, hamkasblar bilan munosabatga kirishishi va faoliyat natijalarini baholashi orqali rivojlanadi. Kasbiy vaziyatlar shaxsning motivlari, qobiliyatlari va o'z-o'zini baholashini amaliy faoliyatda namoyon etadi.

A. Bandura ijtimoiy-kognitiv yondashuv doirasida shaxsning o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini, ya'ni self-efficacy tushunchasini muhim psixologik omil sifatida izohlaydi [8]. O'z kuchiga ishonch kasbiy vazifalarni bajarishga kirishish, qiyinchilikka bardosh berish va muvaffaqiyatsizlikdan keyin qayta urinishga ta'sir qiladi. Biroq yuqori ishonch real kompetentlik bilan mos kelmasa, o'z-o'zini ortiqcha baholashga olib kelishi mumkin. Shu bois kasbiy moslashuvda o'ziga ishonch va real o'z-o'zini baholashning muvozanati muhimdir.

M. Rozenberg o'z-o'ziga munosabat va o'zini qadrlash masalalarini empirik o'rganib, global self-esteem shaxsning ijtimoiy tajribasi va xulq-atvoriga bog'liq ekanini ko'rsatadi [9]. E. G. G'oziyev shaxsning o'zini anglash, o'z-o'zini baholash va refleksiya jarayonlarini ontogenez hamda faoliyat bilan bog'liq holda yoritadi [10]. R. S. Nemov psixodiagnostika doirasida shaxs xususiyatlarini baholashda kompleks yondashuv va bir nechta metodlarni uyg'unlashtirish zarurligini ko'rsatadi [11].

Kasbiy rivojlanish muammolarini o'rgangan D. Super kasbiy o'zlik va kasbiy rolning shaxsning umumiy "Men" konsepsiyasi bilan bog'liqligiga e'tibor qaratadi [12]. Ushbu qarash kasbiy moslashuvni faqat tashqi sharoitga moslashish emas, balki shaxsning "Men kimman?", "Qaysi kasbiy rol menga mos?", "Mening kuchli tomonlarim nimalardan iborat?" kabi refleksiv savollarga javob empirik jarayoni sifatida ko'rish imkonini beradi.

Maqolada nazariy tahlil, qiyoslash, umumlashtirish, tizimlashtirish va psixologik mezonlarni modellashtirish metodlaridan foydalanildi. Tahlil jarayonida ijtimoiy moslashuv, kasbiy tayyorgarlik va o'z-o'zini baholashning o'zaro bog'liqligi motivatsion, kognitiv, emotsional-irodaviy, kommunikativ va xulq-atvor mezonlari asosida ko'rib chiqildi. Empirik natijalar keltirilmaganligi sababli maqolada taklif etilgan mezonlar kelgusidagi tadqiqot uchun metodologik model sifatida qaraladi.

Natija va muhokama. Shaxs ijtimoiy moslashuvining psixologik mazmuni. Kasbiy faoliyatdagi ijtimoiy moslashuv shaxsning yangi ish sharoitiga kirishi bilan boshlangan va tajriba ortishi davomida takomillashib boradigan ko'p komponentli jarayondir. Uning tarkibida kasbiy vazifalarni anglash, tashkilot me'yorlarini qabul qilish, jamoa bilan munosabat o'rnatish, o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish va faoliyat natijalariga mas'uliyat bilan yondashish kabi jarayonlar mavjud. Moslashuvning muvaffaqiyati shaxsning tashqi talablarni qanchalik tez qabul qilishi bilan birga, ularni o'zining individual imkoniyatlari va qadriyatlarini bilan uyg'unlashtira olishiga ham bog'liq [1; 6].

Kasbiy muhitga moslashish odatda uch o'zaro bog'liq yo'nalishda namoyon bo'ladi: kasbiy-vazifaviy, ijtimoiy-kommunikativ va shaxsiy-psixologik. Kasbiy-vazifaviy yo'nalishda vazifalarni bajarish usullari va me'yorlari o'zlashtiriladi; ijtimoiy-kommunikativ yo'nalishda hamkasblar, rahbar va mijozlar bilan munosabatlar shakllanadi; shaxsiy-psixologik yo'nalishda esa o'z imkoniyatlarini baholash, emotsiyalarni boshqarish va yangi rolni qabul qilish jarayoni kechadi.

Kasbiy faoliyatga psixologik tayyorgarlik komponentlari.

Kasbiy faoliyatga tayyorgarlikni yaxlit tizim sifatida tahlil qilish uchun uning bir nechta komponentlarini ajratish mumkin. Motivatsion empirik shaxsning kasbga qiziqishi, faoliyat ma'nosini anglashi va rivojlanishga ichki ehtiyojini ifodalaydi. Kognitiv empirik kasbiy vazifalar, me'yorlar, o'z vakolatlari va muammolarni hal qilish usullarini bilishni qamrab oladi. Emotsional-irodaviy empirik stress, tanqid va muvaffaqiyatsizlik sharoitida o'zini boshqarish, qat'iyat va

sabrni anglatadi. Kommunikativ emperik muloqot, tinglash, fikrni aniq ifodalash va nizolarni konstruktiv hal etish qobiliyatlari bilan bog'liq. Xulq-atvor komponenti esa bilim va motivlarning real faoliyatdagi izchil namoyon bo'lishini aks ettiradi [3; 4; 8].

Komponent	Asosiy mazmun	Yuqori namoyon bo'lish	Rivojlantirish zarur bo'lgan holat
Motivatsion	Kasbga qiziqish, maqsad va ichki motivlar	Kasbiy maqsadni aniq anglaydi, rivojlanishga intiladi	Faoliyatni faqat tashqi rag'bat bilan bajaradi
Kognitiv	Kasbiy talab va vazifalarni anglash	Vazifani mustaqil tushunadi va yechim strategiyasini tanlaydi	Ko'rsatmasiz harakat qilishda qiynaladi
Emotsional-irodaviy	Stressni boshqarish, qat'iyat	Qiyinchilikda o'zini nazorat qiladi, qayta urinadi	Tanqid yoki muvaffaqiyatsizlikda tez tushkunlashadi
Kommunikativ	Muloqot va hamkorlik	Fikrini aniq bildiradi, tinglaydi va kelishuvga erishadi	Nizoli vaziyatlarda muloqotdan qochadi
Xulq-atvor	Bilimni real faoliyatda qo'llash	Mas'uliyatli, intizomli va izchil harakat qiladi	Qaror va harakatlari beqaror, tashqi nazoratga muhtoj

1-jadval. Kasbiy faoliyatga psixologik tayyorgarlik komponentlari

O'z-o'zini baholashning kasbiy moslashuvdagi o'rni.

O'z-o'zini baholash shaxsning "Men" obraziga bergan bahosi bo'lib, kasbiy vaziyatlarda qaror qabul qilish va xulq-atvorni boshqarishga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Adekvat o'z-o'zini baholashda shaxs o'zining kuchli va zaif tomonlarini nisbatan real ko'radi, muvaffaqiyatni ham, xatoni ham tahlil qila oladi. Past o'z-o'zini baholash esa o'z imkoniyatlariga shubha, mas'uliyatdan qochish, ortiqcha xavotir va tanqidni shaxsiy rad etish sifatida qabul qilishga olib kelishi mumkin. Yuqori, biroq real imkoniyatlarga mos kelmaydigan o'z-o'zini baholash esa xatolarni tan olmaslik, teskari aloqaga qarshilik va jamoa bilan ziddiyatlarni kuchaytirishi ehtimolini oshiradi [5; 9].

O'z-o'zini baholash turi	Kasbiy vaziyatdagi tipik namoyon bo'lish	Moslashuvga ehtimoliy ta'sir	Psixologik yordam yo'nalishi
Adekvat	Kuchli va zaif tomonlarini real baholash	Barqaror moslashuv, konstruktiv xatolar tahlili	Refleksiya va rivojlanish rejasini qo'llab-quvvatlash
Past	O'z imkoniyatlarini kamaytirib baholash, ortiqcha xavotir	Vazifalardan qochish, tashabbusning pasayishi	Ijroiy teskari aloqa, kichik muvaffaqiyatlarni mustahkamlash
Yuqori	Imkoniyatlarini ortiqcha baholash, tanqidni qiyin qabul qilish	Noto'g'ri qarorlar, nizolar va qayta aloqa bilan qiyinchilik	Real mezonlar, konstruktiv feedback va refleksiya
Beqaror	Vaziyatga qarab o'zini keskin yuqori yoki past baholash	Emotsional o'zgaruvchanlik, qarorlarning beqarorligi	Emotsional o'zini boshqarish va barqaror mezonlarni shakllantirish

2-jadval. O'z-o'zini baholash xususiyatlarining kasbiy moslashuvga ta'siri

Psixologik tayyorgarlik va o'z-o'zini baholashning o'zaro bog'liqligi.

Kasbiy tayyorgarlik va o'z-o'zini baholash bir-birini o'zaro mustahkamlaydigan tizimdir. Yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishi mumkin, real o'z-o'zini baholash esa qaysi kompetensiyalarni rivojlantirish zarurligini aniqlashga yordam beradi. Shu sababli kasbiy moslashuv jarayonida "men bilaman" va "men bajara olaman" o'rtasidagi farqni anglash muhimdir [8; 12].

Shaxsning o'zini baholashi faqat ichki tasavvurlar bilan emas, balki ijtimoiy taqqoslash, rahbar va hamkasblarning bahosi, oldingi muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklar, kasbiy standartlar hamda teskari aloqa bilan shakllanadi. Shuning uchun psixologik qo'llab-quvvatlashda shaxsga umumiy "o'zingga ishon" tavsiyasini berishdan ko'ra, aniq mezonlar asosida o'z faoliyatini baholash, kuchli tomonlarini aniqlash va rivojlanish nuqtalarini belgilash samaraliroqdir [5; 10].

Kasbiy moslashuvni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari.

Kasbiy ijtimoiy moslashuvni baholashda faqat faoliyat natijasi emas, balki shaxsning yangi vaziyatni qanday anglatotgani, muloqotga kirishishi, stressni boshqarishi va o'z imkoniyatlarini qanday baholayotgani ham hisobga olinishi kerak. Baholash mezonlari dinamik xarakterga ega bo'lib, shaxsni boshqa xodimlar bilan oddiy taqqoslashdan ko'ra, uning moslashuv jarayonidagi o'zgarishini kuzatishga xizmat qilishi maqsadga muvofiq.

Mezon	Ko'rsatkich	Yuqori namoyon bo'lish	Rivojlantirish zarur bo'lgan holat
Kasbiy vazifani qabul qilish	Vazifani tushunish va maqsadni anglash	Vazifani mustaqil rejalashtiradi	Ko'rsatma va doimiy nazorat kutadi
O'z imkoniyatlarini baholash	Kuchli va zaif tomonlarni anglash	Real baholaydi va yordam ehtiyojini tan oladi	O'zini haddan tashqari past yoki yuqori baholaydi
Emotsional barqarorlik	Stress va tanqidga munosabat	Vaziyatni tahlil qilib, hissiyotini boshqaradi	Tanqid yoki bosimda faoliyat keskin pasayadi
Kommunikativ moslashuv	Jamoaga kirishish va hamkorlik	Muloqot qiladi, tinglaydi va kelishuvga erishadi	Izolyatsiya yoki tez-tez nizoga kirishadi

Mezon	Ko'rsatkich	Yuqori namoyon bo'lish	Rivojlantirish zarur bo'lgan holat
Refleksiya	O'z faoliyatini tahlil qilish	Xatoni sabablar bilan bog'lab, emperik qadamni belgilaydi	Xatoni faqat tashqi omillar bilan izohlaydi
Mas'uliyat	Natija va majburiyatni qabul qilish	Vazifa natijasi uchun javobgarlikni his qiladi	Mas'uliyatni boshqalarga yuklaydi

3-jadval. Shaxs ijtimoiy moslashuvini baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

Psixodiagnostik metodlar va tadqiqot modeli.

Shaxsning kasbiy moslashuvi va o'z-o'zini baholashini o'rganishda bitta metod bilan cheklanmasdan, o'zaro to'ldiruvchi metodlar majmuasidan foydalanish maqsadga muvofiq. Birinchi bosqichda suhbat va kuzatish orqali kasbiy vaziyatdagi xulq-atvor, muloqot va faoliyatga munosabat haqida ma'lumot olinadi. Ikkinchi bosqichda o'z-o'zini baholash va shaxsiy xususiyatlarni standartlashtirilgan metodikalar orqali o'rganish mumkin. Uchinchi bosqichda ekspert bahosi yoki rahbarning strukturaviy baholashi natijalarni tashqi mezon bilan solishtirish imkonini beradi. To'rtinchi bosqichda natijalar o'zaro qiyoslanib, individual psixologik profil shakllantiriladi [11].

Tadqiqot uchun o'z-o'zini baholashni o'rganishga qaratilgan metodikalar, masalan, M. Rozenbergning o'z-o'zini qadrlash shkalasi, shuningdek, kasbiy motivatsiya, kommunikativ kompetentlik, emotsional barqarorlik va moslashuvni baholovchi so'rovnoma tanlanishi mumkin. Biroq aniq metodikani tanlashda uning validligi, ishonchliligi, til va madaniy moslashuvi, yosh hamda kasbiy guruhga muvofiqligi tekshirilishi kerak. Ushbu maqola empirik tadqiqot natijalarini taqdim etmaydi; metodikalar kelgusidagi tadqiqot dizayni sifatida tavsiya qilinmoqda.

Moslashuv jarayonini bosqichma-bosqich tashkil etish modeli.

Kasbiy faoliyatga ijtimoiy moslashuvni o'rganish va qo'llab-quvvatlashni besh bosqichda tashkil etish mumkin: boshlang'ich diagnostika, kasbiy vaziyatni anglash, faol moslashuv, oraliq refleksiya va barqarorlashuv. Mazkur ketma-ketlik shaxsning yangi muhitga kirishidan boshlab, mustaqil va barqaror kasbiy xulq-atvor shakllanishigacha bo'lgan jarayonni tizimli kuzatish imkonini beradi.

Bosqich	Psixolog faoliyati	Shaxs faoliyati	Asosiy savol yoki vazifa
1. Boshlang'ich diagnostika	Moslashuv va o'z-o'zini baholash holatini aniqlaydi	O'z tajribasi va kutilmalarini ifodalaydi	"Yangi faoliyatda nimani kutayapman?"
2. Vaziyatni anglash	Kasbiy talab va rollarni aniqlashtiradi	Vazifa va me'yorlarni o'zlashtiradi	"Mendan qanday natija kutilmoqda?"
3. Faol moslashuv	Muloqot va faoliyatdagi qiyinchiliklarni tahlil qiladi	Vazifani bajaradi, hamkorlik qiladi	"Qaysi usul menga samarali bo'ldi?"
4. Refleksiya	Teskari aloqani tashkil qiladi	Muvaffaqiyat va xatolarini tahlil qiladi	"Nimani yaxshilashim kerak?"
5. Barqarorlashuv	Rivojlanish rejasini belgilashga yordam beradi	Mustaqil strategiya va maqsadlarni shakllantiradi	"Keyingi professional qadamim nima?"

4-jadval. Kasbiy ijtimoiy moslashuvni psixologik qo'llab-quvvatlashning bosqichli modeli

Ijtimoiy moslashuv va o'z-o'zini baholashda psixologik yordam yo'nalishlari.

Psixologik yordamning asosiy vazifasi shaxsni "ideal xodim"ga aylantirish emas, balki uning real imkoniyatlari, kasbiy talablari va rivojlanish ehtiyojlari o'rtasida muvozanat yaratishdan iborat. Shu nuqtayi nazardan individual maslahat, refleksiv suhbat, stressni boshqarish mashqlari, kommunikativ treninglar, rolli vaziyatlar, mentorlik va konstruktiv teskari aloqa tizimidan foydalanish mumkin. Ayniqsa, yangi ish boshlagan shaxslar uchun kasbiy rolni tushuntirish va jamoaga kirishish bo'yicha dastlabki psixologik yo'riqnoma moslashuvning dastlabki bosqichini yengillashtiradi.

O'z-o'zini baholashi past bo'lgan xodimlar bilan ishlashda real va kichik maqsadlarni belgilash, erishilgan natijalarni qayd etish, konstruktiv ijobiy teskari aloqa va kompetensiyalarni bosqichma-bosqich rivojlantirish muhim. O'zini ortiqcha baholaydigan shaxslar bilan esa kasbiy standartlar, obyektiv natijalar va ekspert fikriga tayangan holda refleksiya tashkil etilishi zarur. Har ikkala holatda ham maqsad shaxsning o'zini kamsitishi yoki sun'iy ravishda yuqori baholashini emas, adekvat o'z-o'zini baholashni shakllantirishdir.

Amaliy tavsiyalar. Shaxs ijtimoiy moslashuvining kasbiy faoliyatga psixologik tayyorgarlik va o'z-o'zini baholash bilan bog'liqligini hisobga olib, tashkilot va psixologik xizmat uchun quyidagi amaliy choralar tavsiya etiladi: kasbiy faoliyatni boshlashdan oldin xodimning motivatsiyasi, kutilmalari va o'z-o'zini baholashini o'rganish; yangi xodimga kasbiy rol, vazifa, vakolat va tashkilot me'yorlarini aniq tushuntirish; moslashuvning dastlabki davrida mentorlik yoki tajribali xodim ko'magini yo'lga qo'yish; faoliyat natijalarini faqat yakuniy baho bilan emas, jarayon va rivojlanish dinamikasi bilan ham baholash; xodimga xatolarni shaxsiy muvaffaqiyatsizlik sifatida emas, kasbiy o'sish uchun tahlil qilinadigan tajriba sifatida ko'rishga yordam berish; rahbar va xodim o'rtasida muntazam, aniq va hurmatga asoslangan teskari aloqa tizimini shakllantirish; o'z-o'zini baholashda "men nimani bilaman?", "nimani bajara olaman?", "qaysi ko'nikmamni rivojlantirishim kerak?" kabi refleksiv savollardan foydalanish; psixologik diagnostika natijalarini xodimni jazolash yoki stigmaga tushirish vositasi sifatida emas, rivojlantirish va qo'llab-quvvatlash vositasi sifatida qo'llash; moslashuv jarayonida maxfiylik, ixtiyoriylik va psixologik xavfsizlik tamoyillariga rioya qilish.

Xulosa. Shaxs ijtimoiy moslashuvining kasbiy faoliyatga psixologik tayyorgarlik va o'z-o'zini baholash xususiyatlari

bilan o'zaro bog'liqligi kasbiy moslashuvning murakkab, ko'p omilli jarayon ekanini ko'rsatadi. Shaxs yangi kasbiy muhitga kirishda bilim va ko'nikmalardan tashqari, yangi ijtimoiy rolni qabul qilish, jamoa bilan hamkorlik qilish, emotsional zo'riqishni boshqarish va o'z imkoniyatlarini real baholash qobiliyatiga ham ehtiyoj sezadi.

Kasbiy faoliyatga psixologik tayyorgarlik motivatsion, kognitiv, emotsional-irodaviy, kommunikativ va xulq-atvor komponentlarining uyg'unligi orqali namoyon bo'ladi. Ushbu komponentlarning har biri ijtimoiy moslashuvning ma'lum tomonini qo'llab-quvvatlaydi: motivatsiya faoliyatga kirishishni, bilim va kompetensiyalar vazifani bajarishni, emotsional-irodaviy barqarorlik qiyinchiliklarni yengishni, kommunikativ kompetentlik esa jamoa bilan samarali munosabatni ta'minlaydi.

O'z-o'zini baholashning adekvatligi kasbiy moslashuvning muhim ichki shartlaridan biridir. Past o'z-o'zini baholash tashabbusning pasayishi va xavotirni, real asoslanmagan yuqori baho esa xatolarni tan olmaslik va teskari aloqaga qarshilikni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli psixologik qo'llab-quvvatlashning asosiy maqsadi shaxsda real mezonlarga tayangan, barqaror va rivojlanishga yo'naltirilgan o'z-o'zini baholashni shakllantirishdan iborat bo'lishi lozim.

Kasbiy ijtimoiy moslashuvni baholashda faqat faoliyat natijasini emas, balki vazifani tushunish, o'z imkoniyatlarini baholash, emotsional barqarorlik, kommunikativ moslashuv, refleksiya va mas'uliyat kabi mezonlarni birgalikda hisobga olish maqsadga muvofiq. Diagnostik natijalar shaxsni taqqoslash yoki jazolash uchun emas, balki uning individual rivojlanish dinamikasini aniqlash va psixologik yordam yo'nalishlarini belgilash uchun qo'llanishi kerak.

Shunday qilib, kasbiy faoliyatga psixologik tayyorgarlik va adekvat o'z-o'zini baholash shaxsning ijtimoiy moslashuvini barqarorlashtiruvchi o'zaro bog'liq psixologik mexanizmlar sifatida qaralishi mumkin. Kelgusidagi empirik tadqiqotlarda ushbu mexanizmlarning yosh, kasbiy tajriba, faoliyat sohasi va tashkiliy muhit xususiyatlariga qarab qanday o'zgarishi statistik usullar asosida tekshirilishi muhim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Vigotsky L. S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978. – 159 p.
- [2] Leontev A. N. *Activity, Consciousness, and Personality*. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1978. – 178 p.
- [3] Klimov E. A. *Psixologiya professionalnogo samoopredeleniya*. – Moskva: Akademiya, 2004. – 304 s.
- [4] Markova A. K. *Psixologiya professionalizma*. – Moskva: Mezhdunarodnyy gumanitarnyy fond "Znanie", 1996. – 308 s.
- [5] Burns R. B. *The Self Concept: Theory, Measurement, Development and Behaviour*. – London: Longman, 1982. – 441 p.
- [6] Vigotsky L. S. *Thought and Language*. – Cambridge, MA: MIT Press, 1986. – 287 p.
- [7] Leontev A. N. *Problems of the Development of the Mind*. – Moscow: Progress Publishers, 1981. – 584 p.
- [8] Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. – New York: W. H. Freeman, 1997. – 604 p.
- [9] Rozenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. – Princeton: Princeton University Press, 1965. – 326 p.
- [10] G'oziev E. G'. *Ontogenez psixologiyasi*. – Toshkent: Noshir, 2010. – 360 b.
- [11] Nemov R. S. *Psixologiya. Kniga 3: Psikhodiagnostika*. – Moskva: Vldos, 2001. – 640 s.
- [12] Super D. E. *The Psychology of Careers*. – New York: Harper & Row, 1957. – 391 p.

2021