TALABALARDA O‘Z-O‘ZINI ANGLASHDA UCHRAYDIGAN MUAMMOLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH YO‘LLARI

Abdullayeva Mohira Amanovna
SamDChTI mustaqil tadqiqotchi
DOI:https://doi.org/10.5281/zenodo.23874434

Annotatsiya: Mazkur maqolada talabalarda o‘z-o‘zini anglash jarayonining psixologik, ijtimoiy va pedagogik xususiyatlari hamda ushbu jarayonda yuzaga keladigan muammolar tahlil qilinadi. Shaxsning o‘z imkoniyatlarini baholashi, individual qobiliyatlarini aniqlashi, hayotiy maqsadlarini belgilashi va jamiyatda o‘z o‘rnini topishiga ta’sir etuvchi ichki hamda tashqi omillar yoritiladi. Xususan, talabalarda o‘ziga ishonchsizlik, motivatsiya yetishmasligi, ijtimoiy bosim, shaxsiy imkoniyatlarni noto‘g‘ri baholash va kelajakka nisbatan noaniqlik kabi muammolarning namoyon bo‘lishiga e’tibor qaratiladi. Shuningdek, o‘z-o‘zini kuzatish, refleksiv tafakkurni rivojlantirish, psixologik maslahat, individual yondashuv, maqsadli rejalashtirish va ijtimoiy faollikni oshirish orqali mazkur muammolarni bartaraf etish imkoniyatlari ko‘rib chiqiladi. Maqolada ta’lim muassasalarida psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish, talabalarning mustaqil fikrlashi va shaxsiy rivojlanishini rag‘batlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ilgari suriladi.

Kalit so‘zlar: o‘z-o‘zini anglash, shaxsiy rivojlanish, talabalar psixologiyasi, refleksiv tafakkur, o‘ziga ishonch, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv, psixologik qo‘llab-quvvatlash, individual yondashuv, pedagogik texnologiyalar, ijtimoiy faollik, shaxsiy kompetensiya.

O‘z-o‘zini anglash tushunchasi insonning o‘z shaxsiyatini, uning borliqdagi o‘rni va maqsadi to‘g‘risidagi bilish jarayonini ifoda etadi. Bu jarayon insonning ichki va tashqi omillar ta’sirida shakllanadi, hamda shaxsiy taraqqiyotning muhim qismidir. O‘z-o‘zini anglash orqali inson o‘zining kuchli va zaif tomonlarini, qadriyatlarini, qiziqishlarini hamda orzularini tushunib yetadi. Uning psixologik va emotsional sadog‘asi insonning hayotini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi. O‘z-o‘zini anglash ijtimoiy, psixologiya va ma’naviy nuqtayi nazarlar bilan aloqador bo‘lgan murakkab jarayondir. U yosh avlodni shakllantiradi, ularning ijobiy shaxsiy fazilatlarini va o‘z-o‘zini rivojlantiruvchi qobiliyatlarini uyg‘otadi. Shu boisdan, o‘z-o‘zini anglash nafaqat o‘zining kimligini bilish, balki ijtimoiy muhitda yaxshiroq va qozonmay chiqish uchun ahamiyatli hisoblanadi.

Talabalar yoshida — inson shaxsiyatining shakllanishi davrida o‘z-o‘zini anglash jarayoni juda faol jarayon hisoblanadi. Bu davrda yoshlar haqiqatan kimligini, ularning maqsada va orzularini, ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarda qanday maqsadlarga erishishni xohlashlarini tushuntya boshlaydilar. Ular o‘rtada tahsil olish davrida, o‘z kasbini tanlash, kelajakdagi hayotini rejalashtirish kabi muhim qarorlarni qabul qilar ekanlar, o‘z-o‘zini anglash ular uchun juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Talabalar hozirgi zamonning murakkab va tanqidiy vaziyatlarida o‘zlarini qanday tuta olishlarini va ularga bo‘lgan javobgarlikni to‘liq anglashlari zarur. Shu boisdan, ularning ichki tuyg‘ularini chuqur anglash, o‘zlariga ijobiy xizmat ko‘rsatadigan ko‘nikmalarni rivojlantirish va so‘ngra ularni amaliy hayotga tatbiq qilishlari o‘rganish jarayoniga kirgan bo‘lishlari maqsadga muvofiqdir.

O‘quv jarayonida o‘z-o‘zini anglash talabalarga o‘z ahamiyatini to‘liq baholash, o‘z yetukligini qadrlash va nima haqiqatda muhim ekanligini aniq topishga yordam beradi. Demak, talabalar yoshida o‘sishda o‘rganilgan tajribalar, ularning kelajagiga nazar tashlash, o‘z yo‘lidagi to‘siqlarni yengib o‘tish vazifasi bo‘lib xizmat qiladi. Shu sababli, o‘z-o‘zini anglashning shu yoshda ko‘rikdan o‘tish, unda olgan bilimlar, his-tuyg‘u va tajribalar inson hayotiga uzoq muddatli ta’sir ko‘rsatadi.

O‘z-o‘zini anglash jarayonida uchraydigan muammolar inson ruhiyatining eng katta sinovlaridan biridir. Bu jarayonda inson o‘zini kimligini aniqlab, ruhiy va ma’naviy dunyosini kengaytirishga harakat qiladi. Bunday sinovlar bilish istagining kuchayishi, ayni damda o‘z-o‘zini tushunishdagi cheklovlarni yo‘qotish orqali namoyon bo‘ladi. Shu paytda uchralishi mumkin bo‘lgan muammolardan biri — ichki va tashqi ta’sir omillaridir.



Ichki ta’sir omillari ko‘pincha insonning oldingi tajribalari, o‘zgarishlarga tayyor emasligi yoki ma’naviy qarashlariga asoslanib paydo bo‘ladi. Ta’sirlanib gohida o‘z ustidan nazoratni yo‘qotish, o‘z imkoniyatlarini past sanash yoki o‘zini o‘zgalardan pastroq ko‘rish kabi holatlarga olib kelishi mumkin. Tashqi ta’sir omillari esa, jamiyatdagi turli me’yorlar, ota-ona yoki yaqin atrofning bosimi, shunday qilib o‘zini qandaydir qoliplarga moslashtirish majburiyati tushunchasi orqali kelib chiqadi.

Bu jarayonda o‘z-o‘zini tan olmaslik muammosi — eng og‘riqli nuqtalardan biri. Inson o‘zining kimligini, nima qilishga qodir ekanligini tan olmaganda, unda o‘zini yo‘qotish holatlari ayyomga chiqadi. Bunday vaziyatda inson ko‘z oldidagi tajribalarni inkor etib, o‘z tengi bilan qiyoslashni his qiladi. Davomli ravishda o‘ziga ishonchsizlik kechip, kelajak istiqbollariga nisbatan ishonchsizlik vujudga keladi.

O‘z kelajagiga nisbatan ishonchsizlikning ta’siri juda katta bo‘ladi. Insonni yangi tajribalardan qo‘rqitadi, uni yashashga, barcha kuch-quvvatini tashlab ilojsizlik soyasiga beradi. Bundan tashqari, hordiqsizlik, motivatsiyaning yo‘qligi va hayotga paysalkash qarashlar ham takomillashadi.

Shunday qilib, inson o‘z-o‘zini anglash jarayonida ichki va tashqi ta’sir omillarini tushunish va hal etish orqali o‘z kelajagini yanada yorug‘, ishonchli va muvaffaqiyatli qilishi

mumkin. Insonning o‘zini tan olishi uning rivojining asosiy kafolati bo‘lib, og‘ir qiyinchilik va sinovlarga qarshi tura olish qobiliyatini kuchaytirishga yordam beradi.

Muammolarni anglash va tahlil qilish inson hayotida muhim ahamiyatga ega. Har birimiz bu hayotda turli xil muammolar bilan duch kelamiz va ularni hal qilishda samarali uslublarni qo‘llashimiz zarur. Muammolarni hal etishning birinchi qadami ularni to‘g‘ri anglashdan iborat. Kim axborotni qanchalik to‘g‘ri va to‘liq tushunsa, muammoning yechimini topish osonroq bo‘ladi.

O‘z-o‘zini kuzatish va o‘zgarishlarni qayd qilish orqali biz shaxsiy rivojlanish sari qadam qo‘yamiz. Inson o‘z xatti-harakatlarini va ularning natijalarini tahlil qilgan holda, o‘zini yaxshiroq tushunib oladi va qaysi yo‘nalishda o‘sish lozimligini aniqlaydi. Bu jarayonda yordamchi sifatida turli kuzatuv vositalaridan—jurnallardan, texnologiyalardan foydalanish mumkin. Muammolarni tahlil qilish uchun o‘quvchi guruhlari va psixologlar bilan ishlash katta ahamiyatga ega. Jamoaviy faoliyatda turli nuqtayi nazarlarni e’tiborga olib, keyingimi strategiyani baham ko‘rish mumkin. Psixologlar esa insonning ichki holatini tushunishda va muammoning ruhiy jihatini hal etishda yordam beradi.

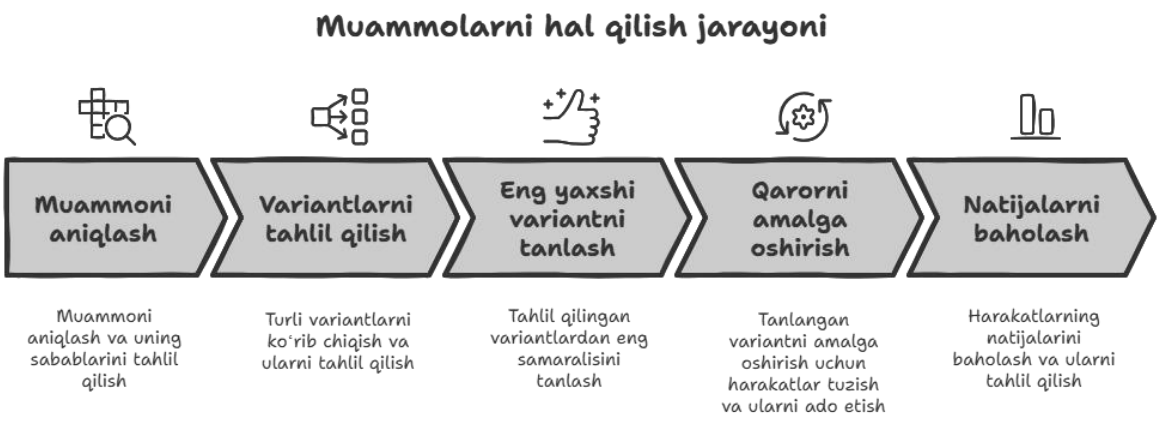
Shaxsiy yondashuvni rivojlantirish, har bir insonning o‘ziga xosligini namoyon etishda muhim. Har kimning o‘z qarashlari va yo‘llari mavjud, va shuning uchun muammolarni hal qilishda individual yondashuv taklif etilgani ma’qul. Buning uchun esa o‘z qobiliyatlarini aniqlash, yangi bilimlarni o‘zlashtirish va tajriba orqali o‘zgarishlarga tayyor bo‘lish zarur.

Har qanday tashkilot va jamoada muammolar uchrab turishi muqarrar. Muammolarga qarshi samarali strategiyalarni ishlab chiqish va tegishli harakatlarni amalga oshirish tashkilotni muvaffaqiyatga olib kelishi mumkin. Buning uchun, avvalo, muammoni to‘g‘ri belgilovchi aniq tahlil o‘tkazish zarur. Muammoni keltirib chiqaruvchi asosiy sabablarni aniqlash orqali yechimlar ishlab chiqish darajasini yuqori sathga olib chiqish mumkin. Raqobat muhitida samarali strategiyalar qo‘llash va yangi g‘oyalarni amalga oshirish muhim ahamiyatga ega.

Maqsad qo‘yish va uning sari harakat qilish har qanday vaziyatda muvaffaqiyat kaliti sanaladi. Maqsadlarni aniq va o‘lchovli belgilab olish rejalashtirish jarayonida asosiy qadamni tashkil etadi. To‘g‘ri maqsadlar aniqlanishi va ularga erishishning samarali usullari ishlab chiqilishi lozim. Buning uchun tashkilotdagi har bir xodim o‘z vazifasini yaxshi tushunishi va jamoaviy maqsadlar sari harakat qilishi zarur. Rejalarni tuzish va uni nazorat qilish orqali maqsadlarga tezroq va samaraliroq erishish mumkin bo‘ladi.

Muloqot ko‘nikmalari har qanday jamiyat va tashkilotda samarali munosabatlarni o‘rnatishda muhim o‘rin tutadi. Muloqotdagi mahorati tinishsiz ravishda rivojlantirilishi lozim, chunki bu ko‘nikmalar tashkilot ichidagi murosalarni yengillashtiradi va yangidan-yangi g‘oyalarni keltirib chiqarishda muhimdir. Har bir tashkilot a’zosi muloqotning zamonaviy usullarini o‘zlashtirishi va ularni amaliyotda qo‘llashi kerak. Shunday qilib, jamoaviy ishni muvofiqlashtirish va har bir a’zoning fikriga qimat berish natijasida tashkilotning samaradorligi oshadi.

O‘quv maskanlari va yordamchi tashkilotlar bilan hamkorlik samaradorlikni oshirishga xizmat qiladi. Mustahkam sherikchilik o‘rnatish orqali tashkilotning bilim bazasini kengaytirish va yangi imkoniyatlardan samarali foydalanish mumkin. O‘quv dasturlari va loyihalararo aloqalarni qo‘llab-quvvatlash orqali, tashkilot ahlining ma’naviy va bilim salohiyatini oshirish mumkin. Agar o‘quv maskanlar va yordamchi tashkilotlar bilan oqilona jarayon o‘rnatilsa, kerakli resurslarni jamoaviy maqsadlarga yo‘naltirish va yuksak natijalarga erishishda asosiy omil sifatida xizmat qila oladi.



Psixologik yordam va ta'lim platformalari bugungi kunda jamiyatning muhim ehtiyojlaridan biriga aylanib bormoqda. Ular insonlarga ichki holidagi muammolarni yechish, o'zligini anglash va rivojlanishda yordam beradi. Bunday platformalarni olg'a surishda professional psixologlarning xizmatlari o'ta ahamiyatlidir. Ular inson hayotida paydo bo'luvchi turli xil psixologik muammolarni aniqlash va ularni yechishda, shuningdek, insonni faol ravishda tarbiyalashda namuna bo'la oladi.

Onlayn kurslar va vebinarlar bugungi kun texnologiyalari orqali ta'lim va psixologik yordamni keng auditoriyaga yetkazishda muhim rol o'ynamoqda. Bu turdagi ta'lim usullari nafaqat sarflanadigan vaqt va mablag'ni tejash, balki bir necha xil individual yoki guruh talabalariga moslashuvchan bo'lishi bilan ham ajralib turadi. Mazkur kurslar, ilmiy va amaliy bilimlarni berish orqali insonlarga ma'naviy va professional rivojlanish imkonini taqdim etadi.

Trening va seminarlarda qatnashish insonlar uchun o'z qobiliyatlari va salohiyatini yaqindan o'rganish hamda amaliy mashg'ulotlar orqali o'rganganlarini hayotga tatbiq etish imkonini beradi. Bunday tadbirlar odamlar o'rtasidagi muloqotni yaxshilash, jamoa bilan ishlash qobiliyatini oshirish va ularning shaxsiy ishlash jarayonlarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Shunday qilib, psixologik yordam va ta'lim platformalari, ular mukammal tahlil, aniq fikrlar va teran mulohazalar orqali jamiyat taraqqiyoti uchun yangi imkoniyatlarni ochib bermoqda. Ular orqali olingan bilim va ko'nikmalar insonning shaxsiy va kasbiy hayotida yangi darajaga chiqishiga yordam beradi.

Ijtimoiy faollikni oshirish jamiyat taraqqiyoti va inson rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Demokratik jamiyatlarda ijtimoiy faollik odamlarning o'z jamiyatini shakllantirishga, uning muammolarini yechishga va umumiy maqsadlarga erishishga faol hissa qo'shish imkoniyatini yaratadi.

Volontyorlik tadbirlari ijtimoiy faollikni oshirish yo'lida muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Bunday tadbirlar odamlarga o'z bilim va mahoratlarini bepul ravishda boshqalar bilan bo'lishish imkonini yaratadi. Volontyorlik nafaqat yordam ko'rsatadi, balki insonning sotsial ko'nikmalarini rivojlantiradi, yangi do'stlar orqali ko'priklarni barpo etadi, hamda maslahat berish va rahbarlik qilish qobiliyatlarini oshiradi.

Bizning jamiyatda o'z o'rnini topish va his qilganlik insonning ma'naviy qoniqishiga va hayotning ma'nosini topishga yordam beradi. Odam o'zini jamiyatning bir qismi sifatida his etganda yurakdan sodir etilgan ishlar atrofdagilarga faol ta'sir ko'rsatadi. Har bir inson oilasi, ishchisi yoki doimiy ko'ngilli faoli sifatida monitoringni kuchaytirish va jamoatchilikni yanada birlashtirishga hissa qo'shadi.

Bu jihatdan ijtimoiy faollik va volontyorlik tadbirlari insonning jamiyatdagi o'rnini belgilab berishda nihoyatda o'z-o'zidan o'zlashayotgan jarayondir, u o'z hududi va mamlakati foydasiga yanada sezilarli hissa qo'shish imkoniyatini yaratadi. Natijada, bu jarayon jamiyatning umumiy farovonligiga xizmat qiladi, o'z o'rnini topgan shaxslar esa mustahkam va garmoniyaga erishgan jamiyat asoschisiga aylanadi.

Natijalarni baholash va ularni mukammallashtirish juda muhim jarayon hisoblanadi, chunki bu samarali qaror qabul qilishda asosiy rol o‘ynaydi. Biz birinchi navbatda olingan natijalarni aniq baholab, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlashimiz zarur. Bunda statistik ma’lumotlar, tahlillar va mulohazakorlik bilan yaratilgan baholash tizimlari yordamga keladi. Baholash jarayonida obyektiv ma’lumotlarga suyanish va har bir natijani sabab va oqibatlari bilan birga tahlil qilish lozim.

Mukammallashtirish uchun yechimlar qidirishda bir nechta yordamchi usullardan foydalanish mumkin. Birinchidan, innovatsion yondashuvlar va texnologiyalarni joriy etish natijadorlikni oshiradi. Ikkinchidan, mutahassislar va manfaatdor tomonlarning maslahatlari va tajribalaridan foydalanish lozim. Ulardan olinishi mumkin bo‘lgan fikr-mulohazalar, g‘oyalar va baholar mukammallashtirish jarayonida qimmatli bo‘ladi. Shu bilan birga, tajriba va xatolardan o‘rganish yo‘li bilan muntazam ravishda o‘zgarishlarni kiritish ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Kichik yutuqlarni uyg‘unlashtirish va tinimsiz omma bilan bog‘lanish ularning uzoq muddatli samarasini kafolatlaydi. Bu borada biznes yoki tashkilotning umumiy maqsadlari va strategiyalari bilan kichik yutuqlarni uyg‘unlashtirish kerak. Har bir yutuq katta manzilga yetaklovchi pog‘ona sifatida qaralishi zarur va uni ta’riflash hamda qayd etish kerakki, bu ommaviy e’tirofga sabab bo‘ladi. Boshqalar bilan fikr almashish, tajribalarni baham ko‘rish va qiziquvchi tomonlar bilan muntazam muloqot qilish uzluksiz taraqqiyotni ta’minlashning barqaror yo‘li hisoblanadi. Orzular va maqsadlarga kirishda barcha ishtirokchilarni ilhomlantirish juda muhimdir.

O‘tgan davr mobaynida amalga oshirilgan ishlar juda katta ahamiyatga ega bo‘lib, ular kelajakdagi qarorlar va rejalarni aniqlashtirishda muhim roli bor. Ilmiy va amaliy voqealarni tahlil qilish orqali, biz kerakli tavsiyalarni ishlab chiqishing mumkin bo‘ldi. Ular bizning muvaffaqiyatga olib boradigan yo‘limizni nishonlaydi.

1. Tahsil va professional tajribalar: Oldingi tahsil jarayoni va professional tajribalar tahlili ko‘rsatdiki, doimiy o‘z-o‘zini anglash muvaffaqiyatning kaliti bo‘lib, malaka oshirish va raqamli salohiyatni boyitish muhim hisoblanadi.

2. Jamoatchilik bilan aloqa: Samarali kommunikatsiya strategiyalari ishlab chiqish va ularni muvaffaqiyatli amalga oshirish ish samaradorligini oshirish va obyektiv yakunlarga erishish imkoniyatini berdi.

3. Liderlik va menejment: Har kuni o‘zgartirib borilayotgan bozor talablariga tez moslashish va innovatsion yondashuvni qo‘llash yordamida yechimlar topildi.

Kelgusida bajarilishi lozim bo‘lgan ishlar bo‘yicha tavsiyalar quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1. Doimiy o‘z-o‘zini anglashga asoslangan ishonchli yo‘l-yo‘riqlanish dasturlarni joriy qilish kerak. Bu jamoa a’zolarini shaxsiy va kasbiy o‘sishiga yordam beradi.

2. Jamoatchilik bilan aloqani mustahkamlashga qaratilgan tadbirlarni tashkil etish, bu mavjud ma’lumotlar bazasini kengaytirishga xizmat qiladi.

3. Jamoa rahbarlari yangi uslublar va instrumentlardan foydalanishni o‘rganishlari lozim. Bu bozorda raqobatbardoshlikni oshirish imkonini beradi.

Talabalarda o‘z-o‘zini anglash va yuqoridagi tavsiyalarni amalga oshirish, muvaffaqiyatga erishishning muhim bo‘g‘inidir. Bu bizga katta natijalarga erishish va kelajakdagi ishlarimizni mustahkamlash imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Васильева, Е. А. Самосознание личности: Современные подходы и исследования / Е. А. Васильева. – СПб.: Речь, 2010. – 256 с.
2. Джалолова, М. Х. Развитие самосознания студентов в процессе обучения / М. Х. Джалолова. – Ташкент: Университет, 2019. – 320 с.

3. Иванов, И. В. Психологические проблемы самопознания у молодежи / И. В. Иванов. – Новосибирск: Наука, 2015. – 184 с.
4. Карпинская, Л. А. Саморазвитие личности: Теория и практика / Л. А. Карпинская. – М.: Изд-во МГУ, 2017. – 348 с.
5. Эрназаров, А. (2023). Развитие мышления студентов и использование современных педагогических технологий при организации образовательной деятельности в вузах. Общество и инновации, 4(9/S), 155-159.
6. Эрназаров, А. Э. (2024). СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ВУЗОВ. Экономика и социум, (2-2 (117)), 712-716.
7. Ernazarov, A., & Abrorov, J. (2024). GLOBALLAShUV DAVRIDA MA'NAVIY XURUJLARNING MILLIY MENTALITETIMIZGA TA'SIRI. Development of pedagogical technologies in modern sciences, 3(2), 70-74.
8. ЭРНАЗАРОВ, А. (2024). ОТМларда фанлардан дарсларни ташкил этиш мазмун моҳияти. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 4(2), 366-371.
9. Эрназаров, А. Э., & Абороров, Д. (2023). ГЛОБАЛЛАШУВ ДАВРИДА АХБОРОТ ХАВФСИЗЛИГИ МАСАЛАСИ ВА ТАЛАБАЛАРДА ИЖТИМОИЙ ТАРМОҚЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ. ЖУРНАЛ ИННОВАЦИИ В ЭКОНОМИКЕ, 6(3).
10. Эрназаров, А. Э. (2025). Совершенствование организации учебных занятий, направленных на развитие интеллектуальных способностей студентов. Miasto Przyszłości, 56, 268-273.