



YOSH MUTAXASSISLARDA O'Z-O'ZINI BAHOLASH
DARAJASINING ADAPTATSIYA JARAYONIGA TA'SIRI.

G'affarova Nazira Fayzulla qizi

TAFU Psixologiya kafedrası o'qtuvchisi

[*e.mail.naziragaffarova@gmail.com*](mailto:e.mail.naziragaffarova@gmail.com)

Fayzullayeva Munisa Xabibullo qizi

Toshkent amaliy fanlar universiteti

[*munisafayzullayeva495@gmail.com*](mailto:munisafayzullayeva495@gmail.com)

Annotatsiya: Yosh mutaxassislarning ish joyiga moslashish jarayoni murakkab bo'lib, ko'pincha akademik muvaffaqiyatlarga qaramay, ijtimoiy va hissiy ko'nikmalar yetishmasligi bilan bog'liq qiyinchiliklarga duch keladi. Ushbu tezis yosh mutaxassislarda o'z-o'zini baholash darajasining adaptatsiya jarayoniga ta'sirini tahlil qiladi. Tadqiqot o'z-o'zini baholash vositalarining shaxsiy xususiyatlarni, qadriyatlarni va ko'nikmalarni aniqlashdagi ahamiyatini, kasbiy rivojlanish rejalari uchun asos yaratishini ko'rsatadi. Shuningdek, u o'z-o'zini baholashning ijtimoiy moslashuv muammolarini hal qilishda, yumshoq ko'nikmalar bo'shliqlarini to'ldirishda va o'z-o'zini boshqarishni rivojlantirishda qanday rol o'ynashini ko'rib chiqadi. Ishda oliy ta'lim muassasalari va tashkilotlar uchun yosh mutaxassislarning ish joyiga muvaffaqiyatli integratsiyasini qo'llab-quvvatlash bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: O'z-o'zini baholash, adaptatsiya, yosh mutaxassislar, kasbiy rivojlanish, ijtimoiy ko'nikmalar, o'z-o'zini boshqarish, ish joyiga moslashish



Аннотация: Процесс адаптации молодых специалистов к рабочему месту сложен и часто сталкивается с трудностями, связанными с недостатком социальных и эмоциональных навыков, несмотря на академические успехи. Данная диссертация анализирует влияние уровня самооценки на процесс адаптации молодых специалистов. Исследование показывает важность инструментов самооценки в выявлении личных качеств, ценностей и навыков, тем самым закладывая основу для планов профессионального развития. В нем также рассматривается роль самооценки в решении проблем социальной адаптации, восполнении пробелов в мягких навыках и развитии саморегуляции. Работа содержит рекомендации для высших учебных заведений и организаций по поддержке успешной интеграции молодых специалистов на рабочем месте.

Ключевые слова: Самооценка, адаптация, молодые специалисты, профессиональное развитие, социальные навыки, саморегуляция, адаптация на рабочем месте

Abstract: The adaptation process of young professionals to the workplace is complex, often encountering difficulties related to a lack of social and emotional skills despite academic achievements. This thesis analyzes the impact of self-assessment levels on the adaptation process of young professionals. The study demonstrates the importance of self-assessment tools in identifying personal characteristics, values, and skills, thereby laying the foundation for professional development plans. It also examines how self-assessment plays a role in resolving social adaptation issues, filling soft skills gaps, and fostering self-management. The work provides recommendations for higher education institutions and organizations to support the successful integration of young professionals into the workplace.

Keywords: Self-assessment, adaptation, young professionals, professional development, social skills, self-management, workplace integration

Kirish

Zamonaviy mehnat bozorida yosh mutaxassislarning muvaffaqiyatli adaptatsiyasi nafaqat ularning akademik bilimlari, balki ijtimoiy, hissiy va shaxsiy boshqaruv ko'nikmalari bilan ham chambarchas bog'liqdir. Biroq, ko'plab yosh bitiruvchilar oliy ta'limda o'z sohalariga oid chuqur bilim olsalarda, ish joyidagi ijtimoiy moslashuv, muloqot, nizolarni hal qilish va ish joyi madaniyatini tushunish kabi "yumshoq ko'nikmalar" borasida qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bu holat ish faoliyatiga, ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatib, avlodlararo muloqotdagi tafovutlarni keltirib chiqarishi mumkin. Bundan tashqari, ish tajribasining yetishmasligi va ruhiy salomatlik muammolarining ortishi yoshlarning ishga moslashish jarayonini yanada murakkablashtirmoqda.

Ushbu muammo fonida, o'z-o'zini baholash mexanizmlarining yosh mutaxassislarning adaptatsiya jarayoniga ta'sirini chuqur o'rganish dolzarb ahamiyat kasb etadi. O'z-o'zini baholash shaxsiy rivojlanishning muhim vositasi bo'lib, shaxslarga o'z ko'nikmalari, qiziqishlari, qadriyatlarini va shaxsiy xususiyatlarini tahlil qilish imkonini beradi.

Asosiy qism

Yosh mutaxassislarning mehnat bozoriga kirib kelishi va ish joyiga moslashuvi murakkab jarayon bo'lib, ko'plab omillarni o'z ichiga oladi. Bu jarayonda o'z-o'zini baholash muhim rol o'ynaydi, chunki u shaxsiy rivojlanish va adaptatsiya uchun asos yaratadi.

O'z-o'zini baholash – bu shaxsning o'z ko'nikmalari, qiziqishlari, qadriyatlarini va shaxsiy xususiyatlarini tizimli ravishda tahlil qilish jarayonidir.



Bu jarayon ko‘pincha so‘rovnomalar, testlar va boshqa vositalar yordamida amalga oshiriladi. Masalan, Myers-Briggs Type Indicator, StrengthsQuest va Strong Interest Inventory kabi vositalar shaxslarga o‘zlarini chuqurroq anglashga yordam beradi. MITning Karyera Maslahati va Kasbiy Rivojlanish markazi ham qadriyatlar, qiziqishlar, shaxsiyat va ko‘nikmalarni o‘rganish uchun bepul vositalarni taqdim etadi, masalan, Think2Perform, ONet va 16 Personalities Test. Bu vositalar orqali olingan ma’lumotlar shaxsiy xabardorlikni oshiradi, kasbiy rejalashtirish va maqsadlarni belgilash uchun ma’lumotlarga asoslangan tushunchalar beradi. O‘z-o‘zini baholashning asosiy foydalari orasida o‘z-o‘zini anglashning kuchayishi, eng mos rollarni aniqlash va tashkilotlarga jamoaning ko‘nikma bo‘shliqlarini aniqlashda yordam berish kiradi, bu esa xodimlarning faolligini va ishda qolishini oshirishi mumkin .

O‘z-o‘zini baholash kasbiy rivojlanishning birinchi va majburiy bosqichi sifatida ham ko‘riladi. Bir hujjatda ta’kidlanishicha, kasbiy rivojlanish rejasini tuzishdan oldin majburiy o‘z-o‘zini baholashni yakunlash lozim. Bu ketma-ketlik shaxsning kelajakdagi rivojlanish strategiyalarini shakllantirishdan oldin o‘zining hozirgi holati va ehtiyojlarini baholashini ta’minlaydi. Bu esa rivojlanish rejalarining yanada samarali va maqsadli bo‘lishiga xizmat qiladi.

Yosh mutaxassislar, ayniqsa, ish joyiga moslashishda bir qator jiddiy qiyinchiliklarga duch kelishadi. Akademik jihatdan kuchli bo‘lishlariga qaramay, ular ko‘pincha ish joyidagi ijtimoiy moslashuvda qiynalishadi. Ish beruvchilar tobora muloqot, nizolarni hal qilish va ish joyi madaniyatini tushunish kabi "yumshoq ko‘nikmalar"ga ustuvor ahamiyat berishmoqda, bu esa an’anaviy oliy ta’limda ko‘pincha e’tibordan chetda qoladi. Natijada, bitiruvchilar kasbiy hayotning ijtimoiy va hissiy talablariga tayyor bo‘lmaydilar. "Emili" misoli shuni ko‘rsatadiki, u hamkasblari bilan aloqa o‘rnatish, g‘oyalarini ifodalash, fikr-mulohazalarni tushunish va nizolarni boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelgan, bu esa tashvish va ish faoliyatining yomonlashuviga olib kelgan.

O‘z-o‘zini baholash bu bo‘shliqlarni aniqlashda muhim vosita bo‘lishi mumkin. Shaxslar o‘z-o‘zini baholash orqali o‘zlarining muloqot uslublari, jamoaviy ishlash qobiliyatlari va hissiy intellekt darajalarini tahlil qilishlari mumkin. Aniqlangan kamchiliklar asosida maqsadli rivojlanish rejaları tuzilishi mumkin, bu esa yumshoq ko‘nikmalarni oshirishga yordam beradi. Oliy ta’lim muassasalari ijtimoiy va hissiy ta’limni o‘quv dasturlariga integratsiya qilishlari, stajirovkalar, rolli o‘yinlar va fikr-mulohazalar amaliyotini joriy etishlari kerak. O‘z-o‘zini baholash bu jarayonlarning boshlang‘ich nuqtasi bo‘lib xizmat qiladi.

Yosh mutaxassislarining adaptatsiyasini murakkablashtiradigan yana bir omil – bu ish tajribasining yetishmasligi va ruhiy salomatlik muammolarining ortishi. So‘nggi 30 yil ichida yoshlarning ish bilan ta’minlanishi sezilarli darajada kamaygan, bu esa ko‘plab bitiruvchilarning kollejdandan keyingi birinchi ishi ularning umuman birinchi ish tajribasi bo‘lishini anglatadi. Shu bilan birga, tashvish va depressiya kabi ruhiy salomatlik muammolari ko‘paygan, bu esa yoshlarning ish joyiga moslashishini yanada qiyinlashtiradi.

Xulosa

Ushbu tezis yosh mutaxassislarda o‘z-o‘zini baholash darajasining adaptatsiya jarayoniga ta’sirini chuqur tahlil qildi. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, o‘z-o‘zini baholash shaxsiy rivojlanish va ish joyiga muvaffaqiyatli moslashuv uchun fundamental ahamiyatga ega.

O‘z-o‘zini anglash va kasbiy yo‘nalish: O‘z-o‘zini baholash vositalari yosh mutaxassislarga o‘z qadriyatlarini, qiziqishlari, shaxsiyati va ko‘nikmalarini aniqlashda yordam beradi. Bu esa o‘z-o‘zini anglashni kuchaytirib, ularga o‘zlariga eng mos keladigan kasbiy yo‘nalishlarni tanlash va maqsadli rivojlanish rejalarini tuzish imkonini beradi.

Kasbiy rivojlanishning asosi: O‘z-o‘zini baholash kasbiy rivojlanish rejasini tuzishdan oldin majburiy bosqich bo‘lib xizmat qiladi. Bu tizimli yondashuv rivojlanish strategiyalarining shaxsning haqiqiy ehtiyojlari va hozirgi holatiga asoslanishini ta’minlaydi.

Yumshoq ko‘nikmalar bo‘shlig‘ini bartaraf etish: Yosh mutaxassislarning akademik bilimlarga ega bo‘lishiga qaramay, muloqot, nizolarni hal qilish va ish joyi madaniyatini tushunish kabi yumshoq ko‘nikmalar yetishmasligi adaptatsiya jarayonini murakkablashtiradi. O‘z-o‘zini baholash bu bo‘shliqlarni aniqlashga yordam beradi va maqsadli ta’lim va rivojlanish dasturlari orqali ularni to‘ldirish imkoniyatini yaratadi.

O‘z-o‘zini boshqarish va ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash: O‘z-o‘zini anglashga asoslangan o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari yosh mutaxassislarga chalg‘ituvchi omillarni boshqarish, stressni yengish va muvaffaqiyatsizlikni o‘sish imkoniyati sifatida qabul qilishda yordam beradi. Bu esa ish tajribasining yetishmasligi va ruhiy salomatlik muammolari bilan bog‘liq adaptatsiya qiyinchiliklarini yumshatishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Self Assessment Tools for Professional Development: Best Practices – <https://hrbrain.ai/blog/self-assessment-tools-for-professional-development-best-practices/>
2. Self assessment – Career Advising & Professional Development | MIT – <https://capd.mit.edu/channels/self-assessments/>
3. How To Complete PD Self-Assessment & Professional Development Plan - The Pennsylvania Key – <https://www.pakeys.org/complete-pd-self-assessment-and-professional-development-plan/>





4. Young professionals are struggling to socially adapt in the workplace – educators can help – <https://theconversation.com/young-professionals-are-struggling-to-socially-adapt-in-the-workplace-educators-can-help-237845>

5. Young People Struggle to Adapt to the Workplace - Paul Spector – <https://paulspector.com/young-people-struggle-to-adapt-to-the-workplace/>

