

O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISHNING KASBIY JIHAT SIFATIDA AHAMIYATI

*QDU Sanaatshunoslik fakulteti amaliy
psixologiya yonalishi 4-kurs talabasi*

Genjebaeva Kamila

Annotatsiya. Zamonaviy jamiyatda shaxsning professional faoliyati samaradorligi ko‘p jihatdan uning o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatiga bog‘liqdir. Ushbu maqolada o‘z-o‘zini boshqarishning psixologik va kasbiy mazmuni, shaxs rivojlanishidagi o‘rni hamda mutaxassisning professional kompetensiyalarini shakllantirishdagi ahamiyati tahlil qilinadi. O‘z-o‘zini boshqarish shaxsning o‘z faoliyatini rejalashtirish, maqsad qo‘yish, vaqtni samarali taqsimlash, emotsiyalarni nazorat qilish hamda faoliyat natijalarini baholash jarayonlari bilan uzviy bog‘liq ekani ilmiy jihatdan yoritiladi. Shuningdek, zamonaviy mehnat bozorida raqobatning kuchayib borishi sharoitida mutaxassislarning o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim omil sifatida qaraladi. Maqolada o‘z-o‘zini boshqarishning kasbiy rivojlanishga ta’siri hamda uning shaxsiy va ijtimoiy faoliyat samaradorligini oshirishdagi roli haqida fikr yuritiladi.

Kalit so‘zlar: o‘z-o‘zini boshqarish, kasbiy rivojlanish, professional kompetensiya, motivatsiya, emotsional nazorat, vaqtni boshqarish, shaxs rivoji, psixologik barqarorlik.

Zamonaviy jamiyatda insonning muvaffaqiyatli faoliyat yuritishi ko‘plab omillarga bog‘liq bo‘lib, ularning eng muhimlaridan biri o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatidir. O‘z-o‘zini boshqarish insonning o‘z xatti-harakatlarini, fikrlarini va emotsiyalarini ongli ravishda nazorat qilish, ularni maqsadga yo‘naltirilgan tarzda tashkil etish jarayonini anglatadi. Bu jarayon shaxsning nafaqat shaxsiy hayotida, balki kasbiy faoliyatida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Har qanday mutaxassis o‘z faoliyatini samarali tashkil etishi, o‘z oldiga aniq maqsadlar qo‘yishi va ularga erishish uchun zarur strategiyalarni ishlab chiqishi uchun o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalariga ega bo‘lishi zarur.

Kasbiy faoliyat jarayonida o‘z-o‘zini boshqarish shaxsning professional kompetensiyalaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi. Professional kompetensiya nafaqat bilim va malakalarni, balki shaxsning o‘z faoliyatini mustaqil ravishda boshqara olish qobiliyatini ham o‘z ichiga oladi. Mutaxassis o‘z ishini samarali tashkil etishi uchun vaqtni to‘g‘ri taqsimlashi, vazifalarni ustuvorlik darajasiga ko‘ra belgilashi hamda faoliyat jarayonida yuzaga keladigan muammolarni mustaqil hal qila olishi kerak. Shu sababli o‘z-o‘zini boshqarish zamonaviy mehnat bozorida eng muhim kasbiy sifatlar qatoriga kiradi.

Psixologiya fanida o‘z-o‘zini boshqarish shaxsning ichki resurslarini boshqarish jarayoni sifatida talqin qilinadi. Bu jarayonda inson o‘z ehtiyojlari, qiziqishlari va imkoniyatlarini tahlil qiladi hamda ularni maqsadga muvofiq ravishda boshqaradi. O‘z-o‘zini boshqarish shaxsning irodaviy sifatleri, motivatsiyasi va emotsional barqarorligi bilan uzviy bog‘liqdir. Agar inson o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qila olsa, o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlariga qat‘iyat bilan intilsa va o‘z faoliyatini muntazam ravishda tahlil qilib borsa, u professional faoliyatda yuqori natijalarga erishishi mumkin.

O‘z-o‘zini boshqarishning muhim jihatlaridan biri bu maqsad qo‘yish jarayonidir. Maqsad inson faoliyatini yo‘naltiruvchi asosiy omil hisoblanadi. Maqsadning aniq va real bo‘lishi shaxsga o‘z harakatlarini to‘g‘ri rejalashtirish imkonini beradi. Kasbiy rivojlanish jarayonida maqsadlarning aniq belgilanishi mutaxassisning professional o‘shishiga yordam beradi. Maqsadsiz faoliyat esa ko‘pincha samarasiz bo‘ladi, chunki bunday holatda inson o‘z harakatlarining natijasini aniq tasavvur qila olmaydi.

Vaqtни boshqarish o‘z-o‘zini boshqarish tizimining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy jamiyatda vaqt eng qimmat resurslardan biri sifatida qaraladi. Mutaxassis o‘z vaqtini to‘g‘ri rejalashtira olgan taqdirda ko‘plab vazifalarni qisqa vaqt ichida samarali bajarishi mumkin. Vaqtни boshqarish ko‘nikmalariga ega bo‘lgan inson ish jarayonida ortiqcha stressga duch kelmaydi hamda o‘z faoliyatini muvozanatli tarzda olib boradi.

Shu sababli vaqtни boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish professional faoliyat samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

O‘z-o‘zini boshqarish jarayonida emotsional nazorat ham katta ahamiyatga ega. Kasbiy faoliyat davomida inson turli stressli vaziyatlarga duch kelishi mumkin. Bunday vaziyatlarda mutaxassisning emotsional barqarorligi uning to‘g‘ri qaror qabul qilishiga yordam beradi. Emotsional nazorat insonning hissiy reaksiyalarini boshqarish, muammoli vaziyatlarda sabr-toqatli bo‘lish hamda vaziyatni oqilona baholash imkonini beradi. Bu esa professional faoliyat samaradorligini oshiradi.

Motivatsiya o‘z-o‘zini boshqarish jarayonining asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi. Motivatsiya insonni faoliyatga undaydi va uni maqsad sari harakat qilishga rag‘batlantiradi. Ichki motivatsiyaga ega bo‘lgan shaxs o‘z faoliyatiga mas’uliyat bilan yondashadi hamda qiyinchiliklarga qaramay o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlariga erishishga intiladi. Motivatsiyaning yuqori darajada bo‘lishi shaxsning professional rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

O‘z-o‘zini boshqarish jarayonida o‘zini baholash ham muhim ahamiyatga ega. Shaxs o‘z faoliyati natijalarini tahlil qila olishi va xatolaridan to‘g‘ri xulosa chiqarishi kerak. Bu jarayon mutaxassisga o‘z kamchiliklarini aniqlash hamda kelajakda yanada

samarali faoliyat yuritish imkonini beradi. O‘zini baholash jarayoni shaxsning professional o‘shiga yordam beradi va uning kasbiy mahoratini oshiradi.

Zamonaviy mehnat bozorida raqobatning kuchayib borishi mutaxassislardan yuqori darajadagi professional tayyorgarlikni talab qiladi. Bunday sharoitda o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatiga ega bo‘lgan shaxslar muvaffaqiyatga erishish imkoniyatiga ko‘proq ega bo‘ladi. O‘z faoliyatini mustaqil ravishda boshqara oladigan mutaxassislar yangi sharoitlarga tez moslashadi, muammolarni samarali hal qiladi hamda tashkilot rivojiga munosib hissa qo‘shadi.

O‘z-o‘zini boshqarish shaxsning ijtimoiy faoliyatida ham muhim ahamiyatga ega. Inson jamiyat bilan o‘zaro munosabat jarayonida turli vaziyatlarga duch keladi. Bunday vaziyatlarda o‘zini tutish madaniyati, emotsiyalarni nazorat qilish hamda muammoli vaziyatlarni tinch yo‘l bilan hal etish ko‘nikmalari muhim hisoblanadi. O‘z-o‘zini boshqarish qobiliyati rivojlangan shaxs ijtimoiy muhitda ham muvaffaqiyatli faoliyat yuritadi.

Kasbiy faoliyat jarayonida o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim vazifa hisoblanadi. Bu jarayon ta‘lim jarayonidan boshlab shakllantirilishi lozim. Talabalar va yosh mutaxassislar o‘z faoliyatini rejalashtirish, vaqtni boshqarish hamda maqsad qo‘yish ko‘nikmalarini egallash orqali kelajakda professional faoliyatda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. O‘z-o‘zini boshqarish shaxsning doimiy ravishda o‘z ustida ishlashini ham talab qiladi. Inson o‘z bilim va ko‘nikmalarini muntazam ravishda rivojlantirib borishi, yangi tajribalarni o‘zlashtirishi hamda o‘z faoliyatini takomillashtirib borishi zarur. Bu jarayon shaxsning professional rivojlanishiga yordam beradi va uning kasbiy mahoratini oshiradi. Shunday qilib, o‘z-o‘zini boshqarish shaxsning kasbiy faoliyatida muhim o‘rin tutadi. U shaxsning professional kompetensiyalarini rivojlantirish, faoliyat samaradorligini oshirish hamda shaxsiy va ijtimoiy muvaffaqiyatga erishishida muhim omil hisoblanadi. O‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalariga ega bo‘lgan mutaxassislar zamonaviy jamiyatda yuqori natijalarga erishish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York, 1997.
4. Covey S. The 7 Habits of Highly Effective People. – New York, 1989.
5. Duckworth A. Grit: The Power of Passion and Perseverance. – New York, 2016.
6. Locke E., Latham G. Goal Setting Theory. – Psychological Review, 2002.
7. Robbins S. Organizational Behavior. – Pearson Education, 2017.