

KATTALARDA O‘Z-O‘ZINI BAHOLASHNI KORREKSIYA QILISHNING INTEGRATIV PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Tajibayeva Gulnora Chorshanbayevna

Abdulla Avloniy nomidagi Pedagogik mahorat milliy instituti,

Kattalar ta’limi mutaxassisligi magistri

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21919476>

Annotatsiya

Mazkur tezisda kattalar o‘rtasida o‘z-o‘zini baholashni korreksiya qilishning psixologik mexanizmlari va ularning o‘zaro integratsiyasi masalasi yoritilgan. Tadqiqotning nazariy qismida o‘z-o‘zini baholashning kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlari, uning shakllanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillar hamda kattalik davrining o‘ziga xos xususiyatlari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: o‘z-o‘zini baholash, kattalik davri, psixologik korreksiya, refleksiya, kognitiv qayta ishlash, emotsional regulyatsiya, integrativ model, xavotirlik, psixokorreksiya, shaxs rivojlanishi.

Kirish

O‘z-o‘zini baholash shaxsning o‘z imkoniyatlari, sifatlari va faoliyat natijalariga nisbatan munosabatini ifodalovchi murakkab psixologik hodisa bo‘lib, uning xulq-atvorni boshqarish, qaror qabul qilish, ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy rivojlanish jarayonlaridagi regulyativ funksiyasi alohida ahamiyatga ega. Ayniqsa, kattalik davrida kasbiy faoliyat, oilaviy munosabatlar, ijtimoiy mavqe, iqtisodiy sharoit va hayotiy maqsadlardagi o‘zgarishlar shaxsning o‘z imkoniyatlarini baholash tizimiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Noadekvat o‘z-o‘zini baholash esa psixologik farovonlik, kasbiy samaradorlik, qaror qabul qilish va shaxslararo munosabatlarda turli qiyinchiliklarni yuzaga keltirishi mumkin.

Muammoning dolzarbligi shundaki, o‘z-o‘zini baholash masalasi psixologiya fanida keng o‘rganilgan bo‘lsa-da, kattalik davrida uni korreksiya qilishning kompleks va integrativ mexanizmlarini empirik asoslashga ehtiyoj mavjud. Dissertatsiyada ta’kidlanganidek, mavjud tadqiqotlarda o‘z-o‘zini baholash ko‘pincha alohida nazariy yondashuvlar doirasida o‘rganilib, ularni birlashtiruvchi kompleks model yetarlicha ishlab chiqilmagan.

Shu nuqtayi nazardan, kattalar bilan psixokorreksion ishlarni tashkil etishda o‘z-o‘zini baholashning faqat bir komponentiga emas, balki uning kognitiv, emotsional va xulq-atvor jihatlarining o‘zaro bog‘liqligiga asoslangan integrativ yondashuv muhim metodologik ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi

Kattalar o‘rtasida o‘z-o‘zini baholashni korreksiya qilishning psixologik mexanizmlarini nazariy va empirik jihatdan o‘rganish hamda refleksiya, kognitiv qayta ishlash va emotsional regulyatsiyaga asoslangan integrativ korreksion yondashuvning samaradorligini aniqlash.

Nazariy-metodologik asoslar

O‘z-o‘zini baholashning psixologik mexanizmlarini tushuntirishda bir nechta nazariy yondashuvlarning integratsiyasi muhim hisoblanadi. Xususan, K. Rogersning gumanistik yondashuvida o‘z-o‘zini baholash real “Men” va ideal “Men” o‘rtasidagi muvofiqlik bilan bog‘lanadi. Mazkur yondashuv shaxsning o‘zini qabul qilishi, refleksiyasi va ichki resurslarini faollashtirishni korreksion jarayonning muhim sharti sifatida ko‘rsatadi.

A. Banduraning o'z-o'ziga samaradorlik konsepsiyasi shaxsning o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini o'z-o'zini baholash bilan bog'lash imkonini beradi. A. Beck va A. Ellisning kognitiv yondashuvlarida esa noadekvat o'z-o'zini baholashning shakllanishida disfunktsional fikrlar, salbiy kognitiv ustanovkalar va irratsional e'tiqodlarning roli ta'kidlanadi. Ushbu qarashlar o'z-o'zini baholashni kognitiv qayta ishlash orqali o'zgartirish uchun metodologik asos yaratadi.

Shundan kelib chiqib, tadqiqotda o'z-o'zini baholashni korreksiya qilishning integrativ psixologik modeli taklif etilgan. Mazkur modelda kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlari yagona korreksion tizim sifatida o'zaro bog'langan. Uning asosiy mexanizmlarini refleksiya, kognitiv qayta ishlash, emotsional regulyatsiya va ijtimoiy qayta aloqa tashkil etadi.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqotda nazariy, empirik va matematik-statistik metodlardan foydalanilgan. Nazariy metodlar sifatida psixologik, pedagogik va metodik adabiyotlarni tahlil qilish, umumlashtirish, qiyosiy tahlil va ilmiy manbalarni tizimlashtirish usullari qo'llangan.

Empirik tadqiqot Ichki ishlar vazirligi huzuridagi Malaka oshirish institutining 120 nafar tinglovchisi ishtirokida tashkil etilgan. Tadqiqotda Rosenbergning o'z-o'zini baholash shkalasi, Dembo–Rubinshteyn metodikasi hamda Spielberger–Xanin xavotirlik shkalasidan foydalanilgan. Qo'shimcha ravishda kuzatish va yarim strukturaviy suhbat metodlari ham qo'llangan.

Rosenberg shkalasi umumiy o'z-o'zini baholash darajasini, Dembo–Rubinshteyn metodikasi real va ideal “Men” o'rtasidagi tafovut hamda o'z-o'zini baholash adekvatligini, Spielberger–Xanin shkalasi esa vaziyatli va shaxsiy xavotirlik darajasini aniqlashga xizmat qilgan.

Olingan natijalarni matematik-statistik qayta ishlashda Studentning t-mezoni hamda dispersiya tahlilidan foydalanilgan. Statistik ahamiyatlilik $p < 0,05$, $p < 0,01$ va $p < 0,001$ darajalarida baholangan.

Tadqiqot natijalari

Empirik tadqiqot natijalari ishlab chiqilgan korreksion yondashuvning samaradorligini ko'rsatdi.

Rosenberg metodikasi bo'yicha eksperimental guruhda o'z-o'zini baholashning o'rtacha ko'rsatkichi korreksiyadan oldin 48,4 ball, korreksiyadan keyin esa 49,1 ballni tashkil etgan. Nazorat guruhida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda 48,1 va 48,2 ball bo'lgan. Demak, korreksion dastur qo'llangan eksperimental guruhda ijobiy dinamika nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq bo'lgan.

Dembo–Rubinshteyn metodikasi bo'yicha eksperimental guruhda ko'rsatkich 45,776 dan 47,3 gacha oshgan bo'lsa, nazorat guruhida 45,2 dan 44,3 gacha pasayish kuzatilgan. Ushbu natija korreksion dastur ta'sirida kattalarning o'z imkoniyatlarini adekvat baholashi va o'ziga bo'lgan ishonchi oshganini ko'rsatadi.

Xavotirlik ko'rsatkichlari ham ijobiy o'zgarishni namoyon qilgan. Eksperimental guruhda situativ xavotirlik 44,3 dan 42,6 gacha, shaxsiy xavotirlik esa 47,8 dan 45,9 gacha kamaygan. Nazorat guruhida esa sezilarli ijobiy dinamika kuzatilmagan.

Statistik tahlil natijalarida $F(2,117)=42,86$; $p < 0,001$ ko'rsatkichi guruhlar o'rtasidagi farqning yuqori darajada statistik ahamiyatli ekanligini ko'rsatgan. Shuningdek, $t=3,42$; $p < 0,01$

natijasi xavotirlik va o'z-o'zini baholash o'rtasida statistik jihatdan ishonchli bog'liqlik mavjudligini ko'rsatgan. Yuqori xavotirlik darajasiga ega respondentlarda o'z-o'zini past baholash holatlari ko'proq uchragan.

Mazkur natijalar o'z-o'zini baholashning kognitiv va emotsional komponentlari o'zaro bog'liqligini ko'rsatadi. Ya'ni, shaxsning o'zi haqidagi salbiy tasavvurlari va disfunktsional kognitiv ustanovkalari emotsional zo'riqish hamda xavotirlik bilan birga namoyon bo'lishi mumkin. Shu sababli korreksion jarayon faqat “ijobiy fikrlash”ni shakllantirish bilan cheklanmasdan, shaxsning refleksiv faolligi, kognitiv qayta ishlashi va emotsional holatini boshqarish mexanizmlarini ham qamrab olishi lozim.

Tadqiqot natijalari K. Rogersning real va ideal “Men” konsepsiyasi, A. Banduraning o'z-o'ziga samaradorlik nazariyasi hamda A. Beckning kognitiv modeli bilan mazmunan uyg'unlashadi. Ayniqsa, o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlarining yaxshilanishi va xavotirlikning pasayishi shaxsning o'ziga bo'lgan munosabati bilan uning emotsional holati o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ko'rsatadi.

Ilmiy yangilik

Tadqiqotning ilmiy jihatdan muhim natijasi shundan iboratki, kattalarda o'z-o'zini baholashni korreksiya qilishda alohida psixologik texnikalardan foydalanishdan ko'ra, refleksiya, kognitiv qayta ishlash, emotsional regulatsiya va ijtimoiy qayta aloqani integratsiyalashgan holda qo'llash samaraliroq mexanizm sifatida asoslangan.

Shuningdek, kattalar uchun o'z-o'zini baholashni korreksiya qilishning integrativ psixologik modeli ishlab chiqilgan bo'lib, unda kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlari yagona tizim sifatida birlashtirilgan. Tadqiqotda refleksivlik korreksion ta'sirning muhim psixologik prediktori sifatida asoslangan.

Amaliy ahamiyati

Tadqiqot natijalari kattalar bilan ishlovchi amaliy psixologlar, psixolog-maslahatchilar, trenerlar hamda ta'lim va mehnat jamoalarida faoliyat yurituvchi mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega. Ishlab chiqilgan korreksion yondashuv kattalarning o'z imkoniyatlarini real baholashi, o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashi, emotsional zo'riqishni kamaytirishi va ijtimoiy faoliyatini qo'llab-quvvatlashga yo'naltirilishi mumkin.

Amaliy jihatdan korreksion jarayonni quyidagi ketma-ketlikda tashkil etish maqsadga muvofiq:

diagnostika → refleksiv anglash → salbiy kognitiv ustanovkalarni aniqlash → kognitiv qayta ishlash → emotsional regulatsiya → ijtimoiy qayta aloqa → qayta diagnostika.

Bunday tizim o'z-o'zini baholashni faqat diagnostika qilish emas, balki aniqlangan muammolarni bosqichma-bosqich korreksiya qilish imkonini beradi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari kattalarda o'z-o'zini baholash shaxsning kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlari bilan uzviy bog'liq bo'lgan murakkab psixologik tizim ekanligini ko'rsatdi. Kattalik davrida kasbiy faoliyat, ijtimoiy munosabatlar, muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlik tajribasi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hamda emotsional barqarorlik o'z-o'zini baholashning shakllanishi va o'zgarishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Empirik natijalar korreksion dastur qo'llangan eksperimental guruhda o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlari oshganini, real va ideal “Men” o'rtasidagi munosabatning optimallashtirishini

hamda situativ va shaxsiy xavotirlik ko'rsatkichlari pasayganini ko'rsatdi. Statistika tahlil natijalari aniqlangan o'zgarishlarning ishonchliligini tasdiqladi.

Shu asosda, kattalarda o'z-o'zini baholashni korreksiya qilishning eng samarali mexanizmlaridan biri sifatida refleksiya, kognitiv qayta ishlash va emotsional regulatsiyani yagona integrativ korreksion tizimda qo'llashni e'tirof etish mumkin. Mazkur yondashuv o'z-o'zini baholashning faqat darajasini o'zgartirishga emas, balki shaxsning o'zini anglash, o'z imkoniyatlarini real baholash va emotsional holatini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
2. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
3. Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. Springer.
4. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper & Row.
5. Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184–256). McGraw-Hill.
6. Karimova, V. M. (2015). *Shaxs psixologiyasi*. Toshkent: Fan va texnologiya.
7. G'oziyev, E. G'. (2010). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O'qituvchi.
8. Qodirov, B. R. (2006). *Yosh va pedagogik psixologiya*. Toshkent: O'qituvchi.
9. Tajibayeva, G. Ch. (2026). *Kattalar o'rtasida o'z-o'zini baholashni korreksiya qilish mexanizmlari*: Magistrlik dissertatsiyasi. Abdulla Avloniy nomidagi Pedagogik mahorat milliy instituti.