

**KASB VA KASB TANLASHDA PSIXOLOGIK MASLAHATLAR**

Ro'ziyeva Sarvinoz Ilxomovna

*Buxoro viloyati Romitan tuman MMTBga qarashli 15-maktab amaliyotchi
psixologi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yuqori sinf o'quvchilari uchun kasb tanlash jarayonida psixologik yondashuvlarning ahamiyati batafsil tahlil qilinadi. Maqolada o'quvchilarning shaxsiy xususiyatlari, qobiliyatlari va qiziqishlarini hisobga olgan holda, ularning kasbiy yo'nalishini to'g'ri tanlashga yordam beruvchi zamonaviy psixologik usullar ko'rib chiqiladi. Shuningdek, ota-onalar, o'qituvchilar va psixologlarning bu jarayondagi o'rni va ahamiyati, mehnat bozori talablariga mos kasb tanlashda qanday muhim maslahatlar berilishi kerakligi tahlil etiladi. Maqola, maktab psixologlari, pedagoglar va ota-onalar uchun yo'nalish beruvchi amaliy maslahatlarni taklif qiladi va o'quvchilarning kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyatlariga ta'sir ko'rsatadigan psixologik, ijtimoiy va shaxsiy omillarni yoritadi. O'quvchilarning to'g'ri qarorlar qabul qilishlari va kelajakdagi kasblarini tanlashda psixologik maslahatlar, testlar va diagnostikalarni qo'llashning samarali usullari muhokama qilinadi. Maqola o'quvchilarning o'z-o'zini anglashiga, mustaqil qarorlar qabul qilishiga yordam beradi hamda ularning kasbiy yo'nalishda muvaffaqiyat qozonishlariga asos yaratadi.*

Kalit so'zlar: *kasb tanlash, psixologik maslahat, o'quvchilar yo'nalishi, qiziqish va qobiliyat, kasbiy yo'naltirish, kelajak kasblari, mehnat bozori, shaxsiy motivatsiya, ota-onalar roli, ta'lim va kasb, mustaqil qaror qabul qilish, ijtimoiy omillar, shaxsiy xususiyatlar, test va diagnostika, kasbiy muvaffaqiyat.*

Kasb tanlash – har bir inson hayotidagi eng muhim qarorlardan biri bo'lib, u nafaqat shaxsiy muvaffaqiyat va farovonlikka, balki jamiyatda o'z o'rnini topish va ijtimoiy qadriyatlarni shakllantirishga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, yuqori sinf o'quvchilari uchun kasb tanlash jarayoni mas'uliyatli va murakkab bosqich



hisoblanadi, chunki bu davrda o'quvchilar o'z qiziqishlari, qobiliyatlari va kelajakdagi kasbiy yo'nalishlarini aniq belgilab olishlari zarur. Bu esa nafaqat ularning kelajakdagi ish faoliyatini, balki ularning o'zini o'zi anglash va shaxsiy o'sishiga ham ta'sir qiladi.

Shu boisdan, maktab psixologlari, o'qituvchilar va ota-onalar o'quvchilarga kasb tanlashda to'g'ri yo'l ko'rsatishda va ularga psixologik yordam berishda muhim rol o'ynaydi. Kasb tanlash faqatgina bir martalik qaror emas, balki uzoq muddatli rejalashtirish jarayoni hisoblanadi. Bu jarayonda o'quvchilar quyidagi asosiy omillarni hisobga olishlari kerak:

1. **Qiziqish va moyillik** – har bir inson o'ziga yoqadigan ish bilan shug'ullanganda nafaqat ko'proq qoniqarli natijalarga erishadi, balki ishlash jarayoni ham uni ko'proq qoniqtiradi. O'quvchilar o'zlari qiziqadigan va qalblariga yaqin bo'lgan faoliyat sohalarini aniqlashlari muhimdir.

2. **Qobiliyat va ko'nikmalar** – kasb tanlashda o'quvchining kuchli tomonlari, shaxsiy xususiyatlari va o'ziga xos qobiliyatlari muhim omildir. Ularning o'z imkoniyatlarini aniqlab, qaysi kasblarda eng yaxshi natijalarga erishishi mumkinligini tushunishlari lozim.

3. **Mehnat bozori talablari** – zamonaviy dunyoda kasblar va sohalar tez o'zgarib bormoqda, shuning uchun istiqbolli va talab yuqori bo'lgan kasblarni o'rganish va tanlash juda muhim. Bu o'quvchilarga kelajakda barqaror ish joylari va ijtimoiy farovonlikni ta'minlashga yordam beradi.

4. **Ota-onalar va atrof-muhit ta'siri** – ba'zan ota-onalar o'z farzandlarini o'zlarining orzu-istaklari va xohishlariga ko'ra yo'naltirishadi. Lekin bu har doim o'quvchilarning qiziqishlari va qobiliyatlari bilan mos kelmasligi mumkin. Shuning uchun ota-onalar o'quvchilarning mustaqil qaror qabul qilishlari uchun ularga to'g'ri maslahatlar berishlari kerak.

Kasb tanlash jarayonida noto'g'ri qaror qabul qilish kelajakda bir qator salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Bunday qarorlar ish faoliyatining qoniqarsizligi, past motivatsiya va ruhiy stressga sabab bo'lishi ehtimoli mavjud. Shu sababli, o'quvchilar o'z yo'nalishlarini aniqlashda psixologik maslahatlar va ilmiy

yondashuvlarga asoslangan holda harakat qilishlari zarur. Maktab psixologlari va o'qituvchilar o'quvchilarga o'z qiziqishlarini aniqlash va kasb tanlash bo'yicha yo'l-yo'riq berishda muhim rol o'ynaydi. Keyingi qismda, kasb tanlash jarayonida qo'llanilishi mumkin bo'lgan samarali usullar va psixologik yondashuvlar haqida batafsil so'z yuritiladi, bu o'quvchilarga o'z qobiliyatlari va qiziqishlariga mos kasbni tanlashda yordam beradi.

O'quvchilarga kasb tanlashda yordam berish usullari



Kasb tanlash jarayoni har bir o'quvchi uchun murakkab va ko'p qirrali bo'lib, uning kelajagini belgilashda muhim ahamiyatga ega. O'quvchilarning qiziqishlari, qobiliyatlari, shaxsiy fazilatlari va mehnat bozori talablarini inobatga olishni talab qiladi. Shu sababli, maktab psixologlari, o'qituvchilar va otalar bu jarayonda o'quvchilarga yordam berish uchun turli xil yondashuvlardan

foydalanishlari kerak. Quyida samarali usullar keltirilgan.

1. Psixologik test va diagnostika usullari

Maktab psixologlari o'quvchilarga o'zlarini yaxshiroq tushunishlari va qobiliyatlarini aniqlashlari uchun turli psixologik testlar va diagnostika usullarini tavsiya etishlari mumkin. Bular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

➤ **Qiziqish va moyillik testlari** – o'quvchilarning qaysi sohalarga qiziqishini aniqlashga yordam beradi. Masalan, “Golland tipologiyasi” testi o'quvchilarning shaxsiy xususiyatlari asosida ular uchun mos kasb yo'nalishlarini tavsiya etadi.

➤ **Qobiliyat va intellekt testlari** – o'quvchilarning mantiqiy fikrlash, ijodiy yondashuv, muammolarni hal qilish qobiliyatlarini baholashga yordam beradi. Bu testlar o'quvchining intellektual salohiyatini aniqlashda foydalidir.



➤ **Shaxsiy xususiyatlarni aniqlash testlari** – introvert yoki ekstrovert bo‘lish, liderlik qobiliyati, jamoaviy ishlash qobiliyati kabi xususiyatlarni baholab, o‘quvchiga mos keluvchi kasb yo‘nalishini aniqlashga yordam beradi.

Test natijalari faqat yo‘riqnoma sifatida ishlatilishi kerak, lekin ularning o‘quvchilarga o‘zlarini yaxshiroq tushunishda katta foydasi bor.

2. Kasbga yo‘naltirish bo‘yicha trening va seminarlar

Maktablarda kasb tanlashga oid maxsus treninglar va seminarlar tashkil qilish o‘quvchilarga turli kasblar haqida tushuncha berish va ularning qiziqishlarini aniqlashda yordam beradi. Bunday tadbirlar quyidagi mavzularni o‘z ichiga olishi mumkin:

✓ **Kasblarning kelajagi** – texnologiyaning rivojlanishi sababli ba’zi kasblar yo‘qolib borayotgan bo‘lsa, yangi kasblar paydo bo‘lmoqda. O‘quvchilar bu jarayon haqida xabardor bo‘lishlari kerak. Bu, o‘quvchilarga kasb tanlashda uzoq muddatli istiqbollarni ko‘ra olishlariga yordam beradi.

✓ **Shaxsiy rivojlanish va motivatsiya** – o‘z ustida ishlash, o‘z maqsadlarini belgilash va kasb tanlash bo‘yicha uzoq muddatli rejalashtirishni o‘rgatish.

✓ **Mehnat bozori talablari** – bugungi kunda qaysi sohalarda mutaxassislariga ehtiyoj borligi va qaysi kasblar eng istiqbolli ekani haqida ma’lumot berish. O‘quvchilar bu haqda bilishlari, kasb tanlashda bozor talablariga mos yo‘nalishlarni tanlashda yordam beradi.

Bunday tadbirlar orqali o‘quvchilar o‘zlarining kasb tanlashga oid qarorlarini ongli ravishda qabul qilishlari mumkin bo‘ladi.

3. O‘qituvchilarning roli

O‘qituvchilar o‘quvchilarning bilim darajasi, qiziqishlari va qobiliyatlarini yaxshi bilganliklari sababli, kasb tanlashda ularga yordam berish juda muhimdir. O‘qituvchilar quyidagilarga e’tibor berishlari kerak:

🔔 **O‘quvchilar bilan individual suhbatlar o‘tkazib**, ularning kelajakdagi rejalari haqida so‘rash. Bu orqali o‘quvchilar o‘z qiziqishlari va ambitsiyalarini aniqroq belgilashlari mumkin.



🔔 **O‘quvchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlab**, ularga mos kasb yo‘nalishlarini tavsiya etish. Bu o‘quvchilarga o‘z qobiliyatlariga mos kasbni tanlashda yordam beradi.

🔔 **Darslarda kasblar haqida qiziqarli ma’lumotlar berish va real hayot bilan bog‘liq misollar** orqali o‘quvchilarga yo‘l-yo‘riq ko‘rsatish. Bu metod orqali o‘quvchilar kasblarning amaliy jihatlari haqida to‘liq tasavvurga ega bo‘lishadi.

4. Ota-onalar bilan ishlash

Ko‘pincha ota-onalar farzandlarining kasb tanlashiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Ba’zi hollarda ota-onalar o‘z farzandlarining qiziqishlari va qobiliyatlarini hisobga olmasdan, faqat o‘z xohishlariga ko‘ra kasb tanlashlarini xohlashadi. Bunday holatlarning oldini olish uchun ota-onalarga quyidagi tavsiyalar beriladi:

☑ **Farzandlarini diqqat bilan tinglash** – bolalar o‘z qiziqishlarini erkin ifoda eta olishlari uchun ularga sharoit yaratish. Ota-onalar farzandlarining fikrlarini hurmat qilishi va ularni qo‘llab-quvvatlashi muhim.

☑ **Farzandlarining qobiliyatlarini real baholash** – bolaning qobiliyati va moyilligini inobatga olib, uni qo‘llab-quvvatlash. Ota-onalar, farzandlarining potentsialini to‘g‘ri baholab, ularga kasb tanlashda yordam berishlari kerak.

Kasb tanlash jarayoni faqatgina o‘quvchilarning shaxsiy qaroriga asoslanmasdan, ularga yaxshilab yo‘l-yo‘riq ko‘rsatadigan, kerakli ma’lumotlar bilan ta’minlaydigan o‘qituvchilar, psixologlar va ota-onalar bilan birgalikda amalga oshirilishi kerak. Yaxshi rejalashtirilgan yordam, o‘quvchilarning kelajakdagi muvaffaqiyatlarini ta’minlashda muhim rol o‘ynaydi.

Kasb tanlashda bosim o'tkazmaslik

Kasb tanlash jarayonida bolalar mustaqil qaror qabul qilishlari kerak. Bu orqali ular o'z qiziqishlari va qobiliyatlariga mos keladigan kasbni tanlab, undan zavqlanib ishlashlari mumkin. Ota-onalar, o'qituvchilar va maktab psixologlari o'quvchilarga qo'llab-quvvatlash va yo'l-yo'riq



ko'rsatishda muhim rol o'ynaydi, ammo bunday yordam bolalarga bosim o'tkazish o'rniga, ularni o'z qarorlarini qabul qilishga undashga qaratilishi kerak. Maktab psixologlari ota-onalar uchun maxsus seminarlar tashkil qilib, ularga farzandlarining kasb tanlash jarayonida qanday qo'llab-quvvatlash va ularga qanday tarzda yordam berish kerakligini tushuntirishi mumkin. Bu seminarlar ota-onalarga o'z farzandlarining mustaqil fikr yuritishiga, ularning shaxsiy xohishlariga hurmat bilan qarashga yordam beradi.

5. Amaliy tajriba va kasblarni tanishtirish

O'quvchilarga kasblarni yaxshiroq tushunishlari va tanlashda yanada ongli qarorlar qabul qilishlari uchun amaliy tajriba juda muhim. Quyidagi usullar orqali o'quvchilar kasblar bilan yaqindan tanishishlari mumkin:

✓ **Tashkilotlarga ekskursiyalar** – o'quvchilar turli kompaniya va korxonalarga tashrif buyurib, u yerda qanday kasbiy faoliyat olib borilayotganini o'z ko'zlari bilan ko'rishlari mumkin. Bu amaliy tajriba o'quvchilarga kasblarning real sharoitdagi ishlash tarzini tushunishga yordam beradi.

✓ **Kasb egalari bilan uchrashuvlar** – maktabga turli soha mutaxassislarini taklif qilib, o'quvchilarga o'z kasblari haqida batafsil tushuntirishlar berish imkoniyatini yaratish. O'quvchilar kasb egalari bilan bevosita muloqotda bo'lib, kasbning haqiqiy talablarini va kundalik ish jarayonini bilib olishadi.



✓ **Amaliyot dasturlari** – yuqori sinf o‘quvchilari uchun qisqa muddatli amaliyotlar tashkil etish orqali ularning kasb tanlashga oid qarorlarini osonlashtirish. Bu usul o‘quvchilarni real ish jarayoniga tayyorlashda, ularning qiziqishlari va qobiliyatlari haqida to‘liq tasavvur hosil qilishda yordam beradi.

Kasb tanlashda yordam berish uchun birgalikda harakat qilish

Kasb tanlash jarayonida o‘quvchilarga yordam berish uchun maktab psixologlari, o‘qituvchilar va ota-onalar birgalikda harakat qilishlari kerak. Psixologik testlar, treninglar va seminarlar, ota-onalar bilan ishlash, o‘quvchilarni kasblar bilan tanishtirish kabi usullar bu jarayonda katta yordam beradi. Kasb tanlash jarayoni har bir o‘quvchining kelajagiga bevosita ta’sir qiluvchi muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu jarayonni psixologik nuqtayi nazardan chuqur o‘rganish va unga ilmiy asoslangan yondashish o‘quvchilarning o‘ziga mos kasbni tanlashiga, kelajakdagi muvaffaqiyatiga va hayotdan mamnun bo‘lishiga yordam beradi.

Kasb tanlashga ongli yondashuvning natijalari

Yuqorida keltirilgan metodlarni qo‘llash natijasida o‘quvchilarning kasb tanlash jarayonida quyidagi ijobiy o‘zgarishlar kuzatilishi mumkin:

1. **O‘quvchilar o‘zlarini yaxshiroq tushunib boradilar** – testlar, diagnostika va shaxsiy suhbatlar natijasida o‘quvchilar o‘z kuchli va zaif tomonlarini, shaxsiy qobiliyatlarini anglab, o‘ziga mos kasbni tanlashda aniq yo‘nalish belgilash imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

2. **O‘z tanlovidan mamnun bo‘lishadi** – qiziqish va qobiliyatlariga mos kasb tanlagan o‘quvchilar kelajakda o‘z ish faoliyatidan zavqlanadilar, bu esa ularning hayot sifati va ruhiy salomatligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

3. **Mehnat bozoriga moslashuvchan bo‘ladilar** – kasbiy yo‘naltirish jarayonida o‘quvchilar zamonaviy mehnat bozori talablari bilan tanishib, kelajakda qanday kasblar dolzarb bo‘lishini bilib boradilar. Bu esa ularga kasb tanlashda aniqroq qaror qabul qilishga yordam beradi.

4. **O‘qituvchi va ota-onalar bilan hamkorlik mustahkamlanadi** – ota-onalar va pedagoglarning qo‘llab-quvvatlashi o‘quvchilarga o‘z qarorlarini ishonch



bilan qabul qilishga yordam beradi. Oila va maktabning hamkorligi esa kasb tanlash jarayonining samaradorligini oshiradi.

5. Maktab bitiruvchilarining kelajakdagi muvaffaqiyati oshadi – psixologik yondashuv asosida kasb tanlagan o'quvchilar o'z yo'nalishida yanada muvaffaqiyatli bo'lishadi, chunki ular o'z kasbini yaxshi ko'rib, unga chin dildan intilishadi.

Kasb tanlashda keng tarqalgan xatolar va ularni oldini olish

Kasb tanlash jarayonida o'quvchilar ba'zan noto'g'ri qaror qabul qilishlari mumkin. Bunga quyidagi xatolar sabab bo'ladi:

Atrof-muhit ta'sirida shoshilinch qaror qabul qilish – ba'zan o'quvchilar do'stlari yoki ota-onalarining fikriga ortiqcha e'tibor qaratib, o'z qiziqishlarini hisobga olmaydi. Bu esa keyinchalik o'qish jarayonida yoki ish faoliyatida motivatsiyaning yo'qolishiga olib keladi. Kasb tanlash jarayonida o'quvchilarga yordam berishning eng samarali usuli bu ularning mustaqil fikr yuritishini va o'z qarorlarini qabul qilishini ta'minlashdir. O'qituvchilar, ota-onalar va psixologlar bu jarayonda ular uchun qo'llab-quvvatlovchi, shuningdek, yo'l-yo'riq ko'rsatuvchi yo'nalishlarni taklif qilishi zarur.

Kasb tanlash jarayonida o'quvchilar ba'zan noto'g'ri qaror qabul qilishlari mumkin. Bunga quyidagi xatolar sabab bo'ladi:

1. Kasbning haqiqiy talablarini o'rganmaslik – ayrim o'quvchilar kasbning faqat tashqi ko'rinishiga e'tibor berib, uning ichki talablarini, ishlash sharoitlarini va mehnat bozori ehtiyojlarini o'rganmasliklari mumkin. Bu holat o'quvchilarni tanlagan kasblari ularning kutganidan farq qilayotganini tushunib, boshqa sohani o'rganishga majbur qiladi. Kasb tanlashda bu xatolikni oldini olish uchun o'quvchilar kasbning real sharoitlari va uning uzoq muddatli istiqbolini chuqur o'rganishlari zarur.

2. Kelajak kasblari va texnologik o'zgarishlarni inobatga olmaslik – mehnat bozori doimiy ravishda o'zgarib boradi, ba'zi kasblar o'z dolzarbligini yo'qotishi mumkin, boshqalari esa yangilanishi yoki paydo bo'lishi mumkin. Shu sababli, o'quvchilar o'z kasblarini tanlashda kelajakdagi texnologik rivojlanish va



mehnat bozori ehtiyojlarini hisobga olishlari zarur. Bu xatolikni oldini olish uchun o'quvchilar kasb tanlash jarayonida kelajakdagi ehtiyojlar va yangi tendensiyalarni inobatga olishlari lozim.

Kasb tanlashda yordam berishning samarali usullari

O'quvchilarga kasb tanlash jarayonida to'g'ri qaror qabul qilishda yordam berish uchun maktab psixologlari, o'qituvchilar va ota-onalar birgalikda quyidagi tavsiyalarga amal qilishlari zarur:

1. **O'quvchilarga o'z qiziqishlarini aniqlash uchun sharoit yaratish** – o'quvchilar o'z qiziqishlari va kuchli tomonlarini yaxshiroq tushunishlari uchun kasbiy testlar, individual suhbatlar va maslahat seanslari orqali yordam berish zarur. Bu usullar o'quvchilarga o'zlarini to'liq anglashda va qaysi kasb ularni qiziqtirishi mumkinligini aniqlashda yordam beradi.
2. **Mehnat bozorining o'zgaruvchanligini tushuntirish** – o'quvchilarga kelajak kasblari, texnologik rivojlanish va mehnat bozori ehtiyojlari haqida ma'lumot berish. Bu yordam orqali o'quvchilar zamonaviy mehnat bozoridagi o'zgarishlarga mos ravishda o'z yo'nalishlarini tanlashlari mumkin.
3. **O'quvchilarning mustaqil qaror qabul qilishlariga yordam berish** – ota-onalar va o'qituvchilar bolalarni ortiqcha bosim ostida qoldirmasdan, ularning qiziqishlari va qobiliyatlariga mos yo'nalishni tanlashga sharoit yaratishlari kerak. Mustaqil qaror qabul qilish imkoniyati o'quvchilarni o'z tanlovlariga ishonch bilan yondashishga undaydi.

4. Amaliy tajribalarni tashkil qilish – ekskursiyalar, kasb egalari bilan



uchrashuvlar va qisqa muddatli amaliyotlar orqali o'quvchilarga turli kasblarni yaqindan tushunishga yordam berish. Bu amaliy tajribalar o'quvchilarning kasb tanlash jarayonida aniqroq qaror qabul qilishlariga yordam beradi.

Kasb tanlash jarayonining ahamiyati

Kasb tanlash o'quvchilarning kelajakdagi hayotini shakllantiruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Shu sababli, unga ongli va mas'uliyatli yondashish zarur. Psixologik testlar, qiziqish va qobiliyatlarni aniqlash, ota-onalar va pedagoglar bilan maslahatlashish, amaliy tajribalar orqali o'quvchilarga kasb tanlashda yordam berish mumkin. Kasb tanlash jarayonida psixologik yondashuv, o'quvchilarga o'zlarining kuchli tomonlarini aniqlash va kelajakdagi kasblarining haqiqiy talablari bilan tanishish imkoniyatini beradi. Maktab psixologlari, o'qituvchilar va ota-onalar birgalikda ishlagan holda, o'quvchilarga o'z qiziqishlariga mos keladigan, uzoq muddatda muvaffaqiyatli va hayotdan qoniqish beradigan kasbni tanlashda yordam bera oladilar. Bu esa o'quvchilarning kelajakdagi muvaffaqiyatlarini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa

Kasb tanlash jarayonini puxta o'rganish va unga ilmiy yondashuv qo'llash o'quvchilarga eng mos kasbni tanlashda yordam beradi va kelajakda muvaffaqiyatli bo'lishlariga zamin yaratadi. Kasb tanlashda o'quvchilarga yordam berish, ularning qiziqishlari, qobiliyatlari va mehnat bozoridagi ehtiyojlar asosida qaror qabul qilishlarini ta'minlash maktab psixologlari, o'qituvchilar va ota-onalarning eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abduqodirov A. "Psixologik maslahat va kasbiy yo'naltirish" – Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti, 2021.



2. Xudoyberdiyev M. “Maktab psixologiyasining nazariy asoslari” – Toshkent: Fanvatexnologiya, 2019.
3. Karimova R. “Kasb tanlashda psixologik omillar” – Samarqand: Zarafshon nashriyoti, 2020.
4. Golland J. “Professional yo‘nalish nazariyasi” – Moskva: Pedagogika, 2018.
5. Vygotskiy L.S. “O‘quvchilarning psixologik rivojlanishi” – Moskva: Pedagogika, 2017.
6. Maslow A. “Motivatsiya va shaxsiyat” – Toshkent: Ma’naviyat, 2022.