

O'SMIRLARNING KASB TANLASH JARAYONIDA YUZAGA KELADIGAN PSIXOLOGIK MUAMMOLAR VA ULARGA YECHIMLAR

Sipatdinov Arman Sharafatdinovich

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universitetining

Amaliy psixologiya ta'lim yo'nalishi talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14610206>

Annotatsiya. Ushbu ilimiy maqolada o'smirlik davridagi yoshlarning kasb tanlash jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolar va ularni samarali bartaraf etish, shuningdek, kasb tanlashda qiyinchiliklarga duch kelayotgan o'smirlarga ko'rsatilishi mumkin bo'lgan psixologik usullar, texnikalar va yordam turlari va ularning qay darajada ahamiyatli ekanliklari haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar. O'smirlik davri, kasb tanlash, psixologik yordam, ijtimoiy ta'sir, psixologik ta'sir, qobiliyat, tajriba, ko'nikma, mahorat.

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS THAT ARRIVE IN THE PROCESS OF CHOOSING A TEENAGE AND THEIR SOLUTIONS

Abstract. In this scientific article, the problems that may arise in the process of choosing a profession of adolescents and their effective elimination, as well as the psychological methods, techniques and types of support that can be shown to adolescents who are facing difficulties in choosing a profession, and their how important they are.

Key words. Adolescence, career choice, psychological support, social influence, psychological influence, ability, experience, skill, mastery.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В ПРОЦЕССЕ ВЫБОРА ПОДРОСТКА, И ИХ РЕШЕНИЯ

Аннотация. В данной научной статье рассмотрены проблемы, которые могут возникнуть в процессе выбора профессии подростками и их эффективное устранение, а также психологические методы, приемы и виды поддержки, которые можно оказать подросткам, столкнувшимся с трудностями при выборе профессии. и насколько они важны.

Ключевые слова. Подростковый возраст, выбор профессии, психологическая поддержка, социальное влияние, психологическое влияние, способности, опыт, умение, мастерство.

O'smirlik davri psixologik jihatdan juda murakkab va o'ziga xos davrdir. Bu davrda yoshlar nafaqat jismoniy jihatdan o'sib boradilar, balki ruhiy va emotsional jihatdan ham katta o'zgarishlarni boshdan kechiradilar.

Psixologik talqinga ko'ra, o'smirlik davri – bu shaxsiyatning shakllanishi, kimligini izlash va jamiyat bilan o'zaro munosabatlarning rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan muhim bosqichdir.

Ushbu davrda yoshlar o'zlarining ichki dunyosi va tashqi olam bilan bo'lgan aloqalarini yanada chuqurroq tushunishga intilishadi. Shu bilan birga yana bir asosiy masalalardan biri, ya'ni kasb tanlashda ham dastlabki muhim o'zgarishlar va qarorlar qabul qilinadi. O'smirlarning kasb tanlashi – bu hayotiy qarorlardan biri bo'lib, ularning shaxsiy o'sishiga, qiziqishlariga, talantlariga va ijtimoiy sharoitlarga asoslanadi. Kasb tanlash jarayoni o'smirlar uchun juda murakkab va psixologik jihatdan muhim bo'lib, ularning kelajakdagi muvaffaqiyatli hayotiga va baxtli bo'lishlariga ta'sir qiladi. O'smirlar bu davrda o'zlarining qiziqishlari va qobiliyatlarini aniqlashga intilishadi, ammo ular ko'pincha o'zlarining orzulari va jamiyatning kutishlari o'rtasida muvozanatni topishga harakat qilishadi.

O'smirlar ko'pincha kasb tanlashda qiziqish va qobiliyatlar, oilaviy ta'sir, moliyaviy manfaatdorlik va talablar, ustoz-o'qituvchilar ta'siri, tengdoshlarining ta'siri yoki ma'lum kasbga bo'lgan tajribasi asosida muayyan bir kasbni tanlashi mumkin. Bu omillarning har biri o'smirning individualligiga, yashash muhitiga va ta'lim olgan joyiga qarab turlicha ta'sir ko'rsatadi. Lekin, hech qanaqangi kasbiy faoliyatga qiziqishi yo'q yoki kasb tanlashda qiyinchilikka, ikkilanishlarga duch kelayotgan o'smirlik davridagi yoshlarni kuzatishimiz mumkin. Ularning muammoli taraflarini o'z vaqtida va to'liq o'rganish, shunindek ushbu muammolarni natijali bartaraf qilish zarur. Chunki o'smirlik davridagi yoshlarning kelajagi va taraqqiyotining asosiy ustunlaridan biri to'g'ri kasb tanlashdir. Shu sababli, ularga kasb tanlashda ko'mak berishda har tomonlama yondashuv zarur.

O'smir yoshidagi bolalarga kasb tanlashda psixologik yordam ko'rsatish – bu murakkab va ko'plab omillarni o'z ichiga olgan jarayon hisoblanadi. O'smirlar o'zlarining kimligini aniqlash, qiziqishlarini, kuchli tomonlarini va zaifliklarini tushunish, shu bilan birga, jamiyatdagi o'rni, ijtimoiy va iqtisodiy sharoitlar kabi faktorlarga asoslangan qarorlar qabul qilishga intilishadi. Kasb tanlashda psixologik yordamning kengroq tahlili o'smirning shaxsiy va ijtimoiy jihatlaridan tortib, maqsadga erishish uchun kerakli ko'nikmalarni rivojlantirishgacha bo'lgan bir nechta aspektni o'z ichiga oladi. Quyida ular haqida batafsilroq so'z yuritamiz.

Kasb tanlashning asosiy bosqichi bu o'smirning o'zini tushunishi va kimligini aniqlashdir.

O'smirlar ko'pincha o'zlarini qanday kasblarda ko'rishlari va qaysi sohalarida muvaffaqiyatga erishishlari mumkinligi haqida aniq tasavvurga ega bo'lmasliklari mumkin.

Bunday vaziyatlarda ularga albatta samarali psixologik yordam ko'rsatish zarurdir.

Psixologlar o'smirni o'z qiziqishlarini tahlil qilishga va ulardan qanday foydalana olishlarini tushunishlariga, shuningdek bu qiziqishlarga mos kasblarni tanlashda yordam berishlari mumkin. Masalan, sportga yoki san'atga qiziqish, ilmiy izlanishlarga moyillik, yoki yordam berish

va insonlarga xizmat qilish istagi kabilar asosida kasblarni taklif qilishi mumkin. Shuningdek o'smirlar o'zlarining kuchli tomonlarini, masalan, aqliy, jismoniy yoki emotsional ko'nikmalarini tushunishlari zarur. Bunday vaziyatda esa psixologlar psixometrik testlar va interaktiv faoliyatlar yordamida o'smirlarning qobiliyatlarini aniqlashga yordam beradi, bu esa o'smirlarning kelajakdagi kasbini tanlashda yordam beradigan asosiy qadamlardan biri hisoblanadi. Shuni ham ta'kidlash mumkinki, psixologik maslahatlar berishda o'smirning shaxsiyat xususiyatlarini hisobga olish talab qilinadi. Masalan, introvert yoki ekstrovert bo'lishi, liderlik ko'nikmalari yoki kooperativ ishlash qobiliyati kasb tanlashda muhim ahamiyatga ega. Psixolog o'smirlarga o'z shaxsiyatini aniqlash va unga mos keladigan kasb yo'nalishlarini taklif qilishi mumkin.

Kasb tanlash o'smirlar tomonidan katta bir bosqich sifatida qabul qilinishi va shuning natijasida ko'plab xavotirlar, noaniqliklar va tashvishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Bunday vaziyatlarda o'smirlarda "Agar noto'g'ri kasbni tanlasam, nima bo'ladi?" "Qanday kasbni tanlashim kerak? Hozirgi kasblarning qaysi sifatiga qarashim kerak?" va "Agar muvaffaqiyatsizlikka uchrasam, o'zimni qanday tutaman?" kabi savollar qiynashi mumkin. Bu kabi xavotirli vaziyatlarda o'smirlarga albatta, psixologik yordamni zarurdir. Psixologlar o'smirlar bilan suhbatlar o'tkazish orqali ularning ichki xavotirlarini tushunishi va ularni bartaraf etishi zarurdir. Bunda psixologlar o'smirlarga qaror qabul qilishning to'g'ri usullarni o'rgatishi, shuningdek, noaniq va qiyin vaziyatlarga ijobiy yondashishni o'rgatishi mumkindir. Natijada esa, o'smirlar o'zlarining qobiliyatlari va imkoniyatlarini bilishlari orqali xatoliklardan qo'rqqanlikka o'rganadilar. Shu bilan birga o'smirlar kasb tanlashda konkret reja tuzishni o'rganishlari kerak.

Psixologlar esa ularga qadam-baqadam qanday kasbga yo'l olishlari, qanday maqsadlar qo'yishlari va bu maqsadlarga erishish uchun qanday amallarni bajarishlari mumkinligini tushuntirishi mumkin.

Jamiyatimizda shunday vaziyatlar ham borki, o'smirlar o'zlarining kasb tanlashida oilaviy va ijtimoiy ta'sirlarga duch kelishi mumkin. Bunda ko'pincha ota-onalar yoki jamiyat tomonidan qo'yilgan kutishlar o'smirning qarorlariga ta'sir qilishi mumkin, natijasida esa, o'smirlarning kasb tanlashida ikkilanishlari va qiynalishlari kuzatiladi. Bu vaziyatda psixolog o'smirlarga o'z fikrlarini ifodalashni o'rgatishi va ota-onalar bilan muloqotni yaxshilashga yordam berishi, shu bilan birga, o'z mustaqil qarorlarini qabul qilishga chaqirishi kerakdir. O'smirlar ijtimoiy bosim ostida o'zlariga yoqmagan kasblarni tanlashlari mumkin bo'lgan vaziyatlarda psixolog ijtimoiy ta'sirlarni tahlil qilib, o'smirlarga o'z his-tuyg'ulari va qiziqishlari asosida qarorlar qabul qilishni o'rgatadi.

Shuningdek kasb tanlash jarayonida o'smirlar ko'plab emotsional stressga duch kelishishi tabiiy. Bu vaziyatda psixologik yordam o'smirlarning emotsional holatini boshqarishga qaratilgan bo'ladi.

Ya'ni psixolog o'smirlarga stressni boshqarish va o'zining hissiy holatini nazorat qilish uchun nafas olish mashqlari, meditatsiya, va ijobiy tasavvurlarni yaratish kabi texnikalar va strategiyalarni o'rgatishi mumkin. Shu bilan birga psixolog o'smirni o'zining muvaffaqiyatlarini qadrlashga va muvaffaqiyatsizliklardan saboq olishga undaydi. Bu o'smirlarga kasb tanlash jarayonida ijobiy yondashuvni saqlashda yordam beradi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, psixologlar o'smirlarni turli kasblar bilan tanishtirishda, ularning talablarini, ish sharoitlarini, kelajakdagi o'rnini tushuntirishda yordam beradi. Bu orqali o'smirlar o'z qiziqishlari va qobiliyatlariga mos kasbni tanlash uchun kengroq tasavvurga ega bo'lishadi. O'smir yoshidagi bolalarga kasb tanlashda psixologik yordam ko'rsatish — bu ularning shaxsiy o'sishlari, qaror qabul qilishdagi ishonchlarini oshirish va kelajakdagi muvaffaqiyatli kasb yo'lini tanlashga yordam berish uchun muhimdir. Psixologik yordam, o'smirlar uchun ijtimoiy, hissiy, va psixologik qo'llab-quvvatlashni ta'minlash, ular o'z imkoniyatlarini yaxshi tushunishlari va mos keladigan kasbni tanlashda yordam beradi.

REFERENCES

1. Erikson, E. H. "Identity: Youth and Crisis" 1968.
2. Krieshok, T. S., Black, B. K., & McKay, D. P. "Career Decision Making: A Cognitive Approach" 2009.
3. Климов, Е. А. "Психология профессионального самоопределения" 1999. М.:
4. Щербакова, И. В. "Психология профессиональной ориентации" 2006.
5. Жаббарова, М. М. "Психология выбора профессии у подростков" 2010. Т.:
6. Саидова, С. С. "Профессиональная ориентация и влияние семьи на выбор профессии подростками" 2014. Т.:
7. Гулямова, М. Т. "Методы психологической диагностики в профессиональной ориентации подростка". 2017. Т.: