



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



LOBACHEVSKY
UNIVERSITY



XALQARO ILMYIY-AMALIY
KONFERENSIYA



RAQAMLI DUNYODA PSIXOLOGIYA FANINING DOLZARB MASALALARI

MAQOLALAR TO'PLAMI

2024-YIL
16-17 OKTABR

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI



/psychology_conf

ZAMONAVIY DUNYODA KASB TANLASH MUAMMOLARI VA ULARGA TAVSIYALAR

Gafurova Sabohat Shoyunusovna assistent,
Maxamatjanova Nodira Maxamadamin qizi, PhD
Toshkent tibbiyot akademiyasi

Annotatsiya: Davlat va jamiyat hayotida ro'y berayotgan tub o'zgarish va islohotlarning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi, avvalo, bozor iqtisodiyoti sharoitida mustahkam bilimga ega, O'zbekistonning bugungi tashqi va ichki siyosati yo'nalishlarini tushunadigan, tahlil eta oladigan yosh va tashabbuskor kadrlarni taqozo etadi. Shu ma'noda, Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev tashabbusi bilan ishlab chiqilgan 2017-2021-yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasida davlat boshqaruvi tizimini isloh qilish, davlat xizmatining tashkiliy-huquqiy asoslarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilgan[4].

Kalit so'zlar: O'spirinlikda kasb tanlash muammosi, motiv, metodika, kasbhunar maorifi, kasb-hunarga yo'naltirish, kasbiy maslahat, kasbni saralash, kasbga moslashish, kasbiy tarbiya.

Аннотация: Для успешной реализации коренных изменений и реформ, происходящих в жизни государства и общества, необходимы, прежде всего, молодые и предприимчивые кадры, обладающие глубокими знаниями в условиях рыночной экономики, понимающие и анализирующие направления развития. текущей внешней и внутренней политики Узбекистана достаточно. В этом смысле в Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан на 2017-2021 годы, разработанной по инициативе Президента Шавката Мирзиёева, особое внимание уделено реформированию системы государственного управления, развитию организационно-правовые основы государственной службы [4].

Ключевые слова: проблема выбора профессии в подростковом возрасте, мотивация, методика, профессиональное образование, профессиональная ориентация, профессиональная ориентация, выбор профессии, адаптация к профессии, профессиональное образование.

Abstract: The successful implementation of fundamental changes and reforms taking place in the life of the state and society requires, first of all, young and enterprising personnel who have solid knowledge in the conditions of the market economy, who understand and analyze the directions of the current foreign and domestic policy of Uzbekistan. is enough. In this sense, in the Strategy of Actions on five priority areas of development of the Republic of Uzbekistan in 2017-2021, developed at the initiative of President Shavkat Mirziyoyev, special attention is paid to the reform of the public administration system, the development of the organizational and legal foundations of the public service. [4].

Key words: the problem of choosing a profession in adolescence, motivation, methodology, vocational education, vocational orientation, vocational counseling, career selection, adaptation to profession, vocational education.

Kech o'smirlik davrining muhim vazifalaridan biri bu o'smirning o'zi mustaqil tarzda kasb tanlashidir. Bu davrda jamiyat o'smirlarning oldiga juda kata ma'suliyatli va kelajak hayoti bilan bog'liq bo'lgan kasb tanlash kabi kata tanlovni qo'yadi. Bugungi kunda kasb tanlash har xil nuqtai nazardan qarash mumkin bo'lgan ko'p o'lchovli va ko'p darajali jarayondir[4].

Birinchidan, jamiyat shakllanayotgan shaxs oldiga qo'ygan vazifalar seriyasi sifatida, ularni shaxs ma'lum vaqt davomida ketma-ket hal qilishi zarur. Ikkinchidan, individ o'z qiziqish va layoqatlarini shakllantiradigan qaror qabul qilish jarayoni sifatida namoyon bo'ladi. Uchinchidan, hayotning individual uslubini shakllantirish jarayoni sifatida, kasbiy faoliyat uning bir qismi sifatida namoyon bo'ladi. Bu uch nuqtai nazar o'zaro bir-birini to'ldiradigan ishning har xil tomonlaridir.

Yosh davrlari psixologiyasida kasb tanlash bir necha bosqichdan iborat:

Birinchi bosqich – bolalar o‘yinlari bo‘lib, unda bola o‘ziga har xil kasbiy rollarni qabul qiladi va shu bilan bog‘liq xulq-atvorning alohida elementlarini “o‘ynaydi”. *Ikkinchi bosqich* – o‘smirlik xayoli bo‘lib, o‘smir orzularida, o‘zini u yoki bu qiziqarli kasbning namoyondasi sifatida ko‘radi.

Uchinchi bosqich - ilk o‘spirinlik davrini qamrab oladi – dastlabki kasb tanlashdir.

Har xil faoliyat turlari o‘smirning qiziqishlari tomonidan saralanadi va baholanadi (“Men tarixiy romanlarni yoqtiraman, tarixchi bo‘laman”), keyin qobiliyatlari nuqtai nazaridan kasb tanlashga harakat qilinadi (“Men matematikani yaxshi o‘zlashtirayapman, matematik bo‘lsammikan?”), eng so‘nggida qadriyatlar tizimi nuqtai nazaridan qarab chiqiladi (“Men kasal odamlarga yordam berishni hohlayman, vrach bo‘laman”; “Ko‘p pul topishni hohlayman, qaysi kasb bu talabga javob beradi?”). Qiziqishlar, qobiliyatlar va qadriyatlar kasb tanlashning har bir bosqichida namoyon bo‘ladi. Fanga qiziqish o‘quvchini u bilan ko‘proq shug‘ullanishga undaydi, bu esa uning qobiliyatlarini rivojlantiradi, qobiliyatlar esa faoliyat muvaffaqiyatini ta‘minlaydi va qiziqishlarni mustahkamlaydi. To‘rtinchi bosqich – amaliy qaror qabul qilish, kasb tanlash bosqichi bo‘lib, o‘z ichiga ikki bosh tarkibiy qismni oladi: avval biror faoliyat bilan shug‘ullanish istagi paydo bo‘ladi, keyin esa qonkret soha tanlanadi (“O‘qituvchi bo‘laman”, “Matematika o‘qituvchisi bo‘laman”)[1;2;3].

Kasb tanlash ko‘p bosqichli jarayon. 9-sinf o‘quvchilari akademik litseyga yoki qaysi kasb – hunar kollejiga topshirishlarini tanlashlari zarur. Qiziqishlar, qobiliyatlar va qadriyatlar yo‘nalganligidan tashqari qaror qabul qilishda o‘zining imkoniyatlarini – oilaning moddiy sharoiti, o‘quv tayyorligi darajasi, sog‘lig‘i va boshqalarni hisobga olish ham muhim rol o‘ynaydi.

Kasbiy yo‘nalganlik nafaqat ijtimoiy, balki psixologik muammo hamdir.

Psixologiyada kasbiy yo‘nalganlik bo‘yicha uch nazariy nuqtai nazar mavjud. Birinchi nuqtai nazar faoliyatning muvaffaqiyati va usullari bog‘liq bo‘lgan individual xususiyatlarning amaliy o‘zgarishligi va barqarorligi haqida g‘oyaga asoslangan. *Bunda birinchi tomondan*, u yoki bu ishga mos insonlarni kasbga yo‘llash va tanlashga urg‘u beriladi, ikkinchi tomondan u yoki bu insonning individual xususiyatlariga mos kasblarni *Ikkinchi nuqtai nazar* qobiliyatlarni maqsadga muvofiq shakllantirish g‘oyasidan kelib chiqadi, bunda har bir insonning muhim xislatlarini rivojlantirish nazarda tutiladi. Yuqorida keltirilgan bu ikki nuqtai nazar ham har xil shakllantirilishi mumkin, lekin ularning umumiy metodologik kamchiligi shundaki, individuallik va mehnat faoliyati o‘zaro bog‘liq bo‘lmagan, bir-biriga qarama-qarshi, biri ikkinchisini albtata bo‘ysundiradigan kattaliklar sifatida qaraladi. *Uchinchi nuqtai nazar* psixologiyadagi ong va faoliyatning birligi tamoyilidan kelib chiqadi, faoliyatning individual uslubini shakllantirishga yo‘naltirilgan[2;3].

Ushbu konsepsiya E.A.Klimov ilgari surgan quyidagi qarashlarga asoslanadi: 1. Faoliyatning muvaffaqiyati uchun muhim bo‘lgan amaliy tarbiyalanmaydigan shaxsiy (psixologik) xislatlar mavjud.

2. Kasbiy faoliyat sharoitlariga moslashishning mehnat mahsuldorligi bo‘yicha bir xil bo‘lgan, har xil usullari mavjud.

3. Alohida qobiliyatlarning kuchsiz ifodalanganligini mashq qilish yoki boshqa qobiliyatlar yoki ish usullari yordamida bartaraf etishning keng imkoniyatlari mavjud.(sekin javob qaytarish qobiliyatini tayyorlanish tadbirlaridagi o‘ta diqqatlilik bilan to‘ldirish mumkin; bir sharoitdagi faoliyatning susayishini, inson sun‘iy ravishda faoliyatni o‘zgartirishi mumkin – harakatlar tartibini o‘zgartirishi yoki ob‘ektlar ranglarini o‘zgartiradi deb tasavvur qilishi mumkin).

4. SHaxsning individual o‘ziga xosligini hisobga olgan holda qobiliyatlarni shakllantirish zarur, tashqi sharoitlarni hisobga olgan holda ichki sharoitlarni rivojlantirish. Kasb tanlashda kasbiy maslahat juda muhim hisoblanadi. Bu jiddiy tayyorgarlikni talab qiladigan qiyin ishdir. Hozirgi vaqtda har bir maktab psixologi tomonidan o‘tkaziladigan 9-sinf o‘quvchilari bilan olib boriladigan kasbga yo‘naltirish ishlari bo‘yicha diagnostik va maslahat ishlari bunga yaqqol misol bo‘la oladi[4;5].

Ma'lumki, kasb tanlash, kasbga yo'naltirish haqida qanchalik fikr yuritmaylik, maxsus testlarni ishlab chiqmaylik, baribir hayotda kim bo'lish kerakligini ota-ona ham bitiruvchi ham bilmaydi. Shu bois, bu muammoni samarali hal qilish maqsadida psixologlar quyidagi tavsiyalarga amal qilish zarurligini ta'kidlaydilar.

1. O'zingizni sinab ko'ring. Aksariyat kasb tanlash bosqichida bo'lganlar faqat bitta narsani bilishadi. Undan keyin nima qilish kerakligini umuman bilmasliklari barchamizga ayon. Shuning bilan birga qaror qabul qilish natijasida o'ziga xos qarama-qarshiliklar yuzaga keladi. Buning uchun sizga tanlagan kasbingizga mos yoki mos kelmasligingizni aniqlash maqsadida ishlab chiqilgan testlarni maslahat beramiz. Shuni unutmang, siz bir vaqtning o'zida 3-4 ta testdan o'tsangiz, ularning natijalari mutlaqo bir-biriga teskari bo'lishi mumkin. Bunday paytda siz kasbga yo'naltirish bo'yicha qulay testni tanlashingiz lozim. Psixolog E. Suslovaning fikriga ko'ra, test to'plami mazkur soha mutaxassislari tomonidan tayyorlanish hamda individual ravishda tanlashi kerak. Shuni esda tutish kerakki, test natijalariga "hukm" deb qarash kerak emas. Biz psixik xususiyatlar va intellektni hisobga olgan holda aniq bir faoliyat turiga nisbatan moyillik xususida fikr yuritamiz.

2. Bilimlaringizni kengaytiring. Mazkur muammoni biroz osonlashtirish maqsadida siz mehnat faoliyati va undagi yo'nalishlar, istiqboli mavjud bo'lgan soha va mutaxassisliklar to'g'risida bilimlaringizni mustahkamlashingiz kerak. Har yili o'quvchilarni kasbga yo'naltirish bo'yicha kitoblar nashr qilib boriladi. Ularda siz hattoki, maktab o'quvchilari ko'pincha bilmaydigan kasblar bilan ham tanishishingiz mumkin. Ehtimol ulardan qaysi biridir sizning tanlovingiz bo'lishi mumkin.

3. Kasblar bilan yaxshiroq tanishib chiqing. Maktabni bitirish arafasida o'spirin kasblar haqida xato va noto'g'ri tasavvurga ega bo'ladilar. Ko'pincha ular tanlagan kasblarini faqat ijobiy tomonlarini yoki aksincha salbiy jihatlarini ko'radilar. Buning uchun ota-onalar farzandlariga ko'p narsalarni aniqlab olishlari uchun yordam berishlari kerak. Shuning uchun 9-sinfdan boshlab asta-sekin o'zingiz tanlagan yo'nalishingiz bilan tanishish maqsadida institut va universitetlardagi "Ochiq eshiklar" kuniga tashrif buyurishni unutmagan holda qaror qabul qilishingiz lozim.

4. O'z xohishlaringizni tizimlashtiring. Ba'zi soha mutaxassislari maslahat berganidek, o'zingiz uchun stol tayyorlashingiz mumkin. Sizni yuragingizga yaqin bo'lgan kasblarni vertikal ravishda va faoliyatingizda nimani xohlashingizni gorizonttal ravishda joylashtirishga harakat qiling. Jadvalni iloji boricha batafsil to'ldirishingiz kerak. Agar tanlagan kasb sohasi va ishga qo'yilgan talablar bir-biriga mos keladigan bo'lsa, "+", agar mos bo'lmasa "-" ishoralarini qo'yishingiz lozim. Shunday qilib, tanlovni amalga oshirishga yordam beradigan yoki tanlov doirasini va fikrlarni sezilarli darajada aniqlashga qaratilgan tasvir shakllantiriladi.

5. So'zdan amalgacha. Shunday qilib, biz biror narsa to'g'risida qaror qildik yoki biror narsani tanladik. Endi siz o'zingizni sinab ko'rishingiz kerak. Buning uchun turli o'quv-guruhlar bo'lgan ko'plab ixtisoslashgan maktablar va kurslari mavjud bo'lib, ular sizga transport vositalarini mexanikasidan tortib, tadbirkorlikkacha o'zingizni sinab ko'rish imkoniyatini beradi. Mazkur ta'lim muassasalarining aksariyat qismida darslar bepul amalga oshiriladi.

6. Zaxira aerodromi. Sizni o'zingiz xohlagan aniq tanlovingiz bo'lishi bilan birga har holda qo'shimcha ravishda e'tiborga olishingiz kerak bo'lgan kasbingiz ham bo'lishi kerak. Hayotni oldindan aytib bo'lmaydi chunki har qanday narsa yuz berishi mumkin. Shu bois, tanlagan universitet va yo'nalishingizga qobiliyatlaringiz mos kelmaganligi sababli kira olmay ko'nglingizda jarohat hosil bo'ladi. Siz shunchalik ertalab uyg'onishingiz mumkin va o'zingizni tanlovingizdan xafsalangiz pir bo'lib, uni o'zgartirishga harakat qiling.

7. Qaror faqat mustaqil ravishda amalga oshiriladi. Ota-onangiz tomonidan beriladigan maslahatlar foydali lekin ularni fikri yakuniy qaror bo'lmasligi kerak. Psixologlarning ta'kidlashicha, biz ko'pincha atrof-muhitga, qarindoshlar, o'qituvchilar, do'stlarimizga e'tibor qaratamiz. Odatda bunday vaziyatda ikkita yo'ldan boramiz ya'ni ularning fikriga amal qilamiz yoki aksincha. O'zi o'smir uchun nima kerak? Masalan, ona butun hayot davomida

o'qituvchilik faoliyati bilan shug'ullandi lekin u bu faoliyatidan allaqachon voz kechish kerak edi. Endi o'zi xohlagan narsasiga qizi orqali erishishiga harakat qiladi. Bunday vaziyatda qanday yo'l tutish kerak? Qarorni tinchlik yo'li bilan qabul qilishga harakat qiling. *Masalan*, raqs o'qituvchisi yoki ximiya o'qituvchiligidan qaysi birini tanlashingiz uchun ota-onangiz va do'stlaringizning maslahatlariga amal qiling. Baribir yakuniy qarorni o'zingiz qabul qilishingiz lozim.

8. Kasb tanlashda oilaviy an'anani davom ettirish shart emas. Siz o'zingizni ishingiz undagi imkoniyatlar qulayliklar shuning bilan birga farzandingiz uchun muvaffaqiyatli martaba haqida oldindan bashorat qilib gapirishingiz mumkin. Agar farzandingiz sizni yoki otasini kasbini davom ettirmoqchi bo'lsa bu juda yaxshi. Lekin majbur qilishning o'zi noto'g'ri. Agar inson o'zi yoqtirmagan ishi bilan butun hayot davomida shug'ullangandan keyin o'zini baxtsizdek his qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Арендачук И. В. Риски профессионального самоопределения старшеклассников: психолого-педагогический аспект //Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2016. Т. 5. № 1. С. 70-77.
2. Арендачук И. В. Этапы развития адаптационной готовности личности к рискам образовательной среды //Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 3. № 2. С. 108-113.
2. Сидоренко Д. Д., Батура Т. Л. Представления старшеклассников о будущем и готовность к выбору как аспекты их профессионального самоопределения // Профессиональное самоопределение молодежи инновационного региона: проблемы и перспективы. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2013. С. 76-80.
10. Тюрина Ю. В.
3. Чернякова М. М. Модернизация образования через создание системы раннего профессионального самоопределения учащихся в образовательных организациях // Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 1. С. 264-275
4. Ne'matov Faxriddin Begmat o'g'li. O'SPIRINLIK DAVRIDA KASB TANLASH MUAMMOLARI <https://doi.org/10.5281/zenodo.7940145>
5. Дроздова М. Ю., Миронов А. Г. Мотивы выбора старшеклассниками профессиональной и образовательной траекторий // Профессиональное самоопределение молодежи инновационного региона: проблемы и перспективы. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2013. С. 48-52

HARBIY XIZMATCHILARDA STRESS PSIXODIAGNOSTIKASI VA PSIXOKORREKSIYASI

**Irgashev Zarif Djamaldinovich
podpolkovnik, komandir o'rinbosari
Andijon shahri 14014-harbiy qism**

Annotatsiya: maqolada harbiy xizmatchilarning psixologik xususiyatlarini o'rganish asosida ularda namoyon bo'luvchi stressni paydo qiluvchi omillarni tahlil qilish ularni oldini olish usullarini tadqiq etishga imkon yaratadi hamda harbiy xizmatchilar shaxsida stressni namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari ochib berishda usul va vositalari tadqiq qilingan va samarali tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy vaziyat, bardoshlilik darajasining namoyon bo'lishini aniqlash, psixologik bilim, harbiy xizmat, stress, harbiy xizmatchi, ijtimoiy muhit va stress omillari.

Аннотация: В статье на основе изучения психологических особенностей военнослужащих проведен анализ стрессообразующих факторов, проявляющихся у них, что позволяет исследовать способы их профилактики, а также исследованы методы и средства выявления социально-психологических особенностей проявления стресса в личности военнослужащих и даны эффективные рекомендации.

13.	Gafurova Sabohat Shoyunusovna, Maxamatjanova Nodira Maxamadamin qizi	Zamonaviy dunyoda kasb tanlash muammolari va ularga tavsiyalar	506
14.	Irgashev Zarif Djamaldinovich	Harbiy xizmatchilarda stress psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi	509
15.	Xidirov Shukurullo Isroiljon o'g'li	Kasb tanlashda psixologik asoslar va shaxsiy rivojlanish	513
16.	Nazokat Amirova Uroq qizi	Kasbiy motivlarni tadqiq qilishning psixologik	516
17.	Muminova Nasiba Bozorovna	Ijtimoiy media platformalarining shaxs ijtimoiy-psixologik rivojlanishiga ta'siri	519
18.	Maxmudova Mahliyoxon	Raqamli dunyoda kasb tanlash, zamonaviy kadrlar tayyorlash, tashkilot xodimlarining psixologik-pedagogik masalalari	522
19.	Mahliyo Yuldasheva Dildora Toshqo'ziyeva	Psixolog mutaxassislar kasbiy faoliyatiga xos O'quv motivlarining xususiyatlari	525
20.	Корёгдиев Шерзод Шухрат угли	Психологические особенности профессиональной ориентации у студентов	527
21.	Nuriddinov Rasuljon Samitjon o'g'li	Raqamli dunyoda bo'lajak pedagoglar psixologik salomatligini taminlash muammosi	531
22.	Sharobidinova Jamilaxon Xasanboy qizi	Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida multimedia texnologiyalarini joriy etish	537
23.	Tohirova Go'zaloy Davronbek qizi	Xotin-qizlar professional karyerasi ijtimoiy psixologik muammo sifatida	540
24.	Faxriddin Abduvasitovich Yuldashev	Tashkilotda boshqaruvning o'ziga xosligi	543
25.	Rustamova Zilola Iqboljon qizi	Raqamli dunyoda kasb tanlash muammolari	545
26.	A.Dawkeeva	O'ziga ishonch bo'lajak pedagoglarning professional muvaffaqiyati va samarali ta'lim berish komponenti sifatida	547
27.	Г.М.Умарова	Ички ишлар органларига хизматга қабул қилишда рекрутинг усулидан фойдаланишнинг аҳамияти	550
28.	Turgunov Naufal Shuxrat o'g'li	Ichki ishlar vazirligi oliy ta'lim tizimi kursantlarida o'quv motivatsiyasini psixologik xususiyatlari	552
29.	Saidov Azamat Ismoilovich	Talabalarda kasbiy va o'quv motivatsiyasi shakllanishining psixologik-pedagogik yondoshuvlari	554
30.	Алимова Елена Геннадьевна Атажанов Равшанбек, Рустамова Шахзода	Педагогические и психологические возможности подготовки будущих педагогов	556
31.	Назирова Лола Васижановна Нормуродова Сохиба Карим кизи	Проблема выбора профессии психолога в цифровом мире: личностные качества школьного психолога: определение, структура, содержание	559

6-SHO'BA. ZAMONAVIY JAMIYATDA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH XIZMATINING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI.

1.	Parpiyeva Odinaxon Raxmanovna	Ko'krak bezi saratoni bilan og'rigan bemorlarning davolanishdan keyingi psixologik xususiyatlari	565
----	-------------------------------	--	-----