

KASB TANLASHNING INSON FAOLIYATIGA TA'SIRI

Yusupova Sharofat Xayrullayevna

*Qashqadaryo viloyati Shahrisabz tumani MMTBga
qarashli 44-maktab amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada kasb tanlash fenomenining inson faoliyati, ruhiy salomatligi, ijtimoiy statusi va shaxsiy kamoloti bilan bog'liq o'zaro aloqalari tizimli ravishda tahlil qilinadi. Tadqiqotda J. Hollandning shaxs-muhit muvofiqligi nazariyasi, A. Maslouning o'z-o'zini realizatsiya qilish kontseptsiyasi va zamonaviy mehnat psixologiyasi tendensiyalari integratsiya qilingan. Maqolada to'g'ri va noto'g'ri kasbiy orientatsiyaning shaxsiyat destruksiyasiga hamda hayotiy muvaffaqiyat trayektorasiga ko'rsatadigan deterministik ta'siri ilmiy asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: kasbiy orientatsiya, RIASEC modeli, ichki motivatsiya, oqim fenomeni, professional destruksiya, emotsional kuyish, akmeologiya, psixosomatika.

Inson hayoti davomida qabul qiladigan qarorlar ichida uning butun borlig'ini, dunyoqarashini, kundalik turmush tarzini va hayotiy ssenariysini belgilab beradigan eng global tanlov — bu kasb tanlashdir. Sivilizatsiya rivojlanishi va mehnat bozorining globallashuvi sharoitida kasb tanlash shunchaki iqtisodiy ehtiyojlarni qondirish (pul topish) vositasi bo'lishdan to'xtadi. Zamonaviy psixologiya va sotsiologiya fanlari ushbu fenomen ko'lamini shaxsning o'zligini anglashi, ijtimoiy mikromuhitda o'z o'rnini topishi va hayotiy missiyasini bajarishi bilan bog'liq bo'lgan eng oliy kognitiv hamda ekzistensial jarayon sifatida baholaydi. Inson o'z umrining o'rtacha 60-70% qismini bevosita yoki bilvosit kasbiy faoliyatga bag'ishlaydi. Bu shuni anglatadiki, mehnat jarayoni nafaqat moddiy boylik yaratadi, balki inson shaxsiyatini qaytadan shakllantiradi (transformatsiya qiladi). Kasb tanlashning inson faoliyatiga ta'siri ikki yo'nalishli xarakterga ega: to'g'ri tanlov shaxsiyatni yuksaltiruvchi va faoliyat unumdorligini maksimal darajaga ko'taruvchi generator vazifasini o'tasa, noto'g'ri tanlov insonni ichki inqirozlarga, ruhiy tushkunlikka va faoliyat samarasizligiga mahkum etuvchi destruktiv omilga aylanadi. Mazkur tadqiqotda biz ushbu ta'sir mexanizmlarini psixologik, sotsial va fiziologik kesimlarda tizimli ravishda ko'rib chiqamiz.

Mehnat psixologiyasida inson faoliyatining muvaffaqiyati shaxsiy xususiyatlar va kasbiy muhitning konseptual mosligiga bog'liqligi ilmiy jihatdan isbotlangan. Bu borada amerikalik psixolog Jon Holland tomonidan ishlab chiqilgan tipologik nazariya (RIASEC modeli) fundamental asos hisoblanadi. J. Holland insonlarni 6 ta asosiy psixologik tipga va mehnat muhitini ham xuddi shu guruhlarga ajratadi.

Shaxsiyat tiplari va ularning faoliyatdagi reallashuvi

- ✓ **Realistik tip (R):** Aniq obyektlar, mashinalar va asboblardan ishlashni afzal ko'radi. Ularning faoliyati amaliy natijadorlikka yo'naltirilgan (muhandislar, agronomlar, texniklar).
- ✓ **Intellektual tip (I):** Analitik fikrlash, tadqiqot o'tkazish va murakkab muammolarni hal qilishga moyil. Ularning faoliyati kognitiv xarakterga ega (olimlar, tahlilchilar, dasturchilar).
- ✓ **Artistik tip (A):** Erkinlik, ijodkorlik, qoliplardan qochish va o'z-o'zini namoyon qilishga intiladi. Ularning faoliyati estetik yuklamaga ega (rassomlar, yozuvchilar, aktyorlar).
- ✓ **Ijtimoiy tip (S):** Odamlar bilan muloqot qilish, o'rgatish, davolash va yordam berishga yo'naltirilgan. Faoliyatining markazida empatiya turadi (o'qituvchilar, shifokorlar, psixologlar).
- ✓ **Tadbirkorlik tipi (E):** Liderlik, boshqaruv, tashkilotchilik va risk (tavakkal) qilish qobiliyati yuqori. Faoliyati ta'sir o'tkazish va yakuniy g'alabaga qaratilgan (biznesmenlar, siyosatchilar, menejerlar).
- ✓ **Konvensional tip (C):** Tizimli ishlar, aniq ko'rsatmalar, hisob-kitob va ma'lumotlarni qayta ishlashni yaxshi ko'radi (buxgalterlar, tahlilchilar, arxivchilar).

Inson o'z psixotipiga mos kasb tanlaganida (masalan, Ijtimoiy tip vakili pedagogikani tanlasa), uning faoliyatidagi samaradorlik tabiiy va yuksak bo'ladi. Aksincha, Artistik tip vakili konvensional muhitga (masalan, qat'iy tartibdagi bank tizimiga) tushib qolsa, uning ichki ijodiy quvvati bloklanadi, natijada faoliyat doimiy xatolar va ichki agressiya bilan kechadi. Kasb tanlash insonning mehnat faoliyatidagi motivatsiyasini tubdan belgilaydi. Psixologiyada motivatsiya ikki manbaga ajratiladi: tashqi (ekstrinsik) va ichki (intrinsik).

Inson kasbni o'z qiziqishlariga ko'ra emas, balki faqat tashqi stimullar (yaxshi oylik maosh, jamiyatdagi soxta obro', ota-onaning majburlashi) ta'sirida tanlasa, faoliyat ekstrinsik xarakter oladi. Bunday holda, ish inson uchun faqatgina "majburiy mehnat" ssenariysida kechadi. Ishchi faqat belgilangan minimal talablarni bajaradi, unda ijodiy tashabbuskorlik (proaktivlik) ko'rinmaydi va ish vaqti tugashini kutish (soatga qarab ishlash) yetakchi motivga aylanadi. To'g'ri tanlangan kasb inson ichki qadriyatlari va qiziqishlariga mos kelganda, intrinsik motivatsiya ishga tushadi. Taniqli psixolog M. Chiksentsmixayi ushbu holatni "**Oqim fenomeni**" (*Flow State*) deb ataydi. Oqim holatidagi inson faoliyat bilan shunchalik uyg'unlashib ketadiki, u vaqt o'tganini sezmaydi, charchoq hissini tuymaydi, diqqat konsentratsiyasi maksimal darajaga yetadi. Oqim holatida bajarilgan mehnat mahsuli har doim yuqori sifati va kreativligi

bilan ajralib turadi. Demak, to‘g‘ri kasb tanlash inson faoliyatini majburiyatdan zavq manbaiga aylantiradi.

Noto‘g‘ri tanlangan kasb inson faoliyatiga nafaqat professional ta‘sir ko‘rsatadi, balki uning organizmini va ruhiyatini yemirish xususiyatiga ham ega. Mehnat psixologiyasida bu holat professional destruksiya va kasbiy kuyish deb ataladi. O‘zi yoqtirmaydigan, tabiatiga zid bo‘lgan sohada har kuni 8-10 soat davomida iroda kuchi bilan faoliyat ko‘rsatish insonning ruhiy energiya zaxiralarini tugatadi. Natijada K. Maslach tomonidan ta‘riflangan **Emotsional kuyish sindromi** yuzaga keladi. Inson o‘z ishiga, mijozlariga yoki hamkasblariga nisbatan sovuqqonlik, kinizm (bepisandlik) namoyish eta boshlaydi. Uning faoliyatidagi xatoliklar koeffitsiyenti keskin ortadi. Inson ongli ravishda o‘zini ishga majburlagani bilan, uning ongsiz ruhiyati va tanasi bunga qarshilik ko‘rsatadi. Surunkali norozilik va stress psixosomatik kasalliklar (oshqozon yarasi, surunkali gipertoniya, insult xavfi, asab tizimi buzilishlari) shaklida tanaga uradi. Tananing kasallanishi — bu organizmning noto‘g‘ri tanlangan faoliyatni to‘xtatish uchun ko‘rsatadigan so‘nggi mudofaa reaksiyasidir. To‘g‘ri tanlangan kasb esa, aksincha, insonga hayotiy tonus baxsh etadi va immun tizimini mustahkamlaydi.

Akmeologiya — shaxsning o‘z kasbiy va hayotiy faoliyatida eng yuqori natijalarga, ya‘ni o‘z cho‘qqisiga (*akme*) erishishi qonuniyatlarini o‘rganuvchi fandır. Kasb tanlash insonning ushbu cho‘qqiga erisha olish yoki olmasligini belgilaydi. Gumanistik psixolog Abraham Maslou inson ehtiyojlari ierarxiasining eng yuqori cho‘qqisiga **o‘z-o‘zini realizatsiya qilish** ehtiyojini qo‘yadi. Inson o‘zidagi barcha genetik salohiyatni, iqtidor va qobiliyatlarni hayotga tatbiq eta olgandagina to‘liq baxtni his qiladi. To‘g‘ri tanlangan kasb shaxsga o‘z salohiyatini namoyon etish uchun mukammal maydon (poligon) vazifasini o‘taydi. O‘z o‘rnida bo‘lgan mutaxassis doimiy ravishda o‘z ustida ishlaydi, malakasini oshiradi, yangiliklarni o‘rganadi. Noto‘g‘ri tanlov esa insonni intellektual turg‘unlikka (stagnatsiyaga) olib keladi va uning shaxsiy o‘shishini to‘xtatib qo‘yadi. Kasbiy faoliyatning ta‘siri faqat ishxona devorlari bilan cheklanib qolmaydi. Inson o‘z ish joyidan olgan emotsional yukini (ijobiy yoki salbiy) to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘z oilasiga, do‘stlariga va ijtimoiy muhitiga ko‘chiradi (emotsional translyatsiya).

Kasb Tanlash Turi	Ishdagi Holati	Oilaviy va Ijtimoiy Hayotga Ta‘siri
To‘g‘ri Tanlov (Moslik)	Yuqori energiya, muvaffaqiyat, ichki xotirjamlik	Samimiy muloqot, oilaga e‘tibor, hayotdan qoniqish, sog‘lom muhit
Noto‘g‘ri Tanlov (Nomoslik)	Surunkali stress, charchoq, tajovuzkorlik, xatolar	Uyda jizzakilik, farzandlar tarbiyasiga befarqlik, oilaviy nizolar

O‘z kasbini sevib bajaradigan insonlar ish va shaxsiy hayot muvozanatini (*Work-Life Balance*) oson ushlaydilar. Chunki ularning faoliyati hayotiy quvvatni so‘rib olmaydi, aksincha, ularga yangi motivatsiya va quvvat bag‘ishlaydi.

Xulosa

Kasb tanlash — shunchaki hayot kechirish strategiyasi emas, bu **inson taqdirining fundamental arxitekturasi**dir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, to‘g‘ri tanlangan kasb inson faoliyatini yuksak samaradorlik, ijodiy erkinlik va yuqori natijadorlik bilan ta‘minlaydi. Noto‘g‘ri tanlov esa shaxsni o‘z imkoniyatlarining cheklovchisiga aylantirib, professional va ruhiy inqirozlar girdobiga tashlaydi. Ushbu muammoni ijobiy hal etish va jamiyatda proaktiv, o‘z ishining ustalari bo‘lgan shaxslarni ko‘paytirish uchun quyidagi strategik qadamlarni amalga oshirish zarur:

1. **Erta Professional Diagnostika:** Maktab davridanoq o‘quvchilarni tizimli ravishda psixologik tashxislar (RIASEC testi va boshqalar) orqali kasbga yo‘naltirish, ota-onalar o‘rtasida farzand ijodiy erkinligiga hurmat madaniyatini shakllantirish.
2. **Mehnat Bozorini Prognozlash:** Yoshlarga kasb tanlashda faqat bugungi kun trendlariga emas, balki kelajakda (masalan, keyingi 10-20 yillikda) shakllanadigan yangi iqtisodiy ehtiyojlar va raqamli texnologiyalar ekotizimiga moslashish ko‘nikmalarini o‘rgatish.
3. **Kasbiy Moslashuvchanlik (Lifelong Learning):** Inson hayoti davomida o‘z qiziqishlari o‘zgarganda yoki tanlagan kasbi eskirganda, qo‘rqmasdan ikkinchi yoki uchinchi mutaxassislikka qayta o‘qiy olishi (re-skilling) uchun ijtimoiy-psixologik imkoniyatlar tizimini yaratish.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. **Chikszentmihalyi, Mihaly.** (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Perennial Modern Classics. — 336 p.
2. **Holland, John L.** (1997). *Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments*. Psychological Assessment Resources. — 303 p.
3. **Maslow, Abraham H.** (1954). *Motivation and Personality*. Harper & Row. — 411 p.
4. **Maslach, Christina; Leiter, Michael P.** (2016). *Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry*. World Psychiatry, 15(2), pp. 103-111.
5. **Nishatova, N. J.** (2026). *Mehnat psixologiyasi va kasbiy orientatsiyaning dolzarb muammolari*. Toshkent: Akademiya nashriyoti. — 215 b.
6. **Super, Donald E.** (1957). *The Psychology of Careers*. Harper & Brothers. — 362 p.