



Ta'limni rivojlantirish  
respublika ilmiy-metodik  
markazi



KASBIY TA'LIM  
AGENTLIGI



## KARYERA PSIXOLOGIYASI VA MOSLASHUVCHAN KO'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH

**Raximova Samira Abduxalimovna**

Ijtimoiy himoya milliy agentligi Deviant xulq-atvor bolalar bilan ishlash va bolalarni zo'rovonlikdan himoya qilish bo'limi bosh mutaxassisi

## Karyera psixologiyasi va moslashuvchan ko'nikmalarni rivojlantirishning maqsadi:

Kasbiy ta'lim tashkilotlari psixologlarining kasbiy malakasini oshirish. Shuningdek, quyidagi yo'nalishlarda amaliy usullarni o'rgatish:

*o'quvchilarda kelajakda kasbni to'g'ri tanlashi;*

*o'quvchilarning o'zining kuchli tomonlarini bilish;*

*o'quvchilarda zamonaviy mehnat bozori talablariga mos keladigan moslashuvchan ko'nikmalarni (soft skills) shakllantirish.*



## Vazifalari:

Psixologlarga karyera psixologiyasining hozirgi zamon tushunchalarini o'rgatish. Psixologlarda o'quvchilarning qobiliyatlari va qiziqishlarini aniqlash usullarini shakllantirish.

O'quvchilarda kelajakdagi kasbini rejalashtirish ko'nikmalarini rivojlantirish.

O'quvchilarda "soft skills" ko'nikmalarni rivojlantirish. Bularga misol:

*o'z his-tuyg'ularini tushunish va boshqarish (emotsional intellekt);*

*odamlar bilan yaxshi muloqot qilish;*

*biror narsani tanqidiy (to'g'ri va noto'g'ri tomonlarini ajrata olgan holda) fikrlash;*

*stressga bardosh bera olish.*

O'quvchilarga aniq bo'lmagan (noaniq) vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishni o'rgatish.

Kasbga yo'naltirish (career guidance) jarayonini qanday tashkil qilishni o'rgatish.

Psixologlarda interaktiv (o'quvchilarni faol ishtirok ettiruvchi) usullarni qo'llash ko'nikmasini rivojlantirish.



**Karyera psixologiyasi** bugungi kunda shunchaki yuqoriga olib chiquvchi “zinapoya” emas, balki o‘zgarishlarga moslasha olish, o‘z holatini boshqara bilish va aloqalarni yo‘lga qo‘ya olish qobiliyatidir.

**Asosiy e'tibor kasbiy bilimlardan (hard skills) moslashuvchan, yumshoq ko'nikmalarga (soft skills) o'tadi. Muvaffaqiyatning 85 foizini aynan shu ko'nikmalar belgilaydi.**

Karyera psixologiyasi nafaqat qaysi kasbni tanlash kerakligiga, balki insonning butun hayot davomida rivojlanib borishiga ham e'tibor qaratadi.

Bugungi kunda texnologiyalar tez o'zgaryapti, ko'p kasblar o'zgarib yoki butunlay yo'qolib boryapti. Bunday vaziyatlarda insonning yangi sharoitga tez moslasha olishi va "yumshoq ko'nikmalari" (soft skills) ahamiyatga ega. Negaki, aynan shu ko'nikmalar mutaxassisning texnologiyalar qanday o'zgarishidan qat'i nazar, har doim kerakli va dolzarb bo'lib qolishini ta'minlaydi.





**Kasbiy rivojlanishning poydevori:**  
**kasbiy o'zlikni anglash:** o'zini muayyan kasb vakili sifatida anglash, uning qadriyatlari va me'yorlarini qabul qilish. Bu insonga ish joyi almashganda ham barqarorlikni saqlashga yordam beradigan ichki tayanchdir.

**karyera o'z o'zini refleksiya qilish:** o'z tajribasini, kuchli tomonlarini va rivojlanish ehtiyojlarini tahlil qilish qobiliyati. Bu insonga "doimiy ravishda o'zini anglash" imkonini beradi va karyera yo'lini kerakli vaqtida to'g'rilashga yordam qiladi.

Ta'lim oluvchi uchun karyerani o'z-o'zini tahlil qilish (refleksiya) – bu shunchaki diplom olish emas, balki bu o'quv soatlarini qanday qilib haqiqiy ko'nikmalarga va kelajakdagi ishga aylantirishni tushunish usulidir. Texnikumda amaliy mashg'ulotlar ko'p bo'ladi. Aynan shu amaliyot o'zini tahlil qilish va rivojlanish uchun eng yaxshi maydondir.

## “Ustozimdan o‘rganaman” texnikasi.

O‘qituvchilaringizga va ishlab chiqarishdagi ustozlaringizga diqqat bilan qarang.

O‘ziga ish uslubi sizga yoqadigan bir insonni tanlang.

Keyin o‘zingizga quyidagi savollarni bering:

Uning qaysi jihati meni hayratga soladi?

U muammolarni qanday hal qiladi?

U hamkasblari bilan qanday muloqot qiladi?

Bu texnikaning maqsadi:

Siz turli kasbiy rollarni sinab ko‘rishni boshlaysiz va asta-sekin o‘z kasbiy o‘zligingizni (kim bo‘lishni xohlayotganingizni) shakllantirasiz.





## Tahlil: “Men aslida nimani bilaman?” (qattiq va moslashuvchan ko‘nikmalar)

Har olti oyda yutuqlaringizni fanlar bo‘yicha emas, balki amaliy harakatlar bo‘yicha yozib boring.

### Qattiq ko‘nikmalar (hard skills):

Masalan: “Men bu uskunani sozlashni o‘rgandim”, “Men bu dasturni yozishni o‘rgandim”, “Men bu o‘lchovni bajarishni o‘rgandim”.

### Moslashuvchan ko‘nikmalar (soft skills):

Masalan: “Men guruhda vazifalarni taqsimladim”, “Hammasi buzilganda ham o‘zimni his-tuyg‘ularimga berilmadim”.

**Bu tahlilning maqsadi:** o‘zingizning haqiqiy imkoniyatlaringizni ko‘rishdir. Bitirgandan keyin ish suhbatida siz “men o‘qidim” deb emas, balki “men bilaman” deb aytasiz.

## **Mashq “O‘z kelajagimni ko‘rish”.**

### **Mashqni bajarish tartibi:**

Tasavvur qiling, siz o‘qishingizni bitirganingizga 3 yil bo‘ldi. Siz o‘z ishingizda muvaffaqiyatli mutaxassis bo‘lib ishlayapsiz.

O‘zingizga quyidagi savollarni bering:

Siz nima kiygansiz?

Qancha maosh olasiz?

Hamkasblaringiz kimlar?

Sizga qaysi ishingiz uchun mukofot beriladi?

### **Mashqning maqsadi:**

Bu tasavvurni bugungi harakatlaringiz bilan solishtirishdir. Masalan, agar siz kelajakda o‘z avtomexanik ustaxonangizga ega bo‘lishni istasangiz, lekin bugun avtomobillarni ta‘mirlash bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlarni qoldirib ketsangiz, bu sizga o‘z maqsadingiz haqida jiddiy o‘ylab ko‘rishga sabab bo‘ladi.



### **Maslahat:**

Buni har kuni qilishga urinmang. Yakshanba kuni 15 daqiqa ajrating va o‘tgan haftadagi voqealarni ongingizda shunchaki tahlil qilib chiqing.

## Bugungi o'quvchiga rivojlanishning quyidagi asosiy yo'nalishlari zarur:

**1. Emotsional intellekt.** Bu o'z his-tuyg'ularini va boshqalarning his-tuyg'ularini tushuna olish qobiliyatidir. Bu qobiliyat stressni boshqarish va ishdan charchab qolishning (kasbiy so'nish) oldini olish uchun asosdir. Karyera psixologiyasida bu noaniq vaziyatlarda ham samarali ishlashni saqlab qolish uchun juda muhim.



**2. Moslashuvchanlik.** Bugungi kunda moslashuvchanlik ko'rsatkichi aql-idrok (aqliy salohiyat)dan ham balandroq baholanmoqda. Moslashuvchanlik – bu yangi bilimlarni tez o'zlashtirish va texnologiyalar yoki ish joyidagi tartiblar o'zgarganda to'xtab qolmaslik qobiliyatidir..

**3. Muloqot va ta'sir ko'rsatish.** Faqat “muloqot qila olish”ning o'zi yetarli emas. Quyidagi ko'nikmalar ham muhim:

*boshqalarni diqqat bilan tinglash;  
o'z fikrini asosli dalillar bilan aytish;  
nizolarni (janjallarni) hal qila olish.*

**4. O'zini boshqarish.** Bu quyidagilarni o'z ichiga oladi:  
*vaqtni to'g'ri taqsimlash;  
eng muhim vazifalarni belgilash;  
ichki rag'bat (hech kim majburlamasa ham ish qilish istagi).*

Karyera psixologiyasi insonga ishda ma'no topishni o'rgatadi. Shunda ishga bo'lgan kuch-quvvat yarim yildan keyin ham so'nmaydi.

## O'zini boshqarish: vaqtni boshqarishdan energiyani boshqarishga o'tish.

Vaqt – cheklangan boylikdir. Uni ko'paytirib bo'lmaydi. Energiya esa qayta tiklanadigan boylikdir. Uni to'g'ri boshqarish orqali qayta tiklash mumkin.

Karyera psixologiyasi endi faqat vaqtni qanday tejashga emas, balki insonning o'z holatini (jismoniy va ruhiy energiyasini) qanday boshqarishga e'tibor qaratadi

Energiya turi	Nima uchun javob beradi	Qanday tiklanadi
Jismoniy	Chidamlilik	Uyqu, ovqatlanish, harakat
Emotsional	Ruhiy holat, ijodkorlik	Muloqot, xobbi, e'tirof
Aqliy	Diqqat, tahlil	Tanaffuslar, meditatsiya, raqamli dam olish
Ma'noviy	Motivatsiya	“Men buni nima uchun qilyapman?” degan savolga javob





## Tanqidiy fikrlash

Tanqidiy fikrlash – bu quyidagi qobiliyatlardir:  
 axborotni saralash va tahlil qilish;  
 berilgan dalillarni tekshirish;  
 qarorlarni his-tuyg‘ular yoki fikrlashdagi  
 xatolarga emas, balki aniq ma’lumotlarga  
 asoslanib qabul qilish.

## Amaliy mashqlar

Moslashuvchan ko‘nikmalarni rivojlantirish  
 uchun kundalik faoliyatga qo‘shib qo‘yish  
 mumkin bo‘lgan usullar eng samarali  
 hisoblanadi.

## Emotsional intellekt: “Emotsional tahlil”.

### Bajarish tartibi:

Kuniga uch marta signal qo‘ying. Signal jiringlaganda, quyidagi uchta savolga javob bering:

*Men hozir nima his qilyapman?*

*His-tuyg‘uni aniq nomlang. Masalan, “yomon” deb emas, balki “asabiylashdim” yoki “tashvishlanayapman” deb ayting.*

*Bu tanamda qanday namoyon bo‘lyapti?*

Masalan: jag‘larim siqilgan, tomoqimda tugun paydo bo‘lgan, yurak tez urayapti.

Bu his-tuyg‘u mening hozirgi qaroriga yoki boshqalar bilan muloqotimga qanday ta’sir qilyapti?

### Mashqning natijasi:

Siz shoshilinch, o‘ylamay qilingan reaksiyalarni (masalan, janjal chiqarish, qo‘pol javob qaytarish) ular muammoga aylanishidan oldin payqab olishni o‘rganasiz.



## Tanqidiy fikrlash: “5 marta “Nega?” usuli”

### Bajarish tartibi:

Biror muammoga duch kelganingizda yoki muhim kasbiy qaror qabul qilayotganingizda, ketma-ket besh marta “Nega?” savolini bering.

### Misol:

“Men ishdan ketmoqchiman”.

**Nega?** – “Men zerikyapman”.

**Nega?** – “Men bir xil vazifalarni bajaryapman”.

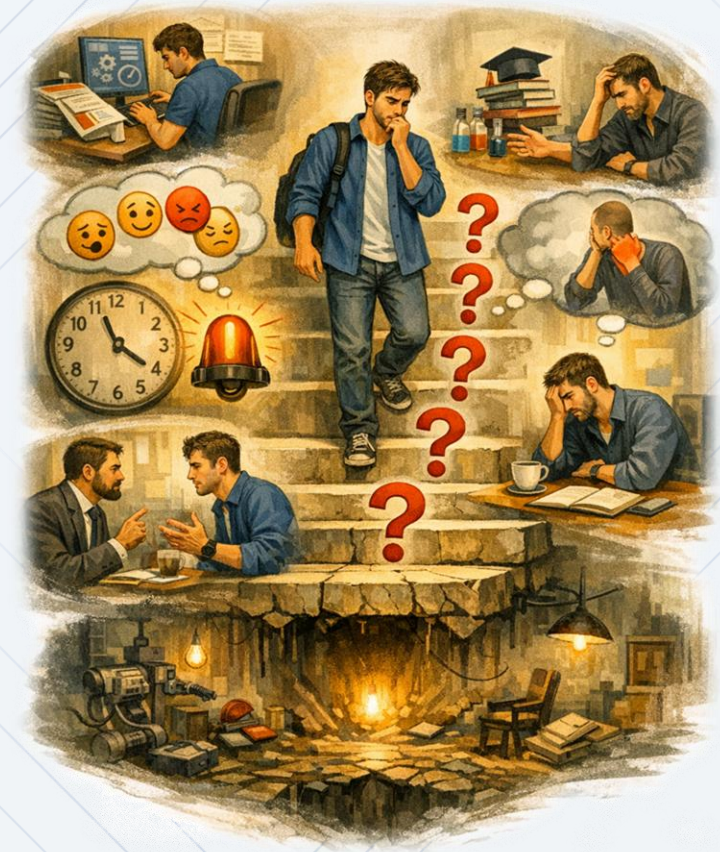
**Nega?** – “Menga yangi ish o‘rgatishmayapti”.

**Nega?** – “Rahbarim vaqt topib shug‘ullanmaydi”.

**Nega?** – “Rahbar bilan bu haqda ochiq gaplashmadim”.

Shu tarzda so‘roqni haqiqiy sababga yetguncha davom ettiring. Haqiqiy sabab quyidagilardan biri bo‘lishi mumkin:

bilim yoki malakaning yetishmasligi;  
boshqaruv bilan bog‘liq muammo;  
kasbiy charchoq.



### Mashqning natijasi:

Muammoning faqat tashqi belgilari (alomatlari) bilan emas, balki uning asl sababini ko‘ra olish ko‘nikmasi shakllanadi.

## Hamkorlik va muloqot: “O‘z so‘zlaringiz bilan qayta aytish” usuli



### **Bajarish tartibi:**

Murakkab muloqotda javob berishdan oldin, suhbatdoshingizning gapini o‘z so‘zlaringiz bilan qayta ayting. Buni quyidagi iboralar bilan boshlang:

“Men sizni to‘g‘ri tushundimmi, ya‘ni ...”

“Demak, siz asosiy xavf ... deb hisoblaysiz”.

### **Mashqning natijasi:**

Tushunmovchiliklarning oldi olinadi. Suhbatdoshingiz uni haqiqatdan tinglayotganingizni his qiladi.

Muloqot samarali va ishonchli bo‘ladi.

## Karyerani o‘z-o‘zidan tahlil qilish: “Hafta tahlili” mashqi

### **Bajarish tartibi:**

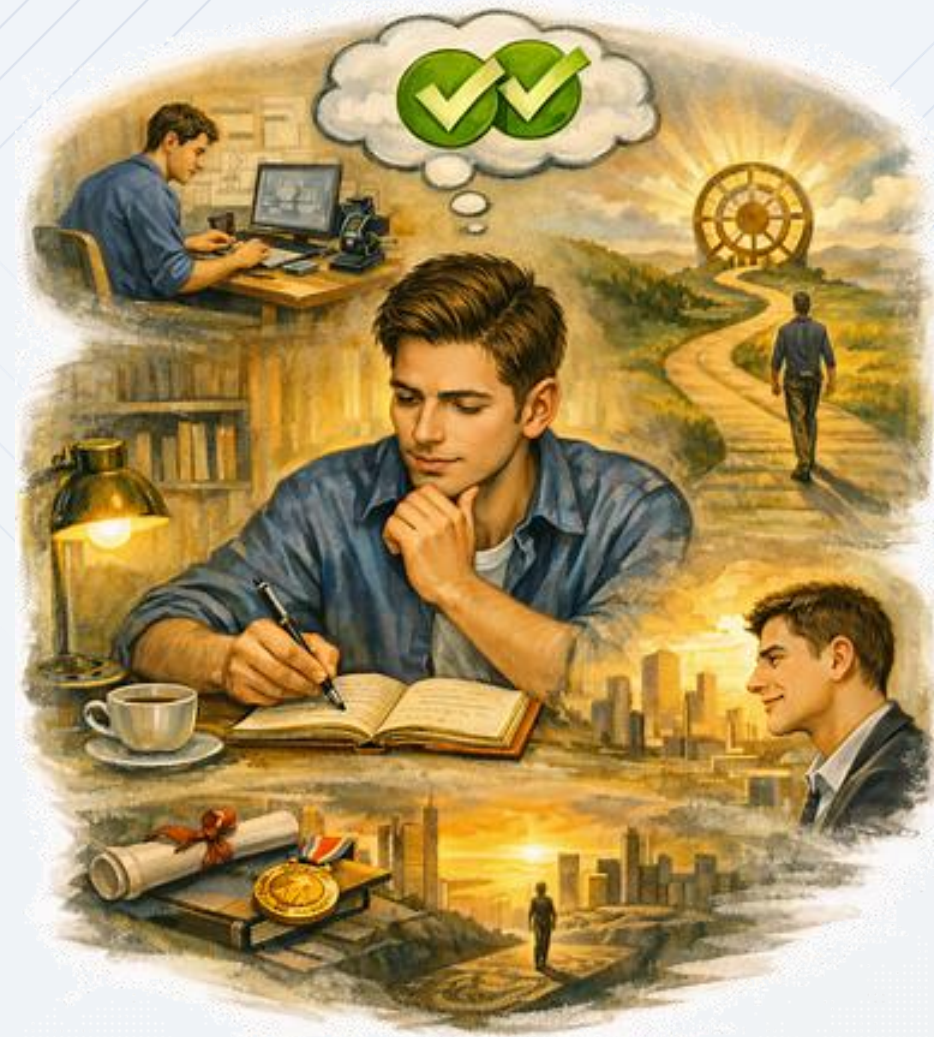
Juma kuni kechqurun yozma ravishda quyidagi ikki savolga javob bering:

Bu haftada qaysi paytda o‘zimni eng samarali va o‘z joyimda (o‘rnimda) his qildim?

Bu haftada qaysi harakatim meni bir yillik maqsadimga yaqinlashtirdi?

### **Mashqning natijasi:**

Ongli ravishda kasbiy o‘zlikni (o‘z kasbiy shaxsini) shakllantirish.





## YAKUNIY XULOSA

Yuqorida keltirilgan barcha mashqlar quyidagi natijalarga olib keladi:

**Kasbiy anglash** – o'z kasbini va o'z imkoniyatlarini to'g'ri tushunish;

**Moslashuvchan ko'nikmalarning (soft skills) rivojlanishi** – masalan, muloqot qilish, jamoada ishlash, muammolarni hal qilish;

**Karyerani rejalashtirish** – kelajakdagi ish faoliyatini ongli ravishda tuzish;

**Psixologik kompetensiya** – psixologning kasbiy bilim va malakalarining oshishi.

# E'TIBORINGIZ UCHUN RAHMAT!

