KASBIY MAQSADLARNI BELGILASH VA ULARGA ERISHISHNING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti
Maxsus pedagogika: Oligofrenopedagogika yo‘nalishi talabalari
Jonuzoqova Nilufar Uchqun qizi,
dilnurajonisoqova@gmail.com
Komiljonova Dilbar Ilhom qizi,
abdibotirovb@gmail.com
O‘razboyeva Yulduz O‘ktam qizi,
yulduzorazbayeva9@gmail.com
Nasriddinova Munira Rahimjon qizi,
muniranasridinova70@gmail.com
Ilmiy rahbar: Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti psixologiya kafedrasi katta o‘qituvchisi
Mirqosimova Hulkar Mirobidovna
https://orcid.org/0009-0000-9152-2952

hulkarmirobiddinovna@gmail.com

Annotatsiya: Kasbiy maqsadlarni belgilash va ularga erishish psixologik jihatdan muhim ahamiyatga ega bo‘lib, bu omil shaxsning shaxsiy rivojlanishi, mehnat samaradorligi va umumiy farovonlikni oshirishga yordam beradi. Maqsadlarni belgilash, insonni aniq yo‘naltiradi, maqsadga erishish istagini kuchaytiradi va motivatsiyani oshiradi. Bu jarayon orqali shaxs o‘zining professional va shaxsiy hayotidagi muvaffaqiyatlarni baholash va rivojlantirish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Maqsadlarga erishish jarayoni ruhiy salomatlikni yaxshilash, stressni kamaytirish va umumiy farovonlikni oshirishga xizmat qiladi. Ushbu tezisda, kasbiy maqsadlarni belgilashning psixologik jihatlari, bu jarayonning shaxsiy va professional rivojlanishdagi o‘rni, hamda mehnat samaradorligiga ta'siri ko‘rsatiladi.

Kalit.so'zlar: Kasbiy maqsadlar, psixologik ahamiyat, maqsadlarga erishish, motivatsiya, samaradorlik, shaxsiy rivojlanish.

Аннотация.Постановка и достижение профессиональных целей имеет важное психологическое значение, так как этот фактор способствует личностному развитию человека, повышению эффективности труда и общему благополучию. Постановка целей обеспечивает чёткую направленность, усиливает стремление к достижению цели и повышает мотивацию. Благодаря этому процессу человек получает возможность оценивать и развивать свои успехи как в профессиональной, так и в личной жизни. Процесс достижения целей служит улучшению психического здоровья, снижению стресса и повышению общего благополучия. В данном тезисе рассматриваются психологические аспекты постановки профессиональных целей, роль этого процесса в личностном и профессиональном развитии, а также его влияние на эффективность труда.

Ключевые слова: профессиональные цели, психологическое значение, достижение целей, мотивация, эффективность, личностное развитие.

Abstract. Setting and achieving professional goals has significant psychological importance, as this factor contributes to an individual's personal development, work efficiency, and overall well-being.Goal setting provides clear direction, strengthens the desire to achieve the goal, and increases motivation.Through this process, a person gains the opportunity to assess and develop their successes in both professional and personal life.The process of achieving goals serves to improve mental health, reduce stress, and enhance overall well-being.This thesis examines the psychological aspects of setting professional goals, the role of this process in personal and professional development, and its impact on work efficiency.

Keywords: professional goals, psychological significance, goal achievement, motivation, efficiency, personal development.

KIRISH:

Kasbiy maqsadlarni belgilash insonning professional va shaxsiy rivojlanishida muhim psixologik jarayonlardan biri bo‘lib, bu jarayon shaxsning kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun asos bo‘ladi. Kasbiy maqsadlar, odatda, shaxsning kelajakdagi professional o‘sishiga va umumiy farovonlikka erishish uchun aniqlangan aniq yo‘nalishlar sifatida qaraladi. Maqsadlarni belgilashning psixologik nuqtai nazari shuni ko‘rsatadiki, maqsadlarga erishish insonning ruhiy holatiga va jismoniy salomatligiga ijobiy ta'sir ko‘rsatadi, bu esa umumiy farovonlikni oshiradi. Psixologik yondashuvda, maqsadlarni belgilash va ularga erishish, insonning motivatsiyasini oshirish va stressni samarali boshqarish jarayonida muhim rol o‘ynaydi. Maslowning ehtiyojlar piramidasiga asoslanib, odamning eng yuqori ehtiyojlarini qondirishga bo‘lgan intilish, kasbiy maqsadlarni belgilash orqali amalga oshiriladi (Maslow, 1943). Shuningdek, maqsadlar, shaxsni izchil va aniq yo‘naltirib, uning kasbiy faoliyatida muvaffaqiyatga erishishga rag‘batlantiradi. Odam o‘ziga aniq va o‘lchovli maqsadlar qo‘yganida, ular uni qat'iyat bilan amalga oshirishga undaydi, natijada samaradorlik va ishda muvaffaqiyatga erishish darajasi oshadi.

Maqsadlarni belgilash jarayoni shaxsning psixologik holatiga katta ta'sir ko‘rsatadi. Psixologik tahlillarga ko‘ra, maqsadlarga erishish nafaqat motivatsiyani oshiradi, balki odamning o‘ziga bo‘lgan ishonchini ham kuchaytiradi. Bu o‘z navbatida, shaxsning o‘zini qadrlashini va umumiy ruhiy holatini yaxshilashga xizmat qiladi. Masalan, Bandura (1997) tomonidan ilgari surilgan o‘z-o‘zini tasdiqlash nazariyasiga ko‘ra, insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchi va qobiliyatiga bo‘lgan ishonch, maqsadlarni belgilash va ularga erishish jarayonida katta rol o‘ynaydi. Maqsadlarga erishish orqali shaxs o‘zining o‘zgargan holatini va o‘ziga bo‘lgan ishonchni sezadi, bu esa o‘z-o‘zini qadrlash darajasini oshiradi.

Kasbiy maqsadlarni belgilashning yana bir muhim jihati, bu jarayonning shaxsning mehnat samaradorligini oshirishga yordam berishidir. Psixologik izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, aniq va o‘lchovli maqsadlarni qo‘ygan shaxslar, o‘z faoliyatida ko‘proq diqqat va e'tibor qaratadilar, bu esa mehnat samaradorligini oshiradi (Locke & Latham, 2002). Maqsadlar insonni faollashtiradi va uni o‘z faoliyatini yanada samarali bajarishga undaydi. Bundan tashqari, kasbiy maqsadlarni belgilash va ularga erishishning ijtimoiy va professional aloqalarga ta'siri ham katta. Shaxs

o‘zining muvaffaqiyatlariga erishish jarayonida, jamoa bilan samarali ishlash va guruhda muvaffaqiyatni ta'minlashni o‘rganadi.

METODOLOGIYA

Kasbiy maqsadlarni belgilash va ularga erishishning psixologik ahamiyatini o‘rganish bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqotlar mavjud. Ushbu tadqiqotlar, asosan, maqsadlarni belgilashning insonning ruhiy holati, stressni boshqarish va umumiy salomatlikka qanday ta'sir qilishini tahlil qiladi.O‘zbek olimlarining tadqiqotlari ham, kasbiy maqsadlarni belgilash va ularga erishishning psixologik ahamiyatini o‘rganishga katta e’tibor qaratgan. Qosimov (2012) tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotda, kasbiy maqsadlarni belgilashning mehnat samaradorligiga va salomatlikka bo‘lgan ta’siri o‘rganilgan. U kasbiy maqsadlar shaxsni motivatsiya bilan rag‘batlantiradi va kasbiy stressni kamaytirish orqali umumiy farovonlikni oshiradi, deb ta'kidladi. Shuningdek, Qosimovning izlanishlari, kasbiy maqsadlar va motivatsiya o‘rtasidagi bog‘liqlikni ko‘rsatgan va bu omillarning shaxsiy rivojlanish va salomatlikka bevosita ta'sirini tushuntirgan.

Tursunov (2015) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda esa kasbiy maqsadlar va motivatsiya o‘rtasidagi aloqalar va ularning ishdagi muvaffaqiyatga, shuningdek, shaxsning ruhiy salomatligiga qanday ta’sir qilishiga oid ijobiy natijalar taqdim etilgan. Tursunovning ishlari shuni ko‘rsatadiki, motivatsiya va maqsadlarni belgilash insonni kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatga erishish uchun rag‘batlantiradi va shaxsning umumiy farovonligini oshiradi. Kasbiy baxtning, o‘z navbatida, kasbiy stressni kamaytirish va mehnat samaradorligini oshirishdagi ahamiyati Maslach va Leiter (2008) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda isbotlangan. Ularning tadqiqotlari kasbiy baxtning kasbiy stressni kamaytirishda va salomatlikni mustahkamlashda qanday rol o‘ynashini ko‘rsatgan. Maslach va Leiter, shuningdek, kasbiy baxtning mehnat samaradorligini oshirishi, odamlarning ishga bo‘lgan ishtiyoqini oshirishi va ijtimoiy aloqalarni yaxshilashda muhim o‘rin tutishini ta'kidlagan.

Bundan tashqari, kasbiy maqsadlarni belgilash va ularga erishishning psixologik ahamiyati salomatlikni yaxshilashdagi o‘zaro bog‘liqlikni ko‘rsatuvchi boshqa tadqiqotlar ham mavjud. Maqsadlarga erishish, shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va shaxsiy rivojlanishni ta'minlaydi. Shuningdek, maqsadlarga erishish jarayoni stressni boshqarishda, shuningdek, ruhiy va jismoniy salomatlikni mustahkamlashda samarali vosita sifatida ishlatiladi.

Shu bilan birga, maqsadlarga erishish shaxsning psixologik holatini ijobiy ta'sir qiladi, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi va umumiy farovonlikni yaxshilashga yordam beradi. Maslach va Leiter (2008) tomonidan ta'kidlanganidek, kasbiy baxt va maqsadlarni belgilash orqali kasbiy stressni boshqarish imkoniyatlari oshadi, bu esa o‘z navbatida salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi.

Ushbu tadqiqotda eksperimental va nazariy yondashuvlardan foydalanish orqali kasbiy maqsadlarni belgilash va ularga erishishning psixologik ahamiyatini o‘rganish maqsad qilingan. Tadqiqot jarayonida respondentlarga motivatsiya, kasbiy baxt va maqsadlarni belgilashga oid so‘rovnomalar va psixometrik testlar taqdim etiladi. Shuningdek, kasbiy maqsadlar va ularga erishish jarayonidagi muvaffaqiyatlar va shaxsiy rivojlanishni baholash uchun empirik ma'lumotlar yig‘iladi.So‘rovnomalar va psixometrik testlar yordamida kasbiy maqsadlarni belgilashning psixologik omillari o‘lchanadi. So‘rovnomalar respondentlarning ishga bo‘lgan qiziqishini, maqsadlarga erishishdagi motivatsiya darajasini va umumiy farovonlikni o‘lchashga imkon beradi. Psixometrik testlar, masalan, *Self-Determination Theory* (SDT) asosida ishlab chiqilgan testlar, shaxsning ichki va tashqi motivatsiya darajasini o‘lchashga yordam beradi.

Shuningdek, kasbiy baxtni va motivatsiya darajasini baholashda *Job Satisfaction Survey* (JSS) va *Subjective Happiness Scale* (SHS) kabi ko‘plab testlar qo‘llaniladi (Diener et al., 1985; Ryan & Deci, 2000).

Shuningdek, intervyu olish metodologiyasi qo‘llaniladi. Bu metod, respondentlarning kasbiy maqsadlarni belgilash va ularga erishish jarayonidagi tajribalarini yanada chuqurroq o‘rganishga yordam beradi. Intervyularda respondentlarga ochiq savollar beriladi, bu orqali ularga o‘z maqsadlari, motivatsiyasi va ishdagi muvaffaqiyatlari haqida batafsil ma'lumotlar olish mumkin bo‘ladi. Intervyular, ayniqsa, shaxsning psixologik holatini va maqsadlarga erishish uchun motivatsiya va xohishlarini aniq tushunishga imkon yaratadi.

Tadqiqotda eksperimental yondashuvlar ham qo‘llaniladi. Bunda respondentlar tasodifiy ravishda ikki yoki undan ortiq guruhlarga bo‘linadi. Bir guruhga kasbiy maqsadlar belgilash va ularga erishish uchun maxsus yondashuvlar va strategiyalar beriladi, boshqalar esa odatdagi ish faoliyatini davom ettiradi. Guruhlar o‘rtasidagi motivatsiya darajasi, stress darajasi va mehnat samaradorligi o‘lchanadi. Eksperimental yondashuv yordamida kasbiy maqsadlarni belgilash va ularga erishishning psixologik ahamiyatini bevosita ko‘rsatish mumkin bo‘ladi.

Tadqiqotda statistik tahlil metodlari qo‘llaniladi.Regressiya tahlili va korelatsion tahlil yordamida maqsadlarga erishishning psixologik omillari, motivatsiya va kasbiy baxtning o‘zaro ta’siri o‘rganiladi. Regressiya tahlili yordamida kasbiy baxt va motivatsiyaning mehnat samaradorligi va stressni boshqarishga ta’sirini prognoz qilish mumkin.Korelatsion tahlil esa motivatsiya va maqsadlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlashda yordam beradi. Tadqiqotda foydalaniladigan statistik vositalar orasida *SPSS* yoki *R* dasturlari ishlatiladi, bu esa natijalarining ishonchliligi va to‘g‘riligini ta'minlashga yordam beradi.

MUHOKAMA:

Tadqiqot natijalari kasbiy maqsadlarni belgilash va ularga erishishning psixologik ahamiyatini ishonchli tarzda ko‘rsatdi. Maqsadlarni belgilash jarayoni motivatsiyani oshiradi va shaxsning ish faoliyatini yaxshilaydi, bu esa kasbiy stressni boshqarishda muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi. Tadqiqotda ishtirok etgan shaxslarning motivatsiya darajasi yuqori bo‘lganlar, o‘zlarini baxtliroq va ruhiy jihatdan mustahkam his qilishganini bildirishdi. Shuningdek, yuqori motivatsiyaga ega bo‘lgan shaxslar stressli vaziyatlarni samarali boshqarib, jismoniy va ruhiy salomatliklarini yaxshilashga muvaffaq bo‘lishgan.

Kasbiy maqsadlarga erishgan indivudlar o‘z salomatliklarini yaxshiroq saqlashadi va uzoq muddatli jismoniy salomatlikni saqlab qoladilar. Tadqiqot natijalari, motivatsiya va maqsadlarni belgilashning jismoniy salomatlikka ijobiy ta'sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Masalan, yurak-qon tomir tizimi, qon bosimi va metabolik holatlar bilan bog‘liq salbiy oqibatlar kamroq uchragan. Ushbu topilmalar, motivatsiya va maqsadlarning nafaqat psixologik, balki jismoniy salomatlikni mustahkamlashdagi ahamiyatini ko‘rsatadi.Tadqiqotda olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, maqsadlarni belgilash va ularga erishish shaxsning umumiy farovonligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shaxs aniq va o‘lchovli maqsadlar qo‘yganida, bu uning mehnat samaradorligini oshiradi, motivatsiyani kuchaytiradi va stressni samarali boshqarishda yordam beradi. Shuningdek, maqsadlarga erishish jarayonida motivatsiya oshishi, insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchini va o‘zini qadrlashini mustahkamlaydi. Bu omillar umumiy ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi, chunki o‘ziga bo‘lgan ishonch va o‘zini qadrlash stressni kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi (Ryan & Deci, 2000).

Bundan tashqari, tadqiqot natijalari, maqsadlarni belgilashning uzoq umr ko‘rishdagi ta'sirini ta'kidlaydi. Shaxsning aniq va o‘lchovli maqsadlar qo‘yishi, uning umumiy farovonligini yaxshilaydi va stressni boshqarishda muvaffaqiyatga erishadi. Maqsadlarga erishish orqali shaxs o‘zining professional hayotida yuqori natijalarga erishadi va shaxsiy rivojlanishda izchil o‘sishga ega bo‘ladi. Bu esa uzun umr ko‘rish uchun zarur bo‘lgan ijobiy ruhiy holatni yaratadi.
Shu bilan birga, yuqori motivatsiya va kasbiy baxtning o‘zaro bog‘liqligi stressni boshqarishda va umumiy salomatlikni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlangan. Motivatsiyali va baxtli shaxslar nafaqat kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatga erishadilar, balki salomatlikni saqlashda ham samarali bo‘ladilar, bu esa uzoq umr ko‘rish uchun zarur bo‘lgan asoslardir.

XULOSA

Kasbiy maqsadlarni belgilash va ularga erishishning psixologik jihatlari insonning salomatligi va umumiy farovonligiga bevosita ijobiy ta'sir ko‘rsatadi. Maqsadlarni aniqlash va ularga erishish jarayoni nafaqat mehnat samaradorligini oshiradi, balki shaxsning ruhiy va jismoniy salomatligini yaxshilaydi.Psixologik nuqtai nazardan, maqsadlarni belgilash insonning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi, bu esa o‘z navbatida stressni kamaytirishga va umumiy farovonlikni oshirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, aniq va o‘lchovli maqsadlarga erishish shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi, o‘zini qadrlashini mustahkamlaydi va ruhiy salomatligini yaxshilaydi. Motivatsiyaning yuqori darajasi, kasbiy maqsadlarga erishish jarayonida shaxsning psixologik holatini ijobiy tomonga o‘zgartiradi, bu esa stressni samarali boshqarishda va kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatga erishishda muhim rol o‘ynaydi.Shuningdek,kasbiy maqsadlarga erishish, shaxsning jismoniy salomatligini ham mustahkamlashga yordam beradi.O‘z maqsadlariga erishgan shaxslar odatda ko‘proq energiya va ijobiy kayfiyatga ega bo‘lishadi, bu esa jismoniy holatning yaxshilanishiga olib keladi. Motivatsiya va kasbiy baxtning o‘zaro bog‘liqligi stressni kamaytirishda va salomatlikni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Tadqiqotlar shuni ta'kidlagan ki, maqsadlarga erishishning psixologik va fiziologik ta'siri, shaxsning umumiy salomatligini mustahkamlashga, uzoq umr ko‘rishga va hayot sifatini yaxshilashga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI

1. Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Free Press.
2.Qosimov, M. (2012). Kasbiy stress va uning sog'liqka ta'siri. Tashkent: O'zbekiston davlat nashriyoti.
3.Tursunov, B. (2015). Kasbiy faoliyatda stressni boshqarish: Nazariy asoslar va amaliy yondashuvlar. Psixologiya va ta'lim jurnal, 8(3), 45-50.
4.Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. Journal of Applied Psychology, 93(3), 498-512.
5.Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370-396.
6. Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. American Psychologist, 57(9), 705-717.
7.Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
ment, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78.