

ЎSMIRLAR HAYOTIDA PSIXOLOGNING O'RNI VA AHAMIYATI

Gulamova Nazokat Rustamovna

Toshkent shahar Yunusobod tumani

58-maktab Amaliyotchi psixologi

+998-88-017-95-45

bbnnnn591@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12577685>

Annotatsiya. ushbu maqola psixologning zamonaviylikning o'rni va ahamiyatiga bag'ishlangan. Psixolog bolalarning psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlaydi va ularning shaxsiyatini rivojlantirish va moslashish jarayonlarida yordam beradi. Maqola psixologlarning osmirlar bilan ishlash usullari, ular beradigan imtiyozlar va ularning muhim jihatlari e'tibor qaratadi.

Kalit so'zlar: Psixolog, o'smirlik davri, shaxsiyatni rivojlantirish, psixologik yordam, moslashish, maslahat.

Psixologlar osmirlar hayotida muhim rol o'ynaydi. Voyaga etganlik davri - bu shaxsning o'ziga xosligini izlash, hissiy tebranishlar va moslashish jarayonlari jadal kechadigan davr. Psixologlar bolalarning psixologik salomatligini himoya qilish va yaxshilashda, ularni moslashish jarayonlarida qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi.

- **Psixologning yordami va ko'rsatmasi:** Psixologlar bolalarning hissiy va psixologik ehtiyojlarini tushunadilar va ularga yordam va yo'l-yo'riq ko'rsatadilar. Bunday yordam bolalarning shaxsiyatini rivojlantirishga ijobiy hissa qo'shishi mumkin.

- **Moslashuv jarayonida psixologik yordam:** Osmirlar moslashish jarayonida turli qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Psixologlar ushbu jarayon davomida psixologik yordam ko'rsatish orqali bolalarga inqirozlarni boshqarish va etuklikka yordam berishlari mumkin.

- **Maslahat va terapiya:** Psixologlar individual maslahat va terapiya mashg'ulotlarini tashkil qilish orqali odamlarga hissiy va psixologik muammolarni hal qilishda yordam berishlari mumkin.

Psixologning osmirlar bilan ishlashi shaxslarning psixologik salomatligini himoya qilish va yaxshilashning muhim vositasidir. Ushbu jarayon davomida ko'rsatilgan yordam va yo'l-yo'riq Osmirlarga o'z shaxsiyatini rivojlantirishga, hissiy muvozanatga erishishga va moslashish jarayonini muvaffaqiyatli yakunlashga yordam beradi.

Hozirgi vaqtda ko'pchilik insonlar psixologiyani bilishi va shu bilan birga ma'lum darajada psixologik bilimlardan va psixologik o'zgarishlardan xabardor bo'lishlari mumkin. Masalan, ijtimoiy muhitdagi har bir inson psixologik ma'lumotlarni har xil internetdan, gazeta va jurnallardan, psixologik kitoblardan olishi mumkin. Shu o'rinda psixologiya so'ziga tarifi berib o'tsak, psixologiya so'zining lug'aviy ma'nosi grekcha "psyuxe"- jon, ruh; "logos"- fan degan ma'noni bildiradi. Psixologiya fan sifatida psixik faktlar, ularning qonuniyatlari va mexanizmlarini o'rganadi. Psixologiya asosan psixikani keng doirada tadqiq qiladi. Shunga ko'ra psixikani yuzaga keltiruvchi asosiy psixik faoliyatlari ko'rsatilgan. O'smirlik davri — bu o'zgarishlar va moslashuv zarurati bilan to'laqonli qiyinchiliklar bilan kechadigan davrdir. O'smirlar o'zlarining shaxsiyati, manfaatlari va qadriyatlarini to'g'risida yangi anglashlarga ega bo'ladilar, bu esa ularning hayotiy tajribalarida ko'plab muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Bunday muammolarni samarali hal etishda psixologning roli beqiyosdir. Hozirgi zamonda o'smirlar ko'plab psixologik qiyinchiliklarga duch kelmoqdalar, masalan, o'zini ifoda

etish, ijtimoiy bosim, ta'lim yuklamalari va karyera tanlovi. Psixolog o'smirlarga ularning hissiyotlarini tushunishda, muammolarni hal etishda va salbiy odatlardan qochishda yordam berishi mumkin. Yosh psixologiyasi fani bevosita inson psixologiyasining namoyon bo'lishi va rivojlanishini turli yoshlarda qanday kechish xususiyatlari, qonuniyatlari, mexanizmlarini o'rganadi. Psixologik xususiyatlari namoyon bo'lishining yosh xususiyatlari o'rganilar ekan, shuni nazarda tutish kerakki, yosh psixologiyasida turli yosh davrlari bir biridan sezilarli farqlanadi. Bular: chaqaloqlik, ilk bolalik, maktabgacha ta'lim yoshi, kichik maktab yoshi, o'smirlik, ilk yoshlik, yoshlik, yetuklik va keksalik davrlaridir. Bu davrlarning har biri o'ziga xos xususiyatlarga, sifatlarga ega bo'lib, ular bir-biridan odamning xronologik yosh ko'rsatkichlariga ko'ragina emas, balki shu davrda inson ruhiyatida kechadigan hodisalar, ro'y beradigan o'zgarishlar, uning ruhiyatidagi umumiy qonuniyatlarga ko'ra ham farqlanadi. O'smirlar hayotida psixolog bilan muloqot o'ziga ishonch va mustaqillikni rivojlantirishda ahamiyatli hisoblanadi. Psixologning to'g'ri yo'naltirish va maslahatlari bilan o'smirlar o'zlarini yanada yaxshi tushuna boshlaydilar va ijtimoiy vaziyatlarda samarali qarorlar qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantira oladilar. Psixologga murojaat etish o'smirlar uchun yangi imkoniyatlar ochadi, ularni o'zlarining ruhiy salomatliklari va shaxsiy o'sishlari yo'lida qo'llab-quvvatlaydi. Bu esa, o'z navbatida, ularning hayoti va atrofdagilar bilan munosabatlari sifatini yaxshilashda muhim qadam bo'ladi. Bola katta odamning, sizning xafa ekaningizni, aslida uni yaxshi bola deb bilishingizni his etish lozim. Bola bilan o'g'rilik muammosini hal etayotib ma'naviy ong har bir inson o'y-xayoli va faoliyatini keng belgilashini unutmang lozim. Uni o'zganing mulkini hurmat qilishga, o'zinikini asrab avaylashga o'rgating. Bola ma'naviy xulqning asosiy qoidalarini oilada o'zlashtirishini unutmang. Shuni yodda tutish lozimki, bolaga uni koyiydilar, yoki erkalaydilar - mutlaqo farqi yo'q, unga faqat otalarining, atrofdagi kattalarning e'tibori, iliq munosabati zarur.

Psixologlarning odamlar hayotidagi o'rni va ahamiyati katta ahamiyatga ega. Voyaga etganlik davri shaxsning shaxsiyatini rivojlantirish, hissiy muvozanat, ijtimoiy munosabatlardagi uyg'unlik va kelajakni rejalashtirish kabi ko'plab muhim masalalarni o'z ichiga oladi. Psixologlar bolalarga ushbu davrda duch keladigan qiyinchiliklarni engish va sog'lom rivojlanishiga yordam beradi. Psixologlarning inson hayotidagi rolini quyidagicha umumlashtirish mumkin:

1. Hissiy qo'llab-quvvatlash: Psixologlar bolalarga hissiy o'zgarishlarni engishga yordam beradi. Ular hissiy muammolarni engishda o'z ko'nikmalarini rivojlantirishda yordam beradi.

2. Shaxsni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash: o'smirlik davri shaxsiyatni qidirish bilan tavsiflanadi. Psixologlar odamlarga o'zlarining shaxsiyatlarini tan olishlari, qadriyatlarini aniqlashlari va o'zlarini ifoda etishlariga yordam beradi.

3. Moslashuv jarayonidagi rahbarlik: Psixologlar bolalarni moslashish jarayonlarida boshqaradi. Ular yangi vaziyatlarga moslashish, stressni engish va kamolotga erishishda yordam beradi.

4. Ijtimoiy munosabatlarda yordam: Psixologlar bolalarga ijtimoiy munosabatlardagi qiyinchiliklarni engishga yordam beradi. Ular do'stlik, oilaviy munosabatlar va tengdoshlar bilan munosabatlarda sog'lom muloqot ko'nikmalariga ega bo'lishda ularni qo'llab-quvvatlaydi.

5. Kelajakni rejalashtirishda yordam berish: Psixologlar bolalarga kelajagi haqida qaror qabul qilishda yordam berishadi. Ular ta'lim, martaba va hayot maqsadlari bo'yicha ko'rsatmalar beradi.

Ta'lim olayotgan shaxsga psixologik-pedagogik ta'sir etish. Muomala madaniyati pedagog talabalar bilan muloqot o'rnatishida etnik qoidalarga rioya qilishni talab etadi va pedagogik aloqa o'z navbatida pedagogning talabalar bilan bevosita aloqa o'rnatishi quyidagi sifatlarda nomoyon bo'ladi: - talabalar fikrini eshita bilish; - talabalar bilan bo'ladigan muloqot jarayonidan o'zida kamtarlik hissini nomoyon qilish; - muloqot jarayonida muomala madaniyatiga qat'iy rioya qilish; - muloqot jarayoni davomida suhbatdosh shaxsiyatiga tegmaslik; - talabalarga samimiy tarzda maslahat berish va shular kabilarni sanab o'tish mumkin. [2,55] Yana shu qatorda psixologiyani yanada yoritib o'tish maqsadida shuni ham keltirish mumkin. Hozirgi mustaqillik sharoitida milliy ongning shakllanishiga taaluqli umumiy ilmiy qonuniyatlarni izlash, yangicha tafakkur qilish va dunyoqarashni shakllantirish milliy mafkura va milliy g'oyaning shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Odamning tevarak atrofni bilishi kuzatish va tajribadan boshlanadi. Shu tufayli ilmiy psixologiya ham o'z mavzuini o'rganishni tajribadan psixik hayot faktlarini aniqlash, tasvir etish va taxlil qilishdan boshlaydi. [3,10] Boshqa fanlar singari psixologiyada ham usullar ya'ni metodlar eksperiment (tajriba), kuzatish shakllari qollaniladi. Undan tashqari boshqa metodlar suhbat metodi, biografik metod, solishtirma va tarixiy metodlar va boshqalarini keltirish mumkin. Kuzatish metodiga keladigan bo'lsak psixik hodisalar hayotda tabiiy sharoitda odamning turli-tuman faoliyatda qanday ko'rinishda voqea-hodisalar bo'lsa o'sha ko'rinishda kuzatish, shu metodga misol tariqasida keltirish hisoblanadi. Kuzatishning turlari esa tashqi kuzatish va o'z-o'zini kuzatish metodlaridan iborat. Eksperimental metodiga keladigan bo'lsak, bu metod ikki xil usulda tabiiy tajriba va laboratoriya sharoitida tadqiqot olib boriladi. Keyingi metod yordamida esa, ya'ni bu metod so'rash va suhbat metodi tadqiqotchi psixik hayot hodisalarining birontasini, masalan, odamda shodlik hissi, subektiv ravishda qanday borishini irodaga bog'liq harakatlarda qaror qabul qilish jarayoni qanday borishini va shunga o'xshash hodisalarni yechganda tafakkur jarayoni qanday borishini va shunga o'xshash hodisalarni tekshirishni oldindan vazifa qilib qo'yadi. Tadqiqotchi suhbat vaqtida tekshiruvchi kishiga beradigan savollarni oldindan belgilab oladi. Tekshiruvchi kishida qaysi kechinmalar va ong jarayonlarini o'rganish kerak bo'lsa, u o'z javoblarida xuddi o'sha kechinmalarni oydinlashtirib beradi.

Psixologlarning bolalar hayotidagi bu muhim o'rni shaxslarning sog'lom rivojlanishi va kamolotiga hissa qo'shadi. Psixologlar bolalarning psixologik ehtiyojlarini tushunish orqali ularga yordam beradi va ularning hayotiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa: Voyaga etganda psixologlarning roli shaxslarning psixologik salomatligini himoya qilish va yaxshilash uchun juda muhimdir. Psixologlar bolalarga hissiy yordam, maslahat va terapiya xizmatlarini ko'rsatadilar, ularning psixologik ehtiyojlarini qondiradilar va sog'lom moslashish jarayonidan o'tishlariga yordam beradilar.

References:

1. Arnett, J. J. (2015). Rivojlanayotgan balog'at yoshiga oid Oksford qo'llanmasi. Oksford universiteti matbuoti.
2. Erikson, E. H. (1968). O'ziga xoslik: Yoshlik va inqiroz. Norton & Company.

3. Steinberg, L. (2017). Yoshlik McGraw-Hill Education.
4. Umarova, G., & Toshpo'latov, A. (2024). Klaster tanqidiy fikrlash texnologiyasi texnikasi sifatida. Центральноеазиатский журнал междисциплинарных исследований и исследований в области управления, 1(10), 49–55. Извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/cajmrms/article/view/33393>
https://t.me/innovatsion_akademic
5. Umarova, G. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNING O'QISHGA BO'LGAN KLASSTERLI YONDASHUVI. В CENTRAL ASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH (Т. 2, Выпуск 6, сс. 116–122). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11542450>
https://t.me/innovatsion_akademic
6. <https://zenodo.org/records/11466931>
7. Toshpo'latov, A. (2023). SHAXS PSIXODIAGNOSTIKASIDA PROYEKTIV METODIKALARDAN FOYDALANISH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 3(5 Part 2), 170–178. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/16154>
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8001510>



INNOVATIVE
ACADEMY