

PSIXALOGIYANING HAYOTIMIZDAGI O'RNI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8045204>

Xasanova Zaynabxon Shavkatjon qizi

Farg`ona davlat universiteti 4-kurs talabasi

Annotatsiya.

Ushbu maqolada Psixologiya insonning xulq-atvori va ruhiy jarayonlarini o'rganadi, bu bizning hayotimizning deyarli barcha jabhalariga tegishli bo'lishi, Psixalogiyaning inson hayotidagi o'rni, ko'rishini salbiy va ijobiy ta'sirlari, atrof muhit bilan aloqalarning shakllanishi. Psixalogiyaning fan sifatida o'rganilishi, Psixologiya sog'lom shaxsiy munosabatlarni o'rnatishga yordam beradi, u sog'lom munosabatlarni saqlash uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan muhim muloqot qobiliyatlarini ta'kidlash haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar.

Psixologiya, filogenetik, psixika qonuniyat, Bolalikda psixologiya, ontogenetik taraqqiyot.

Psixologiya – inson faoliyati va hayvonlar xatti-harakati jarayonida voqelikning psixik aks etishi, ruhiy jarayonlar, holatlar, hodisalar, hislatlar to'g'risidagi fan. Psixologiyaning tadqiqot predmetiga sezgilar va idrok obrazlari, tafakkur va hissiyot, faoliyat va muomala kabi psixologik jarayonlar kategoriyalari kiradi. Psixologiyaning asosiy vazifalari – psixika qonuniyatlarini, inson ruhiy holatlari shakllanishini filogenetik va ontogenetik taraqqiyot birligida ochishdan iboratdir. Mazkur vazifalar yechimini topishda psixologiya bir tomondan, biologiya fani sohalari bilan, jumladan, fiziologiya bilan, boshqa tomondan esa, sotsiologiya, pedagogika, madaniyat tarixi, mantiq hamda ijtimoiy fanlar bilan jips aloqaga kirishadi. Psixologiya eng avvalo, psixikaning insonga xos shakli bo'lmish ong va o'zini o'zi anglashni tadqiq etadi.

Psixologiya sohasi bizning hayotimizda muhim rol o'ynaydi, bizning fikrlarimiz, xatti-harakatlarimiz va his-tuyg'ularimizga ta'sir qiladi. Bolalikdagi tajribamizdan, ta'limdagi yutuqlarimizdan, ishdagi, hayotimizdagi va shaxsiy munosabatlarimizdagi psixologiya biz qilayotgan hamma narsaga ta'sir qiladi.

Psixologiya insonning xulq-atvori va ruhiy jarayonlarini o'rganadi, bu bizning hayotimizning deyarli barcha jabhalariga tegishli bo'ladi. Bizning fikrlash, o'zini tutish va muloqot qilish usullarini tushunishdan tortib, shaxsiy nizolarni hal qilish

va hal qilishgacha, psixologiya bizga yanada qoniqarli va samarali hayot kechirishimiz uchun zarur bo'lgan vositalarni beradi.

Bolalikda psixologiya bolalarning qanday rivojlanishi va o'rganishini tushuntirishga yordam beradi, rivojlanishdagi nuqsonlar yoki o'rganishdagi buzilishlar kabi muammoli sohalar haqida muhim tushunchalar beradi. Bola rivojlanishi va xulq-atvorini tushunish ota-onalarga farzandlarini ishonch bilan tarbiyalashda va hayotlarida yaxshiroq qarorlar qabul qilishda yordam beradi.

Biz o'sib ulg'ayganimizda, psixologiya maqsadlarimiz, ehtirosalarimiz va orzularimizni qanday qilib eng yaxshi tarzda amalga oshirishimiz mumkinligi haqida muhim ma'lumotlarni beradi. Masalan, bu odamlarga o'zlarining kuchli va zaif tomonlarini tushunishga, real va erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni belgilashga imkon beradi. Shuningdek, u eng yaxshi kasb tanlashni tushunishga yordam beradi va yanada foydali va qoniqarli martaba olib kelishi mumkin bo'lgan strategiyalarni taklif qiladi.

Ish joyida psixologiya tashkilotlarga qiziqarli, hamkorlikka asoslangan va samarali ish muhitini yaratishda yordam berishda tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Misol uchun, psixologiya menejerlarga odamlarning fikrlash va o'zini tutish usullarini tushunishga yordam beradi va xodimlarni samarali boshqarish, ijodkorlik va innovatsiyalarni ilhomlantirish, motivatsiyani oshirish va muloqotni yaxshilash strategiyalarini ishlab chiqishga yordam beradi.

Psixologiya har bir insonga ma'lum darajada ta'sir qiladigan ruhiy salomatlik muammolarini tushunish va hal qilishga qaratilgan. Biror kishi ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarga duch keladimi yoki do'sti yoki oila a'zosi bo'ladimi, psixologiya ruhiy farovonlikni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Ba'zi hollarda, bu terapevti shaxsning muammolariga nima sabab bo'lishi mumkinligini tahlil qilishni va ularni engishga yordam beradigan davolash rejasini ishlab chiqishni o'z ichiga olishi mumkin. Boshqa hollarda, bu stress, tashvish, depressiya yoki boshqa ruhiy salomatlik muammolarini yaxshiroq boshqarish uchun ruhiy salomatlik haqida xabardorlik va strategiyalarni o'z ichiga olishi mumkin.

Psixologiya sog'lom shaxsiy munosabatlarni o'rnatishga yordam beradi, u sog'lom munosabatlarni saqlash uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan muhim muloqot qobiliyatlarini ta'kidlaydi. Ishqiy munosabatlar, do'stlik yoki professional hamkorlik bo'ladimi, psixologiya qanday qilib muloqot qilish, ishonchni mustahkamlash va nizolarni hal qilish bo'yicha qimmatli fikrlarni taqdim etadi. Bunda psixologiya hayotning umumiy sifatini va sog'lom yaqin munosabatlardan kelib chiqadigan baxtni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa qiladigan bo'lsak psixologiya hayotimizning barcha jabhalarida ajralmas ro'l o'ynaydi, u bizga ongli qarorlar qabul qilish, murakkab vaziyatlarni tushunish va boshqarish va ruhiy salomatlik muammolarini samarali hal qilish uchun tushuncha va vositalarni taqdim etadi. U bolaning rivojlanishi va xulq-atvori haqida tushuncha beradi, odamlarga foydali kasb tanlashda yordam beradi va hamkorlikda ish muhitini rivojlantiradi. U bizga sog'lom va qoniqarli shaxsiy munosabatlarni o'rnatish va saqlash uchun zarur bo'lgan muloqot qobiliyatlari va vositalarini beradi. Shuning uchun biz hayotimizni va atrofimizdagi dunyoni shakllantirishda psixologiyaning muhim ro'lini e'tiborsiz qoldira olmaymiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Gulchexra R. PSIXOLOGIYANING RIVOJLANISH BOSQICHLARI //PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF SCIENCE AND EDUCATION. – 2023. – T. 1. – №. 6.
2. Fayzullayeva S. F. PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYANING UZVIY BOG'LIQLIGI //Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities. – 2022. – T. 10. – №. 12. – C. 384-387.
3. Urolmaxmatovna D. M. UMUMIY PSIXOLOGIYA FANINING PREDMETI, VAZIFALARI VA ILMIY TADQIQOT METODLARI //INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION. – 2023. – T. 2. – №. 13. – C. 171-173.