

## **PROFESSIONAL PSIXOLOGLARNING RIVOJLANISH MASALALARI**

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti*

*1-kurs talabasi **Tursunova Dilnavo Mansur qizi***

***Bobonov Xurshid Abdiraxmatovich***

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti*

*Psixologiya fani o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu tezisdagi professional psixologlarning rivojlanish masalalari o'rganilgan. Psixologning professional rivojlanishi shaxsning kognitiv, emotsional, ijtimoiy va axloqiy o'sishini ta'minlash bilan chambarchas bog'liq. Tezisdagi tahlil, psixologning kasbiy malakasi va bilimlarini takomillashtirish, yangi psixoterapevtik yondashuvlarni o'rganish, etik va axloqiy masalalarni hisobga olish kabi jihatlarni o'z ichiga oladi. Shuningdek, psixologik salomatlik va stressni boshqarish, o'zini qo'llab-quvvatlash, hamda kasbiy identifikatsiya muhim masalalar sifatida ko'rib chiqilgan. Rivojlanish psixologiyasi doirasida yangi ilmiy izlanishlar, texnologiyalar va metodologiyalar orqali psixologlar tomonidan qo'llaniladigan yondashuvlar va usullarni takomillashtirish zarurligi ta'kidlanadi. Ushbu tezis psixologlarning o'zgaruvchan ijtimoiy va psixologik sharoitlarga moslashishiga yordam beruvchi asosiy yo'nalishlarni ko'rsatadi.

**Kalit so'zlar;** Psixologik rivojlanish, professional rivojlanish, kognitiv rivojlanish, emotsional rivojlanish, ijtimoiy rivojlanish, kasbiy malaka, psixoterapiya metodlari, etik va axloqiy masalalar, stressni boshqarish, psixologik maslahat, o'zini anglash, o'zini qo'llab-quvvatlash, yangi psixologik yondashuvlar, psixologik salomatlik, psixologik farovonlik, kasbiy identifikatsiya, psixologning roli, psixologik yordam, shaxsiy rivojlanish, rivojlanish psixologiyasi

**Аннотация:** В данной диссертации рассматриваются вопросы профессионального развития психологов. Профессиональное развитие психолога тесно связано с когнитивным, эмоциональным, социальным и этическим ростом

личности. Анализ включает в себя такие аспекты, как повышение профессиональной квалификации и знаний психолога, освоение новых психотерапевтических подходов, учет этических и моральных вопросов. Также рассматриваются такие важные вопросы, как психическое здоровье, управление стрессом, самоподдержка и профессиональная идентификация. В рамках развития психологии подчеркивается необходимость улучшения подходов и методов, используемых психологами, через новые научные исследования, технологии и методологии. Данная работа выявляет ключевые направления, которые помогают психологам адаптироваться к изменяющимся социальным и психологическим условиям.

**Ключевые слова:** Психологическое развитие, профессиональное развитие, когнитивное развитие, эмоциональное развитие, социальное развитие, профессиональная квалификация, психотерапевтические методы, этические и моральные вопросы, управление стрессом, психологическое консультирование, самопознание, самоподдержка, новые психологические подходы, психическое здоровье, психологическое благополучие, профессиональная идентификация, роль психолога, психологическая помощь, личностное развитие, психология развития

**Abstract:** This thesis explores the development issues of professional psychologists. A psychologist's professional development is closely linked to their cognitive, emotional, social, and ethical growth. The analysis in this thesis includes aspects such as improving a psychologist's professional skills and knowledge, learning new psychotherapeutic approaches, and considering ethical and moral issues. Additionally, psychological well-being and stress management, self-support, and professional identification are discussed as key issues. Within the framework of developmental psychology, the thesis emphasizes the need to enhance the approaches and methods used by psychologists through new scientific research, technologies, and

methodologies. This thesis highlights the key directions that help psychologists adapt to changing social and psychological condition

**Keywords:** Psychological development, professional development, cognitive development, emotional development, social development, professional qualification, psychotherapeutic methods, ethical and moral issues, stress management, psychological counseling, self-awareness, self-support, new psychological approaches, mental health, psychological well-being, professional identification, role of the psychologist, psychological assistance, personal development, developmental psychology.

**Kirish.** Professional psixologning rivojlanishi psixologiyaning barcha sohalarini qamrab oladigan keng masaladir. Bu masalalar psixologning bilim va ko'nikmalarini takomillashtirish, shaxsiy va kasbiy o'sishini ta'minlash, shuningdek, ijtimoiy va psixologik ehtiyojlarga javob berish imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan. Psixologning malakali rivojlanishi esa samarali maslahat, terapiya va psixologik yordam ko'rsatishda muhim omil hisoblanadi.

#### **Psixologik rivojlanishning ahamiyati:**

Psixologning professional rivojlanishi – bu nafaqat bilim va ko'nikmalarni oshirish, balki insoniyatning psixologik ehtiyojlariga moslashish, yangi yondashuvlarni o'rganish va ijtimoiy o'zgarishlarga javob bera olishdir. Rivojlanish psixologiyasi psixologning o'zini anglash, shaxsiy va kasbiy o'sishi, yangi psixologik metodlar va yondashuvlarni qo'llashga qaratilgan.

#### **Professional psixologning kognitiv va emotsional rivojlanishi:**

Psixolog sifatida ishlashda doimiy o'rganish va yangi bilimlarni olish zarurati mavjud. Bu kognitiv rivojlanishni talab qiladi, shu bilan birga, psixologning emotsional farovonligi, stressni boshqarish va o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish ham muhimdir. Psixologning o'z-o'zini anglash jarayoni va uning kasbiy qarorlar qabul qilishdagi roli shaxsiy rivojlanishning ajralmas qismidir. **Ijtimoiy va kasbiy rivojlanish:**

Psixologning ijtimoiy munosabatlari va kasbiy identifikatsiyasi uning samarali ishlashiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Jamiyatdagi o'zgarishlarga moslashish, yangi psixologik ehtiyojlarni tushunish va ularga javob berish psixologning professional rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Psixologlarning ijtimoiy va kasbiy aloqalarni o'rnatishi, jamoada ishlashdagi muvaffaqiyati, kasbiy muammolarni hal qilishdagi yondashuvlari uning rivojlanishiga ta'sir qiladi.

### **Psixologik malaka va usullarni takomillashtirish:**

Psixologik maslahatchi sifatida professional rivojlanish zamonaviy psixoterapevtik usullarni va ilmiy yondashuvlarni o'rganishni talab qiladi. Masalan, kognitiv-behavioral terapiya, psixodinamik yondashuvlar, mindfulness va boshqa usullarni professional amaliyotda qo'llash. Psixologning bilim va ko'nikmalarini yangilab borish, zamonaviy ilmiy tadqiqotlarni o'rganish, treninglar va kurslar orqali malakani oshirish zarur.

### **Etik va axloqiy rivojlanish:**

Professional psixologning rivojlanishi faqat kasbiy ko'nikmalarni emas, balki etika va axloqiy prinsiplarni ham o'z ichiga oladi. Psixologlarning shaxsiy va professional hayotda axloqiy standartlarga amal qilishlari zarur. Psixologlar, masalan, sir saqlash, mijozlarga hurmat va halollik bilan munosabatda bo'lish, etik qarorlar qabul qilish kabi masalalarda o'zlarini doimiy ravishda takomillashtirib borishlari kerak.

### **Psixologik salomatlik va o'zini qo'llab-quvvatlash:**

Psixolog sifatida ishlashning o'ziga xos stress va emosional yuklamalari bor, shuning uchun psixologning o'z psixologik salomatligini saqlash muhimdir. Stressni boshqarish, yordami va maslahatga muhtoj bo'lgan shaxslarga xizmat qilishda o'z ehtiyojlarini inobatga olish zarur. O'zini qayta tiklash va professional yonalishda muvaffaqiyatga erishish uchun psixologlar uchun doimiy o'zini qo'llab-quvvatlash tizimi yaratish muhimdir.

### **Rivojlanish psixologiyasi: kelajakdagi yo'nalishlar:**

Rivojlanish psixologiyasida yangi yondashuvlar va usullarni ishlab chiqish, psixologik yordam va maslahatlarni samarali taqdim etish imkoniyatlarini oshirish

dolzarb masaladir. Shuningdek, psixologlar uchun turli yosh guruhleri va ijtimoiy sharoitlar bilan ishlashda moslashuvchan yondashuvlarni rivojlantirish zarurati mavjud. Yangi texnologiyalar va ilmiy izlanishlar psixologiya sohasini yanada boyitadi.

**Asosiy qism:** Ushbu tezisdagi professional psixologlarning rivojlanish masalalari, ularning kognitiv, emotsional, ijtimoiy va axloqiy o'sishlariga ta'sir qiluvchi omillar o'rganilgan. Professional rivojlanishning har bir bosqichi, psixologlarning kasbiy faoliyatini samarali va natijali qilish uchun zarur bo'lgan ko'nikma va bilimlarni oshirishga qaratilgan.

**Psixologik rivojlanishning mohiyati:** Psixologik rivojlanish, shaxsning turli yosh guruhlaridagi, shu jumladan bolalar, o'smirlar, kattalar va qarilikdagi o'sish jarayonlarini o'z ichiga oladi. Psixologlarning kasbiy rivojlanishi ham aynan shu jarayonlarni o'rganish va ularni amaliyotda qo'llash orqali amalga oshiriladi. Psixologlarning o'zini anglash va o'zaro aloqalarini yaxshilash, ularning samarali yordam ko'rsatishda muhim omildir.

**Kognitiv va emotsional rivojlanish:** Psixologning kognitiv rivojlanishi uning bilimlarini, o'zini va boshqalarni tushunish darajasini oshirishga yordam beradi. Bu rivojlanish shaxsning yuqori darajadagi tahliliy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishga, shuningdek, muammolarni hal qilishda kreativ yondashuvlarni qo'llashga imkon yaratadi. Emotsional rivojlanish esa psixologning o'z hissiyotlarini va boshqalarning hissiyotlarini to'g'ri tushunib, boshqarishga qaratilgan. Emotsional intellekt, stressni boshqarish va emotsional barqarorlik psixologlarning samarali ishlashida muhim ahamiyatga ega.

**Ijtimoiy rivojlanish va kasbiy identifikatsiya:** Psixologning ijtimoiy rivojlanishi uning professional faoliyatida ijtimoiy aloqalar, guruhdagi rol va o'zini ijtimoiy muhitda qanday tutishi bilan chambarchas bog'liq. Psixologning kasbiy identifikatsiyasi uning jamiyatdagi o'rni va ijtimoiy ehtiyojlarga qanday moslashishiga ta'sir qiladi. Psixologning professional identifikatsiyasi shaxsning kasbiy maqsadlari va uslublari, kasbiy etika va qiymatlari bilan bog'liqdir.

**Etik va axloqiy masalalar:** Psixologlar o'z faoliyatlarida yuqori etik va axloqiy standartlarga amal qilishlari zarur. Bu, o'zaro hurmat, sir saqlash, mijozlar bilan halol munosabatda bo'lishni o'z ichiga oladi. Etik qarorlar qabul qilish, kasbiy maqsadlarni belgilash va professional integritetni saqlash – psixologning rivojlanishidagi asosiy omillardan biridir.

**Psixoterapevtik metodlar va yangi yondashuvlar:** Psixologlarning professional rivojlanishi uchun psixoterapiya metodlarini doimiy ravishda o'rganish zarur. Kognitiv-behavioral terapiya, psixodinamik yondashuvlar, mindfulness texnikalari va boshqa yangi metodlarni amaliyotga joriy qilish psixologlarning kasbiy faoliyatini yanada samarali qiladi. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalar va ilmiy izlanishlar psixologik yordamning yangi shakllarini yaratishda katta ahamiyatga ega.

**Psixologik salomatlik va stressni boshqarish:** Psixologning professional faoliyati doirasida doimiy ravishda stress va emotsional yuklamalar bilan yuzlashishi mumkin. Shuning uchun psixologlarning o'z psixologik salomatligini saqlash, stressni boshqarish va o'zini qo'llab-quvvatlash muhim masaladir. Psixologlar o'z hissiyotlarini boshqarish va mijozlarga xizmat ko'rsatishda yuqori darajadagi psixologik farovonlikni ta'minlashlari kerak.

**Rivojlanish psixologiyasining yangi yo'nalishlari:** Rivojlanish psixologiyasi sohasida yangi ilmiy izlanishlar va yondashuvlar psixologlarning amaliyotini yanada takomillashtirishga imkon yaratadi. Yangi texnologiyalar va metodologiyalar, shuningdek, psixologlar uchun ijtimoiy, madaniy va iqtisodiy sharoitlarga moslashuvchan yondashuvlarni ishlab chiqishga yordam beradi.

### **Xulosa**

Professional psixologning rivojlanishi, uning kognitiv, emotsional, ijtimoiy va axloqiy ko'nikmalarini doimiy ravishda takomillashtirishga, yangi bilimlarni o'rganishga, hamda psixologik yordamning yuqori sifatini ta'minlashga asoslanadi. Psixologlarning rivojlanishi nafaqat ularning shaxsiy o'sishi, balki jamiyatning psixologik ehtiyojlariga moslashish, stressni boshqarish va umumiy farovonlikni ta'minlashda katta ahamiyatga

ega. Psixologik rivojlanish – bu faqat kasbiy bilimlarning oshirilishi emas, balki psixologning shaxsiy salohiyatini, emosional barqarorligini va ijtimoiy ko'nikmalarini ham rivojlantirishni anglatadi. Psixologning professional o'sishi uning amaliy faoliyatini yanada samarali qiladi, muloqotda bo'lgan shaxslar bilan yaxshiroq aloqalarni o'rnatish va ko'proq ijtimoiy mas'uliyatni anglashga yordam beradi. Shu bilan birga, psixologik rivojlanishning istiqboli yangi texnologiyalar va innovatsion yondashuvlar bilan bog'liq bo'lib, bu psixologlarni yanada samarali va raqobatbardosh qilishga yordam beradi. Bu jarayonni qo'llab-quvvatlash uchun individual va tashkilotlar miqyosida tizimli yondashuvlar zarur.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

- 1. Piaget, J.** (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. International Universities Press.
- 2. Vygotsky, L. S.** (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
- 3. Erikson, E. H.** (1950). *Childhood and Society*. W.W. Norton & Company.
- 4. Maslow, A. H.** (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- 5. Bandura, A.** (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
- 6. Goleman, D.** (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- 7. Rogers, C. R.** (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.

- 8. Corey, G.** (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- 9. American Psychological Association (APA).** (2020). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. American Psychological Association.
- 10. Cohen, J., & Wills, T. A.** (1985). *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- 11. Miller, W. R., & Rollnick, S.** (2013). *Motivational Interviewing: Helping People Change* (3rd ed.). Guilford Press.
- 12. Seligman, M. E. P.** (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.