

**“YOSH PSIXOLOGLAR UCHUN MUVAFFAQIYATLI KASBIY  
FAOLIYATNING BOSHLANISHI”**

***Bobanov Xurshid Abdiraxmatovich***

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti o'qituvchisi*

***Oripova Munira Bahriddin qizi***

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti talabasi*

[oripovamunira86@mail.com](mailto:oripovamunira86@mail.com)

***Annotatsiya:*** Mazkur maqolada yosh psixologlarning muvaffaqiyatli kasbiy faoliyatini boshlashdagi muhim omillar va psixologik tayyorgarlik masalalari tahlil qilinadi. Yosh mutaxassislar uchun zarur bilim, ko'nikma va shaxsiy sifatlarning shakllanishi hamda amaliyotdagi dastlabki qadamlarning samaradorligi ko'rsatib beriladi. Shuningdek, psixologlar uchun muvaffaqiyatga erishishda motivatsiya va o'z-o'zini rivojlantirish muhimligi yoritiladi.

***Kalit so'zlar:*** yosh psixolog, kasbiy faoliyat, muvaffaqiyat, amaliy ko'nikma, shaxsiy sifatlari, o'z-o'zini rivojlantirish.

***Annotation:*** this article analyzes important factors and issues of psychological training in the initiation of successful professional activities of young psychologists. For young specialists, the formation of the necessary knowledge, skills and personal qualities, as well as the effectiveness of the first steps in practice are indicated. Also, for psychologists, the importance of motivation and self-development is highlighted in achieving success.

***Keywords:*** young psychologist, professional activity, success, practical skills, personal qualities, self-development.

***Аннотация:*** В данной статье анализируются важные факторы начала успешной профессиональной деятельности юных психологов и вопросы психологической подготовки. Молодым специалистам будет показано формирование необходимых знаний, умений и личностных качеств, а также эффективность первых шагов в практике. Также будет

*освещена важность мотивации и саморазвития для психологов в достижении успеха.*

*Ключевые слова: юный психолог, профессиональная деятельность, успех, практические навыки, личностные качества, саморазвитие.*

**KIRISH.** Psixologiya – inson ruhiyati va xulq-atvorini o'rganadigan muhim soha bo'lib, uning muvaffaqiyatli rivojlanishi yosh mutaxassislarining kasbiy faoliyatini qanday boshlashiga bog'liq. Bugungi kunda psixolog kasbiga bo'lgan talab ortib borayotgan bir paytda, yosh psixologlarning dastlabki qadamlarini to'g'ri tashkil etishi zarur.

Maqolaning maqsadi: Yosh psixologlar uchun muvaffaqiyatli kasbiy faoliyatni boshlash uchun zarur bo'lgan asosiy bilim va ko'nikmalarni aniqlash.

Maqolaning vazifalari:

1. Yosh psixologlarning kasbiy faoliyatga tayyorgarligini tahlil qilish.
2. Muvaffaqiyatga erishishda shaxsiy va kasbiy sifatlarning rolini ko'rsatish.
3. Amaliy faoliyatda duch keladigan muammolar va ularning yechimlarini o'rganish.

Psixologiya sohasida yosh mutaxassislarining muvaffaqiyatli kasbiy faoliyatini boshlash ko'plab omillarni o'z ichiga oladi. Bu nafaqat psixologik bilimlarni egallashni, balki ularni amaliyotda qo'llashni ham talab etadi. Kasbiy faoliyatni boshlashda yosh psixologlar o'zlarining bilimlarini amaliy tajribaga aylantirishlari kerak. Psixologiya nafaqat nazariy, balki insonlarni tushunish, ularni tahlil qilish va samarali yordam ko'rsatish uchun kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishni ham talab qiladi.

Yosh psixologlar kasbiy faoliyatni boshlashda eng katta qiyinchiliklardan biri tajribaning etishmasligidir. Psixologiya – bu insonlarning ichki dunyosini tushunish va ularga yordam berishning murakkab yo'li. Bunday murakkab vazifani bajarishda ko'plab amaliy ko'nikmalar va shaxsiy tajriba zarur bo'ladi. Yosh psixologlar ko'pincha o'z bilimlarini amaliyotga to'g'ri tatbiq etishda

qiynalishlari mumkin, chunki ular faqat nazariy bilimlarga ega bo'lishlari va har bir mijozning individual ehtiyojlarini qanday qondirishni bilmasliklari mumkin. Buning natijasida, ko'p yosh psixologlar o'zlarining qobiliyatlariga ishonchsizlik sezadilar va bu esa ish jarayonida qo'rqish va noaniqlikka olib kelishi mumkin.

Yosh psixologlarning boshqa bir qiyin masalasi mijozlar bilan ishlashda yuzaga keladigan noaniqlikdir. Har bir insonning psixologik holati va ehtiyojlari alohida bo'lib, buni to'g'ri anglash va aniqlash uchun sezgirlik va yuqori darajadagi empatiya talab etiladi. Yosh psixologlar ba'zida mijozlarning real ehtiyojlarini to'g'ri tushunishda va ularni samarali tarzda yo'naltirishda qiynalishlari mumkin. Bu esa kasbiy faoliyatning birinchi bosqichlarida yanada noaniqliklar va stresslarni keltirib chiqaradi.

Yosh psixologlar o'z kasbiy faoliyatlarini boshlashda o'zlariga bo'lgan ishonchni shakllantirishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. O'z-o'zini baholash, qobiliyatga bo'lgan ishonch va kasbiy muammolarga yechim topish yosh psixologlar uchun hal qilinishi kerak bo'lgan muammolardan biridir. Shaxsiy ishonchning yetishmasligi, kasbiy faoliyatga ta'sir ko'rsatadi, bu esa psixologning mijozlarga xizmat ko'rsatish sifatiga salbiy ta'sir o'tkazishi mumkin. Shu sababli, o'z-o'zini rivojlantirish, qo'llab-quvvatlash tizimi va mentorlik yosh psixologlar uchun muvaffaqiyatli faoliyatni boshlashda juda muhimdir.

**Asosiy qism.** Psixologiya sohasidagi faoliyat yuqori darajada mas'uliyatni talab qiladi. Yosh psixologlar o'z mijozlarining ruhiy holatini yaxshilashga, ularga yordam berishga mas'uldir. Bunday mas'uliyatni zimmaga olishda, yosh psixologlar ba'zan stress va xavotirga tushishlari mumkin. Ular o'zlarining kasbiy qarorlariga javobgar bo'lib, mijozlarning muammolariga qanday yechimlar topishni bilmasliklari mumkin. Shu bilan birga, psixologlar o'z ruhiy holatlarini boshqarish va stressni kamaytirish uchun turli metodlarni o'rganishlari zarur. Bunda, o'zini rivojlantirish va stressni boshqarish bo'yicha treninglar muhim rol o'ynaydi.

Yosh psixologlar muvaffaqiyatli kasbiy faoliyatni boshlash uchun ba'zi muhim omillarni hisobga olishlari kerak. Bularning asosiylari doimiy malaka

oshirish, mentorlik tizimi va muvaffaqiyatli kommunikatsiya ko'nikmalarini rivojlantirishdir. Yosh psixologlar, o'zlarini doimiy ravishda yangi bilimlar va usullarga moslashtirishi, amaliyotda o'zlariga kerakli tajriba orttirishlari kerak.

Yosh psixologlarga yuqori malaka va nazariy bilimlar bilan birga, turli yondashuvlarni qo'llash imkoniyatini beradigan amaliy tajriba ham zarur. Ular o'zlariga ishonchni oshirish, stressni boshqarish, mijozlar bilan samarali muloqot qilish va empatiya ko'nikmalarini rivojlantirishni davom ettirishlari lozim.

### 1. Yosh psixologlar uchun zarur kasbiy sifatlar

Muvaffaqiyatli psixolog bo'lish uchun quyidagi sifatlar muhim:

Empatiya: Boshqalar his-tuyg'ularini tushuna olish qobiliyati.

Kommunikativlik: Samarali muloqot qilish ko'nikmasi.

Tahliliy fikrlash: Voqea-hodisalarni chuqur tushunib, tahlil qilish.

Sabrlilik va hushyorlik: Klientlar bilan ishlash jarayonida tinch va bardoshli bo'lish.

O'z-o'zini rivojlantirish: Ilmiy va amaliy bilimlarni doimiy ravishda oshirib borish.

### 2. Kasbiy faoliyatni boshlashdagi asosiy bosqichlar

#### 2.1. Bilim va nazariy asoslar

Yosh psixologning dastlabki qadamlarida o'qish davomida olingan nazariy bilimlar asosiy rol o'ynaydi. Shuning uchun quyidagi fanlarni mukammal o'zlashtirish zarur:

-Umumiy psixologiya

-Ijtimoiy psixologiya

-Klinika psixologiyasi asoslari

-Kognitiv psixologiya

#### 2.2. Amaliyot va tajriba

Nazariy bilimlarni mustahkamlash uchun amaliy mashg'ulotlar va amaliyot dasturlari zarur. O'qish davrida psixologik markazlar, maktablar yoki sog'liqni saqlash muassasalarida tajriba orttirish muhim.

#### 2.3. Shaxsiy rivojlanish va motivatsiya

Psixolog sifatida muvaffaqiyatga erishish uchun doimiy o'z-o'zini rivojlantirish va motivatsiyani saqlash lozim. Yosh psixolog quyidagilarga e'tibor qaratishi kerak:

- Kasbiy adabiyotlarni o'qish.
- Treninglar va seminarlar orqali malaka oshirish.
- Yetakchi psixologlarning ish tajribalaridan o'rganish.

3. Kasbiy faoliyatda duch keladigan qiyinchiliklar va ularning yechimlari

1. Tajriba yetishmasligi. Yechimi: Kichik amaliy mashg'ulotlar va murabbiylar yordamida tajriba orttirish.

2. Ishonchsizlik. Yechim: Muvaffaqiyatli kichik natijalarga e'tibor berib, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish.

3. Stress va ruhiy zo'riqish.. Yechim: Professional yordam so'rash va stressni boshqarish texnikalaridan foydalanish.

**XULOSA VA TAVSIYALAR:** Yosh psixologlarning muvaffaqiyatli kasbiy faoliyati nazariy bilimlarni amaliy ko'nikmalar bilan uyg'unlashtirishga bog'liq. Muvaffaqiyatga erishishda shaxsiy sifatlarni rivojlantirish, o'z ustida tinimsiz ishlash va tajriba orttirish asosiy omillar hisoblanadi.

Tavsiyalar:

1. Yosh psixologlar nazariy bilimlarni mustahkam amaliyot bilan boyitishi kerak.
2. Muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish.
3. Professional seminarlar va treninglarda faol ishtirok etish.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ananyeva E. A., "Psixologiya va uning zamonaviy yo'nalishlari" – Toshkent, 2019.
2. Vygotskiy L.S., "Insonning psixik rivojlanishi" – Moskva, 2018.
3. Elkonin D. B., "Kasbiy psixologiya asoslari" – Samarqand, 2020.
4. Karamyshev Yu. V., "Shaxs psixologiyasi" – Moskva, 2017.

5. Bobanov Khurshid Abdirahmatovich “FEATURES OF THE PHENOMENON OF PSYCHOLOGICAL CULTURE”

<http://www.eijmr.org/index.php/eijmr/article/view/1730>

6. Bobanov, Xurshid. "PSIXOLOGIK MADANIYAT HODISASINING O ‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI." *Talqin va tadqiqotlar* (2024).

<https://talqinvatadqiqotlar.uz/index.php/tvt/article/view/2553>