

## PSIXOLOGNING SHAXSIY VA PROFESSIONAL RIVOJLANISHI

*Shahrisabz Davlat Pedagogika Institutining 1-kurs talabasi*

***Shukurova Mavluda Ilhom qizi***

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti*

*Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

***Annotatsiya:*** *Ushbu maqolada, shaxsiy va professional rivojlanishning o'zaro aloqasi, ular orasidagi bog'liqlik va bu jarayonlarning ijtimoiy, psixologik va iqtisodiy ahamiyati tahlil qilinadi.*

***Kalit so'zlar :*** *Shaxsiy rivojlanish, professional rivojlanish, kasbiy etik va madaniyat, psixolog, klinik, praktika, superviziya, jamoaviy, ishbilarmonlik, emotsional, shaxsiy, professional.*

***Абстрактный:*** *В данной статье анализируется взаимосвязь личностного и профессионального развития взаимосвязь между ними и социальная, психологическая и экономическая значимость этих процессов.*

***Ключевые слова:*** *Личностное развитие, профессиональное развитие, профессиональная культура, и этика психолог, клинический практика, супервизия, коллектив, бизнес, эмоциональный, личностный, профессиональный.*

***Annotation:*** *This article analyzes the interconnection between personal and professional development, the relationship between them, and the social, psychological, and economic significance of these processes.*

***Key words:*** *Personal development, professional development, professional ethics and culture, psychologist, clinical, practice, supervision, teamwork, entrepreneurship, emotional, personal, professional.*

***Kirish :*** *Psixologning shaxsiy va professional rivojlanishi, uning nafaqat ishdagi muvaffaqiyatini ta'minlash, balki o'zini o'zi anglash va o'zgaruvchan dunyoda samarali ishlash uchun muhimdir. Bundan tashqari bu jarayon psixolog*

sifatida ishlash uchun zarur boʻlgan bilim, koʻnikma, va fazilatlarini rivojlantirish bilan birga, shaxsiy oʻsishni ham nazarda tutadi. Bu ikki yoʻnalish bir-birini toʻldiradi va birgalikda muvaffaqiyatli va samarali faoliyat yuritish uchun muhimdir. Shaxsiy rivojlanish haqida tushuncha. Psixologning shaxsiy rivojlanishi uning shaxsiy hayotiga qaratilgan va bundan tashqari psixologning xarakteri va ichki dunyosini rivojlantirishga qaratilgan boʻlib, quyidagilarini oʻz ichiga oladi. Shaxsiy psixologiya insonning oʻzini anglash, oʻzini tarbiyalash, ichki dunyosini tushunish va oʻz munosabatlarini boshqarishga oid boʻlib, odamning oʻziga xos xulq-atvori, hissiyotlari, qarashlari va qadriyatlari bilan bogʻliqdir. Professional psixologiya: Professional psixologiya, insonlarning ish faoliyatini va ularning kasbiy rivojlanishini oʻrganishga qaratilgan boʻlib, bu sohada psixologlarning vazifasi odamlarga professional muammolarni hal qilishda yordam berishdir. Professional rivojlanish tadqiqot va ilmiy faoliyat: Psixologlar sohadagi yangi tadqiqotlar, metodologiyalar va amaliyotlar bilan tanishib borishlari kerak. Bu ularning ish samaradorligini oshiradi. Klinik va praktika tajribasi: Psixolog oʻzining amaliy tajribasini doimiy ravishda oshirib borishi kerak. U turli xil metodlarni, usullarni va texnikalarni oʻrganishi va ularga moslashtirishni davom ettirishi muhimdir. Superviziya va maslahat: Psixologlar oʻzlarining amaliyotlarini doimiy ravishda supervizor yoki tajribali hamkasblari bilan muhokama qilishlari kerak. Bu oʻz ishlarini yaxshilash va sifatli maslahatlar olishda yordam beradi. Kasbiy etik va huquqiy bilim: Psixolog oʻz kasbiy etikasiga rioya qilishi, mijozlar bilan ishlashda maxfiylikni saqlash va huquqiy masalalarda yangilanishlarni oʻrganish zarur. Jamoaviy va ishbilarmonlik koʻnikmalari jamoada ishlash: Psixologlar koʻpincha jamoa bilan ishlashadi. Yaxshi jamoaviy koʻnikmalar, boshqa mutaxassislar bilan hamkorlik qilish, hamkorlikdagi ishlarda muvaffaqiyatga erishishda yordam beradi. Kommunikatsiya koʻnikmalari: Psixologlar samarali muloqot qilishni bilishlari kerak, bu esa mijozlar bilan muvozanatli va foydali munosabatlarni oʻrnatish imkonini beradi. Liderlik va qaror qabul qilish: Psixologlar oʻz jamoalarini boshqarish yoki ularni yoʻnaltirishda yetakchilik qobiliyatlariga ega boʻlishlari

kerak. Bu ko'nikmalar, ayniqsa, kattaroq muassasalar yoki yirik psixologik xizmatlar uchun muhimdir. Shaxsiy va professional rivojlanishning muvaffaqiyatli integratsiyasi psixologning uzoq muddatli kasbiy o'sishiga va mijozlarga yuqori sifatli xizmatlar ko'rsatishga olib keladi. Psixologning professional rivojlanishi uning kasbiy ko'nikmalarini kengaytirish, bilimni oshirish va o'z amaliyotini takomillashtirishga yo'naltirilgan. Bu quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi: **Ilmiy va kasbiy bilimlarni oshirish:** Psixologlar o'z sohalaridagi eng so'nggi tadqiqotlar va ilmiy yutuqlar bilan tanishib borishlari kerak. Yangi psixoterapiya usullari, diagnostika metodlari va ilmiy yondashuvlar haqida o'rganish, kasbiy bilimni kengaytiradi. **Amaliyotda yangi metodlar va texnikalarni qo'llash:** Psixologlar o'zlarining amaliyotlarida yangi usullarni sinab ko'rishlari va rivojlantirishlari zarur. Bu, ularga mijozlarga yanada samarali yordam ko'rsatishda yordam beradi. **Superviziya va maslahat olish:** Psixologlar o'z ishlarini boshqa tajribali mutaxassislar bilan tahlil qilishlari, superviziya olishlari va o'z ish usullarini takomillashtirishlari muhimdir. Bu ularning professional o'sishiga katta ta'sir ko'rsatadi. **Kasbiy etika va huquqiy bilimlar:** Psixolog o'zining kasbiy etikasi va huquqiy masalalar bo'yicha bilimlarini doimiy ravishda yangilab turishi kerak. Mijozlar bilan ishlashda maxfiylik va adolatni saqlash juda muhimdir. **Klinik tajriba:** Psixologlarning klinik va praktika tajribasi, turli odamlar bilan ishlash tajribasi muhim ahamiyatga ega. Ular mijozlar bilan ishlashda o'zaro munosabatlarni o'rnatish, muammolarni hal etish va samimiy muloqot qilishda yuksak ko'nikmalarga ega bo'lishlari kerak. **Kasbiy ko'nikmalar**

Psixologning kasbiy rivojlanishi ko'nikmalarga ham asoslanadi: **Kompyuter va texnologiya ko'nikmalari:** Hozirgi kunda psixologlar texnologiyalardan foydalangan holda onlayn maslahatlar, testlar va diagnostikalar o'tkazishlari kerak. Shuningdek, zamonaviy dasturlarni va tizimlarni o'rganish ham professional rivojlanishga yordam beradi. **Kommunikatsiya ko'nikmalari:** Psixologning samarali muloqot qilish qobiliyati juda muhim. Bu mijozlar bilan ochiq va halol muloqotda bo'lish, ularni tushunish va ular bilan ishonchli

munosabatlar o'rnatishga yordam beradi. **Jamoada ishlash:** Psixologlar ko'pincha turli mutaxassislar bilan ishlashadi (masalan, shifokorlar, pedagoglar, ijtimoiy ishchilar). Yaxshi jamoaviy ishlash ko'nikmalari, hamkorlikni rivojlantirish va muammolarni birgalikda hal qilishda yordam beradi. Psixologning shaxsiy va professional rivojlanishi o'zaro bog'liq jarayon bo'lib, har ikkala tomon ham uning ishining samaradorligini oshiradi. Shaxsiy rivojlanish psixologning o'zini anglashini va emotsional barqarorligini ta'minlaydi, professional rivojlanish esa uning bilim va ko'nikmalarini kengaytiradi. Ikkala jihat ham psixologning o'zini va boshqalarni tushunishga, yuqori sifatli xizmatlar ko'rsatishga yordam beradi. Shaxs rivojlanishi va o'spirinlik davriga o'tishdagi inqiroz haqida to'xtalib o'tadigan bo'lsak. O'smirlik yoshi dunyoqarash, e'tiqod va prinsip o'zligini anglash, baholash kabi shaxs xususiyatlari shakllanadigan davrdan biri hisoblanadi. O'smir o'z faolyatini ma'lum bir prinsip, va shaxsiy yondashuviga ko'ra tashkil qila boshlaydi. O'smir shaxsini tarkib toptirishda uning atrof-muhitga, ijtimoiy hodisalarga, kishilarga munosabatini hisobga olish lozim. Psixologlar o'tkazgan tadqiqotlardan ma'lumki, mag'rurlik, samimiylik, dilkashlik kabi ma'naviy va axloqiy tushunchalarni to'g'ri anglaydi. Ularning turmush tajribasida fan asoslarini egallash natijasida barqaror e'tiqodiy va ilmiy dunyoqarash tarkib topadi, shular zaminida axloqiy ideallar yuzaga kela boshlaydi.

Shundan ma'lumki, o'smirlik davrida o'smirning "men"i qaytadan shakllana boradi. Uning atrof-dagilari, o'z-o'ziga bo'lgan munosabati, qiziqishlari va yo'nalishi keskin o'zgara boshlaydi.

**Xulosa:** Psixologning shaxsiy va professional rivojlanishi o'zaro bog'liq jarayon bo'lib, ularning uyg'unligi psixologning sifatli xizmat ko'rsatishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. O'z ustida ishlash, yangi bilimlarni o'zlashtirish va shaxsiy barqarorlikni saqlash orqali psixolog mijozlarining ehtiyojlarini yanada chuqurroq tushunishga va ularga samarali yordam ko'rsatishga qodir bo'ladi. Shu bilan birga, bu jarayon psixologning kasbiy uzoq umr ko'rishiga va o'z hayotidan qoniqish olishiga hissa qo'shadi.

### FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO`YXATI

1. Davletshin M. G. «Umumiy psixologiya» T-2000y. 55-70 bet
2. Nemov R. S. «Psixologiya» T. 1.M. 1998y. 45-60 bet
3. Petrovskiy I. V. «Umumiy psixologiya» «O`qituvchi», 1992y. 80-100 bet
4. G`oziev E. E. «Umumiy psixologiya» I—II tom. Toshkent-2002y. 60-70 bet
5. Vasila Karimova “Psixologiya” Toshkent, 2000. 55-60 bet
6. ” Rivojlanish” psixologiyasi Z.T.Nishanova Toshkent 2018. 354-400 bet
7. Pedagogik psixologiya Z.T.Nishanova Toshkent 2018. 400-450 bet