

SHAXSNING FIZIOLIGIK YOSHIGA KO'RA PSIXOLOGIK XIZMATNING AYRIM USULLARI

Egamberdiyev Jamol Berdimurodovich-assistent o'qituvchi

*Shahrisabz DPI, Shahrisabz shahri
jamolegamberdiyev.com@gmail.com*

Shodiyeva Zuhra Umid Qizi

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti
1-kurs 1-24 guruh talabasi*

Annotatsiya: *Yoshga qarab psixologik yordam — bu psixologik yordamning yosh guruhlariga mos tarzda taqdim etilishi, har bir yosh davrining ehtiyojlarini inobatga olgan holda amalga oshiriladi. Har bir yosh guruhining psixologik holati va hayotiy vaziyatlari turlicha bo'lib, unga mos yordam turlari va usullari qo'llanadi. Bolalarga emotsional qo'llab-quvvatlash va o'yinga asoslangan terapiya, o'smlarga identitetni shakllantirish va ijtimoiy yordam, yoshlar uchun kasbiy yo'nalish va stressni boshqarish, kattalar uchun esa oila va ishdagi muammolarni hal qilishda yordam beriladi. Keksalar esa yoshi bilan bog'liq o'zgarishlarga moslashishda, xotira va kognitiv o'zgarishlarga qarshi kurashishda yordamga muhtoj. Psixologik yordamning yoshga qarab individual yondoshuvi hayot sifatini yaxshilashda, muammolarni hal qilishda va ruhiy barqarorlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.*

Kalit so'zlar: *Psixologik yordam, Yoshga qarab yordam, Emotsional qo'llab-quvvatlash, O'yinga asoslangan terapiya, Stressni boshqarish, Identitetni shakllantirish, Kognitiv o'zgarishlar, Ijtimoiy yordam, Keksalarga yordam.*

Аннотация: *Психологическая помощь в зависимости от возраста — это предоставление психологической помощи с учетом возрастных групп, с учетом потребностей каждой возрастной категории. Психологическое состояние и жизненные обстоятельства каждой возрастной группы различны, и для каждой из них применяются*

соответствующие виды помощи и методы. Детям предоставляется эмоциональная поддержка и игровая терапия, подросткам — помощь в формировании идентичности и социальной поддержке, молодежи — помощь в выборе профессионального пути и управлении стрессом, взрослым — помощь в решении семейных и рабочих проблем. Пожилые люди нуждаются в помощи при адаптации к возрастным изменениям, а также в борьбе с потерей памяти и когнитивными изменениями. Индивидуальный подход к психологической помощи в зависимости от возраста играет важную роль в улучшении качества жизни, решении проблем и обеспечении психоэмоциональной стабильности.

Ключевые слова: *Психологическая помощь, Помощь в зависимости от возраста, Эмоциональная поддержка Игровая терапия, Управление стрессом, Формирование идентичности, Когнитивные изменения, Социальная поддержка, Помощь пожилым людям*

Annotation: *Psychological assistance based on age refers to the provision of psychological support tailored to different age groups, taking into account the specific needs of each developmental stage. The psychological state and life circumstances vary across age groups, and different types of support and methods are applied accordingly. Children receive emotional support and play-based therapy, adolescents benefit from identity formation and social support, while young adults seek guidance in career direction and stress management. For adults, assistance is provided in resolving family and work-related issues. Older adults, on the other hand, require help in adapting to age-related changes and addressing memory and cognitive issues. The age-specific approach to psychological support plays a crucial role in improving quality of life, solving problems, and ensuring psychological stability*

Keywords: *Psychological assistance age-based assistance emotional support elay-based therapy etress management identity formation cognitive change social support assistance for the elderly*

Psixologik yordam har bir insonning ruhiy holati va ehtiyojlariga qarab turlicha bo‘lishi kerak. Yoshga qarab psixologik yordam — bu yosh guruhlariga mos tarzda taqdim etiladigan yordam bo‘lib, har bir yosh davrining o‘ziga xos ehtiyojlarini hisobga oladi. Har bir yosh davrida inson psixologik, emotsional va ijtimoiy jihatdan o‘zgaradi. Shuning uchun, psixologik yordam turli yosh guruhlariga mos ravishda amalga oshiriladi.

Bolaning yoshiga qarab psixologik yordam (0-12 yosh)

Bolalar uchun psixologik yordamning asosiy maqsadi emotsional qo‘llab-quvvatlash va xavfsizlikni ta‘minlashdir. Bu yosh guruhida bolalar o‘z his-tuyg‘ularini ifodalashda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin, shuning uchun ularning emotsional rivojlanishiga yordam berish juda muhim.

O‘yinga asoslangan terapiya bu yoshdagi bolalar uchun eng samarali usullardan biridir. O‘yin orqali bolalar o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishni o‘rganadilar, qo‘rqish, g‘azablanish kabi his-tuyg‘ularni qanday ifodalashni anglaydilar. Psixologlar bolalar bilan o‘ynab, ularga emotsional xavfsizlikni yaratadilar va ularning psixologik holatini tahlil qiladilar.

Ayrim hollarda, bolalar o‘zlarining o‘yinlari orqali oiladagi yoki maktabdagi muammolarni namoyon qilishadi. Psixologlar bu muammolarni hal qilishda ota-onalar va ta‘lim muassasalari bilan hamkorlik qilishadi.

O‘smirlar (13-18 yosh)

O‘smirlar uchun psixologik yordamni o‘ziga xos tarzda taqdim etish kerak, chunki bu yoshda identitetni shakllantirish va o‘z-o‘zini anglash jarayoni boshqacha rivojlanadi. O‘smirlar ko‘pincha o‘z kimligini topishga intilishadi, bu esa o‘zaro munosabatlar va oilaviy aloqalarga ta‘sir qiladi. Ular shaxsiy erkinlikni va boshqaruvni xohlaydilar.

Identitetni shakllantirish va ijtimoiy yordam bu yosh guruhida juda muhim. Psixologlar o‘smirlarga o‘zlarining qadriyatlarini, maqsadlarini va hayotdagi rollarini anglashga yordam berishadi. O‘smirlar ko‘pincha o‘zlarining ijtimoiy qabul qilinishini muhim deb bilishadi, shuning uchun ularga ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va stressni boshqarish usullarini o‘rgatish zarur.

Shuningdek, o'smirlar orasida xavfli xulq-atvorlar (alkogol, giyohvandlik, o'zgaralar bilan nizolar) paydo bo'lishi mumkin. Psixologlar bu muammolarni oldini olish yoki bartaraf etishda yordam beradi.

Yoshlar (19-25 yosh)

Yoshlar — bu o'z kasbiy yo'nalishini tanlash, o'z o'rinlarini jamiyatda topish va mustaqillikka erishish davri. Bu yosh guruhida psixologik yordam ko'pincha kasbiy yo'nalish va shaxsiy maqsadlarni aniqlashga qaratilgan bo'ladi. Yoshlar o'z hayotlarini qayta ko'rib chiqishadi va turli ijtimoiy, iqtisodiy va emotsional muammolar bilan yuzlashishadi.

Psixologik yordam yordamida yoshlar stressni boshqarishni o'rganishadi, o'zlarining kasbiy yo'nalishlarini aniqlashadi va ijtimoiy aloqalarni yaxshilashadi. Ular o'z maqsadlarini belgilashda va hayotdagi qarorlarni qabul qilishda psixologlar tomonidan qo'llab-quvvatlanadi.

Kattalar (26-60 yosh)

Kattalar uchun psixologik yordamning asosiy yo'nalishlari oila, ish va shaxsiy hayotdagi muammolarni hal qilishga qaratilgan bo'ladi. Kattalar o'z hayotlarida ko'p stress, ishdagi bosim, oila a'zolari bilan bo'lgan nizolar kabi muammolarni boshdan kechirishi mumkin.

Psixologlar kattalar bilan ishlashda oilaviy maslahatlar, o'zaro munosabatlarni yaxshilash va ish bilan bog'liq stressni boshqarish usullarini taklif etadi. Kattalar ko'pincha o'z hayotlarida balansni saqlashni o'rganishadi va psixologlar bu jarayonda ularni qo'llab-quvvatlashadi.

Keksalar (60+ yosh)

Keksalar o'zlarining yoshi bilan bog'liq o'zgarishlarga moslashishda, sog'liqni saqlash masalalari, yakkalanish va depressiya bilan kurashishda psixologik yordamga muhtoj. Bu yosh guruhida psixologik yordamning asosiy maqsadi — keksalarga emotsional va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni ta'minlashdir.

Kognitiv o'zgarishlar va xotira bilan bog'liq muammolar ko'pincha keksalarga ta'sir qiladi, shuning uchun psixologlar keksalar bilan ishlashda ularni

o‘z hayotlarini qadrlashga va sog‘lom ruhiy holatni saqlashga yo‘naltiradilar. Keksalar o‘z-o‘zini anglash va o‘zlarini qadrlashda

Xulosa: Yoshga qarab psixologik yordam har bir insonning psixologik holatiga mos tarzda ko‘rsatilishi zarur. Har bir yosh davri o‘ziga xos muammolar va ehtiyojlarni talab qiladi. Psixologik yordam yosh guruhlariga mos ravishda taqdim etilishi, insonning hayot sifatini yaxshilash, stressni boshqarish va ruhiy barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi. Psixologik yordamning yoshga mos yondoshuvi nafaqat muammolarni hal qilishda, balki insonning umumiy rivojlanishida ham muhim rol o‘ynaydi.

FOYDALANILGAN AABIYOTLAR

1. Z.T.Nishonova “Psixologik xizmat”, Toshkent “Yangiyo‘l Poligraph service” 2007
2. Klimov E. T “Kasbiy o‘zini-o‘zi anglash psixologiyasi” Rossiya, 1996 y.
3. American Psychological Association, 2017. Bu hujjatda psixologlarning axloqiy qoidalari, mijoz bilan ishlashda maxfiylik, professional chegaralar va qonuniy mas'uliyatlar yoritilgan.
4. Corey, G., Corey, M. S., & Callanan, P. (2019). Issues and Ethics in the Helping Professions (10th ed.). Cengage Learning. Ushbu kitob yordam beruvchi kasblardagi etik masalalar va oqibatlar haqida batafsil ma'lumot beradi.
5. www.ziyonet.com kutubxonasi.