

**PSIXOLOGIYA SOHASIDA AMALGA OSHIRILAYOTGAN
ISLOHOTLAR**

Maxmudova MahliyoXon
FarDu 1- bosqich magistranti

Annotatsiya: Psixologiya, inson xulq-atvorini, fikrlarini, hissiyotlarini va ruhiy jarayonlarini o'rganadigan fan sifatida, inson hayotining turli jabhalarida muhim rol o'ynaydi. Bu soha, nafaqat individual shaxslar, balki jamiyatning umumiy psixologik holatini ham tahlil qilish imkonini beradi. Psixologiyani asosiy maqsadi, insonlarni yaxshiroq tushunish va ularning ruhiy salomatligini oshirishdir.

Kalit so'zlar: psixologiya, falsafa, kognitiv rivojlanish, psixoanaliz, shaxsiy rivojlanish, stress, strategiyar, muammolar, masalaxat.

Аннотация: Психология, как наука, изучающая поведение, мысли, эмоции и психические процессы человека, играет важную роль в различных аспектах жизни человека. Это поле позволяет анализировать не только отдельные личности, но и общее психологическое состояние общества. Основная цель психологии – лучше понимать людей и улучшать их психическое здоровье.

Ключевые слова: психология, философия, когнитивное развитие, психоанализ, развитие личности, стресс, стратегия, проблемы, проблемы.

Abstract: Psychology, as a science that studies human behavior, thoughts, emotions and mental processes, plays an important role in various aspects of human life. This field allows to analyze not only individuals, but also the general psychological state of society. The main goal of psychology is to better understand people and improve their mental health.

Key words: psychology, philosophy, cognitive development, psychoanalysis, personal development, stress, strategy, problems, problems.

KIRISH. Psixologiyani tarixiy rivojlanishi juda qiziqarli. Dastlab, psixologiya falsafa va tabiiy fanlardan ajralib chiqib, mustaqil fan sifatida shakllandi. Ilk psixologlar, inson ruhining tabiati, xulq-atvor va hissiyotlar o'rtasidagi bog'lanishlarni o'rganishga harakat qildilar. Vaqt o'tishi bilan psixologiya bir qator yo'nalishlarga bo'lingan: kognitiv, xulq-atvor, psixoanaliz, humanistik psixologiya va boshqalar. Har bir yo'nalish o'zining nazariy va amaliy yondashuvlariga ega bo'lib, inson ruhiy holatini tushunishga yangi perspektivalar kiritadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI

Bugungi kunda psixologiya, shaxsiy rivojlanishdan tortib, ijtimoiy muammolarni hal qilishgacha bo'lgan keng ko'lamlı masalalarni qamrab oladi. Psixologlar, insonlarning hissiy holatini, stressni boshqarish, munosabatlarni yaxshilash va umuman hayot sifatini oshirishga yordam beradigan strategiyalarni ishlab chiqadilar. Psixologik maslahat va terapiya, insonlarga o'z muammolarini hal qilishda yordam berish uchun keng qo'llaniladi. Psixologiyani jamiyatdagi o'rni ham juda muhimdir. U, ijtimoiy muammolarni, masalan,

jinoyatchilik, giyohvandlik, depressiya va boshqa ruhiy kasalliklarni tushunishga yordam beradi. Psixologik tadqiqotlar, jamiyatdagi o'zgarishlarni, insonlarning xulq-atvorini va hissiyotlarini tahlil qilish orqali, ijtimoiy siyosatni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, psixologiya sohasida ilmiy tadqiqotlar va eksperimentlar o'tkazish, yangi nazariyalar va metodlarni ishlab chiqish imkonini beradi. Psixologik tadqiqotlar, inson xulq-atvorini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi va yangi psixologik yondashuvlarni joriy etadi. Bu jarayon, psixologik xizmatlarning sifatini oshirish va ularni yanada samarali qilishga yordam beradi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR. Psixologiya sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar zamon talablariga mos ravishda rivojlanmoqda. Ushbu islohotlar, avvalo, psixologik xizmatlarning sifatini oshirish, psixologik salomatlikni ta'minlash va jamiyatda psixologik muammolarni hal etishga qaratilgan. Psixologiya ta'lim tizimini yangilash zarurati mavjud. Ta'lim muassasalarida psixologiya o'qituvchilarining malakasini oshirish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish va talabalarga amaliy tajribalar berish muhim ahamiyatga ega. Bu jarayon yangi avlod psixologlarini tayyorlashga xizmat qiladi. Talabalarga psixologik nazariyalar va metodlarni o'rganish bilan birga, amaliy mashg'ulotlar o'tkazish, psixologik maslahat berish va terapevtik jarayonlarda ishtirok etish imkoniyatlari yaratish zarur. Psixologik xizmatlarning sifatini oshirish maqsadida psixologik yordam ko'rsatish tizimini takomillashtirish ham muhim ahamiyatga ega. Psixologik yordamga ehtiyoj sezayotgan shaxslar uchun qulay sharoitlar yaratish, ularning muammolarini tez va samarali hal etish uchun zamonaviy psixologik metod va texnologiyalarni joriy etish zarur. Shuningdek, axborot texnologiyalaridan foydalanish, masofaviy psixologik yordam ko'rsatish imkoniyatlarini kengaytirish ham muhimdir. Psixologiya sohasida ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirish va ularning amaliyotga tatbiq etilishini ta'minlash zarur. Ilmiy tadqiqotlar orqali psixologiyani turli jihatlar, xususan, inson xulq-atvori, psixologik salomatlik, stress va depressiya kabi mavzularni o'rganish, yangi psixologik nazariyalar va metodlarni ishlab chiqish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari asosida psixologik xizmatlarni takomillashtirish va innovatsion yondashuvlarni joriy etish mumkin.

Psixologik salomatlikni oshirish va psixologik muammolarni oldini olish uchun ijtimoiy dasturlarni amalga oshirish ham zarur. Jamiyatda psixologik salomatlikni ta'minlash, stressni boshqarish, oilaviy munosabatlarni yaxshilash va yoshlar o'rtasida psixologik muammolarni aniqlash va hal etish maqsadida turli dasturlar va loyihalar ishlab chiqilishi kerak. Bu dasturlar psixologik savodxonlikni oshirishga qaratilgan bo'lishi lozim. Odamlarni psixologik muammolarni e'tiborga olish va ularga murojaat qilishga undash, psixologik yordamga bo'lgan ehtiyojni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Psixologiya sohasida gender tengligini ta'minlash va ayollar hamda erkaklar o'rtasidagi psixologik farqlarni o'rganish ham muhimdir. Genderga oid psixologik tadqiqotlar, jamiyatda ayollar va erkaklar o'rtasidagi munosabatlarni yaxshilash, gender stereotiplarini bartaraf etish va gender tengligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Ayollar va erkaklar o'rtasidagi psixologik farqlarni o'rganish, ularning ehtiyojlari va muammolarini aniqlash, psixologik xizmatlarni yanada sifatli qilishga yordam beradi. Xalqaro hamkorlikni rivojlantirish ham psixologiya

sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar qatoriga kiradi. Boshqa mamlakatlar bilan tajriba almashish, ilmiy tadqiqotlar o'tkazish va psixologik xizmatlarni takomillashtirishda xalqaro tashkilotlar bilan hamkorlik qilish muhimdir. Xalqaro psixologiya assotsiatsiyalari va tashkilotlari bilan hamkorlik, psixologik xizmatlarning sifatini oshirish va yangi metodlarni o'rganishga yordam beradi. Psixologik yordam ko'rsatishda etika va professional standartlarga rioya qilish ham muhim ahamiyatga ega. Psixologik xizmat ko'rsatish jarayonida shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish, mijozlarning huquqlarini hurmat qilish va professional etikaga amal qilish zarur. Bu, o'z navbatida, psixologik xizmatlarning ishonchliligini oshiradi va mijozlarning psixologik salomatligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Ushbu islohotlar psixologiya sohasida yangi imkoniyatlar yaratadi va jamiyatda psixologik salomatlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Psixologiya sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar davomida barcha manfaatdor tomonlar – davlat, ta'lim muassasalari, psixologlar va jamoatchilik – o'zaro hamkorlikda ishlashlari zarur. Bu esa psixologiya sohasida amalga oshirilayotgan islohotlarning muvaffaqiyatli amalga oshirilishiga va jamiyatda psixologik salomatlikni oshirishga xizmat qiladi.

XULOSA. Natijada, psixologiya sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar jamiyatda psixologik muammolarni hal etish, psixologik xizmatlarning sifatini oshirish va psixologik salomatlikni ta'minlashga qaratilgan. Ushbu jarayonlar kelajakda yanada kengayishi va rivojlanishi kutilmoqda, bu esa jamiyatda psixologik salomatlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Toshpulatov, A. (2021). Mental Health and Psychological Services: Challenges and Solutions. Tashkent: Ministry of Health of the Republic of Uzbekistan.
2. Rasulov, F. (2022). Contemporary Psychology: Theories and Practices. Tashkent: National University of Uzbekistan.
3. Saidov, I. (2023). Psychological Counseling and Therapy: New Approaches. Tashkent: Association of Psychologists of Uzbekistan.
4. Kholmatov, S. (2022). Telepsychology: online help and its benefits. Tashkent: Science and technology.
5. Kadirova, N. (2021). Strategies for maintaining and promoting mental health. Tashkent: Ministry of Education of the Republic of Uzbekistan.
6. Abdullaeva, M. (2023). Social psychology: the relationship between society and the individual. Tashkent: Academy of Sciences of Uzbekistan.
7. Jumaniyazova, D. (2023). Innovations in psychology: new methods and technologies. Tashkent: Institute of Psychology of Uzbekistan.
8. Tursunov, B. (2021). Mental problems and ways to solve them. Tashkent: Ministry of Health of the Republic of Uzbekistan.