

ZAMONAVIY PSIXOLOGIYANING INSON HAYOTIDAGI O'RNI VA DOLZARB YO'NALISHLARI

Guzerbaev Asilbek

Berdaq nomidagi QDU o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15757824>

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy psixologiyaning inson hayotidagi o'rni va dolzarb yo'nalishlari yoritilgan. Bugungi jamiyatda psixologik muammolar – stress, emotsional charchoq, ijtimoiy bosim va muloqotdagi muammolar tobora ko'payib borayotgan bir davrda psixologiya fani bu muammolarni tahlil qilish va hal etishda muhim vosita sifatida maydonga chiqmoqda. Maqolada kognitiv, emotsional, ijtimoiy va pozitiv psixologiya yo'nalishlari haqida fikr yuritilib, ularning inson salomatligi, samaradorligi va ruhiy barqarorlikni ta'minlashdagi roli ochib berilgan.

Kalit so'zlar: Psixologiya, emotsional intellekt, stress, ruhiy salomatlik, kognitiv jarayonlar, ijtimoiy munosabat, shaxs rivoji, psixoprofilaktika.

Kirish

Bugungi kunda inson hayoti murakkab va ko'p qatlamli bo'lib, nafaqat jismoniy, balki ruhiy barqarorlikni ham taqozo etadi. Shuning uchun ham psixologiya fanining jamiyatdagi o'rni tobora ortib bormoqda. Psixologiya — bu inson tafakkuri, emotsiyalari, xatti-harakatlari va shaxsiy rivojlanishining qonuniyatlarini o'rganadigan ilmiy soha bo'lib, u individual rivojlanish, ijtimoiy munosabatlar va ruhiy salomatlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Hozirgi zamonda tezkor axborot oqimi, ijtimoiy bosim, ish va oila hayotidagi ziddiyatlar inson ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Shunday sharoitda psixologiyaning vazifasi — insonning ichki dunyosini anglash, ruhiy muvozanatni saqlash va ijtimoiy moslashuvni ta'minlashga xizmat qilishdir.

Psixologiya endilikda faqat tibbiy muassasalarda yoki klinik sharoitda qo'llaniladigan fan emas, balki har bir sohaga kirib borayotgan, kundalik hayotda ham muhim ahamiyat kasb etayotgan, amaliy qadriyatga ega bilim tizimidir. O'quvchilar, talabalar, o'qituvchilar, ishchilar, rahbarlar, sportchilar, hatto ota-onalar ham psixologik bilimga ega bo'lishlari zarur bo'lgan bir davrda yashayapmiz. Zamonaviy psixologiya shaxs salohiyatini ochish, stressni boshqarish, emotsional intellektni rivojlantirish va ijtimoiy muhitda o'zini erkin tuta olish kabi ko'plab dolzarb masalalarni o'z ichiga oladi.

Asosiy qism

Zamonaviy psixologiyaning asosiy yo'nalishlari orasida **kognitiv, emotsional, ijtimoiy, pozitiv, pedagogik va amaliy (konsultativ)** psixologiya yo'nalishlari ajralib turadi. Har biri inson ruhiyatining ma'lum bir jihatini chuqur o'rganadi va unga tegishli yondashuvlar orqali muammolarni hal etishga xizmat qiladi.

Masalan, **kognitiv psixologiya** inson tafakkuri, idroki, e'tibori va qaror qabul qilish jarayonlarini o'rganadi. Ushbu yo'nalish o'quv jarayonlarida, marketingda, ish faoliyatini tashkil etishda muhim rol o'ynaydi. **Emotsional psixologiya** esa his-tuyg'ularning qanday shakllanishi, boshqarilishi va o'zaro munosabatlarga ta'sirini o'rganadi. Ayniqsa, emotsional intellekt bugungi kunda yetakchilik, ota-onalik, o'qituvchilik va muloqotda samaradorlikning asosiy komponentiga aylanmoqda.

Ijtimoiy psixologiya shaxsning guruh ichida qanday harakat qilishi, stereotiplar, konformizm, liderlik va kommunikatsiya kabi jihatlarni tahlil qiladi. Ijtimoiy psixologik bilimlar yordamida jamoalarda sog'lom iqlim yaratish, nizolarni bartaraf etish va ijobiy muhit shakllantirish mumkin. Shu bilan birga, **pozitiv psixologiya** inson baxti, maqsadga erishish, hayotdan mamnunlik

va o'zini oqlash kabi ijobiy holatlarni chuqur o'rganadi. Bu yo'nalish zamonaviy psixoterapiyada, motivatsion treninglarda va shaxsiy rivojlanishda keng qo'llanilmoqda.

Bugungi psixologik muammolar orasida **stress, emotsional charchoq, muloqotdagi qiyinchiliklar, o'ziga ishonchsizlik va depressiv holatlar** yetakchi o'rinni egallaydi. Bu muammolarni bartaraf etishda psixologik maslahatlar, art-terapiya, meditatsiya, vaqtni boshqarish, o'z-o'zini anglashga yo'naltirilgan mashqlar kabi samarali usullar mavjud. Odamlar orasida psixologga murojaat qilish odati ham ortib bormoqda, bu esa jamiyat ruhiy sog'lomlashuviga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, zamonaviy ta'limda **psixologik yondashuvlar** o'quvchilarning individual qobiliyatlarini ochish, o'quv muhitini barqarorlashtirish, ota-onalar bilan ishlash va ijtimoiy-emotsional rivojlanishni ta'minlashda muhim rol o'ynamoqda. O'qituvchilar psixologik bilimlarga ega bo'lish orqali bolalarning hissiy ehtiyojlarini tushunadi, muammoli xatti-harakatlarni erta aniqlaydi va to'g'ri yo'naltira oladi. Shu boisdan pedagogik psixologiya — ta'lim tizimining ajralmas bo'lagiga aylangan.

1-Jadval: Psixologik muammolar va ularni yengish usullari

№	Psixologik muammo	Belgilari	Yechim va yondashuvlar
1	Stress	Asabiylashish, charchoq, diqqat tarqoqligi	Nafas olish mashqlari, meditatsiya, vaqtni to'g'ri boshqarish
2	Emotsional charchoq	Hissiy bo'shashish, sabrsizlik, charchoq	Dam olish rejimi, ijobiy fikrlash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash
3	O'ziga ishonchsizlik	Qaror qabul qilishda qiynalish, ijtimoiy faollik pastligi	Psixoterapiya, o'z-o'zini baholash usullari, motivatsion mashg'ulotlar
4	Muloqotdagi muammolar	Jamoadagi qiyinchilik, tushunmovchiliklar	Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, kommunikatsiya treninglari
5	Depressiv holatlar	Umdsizlik, faoliyatga qiziqmaslik	Professional psixologik maslahat, kun tartibini faollashtirish, sport

Xulosa

Psixologiya bugungi jamiyatda har bir inson uchun zarur bo'lgan muhim ilmiy-amaliy sohalaridan biridir. Uning yordamida inson o'zini anglaydi, boshqalar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatadi, stress va ichki muammolarni bartaraf eta oladi. Psixologik savodxonlik har qanday kasb egasi uchun muhim kompetensiyalardan biridir, chunki insonni tushunish, boshqarish va ijtimoiy muvozanatni saqlash — har bir sohaga tegishli ko'nikmalardir.

Zamonaviy psixologiya turli yo'nalishlari insoniyat oldida turgan ko'plab muammolarni aniqlash va hal qilishga xizmat qilmoqda. Shuning uchun psixologik bilimlarni ommalashtirish, maktablardan tortib ishlab chiqarish muhitigacha joriy etish, ruhiy sog'liqni mustahkamlashga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlar — bugungi dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

REFERENCES

1. Karimova Z. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2019.
2. G'ulomov S. *Psixologiya nazariy asoslari*. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2021.

3. Goleman D. *Emotsional intellekt*. – New York: Bantam Books, 1995.
4. Seligman M. *Pozitiv psixologiya va baxtli hayot siri*. – Oxford University Press, 2012.
5. APA (American Psychological Association). *DSM-5 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. – Washington, 2013.