

PSIXOLOGIK BILIMLARNI O'RGATISH PSIXOLOG FAOLIYAT TURI SIFATIDA

Akbaraliyeva Asilaxon Tajiddinova

Toshkent amaliy fanlar universiteti "Psixologiya" kafedrası o'qituvchisi

Mahkamova Munida Qaxramonovna

Toshkent amaliy fanlar universiteti Pedagogika fakulteti

Psixologiya yo'nalishi 1-bosqich talabasi

Annostatsiya: Psixologning asosiy vazifasi - insonlarning psixologik salomatligini yaxshilash va psixologik savodxonligini oshirish stress va depressiyani oldini olishga qaratilgan bir qator ko'nikmalarni va malakalarni o'rgatish, shaxsiy rivojlanishni qo'llab quvvatlash ga qaratilgan. Jamoaviy munosabatlarni qo'llab quvvatlash guruhlar aro ishlashni o'rgatish va jamoaviy munosabatlarni yo'lga qo'yish, maktab o'quvchilari va talabalar bilan ishlash ularga psixologik bilimlarni berish hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Konsultativ o'qitish, Professional malaka oshirish, Ommaviy axborot vositalari orqali ma'lumot berish, Lektoriy va seminarlar, Trening va master klasslar, interaktiv darslar, Onlayn ta'lim, Psixolog faoliyatining o'ziga xos jihatlari, Didaktik mahorat, Kompleks yondashuv, Shaxslararo munosabatlar

Kirish qismi: Psixologik bilimlarni o'rgatish hayotni yaxshiroq tushunish, inson munosabatlarini mustahkamlash va shaxsiy rivojlanishi uchun juda muximdir. Psixolog bilimlarni o'rgatish psixologning faoliyat turi sifatida jamiyatda psixologik madaniyatni oshirish, insonlarning o'z-o'zini tushunishi va boshqalar bilan o'zaro munosabatlarini yaxshilashga xizmat qiladi. Bu faoliyat shaxslar va guruhlar bilan ishlashni talab etib, ma'lum bir metod va texnikalarni qo'llash orqali amalga oshiriladi.

Psixologiyaning asosiy tushunchalari:

Psixologiya inson ongini xulq-atvorini va hissiyotlarini o'rganadigan fan. Asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat.

Kognitiv psixologiya (fikrlash va o'rganish jarayonlari).

Ijtimoiy psixologiya (jamiyat va munosabatlar).

Klinik psixologiya (xissiy va ruhiy muammolar).

Ijobiy psixologiya (shaxsiy o'sish va baxt).

Asosiy tushunchalar :stress, motivatsiya, hissiyotlar, xotira shaxsiyat.

Psixologik bilimlarni amaliy o'rganish kuzatish va taxlil qilish: Inson xatti - harakatlarini kuzatib, ular ortidagi sabablarni tushunishga harakat qiladi. Bu psixologiya da refleksiya deyiladi. Inson o'z xatti-harakatlariga tashqaridan turib baxo

berishi .Men bu ishni to'g'ri qilyabmanmi nima sababdan qilyabman shu ish menga kerakmi deya olishi kerak.

O'z-o'zini tahlil qilish: o'z his tuyg'ularini va xatti-harakatlarini yozib, ularni tushunishga harakat qilish. O'z his-tuyg'u larini boshqara olish

Munosabatlarni rivojlantirish: Empatiya va aktiv tinglash texnikalarini o'rganish, diqqatni bir joyga jamlash mashqlarini o'rganish. Motivatsiya va maqsad qoyish Smart usuli (aniq o'lchanadigan amalga oshiriladigan, dolzarb va muddatli maqsadlar).

Psixologik faoliyat inson psixikasini o'rganish, tushunish va uni boshqarishga yo'naltirilgan amaliy va ilmiy faoliyatdir. U turli sohalarni qamrab olib, shaxs va jamiyatdagi muammolarni hal qilishga yordam beradi. Quyida psixologik faoliyat turlari bilan tanishib chiqamiz.

Ilmiy psixologik faoliyat tadqiqot ishlari: Inson xulq-atvori, fikrlash jarayonlari, hissiyotlar, va ijtimoiy munosabatlar haqidagi yangi bilimlarni kashf. Psixologiya bo'yicha yangi bilimlarni ishlab chiqish psixologik nazariyalar, teoriyalar, va yondashuvlarni sinovdan o'tkazish, psixologik jarayonlarni, holatlarni chuqur o'rganish, psixologik hodisalar fenomenlarni ilmiy nuqtai nazardan taxlil qilish, eksperimental tadqiqot o'tkazish ma'lumot yig'ish tahlil qilish xisoblanadi

Eksperimentlar psixologik jarayonlarni laboratoriya va real hayot sharoitlarida sinab ko'rish.

Amaliy psixologik faoliyat. Psixodiagnostika shaxs xususiyatlarini va psixologik holatlarni o'lchash.

Psixokorreksiya bu shaxsni psixologik holatini yaxshilash va xatoliklarni tuzatishga qaratilgan jarayon.

Psixoterapiya ruhiy kasalliklar va muammolarni davolash (psixiterapevtik usullar orqali) Bu insonni psixologik sog'lig'ini yaxshilash uchun ishlatiladigan, ko'proq keng qamrovli chuqur va uzun muddatli usul.

Maslahat berish konsultatsiya shaxsiy, oilaviy yoki kasbiy masalalarda yordam ko'rsatish.

O'qitish va talim faoliyati talabalarni psixologik bilimlar bilan tanishtirish. Maxsus dasturlar orqali psixologiyani o'rgatish, maktabdagi talim treninglarda.

Psixologik bilimlarni o'rgatishning asosiy maqsadi:

Psixologik savodxonlikni oshirish: Insonlarga o'z hissiyotlari, fikrlari va xatti-harakatlarini boshqarishni o'rgatish.

Salbiy holatlarning oldini olish: Stress, depressiya va boshqa ruhiy muammolarning sabablari va oqibatlari haqida ma'lumot berish.

Shaxsiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlash: O'z salohiyatini anglash va rivojlantirish uchun zarur vositalarni o'rgatish.

Jamoav munosabatlarni yaxshilash: Guruh ichida ijtimoiy o‘zaro ta’sir ko‘nikmalarini rivojlantirish.

Ushbu faoliyat turidagi yo‘nalishlar:

Tarbiyaviy va ta’limiy faoliyati

Maktab o‘qituvchilari va talabalar bilan ishlash, ularning psixologik rivojlanish jarayonlarini qo‘lab-quvvatlash.

Ta’lim sohasida shaxsga xos o‘qitish usullarini o‘rgatish.

Konsultativ o‘qitish:

Shaxs yoki guruhlar bilan treninglar o‘tkazish.

Qaror qabul qilish, inqirozlarni yengish kabi ko‘nikmalarni shakllantirish.

Professional malaka oshirish:

Turli soha vakillariga psixologik bilimlarni berish masalan menejerlar uchun liderlik, stressni boshqarish texnikalari) o‘rgatish.

Ommaviy axborot vositalari orqali ma’lumot berish:

Kitoblar, maqolalar, videolar yoki ma’ruzalarda psixologik tushunchalarni ommaga tushuntirish.

Psixologik bilimlarni o‘rgatish usullari:

Lektoriy va seminarlar: Maxsus mavzular bo‘yicha taqdimot va suhbatlar.

Trening va master-klasslar: O‘quvchilarda aniq ko‘nikmalarni rivojlantirish uchun amaliy mashg‘ulotlar.

Interaktiv darslar: Rolli o‘yinlar, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish.

Onlayn ta’lim: Psixologik kurslar va vebinarlar orqali o‘rgatish.

Psixolog faoliyatining o‘ziga xos jihatlari:

Didaktik mahorat: Psixologik bilimlarni oddiy va tushunarli tarzda yetkazish qobiliyati.

Kompleks yondashuv: Har bir o‘quvchining ehtiyojlarini tushunish va unga mos yondashuvni qo‘llash.

Shaxslararo munosabatlar: Tinglovchilar bilan ishonchli va samimiy aloqa o‘rnatish

Psixologik bilimlarni o‘rgatish nafaqat shaxslarning ruhiy holatini yaxshilaydi, balki jamiyatda sog‘lom psixologik muhitni yaratishga xizmat qiladi.

Xulosa: Psixologik bilimlarni insonlarga o‘rgatish orqali insonlarni ruhiy salomatligi yaxshilanadi, insonlar stress va muammolarni boshqarishni o‘rganadi .

Yaxshi muloqot qilish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi, shaxsiy va kasbiy samaradorlikni oshiradi, psixologik bilimlarni o'rganish jarayonida insonlar shaxsiy muammolarni, stress va o'ziga ishonchsizlikni, o'zini o'zi boshqarishda bo'ladigan qiyinchiliklarni xal qilishlari birmuncha yengillashadi turli soha vakillariga ommaviy axborot vositalari orqali ma'lumot berish, bunda kitoblar maqolalar videodarsliklardan keng foydalanish muxim ahamiyat kasb Ma'ruza seminarlar o'tish orqali o'quvchilarda ko'nikmalar rivojlantiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev J Psixologiya asoslari Toshkent universitet nashryoti 2020.
2. Platon Ivanovich Ivanov Umumiy psixologiya O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti 2008.
3. Petrovsiy umumiy psixologiya O'qituvchi nashriyoti 1992.
4. Ibragimov X pedagogik psixologiya O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati 2007.
5. Leontiyev A Faoliyat ong va shaxs Moskva 1975.
6. Bexterev V Shaxs psixologiyasi va psixoterapiya asoslari Sank Peterburg Bexterev instituti 1998.
7. Ushbu adabiyotlar mavzudagi ilmiy asoslar nazariy ma'lumotlar va amaliy usullarni o'rganishda tavsiya etiladi.