

PSIXOLOG KASBIY FAOLIYATINING SAMARADORLIGINI TA'MINLOVCHI OMILLAR

Djumanazarov Kuvandik Reyimbayevich

Qoraqalpog'iston Respublikasi To'rtko'l tumani

35-maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada psixolog kasbiy faoliyatining samaradorligini ta'minlovchi asosiy omillar, psixologning kasbiy kompetensiyasi, shaxsiy va kasbiy sifatlari, etik tamoyillarga rioya etishi hamda doimiy kasbiy rivojlanishning ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, psixologik xizmat sifatini oshirishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: psixolog, kasbiy kompetensiya, psixologik xizmat, kasbiy mahorat, etik me'yorlar, psixologik maslahat, kommunikativ ko'nikmalar, kasbiy rivojlanish, refleksiya, emotsional barqarorlik.

KIRISH

Psixolog jamiyatning turli sohalarida insonning ruhiy salomatligini mustahkamlash, shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash va psixologik muammolarni bartaraf etishda muhim o'rin tutadi. Uning kasbiy faoliyati samaradorligi nafaqat nazariy bilimlarga, balki amaliy tajriba, kasbiy kompetensiya va yuksak axloqiy fazilatlarga ham bog'liq. Shu bois zamonaviy psixolog doimiy ravishda o'z ustida ishlashi va kasbiy mahoratini rivojlantirib borishi zarur. Kasbiy samaradorlikning asosiy omillaridan biri psixologning chuqur nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarga ega bo'lishidir. Psixolog umumiy, yosh, pedagogik va ijtimoiy psixologiya, psixodiagnostika, psixokorreksiya hamda psixologik maslahat metodlarini puxta egallashi lozim. Zamonaviy ilmiy yondashuvlarni amaliyotga tatbiq etish mijozlarga sifatli psixologik yordam ko'rsatishga xizmat qiladi. Psixologning kasbiy faoliyati samaradorligi uning nazariy tayyorgarligi, amaliy tajribasi, shaxsiy sifatlari hamda kasbiy axloq me'yorlariga rioya qilishi bilan chambarchas bog'liq. Mutaxassis

faoliyatining muvaffaqiyatli kechishini ta'minlaydigan omillarni quyidagi yo'nalishlarda ko'rib chiqish mumkin.

1. Kasbiy bilim va malaka. Psixolog o'z faoliyatida psixodiagnosticska, psixologik maslahat berish, psixokorreksiya va boshqa yo'nalishlar bo'yicha yetarli nazariy bilimga ega bo'lishi zarur. Shu bilan birga, u zamonaviy ilmiy yondashuvlar, innovatsion metodlar va yangi tadqiqot natijalarini muntazam o'rganib borishi lozim. Mijozning ruhiy holatini to'g'ri baholash va muammoning tub sabablarini aniqlash kasbiy mahoratning muhim ko'rsatkichidir.

2. Shaxsiy sifatlar va emotsional intellekt. Psixologning empatiya, bag'rikenglik, samimiylilik va mas'uliyat kabi fazilatlari mijoz bilan samarali hamkorlikni ta'minlaydi. Mutaxassis stressli vaziyatlarda hissiy barqarorligini saqlashi, kasbiy charchashning oldini olishi hamda o'zining ichki holati va imkoniyatlarini anglay olishi zarur.

3. Kasbiy etika tamoyillari. Psixolog faoliyatida konfidensiallikka qat'iy amal qilish mijoz ishonchini mustahkamlaydi. Shuningdek, "zarar yetkazmaslik" tamoyiliga rioya etish, faqat o'z kasbiy vakolati doirasida faoliyat yuritish va mijoz manfaatlarini ustuvor deb bilish kasbiy etikaning asosiy talablaridan hisoblanadi.

4. Amaliy faoliyat ko'nikmalari. Psixolog samarali muloqot o'rnatish olishi, faol tinglash usullaridan foydalanishi va mijoz bilan ishonchli psixologik muhit yaratishi kerak. To'g'ri berilgan savollar, noverbal belgilarni kuzatish hamda suhbatni maqsadli boshqarish muammoni chuqur tahlil qilish va samarali yechim topishga xizmat qiladi.

Psixolog shaxsining individual sifatleri ham kasbiy muvaffaqiyatni belgilaydi. Empatiya, sabr-toqat, xolislik, mas'uliyat, muloqot madaniyati, tinglay olish, stressga chidamlilik va emotsiyalarni boshqara olish qobiliyati samarali psixologik faoliyatning muhim omillaridir. Ushbu sifatlar mijoz bilan ishonchli munosabat o'rnatishga yordam beradi. Nazariy jihatdan Carl Rogers insonparvarlik yondashuvida psixologning samimiyligi, empatiyasi va mijozni shartsiz qabul qilishi psixologik yordamning

muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillar ekanligini ta'kidlagan. Bu tamoyillar bugungi kunda ham psixologik maslahatning muhim mezonlari hisoblanadi.

Kasbiy faoliyat samaradorligini ta'minlashda etik me'yorlarga qat'iy amal qilish alohida ahamiyatga ega. Maxfiylikni saqlash, mijozning sha'ni va qadr-qimmatini hurmat qilish, kasbiy mas'uliyatni his etish hamda xolis yondashuv psixolog faoliyatining asosiy tamoyillaridir. Etik me'yorlarga rioya qilish psixologik xizmatga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi. Maktab psixologi faoliyatida pedagoglar, ota-onalar va o'quvchilar bilan samarali hamkorlik qilish muhim omil hisoblanadi. Psixolog psixologik diagnostika, profilaktika, rivojlantiruvchi va korreksion ishlarni tizimli ravishda tashkil etishi, shuningdek, psixologik ma'rifat ishlarini olib borishi zarur.

Kasbiy rivojlanish psixolog faoliyatining ajralmas qismidir. Malaka oshirish kurslari, ilmiy-amaliy seminarlar, treninglar, superviziya va ilmiy adabiyotlarni muntazam o'rganish psixologning bilim va ko'nikmalarini yangilashga xizmat qiladi. Refleksiya va o'z faoliyatini tahlil qilish esa kasbiy o'sishning muhim shartlaridan biridir.

Psixolog kasbi ko'p qirrali va murakkab kasblardan biri bo'lib, uning mazmuni mutaxassisning faoliyat yo'nalishi, ixtisosligi hamda bajaradigan vazifalariga qarab farqlanadi. Bugungi kunda ushbu kasb yoshlar orasida tobora ommalashib bormoqda, chunki u nafaqat qiziqarli, balki jamiyat uchun muhim va istiqbolli kasblardan hisoblanadi. Psixologning asosiy vazifasi insonning ruhiy holati, his-tuyg'ulari, xulq-atvori va shaxsiy muammolarini tahlil qilish, ularga mos psixologik yordam ko'rsatishdan iborat.

Psixologiya fanining ildizlari qadimgi davrlarga borib taqaladi. Qadimgi faylasuflar inson ruhiyati va xulq-atvorini o'rganishga alohida e'tibor qaratganlar. Hozirgi zamonda esa psixologlar ta'lim, sog'liqni saqlash, sport, ishlab chiqarish, harbiy tizim, huquqni muhofaza qilish organlari, biznes va boshqa ko'plab sohalarda faoliyat yuritmoqda. Ularning asosiy maqsadi insonning psixologik farovonligini ta'minlash, muammolarni bartaraf etishga ko'maklashish va shaxsning rivojlanishiga yordam berishdir.

Psixolog kasbida mutaxassisning shaxsiy fazilatlari alohida ahamiyat kasb etadi. Kasbiy bilim va ko'nikmalar bilan bir qatorda empatiya, mas'uliyat, bag'rikenglik, kuzatuvchanlik, muloqot madaniyati, xolislik hamda insonni tushunish va qo'llab-quvvatlash qobiliyati yuqori darajada rivojlangan bo'lishi zarur. Psixolog kasbiy etika qoidalariga qat'iy amal qilishi, mijoz sirini saqlashi va faoliyati davomida doimiy ravishda o'z bilim hamda malakasini oshirib borishi lozim.

Psixologiya sohasida bir nechta ixtisosliklar mavjud. Umumiy psixolog inson xulq-atvori va ruhiy jarayonlarini o'rganadi. Klinik psixolog ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarni aniqlash va psixologik yordam ko'rsatish bilan shug'ullanadi. Maktab psixologi o'quvchilarning psixologik rivojlanishi, ta'limga moslashuvi va kasb tanlash jarayonida ularga yordam beradi. Maslahatchi psixolog shaxsiy, oilaviy va ijtimoiy muammolar yuzasidan maslahat beradi. Konfliktolog esa shaxslar va jamoalar o'rtasidagi nizolarni tahlil qiladi hamda ularni samarali hal etish yo'llarini ishlab chiqadi.

Psixolog kasbi inson salomatligi va jamiyat farovonligini ta'minlashda muhim o'rin egallaydi. Ushbu kasb mutaxassisidan nafaqat chuqur nazariy bilim, balki yuksak axloqiy fazilatlar, mas'uliyat, sabr-toqat va doimiy kasbiy rivojlanishni talab qiladi. Malakali psixolog insonlarga murakkab hayotiy vaziyatlarni yengib o'tishda yordam beradi, ularning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi va jamiyatda sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga munosib hissa qo'shadi.

Psixolog faoliyatida eng muhim uchta ish usuli mavjud: psixologik diagnostika (test), psixologik maslahat va trening. Psixologik testlar shaxsning individual xususiyatlari, qobiliyati, emotsional holati, qiziqishlari va shaxsiy sifatlarini aniqlashga xizmat qiladi. Psixologik maslahat esa mijoz bilan bevosita muloqot orqali uning muammolarini tahlil qilish, vaziyatni baholash hamda muammoni hal etish bo'yicha amaliy tavsiyalar berishni nazarda tutadi. Treninglar esa insonning shaxsiy rivojlanishi, muloqot ko'nikmalarini shakllantirish, qo'rquv va ishonchsizlikni yengish, mustaqil qaror qabul qilish hamda hayotiy va kasbiy maqsadlarini belgilashga yordam beradi.

Psixolog bo'lish uchun, avvalo, ushbu kasbga qiziqish va insonlarga yordam berishga bo'lgan ichki ehtiyoj bo'lishi zarur. Psixologning asosiy vazifasi yuqori daromad topish emas, balki insonlarning ruhiy muammolarini hal qilishda ularga professional ko'mak ko'rsatishdir. Shu sababli bo'lajak mutaxassis o'zining kuchli va zaif tomonlarini baholashi, kasbga layoqatini aniqlashi hamda doimiy ravishda o'z ustida ishlashi lozim.

Yaxshi psixolog bag'rikenglik, sabr-toqat, empatiya, xushmuomalalik, kuzatuvchanlik, mustahkam xotira, mantiqiy fikrlash va ma'lumotlarni tez tahlil qilish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. U mijozni hukm qilmasdan tinglay olishi, uning his-tuyg'ularini tushunishi, biroq boshqa insonlarning muammolarini o'z zimmasiga ortiqcha yuk qilib olmasligi muhimdir. Shuningdek, ravon nutq, o'ziga ishonch va nostandart vaziyatlarda xotirjam qaror qabul qilish ham psixologning kasbiy fazilatlari hisoblanadi.

Psixolog kasbini egallash uchun oliy ta'lim muassasasida psixologiya yo'nalishi bo'yicha tahsil olish talab etiladi. Bugungi kunda pedagogik, maktab, bolalar, klinik, sport, ijtimoiy, harbiy va boshqa ko'plab psixologiya yo'nalishlari mavjud bo'lib, har biri o'ziga xos bilim va ko'nikmalarni talab qiladi. Masalan, maktab psixologi ta'lim jarayonining psixologik xususiyatlarini chuqur bilishi zarur bo'lsa, sport psixologi sportchilar faoliyatining psixologik jihatlarini yaxshi tushunishi kerak.

Psixolog kasbining afzalliklari ko'p. Bu kasb nafaqat kasbiy faoliyatda, balki kundalik hayotda ham insonlar bilan samarali muloqot qilish, nizolarni hal etish va o'zini anglashga yordam beradi. Bugungi kunda malakali psixologlarga ehtiyoj tobora ortib bormoqda. Eng katta afzalliklardan biri esa insonlarga foyda keltirish, ularning hayotidagi muammolarni bartaraf etishga hissa qo'shish va kasbiy faoliyatdan ma'naviy qoniqish olishdir.

Shu bilan birga, bu kasbning ayrim qiyinchiliklari ham mavjud. Psixolog mijozlarning muammolarini chuqur his qilishi natijasida emotsional zo'riqish yoki kasbiy charchash holatiga duch kelishi mumkin. Shuningdek, faoliyatning dastlabki yillarida tajriba va obro' orttirish vaqt talab qilgani sababli daromad nisbatan past bo'lishi ehtimoli

mavjud. Biroq tajriba va malaka oshgani sari mutaxassisning kasbiy imkoniyatlari ham kengayib boradi.

Psixolog kasbi jamiyatning ruhiy salomatligini ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Zamonaviy hayot sur'ati, stress, oilaviy va ijtimoiy muammolarning ortib borishi psixologik yordamga bo'lgan ehtiyojni yanada kuchaytirmoqda. Shu sababli malakali, bilimli va mas'uliyatli psixologlarga talab kelajakda ham ortib boradi. Har qanday kasb singari psixolog kasbida ham muvaffaqiyatga erishishning asosiy sharti uni sevish, muntazam o'qib-o'rganish va o'z kasbiy mahoratini doimiy ravishda rivojlantirib borishdan iborat.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, psixolog kasbiy faoliyatining samaradorligi nazariy bilim, amaliy ko'nikma, shaxsiy fazilatlar, etik me'yorlarga rioya qilish va uzluksiz kasbiy rivojlanishning uyg'unligiga bog'liq. Zamonaviy psixolog o'z ustida muntazam ishlashi, innovatsion metodlardan foydalanishi hamda insonparvarlik tamoyillariga amal qilishi orqali psixologik xizmat sifatini oshirishi va jamiyatning ruhiy farovonligiga munosib hissa qo'shishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Karimova V.M. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2018.
3. Nishonova Z.T. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
4. Shoumarov G'.B. Amaliy psixologiya. – Toshkent, 2019.
5. Carl Rogers. On Becoming a Person.
6. Abraham Maslow. Motivation and Personality.
7. American Psychological Association. Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct.
8. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.