



ПСИХОЛОГИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРИАТА

Асадуллаев Давлатбек

Студент 1 курса факультета «Мировая Экономика и Менеджмент»

Университета Мировой Экономики и Дипломатии

davlatbekasadullayev07@gmail.com

Научный руководитель: А.Х.Арипова

доцент кафедры Узбекского и русского языков, PhD

Университета мировой экономики и дипломатии

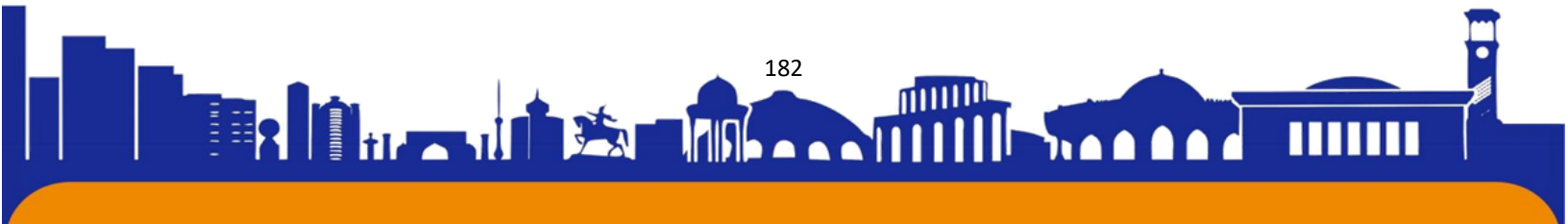
mumtozim@mail.ru

Аннотация: Эта работа написана для выявления отношений между ранним этапом самостоятельной жизни человека и изучением психологии. В особенности, влияние этих знаний на социальную активность и удовлетворения от своей жизни в плане отношений. Более того, путём анализа работ, связанных как с психологией, так и неврологией было выявлена положительная связь занятости этой наукой с когнитивными способностями человека.

Ключевые слова: психология, личностное развитие, социальная адаптация, образование, психологическое образование, эмоциональный интеллект, социальная активность.

Annotatsiya: Ushbu maqola mustaqil hayotning erta bosqichi va psixologiyani o'rganish o'rtasidagi munosabatlarni aniqlash maqsadida yozilgan. Xususan, bu bilimlarning ijtimoiy faoliyatga ta'siri va munosabatlar nuqtai nazaridan o'z hayotidan qoniqish, psixologik hamda nevrologik sohalarga oid ilmiy ishlarning subyektiv tahlili yordamida ushbu fanni o'rganish va insonning kognitiv qobiliyatlari o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligiga bag'ishlangan.

Kalit so'zlar: psixologiya, shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy ko'nikuvchanlik, ta'lim, psixologik ta'lim, hissiy bilim, jamoaviy faollik.





Annotation: This paper is written to identify the relationship between early independent life and the study of psychology. In particular, the impact of this knowledge on social activity and satisfaction with one's life in terms of relationships. Moreover, by analyzing works related to both psychology and neuroscience, a positive relationship was found between the study of this science and human cognitive abilities.

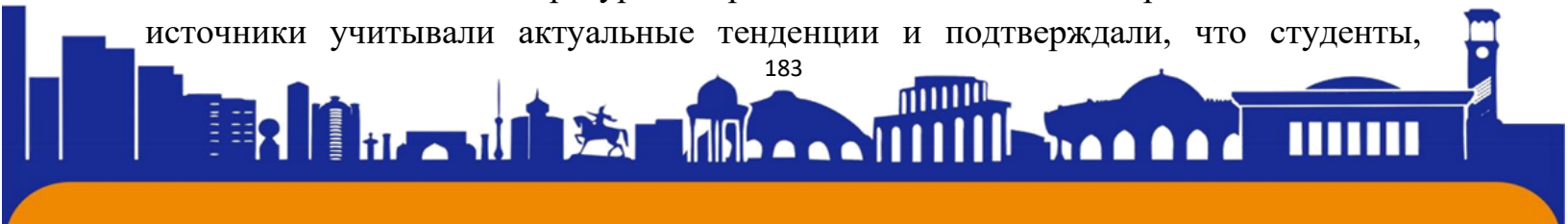
Key words: psychology, personal growth, social adaptation, education, psychological education, emotional intelligence, social activeness.

В мире, где изменения происходят каждую секунду, молодёжь не всегда успевает адаптироваться к стремительному ритму жизни. Это становится причиной многих ментальных расстройств, таких как депрессия, отчуждённость и тревожность. Поддержка взрослых играет важную роль в решении подобных проблем, однако не у всех родителей или опекунов есть время или знания для этого. В такие моменты психология может стать важным инструментом самопомощи и личностного роста. Она не только является одной из самых молодых академических дисциплин, но и мощным ресурсом для построения карьеры и эффективного взаимодействия в обществе (Holmes, 2008). Так, стоит ли современному поколению инвестировать время и ресурсы в изучение этой науки?

В исследовании использовались литературный анализ, библиометрические методы и изучение источников. Это позволило определить значение изучения психологии в современном мире и её влияние на молодёжь.

Первым методом стал обзор литературы по теме. Были проанализированы научные статьи, посвящённые влиянию психологического образования на устойчивость к стрессу и общественную адаптацию. В частности, особое внимание уделялось работам, изучавшим механизмы формирования устойчивости к стрессу (Baloglu, 2015), а также влиянию психологической осведомлённости на благополучие и уровень удовлетворённости жизнью (Suldo et al., 2014).

После анализа литературы собранные сведения были обработаны. Не все источники учитывали актуальные тенденции и подтверждали, что студенты,





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073/Volume-3, Issue-4

изучающие психологию, легче адаптируются, активнее в обществе и осознаннее принимают решения (Redhana, 2024). Эти данные позволили уточнить закономерности и подтвердить влияние психологического образования на когнитивное и личностное развитие современной молодёжи.

Анализ данных проводился с использованием индуктивного метода. Согласно научным исследованиям, индуктивный анализ показал, что изучение психологии помогает молодым людям не только лучше понимать эмоции, но и чувствовать себя увереннее в обществе. В частности, исследование Holmes (2008) подтверждает, что осознание собственных эмоций способствует формированию здоровых отношений и повышает удовлетворённость жизнью.

Также были применены библиометрические методы для оценки значимости изученных источников. Был проведён анализ цитируемости ключевых исследований, посвящённых влиянию психологического образования на когнитивные процессы (Karger, 2024; Cerebral Cortex, 2003). Эти данные позволили определить актуальность темы и выявить надёжные источники, доказывающие влияние психологии на личностное развитие.

Результаты

Почему психология?

Темп развития мира продолжает ускоряться, а люди, особенно молодёжь, не всегда успевают за этими изменениями. Академическая нагрузка, финансовые трудности, проблемы социализации – всё это может привести к стрессу и эмоциональному выгоранию. Исследования показывают, что студенты, изучающие психологию, лучше справляются со стрессовыми ситуациями благодаря пониманию механизмов работы эмоций и когнитивных процессов (Baloglu, 2015). Это помогает им быстрее адаптироваться к новым условиям и повышает устойчивость к жизненным трудностям.

Как студенты могут использовать эту науку в своих целях?

Опрос среди первокурсников показал, что студенты, знакомые с основами психологии и теорией личности, более уверены в себе и проявляют большую социальную активность (Suldo et al., 2014). Основная причина заключается в их





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073/Volume-3, Issue-4

понимании природы эмоций и закономерностей человеческого поведения. Эти знания способствуют развитию коммуникативных навыков, что, в свою очередь, облегчает построение дружеских и профессиональных отношений. Кроме того, они помогают студентам лучше организовывать своё время и снижать уровень тревожности во время экзаменов (Redhana, 2024).

Связаны ли развитие мозга и изучение психологии?

Прямая взаимосвязь между изучением психологии и развитием мозга остаётся предметом научных дискуссий. Однако исследования в области неврологии показывают, что число нейронных связей в мозгу растёт пропорционально количеству приобретённых знаний (Cerebral Cortex, 2003). В частности, когнитивные науки подтверждают, что обучение сложным концепциям, таким как психологические теории, способствует укреплению нейронных связей и развитию когнитивных способностей (Karger, 2024). Это даёт основания предположить, что изучение психологии не только помогает в социальной адаптации, но и напрямую влияет на интеллектуальное развитие.

Результаты исследования показывают положительную связь между изучением психологии и социальной жизнью современной молодёжи. Было определено, что обладание знаниями механизмов данной области способствует лучшему пониманию внутреннего и внешнего эмоционального мира человека, повышает гибкость характера и помогает справляться со стрессом (Baloglu, 2015). Более того, как отмечается в Suldo et al. (2014), студенты, имеющие базовые психологические знания, демонстрируют более высокий уровень удовлетворённости жизнью и социальной активности, особенно в университетской среде.

Кроме того, исследование Holmes (2008) подтверждает, что осознание собственных эмоций способствует формированию здоровых отношений и повышает удовлетворённость жизнью. Этот вывод подтверждается анализом карьерного роста, демонстрирующим связь между профессиональным успехом и изучением психологии (Redhana, 2024).

Значимость выявленных результатов можно повысить, устранив два ограничения. Во-первых, исследование фокусировалось в основном на жизни студентов и их





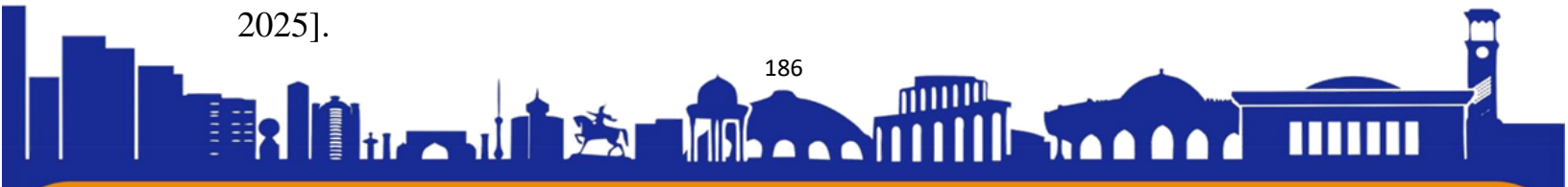
ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073/Volume-3, Issue-4

связи со знаниями в психологии, тогда как влияние этих знаний на другие возрастные и социальные группы остаётся малоизученной темой. Во-вторых, большинство исследований основано на корреляциях, что подчёркивает необходимость дальнейших эмпирических работ для выявления причинно-следственных связей.

Независимо от выбранного жизненного пути, каждый человек взаимодействует с обществом в той или иной степени. Для достижения успеха в таких условиях важно не только обладать профессиональными навыками, но и разбираться в психологии человеческого поведения. Эта наука давно вышла за рамки академических дисциплин и превратилась в необходимый инструмент для личностного роста и социальной адаптации. Учитывая, что её влияние распространяется не только на индивида, но и на его окружение, можно с уверенностью сказать: изучение психологии – это ценная инвестиция в будущее.

Использованная литература

1. Baloglu, M. (2015) *Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised*. Доступно по: <https://www.researchgate.net/publication/286926169> [Дата обращения: 20 марта 2025].
2. Holmes, J. (2008) *The cost of lower self-esteem: Testing a self- and social-bonds model of health*. Доступно по: <https://www.researchgate.net/publication/5568463> [Дата обращения: 20 марта 2025].
3. Journal of Happiness Studies (2013) *Subjective well-being and social connectedness*. Доступно по: <https://link.springer.com/article/10.1007/S10902-013-9414-2> [Дата обращения: 22 марта 2025].
4. Karger, S. (2024) *The Relationship between Cognition and Brain Size*. Доступно по: <https://karger.com/bbe/article/99/2/109/860281> [Дата обращения: 22 марта 2025].
5. Redhana, I. W. (2024) *STUDENT DEVELOPMENT: Psychological and Educational Perspectives*. Доступно по: <https://www.researchgate.net/publication/383095662> [Дата обращения: 22 марта 2025].





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073/Volume-3, Issue-4

6. Cerebral Cortex (2003) *Neural pathways and cognitive function*. Доступно по: <https://academic.oup.com/cercor/article-abstract/13/11/1124/274054> [Дата обращения: 22 марта 2025].
7. [Oratory and its linguistic methodological means](#) // 2007
8. [Sociocultural realities in the development of personality](#) // 2018

