

**S. R. Mirzayeva,
Sh. R. Samarova, O. U. Avlayev**

UMUMIY PSIXOLOGIYA



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TAYLIM VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**

S. R. Mirzayeva, Sh. R. Samarova, O. U. Avlayev

UMUMIY PSIXOLOGIYA

DARSLIK

TOSHKENT – 2022
«Yangi chiqiq book»

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV TAYLIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**
AXBOROT RESURS MARKAZI

UO'K: 159,9
KBK: 88
M-54

S. R. Mirzayeva, Sh. R. Samarova, O. U. Avlayev, Umumiy

Psixologiya: Darslik / - Toshkent: «Yangi chirchiq book», 2022. —296 bet.

Umumiy psixologiya darsligi inson shaxsidagi psixologik holatlar, xususiyatlar, jarayonlar haqidagi dastlabki bilimlar majmuasini berishga qaratilgan. Darslikda psixologiya fanining predmeti, vazifalari va tadqiqot metodlari. Ong taraqqiyoti va ongsizlik. Valeologik ong. Shaxsning shakllanishi. Shaxs faoliyati va ijtimoiy xulq motivlari, shaxsning individual xususiyatlari, shaxsning bilish jarayonlari, shaxsning hissiy-irodoviy sohasi, Muloqot psixologiyasi, boshqaruv psixologiyasi hamda mehnat psixologiyasi nomli bo'limlardan iborat. Shuningdek nazariy materiallarni yaqqol ifodalash maqsadida chizma grafik, jadvallardan o'rinni foydalanilgan.

Darslikdan oliy ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan talabalar, magistrantlar, o'qituvchilar, ilmiy xodimlar, umuman shu sohaga qiziqqan keng kitobxonlar ommasi foydalanishlari mumkin.

Tagrizchi: Pedagogika fanlari doktori, professor J.E.Usarov

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent SH.S.Shoyimova

Ma'sul muharrir: Psixologiya fanlari doktori, professor D.G.Muxamedova

Darslik O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2022 yil 9 senyabrda 302-sonli buyrug'iga asosan nashrga tavsiya etildi.

ISBN 978-9943-9395-2-3

© S. R. Mirzayeva, va b., 2022
©«Yangi chirchiq book», 2022

KIRISH

Inson psixologiyasini bilish asosida shaxsni shakllantirishga, uning ijtimoiy taraqqiyotini ta'minlashga jiddiy e'tibor qaratish mamlakatimiz taraqqiyotida muhim ahamiyat kasb etadi.

Respublikamizdagi uzluksiz ta'lim tizimi strategiyasi, taraqqiyoti, xalqimizning boy ma'naviy merosi va umuminsoniy qadriyatlarini, madaniyat, iqtisod, fan - texnika va texnologiyalarda erishilgan yutuqlari negizida barcha davlat tuzilmalari va jamiyat tashkilotlari oldiga oliy pedagogik maktablar shuningdek, psixologiya fanlarining ham pedagogik kadrlar tayyorlash tizimi va ta'lim islohatlarini hayotga tadbiq etishni jonlantiruvchi asosiy vazifalarini belgilab bergan.

Aynan mazkur masalalarni keng doirada tadbiq qilish zamon talablariga javob bera oladigan, raqobatchilik kadrlarini tayyorlashdan iboratdir. Albatta buning uchun insonlar psixologiyasini bilish, ularda kechadigan psixologik o'zgarishlarni anglagan holda yondashishni talab qilmoqda. Bu jarayonda o'z navbatida psixologik bilimlarga bo'lgan ehtiyojni o'rtib borishini ko'rishimiz mumkin. Chunki insonlar haqidagi bilimlarni qo'lga kiritish uchun avvalo psixologik bilimlardan xabardor bo'lishi lozim. Shu bois yozilgan darslik shaxs psixologiyasiga doir dastlabki bilim, ko'nikma va malakalarni tushuncha va tasavvurlarni hosil qilishga yordam beradi.

PSIXOLOGIYA FANINING PREDMETI, VAZIFALARI, VA TADQIQOT METODLARI

REJA:

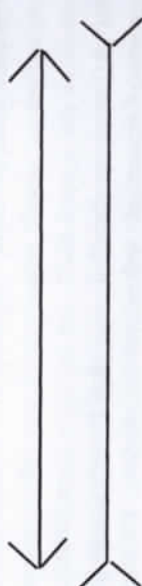
- 1.1. Psixologiyani fan sifatidagi umumiy tasnifi.
- 1.2. Psixologiya fanining tarixi.
- 1.3. Psixologiya fanining asosiy metodlari.
- 1.4. Psixologiyani fanlar tizimida tutgan o'rni.
- 1.5. Zamonaviy psixologiya fanining asosiy sohaları.
- 1.6. Psixologiyada psixoxanalizning o'rni va ahamiyati.

Asosiy tushunchalar: Psixologiya, psixolog, psixologiya tarixi, psixologiya fanini asosiy vazifalari, psixoxanaliz.

1.1. Psixologiyani fan sifatidagi umumiy tasnifi

Biz bugungi kunda psixologiya fanini qiziqarli fan deb bilmogdamiz, aslida juda murakkab fan hisoblanadi. Shu boisdan psixologiya fani haqida ko'plab psixolog olimlar o'zlarining ilmiy fikrlarini bildirib o'tgan. Psixologiya milodimizdan 300 yil oldinroq, grek faylasufi, naturalist Aristotel "Fanni o'rganish-xotira, shaxsiyat, ruhiyat, his-tuyg'u nazariyalari" degan nom bilan boshlagan. Lekin bugungi kunda uning nazariyalari (kulg'ili) shubha bilan qarab keldi. Masalan; ovqat insonning uyqusini keltiradi, bizning yuragimiz atrofini insoniy hislatlar qamrab olgan-deb yozgan¹ hozirgi kunda psixologiya barcha sohalar bilan bog'liq tarzda ham o'rganilmoqda.

Djeyms U, Kalatning "Psixologiyaga kirish" nomli kitobida psixologiyani o'rganishda 3 ta asosiy aspektlarga e'tibor qaratilgan. 1) xulq-atvorni barcha xususiyatlarini o'rganish; 2) xulq-atvorni genetik tomondan o'rganish; 3) xulq-atvor ijtimoiy muhit ta'sirida o'zgarib borishi. Djeyms U, Kalatning fikricha psixologiya keng qamrovli fan bo'lib, u o'ziga shaxsning hissiyotlarini, idrok etishi, xotirasi, och qolishi, chalangishi, e'tibor berishi, bola rivojlanishining bosqichlarini ya'ni yosh davrlariga qarab xulq-atvorni o'zgarib borishini va boshqada ko'p aspektlarning o'zaro ta'sirini ham o'rganib boradigan fan deb aytib o'tgan. Psixologiya faniga shaxs xarakterini va tajribalarni o'rganuvchi tizim sifatida qarashimiz mumkin. Shaxsning xarakteri o'zgaruvchan xususiyatga ega. Masalan:



1-rasm

Ushbu rasmda siz ko'rib turgan 1 xil chiziq ahamiyatsizdek ko'rinadi. Yaxshilab qarasangiz 1 - chiziq uzun ko'rinadi 2 - chiziq esa kalta ko'rinadi. Psixologiyada xarakter tushunchasiga juda ko'p ta'riflar mavjud. Shunday bo'lsa-da 1 chiziq xarakterning cheksiz, o'zgaruvchan ekanligini ko'rsatadi. 2 chiziqda esa biz tajriba jarayonidagi ma'lum xarakterni ko'rishimiz mumkin.²

Insoniyat taraqqiyotining muayyan bosqichida odam o'zini hayajonlantirgan, tashvish solgan savollarga javob izlash imkoniyati vujudga kelgan. Buning natijasida "Inson o'ziga-o'zi ta'sir o'tkaza oladimi?" "O'zgalargacha?", "Inson qanday fikrlaydi?" kabi turli-tuman muammolar echimini qidirishga harakat qiladi. Psixologiya o'z nima?

Inson o'zini o'rnatgan ijtimoiy muhitda yashaydi va harakat qiladi. U har qanday ehtiyojga muhtojdir va uni qanoatlantirishga va qondirishga intiladi. Tevarak-atrofdagi muhitdan har xil axborotlar hamda ma'lumotlarni qabul qiladi va o'zini shunga muvofiqqlashtirishga harakat qiladi. Dunyodagi real obrazilarni miyasida ongli shakllantirishga kirishadi, shunga qarab o'zining shu muhitda qanday harakat qilish kerakligi to'g'risida u yoki bu voqega qanday yondashish uchun rejalar tuzadi. O'zining oldiga qo'ygan maqsadlarini o'z harakat natijalariga solishtirib ko'radi, o'z boshidan juda katta hissiy holatni kechiradi. Hayot faoliyatidagi ba'zi kamchilik va xatoliklarni to'g'rilash yo'llarini axtaradi. Buning uchun o'ylaydi, fikr yuritadi, hayajonlanadi. Ba'zan o'zini tuta olmay pessimizmga berilib ketadi. Yoki o'zini tutib oladi, o'z oldiga qo'ygan maqsadga erishishga butun kuchini qaratadi. Mana shu holatlarning hammasi kishining psixik faoliyati hisoblanadi. Ana shu psixik faoliyat qonunlarini o'rganuvchi fan psixologiya fanidir.

Psixologiya fanining o'z oldiga vazifa qilib qo'yadigan muammolari juda katta-xil bo'lib, u eng avvalo, psixik faoliyatining asosiy qonunini belgilash, uning rivojlanish yo'llarini aniqlash, har bir psixik prosesning asosida qanday mexanizm bo'lgan, uning o'zgarish jarayonlarini ochib berish masalalarini o'rganadi. Psixologiya psixik faoliyatining u yoki bu sharoitda qanday ro'yobga chiqqanligini o'rganish bilangina shug'ullanib qolmasdan, bu jarayonlarni qanday boshqarib borish masalalarini ham ilmiy asosda o'rganadi. Shuning uchun ham ilmiy

¹ (David G. Myers Psychology: © 2010 by Worth Publishers).

² (Djeyms U, Kalat Psychology: 3 bet).

psixologiya boshqa barcha o'rganilayotgan predmetlar orasida eng asosiy fanlardan hisoblanadiki, uning jamiyat rivojlanishi bilan ahamiyati yanada o'rtib va takomillashtirib boraveradi.

Turtli mazmundagi taassurotlar tufayli paydo bo'ladigan hissiy holatlar hayotimizning turli-tuman ko'rinishlaridiki, bularning hammasini psixologiya fani o'rganadi.

"Psixologiya" so'zi ikkita grek so'zlaridan – "psyche" – jon, ruh va "logos" – ta'limot, ilm so'zlaridan

iborat bo'lib, an'anaviy ma'noda inson ruhiy dunyosiga aloqador barcha hodisalar va jarayonlar uning predmetini tashkil etadi. Boshqacha qilib aytganda, psixologiyaning predmetini har birimizning tashqi olamni va o'z-o'zimizni bilishimizning asosida yotgan jarayonlar, hodisalar, holatlar va shakllangan xislatlar tashkil etadi. Psixologiya bo'yicha adabiyotlarda uning predmetini qisqacha qilib, psixika deb ta'rif berishadi. *Psixika* – bu inson ruhiyatining shunday holatiki, u tashqi olamni (ichki ruhiy olamni ham) ongli (ba'zan ongsiz) tarzda aks ettirishimizni, ya'ni bilishimiz, his qilishimiz, tasavvur qilib, anglashimizni ta'minlaydi. Psixika sezgi, idrok, tafakkur, hissiyot, iroda, xotira va boshqa shu kabi tushunchalar bilan guruhlariga ajratilib, hammasi birgalikda kishining psixikasi, uning ichki dunyosi, ruhiy hayoti deb ham ataladigan tushunchalarni hosil qiladi. Bundan tashqari biz amaliyotda psixik hodisalar, psixik holatlar, psixik jarayonlar, psixik xususiyatlar degan iboralar ham juda ko'p duch kelamiz.

U.Deyms **"Psixologiyaga kirish"** nomli kitobida psixologiyadagi muammolar degan joyiga **"Erkinlik determinizmga qarshi"** fikri keltirilgan. Shaxsning barcha hatti-harakatlarining o'z sabablari mavjud. Shaxs – harakatlari haqida o'zim qaror qabul qilaman, hamma ishlarimga o'zim sababchiman – deb javob beradi. Psixologiyada asosiy muammolar bolalarning ulg'ayishi bilan bog'liq, ular televizor ko'rib vaqtning o'tishini his qilmasligi odatiy holga aylanganligi, ularda o'z erkinligini his qilish ustunligi kuzatiladi.³

Psixologiya fanining bugungi kundagi vazifalari, tabiiy, uning predmetiga biron o'zgarishlar kiritadi. Zero, inson ongi va qalbi uchun kurash muammosi butun dunyo miqyosida dolzarb turgan masala sifatida qaralishini inobatga olsak, jamiyatimizning har bir a'zosi, mustaqil yurt fuqarolari ongining milliy-madaniy muhiti ta'sirida, milliy hamda umuminsoniy qadriyatlar asosida shakllanishi, ular qalbida sof iymon va sog'lom dunyoqarashlar, mustaqil fikrlashning shakllanishi mexanizmlarini o'rganish ham fanining muhim predmeti hisoblanadi. Ayniqsa,

bugungi yoshlarda aniq maqsad va maslakning bo'lishi, milliy iftixor va g'urur tuyg'ularining to'g'ri tarbiyalanganligi yaxlit xalq va millat manfaatlarini bilan uyg'un. Psixologiya fan sifatida aynan har bir shaxsda o'ziga, yurtdoshlariga, turli faoliyat turlari hamda dunyoga nisbatan to'g'ri munosabatlarni shakllanishi yo'llarini ham o'rganishi kerak.

A'trofdagi odamlarning xarakterini tushunish umidida yoki o'z dardlariga malham izlash maqsadida millionlab insonlar soxta psixologiyaga murojaat qiladilar. Bu yo'lda ular radio-muloqot dasturlarida berib boriladigan maslahatlarga qulqul tutadilar, allaqanday ruhiy kuchlar haqidagi maqolalarni o'qiydilar, g'ipnoz yordamida chekishni tashlashni xohlovchilarning maxsus yig'ilishlarida qatnashadilar, mustaqil ravishda shug'ullanish uchun turli xil kitoblar va veb-saytlardan tushlar ta'biri, jo'shqin ishqiy munosabatlarning siri va baxtiga eluvchi yo'l kabi mavzular haqida ma'lumot izlaydilar. Boshqa bironlar esa hayotiy psixologik haqiqatlardan ilhomlanib, hayrat ila savol beradilar: Rosidan ham yangi tug'ilgan chaqaloq va ona o'rtasida ilk daqiqalarda kindik orqali to'g'ridan-to'g'ri aloqa bo'ladi? Odan ulg'ayib, bolalikda duch kelgan jinsiy zulm haqidagi xotiralari "tiklangach" – o'sha vahshiyatni javobgarlikka tortish kerak bo'ladi? Otiadagi ilk farzand boshqa farzandlarga nisbatan tirishqoqroq bo'ladi? Psixoterapiya muoalajalari davolashga qodirmi? Shu kabi savollarga duch kelganda, ilmsizlikdan hosil bo'lgan fikrlar va ilmiy xulosalarni qanday qilib bir-biridan farqlab, ajrata olamiz? Insonlarning fikrlash, his qilish va xatti-harakati sabablarini tushunish uchun qanday qilib psixologiya fanidan mukammal foydalanishimiz mumkin?⁴

Psixologiya faniga bo'lgan zaruriyat: Nega ilmiy yondashuvdan hosil bo'lgan xulosalar intuitsiya va umumiy odatiy ong orqali hosil bo'lgan xulosalardan ko'ra ishonchliroqdir? Ba'zi insonlar o'ylaydiki, psixologiya fani odamlar shundog'am biladigan narsalarni shunchaki ilmiy tilda qog'o'zga tushurish bilan shug'ullanadi: "Psixologiya fani orqali kritik tahlil qilishning nimasi yangilik bo'lib qoldi – mening buviljonim allaqachon bilgan narsalarni qiziqarli metod va tajribalarining orqali isbotlaysan va bu uchun sen haq olasan, xolosmi?". Bu o'rinda boshqalar esa intuitsiyaga ishonadilar: "Har birimizning tub-tubimizda eng ishonchli yo'lni ko'rsatadigan instinkt va yurakdan his qiladiganimiz, yo'lloshchimiz bor – biz shunchaki o'sha tuyg'ularga ek bersak, bo'ldi", – deyva maslahat bergan edi Britaniya shahzodasi Chartiz.⁵

³ (Deyms U., Kalat. *Psychology*. 4 bet)

⁴ (David G. Myers *Psychology*, © 2010 by Worth Publishers 48-59 betlarda).

⁵ (2000-yil) (David G. Myers *Psychology*, © 2010 by Worth Publishers 48-59 betlarda).