

PSIXOLOGIYA VA UNING JAMIYATGA TA'SIRI

Ibrohimjon Ismoiljonov

Qo'qon Universiteti

Psixologiya yo'nalishi 2- bosqich talabasi

ismoiljonovibrohimjon2@gmail.com

ANNOTATSIYA

Bugungi kunda insoniyatda uchrovchi muammolar va ularning oqibatlari ko'p hollarda kishilarning psixologiyasiga salbiy ta'sir qilib ulgurdi. Har kuni yuzaga keluvchi asabiylik holatlari, tushunmovchiliklar, kuchki stress va zo'riqishlar inson psixologiyasining buzilishi va buning natijasida kuchli neyrosteniyaning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Ushbu maqolada psixologiya va uning jamiyatdagi o'rni, odamlarga ta'siri va omillari haqida aytib o'tilgan.

АННОТАЦИЯ

Проблемы, с которыми сегодня сталкивается человечество, и их последствия в большинстве случаев уже успели негативно сказаться на психологии людей. Возникающие ежедневно состояния нервозности, недопонимания, сильного стресса и напряжения являются причиной нарушения психологии человека и, как следствие, возникновения сильной нейростении. В этой статье рассказывается о психологии и ее роли в обществе, влиянии и факторах на людей.

ANNOTATION

Today, the problems encountered in humanity and their consequences have in many cases had a negative impact on the psychology of people. Cases of nervousness, misunderstandings, intense stress and tension that occur every day are the cause of a violation of human psychology and, as a result, of the origin of strong neurostenia. This article mentions psychology and its place in society, its impact on people and its factors.

Kalit so'zlar: psixologiya, neyrosteniya, jamiyat, asabiylik, ta'sir, stress, ijtimoiy.

Keywords: Psychology, Neuroscience, Society, nervousness, influence, stress, social.

Ключевые слова: психология, нейростения, общество, нервозность, аффект, стресс, социальное.

KIRISH. Psixologiya voqelikning alohida bir sohasi bo'lgan, psixik (yoki ruhiy) hayot sohasini o'rganadi. Har kimga ma'lum hodisalar – sezgilarimiz, idrok, tasavvurlarimiz, fikr, his, intilishlarimiz va shunga o'xshashlar psixika hodisalari jumlasidandir. Shaxsning psixik yoki individual xususiyatlari deb ataladigan

xususiyatlar: odamning temperamenti (mijozi), xarakteri (fe'l-atvori), qobiliyat, ehtiyoj, mayl va havaslari ham psixika sohasiga kiradi.

Ko'p hollarda odamlarda sodir bo'ladigan ijtimoiy o'zgarishlar psixikaning ham o'zgarishiga sabab bo'ladi.

Psixika o'ziga alohida bir olam emas: u organik hayotning yuksak shakllaridan bo'lib, faqat hayvonlar bilan odamlarga xosdir. Hayvonlar bilan odam, o'simliklardan farq qilib, yolg'iz organik hayotga ega bo'libgina qolmay, balki, shu bilan birga, psixik hayotga ham egadir. Lekin, ma'lumki, hayvonlarning psixik hayoti odamning psixik hayotiga qaraganda soddaroqdir. Odam psixikasi hayvonlar psixikasidan sifat jihatidan farq qiladi. Odamda psixik hayotning yuksak formasi – ong bor. Odam ongli zotdir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR.

Psixologiya uzoq yillar mobaynida shakllanib, rivojlanib kelayotgan fanlardan bo'lib, 2 ta davrga bo'lib o'rganiladi:

1. Psixologiya fanining falsafa tarkibida rivojlangan davri (Bu davr 6-19-asrgacha davom etgan 2,5 ming yillikni o'z ichiga oladi).

2. Psixologiya fanining mustaqil fan sifatida rivojlangan davri (Bu davr 19 asrdan hozirgacha davom etayotgan davr).

Albatta bu ikki davr o'z ichida yana kichik guruhlariga bo'linadi. Psixologiya tarixiga oid ko'plab manbalar mavjud bo'lib, ular, dastlab, faylasuflarning asarlarida uchragan. Keyinchalik esa psixologlar, olimlarning asarlarida shakllana boshladi.

20-asr davomida psixologiya sohasida turli yondashuvlar va kichik fanlar rivojlandi. Bu davrda insonning aqliy jarayonlari, ongli tajribalari va kognitiv funktsiyalarini tushunishga qaratilgan tadqiqotlar jadal rivojlandi. Kognitiv psixologiya psixik jarayonlar va axborotni qayta ishlashni, ijtimoiy psixologiya esa odamlarning ijtimoiy munosabatlari va o'zaro munosabatlarini o'rganadi.

Bundan tashqari, psixologiyaning klinik sohasi sezilarli darajada rivojlangan. Klinik psixologlar odamlarning ruhiy salomatligini baholash, psixologik kasalliklarni tashxislash va davolash uchun turli xil terapiya usullaridan foydalanadilar. Boshqa tomondan, psixologiyaning sanoat/tashkiliy sohasi ish joyidagi xodimlarning xulq-atvori va ish faoliyatini yaxshilash uchun ishlaydi.

METODOLOGIYA VA TADQIQOTLAR.

Psixologiyada kuzatish va so'roq metodlari eng ko'p qo'llanilgan va eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Bundan tashqari, testlar, eksperiment va modellashtirish metodlari ham keng tarqalgan.

Kuzatish metodi ijtimoiy psixologiyada o'ziga xos ijtimoiy sharoitlarda, o'ziga xos vaziyatlarda va ma'lum guruhlarda ishlatiladi. Bunda tadqiqotchi eng avvalo nimani

kuzataman, qanday yo‘l bilan kuzataman, kuzatuv birligi qilib nimani olaman, kuzatuvni qancha vaqt mobaynida davom etgiraman degan qator savollarga javob topgandan keyingina ilmiy tadqiqotini boshlaydi. Demak, kuzatish metodi yordamida aniq ishlab chiqilgan reja asosida kuzatuvchini qiziqtirgan u yoki bu ijtimoiy xulq-atvor shakllari qayd etiladi. Bu uslub qo‘llanilganda tadqiqotchi bir qancha qoidalarga rioya qilishi lozim. Chunonchi, kuzatish maqsadining aniq bo‘lishi va uning ilmiy maqsadlarga mos kelishi; kuzatish shaklini tanlash va kuzatish natijalarini qayd etish usullarini ishlab chiqish; ma‘lum reja — sxema asosida muttasil kuzatuvolib borish; olingan natijalarning asosiligi va ishonchliligini boshqa usullar yordamida tekshirib ko‘rish. Kuzatish kuzatuvchi tomonidan kuzatish ob‘ekti bo‘lmish odamlar guruhi bilan birga yashab, ularga qo‘shilib ish tutib, tabiiy sharoitlarda ma‘lumot to‘plashga, bunday kuzatish turini "birgalikdagi kuzatuv" deb ataladi. Bunday kuzatishning klassik misoliga amerikalik ijtimoiy psixolog U. Uaytning o‘smirlar psixologiyasi, ular guruhidagi ijtimoiy psixologik hodisalarni o‘rganishga qaratilgan mashhur tadqiqotini kiritish mumkin. Boshqa xollarda esa kuzatuvchi o‘z ob‘ektini chetdan kuzatadi, shuning uchun ham bunday kuzatuv turi "chetdan kuzatuv" yoki "ob‘ektiv kuzatish" deb ataladi. Bu usul xuddi umumiy psixologiyada bo‘lgani kabi tashqi xulq-atvorni qayd qilish natijasida ma‘lumot to‘plashga asoslanadi. Bunday yo‘l bilan ilmiy faktlarni isbot qilish qiyin, lekin baribir, u ham ijtimoiy psixologiyada yordamchi usul sifatida ishlatiladi.

Bizning fikrimizcha, ijtimoiy psixologik treninglar sharoitida har bir shaxsning xulq-atvorini kuzatish muhim ma‘lumotlar to‘plashga yordam beradi, chunki bunda kuzatish metodiga xos bo‘lgan eng qimmatli narsa — sharoitlarning tabiiyliligi saqlab qolinadi.

Test metodida esa psixologiyada eng ko‘p qo‘llanilgan bo‘lib, o‘quvchilar, talabalar, ijtimoiy shaxslar va hatto bog‘cha tarbiyalanuvchilari o‘rtasida ham sinab ko‘riladi. Ko‘p hollarda ushbu test metodi qo‘llanuvchining ham psixologik jihatdan meyorga kelishiga sabab bo‘ladi. Chunki raqamlar, variantlar, ballar, rasmlar insonga anchagina ta‘sir o‘tkaza oladi. Anketa shaklida tuzilgan savollar, ularning javoblari orqali kelib chiquvchi xususiyatlar ancha qiziqarli bo‘lganligi uchun insoniyatni o‘zi haqida bilishga undaydi. Testlarni qo‘llashning qulaylik tomoni — bir test yordamida bir ob‘ektning u yoki bu xususiyatini bir necha marta, takror-takror sinab ko‘rish mumkin. Lekin ularni universal deb bo‘lmaydi, chunki u yoki bu testni faqat qanday turdagi ob‘ektida sinalgan bo‘lsa, shunga o‘xshash ob‘ektlardagina qo‘llash mumkin, qolaversa, bunda olingan ma‘lumotlar nisbiy xarakterga ega bo‘ladi. Lekin shunday bo‘lishiga qaramay, testlar, ayniqsa hozirgi kunlarda hayotimizga keng kirib keldi. Shaxs xususiyatlarini tekshiruvchi testlardan tashqari, shaxsning muloqot sistemasidagi o‘rnini, undagi muloqot malakalarining bor-yo‘qligini sinovchi, shaxs aqliy sifatlarini

tekshiruvchi testlar keng qo'llanilmoqda. Lekin shuni esdan chiqarmaslik kerakki, testni tuzish, uni ob'ektlarda sinovdan o'tkazish, xattoki, tayyor testni moslashtirish yuksak bilimlarni, malakani, olimlik odobini talab qiladigan ishdir. Testlar xususida yana shuni aytish mumkinki, har bir testning o'z "kaliti" bo'ladi va bu kalitning egasida maxsus lisenziyalar, ya'ni kelishuvga ko'ra ishonchli shaxslargagina sotish, berish huquqi bo'ladi. "Kalitsiz" esa maxsus testlarni hech kim ishlata olmaydi. Test - so'rov oldindan qat'iy tarzda qabul qilingan savollarga beriladigan javoblarni taqozo etadi. Masalan, Ayzenkning 57 ta savoldan iborat testi shaxsdagi introversiya - ekstroversiyani o'lchaydi, savollarga «ha» yoki «yo'q» tarzida javob berish so'raladi.

Test - topshiriq odam xulqi va holatini amalga oshirgan ishlari asosida baholashni nazarda tutadi. Masalan, shaxs tafakkuridagi ijodiylikni aniqlash uchun ko'pincha bir qarashda oddiygina topshiriq beriladi: berilgan 20 ta doira shaklidagi shakllardan o'zi xoxlaganicha rasmlar chizish imkoniyati beriladi. Ma'lum vaqt va tezlikda bajarilish sur'ati, rasmlarning o'ziga xos va betakrorligiga qarab shaxs fikrlashi jarayonining naqadar nostandart, ijodiy va kreativligiga baho berilib, miqdoriy ko'rsatgich aniqlanadi. Bu metodlarning umumiy afzalligi ularni turli yosh, jins va kasb egalariga nisbatan qo'llashning qulayligi, bir guruhda natija bermasa, boshqa guruhda yana qayta tekshiruv o'tkazish imkoniyatining borligi bo'lsa, kamchiligi - ba'zan tekshiriluvchi agar testning mohiyatini yoki kalitini bilib qolsa, sun'iy tarzda uning kechishiga ta'sir ko'rsatishi, faktlarni soxtalashtirishi mumkinligidir.

Intervyu metodida esa kishilar erkin muloqot, savol-javob asosida o'zhissiyotlarini, fikrlarini ma'lum qilish orqali taskin topa oladilar. Intervyu – bu bevosita, erkin fikr almashinuvi sharoitida o'zaro fikr almashinuviga qaratilgan muloqotdir. Chunki suhbatdan farqli o'laroq intervyu aniq muammo doirasida, qat'iy bir yo'nalishda olib boriladi. Intervyu oluvchi suhbatdoshga nisbatan neytral mavqyeda bo'lib, uning fikrlashiga xalaqit bermasligi, ayniqsa, unga taz'iyiq o'tkazmasligi lozim. Intervyu jarayonining samarali kechishi uchun suhbatdoshda o'ziga nisbatan ijobiy munosabat shakllantirib, birinchi so'zlarni aniq, ravon, ifodali bayon qilish muhimdir. Intervyu o'tkazishga odam maxsus ravishda tayyorgarlik ko'rishi kerak, chunki u odamdan qator muhim sifatlarning bo'lishini talab qiladi. Shuning uchun ham psixodiagnostikada "rolli o'yinlar" metodi yordamida psixodiagnost yoki amaliy psixolog maxsus tayyorgarlik kursidan o'tadilar. Tarjimai hol (biografiya) metodi - ison psixikasini tadqiq qilish uchun uning hayoti, faoliyati, ijodiyoti to'g'risidagi og'zaki va yozma ma'lumotlar muhim ahamiyatga ega. Bu borada kishilarning tarjimai holi, kundaligi, xatlari, esdaliklari, o'zgaralar ijodiga bergan baholari, tanbehlari, taqrizlari alohida o'rin egallaydi.

Eksperiment metodi - ko'pincha odamlar psixikasini chuqurroq, aniqroq tadqiq qilish metodlari ichida eng muhimi hisoblanadi. Eksperiment metodi yordamida sun'iy

tushunchalarni shakllantirish, nutq o‘shini tekshirish, favquloddagi holatdan chiqish, muammoli vaziyatni hal qilish, bilish jarayonlari, shaxsning his tuyg‘ulari, xarakteri va tipologik xususiyatlari o‘rganiladi. Laboratoriya metodi yordami bilan diqqatning sifatlari, sezgi, idrok, xotira va tafakkurning xususiyatlari, emosional hamda irodaviy va aqliy zo‘riqish singari murakkab psixik holatlar tekshiriladi. Ko‘pincha laboratoriya sharoitida kishilar (uchuvchi, shofyor, operator, elektronchilar) va kutilmagan tasodifiy vaziyatlar (halokat, portlash, izdan chiqish, shovqin ko‘tarish)ning modellari yaratiladi.

Umuman olganda, Psixologiya insonning ichki dunyosi, ruhiy holatlari va xatti-harakatlarini o‘rganadi va bu orqali jamiyatning umumiy farovonligi va rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Psixologiya odamlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, muammolarni tushunish va bartaraf etishda, shaxsiy rivojlanish va ijodkorlikni oshirishda katta ahamiyatga ega.

Jamiyat miqyosida psixologiyaning amaliy yutuqlari ta’lim tizimlarini yaxshilash, ish muhitlarini samaraliroq qilish, sog‘liqni saqlashda ko‘mak berish, shuningdek, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashda muhim o‘rin tutadi. Bu ilmiy soha orqali insonlarning farovonligi va ijtimoiy uyg‘unlikni oshirishga yo‘naltirilgan dasturlar va yondashuvlar yaratiladi. Shu sababli, psixologiya jamiyatda salomatlikni, o‘zaro hurmatni va ijtimoiy hamjihatlikni qo‘llab-quvvatlashda muhim rol o‘ynaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Umimiy psixologiya. P.I.Ivanov. Toshkent “Fan” nashriyoti. 2007.
2. N. S. Jo ‘rayev, D.A. Saliyeva, N. A. Sultonova, PSIXOLOGIYA TARIXI. ТОШКЕНТ «noshir» 2019.
3. Andreyeva G.M. Aktualnye problemy sotsialnoy psixologii. M. 1998.
4. Andreyeva G.M. Sotsialnaya psixologiya M, 1980.
5. Karimova V.M., Akramova F. Psixologiya T 2000.
6. Karimova V.M Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot.T1999
7. Mayers D. Sotsialnaya psixologiya, Sankt-Peterburg, 1997.
8. Metodi sotsialnoy psixologii. ye.E.Kuzmin tarx, L1997
9. Sokolova ye.T. Proyektivnye metody issledovaniya lichnosti. M,1980
10. Sotsialnaya psixologiya. A.V.Petrovskiy tarx. M,1987.