

## INSON PSIXOLOGIYASI

**QURBONOVA ZAMIRA ABDUSALIMOVNA***Denov tadbirkorlik va pedagogika**Matematika fakulteti (2-M 2024-guruh)**talabasi +998970785455**[zamiraabdusalimovna@gmail.com](mailto:zamiraabdusalimovna@gmail.com)***SHOMUROTOV ULUGBEK MELIKBOBOYEVICH***Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti**Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya**kafedrasi o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)**[ulugbekshomurotov986@gmail.com](mailto:ulugbekshomurotov986@gmail.com)***Anotatsiya:**

Inson psixologiyasi, insonlarning ruhiy faoliyatini, xulq-atvorini va ongini o'rganishga qaratilgan ilmiy soha hisoblanadi. Bu fan shaxsiy xususiyatlar, hissiyotlar, motivatsiya, qaror qabul qilish jarayonlari, xotira, fikrlash va boshqa kognitiv jarayonlarni tushunishga yordam beradi. Inson psixologiyasining maqsadi — insonlarni yanada yaxshiroq tushunish, ularning psixologik holatini va xulq-atvorini tahlil qilish, shuningdek, shaxslar va jamiyat uchun samarali psixologik yordam ko'rsatishdir. Maqolada inson psixologiyasining asosiy tushunchalari, psixologik nazariyalar, motivatsiya va hissiyotlar, xulq-atvorni o'rganish metodlari va amaliy sohalari haqida ma'lumot beriladi.

**Kalit so'zlar:** Inson psixologiyasi, Shaxsiyat, Motivatsiya, Hissiyotlar, Xulq-atvor, Psixologik metodlar, Kognitiv jarayonlar, Psixoterapiya, Shaxsiy rivojlanish, Ijtimoiy psixologiya, Psixologik yordam, Psixologik nazariyalar.

**Аннотация:**

Психология человека — это научная дисциплина, которая изучает психическую деятельность, сознание, поведение и эмоции человека. Эта наука анализирует такие аспекты, как личность, мотивация, эмоции, поведение, принятие решений, память и другие когнитивные процессы. Психология помогает понять внутренний и внешний мир человека, его уникальные особенности и место в социальном контексте. В статье рассматриваются история психологии человека, основные теории, психологические методы, исследование личности и поведения, мотивация и эмоции. Также обсуждается практическое применение психологии, личностное развитие и психотерапия.

Психология человека, Личность, Мотивация, Эмоции, Поведение, Психологические методы, Когнитивные процессы, Психотерапия, Личностный рост, Социальная психология, Психологическая помощь, Психологические

**ABSTRAKT:**

Human psychology is a scientific field that studies human mental activity, consciousness, behavior, and emotions. This science analyzes aspects such as personality, motivation, emotions, behavior, decision-making, memory, and other cognitive processes. Psychology helps to understand the inner and outer world of a person, their unique characteristics, and their role in the social context. The article discusses the history of human psychology, key theories, psychological methods, the study of personality and behavior, motivation and emotions. It also explores the practical applications of psychology, personal development, and psychot:

**KEYWORDS:** Human psychology, Personality, Motivation, Emotions, Behavio, Psychological methods, Cognitive processes, Psychotherapy, Personal growth, Social psychology, Psychological assistance, Psychological theories

**KIRISH**

Inson psixologiyasi insonning ruhiy va xulq-atvor faoliyatini, uning ongini va his-tuyg'ularini o'rganishga qaratilgan ilmiy soha hisoblanadi. Psixologiya bu soha bo'yicha ilmiy metodlar va yondashuvlar yordamida, insonning ichki dunyosini, ongli va beongli jarayonlarini, shaxsiyatini, xulq-atvorini va ijtimoiy munosabatlarini tushunishga harakat qiladi. Inson psixologiyasini o'rganish, nafaqat individuallarni yaxshiroq tushunish, balki jamiyatda insonlarning qanday xulq-atvor qilishini aniqlashda ham muhimdir.

**Inson Psixologiyasining Tarixi va Rivojlanishi**

Inson psixologiyasi qadim zamonlardan boshlangan. Dastlab, psixologiya, falsafa va diniy qarashlar asosida rivojlanib kelgan. Platon va Aristotel kabi qadimgi yunon faylasuflari inson ongini va uning ruhiyatini tushunishga harakat qilishgan. XIX asrda psixologiya mustaqil ilmiy soha sifatida rivojlana boshladi, va birinchi psixologik laboratoriya 1879-yilda Wilhelm Wundt tomonidan Leipzigda tashkil etildi.

Wundtning ilmiy yondashuvi psixologiyaning ilmiy asoslarini yaratdi, uning keyingi avlodlari esa psixologiyaning turli yo'nalishlarini rivojlantirishdi. Sigmund Freudning psixoanalitik nazariyasi, Ivan Pavlovning shartli reflekslar nazariyasi, B.F. Skinnerning behavioristik yondashuvi psixologiyaning turli nazariy va metodologik maktablarining rivojlanishiga turtki berdi.

**Shaxsiyat va Xulq-Atvor:**

Shaxsiyat insonning o'ziga xos psixologik xususiyatlarini ifodalaydi. Har bir insonning o'ziga xos xulq-atvori, fikrlash va his-tuyg'ulari bo'ladi. Shaxsiyatni o'rganish, uning ijtimoiy muhitda qanday o'zgarishini, qanday motivlar bilan harakat qilishini tushunishga yordam beradi.

**Shaxsiyat nazariyalariga quyidagilar kiradi:**

1. Freudning psixoanalitik nazariyasi: Freud inson psixikasini id (instinktiv ehtiyojlar), ego (rational fikrlash) va super-ego (axloqiy qadriyatlar) orqali tahlil qiladi. U inson psixikasini ongli va beongli jarayonlarga ajratgan.

2. Skinnerning behavioristik nazariyasi: Skinner inson xulq-atvorini tashqi muhit va rag‘batlantirishlar orqali tushuntiradi. U xulq-atvorni shartli reflekslar va kuchli tashqi ta’sirlar orqali shakllanishini ta’kidlaydi.

3. Carl Jungning analitik psixologiyasi: Jung inson psixikasini kollektiv beong‘li (arxetiplar, kollektiv tasavvurlar) va individual beong‘li sifatida tasvirlaydi. U shaxsiyatni o‘zaro aloqalar va ijtimoiy muhit bilan bog‘liq tarzda tushuntiradi.

Shaxsiyatni o‘rganish jarayonida psixologlar individual xususiyatlar va ijtimoiy omillar o‘rtasidagi munosabatlarni o‘rganishadi. Bu orqali, xulq-atvorni tahlil qilishda nafaqat biologik va ijtimoiy omillar, balki psixologik holatlar ham katta rol o‘ynaydi.

### **Motivatsiya va Hissiyotlar:**

Motivatsiya — insonni harakat qilishga undovchi psixologik jarayon. U insonning ehtiyojlarini qondirish va maqsadlariga erishish uchun faoliyatini yo‘naltiradi. Motivatsiya ikki turga bo‘linadi: ichki (intrinsik) va tashqi (ekstrinsik). Ichki motivatsiya insonning o‘z ichki ehtiyojlari va qiziqishlari asosida faoliyatni amalga oshirsa, tashqi motivatsiya ko‘pincha mukofotlar yoki jazolardan kelib chiqadi.

Maslowning ehtiyojlar piramidasiga ko‘ra, insonning ehtiyojlari ierarxik tarzda joylashgan. Eng oddiy va zarur ehtiyojlar (masalan, ovqat, suv) yuqori ehtiyojlarga qaraganda birinchi o‘rinda turadi. Maslowga ko‘ra, inson avvalo asosiy ehtiyojlarini qondirgach, o‘zini o‘zi rivojlantirishga intiladi.

Hissiyotlar insonning tashqi muhitga qanday reaksiya bildirishi va uning psixologik holatini ifodalovchi psixologik holatlarni anglatadi. Hissiyotlar faqat individual darajada emas, balki jamiyatda ijtimoiy va madaniy kontekstda ham muhim ahamiyatga ega. Insonning his-tuyg‘ulari, xususan, qo‘rquv, xursandchilik, g‘azab va sevgisi uning qarorlar qabul qilishida va xulq-atvorini shakllantirishda katta rol o‘ynaydi.

### **Xulq-Atvorni O‘rganish:**

Xulq-atvorni o‘rganish psixologiyaning asosiy vazifalaridan biridir. Insonning xulq-atvori nafaqat biologik va psixologik omillarga, balki ijtimoiy va madaniy muhitga ham bog‘liqdir. Xulq-atvorni o‘rganishning bir nechta metodlari mavjud:

Kuzatuv: Insonning tabiiy sharoitda qanday harakat qilishini tahlil qilish.

Eksperiment: Maxsus sharoitlarda insonning xulq-atvorini o‘rganish va tahlil qilish.

Psixologik testlar: Insonning ruhiy holatini va xulq-atvorini aniqlash uchun maxsus ishlab chiqilgan testlar va anketalar.

Xulq-atvorni o'rganishda, ijtimoiy sharoitlar va psixologik holatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tahlil qilish muhimdir. Masalan, ijtimoiy ta'sirlar (guruhi bosimi, ijtimoiy norma) insonning xulq-atvorini shakllantirishda katta rol o'ynaydi.

### **Inson Psixologiyasining Amaliy Sohalari**

Inson psixologiyasining amaliy qo'llanilishi juda kengdir. Bunga quyidagilar kiradi:

**Psixoterapiya:** Ruhiiy kasalliklar va muammolarni davolash uchun turli psixoterapiya usullari, masalan, kognitiv-behavioral terapiya, psixoanaliz va boshqalar qo'llaniladi.

**Ijtimoiy psixologiya:** Insonlar o'rtasidagi ijtimoiy munosabatlar, guruhlar va jamoalarda xulq-atvorni o'rganadi.

**Shaxsiy rivojlanish:** Insonning o'zini anglash, shaxsiy o'sish va o'zini rivojlantirishga qaratilgan psixologik yondashuvlar.

**Psixologik yordam:** Insonlarga ruhiy yordam ko'rsatish, masalan, depressiya, anksiyete yoki stressni boshqarishda yordam berish.

### **Xulosa**

Inson psixologiyasi insonlarning xulq-atvorini, psixologik holatini va ongini o'rganadigan muhim ilmiy soha hisoblanadi. Shaxsiyatni, hissiyotlarni, motivatsiyani, xulq-atvorni o'rganish, insonlarning ruhiy va ijtimoiy faoliyatlarini tushunishda muhim ahamiyatga ega. Psixologiyaning amaliy qo'llanilishi, shaxsiy rivojlanish, psixoterapiya va ijtimoiy yordam sohalarida keng tarqalgan bo'lib, insonlarning kundalik hayotini yaxshilashga yordam beradi.

Inson psixologiyasining ilmiy tadqiqotlari va amaliy qo'llanilishlari bizga insonlarni tushunish, ularning ehtiyojlarini qondirish va samarali muloqot o'rnatishda yordam beradi.

### **Asosiy adabiyotlar:**

1. Freud, S. (1900). The Interpretation of Dreams Freudning psixoanalitik nazariyasi haqida, shuningdek, ongli va beong'li jarayonlar, shaxsiyatning strukturasi (id, ego, super-ego) haqida tushunchalar.
2. Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation Maslowning ehtiyojlar piramidasining tushunchalari va motivatsiya haqida.
3. Skinner, B. F. (1953). Science and Human Behavior Skinnerning behavioristik yondashuvi va inson xulq-atvorini shartli reflekslar orqali tushuntirishi.
4. Wundt, W. (1874). Principles of Physiological Psychology Wundtning psixologiyaning ilmiy metodologiyasini yaratishdagi o'rni, psixologiya sohasining I mustahkamlanishi.
5. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence Hissiy ong (emotional intelligence) va uning insonlar o'rtasidagi munosabatlar va qaror qabul qilishdagi roli.