

PSIXOLOGIYANING HAYOTIMIZDA TUTGAN O'RNI

Andijon davlat chet tillar instituti talabasi

Isroilova Sarvinoz Bahodir qizi

Mamajonova Shoirahon Murodjon qizi

Annatsiya: Ushbu maqolada muhim narsalardan biri psixologiya va uning hayotimizdagi o'rni haqida gaplashamiz. Ko'plab ma'lumotlar va tadqiqotlar natijasi haqida ham so'z yuritiladi. Olimlarning fikrlari keltirilib o'tiladi.

Kalit so'zlar: psixologiya, tadqiqotlar, metodlar, xis-tuyg'u, xulq-atvor, shaxsiy hayot, ijtimoy munosabatlar, o'z o'zini anglash.

Abstract: In this article, we will talk about one of the important things, psychology and its place in our life. It will also talk about the results of many data and researches. The opinions of scientists are cited.

Key words: psychology, research, methods, emotion, behavior, personal life, social relations, self-awareness

Аннотация: В этой статье мы поговорим об одной из важных вещей, психологии и ее месте в нашей жизни. А также поговорим о результатах многих данных и исследований. Приводятся мнения ученых.

Ключевые слова: психология, исследование, методы, эмоции, поведение, личная жизнь, социальные отношения, самосознание.

Psixologiya" so'zi yunoncha "psyche" (rux, jon) va "logos" (so'z, bilim, o'rganish) so'zlaridan kelib chiqqan. D ннотация: В этой ста емак, "psixologiya" ning to'g'ri tarjimasini "ruhani o'rganish" yoki "ruhiy bilim" degan ma'noni anglatadi. Bu ilm inson ruhini, ongini, hissiyotlarini, fikrlarini va xulq-atvorini o'rganadi. Psixologiya — bu insonning ruhiy holatini, xulq-atvorini, fikrlashini, hissiyotlarini va ongini o'rganadigan ilmiy soha. Psixologiya insonning ichki dunyosini, uning tashqi muhit bilan o'zaro aloqalarini, hamda turli omillarning inson psixikasiga ta'sirini tahlil qiladi. Bu soha turli yo'nalishlarga bo'linadi, masalan, klinik psixologiya, pedagogik psixologiya, ijtimoiy psixologiya, neyropsixologiya va boshqalar. Psixologlar insonni yanada yaxshi tushunishga va uning ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradigan usullarni ishlab chiqadilar.

Psixologiyaning bilish, ma'lumot olish imkoniyati shundan iboratdir. Shu bilan birga psixologiya (jumladan, psixologiya metodlari) kishilar amaliy faoliyatining har xil turlarida -ta'lim-tarbiya, ishlab chiqarish, mehnat, tibbiyot, sud-huquqshunoslik, harbiy-mudofaa, san'at va boshqa sohalarda ham katta ahamiyatga egadir. Pedagogikfaoliyatga, ya'ni yosh avlodni o'qitish va tarbiyalashda psixologiyaning ahamiyati ayniqsa katta.

Antik davrdan boshlab psixologik bilimlar falsafa va tibbiyot fanlari negizida rivojlanib kelgan. Yunon shifokorlari Gippokrat, Erasistrat psixikaning organi miya ekanligini bilganlar va inson jonini koinotning ashyoviy bo‘lagi sifatida talqin qilganlar. Ularning g‘oyalari Platonning jon abadiyligi to‘g‘risidagi ta’limotiga qarama-qarshi qo‘yilgan. Aristotel „Jon to‘g‘risida“gi asarida psixologik tushunchalar tizimini ishlab chiqdi.

O‘rta asrlarda psixikaga nisbatan har xil ko‘rinishdagi g‘ayritabiiy qarashlar hukmronlik qildi. Shu tufayli psixologik bilimlar rivojlanmay qoldi. Ammo ba’zi faylasuflar va shifokorlar (Ibn Sino va boshqalar) asarlarida bu sohada olg‘a qadam qo‘yildi. Inson xususiyatlari to‘g‘risidagi ma’lumotlar qadimgi qo‘lyozmalar, yodgorliklarda o‘z aksini topa boshladi. Turli mamlakatlarda va shaharlarda tuzilgan akademiyalarda (Xorazm, Samarqand, Kiyev, Moskva va boshqa shaharlarda) psixologiya yuzasidan tinglovchilarga saboq berilgan.

“XIX asr oxirlarida, aniqrog‘i, 1879 yilda nemis olimi Vilgelm Vundt Leybnis universitetida dunyoda birinchi eksperimental psixologik laboratoriyaga asos solg‘andi, unda o‘tkazilgan yuzlab tajribalar va eksperimentlar psixologiyani ham alohida fan sifatida o‘zini ko‘rsatishga haqli ekanligini isbotladi. Aynan shu insonning, Vundtning, psixologiya ilmi maktabini yaratganligida ham ma‘no bor. Chunki Vundt tibbiyot fani bo‘yicha ham mukammalbilimlarga ega bo‘ldi, keyin fiziologiya sohasida muvaffaqiyatli ishladi, so‘ngra falsafaga berilib ketdi. Balki, aynan bir qator fanlarni – ham gumanitar, ham tabiiy fanlar asoslarini yaxshi bilganligi obyektiv sabab bo‘lgandirki, olim odam psixologiyasi, unda ro‘y beradigan jarayonlar – oddiy sezishdan tortib, mavhum tafakkurgacha bo‘lgan jarayonlarni, hissiy holatlarni amaliy tarzda eksperimentlarda o‘rganish boshladi. Uning maqsadi – eng avvalo inson ongini tashkil etuvchi sof elementlarni ajratib olishdan iborat edi.”(3) Psixologiya hayotimizning har qadamida mavjud bo‘lgan fan, sababi bizning idrok qilishimiz, diqqatimiz taffakurimiz qobilyatimiz va albatda bizning temperamentimiz shu fanda ko‘rsatilgan va ular haqida ma’lumot berilib ko‘rsatilgan. Biz psixik rivojlanish haqida ham shu fanda o‘rganamiz; senzetiv davr, go‘dakli davrlar haqida so‘z yuritilgan va albatda bir qator olimlar tadqiqotlar qilishgan. G‘o‘ziyev nazariyasida ham shu mavzuga oid ya‘no bizning psixologik rivojlanishimiz haqida nazariya olib borgan. Psixologiyani bizning hayotimizdagi o‘rni katta bunga sabab bizning ongimiz rivojlantirishga ham shu fan yordam beradi. Idrokimizni va diqqatimizni kuchaytirish sabablari haqida biz psixologiya orqali o‘rganishimiz mumkin. Psixologik mashqlar va albatda test yordam beradi. Psixologiya – bu insonning hayotini chuqurroq tushunishga va uning turli muammolarini hal qilishga yordam beradigan ilmiy soha. U shaxsiy rivojlanishdan tortib, jamiyatdagi o‘zgarishlarga, ta’lim tizimiga, ish joylarida samaradorlikka qadar bir qator muhim sohalarda o‘z o‘rniga ega. Psixologiyani ilmiy tadqiqotlari esa, uning kundalik hayotimizdagi amaliy ahamiyatini yanada

oshiradi. Psixologik bilimlarga ega bo'lish insonning o'zini va atrofdagi dunyoni yaxshiroq tushunishiga, shuningdek, o'z hayotini boshqarishda muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi. Psixologiya insonning o'zini anglashiga yordam beradi. Insonlar o'zlarini qanday his qilayotgani, qanday fikrlar va motivatsiyalar bilan harakat qilayotgani haqida tushuncha hosil qilsa, bu ularning shaxsiy rivojlanishiga yordam beradi. O'zini anglashning psixologik ahamiyati, ayniqsa, stress va depressiya bilan kurashish, o'zgarishlarga moslashish va maqsadlariga erishish nuqtai nazaridan katta. Psixologiyaning salomatlikka ta'siri juda katta. Psixologik muammolar, masalan, depressiya, anksiyete (tashvish) yoki stress, jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun psixologik yordam, terapiya va maslahatlar jismoniy kasalliklar bilan bog'liq bo'lgan muammolarni kamaytirishda yordam beradi. Olimlar, masalan, Aaron T. Beck tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv terapiya usullari psixologik muammolarni bartaraf etishda keng qo'llaniladi. Psixologiya ijtimoiy o'zgarishlarga moslashishda, ijtimoiy munosabatlarni boshqarishda va insonlar o'rtasidagi konfliktlarni hal qilishda muhim rol o'ynaydi. Misol uchun, Lev Vygotsky va Jean Piaget kabi olimlar bolalar rivojlanishini o'rganish orqali ijtimoiy o'zgarishlarning ta'sirini ko'rsatganlar. Ularning ishlarida ijtimoiy ta'sirlarning individning fikrlash va xulq-atvoriga qanday ta'sir qilishini ko'rganmiz. Psixologiya ta'lim tizimida ham katta ahamiyatga ega. Burrhus Frederic Skinner va Albert Bandura kabi olimlar o'qitish metodlarini ishlab chiqqanlar. Skinner o'zining operant shartlash nazariyasini o'rganib, ta'limda muvofiq mukofotlar va jazolarni qo'llashning samaradorligini ta'kidladi. Bandura esa, imitatsiya va o'rganish (learning by observation) orqali insonlar qanday yangi mahoratlarni o'zlashtirishi mumkinligini tushuntirdi. Psixologiyaning bu yo'nalishi o'qitish jarayonini yanada samarali qiladi. Psixologiya ish joylarida, korporativ madaniyatni shakllantirishda va ishchilarning samaradorligini oshirishda katta rol o'ynaydi. Frederick Herzbergning ishlash motivatsiyasi nazariyasi va Abraham Maslowning muhtojliklar ierarxiyasi insonlarning ishdagi motivatsiyasi va ehtiyojlarini tushunishga yordam beradi. Ularning tadqiqotlari biznes va menejmentda samarali rahbarlik, jamoa yaratish va stressni boshqarish kabi muammolarni hal qilishda qo'llaniladi. Psixologiya ish joylarida, korporativ madaniyatni shakllantirishda va ishchilarning samaradorligini oshirishda katta rol o'ynaydi. Frederick Herzbergning ishlash motivatsiyasi nazariyasi va Abraham Maslowning muhtojliklar ierarxiyasi insonlarning ishdagi motivatsiyasi va ehtiyojlarini tushunishga yordam beradi. Ularning tadqiqotlari biznes va menejmentda samarali rahbarlik, jamoa yaratish va stressni boshqarish kabi muammolarni hal qilishda qo'llaniladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLARNI

1. U. Fayzullayev, N. Jumayev "Umumiy psixologiya" Buxoro 2021 yil
2. G'oziyev E. "Psixologiya" 2003

- 3.Rahimboyev Sherzod"Psixologiyaning inson hayotida tutgan o'rni" maqola 2024
4.G'oziyev E" Psixologiya fani XXI asr"2002yil

