

UMUMIY PSIXOLOGIYA



TOSHKENT

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA
MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

UMUMIY PSIXOLOGIYA

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi tomonidan
o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan*



TOSHKENT – 2018

UO'K 159.9(075.8)

KBK 88.3

U 73

**A.K.Shamshetova, R.N.Melibayeva, X.E.Usmanova,
I.O.Xaydarov. Umumiy psixologiya. O'quv qo'llanma.
– T.: «Barkamol fayz media», 2018. – 272 b.**

ISBN 978-9943-5518-9-3

Mazkur o'quv qo'llanma umumiy psixologiya faniga bag'ishlangan bo'lib, oliy o'quv yurtlarining psixologiya dasturida ko'zda tutilgan talablarga moslab tuzilgan.

Kitobda jahon psixologiyasida qo'lga kiritilgan so'nggi ilmiy-nazariy ma'lumotlar, ilmiy izlanishlar, xorijiy psixolog olimlarning qarashlari va nazariyalaridan milliy mentalitetimizga implementatsiya qilingan holda keng foydalanildi.

O'quv qo'llanmada psixologiyaga kirish, shaxs to'g'risida tushuncha, uning tuzilmasi, nazariyalari, asosiy metodlari, bilish jarayonlari, shaxs ehtiyojlari, motivatsiyasi, emotsiyasi (hissiyoti), xarakteri, irodasi, qobiliyati, temperamenti hamda ularning jahon psixologiyasi fanida o'rganilishi masalalari o'z ifodasini topgan.

UO'K 159.9(075.8)

KBK 88.3

Taqrizchilar:

X.I. Ibragimov – pedagogika fanlari doktori, professor;

B.M.Umarov – psixologiya fanlari doktori, professor;

Z.T.Nishonova – psixologiya fanlari doktori, professor

ISBN 978-9943-5518-9-3

© «Barkamol fayz media», 2018-y.

MUQADDIMA

Har qanday davlat ravnaqini belgilab beradigan asosiy omillardan biri kadrlarning o'z sohasi bo'yicha mukammal ta'lim olganligi va ruhiy jihatdan barkamolligi, shaxsning ma'naviy yetukligi, o'zligini anglaganligi, vatanparvarlik va fidoiylilik kabi yuksak hislarning rivojlantirilganlik darajasi bilan bog'liq. Ayniqsa, ta'lim-tarbiya jarayonida xorijiy tillarni o'qitish va o'rgatishning o'ziga xos jihatlarini hisobga olgan holda psixologiya fanlarini o'qitish alohida ahamiyat kasb etadi.

Hozirgi davrda umumiy psixologiya fanini o'qitish bo'lg'usi o'qituvchilarda psixologik bilimlarini rivojlantirish, umumiy psixologiya fanining mazmun-mohiyati, psixologiyaning ilmiy tadqiqot metodlari, psixik taraqqiyot va unga ta'sir ko'rsatuvchi omillar, faollik va faoliyatga undovchi motivlarning shaxs taraqqiyotida tutgan o'rni, shaxsda bilish jarayonlarining kechishi va rivojlanishi, shaxsning tevarak-olamdagi voqeliklarni anglashda bilish jarayonlarining roli, har bir shaxsning individual psixologik xususiyatlari va shu asosda hissiy-irodaviy, hissiy-emotsional holatlarning o'ziga xos kechishi, psixologik obyektiv qonuniyatlar va mexanizmlar, shaxs xulq-atvorining o'zgarib borishi haqidagi bilimlarni ilmiy-nazariy jihatdan umumiy tayyorgarlik ko'rgan holda egallashga yo'naltirilgan.

Har bir o'qituvchi o'quv-tarbiyaviy faoliyatni muvaffaqiyatli olib borishi uchun zarur bo'lgan psixologik bilimlar va ko'nikmalarni, o'qituvchi-murabbiyga xos umumiy kasbiy va shaxsiy fazilatlarini egallashi lozim. Shunga ko'ra har bir mutaxassis-o'qituvchi umumiy psixologiya fanidan chuqur bilim, malaka va ko'nikmalarni egallashi bugungi kun talabidir.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" asosida izchil olib borilayotgan islohotlar natijasi sifatida Davlat ta'lim standartlari va o'quv dasturlariga muvofiq hamda "Umumiy psixologiya" fani bo'yicha xorijiy adabiyotlardan olingan nazariy va amaliy ma'lumotlar bilan takomillashtirilgan holda yangi o'quv-uslubiy majmua yaratildi. Yuqoridagilarga asosan hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining

2016-yil 8-oktyabrdagi F-4724-son Farmoyishi bilan tashkil qilingan ishchi guruh tomonidan Oliy ta'lim tizimidagi holatni o'rganish natijalariga ko'ra, 2017–2021-yillarda Oliy ta'lim tizimini kompleks rivojlantirish dasturi bo'yicha zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari vositalari bilan ta'minlash va xorij adabiyotlari asosida darslarni innovatsion ta'lim shakllarida olib borish haqidagi fikrlarga muvofiq ushbu o'quv qo'llanma tayyorlandi.

Ushbu o'quv qo'llanmada mavzular mohiyatini yoritib berish jarayonida antik dunyoning buyuk allomalari asarlaridagi psixologik g'oyalaridan, Sharqning buyuk allomalari ta'limotlaridan, Yevropa Uyg'onish davridan ilmiy psixologiya (eksperimental psixologiya) ning vujudga kelguniga qadar ilmiy maktablardagi psixologik manbalardan, XIX asrning oxiri va XX asrning boshlarida vujudga kelgan ilmiy-psixologik maktablar (Rossiya, AQSH, Yevropa mamlakatlari misolida) ma'lumotlaridan, mamlakatimiz psixologlari tomonidan qo'lga kiritilgan eng so'nggi yutuqlardan, xususan o'quv qo'llanma glossariysini yaratishda G.Ergashevaning, "Tafakkur va til" mavzusini yoritishda esa R.N.Melibayevaning tadqiqotlari natijalaridan hamda G'arb psixologlaridan D.Mayersning "Psixologiya" nomli kitobida berilgan ma'lumotlardan keng va samarali foydalanildi.

I qism. PSIXOLOGIYAGA KIRISH

I bob. UMUMIY PSIXOLOGIYA FANINING PREDMETI, VAZIFALARI VA ILMIIY TADQIQOT METODLARI

Reja:

1. *Psixologiyaning asoslari.*
2. *Psixologiya faniga nazariy yondashish.*
3. *Psixologiyaning asosiy muammolari.*
4. *Psixologiyaning rivojlanishi.*
5. *Xorijiy tillarni o'rgatishning psixologik xususiyatlari.*

Tayanch iboralar: *psixologiya, psixika, psixik jarayonlar, psixik holatlar, psixologiyaning asoslari, psixologiyaning tadqiqot predmeti, psixologiya faniga nazariy yondashish, bixevioristik, kognitiv, zamonaviy psixologiya.*

Mavzuning qisqacha mazmuni

Mavzuda psixologiyaning umumiy qonuniyatlari, psixik jarayonlari, psixik holatlari, psixologiyaning asoslari, psixologiyaning tadqiqot predmetlari va psixologiya faniga nazariy yondashishlar haqida ilmiy ma'lumotlar kiritilgan.

Bundan tashqari psixologiya nima o'zi, degan savollarga javob berishga harakat qilingan. Psixologiyaning ildizlari nazariy yondashishlari jadval tarzida keltirilgan. Psixologiyaning asosiy muammosi bo'lgan biologik va ijtimoiy omillari, psixologiya kashfiyotlari, psixologiya faniga bo'lgan zaruriyatlari hamda psixologiya fanini fanlar bilan o'zaro bog'liqligi atroflicha yoritib berilgan.

PSIXOLOGIYANING ASOSLARI

Ma'lumki, jamiyat va tabiat o'rtasidagi munosabatlarni tadqiq etishga mo'ljallangan fanlardan bittasi psixologiya hisoblanadi. Psixologik bilimlarni ijtimoiy hayotning barcha jabhalariga tatbiq etilayotganligi uning nufuzi, mas'uliyati ortayotganligidan dalo-

lat beradi. Istiqlol sharofati tufayli ilmiy yondashuvlarga, oldingi metodologik muammolarga xolisona munosabatda bo'lish imkoniyati vujudga keldi. Mamlakatimiz Birinchi Prezidenti I.A.Karimov asarlarida, O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunida, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da, "Milliy g'oya va milliy istiqlol mafkurasi" to'g'risidagi me'yoriy hujjatlarda ta'kidlab o'tilganidek, mutaxassislar oldiga ulkan talablar va mas'ul vazifalar yuklanmoqda. Ana shu vazifalarni amaliyotda o'z ifodasini toptirishda umumiy psixologiya fani muhim rol o'ynaydi. Mutaxassislarni tayyorlashda umumiy psixologiya fani ularning kasbiy bilimlari, ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish ustuvor o'rin egallaydi. Jahon fanlarining muayyan qonuniyatlariga asoslanib turkumlarga kiritilishiga ko'ra, psixologiya fani bu tizimda salmoqli o'rin egallaydi. Shu boisdan fanni to'liq yetkazib berish maqsadida xorij tajribalari, adabiyotlaridan foydalangan holda murakkab psixologiya fanining ilmiy-amaliy bilimlarini tushunarli qilib yetkazib berishga harakat qilamiz.

Psixologiya faniga kirish. Psixologiyaning ildizlari turli mamlakatlarning falsafa fani ildizlariga borib taqaladi. Natijada u maqsad-o'ylarimiz, hissiyotlarimiz va xatti-harakatlarimizni anglash va tushuntirishdan iborat fanga aylandi. Ushbu o'quv qo'llanmada muhim psixologik bilimlar, olib borilgan kashfiyotlar va tajribalarni ko'rib chiqamiz.

Eramizdan avvalgi 300-yillarda yunon faylasufi Arastu til, xotira, motivatsiya, emotsiya, anglash va shaxs haqida fikr yuritgan. Masalan u: "To'yib tamaddi qilgandan keyin asosiy organ – yurak atrofida gaz va issiqlik yig'iladi", – degan fikrni bergan. Bugungi kunda bu fikr biz uchun kulguli. 1600-yillarda ingliz faylasuflari kuzatishga asoslangan bilim va ratsional yondashuvga asos solgan. Jumladan: Jon Lok tug'ma g'oyalar tushunchasini rad etadi. Charlz Darvinning eng mashhur g'oyasi – bu tabiiy tanlanish g'oyasidir. Bu evolyutsiya nafaqat biologiya, balki psixologiyaning ham prinsipiga aylangan.

Germaniyalik professor Velgelm Vund tomonidan birinchi psixologik eksperiment o'tkazilgan, u "Ong" atomlarini o'lchashga harakat qiladi. Keyinchalik Velgelm Vund yanada murakkabroq topshiriqlarni bajarishga harakat qiladi. Shunday qilib, psixologiyada psixologik laboratoriyaga ehtiyoj tug'ildi. Velgelm Vund eksperimental laboratoriyasida biologiya va falsafa fanlari asosida yosh psixologiya fani rivojlandi. Psixologiyaning dastlabki zabardast olimlari sifatida fiziolog va faylasuf V.Vund, ingliz tabiatshunosi Ch.Darvin, birinchi rus fiziologi I.Pavlov, mashhur avstriyalik shifokor psixoanaliz asoschisi Zigmund Freyd, bolalar psixologi Piaje hamda amerikalik faylasuf Uilyam Djeymslarning ilmiy qarashlari psixologiya fanining rivojlanishiga katta hissa qo'shdi.

Psixologiya nima o'zi, degan savolda bir nechta psixologik ta'riflarni ko'rish mumkin. Avvaliga psixik jarayonlarni o'rgangan V.Vundning fikricha, psixologiyaning asosiy vazifasi introspeksiya bo'lib u shaxsiy psixolog, ya'ni emotsional holat va hissiy jarayonlarni o'zi tahlil qilishidir.

– 1920-yillardan 1960-yilga qadar amerikalik psixolog J.B.Uotson introspeksiyaning rad etib, psixologiyani xatti-harakatni kuzatuvchi fan deb atadi.

– 1960-yillarda psixologlar bu fanni xulq va ruhiy jarayonlar haqidagi fan deb atashgan. Xulq, ya'ni organizm bajaradigan barcha holatni qichqirish, kulish, ko'zni qisish, terlash – barcha harakatlarni kuzatish mumkin. Ruhiy jarayonlar ichki subyektiv jarayon bo'lib, buni shaxsning xulqiga qarab aniqlaymiz – his qilish, anglash, tush ko'rish, o'y-xayol hislardir. Psixologiya fan sifatida kuzatuv asosida fikrlarni tahlil qilish va g'oyalarga baho berishga intiladi, degan ilmiy fikrlar ham bo'lgan.

Psixolog olimlar qarama-qarshi g'oyalarni qanday tahlil qilishadi? Psixologlar o'z fikriga ega: psixologik g'oyalarni ilmiy filtratsiyadan o'tkazib, ko'plab tushunchalar beradi, lekin biz ulardan eng yaxshisini tanlab olamiz.

PSIXOLOGIYA FANIGA NAZARIY YONDASHISH

Birinchi psixologik fenomenga turlicha nazariya bilan yondashish mumkin. Biologik yondashuv miyadagi jarayonlarni va jismoniy o'zgarishlarini o'rganadi, masalan, yuz qizarishi, asabiylashish holatlari kiritilgan. Evolyutsion yondashuv uchun individning "g'azab" holati geniga ta'siri e'tiborlidir deb keltirilgan. Bugungi kunda shu kabi zamonaviy psixologik yondashuvlar esa psixologiyaning nazariyasini boyitib bormoqda. Ularni quyidagi jadvalda ko'rish mumkin.

1-jadval

Zamonaviy psixologik yondashuvlar

Nazariy yondashuvlar	Tadqiqot predmeti	Muhim savollar
Biologik	Fiziologik jarayonlar asosida emotsiya, xotira, sensor tajribaning paydo bo'lishi	Impulslar qanday kuzatiladi? Qonning kimyoviy tarkibi kayfiyat bilan qanday bog'liq?
Emotsiyalar	Muayyan genlar yig'indisidagi xususiyatlarning tabiiy tanlash jarayonida saqlanishi	Evolyutsiya xulq-atvorga qanday ta'sir ko'rsatadi?
Xulq genetikasi	Genlarning va atrof-muhitning individual farqlanishga ta'siri	Intellekt, shaxs, jinsiy oriyentatsiya, depressiya qay darajada gen va atrof-muhitga bog'liq?
Bixevioristik	Kuzatuv orqali bilimga ega bo'lish	Nima uchun ba'zi obyekt va vaziyatlardan qochamiz? Oritqcha vazn va chekish kabi odatlarni qanday o'zgartirish mumkin.

Kognitiv	Ma'lumotga ishlov berish, saqlash va qayta ishlab chiqish	Eslab qolishda, fikrlashda va muammoni yechishda ma'lumotdan qay tarzda foydalanamiz?
Sotsio-madaniy	Muayyan hayotiy vaziyat va madaniy an'analarga xulq-atvor va fikrlashning bog'liqligi	O'xshashlik nimada? Afrikalik, avstriyalik, osiyolik, amerikalik – bir oila sifatida nima bilan farq qilamiz?

– Genetik mutaxassislar fikricha – inson temperamentiga irsiyat va tajriba ta'sir ko'rsatadi – degan yondashuvlarni berishgan.

– *Bixevioristlarni mimika va pantomima jara'yonlari qiziqtirib kelgan. Kognitiv yondashuvda esa, g'azab qismining intensivligi va uning ongga bo'lgan ta'siriga e'tiborini qaratadi.*

– *Sotsial-madaniy yondashuvlar hisni paydo qiluvchi vaziyatni o'rgatadi.*

Yuqorida ko'rsatilgan psixologiyadagi bu barcha nazariy yondashuvlar ziddiyatli bo'lishi shart emas, aksincha bitta psixologik holatga 6 xil nuqtayi nazarning mavjudligidir. Bu yondashuvlar bir-birini to'ldiradi. Demak, ko'plab hodisalarga bog'liq turli xil savollar o'z-o'zidan psixologik yondashuvlarni talab qiladi.

Psixologik yondashuvlardagi komplementarlik tamoyili (to'ldirish) boshqa nazariy fanlarga ham xosdir va bu tabiatdagi bizning o'rnimizni o'z holicha tushuntirib beradi. Tabiiy fanlar tabiatning qonuniyatlarini (atom, quvvat kuchlari, tirik hujayralarni) o'rganadi. *Gumanitar fanlar hayot mazmunini va qadr-qimmatini o'rgatadi. Psixologiya esa bizning fikrimizni va xatti-harakatlarimizni o'rganadi.*

Psixologiyaning o'z chegaralari bor, u sizga aniq va yakuniy javob bermaydi. Masalan, Lev Tolstoyning quyidagi "Nima uchun yashayapman? Nimadir qilishim shartmi? Hayotda kutib turgan o'limga bo'ysunmaslikdan maqsad bormi?" – degan savollariga har bir shaxs o'zicha javob beradi. Biroq psixologiya sizga fan sifatida odamning hissiyoti, o'yi, xatti-harakatini yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

PSIXOLOGIYANING ASOSIY MUAMMOLARI

Psixologiyaning asosiy muammosi biologik va ijtimoiy omilning insonga ta'siridir. Psixologiya hal qiladigan muammolardan biri o'zgaruvchanlik va qat'iyatlikning nisbatidir.

Inson hayoti davomida o'zgaradimi? Tortinchoq bolakay, o'spirinligida sho'x yigitga aylanadimi?

Inson shaxsi turli vaziyatlarda o'zgaradimi? – kabi savollarga ilmiy izlanishlari, tajribalari bilan javob beradi. Psixologiyaning keyingi muammosi – ratsional va irratsionallik nisbati.

Aqlli inson tushunchasiga qay darajada loyiqmiz? Ba'zan biz til bilishda, abstrakt g'oyalarga ishlov berishda, eng yangi kompyuterdan ham o'tib tushamiz. Ba'zan xulqni sabab bilan bog'lashga harakat qilamiz, ba'zan ratsional, ba'zan oqilona fikr bildiramiz. Biroq, biz xato qilishga moyilmiz. Ba'zan reallikni o'zimizning soxta qarashlarimizga qarab o'z-o'zimizni aldaymiz. Ba'zan bizga quruq statistikadan ko'ra latifa ko'proq ta'sir ko'rsatadi. Mavjud bo'lmagan sabab va aloqalarni ko'ramiz. Biroq, eng asosiy muammo biologiya va tajriba o'rtasidagi nisbatdir.

Psixologiya qanday fan?

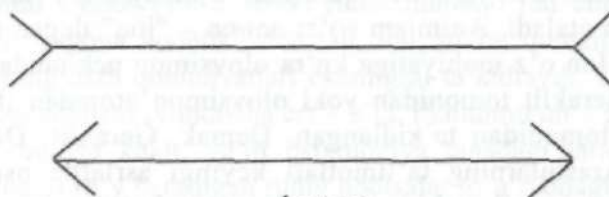
Djeyms Kalatning "Psixologiyaga kirish" nomli kitobida psixologiyani o'rganishda 3 ta asosiy aspektlariga e'tibor qaratilgan. 1) xulq-atvorning barcha xususiyatlarini o'rganish; 2) xulq-atvorning genetik tomondan o'rganilishi; 3) xulq-atvorning ijtimoiy muhit ta'sirida o'zgarib borishi. Djeyms Kalatning fikricha, psixologiya keng qamrovli fan bo'lib, u o'ziga shaxsning hissiyotlarini, idrok etishi, xotirasi,

Psixologiya so'zining lug'aviy ma'nosi yunoncha psyuxē – jon, ruh, logos – fan, ta'limot degan ma'noni anglatadi. Biroq hozirgi kunda olimlarimiz "jon" tushunchasi o'rniga "psixika" so'zini qo'llashda davom etmoqda. Lingvistik nuqtayi nazardan "jon", "psixika" tushunchalari aynan bir xil ma'noni bildiradi. Lekin "psixika" tushunchasi bugungi kunda "jon" so'zidan kengroq ko'lamga ega bo'lib, ham ko'zga ko'rinuvchi, ham ko'zga ko'rinmovchi tomonlarini o'zida eksi ettiradi.

(Umumiy psixologiya. E.G'oziyev. 2010).

och qolishi, chanqashi, e'tibor berishi, bola rivojlanishining bosqichlarini, ya'ni yosh davrlariga qarab xulq-atvorning o'zgarib borishini ko'rsatadigan ko'p aspektlarning o'zaro ta'sirini ham o'rganib boradigan fan deb aytib o'tgan. Psixologiya faniga shaxs xarakterini va tajribalarini o'rganuvchi tizim sifatida qarashimiz mumkin. Shaxsning xakteri 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 jaryonidagi ma'lum xarakterni ko'rishimiz mumkin¹.

Insoniyat taraqqiyotining muayyan bosqichida odam o'zini hayajonlantirgan, taajjubga solgan savollarga javob izlash imkoniyatini topgan. Buning natijasida "Inson o'ziga-o'zi ta'sir o'tkaza oladimi?" "O'zgalargachi?", "Inson qanday fikrlaydi?", "Psixologiya o'zi nima?" kabi turli-tuman muammolar yechimini qidirishga to'g'ri keldi.

PSIXOLOGIYANING RIVOJLANISHI

Insonda jismoniy tanadan tashqari undan farqlanuvchi yana nimadir borligi haqidagi tasavvurlar qadimdan mavjud bo'lgan. Eng qadimgi davrlardayoq inson tush ko'rish hodisasi orqali ay-

¹ James W. Kalat. *Introduction to Psychology*, USA 2013.

rim odamlarning noyob qobiliyatlari (masalan, ovdagi muvaffaqiyatlar), o'lim va boshqa hodisalarning sabablarini tushuntirishga intilgan. Ammo dastlabki qarashlar mifologik xarakterda edi. Ular fikrlash orqali emas, ko'r-ko'rona ishonch vositasida egallanardi. Ruh haqidagi qarashlar ko'pincha nafas bilan bog'lanar, ruhni esa uchar maxluq sifatida tasavvur etardilar.

Bu fikrlarga ko'ra ilk davrlarda psixologik xususiyatlarni jonning ishi deb tushuntirilgan. Jonning o'zi esa odam tanasidagi maxsus ikkilamchi jism deb qaralgan. Bunday tasavvurlar "animizm" deb ataladi. Animizm so'zi anima – "jon" degan ma'noni anglatadi. Jon o'z mohiyatiga ko'ra olovsimon uchqundan iborat ekanligi Geraklit tomonidan yoki olovsimon atomdan iboratligi Demokrit tomonidan ta'kidlangan. Demak, Geraklit, Demokrit, Aflotun, Arastularning ta'limotlari keyingi asrlarda psixologik g'oyalarning rivojlanishida tayanch nuqta bo'lib xizmat qildi. Psixologiyaning fan sifatida yuzaga kelish bosqichlari quyidagi jadvalda o'z aksini topgan.

2-jadval

Psixologiyaning o'rganilish bosqichlari

4-bosqich	Psixologiya psixikaning mexanizmlari, qonuniyatlari va faktlarini o'rganuvchi fan sifatida	Dunyoga materialistik nuqtayi nazardan qarash shakllangan Rossiya psixologiyasining asosida aks ettirish nazariyasi asosiy qonuniyat sifatida ko'rsatiladi
3-bosqich	Xulq-atvor haqidagi fan sifatida	XX asrdan boshlanadi. Psixologiyaning vazifasi ko'rgan narsalarni bevosita kuzatish, aniqrog'i inson xulq-atvorini, faoliyatini, reaksiyasini kuzatish deb hisoblangan. Bunda motivlarning o'rni hisobga olinmagan
2-bosqich	Psixologiya – ong haqidagi fan	XVII asr tabiiy fanlar rivojlanishi bilan boshlanadi. Fikrlash, xohlash, his qilish qobiliyatini ong deb atashgan. O'z-o'zini kuzatish asosiy metod hisoblangan

1-bosqich	Psixologiya jon haqidagi fan sifatida.	Bu yo'nalish psixologiyada bundan 2000 yil oldin paydo bo'lgan. Inson hayotidagi barcha narsalar tushunchasi, tushunarsiz hodisalarni jon, ruh bilan bog'lab tushuntirishga harakat qilingan.
-----------	--	---

Fanning rivojlanishining har bir bosqichida ilmiy-amaliy nazariyalar yaratilgan. Psixologiya fanining ilmiy asosga qurilishida ingliz olimi Gobbs (1588–1679) ruhni mutlaqo rad etib, mexanik harakatni “yagona voqelik” deb tan olib, uning qonuniyatlari psixologiyaning ham qonuniyatlari ekanligini ta’kidlaydi. Uning negizida erifenomalizm (yunoncha eri – o’ta, rhainomiron – g’ayritabiyy hodisa) vujudga keldi, ya’ni psixologiya tanadagi jarayonlarning soyasi singari ro’y beradigan ruhiy hodisalar to’g’risidagi ta’limotga aylandi.

Garvard astronomi Oven Gingerich 100 milliard samo yo’li borligini xabar beradi. Bizning o’zimizni ham samo yo’limiz bor, u nisbiy dog’ shaklida, yana 200 milliard yulduzlar borki, ular bizning quyosh-yulduzlarga o’xshaydi. Ulardan ko’pi planetalararo aylanadi. Tashqi fazo qatlamida bizning umrimiz davomiyligi okean sohilidagi yolg’iz qum zarrasidan ham kichikroq tuyiladi.



Hali ham bizning ichki olamimizda qo’rquvdan ko’ra ko’proq jonlantiradigan, o’z domiga tortadigan hech narsa yo’q. Olim Gingerich qo’shimcha qilganidek, “Bizning miyamiz butun kosmosdagi eng murakkab fizikali obyekt”. Bizning ongimiz xotiramiz teran mahoratni eslatuvchi moddadan paydo bo’lgan. Bizning o’y-fikr, his-tuyg’u hamda harakatlarimiz va boshqalarning o’y-fikrlari, hissiyot hamda harakatlarining ta’siri bilan bizni o’ziga jalb qiladi. Tashqi fazo bizni o’zining johilliklari bilan o’zidan chetlashtiradi. Lekin ichki fazo o’ziga jalb qiladi.

Psixologiya ilmiga kirish

Odamlarda psixologiyaga qiziqish mashhur kitoblar, jurnallar, televidenie va Internet, psixologik analizlar qilish va bola o'stirishdagi psixologik ilmlarning tarqalishidan paydo bo'ldi. Bu o'z-o'zidan quyidagi savollarga javob topishga harakat qilish bilan bog'liq. Masalan: Bizning genlar insondan insonga qay darajada o'tadi? Siz turli xalq madaniyati yoki genlarining odamlar orasida ta'siri haqida qanday xavotirlanasiz? Biz qanday holatda insoniyat oilasining a'zosi bo'la olamiz? Qanday farq qilamiz?



– Siz qachondir qo'rqinchli tushdan to'lg'onib uyg'onib ketganmisiz va nima uchun bunaqa axmoqona tush ko'rganingizdan ajablanganmisiz? Qanchalik tez tush ko'ramiz va nega biz tush ko'ramiz?

– Siz qachondir olti oylik bola bilan ko'z boylag'ich o'ynagan va nima uchun bola o'yinni shunchalik maftunkor deb topganidan ajablanganmisiz? Chaqaloq ta'sirlanishiga qaramay, siz bir lahzada eshik orqasiga o'tasiz, siz asosan ko'rinmaysiz. Faqat keyinroq ingichka ovoz berasiz. Bolalar bu paytda asosan nimalarni sezadilar va o'ylaydilar.

– Siz qachondir ajablanganmisiz? Maktabda va ishda muvaffaqiyatga erishishni nima boshqaradi? Ba'zi odamlar shunchaki aqlli roq bo'lib tug'iladimi?

Qiyoslab bo'lmaydigan donolik, bir qancha odamlarning boyroq bo'lishi, ko'proq ijobiy fikrlashi yoki ko'proq sezgirlik bilan munosabat o'rnatishi bilan izohlanadimi?

D. Mayersning "Psixologiya" kitobida, "Mening maqsadim faqatgina natijalar bayonotini berish emas, balki psixologlar o'z ishini qanday bajarishini ham ko'rsatishdir" degan edi. Xoh olim, xoh qiziquvchan odam bo'lsin, hayotimizdagi voqealarni tasvirlaganda va tushuntirganda qanday fikrlashni o'rganadi, xulosa qiladi.

Sharq mamlakatlarida yashovchi xalqlar bu sohaga o'z g'oyalari bilan hissa qo'shganda, psixologiya qay darajada o'zgarar edi?

– Siz qachondir o‘ta tushkunlikka tushganingizda yoki bezovta bo‘lganingizda, ajablanganingizda o‘zingizda “me’yorni” his qilasizmi? Shu kabi savollar psixologiya fani tegirmonini mohiyatan ta‘minlaydi. Psixologiya shunday ilmki, biz haqimizdagi barcha tur savollarga javob qidiradi. Biz qanday va nima uchun o‘ylaymiz, his qilamiz, bajaramiz va hokazo.

Uzoq yillar oldin, koinotdagi bir planetada odamlar paydo bo‘lgan. Shundan so‘ng bu tirik mavjudotlar o‘zlari va boshqalarga qiziqadigan bo‘lishdi: “Biz kimmiz? Bizlarning fikrlarimiz nimalar ishlab chiqaradi? Bizning hissiyotlarimizchi? Bizning harakatlarimizchi? Va biz qanday atrofimizni tushuna olamiz va boshqaramiz”².

Psixologik ilmlar qachon va qanday boshlandi?

Inson bo‘lish bu o‘zimiz haqimizda, bizni o‘rab turgan dunyo haqida bilishga intilish hisoblanadi. Eramizdan 300 yil oldin grek tabiatshunosi va filosofi Aristotel o‘rganish va xotira, motivatsiya va shaxs haqida o‘z mulohazalarini bildirib o‘tgan. Bugungi kunda, biz uning ba’zi taxminlaridan hayratlanamiz. Lekin, Aristotel psixologiyaga to‘g‘ri savollar bilan murojaat qilgan.

Ilmiy psixologiyaning rivojlanishi

Psixologiya keyingi vaqtlarda yosh ilmiy psixologiya sifatida ko‘proq e‘tibor qaratilgan sohalar: filofosiya va biologiya tarkibida rivojlandi. 1879-yilda Leypsing universiteti huzurida eksperimental psixologiya bo‘yicha birinchi laboratoriya ochgan faylasuf V.Vundning psixologik ilmiy nazariyalari paydo bo‘la boshladi. Amerikalik faylasuf D.Jeymes, rossiyalik psixolog Ivan Pavlovning markaziy nerv sistemasini o‘rganishlari, V.F.Skinnerning qarashlarning xulq-atvorini o‘rganuvchi yetakchi mutaxassis sifatida “rad etilgan fikrlar va g‘oyalar kuzatuvchisi va oqibatlar qanday qilib xulq-atvorni shakllantirishi”ni o‘rganib psixologiyaning ilmiy izlanishlariga turtki berdilar.

Psixologik munosabatlar xulq-atvor, ichki kechinmalar va fikrlar bilan aloqador bo‘lgani uchun psixologiyani xulq-atvor va aqliy ja-

² David G. Mayers. *Psychology*, © 2010 by Worth Publishers 11 p.

rayonlar haqidagi fan sifatida ta'riflashimiz mumkin. Aniqroq ta'rif beradigan bo'lsak, xulq-atvor bu tirik mavjudot bajaradigan, biz ko'radigan va xotiraga saqlab qo'yadigan barcha harakatlardir. Dodlash, kulish, ko'zni pirlatish, terlash, suhbatlashish va savol-javob o'tkazish bular barchasi kuzatiluvchi xulq-atvorlardir. Aqliy jarayonlar esa bu ichki, shaxsiy tajribalardan kelib chiqadigan taassurotlar, tushunchalar, orzular, fikrlar, ishonch va hissiyotlardir.



Psixologiyadagi asosiy so'z bu ilmdir. D.Mayersning ta'rif bo'yicha "Psixologiya bu savol so'rash va javob berishdan farqli o'laroq bir butun kashfiyotlar yig'indisidir".

Qaysi voqeaga ilmiy psixologiya kashfiyoti deb ta'rif berilgan?

Zamonaviy psixologiya kashfiyotlari singari, bugungi kunda psixologlar ham ko'pgina mamlakatlarda istiqomat qiladilar. Xalqaro Ilmiy Psixologiya Tashkilotida 69 millat vakillari o'z faoliyatini yuritadi. Hattoki Albaniya va Zimbabiyadan ham bor, deyarli barcha joyda, psixologik jamiyatlarga a'zolik keskin o'smoqda. Amerika Psixologiya assotsiatsiyasi 1945-yilda 4183 a'zoga ega bo'lgan bo'lsa, hozirga kelib 150 000 ga yetdi. Britaniya psixologiya jamiyatida bu ko'rsatkich 1100 dan 45000 ga ko'tarildi. Xitoy universitetlarida birinchi psixologiya kafedrasi 1978-yilda ochilgan bo'lsa, 2008-yilga kelib 200 ga yetdi. Dunyo bo'ylab 500 000 ga yaqin psixologlar tayyorlandi, shulardan 130 000 ga yaqini Yevropa psixologiya tashkilotlariga tegishli (Tikkanen, 2001).

Hozirgi psixologiyaning rivojida xalqaro nashriyot majlislari, Internet o'zaro hamkorlik va aloqalarining hissasi juda kattadir. Robert Bjorle shunday so'zlarni aytadi: "Biz psixologiya fanining yagona dunyosiga juda katta tezkorlik bilan harakatlanyapmiz. Psixologiya rivojlanmoqda va ommalashmoqda".

Dunyo bo'ylab, psixologlar qiyin muammolarga, xulq-atvoriga turli nuqtayi nazardan qarashlarini muhokama qilishmoqda.

Psixologiyaning eng katta savoli: Psixologiya tarixining katta muammosi nima?

Psixologiya qisqa vaqt ichida ko'pgina muammolarga duch keldi.

Eng katta va uzoq davomli mavzu (4-bob manbasi) hayot, tarbiya muammosida – biologiya va tajribaning birmuncha hissalari ustidagi bahs bo'lib, bu munozara qadimdan bordir. Inson xususiyatlari hayoti davomida tajriba orqali rivojlanadimi yoki ular biz bilan tug'iladimi (tayyor tug'ma bo'ladimi)?

Greklar filosofi Platon (miloddan avval 428–348-yillarda) xarakter va aqliy salohiyatning insonga ota-bobosidan o'tishi, ba'zi g'oyalar esa tug'ma bo'lishini taxmin qilgan. Aristotelning (miloddan avval 384–322-yillar) hisoblab chiqishicha zehndagi har narsa boricha bo'lib, tuyg'ular tashqi dunyodan kelmaydi. 1600-yillarda Yevropa filosoflari yana munozarani boshlashdi. Jon Lok tug'ma g'oyalar tushunchasini rad etdi va aql tajribalar yoziladigan oq qog'ozligini ta'kid qildi. Rene Dekard bunga qarshi chiqadi va u ba'zi g'oyalar tug'ma bo'lishiga ishonadi. Ikki asrdan keyin 22 yoshli Charlz Darvin biroz vaqtdan so'ng o'zi uchratgan hayvon va o'simliklarning xilma-xilligi to'g'risida chuqur mulohaza qildi va bir oroldagi toshbaqa boshqa oroldagi toshbaqadan farq qilishini aniqladi. Darvinning 1859-yildagi turlarning kelib chiqishi kitobida bu tabiiy tanlovning rivojlanish jarayoni orqali sodir bo'ladigan hayot rang-barangligi deb ma'lumot berdi. Darvinning tabiiy tanlanish tamoyili filosof Daniel Dennet (1996) tomonidan "eng yaxshi g'oya" deb topildi va bu tamoyil 150 yildan hozirgacha ham biologiya tamoyillarining asosini tashkil qilmoqda. Tabiatning oziqlanish munozarasi qadimgi greklar vaqtidan hozirgi vaqtgacha muammoli bo'lib kelmoqda. Bugungi psixologlar so'rash orqali muammolar kashf qilishdi, masalan:

Biz insonlar qanchalik o'xshashmiz? Bizning biologik va evolyutsion tariximiz sabablari yoki muhit turliligi sabablari?

Jins xilma-xilligi biologik kelib chiqishimi yoki jismoniy qurilishmi?
Bolalar grammatikasi tug'mami yo tajriba orqali shakllanganmi?
Shaxsiyatning farqlari nimada?

Jinsiy harakatlar, ichki biologik omillar tomonidan ko'proq yuzaga keladimi yo tashqi rag'batlantiruvchi omillar sabab amalga oshiriladimi?

Psixologik tartibsizlikni depressiya deb qabul qilish kerakmi, masalan miya kasalligi, nosog'lom fikr yoki ikkalasi hammi?

Psixologiya – xulq-atvor va aqliy jarayon haqidagi fan. Tabiatda oziqlanish muammosi – psixologik xususiyatlar va xulq-atvorning rivojlanishi uchun irsiyat va tajribaning roli va hissasi, bular uzoq davom etayotgan munozaralardir.

Psixologiya fanini fanlar bilan o'zaro bog'liqligi

Biopsixologik yo'nalish – bu yo'nalish tahlilning turli darajalarini birlashtiradi va insondagi xulq va aqliy jarayonning to'liq tasvirini aks ettiradi.

Psixologik tahlil darajalari va unga aloqador qarashlar nima?

Har birimiz kattaroq ijtimoiy sistemaning qismi sifatida murakkab organizmmiz. Biroq har birimiz kichikroq sistemalardan, asab sistemasi va a'zolaridan tashkil topganmiz. Ular o'z navbatida hujayralar, molekular va atomlardan tashkil topgan.

Sistemalar bir-birini to'ldiradi tahlilning bir qancha darajalarini taqdim etadi.

Bu go'yo nima uchun qo'ng'ir ayiq qishki uyquga ketishini tushuntirishga o'xshaydi. Qishki uyquga ketish ularning ajdodlariga yashab qolishi va ko'payishiga yordam berganmikin?

Yoki ularning ichki psixologiyasi shunday qilishga majbur qiladimi? Bunday qarashlar bir-birini to'ldiradi, chunki hamma narsa biror narsaga aloqador (Brever, 1996).

Biologik ta'sirlar:

- *Moslashuvchanlik xususiyatlariga ega tabiiy tanlanish;*

- *Irsiy holatning atrof-muhitga javobi;*

- *Miya mexanizmi;*

- *Gormonal ta'sirlar.*

Psixologik ta'sirlar:

- *O'rganilgan qo'rquv va umidlar;*

- *Hissiy javoblar;*

- *Aqliy jarayonlar va idrokiy tahlil.*

Biopsixologik yo'nalishning turli darajadagi tahlili biologik va ijtimoiy-madaniy omillarning ta'sirini ko'rib chiqqan holda yuzaga keladi.

Psixologiya faniga bo'lgan zaruriyat. Nega ilmiy yondashuvdan hosil bo'lgan xulosalar, intuitsiya va umumiy odatiy ong orqali hosil bo'lgan xulosalardan ko'ra ishonchliroq? Ba'zi insonlar o'ylaydilarki, psixologiya fani odamlar shundoq ham biladigan narsalarni shunchaki ilmiy tilda qog'ozga tushirish bilan shug'ullanadi: «Psixologiya fani orqali kritik tahlil qilishning nimasi yangilik bo'lib qoldi – mening buvijonim allaqachon bilgan narsalarni qiziqarli metod va tajribalaring orqali isbotlaysan va bu uchun sen haq olasan, xolosmi?» Bu o'rinda boshqalar intuitsiya (ichki sezgilari)ga ishonadilar. «Har birimizning ich-ichimizda eng ishonchli yo'lni ko'rsatadigan instinkt va yurakdan his qiladiganimiz, yo'lboshchimiz bor – biz shunchaki o'sha tuyg'ularga erk bersak, bo'ldi», – deya maslahat bergan edi Britaniya shahzodasi Charlz (2000-yil)³.

Psixologiyadagi muammolar.

Psixolog nima ish qiladi?

Atrofidagi odamlarning xarakterini tushunish umidida va yoki o'z dardlariga malham izlash maqsadida millionlab insonlar soxta psixologiyaga murojaat qiladilar. Bu yo'lda ular radio-muloqot dasturlarida berib boriladigan maslahatlarga quloq tutadilar, allaqanday ruhiy kuchlar haqidagi maqolalarni o'qiydilar, gipnoz yordamida chekishni tashlashni xohlovchilarning maxsus yig'ilishlariga qatnashadilar, mustaqil ravishda shug'ullanish uchun turli xil kitoblar va veb-saytlardan “Tushlar ta'biri”, “Jo'shqin ishqiy munosabatlarning siri” va “Baxtga eltuvchi yo'l” kabi mavzular haqida ma'lumot izlaydilar. Boshqa bironlar esa hayotiy psixologik haqiqatlardan ilhomlanib, hayrat ila savol beradilar: «Rostdan ham yangi tug'ilgan chaqaloq va ona o'rtasida ilk daqiqalarda kindik orqali to'g'ridan to'g'ri aloqa bo'ladimi? Odam ulg'ayib, bolalikda duch kelgan jinsiy zulm haqidagi xotiralari «tiklangach» – o'sha vahshiyarlarni javobgarlikka tortish kerak bo'ladimi? Oiladagi ilk farzand boshqa farzandlarga

³ David G. Mayers. *Psychology*, © 2010 by Worth Publishers 48–59 p.