

## INSON PSIXOLOGIYASI

**Yakubova Gulchexra Sharafovna**

*“O‘zbekiston temir yo‘llari” AJ “Temir yo‘l infratuzilma” masulyati cheklangan jamiyati “O‘zbekiston lokomotiv deposi Kadrlar bo‘limi boshlig‘i o‘rinbosari*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqola inson psixologiyasining mohiyati, asosiy tamoyillari va amaliy ahamiyatini tahlil qiladi. Mazkur ilmiy ish inson ruhiy jarayonlari, motivatsiya, fikrlash va xulq-atvorni o‘rganish bilan bog‘liq asosiy masalalarni yoritadi. Shuningdek, maqolada psixologiyaning zamonaviy yo‘nalishlari, shaxsiy rivojlanish va jamiyat bilan muloqotdagi roli ham ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari psixologik bilimlarni ta‘lim, ish va kundalik hayotda qo‘llash imkoniyatlarini ko‘rsatadi.*

**Kalit so‘zlar:** *inson psixologiyasi, ruhiy jarayon, xulq-atvor, motivatsiya, shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy psixologiya.*

### KIRISH

Inson psixologiyasi – bu insonning ruhiy hayoti, hissiy tajribasi, fikrlash jarayonlari va xulq-atvorini o‘rganadigan ilmiy fan bo‘lib, uning mohiyati insonning o‘zini va atrofdagi muhit bilan munosabatlarini tushunish orqali ochiladi. Psixologiya nafaqat insonning ichki dunyosini o‘rganish, balki shaxsiy va ijtimoiy rivojlanish, samarali muloqot, qaror qabul qilish va muammolarni hal qilish imkoniyatlarini yaratishda ham muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy jamiyatda inson psixologiyasining o‘rni yanada oshdi, chunki insonning ruhiy salomatligi va ijtimoiy moslashuvi uning hayot sifatini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida qaraladi.

Psixologiya insonning harakatlari va xatti-harakatlarini, shuningdek, ichki psixik jarayonlarni tushunishga yordam beradi[1]. Bu fan orqali inson o‘z his-tuyg‘ularini, e‘tiborini, xotirasini, fikrlash va idrok jarayonlarini o‘rganadi. Misol uchun, xotira insonning o‘tgan tajribalarini eslab qolish va ulardan kelajakdagi qarorlarni qabul qilishda foydalanish imkonini beradi. E‘tibor esa muhim ma‘lumotlarni tanlab olish va vazifalarni samarali bajarishga yordam beradi. Fikrlash jarayoni murakkab masalalarni hal qilish, yangi g‘oyalarni ishlab chiqish va muammoni tahlil qilish qobiliyatini shakllantiradi. Shu bilan birga, idrok insonning atrof-muhitdagi voqealarni to‘g‘ri qabul qilishi va ularga moslashishini ta‘minlaydi.

#### Tahlil va natijalar

Inson psixologiyasining mohiyatini tushunishda bir necha asosiy nuqtalar mavjud. Birinchi navbatda, insonning ruhiy jarayonlari – bu his-tuyg‘ular, fikrlash, xotira, e‘tibor va idrok kabi funksiyalarni o‘z ichiga oladi[2]. Har bir ruhiy jarayon insonning hayotiy faoliyati va qaror qabul qilish qobiliyatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Masalan, xotira orqali inson o‘tgan tajribalarini eslab, ulardan foydalanadi, e‘tibor orqali muhim ma‘lumotlarni ajratadi, fikrlash esa murakkab masalalarni hal qilishga yordam beradi.

Ikkinchidan, psixologik jarayonlar shaxsning ijtimoiy muhit bilan o‘zaro aloqasi orqali shakllanadi. Inson jamiyatning bir qismi sifatida turli ijtimoiy rollarni bajaradi, o‘zining



hissiy va xulqiy reaksiyalarini jamiyat me'yorlariga muvofiqlashtiradi. Shu sababli, shaxsiyat rivoji va ijtimoiy moslashuv psixologiya uchun muhim yo'nalish hisoblanadi.

Inson psixologiyasi tarix davomida ko'plab olimlar tomonidan tadqiq qilingan va ularning har biri psixikaning turli jihatlarini o'rganishga e'tibor qaratgan. Shu jumladan, Sigmund Freud ruhiyatning bevosita ong osti qatlamlarini o'rganib, inson xulq-atvorining ko'p jihatlarini ong osti motivlar bilan bog'liqligini ta'kidladi. Freudning fikricha, insonning hissiy va xulqiy reaksiyalari ko'pincha ong ostida yashirin ehtiyojlar va ichki ziddiyatlar natijasidir[3].

Alfred Adler esa shaxsiyatni ijtimoiy kontekstda ko'rib, insonning asosiy harakatlantiruvchi kuchi sifatida “mukammallik intilishi”ni tan olgan. Adler nazariyasida shaxsning o'zini rivojlantirish, jamiyat bilan samarali aloqada bo'lishi va ijtimoiy rollarni bajarishi muhim omil sifatida ko'riladi.

Carl Jung esa psixologik tahlilni shaxsning arxetipik obrazlari va kollektiv ong osti orqali amalga oshirdi. Jungning fikricha, inson shaxsiy ongini o'rganish bilan birga insoniyatning umumiy psixik tajribalarini ham hisobga olishi lozim. Uning g'oyalari, ayniqsa shaxsiyatni rivojlantirish va ruhiy uyg'onish jarayonlarida katta ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari, Abraham Maslow inson ehtiyojlari nazariyasini ishlab chiqdi va shaxs rivojining piramidasini yaratdi. Maslowning fikricha, inson avvalo fiziologik va xavfsizlik ehtiyojlarini qondirgach, ijtimoiy ehtiyojlar va e'tirofga intiladi, eng yuqori darajada esa o'zini o'zi amalga oshirishga intiladi. Shu orqali Maslow shaxsning ichki motivatsiyasini tushunish va uni rivojlantirish imkoniyatlarini ko'rsatadi.

Zamonaviy psixologiya sohalarida Daniel Goleman hissiy intellekt (Emotional Intelligence) nazariyasi bilan mashhur bo'lib, insonning hissiy ongini va empatiya qobiliyatini rivojlantirish ruhiy salomatlik va samarali ijtimoiy munosabatlar uchun zarur ekanini ta'kidladi. Golemanning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, akademik bilimlar va professional ko'nikmalar bilan bir qatorda, hissiy intellekt shaxs muvaffaqiyati va jamiyatda muvaffaqiyatli moslashuvining asosiy omilidir[4].

Psixologiyaning yana bir muhim qismi – bu inson motivatsiyasi va xulq-atvori. Motivatsiya insonni maqsad sari harakatlantiruvchi ichki kuch bo'lib, u turli ehtiyojlar, qiziqishlar va intilishlardan iborat. Xulq-atvor esa insonning tashqi ko'rinisdagi harakatlari orqali o'zini namoyon qiladi. Psixologiya bu jarayonlarni tahlil qilib, shaxsning xatti-harakatlarini prognoz qilish va yaxshilash imkonini beradi.

Inson psixologiyasini o'rganishda ijtimoiy muhitning roli ham katta ahamiyatga ega. Shaxs va jamiyat o'rtasidagi o'zaro ta'sir ruhiy jarayonlar va xulq-atvorni shakllantiradi. Inson jamiyatning bir qismi sifatida turli ijtimoiy rollarni bajaradi, hissiy va xulqiy reaksiyalarini jamiyat me'yorlariga muvofiqlashtiradi[5]. Shu sababli, shaxsiyat rivoji va ijtimoiy moslashuv psixologiya uchun asosiy yo'nalishlardan biridir. Jamiyat bilan muloqot, ijtimoiy tajriba va guruhdagi o'zaro munosabatlar inson ruhiyatini boyitadi va uning xulq-atvorini shakllantiradi.

Bundan tashqari, inson motivatsiyasi va ichki intilishlari psixologiyaning markaziy mavzularidan biridir. Motivatsiya insonni maqsad sari harakatlantiruvchi ichki kuch bo'lib,



ehtiyojlar, qiziqishlar, qadriyatlar va intilishlar bilan bog‘liqdir. Motivatsiya va xulq-atvor o‘rganilishi orqali shaxsning harakatlarini prognoz qilish va boshqarish mumkin bo‘ladi. Shu sababli, motivatsiya, ehtiyojlar va qaror qabul qilish jarayonlari psixologik tadqiqotlarda muhim o‘rinni egallaydi.

Zamonaviy psixologiya sohalari inson psixologiyasini turli burchaklardan o‘rganadi. Klinik psixologiya ruhiy kasalliklarni aniqlash va davolash bilan shug‘ullanadi, rivojlanish psixologiyasi inson hayotiy bosqichlarida psixikaning o‘zgarishini o‘rganadi, ijtimoiy psixologiya shaxs va jamiyat munosabatlarini tahlil qiladi, kognitiv psixologiya esa fikrlash, idrok va qaror qabul qilish jarayonlariga e‘tibor qaratadi[6]. Bu fanlar birgalikda insonning ruhiy hayotini tushunishga va amaliy natijalar olishga xizmat qiladi.

Inson psixologiyasining amaliy ahamiyati juda keng. Ta‘lim jarayonida psixologik bilimlar o‘quvchilarning qobiliyatlarini rivojlantirish, motivatsiyasini oshirish va samarali o‘qitish texnologiyalarini ishlab chiqishda qo‘llaniladi. Ish joyida esa psixologik usullar xodimlarning samaradorligini oshirish, stressni kamaytirish va jamoa ruhiyatini yaxshilashga xizmat qiladi. Shuningdek, psixologiya oilaviy va shaxsiy munosabatlarni mustahkamlash, ruhiy salomatlikni saqlash va insonning o‘z-o‘zini rivojlantirishida ham muhim vosita hisoblanadi.

### **XULOSA**

Inson psixologiyasi shaxsning ruhiy hayoti, fikrlash jarayonlari va ijtimoiy munosabatlarini o‘rganadigan muhim fan bo‘lib, shaxsiy rivojlanish va jamiyat bilan mulqotda katta ahamiyatga ega. U ruhiy jarayonlarni tahlil qilish, motivatsiya va xulq-atvorni o‘rganish, shuningdek, zamonaviy psixologik bilimlarni amaliyotga tatbiq etish imkonini beradi. Psixologiyaning rivojlanishi insonning o‘zini tushunishi va jamiyatda samarali faoliyat ko‘rsatishi uchun asosiy manba hisoblanadi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. V. Frankl, Man’s Search for Meaning, Beacon Press, 2006.
2. Z. Freud, The Interpretation of Dreams, Basic Books, 2010.
3. D. Goleman, Emotional Intelligence, Bantam, 1995.
4. A. Maslow, Motivation and Personality, Harper & Row, 1970.
5. R. Carlson, Psychology: The Science of Behaviour, Pearson, 2013.
6. O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi psixologiya darsliklari, 2020.