



## UMUMIY PSIXOLOGIYA

*Fayzullayev Firdavs Akmaljonovich*

*Dias Abdujabbarov Nurbekovich*

*Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti talabalari*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada umumiy psixologiya fanining predmeti, vazifalari va asosiy tushunchalari yoritiladi. Inson psixikasining rivojlanishi, ong va faoliyat o'rtasidagi bog'liqlik, shuningdek, psixik jarayonlar, holatlar va xususiyatlar ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Zamonaviy psixologiya yutuqlari asosida inson xulq-atvori va tafakkur jarayonlari izohlanadi.*

**Kalit so'zlar:** *psixologiya, psixika, ong, faoliyat, tafakkur, sezgi, idrok, xotira, emotsiya, shaxs, motivatsiya*

Umumiy psixologiya inson psixikasining umumiy qonuniyatlarini o'rganuvchi fan hisoblanadi. Ushbu fan insonning sezgi, idrok, tafakkur, xotira kabi psixik jarayonlarini hamda uning xulq-atvori va faoliyatini ilmiy asosda tushuntiradi. Hozirgi davrda psixologiya turli sohalar bilan chambarchas bog'lanib, inson hayotining barcha jabhalarida muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu bois umumiy psixologiyani o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham dolzarbdir.

Umumiy psixologiya psixologiya fanining asosiy tarmog'i bo'lib, u inson psixikasining umumiy qonuniyatlari, tuzilishi va rivojlanish mexanizmlarini o'rganadi. Psixika tashqi olamni aks ettirishning o'ziga xos shakli bo'lib, u insonning xulq-atvori va faoliyatini boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Inson psixikasining shakllanishi biologik omillar bilan bir qatorda ijtimoiy muhit ta'sirida ham yuzaga keladi. Shu sababli psixologiya fanida insonni har tomonlama o'rganish zarur hisoblanadi.

Psixologiyaning asosiy vazifalaridan biri psixik jarayonlarni tahlil qilishdir. Psixik jarayonlarga sezgi, idrok, xotira, tafakkur va nutq kiradi. Sezgi insonning tashqi muhitdagi predmet va hodisalarning ayrim xususiyatlarini aks ettirishidir.



Idrok esa bu jarayonni yanada murakkablashtirib, predmet va hodisalarni yaxlit holda qabul qilishni ta'minlaydi. Xotira esa olingan ma'lumotlarni saqlash va kerak bo'lganda qayta tiklash imkonini beradi. Tafakkur insonning eng yuqori darajadagi bilish jarayoni bo'lib, u orqali inson muammolarni hal qiladi, xulosa chiqaradi va yangi g'oyalarni shakllantiradi. Psixik holatlar ham umumiy psixologiyada muhim o'rin tutadi. Psixik holatlar insonning ma'lum bir vaqt oralig'idagi ruhiy kechinmalarini ifodalaydi. Bunga kayfiyat, stress, affekt va diqqat holatlari kiradi. Masalan, ijobiy kayfiyat inson faoliyatining samaradorligini oshirsa, salbiy holatlar uning ish faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois psixik holatlarni boshqarish inson hayotida muhim ahamiyatga ega.

Shaxs psixologiyaning markaziy tushunchalaridan biri hisoblanadi. Shaxs insonning ijtimoiy munosabatlar tizimidagi o'rni, uning individual xususiyatlari va o'ziga xos jihatlari bilan belgilanadi. Shaxsning shakllanishida irsiyat, muhit va tarbiya asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi. Har bir inson o'ziga xos temperament, xarakter va qobiliyatga ega bo'lib, bu xususiyatlar uning faoliyati va xulq-atvorida aks etadi. Motivatsiya va ehtiyojlar ham inson faoliyatini tushunishda muhim omil hisoblanadi. Ehtiyojlar insonni harakatga undovchi ichki kuch bo'lsa, motivatsiya bu ehtiyojlarni qondirishga yo'naltirilgan jarayondir. Inson o'z ehtiyojlarini qondirish uchun maqsad qo'yadi va unga erishish yo'lida harakat qiladi. Shu jarayonda uning irodasi, qat'iyati va qiziqishlari muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy psixologiya inson faoliyatini faqat ichki jarayonlar orqali emas, balki tashqi muhit bilan o'zaro aloqada ham o'rganadi. Faoliyat va ong bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, inson faoliyati uning ongida aks etadi va aksincha, ong faoliyatni boshqaradi. Shu bois psixologiyada faoliyat yondashuvi keng qo'llaniladi. Bu yondashuv orqali insonning xulq-atvori, qaror qabul qilish jarayoni va ijtimoiy moslashuvi tahlil qilinadi. Umumiy psixologiya inson psixikasining murakkab tuzilishini o'rganib, uning rivojlanish qonuniyatlarini ochib beradi. Ushbu fan nafaqat nazariy bilimlar beradi, balki inson hayotida uchraydigan turli muammolarni hal qilishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik bilimlarga ega bo'lish insonning o'zini va boshqalarni yaxshiroq tushunishiga yordam beradi.



## **Xulosa**

Umumiy psixologiya inson psixikasining shakllanishi, rivojlanishi va faoliyatini boshqaruvchi asosiy qonuniyatlarni o'rganadigan muhim fan hisoblanadi. Ushbu fan orqali sezgi, idrok, xotira, tafakkur, emotsiya va motivatsiya kabi psixik jarayonlarning mohiyati va ularning o'zaro bog'liqligi haqida ilmiy tushunchalar shakllanadi. Psixologik bilimlar insonning o'zini anglashiga, shaxs sifatida rivojlanishiga hamda ijtimoiy muhitda to'g'ri moslashishiga yordam beradi. Shuningdek, psixologiya ta'lim, tarbiya, mehnat va boshqa hayotiy sohalarda muhim amaliy ahamiyatga ega bo'lib, inson faoliyatini samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Xulosa qilib aytganda, umumiy psixologiyani o'rganish har bir inson uchun zarur bo'lib, u nafaqat nazariy bilimlarni boyitadi, balki amaliy hayotda to'g'ri qaror qabul qilish, o'zini va boshqalarni tushunish imkonini ham beradi.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi.
2. Davletshin M.G'. Psixologiya asoslari. – Toshkent.
3. Rubinshteyn S.L. Osnovy obshchey psikhologii. – Moskva.
4. Nemov R.S. Psikhologiya. – Moskva.
5. Myers D. Psychology. – New York: Worth Publishers.
6. Zimbardo P. Psychology and Life. – Boston.