

Date: 17th May-2025

O‘Z O‘ZINI KUZATISH METODI

Xo‘jamqulova Dilnoza Hazrat qizi

DTPI Pedagogika fakulteti Psixologiya yo‘nalishi

1-bosqich talabasi dilnozaxojamqulova1@gmail.com

Shomurotov Ulugbek Melikboboyevich

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Pedagogika va psixologiya kafedrası o‘qituvchi

<https://orcid.rod/0009-0008-8004-499X>

ulugbekshomurotov986@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada shaxs psixikasining ichki kechinmalarini o‘rganishda introspeksiya — ya‘ni o‘z-o‘zini kuzatish metodining nazariy asoslari va amaliy imkoniyatlari tahlil qilingan. Metodning psixologik fanlar tarixidagi shakllanish jarayoni, subyektiv xususiyatlari va ilmiy ishonchlilik mezonlari zamonaviy manbalar asosida yoritiladi. Tadqiqotda introspeksiya usulining afzalliklari bilan birga, uning chegaralari ham ko‘rsatib berilgan. Shuningdek, bu metodning individual va klinik psixologiyadagi qo‘llanish yo‘nalishlariga ham alohida e‘tibor qaratilgan.

Kalit sozlar. depressiya, psixodiagnostika, nevrotik, Introspeksiya, terapevtik, his-tuyg‘ularini, psixoterapiya va psixokorreksion, subyektivlik.

Абстрактный. В данной статье анализируются теоретические основы и практические возможности метода самонаблюдения, т. е. самонаблюдения, в изучении внутренних переживаний психики человека. На основе современных источников освещен процесс становления метода в истории психологических наук, субъективные характеристики и критерии научной достоверности. Наряду с преимуществами метода интроспекции в исследовании показаны и его ограничения. Также особое внимание уделено направлениям применения этого метода в индивидуальной и клинической психологии.

Ключевые слова. депрессия, психодиагностика, невротик, интроспекция, терапия, чувства, психотерапия и психокоррекция, субъективность.

Abstract. This article analyzes the theoretical foundations and practical possibilities of the method of introspection, i.e., self-observation, in studying the inner experiences of a person's psyche. The formation process of the method in the history of psychological sciences, subjective characteristics and criteria of scientific reliability are covered based on modern sources. Along with the advantages of the introspection method, its limits are also shown in the research. Also, special attention is paid to the directions of application of this method in individual and clinical psychology.

Key words. depression, psychodiagnosis, neurotic, introspection, therapeutic, feelings, psychotherapy and psychocorrection, subjectivity.



Kirish.

Psixologik tadqiqotlar tarixida inson ongining mazmuni va ichki kechinmalarini o'rganish har doim markaziy o'rinda turgan. Ushbu yo'nalishda introspeksiya — ya'ni o'z-o'zini kuzatish metodi, shaxsning o'z ruhiy holatlarini bevosita idrok etish va tahlil qilish vositasi sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Bu metod ilk bor falsafiy tafakkur doirasida shakllangan bo'lib, keyinchalik ilmiy psixologiyada o'z o'rnini topdi.

Asosiy qism

O'z-o'zini kuzatish metodi XX asr boshlarida strukturaviy psixologiya maktabi doirasida keng qo'llanila boshlandi. V. Vundt, E. Titchener kabi olimlar bu metodni ong elementlarini aniqlash va ularning tuzilishini o'rganish vositasi sifatida ko'rganlar. Unga ko'ra, shaxs o'zida sodir bo'layotgan fikrlar, hissiyotlar va kayfiyatlarni ichki kuzatuv orqali aniqlaydi va tahlil qiladi. Introspeksiya subyektiv metod sanalgan bo'lsa-da, u hali-hanuzgacha individual psixodiagnostika va klinik psixologiyada muhim vosita sifatida qo'llaniladi. Ayniqsa, depressiv, nevrotik va tashvishli holatlarni aniqlashda bemorning o'z his-tuyg'ularini ifodalashi terapevtik jarayon uchun asosiy axborot manbai bo'lib xizmat qiladi. Biroq introspektiv kuzatishning ishonchliligi va ob'yektivligi ilmiy bahs-munozaralarga sabab bo'lgan. Ayniqsa, biheviyistik yondashuv tarafdorlari introspeksiyaning ishonchsiz va nosamarali metod deb baholaganlar. Shunga qaramay, zamonaviy kognitiv va fenomenologik psixologiyada introspeksiya nisbatan qiziqish qayta tiklangan.

1. O'z-o'zini kuzatish metodining tarixiy shakllanishi

O'z-o'zini kuzatish qadimdan falsafiy tafakkurda mavjud bo'lgan bo'lib, Platon, Aristotel, Descartes kabi mutafakkirlar inson ongini va tafakkurini ichki kuzatuv orqali tushunishga uringanlar. Ilmiy psixologiyada bu metod XIX asr oxiri va XX asr boshlarida faol qo'llanila boshladi, ayniqsa V. Vundt introspeksiyaning laboratoriya sharoitida qo'llab, tajriba subyektining his-tuyg'ularini tahlil qilgan.

2. Introspeksiya metodining turlari

Tasodifiy introspeksiya: Kishi o'z his-tuyg'ularini rejasiz, tabiiy ravishda kuzatadi.

Tashkillashtirilgan introspeksiya: Maxsus topshiriq asosida psixologik holatlarni kuzatish. Retrospektiv introspeksiya: O'tgan psixik holatlarni eslab, tahlil qilish orqali olib boriladi.

3. Afzalliklari.

Subyektning ichki holatlari haqida bevosita ma'lumot olish imkonini beradi. Shaxsiy tajribalarni chuqur tahlil qilishga yordam beradi. Psixoterapiya va psixokorreksion jarayonlarda foydali.

4. Kamchiliklari

Yuqori darajada subyektivlik – har bir insonning tahlili individual va farqli bo'ladi. O'z-o'zini kuzatish jarayonlarni qamrab olish imkonini yo'q. Tajribaning takrorlanuvchanligi (reproduktivligi) past bo'ladi.

5. Zamonaviy psixologiyadagi qo'llanilishi



Date: 17th May-2025

Klinik psixologiya: Bemorlarda depressiya, xavotir, travmalarni aniqlashda. Pedagogik psixologiya: Talabalar yoki o'quvchilarning o'z-o'zini anglash jarayonlarida. Shaxsiy rivojlanish sohalari: O'z-o'zini tahlil qilish, o'z ustida ishlash (self-reflection).

Xulosa

O'z-o'zini kuzatish metodi psixologik tahlilning murakkab, ammo ahamiyatli yo'nalishlaridan biridir. Uning yordamida shaxsiy kechinmalar, ehtiyojlar va motivlar tahlil qilinib, individual psixologik portret yaratiladi. Har bir metodda bo'lgani kabi, introspeksiya ham o'ziga xos cheklovlarga ega bo'lsa-da, u psixologiyaning nazariy va amaliy sohalarida dolzarb o'rinni egallab kelmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Uzluksiz ma'naviy tarbiya konsepsiyasini tasdiqlash va u amalga oshirish chora-tadbirlari to'g'risida 2019-yil 31- dekabr 1059-son qarori
2. Yadgarova G.T. Notoliq oilalarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari: Dis ... psixologiya fanlari nomzodi. 19.00.05. – T.: 2004. – 145 b.
3. Vasila Karimova “Oila psixalogiyasi.” T: 2007
4. Ozbekiston Respublikasining Oila kodeksi. – T.: Adolat, 1998. – 302 b
5. Abdukarimovich, Y. T., & Melikmurodovich, S. U. B. (2022). Art Therapy in Eliminating Aggressiveness in the Individual. Global Scientific Review, 9, 1-4 7.
6. Yuldashev, T. (2022, February). Measures to eliminate or prevent the manifestation of personality aggression. In Conference Zone (pp. 227-229).
7. Abdukarimovich, Y. T. (2023, January). SPECIFICITY OF PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF YOUNG PEOPLE FOR THE FAMILY. In Conference Zone (pp. 147-149).

