

ILMIY NAZARIYA TUSHUNCHASI VA PSIXOLOGIYADAGI AHAMIYATI

*Mallayeva Hilola Isroilovna**Shahrisabz davlat pedagogika instituti talabasi*mallayevahilola11@gmail.com

Annotatsiya: ushbu maqolada ilmiy nazariya tushunchasining mohiyati, uning psixologiya fanidagi roli va amaliy ahamiyati tahlil qilinadi. Ilmiy nazariya - bu hodisalarni tushuntirish va bashorat qilishga xizmat qiluvchi tizimli tushunchalar majmuidir. Psixologiyada esa bu nazariyalar inson xulq-atvori va ongining murakkab tomonlarini anglash uchun muhim metodologik asos hisoblanadi.

Kalit so'zi: ilmiy nazariya, psixologiya, gipoteza, tushuntirish, empirik tekshiruv, nazariy asos, kognitiv nazariya.

Abstract: This is an article on the theory of scientific theory, its role in science and its practical significance. A scientific theory is a set of assumptions that serve to explain and predict phenomena. In psychology, these theories provide a fundamental theoretical basis for understanding the complexities of human behavior and consciousness.

Keywords: scientific theory, psychology, hypothesis, explanation, empirical investigation, theoretical framework, cognitive theory.

Kirish: Psixologiya — bu inson ongi, emotsiyalari va xulq-atvorini o'rganadigan fan. Har qanday ilmiy soha kabi, psixologiya ham nazariyalarga asoslanadi. Ilmiy nazariya bu fanga aniqlik, strukturaviy yondashuv va empirik tekshiruv imkonini beradi. Ilmiy nazariyalar psixologik hodisalarni tushuntirish va ularga asoslangan amaliy strategiyalarni ishlab chiqishda asosiy rol o'ynaydi. U inson ruhiyatining ko'rinmas, ammo hayotiy muhim jihatlarini tahlil qilish orqali odamlar qanday o'ylaydi, nima uchun muayyan tarzda harakat qiladi yoki qanday hissiyotlarni boshdan kechiradi degan savollarga javob izlaydi. Har qanday ilmiy fan singari, psixologiya ham nazariy asosga tayanadi. Bu nazariy asos ilmiy tushuncha va qarashlarni muayyan tizimga soladi hamda tadqiqotlar va amaliy ishlar uchun yo'nalish beradi.

Ilmiy nazariya — bu faqat fikr emas, balki empirik tekshiruvga asoslangan, tajriba va kuzatuvlar bilan tasdiqlangan izchil g'oyalar majmuasidir. Psixologiyada nazariyalar turli hodisalarni tushuntirish, bashorat qilish va ularni amaliyotda qo'llash imkonini beradi. Masalan, shaxs rivoji, o'rganish jarayoni, stress, motivatsiya yoki emotsional muammolar kabi sohalarda aynan nazariy yondashuvlar psixologlarga asosli xulosalar chiqarish va muammolarni hal etish strategiyalarini ishlab chiqishda xizmat qiladi. Shu bois, psixologik bilimlarning chuqurligi va samaradorligi ko'p jihatdan nazariy qarashlarning pishiq va izchil bo'lishiga bog'liqdir. Ilmiy nazariya —

bu hodisalarni tushuntirishga yordam beruvchi tizimli, mantiqiy va empirik asosga ega bo'lgan g'oyalar majmuidir. Ular tajriba natijalari, kuzatishlar va ilmiy izlanishlar asosida shakllanadi. Nazariya gipotezalarni yaratish va ularni sinashga xizmat qiladi.

Psixologiyada ilmiy nazariya muhim poydevor vazifasini bajaradi. U inson ongida, xatti-harakatlarida, hissiy holatlarida ro'y beradigan murakkab jarayonlarni izohlash, tushuntirish va taxmin qilish imkonini beradi. Har qanday ilmiy nazariya tadqiqot natijalariga asoslanadi va tajriba, kuzatuv, statistik tahlil orqali sinovdan o'tkaziladi. Bu nazariyalar psixologik bilimlarni tizimli holga keltirib, fan sifatida psixologiyaning rivojiga xizmat qiladi. Masalan, Sigmund Freyding psixoanalitik nazariyasi inson ruhiyatidagi ongsiz omillarning ahamiyatini ko'rsatgan bo'lsa, B.F. Skinnerning biheviortistik nazariyasi tashqi muhitning xulqqa ta'sirini asoslab bergan.[1]. Har bir ilmiy nazariya o'z davrida inson psixikasini tushunishda yangicha yondashuvlar taklif qilgan. Shuningdek, kognitiv psixologiya nazariyalari inson tafakkuri, e'tibor, xotira kabi jarayonlarni ilmiy asosda o'rganishga zamin yaratgan. Ilmiy nazariya psixologik hodisalarning sabablari, oqibatlar va ularni boshqarish usullarini aniqlashga yordam beradi. U nazariy bilimni amaliy faoliyatga bog'laydi: masalan, klinik psixologiyada ruhiy muammolarni aniqlash va davolash, ta'lim psixologiyasida o'quvchilarni anglash, mehnat psixologiyasida ish faoliyatini optimallashtirish kabi sohalarida asosiy yo'nalish sifatida xizmat qiladi. Psixologiyada ilmiy nazariya – bu faqatgina taxmin emas, balki ilmiy uslub va dalillarga asoslangan chuqur tushuncha tizimidir. U fan sifatida psixologiyani yanada kuchaytiradi va uning amaliyotda to'g'ri qo'llanishini ta'minlaydi. Ilmiy nazariyalar psixologiyaning rivojlanishida yo'nalish beruvchi asosiy omillardan biridir. Ular asosida tajribalar o'tkazilib, yangi bilimlar yaratiladi.

Behivioristik nazariya psixologiyada tashqi muhit ta'siri orqali odamning xulq-atvori shakllanishini asoslovchi yondashuv bo'lib xatti-harakatlarni o'rganadi.¹

Shuningdek, bu nazariyalar real hayotdagi psixologik muammolarni aniqlash va hal qilishda yo'l ko'rsatadi. Ular orqali turli yoshdagi insonlarning ruhiy rivojlanishi, stressga munosabati yoki ijtimoiy muhitdagi xatti-harakatlari o'rganiladi. Ilmiy nazariyalar nafaqat nazariy bilimlar, balki amaliy ko'nikmalar shakllanishiga ham xizmat qiladi. Natijada, psixologiya sohasi aniq, tahliliy va tizimli yondashuvlar orqali rivojlanadi.

Ilmiy nazariyaning asosiy funksiyalari:

Tushuntirish: Hodisalar va xatti-harakatlarning sabablari haqida izoh beradi.

Bashorat qilish: Ma'lum sharoitlarda qanday natijalar yuz berishini oldindan aytish imkonini beradi.

Tizimlashtirish: Psixologik bilimlarni muayyan strukturaga soladi.

¹ Skinner B.F. Behaviorism. New York: Vintage Book.1974.

Tadqiqotga yo'naltirish: Yangi ilmiy izlanishlar uchun asos yaratadi.

Ilmiy nazariyaning psixologiyadagi asosiy funksiyasi – bu inson ruhiy jarayonlari va xatti-harakatlarini tushuntirish, oldindan aytish va boshqarishga imkon beradigan ilmiy asos yaratishdir. U birinchi navbatda psixik hodisalar o'rtasidagi qonuniy bog'liqliklarni aniqlaydi va ularga izoh beradi. Shu orqali muayyan xatti-harakat nima sababdan yuz berayotganini tushuntirish, uning ichki va tashqi omillarini ilmiy tahlil qilish mumkin bo'ladi. Ilmiy nazariya mavjud faktlarni umumlashtirib, ularni yagona ilmiy doiraga birlashtiradi, bu esa tasodifiy yoki parchalanib ketgan bilimlar o'rniga yagona, izchil va mantiqiy bilim tizimini beradi. Bundan tashqari, nazariya yangi tadqiqotlar yo'nalishini belgilaydi: u hali to'liq o'rganilmagan, noaniq yoki bahsli jihatlar bo'yicha ilmiy izlanishlarga turtki beradi. Shu yo'sinda nazariya ilmiy taraqqiyotning ichki dvigateli bo'lib xizmat qiladi. Yana bir muhim vazifasi – amaliy yechimlar uchun asos bo'lishdir: nazariy bilimlarsiz samarali diagnostika, davolash, ta'lim, maslahat yoki profilaktika ishlari olib borib bo'lmaydi. Shuningdek, ilmiy nazariya psixologik atama va tushunchalarning aniq ta'rifini beradi, bu esa soha ichidagi tushunmovchiliklarni kamaytiradi va professional muloqotni standartlashtiradi. Ilmiy nazariya nafaqat mavjud bilimlarni mustahkamlaydi, balki ularni shubha ostiga olib, yangilikka yo'l ochadi. Shu sababli u doimo ochiq, dinamik va o'zgaruvchan bo'lib qoladi – bu esa uni har qanday taxmin, fikr yoki falsafiy mulohazalardan farqlantiradi. Har bir nazariya o'zining asosiy g'oyasi, asoschisi va metodologiyasi bilan ajralib turadi. Nazariyalar vaqt o'tishi bilan yangilanib, tajriba va ilmiy dalillar asosida boyib boradi. Psixologiyada nazariya bu — taxmin emas, balki sinovdan o'tgan, ko'p martalab tekshirilgan va amaliyotda o'zini oqlagan bilimlar tizimidir. Ular orqali psixologlar inson ongining murakkab qatlamlarini anglaydi va turli holatlardagi xatti-harakatlarga izoh topishga harakat qiladi. Shu sababli, nazariyalar psixologiyaning asosi hisoblanadi — ular yo'l ko'rsatadi, chuqurlik baxsh etadi va fanni bir butun tizimga aylantiradi.

Psixologiyada nazariya va amaliyot o'rtasidagi bog'liqlik o'ta muhim bo'lib, bu ikki yo'nalish bir-birini to'ldiradi va mustahkamlaydi. Nazariya — bu psixik hodisalarni tushuntirish va taxmin qilishga xizmat qiluvchi ilmiy asoslangan g'oyalar majmuasi bo'lsa, amaliyot — bu nazariy bilimlarning hayotda, real sharoitda qo'llanishi, ya'ni insonlar bilan bevosita ishlashda foydalaniladigan uslublar va yondashuvlar yig'indisidir. Psixologik amaliyot hech qachon nazariyasiz samarali bo'la olmaydi. Chunki har qanday amaliy uslub yoki intervensiya (aralashuv) avval nazariy jihatdan asoslanadi. Masalan, kognitiv-harakat terapiyasi, bolalar psixodiagnostikasi yoki stressni boshqarish bo'yicha metodlar — bularning barchasi ma'lum bir psixologik nazariyaga tayanadi. Shu tariqa, nazariya amaliy faoliyatda qanday yondashuvni tanlash, qanday uslubni qo'llash va qanday natija kutish mumkinligini ko'rsatadi. Boshqa tomondan, amaliyot esa nazariyani sinovdan

o'tkazadi. Amaliy faoliyat davomida olingan natijalar nazariyaning to'g'riligini tekshiradi yoki unga tuzatishlar kiritish zaruratini yuzaga keltiradi. Masalan, maktab psixologining o'quvchilar bilan olib borgan ishlari kognitiv rivojlanish nazariyasi asosida amalga oshiriladi. Agar kutilgan natija olinmasa, demak, nazariya qayta ko'rib chiqilishi yoki amaliy uslublar takomillashtirilishi lozim bo'ladi. Psixologiyaning eksperimental sohasi bu bog'liqlikni yanada chuqurlashtiradi. Eksperimental psixologiya nazariy taxminlarni laboratoriya sharoitida yoki nazorat ostidagi muhitda tekshiradi. Masalan, inson xotirasi haqidagi nazariyani tekshirish uchun maxsus testlar qo'llanadi, xatti-harakatga ta'sir qiluvchi omillar o'rganiladi. Eksperimentlar orqali olinadigan dalillar nazariyani mustahkamlashi yoki rad etishi mumkin. Shu bilan birga, eksperiment natijalari amaliyotga yangi metodlar va texnikalarni olib kirish imkonini ham beradi. Nazariya va amaliyot o'rtasidagi bu o'zaro bog'liqlik psixologiyani rivojlantiradi, uni ilmiy va hayotiy jihatdan samarali fan darajasiga olib chiqadi. Psixologiya faqat nazariya bilan cheklanib qolsa, amaliy foydasi kam bo'ladi; faqat amaliyotga tayanilsa, u ilmiy asosdan mahrum bo'ladi. Shu sababli, psixologiyaning haqiqiy kuchi aynan nazariya va amaliyotning uyg'unligida yotadi. Nazariyalar amaliy psixologiyada real muammolarni hal qilishda qo'llaniladi. Masalan, depressiya yoki tashvish buzilishlarini davolashda kognitiv-xulqiy terapiya aynan nazariy bilimlarga tayanadi. Shuningdek, bolalar rivojlanishidagi muammolarni aniqlashda rivojlanish psixologiyasi nazariyalari qo'llaniladi. Psixologiya fanida nazariya va amaliyot bir-birini to'ldiruvchi ikki muhim ustundir. Nazariyalar inson psixikasining qanday ishlashini tushuntirishga xizmat qilsa, amaliyot esa bu bilimlardan foydalangan holda real muammolarni hal qilishga qaratilgan. Ular o'zaro uzviy bog'liq: nazariyasiz amaliyot yo'nalishsiz bo'lsa, amaliyotsiz nazariya foydasiz bo'lishi mumkin. Masalan, depressiya, tashvish buzilishlari yoki obsessiv-kompulsiv buzilish kabi ruhiy holatlarni davolashda kognitiv-xulqiy terapiya (CBT) keng qo'llaniladi. Bu terapiya mashhur psixologlar A. Bek va A. Ellis tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv va xulq-atvor nazariyalariga asoslanadi.[2]. Ushbu nazariyalarda inson fikrlari, hissiyotlari va xatti-harakatlari o'zaro bog'liqligi tushuntiriladi. Amaliyotda esa bu bilimlar yordamida bemorning salbiy fikrlash andozalari aniqlanadi va o'zgartiriladi. Yana bir misol — rivojlanish psixologiyasi nazariyalari, masalan, Piaget yoki Erikson tomonidan ishlab chiqilgan bosqichli rivojlanish g'oyalari. Bu nazariyalar bolalar va o'smirlar ruhiy rivojlanishidagi normal holatlar va og'ishlarni aniqlashda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.[3]. Psixologlar, pedagoglar va ota-onalar ushbu nazariyalarga tayangan holda bola rivojini baholaydi, kerak bo'lsa, tegishli psixokorreksion chora ko'radi. Bundan tashqari, ish joylarida xodimlar motivatsiyasi yoki stressni boshqarish bo'yicha amaliy ishlar ham gumanistik yoki ijtimoiy o'rganish nazariyalariga asoslanadi. Demak, nazariy bilimlarsiz psixologik xizmat ko'rsatish samarador bo'lmaydi. Nazariyalar amaliyotga asos, yo'nalish va ilmiy ishonchlilik baxsh etadi. Amaliyot esa

nazariyalarni tasdiqlaydi, rivojlantiradi yoki yangilarining yuzaga kelishiga turtki bo'ladi. Ularning uyg'unligi psixologiyani samarali ishlashga xizmat qiladi.

Yosh kattalar orasida hayotdan qoniqish va barqarorlikni oshirishga yordam beradi. natijalar shuni ko'rsatadiki, ekzistensial bajarilishini qo'llab-quvvatlovchi aralashuvlar psixologik farovonlikni oshiradi, bu esa kuch kuchini oshirishga, kuch va maqsadni qondirishga qaratilgan dasturlarni yaratishga olib kelishi mumkin. ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassislar ushbu tuzilmalarni o'zlarining an'anaviy terapiyalarida joriy qilar ekan, ular ta'lim muassasalarida, shuningdek, jamoat tashkilotlarida taklif qiladigan psixo - ta'lim seminarlarida birlashtirilishi mumkin.²

Kognitiv va xulq-atvor nazariyasi psixik muammolar inson tafakkuri va unga munosabati orqali shakllanishini ta'kidlaydi.³

Piaget inson tafakkuri bola davridan boshlab bosqichma-bosqich rivojlanishini ta'kidlaydi. Erikson esa har bir yoshda hal qilinishi kerak bo'lgan psixosotsial muammolarni ko'rsatib o'tgan.⁴

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki ilmiy nazariyalar psixologiyani ilmiy asosda rivojlantirish, hodisalarni tushuntirish va amaliy muammolarni hal qilishda muhim rol o'ynaydi. Ular psixologiyani fan sifatidagi maqomini mustahkamlaydi va inson ruhiyati haqida chuqurroq bilim olishga xizmat qiladi. Ilmiy nazariyalar psixologiyada nafaqat bilimlar majmuasini shakllantiradi, balki tahlil qilish, solishtirish va amaliy faoliyatni yo'naltirish vositasi sifatida xizmat qiladi. Har bir nazariya inson psixikasining muayyan jihatini yoritadi va shu orqali real hayotdagi muammolarni chuqurroq anglash va samarali yechim topishga imkon yaratadi. Psixologiyani ilmiylik darajasi ham aynan nazariy poydevorning mustahkamligi bilan belgilanadi. Shu sababli, zamonaviy psixologiya nazariy asoslardan ajralgan holda emas, balki ular orqali mazmunli, samarali va tajribaga yo'naltirilgan fan sifatida rivojlanishda davom etmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Atkinson.R.L , Hilgard E.R. Psixologiya:Kirish.- Toshkent: Fan,2014.
2. Bandura A. Social Learning Theory.-Englewood Cliffs, NJ:Prentice-Hall,1977.
3. Davletshin M.R. Psixologiya.-Moskva:Prosveshchenie,2000.
4. Freud S. Introductory Lectures on Psycho-Analysis. -New York : W.W. Norton & Company, 1966.
5. Jalolov J.J. Psixologiya asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2005.
6. Mamatov T.T., Usmonboeva M.T.Psichologiya asoslari.-Toshkent: Iqtisodiyot, 2020.-219-222-betlar.

² Oymatova Dilorom „18-22 yoshli kattalar orasida hayotning ma'nosi hayotdan qoniqish va chidamlilik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish" 2025

³ Mamatov.T.T., Usmonboeva M.T.Psichologiya asoslari.-Toshkent:-Iqtisodiyot,2020.-219-222-betlar.

⁴ Soliyev A.X., To'xtasinova M.M. psichologiya.- Toshkent: O'qituvchi ,2007. – 134-140-betlar.

7. Nevid J.S. , Rathus S.A. , Greene B. Psixologiya asoslari. -Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyoti,2020.
8. Raximov I va boshqalar. Umumiy psixologiya. -Toshkent : O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi , 2017.
9. Soliyev A.X.,To'xtasinova M.M. Psixologiya . – Toshkent:O'qituvchi,2007.- 134-140-betlar.
10. Skinner B.F. Behaviorism . New York : Vintage Books,1974.
11. Oymatova Dilorom „18-22 yoshli kattalar orasida hayotning ma'nosi hayotdan qoniqish va chidamlilik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish" 2025
12. „18-22 yoshli kattalar orasida hayotning ma'nosi, hayotdan qoniqish va chidamlilik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish". Ijtimoiy fanlar bo'yicha tanqidiy sharh , jild. 3, yo'q. 1, yanvar 2025, 887-9-betlar, <https://doi.org/10.59075/d43aan48> .
13. Inoyat Ur Rahmon, Habiba Zeb, Shumaila Mansha, janob Inoyat Shoh Ijtimoiy fanlar bo'yicha tanqidiy sharh 3 (1), 887-897, 2025