

ELEKTRON KITOB

Psixologiya asoslari

Qisqa konspekt va 30 ta savol-javob

2026

Mundarija

Konspekt

Savol-javob

Konspekt

1. Psixologiya fani

- Psixologiya — psixika va xulq-atvor qonuniyatlarini o'rganuvchi fan
- So'z yunoncha psyche (jon) va logos (ta'limot) dan olingan
- Tarmoqlari: umumiy, yosh, pedagogik, ijtimoiy, klinik psixologiya
- Metodlari: kuzatish, tajriba, test, so'rovnoma, suhbat

2. Bilish jarayonlari

- Sezgi — narsalarning alohida xususiyatlarini aks ettirish
- Idrok — narsani yaxlit holda aks ettirish
- Diqqat — psixikaning muayyan obyektga yo'nalishi va to'planishi. Turlari: ixtiyorsiz, ixtiyoriy, ixtiyoridan keyingi
- Xotira — esda olib qolish, saqlash va eslash. Turlari: sezgi, qisqa muddatli, uzoq muddatli
- Tafakkur: tushuncha, hukm va xulosa shakllari. Xayol: yangi obrazlar yaratish

3. Hissiyot va iroda

- His-tuyg'ular: ijobiy va salbiy, kayfiyat, affekt, stress
- Iroda — maqsadga erishish uchun qiyinchiliklarni yengish qobiliyati
- Motivatsiya va ehtiyojlar: Maslou piramidasi (fiziologik, xavfsizlik, ijtimoiy, hurmat, o'zini namoyon qilish)

4. Shaxs

- Shaxs — ijtimoiy munosabatlarda shakllangan, o'ziga xos xususiyatlar majmui
- Tuzilishi: yo'nalganlik, temperament, xarakter, qobiliyat
- Temperament turlari: sangvinik, xolerik, flegmatik, melanxolik
- Xarakter hayot va tarbiya jarayonida shakllanadi, qobiliyat — faoliyat muvaffaqiyatini belgilovchi xususiyat

5. Maktablar va nazariyalar

- Psixoanaliz (Z. Freyd): ongsizlik roli
- Bixeviorizm: xulq-atvorni o'rganish, shartli refleks (I. Pavlov ta'limoti ta'sirida)
- Gumanistik psixologiya (A. Maslou, K. Rojers): shaxsning o'sishi
- Kognitiv psixologiya: bilish jarayonlari

6. Muloqot va nizo

- Muloqot: verbal va noverbal
- Faol tinglash, hamdardlik va aniq ifoda
- Nizo bosqichlari: vujudga kelish, avj olish, hal qilish
- Nizoni hal qilish yo'llari: murosas, hamkorlik, ko'ngil berish, o'zaro kelishuv

Savol-javob

1. Psixologiya nimani o'rganadi? Psixika va xulq-atvorning qonuniyatlarini.

2. «Psixologiya» so'zi qaysi tildan olingan? Yunoncha psyche (jon) va logos (ta'limot) so'zlaridan.

- 3. Psixologiya metodlari qaysilar?** Kuzatish, tajriba, test, so'rovnoma va suhbat.
- 4. Sezgi nima?** Narsa va hodisalarning alohida xususiyatlarini aks ettirish.
- 5. Idrok nima?** Narsa va hodisalarni yaxlit holda aks ettirish.
- 6. Sezgi va idrok farqi?** Sezgi alohida xususiyatni, idrok esa narsani yaxlit aks ettiradi.
- 7. Diqqat nima?** Psixikaning ma'lum obyektga yo'nalishi va to'planishi.
- 8. Diqqat turlari qaysilar?** Ixtiyorsiz, ixtiyoriy va ixtiyoridan keyingi diqqat.
- 9. Xotira nima?** Ma'lumotni esda olib qolish, saqlash va qayta eslash jarayoni.
- 10. Xotira turlari qaysilar?** Sezgi, qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira.
- 11. Unutishni kamaytirish uchun nima qilish kerak?** Ma'noga tushunib o'rganish va ma'lumotni vaqt oralatib takrorlash.
- 12. Ebbinghaus egri chizig'i nimani ko'rsatadi?** Vaqt o'tishi bilan takrorlanmagan ma'lumot unutilishini.
- 13. Tafakkur shakllari qaysilar?** Tushuncha, hukm va xulosa.
- 14. Xayol nima?** Mavjud tasavvurlar asosida yangi obrazlar yaratish jarayoni.
- 15. Hissiyot nima?** Inson voqelikka bo'lgan munosabatini boshdan kechirishi.
- 16. Affekt nima?** Qisqa muddatli, kuchli va tez o'tuvchi hissiy holat.
- 17. Stress nima?** Qiyin yoki kutilmagan vaziyatlarda yuzaga keladigan zo'riqish holati.
- 18. Iroda nima?** Maqsadga erishish uchun qiyinchiliklarni yengish qobiliyati.
- 19. Maslou piramidasi nima?** Ehtiyojlarning pog'onali tartibi: fiziologik, xavfsizlik, ijtimoiy, hurmat va o'zini namoyon qilish.
- 20. Shaxs nima?** Ijtimoiy muhitda shakllangan, o'ziga xos xususiyatlar majmuiga ega inson.
- 21. Shaxsning tuzilishiga nimalar kiradi?** Yo'nalganlik, temperament, xarakter va qobiliyat.
- 22. Temperament turlari?** Sangvinik, xolerik, flegmatik va melanxolik.
- 23. Temperament va xarakter farqi?** Temperament ko'proq tug'ma, xarakter esa hayot jarayonida shakllanadi.
- 24. Qobiliyat nima?** Faoliyatni muvaffaqiyatli bajarishni ta'minlovchi individual xususiyatlar.
- 25. Psixoanaliz asoschisi kim?** Zigmund Freyd, u ongsizlikning rolini ta'kidlagan.
- 26. Bixeviorizm nimaga e'tibor beradi?** Kuzatiladigan xulq-atvor va uning muhit ta'sirida o'rganilishiga.
- 27. Gumanistik psixologiya vakillari?** Abraham Maslou va Karl Rojers.
- 28. Muloqotning turlari?** Verbal (so'z orqali) va noverbal (imo-ishora, mimika, ohang).
- 29. Faol tinglash nima?** Suhbatdoshni diqqat bilan eshitish, aniqlashtiruvchi savol berish va fikrini qayta tasdiqlash.
- 30. Nizoni hal qilish usullari?** Murosa, hamkorlik, ko'ngil berish va o'zaro kelishuv.