

**BIOGRAFIK METODLAR****Isoqulova Hilola**

Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti

Pedagogika va psixologiya yo'nalishi Talabasi.

**Annotatsiya:** Eksperimental psixologiyada biografik metodlar shaxsning ruhiy taraqqiyotini, psixologik xususiyatlarini va tajribalarini chuqur o'rganishga yordam beradi. Ushbu metod tarixiy, ijtimoiy va shaxsiy omillarni inobatga olgan holda, inson hayotidagi muhim voqealar va tajribalar asosida psixologik xulosa chiqarishga qaratilgan. Biografik metodlar ichiga avtobiografiyalar, intervyular, kundaliklar va shaxsiy hujjatlar tahlili kiradi. Bu usullar eksperimental psixologiyada sifatli ma'lumot olish va inson psixikasini individual hamda ijtimoiy kontekstda tahlil qilish uchun keng qo'llaniladi.

**Kalit so'zlar:** eksperimental psixologiya, biografik metod, shaxsiy tajriba, avtobiografik tahlil, intervyu usuli, kundalik tahlili, psixologik tadqiqot.

Psixologiya (yunoncha - jon; yunoncha - bilim) - bu odamlar va hayvonlarning xulq-atvori va aqliy jarayonlarini psixologiya metodlari orqali o'rganadigan fan. Psixika - tirik mavjudotlarning obyektiv olam bilan o'zaro aloqalarining eng yuqori shakli bo'lib, ularning istaklarini ro'yobga chiqarish va u haqidagi ma'lumotlar asosida harakat qilish qobiliyatlarida namoyon bo'ladi. Psixika orqali inson atrofdagi olam qonunlarini aks ettiradi.

Zamonaviy psixologiyaning kelib chiqishida Aristotel, Ibn Sino, Rudolf Goklenius birinchi bo'lib "psixologiya" tushunchasini ishlatgan. Zigmund Freydni esa hatto psixologiyaga aloqasi bo'lmagan odam ham eshitgan. Fan sifatida psixologiya 19-asrning ikkinchi yarmida falsafa va fiziologiyadan ajralib chiqqan holda paydo bo'ldi. Psixologiya psixikaning mexanizmlarini, ongsiz ravishda va shaxs tomonidan amalga oshirilishini o'rganadi.

Inson o'zini bilish va yaqinlarini yaxshiroq tushunish uchun psixologiyaga murojaat qiladi. Ushbu bilim ularning harakatlarining haqiqiy motivlarini ko'rish va anglashga yordam beradi. Psixologiya ruh haqidagi fan deb ham ataladi, inson hayotning ma'lum bir lahzalarida o'ziga savollar berishni boshlaydi - "men kimman?", "Men qayerdaman?", "Nega men bu yerdaman?" Nima uchun odamga bu bilim va ong kerak? Psixologiya hayot yo'lida qolib ketmaslik, bir ariqqa keyinchalik qayta tushmaslik va yiqilgadan so'ng ko'tarilishga kuch topish va davom etishga yordam beradi.

Ushbu bilim sohasiga qiziqish hozirda tobora ortib bormoqda. Tanani mashq qilishda sportchilar psixologik bilimlarga ega bo'lishlari va uni kengaytirishlari shart. Maqsadlarimizga qarab harakat qilish, odamlar bilan munosabatlarni o'rnatish, qiyin vaziyatlarni yengish, biz ham psixologiyaga murojaat qilamiz. Psixologiya ta'lim va tarbiya, biznes va san'at sohalariga ham faol qo'shiladi.

Inson nafaqat ma'lum bilim, ko'nikma va malakalarning ombori, balki bu dunyo haqida o'z hislari, hissiyotlari, g'oyalariga ega bo'lgan shaxsdir.

Psixologik tadqiqotlar inson ongi, xulq-atvori va shaxsiyati bilan bog'liq muammolarni o'rganishda turli metodlardan foydalanadi. Shu metodlardan biri biografik metod bo'lib, u inson hayoti davomida to'plangan shaxsiy tajribalarni tahlil qilishga asoslanadi. Eksperimental psixologiyada bu metod inson psixikasini individual va ijtimoiy kontekstda tushunishga yordam beradi. Ushbu maqolada biografik metodlarning mohiyati, turlari va eksperimental psixologiyadagi qo'llanilishi ko'rib chiqiladi.

Biografik metod inson hayoti davomida sodir bo'lgan muhim voqealarni, ularning psixik rivojlanishga ta'sirini o'rganish usulidir. Ushbu metod tadqiqotchiga insonning individual tajribasi, hissiyotlari, qadriyatlari va shaxsiy o'sishini tahlil qilish imkonini beradi. Biografik ma'lumotlar orqali inson hayotining turli bosqichlarida sodir bo'lgan o'zgarishlar aniqlanadi va ularning psixologik natijalari baholanadi.

Biografik metod eksperimental psixologiyada muhim o'rin tutadi, chunki u shaxsiy tajribalarni chuqurroq tushunish va inson ruhiyatining turli jihatlarini ochib berishda samarali hisoblanadi. Bu metod inson ongi va xulq-atvorining shakllanishida qanday omillar rol o'ynashini tushunish uchun ishlatiladi.

Biografik metod turli usullar orqali amalga oshirilishi mumkin. Ular quyidagilardan iborat:

1. Avtobiografik metod – insonning o'zi tomonidan yozilgan tarjimai holi yoki xotiralari orqali uning shaxsiy rivojlanishini o'rganish.
2. Intervyu usuli – shaxs bilan suhbat orqali uning hayoti, tajribalari va psixologik holati haqida ma'lumot olish.
3. Kundalik va hujjatlar tahlili – inson tomonidan yozilgan kundaliklar, maktublar, shaxsiy hujjatlar, fotosuratlar va boshqa yozma materiallar asosida uning psixologik holatini o'rganish.
4. Tarixiy biografik usul – mashhur shaxslar yoki muayyan kasb egalari hayoti va faoliyatini o'rganish orqali ularning psixologik xususiyatlarini tahlil qilish.
5. Hayotiy hodisalar tahlili – shaxsning hayotida muhim bo'lgan voqealarni o'rganish va ularning psixik rivojlanishga ta'sirini baholash.<sup>1</sup>

Eksperimental psixologiyada biografik metod ko'plab yo'nalishlarda qo'llaniladi:

Shaxs psixologiyasi – inson shaxsiyati va uning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillarni tahlil qilish.

Klinik psixologiya – ruhiy kasalliklar va stress omillarining shaxsiy tajribalar orqali qanday shakllanishini o'rganish.

Ijtimoiy psixologiya – jamiyatdagi ijtimoiy jarayonlarning inson ruhiyatiga ta'sirini tahlil qilish.

Rivojlanish psixologiyasi – insonning bolalikdan to qarilikkacha bo'lgan davrdagi o'zgarishlarini o'rganish.

Xulosa qilib aytganda, biografik metod eksperimental psixologiyada inson shaxsiyati va psixik rivojlanishini chuqur o'rganish imkonini beradigan muhim usullardan biridir. Bu metod inson hayotining turli bosqichlaridagi psixologik holatlarni tahlil qilish, shaxsiy tajribaning ruhiyatga ta'sirini aniqlash va individual psixologik xususiyatlarni tushunishda samarali hisoblanadi. Eksperimental psixologiyada biografik metoddan foydalanish inson psixikasini kengroq va chuqurroq o'rganish imkonini beradi.

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziyev E., Psixologiya, T., 2003;
3. Qodirov B., Layoqat psixologiyasi, T., 1989;

---

<sup>1</sup> G'oziyev E., Psixologiya, T., 2003

- 
3. Shoumarov G‘., Oila psixologiyasi, T., 2000;
  4. Karimova V., Ijtimoiy psixologiya, T., 1994.