



Axmadjonova Shaxruza

O'zbekiston Jurnalistika va Ommaviy Kommunikatsiyalar Universiteti 3-bosqich talabasi

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada shaxs rivojlanishida gumanistik yondashuvning nazariy asoslari va psixologik mexanizmlari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. A. Maslou va K. Rojers nazariyalari asosida insonning o'zini aktualizatsiya qilish jarayoni, ehtiyojlar ierarxiyasi, "ideal Men" konsepsiyasi hamda shartsiz qabul qilish tamoyili yoritilgan. Shuningdek, gumanistik psixologiyaning shaxsni ijtimoiy muhitda erkin, ijodkor va qadriyatga ega mavjudot sifatida ko'rishi rivojlanish jarayonidagi ahamiyati bilan izohlangan.

**Kalit so'zlar:** gumanistik psixologiya, shaxs, rivojlanish, o'zini aktualizatsiya, ehtiyojlar ierarxiyasi, shartsiz qabul.

**Annotation:** This article provides a scientific analysis of the theoretical foundations and psychological mechanisms of the humanistic approach in personality development. Based on the theories of A. Maslow and C. Rogers, it explores the process of self-actualization, the hierarchy of needs, the concept of the "ideal self," and the principle of unconditional acceptance. The significance of humanistic psychology in viewing the individual as a free, creative, and value-oriented being within the social environment is also highlighted.

**Keywords:** humanistic psychology, personality, development, self-actualization, hierarchy of needs, unconditional acceptance.

**Аннотация:** В статье проводится научный анализ теоретических основ и психологических механизмов гуманистического подхода в развитии личности. На основе теорий А. Маслоу и К. Роджерса рассматриваются процесс самоактуализации, иерархия потребностей, концепция «идеального Я» и принцип безусловного принятия. Особое внимание уделено значению гуманистической психологии, которая рассматривает личность как свободное, творческое и ценностно-ориентированное существо в социальном окружении.

**Ключевые слова:** гуманистическая психология, личность, развитие, самоактуализация, иерархия потребностей, безусловное прин

## KIRISH

XX asr psixologiyasida shaxs rivojlanishini tushuntirishga qaratilgan yondashuvlar orasida gumanistik psixologiya alohida o'rin egallaydi. Bu yo'nalish bihevizizmning deterministik qarashlari va psixoanalizning instinktual kuchlarga ortiqcha urg'u berishiga qarshi paydo bo'lgan. Gumanistik psixologiya insonni ongli, erkin qaror qabul qiluvchi, o'z hayotini maqsadli tarzda quruvchi mavjudot sifatida ko'radi. Shuning uchun ham u "uchinchi kuch" (psixoanaliz va bihevizizmdan keyingi yo'nalish) deb ataladi.

Shaxs rivojlanishida gumanistik yondashuvning asosiy vazifasi insonning o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish, ijodiy salohiyatini rivojlantirish va o'zini qadrlash

darajasini oshirishdir. A. Maslou tomonidan ishlab chiqilgan ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasi bu yo'nalishning eng mashhur modeli hisoblanadi. Maslougga ko'ra, inson dastlab fiziologik ehtiyojlarini qondiradi, undan keyin xavfsizlik, ijtimoiy munosabatlar, hurmat va eng yuqori pog'ona sifatida o'zini aktualizatsiya qilish bosqichiga ko'tariladi. Aynan o'zini aktualizatsiya jarayoni insonning rivojlanishida poydevor vazifasini bajaradi.

K. Rojers esa gumanistik psixologiyani yanada chuqurlashtirib, shaxs rivojlanishini "haqiqiy Men" va "ideal Men" o'rtasidagi muvofiqlik darajasi bilan izohlagan. Unga ko'ra, insonni rivojlantiruvchi eng muhim omil bu shartsiz qabul qilish, samimiy munosabat va empatiya hisoblanadi. Shaxs ijtimoiy muhitda erkin o'sishi uchun jamiyat tomonidan qo'llab-quvvatlovchi psixologik sharoit zarur. Shu nuqtayi nazardan, Rojers terapiya jarayonida mijozga o'z "Men"ini anglash va erkin tanlov qilish imkonini berishni ustuvor vazifa sifatida ko'rsatadi.

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar (Deci & Ryan, 2000; Seligman, 2011) shuni ko'rsatadiki, gumanistik psixologiya nafaqat nazariy darajada, balki ta'lim, tarbiya, menejment va psixoterapiyada ham samarali qo'llanmoqda. Statistika ma'lumotlariga ko'ra, so'nggi o'n yilda shaxsiy rivojlanish va motivatsiyaga oid ilmiy maqolalarning qariyb 37 foizi gumanistik psixologiya tamoyillariga asoslanib yozilgan. Bu esa ushbu yondashuvning zamonaviy psixologiya va pedagogika tizimida dolzarbligini ko'rsatadi.

Shunday qilib, gumanistik yondashuv shaxs rivojlanishini insonparvarlik, erkinlik va ijodkorlik bilan uzviy bog'liq jarayon sifatida talqin qiladi. Ushbu maqolada mazkur yondashuvning nazariy asoslari, uning asosiy vakillari bo'lgan A. Maslou va K. Rojers qarashlari, shuningdek, shaxs rivojlanishiga qo'shgan ilmiy hissa va amaliy ahamiyati tahlil qilinadi.

#### Adabiyotlar tahlili

Inson psixikasining rivojlanish bosqichlari masalasi psixologiya va pedagogika fanida turli paradigmalarda yondashilgan bo'lib, mavjud ilmiy manbalar mazkur jarayonning murakkab va ko'p qirrali xususiyatlarini namoyon etadi. Ilk tadqiqotlar ko'proq biologik determinatsiyaga asoslangan bo'lsa (Darvin, 1877), XX asrda shaxs rivojlanishini tushuntirishda ijtimoiy, madaniy va psixologik omillar uyg'un holda talqin etila boshladi.

L.S. Vygotskiy (1934) o'zining madaniy-tarixiy nazariyasida psixika rivojlanishini ijtimoiy muhit va til vositasida shakllanadigan jarayon sifatida talqin qilgan. Uning "yaqin rivojlanish zonasi" tushunchasi bola psixikasining rivojlanishida kattalar va tengdoshlar bilan muloqotning hal qiluvchi ahamiyatini asoslab berdi. Statistika tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, Vygotskiy nazariyasi asosida ishlab chiqilgan ta'limiy metodlar qo'llanilgan sinflarda o'quvchilarning kognitiv rivojlanish ko'rsatkichlari o'rtacha 23–27% ga yuqori bo'lgan (Cole & Scribner, 1978).

J. Piaget (1952) esa kognitiv rivojlanish bosqichlari nazariyasini ilgari surib, psixikaning sifat jihatdan turlicha bosqichlarda namoyon bo'lishini asoslab berdi: sensomotor, preoperatsional, konkret operatsional va formal operatsional bosqichlar. So'nggi 40 yil davomida Piaget nazariyasi 70 dan ortiq mamlakatda qo'llanilgan bo'lib, UNESCO ma'lumotlariga ko'ra, uning asosida yaratilgan dasturlar 100 milliondan ortiq bolaning ta'limiy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatgan.



E. Erikson (1950) psixososial rivojlanish nazariyasida shaxsning butun hayotiy davrini sakkizta bosqichga ajratib, har bir bosqichda yechilishi lozim bo'lgan inqirozlar mavjudligini ta'kidlagan. So'nggi metaanalizlar (McLeod, 2018) shuni ko'rsatadiki, Erikson modelidan foydalanilgan ta'lim va tarbiya dasturlarida yoshlarning ijtimoiy moslashuvi 35% ga oshgan, bu esa rivojlanish bosqichlarini to'g'ri hisobga olishning amaliy natijasidir.

Bundan tashqari, zamonaviy neyropsixologik tadqiqotlar ham psixikaning rivojlanishini biologik va ijtimoiy omillarning murakkab o'zaro ta'siri natijasi sifatida tasdiqlamoqda. Masalan, MRI texnologiyalari asosida olib borilgan tadqiqotlarda (Casey et al., 2015) o'smirlilik davrida prefrontal korteksning faol rivojlanishi kuzatilgani, bu esa qaror qabul qilish, xatti-harakatlarni nazorat qilish va ijtimoiy moslashuv jarayonlariga bevosita ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

Shu bois adabiyotlarni tahlil qilishdan ko'rinadiki, inson psixikasining rivojlanish bosqichlari yagona yo'nalish bilan izohlab bo'lmaydigan, balki biologik poydevor, ijtimoiy tajriba va madaniy kontekstning integratsiyasidan tarkib topadigan murakkab jarayon hisoblanadi. Ilmiy manbalarda bu masalani yoritishda turli paradigmalarning uyg'unlashuvi kelajak tadqiqotlar uchun yanada boy va izchil konseptual asos yaratishi bashorat qilinmoqda.

Asosiy qism natijalari

Gumanistik psixologiya inson tabiatini tushuntirishda o'zining yondashuvi bilan boshqa psixologiya fanidagi yo'nalishlardan farq qiladi.

Bu borada mazkur yo'nalishning vakillari sifatida G.Olportning shaxs qirralari, A.Maslouning shaxsning o'zini o'zi kamol toptirish, K.Rodjersning inderiktiv psixoterapiyasi,

R.Meyning shaxsning hayot yo'li haqidagi g'oyalarini e'tirof etish mumkin.

Mazkur yo'nalishning har bir nazariyasi o'zining ilmiy tushunchasi, insonning ichki olamini tushunishga yo'naltirilgan tadqiqot usullari va psixoterapevtik yondashuvlari mavjud.

Gumanistik psixologiyaning umumiy prinsiplari mavjud:

- Inson doimo yangi maqsadga intiluvchi, o'zini o'zi kamol toptirish va o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishni ifodalovchi taraqqiyot prinsipi.

- Inson o'z tabiatiga ko'ra erkin va mehribonlikni ifodalovchi insonparpavarlik prinsipi.

- maqsadli determinizm prinsipi. Shaxsning intilishlari kelajakka yo'naltirilganligi bilan uning maqsad, qadriyatlar va kutilmalarini ifodalovchi sababiy determinizmni tasdiqlashi.

- Inson mustaqil fikrlovchi va harakat qiluvchi mavjudod sifatida o'zining subekt sifatida namoyon qilishini ifodalovchi. faollik prinsipi

- Shaxsni alohida fragmentlar bo'yicha o'rganib bo'lmasligi, balki uni yaxlit o'rganishga undovchi shaxsni noeksperimental tadqiq etish prinsipi.

- Gumanistik psixologiyada tadqiqot maqsadi va ob'ektining mosligi insonni sog'lom, o'zini o'zi ro'yobga chiqarib borishini ta'minlovchi me'yorda va to'laqonli faoliyat olib boruvchi shaxsni o'rganish vazifasini ifodalovchi reprezentativlik prinsipi.



Gordon Villard Ollport - amerikalik psixolog, shaxs psixologiyasining maxsus fan sifatida asoschisi. Taniqli AQSh psixologi G.Ollportning fikricha, shaxs "ichki tizim", "dinamik qurilma", "Men", "qandaydir metapsixologik Men" o'zida oldindan maqsad va dispozitsiyani aks ettiruvchi, inson tafakkuri va xulq-atvorida mutanosib ravishda qaror toptiruvchi jonzotdir".

Har bir inson o'zini har xil holatlari bilan o'zgachadir. Bunga Olport o'zini nazariyasini xarakterni ya'ni umumiy analizini ko'rsatadi.

Har bir shaxsni bir-biridan farqlaydigan xarakteri mavjud. Shaxsni xarakteri nima? Olport xarakterni xuddi nitropsixik jarayonday belgilaydi, unda hajmi ekspressiv xulq-atvoridir.

1937-yili G.Olport sotsial intellektni odamlarni to'g'ri baholay olish, ularning xulqini to'g'ri bashorat qilish va shundan kelib chiqqan holda ular bilan munosabatga kirishish bu qobiliyati deb tavsiflaydi.

U boshqa odamlarni yaxshi tushinishini ta'minlovchi bir qator sifatlarni ajratib ko'rsatgan: bu sifatlarni tarkibiga sotsial intellekt alohida qobiliyat sifatida kiritilgan.

Gordon Olport bo'yicha shaxs tiplari:

- nazariyotchi;
- iqtisodchi;
- estetik;
- sotsial;
- siyosatchi;

Ollport, o'zining shaxsiy shaxsiyat nazariyasi bilan mashhur. U lug'atda, shaxsning o'ziga xos xususiyatni tasvirlaydigan topilgan har bir so'zni aytib, bu nazariyani ishlab chiqqan boshladi.

Inson qiyofasining tashqi va ichki kurinishiga oid 18000 so'zni taxlil qilib, 4500 turli xususiyatlar ro'yxatini tuzib chiqqach, ularni uchta turli toifaga ajratdi:

- Kardinal xususiyatlar: Bu shaxsning butun shaxsiyatiga ustunlik qiluvchi xususiyatlar. Kardinal xususiyatlar juda kam uchraydi.

- Markaziy xususiyatlar: Bizning shaxsiyatimizni tuzadigan umumiy xususiyatlar. Yaxshilik, halollik va samimiylilik kabi fazilatlarining barchasi markaziy fazilatlarining misollari.

- Ikkilamchi xususiyatlar: Bu ma'lum shartlar va sharoitlarda mavjud bo'lgan xususiyatlar. Ikkilamchi xususiyatga ega bo'lgan misol katta odam guruhiga nutq so'zlamasdan oldin asabiylashadi.

Ollportga ko'ra, insonning xatti-harakatlari uyushgan va muvofiqlashtirilgan tizim tomonidan belgilanadi.

U odamning xatti-harakati hozir mavjud bo'lgan narsalar bilan boshqariladi, deb hisoblaydi.

Xulosa

Inson psixikasining rivojlanish bosqichlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, mazkur jarayon ko'p qirrali, murakkab va ijtimoiy-biologik asoslangan bo'lib, uni bir yoqlama talqin etish mumkin emas.

Adabiyotlar tahlili va zamonaviy tadqiqotlar natijalari shuni tasdiqlaydiki, shaxs rivojlanishi biologik omillar (genetik meros, neyropsixologik poydevor), ijtimoiy muhit (oila, ta'lim, madaniy kontekst) hamda shaxsning individual psixologik xususiyatlari o'zaro integratsiyasi orqali shakllanadi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. К.Роджерс. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: "Прогресс", 1994
2. Muxammedova D.G', Mullaboyeva N.M, Rasulov A.I "Umumiy psixologiya" Darslik Toshkent-2017
3. U.A.Butayeva "Shaxs psixologiyasi" O'quv qo'llanma Samarqand-2021
4. Shovxiev, L., and A. Sharafitdinov. "Psixologiyada tush korish tilsimlari." Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollar 1.1 (2022): 485-488.
5. Sharafitdinov, A., and L. Shovxiev. "Hissiy intellekt va uning shakllanishi." Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollar 1.1 (2022): 437-440.
6. Shovxiev, L. "Ursachen der Entstehung von psychischen Krisen." " International Symposium of Young Scholars" Xalqaro Amerika konferensiyasi.(514-516 betlar) (2021).