

GUMANISTIK PSIXOLOGIYADA SHAXS

TOYIROVA SEVINCH NORPO'LAT QIZI

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Pedagogika fakulteti

boshlang'ich ta'lim yo'nalishi

1- bosqich 6-guruh talabasi

Tel :88 371 07 04

SHOMUROTOV ULUGBEK MELIKBOBOYEVICH

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya

kafedrası o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxsning özligini anglash öz-özini ifodalash va ijobiy rivojlanishiga e'tibor qaratadigan psixologiyaning bir turi hisoblanadi.

Kalit so'zlar: gumanistik psixologiya, özini anglash, shaxsiy ösish, ijobiy psixologiya.

Аннотация: В данной статье самосознание представляет собой вид психологии, ориентированный на самовыражение и позитивное развитие. Ключевые слова: гуманистическая психология, самосознание, личностный рост, позитивная психология.

Ключевые слова: гуманистическая психология, самосознание, личностный рост, позитивная психология.

Abstract: In this article, self-awareness is a type of psychology that ,focuses on self-expression and positive development.

Keywords: humanistic psychology, self-awareness, personal growth, positive psychology.

Kirish: Gumanistik psixologiya inson tabiatini tushuntirishda özining yondashuvi bilan boshqa psixologiya fanidagi yunalishlardan farq qiladi. Bu borada mazkur

yunalishning vakili sifatida G.Olportning shaxs qirralari, A. Maslowning shaxsning o'zini o'zi kamol toptirish, K. Rogersning 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 tushunishiga yo'naltirilgan tadqiqot usullari va psixoterapevtik yondashuvlari mavjud. Shunga kura gumanistik psixologiyaning umiy prinsiplari mavjud. Inson doimo yangi maqsadga intiluvchi, o'zini o'zi kamol toptirish va o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishni ifodalovchi. Tarraqiyot prinsipi. Insonot tabiatiga ko'ra, erkin va meribonlikni ifodalovchi.

Insonparvarlik prinsipi.

Maqsadli dertminizm prinsipi:

Shaxsning intilishlari kelajakka yo'naltirilganligi bilan uning maqsad, qadriyatlari va kutilmalarini ifodalovchi sababiy determinizmni tasdiqlashi. Inson mustaqil fikirluvchi va harakat qiluvchi mavjudot sifatida o'zining subyekt sifatida namoy qilishini ifodalovchi faollik prinsipi, shaxsni alohida fragmentlar sifatida o'rganib bo'lmasligi, balki uni yaxlit o'rganishga undovchi shaxsni noeksperimental tadqiq etish

jarayoni prinsipi. Gumanistik psixologiyada tadqiqot maqsadi va obyektining mosligi insonni sog'lom, o'zini o'zi ruyobga chiqarib borishini taminlovchi me'yotda va to'laqonli faoliyat olib boruvchi shaxsni o'rganish vazifasini ifodalovchi reprezentativlik prinsipi.

Psixik rivojlanish va bu o'zgarishlarga sabab bo'ladigan kuchlar o'rtasidagi munosabat qonunlarini o'rganish psixologiya faninig muhim va dolzarb muammolaridan biridir. Xar bir shaxs o'ziga xos xususiyatlar bilan takrorlanmaydigan bir dunyo tashqi ko'rinishi bilan o'xshash insonlarni uchratish mumkin ammo, fe'li, mijozi va shaxs sifatlari bilan bir biriga o'xshash shaxslarni topish hayotda juda mushkul. Shaxs qaytarilmas u o'z sifatlari va borligi bilan noyobdir. Bu boradi biz "individ" va "individuallikni" tushunchalarini ko'rib chiqamiz. "Individ" bu odam degan tushunchani tuldiradi va uning ijtimoiy biologik aloqadorlik faktini tasdiqlovchi ilmiy kategoriyadir. "Individuallik" bu torroq tushuncha bo'lib kankret odamni boshqa bir

kankret odamdan farqlovchi barcha oʻziga xos xususiyatlar majmuini oʻz ichiga oladi. Shaxs individualligiga uning qobiliyatlari, temperamenti, harakteri, irodaviy sifatlari, e'motsialari, xulqiga xos motivatsiya ijtimoiy ustanovkalari kiradi ana shu kategoriyalar individuallikni taminlovchi kategoriyalardir.

Qobiliyatlar shaxsdagi shunday individual turg'un sifatlarki ular odamning turli xil faoliyatdagi ko'rsatkichlari va qiyinchiliklari sabablarini tushuntirib beradi. Inson shaxsining psixik rivojlanishi va uning shakllanishi murakkab tadqiqot jarayonidir. Zero, uning oʻziga xos xususiyatlari va qonuniyatlarini asosli ilmiy bilish, o'quvchi shaxsiga pedagogik jihatdan ta'sir ko'rsatishning asosiy shartidir. Inson - biosotsial mavjudotdir. Uning birligi, bir tomondan, kishining psixik, tug'ma ravishda tashkil topgan xususiyatlari, (masalan ko'rish yoki eshitish sezgilarining, shuningdek oliy nerv tuzilishining oʻziga hos xususiyatlari), ikkinchi tomondan esa faoliyatning ongli subyekti va ijtimoiy tarraqiyotning faol ishtirokchisi sifatida uning xulq- atvori, (masalan axloqiy odatlar) xususiyatlarida namoyon bo'ladi. Xush odam psixikasi va xatti - harakatlarida namoyon bo'ladigan bu xususiyatlarni nimalar sirasiga kiritish mumkin? Inson psixikasining tabiati biologikmi yoki inqilobiy xarakterga egami? Inson shaxsining tarkib topishi va psixik rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillarning muammosi oʻz mohiyati jihatidan g'oyaviy xarakterga ega.

Gumanistik psixologiyaning asosiy vakillari bo'lgan Abraxim Maslow va Rogers inson ruxiyatini o'rganishni yangi peramidalarga asoslagan va xx-asning o'rtalarida rivojlantirilgan. Shaxs konsepsiyasi: Gumanistik psixologiya shaxsni murakkab, dinamik va o'z-o'zini boshqaruvchi tizim sifatida ko'rib chiqadi. Rogersning "O'zlik konsepsiyasi" (self-concept) shaxsning o'zini qabul qilishi va rivojlanishi muhim o'rinda ta'kidlab o'tadi. Maslowning "o'zini aktualizatsiya" nazariyasiga ko'ra, inson faqat asosiy extiyojlari qondirilgandan keyin o'z salohiyatini to'liq rivojlantira oladi.

Olportning fikricha, uning motivlari avtanomligi darajasiga va uni harakat shunchasi xarakt emas, balki "harahat motiv" "harahat qiziqishdir". Olport belgilagan motiv harakat motib hodoblanadi. U kattalarning motivlari kichkina bolalarnikidan keskin farq qilishini e'tirof etish bilan birga ularning biologik holat emasligini

,shuningdek, ular ruhiy ma'naviy holat ham emasligini takidlagan. Gumanistik psixologiyaning asosiy prensiplari Olportning shaxs qirralari nazariyasi, Motivlarning funksional reproduktiv prensipi, zarurat motivlari va tarrahiyot motivlari, A.Maslouning o'zini o'zi kamol toptirish nazariyasi, o'zini o'zi kamol toptirish tushunchasi, .Moslou buyicha motivlar ierarxiyasi va hakazolar, K. Rojers nazariyasi va kongruetlik tushunchasi, insonga shartsiz ijobiy munosabat va empatiya, fenomenal maydon va o'zlik, shaxs markazlashuv psixoterapiyasi prensiplari.

Gumanistik psixologiyada shaxsni tushunishda majburiy nazorat, tashqi bosim yoki qat'iy mexanizmlar emas, balki individning o'z holati, ehtiyojlari va maqsadlariga nisbatan ichki munosabati muhim o'rin tutadi. Gumanistlar fikriga ko'ra, shaxsning asosiy mexanizmlari ichki rivojlanishga yo'naltirilgan bo'ladi. Maslou o'zining ehtiyojlar ierarxiyasi orqali insonning o'zini ro'yobga chiqarishga bo'lgan tabiiy intilishini izohlaydi. Unga ko'ra, shaxs faqat fiziologik va xavfsizlik ehtiyojlari qondirilgandan keyingina muhabbat, hurmat va o'zini namoyon qilish kabi yuksak ehtiyojlarga intila boshlaydi. Bu esa insonning imkoniyatlarini to'liq ochish va ruhiy barqarorlikka erishishning asosiy sharti sifatida qoraladi.

K. Rojers esa shaxsni o'zini anglash jarayoni orqali izohlaydi. Unga ko'ra, har bir inson "real men" va "ideal men" o'rtasidagi moslikni ta'minlashga harakat qiladi. Bu moslik qanchalik yuqori bo'lsa, shaxs o'zini shunchalik baxtli va uyg'un his qiladi. Rojersning "shartsiz ijobiy qabul qilish" g'oyasi shaxs rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Insonni tanqid, majburlash yoki baholash emas, balki uning shaxsiy tajribasini tushunishga intilish va uni o'zgarishga qodir mavjudot sifatida ko'rish rivojlanish uchun eng qulay psixologik muhitni yaratadi. Gumanistik psixologiya shaxsni o'zining erkin tanlovi orqali shakllanadigan, mas'uliyatni o'z zimmasiga oladigan va ongli qarorlar qabul qiladigan mavjudot deb hisoblaydi.

Shaxsning rivojlanishi uchun ichki resurslar — ijodkorlik, qobiliyat, o'ziga bo'lgan ishonch va ma'nodor hayot kechirishga bo'lgan intilish muhim o'rin tutadi. Bu yondashuv shaxsni deterministik omillar bilan emas, balki o'zining ongli tanlovi, sub'ektiv tajribasi va individual yo'nalishlari bilan izohlaydi. Gumanistik psixologiya

shaxsning ijobiy potentsialini ochib berish, o'z imkoniyatlariga ishonchni mustahkamlash, o'zini anglashi va hayotida ma'no topishiga yordam berishi bilan boshqa psixologik maktablardan ajralib turadi. Bu yondashuv shaxsni murakkab, noyob va o'z hayotini ongli ravishda boshqara oladigan mavjudot sifatida talqin qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Myers.D.G. Pyschology. Hope College. Holland, Michigan,2010. P. 553-593.
2. Duane P. Schults. Theories of Personality. Wadsworth, a division. Of Thomson Learning,Icn. Copyright, 2005. -550p.
3. G'oziev E. G'. Umumiy psixologiya. - T. O'qituvchi , 2010
4. Xoll. K., Lendsey G. Teori Lichnosti.,-M., 1998.-796.c
5. Xell L. ,Zigler D. Teori Lechnosti. -CPb.:Piter,1997
6. Шомуротов, У. (2024). ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В УСТРАНЕНИИ ЛИЧНОСТИ АГРЕССИИ. *Предпринимательства и педагогика*, 5(2), 91-95.
7. Abdukarimovich, Y. T., & Melikmurodovich, S. U. B. (2022). Art Therapy in Eliminating Aggressiveness in the Individual. *Global Scientific Review*, 9, 1-4.
8. MELIKBOBOYEVICH, S., QIZI, O., & QIZI, Q. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.
9. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). Educator's Skill in Eliminating Aggressive Situations of Children Raised in Preschool Education Organization. *Samaraly Ta'lim Va Barqaror innovatsiyalar Jurnali*, 1(6), 611-616.