



## SHAXS O‘Z IMKONIYATLARINI RO‘YOBGA CHIQARISH TUSHUNCHASINING PSIXOLOGIK TALQINI

**Alimova Yayra Hotamova**

Qo‘qon davlat pedagogika instituti mustaqil tadqiqotchisi

**Annotatsiya.** Maqolada shaxs o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarish tushunchasiga nisbatan ilgari surilgan nazariy qarashlarning mazmuni bayon qilingan. Ayniqsa, xorij olimlari tomonidan o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqish va o‘zini o‘zi faollashtirish tushunchalarining mazmunlari qiyosiy tarzda tahlil qilingan. Shuning bilan birga shaxs o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarish borasidagi yondashuvlar tahlil qilinib, umumiy xulosaga kelingan.

**Kalit so‘zlar:** shaxs, o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarish, o‘zini o‘zi faollashtirish, o‘zini o‘zi dolzarblashtirish, ehtiyoj, ijodiy motiv, faoliyat, muvaffaqiyat, avtonomiya, mustaqillik, “Men” konsepsiyasi, ziddiyatni hal qilish.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОНЯТИЯ РЕАЛИЗАЦИИ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЛИЧНОСТЬЮ

**Алимова Яйра Хотамова**

независимый исследователь Кокандского государственного педагогического института

**Аннотация.** В статье изложено содержание теоретических взглядов, выдвинутых относительно понятия самореализации личности. В частности, зарубежными учеными сравнительно проанализировано содержание понятий самореализации и самоактуализации. В то же время были проанализированы подходы к реализации человеком своих возможностей и сделаны общие выводы.

**Ключевые слова:** личность, реализация своих возможностей, самоактуализация, самоактуализация, потребность, творческий мотив, деятельность, успех, автономия, независимость, концепция "Я," разрешение конфликтов.

## PSYCHOLOGICAL INTERPRETATION OF THE CONCEPT OF THE INDIVIDUAL'S REALIZATION OF OWN POTENTIALS

**Alimova Yayra Hotamova**

independent researcher of the Kokand State Pedagogical Institute

**Abstract.** The article sets out the content of the theoretical views put forward regarding the concept of self-realization. In particular, foreign scientists have conducted a comparative analysis of the content of the concepts of self-realization and





self-actualization. At the same time, approaches to the realization of a person's potential were analyzed, and a general conclusion was reached.

**Keywords:** personality, self-realization, self-activation, self-actualization, need, creative motive, activity, success, autonomy, independence, self-concept, conflict resolution.

Shaxsning o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish muammosini tadqiq qilish so'nggi o'n yilliklarda insoniyat oldida turgan ko'plab global muammolar, shuningdek, mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan kam o'rganilganligi bilan bog'liq holda ayniqsa dolzarb bo'lib bormoqda. O'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish tushunchasi birinchi marta 1902 yilda falsafiy-psixologik lug'atda qo'llanilgan. Mazkur lug'at 50 yildan keyin qayta nashr etilganda, uning ta'rifi deyarli so'zma-so'z takrorlanadi [2]. Gumanistik va ekzistensial psixologiyaning rivojlanishi bilan insonning ichki mazmuni o'rganish predmetiga aylanadi.

Gumanistik yo'nalish olimlaridan K.Goldshteyn, K.Rodgers, E.Fromm, A.Maslou, ekzistensial yo'nalish vakillaridan J.Byudjental, R.Mey, E.Shostrom va G.Olportlarni qayd etish mumkin. Olimlarning turli yo'nalishlarga mansubligiga qaramay, ularni birlashtirib turgan narsa shundaki, ular o'zini o'zi faollashtirishga intilishni (xorij psixologiya atamaları bilan aytganda) insonga tabiat tomonidan berilgan ichki resurslar tizimi sifatida ko'rib chiqdilar. Ular hayot davomida namoyon bo'lish xususiyatiga ega. O'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish muammosiga xorijiy yondashuvlar tahlilini, bizning fikrimizcha, K.Goldshteynning ishlaridan boshlash maqsadga muvofiq hisoblanadi. U “xolizm” falsafasini targ'ib qiluvchi “organizm” nazariyasi tarafdori edi. Mazkur nazariyaga ko'ra, butun har doim uning elementlari yig'indisidan katta bo'ladi va shunga ko'ra, butunning ontologik maqomi har doim uning qismlari yig'indisi maqomidan yuqori bo'ladi. K.Goldshteynning o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish muammosini tushunishida stogmanik bo'lmagan, ular rivojlangan va ma'lum dinamikaga ega bo'lgan qarashga asoslanadi.

Dastlab, K.Goldshteyn klinikada ishlagan davrida, u o'zini o'zi faollashtirishni psixotravmalardan keyin shaxsning ushbu psixotravmalardan oldin namoyon bo'lmagan organizm resurslarini faollashtirish qobiliyatining o'zgarishi sifatida ko'rib chiqdi. Bu taxminni u aniq fiziologik jarayonlar va ularning psixologik oqibatlari asosida yaratdi [8]. Shu ma'noda uning qoidalari A.Adlerning fiziologik nuqsonlarni psixologik kompensatsiyalash nazariyasiga o'xshab ketadi. K.Goldshteyn nazariyasi rivojlanishining keyingi bosqichi o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishni alohida universal hayotiy tamoyil sifatida tushunish bo'ldi. Unga ko'ra organizmda bir tekis taqsimlanadigan doimiy energiya zahirasi mavjud.

Tashqi muhitning ortiqcha agressiv bo'lishi mumkin bo'lgan stimullari ta'sirida ichki energiya notekis taqsimlanadi. Bundan organizmda muvozanat holatiga qaytishga intilish paydo bo'ladi, buni muallif organizmning “markazlashuvi” deb ataydi.

Bu jarayon organizmning atrof-muhit ta'sirlariga samarali harakat qilishi, qarshilik ko'rsatishi va ularga bardosh bera boshlashiga yordam beradi. Ushbu jarayon,





K. Goldshteyn nuqtai nazaridan, o'zini o'zi faollashtirish mexanizmi bo'lib, gomeostaz va muvozanatning ko'plab nazariyalariga mos keladi. Shaxs rivojlanishining asosiy motivi, K. Goldshteyn nuqtai nazaridan, aynan o'zini o'zi faollashtirishdir. Aslida bu yagona motiv. Bir qarashda ochlik, jinsiy aloqa, hokimiyat, faqat intilishning yutuqlari, ammo ular o'zini o'zi faollashtirishning namoyon bo'lishidir. Boshqacha aytganda, o'zini o'zi faollashtirish insonning o'z ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan harakatlari va faoliyatida namoyon bo'ladi. Ehtiyoj biror narsaning tanqisligidir. U insonni uni qondirish faoliyatiga undaydi.

Ehtiyojni qondirishning bu jarayoni, K. Goldshteynning fikricha, o'zini o'zi faollashtirishdir [8]. Jumladan, inson ochlik hissini boshdan kechirganda, uning faollashuvi ovqatda ifodalanadi, agar u hokimiyatga bo'lgan ehtiyojni amalga oshirmasa, uni qo'lga kiritishga intiladi.

Insonning ijodiy motivlari shaxsning o'zini o'zi faollashtirish namunasi bo'lib, organizmning o'sishi va rivojlanishini rag'batlantiradi. O'zini o'zi faollashtirishga intilish, K. Goldshteyn fikricha, barcha insonlarga xosdir. Uning universalizmi ana shunda yaqqol ko'zga tashlanadi.

Biroq, uning o'ziga xosligi har bir inson o'z oldiga qanday maqsadlarni qo'yishiga bog'liq bo'ladi. Insonlarning ichki imkoniyatlari, ularning individual rivojlanish vektori, rivojlanish maqsadlari va istiqbollariidagi farqlar aynan shu bilan belgilanadi. K. Goldshteynning fikricha, biz insonning afzalliklari va faoliyatning eng muvaffaqiyatli sohalarini tushunib, aniqlaganimizda uning imkoniyatlari xususida fikr yuritishimiz mumkin.

Shu o'rinda insonning xohish-istaklari va afzalliklari uning ichki imkoniyatlariga mos kelganda, biz muvaffaqiyatli o'zini o'zi faollashtirish xususida fikr yuritishimiz mumkin. K. Goldshteyn xulq-atvor sabablari va atrof-muhit ta'sirining o'zaro bog'liqligi borasida to'xtalib, ob'yektiv dunyoning buzilishlar manbai va organizm o'z vazifasini bajaradigan manba sifatidagi ikki tomonlama xususiyati juda muhim deb hisoblagan.

Shunday qilib, inson uchun muhit bilan hamnafas bo'lish, uni o'zlashtirish juda muhimdir. Agar buning iloji bo'lmasa, unda biz moslashish jarayonlari, voqelikka moslashish, qiyinchiliklar va boshqalar haqida fikr yuritishimiz mumkin. Agar ushbu jarayonning imkoni bo'lmasa, organizmning yemirilishi sodir bo'ladi yoki organizm o'z maqsadlaridan voz kechish zaruriyatiga duch keladi hamda o'zini o'zi faollashtirish past darajada qoladi.

Boshqacha aytganda, o'zini o'zi faollashtirish insonning o'z ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan harakatlari va faoliyatida namoyon bo'ladi. Ehtiyoj biror narsaning tanqisligidir. U insonni uni qondirish faoliyatiga undaydi.

Har bir yosh uchun atrofdagi dunyo o'z vazifalarini qo'yadi. Shuningdek, irsiyatning o'zini o'zi faollashtirish jarayonlaridagi roli yetarlicha yuzaki tilga olinib, uning hissasi to'liq ochib berilmagan. O'zini o'zi faollashtirish jarayonining keyingi tadqiqotchisi K. Rodjersning ilmiy izlanishlarini tahlil qilamiz.

U inson tabiatiga ijobiy qarash tarafdori bo'lib, inson xulq-atvori yagona motiv - faollashtirish tendensiyasi bilan boshqariladi, degan fikrni ilgari surgan. Ushbu







motivning o'ziga xosligi shundaki, shaxs har doim o'zining ichki imkoniyatlarini ochishga, o'zining tabiat tomonidan berilgan ichki resursini amalga oshirishga intiladi.

Bu qoida K. Rodjers o'z asarlarida ilgari surgan va inson tabiati haqidagi barcha qarashlarini qamrab olgan yagona qoidadir. O'zini o'zi dolzarblashtirish bir necha darajada namoyon bo'ladi. Birinchidan, inson organizmi jarayonlarida ya'ni, fiziologik darajada. U ehtiyojlarni qondirish, organizm resurslaridagi yetishmovchilikni to'ldirish va organlar hamda organizmning rivojlanishini ta'minlash sifatida ifodalanadi. O'zini o'zi faollashtirish jarayonining psixologik darajasi shaxsning turli maqsadlarga intilishi uchun mas'ul bo'lgan jarayonlardan iborat bo'lib, faol jarayon hisoblanadi.

Ijod, tadqiqot, atrof-muhitdagi o'zgarishlar jarayonlari eng ko'rgazmali hisoblanadi. Bularning barchasi insonning ma'lum darajada avtonomiya va mustaqillikka erishishiga yordam beradi.

O'zini o'zi faollashtirishni nafaqat organizmning zo'riqish darajasini pasaytiradigan, balki bir vaqtning o'zida uning oshishiga yordam beradigan nuqtai nazardan tushunish qiziq hisoblanadi. K.Rodjersning fikricha, bu qarama-qarshilik shaxsning o'zini o'zi takomillashtirishiga [6] va uning rivojlanishiga yordam beradi.

Shunday qilib, K.Rodjersning fikricha, o'zini o'zi dolzarblashtirish shaxsning o'zini o'zi namoyon qilishning murakkab jarayoni: butun hayoti davomida o'z imkoniyatlarini ochishdir. Bunday o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishning maqsadi to'laqonli faoliyat yurituvchi shaxsga aylanishdir.

Biroq, o'zini o'zi faollashtirish yakuniy jarayon emas, shaxs butun umri davomida rivojlanish jarayonini davom ettiradi, ya'ni inson o'zini o'zi faollashtirish chegarasiga erisha olmaydi va barcha ehtiyojlarini to'liq qondira olmaydi. Shaxs doimo rivojlanib boradi, o'z qobiliyatlarini takomillashtiradi, ehtiyojlar va hayotiy maqsadlarni amalga oshirishning yanada maqbul usullarini izlaydi. Biroq, K. Rodjersning fikricha, ba'zi insonlar boshqalarga qaraganda ko'proq o'zini o'zi dolzarblashtirgan.

Shunga ko'ra, bunday insonlar qaror qabul qilishda ko'proq mustaqildirlar. Shu bois, o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga ijodiy yondashadilar va jamiyatning eng to'laqonli shaxslari va a'zolaridir [6]. O'zini o'zi dolzarblashtirish bir necha darajada namoyon bo'ladi.

Birinchidan, inson organizmi jarayonlarida. Ya'ni fiziologik darajada. U ehtiyojlarni qondirish, organizm resurslaridagi yetishmovchilikni to'ldirish va organlar hamda organizmning rivojlanishini ta'minlash sifatida ifodalanadi. O'zini o'zi faollashtirish jarayonining psixologik darajasi shaxsning turli maqsadlarga intilishi uchun mas'ul bo'lgan jarayonlardan iborat bo'lib, faol jarayon hisoblanadi.

Ijod, tadqiqot, atrof-muhitdagi o'zgarishlar jarayonlari eng ko'rgazmali hisoblanadi. Bularning barchasi insonning ma'lum darajada avtonomiya va mustaqillikka erishishiga yordam beradi. K.Rodjers konsepsiyasini tahlil qilar ekanmiz, insonning ba'zi tug'ma imkoniyatlari biologik determinatsiyalangan, lekin “Men” konsepsiyasi faqat ijtimoiy sabablarga ega ekanligini hisobga olish kerak. Bu bizga ikki xususiyat o'rtasidagi farqlarni yaxshiroq tushunishga imkon beradi: individ o'zini qanday his qilishi uning biologik potensial imkoniyatlariga muvofiq kim bo'lishi





kerakligidan farq qiladi. Bu yerda K.Rodgers “shartli ijobiy diqqat” va “shartsiz ijobiy diqqat” tushunchalarini muomalaga kiritadi.

Birinchisi (shartli ijobiy diqqat) deganda, insonning harakatlari, fikrlari va his-tuyg‘ularining faqat bir qismi inson uchun ahamiyatli bo‘lgan insonlar tomonidan ma’qullanishi va qo‘llab-quvvatlanishi tushuniladi. Bunday holda, “Men” konsepsiyasining rivojlanishi davomida insonning o‘zi haqidagi fikrning muhimligini anglashi uning o‘zini tashqaridan ma’qullangan barcha harakatlar, fikrlar va his-tuyg‘ular prizmasi orqali idrok etishiga olib keladi.

Shu tariqa shartli qadriyatlar shakllanadi. Shaxs tuzilmasidagi ma’lum qadriyat yo‘nalishlari ma’lum himoya mexanizmlarining paydo bo‘lishiga yordam beradi. K.Rodgers ularning ikki turini - inkor va buzib ko‘rsatishni taklif qiladi. Himoya jarayonlarining o‘ziga xosligi yana shundaki, ular shaxsni deformasiyalovchi, ya’ni insonning fikrlari, his-tuyg‘ulari va harakatlarining buzilishiga olib keladi. Ushbu buzilish nokongruentlik deb ataladi. Boshqacha aytganda, shaxsning o‘zini o‘zi faollashtirishi, agar himoya jarayonlari va qadriyat shartlari faollasha boshlasa, bloklanadi. Himoya mexanizmlari paydo bo‘lishining oldini olish, K.Rodgersning fikriga ko‘ra, bolani uning ahamiyatli kattalarini so‘zsiz ijobiy qabul qilishdir.

Shartsiz qabul qilish deganda, kattalarning bola shaxsini hurmat qilishi, ular tomonidan qo‘llab-quvvatlanishi, uning xxulq-atvorlarini, garchi ular ba’zi narsalarda rozi bo‘lmasalar ham, qabul qilish tushuniladi. Bu holatda bolada himoya mexanizmlari va qadriyat sharti rivojlanmaydi. Shaxsan u chuqurroq, o‘zgarishlarga osonroq beriladi.

Nokongruentlikka qarama-qarshi ravishda kongruentlik amal qiladi. Bu shunday holatki, bunda shaxs o‘zining barcha potensial imkoniyatlarini hisobga olgan holda rivojlanadi. Biz K.Rodgersning qarashlarini K.Goldshteynning g‘oyalari bilan taqqoslashimiz mumkin. Ularning ikkalasi ham psixologik o‘zini o‘zi dolzarblashtirishni umumiy biologik tendensiyaning ikkilamchi namoyon bo‘lishi sifatida ko‘rib chiqadi.

Ikkinchidan, ularni o‘zini o‘zi dolzarblashtirish gomeostatik tendensiyalar ta’sirida sodir bo‘lishini tushunishni birlashtiradi.

Uchinchidan, har ikkala olimning fikricha, o‘zini o‘zi dolzarblashtirish inson organizmi va shaxsining yagona motividir.

So‘ngra E.Fromm nazariyasini ko‘rib chiqamiz. Dastlab u inson hayotining tashqi omillarini va ularning butun insoniyat hayotining so‘nggi besh asrdagi tendensiyalariga bog‘liqligini o‘rgandi. Ushbu tarixiy tahlil E.Frommni insoniyat taraqqiyotiga hamroh bo‘ladigan asosiy hissiy holatlar yolg‘izlik hissi, yakkalanish va begonalashuvdir, degan xulosaga olib keldi. Ushbu hissiy holat insonning ichki erkinlikka erishishi va ichki imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishi bilan kuchayib boradi [7]. E. Frommning inson muammolarining sababi erkin bo‘lish va xavfsizlik tuyg‘usini saqlab qolishga bo‘lgan qarama-qarshi intilishlardir, degan qoidasi qiziqarlidir.

Inson qanchalik avtonomiyaga intilsa, shunchalik begonalashish, atrofdagi dunyodan ajralib qolish hissi kuchayadi. Ushbu ziddiyatni hal qilish uchun E.Fromm “pozitiv erkinlik” tushunchasini kiritadi. Unga ega bo‘lgan inson bir vaqtning o‘zida





o'zining betakrorligini, mustaqilligini saqlab qoladi, shu bilan birga unda tabiat va jamiyatdan begonalashish hissi bo'lmaydi.

Pozitiv erkinlik, nazariyasi muallifining fikricha, mehnat va muhabbatda ifodalanadigan spontan hayotiy faollik orqali erishiladi [7]. A. Maslou o'zini o'zi dolzarblashtirish muammosini uchta kontekstda ochib bergan:

- o'zini o'zi faollashtiruvchi shaxsning psixologik xususiyatlari - qadriyatlarining transtendent kechinmalari - o'zini o'zi faollashtirish shaxs rivojlanish jarayoni sifatida [4]. D.A.Leontyev ham A.Maslouning o'zini o'zi dolzarblashtirish bo'yicha asarlarini o'rganib, ularda ochib berilgan beshta jihatni ajratib ko'rsatgan.

Biz yuqorida ta'kidlaganlardan tashqari, u yana quyidagilarni qo'shimcha qiladi:

- inson motivatsiyasi sifatida o'zini o'zi dolzarblashtirish
- borliq qadriyatini metodlashtirish nazariyasi [4].

O'zini o'zi faollashtiruvchi shaxsning psixologik xususiyatlari muammosiga bag'ishlangan ishlar A.Maslou, R.Benedikt va M.Vertxaymer kabi o'qituvchilarning shaxsiy namunasiga tayanildi.

Ular ajoyib insonlar bo'lib, ko'pchilikdan keskin farq qilardilar. Tahlil jarayonida A.Maslou har ikkala o'qituvchisini birlashtirib turuvchi bir qancha shaxsiy xususiyatlarni ajratib ko'rsatdi. Bu orqali muallifda o'zini o'zi faollashtiruvchi shaxs qanday bo'lishi kerakligi haqida tushuncha shakllangan.

A.Maslouning uzoq izlanishlari natijasida u o'zini o'zi faollashtiruvchi shaxsning o'n beshta asosiy shaxsiy xususiyatlarini ajratib ko'rsatdi. Birinchi navbatda, bu ifodalangan ijtimoiylik va umuminsoniy manfaatlarga yo'naltirilganlik bo'lib, ular shaxsning individualligi bilan uyg'unlashadi.

Ushbu dixotomiya shaxsning boshqa xususiyatlarida ham kuzatiladi: his-tuyg'ular va aql, majburiyatlar va zavq, o'zlik va altruizm, yetuklik va bevositalik va boshqalar. Shuni ta'kidlash joizki, A.Maslou o'zi ajratib ko'rsatgan shaxsning barcha o'n beshta xususiyatini o'z respondentlarida topa olmadi.

Shundan kelib chiqib, u o'zini o'zi faollashtiruvchi shaxs shaxs turi emas, balki inson o'z rivojlanishida intilishi kerak bo'lgan qandaydir ideal degan xulosaga keladi [4]. A.Maslouning hisob-kitoblariga ko'ra, o'zini o'zi faollashtiruvchi insonlar butun sayyoraning 1% dan sal ko'prog'ini tashkil qiladi.

Boshqa insonlar esa o'z xulq-atvorlarining asosiga o'zini o'zi faollashtirishni emas, balki asosiy ehtiyojlarni qondirishga intilishni qo'yadilar. Aynan shu holat A.Maslouning motivatsiyaning iyerarxik nazariyasini yaratishga yordam beradi. Himoya mexanizmlari paydo bo'lishining oldini olish bolaning o'z ahamiyatli kattalarini so'zsiz ijobiy qabul qilishidir. Shartsiz qabul qilish deganda, kattalarning bola shaxsini hurmat qilishi, ular tomonidan qo'llab-quvvatlanishi, uning xulq-atvorlarini, garchi ular ba'zi narsalarda rozi bo'lmasalar ham, qabul qilish tushuniladi.

Bunda bolada himoya mexanizmlari va qadriyatni shart qilib qo'yish rivojlanmaydi. Shaxsan u chuqurroq, o'zgarishlarga osonroq beriladi. Nokongruentlikka qarama-qarshi ravishda kongruentlik amal qiladi. Bu shunday holatki, bunda shaxs o'zining barcha potensial imkoniyatlarini hisobga olgan holda rivojlanadi.







O‘zini o‘zi dolzarblashtirish fenomeni insonning asosiy ehtiyojlariga tegishli bo‘lib, uning mohiyatini ifodalaydi, lekin shu bilan birga har doim ham haqiqiy motiv sifatida harakat qila olmaydi. O‘zini o‘zi dolzarblashtirishning iyerarxik modeli nuqtai nazaridan, ko‘pchilik insonlar quyi darajalarning eng dolzarb ehtiyojlarini qondira olmaydilar, shuning uchun barcha faoliyat va faollik ularni ta‘minlashga qaratilgan [3]. Shaxsiy rivojlanishning eng yuqori darajasi sifatida o‘zini o‘zi faollashtirish to‘g‘risidagi qoidalar juda statik edi. Ushbu yondashuvni tanqid qiluvchilar buni jiddiy kamchilik deb hisobladilar. A.Maslou rivojlanish motivatsiyasi haqidagi maqolalaridan birida ehtiyojlarni iyerarxiyaga muvofiq amalga oshirishning qat‘iy ketma-ketligi haqidagi fikrni inkor etadi.

U rivojlanishni shaxsni o‘zini o‘zi faollashtirishga olib keladigan turli jarayonlar orqali amalga oshirish mumkin deb hisoblaydi. Shuningdek, bu jarayonlar insonning butun hayoti davomida kuzatib borishi va insonning birlamchi ehtiyojlarini qondirish darajasidan qat‘i nazar namoyon bo‘lishi mumkin bo‘lgan o‘ziga xos “rivojlanish motivatsiyasi” bilan bog‘liqligi haqida o‘z nuqtai nazarini asoslaydi [4].

J.Byudjental inson uchun eng muhimi “uning yashayotgani haqidagi oddiy fakt” ekanligini, ya‘ni asosiy motivator hayotning o‘zi va uni boshqarish ekanligini isbotlagan. Ushbu pozisiyaga tayanib, u maishiy vaziyatlarni insonga o‘z hayotini boshqarishga yordam beradigan yoki to‘sqinlik qiladigan omillar sifatida ko‘rib chiqadi (jumladan, kasallik, o‘lim va boshqalar).

J.Byudjentalning ta‘kidlashicha, har bir inson ma‘naviy nogiron bo‘lib, biz o‘zimizning tabiiy salohiyatimizni ro‘yobga chiqara olmaymiz [1]. Oltinchi sezgi, ya‘ni ichki anglash to‘laqonli va mazmunli hayot kechirishning kalitidir.

Aynan shu narsa ichki ko‘rish bo‘lib, insonga tashqi tajribaning ichki tabiatga qanchalik mos kelishini doimo anglab turish imkonini beradi. I.D. Yegoricheva o‘z tadqiqotlarida J.Byujentalning qarashlarini tahlil qilib, to‘laqonli hayot kechirishga qodir bo‘lgan shaxsning yetakchi xususiyatlarini qayd etadi - bu shaxsiy tanlov uchun mas‘uliyatni o‘z zimmasiga olish qobiliyati, shuningdek, hozirgi kun bilan yashash va uni anglash qobiliyatidir [2].

“Psixologik maslahat berish san‘ati” nashrida R.Mey shaxs ta‘rifi haqida o‘z fikrini bildiradi:... “erkinlik, individuallik, ijtimoiy integratsiya, dindorlikning chuqurligi” [5]. Erkinlik shaxsning xulq-atvorlari va hayotining yakuniy natijasi uchun javobgarlikni o‘z zimmasiga olish bilan belgilanadi. Individuallik o‘zining haqiqiy “Men”ini topishda ifodalanadi. Ijtimoiy integratsiya mas‘uliyatni qabul qilish uchun nomukammallik tuyg‘usidan xalos bo‘lish bilan shartlanadi. R.Meyning fikricha, asosan psixologik maktablar shaxsni qandaydir yaxlit narsa sifatida o‘rganishda xatoga yo‘l qo‘yadilar.

Shaxs to‘liq, yaxlit bo‘lishi mumkin emas. Biroq, bunga intilish ham kerak emas. Shaxsning yaxlitligi dinamikaning yo‘qligiga olib keladi. Shuningdek, bu ijodiy intilishga xalaqit beradi. Ongning ochiqqligi ham zarar ko‘radi. R.Meyning so‘zlariga ko‘ra:...”bizning maqsadimiz mutlaq uyg‘unlik emas, balki yangi, konstruktiv qayta taqsimlash kuchlanishidir. Mojarolarni butunlay bartaraf etish turg‘unlikka olib keladi...” [5].





R.Mey o'z tadqiqotlarida shaxs imkoniyatlariga alohida e'tibor qaratadi. Muallif asarida “Men-kechinma” shaxsning borliqni anglashi sifatida belgilanadi. Inson borlig'ini tavsiflashda iroda, muhabbat, kelajakdagi voqealarga ochiqlik kabi jihatlar ajratib ko'rsatiladi. Bu jarayonlar shaxsning ijodiy ibtidosi bilan uzviy bog'liq. R.Mey asarlarining aksariyati uning dastlabki tadqiqotlarida berilgan qoidalar va fikrlar bilan ishlashdir: aniqlashtirish, korreksiya qilish va boshqalar. Bunday dastlabki asarlar “Psixologik maslahat berish san'ati”, “Ijodiy mavjudlik manbai: inson tabiati va Xudo haqidagi tadqiqotlar”, “Inson o'zini izlashda” kabilardir.

E. Shostrom o'zini o'zi dolzarblashtirish mavzusida tadqiqotlar olib borgan. “Anti-Karnegi” va “Inson-manipulyator” asarlarida o'zini o'zi faollashtiruvchi insonning tavsifi berilgan. Bunday individ aktualizator, uning qarama-qarshisi manipulyator deb ataladi. E. Shostrom aktualizatorni tavsiflar ekan, halollik, samimiylik, onglilik, salohiyatni ifodalash, atrofdagi dunyo bilan o'zaro ta'sirning ochiqligi kabi fazilatlarini xususida fikrini bayon qiladi. Demak, aktualizator o'zini va o'z imkoniyatlarini to'liq anglagan yaxlit shaxsdir. Manipulyator esa, aksincha, ko'p qirrali shaxsdir. Ammo bu ko'p qirralilik shaxsni qismlarga bo'luvchi ko'plab qarama-qarshiliklar bilan ifodalanadi [9]. E.Shostrom o'z tadqiqotlarida o'zini o'zi dolzarblashtiruvchi insonlarning vaqtini idrok etishi haqida ham fikrini ilgari surib: ular ko'proq hozirgi kun bilan yashaydilar.

Vaqtini bunday idrok etish bilan ularning o'z imkoniyatlariga tayanishi va o'zini namoyon qilishga moyilligiga bog'liq. Bunday insonlarning o'tmishi va kelajagi hozirgi kun bilan bog'liq bo'ladi [9]. Manipulyatorlarga quyidagilar xos: yolg'on, surbetlik, ongsizlik, nazorat.

Shuningdek, bunday shaxsga boshqarish va boshqariluvchan bo'lish ehtiyoji xosdir. Manipulyator-inson o'zini “yaxshi” va “yomon”ga ajratadi, ikkinchisini shaxslararo aloqalarda yashiradi va o'zini ijobiy tomondan ko'rsatadi.

E. Shostromning fikricha, manipulyator atrofdagilarga “bu-bu” pozisiyasidan turib munosabatda bo'ladi. Aktualizator uchun “sen sensan” pozisiyasidan munosabat xarakterlidir. A.Maslou singari, E.Shostrom ham o'zini o'zi faollashtirgan shaxslar yo'qligini, faqat “ideal”ga ko'proq yoki kamroq intiladiganlar mavjudligini ta'kidlaydi [9].

Shunday qilib, xorijiy olimlarning shaxsning o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish muammosini nazariy tahlil qilishda bir nechta pozisiyalarni ajratib ko'rsatishimiz mumkin:

- o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish xorij psixologiyasida falsafiy tushunchalar oqimida ko'rib chiqiladi, ushbu tushunchaning turli holatlarini muallif tomonidan tushunishning tavsifiy xususiyatiga ega;
- xorij psixologiyasida o'zini o'zi faollashtirish va o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish tushunchalarining birlashuvi sodir bo'ladi;
- xorij olimlar tomonidan o'zini o'zi faollashtiruvchi shaxsning psixologik xususiyatlari, namoyon bo'lishining o'ziga xosligi va boshqa insonlar va umuman dunyo bilan o'zaro munosabatlari ko'proq ochib beriladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar**







1. Бьюдженталь, Д. Искусство психотерапевта [Текст] / Д. Бьюдженталь. - СПб.: Питер, 2001. - 304 с.
2. Егорычева, И. Д. Самореализация как деятельность (к постановке проблемы) [Текст] / И. Д. Егорычева // Мир психологии. - 2005. - № 3. - С. 11 - 33.
3. Маслоу, А. Мотивация и личности [Текст] / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 480 с.
4. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы [Текст] / А. Маслоу. – М.: Смысл, 1999. – 425 с.
5. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования [Текст] / Р. Мэй. - М.: Класс, 1994. - 255 с.
6. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Текст] / К. Роджерс. - М.: Прогресс, 1994. - С. 153-171
7. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности [Текст] / Э. Фромм. - М.: Академия, 2004. - 447 с.
8. Холл, К. С., Линдсей, Г. Теории личности [Текст] / К.С. Холл, Г. Линдсей. – М.: Психотерапия, 2008. – 672 с.
9. Шостром, Э. Анти-Карнеги Попурри [Текст] / Э. Шостром. - 2004. Режим доступа <http://www.klex.ru/ms>

