

GUMANISTIK PSIXOLOGIYA KELIB CHIQISHINING NAZARIY VA IJTIMOY SHARTLARI

Dalanova Yulduz Turg'unovna

Osiyo Xalqaro Universiteti magistranti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada gumanistik psixologiya kelib chiqishining nazariy va ijtimoiy shartlari aytib o'tilgan. Gumanistik psixoterapiya - bu yaxlit ma'noda insonga qaratilgan psixoterapiya atamasi. Shunday qilib, uning his-tuyg'ulari, tajribalari va o'zini o'zi anglashi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Gumanistik psixoterapiyaning bir qismi sifatida bemor nigohini ichkariga qaratadi, o'zini o'zi qabul qilishga va o'zini yaxshiroq tushunishga intiladi.*

Kalit so'zlar: *Psixologiya, psixoterapiya, his-tuyg'u, gumanistik, o'zini o'zi anglash.*

Аннотация: *В данной статье описаны теоретические и социальные условия зарождения гуманистической психологии. Гуманистическая психотерапия – это термин, обозначающий психотерапию, которая фокусируется на человеке в целом. Таким образом, решающее значение имеют его чувства, переживания и самосознание. В рамках гуманистической психотерапии пациент смотрит внутрь себя, стремится к самопринятию и лучшему самопониманию.*

Ключевые слова: *Психология, психотерапия, эмоции, гуманизм, самосознание.*

Abstract: *This article describes the theoretical and social conditions of the origin of humanistic psychology. Humanistic psychotherapy is a term for psychotherapy that focuses on the person as a whole. Thus, his feelings, experiences and self-awareness are crucial. As part of humanistic psychotherapy, the patient looks inward, strives for self-acceptance and better self-understanding.*

Key words: *Psychology, psychotherapy, emotion, humanistic, self-awareness.*

KIRISH

Hozirgi zamon psixologiya fani va amaliyoti shaxs faoliyatini ijtimoiy sohadan ajralgan holda o'rganish murakkab ekanligini takidlamogda. Zamonaviy davr psixologiyasi ko'lami kengayib borib, inson barcha sohada tahlil qilinish rivojlanyapti. Insonlar ko'proq o'z hayot-faoliyatini yaxshilash maqsadida keng qamrovli izlanishlar olib borishayotgan bo'lib, ular izlanayotgan masalalarning asosiylaridan bu baxt va optimizm mohiyati, maqsad qo'yish va unga erishish jarayonida intilayotgan insonlar orzularining asl keraklilik mazmun-mohiyatini anglashga bo'lgan intilishi va bu faoliyatidan ma'no izlashi doimo dolzarbligi anglanilyapti. Alohida ta'kidlash joizki, shaxslar o'zlarining ma'lum doiradagi psixologik imkoniyatlari, yutuqlari, kamchiliklari haqida etarli ma'lumotga ega bo'lsalar, bu ularning hayotda uchraydigan har qanday muvaffaqiyatsizliklarni osonlik bilan bartaraf etishga, o'z imkoniyatlaridan yanada kengroq foydalana olishga, bir so'z bilan aytganda, o'zlari haqida yanada teran, ijobiy va o'ziga xos ijtimoiy qiymatga ega bo'lgan tasavvurlarning shakllanishiga keng imkoniyatlar yaratadi.

Zero, bu jarayonda eng avvalo ta'lim-tarbiya tizimi, uning mazmun-mohiyati, ta'lim tizimini takomillashtirishga xizmat qiluvchi ekstremal vaziyatlarda shaxs psixologik himoyasi tamoyillar muhim ahamiyat kasb etadi.

Prezidentimizning har bir nutqi, asarlari o'sib kelayotgan yosh avlod muammolariga bag'ishlanishi shaxsni shakllantirish, shaxs tuzilmasida ma'naviy komponentning o'zni qanchalik ahamiyatga ega ekanligini isbotlaydi. Zero, jamiyatda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ma'naviy tanazzulning oldini olish, yuzaga kelish ehtimolini pasaytirishda sog'lom e'tiqod, munosabat, dunyoqarashiga ega bo'lgan barkamol inson shaxsini shakllantirish muhim vazifalar sirasiga kiradi.

ASOSIY QISM

Gumanistik psixologiya 20-asr o'rtalarida paydo bo'ldi. Bu psixologik fikrning ikkita asosiy yo'nalishi - bixeviorizm va psixoanalizga alternativ sifatida inson muammolariga boshqa yo'l bilan yondashish uchun paydo bo'lgan. Gumanistik yondashuv ruhiy salomatlikni va hayotning barcha ijobiy xususiyatlarini anglatadi.

Shaxsga individual sifatida qaraladi, unga ko'p o'lchovli va shaxsiylashtirilgan tarzda murojaat qilish kerak. Gumanistik psixologiyaning ildizlarini Yevropa ekzistensializmida topish mumkin, mualliflar quyidagicha: Jan-Pol Sartr ("Inson erkin, mas'uliyatli va uzrsiz tug'iladi."), Jan Jak Russo ("Inson tabiatan yaxshi. Uni buzadigan jamiyatdir."), Erix Fromm ("Agar men bor narsamda bo'lsam va bor narsamni yo'qotsam, unda men kimman?") va Viktor Frankl ("Inson o'zini hayotining mazmun-mohiyatini bajarishga bag'ishlagan darajada o'zini o'zi bajaradi"). Ushbu mualliflar erkinlik, hayot mazmuni, hissiyotlar va mas'uliyatga asoslangan inson holati to'g'risida tasavvurga ega edilar. Ular shaxsga shunday qarashadi o'z hayoti va xatti-harakatlari uchun javobgar, erkinlikka o'z yo'lini topishga qodir.

Avraem Maslou va Karl Rojers gumanistik psixologiyaning asosiy kashfiyotlari hisoblanadi. Ibrohim Maslou mashhur "Maslou piramidasi" bilan mashhur, a inson ehtiyojlari iyerarxiyasini o'rnatgan nazariya, pastki qismdan eng asosiy (fiziologik) va yuqori qismdan o'z-o'zini anglash. O'z-o'zini anglash - bu Maslou tomonidan yaratilgan kontseptsiya, demak, inson o'z ehtiyojlarini bir marta qondirgan bo'lsa, shundagina u o'zining potentsialini to'liq rivojlantirishi mumkin. Karl Rojers yaratadigan terapiyaning innovatsion ko'rinishiga ega "mijoz" bilan to'g'ridan-to'g'ri munosabatlar (bu atamani psixologiyada "bemor"ga qaraganda ko'proq mos deb topgan). Uning kitobida Mijozlarga yo'naltirilgan terapiya, u o'zining klinik tajribasida qanday qilib direktivani rad etishini ko'rsatib, mijozlari bilan yaqinroq munosabatlarni ko'rsatib, ularni o'zlarini topishga undaydi. Shu nuqtai nazardan, uning psixologiyaga qo'shgan hissasi katta ahamiyatga ega, chunki u shaxsni o'z hayotini muvozanat saqlash uchun zarur bo'lgan barcha resurslarni topishga qodir deb hisoblaydi. Rojersga odamlar azob chekishadi, chunki ular "uxlaydilar" va ularni ichki donolik orqali uyg'otish kerak deb aytadi. Terapevt ko'rsatma vazifasini bajaradi, shunda ular o'zlariga javob topadilar. Bu uning ishonchiga asoslanadi har bir insonning o'zini o'zi davolash qobiliyatlari.

Gumanistik psixologiyaning tamoyillari:

• U keng va yaxlit istiqbolni qamrab oladi. Shaxs bir butun sifatida ko'rinadi, bilan har bir jihat bir xil ahamiyatga ega: fikrlar, tana, hissiyotlar va ma'naviyat. Ushbu jihatlar o'zaro bog'liq va birlashadi.

• Inson mavjudligi shaxslararo kontekstda yuzaga keladi. Shuning uchun, boshqalar bilan aloqalar insonning shaxsiy rivojlanishi uchun juda muhim va zarurdir.

• Odamlar o'zlari qaror qabul qilish qobiliyatiga ega, o'zlari uchun javobgardir va o'z potentsialini rivojlantirish va amalga oshirishga kirishadi.

• Shaxsiy rivojlanish rag'batlantiriladi va osonlashtiriladi. Psixolog shaxs uchun vosita bo'lib xizmat qiladi, shunda ular o'z qobiliyatlari orqali o'zlarini anglashlari va rivojlantirishlari mumkin.

• Odamlarda o'z-o'zini anglashga tug'ma moyilligi bor. Inson o'z ichidagi donolikka tayanishi mumkin. Barcha shifolarni o'zlarining javoblarida topish mumkin. Biz ularni tazyiq qilish orqali atrofimizni va o'z his-tuyg'ularimizni boshqarishga hojat yo'q.

Gumanistik psixologiya shaxsga yaxlit nuqtai nazardan e'tibor qaratadi bu insonni tashkil etuvchi har bir jihat muhimdir. Inson noyob, o'z tajribasi uchun javobgar va o'zini rivojlantirish, o'z-o'zini anglash va o'z salohiyatini kashf etish uchun o'z resurslaridan xabardor bo'lishga qodir. Aholida psixologiya va psixoterapiya to'g'risida juda kam ma'lumot mavjud. Ko'pchilik psixolog, psixoanalitik va psixiatr o'rtasidagi farqni yoki psixolog va murabbiy o'rtasidagi farqni bilmaydi va ular buni bilishmaydi. Ushbu so'nggi nuqta haqida, ular psixologik terapiyaga borishga va o'zlarini turli xil professional toifalarga kirishga qaror qilishganda muammo paydo bo'ladi: psixoanalitik terapevt, kognitiv xulq-atvor terapevti, tizimli terapevt... keyin ular o'zlariga savol berishadi: "Bu nima?" Psixologik terapiya dunyosida muammolarga turlicha munosabatda bo'ladigan turli xil nazariy va amaliy qarashlar mavjud. Psixoterapiyaning qanday turlari borligini bilmoqchi bo'lganlar uchun ushbu maqolada biz turli xil psixoterapevtik yondashuvlarni qisqacha bayon orqali to'playmiz va tushuntiramiz. hozirda qo'llanilayotgan psixologik terapiya turlari. Psixologik terapiyaga borishning afzalliklari

Bemorlar turli sabablarga ko'ra psixologik terapiyaga murojaat qilishadi. Ammo terapevtga murojaat qilish to'g'risida qaror qabul qilish oson emas. Afsuski, ushbu amaliyotga nisbatan hali ham xurofotlar mavjud, ayniqsa, psixoterapiya nima va u kimga yo'naltirilganligi to'g'risida yolg'on e'tiqod tufayli. Bundan tashqari, ko'pgina odamlar psixologga murojaat qilish zaif odam bo'lish bilan bir xil ma'noda, deb o'ylashadi, garchi psixologik terapiyaga borish hissiy jihatdan kuchliroq odam bo'lishga yordam beradi va kundan-kunga paydo bo'lishi mumkin bo'lgan murakkab vaziyatlarga yaxshi moslashish uchun vositalar beradi. - kunlik asos.

Qisqa bayoni; yakunida, psixologik terapiya ushbu imtiyozlarni beradi:

- Farovonlikni yaxshilaydi va o'zingizni yaxshi his qilishingizga yordam beradi;
- Nizolarni yaxshiroq boshqarish vositalarini taqdim etadi;
- Cheklangan e'tiqodlarni o'zgartirishga yordam beradi;
- Uyg'unlikda yashashga imkon bering;

- Sessiyalar maxfiydir, shuning uchun sirlarni aytib berish mumkin;
- Psixolog qo'llab-quvvatlaydi va siz ishonishingiz mumkin bo'lgan shaxs;
- Malakali mutaxassisga maslahat bering;
- Hayot oldida kuch berish;
- Bir-biringizni yaxshiroq bilishga yordam beradi.

Gumanist terapiya: Gumanistik psixologiya deb hisoblanadi psixologiyaning uchinchi to'liqini, insonparvarlikdan oldingi ikki ustun kuch sifatida kognitiv-xulq-atvor va psixoanalitik istiqbollarni o'ylab. Bu yigirmanchi asrning o'rtalarida, takliflari va ishlari tufayli paydo bo'ldi Abraham Maslou Y Karl Rojers, asosan. Bunga fenomenologiya va ekzistensializm kuchli ta'sir ko'rsatadi. Birinchidan, biz hech qachon to'g'ridan-to'g'ri "haqiqatning o'zi" ni boshdan kechirishga qodir emasligimiz ta'kidlanadi, aksincha biz bilgan sub'ektiv tomonlar bilan sodir bo'ladi. Qonuniy bilim manbalari intellektual va hissiy tajribadir. Ekzistensializmdan terapiyaning ushbu shakli insonning mavjudligini aks ettiradi. Shuning uchun, bu gumanistik nuqtai nazardan individual doimiy rivojlanishda bo'lgan ongli, qasddan mavjudotdir, uning aqliy namoyishlari va subyektiv holatlari o'zini o'zi bilishning haqiqiy manbai hisoblanadi. Bemor uning ekzistensial izlanishida asosiy asosiy aktyor sifatida ko'riladi. Ushbu qidiruv uni subyektiv bosqichlarni yoki holatlarni boshdan kechirishga majbur qiladi, unda u o'zi bilan nima sodir bo'layotganining "nima uchun" ekanligini, boshdan kechirayotgan narsaning ma'nosini va o'z ahvolini yaxshilash uchun nima qilish kerakligini so'raydi. Gumanistik terapevt jarayonning osonlashtiruvchisi sifatida ikkinchi darajali rolga ega bo'lib, sub'ektga o'zi izlayotgan javoblarni topishga imkon beradi. Ushbu turdagi terapiyaning asosiy tushunchalaridan biri insonning o'zini anglashi.

XULOSA

Demak, yuqoridagi tahlillardan kelib chiqib, shaxs masalalari bilan shug'ullanishda psixologik ta'sir yo'nalishlaridan foydalanar ekanmiz, inson hayoti mazmunini anglash muammosida ekzistensial yo'nalish bo'yicha yondashuv shaxsda muammosiga o'z hayotining mazmuni nuqtai-nazaridan qarashga yordam beradi hamda hayot mohiyatini anglash va mazmundor qilish ko'nikmasini rivojlantirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ambalova S.A. Qobiliyatlar psixologiyasi va ularning tashkiliy va kommunikativ fazilatlarni rivojlantirishdagi roli to'g'risida // To'plamda: Rossiya va qo'shni mamlakatlarda ekologiya va bioxilma-xillikni saqlashning dolzarb muammolari: Ilmiy-amaliy konferentsiya materiallari. - Vladikavkaz, 2012. S. 303-309.

2. Andreeva D.A. Moslashuv tushunchasi haqida. Talabalarning universitetda o'qish sharoitlariga moslashuvini o'rganish // Inson va jamiyat: Uch. eslatmalar. - Sankt-Peterburg: Sankt-Peterburg davlat universiteti nashriyoti, 2003. - B. 62-69

3. Bekoeva M.I .. - 2015. - No06 (18) / [Elektron resurs] - Kirish rejimi. - URL: <http://naukarastudent.ru/18/2760/>

4. Vasilyeva S.A., Kopeina N.S. Psixologik o'ziga xoslik talabalarining ta'lim jamoasiga muvaffaqiyatli moslashish sharti sifatida // Mehnat jamoalarida amaliy sotsiologiya va ijtimoiy psixologiyaning zamonaviy muammolari. Hisobotlarning tezislari. - Sankt-Peterburg: Sankt-Peterburg davlat universiteti nashriyoti, 2004. - S. 33-36.
5. Gogitsaeva O.U., Xadikova I.M. Pedagogika va psixologiya zamonaviy tizim Ta'lim: Monografiya. - Stavropol, 2012. jild 2.299 b.
6. Gulieva S.A., Tanklaeva L.N. Talabalarining axloqiy va kasbiy madaniyatini shakllantirish // O'quv qo'llanma. - Vladikavkaz, 2013 yil.
7. Kochieva E.R. Zamonaviy talabalar muhitida sog'lom turmush tarzini shakllantirish // Togliatti fanlari vektori davlat universiteti... Seriya: Pedagogika, Psixologiya. 2014 yil. № 4 (19). S. 88-90.
8. Malieva Z.K., Bekoeva M.I. Talabalarining o'z-o'zini tarbiyalash jarayonida zamonaviy interaktiv texnologiyalarning o'rni // "Science Science" Internet jurnali. 2015. T. 7. No 4. 122-bet.
9. Fedorova E.E. Universitet talabalarini ta'lim va kasbiy faoliyatga moslashtirish. - Magnitogorsk, 2007 yil - 13.00.08.
10. Hamikoev F.G., Ketoev K.E. Universitet talabalarining jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning pedagogik shartlari // Universitet xabarnomasi (Davlat menejment universiteti). 2013 yil. 19-son. S. 303-307.