

SHAXS PSIXOLOGIK YETUKLIGINI O'RGANISHNING NAZARIY-PSIXOLOGIK YONDASHUHLARI

N.G.Odilova¹ 

Mas'ul muallif: Odilova Naira Gulyamovna, O'zbekiston milliy universiteti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent UO'K:159.923.

Received: 11 Oktabr 2026
Accepted: 16 Oktabr 2026
Published: 21 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Odilova, N. G. SHAXS PSIXOLOGIK YETUKLIGINI O'RGANISHNING NAZARIY-PSIXOLOGIK YONDASHUHLARI / N. G. Odilova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 10, № 2. — B. 37–39.

1. O'zbekiston milliy universiteti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent UO'K:159.923

Annotatsiya. Mazkur maqolada shaxs psixologik yetukligini o'rganishning nazariy-psixologik yondashuvlari tahlil qilingan. Psixologik yetuklik fenomenining mazmun-mohiyati, uning shaxs kamoloti va individual rivojlanishidagi o'rni yoritilgan. Shuningdek, G.Olport, A.Maslou, K.Rodgers, E.Fromm, F.Perlz, E.Erikson va Dj.Lovinger kabi olimlarning shaxs psixologik yetukligi haqidagi ilmiy qarashlari ko'rib chiqilgan. Psixologik yetuklikning asosiy mezonlari sifatida o'zini o'zi anglash, avtonomlik, mas'uliyatlilik, hissiy barqarorlik, empatiya, o'zini o'zi ro'yobga chiqarish va samarali shaxslararo munosabatlar o'rnatish qobiliyatining ahamiyati ochib berilgan. Shuningdek, psixologik yetuklikning shakllanishi uzluksiz rivojlanish jarayoni ekanligi hamda uning shaxsning kasbiy va ijtimoiy faoliyatidagi ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: psixologik yetuklik, shaxs kamoloti, shaxs psixologiyasi, o'zini o'zi anglash, o'zini o'zi ro'yobga chiqarish, avtonomlik, mas'uliyatlilik, hissiy barqarorlik, empatiya, individual rivojlanish, shaxslararo munosabatlar, insonparvarlik psixologiyasi.

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗРЕЛОСТИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В данной статье проанализированы теоретико-психологические подходы к изучению психологической зрелости личности. Раскрыты сущность феномена психологической зрелости, его роль в личностном становлении и индивидуальном развитии. Также рассмотрены научные взгляды таких учёных, как Г.Олпорт, А.Маслоу, К.Роджерс, Э.Фромм, Ф.Перлз, Э.Эриксон и Дж.Ловингер, на проблему психологической зрелости личности. Раскрыто значение таких основных критериев психологической зрелости, как самопознание, автономность, ответственность, эмоциональная устойчивость, эмпатия, самоактуализация и способность выстраивать эффективные межличностные отношения. Кроме того, обосновано, что формирование психологической зрелости представляет собой непрерывный процесс развития, имеющий важное значение для профессиональной и социальной деятельности личности.

Ключевые слова: психологическая зрелость, личностное становление, психология личности, самосознание, самоактуализация, автономность, ответственность, эмоциональная устойчивость, эмпатия, индивидуальное развитие, межличностные отношения, гуманистическая психология.

THEORETICAL AND PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO STUDYING PERSONALITY MATURITY

Abstract. This article analyzes theoretical and psychological approaches to the study of personality psychological maturity. It explores the essence of the phenomenon of psychological maturity and its role in personality development and individual growth. The article also examines the scientific views of such scholars as G.Allport, A.Maslow, C.Rogers, E.Fromm, F.Perls, E.Erikson and J.Loevinger on personality psychological maturity. It highlights the importance of the main criteria of psychological maturity, including self-awareness, autonomy, responsibility, emotional stability, empathy, self-actualization, and the ability to establish effective interpersonal relationships. Furthermore, the article substantiates that the formation of psychological maturity is a continuous developmental process and emphasizes its significance in an individual's professional and social activities.

Keywords: psychological maturity, personal development, personality psychology, self-awareness, self-actualization, autonomy, responsibility, emotional stability, empathy, individual development, interpersonal relationships, humanistic psychology.

Kirish. Psixologik yetuklik zamonaviy psixologiyada eng qiziqarli terminlardan biri bo'lib hisoblanadi. Ma'lum ma'noda bu terminni bizga odatiy bo'lgan "baxt" tushunchasi bilan solishtirishimiz mumkin. Biroq, biz baxtli inson o'zini qanday his qilishi va o'zini qanday tutishini hammamiz bilamiz.

Psixologik yetuklik - shaxsning o'z psixikasi holatini baholashning muhim tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi. Yetuklik insonning barcha qobiliyatlari va iste'dodini ochib berishga xizmat qiladi, ma'naviy hamda moddiy jihatdan ravnaq topishiga yordam beradi.

Inson tomonidan o'z-o'zini anglashning ma'lum darajasiga erishish va o'z hayoti uchun ma'suliyatni his etish, kasbiy muvaffaqiyatga erishish, boshqalar bilan uyg'un munosabatlar o'rnatishga qodirlik, shaxsiy hayot mazmunini topish – bularning hammasi bu ko'p qirrali hodisaning turli tomonlaridir.

Shaxsning psixologik yetukligi muammosi ekzistensial-insonparvarlik psixologiyasi va psixoterapiyada (G.Olport, K.Rodgers, A.Maslou, E.Fromm, F.Perlz), rivojlanish psixologiyasida (E.Erikson, G.Krayg, Dj.Lovinger) o'rganilgan.

G.Olport - shaxs psixologik yetukligi tuzilishini to'liq bayon qiluvchi konsepsiyalardan birining muallifidir. Uning fikricha, inson yetilishi - butun hayot davomida shakllanish va rivojlanishning uzluksiz, davomli jarayonidir. Psixologik yetuklikni o'rganish jarayonida olim har bir insonning, har bir shaxsning noyobligiga alohida e'tibor qaratgan. Uning nuqtayi nazariga binoan, yetuk shaxsni ta'riflovchi yagona mezon mavjud emas, chunki, rivojlanuvchi qancha bo'lsa, rivojlantiruvchi usul va vositalar ham shuncha: "Yetuk shaxsning universal mezonlarini qidirishda biz individual patternlarning xilma-xilligini hech qachon unutmasligimiz zarur" [2]. Shuningdek, muallif fikricha, har bir inson uchun mos keluvchi psixologik yetuklikning universal mezonlarini topishda biz real insonni unutib qo'yamiz, vaholanki, bir insonda yetuklikning barcha belgilarini topishning imkoni yo'q.

G.Olport konsepsiyasining muhim jihati shundaki, psixologik yetuklikning inson xronologik yoshi bilan o'zaro bog'liqlikning mavjud emasligi g'oyasidir. Uning fikricha, shaxs qiyinchiliklar va azob-uqubatlarga duch kelganida u yoki bu darajadagi yetuklikka erishadi. Olimning taxminiga ko'ra, shaxs yetukligining shakllanish mexanizmi hayotiy qiyin vaziyatlarni yengib o'tish bilan bog'liq.

G.Olport g'oyasiga ko'ra, psixologik yetuk shaxs oltita jihat bilan tavsiflanadi:

- 1) "Men"ning keng chegaralari;
- 2) ijtimoiy iliq munosabatlar;
- 3) o'zi haqidagi ijobiy tasavvurlar;
- 4) realistlik idrok;
- 5) o'zini va hazil-mutoyibani tushunishga qodirlik;
- 6) barqaror hayotiy falsafaga ega bo'lish.

Insonparvarlik psixologiyasi yo'nalishi muallifi A.Maslou "psixologik yetuklik" va "psixologik salomatlik" tushunchalarini o'xshash deb biladi. Uning fikricha, insonning beshta tayanch ehtiyojlaridan iborat ehtiyojlar ierarxiyasi har bir insonning hayot jarayonida dolzarb bo'lib hisoblanadi. Uni psixologik yetuklik doirasida ko'rib chiqish, A.Maslou nuqtayi nazar bo'yicha bu ierarxiyada inson qanchalik ko'tarilsa, shunchalik o'ziga xoslik, turli-tuman individual sifatlar, shaxsiy fazilatlar va natijada psixologik yetuklikka ega bo'ladi. "Inson ichki tomondan o'zini erkin his qilsa, zarur paytda o'ziga ishoncha va voqea-hodisalarni ichki olamida to'liq aks ettirib, o'ziga quloq solsa va o'ziga suyana olsa, yuqori bosqichga intilsa - o'z-o'zini yuzaga chiqarish to'liq amalga oshirilib, yetuklikka erishadi" [1].

Shunday qilib, insonparvarlik psixologiyasida psixologik yetuklik shaxsning yuqori ehtiyojlar ierarxiyasiga intilishi bilan, o'z-o'zini yuzaga chiqarishi bilan bog'liq tushunchadir. A.Maslou shaxsning psixologik yetukligini bunday tushunishga mos ravishda yetuk, o'zini yuzaga chiqaruvchi inson voqelikni adekvat idrok etish (reallik), bevositalik, diqqatni muammoga (o'ziga emas) qaratish, avtonomlik, mustaqil, baholashni muntazam yangilash (yangi kechinmalarga ta'sirchanlik, tajribaning oshkorligi jihatida), demokratik xarakter (boshqalarga hurmatda bo'lish, empatiya), chuqur, biroq, tanlovchan munosabatlarni o'rnatishga qodirlik, ahloqiy e'tiqod, adovatsiz hazil-mutoyiba hissi, kreativlik xususiyatlarga ega bo'lishini ajratib ko'rsatdi.

K.Rodgers o'zining konsepsiyasida shaxsning psixologik yetukligini Men-konsepsiyasi bilan bog'lagan. Men-konstruksiyasining tarkibiy qismini ilk yosh davrida shakllangan anglanmagan mexanizmlar, hulk-atvorning anglan patternlari va shuningdek, identifikatsiya mexanizmi tashkil qiladi. Natijada ontogenetik taraqqiyot jarayonida insonda "Men" obrazining ahamiyatli bo'lagi bo'lgan, shaxs individual tajribasiga asoslangan tevarak-atrofning subyektiv manzarasi namoyon bo'ladi. Shaxs psixologik yetuklikning qanchalik yuqori darajasiga erishgan bo'lsa, "Men"ning fundamental o'zagi shunchalik individual, yaqqol shakllanib, ifodalangan bo'ladi.

Shunday qilib, K.Rodgers nazariyasiga binoan, Men-konsepsiyasi, shaxs psixologik yetukligi bilan o'zaro bog'liq bo'lib, sekin-asta bir butun o'zakka taxlanuvchi turli xil noto'liq hissiy, kognitiv, shaxsning shaxslararo taassurotlaridan iborat. Men-konsepsiyasining rivojlanishi asosida yotuvchi stimullar bo'lib, insonning o'z salohiyatini hayot faoliyatining turli jabhalarida amalga oshirishga bo'lgan xohish-istagi hisoblanadi.

Ekzistensial-insonparvarlik konsepsiyalarida ham psixologik yetuklik fenomeni tadqiq qilinadi. Masalan, geshtalterapiyada F.Perlz psixologik yetuklikning asosiy mezoni sifatida avtonomlikni ajratib, uni shaxsning o'z-o'ziga tayanishi, o'zining ichki tajribasiga ishonishga qodirlik mezoni deb ta'riflagan. E.Fromm shaxs yetukligi tushunchasini sevishga qodirlik bilan bog'lagan. Yetuk muhabbatni u shaxsning boshqa birovga g'amxo'rlik, boshqaning qiziqishlarini hurmat qilish, boshqalar uchun javobgarlikni his etishga qodirlik sifatida interpretatsiya qilgan.

Shundan kelib chiqib, E.Frommga asoslanib, psixologik yetuklik g'amxo'rlik, mas'uliyatlilik, hurmat va empatiya bilan aloqada bo'lib, to'g'ridan-to'g'ri shaxslararo munosabatlarda namoyon bo'ladi [4]. Psixologik yetuklikni tushunishda va interpretatsiyasida E.Fromm konsepsiyasiga G.Sallivanning shaxslararo munosabatlar nazariyasi yaqin bo'lib, unga ko'ra sog'lom psixik rivojlanish yetuk shaxslararo munosabatlar talqinida ko'rib chiqiladi. G. Sullivan fikricha, psixologik yetuk shaxs bir vaqtning o'zida bir odamning o'ziga do'stona hislar va jinsiy qiziqishni boshdan kechiradi [3].

"Shaxsning psixologik yetukligi" rivojlanish psixologiyasida faol tadqiq qilinadi (G.Krayg, Dj.Lovinger, E.Erikson). Mazkur yo'nalish mualliflari fikricha, psixologik yetuklik inson ontogenezi jarayonida shakllanadi va har bir yosh bosqichida yetuklikning ma'lum bir tavsifining poydevoriga asos solinadi. Xususan, E.Erikson fikricha, aynan o'xshashlik

hissi shaxs psixologik yetukligining asosiy tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi. O'smirlik va ilk o'spirinlik davri uning shakllanishi uchun sezitiv davrdir. Yuqori darajadagi yetuklikka, E.Erikson fikricha, aynan o'xshashlik hissining mustahamlanishi va barqarorlashuvi ("Men kimman?") jarayonida shaxs tomonidan erishiladi. So'ng ulg'ayish jarayonida o'spirinlik davrida, ilk yetuklik va yetuklik davrida insonda shaxsiy avtonomlikni saqlab qolgan holda yaqinlikka qodirlik, maqsadlar qo'yish va ularga erishishga qodirlikda namoyon bo'luvchi natijaviylik, inson hayot yo'lining yakunlovchi bosqichida yuzaga keluvchi va shaxs yetukligining tuzilishi yaxlitligidan iborat integrativlik kabi yetuk shaxs sifatleri shakllanadi. Shaxs yaxlitligi va integrativligi tavsifini to'liq tushunish uchun shaxsning takrorlanmasligida uning taraqqiyoti yo'lini o'rganish zarur. Shunday qilib, rivojlanish psixologiyasi nuqtayi nazarida psixologik yetuklik – bu shunday tuzilmaki, shaxsda individuallik, yaqinlikka qodirlik, avtonomlik, mas'uliyatlilik va donolik kabi sifatleraning rivojlanishi natijasida u shakllanadi.

Rivojlanish psixologiyasining yana bir vakillaridan biri Dj.Lovinger, shaxs psixologik yetukligini o'rganib, egoning rivojlanishi va kognitiv rivojlanishni uning tarkibiy qismlari sifatida birlashtiradi. Olim inson psixologik yetukligi shakllanishida yettita asosiy bosqichlarni ajratib ko'rsatadi:

- 1) ijtimoiygacha (kattalarga to'liq tobelik);
- 2) impulsiv (egotsentrizm, aniqlik, atrofdagilarga tobelik),
- 3) o'z-o'zini himoya qiluvchi (jazolanishdan qo'rqish, manipulyatsiya qilish, shaxsiy maqsadlarda qulay imkoniyatlardan foydalanish);
- 4) konformlilik (tashqi me'yor va qonun-qoidalarga bo'ysunish);
- 5) anglangan (vijdon rivojlanishi, shaxsiy me'yorlarni o'rnatish, o'z-o'zini tanqid qilish);
- 6) avtonom (boshqalar avtonomligini hurmat qilish, ular qarashlariga sabr-toqatlilik, ichki nizo va ehtiyojlarni boshqarish);
- 7) integratsion (o'zini tushunishni boshqa insonlarni tushunish bilan integratsiyalash).

Mazkur nazariyaning asosiy jihati shundaki, rivojlanishdagi har bir bosqich avvalgisiga qarganda murakkabdir. Bunda har bir bosqichni xronologik yosh bilan bog'lash shart emas, biroq rivojlanish jarayonida hech bir bosqichni o'tkazib yuborish mumkin emas. Dj.Lovinger fikricha, faqatgina sanoqli insonlarga yakunlovchi bosqichga erishadilar.

Rivojlanish psixologiyasining xususiy nazariyalaridan kelib chiqib, shunday xulosaga kelish mumkinki, psixologik yetuklik avtonomlikning me'yordaligi va shaxsning mustaqilligi, o'ziga tayanishi, samarali shaxslararo munosabatlar o'rnatish va nihoyat, hayot yakunida yaxlitlikka erishish bilan aniqlanadi.

Xulosa qilib aytganda, psixologik yetuklik - insonning o'zini o'zi anglashi, his-tuyg'ularini boshqarishi, mustaqil qarorlar qabul qilishi, o'z xatti-harakatlari uchun mas'uliyatni his etishi hamda boshqalar bilan sog'lom va uyg'un munosabatlar o'rnatishda namoyon bo'ladigan ko'p qirrali jarayondir. Psixologik yetuk shaxs o'zining kuchli va zaif tomonlarini anglaydi, o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholaydi, boshqalarning fikri va his-tuyg'ulariga hurmat bilan munosabatda bo'ladi. Shuningdek, u mustaqillik, mas'uliyatlilik, empatiya, bag'rikenglik, ijodkorlik va hayotiy maqsadlarga intilish kabi sifatleri bilan ajralib turadi. Demak, psixologik yetuklik insonning nafaqat shaxsiy kamolotga erishishida, balki kasbiy faoliyatida muvaffaqiyat qozonishi, ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashi va hayot mazmunini anglashida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, psixologik yetuklikni rivojlantirish uzluksiz jarayon bo'lib, u insonning o'z ustida ishlashi, tajribalaridan saboq olishi va o'z salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishi orqali amalga oshadi. Bizningcha, yetuk inson haqqoniylikning universal tamoyiliga sodiqlik; takomillashtirish muammosini hal qilish; o'z hayoti chegaralaridan chiqish va jamiyat hamda butun insoniyatni rivojlantirish bilan tavsiflanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Маслоу А. Мотивация и личность. СПб., 2014
- [2] Олпорт Г. Становление личности. М., 2002.
- [3] Сухобская Г.С. Понятие «зрелость социально-психологического развития человека» в контексте андрагогики // Новые знания. 2002. № 4. С. 17–20.
- [4] Фрейдджер Р., Фейдимен Дж. Личность: теории, эксперименты, упражнения. СПб., 2002