



VIKTOR FRANKLNING PSIXOLOGIK QARASHLARI: EKZISTENSIAL TAHLIL VA LOGOTERAPIYA NAZARIYASI

G'afurova Mehriqul Rajabovna
Osiyo xalqaro universiteti magistranti

Annotatsiya: Olib borilgan ilmiy tadqiqot ishida Viktor Emil Frankl tomonidan asos solingan logoterapiya konsepsiyasi yoritilgan bo'lib, buning asosida insonning asosiy motivatsion kuchi uning hayot ma'no-mazmuniga intilishida yotishi, har qanday vaziyat, sharoitda anashu ma'noga intilishi va o'z mavjudligini oqlashga harakat qilishi yoritishga harakat qilingan bo'lib, Frankl bo'yicha 3 o'lchovli inson modeli va logoterapiya asoslariga alohida to'xtalib o'tilgan. Shuningdek O'rta Osiyo mutaffakirlarining aynan Jaloliddin Rumiyning "Ichingdagi ichigdadir" kitobida bu mavzuda yuritgan mulohazalaridan foydalanilgan va manba sifatida alohida foydalanilgan.

Tayanch so'zlar: logoterapiya, Vena psixoterapiya maktabi, Viktor Emil Frankl, noetik, psixik, somatik, gomeostatik, iroda mohiyati, iroda erkinligi, hayotning mazmuni, logoanaliz.

Аннотация: В научном исследовании была освещена концепция логотерапии, основанная Виктором Эмилем Франклом, в основе которой главная мотивационная сила человека заключается в его стремлении к смыслу жизни, его стремлении к этому смыслу в любых ситуациях и обстоятельствах, и для оправдания его существования была предпринята попытка объяснить, как это работает, и подчеркнута трехмерная модель человека по Франклу и основы логотерапии. Также в качестве источника использовались и отдельно используются размышления среднеазиатских мыслителей на эту тему в книге Джалалуддина Руми «Ичиндаги Ичигдадир».

Ключевые слова: логотерапия, Венская школа психотерапии, Виктор Эмил Франкл, ноэтический, психический, соматический, гомеостатический, сущность воли, свободная воля, смысл жизни, логоанализ.

Abstract: The concept of logotherapy, founded by Viktor Emil Frankl, was highlighted in the scientific research, based on which the main motivational power of a person lies in his pursuit of the meaning of life, his pursuit of this meaning in any situation and circumstances, and to justify his existence. an attempt was made to explain how it works, and the 3-dimensional human model according to Frankl and the basics of logotherapy were emphasized. Also, the reflections of Central Asian thinkers on this topic in Jalaluddin Rumi's book "Ichindagi Ichigdadir" were used and used separately as a source.

Key words: logotherapy, Viennese school of psychotherapy, Viktor Emil Frankl, noetic, psychic, somatic, homeostatic, essence of will, free will, meaning of life, logoanalysis.



KIRISH

Hozirgi zamon psixologiya fani va amaliyoti shaxs faoliyatini ijtimoiy sohadan ajralgan holda o'rganish murakkab ekanligini takidlamogda. Zamonaviy davr psixologiyasi ko'lamini kengaytib 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'rni 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.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA MUHOKAMA

Psixikaning yashirin motivlari ruhiy bezovtalikni tushuntiradigan ongsiz motivlarni juda yaxshi ochib berishi mumkin bo'lsa-da, ruhning yashirin motivlari insonning kuchli tomonlarini tushuntiradi. Ma'no uchun eshitilmagan faryod har qanday ruhiy buzilish, giyohvandlik, nevrotiklik va ijtimoiy xulq-atvoriga qaramay, umid, jasorat va tanlov manbai hisoblanadi. Logoterapiya psixoanalizdan farq qiladi, chunki uning usullari kamroq retrospektiv va kamroq introspektivdir (Frankl, 1959). Logoterapiya bemorning hayotining kelajakdagi jihatlariga, aniqrog'i amalga oshirish niyatida bo'lgan ma'noga qaratilgan (Boeree, 2006). Logoterapiyaga ko'ra, insonning asosiy motivatsion kuchi uning hayot ma'no-mazmuniga intilishida yotadi. Viktor Franklning so'zlariga ko'ra, odamlar har qanday vaziyat, sharoitda ma'noga intiladi va o'z mavjudligini oqlashga harakat qiladi, uni atrofdagi odamlar, umuman olganda dunyo bilan bog'laydi.

Frankl insonga faqat sog'lig'ini saqlashga intiladigan, oziq-ovqat, uyqu va fiziologik reflekslar to'plamiga bo'lgan asosiy ehtiyojlarga ega bo'lgan biologik organizm sifatida emas, balki o'z xohish-istaklari, his-tuyg'ulari, kayfiyati, ta'sirlari bilan psixikaga ega tirik mavjudot, kognitiv qobiliyat egasi, shuning bilan birga



ma'naviyat egasi sifatida - hayotning mazmuniga va uni ro'yobga chiqarishga intiluvchi, onglilikka, o'z qarorlari va harakatlari bilan o'zini shakllantirish uchun erkinlikka ega, o'z hayoti uchun javobgar bo'lishga qodir va kerak bo'lgan shaxs sifatida qaradi. Frankl gorizontal tekislikda ikkita (aqliy va jismoniy) va vertikal (noetik) bir o'lchovni o'z ichiga olgan shaxsning uch o'lchovli modelini taqdim etdi. *Noetik o'lchovning tuzilishi* (noos- "ruh"): insonning noetik darajasi inson rivojlanishining eng yuqori darajasi bo'lib, ma'noga intilish, tanlash erkinligi, ijodkorlik, sevish qobiliyati, sezgi va ilhom, g'oyalar va ideallar, mas'uliyat, vijdon, hazil kabilarni o'zida aks ettiradi. Bu sizga o'z borlig'ingizda "erkin rassom" sifatida o'zingizni anglash imkonini beradi - va bu hayotga samimiy qiziqish uyg'otadi. Bu uch o'lchamning barchasi bitta bo'linmas butunlikni tashkil qiladi.

Ma'naviyat insonni hayvonlardan ajratib turadigan narsadir. Ma'naviy -ilohiy o'lchovni rivojlantirish xususiyatlari gomeostatik jarayonlarga qarama-qarshidir, buning natijasida allaqachon erishilgan va faqat amalga oshirilishi kerak bo'lgan narsalar o'rtasida keskinlik yuzaga keladi - bu insonning qadriyatlarni o'zida mujassam etish istagini qo'llab-quvvatlaydigan va hayot mazmunini anglashdagi keskinlikdir. Franklning ta'kidlashicha, ruhiy salomatlik faqat inson va u amalga oshirishi kerak bo'lgan tashqi ma'no o'rtasida ma'lum bir keskinlik mavjud bo'lganda bo'lishi mumkin. Inson bo'lish, o'z mohiyatiga ko'ra, tashqaridan biror narsaga, o'z-o'zidan mavjud bo'lgan odamdan farq qiladigan narsaga ochiq bo'lishni anglatadi. Bundan tashqari, inson erkin, mas'uliyatli va ma'naviy - ilohiy mavjudotdir. Va bu yerda ma'naviy sohaga ma'no, tanlash erkinligi, sezgi, ijodkorlik, ilhom, ideallar, vijdon, mas'uliyat, g'oyalar va hazil kiradi.

Ekzistensial psixologiya— bu psixologiyaning yo'nalishlaridan biri bo'lib, u ma'lum bir inson hayotining o'ziga xosligidan kelib chiqadigan, umumiy sxemalarga tushirib bo'lmaydigan, ekzistensializm falsafasiga muvofiq paydo bo'lgan hisoblandi. Uning qo'llaniladigan bo'limi ekzistensial psixoterapiyadir. Ekzistensial psixologiya psixologiyada gumanistik yo'nalish sifatida tasniflanadi. Hozirgi vaqtda ekzistensial psixologiyaning quyidagi asosiy yo'nalishlari ko'rib chiqilmoqda

- ✚ Lyudvig Binsvanger tomonidan ekzistensial tahlil.
- ✚ Medard Boss va Elis Xolzhey- Kunts tomonidan Dasein tahlili (dasein analyze).
- ✚ Viktor Frankl tomonidan ekzistensial tahlil (logoterapiya).
- ✚ Alfrid Lenglet tomonidan ekzistensial tahlil.
- ✚ Jeyms Bugenthal, Irvin Yalom, Rollo May tomonidan ekzistensial konsultatsiya.

Ekzestial psixologiyaning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi: R.May fikriga ko'ra ekzistensial psixologiya rivojlanishining birinchi bosqichini fenomenologiya deb hisoblash kerak. Ekzistensial psixologiyaning fenomenologik bosqichi vakillari Yevgeniy Minkovski, Ervin Shtraus, V.E. fon Gebattel. Fenomenologik nuqtai



nazaridan ekzistensial psixologiya shaxsni (mijozni) dastlabki tushunchalari va qadriyatlarini doirasida ko'rib chiqishdan bosh tortishi bu ularning asosiy g'oyasidir.

Dunyoni tushunish: Ekzistensial psixologiya va umuman ekzistensializm uchun muhim tushuncha bu inson dunyosi tushunchasi bo'lib, u (dunyo), R. Meyning fikriga ko'ra, shaxs mavjud bo'lgan mazmunli bog'lanishlar tuzilishi va u mavjud bo'lgan dunyoqarashdir. Ekzistensial psixologiyada dunyo aynan inson dunyosi sifatida tushuniladi. Inson dunyosi, hayvonlar va o'simliklarning yopiq dunyosidan farqli o'laroq, o'zining ochiqligi bilan ajralib turadi. U L.Binsvangerning so'zlariga ko'ra, statik narsa emas, inson shunchaki moslashadi; aksincha, bu o'ziga xos dinamik model bo'lib, uning yordamida inson shakllanish va rejalashtirish jarayonida, o'zini o'zi anglaydi.

NATIJALAR

Franklning fikricha, logoterapiya uchta tushunchaga asoslanadi: iroda erkinligi, iroda mohiyati va hayotning mazmuni. Bu bilan nimani nazarda tutadi:



Iroda erkinligi. Logoterapiyaning ta'kidlashicha, inson faqat qisman shartlangan va qaror qabul qilish uchun asl erkinlikka va psixologik, biologik, ijtimoiy sharoitlarga nisbatan pozitsiyani egallash qobiliyatiga ega. Bu yerda erkinlik deganda inson o'z hayotini muayyan imkoniyatlar doirasida shakllantirishi mumkin bo'lgan makon sifatida tushunilishi kerak. Erkinlik ularning jismoniy va ruhiy jihatdan ustun bo'lgan ma'naviyat sohasidan keladi. Ma'naviy – ilohiy mavjudot sifatida insonlar nafaqat ogohlantirishlarga javob beradilar, balki ma'lum miqdorda mustaqillikka ega va shuning uchun o'z hayotini shakllantirish qobiliyatiga ega bo'ladilar.

Iroda mohiyati. Inson aniq maqsadlarga erishish uchun erkindir. Ma'noga intilish asosiy rag'batlantiruvchi kuchdir. Agar inson o'z hayot ma'nolarini anglash imkoniyatiga ega bo'lmasa, u bo'shliq va ma'nosizlik hissi bilan bezovtalanadi. Shuningdek, u depressiya, giyohvandlik, tajovuz, psixosomatik kasalliklar va nevroitik



kasalliklar bilan yo'liqa boshlaydi. Logoterapiya yordamida odamlar o'z hayotida mazmunli maqsadlarga erishishga to'sqinlik qilayotgan omillarni tushunib, neytrallasha oladi. Logoterapiya odamlarda ma'no imkoniyatlarini idrok etish uchun sezgirlikni rivojlantiradi. Lekin uni maqsadlarni belgilash vositasi sifatida ishlatmaslik kerakligini tushunish kerak. Logoterapevt logoterapiya jarayonida faqat mijozning o'zi kashf etishi kerak bo'lgan ma'no imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga yordam beradigan hamroh sifatida ishlaydi.

Hayot mazmuni. Logoterapiyaning o'zagi - bu ma'noning ob'ektiv haqiqat ekanligi haqidagi g'oya. Logoterapiyada insonning vazifasi o'zini qirralarini ochish, shuningdek, barcha hodisalarning ma'nosi, uning erkinligi va mas'uliyatini anglash, shuningdek, tan olish va amalga oshirish orqali uning atrofida yaxshiroq dunyoni yaratishdir. Shuningdek, ob'ektiv xususiyatga ega bo'lgan ma'no potentsialining aniq holatlar va odamlarga taalluqli bo'lishi va shuning uchun doimiy o'zgarish jarayonida ekanligiga alohida e'tibor qaratish lozim. Shu asosda, logoterapiyaga murojaat qilgan odam, uning kundalik hayotiga maksimal darajada ma'no berishga yordam beradigan maksimal moslashuvchanlik va ochiqlikka intilishida bebaho yordam oladi.

XULOSA

Viktor Frankl tomonidan ishlab chiqilgan logoterapiya hayotning ma'nosini topish va ustuvorliklarni belgilashda qiynalayotgan odamlarga psixoterapevtik yordam berishning juda samarali usuli hisoblanadi. Biroq, biz chin dildan umid qilamizki, bizning o'quvchilarimizning hech biri logoterapevtlarning yordamiga muhtoj bo'lmaydi.

V. Franklning fikricha, insonning asosiy istagi - uning mavjudligining ma'nosini topish yoki tushunishdir. Agar buning iloji bo'lmasa, u holda odam umidsizlikni yoki ekzistensial vakuumni (bo'shliq, mavjudlikning ma'nosizligi) his qiladi. Mavjudlik ma'nosini topish jinsi, yoshi, aql-zakovati, xarakteri, muhiti, diniy va mafkuraviy e'tiqodidan qat'i nazar, har bir oddiy odam uchun mavjud.

Buni o'rgatib bo'lmaydi, chunki borliqning ma'nosi har doim individualdir va har bir kishi uni o'zi topishi yoki tushunishi kerak va har qanday hayotiy sharoitda o'z hayotini o'zi va boshqalar oldida tushunish uchun javobgarlikdan qochmasligi kerak.

Nimaga? - bu savol sabablar haqida, aslida bizning borlig'imiz suyanadigan va bizni hayotda ushlab turadigan asliyatimiz haqida. Demak, ma'no masalasi hamisha "asosiy savol"ni ham nazarda tutadi. Faoliyat ma'nosi haqida so'rash "asosiy" hisoblangan, asliyatini izlash demakdir.

Xuddi "nimaga?", "nima uchun?" degan savollar inson hayot mohiyati jihatini o'z ichiga oladi. "Nima uchun?" degan savol bu maqsad va shuning uchun kelajak haqidadir. Shunday ish tutsak, shunday yashasak, buni qilsak, boshqasini qilmasak, nimaga kelamiz? Bu yo'l bizni qayoqqa olib boradi? Balki boshqasi yaxshiroq bo'larmidi? Umuman bu dunyoda hayot qayerga olib boradi?

Albatta, har bir inson o'z hayotiy bosqichlarida, turli vaziyatlarda ushbu savolni vaqti-vaqti bilan o'ziga berib turadi. Va hayotning turli bosqichlarida u har xil



javoblarni oladi, bunga asosiy sabab qadriyatlarini tushunish o'zgaradi, dunyoqarash o'zgaradi. Masalan maktabda, universitetda o'qishdan yoki til o'rganishdan, biron bir faoliyat bilan shug'ullanishdan, doimiy harakatda bo'lishimizning asl maqsadi nima!? Hayotning ma'nosi vaziyatdan vaziyatga qarab o'zgarishi to'g'risidagi tushunchalarni insonlardagi farqlar bo'lishi ehtimol tutiladi;

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ambalova S.A. Qobiliyatlar psixologiyasi va ularning tashkiliy va kommunikativ fazilatlarini 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 talabalarning 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. Talabalarning 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. Talabalarning 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.