

VIKTOR FRANKLNING PSIXOLOGIK QARASHLARI: EKZISTENSIAL TAHLIL VA LOGOTERAPIYA NAZARIYASI

G'afurova Mehriqul Rajabovna
Osiyo xalqaro universiteti magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada biz logoterapiya nima ekanligini va u qanday amalga oshirilishini ko'rib chiqamiz, bundan tashqari logoterapiyaning zamonaviy yo'nalishlari va dolzarbligini ham maqolada ko'rib chiqamiz.

Kalit so'zlar: logoterapiya, stress, ruhiy salomatlik.

Аннотация: В этой статье мы рассмотрим, что такое логотерапия и как она реализуется, кроме того, в статье рассмотрим современные тенденции и актуальность логотерапии.

Ключевые слова: логотерапия, стресс, психическое здоровье.

Abstract: In this article, we will consider what logotherapy is and how it is implemented, in addition, we will consider modern trends and relevance of logotherapy in the article.

Key words: logotherapy, stress, mental health.

KIRISH

20-asrning eng ko'zga ko'ringan mutafakkirlaridan biri bo'lgan avstriyalik Viktor Emil Frankl keng jamoatchilikka o'zining zamondoshlari - Fromm, Xorni, Maslou va boshqalardan ko'ra eng shafqatsiz amaliyot - kontsentratsion lagerga qaraganda kamroq tanilgan. Frankl yahudiy sifatida fashistlar siyosati qurboniga aylandi. U Dachau va Osvensim kabi o'lim lagerlarini boshdan kechirdi. Aynan o'sha erda u o'zining psixologik yondashuvining to'g'riligini tekshirish imkoniyatiga ega edi, keyinchalik uni logoterapiya deb atagan - (yunoncha logos - ma'no, bilim) - ya'ni terapiya haqida ma'no bor. Odatda logoterapiya shaxs nazariyalaridagi gumanistik yo'nalish deb ataladi. Biroq, bu butunlay to'g'ri emas, garchi siz o'zingizdan ustun bo'lmasligingiz kerak bo'lsa-da, siz odamning logoterapevtik va gumanistik qarashlari o'rtasidagi farqni mustaqil ravishda baholash imkoniyatiga ega bo'lasiz.

ASOSIY QISM

Logoterapiya Viktor Frankl tomonidan ishlab chiqilgan uzoq vaqtdan beri mavjud bo'lgan psixoterapevtik yondashuvdir. Logoterapiyaning harakatlantiruvchi kuchi odamlarni ma'no izlashda eng ko'p rag'batlantiradigan g'oyadir, bu hayotning ma'nosi bizning ongimizdagi eng katta savol va psixikamizdagi eng katta stress ekanligini ko'rsatadi. Logoterapiya (yunoncha logos - so'z, nutq va thererapeia - g'amxo'rlik, g'amxo'rlik, davolash) - psixoterapiyaning yo'nalishlaridan biri, mavjudlikning mazmunli xususiyatlarini o'rganishga va hayotning mazmun-mohiyatini izlashga va tushunishga yordam berishga qaratilgan, bu yaxshi terapevtik ta'sir ko'rsatadi.

Logoterapiyani soʻzning qatʼiy maʼnosida nazariya deb atash qiyin. U asosan psixoanalizga asoslangan boʻlsa-da, u gumanistik psixologiyaga yaqin Boshqacha qilib aytganda, logoterapiya psixoterapiyaning bir turi boʻlib, maʼnoning yetishmasligi ruhiy salomatlik muammolarini keltirib chiqaradi, shuning uchun u odamlarga oʻz muammolarini hal qilishda yordam berish uchun maʼno topishga yordam berishga harakat qiladi. Logoterapiyaning kontseptual asoslari ekzistensial tipdagi uchta bogʻliq taʼlimotlardan iborat: 1) iroda, maʼno uchun intilish toʻgʻrisida; 2) hayotning mazmuni toʻgʻrisida; 3) iroda erkinligi toʻgʻrisida.

Bu jihatdan kelishmovchilik mavjud - bixeviorizm bilan, aslida iroda erkinligini rad etish; - psixoanaliz bilan, lazzatlanish istagi yoki hokimiyat irodasi toʻgʻrisida gʻoyalarni ilgari surish; hayotning mazmuniga kelsak, Freyd bu savolni beradigan odam ruhiy kasallikni namoyon qiladi deb ishongan. V. Frankl hayotning maʼnosini anglash istagini tugʻma deb hisoblaydi va aynan shu motiv shaxsiyat rivojlanishining etakchi kuchi hisoblanadi. Maʼnolar umuminsoniy emas, ular har bir inson uchun uning hayotining har bir lazasida oʻziga xosdir va hayotning mazmuni har doim inson tomonidan uning qobiliyatlarini amalga oshirishi bilan bogʻliq, ammo maʼnoga ega boʻlish va amalga oshirish har doim tashqi dunyo bilan bogʻliq, insonning ijodiy faoliyati va uning samarali yutuqlari bilan. Frankl chuqur psixoanalitik yoʻnalishlardan uzoqlashib, eng yuqori aqliy tajribalarni tushunishga va ular haqidagi bilimlardan terapiya uchun foydalanishga intildi. U noogen nevrozlarga (hayotning maʼnosini yoʻqotish bilan tavsiflanadi) alohida eʼtibor qaratdi va insonning borliq maʼnosini egallashga boʻlgan intilishini ochib berishni maqsad qilib qoʻydi, terapiyani "ekzistensial vakuum" - boʻshliq hissi va maʼnosizlik, shuningdek, "inson mavjudligining fojiali uchligi" ning haddan tashqari bosimini engish - azoblanish, aybdorlik va oʻlim. Franklning fikriga koʻra, hayotning mazmuni haqidagi savol inson uchun tabiiydir va inson uni topishga intilmasligi va bunga olib boradigan yoʻllarni koʻrmasligi haqiqatdir, bu psixologik qiyinchiliklarning asosiy sababi. va hayotning maʼnosizligi va foydasizligi yoʻqligi bilan bogʻliq salbiy tajribalar. Logoterapiya nazariyasi va amaliyoti shundan kelib chiqadi xulq-atvor va shaxsiyat rivojlanishidagi asosiy harakatlantiruvchi kuch-aniiq intilish inson hayotingizning mazmunini topish va anglash... Hayotda maʼnoning etishmasligi yoki uni amalga oshira olmaslik ekzistensial vakuum holatlarini vujudga keltiradi, bu befarqlik, depressiya va hayotga qiziqishni yoʻqotish bilan bogʻliq noogen nevrozlarning sababi, shuningdek, minimallashtirish istagi. ichki stress. V. Frankl konsepsiyasi markazida qadriyatlar haqidagi taʼlimot, yaʼni. tipik vaziyatlarning maʼnosi toʻgʻrisida insoniyatning umumlashtirilgan tajribasini olib boradigan tushunchalar. U inson hayotini mazmunli qilishga imkon beradigan uchta qadriyatlarni aniqladi: bunyodkorlik qadriyatlari (masalan, mehnat), tajriba qadriyatlari (masalan, sevgi) va munosabat qiymati. oʻzgarishi mumkin boʻlmagan oʻta muhim hayotiy sharoitlarga nisbatan ongli ravishda qabul qilinadi. Hayotning maʼnosini ushbu qadriyatlar va ular tomonidan yaratilgan harakatlarning har qandayida topish

mumkinligi sababli, V. Franklning mantig'iga ko'ra, inson hayoti o'z mazmunini yo'qotadigan holatlar va holatlar mavjud emasligi kelib chiqadi. Muayyan vaziyatda ma'no topish V. Frankl ma'lum vaziyatga nisbatan harakat imkoniyatlarini anglashni chaqiradi. Logoterapiya aynan shu xabardorlikda odamga vaziyatdagi potentsial ma'nolarning butun spektrini ko'rishga va vijdoniga mos keluvchi narsani tanlashga yordam berishga qaratilgan. Muhim: ma'no nafaqat topilishi, balki amalga oshirilishi kerak, chunki uni amalga oshirish inson tomonidan o'zi amalga oshirishi bilan bog'liq. Ma'noni anglashdagi inson faoliyati mutlaqo bepul bo'lishi kerak. V. Frankl insoniyatning noetik darajasi kontseptsiyasini kiritdi, uni biologik qonunlar ta'siridan chiqarishga harakat qildi. Irsiyat va tashqi holatlar imkoniyatlarning ma'lum chegaralarini belgilab qo'yganligini anglagan holda, u inson mavjudligining uch darajasining mavjudligini ta'kidlaydi: biologik, psixologik va noetik yoki ma'naviy daraja. Ma'naviy mavjudotda pastki darajalarga nisbatan hal qiluvchi rol o'ynaydigan ma'no va qadriyatlar topiladi. Hayotning ma'nosini izlashda asosiy to'siq - bu odamning o'ziga markazlashishi, "o'zidan tashqariga" chiqa olmaslik - boshqa odamga ham, hayot mazmuniga ham. Borliq ma'nosi hayotning har bir lahzasida xolisona singib ketgan; psixoterapevt buni mijoz uchun aniqlay olmaydi, chunki u hamma uchun har xil, lekin uni ko'rishga yordam berishi mumkin. Maxsus, hayotning o'ziga xos mazmuni yoki uning funksiyasini bajaradigan umumlashtirilgan qiymatlarni topish mumkin uchta sohadan birida: ijodkorlik, tajriba va o'zgarishi mumkin bo'lmagan holatlarga ongli ravishda qabul qilingan munosabat. Logoterapiya Zigmund Freydning psixoanalizi va Alfred Adlarning individual psixologiyasi bilan bir qatorda Vena psixoterapiyasining uchinchi maktabi hisoblanadi. Logoterapiya odamlarni motivatsiya qilish g'oyasi bilan belgilanadi. Logoterapiya qisman Franklning boshqa tafakkur maktablariga nisbatan noroziligidan kelib chiqqan. Xususan, Frankl psixoanalizni juda reduksionist deb hisoblardi, chunki u "metodik sabablarga ko'ra haqiqiy va o'z-o'zidan paydo bo'ladigan insoniy muloqotdan voz kechdi". Boshqa tomondan, u Alfred Adler va individual psixologiya bilan qo'shilmadi va odamlar "nafaqat o'zlarining mavjudligini tushunishga intiladilar, balki ular hayotlarining ma'nosini izlaydilar" deb ta'kidladi. Boshqacha qilib aytganda, Frankl psixoanalizda inson elementi yo'qligini va individual psixologiya ma'no masalasiga e'tibor bermasligini his qildi. Frankl uchun Vena psixoterapiyasining bu kamchiliklari uning logoterapiyasiga aylangan psixoterapiyaning yangi turini yaratishni taqozo etdi. Logoterapiya psixoterapiyaga qarshi emas, balki faqat ma'noga e'tibor qaratadi. Ushbu usullardan ba'zilar paradoksal niyat, fikrlash va munosabatni o'zgartirishni o'z ichiga oladi. Paradoksal niyat - bu ekspozitsiya terapiyasiga o'xshash usul bo'lib, mijoz o'z qo'rquvini engish uchun hazildan foydalanadi.

"O'z-o'zidan o'tish" fikrlashi nosog'lom e'tiborni muammodan uzoqroqqa va diqqatni yanada mazmunli obyektga yo'naltirishga harakat qiladi. Derefleksiya ko'pincha noto'g'ri nevrozlar uchun ishlatiladi, masalan, jinsiy kasalliklar. Xulq-atvorni

o'zgartirish - bu fikr yoki xatti-harakatni o'zgartirish emas, balki munosabatlarni o'zgartirish demakdir. Ushbu uchta usulning barchasi logoterapiya ma'noga e'tibor qaratishini va mijozlarga nima ekanligini aniqlashga yordam berishini ta'kidlaydi. Logoterapiya ruhiy salomatlik kasalliklarini davolash uchun mustaqil ravishda ishlatilishi mumkin, chunki erta psixoterapiyaning ko'p qismi ishlatilgan. Bundan tashqari, u ijobiy psixologiya kontekstida ruhiy sog'lig'i aniq bo'lmagan odamlarga mazmunli hayot kechirishga va o'z navbatida farovonlikning yuqori darajalariga erishishga yordam berish uchun ishlatilishi mumkin. Logoterapiya odamlarga ko'plab stress omillarini engishga yordam berish uchun guruh yoki oilaviy terapiyada ham qo'llanilishi mumkin. So'nggi paytlarda logoterapiya boshlang'ich sinf o'quvchilarini ma'no bilan ta'minlash va ularning ruhiy tushkunlik darajasini pasaytirish kontekstida yoki universitetning birinchi kurs talabalarini logoterapiyaga asoslangan yordam bilan ta'minlash nuqtai nazaridan talabalarni qo'llab-quvvatlash uchun qo'llanilmoqda. Logoterapiya Zamonaviy psixoterapiya Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ma'noning yetishmasligi odamni zerikishga ko'proq moyil qiladi, bu logoterapiya hatto tez-tez zerikadigan odam uchun samarali aralashuv bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi. So'nggi psixologik sharhlar hatto "logopediya kabi ma'noga yo'naltirilgan aralashuvlar ruhiy salomatlik bilan bog'liq turli shikoyatlarga qo'llanilishi mumkin bo'lgan inson holati uchun muhim ahamiyatga ega" deb ta'kidlaydilar. Kasallik asosan giyohvandlik, depressiya va tashvish, va terminal kasalliklar bilan bog'liq vaziyatlarda bo'ladi. Bu shuni ko'rsatadiki, logoterapiya nafaqat turli xil psixologik kontekstlarda qo'llaniladi, balki psixologlar tomonidan bir nechta muammolarni hal qilish uchun qimmatli va ko'p qirrali vosita sifatida tan olinadi. Xususan, logoterapiya boshqa davolash dasturining yagona psixoterapevtik komponenti bo'lib xizmat qilishi mumkin.

XULOSA

Shunday qilib, V. Frankl shaxsni ma'naviy olamda mavjudligi bilan bog'liq bo'lgan o'z taqdirini belgilash imkoniyati g'oyasini shakllantiradi. Shu nuqtai nazardan, noetik tushunchasi ma'naviy hayotning har qanday turi bilan iroda erkinligini bog'laydiganlarga nisbatan kengroq deb qaralishi mumkin. Logoterapiya ishi shuni ko'rsatadiki, biror narsa uzoq vaqtdan beri mavjud bo'lganligi uning endi foydali emasligini anglatmaydi. Darhaqiqat, zamonaviyroq davolash dasturlariga osongina qo'shilishi mumkin bo'lgan nutq terapiyasi kabi eski yondashuvlar har qanday ruhiy salomatlik aralashuvi uchun mustahkam asos bo'lishi mumkin. 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. Глединг С. Основы психологического консультирования. - СПб: Питер, 2002.
2. Кочунас Р. Основы психологического консультирования: уч. пособие. - М: Академ. проект, 2000.
3. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии/ Под ред. М.К. Тутушкиной. - СПб.: КонсультантПлюс, 2001.
4. Франкл В.Э. Основы логотерапии. - М.: Речь, 2000.