

EKZISTENSIAL ANALIZ VA LOGOTERAPIYA NAZARIYASI

*Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universitetining
Jizzax filiali Oila psixologiyasi kafedrasi o'qituvchisi*

***Shovxiev Luqmoniddin Boynazar o'g'li**
luqmoniddinshavxiev@gmail.com*

*Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universitetining
Jizzax filiali Psixologiya fakulteti 3 kurs talabasi*

***Soriyeva Gulnoza Shavkatovna**
Usmonqulova Pokiza Sherali qizi*

Annatsiya: Psixoterapiya psixoanalizning bir shakli sifatida psixik hodisalardan xabardor bo'lishga intiladi, logoterapiya esa, o'z navbatida, ruhiy hodisalardan xabardor bo'lishga intiladi. Ekzistensial tahlilning bir shakli sifatida u insonga mas'uliyatni anglash, inson mavjudligining asosini berishga harakat qiladi. Mas'uliyat har doim ma'nodan oldin mas'uliyatdir. Inson hayotining mazmuni haqidagi savol logoterapiya kitobini boshida joylashtirilgan va uning asosiy mavzusi bo'ladi. Bu savol ko'pincha ruhiy kasal odam ruhiy jihatdan qiynalayotgan odam sifatida shifokorga murojaat qilganda paydo bo'ladi. Bu savolni shifokor emas, balki bemor o'zining ruhiy ehtiyoji tufayli shifokorni bu savol bilan bezovta qiladi.

Kalit so'zlar: Ekzistensiya, psixologiya, Karl Yaspers, Lyudvig Binsvanger, Medard Boss, Viktor Frankl, Logoterapiya, o'lim, hayot, vaqt muammolari.

Hayot mazmunining muammosi bilan alohida maktab - ekzistensial psixologiya shug'ullanadi. "Ekzistensiya" tushunchasining o'zi, so'zma-so'z tarjima qilganda —paydo bo'lish, — vujudga kelish, — shakllanish ma'nolarini anglatadi. Bu butun ekzistensializmning mohiyatini nafaqat psixologiya va psixoterapiyada, balki falsafa, san'at, adabiyot va hokazolarda ham aniq aks ettiradi.

Unda odam psixodinamik mexanizmlari, xulq-atvor shakli, tabiiy va shaxsiy sifatlarining statik to'plami sifatida emas, balki doim bor bo'lgan va bo'luvchi mavjudot sifatida asosiy rol o'ynaydi.

Psixologiyada ekzistensial yo'nalish XX asrning birinchi yarmida Yevropada ikkita g'oyaning chegarasida vujudga keldi: bir tomondan bu o'sha paytda odamning holis va ilmiy tahlilining ko'rsatmasi va deterministik qarashlari bilan hukmronlik qilgan ko'plab psixolog va terapevtlarning qanoatlanmasligi bo'lsa, ikkinchi tomondan bu psixologiya va psixiatriyaga katta qiziqish uyg'otgan ekzistensial falsafaning shiddatli rivojidir. Natijada psixologiyada Karl Yaspers, Lyudvig Binsvanger, Medard Boss, Viktor Frankl kabilar tomonidan taqdim etilgan yangi – ekzistensial oqim vujudga keldi.

Ekzistensial psixologiya quyidagilarni o'rganadi:

- 1) o'lim, hayot va vaqt muammolarini;
- 2) tanlash va javobgarlik erkinligi muammolarini;
- 3) yolg'izlik, sevgi va muloqot muammolarini;
- 4) mavjudlikning mazmunini qidirish muammolarini.

Ekzistensial psixologiyaning asosiy predmeti – odamzod hayotining mazmuni, uni yo'qotish, o'zgartirish va erishishning shart-sharoitlari. Viktor Frankl, Rollo Mey, Djeym Byudjental kabi mualliflar tomonidan ekzistensial falsafa asosida ishlab chiqilgan umumpsixologik nazariyalar va psixologik praktikaning metodologik asoslari bugungi kunda ekzistensial psixologiyaning cho'qqilari hisoblanadi.

Viktor Emil Frankl — avstriyalik psixiatr, psixolog, faylasuf va nevrolog, natsistlar kontslagerining sobiq asiri. Logoterapiyaning yaratuvchisi sifatida tanilgan (so'zma-so'z: ma'no bilan shifo) - ekzistensial psixologiya va psixoterapiya yo'nalishi va uchinchi Vena maktabining asoschisi (Freydning psixoanalizi va Adlarning individual psixologiyasidan keyin).

Hamma narsa o'z tajribasiga asoslanadi, chunki u fashistlarning kontslagerlarida shafqatsiz qiynoqlar va tahqirlarga duchor bo'lgan.

Psixolog Franklning nazariyasi uch asosiy qismga bo'linadi:

- mazmunga intilish haqidagi ta'limot,
- hayot mazmuni haqidagi ta'limot,
- erkinlik irodasi haqidagi ta'limot.

Logoterapiya (qadimgi yunoncha: λόγος - ma'no, sabab) - mavjudlik ma'nosini izlashga asoslangan ekzistensial psixoterapiya turlaridan biri. XX-asr o'rtalarida Viktor Frankl tomonidan ishlab chiqilgan.

Logoterapiya bizga hayotning ma'nosi har bir insonda mavjud ekanligini va u har bir kishi uchun takrorlanmas, individual ekanligini ta'kidlaydi. Hayotning yagona ma'nosi yo'q, lekin har bir kishi o'zi uchun shaxsiy ma'no topishi mumkin. Bu holda terapiyaning maqsadi mijozning natijaviy ma'nolarning to'liq rang barangligini ko'rish imkoniyatini kengaytirishdir.

V.Franklning fikrlari

1. Sevgi hayotni anglashning zarur sharti yoki eng yaxshi variant hisoblanmaydi.
2. Hech qachon sevmagan va sevilgan individ ham o'z hayotini ancha ma'no-mazmunli etib tashkil qilishi mumkin.
3. Inson o'zgartirishga qodir bo'lmagan sharoitlar iskanjasida qolganda munosabatlar qadriyatiga murojaat qiladi.
4. Har qanday shart-sharoitda insonda ularga nisbatan ongli pozitsiyaga ega bo'lish va o'z uqubatlariga chuqur hayotiy ma'no berish erki mavjud.
5. Hayotning ma'nosi emas, balki muayyan insonning muayyan momentdagi hayotining ma'nosi masalasi muhim ekanligini ta'kidlaydi.

6. Inson hayoti har qanday shart-sharoitda ma'nosini yo'qotmaydi; hayot mohiyati har doim topilishi mumkin.

Iroda erkinligi ta'limotining muhim masalasi bu inson nimaga erkinlikka egaligidir. Bu o'z taqdiri uchun ma'suliyatni o'z bo'yniga olish, vijdoniga quloq tutish va taqdiri bo'yicha qaror qabul qilish erkinligidir.

Ko'pgina mualliflar asarlarida Viktor Frankl ma'no va be'manolik masalasiga eng katta hissa qo'shganligi ta'kidlanadi. U klinik amaliyotda uchraydigan nervozlarning 20% noegen xususiyatga ega ekanligi ya'ni hayot ma'nosining yo'qligi orqali vujudga kelganligiga alohida urg'u beradi. Shu bois ham aynan ekzistensial terapiya nazariya va amaliyoti boshqa tadqiqotchilar izlanishlarida o'z rivojini topgan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Виктор Франкл “Логотерапия и экзистенциальный анализ” Статьи и лекции Москва-2016
2. Muxammedova D.G', Mullaboyeva N.M, Rasulov A.I “Umumiy psixologiya” Darslik Toshkent-2017
3. U.A.Butayeva “Shaxs psixologiyasi” O'quv qo'llanma Samarqand-2021
4. Shovxiyev, L., & Sharafitdinov, A. (2022). Psixologiyada tush korish tilsimlari. *Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollar*, 1(1), 485-488.
5. Шарафитдинов, А., & Шовксиев, Л. (2022). Hissiy intellekt va uning shakllanishi. *Современные инновационные исследования актуальные проблемы и развитие тенденции: решения и перспективы*, 1(1), 437-440.
6. Shovxiyev, L. (2021). Ursachen der Entstehung von psychischen Krisen. *International Simposium of Young Scholars" Xalqaro Amerika konferensiyasi*.(514-516 betlar).
7. Boynazar o'g'li, S. L., Buriboyevich, M. K., & Ergashovich, Y. S. (2022). PSCHOLOGY OF MODERN LEADERSHIP AS AN IMPORTANT PHENOMENON OF EFFECTIVE MANAGEMENT. *Intenational Journal of Early Childhood Special Education ISSN, 1308*, 5581.
8. Buribaevich, M. K., Yuldashev, S. E., & Ugli, S. L. B. (2022). Psychology of Modern Leadership as an Important Phenomenon of Effective Management. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(1).
9. Shovxiyev, L., & Sharafitdinov, A. (2022). Hissiy intellekt va uning shakllanishi. *Zamonaviy Innovatsion Tadqiqotlarning Dolzarb Muammolari Va Rivojlanish Tendensiyalari: Yechimlar Va Istiqbollar*, 1 (1), 437–440.
- 10.Boynazar o'g'li, S. L., & Abduxoliq o'g, M. A. M. (2023). KARL GUSTAV YUNGNING ANALITIK PSIXOLOGIYASIDA KOLLEKTIV ONGSIZLIK TUSHUNCHASI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 22(10), 17-19.
- 11.Boynazar o'g'li, S. L. Ergashova Dilafruz Ergash qizi,“. *Ta'lim motivatsiyasi va uni shakllantirish jarayoni*”“*TADQIQOTLAR*” *Respublika ilmiy-metodik jurnali*.
- 12.Boynazar o'g'li, S. L. Xolova Mohina Hayot qizi,“*Ta'lim jarayonida o'quvchilar diqqat barqarorligini o'rganilishda innovatsion usullardan*

- foydalanish” «ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ» Xalqaro ilmiy jurnal. 132-138 betlar.
- 13.Boynazar o'g'li, S. L., & Akmal o'g'li, E. N. (2023). A. ADLERNING INDIVIDUAL PSIXOLOGIYA BO 'YICHA ISHLAR.
 - 14.Boynazar o'g'li, S. L. Gapparova Zokira Xudayberdi qizi “Zoopsixologiya va qiyosiy psixologiyani Rossiyada o 'rganilishi”“TADQIQOTLAR. *Respublika ilmiy-metodik jurnali*.
 - 15.Boynazar o'g'li, S. L., & Beknazar o'g'li, E. N. (2023). G. YU. AYZENKNING HAYOTI VA IJODI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 22(9), 165-169.
 - 16.Boynazar, S. L., & Ulugbek, M. (2021, October). Ursachen Der Entstehung Von Psychischen Krisen. In " *ONLINE-CONFERENCES" PLATFORM* (pp. 514-516).
 - 17.Boynazar o'g'li, S. L. (2023). Zoopsixologiya va qiyosiy psixologiyani Rossiyada o 'rganilishi. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 23(3), 3-8.
 - 18.Балибекова, Г., & Шовксиев, Л. (2022). Muloqot insonlarga ta 'sir otkazish vositasi sifatida. *Современные инновационные исследования актуальные проблемы и развитие тенденции: решения и перспективы*, 1(1), 518-520.
 - 19.Шовхиев, Л. (2023). Tergov taktikasining tushunchasi, predmeti va manbalari. *Информатика и инженерные технологии*, 1(2), 503-507.
 - 20.Boynazar o'g'li, S. L., & Tojikulovich, U. S. (2023). TEMPERAMENTNING HOZIRGI ZAMON NAZARIYALARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 23(3), 19-25.
 - 21.Boynazar o'g'li, S. L. (2023). MULOQOT VA SHAXSLARARO MUNOSABATLAR. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 23(3), 9-18.
 - 22.Boynazar o'g'li, S. L., & Orifjon o'g'li, T. H. (2023). EDVARD TORNDAYKNING TA'LIM TAMOYILLARI, TA'LIM NAZARIYASINING ASOSIY QONUNLARI VA XUSUSIYATLARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 22(10), 6-11.
 - 23.Boynazar o'g'li, S. L. (2023). IRODAVIY HARAKATLARNING YOSH XUSUSIYATIGA BOG 'LIQLIGI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 22(10), 12-16.
 - 24.Boynazar o'g'li, S. L. (2023). TA'LIM JARAYONIDA O 'QUVCHILAR DIQQAT BARQARORLIGINI O 'RGANILISHDA INNOVATSION USULLARDAN FOYDALANISH. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 22(9), 132-138.
 - 25.Shovxiyev, L. B., & Sh, U. P. (2023). JAMIYATDA SHAXSLARARO MUNOSABATLAR VA MULOQOT PSIXOLOGIYASI. *Научный Фокус*, 1(1), 1255-1262.
 - 26.Boynazar o'g'li, S. L. (2023). IDROK SHAKLLANISHINING YOSHGA DOIR XUSUSIYATLARI. *World of Science*, 6(5), 367-369.
 - 27.Boynazar o'g'li, S. L., & Hayotovna, X. M. (2022). BOSHQARUVDA LIDERLIKNING IJTIMOY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 550-553.