

LOGOTERAPIYA

Toshkent amaliy fanlar Unversiteti

“Psixologiya” kafedrasi o’qituvchisi

Ilmiy rahbar: Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna

Pedagogika fakulteti Psixalogiya yo’nalishi

2-bosqich talabasi: Begmurodova Mehribonu

Annotatsiya; Logoterapiya (qadimgi yunoncha: λόγος - ma'no, sabab) - mavjudlik ma'nosini izlashga asoslangan ekzistensial psixoterapiya turlaridan biri. 20-asr o'rtalarida Viktor Frankl tomonidan ishlab chiqilgan. Logoterapiya kontseptsiyasida aytilishicha, insonni xatti-harakatga undovchi tashqi kuch bu hayotning ma'nosini topish va amalga oshirish istagidir. Franklning so'zlariga ko'ra, insonning asosiy xususiyatlaridan biri ma'noga bo'lgan irodasi bo'lib, uni Frankl Adlerianing ustunlikka intilishi, pastlik kompleksi qoplashga qaratilgan o'zini o'zi tasdiqlash va Freydning zavqlanish tamoyiliga qarama-qarshi qo'ygan. Frankl ma'noga intilish insonda asosiy turtki beruvchi kuchdir va odamlarga stresssiz holat kerak emas, balki ularga munosib bo'lgan qandaydir ma'noga intensiv intilish kerak deb hisoblardi. Ma'no istagi puchga chiqqanda, befarqlik va zerikish paydo bo'ladi.

Kalit so'zlar: Logoterapiya yaratuvchisi; Kollektiv nevroz ; Noogen nevrozlar; Logoterapiyaning maqsadi.

Franklning fikriga ko'ra, logoterapiya uchta tushunchaga asoslanadi:

- 1-iroda erkinligi
- 2-ma'noga bo'lgan hoxish
- 3- hayotning ma'nosi.

Franklning fikricha: Insonning hayot ma'nosiga bo'lgan hoxishlari chippakga chiqqandagi holati bu ekzistensial boshliq deyiladi, bu haqda ekzistensial faylasuflar ma'lumot berib o'tgan.

Logoterapiyaning istiqboli shundan iborat inson zavq yoki qudratga intilish bilan emas, balki hayotga mazmun beradigan narsalar bilan harakat qiladi. Har birining alohida hayotiga.

Odamlar hayotining bir muncha vaqtida ekzistensial inqirozlarni yoki qadriyatlar to'qnashuvini boshdan kechirishadi. Ba'zi hollarda bu holatlar o'z-o'zidan sodir bo'ladi, ammo boshqalarda ushbu vaziyatdan muvaffaqiyatli chiqish uchun mutaxassisning yordami va aralashuvi zarur.

Ekzistensial vakuum, logoterapiyaga ko'ra, noogen nevrozga (ma'noga intilishning umidsizlikka tushishi natijasida paydo bo'ladigan nevroz), klinik alomatlariga olib kelishi mumkin.

1950-1960-yillarda Frankl hayot ma'nosining yòqolishiga sababchi bo'luvchi omillarni qayd etdi. U keltirgan statistik ma'lumotlarga ko'ra, ruhiy tushkunlik, giyohvandlik, alkogalizm ko'paysa, tajovvuzkorlik kuchayadi. Bosilgan jinsiy instinktlar tajovuzni keltirib chiqaradi, deb hisoblagan Freyddan farqli o'laroq, Frankl hayotda ma'no yo'qligini tajovuzning muhim sababi deb hisobladi. Uning fikricha, ichkilikboz va giyohvandlar - bu hayotiy ma'noga ega bo'lmagan yoki uni yo'qotgan, ekzistensial bo'shliqni, ichki bo'shliqni, borliqning ma'nosizligini boshdan kechirgan odamlardir.

1. Noogen nevrozlar . Muddat noetic ma'naviy o'lchovga ishora qiladi. Noogenik nevrozlar ekzistensial muammolardan kelib chiqadi, ularning orasida etakchi ma'no irodasining umidsizligi o'ynaydi. Noogen nevrozlar "ruh tufayli" kasallikdir ammo bu "ruh" ning kasalliklari emas.

Mavjud vakuum - ichki bo'shliq tajribalari, o'z ichidagi bo'shliq. Bu asosan zerikish holatida o'zini namoyon qiladi.

Mavjud umidsizlik ma'no irodasining umidsizligi. Ba'zan bu kuchga, zavqqa chanqoqlik bilan qoplanadi. jinsiy. Mavjud umidsizlikning o'zi patologik emas. Insonning hayot mazmuni haqida tashvishi yoki hatto umidsizligi mavjud bo'lgan azobammo ruhiy kasallik emas. Ma'noni izlash taranglikka olib kelishi mumkin, ammo bu patologik taranglik emas. Ruhiy salomatlik allaqachon erishilgan narsalar bilan yakunlanishi kerak bo'lgan narsalar o'rtasidagi ziddiyatning ma'lum darajasiga yoki inson nima bo'lganligi va u nima bo'lishi kerakligi o'rtasidagi farqga asoslanadi. Birinchidan, odamga taranglikni bo'shatish kerak emas, balki "noodinamika" kerak bo'ladi - bu qutblangan kuchlanish sohasidagi ekzistensial harakatlantiruvchi kuchlar, bu erda bir qutb amalga oshiriladigan ma'no bilan ifodalanadi, ikkinchisi esa - kerak bo'lgan shaxs tomonidan ifodalanadi. buni qiling

Kollektiv nevroz ... Zamonaviy insonning ba'zi xususiyatlarini kollektiv nevroz deb ta'riflash mumkin:

- uzoq muddatli rejalashtirishsiz hayotga nisbatan tartibsiz munosabat;
- hayotni fatalistik idrok etish;
- jamoaviy fikrlash;
- aqidaparastlik.

Oxir oqibat, bu alomatlarining barchasi mas'uliyat qo'rquvi va erkinlikdan qochishdan kelib chiqadi.

Nevrozlar va psixozlar, shu jumladan organiklar ham ekzistensial, konstitutsiyaviy va psixogen jihatlarga ega. Ular konstitutsiyaviy va psixologik omillarga nisbatan ma'naviy munosabatlar erkinligiga va mavjud bo'lish uslubiga ta'sir qiladi. Shuning uchun davolanish ekzistensial jihatlarni ham hisobga olish kerak.

Logoterapiya aynan shu muammolarni hal qiladi. So'z logotiplar "ma'no" va "ma'naviyat" ning ikki tomonlama ma'nosiga ega. Logoterapiya shu tariqa insonning ekzistensial va ma'naviy tabiati bilan shug'ullanadi. "Men hayotimning mazmunini boshqalarga o'z hayotidagi ma'noni tushunishda yordam berishida ko'rdim."

Viktor Frankl

Viktor Emil Frankl 1905 yil 26 martda Venada tug'ilgan. Ta'sisshilaridan biri sifatida tanilgan mavjud bo'lgan psixoterapiya, muallif logoterapiya (hayot mazmunini izlash uchun terapiya) yoki Uchinchi Vena psixoterapiya maktabi. Birinchisi, Zigmund Freyd klassik psixoanaliz maktabi, ikkinchisi Alfred Adler individual psixologiya maktabi.

Hali maktab o'quvchisi bo'lganida, Frankl Freyd bilan yozishmalar olib borgan va maktabni tugatgandan so'ng, unga Xalqaro Psixoanalitik jurnalida chop etilgan maqolasini yuborgan. Aytishim kerakki, Freydni sevib, Frankl bir vaqtning o'zida Adler g'oyalari qiziqdi va hattoki Individual Psixologiya Jamiyatining faol a'zosiga aylandi, ammo Adlerianlarga qarshi bir necha tanqidiy chiqishlaridan so'ng u 1927 yilda u erdan chiqib ketdi. Shundan so'ng, keyingi yozuvlarida Freyd va Adler raqibga aylanishdi.

Mavjud inqirozlar qaror qabul qilish juda muhim bo'lgan hayotiy daqiqalardir. Bizda o'zimizni qadrlashimiz tufayli zaiflashadigan daqiqalar bo'lishi mumkin, ammo bu har doim ham shunday emas.

Mutaxassisdan yordam so'rash uchun bizning chegaralarimizni bilish va ularni salbiy narsa sifatida ko'rib chiqmasdan tanib olish muhimdir. O'zimiz yaxshi emasligimiz va yordamga muhtoj ekanligimizni taxmin qilish, o'zimiz bilan qila oladigan eng katta jasoratdir. Bunga erishish o'zimizni qayta tashkil etishimizga va yana xotirjamlik va farovonlikni his qilishimizga yordam beradi.

Ushbu terapiyaga murojaat qilish usuli hayot bilan nimani anglatishini baholash uchun bemor bilan suhbatdan ruhiy kasalliklarni davolash o'sha odamning o'ziga xos xususiyati.

Ushbu terapiyalarda muhim rol drammatizatsiya yoki psixodramalar deb ataladi. bemorlarga duch kelish. Ularning hayoti o'sha daqiqada tugashi kabi vaziyatlarga duch keling shu bilan siz o'zingizdagi narsada nimani qadrlashingizni, nimani qilmasligingizni, nimani o'zgartirishingizni va hokazolarni ko'rishingiz mumkin

Ushbu o'zgarishlar, ma'lum bir hayotning maqsadi yoki mazmuni tomon yurishni boshlash uchun hayotga kiritilishi kerak bo'lgan o'zgarishlardir har biri. Xuddi shu tarzda, ahamiyatsiz bo'lgan narsalarni iloji boricha o'zgartirish yoki bostirish kerak.

Ehtimol sizni qiziqtirishi mumkin:

Meditatsiya Aqlni bo'sh qoldirish mumkinmi?

Shoshilmasdan yashash, Sekin harakat nima?

O'z-o'zini boshqarish va hissiy salomatlikni yaxshilash kalitlari

Munosabatning ahamiyati

Biz duch keladigan qiyinchiliklar hayotimizning bir qismidir, ular rivojlanishimizga yordam beradi. Viktor Frankl o'z asarlarida bu haqda eslatib o'tadi hayotning mazmunini biz qiyinchiliklarda topamiz. Shu sababli, ularni qanday boshqarishni bilish nafis va baxtli oldinga siljish uchun zarur bo'ladi.

Vujudga kelishi mumkin bo'lgan ushbu muammolarga munosabat muammoning qanday tugashini belgilaydi.

Kundalik qiyinchiliklarga dosh berolmaydiganlar ko'pincha hafsalasini pir qiladi va bu umidsizlik o'zimizga zarar etkazadigan boshqa psixologik muammolarni keltirib chiqaradi.

Ushbu kichik kundalik muammolar bizni oyoq uchida ushlab turadi va garchi ular mayda-chuyda bo'lib ko'rinsada, ular bizni katta qiyinchiliklarga tayyorlayotgani uchun haqiqiy sinovdir. Hayot nima ekanligini bilish uchun katta qiyinchiliklarni boshdan kechirish shart emas yoki uning ma'nosi siz uchun nimani anglatadi.

Ushbu hodisalarni muvaffaqiyatli engish uchun bizni o'rab turgan narsalarga ochiq, ijobiy va mas'uliyatli yondoshish kerak. Va, aytganimizdek, agar kerak bo'lsa, qanday qilib yordam so'rashni bilish.

Qiyin daqiqalar va ularni engish bizni nimaga olib keladi?

Ular bizning hayotimizda nima ustuvorligini ajratib olishga imkon beradigan sinovlardir. Bizga imkon beradi o'zimizni bilishni oshirish, mumkin bo'lgan "falaj" dan uyg'onish va bizning turtki va barqarorligimizni oshirish.

Bularning barchasi bizni hayotdan nimani xohlashimizni bilishga olib keladi, farovonlik holatiga erishishimiz kerak bo'lgan narsa va eng muhimi, bu o'zgarishlarni amalga oshirishga va ustuvorlikka erishishga imkon beradi.

V. Frankl konsepsiyasi markazida qadriyatlar haqidagi ta'limot, ya'ni. tipik vaziyatlarning ma'nosi to'g'risida 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. o'zgarishi mumkin bo'lmagan o'ta muhim hayotiy sharoitlarga nisbatan ongli ravishda qabul qilinadi. Hayotning ma'nosini 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.

Xulosa: hayotning mazmuni haqidagi savol inson uchun tabiiydir va inson uni topishga intilmasligi va bunga olib boradigan yo'llarni ko'rmasligi haqiqatdir, bu psixologik qiyinchiliklarning asosiy sababi. va hayotning ma'nosizligi va foydasizligi yo'qligi bilan bog'liq salbiy tajribalar.

Logoterapiya nazariyasi va amaliyoti shundan kelib chiqadi xulq-atvor va shaxsiyat rivojlanishidagi asosiy harakatlantiruvchi kuchaniq intilish inson hayotingizning mazmunini topish va anglash... Hayotda ma'noning etishmasligi yoki uni amalga oshira olmaslik ekzistensial vakuum holatlarini vujudga keltiradi, bu befarqlik, depressiya va hayotga qiziqishni yo'qotish bilan bog'liq noogen nevrozlarning sababi, shuningdek, minimallashtirish istagi. ichki stress.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati:

1. V. nomidagi Vena universiteti qoshidagi Logoterapiya instituti. Frankl ^(ingl.) ^(olm.))
2. Viktor Frankl haqida
3. "Viktor Franklning logoterapiyasi: psixoterapiya hayotning ma'nosini topishga qanday yordam beradi?" » Kutubxonada Yuliya Gavrilovanning ma'ruzasi. N. A. Nekrasov
4. Lesevitskiy A. IN. Logoterapiyaning aksiologik matritsasi F. M. Dostoevskiy
5. Франкл 2022.