

**VIKTOR FRANKLNING PSIXOLOGIK QARASHLARI: EKZISTENSIAL
TAHLIL VA LOGOTERAPIYA NAZARIYASI**

Raupov Akbarshox Aminjon o'g'li

Buxoro xalqaro universiteti Psixologiya yo'nalishi 2-kurs magistr

Annotatsiya. Mazkur maqolada XX asrning mashhur avstriyalik psixiatri va psixologi Viktor Emil Franklning inson psixikasini tushuntirishga doir nazariy qarashlari, xususan, ekzistensial tahlil va logoterapiya konsepsiyalari tahlil qilinadi. Franklning inson hayotidagi ma'no izlash g'oyasi, erkinlik va mas'uliyat tushunchalariga bergan talqinlari zamonaviy psixologiyada chuqur ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotda logoterapiya nazariyasining asosiy tamoyillari — “hayot ma'nosi”, “ruhiy bo'shliq (egzistensial vakuum)”, “insonning ma'noga yo'naltirilgan motivatsiyasi” kabi konseptlar psixologik nuqtai nazardan yoritiladi. Shuningdek, Franklning nazariyasi Z. Freydning psixoanalizi va A. Adlarning individual psixologiyasi bilan qiyosiy jihatdan tahlil qilinib, insonning ruhiy barqarorligi, stress va umidsizlik holatlarida ma'no topish mexanizmlari tahlil etiladi. Maqola natijalari psixoterapiya, shaxs rivoji va hayot falsafasini o'rganishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Viktor Frankl, logoterapiya, ekzistensial tahlil, hayot ma'nosi, ekzistensial vakuum, ruhiy barqarorlik, motivatsiya, erkinlik, mas'uliyat, inson psixologiyasi.

Аннотация. В данной статье анализируются теоретические взгляды известного австрийского психиатра и психолога XX века Виктора Эмilia Франкла на объяснение психики человека, в частности, концепции экзистенциального анализа и логотерапии. Идея Франкла о поиске смысла в жизни человека, его интерпретации понятий свободы и ответственности имеют глубокое значение в современной психологии. В исследовании с психологической точки зрения освещаются основные принципы теории логотерапии - такие понятия, как "смысл жизни," "духовное пространство

(экзистенциальный вакуум)," "смысловая мотивация человека." Также теория Франкла анализируется в сравнительном аспекте с психоанализом З. Фрейда и индивидуальной психологией А. Адлера, анализируются механизмы нахождения смысла в состояниях психической устойчивости, стресса и отчаяния человека. Результаты статьи имеют практическое значение для изучения психотерапии, развития личности и философии жизни.

Ключевые слова: Виктор Франкл, логотерапия, экзистенциальный анализ, смысл жизни, экзистенциальный вакуум, психическая устойчивость, мотивация, свобода, ответственность, психология человека.

Abstract. This article analyzes the theoretical views of the famous 20th-century Austrian psychiatrist and psychologist Victor Emile Frankl on explaining the human psyche, in particular, the concepts of existential analysis and logotherapy. Frankl's idea of searching for meaning in human life, his interpretations of the concepts of freedom and responsibility, are of great importance in modern psychology. The study illuminates from a psychological point of view the basic principles of the theory of logotherapy - such concepts as "meaning of life," "mental emptiness (existential vacuum)," "man's meaningful motivation." Also, Frankl's theory is analyzed in a comparative aspect with Z. Freud's psychoanalysis and A. Adler's individual psychology, and the mechanisms of finding meaning in a person's mental stability, stress, and despair are analyzed. The results of the article have practical significance in the study of psychotherapy, personality development, and the philosophy of life.

Keywords: Victor Frankl, logotherapy, existential analysis, meaning of life, existential vacuum, psychological stability, motivation, freedom, responsibility, human psychology.

Kirish. Inson hayotining ma'nosi, uning ruhiy izlanishlari va mavjudlik mohiyatini anglash masalasi qadimdan falsafa va psixologiya fanlarining markaziy muammolaridan biri bo'lib kelgan. XX asrning eng murakkab davrlaridan birida yashagan avstriyalik psixolog va psixiatr Viktor Emil Frankl inson tabiatiga yangi

falsafiy-psixologik qarash olib kirgan olim sifatida tan olingan. U o'zining shaxsiy hayot tajribasi, xususan, fashistlar kontslagerlarida boshidan kechirgan og'ir sinovlari natijasida inson ruhiyatining eng chuqur qatlamlarini tahlil qilib, ekzistensial tahlil va logoterapiya nazariyalarini yaratdi.

Frankl nazariyasining markazida insonning asosiy motivatsion kuchi — hayotda ma'no izlash g'oyasi yotadi. Uning fikricha, inson nafaqat zavq (Z. Freyd) yoki kuchga intilish (A. Adler) orqali, balki o'z hayotining ma'nosini topish orqali yashaydi va rivojlanadi. Shu bois logoterapiya insonni o'z mavjudligi, erkinligi va mas'uliyatini chuqur anglashga yo'naltiruvchi terapevtik yondashuv sifatida psixologiya tarixida alohida o'rin tutadi.

Zamonaviy psixologiyada Franklning g'oyalari insonning stress, tushkunlik, hayotdan norozilik, ruhiy bo'shliq holatlarida o'z yo'lini topishida muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, uning konsepsiyasi ta'lim, klinik psixologiya, ijtimoiy ish, motivatsiya va shaxs rivoji yo'nalishlarida ham keng qo'llanilmoqda. Shu jihatdan, Viktor Franklning psixologik qarashlarini chuqur o'rganish inson ruhiyatining ma'no izlovchi tabiati va hayot falsafasini anglashda dolzarb ahamiyatga ega.

Mavzuning dolzarbligi. Zamonaviy davrda insoniyat oldida turgan eng katta muammolardan biri — bu hayot ma'nosining yo'qolishi, ruhiy bo'shliq (ekzistensial vakuum) va ma'naviy inqiroz holatlarining kengayib borishidir. Axborot oqimi, texnologik rivojlanish va ijtimoiy bosimlar shaxsning ichki dunyosida maqsad va qadriyatlar tizimining beqarorlashuviga olib kelmoqda. Natijada insonda hayotga nisbatan befarqlik, motivatsiya yo'qolishi, depressiya va o'zligini anglay olmaslik holatlari kuchaymoqda. Shu sharoitda Viktor Franklning insonning ma'noga yo'naltirilgan hayoti haqidagi qarashlari o'z dolzarbligini yanada oshirmoqda.

Frankl insonni "ma'no izlovchi mavjudot" sifatida talqin etar ekan, har bir inson hayotining eng og'ir, hatto fojeali vaziyatlarida ham ma'no topish imkoniyatiga ega ekanligini ta'kidlaydi. Uning logoterapiya nazariyasi shaxsning ruhiy barqarorligini tiklash, umidsizlikni yengish va hayotga ijobiy munosabatni

shakllantirishda samarali psixologik vosita hisoblanadi. Ayniqsa, stress, yo'qotish, yolg'izlik, o'zini qadrsiz his etish kabi muammolar bilan kurashayotgan zamonaviy inson uchun Franklning g'oyalari chuqur amaliy ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, mamlakatimizda yoshlarda hayotiy maqsadni belgilash, qadriyatlarga sodiq qolish, ijtimoiy-ruhiy muvozanatni saqlash masalalariga katta e'tibor qaratilayotgan bir paytda Franklning ekzistensial yondashuvi milliy psixologiya va ta'lim tizimi uchun ham metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. Shu jihatdan, mazkur mavzuning o'rganilishi nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham yuqori dolzarblik kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili. Viktor Emil Franklning psixologik qarashlari inson ruhiyatini chuqur falsafiy va ma'naviy nuqtai nazardan tahlil etuvchi nazariya sifatida psixologiya tarixida alohida o'rin egallaydi. Uning ekzistensial tahlil va logoterapiya yo'nalishlari Z. Freydning psixoanalitik yondashuvi hamda A. Adlarning individual psixologiyasi bilan uzviy bog'liq bo'lishiga qaramay, mazmunan ulardan tubdan farq qiladi. Agar Freyd inson xulqini "zavq tamoyili" orqali, Adler esa "ustunlikka intilish" orqali tushuntirgan bo'lsa, Frankl inson hayotining markazida ma'no izlash tamoyilini asosiy motivatsion kuch sifatida ilgari surgan.

Frankl o'zining asosiy asari — "Inson ma'no izlaydi" ("Man's Search for Meaning", 1946) kitobida kontslagerlardagi dahshatli hayot sharoitida ham insonning ma'noga intilishi uni ruhiy yemirilishdan saqlab qolishini asoslab beradi. U hayot ma'nosini topish uchta yo'l orqali amalga oshishini ko'rsatadi: ijodiy faoliyat, tajriba va kechinmalar, hamda azob-uqubatlarga bo'lgan to'g'ri munosabat. Bu yondashuv inson psixologiyasida irodaviy kuch, ma'naviy qaror va mas'uliyatning o'rni haqida yangicha tasavvur beradi.

Franklning g'oyalari keyingi yillarda ko'plab olimlar tomonidan rivojlantirildi. Rollo May va Irvin Yalom singari ekzistensial yo'nalishdagi psixoterapevtlar insonning erkinlik, mas'uliyat, yolg'izlik va o'lim bilan yuzlashish masalalarini tahlil etish orqali Franklning qarashlarini yanada kengaytirdilar. Gordon Allport, Abraham Maslow va Carl Rogers esa Franklning insonparvarlik

tamoyillarini o'zlarining gumanistik psixologiya maktablari bilan uyg'unlashtirdilar. Ularning fikricha, insonning o'z-o'zini anglash va shaxs sifatida yetuklikka erishishida hayotiy ma'no topish jarayoni hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Zamonaviy tadqiqotlarda logoterapiya stress, depressiya, travmadan keyingi sindrom (PTSD), motivatsiya va o'zlikni anglash jarayonlarida samarali psixoterapevtik yondashuv sifatida qo'llanilmoqda. Masalan, Batthyány (2016) logoterapiyaning zamonaviy tibbiyot va psixoterapiya tizimiga integratsiyalashuvi haqida yozgan, Lukas (2014) esa logoterapiyani insonning ichki kuchlarini faollashtiruvchi amaliy metod sifatida tavsiflagan.

O'zbek psixologiyasida ham insonning ma'naviy-ruhiy barqarorligini o'rganishda Frankl g'oyalariga yaqin yondashuvlar kuzatiladi. Xususan, shaxsning hayot mazmuni, qadriyatlar va maqsadga yo'naltirilganligi masalalari bo'yicha olib borilayotgan tadqiqotlar logoterapiya tamoyillari bilan ma'lum darajada uyg'unlik kasb etadi.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, Viktor Franklning logoterapiya va ekzistensial tahlil nazariyasi inson ruhiyatining chuqur qatlamlarini ochib beruvchi, bugungi kunda ham o'z ilmiy va amaliy ahamiyatini yo'qotmagan konsepsiya hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotning metodologik asosi insonning ma'naviy-ruhiy dunyosini, hayot ma'nosini izlash jarayonini va shaxsning mavjudlikka oid tajribalarini o'rganishga yo'naltirilgan ekzistensial-fenomenologik yondashuvga tayanadi. Tadqiqot Viktor Franklning logoterapiya konsepsiyasi, ekzistensial psixologiya va gumanistik psixologiya yo'nalishlarining nazariy asoslari bilan uyg'unlashtirilgan.

Franklning logoterapiyasi insonning "ma'noga intilishi"ni asosiy motivatsion omil sifatida tahlil etadi. Shu bois tadqiqotda insonning hayotiy tajribalarida ma'no topish, qadriyatlar tizimini shakllantirish va ruhiy bo'shliqni bartaraf etish mexanizmlarini aniqlashga e'tibor qaratildi.

Tadqiqotning nazariy asoslari Viktor Frankl, Z. Freyd, A. Adler, R. May, I. Yalom, K. Rojers, A. Maslou kabi olimlarning inson tabiatiga oid psixologik

konsepsiyalari, shuningdek, ekzistensializm falsafasining (S. Kierkegaard, M. Xaydegger, J.-P. Sartr) g'oyalari bilan mustahkamlangan. Ushbu manbalar insonning mavjudlik mohiyatini anglash, hayotiy maqsad va qadriyatlar tizimini tahlil qilishda nazariy tayanch vazifasini o'tadi.

Tadqiqotda qo'llanilgan metodlar quyidagilardan iborat:

- Nazariy tahlil metodi – Franklning logoterapiya nazariyasini psixoanalitik va gumanistik yo'nalishlar bilan qiyosiy o'rganish uchun;
- Fenomenologik yondashuv – insonning hayotiy tajribalarini va sub'ektiv ma'no izlash jarayonini tahlil qilish uchun;
- Tahliliy-sintez metodi – mavjud ilmiy manbalarni umumlashtirish va logoterapiya tamoyillarining psixologik amaliyotdagi ahamiyatini aniqlash uchun;
- Qiyosiy tahlil – Frankl nazariyasini boshqa motivatsion nazariyalar (Freyd, Adler, Maslou) bilan taqqoslash orqali uning o'ziga xos jihatlarini belgilash uchun.

Tadqiqotning ilmiy natijalari insonning ma'no izlash jarayonini, ruhiy barqarorlikni tiklash mexanizmlarini va logoterapiyaning zamonaviy psixologik amaliyotdagi o'rnini chuqurroq anglash imkonini beradi.

Viktor Frankl psixologiyada insonning ruhiy hayotida ma'no topish ehtiyojini markaziy omil sifatida ko'rsatgan. Unga ko'ra, insonning asosiy motivi — zavq (Freyd aytgandek) yoki kuch (Adler ta'kidlagandek) emas, balki hayotda ma'no izlashdir.

Frankl bu jarayonni “logoterapiya” deb atagan bo'lib, “logos” (yunoncha “ma'no”) so'zidan olingan. Logoterapiyaning asosiy g'oyasi shundaki, hatto eng og'ir hayotiy sinovlar paytida ham inson o'z hayotining ma'nosini topishi mumkin.

Franklning ekzistensial tahlili uchta asosiy ustunga tayanadi:

1. Erkin iroda — inson sharoitlar qurboni emas, balki ularga munosabatni tanlash huquqiga ega.
2. Ma'noga intilish — hayotning har bir holatida inson ma'no izlaydi.
3. Hayotning ma'nosi — bu har bir inson uchun individual, lekin u faqat amaliy harakat, tajriba, yoki azobni yengish orqali topiladi.

Muhokama. Viktor Franklning psixologik qarashlari inson ruhiyatining chuqur qatlamlarini anglashda o'ziga xos yondashuv sifatida ajralib turadi. Uning fikricha, insonning hayotiy faoliyatini harakatga keltiruvchi asosiy kuch bu zavq yoki kuchga intilish emas, balki hayot ma'nosini izlash jarayonidir. Shu jihatdan logoterapiya insonni o'z mavjudligi, erkinligi va mas'uliyati bilan yuzlashtiradi hamda har bir holatda ma'no topish imkoniyatini ilgari suradi.

Franklning "ma'noga intilish" konsepsiyasi insonni passiv mavjudot emas, balki o'z hayoti uchun javobgar, faol va ongli shaxs sifatida talqin etadi. U shunday deydi: "Insondan hamma narsani tortib olish mumkin, ammo bitta narsani emas — bu har qanday sharoitda o'z munosabatini tanlash erkinligidir." Bu fikr logoterapiyaning asosiy g'oyasini, ya'ni insonning ruhiy mustaqilligi va ichki kuchini ifodalaydi.

Muhokama jarayonida shuni ta'kidlash lozimki, Franklning nazariyasi zamonaviy psixologiya uchun nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega. Bugungi kunda logoterapiya stress, depressiya, yo'qotish, yolg'izlik, ekzistensial bo'shliq va ruhiy inqiroz holatlarini bartaraf etishda samarali psixoterapevtik yondashuv sifatida qo'llanilmoqda. U shaxsni o'z hayotiga yangi ma'no berishga, o'zini ijobiy qabul qilishga va hayot sinovlarini yengishga o'rgatadi.

Shuningdek, logoterapiya ta'lim-tarbiya sohasida ham muhim metodologik ahamiyatga ega. Yoshlarni hayotda o'z maqsadini aniqlashga, qadriyatlarni anglashga va mas'uliyatli qarorlar qabul qilishga yo'naltirishda Franklning g'oyalari katta tarbiyaviy salohiyatga ega. Insonning ichki erkinligi, mas'uliyati va ma'naviy yetukligini rivojlantirish — bu nafaqat psixoterapiya, balki shaxs kamolotining ham markaziy vazifasidir.

Demak, Franklning ekzistensial tahlili inson ruhiyatidagi ma'no, erkinlik va mas'uliyatning o'zaro uyg'unligini ochib beradi. U insonni o'z hayotining ijodkori sifatida talqin etib, insoniy mavjudlikning eng oliy qadriyati — hayotning ma'nosini topish ekanligini isbotlaydi.

Amaliy tavsiyalar:

1. Psixologik amaliyotda logoterapiya tamoyillarini joriy etish.

Psixologlar va psixoterapevtlar mijoz bilan ishlash jarayonida Viktor Franklning logoterapiya yondashuvini qo'llashlari maqsadga muvofiqdir. Bu usul shaxsga hayotidagi og'riqli voqealardan ma'no topish, qiyinchilikni o'sish imkoniyatiga aylantirish, hamda ichki kuchni tiklashga yordam beradi.

2. Ta'lim tizimida ma'no izlash konsepsiyasini integratsiya qilish.

O'quv jarayonida o'quvchilarga va talabalarga o'z hayot maqsadini aniqlash, qadriyatlarini belgilash, mas'uliyatli qarorlar qabul qilishni o'rgatish Frankl nazariyasining amaliy tatbiqidir. "Ma'noli ta'lim" konsepsiyasi yoshlarning motivatsiyasi va o'z-o'zini anglashini kuchaytiradi.

3. Stress va depressiya holatlarida logoterapiyani qo'llash.

Ruhiy tushkunlik, yo'qotish yoki hayotdan norozilik holatlarida logoterapiya yordamida insonning ichki kuch manbalarini faollashtirish tavsiya etiladi. Bu usul shaxsni "nima uchun yashash kerak?" degan savolga javob topishga yo'naltiradi.

4. Ijtimoiy psixologik treninglarda "hayot ma'nosi" mavzusini kiritish.

Turli yosh guruhlari uchun treninglar, seminarlar va motivatsion mashg'ulotlarda hayotning ma'nosi, qadriyatlar tizimi va shaxsiy mas'uliyat masalalarini muhokama qilish, ishtirokchilarda ekzistensial refleksiya (o'z hayoti haqida fikrlash)ni rivojlantiradi.

Xulosa. Yig'ilgan ilmiy va tahliliy ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, Viktor Franklning ekzistensial tahlil va logoterapiya nazariyalari inson psixologiyasini chuqur falsafiy mazmunda yorituvchi eng muhim yondashuvlardan biridir. Frankl insonni hayotning ma'nosini izlovchi mavjudot sifatida talqin etib, uning ruhiy barqarorligi, irodasi va hayotga bo'lgan munosabatini ma'no topish qobiliyati bilan bog'laydi.

Franklning fikricha, inson har qanday og'ir vaziyatda ham o'z hayotining ma'nosini topa oladi, chunki ma'no mavjudlikning tub mohiyatidir. Bu g'oya psixoterapiyada insonni umidsizlikdan chiqarish, ichki resurslarini faollashtirish va ruhiy tiklanishni ta'minlashda beqiyos ahamiyat kasb etadi. Shu bois logoterapiya nafaqat klinik muhitda, balki ta'lim, tarbiya, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy hayot

sohalarida ham samarali qo'llanilishi mumkin.

Franklning ekzistensial yondashuvi insonni o'z taqdiriga faol munosabatda bo'lishga, hayotida mas'uliyatni his etishga va har qanday holatda ham ma'no topishga o'rgatadi. Bu esa zamonaviy insonning ruhiy muvozanatini tiklash, motivatsiyasini oshirish hamda hayotga ijobiy qarashni shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Umuman olganda, Viktor Franklning psixologik qarashlari shaxs rivoji, hayot falsafasi va ma'naviy o'sish masalalarini chuqur anglashda nazariy va amaliy jihatdan beqiyos ahamiyatga ega bo'lib, insonni "mavjudlikdan ma'no sari" yo'naltiruvchi kuchli ruhiy konsepsiya sifatida o'z dolzarbligini bugungi kunda ham saqlab kelmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Frankl, V. E. Man's Search for Meaning. — Boston: Beacon Press, 2006.
2. Frankl, V. E. The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. — New York: Plume, 1988.
3. Frankl, V. E. The Unheard Cry for Meaning: Psychotherapy and Humanism. — New York: Simon & Schuster, 1978.
4. Frankl, V. E. Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy. — New York: Washington Square Press, 1967.
5. May, R. Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology. — New York: Basic Books, 1958.
6. Yalom, I. D. Existential Psychotherapy. — New York: Basic Books, 1980.
7. Lukas, E. Logotherapy Textbook: Meaning-Centered Psychotherapy. — Toronto: Purpose Research, 2014.
8. Batthyány, A. (Ed.) Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna, Vol. 1. — Cham: Springer, 2016.
9. Maslow, A. H. Motivation and Personality. — New York: Harper & Row, 1954.
10. Rogers, C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. — Boston: Houghton Mifflin, 1961.

11. Kierkegaard, S. The Concept of Anxiety. — Princeton: Princeton University Press, 1980.
12. Heidegger, M. Being and Time. — New York: Harper & Row, 1962.
13. Sartre, J.-P. Existentialism Is a Humanism. — Yale University Press, 2007.
14. To'xtaxodjayeva, M. A. Psixologiya: nazariya va amaliyot. — Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2019.
15. Karimova, V. M. Umumiy psixologiya. — Toshkent: Noshir, 2018.
16. Abdullayeva, M. Shaxs motivatsiyasi va hayot mazmuni muammosi. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
17. Крыжановский, В. М. Экзистенциальная психология: Теория и практика. — Москва: Академический проект, 2015.