PSIXOLOGIYADA EKZISTENSIAL RESURSLAR MUAMMOSI

Xamdamov Haydarbek Karimovich
Jizzax davlat pedagogika universiteti
birinchi bosqich tayanch doktoranti
E-mail: haydarbekhamdam@gmail.com
+998933017455

Annotatsiya

Ushbu maqolada ekzistensial psixologiyada dolzarb mavzu bo‘lgan ekzistensial resurslar muammosi tahlil qilinadi. Ekzistensial resurslar insonning hayotiy qiyinchiliklarga moslashishi, hayotiy ma’no topishi va psixologik barqarorlikni ta’minlovchi ichki imkoniyatlar sifatida ko‘rib chiqildi. Maqolada A.Lengle tomonidan ishlab chiqilgan ekzistensial yondashuvga asoslanib, shaxsning ichki tajribasi va xulq-atvorini belgilovchi asosiy psixologik resurslar nazariy jihatdan yoritildi. Har bir resursning refleksivlik, qadriyatlarni anglash, tanlov erkinligi va shaxsiy javobgarlik bilan bog‘liq jihatlari tahlil qilindi.

Tayanch so‘z va iboralar: ekzistensial psixologiya, ekzistensial resurslar, ekzistensiya shkalasi, o‘zlikdan masofalanish, refleksiya, refleksivlik, oliy refleksiv qobiliyatlar, transsendensiya, o‘zlik transsendensiyasi, patik o‘lchov, erkinlik, mas’uliyat.

ПРОБЛЕМА ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ В ПСИХОЛОГИИ

Аннотация

В данной статье анализируется проблема экзистенциальных ресурсов, являющаяся актуальной в экзистенциальной психологии. Экзистенциальные ресурсы рассматриваются как внутренние возможности, обеспечивающие адаптацию человека к жизненным трудностям, поиск жизненного смысла и поддержание психологической устойчивости. В статье, опираясь на экзистенциальный подход, разработанный А.Лэнгле, теоретически освещаются основные психологические ресурсы, определяющие внутренний опыт и поведение личности. Анализируются аспекты каждого ресурса, связанные с рефлексивностью, осознанием ценностей, свободой выбора и личной ответственностью.

Ключевые слова и выражения: экзистенциальная психология, экзистенциальные ресурсы, шкала экзистенции, самодистанцирование, рефлексия, рефлексивность, высшие рефлексивные способности, трансценденция, самотрансценденция, патическое измерение, свобода, ответственность.

THE PROBLEM OF EXISTENTIAL RESOURCES IN PSYCHOLOGY

Abstract

This article analyzes the problem of existential resources, which is an important topic in existential psychology. Existential resources are considered as internal capacities that enable a person to adapt to life difficulties, find meaning in life, and maintain psychological stability.

Based on the existential approach developed by A. Längle, the article theoretically examines the main psychological resources that determine an individual's inner experience and behavior. The study analyzes aspects of each resource related to reflexivity, awareness of values, freedom of choice, and personal responsibility.

Keywords and expressions: existential psychology, existential resources, The Existence Scale, self-distance, reflection, reflexivity, higher reflexive abilities, transcendence, self-transcendence, pathetical dimension, freedom, responsibility.

Bugungi kunda zamonaviy psixologiya ekzistensial resurslar muammosiga tobora ko‘proq e’tibor qaratmoqda. Ekzistensial resurslar deganda hayotiy qiyinchiliklarga bardosh berish, hayotiy ma’no topish hamda ruhiy salomatlikni saqlashga imkon beruvchi ichki mexanizmlar tushuniladi. Ijtimoiy va iqtisodiy o‘zgarishlar doimiy noaniqlik yaratadigan zamonaviy dunyoda, ushbu resurslarni o‘rganish ayniqsa dolzarb ahamiyat kasb etdi. Ekzistensial resurslar insonga barqarorlik, avtonomiya va o‘z qadriyatlariga muvofiq harakat qilish qobiliyatini ta’minlaydigan psixologik qobiliyatlar va ustanovkalar sifatida ko‘rilishi mumkin. Ekzistensial resurslarni o‘rganishning asosiy yondashuvlaridan biri avstriyalik psixolog va psixoterapevt Alfred Lengle tomonidan ishlab chiqilgan “Ekzistensiya shkalasi” konsepsiyasidir. Ushbu metodika shaxsning ekzistensial tajribasi va ichki yaxlitligi bilan bog‘liq subyektiv qobiliyatlarini miqdoriy baholash imkonini beradi. Alfred Lengle “Ekzistensiya shkalasi” metodikasida ekzistensial resurslarni nazariy va amaliy jihatdan chuqur tahlil etadi. Shunday ekan, ekzistensial resurslar muammosini tadqiq etishda avvalo A.Lenglening nazariyasiga tayanish maqsadga muvofiqdir.

A.Lengle va K.Orglerlarning “Ekzistensiya shkalasi”da “o‘zlikdan masofalanish” subshkalasi muhim ahamiyatga ega. Jahon psixologiyasida “o‘zlikdan masofalanish” qisqa qilib SD (*inglizcha* Self-Distance) deb yuritiladi. “O‘zlikdan masofalanish” deganda insonning o‘ziga nisbatan masofa olib, chetga chiqishi tushuniladi. Aniqroq qilib aytganda, ya’ni xalq ta’biri bilan ifodalaydigan bo‘lsak, “O‘zlikdan masofalanish” bu – insonning o‘ziga chetdan nazar sola olishi qobiliyatidir. SD ga layoqatli inson zarur bo‘lgan vaqtda o‘zining xohish-istaklari ko‘ngli va hissiyotlarini bir chetga surib, o‘ziga va mavjud vaziyatga qaysidir ma’noda masofadan turib nazar tashlay oladi. SD ga layoqati sustroq bo‘lgan shaxs esa o‘zining hissiyotlari va reaksiyalari bilan “qorishib” ketadi. Bunday shaxslarda impulsivlik, kuchsiz refleksiya, dixotomik tafakkur, yuqori xavotir, tashqi ta’sirlarga oson berilish, takrorlanuvchi xatolar hamda haddan ziyod emotsionallik kabi sifat va xususiyatlar kuzatiladi. SD, ya’ni “o‘zlikdan masofalanish” shkalasi shaxsning o‘zini, ya’ni o‘z fikr va hissiyotlarini masofadan baholay olish qobiliyatini o‘lchashga mo‘ljallangan. Buni psixologiyada “o‘zini o‘zi refleksiya qilish” yoki “o‘z xulq-atvorini kuzatish” tushunchalari bilan ifodalaydiganlar ham bor. Psixologiyada “refleksiya”, “refleksivlik” hamda “oliy refleksiv qobiliyatlar” ko‘p hollarda tafovut etiladi. Bir qarashdan SD shunchaki refleksiyaga o‘xshab ketadi. M.S.Mirimanova refleksiyani o‘zini tashqi tomondan kuzatish usuli sifatida ta’riflaydi. Shu bilan birga, inson o‘zini biror obyekt sifatida kuzatishga harakat qilishi yoki ijtimoiy refleksiya yordamida boshqalar orqali o‘zini tushunishi mumkin. [2]. V.D.Shadrikovning fikricha, refleksivlik refleksiyani jarayon sifatida kechishini ta’minlab beruvchi shaxs xususiyatidir. [3]. Oliy refleksiv qobiliyatlarni esa SD ning funksional namoyon bo‘lishi desak bo‘ladi. Oliy refleksiv qobiliyatlar o‘zini anglash, o‘zini boshqarish va o‘zini rivojlantirish sohalari bilan bog‘liq bo‘lib, donishmandlik va borliqni chuqur anglash kabi

xususiyatlarning namoyon bo‘lishini ta’minlaydi. Oliy refleksiv qobiliyatlar tufayli inson narsalarning mohiyatini ko‘ra oladi, o‘zi bilan sodir bo‘layotgan barcha jarayonlarni anglaydi, voqea-hodisalarning sabab hamda oqibatlarini tushunadi; o‘z tajribasi va holatlarini chuqur tahlil qiladi; voqealarni samarali bashorat qila oladi, o‘z hayotiy maqsadlari va qadriyatlarini aniq anglaydi. [4]. SD ekzistensial psixologiyada muhim ahamiyatga ega resurs sanaladi. Chunki “o‘zlikdan masofalanish” hayotiy qiyinchiliklarni qabul qilish, hayotning ma’nosi haqida mushohada yuritish hamda inqirozlarni samarali nazorat etish imkonini beradi.

Ekzistensial resurslar orasida ST (*inglizcha* Self-Transcendence), ya’ni “o‘zlik transsendensiyasi” alohida o‘rin egallaydi. Transsendensiya so‘zi lotincha bo‘lib, “chetga chiqish, chegaralardan chiqib ketish” degan ma’nolarni anglatadi. “O‘zlik transsendensiyasi” nazariyasi V.Frankl, A.Maslou va Pamela G.Ridlar tomonidan rivojlantirilgan. V.Franklning fikricha, insonga mohiyatan xos bo‘lgan o‘zlik transsendensiyasiga bo‘lgan xususiyat uni o‘zligidan tashqariga chiqishga intiladigan mavjudotga aylantiradi. [5]. ST – bu insonning hayotdagi narsa va hodisalarning qadrini his qila olish va ushbu narsa-hodisalarning uning ichki dunyosiga qanday ta’sir qilayotganini sezish qobiliyatidir. Shu qobiliyat orqali inson voqealarni shunchaki boshdan kechirmaydi, balki ularga nisbatan shaxsiy munosabatini shakllantiradi. Aynan shu orqali u o‘z qadriyatlarini his qilib yashaydi – masalan, quvonch, zavq yoki aksincha, og‘riq va iztirobni boshdan kechiradi. Bularning barchasi insonning “patik”, ya’ni hissiy o‘lchoviga kiradi.

Erkinlik (*inglizcha* Freedom) muammosi ham ekzistensial resurslar orasida hal etuvchi rol o‘ynaydi. Erkinlik (F) – bu insonning hayotiy tanlovlar qilish va harakat qilishida real imkoniyatlarni ko‘ra olish, ularni ahamiyatiga ko‘ra baholash va ular o‘rtasida ustuvorliklarni belgilash qobiliyatidir. Shu tufayli u ongli va shaxsiy jihatdan asoslangan qarorga keladi. Qaror qabul qilish qobiliyati ikkita omilga bog‘liq. Birinchi omilga diqqatni jamlay olish, jasorat, o‘zini va o‘z chegaralarini himoya qila olish kabi insonning shaxsiy sifatlarini kiritamiz. Ikkinchi omil esa vaziyatdagi real imkoniyatlarga va inson ularni qay darajada ko‘ra olishiga bog‘liq. Inson o‘zining ichki resurslarini ham, tashqi sharoitlarni ham inobatga olgan vaqtda aniq qaror qabul qilish osonlashadi. Mavjud variantlar orasidan eng muhim qarorni ko‘ra olish muhim ahamiyatga ega. Aynan shu jihat insonga ongli va erkin tanlov qilish imkonini beradi. Agar inson shu tarzda muntazam va ortiqcha qiyinchiliklarsiz harakat qila olsa, unda o‘z erkinligiga nisbatan barqaror his-tuyg‘u paydo bo‘ladi.

Shaxsning ekzistensial resurslari orasida yana bir muhim qismlardan biri mas’uliyat (*inglizcha* Responsibility) deb qabul qilingan. Mas’uliyat (R) – bu shaxsiy qadriyatlarga asoslangan qarorni oxirigacha yetkazish qobiliyatidir. Inson o‘z xatti-harakatlarini o‘ziga yoki boshqalarga nisbatan mas’uliyatli bo‘lishini majburiy ekanligini anglab harakat qiladi. Rejani muvaffaqiyatli amalga oshirish harakatlarning to‘g‘riligiga bo‘lgan ishonch hissi bilan qo‘llab-quvvatlanadi, agar bu ishonch bo‘lmasa – burch hissi bilan qoplanadi. Bunday mas’uliyatni boshdan kechirish insonning o‘z qadr-qimmatiga nisbatan barqarorlik hisini shakllantiradi.

Shunday qilib, ekzistensial resurslar – SD, ST, F va R – shaxsning barqarorligini, ongli harakat qilish layoqatini va ichki qadriyatlariga muvofiq harakat qila olish qobiliyatini ta’minlovchi asosiy shaxsiy qobiliyatlarni tashkil etadi. Ularni Lengle metodikasi yordamida o‘rganish nafaqat ushbu qobiliyatlarni miqdoriy baholash imkoniyatini, balki ruhiy salomatlik va shaxsiy yaxlitlikning shakllanish mexanizmlarini chuqurroq tushunishga ham yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. *Лэнгле А.* Жизнь, наполненная смыслом. – М.: Генезис, 2003
2. *Мириманова М.С.* Рефлексия как механизм развития самоорганизующийся систем // Развитие личности. – 2001. - № 1. – С. 49-65
3. *Шадриков В.Д.* Мысль, мышление и сознание // Мир психологии. – 2014. - № 1. – С. 17-32.
4. *Ожиганова Г.В.* Духовные способности как ресурс жизнедеятельности. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. – 282 с.
5. *Frankl, Viktor E.* (2014) [1969]. The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy. Penguin.
6. *Längle A., Orgler Ch., Kundi M.* The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment. European Psychotherapy. – 2003. – Vol. 4. – №1. — P. 135–151.