

## **ALFRED ADLER BO'YICHA SHAXS**

Z.Freydning shaxsga bo'lgan yondashuvini ayrim olimlar kengaytirishga, ayrimlar esa qaytadan ko'rib chiqishga harakat qilishgan va bunday harakatlar tarixda psixodinamik yo'nalishning muhim davri hisoblangan. Z.Freyd, o'zining qarashlarini bo'lgan ko'pgina intellectual insonlarni ilhomlantirgan va o'ziga jalb qilgan. Bu olimlarning ba'zilari psixoanalizga nazariy sistema sifatida sodiq qolishgan va faqat bu nazariyaga sayqal berib, uni zamonga moslashtirishgan. Boshqalar bo'lsa o'zga yo'nalishda ketib, xususiy, ko'pincha antogonistik o'rin egallashgan.

Ikki taniqli nazariyotchi olim – Alfred Adler va Karl Gustav Yung Z.Freyddan ajralib, o'zlarining shaxsiy original nazariy sistemalarini yaratish yo'lini tanlashgan. Ularning ikkisi ham boshida psixoanalitik yo'nalishning namoyondalari bo'lib, Freyd nazariyasining kengligi va yangiligini qo'llab-quvvatlashgan. Lekin keyinchalik vaqt o'tishi bilan ular ustozining ayrim qarashlaridan norozi ekanliklarini aytishgan. Chunki Z.Freyd inson hayotining markazi deb asosiy e'tiborni jinsiy va agressiv mayillarga qaratgan. Boshqa olimlar bilan Z.Freyd o'rtasida turli o'rinlarda ziddiyatlar kelib chiqdi va ular o'zaro raqobatlahsadigan maktablar tuzishdi. Lekin Adler va Yungdan tashqari ularning hech biri Freyd nazariyasi bilan raqobatlasha oladigan mustaqil nazariya yarata olishmadi. Adler nazariyasining asosi shundan iboratki, uning fikricha individ jamiyatdan ajralgan holda yashashi mumkin emas.

## **ADLERNING HAYOTI**

Alfred Adler 1870-yil 7-fevral kuni Vena shahrida tug'ilgan. U olti farzanddan uchinchisi edi. U ham xuddi Freydek jamiyatning o'rta tabaqasidan chiqqan savdogar yevreyning o'g'li edi. U o'sha paytda xuddi Freyd kabi milliy yoki diniy jihatdan past tutilgan aholi gruppasi uchun ajratilgan mahallada yashashiga qaramay, o'zining etnik kelib chiqishini osonlik bilan qabul qilgan. U o'sgan mahallada yevrey bolalar kam bo'lishgan va shu tufayli uning aksenti venacha bo'lgan. Freyddan farqli o'laroq, Adler antisemitizm borasida hech qanday norozilik bildirmagan va u yetuklik davrida protestantlik e'tiqodini qabul qilgan.

Adler bolaligini ko'p qiyinchiliklar ko'rgan hamda baxtsiz damlari sifatida yodga oladi. U ona mehridan ikki yil bahramand bo'lgan. Buning sababi ukasining tug'ilishi bo'lgan. Keyin u bolalik davrida otasining arzandasi bo'lgan. Ilk bolalik davrida uning atrofini kasalliklar va o'lim o'rab olgan edi. U uch yoshga to'lganida

uning ukasi o'lib qolgan. Bundan tashqari u ikka marta ko'chadagi hodisalar tufayli o'lishdan qutulib qolgan. Besh yoshida pnevmoniyaning og'ir formasi bilan kasallangan va o'limga yuzmayuz kelgan edi. Taqdiriga bitilgan kasalliklar tufayli keyinchalik Adlerda shifokor bo'lish niyati uyg'ondi.

Maktabda boshlang'ich sinflarda u o'rtacha o'qigan. Uning matematikani o'zlashtirishi qiyin bo'lgan va sinfda qolishiga to'g'ri kelgan. O'qituvchisi otasiga Adlerni hech narsaga qobiliyati yo'qligini aytib, uni etikdo'zga shogirdlikka berishini maslahat bergan. Lekin otasi uni o'qishga undagan va qat'iy hamda keskin mehnatlari tufayli Adler sinfda matematika bo'yicha eng yaxshi o'quvchiga aylangan.

Adler 18 yoshida o'sha paytda Yevropadagi tibbiyot markazlaridan biri hisoblangan Vena universitetiga o'qishga kirgan. Atrofda musiqa, teatr va sotsialistlarning siyosiy falasafasi to'lqinlari mavj urganligi bois shahar "qizil" Vena nomini olgan edi. Talabalik davrida Adler butun vujudi bilan siyosat ichiga sho'ng'ib ketgan edi. U sotsializm bilan qiziqib, ko'pgina siyosiy yig'inlarda qatnashardi. Bunday majlislarning birida u o'zining bo'lajak rafiqasi Raisa Epshteynni uchratib qoladi. U Rossiyalik bo'lib, 1897-yilda ular turmush qurishdi.

U 1895-yilda shifokorlik darajasini oldi. Undan keyin ma'lum vaqt oftalmotologiyani o'rgandi va shaharning bir chekka qismida ishlay boshladi. Keyin umumiy tibbiyot bo'yicha amaliyot o'taganidan so'ng psixiatr bo'ldi. 1902-yildan 1911-yilgacha Z.Freyd atrofida to'plangan ta'lim oluvchilar to'garagi faol a'zosi bo'lgan. Lekin keyinchalik Adler Freyddan farqli fikrlarni ishlab chiqdi. Uning fikrlari Freyd nazariyasiga qarshi chiqa boshladi. 1911-yil Adler Vena psixoanalitik jamiyatining prezidenti lavozimidan voz kechdi va undan chiqib ketdi. U bilan bir vaqtda 23 a'zodan 9 tasi chiqib ketdi. Adler ular bilan birgalikda erkin psixoanaliz jamiyatiga asos soldi. Oradan bir yil o'tib uning jamiyati nomi o'zgardi. Endi bu jamiyat individual psixologiya jamiyati deb nomlandi.

20-yillar o'rtalarida Adler ko'p vaqtini Yevropa va Aqshga safarlar o'tkazish bilan o'tkazdi. Hokimiyat tepasiga Gitler kelgandan keyin butun Yevropaga totalitarizm xavf sola boshladi va Adler halokatni oldindan sezdi hamda shuni tushundiki, psixologiya qayerdadadir yashab qolishi kerak bo'lsa, bu albatta Amerika bo'ladi. 1935-yilda Adler rafiqasi bilan birga Nyu York shahriga ko'chib kelishdi. Bu voqeadan keyin tez orada u Long-Aylend tibbiyot kollejida tibbiyot psixologiyasi bo'yicha amaliyotchi professor lavozimiga ega bo'ldi (hozirda u Nyu York shtati Davlat universiteti qoshidagi Janubiy tibbiyot markazi hisoblanadi) va o'zining shaxsiy psixiatriya bo'yicha amaliyotini davom ettirdi.

Adlarning to'rt farzandidan ikkitasi Aleksandra va Kurt xuddi otasidek psixiatr bo'lishgan.

Adler serg'ayrat lektor bo'lgan. U leksiyalarni o'z xohishi bilan o'qir va katta shuhratdan foydalanardi. Adler 1937-yil 28-may kuni Shotlandiyaning Aberdin shahrida leksiya o'qishga brogan paytlarida to'satdan vafot etadi. Freayd uning o'limi haqida xabar topganida, bu xabardan qattiq qayg'uga tushgan bir do'stiga xat yozadi: "Sizni Adlerni yaxshi ko'rishingiz menga tushunarsiz. Venaning bir shahrchasida tug'ilgan va Aberdin shahrida vafot etgani bir yevrey farzandining quloq eshitmagan mavqeyi va uning hayoti davomida qanday yutuqlarga erishganining isbotidir.

Adler sermahsul va faol yozuvchi bo'lgan. U o'z umri davomida 300 ga yaqin kitoblar va maqolalar yozgan. Uning eng yaxshi kitoblaridan biri – bu «Практика и теория индивидуальной психологии»(1927). Bundan tashqari uning bir qator boshqa asarlari mavjud: «Невротическая конституция»(1917), «Исследование физической неполноценности и ее психической компенсации»(1917), «Постижение человеческой природы»(1927), «Наука жизни»(1929), «Образ жизни»(1930), «Смысл жизни»(1931), «Социальный интерес: вызов человечеству»(1939). Adler izdoshlari tomonidan individual psixologiyaga oid bir qancha professional jurnallarga asos solingan. Ularga "Individual psixologiya jurali" (Journal of Individual Psychology), "Individual psixologiyaning Amerika jurnali" (American Journal of Individual Psychology) va "Individual psixologiyaning xalqaro jurnali" (International Journal of Individual Psychology)larni misol qilishimiz mumkin.

Adlarning fikrlari hozirgi paytda zamonaviy klinik hamda individual psixologiya sohalaridagi izlanishlarda kuchli ta'sir ko'rsatmoqda.

Adler nazariyasi taniqli olimlar – Erix Romm, Karen Xorni, Garri Stek Salliven, Gordon Olport, Abraham Maslou, Rollo Mey, Viktor Frankl va Albert Ellislarga ham ta'sir ko'rsatgan.

## **INDIVIDUAL PSIXOLOGIYANING ASOSIY TEZISLARI**

Adlerni ko'pincha ustoz Freydga qarshi chiqqan va o'z konsepsiyasini yaratishni boshlagan o'quvchi sifatida tanqid qilishadi. Lekin uning hayoti va ijodini diqqat bilan o'rganilsa, u haqiqatda Freydning hamkasbi bo'lganini ko'rish mumkin va uni "neofreydist" sifatida qabul qilish kerak emas. O'zining ilk ishlarida Freyd bilan hamkorligi namoyon bo'lgan. Afsuski, Adler va Freyd 1911-yildagi kelishmovchilikdan keyin yarashib olishmagan va Freyd butun hayoti mobaynida Adlarga dushmanlik kayfiyatida

bo'lgan. Adlarning individual psixologiyasi Freyd nazariyasiga nisbatan antitezis sifatida namoyon bo'lganini ko'rishimiz mumkin.

#### 1. Individ bir butun sifatida.

Insonni bir butun organism sifatida tasavvur qilish Adler nazariyasining asosini tashkil qiladi. Adler o'z nazariyasini "individual psixologiya" deb nomlagan. Bu so'z lotinchadan "individuum" – "bo'linmas" degan ma'noni anglatadi. Bundan kelib chiqib Adler hayotiy jarayonlarni ajratib emas, balki shaxs bilan bo'lgan munosabatini bir butunlikda ko'rib chiqish lozim deb hisoblagan. Individda nafaqat miya va tana o'rtasidagi aloqalar, balki psixik hayotdagi munosabatlar ham bo'linmas bir butun jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Adler individual psixologiyaning asosiy talabi individdagi ushbu birlikni isbotlab berishdir deb ta'kidlagan: har bir shaxsda namoyon bo'ladigan uning fikrlashi, hissiyotlari, xatti-harakatlari, ongi va ongsizlik holatlari.

#### 2. Inson hayoti mukammallikka intilish sifatida.

Hayotni o'sish va rivojlanishsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Adlarning fikricha, insonning mukammallikka intilishida ichki va tashqi sabablar bunga turtki bo'lmaydi, balki ularni olg'a intilishiga hayotiy maqsadlar sabab bo'lar ekan. Bu hayotiy maqsadlarni individning o'zi tanlaydi, mukammallikka erishishdagi harakatlari uchun planlar tuzishadi va o'z taqdirini o'zlari belgilashadi. Maqsadlariga yetishgach, hayotda o'z o'rnini topishadi.

#### 3. Individ ijodkor va o'z taqdirini o'zi belgilovchi sifatida.

Shaxsning shakllanishida irsiyat va muhitning ta'sirini tan olish bilan birga, Adler, individ bu ikki vosita ta'siridan ham ko'proq narsani anglatishini ta'kidlagan. Aynan u, inson ijodiy kuchga ega ekanligini va bu kuch yordamida o'z hayotini o'zi tashkil qilishini aytib o'tgan. Bu ijodiy kuch inson tajribasining har bir qismiga ta'sir qiladi: idrokiga, xotirasiga, tafakkuriga, fantaziyasiga va orzulariga. Bu har bir insonni o'z hayot yo'lini o'zi tanlaydigan, o'z hayotining arxitektoriga aylantiradi.

#### 4. Individ ijtimoiy mavjudot sifatida.

Insonning xulq-atvori jamiyatda vujudga keladi va inson tabiatini tushunish uchun ijtimoiy munosabatlarni tushunish kerak. Har bir insonda ijtimoiy qiziqish va ijtimoiy hamkorlik aloqalarini o'rnatishga intilish qobiliyatlari tug'ma bo'ladi.

#### 5. Individual subyektivlik.

Adlarning ta'kidlashicha insonlarning xulq-atvori ularning o'ziga va atrofida qilarga bo'lgan munosabatiga bog'liq bo'ladi. Keyinchalik Adler insonlarning hozirgi kuni va kelajagiga bog'liq soxta maqsadlari tog'risida fikr bildirgan.

### **INDIVIDUAL PSIXOLOGIYA: ASOSIY KONSEPSIYALARI VA PRINSIPLARI**

Freyddan farqli ravishda Adler shaxs nazariyasini ekonomik ta'riflagan va barcha nazariy qurilishning asosida cheklangan miqdordagi muhim konsepsiya va prinsiplar yotadi degan. Bularni 7 ta punktga ajratgan:

1. Nomukammallik xissi va kompensatsiya.
2. Ustunlikka erishishga intilish.
3. Hayot tarzi.
4. Ijtimoiy qiziqish.
5. Ijodiy Men.
6. Tug'ilish ketma-ketligi.
7. Soxta finalizm.

### **NOMUKAMMALLIK HISSI VA KOMPENSATSIYA**

Adler o'z karyerasining boshida, hali Freyd bilan birga ishlayotgan paytlarda "Organlarning nomukammalligi va ularning psixik kompensatsiyasini o'rganish" nomli monografiyasini nashr ettiradi(1907-1917y). Ushbu asarida u quyidagi muammoni ochishga urindi: nima uchun ayrim kasalliklar insonlarda boshqalariga nisbatan ko'proq sodir bo'ladi, nima uchun inson tanasining ayrim qismlari boshqalariga qaraganda tezroq shikastlanadi? Uning taxminiga ko'ra, har bir individning qaysidir organi boshqalariga nisbatan kuchsiz, nimjon bo'ladi va bu ularni kasalliklarga moyil qilib qo'yadi va aynan shu organlar tezda kasallikka chalinadilar. Bundan tashqari, Adlarning aytishicha, insonlarda kasalliklar tug'ilganda yetishmovchiligi bo'lgan hamda yaxshi rivojlanmagan organlarda kelib chiqadi. Masalan, ba'zi insonlar og'ir allergiya kasalligi bilan tug'iladilar va bu ularda o'pkaning kasallanishiga olib kelishi mumkin. Bu insonlar ko'pincha yuqori nafas yo'llarining bronxit va boshqa yuqumli kasalliklarga chalinishidan aziyat chekishadi. Keyinchalik Adler shuni kuzatganki, biron-bir organida zaiflik va nuqsoni bo'lgan insonlar kamchiliklarining o'rnini kompensatsiya qilishga urinib, turli mashqlar qilishadi va o'ylagan maqsadlariga erishadilar. Deyarli barcha buyuk insonlarning biron organida nuqsoni bo'lgan va ular bundan qattiq azob chekishgan, lekin ular taslim bo'lmay kurashishgan va qiyinchiliklarni yengib o'tishgan.

Tarix va adabiyotlarda bunga misollar juda ham ko'p. Masalan, Demosfen, yoshligida duduq bo'lgan bu inson dunyodagi eng mashhur notiqlardan biri bo'lgan. Vilma Rudolf, bolaligida jismoniy noqisligi bo'lgan va keyinchalik yengil atletika bo'yicha olimpiadada uch marotaba oltin medal sohibi bo'lgan. Teodor Ruzvelt, tug'ma nogiron bo'lgan va AQSHning eng mashhur prezidenti bo'lgan. Bundan ko'rinib turibdiki, organda

nomukammallik – bu tug'ma zaiflik yoki harakatlaridagi noqislik, insonlarni boshqa jabhalarda yuqori marralarga erishishiga turtki bo'lishi mumkin. Lekin bu ularda nomukammallik xissining kuchayishiga olib kelishi hamda hayoli faqat noqisligini kompensatsiya qilish bo'lib qolishi mumkin va bu bilan ular ko'zlangan natijalarga erishisha olmaydi.

Albatta, organizm o'zining zaif tomonini kompensatsiya qilish fikri bu yangilik emas. Shifokorlarga bu oldindan ma'lum edi. Agar odamning bitta buyragi yomon ishlasa, ikkinchi buyrak birinchisining ham ishini bajaradi va o'ziga ikki karra yuk oladi. Lekin Adlarning aytishicha, bu jarayon nafaqat biologik jihatdan emas, balki psixik tomondan ham yuzaga kelishi mumkin. Insonlar ko'pincha faqat organdagi noqislikni emas, balki o'zining psixologik va ijtimoiy kuchsizligi oqibatida vujudga keladigan subyektiv nomukammallik hissini ham kompensatsiya qilishga urinishadi.

Nomukammallik kompleksi va uning manbalari. Adlarning fikriga ko'ra, nomukammallik hissi bolalik davrida paydo bo'ladi. Adler uni quyidagicha tushuntirgan: chaqaloq uzoq vaqt davomida qaramlikda bo'ladi, u yordamga muhtoj va faqat ota-onasiga suyanadi. Bu holda bolada undan ko'ra kuchliroq va qo'lidan hamma narsa keladigan boshqa oila a'zolariga nisbatan nomukammallik hissi vujudga keladi. Bu dastlabki nomukammallik hissi atrofdagilardan ustun bo'lishga hamda mukammal va benuqson bo'lishga intilishi va bunga erishishi uchun uzoq kurashning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Adler shuni ta'kidlaganki, ustunlikka erishish uchun intilish – bu inson hayotidagi asosiy motivatsion kuchlardan biridir.

Shunday qilib, Adlarning fikriga ko'ra, insonlar qilayotgan har bir ishdan maqsad o'zlarining nomukammallik hissini yengish va ustunlikka erishishdir. Ayrim insonlarda nomukammallik hissi haddan ziyod ko'payib ketishi mumkin. Natijada nomukammallik kompleksi vujudga kelishi va inson o'zini kuchsiz va nochor his etishi mumkin. Nomukammallik kompleksini yuzaga keltiruvchi sabablarni inson bolalik davrida boshidan o'tkazadi. Adler ularni uchga bo'lgan: organlardagi kamchilik, haddan ziyod birovga qaramlik va ota-onasi tomonidan inkor etilish.

Birinchidan, tug'ma jismoniy kamchiligi bor bolalarda psixologik nomukammallik hissi paydo bo'ladi. Boshqa tarafdin, ota-onasi juda ko'p erkalaydigan va hamma narsada bolaga ko'maklashadigan bo'lsa, bola o'z qobiliyatlariga yetarli darajada ishonmay ulg'ayadi. Chunki ishlarni bolaning o'rniga har doim boshqalar bajarishadi. Bunday bolalarni nomukammallik hissi bezovta qiladi, chunki ularning nazarida hayotdagi barcha qiyinchilik va to'siqlarni ularning o'zlari bajara olishga qodir

emaslar. Va nihoyat, ota-onalarning bolalariga bo'lgan e'tiborsizligi ularda nomukammallik kompleksining paydo bo'lishiga sabab bo'ladi va bolalar o'zlarini istalmagandek his qila boshlashadi. Ularda hayotda boshqa insonlar uchun foydasi tegadigan, boshqalar uchun sevimli va qadr-qimmatli inson bo'la olishlarida o'zlariga yetarlicha ishonch bo'lmaydi. Bolalikda boshdan o'tkazilishi mumkin bo'lgan bu uch holat yetuklik davrida nevrozning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin.

Lekin, bu holatga bog'liq bo'lmagan tarzda, insonda nomukammallik hissi paydo bo'lgan taqdirda, unga javoban giperkompensatsiya yuzaga kelishi mumkin. Shu tarzda Adler aytgan ustunlikka erishish kompleksi rivojlanadi. Bu kompleks insonning jismoniy, intellektual va ijtimoiy qobiliyatlarini o'stirishga intilishida namoyon bo'ladi. Masalan, inson o'zini boshqalardan aqlli hisoblashi mumkin, lekin bu bilan u o'z intellektini namoyish qilishi kerak deb hisoblamaydi, aytaylik, u o'ziga ma'lum bo'lgan kinoyulduzlar haqida ma'lumotlarni sanab chiqishi mumkin. Boshqasi esa, kinoyulduzlar haqida bilgan barcha ma'lumotlarini o'zgalarga ko'rsatishim kerak deb o'ylaydi va har bir qulay vaziyat yuzaga kelganida buni amalga oshiradi. U hatto boshqa mavzularni bir chetga surib qo'yib, o'zini kinoyulduzlar haqida boshqalardan ko'p narsa bilishini isbotlamoqchi bo'ladi. Har qanday holatda ham giperkompensatsiya insonda bo'ladigan doimiy nomukammallik hissini yengishga bo'lgan intilishini oshiradi. Ustunlikka erishish kompleksi mavjud bo'lgan insonlar odatda maqtanchoq, takabbur, egoist va jahldor bo'lishadi.

### **USTUNLIKKA ERISHISHGA INTILISH**

Adlarning fikricha, nomukammallik hissi insonni o'zini-o'zi rivojlantirish, o'stirish va chuqur bilimlarga ega bo'lishga intilishida asos bo'lib xizmat qiladi. Bizning hayotimizni doimiy va to'liqligicha ta'minlab turadigan va biz u uchun kurashadigan asosiy maqsadning o'zi nima? Bizni harakatga keltiruvchi narsa bu nomukammallik hissidan qutulishga bo'lgan ehtiyojmi? Yoki biz boshqalar ustidan shavqatsizlarcha hukmron bo'lishga intilamizmi? Yoki bo'lmasam bizga yuqori mansab kerakdir? Bu savollarga javob izlab vaqt o'tgani sari Adlarning taassurotlari o'zgarib bordi. O'zining dastlabki fikrlarida Adler shunga ishonchi komil ediki, inson xulq-atvorini boshqaruvchi eng katta kuch – bu agressivlikdan boshqa narsa emas edi. Keyinchalik u agressivlik haqidagi fikrini “hukmron bo'lishga intilish”ga o'zgartirdi. Bu konsepsiyada zaiflik feminizmga, kuchlilik esa maskulizmga tenglashtirilgan edi. Bu Adler nazariyasi rivojining shunday bosqichi ediki, unda Adler “маскулинный протест”(maskulizmga

qarshi norozilik, e'tiroz) ya'ni giperkompensatsiya formasini ilgari surgan va bu formani ikkala jins vakillari nochorlik va nomukammallik hislarini yo'qotishga urinish maqsadida foydalanishadi. Lekin vaqt o'tgani sayin Adler "маскулинный протест" konsepsiyasi oddiy, normal odamlarning xulq-atvorlari motivatsiyasini tushuntirish uchun qoniqarsiz deb hisoblab undan voz kechdi. Uning o'rniga Adler bundanda kengroq tushunchani ilgari surdi va unga ko'ra insonlar ustunlikka erishishga intilishadi va bu ustunlikka erishish kompleksidan butunlay farq qiladi. Shunday qilib, Adlarning fikricha inson hayotidagi asosiy maqsadlari 3 etapga bo'linadi: agressiv bo'lish, qudratli bo'lish va hech kim tenglasha olmaydigan bo'lish.

Adler o'z hayotining oxirlarida shunday xulosaga keldiki, ustunlikka erishishga intilish – bu inson hayotining asosiy qonuni va busiz inson hayotini tasavvur qilib bo'lmaydi. Bu "buyuk ehtiyoj" manfiydan musbatga, nomukammalikkdan mukammallikka, layoqatsizlikdan layoqatlilikka tomon o'sadi va har bir inson o'z hayotida mavjud bo'lgan muammolarni qo'rqmasdan, dadillik bilan yuzma-yuz qarshi oladi. Adler ustunlikka erishishga intilish(imkoniyat darajasidan ko'proqqa erishish)ni o'z nazariyasining asosiy motivi deb hisoblagan.

Adlarning shunga ishonchi komil ediki, ustunlikka erishishga intilish – bu tug'ma xususiyat va biz undan xalos bo'la olmaymiz. Chunki bu intilish aynan hayotning o'zidir. Shunga qaramasdan, agar biz o'z imkoniyatlarimizni amalga oshirmoqchi bo'lsak, bu hissiyotni tarbiyalashimiz va rivojlantirishimiz kerak. Tug'ilganimizda u bizda real mavjud bo'lgan narsa emas, balki nazariy imkoniyat ko'rinishida bo'ladi. Har birimiz bu imkoniyatni o'zimizga xos yo'l bilan namoyish qilishimiz kerak bo'ladi, xolos. Adlarning fikricha, bu jarayon hayotiy maqsad shakllanayotgan bir paytda, ya'ni 5 yoshda boshlanar ekan. Bolalik davrida shakllanishni boshlagan bu jarayon dastlab tushunarsiz va anglanmagan bo'ladi. Lekin kelajakda vaqt o'tgani sayin bu hayotiy maqsad hayotimizni boshqaruvchi va unga mazmun bag'ishlovchi motivlar va kuchlarning asosiy manbasi bo'lib xizmat qiladi.

Adler ustunlikka erishishga intilishining tabiati va harakatlari haqida turli xil qo'shimcha fikrlarni taklif qilgan. Birinchidan, unga alohida mayillar yig'indisi emas, balki yagona muhim motiv deb qaragan. Bu motiv shuni ko'rsatadiki, bola o'zini atrofida qilarga nisbatan kuchsizligini anglay boshlaydi. Ikkinchidan, bu oldinga va yuqoriga bo'lgan buyuk intilish o'z tabiatiga ko'ra universaldir: u hamma uchun umumiydir, normada va patologiyada ham. Uchinchidan, ustunlikka erishish maqsad sifatida negativ (destruktiv) hamda pozitiv (konstruktiv)



yo'nalishlarga ega bo'ladi. Negative yo'nalish quyidagi toifa odamlarida bo'ladi: ular adaptatsiyaga qiynalishadi, ustunlikka erishish uchun o'zlarini egoistlaracha tutishadi va boshqalarning hisobiga bo'lsa ham shon-shuhratga erishish uchun harakat qilishadi. Yaxshi moslashuvchan odamlar esa, aksincha, ustunlikka erishishga intilishda pozitiv yo'nalishga ega bo'lishadi va ularning qilgan ishlari boshqa insonlar farovonligi uchun xizmat qiladi. To'rtinchidan. Adlarning ta'kidlashicha, ustunlikka erishishga intilish katta energetic sarf va kuch bilan bog'liqdir. Beshinchidan, ustunlikka erishishga intilish nafaqat individ o'zida, balki jamiyatda ham namoyon bo'ladi.

Demak, Adler insonlarni tashqi olam bilan moslashib yashovchi, lekin uni doimo yaxshilab borishga intiluvchi sifatida tasvirlagan.

### **HAYOT TARZI**

Hayot tarzi, dastlabki variantlarida "hayotiy plan" yoki "yo'l ko'rsatuvchi obraz" deb nomlangan va u Adlarning dinamik shaxs nazariyasida o'ziga xos o'ringa ega bo'lgan. Bu konsepsiyada individning hayotga adaptatsiyasi, ya'ni moslashishining noyob usullari ko'rsatilgan, ayniqsa, maqsadga yetishish uchun individ tomonidan qo'yilgan o'zining yo'nalishi va uslublari diqqatga sazovordir. Adler nazariyasiga muvofiq, hayot tarzi o'z ichiga bir-biriga bog'liq belgilar, o'zini tutish usullari va odatlari yig'indisini oladi va bu mavjud individning takrorlanmas suratini tasvirlaydi.

Individida hayot tarzi harakati qanday namoyon bo'lishi mumkin? Bu savolga javob berish uchun biz avvalo nomukammallik va kompensatsiya tushunchalarini anglab olishimiz kerak. Chunki aynan bu tushunchalar bizning hayot tarzimiz asosini tashkil qiladi. Adler shunday xulosaga keladiki, bolalikda biz o'zimizni hayolda yoki haqiqatda nomukammal his qilamiz va bu jarayon bizni qandaydir holatda kompensatsiya qilishga majbur qiladi. Masalan, bolaning koordinatsiyasi yomon bo'lishi mumkin va shu tufayli uning kompensatorlari bolada atletik sifatlarni kuchaytirishga intiladi. Bolaning jismoniy sifatlarini o'stirishga intilishi – bu uning nomukammaligini yo'qotishga yo'nalgan hayot tarziga aylanib qoladi. Demak, hayot tarzi nomukammallik hissini yo'qotishga yo'nalgan bizning urinishlarimizga asoslangandir.

Adlarning nazaricha, hayot tarzi 4-5 yoshlarda mustahkamlanadi va hayoti davomida deyarli o'zgarmaydi. Albatta, inson o'zining individual hayot yo'lini ifodalash uchun turli xil yangi usullar topishda davom etadi. Lekin ular mohiyatan ilk bolalikda asos solingan asosiy strukturani mukammallashtiradi va

rivojlantiradi, xolos. Shunday shakllangan hayot tarzi saqlanib qoladi va kelajakda xulq-atvorining qanday bo'lishida asos bo'lib xizmat qiladi. Boshqacha qilib aytganda, biz qiladigan barcha ishlar bir tizim bo'lib shakllanadi va bizning hayot tarzimizni tashkil qiladi. Biz hayotimizga va atrofdagilarga e'tibor qilishimiz yoki e'tiborsiz bo'lishimiz aynan shunga bog'liqdir. Bizning barcha psixik holatlarimiz (masalan, idrok, tafakkur va hissiyot) bir butundir va ular hayot tarzimizda asosiy rolni o'ynaydi. O'zining intellectual imkoniyatlarini kengaytirish orqali ustunlikka erishishga intilayotgan ayolni ko'z oldimizga keltiraylik. Adlarning nazariyasiga ko'ra, uning hayot tarzini taxmin qiladigan bo'lsak, u asosiy vaqtini o'tirgan holda o'tkazadi. U chuqur intellectual bilimlarga ega bo'lishi uchun xizmat qiladigan barcha narsalarni qiladi va ayniqsa asosiy urg'uni intensive o'qish, o'rganish va fikr yuritishga qaratadi. U o'z kun tartibini aniq tuzib chiqadi: dam olish va hobbi, oila a'zolari, do'stlari va tanishlari bilan muloqot, jamiyat ishlaridagi faolligi va albatta bularning hammasi asosiy maqsadiga bog'liq holda tuziladi. Boshqa odamni misol keltiradigan bo'lsak, u o'z oldiga jismonan yetuk inson bo'lishga intilishi va bu maqsadi amalga oshishi uchun hayot tarzini shunga monand shakllantirishi mumkin. U qilayotgan har bir ish jismoniy ustunlikka erishishga yo'naltirilgan bo'ladi. Ko'rinib turibdiki, Adler nazariyasida inson xulq-atvorining barcha tomonlari bu uning hayot tarzidan kelib chiqadi. Intellectual insonlarning o'ylashi, fikr yuritishi, mulohaza qilishi, his qilishi va harakatlanishi umuman atletikachilarnikiga o'xshamaydi. Agar biz intellectual insonlarning va atletikachilarning hayot tarzini solishtiradigan bo'lsak, ular bir-biriga psixologik qarama-qarshi tiplar hisoblanadi.

Shaxs tiplarining tuzilishi ularning hayot tarziga bog'liqdir. Adler shaxsning hayoti davomida o'zgarmasligini hayot tarzi deb tushuntiradi. Bizning tashqi olamga bo'lgan munosabatimiz ham bu bizning hayot tarzimizdir. U shuni ta'kidlab o'tganki, biz haqiqiy hayot tarzimizni aniqlab olishimiz uchun hayotiy muammolarni yechishda qanday yo'llar va usullardan foydalanayotganligimizni bilishimiz kerak ekan. Har bir inson hayoti davomida qochib bo'lmas uch muammoga duch keladi: ish, do'stlik va sevgi. Adlarning nuqtai nazaricha bu uchchalasi alohida bo'lmay bir-biriga uzviy bog'liqdir. Ularning yechimi esa hayot tarzimizga bog'liq bo'ladi.

Har bir insonning hayot tarzi takrorlanmasdir va bu belgisiga ko'ra shaxs tiplarini ajratish qo'pol umumlashtirish natijasidagina amalga oshirilishi mumkin. Bu fikrida turgan Adler o'zi unchalik xohlamasdan hayot tarziga asoslangan tiplarni ajratish g'oyasini taklif qilgan. Bu tiplar uchta asosiy hayotiy topshiriqlarni qanday

yechishiga ko'ra klassifikatsiyalanadi. Klassifikatsiyaning o'zi ikki o'lchamli sxema prinsipi asosida qurilgan bo'lib, ularning biri "ijtimoiy qiziqish", ikkinchisi esa "faollik darajasi"dir. Ijtimoiy qiziqish shunday xislatlarni namoyon qiladiki, bunda odamlar boshqalarga nisbatan empatiyani his qilishadi va o'zlarining shaxsiy foydasi uchun emas, balki jamoaning muvaffaqiyati uchun boshqa insonlar bilan hamkorlik qilishadi. Adler nazariyasida ijtimoiy qiziqish psixologik yetuklikning muhim belgisi sifatida namoyon bo'ladi. Unga qarama-qarshi bu egoistic qiziqishdir. Faollik darajasi hayotiy muammolarga insonning qanday yo'l bilan yechim topishlarini ko'rsatadi. Faollik darajasi tushunchasi zamonaviy tushunchalar bo'lmish "qo'zg'alish" yoki "energiya darajasi"ga to'g'ri keladi. Adlarning fikricha, har bir inson hayotiy muammolarga kirib borish chegarasida belgilangan ma'lum bir energetik darajaga ega bo'ladi. Ushbu energiya yoki faollik darajasi odatda bolalikda yuzaga keladi va u turli xil odamlarda o'zgarib turishi mumkin, masalan, sustlik, kamharakatlilik doimiy faolsizlikka olib kelishi mumkin. Faollik darajasi ijtimoiy qiziqish bilan birlashganda konstruktiv yoki destruktiv rol o'ynashi mumkin.

Yuqorida ta'kidlaganimizdek, Adler hayot tarziga bog'liq holda shaxsni tiplarga ajratgan. Bularning dastlabki uchasi – boshqaruvchi, oluvchi va qochuvchi tiplar. Har bir tip uchun to'liq bo'lmasada ijtimoiy qiziqish xarakterlidir, lekin ular faollik darajasiga ko'ra farqlanishadi. To'rtinchi tip esa yuqori darajadagi ijtimoiy qiziqish va yuqori faollik darajasiga egadir. Adler shuni eslatib o'tadiki, qanchalik ustalik bilan ishlab chiqilgan tipologiya bo'lmasin, u baribir insonning ustunlikka erishishga, mukammallikka va barqarorlikka erishishga bo'lgan intilishini to'liq va aniq ifodalab bera olmaydi. Shunga qaramasdan, Adlarning shaxs nazariyasidagi ushbu hayot tarziga bog'liq holda bo'lingan tiplar bizga inson xulq-atvoridagi ayrim tushunarsizliklarni yechishda osonlik yaratib bergan.

**Boshqaruvchi tip.** Ushbu tipga o'ziga ishongan va serg'ayrat insonlar kiradi. Ularda ijtimoiy qiziqish judayam oz bo'ladi yoki umuman bo'lmasligi ham mumkin. Ular faoldir, lekin ijtimoiy sohada emas. Shunday qilib, ular boshqalarning farovonligi uchun ish qilishmaydi. Ular uchun tashqi olamda ustunlikka erishish xislati xarakterlidir. Ular asosiy hayotiy muammolarga duch kelishganida ularni dushmanlik ruhida va jamiyatga qarshi yo'llar bilan hal etishadi. Yosh qonunbuzar va narkomanlarni boshqaruvchi tipdagi odamlarga misol qilib ko'rsatishimiz mumkin.

**Oluvchi tip.** Ularning nomidan ham ko'rinib turibdi, bunday tipga xos odamlar tashqi olamga parazitlarcha munosabatda bo'ladilar va o'z ehtiyojlarining katta qismini boshqalar hisobiga

qondiradilar. Ularda ijtimoiy qiziqishlar yo'q. Ularning hayotdagi asosiy tashvishi – bu boshqalardan iloji boricha ko'proq undirish. Lekin ularda faollik darajasi kamligi sabab boshqalarga azob keltirishlari dargumon.

**Qochuvchi tip.** Bu tipdagi insonlarda hatto o'z muammolarini yechish uchun ham na ijtimoiy qiziqish, na faollik yetishmaydi. Ular ko'proq omadga intilishdan ko'ra omadsizlikdan qochishga harakat qilishadi. Ularning hayoti ijtimoiy foydasiz xatti-harakatlari va hayotiy qarorlar qabul qilishdan qochish bilan xarakterlanadi. Boshqacha qilib aytganda, ularning maqsadi hayotdagi barcha muammolardan qochish va shuning uchun ham ular omadsizlik kelishi mumkin deb hisoblagan hamma narsadan uzoqroq yurishadi.

**Ijtimoiy-foydali tip.** Adlarning fikricha, bu tipga xos bo'lgan insonlar yetuk insonlardir. Bunday insonlar o'zida yuqori darajadagi ijtimoiy qiziqish va yuqori faollik darajasini birlashtirgan. Ijtimoiy oriyentirovkali insonlar boshqalar haqida qayg'urishadi va ular bilan muloqot qilishga qiziqishadi. Ular uch hayotiy vazifalarni, ya'ni ish, do'stlik va sevgini ijtimoiy muammolar sifatida qabul qilishadi. Ushbu tipga kiruvchi insonlar bunday hayotiy vazifalarni boshqalar bilan hamkorlik qilish, o'z jasorati va boshqalarning farovon hayoti uchun munosib xissa qo'shish orqali yechish mumkinligiga ishonishadi.

Hayot tarziga bog'liq bo'lgan ikki o'lchamli sxemaning o'zaro quyidagi birlashuvi mavjud bo'la olmaydi: yuqori ijtimoiy qiziqish va passiv faollik. Axir yuqori ijtimoiy qiziqishni yuqori faolliksiz amalga oshirib bo'lmaydi. Boshqacha qilib aytganda, yuqori ijtimoiy qiziqishga ega bo'lgan individ boshqa insonlarga foydasi tegadigan qandaydir ishlar qiladi.

## IJTIMOY QIZIQISH

Adlarning individual psixologiyasida muhim rol o'ynaydigan yana bir konsepsiya – bu ijtimoiy qiziqish. Adlarning fikricha, biz ijtimoiy mavjudotimiz va o'zimizni chuqurroq tushunib yetishimiz uchun o'zga insonlar bilan bo'lgan munosabatlarimizga e'tibor berishimiz kerak.

O'z ilmiy yo'lining boshida Adler shuni ta'kidlaganki, odamlar doimo hokimiyatga erishishga intilishadi va o'zgalar ustidan hukmronlik qilishni xohlashadi. Xususan Adler, insonlarni olg'a intilishiga asosiy turtki deb, nomukammallik hissini yengish va ustunlikka erishishga bo'lgan ehtiyojlarni sanab o'tgan. Bu qarashlar keng norozilikka uchragan. Haqiqatdan Adlerni ko'p tanqid qilishgan, negaki, u ijtimoiy motivlarni rad qilib, asosiy e'tiborini egoistic motivlarga qaratgan. Ko'pchilik tanqidchilar

Adlarning bu yo'nalishini Darvinning "kuchlilar yashab qoladi" doktrinasining niqoblangan versiyasidan o'zga narsa emas deb hisoblashgan. Lekin keyinchalik Adlarning nazariy sistemasi rivojlandi va unga ko'ra quyidagi narsalar ta'kidlandi: odamlarning ahamiyatga molik darajada harakatga kelishi ijtimoiy ehtiyojlar bilan bog'liq. Insonlarni u yoki bu harakatga keltirishida tug'ma ijtimoiy instinktlar mavjuddir va ular insonni egoistic maqsadlardan voz kechib jamiyat maqsadi uchun harakat qilishga undaydi. Ijtimoiy qiziqish konsepsiyasida ifodalangan bu qarashlarning asosiy maqsadi shundaki, insonlar o'zlarining shaxsiy ehtiyojlarini jamiyat manfaatlari uchun bo'ysundiradi. "Ijtimoiy qiziqish" nemis neologizmiga xos "Gemeinschaftsgefuhl" terminidan kelib chiqqan bo'lib, uning ma'nosini to'liqligicha boshqa tilda bir so'z yoki ibora yordamida ifodalashning imkoni yo'q. Bu so'zning ma'nosi "ijtimoiy hissiyot", "umumiylashgan hissiyot" yoki "hamfikrlilik hissiyoti" kabilarni ifodalashi mumkin. Bundan tashqari u insoniyat jamiyatining a'zosi ekanligi tushunchasini, insonlar bilan bir-biriga o'xshash tomonlari va insoniyat irqi vakillari bilan o'xshash jihatlarini his qilishni o'z ichiga oladi.

Adler ijtimoiy qiziqishning asosi tug'ma bo'ladi deb hisoblagan. Modomiki, har bir insonda ijtimoiy qiziqish ma'lum darajada mavjud bo'lar ekan, u tabiatiga ko'ra, odatlar natijasida paydo bo'lib qolmagan, aksincha, ijtimoiy shakllangandir. Lekin boshqa qiziqishlarga o'xshab ijtimoiy qiziqish avtomatik tarzda paydo bo'lmaydi, uni anglagan holda rivojlantirish kerak. U tarbiyalanadi va boshqarish hamda trenirovkalar tufayli natija beradi.

Ijtimoiy qiziqish jamiyat qurshovida rivojlanadi. Boshqa odamlar, hammadan oldin ona, keyin oilaning boshqa a'zolari bu holatning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Lekin aynan ona chaqaloq dunyoga kelganida birinchi aloqa bog'lovchi insondir va u bolaga katta ta'sir ko'rsatib, undagi ijtimoiy qiziqish rivojlanishiga katta kuch beradi. Mohiyatiga ko'ra, Adler tarbiyada onaning o'rnini ikki baravar mas'uliyatliroqdir: bolada ijtimoiy qiziqishni shakllantirish va onaning ta'siridan tashqarida bo'lganda bolaga to'g'ri yo'nalish berish. Ikkala funksiyani shakllantirish oson emas va ularga doimo onasining xulq-atvori ta'sir ko'rsatadi.

Ijtimoiy qiziqish ona va bola o'rtasidagi munosabatlar orqali vujudga kelar ekan, onaning asosiy vazifasi bolada o'zaro bir-biri bilan bog'langan hamkorlik, aloqalar o'rnatishga intilish va do'stona munosabatlarni tarbiyalashdan iboratdir. Ona bolasini sevishi, uning baxti uchun hamma narsaga tayyorligi orqali u bolasiga bo'lgan chin muhabbatini namoyon qiladi. Onaning eriga, boshqa bolalari va boshqa odamlarga bo'lgan mehri bola uchun haqiqiy rolli

model, ya'ni namuna bo'lib xizmat qiladi. Shu namuna yordamida bolada ijtimoiy qiziqish uyg'onadi va bolada dunyoda oila a'zolaridan tashqari ham muhim insonlar borligi to'g'risida fikr shakllanadi.

Bolada ijtimoiy qiziqish uyg'otishda onaning tarbiyasi muhim ahamiyatga egadir. Agar ona faqat o'z bolalariga bog'lanib qolgan bo'lsa, u bolada boshqalarga nisbatan ijtimoiy qiziqish tuyg'usini shakllantira olmaydi. Yoki bo'lmasam, ona o'z eri bilan yaqin bo'lib, bolalari tarbiyasi va jamiyat bilan aloqa qilishdan qochsa, uning bolalari o'zlarini istalmagandek va aldangandek his qiladilar va ularda ijtimoiy qiziqish vujudga kelishining potensial imkoniyatlari amalga oshmasligi mumkin. Agar bolalar ularni mensimaslik va yaxshi ko'rmasliklarini his qila boshlashsa, bu ularda mustaqillik hissini yo'qotadi va ular hamkorlik qilishga layoqatsiz bo'lib qolishadi.

Adler bolada ijtimoiy qiziqishni rivojlantirishda otaning o'rnini ikkinchi darajali deb hisoblagan. Birinchidan, ota xotini, ishi va jamiyat bilan pozitiv munosabatda bo'lishi kerak. Bundan tashqari, uning ijtimoiy qiziqishi bolalar bilan munosabatida namoyon bo'lishi lozim. Adlarning fikricha, ideal ota o'z bolalari bilan xuddi tengdoshidek munosabatda bo'lishi kerak va xotini bilan birgalikda ularning tarbiyasida faol ishtirok etishi darkor.

Adlarning fikriga ko'ra, bolada ijtimoiy qiziqish rivojlanishida eng katta ta'sir ko'rsatuvchi omil – bu otasi va onasi o'rtasidagi munosabatdir. Baxtsiz hayot kechirayotgan oilalarda yashayotgan bolalarda ijtimoiy qiziqishning rivojlanishi juda qiyin hol. Agar ayol eriga emotsional ko'maklashmasa va bor e'tiborini faqat bolalariga qaratsa, bolalarda o'ta qaramlik tufayli ijtimoiy qiziqish yo'qolib ketadi. Agar er xotini ochiqchasiga tanqid qilaversa, bolalarda ota-onasiga bo'lgan hurmat yo'qoladi. Agar er-xotin o'rtasida kelishmovchilik yoki urush kelib chiqqan bo'lsa, bolalar ularning bittasi bilan ikkinchisiga qarshi o'ynashni boshlaydi. O'yinning oxirida bolalar yutqazishadi.

Ijtimoiy qiziqish – bu psixologik sog'lomlikning ko'rsatkichidir. Adlarning fikriga muvofiq, ijtimoiy qiziqishning ifodalanishi individning psixologik jihatdan sog'lomligini baholovchi qulay belgilardan biridir. Adler unga inson hayoti sifatini baholashda ishlatiladigan “normallik barometri” deb qaragan. Adlarning pozitsiyasiga ko'ra, biz boshqa odamlar hayotini qanchalik qadrlasak, bizni hayotimiz ham shunchalik qadrli bo'ladi. Normal, sog'lom insonlar haqiqatda boshqalar haqida qayg'urishadi; ular ijtimoiy pozitiv ustunlikka erishishga intilishadi, buning ichiga boshqa insonlar farovon hayoti uchun intilishni kiritish mumkin. Ular bu dunyoda hamma narsa ham to'g'ri tuzilmaganini bila turib,

insoniyat taqdirini yaxshilash vazifasini o'z bo'yniga oladilar. Qisqacha qilib aytganda, ular o'z hayotini boshqalar uchun bag'ishlamas ekan, hayot ular uchun absolut qadr-qimmatga ega bo'lmaydi.

Qiyinchilik bilan moslashuvchi insonlarda ijtimoiy qiziqish yaxshi rivojlanmagan. Bundaylar egosentrik bo'lib, ular shaxsiy ustunligi uchun hamda boshqalarni boshqarishga intiladilar, ularda ijtimoiy maqsadlar bo'lmaydi. Ularning har biri o'z hayoti bilan yashaydi. Ular o'zlarining shaxsiy qiziqishlari va xavfsizligi bilan ovora bo'lib yuraveradilar.

### **IJODIY MEN**

Bundan oldingi fikrlarimizda aytib o'tganimizdek, hayot tarzining fundamenti, ya'ni asosi bolalik yillarida vujudga keladi. Adlarning ta'kidlashicha hayot tarzi bolaning 5 yoshlik paytlarida shunchalik mustahkam shakllanadiki, keyinchalik bola butun hayoti davomida deyarli o'zgarmay shu yo'nalishda ketadi. Hayot tarzi shakllanishining bir tomonlama izohlanishi Adler hamda Freydning fikrlari o'xshashligini ko'rsatadi. Chunki ikkalasi ham shaxs shakllanishida ilk tajribalar muhimligini ta'kidlab o'tishgan. Freyddan farqli o'laroq, Adler shuni tushunar ediki, kattalarning xulq-atvori bu ularning faqat boshidan o'tkazganlari tufayligina shakllangan emas, balki hayotining dastlabki yillarida shakllangan shaxsning o'ziga xosligining namoyon bo'lishidir.

Ijodiy Men konsepsiyasi Adler nazariyasining eng asosiy konstruktivi hisoblanib, personolog sifatida erishgan eng yuqori natijasidir. Adler bu konstruktivi yaratib o'z sistemasiga kiritganida qolgan barcha konsepsiyalar bunga bog'liq bo'lib qolgan. Inson hayotiga ma'no bag'ishlovchi asosiy faol prinsiplar bu konsepsiyada o'z aksini topgan edi. Adler aynan shu narsani qidirgan edi. Uning ta'kidlashicha, hayot tarzi shaxsning ijodiy qobiliyatlari ta'siri ostida shakllanadi. Boshqacha qilib aytganda, har bir inson o'z hayot tarzini o'zi mustaqil yaratish imkoniyatiga egadir. Shunday qilib, insonlarning kim bo'lishi va o'zini qanday tutishi bu ularning o'zlariga bog'liqdir. Bu ijodiy kuch inson hayoti maqsadi uchun javob beradi, ushbu maqsadga qanday yo'l bilan yetishishini aniqlaydi hamda ijtimoiy qiziqishlarining rivojlanishiga yordam beradi. Xuddi shu ijodiy kuch insonning idrokiga, xotirasiga, fantaziyalariga va tushlariga ta'sir ko'rsatadi. U har bir individni mustaqil o'z taqdirini o'zi belgilaydigan inson bo'lishida muhim o'rin egallaydi.

Ijodiy kuch borligini ta'kidlagan Adler shaxsning shakllanishida irsiyat hamda atrof-muhit ta'sirini ham rad etmagan. Har bir chaqaloq noyob genetik imkoniyatlari bilan

tug'iladi va u tez orada o'zining unikal ijtimoiy tajribasiga ega bo'ladi. Lekin insonlar irsiyat va atrof-muhit ta'siri natijasidan ham ko'proq ma'noni anglatadi. Insonlar ijodkor mavjudotdir, ular atrof-muhit ta'sirlariga javob berib qolmay, ularga o'z ta'sirini o'tkazadi hamda ulardan javob reaksiyasini ham qabul qilishadi. Inson shaxs binosini qurishda irsiyat va muhitdan qurilish materiali sifatida foydalanadi, lekin binoda uning shaxsiy uslubi aks etadi. Shuning uchun inson o'z hayot tarzi va boshqalar bilan aloqa o'rnatishga shaxsan o'zi mas'uldir.

Inson ijodiy kuchining manbasi qayerda? Uning rivojlanishiga nima ta'sir ko'rsatadi? Adler bu savollarga to'liq javob bermagan. Birinchi savolga javob quyidagicha: insonning ijodiy kuchi uzoq tarixiy evolutsiyaning natijasidir. Insonlar inson bo'lagani uchun ham ijodiy kuchga egadir. Biz bilamizki, ijodiy qobiliyatlar ilk bolalik davrida vujudga keladi va ijtimoiy qiziqishlarni rivojlanishiga imkon beradi. Lekin ularning nima uchun va qanday qilib rivojlanishi hali hanuz javobsiz qolmoqda. Shunga qaramasdan, ularning mavjudligi, irsiyat va muhit bergan qobiliyat va imkoniyatlardan kelib chiqqan holda bizga o'z hayot tarzimizni yaratishimizga imkon beradi.

### **TUG'ILISH KETMA-KETLIGI**

Shaxs rivojlanishining muhim ijtimoiy kontekstidan kelib chiqqan holda, Adler hayot tarzini qurishda muhim determinant sifatida tug'ilish ketma-ketligiga e'tibor qaratgan. Agar bolalarda bir ota-ona bo'lsa va ular aynan bir xil oilaviy shart-sharoitlarda o'sib ulg'ayishsa ham ularning ijtimoiy qurshovi aynan bir xil bo'lmaydi. Oiladagi to'ng'ich va kenja farzandlarning boshqa farzandlarga nisbatan tajribasi, ularga ota-onasining ta'siri – bularning hammasi oilada keyingi farzand dunyoga kelishi natijasida o'zgaradi va hayot tarzi shakllanishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Adlarning fikricha, oilada bolaning tug'ilish ketma-ketligi muhim ahamiyatga egadir. Ushbu holat, ya'ni bolaning tug'ilish ketma-ketligi unda qanday hayot tarzi shakllanishiga ta'sir ko'rsatadi.

*Birinchi farzand.* Adlarning fikriga ko'ra, oiladagi birinchi farzand hali u yolg'iz farzand ekan, unga havas qilsa bo'ladi. Ota-ona birinchi farzandlari tug'ilgunga qadar ko'p havotirlanishadi va farzand tug'ilganidan keyin unga bor e'tiborini berishadi. Birinchi farzand ota-onasidan cheksiz muhabbat va g'amxo'rlik ko'radi. U o'zining xavfsiz va tashvishsiz hayotidan huzurlanib yashaydi. Lekin bu holat oilada keyingi farzand tug'ilgunga qadar davom etadi. Shu tufayli bolaning holati va dunyoqarashi tubdan o'zgarib ketadi.



Adler ko'pincha oiladagi birinchi farzandning ikkinchi farzand tug'ilgan paytidagi holatini "taxtdan ayrilgan monarx" holatiga taqqoslaydi va u shuni ta'kidlab o'tadiki, bu holat juda ham og'riqli bo'lishi mumkin. Ota-onasining e'tibori uchun bo'lgan musobaqada katta farzand kichik ukasi yoki singlisi yutganini ko'rsa, tabiiyki, u oiladagi ustunligi uchun kurashadi. Lekin bu kurashning foydasi yo'q, chunki katta farzand qancha urinmasin oiladagi avvalgi holatini qaytara olmaydi. Vaqt o'tishi bilan bola shuni tushunib yetadiki, uning yosh bolalarcha talablariga chidash uchun ota-onasi juda ham band, juda ham ishlari ko'p yoki bo'lmasam judayam beparvo bo'lishadi. Bundan tashqari, ota-ona ko'pincha bolasining og'ir xulq-atvoriga (o'ziga e'tibor qaratishlarini talab qilishi) bolani jazolash orqali javob qaytaradi. Natijada bunday oilaviy kurash tufayli farzand o'zini izolyatsiya qilishni boshlab, hech kimga bog'lanmagan holda va hech kimning qo'llab-quvvatlashisiz yolg'iz o'zi muammolariga yechim qidira boshlaydi. Adlarning ta'kidlashicha, oiladagi eng katta farzand konservativ kayfiyatda bo'ladi hamda hokimiyatga va lider bo'lishga intiladi. Shuning uchun u ko'pincha oilaviy an'analarning hamda odob-axloq standartlarining himoyachisi bo'lib qoladi.

*Yagona farzand.* Adlarning fikricha, yagona farzandning holati o'zgacha, chunki oilada u raqobatlashishiga to'g'ri keladigan boshqa aka—uka va opa-singillari yo'q. Bu jarayonda onasining mehrini doimo his etib turadigan yolg'iz farzand o'ziga otasini raqobatchi deb biladi. Bu farzand uzoq vaqt onasining nazoratida bo'ladi va boshqalardan ham xuddi shunday himoya va e'tiborni kutadi. Bunday hayot tarzining asosiy jihatlari egosentrizm va qaramlik hisoblanadi.

Bunday farzand butun bolaligi davomida oilasi hayotining markazida bo'ladi. Lekin keyinchalik u to'satdan shuni tushunib yetadiki, u boshqa e'tibor markazida emas. Yagona farzand hech qachon oiladagi markaziy o'rnini hech kim bilan bo'lishmagan va bu uchun aku-uka va opa-singillari bilan raqobatlashmagan. Natijada u ko'pincha o'z tengdoshlari bilan bo'lgan munosabatlarida qiyinchiliklarga duch keladi.

*Ikkinchi (o'rtancha) farzand.* Ikkinchi farzandning o'sishi undan katta aksi yoki singlisiga bog'liq: u doimo o'zidan katta farzandning rekordlarini buzishga harakat qiladi. Shu sababdan uning rivojlanishi katta farzandga nisbatan yuqori darajada bo'ladi. Masalan, ikkinchi farzand birinчисiga nisbatan erta tilga kirishi yoki yurishni boshlashi mumkin. U o'zini xuddi poygada yugurayotgandek tutadi va kimdir undan ikki qadam oldinga chiqqudek bo'lsa, u undan o'tib ketishga harakat qiladi. U har doim oldinda bo'lishga intiladi.

Natijada ikkinchi farzand raqobatbardosh va shuhratparast bo'lib ulg'ayadi. Uning hayot tarzi u katta akasi yoki opasidan ustun ekanligini isbotlashdan iborat bo'lib qoladi. Demak, o'rtancha farzand uchun doimo yuqoriga intilish xarakterlidir. Ustunlikka erishish uchun u nafaqat to'g'ri, balki ayyorona metodlardan ham foydalanadi. Adlarning ta'kidlashicha, o'rtancha farzand o'z oldiga shu qadar yuqori maqsadlarni qo'yadiki, bu omadsizlikka olib kelish ehtimolini kuchaytiradi. Qiziq fakt: Adlarning o'zi oilada o'rtancha farzand bo'lgan.

*Eng kichik farzand.* Ko'pgina hollarda oiladagi eng kichik farzandning holati o'ziga xosdir. Birinchidan, unda hech qachon boshqa farzand tufayli "taxtdan ajralib qolish" hissi bo'lmaydi. Nafaqat ota-onasining, balki boshqa aka va opalarining g'amxo'rliqi va e'tibori unda bo'ladi. Ikkinchidan, agar ota-onasining imkoniyatlari cheklangan va unda o'zining narsalari bo'lmasa, u boshqa oila a'zolarining narsalarini kiyishiga to'g'ri keladi. Uchinchidan, katta farzandlar yuqori ovozga ega bo'lishadi, ya'ni ularning gaplari o'tadi va qo'lidan kichik farzandga nisbatan ko'p narsa keladi va bu narsa kichik farzandda nomukammallik hissining paydo bo'lishiga va mustaqillik hissining yo'qolishiga olib keladi.

Bularga qaramasdan, kichik farzandning bir ustun tarafi bor: u o'zidan katta farzandlardan o'tib ketishga bo'lgan yuqori motivatsiyasiga egadir. Natijada u eng tez suzuvchi, eng yaxshi musiqachi yoki shuhratparast talaba bo'lib yetishishi mumkin. Adler ba'zida "kurashuvchi kichik farzand" ni kelajakda inqilobchi bo'lishi mumkinligi to'g'risida gapirar edi.

Hamma bolalarning hayot tarzi ham Adler bergan umumiy ta'riflarga to'laligicha mos tushmaydi. U shunchaki bolaning o'rni undagi ma'lum bir muammolarni ko'rsatib berishini ta'kidlagan (masalan, oilaning markazida bo'lganligiga qaramay o'z o'rnini bo'shatib berish; o'zidan ko'proq tajriba va bilimlarga ega bo'lganlar bilan raqobatlashish). Bolalarning tug'ilish ketma-ketligiga bo'lgan Adlarning qiziqishi bolalar duch kelishi mumkin bo'lgan muammolarni va bu muammolarni yechishda qanday qarorlar qabul qilishlari mumkinliklarini o'rganishdan iborat edi, xolos.

### **SOXTA FINALIZM**

Yuqorida aytib o'tganimizdek, Adlarning ta'kidlashicha, biz qilayotgan har bir ishlar ustunlikka erishishga intilish bilan belgilanadi. Bu intilishning asosiy maqsadi – hayotda mukammallikka, to'lalikka va bir butunlikka erishishdir. Adlarning fikricha, bu universal motivatsion tendensiya subyektiv tushunarli aniq maqsadga intilish ko'rinishidagi konkret shaklga ega bo'ladi.

Bu fikrni baholash uchun Adlarning soxta finalizm haqidagi konsepsiyasini ko'rib chiqish kerak. Bunga ko'ra soxta finalizm bu – individning xulq-atvori kelajakdagi maqsadlarini amalga oshirishi uchun o'zi tomonidan bo'ysundirilishidir.

Adler Freyd bilan aloqalarini uzganidan so'ng, taniqli yevropalik faylasuf Hans Vayinger ishlaridan ta'sirlandi. Vayinger o'zining «Философия возможного» (Vaihinger, 1911) nomli kitobida quyidagi fikrni bayon qilgan: insonlarga bo'lib o'tgan voqealardan ko'ra kelajakdan kutilayotgan voqealar ko'proq ta'sir qiladi. Uning ta'kidlashicha, insonlar butun umri davomida ular boshqarayotgan fikrlar xuddi to'g'ridek harakat qilishadi. Insonlar to'g'ri deb o'ylagan ishlari ularning xulq-atvoriga ta'sir ko'rsatadi. Vayingerning kiotbi Adlerda katta taassurot qoldirdi va u kitobdagi ayrim konsepsiyalarni o'z nazariyasiga qo'shib oldi.

Adler quyidagi fikrni ilgari surgan: bizning asosiy maqsadlarimiz (ya'ni hayot yo'limizni aniqlab beruvchi maqsadlar) o'zi bilan soxta maqsadlarni ham namoyon qiladi va ularni haqiqat yoki yo'qligini tekshirib ham, tasdiqlab ham bo'lmaydi. Ayrim insonlar o'z hayotini ma'lum bir tizim asosida tashkillashtirishadi, unga ko'ra ular o'ylashadiki, qattiq ishlash va ozgina omad deyarli hamma narsaga yetishish uchun yordam beradi. Adlarning nuqtai nazaricha, bu fikr shunchaki yolg'on, chunki ko'pchilik odamlar qattiq ishlashiga qaramay o'z mehnatlariga yarasha rag'batlanishmaydi.

Adlarning fikriga ko'ra, individning ustunlikka erishishga bo'lgan intilishi o'zi tanlagan soxta maqsadi tomonidan boshqariladi. U ustunlikka erishish soxta maqsadning inson o'zi mustaqil qabul qilgan qarori natijasidir.

Soxta maqsadlar haqiqatga o'zshamasa ham ular ko'pincha hayotiy muammolarni yechishda effective yordam beradi. Adler agar ushbu maqsadlar kundalik hayotimizda oriyentir vazifasini o'tamasa, ularni o'zgartirishimiz yoki bo'lmasam umuman yo'qotishimiz kerak deb hisoblagan. Yolg'onning foydali bo'lishi albatta g'alati eshitiladi, lekin bunga oddiy bir misol keltirishimiz mumkin. Ayol shifokor o'z hamkasblari bilan solishtirganda yuqori professional darajaga erishishga intiladi. Lekin ustunlikka erishishning aniq chegarasi yo'q. u har doim o'z mutaxassisligi bo'yicha yangiliklarni o'rganishi mumkin. Albatta, u ko'p vaqtini tibbiyotga oid jurnallar o'qishga sarflashi mumkin. Bundan tashqari, u o'z bilimlarini kengaytirish uchun professional jamiyatlar yig'ilishlarida va meditsinaga oid seminarlarda ishtirok etishi mumkin. Lekin oxirida – ustunlikka erishishga u to'laligicha baribir yetisha olmaydi. Shunga qaramasdan uning eng yuqori

professional darajaga erishishga bo'lgan intilishi, albatta, foydalidir. Uning o'zi ham, patsiyentlari ham bundan faqat foyda ko'radilar.

Soxta maqsadlar shaxs uchun xavfli va halokatli oqibatlarga olib kelishi ham mumkin. Tasavvur qiling, misol uchun, ipoxondrik o'zini xuddi haqiqatdan ham kasaldek tutadi. Yoki pranoy kasaliga chalingan inson o'zini xuddi haqiqatdan ham kimdir kuzatayotgandek tutadi. Destruktiv yolg'onga yana bir misol – natsistlarning oriy irq boshqalardan ustun ekanligiga ishonishi. Aslini olganda bu fikr haqiqat emas edi. Lekin Adolf Gitler ko'pchilik nemislarni oriylar eng yuqori irq vakillari ekanligidan kelib chiqqan holda harakat qilishga ishontira olgan.

Soxta finalizm konsepsiyasiga ko'ra Adler inson motivatsiyasi muammosiga yondashishiga qanday ahamiyat berganini ko'rish mumkin. Uning fikricha, shaxsga o'tgan tajriba emas, balki kelajakdan kutilayotgan va sodir bo'lishi mumkin bo'lgan holatlar ko'proq ta'sir qiladi. Bizning xulq-atvorimiz soxta hayotiy maqsadlarni anglashga yo'nalgan bo'ladi. Bu maqsad kelajakda emas, balki hozirda kelajakni idrok qilishimizda namoyon bo'ladi. Soxta maqsadlar obyektiv jihatdan mavjud bo'lmaydi, lekin shunga qaramasdan ular bizning ustunlikka erishishimizga va mukammal bo'lishga intilishimizga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

## ADLERNING INSON TABIATI TO'G'RISIDAGI ASOSIY TUSHUNCHALARI

Ko'pchilik Adlerni “neofreydist” deb hisoblashardi va u psixoanalitik harakatni butun bir nazariy sistema sifatida qayta ko'rib chiqish uchun qo'lidan kelgan barcha ishni qildi. Dastlabki vaqtlarda Freyd bilan hamfikir bo'lishiga qaramay, keyinchalik psixoanalitik nazariya butunlay qarshi chiqqan. Agar Adler nazariyasini diqqat bilan o'rganib chiqsak, uning neofreydizmdan ancha yiroqligi va zamonaviy gumanistik hamda fenomenologik psixologiyaga asos solganiga guvoh bo'lamiz. Adler nazariyasi inson tabiati kelib chiqishi holati yordamida to'liq ochib berilgan.

## **NEVROZ VA UNI DAVOLASH**

Adler hammasidan ham ko'proq kundalik hayotga mos amaliy psixologiyani yaratishni xohlar edi. U nevrozning kelib chiqish sabablari va uni psixoterapevtik davolash usullarini yaratish ustida bosh qotirardi.

### NEVROZNING TABIATI

Adlerning fikricha, nevroz – bu inson xulq-atvorining buzilishi. Masalan, vahimalanish, o'lim haqida o'ylash, qo'rquv va hk. Nevroz bilan kasallanganlar mas'uliyatdan qochish va o'z qadr-qimmatini saqlab qolish uchun qanday qilib o'zlarining

o'tmishdagi va hozirgi tajribalaridan foydalanishlarini Adler klinik kuzatishlar orqali o'rgangan. Freydning fikricha, kasallik simptomlari instinktiv impulslar ustidan nazorat qiluvchi hamda ushbu impulslarni qondiruvchi vosita sifatida namoyon bo'ladi. Adler Freyddan farqli ravishda quyidagi fikrlarni ilgari surgan: simptomlarning paydo bo'lishi o'zini-o'zi himoyalash mexanizmi kabidir. Symptom "uzr so'rash", "alibi" yoki "holatni oqlash" vositasi, shaxs obro'sini himoyalash vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Nevroz – bu individning tabiiy, mantiqiy rivojlanishi, nisbatan nafaol, ustunlikka egosentrik holatda intiluvchan va shuning uchun ham ijtimoiy qiziqishlarining rivojlanishida sustlik bo'ladi. Bunday holatlar hayot tarzi o'ta passiv va noziktabiat insonlarda kuzatiladi.

Agar biz uni qismlarini alohida alohida o'rganib chiqsak, Adlarning shaxsning nevrotik munosabatiga doir yangiligini tushunishimiz oson bo'ladi. "Nisbatan nifaollik" "faollik darajasi" parametriga tegishli bo'lib, hayot tarziga mos ustanovkalarni ko'rsatadi. Adlarning fikricha, nevroz bilan kasallanganlar uchun, ular o'z hayotiy muammolarini to'g'ri yechishlarida, faollik darajasining pasayishi xarakterlidir. Adler shuni ta'kidlab o'tganki, agar shu toifadagi insonlar yuqori faollikka ega bo'lganlarida, ular jinoyatchi bo'lishlari mumkin edi.

Adler bergan ta'rifdagi ikkinchi muhim jihat – "ustunlikka erishish uchun egosentrik intilish"dir. Buning ma'nosi nevroz bilan aziyat chekuvchilar odatda o'zlarining egoistic hayotiy maqsadlari uchun kurashadilar. Adlarning shunga ishonchi komil ediki, nevroz bilan kasallanganlarning sog'lom odamlarga nisbatan ustunlikka erishishga bo'lgan intilishi kuchli bo'ladi va bu ularni o'sha maqsadga erishish uchun qat'iyat bilan kurashishga majbur qiladi. Adler ikkala tendensiyaga nevrotiklarda chuqur ildiz otgan nomukammallik hissining kompensatsiyasi sifatida qaragan.

Oxirgi muhim jihat – "o'ta passiv va noziktabiat hayot tarzi"ga ega bo'lgan nevrotiklar boshqalar ularni maqtashlarini xohlashadi. Hayotiy muammolarni yechishda past ijtimoiy qiziqish va ijtimoiy faollik yetishmasligi tufayli nevrotiklar boshqalarga tobe bo'lib qoladi.

Adler nazariyasiga ko'ra nevroz kasalligining kelib chiqishini yaxshiroq tushunish uchun quyidagi holatni ko'rib chiqish maqsadga muvofiq.

"Bir kuni 18 yoshli, matematika fakultetining birinchi kursini tamomlagan talaba Gven kollejining konsultatsiya markaziga quyidagi holatlardan shikoyat qilib keladi: qo'rquv, stressing fizicheskiy belgilari (ekzamendan oldin yelka va bo'yin mushaklarining taranglashishi), o'qishlaridan qoniqmaslik. U

bunday vahimalanishlarining sababini aytib berolmasdi va jismoniy zo'riqishi normal holat emasligini ta'kidlardi. Gvenning baholari o'rtadan pastga tushganida, u tushkunlikka tushib aqlu-hushini yo'qotishiga ozgina qoldi. U bundan ham pastga tushib ketishi mumkinligini his qildi, ayniqsa matematikadan. Gven bilan bo'lgan uzoq suhbatdan so'ng, u do'stlari va tengdoshlari bilan bo'lgan munosabatlarda juda qiynalishi ayon bo'ldi. U mag'rur ko'rinardi hamda do'stlaridan ajralib o'zi yurardi. Gven do'stlarini yuzaki munosabatda bo'lishadi va ular undan intellectual munosabatlarda past bilimga ega deb hisoblardi.

Gven oilada yakkayu yagona farzand edi. Uning otasi malakali shifokor, onasi esa katta sinflarning hurmatli matematika o'qituvchisi edi. Gven uyida moddiy jihatdan qiyinchilik ko'rmagan, ota-onasi uning barcha xarxasha va injiqliklarini ko'tarishardi hamda u bemalol ota-onasining kredit kartalaridan foydalanishi mumkin edi. U kichik xususiy maktablarda o'qirdi, o'qituvchilari unga ko'p e'tibor berishardi va albatta, bunday sharoitlarda u hamma narsaga ulgurardi. Uyidan uzoqda joylashgan katta obro'li universitetga kirish uning hayotini tubdan o'zgartirib yubordi. Eng katta muammolardan biri – bu adaptatsiya edi. Boshqa studentlarga qaraganda bu jarayon unda qiyinchilik bilan kechdi. Va aynan shu davrda Gvenda nevroz vujudga kela boshladi.”

Adler nazariyasining asosiy holatlaridan kelib chiqqan holda, shunday xulosa qilish mumkinki, mavjud muammolarni bartaraf qilish uchun kerak bo'lgan faollik darajasi Gvenda pasaygan edi. U boshqalardan o'tib ketishdek egosentrik maqsadga intilayotgan edi. Bunda uning ijtimoiy qiziqishi ham pasaygan edi hamda u bundan keyin ham hamma uni maqtashini va kechirishini xohlar edi. Bularning natijasida unda nevroz simptomlari paydo bo'la boshladi.

Gvenda xuddi boshqa bemorlar singari psixologik noqulaylik holatining paydo bo'lishi faqat o'zining xulq-atvoriga bog'liq deb bo'lmaydi. Adler har bir inson o'z harakatlari va tanlagan hayot yo'li uchun o'zi javobgardir deb ta'kidlashiga qaramay, u shuni tushunar ediki, nevrozik hayot tarzi bu bolalikdagi “qiyinchiliklar” tufayli paydo bo'ladi. Adlarning fikricha, nomukammallik hissini keltirib chiqaruvchi uch factor (organning nomukammalligi, o'ta erkalab tarbiyalash va bolaga e'tiborsiz bo'lish) haddan tashqari asabiylashish holatini yuzaga keltiradi. Quyida sanab o'tilgan bolalikdagi har bir jarayon nevrozliklarga xos bo'lgan – egosentrizm, hamkorlikning yo'qligi, hayolparastlik – hayot tarzining o'ziga xosliklarini rivojlanishiga olib keladi.

Gvenning holatida yuqorida sanab o'tilganlardan haddan tashqari erkalatish holati mos keladi. Aynan Gven o'sgan oilaviy muhitda hamma narsa olib hech narsa bermaslik holati kuzatilgan.

Bolalikdagi haddan ziyod erkalatish va ortiqcha e'tibor tufayli, Gven ijtimoiy hissiyotni yo'qotgan va biror narsa olish va o'rniga boshqa narsa qaytarish kerakligini o'rganmagan. Vaholanki, bu narsa katta hayotda o'zaro kishilar o'rtasidagi muloqot va munosabatlarda kerakli vositadir.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, nevroz bilan kasallangan insonlar – ular ilk bolalik davrlarida jismoniy qiyinchilik ko'rishgan yoki ularni haddan tashqari erkalatib yuborishgan yoki bo'lmasam ularga e'tiborsiz bo'lishgan va buning oqibatida o'zlariga noto'g'ri hayot tarzini tanlashgan. Bunday holatlarda bolalarda qo'rquv kuzatiladi, o'zlarini xavfsiz his qilishmaydi va nomukammallik hissini yo'qotish uchun psixologik himoya strategiyasini rivojlantirishadi. Adler Gven o'zining xulq-atvori ostida qo'rquv va xatar hissi yashiringanini va shuning uchun unda nomukammallik hissini bartaraf etish uchun bir qancha himoya strategiyalari shakllanganini aytib o'tgan. Uning mag'rurligi, o'zaro munosabatlardan o'zini olib qochishi, o'zgalarning uning intellectual darajasiga mos kelmasligi haqidagi tasavvuri – bularning hammasi ushbu himoya strategiyasiga yorqin misoldir.

*Nevrozning boshlanishi.* Bolalikdagi asabiylashish holatlarida ijodiy Men shunday narsalar yaratadiki, Adler ularni “xato” yoki “nevrotik” hayot tarzi deb atagan. Nevroz bilan kasallangan ijtimoiy qiziqishlaridan mahrum bo'ladi, egoistic yolg'on maqsadlarga intiladi va shuning uchun ham o'z qadr-qimmatini yo'qotadi. Qanchalik achinarli bo'lmasin, hayot davomida bu inson qadr-qimmatiga doimo tahdid, o'ziga ishonmaslik va yuqori ta'sirchanlik hislari bilan yashaydi. (Adlarning fikricha, nevrotiklar o'zini xuddi dushmanlar ichida yashayotgandek tutadi.) Bunday xato hayot tarzida boshqa odamlar bilan aloqa o'rnatish zaruriyati tug'ilishidan qochib bo'lmaydi. Gven bilan bo'lgan voqea nevrotik hayot tarzi bilan ijtimoiy munosabatlar o'rnatishga bo'lgan talab bir-biriga umuman mos kelmasligiga yaqqol misoldir.

Adlarning fikricha, bu asosiy konflikt bir yoki uchchala hayotiy talablar – ish, do'stlik va sevgi bilan bo'lgan munosabatlarda ko'rinishi mumkin.

*Nevrozni davolash.* Adlarning nevrozni davolashga bo'lgan yondashuvi nevroz tabiatining klinik konsepsiyasi asosida vujudga keladi. Agar nevroz simptomlari patsiyentning noto'g'ri hayot tarzi mahsuli va ijtimoiy qiziqishning yetarlicha rivojlanmaganligi bo'lsa, kasallikning davosi bu xatolarni to'g'irlash hamda ijtimoiy qiziqishni rivojlantirish bo'ladi. Qisqa qilib aytganda, Adler uch yo'lli davolash dasturini ishlab chiqqan:

- 1) O'zi va boshqalar to'g'risidagi noto'g'ri qarorlarini yo'qotish;

- 2) Yolg'on maqsadlarni yo'qotish;
- 3) Yangi hayotiy maqsadlarni shakllantirish.

Adler shuni eslatib o'tganki, bu terapevtik maqsadlar patsiyentning tushunishi, o'zini tushunish darajasining o'sishi va undagi ijtimoiy qiziqishlarning mustahkamlanishi orqali amalga oshadi.

*Bemorni tushunish.* Adlarning fikricha, agar terapevt bemoriga o'zini chuqur anglab yetishi uchun yordam bermoqchi bo'lsa, avvalo, patsiyentning yolg'on maqsadlari va uning hayot tarzini tushunib yetishi lozim bo'ladi. Masalan, Gven nimaga intilyapti? Uning qanday egosentrik yolg'on maqsadlari bor va ularning Gvenning hozirgi ahvoriga qanday ta'siri mavjud? Adler o'z patsiyentini tushunish uchun u bilan ilk bolalik paytlarini eslashi haqida, oilada nechanchi farzandligi, bolaligida boshidan o'tkazgan kasalliklari, ko'rgan tushlari hamda nevrozga sabab bo'luvchi ekzogen faktorlar haqida suhbatlashadi. Bolalik paytlarini analiz qilar ekan, Adler Gvendan ilk bolalik davrini eslashi haqida so'rashi mumkin. Undan keyin bu xotiralarni hozirda Gvenning hayotida sodir bo'layotgan voqealar bilan solishtiradi. Bu esa uning xulq-atvorini yo'naltiruvchi asosiy maqsadlarni topish imkonini berishi mumkin. Misol uchun, Gven bolaligidagi ushbu epizodni esladi:

“Onam bir marta tug'ilgan kunimga boshqotirma sovg'a qilganlar. Butun kecha qanchalik urinishimga qaramay, mehmonlarimiz yonimda uni yig'andayam men uni yig'a olmadim. Oyim xonadan chiqib ketganlarida bolalardan biri ustimdan kulib, meni ahmoq ekanligimni aytdi. Onam qaytib kelganlarida menga boshqotirmaning tushuntirib berdilar. Ular doimo shunday qildilar, axir, ular matematika o'qituvchisi-ku!”

Bu xotiralar qanchalik aniq bo'lishiga qaramay, biz ularni Gvenning hayot tarzining o'ziga xosliklari va u bilan bog'liq bo'lgan shaxsiy ustunlikka erishish maqsadi jumbog'ining qimmatli kaliti deb hisoblashimiz mumkin.

Patsiyent shaxsini tushunish uchun Adler empatiya, intuitsiya va taxmin qilish kabi analiz vositalaridan foydalangan. Uning fikricha, empatiya yordamida (o'zini patsiyent o'rniga qo'ya olish) muhim intuitive tushunish darajasiga erishib patsiyent hayotidagi xato planlarini anglash mumkin. Agar kuzatayotgan tasvir tiniqlashmasa, Adler taxmin qilish usulini qo'llagan va bemor xulq-atvori sabablari gipotezasini ishlab chiqqan.

Yuqorida ta'kidlab o'tilgan metodlar yordamida Gvenning noto'g'ri tuzilgan hayot tarzini tushunishimiz mumkin. Aytaylik, u yolg'on maqsadga intilyapti. Bu maqsad boshqalardan ko'ra yuqori intellectual ustunlikka erishish, masalan, matematika sohasida.

*Patsiyentning o'zini o'zi tushunishining chuqurlashuvi.* Muolaja muvaffaqiyatli bo'lishi uchun patsiyent yolg'on hayot



planini faqatgina terapevt tushunishining o'zi kamlik qiladi. Bunda bemorning o'zi bu holatni tushunib, anglab yetishishiga erishish lozim. Gven ham o'zining intellectual jihatdan ustunlikka erishish haqidagi yolg'on maqsadini tushunib yetishi lozim. Chunki aynan mana shu maqsad tufayli unda nevroz simptomlari paydo bo'lgan.

*Ijtimoiy qiziqishni kuchaytirish.* Ijtimoiy qiziqishni rivojlantirishni Adler o'z muolajasining eng asosiy qismi sifatida qaragan: "Mening barcha intilishlarim patsiyentda ijtimoiy qiziqishni o'stirishga qaratigan. Menimcha, bu kasallikka chalinishning asosiy sababi inson boshqa insonlar bilan munosabat o'rnatishga qiynaladi va men bemorlar shuni tushunishini xohlar edim. Qachonki u boshqalar bilan teng munosabatda bo'lishni boshlasa, u tuzalib ketgan bo'ladi. Bundan ko'rinib turibdiki, Adlarning davolash muolajasida asosiy o'rinni munosabat o'rnatishni mashq qilish egallaydi. Terapevtning asosiy vazifasi shundan iboratki, u patsiyentga atrofidagilari bilan muloqot qilishni o'rgatish va bu orqali unda boshqalarga nisbatan ijtimoiy hissiyotlarni uyg'otishi kerak bo'ladi. Bunga terapevtlar patsiyentlarda ijtimoiy munosabatni shakllantirib, ustunlikka erishish hissini susaytirib, bir vaqtning o'zida ijtimoiy qiziqishni o'stirish orqali erishishi mumkin. Terapevtik topshiriqni bajarish – patsiyentda ijtimoiy hissiyotni rivojlantirish – uchun Adler maktabining terapevtlari kechikkan ona rolini o'z zimmasiga oladilar. Davolanish paytida patsiyentlarda ijtimoiy qiziqish darajasi o'sadi, egoistic maqsadlar o'rnini ijtimoiy foydali maqsadlar egallay boshlaydi. Uning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi va endi noto'g'ri hayot tarzini oqlashi uchun kerak bo'ladigan psixologik himoya (nevroz simptomlari)siz yashay boshlaydi.

Adlarning shogirdlari ijtimoiy qiziqishlarni kuchaytirish davolashning eng muhim etapi deb hisoblashgan. Gven o'zining nevrotik hayot tarzini anglab yetishi, albatta, yetarli bo'lmaydi. Buning uchun u qo'lidan kelganicha uni o'zgartirishga harakat qilishi kerak bo'ladi. U hayotda o'z o'rnini topishi, ijtimoiy foydali maqsad tanlashi va bu maqsadga erishish uchun qattiq harakat qilishi kerak. Ana shunda uning "xato" bo'lgan hayot tarzi o'rniga sog'lom hayot tarzi vujudga keladi va unda nevroz simptomlari yo'qoladi.

Xulosa o'rnida shuni aytmoqchimanki, Adler psixologiya yo'nalishida ulkan yangilik yaratdi va tarixda o'z nomini qoldira oldi. Shaxsni tushunishimizda uning qo'shgan hissassi salmoqlidir va hozirda uning ba'zi fikrlari zamonaviy psixologiyada asosiy yo'l vazifasini o'tab kelmoqda. Adlarning fikriga ko'ra individ jamiyatdan ajralgan holda yashay olmaydi va bu ayni haqiqatdir. Adler ijtimoiy munosabatlarni muhim ahamiyatga ega deb hisoblagan va u insonlarni o'z taqdirini o'zi belgilovchi deya ta'riflagan. Adler nazariyasidagi salbiy jihatlardan biri u dinni tanqid qilgan va uni yo'q deb hisoblagan. Uning fikricha, insonlarning Xudoga ishonishi, ularning hozirda taqvodor hayot kechirishi boshqa hayotida taqdirlanishlariga ishonishlarini yolg'on, shunchaki o'zini o'zi aldash deb baholagan. Bu esa nafaqat islomda, balki boshqa dinlar nuqtai nazaridan olib qaralganda ham, ularga zid keluvchi nazariyadir. Bizga ma'lumki, din insonlarning ajralmas bir bo'lagidir. Inson qayerda bo'lsa din ham o'sha yerda bo'ladi. Agar Adler o'z nazariyasini shu kabi qarashlar bilan yoritganida, u bundan ham ko'proq muvaffaqiyatlarga erishgan bo'lar edi.

Shunga qaramasdan, u bir qator ajoyib fikrlarni yaratdi. Masalan, insonlarda kechadigan hayotiy jarayonlar, ularning xulq-atvori, boshqalar bilan munosabati, fikrlashi, qobiliyatlarini namoyon qila olishi va hokazolarni sabablarini o'rgandi va ularni tushuntirib berishga harakat qildi. Agar inson bir tomondan nomukammal bo'lsa, uning o'rnini kompensatsiya qilishga harakat qiladi va bu borada katta yutuqlarga erishishi mumkin. Bolaning hayot tarzi shakllanishida uni ota-onasining o'rnini naqadar ahamiyatli ekanligini isbotlab berdi. Chunki bolaligida ota-onasidan mehr ko'rmagan farzand kelajakda ota-onasiga mehirsiz, o'ta agressiv, jahldor, qo'rs va tajovuzkor inson bo'lib voyaga yetishi mumkin. Bunga misol qilib, ayrim oilalardagi holatlarni ham aytishimiz mumkin. Ota-onalar farzandi tug'ilganda unga e'tiborsiz, yetarlicha vaqt ajratmaydi, asosan ish bilan band bo'lib bola tarbiyasiga ahamiyat berishmaydi. Shu sababdan ham ular qariganda ko'pincha yolg'iz qolishadi, farzandlari ota-onasining holidan xabar ham olishmaydi. Buning asosiy sababi o'z vaqtida berilmagan mehrdir.

Shunday qilib, Adler psixologiya va tibbiyot sohasida bir qator ishlarni amalga oshirib, ulkan yutuqlarga erishdi va bu sohalarning rivojlanishida o'zining munosib hissasini qo'sha oldi desak mubolag'a bo'lmaydi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.«Теория личности» - Larri A. Xell, Deniel Dj. Zigler
- 2.«Теория личности» - К.Хoll, G.Lindsey
- 3.“Umumiy psixologiya” – E.G’oziyev
- 4.«Психология индивидуальных различий» - M.S.Yegorova
- 5.“Психология личности” – G.Olport
- 6.“Детство и общество” – E.Erikson

## INTERNET MANBALARI:

[http: www.lib.psichology.msu.ru](http://www.lib.psichology.msu.ru)

[http: гумербиблиотека](http://гумербиблиотека)

[http: arxiv.ru](http://arxiv.ru)

[http: ziyouz.com](http://ziyouz.com)

[http: www.alleng.ru](http://www.alleng.ru)