

ERIK BERNING TRANZAKSION TAHLILIDAN TUZILMAVIY TAXLIL

Xolmurotova Shoxista Mirzaliyevna

Termiz davlat universiteti o'qituvchisi

Adilova Sevara

Termiz davlat universiteti 3-kurs talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7352408>

Anotatsiya. *Tranzaksion tahlilga ko'ra har bir insonda 3 xil ego holatini ajratib ko'rsatish mumkin: ota-ona, katta odam va yosh bola. Ota-ona ego holati tashqaridan olingan, birinchi navbatda ota-onalardan olingan xulq va ustanovkalarni o'z ichiga oladi. Tashqaridan qaraganda ular ko'pincha boshqalar bilan munosabatda andishali, tanqidchi va g'amxo'r bo'lib ko'rinadilar*

Kalit so'zlar: *tranzaksion tahlil, ego holati, ota-ona ego holati, katta odam ego, tanqidchi va g'amxo'r holati, katta odam va yosh bola.*

СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ ИЗ АНАЛИЗА ТРАНЗАКЦИЙ ЭРИКА БЕРНА

Аннотация. *Согласно транзакционному анализу, у каждого человека можно выделить 3 разных эго-состояния: родитель, взрослый и маленький ребенок. Родительское эго-состояние включает в себя поведение и установки, приобретенные извне, прежде всего от родителей. Со стороны они часто кажутся обеспокоенными, критичными и заботливыми в отношениях с другими.*

Ключевые слова: *транзактный анализ, эго-состояние, родительское эго-состояние, взрослое эго, состояние критика и опекуна, взрослый и маленький ребенок.*

STRUCTURAL ANALYSIS FROM ERIC BERN'S TRANSACTION ANALYSIS

Abstract. *According to transactional analysis, 3 different ego states can be distinguished in each person: parent, adult and young child. The parental ego state includes behaviors and attitudes that are acquired from the outside, primarily from parents. On the outside, they often appear to be concerned, critical, and caring in their dealings with others.*

Keywords: *transactional analysis, ego state, parent ego state, adult ego, critic and caregiver state, adult and young child.*

Tranzaksion tahlilning asosiy nazariyalari bu har bir inson o'ziga ishonishi, o'zi uchun o'ylashi, o'zi qaror qabul qilish, o'zini xislarini ochiq oydin namoyon qilishni o'rgana oladi degan fikrga asoslanadi. Tranzaksion tahlilning asosiy nazariyasi Erik Bern va bir guruh psixoterapevtlar tomonidan ta'riflangan. Erik Bern insonni xulq atvorini o'rgangan va to'plagan barcha kuzatuvchilarni 1960 yillarning boshlarida ommaga taqdim eta boshlaydi va ommaga tranzaksion tahlilga qiziqishga kuchaygan davr 1970 yilga to'g'ri keladi. Ota-ona ego holati tashqaridan olingan, birinchi navbatda ota-onalardan olingan xulq va ustanovkalarni o'z ichiga oladi. Tashqaridan qaraganda ular ko'pincha boshqalar bilan munosabatda andishali, tanqidchi va g'amxo'r bo'lib ko'rinadilar. Ich ichidan esa ular o'z ichki "yosh bola"sig qariya ota-onalardek qayg'urib ta'sir o'tkazishda davom etadilar.

Katta odam ego holati shaxsning yoshiga bog'liq emas. Bu mavjud reallikni idrok qilishga va ob'yektiv ma'lumotlarga ega bo'lishga yo'naltirilgan bo'ladi. U reallikni o'rganib, o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholab, xotirjam xisoblab, topog'onlik bilan harakat qiladi, yaxshi moslasha oladi va tashkillashtira oladi.

Yosh bola ego holati bolalarda tabiiy obrazda paydo bo'ladigan barcha rag'batlantirishni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga qayg'urishi ham o'zi va o'zgalarga nisbatan reasiyalari va holatlari ham yosh bolalarnikidek bo'ladi. Bu "eski" (araxik) bolalik xulqi kabi ifodalanadi. Yosh bola ego holati shuningdek shaxsning ijodkorligini ham namoyon etadi.

Qachonki biz ota-onamiz biror bir vaziyatda qanday ish tutganligi haqida o'ylasak shuni xis qilsak va shunday faoliyatda bo'lsak bunda biz ota-ona ego holatida bo'lamiz. Qachonki biz ob'yektiv bahoga ega, faktlar bilan to'ldirilgan mavjud real faoliyatda bo'lsak biz katta odam ego holatida bo'lamiz. Qachonki biz faoliyatda bolalarcha yondashsak va bolalikdagidek his qilsak demak biz yosh bola ego holatida bo'lamiz.

Har birimiz vaqtning har bir sohasida shu uchta ego holatining birida bo'lamiz. Tranzaksion tahlil psixoterapiya, psixologik konsultasiya, ta'lim va insonlar bir biri bilan muloqotda bo'ladigan barcha joylarda ishlatiladi.

Beixtiyor paydo bo'ladigan ijtimoiy faollik yuzasidan o'tkazilgan kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki(maxsus tanlangan psixoterapevtik guruhlarda eng samarali), odamlar vaqti-vaqti bilan o'zlarining harakatlanishi, nuqtai nazari, ovozi, lug'atlari va xulq-atvorlarining boshqa jihatlarini sezilarli darajada o'zgartirib turishadi. Xulq-atvordagi bunday o'zgarishlar ko'pincha hissiyotlarning o'zgarishi bilan bog'liq. Har bir shaxsda muayyan xatti-harakatlar to'plami ma'lum bir ong holatiga mos keladi. Har bir to'plam alohida jismoniy ko'rinishlar bilan bog'liq va ular ko'pincha bir-biri bilan muvofiq kelmaydi. Bu o'zgarishlar va farqlar "men"ning turli xil holatlari mavjud degan g'oyani ilgari suradi.

Psixologiya nuqtai nazaridan, "men" holatini fenomenologik jihatdan izchil his-tuyg'ular tizimi, operativ jihatdan esa xulq-atvor shakllanishining izchil tizimi sifatida tavsiflash mumkin. Amalda, u o'ziga mos xulq-atvor shakllari bilan birga keladigan his-tuyg'ular tizimi hisoblanadi. Har bir shaxsda bunday "men" holatlarining cheklangan repertuari mavjud. Ular turli rollar emas, balki psixologik voqeliklar hisoblanadi. Ushbu repertuar quyidagicha taqsimlanadi:

- 1) ota-onalarning tasviriga o'xshash "men" holatlari;
- 2) voqelikni obyektiv baholashga qaratilgan "men" holatlari;
- 3) erta bolalik davrida qayd etilgan his-tuyg'ular va xatti-harakatlarning eng arxaik namunalari ifodalovchi "men" holati. Bu atamalarni biz ota-ona "men"i, katta odam "men"i va bola "men"i deb ataymiz. Ushbu oddiy atamalar o'ta rasmiy muhokamalardan tashqari boshqa barcha joyda qo'llanadi.

Demak, har qanday vaqtda ijtimoiy guruhlardagi har bir shaxs ota-onalik, kattalik yoki bolalik "men"i holatini namoyon qiladi. Shaxslar turli tayyorgarlik darajasi bilan bir "men" holatidan boshqasiga o'tishi mumkin. Ushbu kuzatishlar ma'lum xulosalar chiqarishga imkon beradi. "Bu sizning ota-ona "men"i holatingiz" degani: " Siz hozir Ota-onangizdan biri (yoki ota-onangizni o'rnini bosuvchi shaxs) qanday holatda bo'lsa, xuddi shunday ruhiy holatdasiz va vaziyatga nisbatan u kabi xatti-harakatlar, so'z boyligi, his-tuyg'ularni ko'rsatasiz". "Bu sizning Katta odam "men"i holatingiz degani: " Siz hozirgina vaziyatni mustaqil, obyektiv baholadingiz va fikrlaringizni, muammolaringizni yoki xulosalaringizni xolis bayon qilyapsiz. " Bu sizning Bola "men"i holatingiz degani: " Siz bolaligingizda qanday harakat qilgan bo'lsangiz, xuddi shunday va bir xil maqsadda munosabat bildirasiz".

Bundan kelib chiqadigan xulosalar:

1. Har bir shaxs o'zida ota-onasining (yoki ularni o'rnini bosuvchi shaxslarning) "men" holatlarini (o'zi idrok qilganidek) takrorlaydigan shunday to'plamni olib yuradi va ushbu otonalilik "men" holatlari muayyan sharoitlarda faollashishi mumkin (ekstropsixik faoliyat). Oddiy qilib aytganda: "Har kim ichida ota-onasini olib yuradi".

2. Bar bir shaxs (shu jumladan, bolalar, aqli zaiflar va shizofreniyaga chalinganlar ham) agar tegishli "men" holatini faollashtira olsa, ma'lumotlarni obyektiv qayta ishlashga qodir (neopsixik faoliyat). Oddiyroq aytganda: "Xar bir odamning ichida voyaga yetgan shaxs--katta odam bor".

3. Har bir inson bir vaqtlar hozirgidan yoshroq bo'lgan va o'zi bilan o'tgan yillarining ma'lum taassurotlarini olib yuradi, ular ma'lun sharoitlarda faollashishi mumkin. Oddiy qilib aytganda: "Har kim ichida kichkina bola yoki qizni olib yuradi".

Shunday qilib, o'z-o'zidan har uchala holat ham omon qolish uchun juda muhimdir. Faqatgina ularning normal muvozanati buzilgandagina aralashuv kerak bo'ladi. Normal holatda ularning har biri: Ota-ona, Katta odam va Bola – teng hurmatga loyiq hamda samarali va to'laqonli hayot uchun bir xil darajada zarurdir.

REFERENCES

1. Penfield W., "Memory Mechanisms", Archives of Neurology & Psychiatry, 67: 178-198, 1952 (Pendfild, "Xotira mexanizmi", Nevrologiya va Psixiatriya arxivlari, 67: 178-198, 1952).
2. Pendfild, W., and Jasper, H., Epilepsy and the Functional Anatomy of the Human Brain, Churchill, 1954, Chapter 11 (Penfild, U. va Jasper X., "Epilepsiya va inson miyasining funksional anatomiyasi", Cherrhill, 1954, 11-bob).
3. Berne E., "The Psychodynamics of Intuition", Psychiatric Quarterly, 36: 294-300, 1962 (Bern E., Intuitsiya psixodinamikasi". Psychiatric Quarterly, 36: 294-300, 1962).
4. Жураев, У. Т. (2020). Практический анализ функционирования ситуационных и личностных детерминант волевой деятельности. Проблемы современной науки и образования, (1 (146)), 108-110.
5. Холмуротова, Ш. М. (2022). АЁЛЛАР ДЕВИАНТ ХУЛҚ-АТВОРИНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ ДИАГНОСТИКАСИ. *Science and innovation*, 1(В3), 129-133.
6. Холмуротова, Ш. М. (2022). АЁЛЛАРДА ДЕВИАНТ ХУЛҚ-АТВОР ХУСУСИЯТЛАРИ ПСИХОПРОФИЛАКТИКАСИДА ДИНИЙ БИЛИМЛАРНИ ҚЎЛЛАШ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(6), 286-294.
7. Холмуротова, Ш. М. (2021). ЗНАЧЕНИЕ РЕЛИГИОЗНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ЛИЧНОСТИ В ДУХОВНОМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ. *European science*, (3 (59)), 60-63.
8. Qizi, S. M. D. (2022). Socio-Psychological Views of Eastern Thinkers on Social Tolerance. *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION*, 2(3), 219-220
9. Usmonovna, N. A. (2022). Raising children is the biggest responsibility. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(6), 1524-1529.