

PSIXODRAMA YA.MORENO NAZARIYASIDA YAKKA O'SISH VA IJTIMOYIY ROLLARNI ANGLASH USULLARINI TRANZAKSION TAHLIL QILISH

Turemuratova Aziza Begibaevna

Qoraqalpoq davlat universiteti "Pedagogika va psixologiya" kafedrası assistenti.

azizaturemuratova85@gmail.com

Kuralbaeva Munira

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi.

Umirzakova Laylo

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17486078>

Annotatsiya. Ushbu tezisda psixodrama nazariyasining asoschisi Yakob Levi Moreno tomonidan ishlab chiqilgan shaxsning o'zini anglash, ijtimoiy rollarni idrok etish va ichki kechinmalarni badiiy ifodalash orqali psixik o'sishni ta'minlash g'oyalari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: psixodrama, Ya. L. Moreno, tranzaksion tahlil, shaxsiy o'sish, ijtimoiy rol, o'zini anglash.

KIRISH

Psixodrama — bu shaxsning ichki dunyosini, emotsional kechinmalarini va ijtimoiy tajribalarini sahna orqali aks ettirishga asoslangan psixoterapevtik usuldir. Bu yo'nalish XX asr psixologiyasi tarixida inqilobiy o'zgarish yasagan metodlardan biri bo'lib, uning asoschisi — avstriyalik psixiatrist Yakob Levi Moreno (1892–1974) edi. Moreno fikricha, har bir inson ijtimoiy mavjudot bo'lib, u o'z hayoti davomida turli ijtimoiy rollarni bajaradi: ota-ona, farzand, do'st, rahbar, o'qituvchi, hamkasb va hokazo.

Psixodrama jarayonida aynan shu rollarni sahnalashtirish orqali inson o'zini ham, boshqalarni ham yaxshiroq tushunishga, o'z ichki to'siqlarini anglashga va ijtimoiy muvozanatni tiklashga erishadi.

Moreno inson ruhiyatiga "badiiy harakat" nuqtai nazaridan qaradi: u fikricha, inson o'z muammosini so'z bilan emas, balki harakat, rol va tajriba orqali ifoda etganda, uning ruhiy holatida real o'zgarish yuz beradi. Shu sababli psixodrama oddiy teatr emas — bu ruhiy tajriba laboratoriyasi, unda inson o'z hayotiy voqealarini qayta yashab, o'zini yangidan kashf etadi [1].

ASOSIY QISM

Moreno psixodrama nazariyasini ishlab chiqishda uch asosiy g'oyani ilgari surgan: spontanlik, ijodkorlik va rol orqali o'zini anglash. Uning fikricha, insonning ruhiy muvozanati ko'p jihatdan shaxsning o'z rollarini to'liq va erkin ijro eta olishiga bog'liq. Agar inson o'z hayotidagi ijtimoiy rollarni (ota, o'qituvchi, do'st, rahbar, farzand) to'liq anglay olmasa yoki ularni qabul qilmasa, ichki konflikt paydo bo'ladi. Bu konflikt esa destruktiv xulq, beqarorlik yoki depressiyaga olib keladi. Moreno "ijodiy spontanlik" (creative spontaneity) tushunchasini psixodramaning markaziy nuqtasiga qo'yadi. Bu insonning yangi vaziyatlarga moslashish, o'zini erkin ifoda etish, yangi rollarni sinab ko'rish orqali shaxsiy o'sishga erishish qobiliyatini anglatadi. Psixodramaning asosiy bosqichlari — isish (warming up), asosiy harakat (action) va yakuniy tahlil (sharing/debriefing) dan iborat bo'lib, ular insonning ichki kechinmalarini tahlil qilish va qayta baholashga xizmat qiladi.

Yakka o'sish (individual rivojlanish) psixologiyada shaxsning o'zini anglash, his-tuyg'ularini boshqarish va hayot ma'nosini topish jarayoni sifatida qaraladi. Psixodrama aynan shu jarayonni qo'llab-quvvatlaydi, chunki u insonni o'z hayotidagi "to'xtab qolgan nuqtalarga" qaytaradi.

Masalan, o'tmishda yechilmagan konflikt (ota-onaga nisbatan ranjish, yo'qotish yoki ayb hissi) sahnalashtiriladi. Ishtirokchi o'sha vaziyatni qayta yashaydi, lekin bu safar uni boshqacha — ongli, tinch, kechirimli tarzda boshdan kechiradi. Shu tarzda ichki emotsional blok yechiladi.

Yakka o'sish psixodramada emotsional tozalash (katarzis) orqali amalga oshadi. Moreno fikricha, inson sahna orqali his-tuyg'ularini to'liq ifoda etganda, u nafaqat ruhiy yengillikka, balki ichki o'sishga erishadi.

Har bir inson ijtimoiy hayotda bir vaqtning o'zida bir nechta rolni bajaradi: talaba, farzand, ota-ona, do'st, xodim va hokazo. Bu rollarning uyg'unligi shaxsning psixik muvozanatini belgilaydi [2].

Moreno ta'limotiga ko'ra, "rol" bu faqat ijtimoiy vazifa emas, balki insonning o'z "Men"ini ifoda etish shaklidir. Shaxs rollarni ijro etar ekan, u o'zining ichki ehtiyojlarini, qadriyatlarini va dunyoqarashini namoyon qiladi.

Psixodramada ishtirokchi turli rollarni sinab ko'rish orqali o'zining ichki salohiyatini kashf etadi. Masalan, doimiy passiv shaxs "rahbar" rolini ijro etib, o'zida yetakchilik fazilatlarini sezadi. Shu tarzda rollar almashinuvi orqali inson o'zining yangi imkoniyatlarini topadi va ijtimoiy o'zgarishlarga moslashadi.

Tranzaksion tahlil — bu insonlar o'rtasidagi muloqot (tranzaksiya) jarayonlarini tahlil qilishga qaratilgan psixoterapevtik yondashuvdir. Bern inson shaxsini uchta holat orqali ifodalagan:

- Ota-ona (Parent) – me'yor, nazorat, tajriba manbai;
- Katta (Adult) – mantiqiy, tahliliy, real fikrlovchi;
- Bola (Child) – his-tuyg'u, ijod, impulsivlik manbai.

Psixodramada aynan shu holatlar jonli tarzda sahnalashtiriladi. Masalan, ishtirokchi o'z ichidagi "bolalik holatini" ifodalaydi, keyin "ota-onalik ovozi" eshitadi va ular o'rtasidagi ichki dialogni aks ettiradi. Shu tarzda ichki konflikt tranzaksion tahlil orqali anglanadi va yechiladi.

Tranzaksion tahlil psixodramada rol almashish mexanizmini tahlil qilish uchun muhimdir. Masalan, ishtirokchi "yomon o'qituvchi" rolini ijro etib, keyin "o'quvchi" rolga o'tadi. Shu orqali u o'zining va boshqalarning his-tuyg'ularini chuqurroq tushunadi. Bu jarayon empatiya (boshqalarning holatini his etish)ni kuchaytiradi va shaxslararo muloqotni yaxshilaydi.

Bugungi kunda psixodrama nafaqat psixoterapiyada, balki ta'lim, menejment, oilaviy maslahat, sport psixologiyasi va hatto tibbiyotda ham qo'llanilmoqda. Masalan, universitetlarda talabalar uchun "pedagogik psixodrama" mashg'ulotlari o'tkaziladi, unda ular o'qituvchi va o'quvchi rollarini almashtirib, o'zaro muloqot madaniyatini rivojlantiradilar [3].

Tibbiyotda esa psixodrama stress, depressiya va travmadan keyingi sindromni davolashda qo'llaniladi. Bunday treninglarda shaxs o'z ichki holatini badiiy obrazlar orqali ifoda etadi, bu esa psixik yengillikka olib keladi.

Zamonaviy psixologik amaliyotda Moreno g'oyalari kognitiv-behavioral terapiya, gestalt yondashuv va art-terapiya bilan integratsiyalashgan holda qo'llanilmoqda. Shu sababli psixodrama universal, ko'p qirrali va insonparvar usul sifatida o'z ahamiyatini yo'qotmayapti.

XULOSA VA MUNOZARA

Psixodrama va tranzaksion tahlil bir-birini to'ldiruvchi ikki psixologik konsepsiyadir. Psixodrama insonni o'z his-tuyg'ulari bilan yuzlashtirsa, tranzaksion tahlil bu his-tuyg'ularning muloqotdagi ifodasini tahlil qiladi. Ularning birgalikdagi qo'llanilishi shaxsning ruhiy o'sishi, ichki ziddiyatlarni bartaraf etishi va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga xizmat qiladi.

Ya. L. Moreno ta'kidlaganidek, "psixodrama — bu insonning o'z hayotini qayta yozish san'ati". Tranzaksion tahlil esa bu "qayta yozilgan hayot ssenariysi"ning ongli tahlilidir. Ularning uyg'unligi shaxsni erkin, mas'uliyatli, ijodkor va ijtimoiy faol inson sifatida shakllantiradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Turemuratova, Aziza, Shaxnoza Aralbaeva, and Asilxan Amangeldieva. "PSIXOLOGIK TRENINGLARNING USLUBIY MUAMMOLARI VA TRENING BOSQICHLARI." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 212-216.
2. Turemuratova, Aziza, et al. "PSIXODRAMA TUSHUNCHASI HAQIDA UMUMIY MA'LUMOTLAR." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 1186-1192.
3. Turemuratova, Aziza, Miyrigu'L. Asamatdinova, and Ardak Mnajatdinova. "TRAINING PSYCHOLOGIST-TRAINERS TO IMPROVE THEIR SKILLS AND ORGANIZE PSYCHOLOGICAL TRAININGS." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 273-278.
4. Turemuratova, Aziza, Gulmiyra Xalmuratova, and Dilafruz Baymuratova. "PSIXOTERAPEVTIK TOPARLARDA ISLEW HAM PSIXOTERAPIYA HAQQINDA MA'GLIWMATLAR." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 208-213.
5. Turemuratova, A. B. "TA'LIMDA PEDAGOGIK YONDASHUVLAR ASOSIDA O'QUVCHIYOSHLARNING KOLLOBORATIV KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI." *Inter education & global study* 3.4 (2025): 242-250.
6. Turemuratova, Aziza, Rita Kurbanova, and Barno Saidboyeva. "EDUCATIONAL TRADITIONS IN SHAPING THE WORLDVIEW OF YOUNG PEOPLE IN FOLK PEDAGOGY." *Modern Science and Research* 2.10 (2023): 318-322.
7. Jarilkapovich, Matjanov Aman. "The Role of Modern Education and The Teacher's Pedagogical Skills in The Application of Pedagogical Teaching Methods." *International Journal of Pedagogics* 5.04 (2025): 266-268.
8. Kurbanova, R. J., and B. E. Saidboeva. "MAKTAB VA OILADA ESTETIK TARBIYANI SHAKLLANTIRISH JARAYONIDA O'QUVCHILARNING AKSIOLOGIK DUNYOQARASHINI RIVOJLANTIRISH." *Inter education & global study* 9 (2024): 114-121.
9. Jarasovna, Kurbanova Rita. "The Role of National Values in Shaping the Aesthetic Worldview of Schoolchildren." *International Journal of Pedagogics* 5.03 (2025): 55-58.
10. Jansulu, Tursinbaeva, and Mambetiyarova Venera. "SOTSIAL PSIXOLOGIYADA SHAXS MUAMMOSI." (2024).

11. Tursinbaeva, Jansulu, Arman Sipatdinov, and Venera Mambetiyarova. "TATBIQIY IJTIMOY PSIXOLOGIYANING RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA UNING AMALIY QO'LLANILISHI." *Modern Science and Research* 3.12 (2024): 605-608.
12. Turumbetova, Zamira, and Dinara Abdiraxmanova. "INFLUENCE OF THE SOCIAL ENVIRONMENT ON THE BEHAVIOR OF PRESCHOOL CHILDREN." *Modern Science and Research* 3.5 (2024): 1196-1199.