



<https://doi.org/10.70728/b.series.fil.v08.i05.078>

MULOQOTDA GESHTALT NAZARIYASI XUSUSIDA

Yuldasheva Dilafruz Maxamadaliyevna
filologiya fanlari doktori(DSc)

E-mail: dilafruzuyladasheva12@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7187-2330>

ANNOTATSIYA Ushbu maqolada muloqot jarayonida geshtalt nazariyasining o‘rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Geshtalt yondashuvi insonning axborotni qismlarga bo‘lib emas, yaxlit idrok etishi, ya’ni butunni anglash tamoyiliga tayanadi. Muloqotda bu nazariya suhbatdoshning nutqi, xulq-atvori va hissiy holatini yagona tizim sifatida tushunishga ko‘maklashadi. Shuningdek, muloqot samaradorligini oshirishda geshtalt tamoyillarining amaliy ahamiyati ham yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: geshtalt nazariyasi, muloqot, idrok, yaxlitlik, psixologiya, kommunikatsiya, tushunish, emotsiyalar

АННОТАЦИЯ В данной статье анализируются роль и значение гештальт-теории в процессе коммуникации. Гештальт-подход основан на принципе, согласно которому человек воспринимает информацию целостно, а не разрозненными частями, то есть стремится к постижению целого. В общении данная теория способствует пониманию речи, поведения и эмоционального состояния собеседника как единой системы. Также раскрывается практическое значение принципов гештальта для повышения эффективности коммуникации.

Ключевые слова: гештальт-теория, общение, восприятие, целостность, психология, коммуникация, понимание, эмоции

ABSTRACT This article analyzes the role and significance of Gestalt theory in the process of communication. The Gestalt approach is based on the principle that people perceive information holistically, rather than as disparate parts, as they strive to comprehend the whole. In communication, this theory facilitates the understanding of an interlocutor's speech, behavior, and emotional state as a unified system. The practical significance of Gestalt principles for improving communication effectiveness is also explored.

Keywords: Gestalt theory, interaction, perception, wholeness, psychology, communication, understanding, emotions

KIRISH

Bolalar bilan samarali muloqot o‘rnatish ta’lim diskursining dolzarb masalalaridan biri sanaladi. Jumladan, bolalarning hissiy rivojlanishi, o‘zini o‘zi anglash darajasi hamda ijtimoiy moslashuvi ko‘p jihatdan ular bilan qo‘llaniladigan muloqot usullariga bog‘liqdir. Shu nuqtayi nazardan, geshtalt yondashuvi alohida ahamiyat kasb etadi. Frits Perls tomonidan asos solingan geshtalt-terapiya insonni yaxlit bir tizim sifatida ko‘rib, uning ayni damdagi tajribasiga urg‘u beradi. Mazkur yondashuv bolalar bilan muloqot jarayonida ularning hissiy kechinmalarini tushunish, ifoda etish va boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu jihatdan, bolalar bilan muloqot jarayonida geshtalt metodikasining samaradorligini asoslash hamda uni amaliyotda qo‘llash xususiyatlarini tahlil qilish ta’lim diskursining muhim jihatini belgilaydi.

Geshtalt-terapiya nuqtayi nazaridan, bolalik – insonning tashqi muhit va o‘z ichki tajribasi o‘rtasidagi o‘zaro aloqalarni anglash hamda tartibga solishni o‘rganadigan muhim rivojlanish bosqichidir. Bu jarayonning asosiy harakatlantiruvchi omillari sifatida qiziquvchanlik, kognitiv faollik va yangi bilimlarni egallashga bo‘lgan ichki ehtiyoj namoyon bo‘ladi. Aynan bolalik davrida shaxs dastlabki tajribani o‘zlashtiradi, atrof-muhit hodisalarini qabul qiladi va ularga subyektiv ma’no yuklaydi[1].

Kattalarga qaram bo‘lishiga qaramay, bola muayyan mustaqil avtonomik-fiziologik o‘zgarishlarni boshdan kechiradi. Xususan, u go‘dakligidayoq o‘z ehtiyojlarini ifodalash va qondirishga qaratilgan xulq-atvor shakllarini (masalan, yig‘lash, tana harakatlari orqali) namoyon etadi. Rivojlanish jarayoniga daxldor harakatlar asta-sekin kengayib boradi: bola erkin harakatlanishni, o‘z fikrini nutq orqali ifodalashni va ijtimoiy munosabatlarda psixologik masofani boshqarishni o‘rganadi.

Sir emaski, bolaning ruhiy quvvatida oila instituti hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Oila muhitida bola ijtimoiy rollarni kuzatadi, muloqot andozalarini o‘zlashtiradi va turli vaziyatlarda faol ishtirok etadi. Bu jarayonda u ma’lum darajada mas’uliyat hissini shakllantiradi va vaziyatlardan o‘z ehtiyojlarini qondirish nuqtayi nazaridan foydalanishni o‘rganadi. Biroq ayrim hollarda bu jarayon salbiy psixologik oqibatlarga olib kelishi mumkin. Xususan, bolaning oiladagi ziddiyatlar yoki nosog‘lom munosabatlar uchun aybni o‘z zimmasiga olishi natijasida unda ichki ziddiyatlar, aybdorlik hissi va uzoq muddatli hissiy azoblar shakllanishi ehtimoli mavjud.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Geshtalt-terapiyaning markaziy tushunchasi “geshtalt” (nemischa “butun shakl”, “yaxlit tuzilma”) bo‘lib, u inson tajribasining yaxlit, tugal ko‘rinishini bildiradi[2]. Shaxsning ruhiy hayoti turli “tugallanmagan geshtaltlar”, ya’ni qondirilmagan ehtiyojlar, yakunlanmagan vaziyatlar bilan belgilanadi. Bu tugallanmagan jarayonlar ongda saqlanib, insonning hozirgi xulq-atvori va hissiy holatlariga ta’sir ko‘rsatadi[3].

Bolalar geshtalt-terapiyasi psixoterapiyaning mustaqil yo‘nalishi sifatida XX asrning 1970-yillarida shakllana boshlagan. Ushbu jarayonning rivojlanishiga Vayolet Oklenderning “Windows to Our Children” (“Farzandlarimiz uchun darchalar”) asari muhim turtki bo‘ldi[3]. Mazkur asar bolalar bilan psixoterapevtik ish olib borishda geshtalt yondashuvining nazariy va amaliy asoslarini tizimlashtirishda muhim ahamiyat kasb etdi.

Dastlab psixologik adabiyotlarda bolalik davri o‘ta zaiflik, tashqi omillarga qaramlik va travmatik kechinmalarga moyillik davri sifatida talqin qilingan. Biroq, geshtalt yondashuvining rivojlanishi natijasida bu qarashlar jiddiy qayta ko‘rib chiqildi. Zamonaviy konsepsiyalarga muvofiq, bola o‘z tajribasini o‘zi shakllantiradigan, hissiy jihatdan murakkab ichki jarayonlarga ega bo‘lgan faol va mustaqil subyekt sifatida qaraladi.

Bu yondashuvga ko‘ra, bola turli hissiy holatlarni boshdan kechiradi hamda ijtimoiy muhit – tengdoshlari va kattalar bilan o‘zaro munosabat jarayonida ularni anglab, o‘zlashtirib boradi. Shu bois bolalar geshtalt-terapiyasi bolaning shaxs sifatida kamol topishini yaxlit lingvopsixologik jarayon sifatida tahlil qiladi va uning subyektiv tajribasiga alohida e’tibor qaratadi. Ushbu konseptual o‘zgarishlar bolalar bilan ishlashda geshtalt yondashuvini qo‘llashning nazariy asoslarini mustahkamlaydi. Shuningdek, bola rivojlanish jarayonida o‘z shaxsiy mas’uliyati bilan ota-onasi(yoki kattalar) ning mas’uliyati o‘rtasidagi chegaralarni tushunish va farqlashni asta-sekin o‘rganib boradi. Bu jarayon uning mustaqilligi va ijtimoiy-psixologik yetukligining shakllanishida muhim omil hisoblanadi.

Bolalar bilan muloqotda geshtalt terapiyani amalga oshirishda quyidagi metodologik tamoyillarga asoslanish tavsiya etiladi:

1) “Hozir va shu yerda” tamoyili — bunda e’tibor o‘tmish yoki kelajakka emas, balki ayni vaqtdagi tajribaga qaratiladi.

2) anglash – insonning o‘z his-tuyg‘ulari, tana sezgilari va ehtiyojlarini anglashi asosiy maqsad hisoblanadi.

3) mas’uliyat – inson o‘z tanlovi va xatti-harakatlari uchun mas’uliyatni o‘z zimmasiga oladi.

4) aloqa va aloqa chegaralari – shaxs va muhit o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir jarayoni tahlil qilinadi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Inson hayoti davomida turli yo‘qotishlarga duch keladi. Bu kechinmalar bolalikdanoq yuzaga keladi: masalan, sevimli o‘yinchog‘ini yo‘qotish, uy hayvonining o‘limi, do‘stining ko‘chib ketishi, ota-onaning ajrashishi va hokazo. Har qanday yo‘qotish bola uchun og‘riqli kechadi va uning ruhiyatida iz qoldiradi.

Agar qayg‘u hissi to‘laqonli ifoda etilmasa, bu bolaning rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Aslida, bola o‘z g‘am-alamini mustaqil yenga oladi, biroq kattalarning noto‘g‘ri ko‘rsatmalari (masalan, “yig‘lama”, “jahling chiqmasin”) bu jarayonni murakkablashtiradi. Natijada bola o‘zini aybdor his qilishi yoki unda ichki qo‘rquv shakllanib qolishi mumkin. Shu sababli, bolaga qayg‘uni yengib o‘tishda yordam va dalda zarur. Geshtalt-terapiya bu jarayondagi samarali yondashuvlardan biridir. Bolalarda motamni boshdan kechirish bosqichlari odatda quyidagilarni o‘z ichiga oladi: inkor etish, norozilik bildirish, tushkunlik va yechim topish. Ba’zan bola ushbu bosqichlarning birida uzoq vaqt qolib ketishi mumkin, ammo jarayonni sun’iy ravishda tezlashtirish tavsiya etilmaydi. Bola quyidagi hissiyotlarni boshdan kechirishi mumkin: aybdorlik hissi; g‘azab; mehr ko‘rsatish istagi; o‘zini tashlandiq his qilish; tushunmaslik; g‘amginlik; sarosima; qo‘rquv; uyat; ichki tanqid. Mazkur holatlarda geshtaltlarni yopish uchun psixoterapevt foydalanadigan materiallar va texnikalarga qarab quyidagi metodlarga ajratiladi: o‘yin terapiyasi (masalan, qo‘g‘irchoqlar bilan o‘ynash yoki qumdan turli shakllar yasash); grafik metodlar – erkin yoki belgilangan mavzuda rasm chizish, barmoqlar yoki oyoqlar bilan rasm yaratish, jamoaviy ish. Rasm chizish ichki “senzura”ni chetlab o‘tishga, o‘zlikni anglash va boshqalar bilan yaqinlashishga ko‘maklashadi, tiklanish jarayonini tezlashtiradi[4].

Keyingisi haykaltaroshlik metodlari bo‘lib, kollajlar, yog‘och, loy, xamir kabi materiallardan turli buyumlar yasash bolaga o‘z kechinmalarini ifodalash imkonini beradi. Sensor tajribani rivojlantirish metodlari esa ko‘rish, eshitish, ta’m, hid va sezgi tuyg‘ularini anglash hamda mustahkamlashga yordam beradi. Bu guruhga, shuningdek, meditatsiya, relaksatsiya va harakat mashqlari ham kiradi. Metaforalar bilan ishlash jarayonida (Doris Brett texnikasiga asoslangan psixoterapevtik hikoyalar) terapevt bolaga uning o‘ziga xos muammolari, masalan, giperfaollik, uyatchanlik yoki qo‘rquvlar majoziy tarzda ifodalangan hikoyalarni so‘zlab beradi. Hikoya qahramonlari bolaning o‘ziga o‘xshaydi va ularning g‘ayrioddiy xatti-harakatlari bolaga o‘z qarashlarini asta-sekin o‘zgartirishga yordam beradi. Dramatik ijod metodlari ham gelshtatni yaxshi yechib beradi, bular rolli o‘yinlar, sahna ko‘rinishlari, pantomima. Bu mashg‘ulotlar tufayli bolalar o‘z tanasini yaxshiroq his qilishni, hissiyotlarini anglashni o‘rganadi, imkoniyatlarini kengaytirib, ichki resurslarini kashf etadi.

Bolalar geshtalt-terapiyasida qo‘llaniladigan ko‘plab metodlar asosida bolaning his-tuyg‘ulari, kechinmalari va istaklarini tashqi obrazlarga hikoya qahramonlari, rasmlar yoki yasalgan buyumlarga ko‘chirish (proyeksiya qilish) yotadi. Bu muhim, chunki proyeksiya bolaning mavjud tajribasi va bilimlarini aks ettiradi. Ushbu proyeksiyani tahlil qilish bolaning ichki dunyosini chuqurroq tushunishga, tugallanmagan vaziyatlarni yakunlashga, ya’ni “geshtalt”ni yopishga yordam beradi. Yuqorida keltirilgan usullarning samaradorligi ko‘p jihatdan mutaxassis malakasi hamda bolaning o‘ziga xos jihatlariga bog‘liq. Shu bois ularni qo‘llashda har bir bolaga alohida yondashish muhim ahamiyatga ega.

XULOSA

Xulosa qilib aytish mumkinki, Geshtalt metodikasi bolalar bilan muloqot qilishda samarali va ilmiy asoslangan psixopedagogik yondashuvlardan biri hisoblanadi. U bolaning hissiy rivojlanishiga, o‘z-o‘zini anglash jarayoniga va ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalarini shakllantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi bilan ajralib turadi. Ushbu yondashuv, ayniqsa, suggestiv muloqot (ta’sirchan va yo‘naltiruvchi kommunikatsiya) elementlari bilan birga qo‘llanilganda, bolaning ichki kechinmalarini tushunish va ijobiy xulq-atvor modellarini shakllantirishda yanada samaraliroq natijalar beradi. Geshtalt tamoyillariga asoslangan suggestiv muloqot jarayonida pedagog yoki psixolog bolaning hissiy holatini inkor etmay, aksincha, uni refleksiyaga va ongli idrok etishga yo‘naltiradi. Bu bolaga o‘z kechinmalarini tashqi baholash orqali emas, balki ichki anglash orqali qayta ishlash imkonini beradi. Natijada hissiy barqarorlik va o‘z-o‘zini tartibga solish kabi kompetensiyalar bosqichma-bosqich rivojlanib boradi. Kelajakda ushbu yo‘nalishda yaxlit empirik tadqiqotlar o‘tkazish, shuningdek, geshtalt va suggestiv muloqot integratsiyasining turli yosh guruhlarida psixologik rivojlanishiga ta’sirini alohida o‘rganish ilmiy jihatdan dolzarbdir. Bu uslubiyatning nazariy asoslarini mustahkamlashga va uning amaliy samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Perls F. Gestalt Therapy Verbatim. – Lafayette: Real People Press, 1969. – 208 p.
2. Yontef G. Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy. – Highland, NY: The Gestalt Journal Press, 1993. – 350 p.
3. Oaklander V. Windows to Our Children: A Gestalt Therapy Approach to Children and Adolescents. – Highland, NY: The Gestalt Journal Press, 1988. – 304 p.
4. Corey G. Theory and practice of counseling and psychotherapy. – Boston: Cengage Learning, 2017. – 544 p.
5. Latner J. The gestalt therapy book. – New York: Julian Press, 1973. – 192 p.

6. Yuldasheva D.M. Ta'limiy diskursda suggestiv nutqning fatik-pragmatik xususiyatlari.// FarDU. Ilmiy xabarlar - Scientific journal of the Fergana State University. Volume 32 Issue 2, 2026-yil. 2-son.55-59 b.