

Абдурахимов Қ.А.

психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент.

Ўзбекистан Миллий университети

ПСИХОЛОГИК МАСЛАҲАТДА ШАХСГА ТАЪСИР ЭТИШ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ

Бугунги кунда педагоглар, психологлар ва тиббиёт ходимлари ўзларининг амалий фаолиятларида анъанавий психиатрия доирасида клиник атамалар билан таснифлаш қийин бўлган кўплаб психологик муаммоларга дуч келмоқдалар. Ушбу муаммолар кундалик ҳаётимиздаги шахснинг турмуш тарзи ва шароитларига мослаша олмаслик, ёшга оид инқирозлар, ижтимоий девиация, шахслараро муносабатлар дисгармонияси кабилар билан боғлиқдир. Кенг доирадаги мазкур муаммолар клиник психология ва психотерапия соҳасидан ажралиб чиққан нисбатан янги фан тармоғи “Психологик консультация ва психокоррекция” нинг устувор йўналишлари ҳисобланади.

Ҳозирги вақтда маслаҳат бериш амалиёти бола тарбияси ва психик тараққиётини мураккаблаштирадиган қатор нотўғри фикрлар кучайишига дуч келмоқда. Улар орасида **ИЖТИМОЙ-ИҚТИСОДИЙ** омиларнинг қарама-қарши таъсир кўрсатиши сезиларли ўрин эгаллайди. Масалан, ота-оналарнинг, айниқса, оналарнинг ишлаб чиқаришда бандлиги сезиларли таъсир кўрсатмоқда. Бундан ташқари, кўпчилик болаларнинг болалар муассасаларида тарбияланиши, ота-оналар психологиясига таъсир кўрсатади. Ота-оналар ўзларининг функцияларини богчаларга, кейинчалик мактабларга ағдариб қўймоқдалар. Ота-оналарнинг ажрашиши бола психикасига катта таъсир кўрсатади. Мутахассисларнинг фикрича, оиланинг бузилиши боланинг аҳволини қийинлаштириб қўядиган кучли психологик омил бўлиб, унга кўникиш учуй болага камида 2 йил керак. Хилма-хил психологик муаммолар манбалари ичида мактаб ҳам муҳим ўрин эгаллайди. Мисол учуй тиббиёт мезонларига қараганда мактаб ёшидаги болаларнинг 15-20 фоизи қисқа муддатли ёки доимий психотерапияга муҳтожлар. Мактабда кенг тарқалган психологик муаммолар жуда кўп: ўқув мотивациясининг йўқлиги, паст ўзлаштириши, ўқитувчилар ва тенгдошлари билан низоли муносабатлар, ўз-ўзини паст баҳолаш, жамиятга қарама-қарши гуруҳларда иштирок этишга лаёқатлилик ва бошқалар. Юқорида санаб кўрсатилган муаммоларнинг кўпчилиги ҳозирги мактабларда ва жамиятимизда шахе ривожланиш босқичларида, эҳтиёжларни ҳамда чуқур қонуниятларни етарлича ҳисобга олмаслик, барча болаларга бир хил талаб қўйиш натижасида уларнинг индивидуал-психологик ва психофизиологик хусусиятларини эътиборга олмаслик сабаб бўлмоқда.

Боланинг кўпгина ижобий хусусиятлари, масалан, шеъриятга, математикага, мусиқага ва бошқаларга нисбатан эрта кўринган лаёқатлилик ёки умумий психик тараққиётининг жуда олдиндалиги кўпгина психологик ва педагогик муаммоларнинг манбаи бўлиши мумкин. Ёшга қараб психологик маслаҳат беришнинг умумий вазифаси бола психик тараққиёти боришини, бу жараёни даврларга бўлиш ва белгиланган нормага мувофиқ, тасаввурлар асосида назорат қилишдан иборат. Бу умумий вазифа ҳозирги кунда қуйидаги аниқ, вазифаларни ўз ичига олади:

- Ота-оналарни, ўқитувчиларни ва бола тарбиясида иштирок этадиган бошқа шахсларни бола психик тараққиётининг ёш ва индивидуал хусусиятларига жалб қилиш;

- Психик тараққиётнинг бузилишларини ва ҳар хил нормадан четга чиқишларни ўз вақтида аниқлаш ва уларни психологик-тиббий ва педагогик маслаҳатларга йўллаш;

- Жисмоний ёки нерв психик соғлиги кучсизланган болаларда иккинчи марта психологик асоратларнинг олдини олиш бўйича тавсиялар бериш (болалар патопсихологияси ва врачлар билан биргаликда);

- Педагог-психологлар билан биргаликда ўқитувчилар, ота-оналар ва бошқа шахслар учун мактаб таълимидаги қийинчиликларни психологик-педагогик тузатиш (коррекция) бўйича

тавсияномалар тузиш;

-Оилада бола тарбияси бўйича тавсияномалар тузиш (оила психотерапияси мутахассислари билан биргаликда);

-Болаларга ва ота-оналарга маслаҳатлар беришда махсус гуруҳлар билан тузатиш (коррекция) ишларини олиб бориш.

Аниқ маслаҳат бериш вазифаларини ечишда Л.С.Выготский мактаби психологлариининг бола психикаси индивидуал тараққиёти муаммолари бўйича умумий фикрларидан фойдаланиш мумкин. Қуйида буларга қисқача тўхталиб ўтамиз. Психик фаолиятнинг индивидуал шакллари бола инсоният тажрибасини ўзлаштириш жараёни асосида вужудга келади ва ривожланади. Ана шу тажрибани ўзлаштириш боланинг фаол фаолиятдан, мулоқотдан, ўйиндан, ўқишдан ташқарида бўлиши мумкин эмас.

Психологик диагностика - бу махсус методлар ёрдамида индивиднинг психологик хусусиятларини аниқлаш ҳисобланади. XX аср психологиясида Л.С. Выготский биринчи марта психологик ташҳис (диагноз)нинг моҳияти ҳақидаги масалани кўтариб чиқди. Выготский тараққиётда нормадан четга чиқиш мавжуд бўлса ҳам, психологик ташҳис марказига ҳеч қачон салбий ёки касалмандлик кўринишларини қўймаган. Ташҳис ҳар доим шахснинг мураккаб тузилишини кўзда тутмоғи лозим. Выготский “Тараққиётни илмий олдиндан айтиб бериш масаласи, умумий, лекин ҳозирги кунда ҳам ўз аҳамиятини йўқотмаган” деган фикрларни айтиб ўтган. Выготскийнинг фикрича, психологик олдиндан айтиб беришнинг зарурий сифатлари алоҳида даврларга бўлинган, кетма-кет ёш босқичларида кенглик ва хилма-хил характерларни кўрсатади. Маслоҳат бериш амалиётида шарт-вариантли олдиндан айтиш ҳақида ҳам тўхталиб ўтиш мумкин. Шартли-вариантли олдиндан айтиш деганда, ҳар хил шароитларни амалга оширганда бола тараққиётининг кейинги даврида мумкин бўлган вариантларни тушунамиз. Бошқача сўзлар билан айтганда, у ёки бу ноқулай шароитлар сақланганида, ёки олинганида болани қандай психик тараққиёт кутишини айтиб берилади. Индивидуал маслаҳат беришнинг муҳим амалий қисми сифатида Л.С.Выготский психологик-педагогик тавсиялар беришни кўзда туттади. Тавсияномалар тузишда маслаҳат сўраб мурожаат қилган ўқитувчига ёки ота-онага улардан олинган маълумотни мавҳум, ноаниқ ва мазмунсиз маслаҳатлар билан ўзларига қайтаришдан сақланиш керак. Шундай қилиб, бола тараққиётининг ёш-психологик характеристикасини қуйидаги 3 асосий таркибий қисмларни таҳлил қилиб, ҳосил қилиш мумкин:

1. Тараққиёт ижтимоий вазиятни (қимлар билан гаплашади, оилада катталар ва тенгдошлар билан ўзаро муносабат характери) баҳолаш;

2. Берилган ёш учун муҳим фаолият турининг тараққиёт даражаси (ўйин, ўқиш, расм чизиш ва бошқалар) ёш нормаларига мослиги;

3. Уз-ўзини англаш бола психик тараққиётининг билиш ва шахсий ҳиссий соҳаларида берилган ёшга мансуб ўзгаришларни аниқлаш. Лекин бу тавсиянома бола умумий тараққиётининг илгариги ўсишисиз етарли эмас, шунинг учун унинг тарихий тараққиётига катта эътибор бериш керак. Болалар психологи ўз ишида ўқитувчилар, патопсихологлар, психотерапевтлар ёки дефектологлар билан ҳамкорликда ишлаб, ўзининг маслаҳат бериш вазифаларини бажариши керак. Улар бола тарбияси ва тараққиёт шароитларини ҳар томонлама таҳлил қилиш, унинг шахси ҳамда билиш фаолиятида ёш ва индивидуал хусусиятларини аниқлаш, шартли-вариантли олдиндан айтиб беришларни, психологик-педагогик тавсияномалар тузиш билан боғлиқдир.

Психологик маслаҳат билан мурожаат қилган ишларни кундалик сифатида ёзишга тўхталиб ўтамиз. Бу усулда ким мурожаат қилгани маслаҳат бериш зарур бўлган боланинг шахсий-ҳиссий хусусиятлари келтирилади. Масалан: С.Юлдуз билан бўлган маслаҳат бериш жараёни қисқартирилиб берилади. Юлдуз тўлиқ оилада ягона фарзанд. Қизнинг онаси маслаҳат беришга қизнинг паришонхотирлиги, ўзини тута олмаслиги, секин ҳаракат қилиш, янги нарсани идрок қилишда фаросатсизлиги ва бошқа ҳислатларидан нолиб, мурожаат қилади. Қизнинг онаси мактабдаги қийинчиликлар, айникса, математикада, умумий ҳаётда, келажакда қийналиши мумкинлиги учун кучли ҳавотирланади. Ҳозирги вақтдаги ўртача билим даражасига она билан ҳар куни тинмай шуғулланиш орқали эришган. У 4 ёшида ўқишни ўрганиб олган. Онаси ҳавотирланишига қарамасдан,

қизни текширувдан ўтказиш боланинг билиш тараққиётининг умумий даражаси, фикрлаши, нутқи, сабаб-оқибат натижаларини ўргатиш ва бошқаларда ёш нормаларининг юқори кўрсаткичини кўрсатди. Шу билан бир вақтда, қизчада кенг ҳаёл юрита олиш, ўйин фаолияти ва бадиий иқтидорлилик (раем чизишда ва пластилин ясаш) яхши ривожланган. Қизча юмшоқ, кўнгилчан характерли бўлиб, оилада ва боғчадаги ўртоқлари билан бир хил, низоларсиз муносабатга киришарди. Шу билан бир вақтда, шахсий-ҳиссий соҳада ўзига ишончсизлик, ҳавотирланиш, хафа бўлиб қолишлик каби ҳислатлар кўринди. Юлдузнинг онаси қизи ҳақида ёзган иншосида: уришиш мумкин эмас, дарров йиғлашга тушади,-деб ёзади. Баъзи кечалар кўрқиб чиқади, кайфияти тушиб кетган бўлади. Бўлиши мумкин бўлган сабабларни таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, бу ерда она ва қизнинг шахс ҳамда характер ҳислатларидан ифодаланган фарқлар асосий роль уйнаган, яъни онаси ҳиссиётли, очиқ, ҳаракатчан бўлса, қиз эса аксинча «ичимдагини топ» дейдиган бўлган. Қизнинг секин ҳаракат қилишидан, онаси уни бефаросат деб ҳисоблаган. Шундай қилиб, онанинг нолиши тасдиқланмади, унинг вазиятидан нолиши асоссиз бўлиб чиқди. Муаммонинг асосий сабаби қизнинг индивидуал хусусиятлари ва ота-онаси томонидан ана шунга мос равишда муносабатда бўлмаслиги билан боғлиқ. Уч йилдан сўнг бу қиздан хабар олганимизда, у мактабда аъло баҳога ўқиётган, оиладаги муносабати яхшилигининг гувоҳи бўлди. Онасининг сўзларига қараганда, психологик маслаҳат бериш боланинг ақлий етишмовчилиги ҳақидаги гумонини умуман йўқотди. Кейинчалик эса қизига бўлган муносабатини аста-секин ўзгартиришга, характерининг ўзига хос яхши фазилатларини кўришга, унинг секин ҳаракат қилишларига хотиржам бардош беришига ёрдам берди. Бу ҳолда ота-онанинг бола психик тараққиёти нормалари ҳақидаги юқоридаги мос бўлмаган тасаввур ҳам маълум ўрин эгаллайди.

Касаллик пайдо бўлишидан илгари унинг олди олинса, у ҳолда инсоннинг баркамол шахс бўлиб етишига шарт-шароит яратилади. Бу эса амалий психологиянинг вазифасидир. Қуйида чет эл амалий психологиясининг йўналишлари юзасидан қисқача мулоҳаза юритамиз.

Машҳур йўналишлардан бири веналик психолог З.Фрейд томонидан ишлаб чиқилган **психоанализдир**. Психоанализ таълимоти бўйича инсоннинг асосий эҳтиёжи - бу шахвоний эҳтиёжлардир. Жамият ахлоқ нормаларининг бу эҳтиёжларга қарама-қаршилиги натижасида инсон шахсида турли хил руҳий камчиликлар пайдо бўлади, деб ҳисоблайди. З.Фрейднинг фикрича, бу жараён онгсиз ҳолда кечади, яъни одам ўзида бу нарсалар кечаётганлигини англаб етмайди. Инсоннинг ҳар бир хатти-ҳаракати «У», «мен», «Менинг менлигим»лар ўртасидаги конфликтлар (зиддиятлар) натижаси деб тахмин қилинади. «У» - биологик эҳтиёжлар, «У»нинг табиати асосан онгсиздир. «МЕН» - ташқи муҳит билан мулоқотдан ҳосил бўлган руҳий тузилмадир. «Менинг менлигим» - ижтимоий муҳит ва бу муҳит таъсирларининг тўсиқларидир. Шу нарсалар орасидаги қарама-қаршилиқлар, З.Фрейднинг фикрича, касалликларни келтириб чиқаради.

Психоанализ назарияси психодинамик йўналиш каторига қиради. Психодинамик йўналиш таркибига яна Адлернинг индивидуал психологиясини ва Юнгнинг аналитик психологиясини киритиш мумкин.

Т.Адлер - Фрейднинг шогирди, кейинчалик эса ундан ажралиб, ўз назариясини ишлаб чиққан олимдир. Унинг фикрича, одамда асосан ҳукмдорликка интилиш ҳисси устун туради. Болалиқдаги бундай интилиш унда ўзини тўлиқ англамаслик ҳиссини пайдо қилади. Натижада у катталарга нисбатан ўзини камситилган деб ҳисоблайди. Мазкур психологик ҳолат одамнинг бундан кейинги ҳаётида кўплаб муаммолар келиб чиқишига сабабчи бўлади. Айрим одамларда бу ҳис камситилганлик мажмуасини (комплексини) келтириб чиқарса, бошқаларда эса устунлик мажмуасини (комплексини) келтириб чиқаради. Адлернинг фикрича, бу икки мажмуа инсон фаолиятининг асосидир.

Психолог Юнг ҳам Фрейднинг шогирдларидан бири эди. У ҳам алоҳида бир йўналиш, яъни аналитик психологияни ишлаб чиққан. Юнгнинг фикрича, либидо (жинсий алоқага интилиш) инсон яшаши, турмуш кечириши учуй зарурий эҳтиёжлар энергиясидир. Унингча, либидо фақат шахвонийликдан иборат эмас, чунки Юнг коллектив онгсизлик мавжуд бўлишини кўрсатиб ўтади. Коллектив онгсизлик мазмуни асосан тушда пайдо бўлувчи бошланғич образлардаги архетипларда

кўринади. Ижтимоий онги ва миллатидан келиб чиққан ҳолда архетиплар асосида фаолият кўрсатади. Юнгнинг фикрича, шахе индивидуализация, яъни узоқ давом этувчи психологик ривожланиш жараёни орқали ўзини англайди.

Психоанализнинг терапия сифатида қўлланилиши мураккаб ва узоқ кечадиган жараён ҳисобланади.

Психоаналитик терапияда 5 та асосий ҳолатни ажратиш мумкин:

1. Мижоз билан чуқур ҳиссий муносабатга киришиш. Мижоз бу ҳолат кечишида ўзининг ижобий ва салбий ҳисларини терапевтга йўналтириши учун имконият пайдо бўлади. Бунинг натижасида мижоз терапевтга ўзининг ҳаёт тажрибасини тасвирлаб беради. Масалан, онасини рашк қилган бўлса, терапевтни ўз отаси деб, онгсиз равишда ёмон кўриб қолиши мумкин.

2. Тушларни талқин қилиш. Тушлар, Фрейднинг фикрича, онгсизлик зонасига йўлдир.

3. Эркин ассоциациялар - мижоз бир-бири билан боғланмаган фикрларни билдиради. Терапевт уни ёрқин ҳолда эшитиб туриб хулоса чиқариши лозим.

4. Терапевт мижоз қаршиликларини аниқлаб, унинг сабабини тушуниб етиши керак.

5. Терапевтнинг тушунтириши натижасида мижоз болалигида бўлган ҳодисани объектив равишда бошидан кечиргандай ҳис этиб, катарсис оқибатида касаллик йўқ бўлиб кетишига олиб келиш жараёнидир.

Бихевиористик йўналиш. Мазкур йўналиш «Инсон фаолияти С-R (стимул-реакция) орқали кечади» деган назар иянинг Дж.Б. Уотсон томонидан ривожлантирилиши асосида юзага келди. Кейинчалик бу формула С-i-R (стимул-индивид-реакция) сифатида ўзгартирилган.

Бу йўналиш бўйича шахе - индивиднинг қобилиятлари, ҳаёт тажрибаси ва атроф-муҳит таъсирида ўз хулқ-атворини намоён қилиш натижасидир.

Юқорида таҳлил қилинган интерпсихик терапия, фрейдизм ва ҳоказолар мижозга унинг муаммолари сабабини кўрсатиб, ҳал этиш йўллари кўрсатмаган бўлса, бихевиористик йўналиш хулқ-атвор терапиясининг вакиллари инсоннинг муаммолари нотўғри реакция билдиришининг натижаси деб, унинг хатти-ҳаракатларини ўзгартириш муаммони ҳал қилади, деган фикрни илгари сурганлар.

Ушбу фикрнинг негизида мижоз билан ишлашнинг методлари ривожлантирилган. Бу йўналишнинг ютуқлари мижозни даволашга кам вақт сарф этиш ва самарадорлигидир. Лекин кейинги даврдаги тадқиқотларда аниқланишича, бу йўналишнинг натижалари ҳам интерпсихик йўналиши билан тенг.

Қарама-қарши шартлантириш. Бу типдаги методлардан бири систематик десенсибилизация бўлиб, у нотўғри жавоб реакциясига нисбатан қарама-қарши реакция ҳиссини ишлаб чиқишга қаратилган. Масалан, ҳавотирланиш (безовталаниш) ҳиссини йўқотиш учун психотерапевт мижозини қарама-қарши реакция ҳолатидан бўшашга ўргатади. Кейинчалик ижтимоий турмушда одам бундай вазиятдан бўшатиш орқали муаммони ечиш йўлини топиши мумкин.

Имплозив терапия, юқоридагидан фарқли ўларок, мижозда ҳавотирланишни сезаётган бўлса, унда ҳавотирланиш кучайиши натижасида «портлаш» келтириб чиқарилади ва шу орқали мижоз вазиятга мослаштирилади.

Аверсив шартлантириш ижтимоий зарарли хулқни йўқотишга қаратилгандир. Бу метод бўйича ёқимсиз ҳолатни ёки таъсирни келтириб чиқариш муаммони ечиши мумкин. Масалан, алкоголь ичса, қустирадиган дори берилади ва бу ёқимсиз ҳолат кайтарилиш ундан олинадиган «кайф»ни йўққа чиқаради. Кейинчалик даволанувчи ичишни ташлаб юбориши мумкин. Юқоридаги методлар кўрқинчли вазиятларни енгишда фойдалидир. Улардан фойдаланиш учун мижоз розилигини олиш мақсадга мувофиқ.

Хулқ-атворни вужудга келтириш методи. Мижознинг кўникмаларини ҳар томонлама ўрганиб чиқиш орқали унинг учун аҳамиятли совға ҳада қилиш мумкин. Масалан, керакли хулқ-атворга яқин ҳаракат қилса, конфет бериб, шу тарзда давом эттириш орқали керакли хулқ тури вужудга келтирилади. Бу метод болаларда ишлатилади.

Жетонларни йиғиш методи. Касал ижобий ҳаракатлари учун жетон олади. Маълум бир микдорда жетонлар тўпланганидан кейин эса бошқалар олдида устунликка эришади. Масалан, сигарет чекиш ҳуқуқини олади.

Моделга таклид методи терапевтнинг берилган вазиятга нисбатан реакцияларини имитация (таклид) қилиш орқали керакли хулқ-атворни эгаллаш билан боғлиқдир.

Инсон унинг ҳар томонлама уйғун камол топиши ва фаровон шахс манфатларини руёбга чиқаришнинг шароитларини ва таъсирчан механизмларни яратиш, эскирган тафаккур ва ижтимоий хулқ-атворнинг андозаларини ўзгартириш мамлакатимизда амалга оширалаётган ислохотларнинг асосий мақсади ва ҳаракатлантирувчи кучидир. Халқнинг бой интеллектуал мероси ва умумбашарий кадриятлари асосида замонавий, маданий, иқтисодий, фан, техника ва технологияларнинг ютуқлари асосида кадрлар тайёрлашнинг мукамал тизимини шакллантириш Ўзбекистон тараққиётининг муҳим шартидир. Бугунги кундаги Олий ўқув юртининг талабалари эртанги куннинг етук мутахассислари ва зиёлилари сифатида ўсиб келаётган авлод онги ва руҳиятига адолатли Ватан билан фахрланиш, эртанги куннинг етук инсонлари, эртанги кунга ишонч, миллий гурур, ифтихор туйғуларини сингдиришда шахсий ўрнак намунаси билан ўз ҳиссаларини қўшмоқлари шарт. Чунки зиёлиликнинг муҳим белгиси умуминсоний кадриятларни билиш, уларни кадрлаш, ўз касби сир-асрорларининг чуқур билимдони ва моҳир устаси бўлиш, касб этикаси, педагогикаси ва психологияси асосларини тўлиқ англаш ва уларни ўз фаолиятида қўллашдир. Демак, янги замон кишиси ўз-ўзини ва ўзгалар психологиясини моҳир билағони, керак бўлса, психодиагност ва психокорректирдир.

Адабиётлар рўйхати:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология: Учеб. Для студ.вузов. -М., 2001.
2. Абрамова Г. С. Психологическое консультирование: теория и опыт. - М., 2000.
- Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование.М.,2000.
3. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. - М., 2000.
4. Гулина М. Терапевтическая и консультативная психология,- СПб.,2001.
5. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. -М., 2005.
6. Колесникова Г.И. Основы психологического консультирования для студентов вузов. - Ростов н/Д., 2004.
7. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия,- М., 2002.
8. Меновщиков В. Ю. Введение в психологическое консультирование. -М., 2000.
9. Р. Нельсон - Джоунс. Теория и практика консультирования. - СПб, 2000.
10. Психолого-педагогический практикум: Учеб пособие для студ. высш учеб, заведений / Под ред. В.А. Сластенина. - М., 2005.
11. Филипп Бурнард. Тренинг навыков консультирования,- СПб., 2002.
12. Shermuhammedova, N. "Methodology and phylosophy of science." (2012): 165.
13. Шермухамедова, Н. "Философия и методология науки (на узб. языке). Ташкент:" Изд. НУУз." (2005).
14. Нишанова, О. (2023). Роль этнической культуры в формировании идеологического иммунитета молодежи, in Library, 7(2), 27-30. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/21844>