

IJTIMOIIY MUAMMOLARNI HAL ETISHNING ZAMONAVIIY PSIXOLOGIK USULLARI

Eshkabilova Adibaxon Shavkat qizi

Toshkent Kimyo Xalqaro universiteti

Namangan filiali 1-kurs psixologiya yo'nalishi magistranti

Annotatsiya: Maqolada hozirgi jamiyatdagi ijtimoiy muammolar — oilaviy nizolar, tajovuzkorlik, ijtimoiy tengsizlik hissi, yoshlar orasidagi motivatsiya pasayishi, internetga qaramlik, stress va emotsional zo'riqishning kuchayishi kabi holatlarni bartaraf etishda qo'llanilayotgan zamonaviy psixologik yondashuvlar tahlil qilinadi. Shuningdek, psixologik yordamning yangi modellari, interaktiv usullar va raqamli texnologiyalar asosida shakllangan amaliy metodlar keltiriladi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy muammolar, zamonaviy psixologik usullar, kognitiv-behavoral terapiya, mediatsiya, art-terapiya, stressni boshqarish, emotsional intellekt, raqamli psixologiya, motivatsiya, konfliktologiya, ijtimoiy moslashuv, yoshlar psixologiyasi, internetga qaramlik, agressiv xulq-atvor, trening texnologiyalari.

KIRISH

Bugungi globallashuv davrida ijtimoiy muammolar murakkablashib, inson ruhiyati oldiga yangidan yangi talab va tahdidlarni qo'ymoqda. Aholi orasida psixologik madaniyatning oshishi, psixolog xizmatlarining kengayishi ushbu muammolarni erta aniqlash va hal etishga imkon yaratmoqda. Zamonaviy psixologiya esa an'anaviy yondashuvlar bilan cheklanib qolmasdan, innovatsion metod va texnologiyalarni qo'llashni talab etadi.

Insonlarning turmush tarzida, yoshlar hayoti va ta'lim tizimida, ijtimoiy ishlab chiqarishning barcha sohalarida psixologik xizmat ko'rsatish hamda psixoterapevtik jarayonni amalga oshirish ko'p jihatdan har bir inson uchun xos bo'lgan individual psixologik xususiyatlarni, milliy-madaniy, milliy-psixologik hamda hududiy shartsharoitlarni e'tiborga olish bilan uzviy bog'liqdir. Psixologik xizmat ko'rsatish ob'ektlarini atroflicha o'rganish natijalariga ko'ra, psixoterapevtik yo'nalishlar uchun

xarakterli bo'lgan muammolar ko'pincha quyidagi omillar (sabablar) ta'sirida insonlarda shakllanishi kuzatiladi:

- insonga xos zarur sifat va fazilatlarning yetarli darajada shakllanmaganligi;
- hayotda to'g'ri yo'nalish ololmaganligi;
- o'zida shakllanayotgan kamchiliklarni payqamaslik;
- yon atrofida gilar bilan bo'lgan o'zaro munosabatlardan qanoatlanmaslik;
- o'zaro tushunmaslikning kelib chiqishi;
- o'ziga (o'z imkoniyatlariga) ishonmaslik bezovtalik darajasining oshishi;
- o'zi va boshqalarga, narsa va voqealarga to'g'ri baho berolmaslik;
- odamlar bilan nizolar chiqishiga yo'l qo'yish;

- odamlar bilan o'zaro muomalaga kirishishda o'quvsizlik va boshqalar. Psixoterapevtik xizmat yo'nalishlari bir-biridan ancha farqliday ko'rinsa-da, ular birinchi navbatda shaxsga amaliy psixologik yordam ko'rsatish uchun quyidagi muammoli vazifalarni hal qilishga yo'naltirilishi zarur:

- insonning o'z hayot yo'lida yuzaga kelgan muammoni aniqlash va uni yechishga;
- insonning o'zligini anglashi uchun shaxsga xos sifat va fazilatlarni o'rganishi hamda uni o'zidagilar bilan taqqoslashiga;
- inson o'z atrofida gilar bilan munosabatini o'rganib, xatolarini tushinib tuzatishiga; - inson o'z hayoti davomida yuzaga kelgan muammolarni yechish yo'llarini qidirishiga;
- muammoni yechish uchun belgilangan qarorni amalda qo'llanilishi va samarasini nazorat qilishiga;
- psixoterapevtik ta'sir jarayonida shaxsning xulq-atvorida yuzaga kelgan ijobiy o'zgarishlarni mustahkamlab borishiga.

Hullas, inson hayotida yuzaga keladigan muammolarning shakllanishini psixologik tahlil qilish, unga nisbatan zarur psixologik chora-tadbirlar belgilash va uni amalga oshirish, natijalarni to'g'ri baholash hamda asosli qaror qabul qilish albatta, psixoterapevtik xizmat tashkilotchisining psixologik savodxonligiga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi.

Psixologik maslahat - bu psixologik kasbiy mutaxassislik faoliyatida nisbatan yangi soha hisoblanib, mamlakatimizda fan taraqqiyotida psixologiyada oid ilmiy tadqiqot psixologiya faninshi o'qitish, psixologik korrekstya va psixodiagnostika kabi ananaviy amaliy ish shakllari bilan bir qatorda mustaqil faoliyat sohasi sifatida yaqinda ajralib chiqdi. So'zsiz bu faoliyat mutaxassisdan maxsus, juda chuqur bilim hamda kasbiy tayyorgarlikni talab etadi. Bu tayyor- garlikni oddiygina tashkil etish, yuqorida sanab o'tilgan bilim sohalari va malakalar bilan almashtirish mumkin emas, biroq psixolog-maslahatchi uchun mazkur bilimlarning barchasi ham juda zarur.

Oxirgi yillarda mamlakat oliy o'quv yurtlarida tayyorlangan oliy psixologik ma'lumotga ega bo'lgan psixologlarning ko'pchilik qismi psixologik maslahat sohasida bilimlarini oshirish ehtiyojini his etmoqdalar, lekin bu ehtiyoj hozirgi kungacha to'la qondirilmagan. Vaziyatning bunday ahvoliga asosiy sabablardan biri bizning fikrimizcha, mamlakatda birorta ham psixologik maslahat bo'yicha o'quv qullanma yaratilmaganligi hisoblanadi.

Psixologik maslahat deb bunga muhtoj bo'lganlarga maslahat va tavsiyalar sifatida mutaxassis psixolog tomonidan bevosita ko'rsatiladigan psixologik yordam ko'rsatishi bilan bog'liq bo'lgan amaliy psixologiyaning alohida sohasiga aytiladi. Ular psixolog tomonidan mijoz hayotida duch kelgan muammoni dastlab o'rganib chiqish va shaxsiy suxbat asosida beriladi. Ko'pincha psixologik maslahat oldindan belgilangan soatda, buning uchun mahsus jixozlangan xonada, odatda begona odamlardan xoli va yakkamayakka, yuzma-yuz o'tkaziladi.

Ijtimoiy muammolarning zamonaviy ko'rinishlari

1. Oiladagi nizolar va tarbiyaviy inqirozlar
2. Yoshlar o'rtasida motivatsiya pasayishi va maqsadsizlik
3. Internet va gadjetlarga qaramlik
4. Agressiv xulq-atvorning kuchayishi
5. Stress, tashvish va depressiv holatlarning ko'payishi
6. Maktab va jamoada nizoli munosabatlar
7. Ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklar

Ushbu muammolarni samarali hal etish psixologdan yangicha va kompleks yondashuvni talab qiladi.

Zamonaviy psixologik usullar

1. Kognitiv-behavoral terapiya (KBT)

KBT hozirgi kunda ijtimoiy muammolarni hal etishda eng samarali metodlardan biri hisoblanadi.

Afzalliklari:

fikrlashdagi xatolarni tuzatadi

destruktiv xulq-atvorni o'zgartiradi

tashvish, qo'rquv, agressiyani kamaytiradi

Qo'llanishi: maktab o'quvchilarida agressiya, depressiv holatlar, o'ziga baho past bo'lishi, yolg'on gapirish, ijtimoiy qo'rquv.

2. Art-terapiya va kreativ yondashuvlar :Bugungi ijtimoiy muammolar ko'pincha ichki emotsional tanglikdan kelib chiqadi. Art-terapiya ushbu hissiyotlarni xavfsiz tarzda ifoda etish imkonini beradi.

Turlari:

rang-terapiya

musiqqa terapiyasi

qum terapiyasi

drama-terapiya

mandala terapiya

Natijasi: stress va agressiya pasayadi, nutqiy va ijtimoiy faollik oshadi.

3. Mediatsiya usuli

Nizolarni psixolog ishtirokida tinch yo'l bilan hal etishning zamonaviy usuli.

Qo'llaniladi:

maktab janjallari

ota-ona va bola o'rtasidagi kelishmovchilik

sinf jamoasidagi konfliktlar

Mediatsiya jamiyatda zo'ravonlikni kamaytirishga xizmat qiladi.

4. Trening texnologiyalari

Hozirgi psixologik amaliyotda guruh treninglari juda samarali.

Eng ko‘p qo‘llaniladiganlar:

kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish treningi

stressni boshqarish treningi

o‘zini anglash va motivatsiya treningi

“Tinchlik oroli”, “Men va jamiyat”, “Empatiya ko‘prigi” kabi interaktiv mashg‘ulotlar

5. Raqamli psixologik yordam platformalari

Zamonaviy psixologiya onlayn formatda katta rivoj topmoqda.

Ular orqali:

anonim maslahatlar

psixometrik testlar

onlayn treninglar

psixologik monitoring

bu esa aholining keng qatlamiga tez va qulay yordam ko‘rsatish imkonini beradi.

6. Mindfulness va emotsional intellektni rivojlantirish

Bugungi kunda ijtimoiy muammolarni oldini olishda hozir bo‘lish (mindfulness) mashqlari va EQ — emotsional intellektni rivojlantirish mashg‘ulotlari samarali.

Natijasi:

impulsivlik kamayadi

e‘tibor yaxshilanadi

stressga chidamlilik oshadi

ijtimoiy moslashuv kuchayadi.

Ijtimoiy muammolarni hal etish—birgina psixologning vazifasi emas, balki maktab, oila va jamiyatning umumiy mas‘uliyatidir. Ammo zamonaviy psixologik metodlar yordamida:

konfliktlarni erta aniqlash

yoshlarning emotsional barqarorligini oshirish

ijtimoiy moslashuvni yaxshilash

salbiy xulq-atvorni kamaytirish

mumkin. Bugungi kunda innovatsion psixologik yondashuvlar jamiyat barqarorligi va inson salomatligining muhim garovidir.

Insoniyatning hozirgi taraqqiyot bosqichida odamlarning hayot kechirishi, turmush tarzi, o'qishi va mehnat faoliyatida qanchalik afzalliklar yuzaga kelgan bo'lmasin. Shuning barobarida turli-tuman muammolar ham shakllanayotganligini tan olish zarur.

Mazkur muammolarning aksariyati insonlar hayoti va faoliyatiga daxldor bo'lganligi uchun psixologik muammolar hisoblanadi. Shu bois, har bir muammoni yechishda psixologik bilimlarga tayanish yaxshi samara berayotganligi inson hayoti va jamiyat taraqqiyotida ko'p bora kuzatilmoqda. Hozirgi davrda insonlar uchun psixologik xizmat ko'rsatishning besh yo'nalishi amaliyotda keng joriy etilgan bo'lib, ular quyidagilardan iborat:

1. Psixologik maorif va ma'rifat;
2. Psixodiagnostika;
3. Psixoprofilaktika;
4. Psixokorreksiya va psixik rivojlantirish;
5. Psixologik maslahat.

Psixologik xizmat ko'rsatishning mazkur yo'nalishlari psixoterapevtik xarakterga ega bo'lib, insonlar hayoti, turmush tarzi va mehnat faoliyatiga daxldor muammolarni yechishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

XULOSA

Psixologik maslahat bir lekin o'rtacha bir necha o'n minutdan yarim soatgacha, ikki va undan ortiq soat davom etadigan psixologning mijoz bilan shaxsiy suhbat shaklida o'tkaziladi. Mana shu suhbat davomida mijoz o'z muammolari, o'zi to'g'risida gapirib beradi. Psixolog, o'z navbatida muammoning mohiyatini tushunib yetish, bu muammoni o'zi uchun ham mijoz uchun ham oydinlashtirishga harakat qilib diqqat bilan tinglaydi, maslahatlar davomida mijozning shaxsini baholanadi, uning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olib mijozga uning muammosini qanday qilib amaliy hal etish bo'yicha ilmiy, asosli tavsiyalar beriladi. Psixolog - maslahatchi tomonidan mijozga beriladigan maslahat va takliflar ko'p hollarda ulardan mustaqil foydalanib, mijoz psixolog-maslahatchi tomonidan yordamisiz o'z muammosini o'zi tula hal eta olishiga qaratilgan bo'ladi.

Psixologik maslahat - bu deyarli barcha imkoniyat va psixik sog'lom odam uning hayotida yuzaga keladigan barcha psixologik muammolarni hal eta olishiga, ishonchiga asoslangan odamlarga amaliy psixologik yordam ko'rsatish yuzaga kelgan amaliyotdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI :

1. Anonev B.G. o problemox sovremennogo chelovekozvaniya. –M., 1977. 2. Andreeva G.M. Sotsialnaya psixologiya. Izd.MGU. -2000
2. Ziyo.net
3. Gaynutdinov R.Z.Lichnostnie determinonti uchitelya v ego vzaimootnosheniyax s uchashimisya. Sb.: Psixologiya vzaimootnosheniy uchashixsya vuchebnix kollektivax. T. 1989. 61 b.
4. Davletshin M.G.Psixologicheskie aspekti formirovaniya vzaimootnosheniy v uchebix kollektivox. V. sb.: psixologiya vzaimootnosheniy uchashixsya v uchebnix kollektivix. T. 1989. 5 b.