SHAXS IJTIMOIYLASHUVIDA RATSIONAL-EMOTIV PSIXOTERAPIYANING SAMARADORLIGI

Xolmurotova Shoxista Mirzaliyevna
Termiz davlat universiteti o'qituvchisi
Adilova Sevara Norbuta qizi
Termiz davlat universiteti 3 kurs talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.7677484

Аннотация. Har birimizning jamiyatdagi o'rnimiz, uning qachon va qanday sharoitlarda paydo bo'lgani, jamiyatga qo'shilib yashashimizning psixologik mexanizmlari jarayoni psixologiyada ijtimoiylashuv yoki sotsializatsiya deb yuritiladi.Ijtimoiylashuv-individning jamiyatga kirib borib, undagi hayot uchun zarur bo'ladigan malaka, rollar, me'yorlar va qadriyatlarni o'zlashtirishidir.

Калит сўзлар. Ijtimoiylashuv, malaka, rollar, me'yorlar, qadriyatlar, boshqa psixologik muammolar, ruhiy jarohat.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Место каждого из нас в обществе, когда и при каких условиях оно возникло, процесс психологических механизмов вхождения в общество и проживания в обществе в психологии называется социализацией или социализацией, это приобретение ролей, норм и ценностей.

Ключевые слова. Социализация, навыки, роли, нормы, ценности, другие психологические проблемы, психические травмы.

EFFECTIVENESS OF RATIONAL-EMOTIVE PSYCHOTHERAPY IN PERSONALITY SOCIALIZATION

Annotation. The place of each of us in society, when and under what conditions it appeared, the process of psychological mechanisms of joining society and living in society is called socialization or socialization in psychology. is the acquisition of roles, norms and values.

Keywords. Socialization, skills, roles, norms, values, other psychological problems, mental trauma

Shaxs ijtimoiylashib borar ekan, unda ma’lum jarayonlarni amalga oshirishda o’zining shaxsiy rollari mavjud bo’ladi va u bosqichma-bosqich amalga oshib, takomilashib boradi.

Ammo ijtimoiylashuv jarayonida shaxsda rivojlanishning turli xil sabablariga ko’ra, o’ziga va o’zgalarga, jamiyat va atrof-muhitga bo’lgan munosabatlarida muammolarga duch kelishi mumkin. Aksariyat hollarda, psixologiya muammolarni bartaraf etish uchun o’zining ma’lum yo’nalishlari va usullaridan foydalanadi. Misol tariqasida bulardan aynan ratsional-emotiv psixoterapiyani keltirish mumkin.

Ratsional-emotiv psixoterapiya metodi 1955 yili Albert Ellis tomonidan ilgari surilgan. Uning asosiy mohiyati ham kishining o‘zi, o‘zgalar va jamiyat haqidagi fikrlarini o‘zgartirishga qaratilgan. Bu nazariyaga binoan nevroz, depressiya, xavotir, aybdorlik hissi va shu kabi boshqa psixologik muammolar ruhiy jarohat etkazuvchi omillar va vaziyatlar sababli emas, balki kishining ushbu omillar va vaziyatlarga nisbatan shaxsiy munosabati va o‘y-xayollari sababli yuzaga keladi. Masalan, sizni kimdir qattiq xafa qildi va bundan kayfiyatingiz tushib ketdi. Bu vaziyatda siz u odamni emas, balki o‘zingizni aybdor deb hisoblaysiz. Demak, siz tanqidga loyiqsizki, u sizni shu ko‘yga soldi. Aslida unday emas. Ayb sizda emas, balki sizni tanqid qilgan odamda yoki tanqid muhiti yaratilgan o‘sha vaziyatda. A.Ellis shunday deb yozadi: “Insonda o‘zi haqidagi bunday noto‘g‘ri tasavvurlar uzoq davom etaversa, unda turli xil ruhiy-hissiy buzilishlar, shu jumladan, depressiya rivojlanadi.”. Ellis shunday qoidani o‘rtaga tashlaydi: “Aybdor sen emas, balki boshqalar”.

Ellis ishlaridan ba’zi parchalarni keltirib o‘tamiz. Atrof-muhitda ro‘y berayotgan asabingni buzadigan va hissiy zo‘riqishga majbur qiladigan voqea-hodisalar senga qaratilgan emas, ular o‘z-o‘zicha ro‘y beraveradi. Kim tomonidan ko‘rsatilishidan qat’i nazar, senga nisbatan bildirilayotgan ayblov va kamsitishlar aslida sening haqiqiy shaxsingni ifodalab bermaydi, bu o‘sha odamning shaxsiy fikri. U o‘z dunyoqarashi va senga bo‘lgan munosabatidan kelib chiqib, shu fikrda. Aslida unday emas!

Ellis fikricha, quyidagi uch qoidaga qat’iyan amal qilishga urinaverish, kishini har doim xavotirda ushlaydi:

c) O‘ziga hadeb talab qo‘yaverish (“men unday bo‘lishim kerak, bunday bo‘lishim kerak”);

d) Boshqalarning unga hadeb talab qo‘yaverishi (“sen unday bo‘lishing kerak, bunday bo‘lishing kerak”);

e) Uning boshqalarga hadeb talab qo‘yaverishi (“odamlar unday bo‘lishi kerak, bunday bo‘lishi kerak”). Mana shu “Uchta kerak” tamoyili – xavotir va depressiya manbaidir.

“Uchta kerak” qoidasiga amal qilaverish o‘zingiz haqingizda quyidagi fikrlarni shakllantiradi va xavotirga mezon yaratadi:

1) Men shunday harakatlar qilishim kerakki, meni boshqalar tan olsin! Aks holda men hech kimman!

2) Men qanday xohlasam, atrofdagilar meni shundayligimcha qabul qilishi kerak! Aks holda ular yomon odam va har qanday jazoga mahkum!

3) Men nimani, qachon va qayerda xohlasam, shunga ega bo‘lishim kerak! Menga kerak bo‘lmagan narsalarga mening toqatim yo‘q!

A. Ellisning fikricha, psixologik muammolar inson oddiy imtiyozlarga (sevgi, ma’qullash, qo‘llab-quvvatlash istagi) amal qilishga harakat qilganda va bu oddiy afzalliklar uning hayotdagi muvaffaqiyatining mutlaq o‘lchovi ekanligiga yanglishib ishonganida paydo bo‘ladi. Bundan tashqari, inson barcha darajadagi - biologikdan ijtimoiygacha bo'lgan turli xil ta'sirlarga nihoyatda tobe bo'lgan mavjudotdir. Shuning uchun A. Ellis inson tabiatining barcha o'zgaruvchan murakkabligini bir narsaga qisqartirishga moyil emas.

Ratsional psixoterapiya uzoq vaqtdan beri zamonaviy maslahat amaliyotida qo'llaniladigan ajoyib uslub sifatida o'zini namoyon qildi. Usul paydo bo'lganidan beri yarim asr o'tgach, u psixoterapiyaning turli sohalaridan eng yaxshi va eng samarali narsalarni o'zlashtirdi va shuning uchun mutaxassislar uni deyarli har qanday hayotiy va ijtimoiy muammolarni hal qilish uchun ishlatish mumkinligini jasorat bilan ta'kidlaydilar.

Texnikaning o'zi hech qanday g'ayritabiiy narsani anglatmaydi: bemorga uning hayotga bo'lgan e'tiqodlari va qarashlari qanchalik noto'g'ri ekanligi va bu aldanishlar uning hayot sifatini qanchalik yomonlashtirayotgani oqilona yo'llar bilan ko'rsatiladi.. Muammo bilan iloji boricha samarali ishlash uchun psixoterapevt bemorning shaxsiyatini yaxshi o'rganishi va unda mavjud bo'lgan aldashlarning qaysi biri muammoning manbai ekanligini aniqlashi kerak. Ushbu fikrlarni aniqlab bo'lgach, ratsional psixoterapiya ularni quyidagi yo'llar bilan yo'q qilishni o'z ichiga oladi:

4. taklif;
5. mantiqiy ishonch;
6. hissiy ta'sir;
7. Xulq-atvorni tuzatish;
8. Shaxsiyatni tuzatish.

Ushbu yo'nalishni o'z amaliyotida uzoq vaqtdan beri ishlatib kelayotgan psixoterapevtlarning ta'kidlashicha, u shaxs ijtimoiylashuvini murakkablashtiradigan bir qator muammolarni hal qilish uchun ishlatilishi mumkin:

c) Oilaviy muammolarni hal qilish.

d) Qarama-qarshi jinsga nisbatan tushunmovchilik va qiyinchiliklarni bartaraf qilish.

e) Bolalik va yoki o'smirlik davrida yuzaga keladigan xulq-atvor buzilishlari.

f) Nogironlik, og'ir va yoki davolab bo'lmaydigan kasalliklarni aniqlash va boshqalar bilan bog'liq stressli holatni bartaraf etish.

Ratsional-emotiv psixoterapiya, ta’kidlanganidek, his-tuyg'ularni o'zgartirishga, fikrlar mazmuniga ta'sir qilishga qaratilgan. Bunday o'zgarishlarning mumkinligi fikrlar va his-tuyg'ularning bog'lanishiga asoslanadi. RET nuqtai nazaridan bilish hissiy holatni belgilovchi asosiy omil hisoblanadi. Odatda, fikrlash hissiyotlarni o'z ichiga oladi va ular tomonidan ma'lum darajada rag'batlantiriladi va his-tuyg'ular idrokni ishga tushiradi. Shaxs ijtimoiylashuvda voqeani qanday izohlasa, natijada bunday his-tuyg'u bu vaziyatda paydo bo'ladi. Bizga salbiy his-tuyg'ularni keltirib chiqaradigan tashqi hodisalar va odamlar emas, balki bu hodisalar haqidagi fikrlarimizdir. Fikrlarga ta'sir qilish - bu bizning his-tuyg'ularimizni va shuning uchun xatti-harakatlarimizni o'zgartirishga erishishning qisqaroq usuli. Shu sababli, ratsional-emotsional terapiya, A. Ellis ta'rifiga ko'ra, "psixoterapiyaning kognitiv-affektiv xatti-harakatlar nazariyasi va amaliyoti" hamdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1.Penfield W., “Memory Mechanisms”, Archives of Neurology & Psychiatry, 67: 178-198, 1952 (Pendfild, “Xotira mexanizmli”, 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”, Cherchill, 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(B3), 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.