

ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТДА ПОЗИТИВ ПСИХОЛОГИЯНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ.

Ҳамдамов Ҳайдарбек

*Жиззах давлат педагогика университети “Умумий психология” кафедраси
катта ўқитувчиси*

Аннотация: Бу мақолада психологик хизмат фаолиятининг асосий йўналишлари орасида позитив психологиянинг тутган ўрни, позитив психологиянинг шаклланиш тарихи, даражалари ҳамда соҳалари атрофлича таҳлил қилинган. Мақолада позитив психологиянинг психологик хушҳоллик билан ўзаро алоқадорлиги қиёсий таҳлил билан очиб берилган. Шунингдек, мақолада мавзунинг истиқболдаги тараққиёти бир қатор янги адабиётлар асосида очиб берилди.

Таянч сўз ва иборалар: психологик хизмат, позитив психология, хушҳоллик, позитив психологиянинг даражалари, субъектив даража, индивидуал даража, гуруҳий даража, “PERMA” модели, позитив эмоциялар, жалб қилинганлик, муносабатлар, мазмун, орзуларнинг ушалиши.

Аннотация: В данной статье подробно анализируется роль позитивной психологии среди направлений деятельности психологической службы, история становления позитивной психологии, ее уровни и сферы. В статье с помощью сравнительного анализа раскрывается связь позитивной психологии и психологического благополучия. Также в статье раскрыто дальнейшее развитие темы на основе ряда новой литературы.

Ключевые слова и выражения: психологическая служба, позитивная психология, благополучие, уровни позитивной психологии, субъективный уровень, индивидуальный уровень, групповой уровень, модель “PERMA”, позитивные эмоции, вовлеченность, отношения, смысл, достижения.

Abstract: This article analyzes in detail the role of positive psychology among the areas of activity of psychological services, the history of the formation of positive psychology, its levels and spheres. Using comparative analysis, the article reveals the connection between positive psychology and psychological well-being. The article also reveals further development of the topic based on a number of new sources.

Key words and expressions: psychological services, positive psychology, well-being, levels of positive psychology, subjective level, individual level, group level, PERMA model, positive emotions, engagement, [relationship](#), [meaning](#), accomplishments.

Бизга маълумки, психологик хизмат кўрсатишнинг асосий шакллари га анъанавий равишда психокоррекция, психологик консультация, тренинглр ҳамда психотерапия киритилади. Шуларнинг орасида турли психик ва соматик касалликларни “сўз билан даволаш”ни ўз олди га мақсад қилиб қўйган психотерапия мактаблари алоҳида аҳамиятга эга. Бугунги кунда ҳар бири ўзининг назарий базасига эга беш юзга яқин психотерапия турлари мавжуд. Уларнинг барчаси деярли бир хил даражада самарали ҳисобланиб,

мижознинг индивидуаллигидан келиб чиққан ҳолда ижобий натижаларга олиб келади. Назарий жиҳатдан позитив психологияга таянадиган психотерапия усули бугунги кунда кенг тарқалмоқда.

Психология тарихида бир неча ўнлаб психология мактаблари ва йўналишлари мавжуд. Ҳар бир мактаб ёки таълимот инсон хулқ-атворини турли ракурсларда ўрганишга ҳаракат қилган. Позитив психология психология фанида пайдо бўлган нисбатан янги йўналиш ҳисобланади. Ушбу ўзига хос бўлган таълимот инсонларни соғлом ва бахтли ҳаётга етаклаб боришни асосий мақсад қилиб олган. Таъкидлаш жоизки, психологиянинг бошқа йўналишлари асосан абнормал хулқ-атвор ҳамда дисфункцияга кўпроқ аҳамият қаратганлар. Позитив психология эса бошқа таълимотлардан фарқли ўлароқ, инсонларга хушхолликни бунёд этиш ва ҳаётда бахтлироқ бўлиш каби муаммолар билан шуғулланади.

Аниқроқ қилиб айтганда, позитив психология замонавий психологиянинг йўналишларидан бири бўлиб, ушбу мактабнинг вакиллари диққат-эътиборини асосан шахсий ва ижтимоий хушхолликни (ингл. well-being) шакллантириш ва яхшилашга, шунингдек инсоннинг ўзини ўзи такомиллаштириши учун мавжуд имкониятларни тадқиқ этишга қаратадилар.

Позитив психология бахт ва хушхолликни, мамнунликни, ўз-ўзига ишончни, ҳамда оптимизмни ҳис қилиш шарт-шароитларини ўрганишга қаратилган илмий-тадқиқот ишларини олиб боради. Ҳаётнинг мазмуни, ҳаётий қадриятлар ижобий ҳиссиётлар билан яшаш каби масалалар ҳам позитив психологиянинг тадқиқот доирасига киради.

Позитив психология сингари инсонни бахт ва хушхолликка олиб боришда ўта фойдали бўлган соҳани яхшироқ тушуниб олиш учун унинг асосий назариялари, амалий қўлланилиши ҳамда шаклланиш тарихини ўрганишдан бошлаш мақсадга мувофиқ.

Энг аввало позитив психологиянинг даражаларини билиб олиш керак бўлади. Аксар мутахассислар позитив психологияда учта маълум маънода тофовутли даражаларни ажратиб кўрсатадилар:

1. Субъектив даража. Ушбу даражада тадқиқотчининг нигоҳи бахт ва хушхолликни, шунингдек неқбинлик, яъни оптимизмни ҳис этишга қаратилади. Санаб ўтилган ҳис-туйғуларни инсон ҳаёти ва тажрибасини қай тартибда ўзгартиришига доир масалалар ҳам айнан шу даражада тадқиқ этилади.

2. Индивидуал даража. Субъектив даража билан кечиримлилик, севги ва мардлик каби фазилатларнинг мажмуи позитив психологиянинг индивидуал даражасини ташкил этади.

3. Гуруҳий даража. Инсоннинг альтруизм ва ижтимоий масъулият каби фазилатлар билан ижтимоий муносабатларни янада кучайтириб, ўзи яшаб турган жамият билан ўзаро таъсирга киришиши.

Мазкур даражалардан келиб чиққан ҳолда позитив психологиянинг учта катта соҳасини алоҳида келтириб ўтиш мақсадга мувофиқ бўлади:

1.Бахтни субъектив ҳис этиш (позитив эмоциялар – лаззатланиш, ҳаётдан қониққанлик, яқинлик ҳисси, ўзи ва келажак ҳақида конструктив фикрлар – оптимизм, ўзига ишонч, энергиянинг кўплиги, “ҳаётий куч”нинг мўллиги);

2.Олий индивидуал-психологик инсоний сифатлар (донишмандлик, муҳаббат, маънавийлик, ҳаққонийлик, мардонаворлик, эзгулик, ижодкорлик, реаллик ҳисси, мазмунни излаш, кечиримлилик ва ҳамдардлик, ҳазил-мутойиба, саҳийлик, альтруизм, эмпатия ва ҳоказо). Айтиш мумкинки, позитив психология мактабининг вакиллари ижтимоий-гуманитар фанларда “ахлоқий фазилатлар” деб аталадиган қадриятларни илмий-психологик жиҳатдан тадқиқ этишга ҳаракат қилганлар.

3.Позитив ижтимоий институтлар (демократия, соғлом оила, эркин оммавий ахборот воситалари, иш жойида соғлом муҳит, жамият ичидаги худудий соғлом гуруҳ ва жамоалар).

Юқоридаги уч соҳани янада аниқлаштирадиган бўлсак, позитив психологиянинг структураси учта субъектив даражани ўзида мужассам этади: *ёқимли ҳаёт, яхши ҳаёт, анланган ҳаёт*. Бу даражалар иерархияни ҳосил қилади. Таъкидлаш жоизки, даражаларнинг ҳар бирини яхши тадқиқ этилган деб айтолмаймиз.

Ёқимли ҳаёт – инсон ҳаётида нисбатан яққол намоён бўладиган, кузатиш осонроқ бўлган даража. Гап бу ерда эмоцияларнинг мувозанатлашган ҳолга келиши ҳақида бормоқда. Яъни мазкур поғонада ижобий эмоциялар салбий эмоциялардан устунлик қилади.

Яхши ҳаёт – инсон бу даражага ўзидаги кучли томонларни ишга солиш орқали эришади. Иккинчи даражага ўтар эканмиз, хушҳоллик билан шахс тавсифларини таҳлил қилишимиз ва ҳаётга тадбиқ этишимиз керак бўлади. Бунда ижобий эмоциялар билан умумбашарий қадриятлар ўртасида алоқадорлик мавжуд эканлигини яхши тушунишимиз керак бўлади.

Анланган ҳаёт – психологик хушҳолликни тушуниш ва тўлиқ ҳис эта олиш. Психологик хушҳолликнинг даражаси “ўзини бахтли ҳис қилиш” ҳолати ҳамда организмдаги барча функцияларнинг яхши ишлашини белгилаб беради. Юқори психологик хушҳоллик даражасига эга одамларда маҳсулдорлик, бахтли ҳаёт, ҳаётдан қониқиш ва завқланиш каби ижобий ҳис-туйғулар намоён бўлади [7].

Мартин Селигман, Михай Чиксентмихайи, Эд Динер, Барбара Фредриксон, Соня Любомирски, Илона Бонивелл, Тал Бен-Шахар каби психологлар позитив психологиянинг йирик вакиллари сифатида эътироф этилганлар. Умуман олганда позитив психология 1990 йилларнинг охирида америкалик психолог Мартин Селигман ва унинг ҳамкасблари Ж.Вайллант, Э.Динер ва М.Чиксентмихайиларнинг ташаббуси билан фан оламида пайдо бўлган.

Индивидларнинг жамиятда равнақ топиши ва хушҳол тарзда мавжуд бўлишини таъминловчи омилларни излаш учун илмий-психологик

тадқиқотларни ташкиллаштириш ва ўтказиш позитив психологиянинг асосий мақсади ҳисобланади.

Селигман ва унинг издошлари замонавий психологиянинг парадигмаси салбийликдан ижобийликка, касаллик концепциясидан саломатлик концепциясига ўзгариши кераклигини таъкидлаганлар. Уларнинг фикрича, инсоннинг кучли томонлари, унинг яратувчилик потенциали, шунингдек алоҳида инсоннинг ҳамда инсонлар жамоасининг соғлом ва хушҳол яшай ва ишлай олиши тадқиқот ва амалиётнинг объекти бўлиши лозим.

Позитив психология психика ва хулқ-атворнинг адаптив ва ижодий элементларини тушуниш ва амалиётда қўллашга оид муаммоларни тадқиқ этишга ҳаракат қилади. Позитив психологиянинг вакиллари “Нега аксар одамлар атроф-муҳитда уларни ўраб олган барча қийинчиликларга қарамай, мазмунли ҳаёт кечиришни урдасидан чиқадилар?” деган масалани психология фанининг атамалари ёрдамида изоҳлаб беришни ўз олдига мақсад қилиб қўядилар. Бизга маълумки, ҳозирги замонда психология кўп жиҳатдан инсон ҳаётидаги кўнгилсизликлар ва хатоликлар билан ишлайдиган бўлиб қолди. Аниқроқ қилиб айтганда, психология инсоннинг кучли томонлари ҳам мавжуд эканлигини унутиб қўйиб, асосан одамларга етишмаётган рухий масалалар билан ўралашиб қолди. Яъни анъанавий психологияда шахснинг рухий бузилишлари, дистресслар ва бошқа турдаги касалликларга ҳаддан зиёд урғу берилади. Масалан, замонавий клиник психологияда инсоннинг бахтсизлигини тавсифлаб берувчи бир неча юзлаб синдром ва феноменларни учратишингиз мумкин. Биз хурофотлар ва зўравонликлар ҳақида кўп нарса биламиз, аммо саҳийлик ёки қаҳрамонлик психологияси ҳақида эса академик фан доираси деярли ҳеч нарса билмайди.

Позитив психология ўзининг қарашларини янада аниқроқ ифодалаш мақсадида “PERMA” моделини ишлаб чиққан. “PERMA” бу хушҳолликнинг асосий унсурларини ўзида мужассам этган бешта қадриятнинг бош харфларидан тузилган қисқартмадир:

1. Позитив эмоциялар (Positive emotions). Некбинлик, яъни оптимизм билан яшаш, ўтмишни шукр билан ёд этиш, “Ҳозир ва шу ерда” мамнунлик билан яшаш ҳамда келажакка умид билан қараш.

2. Жалб қилинганлик, қўшилганлик (Engagement). Завқ келтирадиган фаолият турлари ва севимли машғулотларга “оқим” билан киришиб кетиш ва “ичида яшаш”.

3. Муносабатлар (Relationship). Оиласи ва дўстлари билан яхши шахслараро муносабатларни ўрнатиш.

4. Мазмун (Meaning). Ҳаётда кенгроқ ва чуқурроқ бўлган маъно ва мазмунни қидириш ва топа олиш.

5. Орзуларнинг ушалиши (Accomplishments). Ҳаётда қўйилган мақсадлар ва орзуларга эришиш.

Позитив психологияга асосан бахт ва хушҳоллик “генлар иши” ёки “тақдир иши”нинг натижаси эмас. Инсон ўзидаги кучли сифатлардан унумли фойдаланиш орқали бахт ва хушҳолликни бунёд этиши мумкин. Олий

инсоний сифатлар депрессия каби негатив психик ҳолатларни бартараф этишда зарурий ресурсни ташкил этади.

Позитив психологиянинг ёрқин вакилларида бири асли келиб чиқиши венгриялик бўлган АҚШ психологи Михай Чиксентмихайи (1934-2021) психология фанига “Оқим” (flow) тушунчасини олиб кирганлиги билан машҳур. “Оқим” концепциясида жамиятда ҳар бир инсон айнан ўзи истаган ишни қилиши учун муайян бир ёки бир нечта фаолият турлари мавжуд бўлади.

“Оқим” ҳолатида вақт гўёки тўхтаб қолгандек бўлади ва инсон ушбу фаолиятни ҳеч қачон тугамаслигини орзу қилишни бошлайди. Инсон ўзига ёқмайдиган ишни қилган пайтида бошқа кўп ишлари кўнгилдагидек чиқмайди [3].

“Оқимни бошдан кечириш” турли одамларда турлича кечади. Бу завқ бағишлайдиган иш билан шуғулланган вақтда кўпроқ кузатилади. “Оқим” ҳолати “инсон-бадий образ” тизимида, айниқса ёзувчилик ва рассомчиликда янада аниқроқ рўй беради. Оқим ҳолатида яшашнинг қуйидаги фойдали томонларини ажратиб кўрсатиш мумкин:

1. Ҳиссиёт ва эмоцияларини яхши бошқара олиш.
2. Бахт ва хушҳоллик.
3. Ички мотивация.
4. Ишга шўнғиб кетиш ва маҳсулдорлик.
5. Ўқиш-ўрганиш, кўникмаларга ишлов бериш ва креативлик!

Юқоридагиларга асосланган ҳолда мижозга бахт ва хушҳолликни бунёд этишга кўмаклашиш ушбу мактаб базасида амалга ошириладиган психологик хизматнинг асосини ташкил этади.

Позитив психологияни фандаги алоҳида йўналиш сифатида эфирроф этилиши “American Psychologist” журналининг 2000 йилда чиққан 1-сони билан боғлиқ. Журналнинг ушбу сони тўлиқ позитив психологияга бағишланган эди. М.Селигман ва Михай Чиксентмихайилар журналнинг умумий таҳририни зиммаларига оладилар. Мазкур сонда уларнинг дастурий мақолалари чоп этилади (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Уларнинг мақолалари позитив психология ҳаракатининг манифести сифатида қабул қилинади. Бундан ташқари, журналда П.Балтес ва У.Штаудингерларнинг донишмандлик ҳақида, А.Басснинг бахт эволюцияси ҳақидаги, Э.Динернинг субъектив хушҳоллик ҳамда Д.Майерснинг бахт ва пулнинг алоқадорлиги тўғрисидаги мақолалари ҳам нашрдан чиқади. К.Питерсон (оптимизм), Р.Райан ва Э.Деси (ўзини ўзи детерминациялаштириш), Д.Саймонтон (креативлик), Э.Винерлар (истеъдод) ҳам журналнинг ушбу тарихий сониди илмий мақолаларини чоп этирадилар.

Бир қарашдан позитив психология гуманистик психология мактабига ўхшаб кетади. Тўғри, ўз вақтида Абрахам Маслоу ва Карл Роджерслар ҳам инсон руҳиятидаги камчиликларга эмас, балки инсондаги кучли ва ижобий имкониятларга кўпроқ эътибор беришга чақирган. Гуманистик психологияни психология фанининг умумий тараққиёти ўзанидаги ғоявий ҳаракат десак

тўғрироқ бўлади. Шу ўринда айтиб ўтиш керакки, психология тарихи билан шуғулланувчи бир қатор мутахассислар гуманистик психологияни илмий мактаб деб ҳисобламайдилар. Аниқроқ қилиб айтганда, гуманистик психология академик фандан маълум маънода узоқлашишга уриниб, ўзининг муқобил методологиясини ишлаб чиқишга уринган. М.Селигман ва М.Чиксентмихайилар позитив психология вакиллари гуманистик психологиянинг хатоларини такрорламасликка чақирганлар. Улар ўзларининг илмий фаразларини умумэътироф этилган илмий методологияга асосланган ҳолда асослаб беришни энг тўғри йўл деб билганлар.

М.Селигман ва М.Чиксентмихайиларнинг таъкидлашича, “позитив психология – янги ғоя эмас. Ўтмишда унинг кўплаб атоқли вакиллари бўлган. Биз оригиналликка даъво қилмаймиз. Бироқ, ўтмишдошларимиз ўзларининг ғояларини асослаш учун етарли даражадаги эмпирик тадқиқотларни жалб этиш ва тўплашнинг уддасидан қониқарли даражада чиқолмадилар [8].

Шуни алоҳида таъкидлаб ўтиш керакки, назарий жиҳатдан позитив психологияга асосланадиган психотерапияни Носрат Пезешкианнинг позитив психотерапияси билан адаштириб қўймаслик керак. Н.Пезешкианнинг позитив психотерапияси интегратив метод бўлиб, гуманистик, психодинамик ҳамда когнитив-хулқий терапия элементларини ўз ичига олганлиги билан ажралиб туради.

Хулоса сифатида шуни айтиш мумкинки, бир неча йил мобайнида позитив психология йўналишида олиб борилган тадқиқотларнинг ўзи фан оламида яхши таассурот қолдира олди. Биз бу борада чиқаётган нашрларни таҳлил қилишдан тўхтамаслигимиз ҳамда ушбу янги мактаб эришган илмий ютуқларни психологик хизмат тизимида тадбиқ этиб боришимиз керак.

АДАБИЁТЛАР

1. Леонтьев Д.А. Подход через позитивные черты личности: от психологического благополучия к добродетелям и силам характера // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.

2. Селигман М. Новая позитивная психология. М.: София, 2006.

3. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания. М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2011.

4. Ҳайдарбек Ҳамдамов. (2022). ХУШҲОЛЛИКНИНГ ТУЗИЛИШИ ВА АҲАМИЯТИ: МУАММО ВА ЕЧИМЛАР. EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH, 2(12), 533–538. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7337673>

5. ҲАМДАМОВ Ҳайдарбек. (n.d.). ПСИХОЛОГИЯДА РЕЗИЛЕНТЛИК ФЕНОМЕНИ: АСОСИЙ ЙЎНАЛИШЛАР ВА ИСТИҚБОЛДАГИ МАСАЛАЛАР. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7743535>

6. Hamdamov N. SUBYEKTIV XUSHHOLLIKDA PSIXOLOGIK SALOMATLIKNING TUTGAN O'RNI VA ANAMIYATI //Журнал Педагогики и психологии в современном образовании. – 2023. – №. I.

7. Hamdamov N. ПСИХОЛОГИЯДА СУБЪЕКТИВ ХУШХОЛЛИК ФЕНОМЕНИ: МУАММОЛАР ВА ЕЧИМЛАР.
<https://zenodo.org/records/10467368>

8. Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction // American Psychologist. 2000. 55. 1. 5–14.

