



Оилавий психологик консультация ва унинг усуллари

Раъно Исмайлова

“Маҳалла ва оила” илмий тадқиқоти институти катта илмий ходими,
психология фанлари номзоди

Никоҳ ва оила замонавий жамиятда қийин даврни бошдан кечирмоқда. Моддий аҳволнинг ёмонлашуви, тўлиқ бўлмаган оилалар сонининг кўпайиши, фарзанд кўришга бўлган қизиқишнинг пасайиши (шу жумладан, бефарзанд оила), болаларни оиладан четлаштириш - буларнинг барчаси бизга оиладаги инқироз ҳолати тўғрисида хабар беради.

Кўп муаммолар оилавий ҳаётдаги ўзгаришлар, низоли вазиятлар, оила аъзолари ўртасидаги муносабатни бузишилиши жараёнида юзага келади. Мустақил оила муаммоларни ўзи ҳал қилишга интилади. Баъзи ҳолларда бу ёрдам бериши мумкин, бошқаларда эса қарама-қаршилиқларнинг янада кучайишига олиб келади.

Бундай масалалар одатда уятчанлик ва уларни тушунмасликлари фикри остидаги кўркуви туфайли дўстлар ва бошқа одамлар билан муҳокама қилинмайди. Шунинг учун, вазиятни янада объектив ва профессионал кўриб чиқадиган мутахассис - оилавий психолог билан боғланиш тавсия этилади.

Оилага психологик ёрдам - бу оилавий психолог фаолиятининг кўплаб йўналишларини ўз ичига олган кенг тушунчадир. Бу инкироз шароитида оила ва унинг алоҳида аъзоларини маънавий, ҳиссий ва руҳий кўллаб-қувватлашдан иборат. Оилавий психолог - бу эркак ва аёл ўртасидаги муносабатларнинг универсал мутахассиси деб аталса, муболоға бўлмайди. Барча даражадаги оилавий муносабатларни уйғун ривожлантириш учун психологик ёрдамга бўлган эҳтиёжни қондириш оилавий психолог ваколатига киради.

Оилавий психолог -консултант психология фанининг ҳар қандай соҳаси - когнитивизм, психоанализ, гуманистик психология ва бошқаларнинг тарафдори бўлиши мумкин. Психолог-консултантнинг вазифаси маълум бир кишига ёки муружаат қилган одамларнинг кичик гуруҳига ўзининг ишончилигини кўрсатадиган усул ва методлардан фойдаланган ҳолда психологик ёрдам кўрсатишдир. Шу билан бирга, оилада конструктив ўзгаришлар юз бериши учун, муносабатларга ёрдам беришдан ташқари (муносабатларга ёрдам бериш фонида), маълум бир роллар тўплами таъсиридан фойдаланиш мумкин. Психолог-консултант томонидан кўлланиладиган таъсирларнинг тўплами унинг назарий йўналишини акс эттиради. Бироқ, бугунги кунда психолог-консултантларнинг аксарияти эклектик бўлиб, турли хил назарий ёндашувларда ишлаб чиқилган техника ва усуллардан амалиётда фойдаланадилар.

Анъанага кўра психологик маслаҳат беришнинг асосий усули - бу суҳбатдан фойдаланади, яъни оилани ижтимоий ва психологик кўллаб-қувватлаш ва унга ёрдам беришга қаратилган суҳбат. Анъаналар, албатта, яхши, аммо амалий психология "бу ерда ва ҳозир" мавжудлик тамойилига амал қилади. Замонавий маслаҳат амалиётида (шу жумладан оилавий маслаҳат) эклектизм устунлик қилади. Психолог -консултантлар турли хил психотерапия мактабларида ишлаб чиқилган барча бой усул ва услублардан фойдаланадилар: К.Рожерснинг диалогик алоқаси ва Жейкоб Моренонинг психодрамасидан тортиб, НЛП (нейролингвистик дастурлаш)

технологияларига ва, албатта, тизимли оилавий терапия. Фикр-мулоҳаза билдириш учун "ёзувдаги социограмма", "оилавий ҳайкалтарошлик", "оилавий хореография" каби психотехника воситаларидан фойдаланилади. Ўз оиласи ва ундаги муносабатларни ижод жараёнида кўрсатиш муносабатларни ўрнатиш, ҳиссий соҳани уйғунлаштириш, ташвиш даражасининг пасайиши ва ижодий салоҳиятни намоён қилишга ёрдам беради.

Албатта, энди консультант сифатида иш бошлаган ёш мутахассислар: "Нимани ишлатиш керак?" деган саволни тез-тез беришади. Воситаларни танлашда сиз Ж.Пол савол сифатида тузган таниқли услубий позицияни эслаб қолинг: **«Қандай, ким томонидан ва қайси шароитда амалга оширилган ёрдам аниқ муаммоси бўлган миждо учун самарали ҳисобланади?»**

Оилавий муносабатлар бўйича консультация беришда, усул ва техникаларни танлаш консультация жараёнини олиб борадиган даражага қараб белгиланади. Консультациянинг ташқи ва ички (чуқур) даражаси ажратилади.

Ташқи даражадаги иш шахсий ва оилавий муаммоларни ҳал қилиш учун етарли. Албатта, К.Роджерс томонидан яратилган гуманистик ёндашув асосида бир-бирига ёрдам бериш муносабати техникасинидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Когнитив-хулқ- атвор ёндашув асосида фикр, ҳиссийёт ва ҳатти-ҳаракат даражасидаги ўзгаришларга олиб келадиган техникалар оилада ишончли муносабатларни шакллантиришга ва оиланинг ҳар бир аъзосига уларнинг онгида бўлган ҳамма нарсани ҳамда ҳақиқий ҳис-туйғуларини ифода этишга ёрдам берадиган очиқликни яратади. Бу муаммони ҳал қилиш йўлидаги ўзига ва бошқа одамга нисбатан биринчи қадамдир.

Чуқурлашган (ички) даражада (гиёҳванд шахсга бевосита қарамлик, тобеликда бошқарувчилик ёки ҳукмронликни қайта тақсимлаш муаммолари билан ишлашда) айнан онгли жараёнларга таъсир ўтказиш учун зарур

бўлганда, психоанализ, гештальт терапия ва албатта, оилавий психотерапиянинг турли соҳаларида ишлаб чиқилган техника ҳамда усуллардан фойдаланилади.

Бироқ, ички, чуқурлашган даражада ишлашга эҳтиёт бўлиш керак. Мактаб ёки олий таълим муассаси психологи асосан ташқи даражада иш олиб боришади. Инсон руҳияти ўта нозик “зарар етказма” тамойилига амал қилиш лозим. Ички, чуқурлашган даражада мижосни яхшиси психотерапевтга йўналтирилгани маъқул. Чунки онг ва онг ости ҳодисалари, ўта тушкунлик (депрессия), руҳий бузилиш, ваҳимага тушиш каби вазиятлар билан ишлашда тиббий маълумотга эга бўлган ва психотерапия бўйича махсус курсларни битирган мутахассис ишлаши лозим. Лекин психолог-консультант ҳам маслаҳатнинг ушбу даражасида жуда кўп ютуқларга эришиш мумкин. Психолог-консультант шлатиш мумкин бўлган тактика, усулларни яхши ўзлаштирган бўлиши керак.

Иккита иш тактикаси мавжуд:

Биринчиси, когнитив жиҳатни мустаҳкамлашни ўз ичига олса, **иккинчиси**, аввало, муносабатларнинг ҳиссий, эмоционал томони билан, муносабатлардаги бузилишларнинг онгсиз сабабларини қидириш билан ишлашга қаратилган.

Бу ерда психолог, асосан, болаларнинг психологик ривожланиши ва уларни тарбиялашнинг энг муҳим масалаларини, айниқса улар билан ота-она муносабатларини очиб беради. Шунга кўра, ушбу суҳбатни (ҳеч қандай панд-насиҳатсиз, узундан-узун маърузасиз) ўзгарган вазиятга мос равишда ота-оналарнинг ҳаракатларини ўзгартириш дастурини биргаликда ишлаб чиқиш билан якунлаш мумкин (Гаплашишнинг энг яхши усули нима? Қандай мақташ керак? Мажбуриятларни қандай тақсимлаш керак? ва бошқалар). Ўз-ўзидан равшанки, ота-она билан аниқ тушунарли тилда, мураккаб атамалар ва схемаларсиз гаплашиш керак.

Хулқ-атвор психологиясида ишлаб чиқилган психотехника “ота-она ва бола муносабатлари муаммоси”да самарали иш беради. Масалан, фарзандидан шикоят қилиб, уни деярли “махлуқ”қа айлантириб қуйган онани барча қоидаларга риоя қилган ҳолда тинглаб, унга ўз фарзандини кун давомида “кузатиш ва кейинги иш учун маълумот тўплаш” бўйича уй вазифасини берилади. Онага бир варақни иккига бўлинишини ва фарзандига қачон, нима учун ва қандай қилиб “меҳрибонлик кўрсатган, масалан кучоқлаб ўпган, бағрига босган” ёки “танбеҳ берган” (хато иши учун)нини диққат билан белгилашини сўраш мумкин, демак, бир томонда - "+", бошқа томонда - "-". Одатда оналарнинг сабри бир ҳафтага етиб бормади, улар ажойиб фарзандлари борлиги тушуниб, фарзанди бу ҳолатга қандаб чидаб келганлигини ҳайрон бўлган ҳолда айтишади. Маълум бўладикки, кун давомида она фарзандига 30-40 мартагача танбеҳ берган (ҳеч қандай сабабсиз) ва фақат уч марта мақтаган. Албатта, бу вазиятда она учун бошқа маслаҳат керак эмас. Лекин онани ота-она ва бола муносабатлари бўйича тренингда қатнашишга йўналтириш мақсадга мувофиқдир. Албатта, бу идеал вазият. Психолог консультантнинг вазифаси ҳоҳ ота ҳоҳ она бўлсин уларни ана шу идеал вазиятгача олиб келишдир.

Оилавий муносабатларни қайта тиклаш масаласида иш олиб борганда ўйинлар, психодрама ёки ролларни моделлаштириш усулларидан фойдаланиш мумкин.

Айниқса, тинмай гапиришни яхши кўрадиган ва фақат ўз фикрларининг оқимиغا ғарқ бўладиган ота-оналар билан ишлашга тўғри келганда бу усуллар жуда қўл келади. Ушбу усуллар, бир томондан ота-онани реал воқеликка олиб киради, турли ролларни синаб кўришга имконият беради (нафақат ўз шахсий ролини балки бола ролини ҳам ижро қилиб кўради). Бошқа томонидан бу можозга вазиятдан чиқиб, муаммога бошқа томондан қарашга, ўз хатти ҳаракатларини ўзининг ва бошқаларнинг кечинмаларини адекват баҳолашига имконият туғдиради, демак ўз хулқ-атворини бошқаришни ўрганади.

Оила билан ишлашда қатор усуллар тизимидан фойдаланиш, мумкин, бу ерда оилавий вазиятни ўзгартириш учун ишлатиладиган техника билвосита, бевосита таъсирларга асосланади.

Шу билан айтиш жоизки, мижозларнинг психолог билан ишлашга тайёрлиги оиланинг талабини қондириш ва мақсадга эришиш учун муҳим шартлардан бири ҳисобланади. Танланган усул ва техникалардан ташқари айнан мижознинг психолог ишлашга тайёр бўлиши учун психологнинг ўзи ҳаракат қиилиши керак бўлади. Келажакда у ижобий натижалар бериши мумкин, бу эса оилавий тизимда ўзгаришларга олиб келади, ҳаёт сифатини яхшилайти ва оилавий муносабатларни уйғунлаштиришга олиб келади.