

УДК 159
DOI 10.58649/1694-8033-2024-3(119)-366-369

АБДЫЛДАЕВА Г.О., ЫСТАМКУЛОВ Б.
Ж. Баласагын атындагы КУУ
АБДЫЛДАЕВА Г.О., ЫСТАМКУЛОВ Б.
КНУ имени Ж. Баласагына
ABDYLDAEVA G.O., YSTAMKULOV B.
KNU named after J. Balasagyn

ПСИХОЛОГИЯЛЫК ЖАРДАМ ЖӨНҮНДӨ ТҮШҮНҮК, НЕГИЗГИ УЧУРЛАР

ПОНЯТИЕ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ, ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

THE CONCEPT OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE, THE MAIN POINTS

Кыскача мүнөздөмө: Учурдагы замандын талабына ылайык бул макалада психологиялык жардамдын керектүүлүгү, анын эң негизги тармактары, адистин жардамы менен колдонулуучу актуалдуу багыттар чагылдырылган. Ошондой эле психологиялык жардам көрсөтүү учурундагы психотерапевтикалык жана психологиялык маек куруунун оорду, алардын процесси жана негизги функциялары камтылган.

Аннотация: В соответствии с требованиями современности в этой статье рассматривается необходимость психологической помощи, ее самые основные области, а также актуальные методы применения с помощью специалиста. Также рассматриваются проблемы психотерапевтического и психологического собеседования при оказании психологической помощи, их процессы и основные функции.

Abstract: In accordance with the requirements of modernity, this article examines the need for psychological assistance, its most basic areas, as well as relevant areas of application with the help of a specialist. The problems of psychotherapeutic and psychological interviews in the provision of psychological assistance, their process and main functions are also considered.

Негизги сөздөр: психологиялык жардам; адис; инсан; көйгөй; тармактар; багыттар.

Ключевые слова: психологическая помощь; специалист; личность; проблема; отрасли; направления.

Keywords: psychological assistance; specialist; personality; problem; industries; directions.

Киришүү. Азыркы учурда, заманбап жашоонун экономикалык жана саясий көйгөйлөрүнө байланыштуу, изилдөөчүлөр стратегиялык башаламандык, көзөмөлгө алынган хаос жана маданиятсыздыктын өрчүлүшү сыяктуу коомдогу мүнөздүү өзгөчөлүктөрдү белгилешет. Бул өзгөчөлүктөр жашоонун бардык чөйрөлөрүнө таасирленип жана көптөгөн адамгарга жөнгө салынбаган көйгөйлөрдү жаратууда. Ушул татаалдашуулардан улам, адам аябай өзүнө түшүнүксүз психологиялык абалда болот, анткени пайда болгон көйгөйлөр аны кооптондуруп, акыры стресстүү маселеге алып келет. Ошондуктан адамга, дээрлик инсанга ар кандай психологиялык жардам көрсөтүү абдан актуалдуу. Филология жана биология илимдеринин доктору, РАНын академиги Т.В. Черниговскаянын айтымында, "мээ баарын эстейт; ал өткөн, уккан, көргөн, жыттаган, жеген, тийгендин баарын. Жалпысынан баарын. Эгер бул толук өнүгүп жаткан мээ болгон учурда. Бирок мээ ар тараптан жабыркаган болсо, анда ал эстеген бардык нерсе дароо унутулат. Ошондуктан, пайдасыз китептерди жана журналдарды окубоо, акылсыз адамдар менен байланышпоо, терс музыка укпоо зарыл. Мунун баарын мээден алып салуу мүмкүн эмес, дайыма анда сакталат. Эгер адам унутуп калам десе дагы, мээ баарын эстейт жана белгилүү бир шарттарда мунун баары ошол жерден чыгат" [6].

Профессионалдуу психологиялык жардам- психолог-адис тарабынан, ага кайрылган инсанга карата (анын өзгөчөлүктөрү менен негиздерген) жардам көрсөтүү. Психологиялык жардам ар түрдүү формада жана жаралган маселе, көйгөйдүн ар кайсыл деңгээлдеринде көрсөтүлөт. Эң негизги максаты- инсан өзүн-өзүнө болгон көз карашын өзгөртүп, ошондой эле учурдагы анын көйгөйүнөн пайда алып, өзүнүн жөндөмдүүлүгүнө карай өнүгүүсүнө жол көрсөтүү болуп саналат.

Байыртан бери изилденип келген психологиянын ар кайсыл тармактары көптөгөн көйгөйлөргө жараша жардамга келет.

Психологиянын көптөгөн тармактары бар, мисалы:

- * эмгек психологиясы;
- * аскердик психология;
- * медициналык психология;
- * искусство психологиясы;
- * спорт психологиясы;
- * инженердик психология;
- * космостук психология;
- * жалпы жана социалдык психология;
- * инсандык психология;
- * ден-соолук психологиясы;
- * когнитивдик психология;
- * инсандык өнүгүү психологиясы;
- * жүрүм-турум психологиясы;
- * маданий психология;
- * ошондой эле курак, балдар, патопсихология, парапсихология жана башкалар [1].

Көрсөтүлгөн тармактар талаптуулука карай уникалдуулугу жана эсептелгис тажрыйбалуулугу менен өзгөчөлөнөт. Бирок адис (психолог) өзүнүн иш жүзүндө психологиялык багыттар менен дагы иш алып барат. Психологиянын актуалдуу багыттары ар түрдүү жана төмөнкүлөр кирет:

- арт-терапия;
- психоанализ (негиздөөчүсү-Зигмунд Фрейд);
- юнгиан анализи (Карл Юнг негиздеген);
- психодрама (негиздөөчүсү-Якоб Морено);
- логотерапия (негиздөөчүсү-Виктор Франкл);
- гуманисттик психология (Авраам Маслоу, Карл Роджерс, Гордон Оллпорт жана башкалар);
- гештальт психологиясы;
- когнитивдик психология;
- трансперсоналдык психология;
- онтопсихология;
- интегралдык психология;
- НЛП (нейролингвистикалык программалоо);
- окутуу;
- практикалык психология жана башкалар [1].

Бул багыттар адистин жардымы жана анын профессионалдуу жеткирүү ыкмасы менен жүргүзүлөт. Адис психологиялык жардам көрсөтүүдө 2 же 3 багытты колдоно алат, себеби бул багыттар бири-бири менен практикалык жана теориялык деңгээлде тыгыз байланышта. Психологиялык жардам жана колдонулуучу багыттар инсандын мүнөздөмөсүнө жана анын көйгөйүнө жараша психологиялык диагностика аркылуу аткарылат. Көйгөйлөр ар кандай болушу мүмкүн жана учурда окумуштуулар тарабынан байкалып жаткандай алар:

- депрессия;
- эмоциялык бузулуулар;
- тынчсыздануу;
- уйкунун качуусу;
- травмалык жана стресстик кырдаалдардын кесепеттери;
- жакындары менен болгон мамиледеги түшүнбөстүк;
- жалгыздык абал;
- көз карандылык;
- себепсиз коркуу жана башкалар кирет.

Психологиялык жардам психотерапевтикалык же психологиялык маектешүү, ар түрдүү оюндар, логикалык суроо-жооптор, сүрөттөр, активдүү кыймыл-аракеттер аркылуу өтүлөт.

Психотерапия – бул психолог менен жана ага кайрылган инсандын ички аралык мамилелер тереңдештирилип каралып, инсанга психологтялык ыкмалар менен жардам көрсөтүлөт. Психотерапия жалпысынан инсандын ички түшүнбөстүктүн негизинде чукул көйгөйлөргө басым жасалат.

Психологиялык маектешүү- бул өзгөчө социалдык, адис менен инсандын ортосундагы ички аралык мамилелердин негизинде түзүлүп, психологиялык көйгөйлөрүн аныктоодо жана аларды чечүү жолдорун көрсөтүүдө каралат.

Жалпы психологиялык жардам өзүнүн уланусу боюнча:

- кыска мөөнөттүү (1 же 5 сеансга чейин уланат);
- узак мөөнөттүү (бир нече жумадан бир нече айга чейин уланат);
- лонгитюддук (бир нече жылга чейин уланат).

Психологтор белгилегендей, инсан менен иштөө формасы боюнча психологиялык жардам көрсөтүү процесси:

- жекеме-жеке (бир инсан менен);
- топтук (2- 5- чейинки инсандар менен).

Чечилүүчү маселелердин мазмуну боюнча:

- профилактикалык (алдын алуу);
- реабилитациялык (калыбына келтирүү);
- атайын болуп бөлүнөт.

Профилактикалык (алдын алуу) жана реабилитациялык (калыбына келтирүү) милдеттери- инсандын ички ишенимин бекемдөө, коомдогу адамдын психологиялык ден соолугун жана инсандар аралык мамилелерди шайкеш келтирүү маселелерин чечет. Атайын чечилүүчү маселе- өнүгүү көйгөйлөрү (аномалиялары) бар инсандар менен иштөө үчүн иштелип чыккан [2].

Орто эсеп менен 1 сеанс 50 мүнөттөн 1,5 саатка чейин уланышы мүмкүн. Бул учурда кайрылган инсандын (каардардын) көйгөйүнө карай убакыт ченемдиги аныкталанат.

Психологтор тарабынан аныкталган психологиялык жана психотерапевтикалык жардам көрсөтүүдө эң негизги жалпы 4 деңгээлдер алынышы керек, алар:

1. Ички аң-сезимдин көйгөйлөрдүн деңгээли (ички түшүнбөстүк);
2. Жеке-инсандык өзгөчөлүктөрдүн деңгээли (максаттар, тарбия, жашоого болгон көз-караш, өнүгүү...);
3. Жүрүм-турум деңгээли (мотивдер, мүнөз, реакция...);
4. Үй-бүлөлүк деңгээлдеги көйгөйлөр (үй-бүлөлүк тутумдар, чек аранын бузулушу...);

Жалпысынын айтканда, психологиялык жардам инсанга карата зордук-зомбулук жана кысым менен эч качан байланышкан эмес. Психолог-адис ар тараптан өнүгүү жана ички бейпилчиликке жеттүгө мүмкүнчүлүктөрдү көрсөтөт. Ошондой эле, психологиялык жардам бир катар маанилүү функцияларды аткарат, анын ичинде::

1. Билим берүү;
2. Тарбиялоо
3. Өнүгүү;
4. Мотивациялоо;
5. Компенсатордук;
6. Түзөтүүчү ж.б.

Мындай көп функциялуу багытты эске алганда, психологиялык жардам адис менен инсандын ортосунда иштөөдө пайдалуу ресурс болуп калат.

Корутунду. Психологиялык жардам көрсөтүүдө адис психологиялык коопсуздукту эске алып, кайрылган инсанга жайгашуусу жана өзүнүн практикалык компетентүүлүгүнө таянышы керек. Эң башкысы угуу бирок көйгөйдү өзүнө психологиялык жактан кабыл албоосу маанилүү. Эгер адис инсандын көйгөйү менен иштей албаса, демек андан компетентүү жана анын көйгөйү менен иштей ала турган адиске багыттайт. Ошондой эле адис супервизордун (тажрыйбалуу психолог-адис) жардымы менен кеңеш жана тажрыйба алуусун унутпоо керек.

Колдонулган адабияттар

1. Асипова Н.А., Баялиева А.С., Курманбек кызы Мира. Студенттердин өз алдынча иштерди аткаруудагы чыгармачылык мамилесин калыптандыруунун психологиялык педагогикалык маселелери // Вестник КНУ им. Ж. Баласагына, №1, 2024, 18-25 с.

2. Кучеренко Наталья. Психология рядом с нами/ Наталья Кучеренко.— Москва : Издательство АСТ, 2018. -352 с.
3. Покровская С.В., Тельшева Н. Н. Практикум по терапии искусствами. – Ч. 1. – Москва, 2023.- 72 с.
4. Степанова, Л. Г. Основы психологической помощи : учебное пособие / Л. Г. Степанова.— Минск : Вышэйшая школа, 2023. — 343 с.
5. Татьяна Черниговская- Поколение Google, [электронный ресурс]: Татьяна Черниговская, режим доступа: https://youtube.com/shorts/nTSdFj5B-w4?si=Vt6_8zAdzOHUB38o
6. Хоменко, Н. В. Психотерапия в психиатрической практике : учебно-методическое пособие / Н. В. Хоменко, Д. Ю. Лайша. – Минск : БГМУ, 2022. – 28 с.
7. Черниговская, Т. В. Мозг помнит все, [электронный ресурс]: Черниговская Т. В., режим доступа: https://youtube.com/shorts/SIWsgf_Vtec?si=IcgAQ0hCwA_Vhe1b