

## ӨСПҮРҮМДӨРГӨ ПСИХОЛОГИЯЛЫК ЖАКТАН ЖАРДАМ КӨРСӨТҮҮ ЖОЛДОРУ

*Макалада өспүрүм курактагы бурулуш учурларга жалпы мүнөздөмө берилип, өспүрүмдөрдүн проблемалуу жүрүм-турум системасынын келип чыгышына түрткү болгон негизги мотивдерге кеңири орун берилди. Психологиялык оор абалдын пайда болуу учурундагы баланын психикасынын өзгөрүшү, анын негизинде учурдун талабы болгон бул курактагы өспүрүмдөргө кризистен чыгууга, кыйынчылыктарды жеңүүгө, алардын психикалык ден-соолугуна кам көрүү максатын көздөгөн психологиялык жактан жардам көрсөтүү жолдору каралды.*

Бүгүнкү күндө дүйнө жүзүнүн алты континентинде бир миллиарддан ашык өспүрүмдөр жашап, алар келечектин өнүгүшүн жана гүлдөшүн камсыз кылуучу негизги муун болуп келет [7]. Алар жашоонун активдүү жолуна түшүү үчүн өтө зор кыйынчылыктарды башынан өткөрүүгө, активдүүлүк менен күрөшүүгө, аны жеңүүгө туура келет. Бул кыйынчылыктар, биринчиден, өлкөнүн экономикалык-саясий абалына, экинчиден, курактын кризисине байланыштуу каралат. Калктын көпчүлүк катмары жана айрым мекемелер өспүрүмдөр менен болгон бирдиктүү ишмердүүлүк процессинде алардын келечегин камсыз кылууга, ден соолугуна кам көрүүгө, кыйынчылыктарды жеңүүгө, проблемаларын чечүүгө түрткү берүүгө милдеттүү болуп саналат.

Учурдун шартына ылайык өспүрүмдөрдүн дээрлик көпчүлүгү психологдордун да жардамына өтө муктаж экендигин баса белгилөөгө болот. Ар кандай кырдаалдарды анализдөө жана керектөөлөрдү баалоо боюнча өткөрүлгөн иш чаралар көрсөткөндөй, психологиялык кызматтар пикир алышуунун ар түрдүү ыкмаларын колдонуу менен өздүк профессионалдык жардамын көрсөтүүсү өспүрүмдөр менен эффективдүү иштөөнү, алардын проблемаларын алдын-ала сезе билип, чечүүнү камсыз кылат. Жогоруда белгиленген кыйынчылыктардын келип чыгуу себептерин аныктоодо өспүрүм курактагы чукул бурулушту, кризистин оор кабыл алынышын, психофизиологиялык жактан тез өсүп-өнүгүүнү эске алуу зарылдыгы келип чыгат.

Өспүрүм курактын улантылышы изилдөөчүлөр тарабынан түрдүүчө аныкталып, жашоонун башка фазалары сыяктуу эле башталгыч жана аяктоочу стадияларды камтыйт. Бул куракта өспүрүм жашоонун негизги максаттарын аныктап, баалуулуктардын өлчөмүн өнүктүрүү стадиясы башталып, өзүндөгү психофизиологиялык өзгөрүүнү байкап, ата-энеден алыстап, формалдуу жана логикалык ой жүгүртүү жөндөмү өнүгүп, чоңдордун дүйнөсүнүн бир бөлүгү катарында жоопкерчиликти мойнуна ала баштайт. Мындай өнүгүү, өзгөрүү шартында, балдар стресстин ар кандай түрүн тез кабыл алышып (эрте чоңоюу, терс, оор адаттарды өзүндө иштеп чыгууда), психикалык ден-соолугуна да терс таасирин тийгизет.

Адатта, психикага байланыштуу проблемалар (көңүлдүн бузулушу, депрессияга кабылуу ж.б.) өспүрүм куракта башталат. Пупертат мезгилиндеги гормоналдык шторм (эндокриндик бездердин иштөөсүндөгү кайра түзүлүү) нерв системанын иштешин өзгөртүп, тактап айтканда, анын дүүлүгүү процесстеринин күчөшүнө жана анын негизинде өспүрүмдүн жалпы психикалык абалынын өзгөрүүсүнө алып келет. Өспүрүмдөрдө эмоционалдык жактан токтоно албоо, таарынчаактык, көтөрүмсүздүк жогоруда аталган жаңы түзүлүшкө байланыштуу болот. Ошондуктан акыл-эс же дене жагынан ашыкча чымырканоу, аффекттер, терс эмоционалдык маанай эндокриндик бузулуунун жана нерв системасынын функционалдык бузулушунун себеби болушу мүмкүн, ушундан улам өспүрүмдүн тез чарчоосу, башаламандыгы, иш-аракетке болгон продуктивдүүлүгүнүн төмөндөшү, уйкусунун бузулушу, сабыры суздук, жүүнү боштук ж.б. пайда болот [4].

Өспүрүм курак - бул мезгилдик бурулуш, мүнөздүн чукул өзгөрүшү, тактап

айтканда, чөйрө үчүн да, баланын өзү үчүн да өтө татаал учур болуп саналат. Мындай бурулушта баланын учурдагы кырдаалды адекваттуу баалоосуна, өз жүрүм-турумун кырдаалга жараша башкарууга мүмкүнчүлүгү болбой калат да, буга кошумча болгон өздүк табиттин, жеке пикирдин пайда болушу, анын өз алдынчалыкка ашыкча умтулуусу, негизсиз талаптарды коюусу, чыр-чатак чыгаруусу психологиялык оор абалды пайда кылат. Мындай оор абалдар психикалык бузулуулардын (өтө оорчулук менен айыгуучу невроздор, фобия, байланып, чыгууга мүмкүн болбой калган оор абалдар, психосоматикалык симптомдор, невротикалык адаттар ж.б.) пайда болушун шарттайт. Бул учурда психикалык норма менен патологиянын ортосунда нейтралдуу территория болуп, бала анын чегине жеткен кезде тең салмактуулуктун туруксуз абалына кабылат да, башкача айтканда, психикалык ден соолук менен оорунун ортосунда жашайт. Жыйынтыгында, өспүрүмдөр арасындагы суицидалдык жүрүм-турумга жол берилип, жаштар арасындагы өлүмдүн үчтөн бир бөлүгүн түзүп келет. Өз өмүрүн кыюу проценти башка курактык топторго салыштырмалуу өспүрүм куракта жылдан жылга өсүп келе жатат [7]. Депрессияга кабылуунун жолдору ар түрдүүчө, көпчүлүк учурда жашыруун түрдө болот. Ал эми депрессияга кабылуунун себеби психиатриялык да, медициналык да эмес, адатта, «турмуштук» проблемалардан улам келип чыгат. Мындай проблемалардын бири болуп ата-эне менен өспүрүмдүн ортосундагы пикир келишпестик саналат.

А.Хейли ата-энеден баланын алыстоо процессин «ата-эненин баладан алыстоосу» катары түшүндүрмө берет [6]. Бул куракта көз каранды учурдагы керектөө менен автономияга карата умтулуунун ортосундагы конфликттер ата-эненин ашыкча көзөмөлгө алуусунун жана баланын муктаждыгын эске албоонун натыйжасында пайда болот. Өспүрүмдүн ата-энеге болгон мамилеси амбиваленттүү болуп, тактап айтканда, биринчиден алардын кам көрүүсүнө каршы болсо, экинчиден, алардан эркелетүү, калкалоо мамилелерин күтөт.

Психологиялык көз караш боюнча, конструктивдүү үй-бүлө мүчөлөрдүн эмоционалдуу коопсуздугун жана сезимин коргоо менен мүнөздөлүп, өспүрүмдүн социалдашуусу үчүн адекваттуу ролдук жүрүм-турум аркылуу оптималдуу шарт түзүп берүүсү саналат. Изилдөөчүлөр жүрүм-турум проблемаларынын өрчүшүнө негиз болгон фактор катары өспүрүм куракка үй-бүлөлүк чөйрөнүн тийгизген зор таасирин баса белгилешет [2].

Үй-бүлөдөгү жагымдуу психологиялык климат өспүрүмдүн турмушу үчүн өтө маанилүү болуп саналат. Көпчүлүк учурда ата-эне түзгөн психологиялык климаттын жагымсыздыгынан улам балада проблемалуу жүрүм-турум башталып, анын өтө назик, туруксуз психикасы көтөрө албай, натыйжада бала психикалык ооруга чалдыгышы да мүмкүн. Мындай учурда ата-эне сөзсүз түрдө үй-бүлө жагдайын нормалдаштырууга, жакшыртууга көңүл буруп, андан соң психологго, же психотерапевтке кайрылуу зарылдыгы келип чыгат.

Чөйрөдөн бөлүнүүнүн когнитивдүү реакциясында өспүрүм баарына: өзүнө, ата-энеге, чөйрөгө өздүк көз карандысыздыгын далилдегиси келет. Анын эркиндикке (эмансипатияга) болгон умтулуусу күч алып, “чоң киши болуу” аракети күчөп, чоңдор менен тең укуктуу болууга аракеттенет. Чөйрөдөн бөлүнүүгө карата эмоционалдуу реакциянын пайда болушунда депрессиялык реакция байкалат. Идентификация процессинде өзүн-өзү аныктоо аракеттери көрүнүп, балалыктын аякташы психикалык бүтүндүктүн башталышы менен түшүндүрүлөт. Бул учурда өспүрүм дүйнөгө болгон өздүк, жекече көз карашын калыптандырууга багыт алат. Ал өздүк статусун тентуштары арасында далилдеп, топ анын көз карандысыздыгын колдоп, популярдуулугунун себеби боло турган ар кандай функцияларды аткарат. Бала чоңдордун өз ара мамилелер системасында эч кандай орунду ээлебесе да, өз теңдүүлөр арасында жеке ордун табат. Жоопкерчилик эркин сезим чоңдор, же өз теңдүүлөр менен болгон конструктивдүү мамиленин негизинде пайда болот да, акырында өзүнүн эркин тандоосунда жоопкерчиликти сезүүнү талап кылат. Буга жүрүм-турум моделдерин жана баалуулук

ориентациялар системасын камсыз кылуучу, жагымдуу микросоциалдык чөйрөнүн болушу зарыл. Эгерде чөйрө бала күткөндөй болбосо, курактык кризис учурунда жан дүйнөнүн жабырланышы өспүрүмдөр арасында эпидемиялык мүнөзгө ээ болуп, тактап айтканда, биринин проблемасы бирине өтүшү байкалат. Бул учурда өспүрүмдүн кризистен чыгуу ийгилиги стрессти алдын алуу механизмдеринин эффективдүү иштешинен көз каранды болот.

Изилдөөчү Р.Лазарус белгилегендей, «копинг-жүрүм-турумга» көңүл бурсак, ал стрессогендик факторлорго карата кыймылды четтетүү же азайтуу эсептелет («копинг» - бизче “стрессти башкара билүү”) [6]. Жүрүм-турумду башкаруунун жыйынтыгы болуп, өспүрүмдүн копинг-стратегиясы менен анын жеке ресурстарынын өз ара кыймылы саналат. Өспүрүмдөрдө ресурстардын жетишсиздиги пассивдүү дезадаптациялык жүрүм-турумга алып келет. С.Фолкман бул курактагы ресурстардын төмөнкү түрлөрүн белгилейт:

- физикалык (ден соолук, көтөрүмдүүлүк ж.б.);
- психологиялык (ишеним, өздүк баалоо, локус контроль, мораль);
- социалдык (адамдардын социалдык байланыштары, колдоолор ж.б.) [6].

Ал эми Н.А.Сирота, В.М.Ялтонский ж.б. изилдөөчүлөр стрессогендик кырдаалдарды башкаруудагы **өспүрүмдүн инсандык ресурстарын** төмөнкүдөй бөлүштүрүшөт:

- \* когнитивдүү чөйрөнүн ресурстары (адамды курчап турган социалдык чөйрөнүн кыймылын баалоосу);
- \* «Мен» концепциясы, өспүрүм курактын жаңы түзүлүшү;
- \* интерналдык локус контроль (өз жашоосун көзөмөлдөө жана ал үчүн жоопкерчиликти мойнуна алуусу);
- \* аффилиация (эл менен бирге болууга умтулуу, пикир алыша билүү, социалдык компетенттүүлүк ж.б.)
- \* эмпатия (өз тажрыйбасын топтоо менен башкалар үчүн кайгыруу, алар менен жашоонун бир үзүмүн бирге жашоосу).
- \* жашоого, өлүмгө, сүйүүгө, жалгыздыкка болгон өспүрүмдүн позициясы;
- \* өспүрүмдүн руханий дүйнөсү;
- \* өспүрүмдүн баалуулук-мотивациялык структурасы [1].

Жогорудагы аталган ресурстарды чөйрөдө реализациялоонун кыйын шартында өспүрүм проблемалуу жүрүм-турумга ээ болот. Бул проблемага карата изилдөөчүлөр жүрүм-турумду өзгөртүүнүн моделин иштеп чыгышкан. Мындай профилактикалык иштерди уюштурууда жүрүм-турумду өзгөртүүнү үч блокко бөлүшөт:

1. Жеткиликтүү маалыматтар системасы: өспүрүм бардык кызыккан суроолоруна жеткиликтүү маалыматтарды алып турууга акысы бар (сексуалдык мамилелер, өз укугу тууралуу ж.б.).

2. Коопсуз жүрүм-турумду, ден соолукту сактоо, өзүн кабыл алуу сезимин (денесин, мүнөзүн, эмоциясын ж.б.) камсыз кылуу үчүн мотивация уюштуруу: өзүн-өзү сыйлоо сезиминин өнүгүүсү, өспүрүмдүн реалдуу өздүк баалоосун аныктаган адекваттуу «мен» концепциясын бекемдөө.

3. Адекваттуу жүрүм-турум ыктарын калыптандыруу же социалдык-психологиялык компетенттүүлүк ( коммуникативдик жөндөмдүүлүк, өзүнө ишенүү, адекваттуу ролдук жүрүм-турум ж.б.). Социалдык-психологиялык компетенттүүлүктү камсыз кылуучу жашоонун элементтерин реализациялоо, ал элементтер аркылуу башкаларды эффективдүүлүк менен үйрөнүү жана ийгиликтүү өнүгүүгө зарыл шарттардын болушу саналат [3].

Аталган профилактикалык иштерди уюштуруу шартында чөйрө өспүрүмдү өз баамында туюп, анын абалына кирип, анын муктаждыгын эске алуу менен жардам көрсөтүү зарылчылыгы келип чыгат. Өспүрүмдөргө учурдун талабына ылайык психолог-консультанттардын кеңеши кризистен чыгуунун бирден-бир зарыл шарты боло алат.

Айрым учурда өспүрүм жүрүм-турумундагы проблеманы байкабай, же байкап, ал жөнүндө маалыматы болсо да, кыйынчылыкты “убактылуу” деп эсептеп, өзүнө болгон ишеним сезимди жоготпойт. Бул стадияда консультанттын негизги тапшырмасы болуп: карама-каршы речти жана логиканын катачылыгын баса белгилөөсү, проблемалуу жүрүм-турум тууралуу талаш-тартышты жокко чыгаруусу, эгер баланын жүрүм-туруму өзгөрсө, андан кийинки жашоосун элестете турган метафораларды, сүрөттөөлөрдү колдонуусу саналат.

Проблемалуу жүрүм-турумдун кийинки стадиясында өспүрүм өз проблемасын сезе баштап, жүрүм-турумун өзгөртүү аракетинде болот да, чөйрөдөгүлөрдөн колдоо күтүп, өздүк ресурстарын реализациялоо мүмкүнчүлүктөрүнө да ишене албайт. Бул учурда консультант учурдагы абалдан чыгуунун альтернативдик жолун издөөгө жана анализдөөгө жардам берип, бул үчүн төмөнкү кеңештерди берүүсү зарыл: жашоодогу мындай кырдаалдарга окшош учурларды мисал келтирүү, учурду таразалоого түрткү берүүсү («макул» жана «каршы»), проективдүү-ролдук методикаларды (адамдын башка чоочун ролду ойноо ситуациялары) колдонууну уюштуруу ж.б.

Жүрүм-турумдун үчүнчү стадиясында өспүрүм проблемасы тууралуу жетишерлик маалымат алып, зарыл болгон чечим кабыл алууга аракет кылып, жүрүм-турумду өзгөртүү шартында ар кандай кыймылдын жолдорун ойлоно баштайт. Бул учурда консультант өспүрүмдүн өзүндө болгон ишенимин арттырып, инсандык ресурстарды колдонуусуна түрткү берип, эффективдүүлүктү камсыз кылуучу мүмкүн болгон иш-аракеттин ыкмаларын көрсөтүп берүүсү, жүрүм-турумду өзгөртүүгө карата шарттарды ойлоп табуусу (ички психологиялык түзүлүштөр жана адамга гана көз каранды болгон турмуштук шарттар), жүрүм-турумду өзгөртүү үчүн «иш-аракет планын» иштеп чыгууга жардам берүү максатка ылайык болот.

Проблемалуу иш-аракеттердин акыркы стадиясында өспүрүм кабыл алган чечимин практикада чечкиндүүлүк менен реализациялап, өзүнө болгон ишеним сезим артылып, чөйрө да балага ишеним арта баштайт. Бул учурда консультанттын ишмердүүлүгү баланын ишенимин, туура чечимин колдоосу, ишендирүү менен ишенимдүү жүрүм-турумдун ыкмаларын калыптандырууну өнүктүрүүгө түрткү берүү, чөйрө менен болгон мамиленин эффективдүү стратегиясын иштеп чыгуу проблемасын өспүрүм менен бирдикте анализдөөгө багытталат. Консультанттын колдоо стадиясында өспүрүм жеткен результатты колдоп, аны жүрүм-турумду өзгөртүүнүн натыйжасында оптималдуу турмуштук балансты өздөштүрүүгө жетишерин эскертүү зарылдыгы келип чыгат. Эгер бул учурда баланын кабыл алган чечимин колдоп, чөйрө ага таяныч боло алса, анда өспүрүм кайра проблемалуу жүрүм-турумга кайрылбастан, депрессиялык абалдан чыга алат. Кээде балада ал жүрүм-турумга кайра кайрылуу коркунучу жашашы да мүмкүн. Бул учурда консультант баланын жашоосуна болгон көз карашын өзгөртүүгө, өзүнүн жеке жөндөмдүүлүгүнө болгон ишеним сезимди пайда кылуусуна, адекваттуу социалдык жашоонун ыктарын өнүктүрүүгө, эски таарынычтардын жүгүн жеңүүгө (жан дүйнөнү тазартуунун, кечиримдүү болуунун жолдорун үйрөтүү) жардам көрсөтүүсү зарыл.

Жыйынтыктап айтканда, бүгүнкү күндө өспүрүм бала өз жүрүм-турумун өзгөртүү үчүн чечим кабыл алуусуна, эң биринчиден, өзгөрүүгө карата туруктуу мотивацияны өспүрүмдөрдүн калыптандыруусуна психологиялык-консультациялык жардам көрсөтүү кызматтары мезгилдин талабы болуп келет. Мындай шартта өспүрүмдөрдүн чөйрөдөгү ар кандай позитивдүү тарапка өзгөрүүсү анын **жеке күчүн** талап кылат-ал жаңы жүрүм-турум, адатка айланып калууга багытталган күнүмдүк иш-аракеттер болуп саналат.

#### **Адабияттар:**

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. – Воронеж, 1997.
2. Вроно Е. Несчастные дети, трудные родители.- М., 1998.
3. Ф. Дальто. На стороне подростка. - М., 1997.
4. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17

лет).- М.,1998.

5. Мухина В.С. Психология детства и отрочества.- М.,1998.
6. Варганова К.А., Камалдинов К.О. Клиники, дружественные к молодежи.-Новосибирск, 2002.
7. «Здоровье подростков» для медицинских работников. –М., 2006.