



ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА УРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ



ФАРҒОНА
ДАВЛАТ
УНИВЕРСИТЕТИ



ФДУ
ПСИХОЛОГИЯ
КАФЕДРАСИ

XXI АСРДА ПСИХОЛОГИК САЛОМАТЛИК: МУАММО ВА ЕЧИМЛАР



15 МАЙ | РЕСПУБЛИКА ИЛМИЙ-
2017 | АМАЛИЙ АНЖУМАНИ

ФАРҒОНА - 2017

150	Жалалиддинова, Юсуфов Қ. ЁШЛАРНИ ЁТ ҒОЯЛАРДАН ХИМОЯДАШДА ИЖТИМОЙ РУҲИЯТДАГИ НОРАЦИОНАЛ ЖИХАТЛАР	252
151	Закирова М., Жаймақов Б. ШАХС ХУЛҚИГА ТАЪСИР КЎРСАТИШДА БИХЕВНОРИСТИК ЁНДАШУВ	253
152	Закирова М., Саидова О. БИЪЛНОТЕРАПИЯ - КИШИ ПСИХИК САЛОМАТЛИГИ УСУЛИ СИФАТИДА	255
153	Қутиева С. МАФКУРАВИЙ ИММУНИТЕТНИ МУСТАҲКАМЛАШ - ДАВР ТАЛАБИ	256
154	Мамадалиева Қ., Ғаниева Э. ПСИХОЛОГИЯ ДАРСЛАРИДА ҲАМКОРЛИК ФАОЛИЯТИНИ ҚўЛЛАШНИНГ УСУЛЛАРИ	258
155	Мамадхаттотова С. ШАХС ИЖТИМОЙЛАШУВИ МУҲИМ МУАММО СИФАТИДА	259
156	Омиров Ш. МАФКУРАВИЙ ИММУНИТЕТНИ ШАКЛЛАНГАНЛИГИНИ КЎРСАТИБ БЕРУВЧИ ОМИЛЛАР	260
157	Оттажонов Ж., Мамажониева Ё. ПЕДАГОГИК ЖАРАЁНДА УЧРАЙДИГАН КОНФЛИКТЛАР ХАРАКТЕРИСТИКАСИ	261
158	Ражабов М., Бутанов Б. ЗАМОНАВИЙ ЖАМИЯТДА МАНИПУЛЯТОР ВА АКТУАЛИЗАТОР	264
159	Ражабов М., Мухомотова Ф. ЗАМОНАВИЙ ЖАМИЯТДАГИ МАНИПУЛЯТИВ ПСИХОТЕХНОЛОГИЯЛАР ВА УЛАРИНИНГ ҚўЛЛАНИЛИШИ	265
160	Ҳайдаров Б. Ю. ЎЗАРО МУНОСАБАТ ВА МУЛОҚОТДА МАНИПУЛЯТИВ ТИЗИМИНИНГ АСОСИЙ ТУРЛАРИ	267
161	Ражабова Х. Х. АҲЛОҚИЙ КОНЦЕПЦИЯЛАРДА МАНИПУЛЯЦИЯНИНГ ТАҲЛИЛИ	268
162	Рахимова К. ЁШЛАРДА БЕЛАЖАККА ИШОНЧ ХИССИНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРИ	269
163	Рахимова Г. УҚУВЧИЛАРНИНГ АҲБОРОТ ВОСИТАЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК - ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ	273
164	Рустамова Ш. М. СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ - УҚУВЧИЛАР АКТИВ ФАОЛИЯТИНИНГ АСОСИЙ МЕЗОНИ	274
165	Собиров Н., Акбаров А., Салижанова Г., Носирова Г. АҲБОРОТ ХАВОСИЗЛИГИ ВА ЁШЛАР ТАРБИЯСИ	276
166	Салиев Ф., Рахмонов С. ИНСОН ПСИХИК САЛОМАТЛИГИГА РАНГЛАР ЁРДАМИДА ТАЪСИР КЎРСАТИШНИНГ САМАРАЛИ УСУЛЛАРИ	279
167	Салиев Ф., Меликулова А. ЗАМОНАВИЙ ШАХС ПСИХОТИНИНИ АНИҚЛАШДА ПРОФАЙЛНИНГ МЕТОДИДАН ФОЙДАЛАНИШ, ТАЪСИР ДОИРАСINI КУЧАЙТИРИШ УСУЛЛАРИ	281
168	Усмонов Ш. ТОЛЕРАНТЛИК МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ-ТАРБИЯНИНГ МАҚСАДИ ВА ВАЗИФАЛАРИ СИФАТИДА	282
169	Халилова Ф. УҚИТУВЧИ ФАОЛИЯТИДА ПЕДАГОГИК	283

4. Бефарқ манипулятор. У покайдон индифферентликни ўйнайди. Контрастлардан кутма, уларни четлаб ўтишга интилади. Унинг шiori "Ҳаммасига туфурдим!" Унинг методлари гок пассив, гок фвол; у аломатиз кампир, гок жабрланувчи, гок ёрдамга мухтож. Ҳақиқатда унга унга бефарқ эмас-бўлмас у мураккоб манипуляторни ўйнаши бошлаб бермас эди. Бефарқликни кутинча силлабий жуфтликлар ўйнайди. "Ажрешил билан тасдиқ" ўйнаи қандай қилиб манипулятор ҳамкорини эгаллашга қарикат ҳилаётганига ақли миқол бўлиб хизмет қилади. Аммо у билан эмас.

Шундай қилиб, ҳуш асеймиз:

- Фаол манипуляторнинг фалсафаси - нима қилиб бўлса ҳам раҳбарлик қилиш ва ҳукм ўтказишга асосланади.

- Пассив манипуляторнинг фалсафаси - ҳеч қачон асабига кузатмаслик гокнинг аман қилади.

- Мусобақалашмаётган манипуляторнинг фалсафаси-қандай қилиб бўлса ҳам галаби қилиш.

- Индифферент (лот. Indifferens - бефарқ⁶⁰) манипулятор-фалсафаси-ганиҳуриликни шикор қилиш.

Юқоридагиларни тушувиш ўта муҳим бўлиб, манипулятор - қай даражада аён бўлмасин-олдинда худк-атворяни билеш мумкин. На унга тўғри диагноз қўйинса-у ўзини у еки бу вазиятда қандай тутишини ўйлаб қуриши ва ушбу жараида таслим бўлиши мумкин. Агар олдиндан ўзингиз худк-атворянгизни, ички дунейишгизни ошкор қилишни астамасаяғиз-актуализатор (лот. actualis - ҳақиқатда, хомерги⁶¹) бўлишга интиқинг.

Юқорида айтиб ўтилган фаол, пассив, мусобақалашмаётган, индифферент манипуляторларни тўғри баҳолаш олин ва инглаш олин натижасида шаклда психологик ҳимояни шакллантириш, рухий тушулушқоқ тушмаслиги, ташқаридан турли воқеа-ҳодисалар таъсирга берилмаслиги ва манипуляция қурбонига айланмаслиги мумкин. Бундан қайсида суҳбат давомида суҳбатдошнинг хатти-ҳаракати, мимикаси, пантомимикаси қандай суҳбатдошнинг ел мақсадини тўғри инглаш билеш шарт. Чунки ҳар қандай манипулятор ў мақсади йўлида турли стратегия ёки тактикалардан фойдаланишга уринади ва бу йўлда у қай нимадан қайтмайди.

Юқоридаги айтиб ўтилган манипуляция усулларни билеш ҳамда шакли манипуляция таъсир вақтида қўлланяладиган усулларга бўладиган ҳимоялашешни шакллантириш сўрама ўнга ва ўзгаларга бўлган ижобий муносабатни ўзгартриш мумкин.

АҲЛОҚИЙ КОНЦЕПЦИЯЛАРДА МАНИПУЛЯЦИЯНИНГ ТАҲЛИЛИ

Х. Ҳ. Раҳмонов - ТАТУ Фарома филиали, катта ўқитувчи

Инсон учун донмо "қошқлик" ва "ёмонлик" жумбоғ бўлиб, у ҳар донм ҳам биринчи шоничисидан фарқлай олмаган. Шунинг учун бир неча юз йилликлар давомида маъсулхатсизлик қилиб у нима "қошқ" ва нима "ёмон"лигини ҳал қила олмаслиги айтади, қандайдир бошқарувчи учун нима ёқимли бўлса "қошқ" ва нима ёқимли - "ёмон" деб қарай қилиб келган. Ва ушбу маъсулхатсизлик особиетда ундин қандай қурбонилар тқил қилинишини билмаган, ҳамда у қангадир ўзи учун қарор қабул қилиш ҳуқуқини берганига сўнг, ўзингизни йуқотган. Бундан унумли фойдаланган қимдир мажбур қабул қилдиришга "қошқлик" ва "ёмонлик" ўз натижасини берган. Агар қабул қилинган қарор оқиловий концепцияларга тўғри келмаса рад этишга олиб келади, чунки инсон қарор қабул қилганда верак-ўзининг табиъати кўра ахлоқнинг қайсидаир қисми қили, қайсиқиллар - ёмон. Шунинг кўра моо равишда ўз-ўзининг қошқ нимақарини ўзида олиб қилиб, ёмонларини аёмон рад

⁶⁰ Словарь иностранных слов. -13-е изд., стереотип. М., изд. «Русский язык», 1975, с. 102-103.

⁶¹ Словарь иностранных слов. -13-е изд., стереотип. М., изд. «Русский язык», 1975, с. 102-103.

қилинганга иштилади. Ва янсон ичкда хоҳиш ва талаб ўртасида уруш боқланади; бу оғир ижодланиш оғриққа тўла бўлиб, нима яхши-ю нима ёмонлигини ҳеч бир одам ҳеч қачон тўлиқ ҳал қила олмайди. Қонуниятга кўра ўз табиатиининг бир қисмини рад қилиш мумкин эмас. У қачон ёки қанақа бўлмасин ҳисоблашнинг керак чунки барча инсоний кўринишларини ҳурмат қилиш даркор. Ахир чап кўлни ўнг кўлга нисбатан ёмонроқ ҳаркат қилгани учун кесиб тешлаб бўлмади-ку. Худди шундай тарзда ўз шахсий хусусиятини маълум қисмини ампутация (ампутация < лат. ампутацио сикиб чиқариб бўлмайдиган⁶³) қилиш ихмосликлар. Аммо инсон қандай усулда ўзини ифодаляётган бўлса, бу учун ўзи маъсуллар.

Биз ҳаммамиз манипулятормиз. Аммо ўзимизнинг манипулятив хулқ-атворимизни рад қилиш, ампутация қилишдан олдин уни ўлғарттириш ёки уни актуализацияланган хулқ-атворга модернизация қилишга ҳаракат қилиш кўриш зарурдир. Қисқаси-би: яна ижодий манипуляция қилишимиз зарур, чунки актуализацияланган хулқ-атвор-бу худди уш манипулятив, фақат ижодийроқ ифодаляган ҳолис.

Бизнинг ҳар биримизда икки ибтидо мавжуд уларни Фредерик Перлз кўчма маънода "юқоридаги кучук" ва "пастдаги кучук" деб атаган. Унга кўра:

➤ "юқоридаги кучук" - бу фвол ибтидо бўлиб, бу йурук бериш, бу йоулдириш, обрў бикал эшига бўлган иштилода ифодаланди.

➤ "пастдаги кучук" - бу пастда ибтидо бўлиб, бизнинг бўйсенишга, рози бўлишга, кулук солишга муносабатимизни ифодляйди.

Бу ибтидолардан ҳар бири ёки манипулятив ёки ижодий тарзда намоян бўлиши мумкин.

Манипуляторлар кўшикта психиатрия ва психология дунбонга шўнгишли жуда ёктирилади. У ерда ҳар хил ағама ва концепцияларни обвол тушунтириб, улар одатда ўзи ироқилишнинг бепаён дунбонга мағзур йул олишади ва ўша ерда умрларининг олхиригача қолишади. Психологик концепцияга кўра улар ўзларининг қонқарсиз хулқ-атворини оқлаш учун ҳаракат қиладилар. Манипулятор жорий бектонликлар сабабини ўзининг ўтмишидан топади, ўтмишда унга номандилар бошқача тушунтиришган ёки унга бошқача муносабатда бўлишган. У бошқаликтаги "мен сенга ёрдам бера олмайман!"дан чиқиб, катталиқнинг "Мен сенга шунинг учун ёрдам бера олмайманки. . . "га муқом кириб олди. Сўнг психологик билимлар билан қасман танишлалга сабаб нима тўғри қилса шуни рўқич қилавердилар. Масалан, "Чунки мен интровертман" ёки "Чунки ошам мени яхши кўрмас эди" ёки "Чунки мен жуда торланчок эдим", чунки . . . , чунки . . . , чунки . . . ва ҳоказо.

Психиатрия ҳеч қачон индивидуализмга (алоҳида шахс қилиқошларини жамият қилиқошларига қарам-қаршилиги⁶⁴) максимал таралди ўз инсоний постулятини (лат. postulatium – талаб қилинган⁶⁵) ривожлантиришга ҳалақит берадиган ижтимоий ҳавфли ва ўз-ўзини жасон қилишга қартилган хулқ-атворни оқлаш учун мулжалланмаган. Ҳа, психология у ёки бу хулқ-атвор сабабларини тушунтиришга ҳаркат қилади. Аммо унинг мақсади булди эмас, балки инсон ўзини тақомиллаштириш, ўзини яхшироқ ва бектироқ қилишидадир.

ЁШЛАРДА КЕЛАЖАҚКА ИШОНЧ ҲИССИНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК ОМИДЛАРИ.

К. Раҳимова – ФДУ, доцент

Ўзбекистон ўз мустақиллигига эришгач, жамиятда туб ислохотлар боқланди. Ана шу ислохотларнинг асосий йўналишларидан бири-маънавий-маърифий ислохотлар бўлиб, унинг асосий мақсади жамият аъзолари дунқаролини истиклол руҳида шакллантириш ва мақсад қилиб қўйди. Давлатимизнинг ёшлар борасидаги севобатининг асосини ҳам уларда янгича ҳурфикралик билан янгича дунқаролини шакллантириш ташкил этиди.

⁶³ Словарь иностранных слов. Москва «Русский язык». Издание 13-е, стереотипное. 1986 г. 32-33 ст.

⁶⁴ Словарь иностранных слов. -13-е изд., стереотип. М., изд. «Русский язык». 1979, с иллюстрацией, 192 б.

⁶⁵ Словарь иностранных слов. -13-е изд., стереотип. М., изд. «Русский язык». 1979, с иллюстрацией, 194 б.