

PSIXOLOG QANDAY BO'LISH KERAK : ERIK BERN TRANZAKT TAXLIL ASOSIDA

Dumarov Mashxurbek Xasanboyevich
Andijom davlat universiteti
Tarix va ijtimoiy fanlar fakulteti
Psixologiya va pedagogika kafedrasi dotsenti
E-mail: Mashxurbekdumarob85@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19350415>

Zamonaviy jamiyatda inson salomatligi va farovonligini ta'minlashda psixolog kasbining ahamiyati tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, bozor iqtisodiyoti sharoitida yuzaga kelayotgan stress, raqobat, ijtimoiy tengsizlik va ma'naviy izlanishlar inson ruhiyatiga bosim o'tkazayotgan bir paytda, malakali psixologlarning zarurligi dolzarb masalaga aylanmoqda. Psixolog nafaqat diagnostika va maslahat berish bilan cheklanib qolmasligi, balki ijtimoiy va madaniy jarayonlarni tahlil qila oladigan, shaxsiy rivojlanish, oilaviy muammolar, mehnat jamoalaridagi nizolar, yoshlar va bolalarning moslashuv jarayonlari kabi sohalarda ham faoliyat yurita oladigan mutaxassis bo'lishi kerak. Biroq, jamiyatda psixologik xizmatlardan foydalanish hanuz murakkab holatda qolmoqda. Bu holatning yuzaga kelishiga bir nechta omillar sabab bo'layotir. Avvalo, aholining ruhiy sog'liq madaniyati yetarli darajada shakllanmagan. Ikkinchidan, psixologik xizmatni ko'rsatayotgan ayrim shaxslarning malakasi past yoki ularning faoliyati umuman ilmiy asosga ega emas. Bu esa haqiqiy va soxta mutaxassislarni ajratishdagi muammolarni kuchaytiradi. Bundan tashqari, qonunchilikda psixologik xizmatlar bilan bog'liq tartibga soluvchi mexanizmlar yetarlicha shakllanmagan. Natijada, psixolog kasbining obro'siga putur yetkazuvchi holatlar yuzaga kelmoqda.

Haqiqiy psixolog birinchi navbatda insonparvarlik, empatiya, kasbiy etikaga sodiqlik, ilmiy tafakkur va tahliliy yondashuvga ega bo'lishi kerak. U shaxs ruhiyatini chuqur tushuna olishi, sharoitga mos yondasha bilishi, o'z ustida muntazam ishlashi va yangiliklarni o'zlashtirib borishi zarur. Bugungi zamonaviy psixolog – bu faqatgina muammoni eshitib, maslahat beruvchi emas, balki shaxsiy o'sish va ijtimoiy integratsiya yo'nalishlarida faoliyat yurituvchi kompleks mutaxassisdir.

Psixolog qanday bo'lishi kerak? Bugungi bozor iqtisodiyoti sharoitida psixolog kasbining ahamiyati ortib bormoqda. Biroq psixologik xizmatlardan foydalanishning murakkabligi va haqiqiy mutaxassislarni aniqlash masalasi dolzarb bo'lib qolmoqda. Bunga quyidagi omillar sabab bo'lishi mumkin:

1. Iqtisodiy omillar

- Psixologik xizmatlarning qimmatligi – aholining aksariyat qismi moliyaviy jihatdan bunday xizmatlardan foydalanishga imkoniyat topa olmaydi.
- Pul manfaatini ustuvor qo'ygan psixologlarning ko'payishi – tijorat maqsadlarida ishlovchi ayrim mutaxassislarni mijozning ehtiyojidan ko'ra daromadga ko'proq e'tibor qaratishi mumkin.

2. Hududiy determinantlar

- Psixologik xizmatlarning asosan yirik shaharlarda jamlangani – bu esa chekka hududlarda yashovchi aholining sifatli psixologik yordam olish imkoniyatini cheklaydi.

3. Kognitiv omillar

- Jamiyatda psixologiya haqidagi noto'g'ri tushunchalar mavjud – ko'pchilik psixologni psixiatr bilan adashtiradi va faqat ruhiy kasallar unga murojaat qilishi kerak degan fikrga ega.

4. Ijtimoiy stereotiplar

• "Psixologga borish uyat", "Faqat ruhiy kasallarga psixolog kerak" kabi qarashlar jamiyatda hali ham saqlanib qolmoqda, bu esa insonlarning o‘z muammolari bilan yolg‘iz qolishiga sabab bo‘lmoqda.

Iqtisodiy omillar psixologik xizmatlarning qimmatligi va aholining moliyaviy imkoniyatlari o‘rtasidagi tafovut — eng asosiy muammolardan biridir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, ruhiy salomatlik bo‘yicha yordam olishga ehtiyoji bo‘lgan insonlarning yarmidan ko‘pi iqtisodiy sabablarga ko‘ra mutaxassisga murojaat qilmaydi. O‘zbekistonda ham aholining katta qismi o‘rtacha daromadga ega bo‘lgani sababli psixologik xizmatlar narxi ularga yuqori ko‘rinadi.

Bundan tashqari, bozor mexanizmi asosida ishlayotgan ba’zi psixologlar mijoz manfaatidan ko‘ra daromadni ustun qo‘yishi, xizmat sifatini pasaytirishi mumkin. Bu esa aholining psixologlarga bo‘lgan ishonchini yanada susaytiradi va professional yordam o‘rniga alternativ yo‘llarni qidirishga majbur qiladi (masalan, sehrgarlar, folbinlar xizmatidan foydalanish).

Hududiy determinantlar psixologik xizmatlarning asosan yirik shaharlarda jamlangani ham jiddiy ijtimoiy tengsizlikni yuzaga keltiradi. Poytaxt va viloyat markazlarida psixologik markazlar soni ko‘p bo‘lsa-da, chekka qishloqlarda deyarli mavjud emas. Bu hol **"psixologik yordamdagi hududiy tafovut"** deb ataladi.

Masalan, chekka hududlarda yashovchi insonlar psixologik muammolarni ko‘proq oilaviy doira yoki diniy yetakchilarga aytib yengishga harakat qiladilar, bu esa professional yondashuvni cheklab qo‘yadi. Natijada psixologik muammolar vaqtida bartaraf etilmay, yanada chuqurlashadi.

Kognitiv omillar jamiyatda psixologiya haqidagi noto‘g‘ri tushunchalar ham muhim to‘siqlardan biridir. Ko‘pchilik psixologni psixiatr bilan aralashtirib yuboradi va ularning vazifalarini farqlamaydi. Natijada psixologik maslahat olish ruhiy kasallik alomati deb qaraladi.

Bu esa "stigmatizatsiya" (ya’ni psixologik yordamga murojaat qilgan insonni jamiyatda salbiy baholash) jarayonini kuchaytiradi. Psixologik savodxonlik pastligi sababli ko‘p odamlar stress, tashvish yoki oilaviy nizolarni ruhiy kasallik emas, oddiy hayotiy vaziyat sifatida qabul qilib, mutaxassis yordamini talab qilmaslikka moyil bo‘ladilar.

Ijtimoiy stereotiplar jamiyatda psixologga borish "uyat" yoki "faqat ruhiy kasallar uchun kerak" degan qarashlar mavjud. Bunday stereotiplar ijtimoiy stigmaning ko‘rinishidir. U insonlarni o‘z muammolarini yashirishga, yordam so‘rashdan voz kechishga va muammolarini yolg‘iz hal qilishga majbur qiladi.

Sotsiologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘zbek oilalarida shaxsiy muammolarni "begonalarga" ochib berish illat sifatida qaraladi. Bu esa psixologik xizmatlarga bo‘lgan ehtiyojni kamaytiradi. Aslida esa rivojlangan mamlakatlarda psixologga murojaat qilish normal holat sifatida qaraladi va profilaktik vosita sifatida ham keng qo‘llanadi.

Psixologning kasbiy samaradorligi uning shaxsiy fazilatlari, mijoz bilan to‘g‘ri muloqot olib borish qobiliyati va yondashuv uslubi bilan bog‘liq. Shu nuqtai nazardan, Erik Bernning transaksion tahlil nazariyasi (Berne, 1964) psixologning qanday yondashishi lozimligini tushinishda muhim ahamiyatga ega. Bern inson ongini uchta psixologik holatdan biri ta’sir qilishini ta’kidlaydi:

1. "Bola Men" holati

• Ushbu holatda odam o‘zini boladek tutadi, ya’ni his-tuyg‘ulariga berilib ketadi va impulsiv harakat qiladi.

• Agar psixolog ushbu holatda mijoz bilan suhbatlashsa, u mijozning his-tuyg‘ulari ta’siriga tushib, unga noto‘g‘ri tarzda yon bosishi mumkin.

• Natijada mijoz o‘z muammosini chuqur tahlil qilish o‘rniga hissiyotlari ta’sirida qolib ketadi.

2. "Ota-ona Men" holati

• Bu holatda inson hukmron, buyruq beruvchi yoki haddan tashqari g‘amxo‘r bo‘lishi mumkin.

• Agar psixolog "ota-ona Men" holatida muloqot qilsa, u mijozni boshqarishga, maslahat berishga yoki hatto uni tanqid qilishga moyillik bildiradi.

• Natijada mijoz psixologni o‘z ota-onasi sifatida idrok qiladi va mustaqil qaror qabul qilishdan chekinadi.

3. "Katta odam Men" holati

• Eng maqbul yondashuv katta odam holatida muloqot qilishdir.

• Ushbu holatda inson muvozanatli, tahliliy fikrlashga qodir va real voqelikni ob’ektiv qabul qila oladi.

• Psixolog aynan shu holatda mijoz bilan suhbat olib borishi lozim, chunki bu yondashuv:

- Mijozga hurmat va tushuncha bilan yondashish,
- Muammolarni ob’ektiv baholash,
- Ilmiy asoslangan tahlil va yechimlarni taklif etish imkonini beradi.

Bernning transaksion tahlili psixologik suhbat davomida qanday yondashuv eng samarali bo‘lishini tushunishda muhim nazariy asos hisoblanadi. Ushbu yondashuv inson shaxsiyatining murakkab mexanizmlarini ochib berishga ham yordam beradi [Berne, 1964].

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki psixolog nafaqat nazariy bilimga ega bo‘lishi, balki mijoz bilan to‘g‘ri muloqot olib borishi, uning individual ehtiyojlarini hisobga olishi va uni ob’ektiv baholashi zarur. Bundan tashqari, psixolog jamiyatda mavjud stereotiplarga qarshi tura olishi, insonlarga haqiqiy yordam bera olishi va ularga mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatini yaratishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Watson, J. B. (1913). *Psychology as the Behaviorist Views It*. Psychological Review, 20(2), 158–177. — Bixeviorizmning asosiy nazariy asoslari.
2. Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. Macmillan. — Xulq-atvorni o‘rganish, mukofot va jazolash tizimi haqida asosiy ish.
3. Thorndike, E. L. (1911). *Animal Intelligence: Experimental Studies*. The Macmillan Company. — O‘rganish nazariyasi va ta’limdagi amaliy yondashuvlar.
4. Холл К. (1943). *Principles of Behavior*. New York: Appleton-Century-Crofts. — Mexanik motivatsiya nazariyasi asoschisi sifatida bixeviorizmga muhim o‘rin tutadi.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 29 апрелдаги “Ilm-fan va innovatsiyani rivojlantirish orqali ta’lim sifatini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4307-sonli qarori. — O‘zbekiston ta’lim siyosatining zamonaviy yo‘nalishlari.
6. Jo‘raev, X. X. (2021). *Pedagogik psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti. — O‘zbekiston kontekstida pedagogik jarayonlar va psixologik yondashuvlar.
7. Karimova, Z. A. (2017). *O‘quvchilarning psixologik holati va uni tahlil qilish metodikasi*. Toshkent: Fan. — Maktab va litsey ta’limida psixologik kuzatuvlar.
8. Ўзбекистон Республикаси “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni (yangi tahrir, 2020). — O‘zbekistonda ta’lim tizimining huquqiy asoslari.
9. Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *Theories of Personality* (11th ed.). Cengage Learning. — Bixeviorizm va boshqa psixologik nazariyalar taqqoslamasi.
10. Файзиева, М.Р. (2020). *Ta’lim jarayonida psixologik metodlardan foydalanishning samaradorligi*. Toshkent: TDPU ilmiy nashrlari.