

## SHAÑARAQ AĞZALARI ARASINDAĞI MÚNÁSEBETLERDI BEKKEMLEWDIŃ PSIXOTERAPIYALIQ QURALLARI

Aman Matjanov

Berdaq atındağı Qaraqalpaq Mámleketlik Universiteti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12573123>

*Anotatsiya.* Bul maqalada shañaraq aғzalari arasındağı múnásebetlerdi bekkemlewdiŃ psixoterapiyalıq quralları hám predmeti hám aldına qoyǵan maqsetleri haqında sóz etilgen.

*Gilt sózler:* shañaraq, psixoterapiya, múnásebetler, trening, qarım-qatnas.

## PSYCHOTHERAPEUTIC TOOLS FOR STRENGTHENING RELATIONSHIPS BETWEEN FAMILY MEMBERS

*Abstract.* This article describes the psychotherapeutic tools of strengthening relationships between family members and the subject and goals.

*Key words:* family, psychotherapy, relationships, training, communication.

## ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ

*Аннотация.* В данной статье описаны психотерапевтические средства укрепления взаимоотношений между членами семьи и субъектом и целями.

*Ключевые слова:* семья, психотерапия, отношения, обучение, общение.

Sotsiologiyalıq izertlewlerdiŃ kórsetiwinshe, soŃğı 30 jil ishinde ajrasıwlardıń sanı artıp, biraq olardı qaralaw kemeugen. Mine usınday jaǵdaylardıń aldın alıwdıń zárúr qurallarınan biri-shañaraqılıq psixoterapiyalıq usıllardan paydalanıw úlken áhmiyetke iye.

Shañaraqılıq psixoterapiya psixoterapiyanıń gárezsiz ilimiy-ámeliy tarawı sıpatında XX-ásirdiŃ ortalarında qalıplesti. Onıń júzege keliwi shañaraq krizisiniŃ payda bolıwı hám oǵan járdem kórsetiwdiŃ jańa, dástúriy emes usılların tabiwǵa urınıwırdan ibarat edi: shañaraqtıń joq bolıwı, anıq qawıpke aylanǵan sol dáwirde shañaraqılıq terapiya onı emlewdiŃ ózine tán usılı sıpatında jańa bir ishki imkaniyat sıpatında payda boldı. Rawajlanıw psixologiyasi sotsial psixologiya menen birgelikte shañaraqılıq psixoterapiyanı, yaǵniy shañaraqti túsiniw ushın jańa psixologiyalıq tiykardı júzege keltiriwge háreket qıladı.

Shañaraqılıq psixoterapiyaǵa tán eń quramalı qollanbalarda bul ilimiy-ámeliy pánge sonday táriyp berilgen: Shañaraqılıq terapiya profilaktika, keselliklerdi emlew hámde sonnan keyingi sotsial miynet rehabilitatsiyası maqsetinde onı úyreniwdi hám oǵan tásir kórsetiwdi qamtıyuǵın psixoterapiyanıń bir tarawı esaplanadı.

Shańaraqlıq psixoterapiya usılları eń dáslep, psixózğa tán bolmagan psixogen buzılıwlarda, alkogolizmde, náshebentlikte, psixatiya, psixóz hám psixosomatik kesellikleri dawamında qollanıladı. Eń tiykarǵısı shańaraqlıq psixoterapiyada psixoterapiyanıń basqa tarawları tárepinen úyrenilmeytuǵın bir qatar qosımsha tárepler de bar, bular- shańaraqtıń normada xızmet kórsetiwi, ondaǵı buzılıwlardıń túrleri, olardıń profilaktikası, shańaraq aǵzalarınıń psixikalıq hám somatikalıq den-sawlıǵı, shańaraqlıq turmısı hám xızmeti kemshiliginiń diagnostikası esaplanadı.

Bunday meditsinalıq jaqtan jantasiw shańaraqqa óz logikasına qaraǵanda, rawajlanıwshı shaxslar arasındaǵı múnásebetler sisteması tárzinde emes, al, eń dáslep, sotsial ortalıqta ayrıqsha usılda xızmet alıp barıwshı insanlar toparı sıpatında qaraladı. Bul jerde shańaraqtıń «normal», «buzılǵan» wazıypaları, quramlıq dúzilisi hám dinamikası táriypi menen baylanıslı máseleler birinshi orınǵa shıǵadı. Sonıń menen birge V.E.Kagannıń aytıp ótkenindey, psixoterapiyanıń júzege kelip atırǵan jańa usılları barǵan sayın kóbirek insanpárwarlıq baǵdarları sayın artadı.

Shańaraqlıq psixoterapiya ne menen shuǵıllanadı? Onıń predmeti hám aldına qoyǵan maqsetleri nelerden ibarat? N. Pezeshkian bul sorawlarǵa tómendegishe qádimgi shıǵıs naqılı boyınsha juwap qaytaradı: «Eger sen óz mámleketińdi tártipke keltiriwdi qáleseń, dáslep wálayatti tártipke keltir. Eger wálayatti tártipke keltiriwdi qáleseń, dáslep qalalarda tártipti ornat. Qalalarda tártip ornatiw ushın shańaraqlardı tártipti ornatiwıń kerek. Sen óz shanaraǵında tártip ornatiwıdı qáler ekenseń, dáslep ózińdi tártipke salıwıń kerek».

Ulıwma alǵanda, «shańaraqlarda tártip ornatiwǵa» iytermelegen shańaraqlıq terapiya keleshekte insanpárwar psixologiyalıq ámeliyat sıpatında payda boladı.

Biziń kóz qaramızda, ol óziniń bul ózgesheligi menen zamanagóy shanaraq rawajlanıwında, onıń bazalıq sotsial baǵdari orayında insan turmısı sebepli onı ózgetetuǵın insanpárwarlıq meyillerge járdem beriwge iytermelegen. Eger adamlar shaxsıy máseleler boyınsha psixologlar hám psixoterapevtler másláhátine alıp keletuǵın mashqalaların analiz qılatuǵın bolsaq, gáp bárqulla ya shaxslar arasındaǵı múnásebetler: erli-zayıplıq, balalar, ata-analar, jınısıy ámeliy múnásebetler, ya shaxstıń ishki múnásebetleri haqqında boladı. Bul múnásebetler insannıń ruwxıy turmısında bárqulla tereńlik, soqlıǵısıwlar, konfliktler, ayırım waqıtları bolsa haqıyqıy kelispewshilikler kelip shıǵıwına sebep bolatuǵın tarawdı payda etedi.

Múnásebetlerdiń hár qıylılıǵı, olarǵa kirisiwshı insan túrli-túrliligi sıyaqlı, haqıyqattan da sheksiz jaǵday esaplanadı. Shaxslar arasındaǵı hám shaxstıń ishki múnásebetleri ulıwma taptırmas hám qaytalanbas bolǵanında edi, bul tarawda qanıygelesiw bolmaǵan bolar edi.

Haqıyqatında bolsa anıq jaǵdaylar hám mashqalalardıń kózge kórinip turǵan hár qıylılıǵı arqasında ulıwma psixologiyalıq mexanizmler jatadı.

Shańaraқтаǵı shaxslar arasındaǵı múnásebetlerden kelip shıǵatuǵın mashqalalar er yáki

hayaldin xarakter özgeshelikleri, olardin ózara múnásebetlerine tán mádeniyatı menen tap usı sıyaqlı shanaraqtın basqa aǵzaları hám jaqın qarındastarınıń minez-qulqı özgeshelikleri hám olarda óz-ara múnásebetlerge say ráwishte qalıplesken qarım-qatnas mádeniyatı dárejeleri ortasındaǵı tosqańlıqlardı úyreniw hám soǵan sáykes psixoterpiyalıq qurallardan orınlı paydalanıw arqalı ǵana olardı dúzetiw múmkin.

Shańaraq psixoterapiyasında arnawlı mashqalalar boyınsha járdem sorap psixologqa múrajat etken patsient oǵan óz mashqalasın ǵana emes, al usı mashqalanın sheshimin de tabıwǵa úmit etedi. Óz kásibiniń sheber ustası bolǵan ámeliy másláhátshiniń wazıypası patsientke usı sheshimdi tabıw ushın hám onı ańlap jetiwde járdemlesiwden ibarat. Psixolog ne menen hám qalay járdem kórsete aladı? Psixologiyada bir neshe arnawlı kásiplik sırlar bar bolıp, olar tómendegiler:

1. Patsientke sózsiz unamlı múnásebette bolıw nátiyjeli psixologiyalıq járdem kórsetiwdiń zárúr quralı esaplanadı. Bul jerde eń ápiwayı qural – patsientke sol waqıtta belgili qıyınshılıqlardı basınan keshirip atırǵan, biraq óz mashqalaların sheshiwge imkaniyatları bolǵan insan sıpatında múnásebetke kirisiwi lazım.

2. Psixolog óz patsientin tek túsiniw ǵana qalmastan, bálki ayrıqsha bir tárizde oǵan hám dártlik qılǵan jaǵdayda ǵana járdem beredi. Psixolog sózlerden góre, olar artında jasırınǵan sezimlerde itibar beredi. Ol aqıl menen júreктен qarım-qatnas qıladı. Bunday múnásebet usılı patsientke óziniń kóbinshe konfliktli sezimlerin túsiniw jetiw, óziniń turmıslıq jaǵdayın jaqsıraq ham tolıǵıraq tusınıwge imkan beredi.

3. Psixolog óz mashqalaların bir shekte qoyıp, qarım-qatnas ushın ashıq, onıń «bul jerde hám endi» jaǵdayında kelip shıǵatuǵın óz pikirleri hám sezimleri patsientten múlayim kúlki menen hámme nárseni biletuǵın ekspert maskası menen jasırınbaǵan bolsa ǵana oǵan járdem bere aladı. Psixologtıń ashıqlıǵı patsiente de ashıqlıqtı oyatadı, onıń sáwbetlesine ulıwma, másláhát alıp barılatuǵın jaǵdayǵa, aqır aqıbetinde bolsa ózine bolǵan isenimin asıradı.

Ulıwma psixolog patsient ushın ózine tán janlı aynaǵa aylanǵan táǵdirde ǵana oǵan járdem bere aladı. Bul ayna patsientke tolıq ashıǵan bolıwı, másláhát berilip atırǵan jaǵdayda patsient ishki dúnyasınıń túrlı táreplerin sáwlelendiriwi hám patsientke onıń ruwxıy dúnyasınıń anıq hám biráq, rasǵóy bolıwı kerek. Bunday janlı ayna járdeminde patsient ózin-ózi izertlew protsessin júzege keltiriwi lazım, demek bul ayna dáslepki mashqalanın sheshimin izlewdiń tiykarǵı háreketlendiriwshisi, mexanizmi hám shárti esaplanadı. Bul jaǵdayda dáslep bastan – aq patsiente mashqalaǵa sheshim álle qashan bar ekenligine isengen psixolog bul qanday sheshim ekenligin bilmeydi. Patsient bolsa onı da, basqasın da bilmeydi, biraq ol ózi sezbeǵen jaǵdayda sheshimdi tabıwı múmkin, sebebi ol álle qashan bul sheshimge iye.

Shańaraq aǵzalarınń arasında óz-ara múnásebetlerdiń faktorları hám izertlew metodları

dep atalğan einshi babımızda biz tiykarınan tómendelerge toqtap ótiwdi lazım dep taptıq. Yaǵnıy shhańaraqtaǵı kelispewshiliklerdi keltirip shıǵarıwshı faktorlar hám olardıń bahalanıwı boyınsha alıp barılğan izertlewlerdiń nátiyjeleri haqqında anıq túsinikler beriwge háreket ettik. Shańaraq aǵzaları arasındaǵı múnásebetlerdi úyreniw barısında biz alımlar tárepinen ótkerilgen tómendegi izertlewdiń nátiyjesine qızıqsındıq. Shańaraqlıq konfliktlerdi keltirip shıǵarıwshı faktorlardı ilimiy jaqtan ondaǵı shaxslar arasındaǵı múnásebetler tásiriniń sotsialpsixologiyalıq ózgesheliklerin anıqlaw maqsetinde izertlew jumısları alıp barılğan.

Sotsiologiyalıq izertlewlerdiń kórsetiwinshe, sońǵı 30 jil ishinde ajrasıwlardıń sanı artıp, biraq olardı qaralawdıń kemeygenligi sebepli - shańaraqlıq psixoterapiyalıq usıllardan paydalanıw úlken áhmiyetke iye.

Shańaraqlıq psixoterapiyaǵa tán eń quramalı qollanbalarda bul ilimiy-ámeliy pánge sonday táriyp berilgenligi: Shańaraqlıq terapiya profilaktika, keselliklerdi emlew hámde sonnan keyingi sotsial miynet reabilitatsiyası maqsetinde onı úyreniwdi hám oǵan tásir kórsetiwdi qamtıytuǵın psixoterapiyanıń bir tarawı esaplangan.

Múnásebetlerdiń hár qıylılıǵı, olarǵa kirisiwshi insan túrli-túrliligi sıyaqlı, haqıyqattan da sheksiz jaǵday esaplangan. Shaxslar arasındaǵı hám shaxstıń ishki múnásebetleri ulıwma taptırmas hám qaytalanbas bolǵanında edi, bul tarawda qanıygelesiw bolmaǵan bolar edi.

Haqıyqatında bolsa anıq jaǵdaylar hám mashqalalardıń kózge kórinip turǵan hár qıylılıǵı arqasında ulıwma psixologiyalıq mexanizmler jatadı.

Shańaraq psixoterapiyasında arnawlı mashqalalar boyınsha járdem sorap psixologqa murajat etken patsient oǵan óz mashqalasın ǵana emes, al usı mashqalanıń sheshimin de tabıwǵa úmit etedi. Óz kásibiniń sheber ustası bolǵan ámeliy másláhátshiniń wazıypası patsientke usı sheshimdi tabıw ushın hám onı ańlap jetiwde járdemlesiwden ibarat. Psixolog ne menen hám qalay járdem kórsete aladı? Psixologiyada bir neshe arnawlı kásiplik sırları haqqında aytıp óttik.

Ulıwma psixolog patsient ushın ózine tán janlı aynaǵa aylangan táǵdirde ǵana oǵan járdem bere alatıwınlılıǵı, onıń ruwxıy dúnyasınıń anıq hám pák, rasǵoy bolıwı kerekligi, bunday janlı ayna járdeminde patsient ózin-ózi izertlew protsessin júzege keltiriwi lazim eken.

Shańaraq aǵzalarınıń arasında óz-ara múnásibetti bekkemlewshi psixotreningler hám olardıń psixologiyalıq áhmiyeti júdá úlken orındı iyeleydi. Sebebi shańaraqta hár qanday mashqalalar shańaraq aǵzaları arasında qandayda bir túsinbewshiliklerdi keltirip shıǵaradı. Usınday túsinbewshiliklerdi joq etiwde bizler joqarıdaǵı psixologiyalıq treninglerden paydalanıwdı usınıs ettik.

## REFERENCES

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под.ред.В.В.Давидова. – М.: Педагогика,1991.-480 с.
2. А.В.Петровский. "Ёш психология ва педагогик психология". М.1979 йил.
3. "Умумий психология, ёш психология ва педагогик психология" курси. 1982 йил.
4. В.А.Крутецкий. "Педагогик психология асослари" Т. "Ўқитувчи".
5. Матжанов А. Ж. Транспортные проблемы Каракалпакстана в 1920-1930 годы //Бюллетень науки и практики. – 2021. – Т. 7. – №. 6. – С. 509-517.
6. Aman M. Traditional Transport among the Peoples of the Aral Region (1800-1873) //Res Militaris. – 2023. – Т. 13. – №. 1. – С. 2985-2988.
7. Matjanov A. SCIENTIFIC RESEARCH OF THE LIFESTYLE OF THE PEOPLE EVACUATED IN KARAKALPAKSTAN //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 771-775.