POZITIV PSIXOLOGIYANING YANGI YONDASHUV SIFATIDAGI ASOSIY MUAMMOLARI

Zuxra To‘rayeva, Muattar Mardonova
Surxondaryo viloyati, Denov tumani 19-umumiy o‘rta ta’lim maktabi amaliyotchi psixologlari.
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20035849

Annotasiya: Bu maqolada psixologik bilimlar tizimida pozitiv psixologiyaning tutgan o‘rni, pozitiv psixologiyaning shakllanish tarixi, darajalari hamda sohalari atroflicha tahlil qilingan. Maqolada pozitiv psixologiyaning psixologik xushhollik bilan o‘zaro aloqadorligi qiyosiy tahlil bilan ochib berilgan. Shuningdek, maqolada mavzuning istiqboldagi taraqqiyoti bir qator yangi adabiyotlar asosida ochib berildi.

Tayanch so‘z va iboralar: pozitiv psixologiya, xushhollik, pozitiv psixologiyaning darajalari, subyektiv daraja, individual daraja, guruhiy daraja, “PERMA” modeli, pozitiv emotsiyalar, jalb qilinganlik, munosabatlar, mazmun, orzularning ushalishi.

ПРОБЛЕМЫ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ КАК НОВОГО ПОДХОДА

Аннотация: В данной статье подробно анализируется роль позитивной психологии в системе психологических знаний, история становления позитивной психологии, ее уровни и сферы. В статье с помощью сравнительного анализа раскрывается связь позитивной психологии и психологического благополучия. Также в статье раскрыто дальнейшее развитие темы на основе ряда новой литературы.

Ключевые слова и выражения: позитивная психология, благополучие, уровни позитивной психологии, субъективный уровень, индивидуальный уровень, групповой уровень, модель “PERMA”, позитивные эмоции, вовлеченность, отношения, смысл, достижения.

PROBLEMS OF POSITIVE PSYCHOLOGY AS A NEW APPROACH

Abstract: This article analyzes in detail the role of positive psychology in the system of psychological knowledge, the history of the formation of positive psychology, its levels and spheres. Using comparative analysis, the article reveals the connection between positive psychology and psychological well-being. The article also reveals further development of the topic based on a number of new sources.

Key words and expressions: positive psychology, well-being, levels of positive psychology, subjective level, individual level, group level, PERMA model, positive emotions, engagement, relationship, meaning, accomplishments.

Bizga ma’umki, psixologiya tarixida bir necha o‘nlab psixologiya maktablari va yo‘nalishlari mavjud. Har bir maktab yoki ta’limot inson xulq-atvorini turli rakurslarda o‘rganishga harakat qilgan. Pozitiv psixologiya psixologiya fanida paydo bo‘lgan nisbatan yangi yo‘nalish hisoblanadi. Ushbu o‘ziga xos bo‘lgan ta’limot insonlarni sog‘lom va baxtli hayotga yetaklab borishni asosiy maqsad qilib olgan. Ta’kidlash joizki, psixologiyaning boshqa yo‘nalishlari asosan abnormal xulq-atvor hamda disfunksiyaga ko‘proq ahamiyat qaratganlar.

Pozitiv psixologiya esa boshqa ta'limotlardan farqli o'laroq, insonlarga xushhollikni bunyod etish va hayotda baxtliroq bo'lish kabi muammolar bilan shug'ullanadi.

Aniqroq qilib aytganda, pozitiv psixologiya zamonaviy psixologiyaning yo'nalishlaridan biri bo'lib, ushbu maktabning vakillari diqqat-e'tiborini asosan shaxsiy va ijtimoiy xushhollikni (ingl. well-being) shakllantirish va yaxshilashga, shuningdek insonning o'zini o'zi takomillashtirishi uchun mavjud imkoniyatlarni tadqiq etishga qaratadilar.

Pozitiv psixologiya baxt va xushhollikni, mamnunlikni, o'z-o'ziga ishonchni, hamda optimizmni his qilish shart-sharoitlarini o'rganishga qaratilgan ilmiy-tadqiqot ishlarini olib boradi. Hayotning mazmuni, hayotiy qadriyatlar ijobiy hissiyotlar bilan yashash kabi masalalar ham pozitiv psixologiyaning tadqiqot doirasiga kiradi.

Pozitiv psixologiya singari insonni baxt va xushhollikka olib borishda o'ta foydali bo'lgan sohani yaxshiroq tushunib olish uchun uning asosiy nazariyalari, amaliy qo'llanilishi hamda shakllanish tarixini o'rganishdan boshlash maqsadga muvofiq.

Eng avvalo pozitiv psixologiyaning darajalarini bilib olish kerak bo'ladi. Aksar mutaxassislar pozitiv psixologiyada uchta ma'lum ma'noda tofovutli darajalarni ajratib ko'rsatadilar:

1. Subyektiv daraja. Ushbu darajada tadqiqotchining nigohi baxt va xushhollikni, shuningdek nekbinlik, ya'ni optimizmni his etishga qaratiladi. Sanab o'tilgan his-tuyg'ularni inson hayoti va tajribasini qay tartibda o'zgartirishiga doir masalalar ham aynan shu darajada tadqiq etiladi.

2. Individual daraja. Subyektiv daraja bilan kechirimlilik, sevgi va mardlik kabi fazilatlarning majmui pozitiv psixologiyaning individual darajasini tashkil etadi.

3. Guruhiy daraja. Insonning altruizm va ijtimoiy mas'uliyat kabi fazilatlar bilan ijtimoiy munosabatlarni yanada kuchaytirib, o'zi yashab turgan jamiyat bilan o'zaro ta'sirga kirishishi.

Mazkur darajalardan kelib chiqqan holda pozitiv psixologiyaning uchta katta sohasini alohida keltirib o'tish maqsadga muvofiq bo'ladi:

1. Baxtni subyektiv his etish (pozitiv emosiyalar – lazzatlanish, hayotdan qoniqqanlik, yaqinlik hissi, o'zi va kelajak haqida konstruktiv fikrlar – optimizm, o'ziga ishonch, energiyaning ko'pligi, "hayotiy kuch"ning mo'lligi);

2. Oliy individual-psixologik insoniy sifatlar (donishmandlik, muhabbat, ma'naviylik, haqqoniylik, mardonavorlik, ezgulik, ijodkorlik, reallik hissi, mazmunni izlash, kechirimlilik va hamdardlik, hazil-mutoyiba, saxiylik, altruizm, empatiya va hokazo). Aytish mumkinki, pozitiv psixologiya maktabining vakillari ijtimoiy-gumanitar fanlarda "axloqiy fazilatlar" deb ataladigan qadriyatlarni ilmiy-psixologik jihatdan tadqiq etishga harakat qilganlar.

3. Pozitiv ijtimoiy institutlar (demokratiya, sog'lom oila, erkin ommaviy axborot vositalari, ish joyida sog'lom muhit, jamiyat ichidagi hududiy sog'lom guruh va jamoalar).

Yuqoridagi uch sohani yanada aniqlashtiradigan bo'lsak, pozitiv psixologiyaning strukturasi uchta subyektiv darajani o'zida mujassam etadi: yoqimli hayot, yaxshi hayot, anglangan hayot. Bu darajalar ierarxiyani hosil qiladi. Ta'kidlash joizki, darajalarning har birini yaxshi tadqiq etilgan deb aytolmaymiz. **Yoqimli hayot –** inson hayotida nisbatan yaqqol namoyon bo'ladigan, kuzatish osonroq bo'lgan daraja. Gap bu yerda emotsiyalarning muvozanatlashgan holga kelishi haqida bormoqda. Ya'ni mazkur pog'onada ijobiy emotsiyalar salbiy emotsiyalardan ustunlik qiladi.

Yaxshi hayot – inson bu darajaga o'zidagi kuchli tomonlarni ishga solish orqali erishadi. Ikkinchi darajaga o'tar ekanmiz, xushhollik bilan shaxs tavsiflarini tahlil qilishimiz va hayotga tadbiq etishimiz kerak bo'ladi. Bunda ijobiy emotsiyalar bilan umumbashariy qadriyatlar o'rtasida aloqadorlik mavjud ekanligini yaxshi tushunishimiz kerak bo'ladi.

Anglangan hayot – psixologik xushhollikni tushunish va to'liq his eta olish. Psixologik xushhollikning darajasi "o'zini baxtli his qilish" holati hamda organizmdagi barcha funksiyalarning yaxshi ishlashini belgilab beradi. Yuqori psixologik xushhollik darajasiga ega

odamlarda mahsuldorlik, baxtli hayot, hayotdan qoniqish va zavqlanish kabi ijobiy his-tuyg‘ular namoyon bo‘ladi.

Martin Seligman, Mixay Chiksentmixayi, Ed Diner, Barbara Fredrikson, Sonya Lyubomirski, Ilona Bonivell, Tal Ben-Shaxar kabi psixologlar pozitiv psixologiyaning yirik vakillari sifatida e’tirof etilganlar. Umuman olganda pozitiv psixologiya 1990 yillarning oxirida amerikalik psixolog Martin Seligman va uning hamkasblari J.Vayllant, E.Diner va M.Chiksentmixayilarning tashabbusi bilan fan olamida paydo bo‘lgan.

Individlarning jamiyatda ravnaq topishi va xushhol tarzda mavjud bo‘lishini ta’minlovchi omillarni izlash uchun ilmiy-psixologik tadqiqotlarni tashkillashtirish va o‘tkazish pozitiv psixologiyaning asosiy maqsadi hisoblanadi.

Seligman va uning izdoshlari zamonaviy psixologiyaning paradigmasi salbiylikdan ijobiylikka, kasallik konsepsiyasidan salomatlik konsepsiyasiga o‘zgarishi kerakligini ta’kidlaganlar. Ularning fikricha, insonning kuchli tomonlari, uning yaratuvchilik potensiali, shuningdek alohida insonning hamda insonlar jamoasining sog‘lom va xushhol yashay va ishlay olishi tadqiqot va amaliyotning obyekti bo‘lishi lozim.

Pozitiv psixologiya psixika va xulq-atvorning adaptiv va ijodiy elementlarini tushunish va amaliyotda qo‘llashga oid muammolarni tadqiq etishga harakat qiladi. Pozitiv psixologiyaning vakillari “Nega aksar odamlar atrof-muhitda ularni o‘rab olgan barcha qiyinchiliklarga qaramay, mazmunli hayot kechirishni uddasidan chiqadilar?” degan masalani psixologiya fanining atamalari yordamida izohlab berishni o‘z oldiga maqsad qilib qo‘yadilar. Bizga ma’lumki, hozirgi zamonda psixologiya ko‘p jihatdan inson hayotidagi ko‘ngilsizliklar va xatoliklar bilan ishlaydigan bo‘lib qoldi. Aniqroq qilib aytganda, psixologiya insonning kuchli tomonlari ham mavjud ekanligini unutib qo‘yib, asosan odamlarga yetishmayotgan ruhiy masalalar bilan o‘ralashib qoldi. Ya’ni an’anaviy psixologiyada shaxsning ruhiy buzilishlari, distresslar va boshqa turdagi kasalliklarga haddan ziyod urg‘u beriladi. Masalan, zamonaviy klinik psixologiyada insonning baxtsizligini tavsiflab beruvchi bir necha yuzlab sindrom va fenomenlarni uchratishingiz mumkin. Biz xurofotlar va zo‘ravonliklar haqida ko‘p narsa bilamiz, ammo saxiylik yoki qahramonlik psixologiyasi haqida esa akademik fan doirasi deyarli hech narsa bilmaydi.

Pozitiv psixologiya o‘zining qarashlarini yanada aniqroq ifodalash maqsadida “PERMA” modelini ishlab chiqqan. “PERMA” bu xushhollikning asosiy unsurlarini o‘zida mujassam etgan beshta qadriyatning bosh harflaridan tuzilgan qisqartmadir:

1. Pozitiv emosiyalar (Positive emotions). Nekbinlik, ya’ni optimizm bilan yashash, o‘tmishni shukr bilan yod etish, “Hozir va shu yerda” mamnunlik bilan yashash hamda kelajakka umid bilan qarash.

2. Jalb qilinganlik, qo‘shilganlik (Engagement). Zavq keltiradigan faoliyat turlari va sevimli mashg‘ulotlarga “oqim” bilan kirishib ketish va “ichida yashash”.

3. Munosabatlar (Relationship). Oilasi va do‘stlari bilan yaxshi shaxslararo munosabatlarni o‘rnatish.

4. Mazmun (Meaning). Hayotda kengroq va chuqurroq bo‘lgan ma’no va mazmunni qidirish va topa olish.

5. Orzularning ushalishi (Accomplishments). Hayotda qo‘yilgan maqsadar va orzularga erishish.

Pozitiv psixologiyaga asosan baxt va xushhollik “genlar ishi” yoki “taqdir ishi”ning natijasi emas. Inson o‘zidagi kuchli sifatlardan unumli foydalanish orqali baxt va xushhollikni bunyod etishi mumkin. Oliy insoniy sifatlar depressiya kabi negativ psixik holatlarni bartaraf etishda zaruriy resursni tashkil etadi.

Pozitiv psixologiyaning yorqin vakillaridan biri asli kelib chiqishi vengriyalik bo‘lgan AQSh psixologi Mixay Chiksentmixayi (1934-2021) psixologiya faniga “Oqim” (flow)

tushunchasini olib kirganligi bilan mashhur. “Oqim” konsepsiyasida jamiyatda har bir inson aynan o‘zi istagan ishni qilishi uchun muayyan bir yoki bir nechta faoliyat turlari mavjud bo‘ladi.

“Oqim” holatida vaqt go‘yoki to‘xtab qolgandek bo‘ladi va inson ushbu faoliyatni hech qachon tugamasligini orzu qilishni boshlaydi. Inson o‘ziga yoqmaydigan ishni qilgan paytida boshqa ko‘p ishlari ko‘ngildagidek chiqmaydi [3].

“Oqimni boshdan kechirish” turli odamlarda turlicha kechadi. Bu zavq bag‘ishlaydigan ish bilan shug‘ullangan vaqtda ko‘proq kuzatiladi. “Oqim” holati “inson-badiiy obraz” tizimida, ayniqsa yozuvchilik va rassomchilikda yanada aniqroq ro‘y beradi. Oqim holatida yashashning quyidagi foydali tomonlarini ajratib ko‘rsatish mumkin:

1. Hissiyot va emotsiyalarini yaxshi boshqara olish.
2. Baxt va xushhollik.
3. Ichki motivatsiya.
4. Ishga sho‘ng‘ib ketish va mahsuldorlik.
5. O‘qish-o‘rganish, ko‘nikmalarga ishlov berish va kreativlik.

Pozitiv psixologiyani fandagi alohida yo‘nalish sifatida e’tirof etilishi “American Psychologist” jurnalining 2000 yilda chiqqan 1-soni bilan bog‘liq. Jurnalning ushbu soni to‘liq pozitiv psixologiyaga bag‘ishlangan edi. M.Seligman va Mixay Chiksentmixayilar jurnalning umumiy tahririni zimmalariga oladilar. Mazkur sonda ularning dasturiy maqolalari chop etiladi (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Ularning maqolalari pozitiv psixologiya harakatining manifesti sifatida qabul qilinadi. Bundan tashqari, jurnalda P.Baltes va U.Shtaudingerlarning donishmandlik haqida, A.Bassning baxt evolutsiyasi haqidagi, E.Dinerning subyektiv xushhollik hamda D.Mayersning baxt va pulning aloqadorligi to‘g‘risidagi maqolalari ham nashrdan chiqadi. K.Piterson (optimizm), R.Rayan va E.Desi (o‘zini o‘zi determinasiyalashtirish), D.Saymonton (kreativlik), E.Vinerlar (iste’dod) ham jurnalning ushbu tarixiy sonida ilmiy maqolalarini chop ettiradilar.

Bir qarashdan pozitiv psixologiya gumanistik psixologiya maktabiga o‘xshab ketadi. To‘g‘ri, o‘z vaqtida Abraxam Maslou va Karl Rodjerslar ham inson ruhiyatidagi kamchiliklarga emas, balki insondagi kuchli va ijobiy imkoniyatlarga ko‘proq e’tibor berishga chaqirgan. Gumanistik psixologiyani psixologiya fanining umumiy taraqqiyoti o‘zanidagi g‘oyaviy harakat desak to‘g‘riroq bo‘ladi. Shu o‘rinda aytib o‘tish kerakki, psixologiya tarixi bilan shug‘ullanuvchi bir qator mutaxassislar gumanistik psixologiyani ilmiy maktab deb hisoblamaydilar. Aniqroq qilib aytganda, gumanistik psixologiya akademik fandan ma’lum ma’noda uzoqlashishga urinib, o‘zining muqobil metodologiyasini ishlab chiqishga uringan. M.Seligman va M.Chiksentmixayilar pozitiv psixologiya vakillarini gumanistik psixologiyaning xatolarini takrorlamaslikka chaqirganlar. Ular o‘zlarining ilmiy farazlarini umume’tirof etilgan ilmiy metodologiyaga asoslangan holda asoslab berishni eng to‘g‘ri yo‘l deb bilganlar.

M.Seligman va M.Chiksentmixayilarning ta’kidlashicha, “pozitiv psixologiya – yangi g‘oya emas. O‘tmishda uning ko‘plab atoqli vakillari bo‘lgan. Biz originallikka da’vo qilmaymiz. Biroq, o‘tmishdoshlarimiz o‘zlarining g‘oyalarini asoslash uchun yetarli darajadagi empirik tadqiqotlarni jalb etish va to‘plashning uddasidan qoniqarli darajada chiqolmadilar [6].

. Xulosa sifatida shuni aytish mumkinki, bir necha yil mobaynida pozitiv psixologiya yo‘nalishida olib borilgan tadqiqotlarning o‘zi fan olamida yaxshi taassurot qoldira oldi. Biz bu borada chiqayotgan nashrlarni tahlil qilishdan to‘xtamasligimiz kerak.

Адабиётлар

1. *Леонтьев Д.А.* Подход через позитивные черты личности: от психологического благополучия к добродетелям и силам характера // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.

2. *Селигман М.* Новая позитивная психология. М.: София, 2006.
3. *Чиксентмихайи М.* Поток: психология оптимального переживания. М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2011.
4. *Halberstam, Jack (2011). The Queer Art of Failure*. Duke University Press. ISBN 978-0-8223-5045-3.
5. *Lazarus, Richard S.* (April 2003). "Does the Positive Psychology Movement Have Legs?". *Psychological Inquiry*.
6. *Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M.* Positive psychology: An introduction // American Psychologist. 2000. 55. 1. 5–14.