

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ
МИНИСТРЛІГІ

ҚАЙНАР АКАДЕМИЯСЫ

Логотерапияға кіріспе



Алматы, 2021

ҚБЖ 88.943
ӘОЖ 155.9 А83

«Қайнар» академиясының Ғылыми кеңесінің 28.12.2020 жылғы №5/65 отырысында талқыланып, баспаға ұсынылған.

Пікір берушілер:

Тоқсанбаева Н.Қ. – психология ғылымдарының докторы, профессор

Турдалиева Ш.Т. – психология ғылымдарының кандидаты, доцент

Аплашова А.Ж. - психология ғылымдарының кандидаты, профессор

Еркинбекова М.А. Логотерапияға кіріспе: ЖОО-ға арналған оқу құралы. «Қайнар» академиясының баспасы: Алматы, 2021 ж. - 90 б., (ЖОО-ға арналған оқу құралы).

ISBN 8756-246-62-4

Логотерапия – психотерапияның В. Франкл талдап – тұжырымдарған теориясы мен практикасы. Логотерапия тұлғаның мінез- құлқындағы және оның дамуындағы негізгі қозғаушы күш адамның өз өмірінің мән- мағынасын іздеу мен жүзеге асыруға ұмтылысы болып табылатынын негізге алады. Өмірдің мән-мағынасының болмауы немесе оны жүзеге асырудың мүмкін еместігі адамда экзистенциялық фрустрация күйін тудырады; бұлар селқостық, торығу, өмірге деген ықыластың болмауымен, сондай-ақ іштей ширығуды барынша азайтуға тырысушылықпен байланысты неогендік невроздар деп аталатындардың себебі болып шығады. Логотерапияның практикасы адамның өз өмірінің ғайып болған мән-мағынасының басты негіздерінің бірі – логотерапияда - діни сенім болып табылады.

Оқу құралы ЖОО білімгерлеріне, магистранттарына, практик-психологтар мен қызығушылық танытушы жұртшылыққа арналған.

ISBN 8756-246-62-4

Еркинбекова М.А. © «Қайнар» академиясы, 2021

Кіріспе

Логотерапия - психотерапияның В. Франкл талдап-тұжырымдарған теориясы мен практикасы. Логотерапия тұлғаның мінез-құлқындағы және оның дамуындағы негізгі қозғаушы күш адамның өз өмірінің мән- мағынасын іздеу мен жүзеге асыруға ұмтылысы болып табылатынын негізге алады. Өмірдің мән-мағынасының болмауы немесе оны жүзеге асырудың мүмкін еместігі адамда экзистенциалдық фрустрация күйін тудырады; бұлар селқостық, торығу, өмірге деген ықыластың болмауымен, сондай-ақ іштей ширығуды барынша азайтуға тырысушылықпен байланысты неогендік невроздар деп аталатындардың себебі болып шығады.

Логотерапияның практикасы адамның өз өмірінің ғайып болған мән-мағынасының басты негіздерінің бірі - логотерапияда - діни сенім болып табылады. Сонымен қатар дін мән-мағынасын немесе нақ сол функцияны атқаратын жалпылама құндылықтарды пациент үш саланың біреуінен: шығармашылықтан, біз өзіміз өзгерте алмайтын жағдайларға қатысты көзқарас тұрғысынан ұғына отырып қабылдаудан және оны бастан кешіруден табуы мүмкін. Логотерапия практисында негізгі әдіс сократтық диалог әдісі болып табылады және ол тән сипатты неогендік невроздар терапиясы кезінде қолданылады.

Логотерапияның негізін салушы (грек сөзі «logos» - сөз, terapeia – күтім, емдеу) В.Франкл болып табылады.

Бұл бағытта адамның тіршілік ету мәні қарастырылып, осы мәнді іздеу жүзеге асырылады. Франклдың көзқарасына сәйкес адамның өмір мәнін іздеуге және жүзеге асыруға ұмтылысы барлық адамға тән туғаннан пайда болатын мотивациялық тенденция және тұлғаның дамуы мен мінез-құлқының негізгі қозғаушысы болып табылады.

Оқу құралы ЖОО білімгерлеріне, магистранттарына, практик-психологтар мен қызығушылық танытушы жұртшылыққа арналған.

ЛОГОТЕРАПИЯ: АДАМ ӨМІРІНІҢ МӘНІ

Адам өмірінің мәні – бұл жердегі өмір үшін. Бірақ оның бәрі шынымен оны білмейтінін білмейді. өмірдің мағынасы қандай, күші адам дұрыс пен бұрысты, өмір сүру үшін өмірдің барлық сынақтар еңсеруге, мектепке бару қалайды қандай мақсаттары, арман, сондықтан жаңа және жасауға, қателіктерінен сабақ: Әр ойлау адам сәт ол сұраққа тап болған кезде туындайды. Әртүрлі данагөй, әртүрлі уақыт пен жастағы ойшыл ойлар «адам өмірінің мәні қандай?» Деген сұраққа жауап табуға тырысты, бірақ бір анықтамаға ешкім келмеді. Жауап жеке адамға тән, яғни адам өзінің жеке сезімін көретіндіктен, жеке-кейіпкерлік ерекшеліктердің айырмашылығы себебінен басқаға мүлдем қызықтырмауы мүмкін.

Адамның өмірінің мағынасы ол өзінің өмірін бағындырған құндылықты білдіреді, ол өмірлік мақсаттарды белгілеп, оларды жүзеге асырады. Бұл өмірдің рухани мағынасының компоненті, ол әлеуметтік құндылықтардан бөлек қалыптасады және адамның жеке құндылық жүйесін құрайды. Өмірдің осы мәнін ашып, құн иерархиясын жасау өзінің жеке тәжірибесіне негізделген әр адамда көрініс табады.

Адамның өмірінің мақсаты мен мағынасы толығымен қоғамның қажетті жағдайында: еркіндік, гуманизм, адамгершілік, экономикалық және мәдени жағдайларға байланысты іске асырылады. Әлеуметтік жағдайлар адамның өз мақсаттарын жүзеге асыруы және дамуы және оның жолында кедергі болмауы керек.

Әлеуметтік ғылым адамның өмірінің мақсаты мен мағынасын әлеуметтік құбылыстардан ажырамайтын ретінде қарастырады, сондықтан ол адамның мақсаты не екенін біле алады, бірақ қоғам оны бөле алмайды және оны жүзеге асыруға кедергі келтіреді. Кейбір жағдайларда, қылмыскерге қол жеткізгісі келетін мақсаттарға немесе социопатқа қатысты болғанда жақсы. Бірақ шағын кәсіпкерлік дамытқысы келгенде және әлеуметтік-экономикалық жағдайлар оны бәсеңдетеді және өз пікірін айтуға мүмкіндік бермейді, бұл, әрине, жеке тұлғаның дамуына және жоспарларының жүзеге асуына ықпал етпейді.

Адам өмірінің философиясының мағынасы

Философиядағы өзекті мәселе адам өмірінің мәні мен болу проблемасы болып табылады. Тіпті ежелгі философтар адамның философия, адамның өзі туралы білуі, адамның өмір сүруінің барлық жұмбақтарын біле алатыны туралы айтқан. Адам – эпистемологияның (білімнің) мәні және сонымен бірге ол білуге қабілетті. Адам өзінің мәнін, өмірдің мағынасын түсінген кезде, өміріндегі көптеген сұрақтарды шешеді.

Адам өмірінің философиясының мағынасы қысқаша. Өмірдің мәні – кез-келген нысанның, нысанның немесе құбылыстың мақсатын анықтайтын негізгі идея. Нақты мағынаны толығымен түсінуге болмаса да, ол адамның терең терең

құрылымдарында болуы мүмкін, бұл адамның тек мағынасын тек үстіңгі идеясы бар. Ол оны ішке қарай немесе белгілі бір белгілермен, символдарымен біле алады, бірақ бүкіл мағынасы ешқашан бетіне келмейді, тек ақылды ақыл-ойлар оны түсінуі мүмкін.

Көбінесе, ол өздерін өзі тағайындайтын заттар мен құбылыстардың мағынасы осы адамның жеке адамның қабылдауына, түсінуіне және маңыздылығына тікелей байланысты. Демек, сол объектілер өзара қарым-қатынас жасайтын адамдарға байланысты көптеген мағынада болуы мүмкін. Бір нәрсе болсын деп ойлаймын, ол әбден түсініксіз болуы мүмкін және бір адамның ешқандай мәні жоқ. Бірақ басқа адам үшін бұл нәрсе көп нәрсе білдіруі мүмкін, ол ерекше мәнге толы. Ол белгілі бір оқиғалармен, адаммен байланысты болуы мүмкін, ол материалдық ұшақта қымбат емес, бірақ рухани болуы мүмкін. Бұл сыйлықтардың алмасуы қарапайым мысал. Сыйлық ретінде адам өзінің бағасына қарамастан, өз жанына ақша салады. Ең бастысы, ол есте сақтауды қалайды. Бұл жағдайда ең әдеттегі зат бұрын-соңды болмаған мағынаға ие болуы мүмкін, ол махаббатпен, тілектермен толтырылады және цеденттің энергиясына жүктеледі.

Нысандардың мәні сияқты, адамның әрекеттерінің мәні де бар. Адамның әр әрекеті оған белгілі бір маңызды шешім қабылдағанда мағынасы бар. Бұл мағына, белгілі бір әрекеттердің қабылданған шешімге және оның адамға және оның серіктестеріне қатысты құндылығына байланысты. Сондай-ақ, ол адамның сезімін, күйін, эмоцияларын және жетістіктерін қамтиды.

Адам өмірінің мағынасы философиялық мәселе ретінде де дінде зерттеледі.

Діннің адам өміріндегі мағынасы – жан дүниесінде Құдайға тән қағидатты бейнелеу, адамгершілікке арналған храмға бағыт беру және ең жақсы жақсы және рухани шындыққа деген сүйіспеншілік. Бірақ рухани мәні тек объектіні сипаттайтын ақиқатқа ғана емес, оның нақты мағынасына да қызығушылық тудырмайды, бірақ адам үшін осы тақырыптың мағынасы және қажеттіліктерді қанағаттандыру.

Бұл тұрғыдан алғанда, адам өзі үшін маңызы бар өмірден алынған фактілерді, оқиғаларды және эпизодтарды бағалайды және бағалайды, және осы призмасы арқылы қоршаған айналасына өзінің құндылықтық қатынасын түсінеді. Адам мен әлем арасындағы қарым-қатынастың ерекшелігі құндылық қатынастарымен байланысты.

Адам өмірінің мағынасы мен құндылығы өзара байланысты – адамның құндылығы оның маңызы бар нәрсенің қаншалықты маңызды екенін анықтайды, туған, қымбат және қасиетті.

Адам өмірінің мәні – философия қысқа, мәселе ретінде. XX ғасырда философтар адам өмірі құндылықтары мен түрлі теориялар мен тұжырымдамалардың жетілдірілуіне ерекше қызығушылық танытты. Мәңгілік құндылық теориялары өмірдің мәні туралы теория болған. Яғни адам өмірінің

мәні мен құндылығы ұғымдар ретінде анықталды, себебі олардың бірінің мағынасы басқа.

Мән барлық философиялық ағымдардың және құндылықтарды болмауы іс жүзінде бірдей анықталады, сондай-ақ адамдар туралы қамқорлық деп түсіндіріледі, және ол жақсылық және жамандық, ақиқатты жалғаннан санаттары арасындағы кез келген айырмашылықтардың өмір мүдделі емес болып табылады. адам құнын айқындау мүмкін емес, немесе басшылыққа өз өміріне олардың қайсысы білмейді, кезде, содан кейін ол, өмірдің мәнін, оның мәнін өзі жоғалады.

жеке психикасы жеке нысандарын арасында ең маңызды құнды – ерік, анықтау, өзін-өзі реттеу және өзін-өзі басқару. Адамның ең маңызды құндылық бағдары – бұл адамның оң ұмтылысы ретінде сенім. Бұл салдарынан ол жарқын болашаққа сенген адам сезінеді наным, *zhivim*, үшін, ол, сенімі жоқ, адам бос кеме өмірдің өз мақсатына жету және оның өмірлік мағынаға ие екенін пайымдауынша табылады.

Адам өмірінің мәні туралы мәселе әсіресе XIX ғасырда дами бастады. Сондай-ақ философиялық үрдіс қалыптасты – экзистенциализм. Экзистенциалды сұрақтар – адам мәселесі, күнделікті өмірді берік және депрессиялық эмоциялар және мемлекеттерді бастан. Мұндай адам сюжеттік жағдайды, қайтыс болу қорқынышын және еркін болуды қалайды.

Танымал психолог және философ Виктор Франк өзінің оқушылары зерттеген өз теориясын және мектебін құрды. Оның ілімінің мәні өмірдің мағынасын іздейтін адам болды. Франк айтуынша, тағайындалған адам табу ақылға қонымды. Ең танымал кітабында «Адам өмірдің мәнін іздеуде» деп аталады, психолог өмірді түсінудің үш тәсілін сипаттайды. Бірінші бағыт еңбек өнімділігін, екіншісі – белгілі бір адамға немесе объектіге байланысты тәжірибе мен сезімді, үшіншіден, адамға өзінің барлық қайғы-қасіретін және жағымсыз әсерлерді жеткізетін өмірлік жағдайларды сипаттайды. Демек, адам өз өмірін жұмысқа немесе кейбір негізгі жұмысқа толтырып, жақын адамға қамқорлық жасауы және проблемалық жағдайларды қалай жеңе алатындығын, олардан тәжірибе алуды білуі керек.

Адам өмірінің мағынасы, оның өмір жолын зерттеу, сынақтар, ауырлық және проблемалар экзистенциализм – логотерапия бағытының тақырыбы болып табылады. Оның ортасында адам тағдыры туралы білмейтін және жанның тыныштығына ұмтылған тіршілік иесі. Яғни, адам өмірі мен болмыстың мәні туралы сұрақ қояды қандай оның мәнін анықтайды. өмірде іздеу процесін, яғни адам немесе мақсатты, өз өмірінің мағынасын жүзеге ұмтылатын болады осы мәселе туралы ойлауға және бұл көріңіз, оның барысында – – логопедия орталығында ештеңе істей, ол іздеп көңілі мен бұдан былай олардың анықтау үшін кез келген қадамдарды жасауға жалғастыра болады өмір.

Адам өмірінің мақсаты мен мәні

адам, ол қазіргі уақытта қол қалайды қандай, оның мақсаты не екенін, оның жақсы деп ойлаймын болуы тиіс. өмір барысында, оның мақсаттары сыртқы жағдайлар мен тұлғалық, оның тілегі, ниеті ішкі метаморфоз байланысты әр түрлі болуы мүмкін, себебі. Өмірдің мақсаттарының өзгеруі қарапайым өмір сүру үлгісінен байқалады. Мектепті армандайтын қызды жақсы емтихан тапсыру үшін, беделді университетке кіріп, өз мансабын жариялап, үйлену тойын белгісіз уақытқа дейін жігітпен бірге қалдырады дейік. Уақыт өте, ол сіздің бизнес үшін капитал болып, ол әзірлейді және табысты бизнес әйел айналады. Нәтижесінде бастапқы мақсатқа қол жеткізілді. Енді ол үйлену тойына дайын, ол балаларды қалайды және одан әрі өмірдің мәнін көреді. Бұл мысалда екі өте мықты мақсат қойылған және олардың қатарына қарамай, екеуіне де қол жеткізіледі. Адам өзі қалаған нәрсені білетін болса, оған ештеңе кедергі жасай алмайды, ең бастысы, бұл мақсаттар мен оларға жету бойынша әрекеттер алгоритмі дұрыс тұжырымдалған.

Адам өмірінің басты мақсатына жету жолында адам белгілі бір сатылардан өтеді, олардың арасындағы аралық мақсаттар деп аталады. Мысалы, алдымен адам білім алуға үйренеді. Бірақ білім өзі үшін маңызды емес, бірақ олардың практикалық қолданылуы. Сонда дипломды алу айырмашылығы бар, беделді жұмыстарды алуға үлес қосуы мүмкін және олардың міндеттерін дұрыс орындау мансап сатысын көтермелеуге көмектеседі. Мұнда маңызды мақсаттарға көшуді және аралық мақсаттарды енгізуді сезінуге болады, онсыз жалпы нәтижеге қол жеткізілмейді.

Адам өмірінің мақсаты мен мәні. Бірдей ресурстары бар екі адам өз өмірін мүлдем басқа жолмен өткізеді. Оне бірдей мақсатқа жету, ол одан әрі баруға қажеттілігін сезінеді, және басқа да емес, факт қабылдауға, көп мақсатты болады, әрдайым сол бақытты сезінеді қамтамасыз ету, өзі жаңа мақсаттар қояды.

Іс жүзінде барлық адамдар бір маңызды мақсатпен біріктіріледі: отбасын құру, отбасының жалғасы, балаларды тәрбиелеу. Осылайша, балалар – көптеген адамдардың өмірі. Себебі, баланың туылуымен ата-аналардың жалпы көңіл бөлінеді. Ата-аналар балаға барлық қажетті нәрселерді беріп, мүмкіндігінше барынша тырысады. Содан кейін олар білім беруге тырысады. Бірақ, ең бастысы, әрбір ата-ана өз баласын мейірімді, әділ және ақылға қонымды тұлға ретінде тәрбиелеу үшін дұрыс жолмен өсіргісі келеді. Содан кейін балалар өздерінің ата-аналарынан барлық қажетті ресурстарды ала отырып, қартайған кездерінде оларға алғыс айтамыз және өздерінің мақсатына қол жеткізе аламыз.

Адамдардың өмір сүруінің мағынасы – жер бетінде із қалдыру. Бірақ бәрі де ұрпаққа деген ниетімен шектелмейді, кейбіреулері көп сұранысқа ие. Олар спорттың, музыка, өнер, ғылымның және басқа да қызмет салаларының түрлі салаларындағы сұр массалардан ерекшеленетінін байқап, әр адамның таланттарына байланысты. Бір нәтижеге жету адамның мақсаты болып табылады, ол ол секірген секілді. Бірақ, адамның мақсаты жетістікпен жүзеге

асырылғанда және ол адамдарға пайда әкелетінін түсінсе, ол жасаған істерінен әлдеқайда қанағат сезінеді. Бірақ мұндай үлкен мақсатқа жету үшін бірнеше жыл қажет болады. Көптеген көрнекті адамдар ешқашан олардың өмірі үшін танылмады, бірақ олар тірі болмаған кезде олардың құндылықтарын түсінді. Көптеген жас кездерінде олар белгілі бір мақсатқа қол жеткізген кезде өледі, ал өмірде маңызы көп емес, оны өлтіреді. Мұндай адамдар арасында негізінен шығармашылық тұлғалар (ақындар, музыканттар, актерлар) және олар үшін өмірдің мағынасын жоғалту – шығармашылық дағдарыс.

Мұндай проблема адам өмірінің кеңеюі туралы ойларды тудырады және бұл ғылыми мақсат болуы мүмкін, бірақ неге бұл қажет екенін түсіну керек. Егер сіз гуманизм тұрғысынан қарасаңыз, онда өмір ең жоғары құндылыққа ие. Сондықтан оның кеңеюі қоғамға, сондай-ақ жекелеген адамдарға қатысты прогрессивті қадам болар еді. Егер бұл мәселе биология тұрғысынан қаралса, онда осы саладағы кейбір жетістіктер, мысалы, органдарды трансплантациялау және емделмейтін деп саналатын ауруларды емдеу бар деп айтуға болады. Көп көзі мәңгі жас денесін сақтау үшін, сондай-ақ жастық эликсирі туралы әңгімеледі, бірақ бұл көркем деңгейі болып табылады. Сіз салауатты өмір салтын және дұрыс ұстанатын, зейнетке кейінге қалдыруға болса да, ол сөзсіз, психологиялық және биологиялық, оның көріністеріне барлық бірге келеді. Демек, медицина мақсаты, сондай-ақ өсті қарттар физикалық ыңғайсыздық сезінемін емес және психикалық және физикалық көрсеткіштерін сақтап ойлау, ақыл жады, назар үйрететін емес тәсілі болуы тиіс. Бірақ ғана емес, ғылым мерзімін ұзарту айналысатын тиіс, және қоғам өзі әлеуметтік өмірге енгізуді қамтамасыз ету үшін, адам талант дамыту үшін қажетті жағдайлар жасау керек.

Қазіргі адамның өмірі өте жылдам, ол қоғамның нормаларына сай келетін және прогресспен қатар жүретін көп күш пен энергия жұмсау керек. адамның мұндай ырғағы орналасқан кезде, ол, ол тоқтату үшін уақыт жоқ, күнделікті қызметін істеп тоқтатуға және үйренді, қозғалыс және ой автоматты түрде пайдаланылады, бірақ ол барлық атқарылған және ол шын мәнінде қымбат қанша, терең өмірін түсіну және рухани саланы дамыту жатыр не үшін өмір.

Заманауи адамның өмірінің мағынасы – зираттар, қуанышты сәттілік пен бақыт, ұмтылыстардың басы, заманауи тұтынудың жалған мәдениеті. Мұндай адамның өмірі рухани жоспарға мән бермейді, ол барлық шырындарды сығып, тұрақты тұтыну арқылы көрінеді. Осы өмір салтының нәтижесі нервоздық, депрессия, эмоционалды жану синдромы, шаршау. Адамдар басқалардың қажеттілігіне қарамастан, үлкен бөліктерді тартып, күн астында күн көргенді қалайды. Егер сіз осындай көзқараспен қарасаңыз, өмір түбінің түбіне жетеді деп ойлаймын, ал жақында адамдар робот, адамгершілікке жатпайтын, жүрексіз болады. Бақытымызға орай, осындай оқиғалардың барысы ықтималдығы өте аз. Бұл идея өте тым экстремалды болып табылады және іс жүзінде өздерін мансаптың ауыртпалығын және онымен байланысты барлық қиындықтарды өз

мойындарына алғандарға ғана қатысты. Бірақ сіз заманауи адамды басқа контексте көре аласыз.

Заманауи адамның өмірінің мәні – бұл балалардың дүниеге келуі және тәрбиесі, олармен мақтану, өзін-өзі жетілдіру және әлемді жетілдіру мүмкін. Әрбір заманауи адам – болашақ дүниені жаратушы, ал әрбір адамның еңбек қызметі қоғам дамуына инвестиция. Өз құндылығын сезінген адам өзінің өмірінің мағынасын түсінеді және ол одан да көп табыс, болашақ ұрпаққа қаражат салу, қоғамның игілігі үшін жақсы іс-әрекеттер жасауды қалайды. Адамзаттың жетістіктеріне қатысу, адамдарға өздерінің маңыздылығын түсінуге мүмкіндік береді, олар өздеріне прогрессивті болашақтың бастамашылары ретінде сезінеді, өйткені олар осындай уақытта өмір сүруге бақытты болды.

Өзін-өзі жетілдірудегі, біліктілігін арттыруда, дипломмен, жаңа біліммен айналысатын заманауи өмірдің мағынасы, оның арқасында сіз жаңа идеяларды шығара аласыз, жаңа нысандар жасай аласыз. Мұндай адам, әрине, жақсы маман ретінде бағаланады, әсіресе ол өз ісін ұнатып, оны өмірдің өзінің мағынасын қарастырған кезде.

Ақылды ата-аналар болса, онда балалар тиісінше тиіс. Сондықтан, ата-аналар қоғамның лайықты мүшелері пайда болатындай балаларды тәрбиелеуге, тәрбиелеуге тырысады.

Өмірдің мәні мен адам тағдыры

«Адамның өмірінің мәні неде?» Деген сұраққа жауап беру үшін алдымен, барлық құрылтай шарттарын түсіндіру қажет. «Өмір» адамның ғарышта және уақыттың санатына жатады. «Мағынасын» тұжырымдамасы ғылыми жұмыстар, сондай-ақ күнделікті өмірде табылған сияқты, мысалы, белгілі бір Тағайындалған жоқ. Сөзді өзі бөлшектеуге болса, ол белгілі бір ой бар, оған «идеясын», яғни, пәніне немесе әсер түсіну шықты.

Мағынасы үш категорияда – онтологиялық, феноменологиялық және жеке көрінеді. барлық нысандардың онтологиялық көрініс үшін өмір құбылыстары мен оқиғалар, оның өміріне әсер қарай, мағынасы бар. Феноменологиялық тәсіл құбылыстың немесе оқиғаның мәнін білдіреді адамнан адамға объектілерді бағалау береді жеке сезімін қамтиды әлемнің саналы бейнесі, бар екенін мәлімдейді. Үшінші сан – өзін-өзі реттеуді қамтамасыз ететін адамдық семантикалық конструкциялар. Барлық үш құрылым адамға өзінің өмірін түсінуге және өмірдің шын мәнін ашуға мүмкіндік береді.

Адам өмірінің мағынасы осы әлемдегі мақсатымен тығыз байланысты. Мысалы, егер адам өзінің өмірдегі мақсаты жақсылықты және осы дүниеге Құдайдың рақымын жеткізу екеніне сенімді болса, оның миссиясы – діни қызметкер болу.

Тағайындалу – бұл адам болу тәсілі, ол оның туылуынан оның мағынасын анықтайды. Адам өз мақсатын айқын көргенде, ол не істеу керектігін біледі, ол

өзінің бүкіл денесі мен жанымен толығымен өзін-өзі қамтамасыз етеді. Бұл адам, егер адам оны орындамаса, өмірдің мағынасын жоғалтады.

Адам өз өмірінің тағдырын ойлаған кезде, ол адам рухының өлімі, оның іс-қимылдары, қазіргі және келешекте олардың мағынасы туралы, олардан кейін қалатын нәрсе туралы идеяға жақындайды. Табиғаты бойынша адам өледі, бірақ өмірге ие болғандықтан, ол өмірінің осы қысқа мерзімінде онымен байланысты барлық нәрсе туған және өлген күні ғана шектелгенін түсінуі керек. Егер адам өз ниетін орындағысы келсе, ол әлеуметтік маңызды нәрселерді жасайды. Егер адам жанның өлместігіне сенбесе, оның болуы мүмкін емес және жауапсыз.

Өмірдің мәні мен адам тағдыры өте маңызды шешім. Әр адам өзін-өзі, денесі мен жанындай сезінуді таңдап, содан кейін қайда баруға және не істеуге болатындығын ойлайды. Адамның шынайы тағдыры болған кезде, ол өмірінің құндылығына сенімді болып, оның өмірлік мақсаттарын құра алады және әлемді мейіріммен және өмірге деген ризашылығымен бағалайды. Адам ағып жатқан өзен секілді, өзенге секіретін пирстерді білмейтін болса, онда оның бірде-бір желі болмайды. Дін өз мақсатын Құдайға қызмет етуге, психологтарға – адамдарға қызмет етуге, отбасындағы біреуді, табиғатты сақтау туралы біреуді көреді. Және біреуді өз таңдаған жолы үшін айыптай алмайсың, әркім өзінің қалаған нәрсесін, өзін қалай сезінеді.

ҚҰНДЫЛЫҚТАР ФИЛОСОФИЯСЫ

Философиялық тұрғыдан алғанда құндылық дегеніміз – жалпы қоғам үшін, топ, адам үшін ең қадірлі, ең қасиетті нәрсе туралы түсінік. Әрбір мәдени дәуірдің өзіне тән құндылықтары, яғни белгілі бір аса құрметтелетін қасиеттер, құбылыстар жүйесі болды. Осы рухани абсолюттер ауысқан уақытта басқа дәуір басталады. Құндылық ұғымы мәдениеттің ерекшелігін түсінуге көмектеседі.

Адам өзі үшін не нәрсе маңызды екенін өзі анықтайды. Көптеген рухани абсолюттер көп адамдарға ортақ. Мысалы, тіршілік ету, өмірді сүю, ата-ананы қадірлеу, құрметтеу. Бұл барлық адамдарға қымбат, ортақ рухани абсолюттер. Бұлжымайтын, асыл өмірлік бейімделуді философия құндылық деп атады. Құндылық дегеніміз адамның өмірін мәнді, сәнді ететін түсініктер жүйесі.

Адам баласының тарихында қандай қиындықтар болса да адамды адам етіп қалдыратын рухани тіректер қалыптасты. Осы рухани тіректер бірте-бірте құндылықтарға айналды. Құндылықтар шындықты реттейді, оған мән, мағына, маңыз береді.

Адамның қолынан жасалған нәрсенің бәрі бос әурешілік емес, олар белгілі бір мақсатқа бағытталған. Мақсатсыз қоғам, адам-тұл. Көне өнер бізді қызықтырады, толғандырады, өйткені, олар адамдардың бір кездегі пішінге, порымға, түрге, мәнге, мағынаға деген ұмтылысын білдіреді. Соны білу, игеру

бізге де қажет. Бүгінгі адам баласы қол жеткізген биік деңгей, технологияның тың жетістіктері бұрынғы кәсіби шеберлік пен икемділікті жоққа шығармайды.

Керісінше, оны білу, пайдалану кез келген жаңа технологияны кеңейтеді, байытады. Адам өмірінің мәні құндылықтар жүйесінің тұлғалық интеграциясы. Құндылық дегеніміз – адам қажеттілігінің бейнесі. Ол зат немесе идея болуы мүмкін. Сондықтан құндылықтар материалдық немесе идеалдық деп екіге бөлінеді.

Материалдық құндылықтар – еңбек құралдары мен тікелей тұтынатын заттар. Рухани құндылықтар – философиялық, діни, эстетикалық, моральдық, құқықтық, саяси, идеялар. Барлық құндылықтар қоғамдық өндірістің нәтижелері. Кез келген құндылықтың екі сипаты – функциональды маңызы және тұлғалық мәні бар. Мысалы, машинаның болуы бір адам үшін мақтану объектісі, екінші адам үшін оның қызметінің бұлжымас бір бөлігі, құралы, үшінші адам үшін табыс көзі. Материалдық және рухани құндылықтардың қоғамдағы, адам өміріндегі маңызы әр түрлі, олардың бірнеше маңызды сипаттары бар:

Материалдық құндылықтар:

- 1.Физикалық статусы;
- 2.Техникалық құралы;
- 3.Праксеологиялық - экономикалық формасы.

Рухани құндылықтар

- 1.Ақпараттың мағынасы мен сипаты;
- 2.Материалдық іске асуы;
- 3.Аксиологиялық функциясы;
- 4.Әлеуметтік – экономикалық формасы.

Материалдық құндылықтар дегеніміз, ең алдымен, белгілі табиғи сипаттары мен қасиеттері бар әртүрлі табиғи материалдар. Олардан жасалатын заттардың техникалық құрылымына байланысты оның құндылығы анықталады. Белгілі бір техникалық тетікке немесе құралға айнала отырып, табиғи зат өндіріс барысында немесе адамның тікелей тұтынуында өзінің қажеттілігін көрсетіп отырады, сондықтан оның өндірістік – техникалық және тұтынылу функциясы туындайды.

Материалдық құндылықтар қоғам дамуының барлық кезеңдерінде әрекет етеді.

Рухани құндылықтар белгілі ақпараттық және ақиқаттық мағынамен сипатталады. Саяси, құқықтық, этикалық және басқа да идеялар дұрыс немесе бұрыс болуы да мүмкін, бірақ олар өзінің құндылық табиғатын жоғалтпайды. Өйткені олар адамдардың әртүрлі уақыттағы және кеңістіктегі ұмтылыстарын білдіреді. Барлық идеялардың материалдық болмысы да бар, өйткені олар кітаптарда, мүсіндерде, архитектуралық құрылымдарда, өлеңдерде, әндерде, әртістердің ойындарында, ұнтаспалар мен ноталық жазуларда көрініс береді.

Идеялар құндылық аясында белгілі бір нақтылық функцияны орындайды, олар адамдардың арасындағы белгілі бір қатынастарды реттейді. Адам тіршілігінің құндылықтары. Адам өзінің күнделікті күйбең тіршілігінің аясын кеңейтіп, оған мән, мағына беруге тырысады.

Біріншіден, ол өзінің өмір сүру фактісін өзі үшін ғана емес басқалар үшін де маңызды еткісі келеді. Сондықтан ол өзіне-өзі үңіліп, өзін танытуға, өзінің тылсым мүмкіндіктерін ашып көрсетуге тырысады: қарапайым сурет салу мен қолөнерінен бастап өнер мен спорттың жоғары жетістіктеріне, қарапайым үй жұмысынан бастап саяси қызметке дейін көтеріледі. Осы процессте әр адамның өзіндік қабілеті мен таланты ашылады.

Екіншіден, адам өзін-өзі басқалармен қарым-қатынаста көрсеткісі келеді. Қарым-қатынастың бастапқы түрі “Мен және Сен” қатынасы. Осы қатынаста адам өзін-өзі басқаға жақын етеді, өзінің түпкі мақсаттары мен тілегін білдіреді. Бұл қатынастағы “Сен” міндетті түрде басқа адам емес, кез келген ұнаған зат немесе құбылыс болуы мүмкін. Қарым-қатынаста адамдар өздеріне тән адамгершілігін паш етеді, жан сұлулығы мен жүрек жылуын, мейірімін ұсынады.

Үшіншіден, адам өзінен тыс жоғары құндылықтаға қол созады, яғни өзі-арман еткен болашақтың немесе кәсіптің жетілген биіктігін бойына сіңірген саяси лидерді, танымал актерді, рок-жұлдызды, философиялық, көркем, адамгершілік идеясын өзіне идеал етіп алады. Бұл тілек адамның өзін бүкіл әлемнің, дүниенің бір бөлігі ретінде сезінуіне мүмкіндік жасайды. Бұл бір тамаша сезім, осындай сана сезім, өзін-өзі бір керемет деп сезіну адамды бақытты етеді.

Сонымен қатар, адам әр уақытта өзіне-өзі “осы мен кімін”, “қайдан шықтым?”, “қайда барам?” сияқты сұрақтарды қойып отырады. Бұның өзі оған одан әрі нығая беруіне, тамыр жая беруіне жағдай жасайды.

Осы қасиеттердің бәрі адам тіршілігінің жоғары құндылықтары жинақталатын, тоғысатын, рухани өмірді білдіреді. Адамның ең жоғарғы құндылықтары – шығармашылық, махаббат, еркіндік, қайғыру, бақыт, рухани өмір туралы толғаулар адам еркін бе, әлде құл ма? “Еркін болу дегеніміз не” сияқты сұрақтардан басталады.

Жоғарғы рухани құндылықтар дүниетаныммен тығыз байланысқан, оларға адам әруақытта сүйеніп отырады. Жоғары рухани құндылықтардың әрқайсысы үлкен мағынаны білдіреді, адам болмысының аса маңызды қырларын бейнелейді.

Шығармашылық - адамның табиғи таланты мен интеллектуалдық мүмкіндігінің кеңінен ашылуының жоғарғы көрінісі. Шығармашылық - бұл ұлы қуаныш, сонымен қатар, ұлы қиналу мен күйзеліс. Өйткені, осы процестің барысында өнерде, әлеуметтік өмірде, ғылым мен техникада бұрын соңды болмаған жаңалықтар пайда болады, дүниенің тылсым сыры ашылады, әлем өз болмысының әртүрлі қабатында мүлгіген керемет қасиеттері мен заңдылықтарына жол ашады.

Шығармашылық - адам бойындағы энергияның сыртқы атқылануы, яғни бұрқылдап, буырқанып сыртқа шығуы.

Соның нәтижесінде табиғат құбылыстарының теңдестік, ырғақтылық, арақатынастық белгілері көркем өнерде бейнеленді. Шығармашылық өмірді қайта құруға, дамытуға, нығайтуға әруақытта жағдай жасап отырады. Оның бір тамаша қасиеті - өзің өмір сүріп, тіршілік етіп отырған ортаға өзіндік баға бере отырып, одан туындаған құндылықтарды көркем образдар арқылы көрсетуге мүмкіндік береді. Шығармашылықтың осы бір мүмкіндігі қазақ кеңес әдебиетінің өкілі О.Бөкеев еңбектерінде өте әсерлі көрініс тапты. Өкінішке орай, оны уақытында көп адамдар түсініп бағалай алмады. Басты себебі социализмнің жұмағында өмір сүріп жатқан қазақ халқының тағдырының кейбір қайшылықтарын жазушының мол дарыны көре де, көрсете де алды, бірақ оны оқушысы қабылдай алмады. Өйткені О.Бөкеевтің кейіпкерлерін қоғамдық сана мен мораль тұрғысынан қабылдау қиын еді, олар көбінесе жалғыз, “қиялиң, “кісікліктеу”, көрер көзге оғаштау, сәл өзгешелеу адамдар болып келді. Сонымен қатар, жазушы оларды көбінесе табиғи стихияға қарама-қарсы қойып, қоғамдық ортадан бөлектеу қарады. Мұның өзі О.Бөкеев тапқан өзіндік шығармашылық жол, рең еді. “Қар қызы”, “Жетім бота”, “Атау-кере” т.с. моральдық - этикалық символдар. Солар арқылы автор нақты цивилизациядан табан бекітер орын таба алмай аулақта, сағым көшінде, әуеде, су арасында, жағалауда ойнақтаған басқа идеалды өмірдің ұшқынын көрсеткен.

Мораль философиясы

Мораль -қоғамдық сананың өте көне формасы, ол қоғамдық қарым-қатынастармен бірге туындап, өсіп, өрбіп отырған. Адамдардың бір-бірімен, әлеуметтік топтармен, қоғамның барлық жүйелерімен қарым-қатынасын реттейтін ұстанымдар мен іс-қимылдардың, нормалардың жүйесі. Моральдық нормалар адамдардың арасындағы қарым-қатынасты Ізгілік пен Зұлымдық тұрғысынан бағалауға сүйенген.

Адамдар іс-әрекетін мынау жақсы немесе жаман деп бағалаған. Алғашқы қауымдастықтарда адамдар өз арасындағы мәселелерді адамгершілік негізіне сүйеніп шешіп отырған. Рудың ертеден бері қалыптасып қалған әдет-ғұрыптары қоғам мүшелерінің еркіне сай келгендіктен, олардың қажетін өтейтін болғандықтан, әдет-ғұрыптарды мүлтіксіз орындау әркімнің үйреншікті дағдысына айналған.

Мораль барлық азаматтардың мүддесін, арман-тілегін, еркін білдіреді, қоғам мен адам мүдделерінің дұрыс ара-қатынасын бейнелейді, жеке адамның мүддесін жоғары қойып отырады: кез келген азаматқа оның ұлтына, байлығына қарамастан басқа адамдармен тең екендігін көрсетеді; іс-әрекетті бағалау үшін бірдей өлшем ұсынады. Моральда қоғамдық қажеттілік, мұқтаждық, қоғамның немесе таптың мүддесі стихиялы жолмен қалыптасып, көпшіліктің мақұлдауына айналған мінез-құлық нормалары, талаптары түрінде көрінеді.

Олар көпшіліктің үлгі-өнегесі, әдет-ғұрып, қоғамдық пікірдің ықпалы арқылы нығая түседі. Сондықтан мораль талаптары жеке біреудің жарлығымен тағайындалмайды, ол адамдардың барлығы орындауға тиісті мінез-құлық формасы болып табылады. Бұл талаптар айтарлықтай тұрақтылық сипатқа ие болады. Олардың ең бастапқы ерекшелігі-олар адамның қалай өмір сүріп, қалай жүріп-тұруы керек екендігі жайлы түсініктер түрінде идеялық жағынан негізделеді.

Құндылық - мәдениеттің құрамдас бөлігі. Мәдениеттің құрамдас бөлігі болуы себепті құндылық адамдардың өзін ұстауын реттейді, олардың шынайы тәртібін айқындайды. Мәдениет құндылықтары, тиісінше, материалдық және рухани болып бөлінеді. Құндылықтардың мазмұны қоғамның мәдени жетістіктерімен шарттастырылған. Құндылықтар әлемі, сөздің кең мағынасында, мәдениет әлемі деген сөз. Ол адамның рухани қызмет аясы, оның санасының дұрыстығын айғақтаушы, адамның рухани байлығының өлшеуші іспетті. Құндылықтарды мүдделердің қарапайым жалғасы немесе бейнеленуі ретінде қарастыруға болмайды. Олар салыстырмалы өзінділікке ие.

ВИКТОР ФРАНКЛ - ЛОГОТЕРАПИЯНЫҢ НЕГІЗІН ҚАЛАУШЫ

Психологиядағы логотерапия өзінің өмір сүруін көңілсіз, мақсатсыз тоқырау деп санайтын адамдарға көмектеседі. Апатия, депрессия, созылмалы шаршау синдромы, немқұрайлылық - ол шеше алатын бірнеше проблема.

Логотерапияның негізін қалаушы Виктор Франкл (1905-1997) - таңғажайып тағдырдың адамы. Австриялық психиатр, невропатолог, психолог. Оның өмірінде қанша адамды өзін-өзі өлтіруден құтқарғанын және қаншама адам осы ойлардан арылуды жалғастыруда, оны оқытудың арқасында санау қиын.

Бастапқыда оны Зигмунд Фрейдтің идеялары алып жүрді, бірақ көп ұзамай ол олардан алыстап қана қоймай, оның бағытына психоанализге қарсы болды. Соғысқа дейін ол 10 жыл бойы өзінің студенттерді қолдау бағдарламасын жүзеге асырды. Осы уақыт ішінде бірге жұмыс істегендер арасында бірде-бір суицид оқиғасы тіркелмеген, дегенмен бұл бұрын сирек кездеспеген.

Неміс басқыншыларының билікке келуімен бәрі өзгерді. Викторға еврей тектес болғандықтан медициналық қызметпен айналысуға тыйым салынды. 1942 жылы ол әйелі мен ата-анасымен бірге Терезинстад концлагеріне жер аударылды. Дәл сол жерде Франклдің логотерапиясы тәуелсіз бағытта қалыптасты.

Виктор лагерьдегі барлық тұтқындардың екі топқа бөлінгенін байқады. Кейбіреулер депрессияға ұшырады, қатты бақытсыздыққа ұшырады, үнемі азап шегіп, өз өмірлерін жиі қиды, кейде өздерін кедергілердің тікенекті сымына тастап, тамақ ішуден бас тартты. Басқалары, дәл осындай жағдайларға

карамастан, барлық қиындықтарға шыдамдылықпен төзуге тырысты, үнсіз тамақтанды, сол сияқты үнсіз жұмыс істеді және ешқашан шағымданған жоқ.

Франкл тұтқындармен жасырын жұмыс істей бастады, әңгімелер жүргізді. Ол тұтқындардың бірінші тобында болмыстың мәні жоқ деп тұжырым жасады, ал екіншісі қандай да бір мақсатпен өмір сүруге тырысты. Кейбіреулер мұны туыстары оларды сыртта күтіп тұрғандықтан жасады. Екінші - аяқталмаған романды аяқтағысы келгендіктен. Тағы біреулеріне дін тыйым салған. Әрқайсысының өзіндік ынтасы болды.

Виктор Франкл бақылаулар мен қорытындыларға сүйене отырып, концлагерьдің қиыншылықтарына шыдай алмағандарды құтқара бастады. Олармен сөйлесті, сендірді, өмірдің мәнін табуға көмектесті.

1944 жылы ол Дахау лагеріне ауыстырылды, онда оған басқа тұтқындармен жаттығуға және сөйлесуге тыйым салынды. Сол жылы ол барлық жақындарынан айырылды - әйелі мен анасы өлтірілді, әкесі аурудан қайтыс болды.

1945 жылы ол босатылды. Оның қаламынан бірден бүкіл әлемге әйгілі болған концлагерьде болғандығы туралы «ИЭ өмірге айт» кітабы шықты.

Франкл шамамен 25 жыл бойы Венаның неврологиялық клиникасын басқарды, содан кейін Вена университетінде сабақ берді және Гарвардта дәріс оқыды. Қайта үйленді. Оның қызы атақты балалар психологы болды. Мен көптеген елдермен, соның ішінде Ресейге де семинарлармен бардым. Оның кітаптары әлемнің 20-дан астам тілдеріне аударылған. Ол депрессия мен суицидтік ойлардан құтқарған мыңдаған науқастарға ризашылық білдірді.

Франкл экзистенциализм идеяларын өзінің бағытының концептуалды негіздері ретінде қабылдады, атап айтқанда:

адамдарға қоршаған әлемнің мәнін білу арқылы өзін-өзі түсінуге көмектескен Сократ, Аристотель және Эпикур ілімдері;

Кьеркегор, Ницше, Хайдеггер, Сартр, Камю философиясы: өмір дегеніміз - құндылықтарды қайта қарауға және тұлғаның дамуына әкелетін қақтығыстар мен азаптар тізбегі;

Гуссерльдің феноменологиясы: азап адамды тазартады;

Ясперс пен Бинсвангердің тікелей экзистенциализмі: мақсат құндылықтарды таңдау үшін жауапкершілікті толық мойындай отырып, өмірді түсіну және өзгерту;

Medard Boss-тің Dasein талдауы: өмір - бұл өткенді ескермей қазіргі сәт.

Бұл идеялар лагерде жинақталған мол тәжірибемен бірге логотерапияның негізі болды. Ресейлік психологияда Франкл Ресейде дәрістермен және семинарлармен болғанына карамастан, бұл бағыттағы идеялар аз ұсынылған.

Тұлға дамуының мағыналық саласы Выготский, Рубинштейн, Леонтьев, Петренко, Артемьева еңбектерінде ішінара ашылған. Мағынаны қалыптастыру тұрғысынан зерттеуді Знаков, Асмолов, Агафонов, Чудновский, Карпова жүргізді. Бүгінде бағыт белсенді дамып келеді. Атап айтқанда, Санкт-

Петербургте Виктор Франкл орталығы жұмыс істейді, оның қызметкерлері оның идеяларын іс жүзінде қолданады.



Виктор Франкл

Бұл бағыт Еуропада әлдеқайда дамыған. Франкл артта қазір логотерапияның шетелдік тұжырымдамаларын ұсынатын студенттерді қалдырды. Бұл Австрия Ғылым академиясының Вена университетінің профессоры Александр Баттиани, Санкт-Петербургтегі Франкл орталығының жұмысын қадағалайды. Сондай-ақ, психотерапевттер Альфрид Лангл және Джеймс Крумбау, Ph.D. Элизабет Лукас және доктор Элеонора Франкл (Виктордың екінші әйелі).

Адам өз әрекеттері үшін жауапты. Жауапкершіліктен бас тарту кейін адам құнын төлейтін әрекеттер болып табылады. Адам әрдайым өз әрекеттерін таңдауда, шешім қабылдауда еркін, бірақ тек жаңарушы әрекетті таңдауда өмір мәнін жүзеге асырады. Жаңарушы әрекеттер шығармашылықтың құндылығын, уайым және қарым-қатынасты іздеуге бағытталған. Әрбір адам үшін бұл құндылықтар танымал, нақты және қайталанбас, сондықтан адам өмір мәнін іздеуде өзін және өзінің тұлғалығын жүзеге асыратын аймақты іздейді және табады. Егер адамда өмір мәнін жоғалту жағдайы пайда болса, В.Франкл адамға

өз тұлғалығының бірегейлігі мен қайталанбастығын ұғынуға және сезінуге ұсыныс береді. Өзі өмір сүретін әлемді және қоршаған адамның құндылығын, өзін-өзі бағалауды иелене отырып адам өзіне-өзі сенімділікке, өз толымдығына, керектігіне, яғни өмір сүру мәніне қол жеткізеді. Қандай жағдайда болмасын адамның өмірі мәнін жоғалтпайды - өмір мәні әрдайым табылуы мүмкін.

Франкл «мәнге ұмтылысты» «рахат алуға деген ұмтылысқа» қарама-қарсы деп есептеген: «Адамға теңдік жағдайы, тыныштық емес, керісінше соған тұрарлық қандай да бір мақсат үшін күрес қажет». Алайда өмір мәнін жүзеге асыруға деген адами ұмтылыс фрустрацияға әкеліп, бұл экзистенциалды фрустрация неврозға әкелуі мүмкін. В. Франкл адамды өмір бойы өз руханилығын жаңартатын жасаушы деп есептеген. Адамның әрекетін ол 3 типке бөлді:

1. Рухани тұлғаны жасауға мүмкіндік беретін.
2. Руханилықты жоюшы.
3. Руханилыққа қатысы бойынша немқұрайлы.

В. Франклдың тұлғалық тұрғысының негізінде 3 негізгі ұғым жатыр: «еріктің еркіндігі», «мәнге деген ерік» және «өмірдің мәні».

В. Франкл бойынша өмір мәні туралы сұрақ қазіргі қалыпты адам үшін табиғи. Адамның оны иеленуге ұмтылмауы, оған жетелеуші жолдарды көрмеуі мәнсіздік сезімі, өмірдің пайдасыздығы секілді психологиялық қиындықтың және негативті уайымның негізгі себебі болып табылады. Негізгі кедергі адамның өз-өзіне орталықтануы, өзінен, басқа адамнан және мәннен шыға алмауы болып табылады.

В. Франкл бойынша мән өмірдің әрбір ретінде, сонымен қатар қайғыда да объективті болады. Психолог бұл мәнді адамға бере алмайды, өйткені әркімде ол өздік. Бірақ психолог клиентке оны ұғынуға көмектесе алады. Өмір мәнін жоғалту күшті психозақымдық жағдайларда жүзеге асады: жақын адамның қайтыс болуы, соғыс әрекетіне қатысу және т.б.

Логотерапияның міндеті адамға өмір мәнін табуға көмектесу болып табылады. Өмірдің бірегейлі мәні (немесе дәл сол қызметті атқаратын жалпылама құндылықтар) 3 сфераның біреуінде табылуы мүмкін:

- шығармашылықта;
- эмоционалды қайғыруда;
- адам өзгерте алмайтын жағдайларды саналы қабылдауда.

Құндылықтар – қоғам өміріндегі жағдайларды жалпылау нәтижесі болып табылатын мәндік әмбебаптар. Құндылықтардың үш тобының ішінен – шығармашылық, қайғыру және қарым-қатынас – приоритет шығармашылық құндылықтарына жатады. Қайғыру құндылықтарында Франкл махаббатты жоғары мәндік потенциалы бар уайым ретінде көрсетеді.

В. Франклдың концепциясындағы орталық жауапкершілік мәселесі болып табылады. Адам өзіндік мәнді таңдауда тәуелсіз, бірақ оны таба отырып өзінің

бірегейлі мәнділігін жүзеге асыру үшін жауапты. Еркіндік қажеттілік алдында көрініс табады.

Франкл өз шегінен шығуды өзіндік трансценденция ұғымымен түсіндіріп, өзіндік өзектендіруді өзіндік трансценденция сәттерінің бірі деп есептейді. Өздік трансценденция және өздік оқшауға қабілеттілік – логотерапиядағы орталық ұғымдар.

Франкл қорқыныштың патологиялық реакцияларын игеру механизмін келесідей сипаттайды: адамда қандай да бір құбылыс алдында қорқыныш пайда болады (жүрек талмасы, инфаркт, онкоаурулар); күту реакциялары – бұл құбылыс және жағдай келеді деген қорқыныш. Қорқынышты, қысым шеңберін үдететін күтілетін жағдайдың жеке белгілері пайда болуы мүмкін: жағдайды күту қорқынышы тікелей жағдаймен байланысты қауіптенуге қарағанда күшті бола түседі. Адам өз қорқынышына шынайылықтан (өмірден) қашу арқылы жауап береді. Франкл қалыптасқан жағдайда өзін-өзі оқшаулауды қолдануды ұсынады. Өзін-өзі оқшаулауға деген анық қабілеттілік әзілде көрінеді. Әзіл неден болса қашықтауға және өзін, жағдаятты бақылауға мүмкіндік береді. Қорқыныш қауіп төндіретін жағдаяттан қашуға мүмкіндік беретін биологиялық реакция. Егер адам өзбетімен жағдаяттарды белсенді іздесе, онда қорқыныштан «айнала» әрекет етуге үйренеді және қорқыныш бірте-бірте жоғалады. Бұдан логотерапияның негізгі бағыттары шығады:

- Егер адамның өмірі мәнсіз болса, ол қалыпты өмір сүре алмайды және өмірінің мәні мен мақсатын таппайынша тыныштығынан айырылады.

- Өмір мәні адамға тереңнен берілмейді, ұсынылмайды және байланбайды. Ол оны өзбетімен табуы керек.

Техникалары

Адамдарға өз мәселесін шешуге көмектесуде Франкл 2 негізгі әдісті ұсынады:

- дерефлексия әдісі;
- парадоксалды интенция әдісі.

1. Деререфлексия әдісі артық өзін-өзі бақылауды жоюға, өзін-өзі қазбалау деп аталатын жеке қиындықтарды ойлауға негізделген. Зерттеудің көрсетуінше, қазіргі жастар кемшіліктерге қарағанда өздерінде кемшілік бар деген ойдан жапа шегеді.

2. Парадоксалды интенция әдісінде психолог клиентті өзі қашуға тырысатынына бағыттауды болжайды. Мұнда әзілдің әр түрлі құбылыстары белсенді қолданылады. Франкл экстремалды жағдаяттағы еркіндік формасын батыр әрекетке ұқсастырғандай әзілді еркіндік формасы ретінде қарастырады. В.Франклдың қорытынды шоғырландырылған лагерь ретіндегі өз тәжірибесі оның позициясының дұрыстығын дәлелдейді. Ол адами емес жағдайларда адам болып қалып, жағдайлар алдында көтерілуге мүмкін екеніне көз жеткізді. Бұл үшін өмір мәнін сақтау керек. Ол өз тәжірибесін «Психолог в концлагере» атты

кітабында сипаттады (1946). Концлагерлерінде жоғары деңгейде өмір сүруге, шешуді және жүзеге асыруды күтетін міндеттері бар адамдар қабілетті болды. Франклды Освенцияға алып кеткендеоның жариялауға дайын жазбасын тәркілеп, «осы жазбаны жазуға деген терең ұмтылыс лагерлік өмірдің қатандығын қайтадан көтеруге көмектесті». Парадоксалды интенция әдісі қорқынышты түзету жұмыстарында қолданылады. Мысалы, егер адам жабық бөлмеден қорықса, оған осындай бөлмеде өзін-өзі мәжбүрлеп болуға ұсынылады. Ұзақ болу нәтижесінде қорқыныш жоғалып, адамның өз-өзіне сенімділігі артып, бұрын қашқақтағандарынан қорқуды қояды.

Логотерапияда келесідей тәсілдер де қолданылады: өмірді персоналды ұғыну, «сократтық диалог».

1. Өмірді персоналды ұғыну. Бұл тәсіл өмір мәнін жоғалтқан адамға оның басқа адамға керектігін, өмірдің олсыз өз мәнін жоғалтатынын айтуға, көрсетуге негізделген. Ересек баласынан айырылған әйел үшін өмір мәні немерелерін тәрбиелеу болып табылады. Онкоарудың нәтижесінде баласынан айырылған әйел қайырымдылық қорын ұйымдастырып, өмірдің мәнін осындай жағдайларға тап болған басқа аналарға көмектесу арқылы табады. Осылай, адам өз өмірінің мәнін басқаларға, жақын адамдарына керектігін ұғыну арқылы табады. Бұл, ең болмағанда, бір адамға оның қайталанбастығын, өзінің бірегейлігін түсінуге, мәнінен айырылған өмірдің мәнділігін қайтаруға негізделген тәсілдердің бірі. Адам өмір мәнін шығармашылықтан, басқа адамдарға істеген жақсылығынан, шындықты іздеуінен, басқа адаммен қарым-қатынастан табуы мүмкін. Ең бастысы, ол осы істері мен әрекет түрлеріне қанағаттануы керек. Франкл бойынша мәселе адамның қандай жағдайға тап болуында емес, оның өз жағдайына қалай қарайтығында.

2. «Сократтық диалог». Бұл тәсілдің міндеті – клиентті бірлестікке тарту және оның сана аймағын кеңейту. «Сократтық диалог» - жүру барысында клиенттің ретсіз, қарсылықты және дәлелсіз талқылаулары түзетілетін психолог пен клиент арасындағы интеллектуалды жекпе-жек. Бірте-бірте психолог клиентті жоспарланған тұжырымға әкеледі. Бұл үрдістің негізінде тәсілдің ядросын құраушы логикалық дәлел жатыр. Әңгімелесу барысында психологсұрақтарды клиент максималды саны бойынша жағымды жауап беретіндей құрастырады. Осылай, клиент бұрын қабылданбаған, түсініксіз немесе белгісіз болған талқылауларды қабылдауға келеді.

ЛОГОТЕРАПИЯ - ЭКЗИСТЕНЦИАЛДЫ ТАЛДАУ

Э.Франкл терапияны рухани мағынада қарастырды. Логотерапия - бұл экзистенциалды талдау ғана емес, яғни. өмірді, болмысты, сонымен қатар белгілі бір өмір философиясы мен белсенді терапевтік позицияға негізделген терапияны талдау. Өмір философиясының негізінде ол ерік-жігердің маңыздылығын, мәнге деген ерік пен өмір мәнін бір тізбектегі қажетті буындар ретінде, олардың жиынтығында, адамның қандай болатынын мойындайтын үш тұжырымдамалық болжамдар болды.

Франклдің ойынша, адамның мәні оның мағыналар мен құндылықтар әлеміне енуінен тұрады және болмыс пен қажеттілік арасындағы шиеленістің полярлық өрісінде бір уақытта болады. Бұл шиеленістен қашу - бұл невроз, өйткені шиеленіс неғұрлым төмендеген сайын, адамның өзі әрекетке соншалықты аз еркіндік енгізеді және биологиялық, психологиялық және социологиялық компоненттер соғұрлым көп әсер етеді. Психолог өзінің жан дүниесінде адам еріксіз ұмтылатын идеалды бейнеге ие бола отырып, адамды қарама-қайшылықтар ыдырататынын баса айтады: бір жағынан оның құндылық бағдарлары бар, екінші жағынан, бұл болмыс пен міндеттілікпен шартталған.

Адамның тіршілік ету шегіндегі өмір адамзат әлемінің бүкіл тереңдігін ашады, адам жанының түпсіз тереңдігін, жақсылық пен жамандықтың тұтасуын ашады. Өмірдің қалыпты ағымында «шашыраңқы» және сондықтан аз көрінетін азап пен қайғы адамның мүмкіндіктері шегіне жақындаған жағдайларда қысылып, шоғырланады, демек, айналадағы адамдар үшін ақымақ, төмен және қауіпті барлық нәрсе адамның өзін-өзі сақтау инстинктерінің негізі, бетіне қорқынышты жалаңаштықпен шығады. Алайда, мұндай жағдайларда да бәрі тағдыр соқтығысу эпицентрінде тұрған адамға байланысты. Шынайы жағдайда, азап пен азаптың тигельінде оның мәні ашылады. Біз В.Франклдың тұжырымымен келісуіміз керек: адам дегеніміз - өзінің және басқа адамдардың алдында жауап беретін еркін болмыс; адам - кез келген жағдайда үнемі өз таңдауын жасай отырып, шешім қабылдайтын болмыс.

Ерікті түсінуге байланысты алғашқы тұжырымдамалық болжам. Франклдің көзқарасы бойынша адамның еркі ерікті емес. Шектеулі тіршілік иесі ретінде жеке адам өзінің өмірінің белгілі бір шектерімен шектелген еркіндікке ие. Табиғатынан адам өмірдің биологиялық, психологиялық және әлеуметтік жағдайларынан бос емес. Ол өзін болмыстың әр түрлі салаларымен байланыстыратын барлық нәрселерден өзін толықтай босата алмайды. Бірақ ол қолданыстағы жағдайларға қатысты ол немесе басқа позицияны еркін қабылдайды. Адам әрқашан шешім қабылдауға мүмкіндік беретін кейбір еркіндікке ие. Сол сияқты, ол өзіне, сондай-ақ өмірдің тиісті жағдайларына деген көзқарасын өзгерте алады.

Адамда өзінің тіршілік етуінің осындай сипаттамалары бар, олар оның өзінен өзі трансценденттеу және өзінен алшақтау қабілеттілігін айғақтайды. Ол өзінің болмысының тек соматикалық немесе психикалық көріністерінен шығып, руханиятпен, өмір мәнімен байланысты жаңа ноэтикалық (нологиялық) өлшемге ене алады. Адам - бұл психика ғана емес, сонымен бірге рух. Адам этикалық емес. Адам өзінің руханилығының негізі болып табылатын еркін және жауапты. Бостандық адам өмірінің субъективті аспектісі ретінде оның объективті аспектісі - жауапкершілігі болмаса, ойға келмейді. Бір сөзбен айтқанда, адам өз өмірінің мағынасын түсіну үшін жауапкершілікте еркін. Логотерапия - жауапкершілікке тәрбиелеу.

Екінші болжам - мағынаны ерік білдіру. Ләззат алуға емес - билікке деген ерік емес, өз өміріңіздің мәнін табуға деген ұмтылыс. Қалғаны екінші реттік. Олар адамның мағынаны түсінуге деген ықыласы ашуланғанда пайда болады. Осыған орай, мағынаны ерік-жігер Франклмен мағынасыздық, босшылық, пайдасыздық сезімдерін бастан кешіргенде адамның көңіл-күйін түсіретін деп анықтайды.

Логотерапия мағынаны іздеуді адамның негізгі сипаттамасы ретінде тануға негізделген. Мұнда мәнді іздеу туралы емес, мағынаны іздеу туралы болды. Олар бірдей емес. Егер тарту адамды итермелейтін болса, онда мәнге ұмтылу оны тартады. Тартымдылық пен талпыныстың арасындағы осы айырмашылықтан адам өмірде өзінің мағынасын жүзеге асырғысы келетін-қаламайтынын әрқашан шеше алмайтындығы шығады. Егер мағынаны іске асыру қажеттілігі туралы мәселе көтерілсе, онда бұл адам белгілі бір шешім қабылдайды деп болжайды.

Кез-келген аурудың өзіндік мәні бар. Франкл кез-келген аурудың шынымен белгілі бір мағынасы бар екендігіне байланысты. Бірақ ол ауру адам тағдыр ретінде кездестірген кезде аурудың мағынасын бере алады деп сенді. Бұл аурудың ең терең мағынасын сезіне алатын науқас адам, және бұл адам аурудың мүмкін тағдырымен кездесіп қана қоймай, осы тағдырға деген көзқарасты бойына сіңірген кезде болады. Әр аурудың өзіндік мәні бар, бірақ аурудың нағыз мәні - қалай ауыру емес, қалай ауыру керек.

Семантикалық бағдар - бұл бастапқыда адам. Ол сыртқы әлемдегі мағынаны қаншалықты түсінетін болса, ол өзін де түсінеді. Бірақ ол сонымен қатар болмыс пен мағына арасындағы шиеленісті куәландыратын мағыналық қарама-қайшылықпен сипатталады. В.Франкл осы тұжырымдамалық ережелерді жариялай отырып, болмыс пен мағына арасындағы шиеленісті адамда жойылмайды деп санады, өйткені екіншісі біріншісімен сәйкес келмеуі керек. Сезім болмыстың алдында тұрады және оның қарқынын белгілейді; адамның психикалық әл-ауқатының ажырамас бөлігі гомеостазды қолдаушылар шақырған тыныштық күйі емес, керісінше, сезім тудыратын шиеленістің сау үлесі.

Болмыс пен мағына, шындық пен идеал арасындағы шиеленіс - адам өмір сүруінің нормасы. Идеалдар мен құндылықтар оның өмірі үшін өте маңызды. Адам болу дегеніміз - жүзеге асырылуы керек мәнмен және іске асырылуы керек құндылықтармен бетпе-бет келу.

Үшінші тұжырымдамалық болжам - әр адам үшін бар және ол жүзеге асыра алатын өмір мәні. Өмірде әмбебап мән жоқ. Адамдық жағдайға байланысты жеке жағдайлар мен мағыналардың ерекше мағыналары бар. Соңғылары әдетте құндылықтар деп түсінетін нәрсені білдіреді. Егер ерекше мәндер жеке жағдайлармен байланысты болса, онда құндылықтар немесе жалпыға бірдей мағыналар, әртүрлі қоғамдар мен жалпы адамзат кездесетін типтік жағдайлармен байланысты.

ТӘН-ЖАН-РУХАНИ ТҮТАСТЫҚ

Өмір мәнінің мәселелері тек философиялық аспектіде ғана туындайды. Олар әр адамның тіршілік ету жағдайында туады. Адамды дене-психикалық-рухани тұтастық ретінде қарастыра отырып, В.Франкл дәл осы ұғымдар адамның психикалық саулығы мен адам табиғатының компоненттері арасындағы үйлесімділікті анықтайды деп санайды.

В.Франкл өмірдің мәні туралы мәселені тұжырымдаудың өзі невротизмнің немесе патологияның көрінісі емес екенін көрсетеді. Біздің араларымыз бен құмырсқалар сияқты жоғары дамыған тірі организмдерді елестету мүмкін, олар өздерінің әлеуметтік ұйымдарының кейбір аспектілері бойынша оларға тән және адам құрылымына ұқсас, тіпті адамзат қоғамынан асып түседі. Алайда, ешқашан және ешбір жағдайда кез-келген тірі организм өзінің болмысының мәні туралы сұрақ қоя алады және сол арқылы оны күмәндандырады деп елестете алмаймыз. Тек адам өзінің болмысына күмәндану құқығын өзіне қалдырады, және тек бір адам осы тұрғыдан барлық күмәнді сезінуге бейім.

Өмірге деген өмірді растайтын көзқарастың маңыздылығы және оның биология саласында қаншалықты терең жатқанын, мүмкін, В.Франкл сілтеме жасайтын келесі фактілерден анықтауға болады. Ұзақ өмір сүрудің ықтимал себептері туралы үлкен статистикалық зерттеу жүргізілгенде, барлық жүзжылдықтарда өмірді растайтын өмір туралы түсінік болған. В.Франкл сәйкес техникамен өмірдің жабық қанықтылығын ешқандай қиындықсыз ашуға болады деп санайды.

Өмірдің мәні туралы мәселені біздің презентациядан көруге болатындай, ең алдымен таза метафизикалық мағынада түсінуге болады. Сонда біздің рефлексияның орталығы болып жатқан нәрсенің мағынасына күмәндану болады, мысалы, жалпы әлемнің мақсаты мен мақсатына күмәндану немесе бізге түсетін

тағдырдың мәні туралы сұрақ. Осы сұрақтардың барлығына ықтимал жауаптар дінге қатысты. Провиденттікке сенетін діни адам үшін бұл тұрғыда ешқандай проблема жоқ. Басқалар үшін осы формадағы сұрақтың тұжырымдамасы когнитивті-сыни тексеруден өтуі керек. Ақыр соңында, біз, барлығының мәні туралы сұрақ қоюдың заңдылығын, бұл сұрақтың өзі қандай да бір мағынасы бар ма, жоқ па, соны тексеруіміз керек.

Шын мәнінде, біз әр уақытта әлемде болып жатқан оқиғаның «мақсаты» туралы емес, болып жатқан бөліктің мәні туралы ғана сұрай аламыз. Мақсат категориясы, мақсат трансценденталды болып табылады, оның мақсаты оның «иеленгенінен» тыс болады. Сондықтан біз ғаламның мәнін шекара деп аталатын ұғым түрінде жақсы түсінетін едік. Бұдан шығатын болсақ, мағынаны супермағыналы етіп белгілеуге болар еді - бұл болмыстың мағынасын білуге болмайтындығын және оның танып білуге болатын нәрседен асып түсетіндігін білдіретін еді. «Бұл тұжырымдама, - деп жазады Франкл, - сондықтан Канттың ақыл-ойының постулаттарының аналогы болар еді; ол ойлаудың қажеттілігін және сонымен бірге ойдың мүмкін еместігін, яғни тек сеніммен басқарылатын антиномияны білдіретін болады».

Тіпті Б.Паскаль бұтақ ешқашан бүкіл ағаштың мағынасын түсіне алмайды дейді. Ал қоршаған ортаның соңғы биологиялық теориясы кез-келген тіршілік иесі одан қашып кете алмай, оның түрлеріне сәйкес ортаға кіретіндігін көрсетті. Франкл, егер адам бұл тұрғыдан ерекше орынға ие болса да, тіпті ол «әлемге ашық» болса да, тіпті егер ол «осы әлемге иелік етсе де» (Макс Шелер). Бірақ супер әлем «бұл» әлемнің екінші жағында жоқ деп кім айта алады? Адам әлемде дамудың соңғы сатысының айқын позициясын ғана алады, оның позициясы тек табиғат шеңберінде, жануарға қатысты ғана жоғары болады дегенді білдірмейді ме; әлемде болуға қатысты (Хайдеггер), соңғы талдауда жануарлар әлемі өкілдерінің орталары туралы дәл осылай айтуға болады.

Шындығында, қолға үйретілген жануар адамның оны қандай мақсатта қолданатынын білмейді. Адам өзінің өмірінің қандай түпкілікті мақсаты бар екенін және әлемнің қандай керемет мәні бар екенін қайдан білсін? В.Франкл мынадай болжам жасайды: адам мен жануарлардың арасындағы шынайы айырмашылық, сайып келгенде, жануардың инстинкттерінде, ал адамда - интеллект бар екендігі анықталуы мүмкін. Керісінше, адам мен жануардың арасындағы айырмашылық адамда, кез-келген жануарға ұқсамай, тағы бір қабілетке ие: өзінен түбегейлі асып түсетін даналықтың болуы керек екенін түсіну, атап айтқанда, оған ақыл мен жануарлардың инстинктерін сіңірген адамнан тыс даналық; адамзат даналығын да, жануарлардың даналық инстинкттерін де жасайтын және олардың арасында үйлесімді түрде таратылатын ең жоғарғы даналық.

«Маймыл әрқашан қалай түсінуі мүмкін, - деп жазады В.Франкл, - ол неге азап шегуі керек? Ол әлемді «қоршаған ортаның» әсерінен сезіне отырып, оны

өзінің эксперименттеріне тартатын адамның уәждерін түсіне алмайды, өйткені адам әлемі, құндылықтар мен мағына әлемі оған қол жетімді емес, ол оған жетпейді, өлшемдеріне сәйкес келмейді: бірақ біз адам әлемінен жоғары, өз кезегінде, өзінен жоғары әлемді көтереді деп ойлауымыз керек емес пе? Ол үшін оған қол жетімсіз, оның супер мағынасы қайғы-қасіретке мән бере алады?»

Өмір мәнінің мәселелері тек философиялық аспектіде ғана туындайды. Олар әр адамның тіршілік ету жағдайында туады. Осы тұрғыдан алғанда австриялық психиатр және психотерапевт В.Франклдың тұжырымдамасы тән. Автор мағынасы мен жауапкершілігі сияқты ұғымдарды талқылаудың орталығына қояды. Адамды дене-психикалық-рухани тұтастық ретінде қарастыра отырып, В.Франкл дәл осы ұғымдар адамның психикалық саулығы мен адам табиғатының компоненттері арасындағы үйлесімділікті анықтайды деп санайды.

В.Франкл өмірдің мәні туралы мәселені тұжырымдаудың өзі невротизмнің немесе патологияның көрінісі емес екенін көрсетеді. Ақыр соңында, біз «әлеуметтік» ұйымның кейбір аспектілері бойынша адам құрылымына ұқсас, тіпті адамзат қоғамынан асып түсетін өте дамыған тірі организмдерді (мысалы, аралар немесе құмырсқалар) елестете аламыз. Алайда, ешқашан және ешбір жағдайда кез-келген тірі организм өзінің болмысының мәні туралы сұрақ қоя алады және сол арқылы оны күмәндандырады деп елестете алмаймыз. Тек адам өзінің болмысына күмәндану құқығын өзіне қалдырады, және тек бір адам осы тұрғыдан барлық күмәнді сезінуге бейім.

Өмірге деген өмірді растайтын көзқарастың қаншалықты маңызды маңызы бар және оның биология саласында қаншалықты терең жатқанын, мүмкін, В.Франкл келтірген мына фактілерден-ақ анықтауға болады. Ұзақ өмір сүрудің ықтимал себептері туралы үлкен статистикалық зерттеу жүргізілгенде, барлық жүзжылдықтарда өмірді растайтын өмір туралы түсінік болған. В.Франкл сәйкес техникамен өмірдің жабық қанықтылығын көп қиындықсыз ашуға болады деп санайды.

Өмірдің мәні туралы мәселені ең алдымен таза метафизикалық мағынада түсіну керек. Сонда біздің рефлексияның орталығында болып жатқан нәрсенің мағынасына күмәндану болады - мысалы, жалпы әлемнің «мақсаты мен мақсатына» күмәндану немесе бізге түсетін тағдырдың мәні туралы сұрақ. Дін осы сұрақтардың барлығына оң жауаптар береді. Провиденттікке сенетін діни адам үшін бұл тұрғыда ешқандай проблема жоқ. Басқалар үшін осы формадағы сұрақтың тұжырымдамасы когнитивті-сыни тексеруден өтуі керек. Ақыр соңында, біз, барлығының мағынасы туралы мәселені көтеру заңды ма, жоқ па, осы сұрақтың өзі қандай да бір мағынаға ие ме, жоқ па, соны тексеруіміз керек.

Шын мәнінде, біз әр уақытта әлемде болып жатқан оқиғаның «мақсаты» туралы емес, болып жатқан бөліктің мәні туралы ғана сұрай аламыз. Мақсат категориясы мақсат трансценденталды болып табылады, егер мақсат оған «ие»

болғаннан тыс болса. Сондықтан біз ғаламның мәнін шекара деп аталатын ұғым түрінде жақсы түсінетін едік. Осыдан шығатын болсақ, мағынаны «аса мағыналы» деп белгілеуге болады; бұл болмыстың мағынасын білуге болмайтынын және оның білуге болатын барлық нәрседен асып түсетіндігін білдірер еді. «Бұл тұжырымдама, - деп жазады Франкл, - сондықтан Канттың ақыл-ой постулаттарының аналогы болар еді; бұл ойлаудың қажеттілігін және сонымен бірге ойдың мүмкін еместігін, яғни сеніммен ғана күресетін антиномияны білдіретін еді».

Тіпті Б.Паскаль бұтақ ешқашан бүкіл ағаштың мағынасын түсіне алмайды дейді. Қоршаған орта туралы соңғы биологиялық ілім кез-келген тірі жанды қоршаған ортаға одан қашып кете алмай, оның түрлеріне сәйкес келетіндігін көрсетті. Франкл егер адам бұл тұрғыда ерекше орынға ие болса да, тіпті ол «әлемге ашық» болса да, тіпті егер ол «осы әлемге иелік етсе де» (Макс Шелер), бірақ оны екінші жағынан кім айта алады? жағы «бұл әлемде супер әлем жоқ па? Адам әлемде дамудың соңғы сатысының айқын позициясын ғана алады, оның позициясы тек табиғат шеңберінде, жануарға қатысты ғана жоғары болады дегенді білдірмейді ме; «әлемде болуға» (Мартин Хайдеггер) қатысты, соңғы талдау кезінде біз жануарлар әлемі өкілдерінің қоршаған ортасы туралы дәл осылай айта аламыз ба?

Шындығында, қолға үйретілген жануар адамның оны қандай мақсатта қолданатынын білмейді. Адам өз өмірінің қандай «түпкі мақсаты» бар екенін және жалпы әлемнің қандай «керемет мәні» бар екенін қайдан біледі? В.Франкл мынадай болжам жасайды: адам мен жануарлардың арасындағы шынайы айырмашылық, сайып келгенде, жануардың инстинкттерінде, ал адамда - интеллект бар екендігі анықталуы мүмкін. Керісінше, адам мен жануарлардың арасындағы айырмашылық адамда, кез-келген хайуанға ұқсамай, тағы бір қабілетке ие: өзінен түбегейлі асып түсетін даналықтың болуы керек екенін түсіну керек, атап айтқанда, оған ақыл мен жануарлардың инстинкттерін сіңірген адамнан тыс даналық, адамның даналығы мен жануарлардың ақыл-ой инстинктерін жаратқан және оларды үйлесімді түрде бөлетін жоғары даналық.

Мағынасы ұғымын психологияның түсіндіруші тұжырымдамаларының арсеналына 3. Фрейд енгізді, ол ақырында оны қолданудан бас тартты. Психотерапиялық практикада көптеген науқастар өмірдің барлық мәні тек рахат деп санайды. Бұл біздің есімізде және Фрейдтің көзқарасы. Сонымен бірге, көпшілік адамның барлық іс-әрекеті ақыр аяғында бақытқа жетуге ұмтылатындықтан, барлық психикалық процестер тек қана ләззат алу принципімен анықталады деген қате фактіні айтады.

В.Франкл осы көзқараспен дәлелдейді. Шындығында, ол атап өткендей, рахат біздің ұмтылыстарымыздың мақсаты емес, оларды жүзеге асырудың салдары болып табылады. Бұл фактіні Кант бұрыннан атап өткен болатын. Эвдемонизмге қатысты М.Шелер ләззат өзінің мақсаты ретінде іс-әрекеттен

бұрын емес, керісінше, іс-әрекет «өз арқасымен» жүретіндігін атап өтті. Мүмкін, ерекше күйлер немесе жағдайлар бар, оларда рахат шынымен де ерік-жігер әрекетінің мақсаты болуы мүмкін.

Франкл былай деп жазады: «Осы ерекше жағдайлардан басқа, ләззат алу принципі теориясы барлық психикалық әрекеттің мәні бойынша мақсатты сипатын ескермейді. Жалпы алғанда, адам рахат алғысы келмейді, бірақ дәл қалағанын қалайды. Әр түрлі заттар адамның қалауының объектілері бола алады, ал ләззат әрқашан өзгеріссіз қалады - құндылыққа бағдарланған мінез-құлық жағдайында да, керісінше жағдайда да. Демек, ләззат алу принципін мойындау адамның барлық мүмкін болатын мақсаттық қатынастарын деңгейге келтіруі керек еді деген қорытынды жасауға болады».

Театрдағы көрермен үшін оның трагедияны немесе комедияны көріп отырғандығы маңызды емес. Ол үшін қойылымның мазмұны маңыздырақ. Әрине, сахнада трагедияны бастан кешірген кезде көрермендердің жан дүниесінде болуы мүмкін белгілі бір наразылық дозасы олардың театрға келуінің мақсаты болып табылады деп ешкім дау айтпайды; онда барлық театр сүйер қауымды жасырын мазохист ретінде қарастыруға болатын еді. «Біз ләззат алудың түпкі мақсаты - жеке ұмтылыстардың түпкі нәтижесі емес, барлығының түпкі мақсаты деген тұжырымдарды біржолата жоққа шығара аламыз, сондықтан біз Эго тұжырымын өзгерте аламыз. Егер, мысалы, Наполеон өзінің шайқастарын жеңіске жеткен нәтижелерінен ләззат сезімін сезіну үшін ғана жүргізген болса (қарапайым әскери адам өзіне қарапайым тәсілмен беретін рақат сезімі, мысалы, тамақ, алкоголь және жезөкшелер), онда Керісінше, соңғы Наполеон шайқастарының «түпкі мақсаты», Наполеон жеңілістерінің «түпкі мақсаты», жеңістерден кейінгі рахат сезімі сияқты жеңілістерден кейінгі наразылық сезімі болуы керек еді».

Біз В.Франклмен өмірдің мәні тек рахатта қамтылмайды деген пікірмен келісуіміз керек. Тұрақты ләззат қанықтылықты тудырады. Швеция тұтынушылар жұмағы идеалына жеткенде, суицид статистикасы сол жерде секіргені белгілі. Егер рахат шынымен де өмірдің мәні болса, онда өмірдің мәні болмас еді. Сонымен қатар, егер біз статистикалық мәліметтерді басшылыққа алсақ, қалыпты адам күндізгі уақытта рахаттан гөрі наразылық эмоцияларымен салыстырмалы түрде көп сезінеді деп айтуға болады.

Максимум ретінде ләззат алу принципінің сәйкессіздігі, егер ол шынымен болған болса, сол кезде де сақтала бермек, бұл туралы Фрейд өзінің «Ләззат қағидасынан тыс» атты еңбегінде жазады. «Психоаналитикалық теорияда, - деп жазады Фрейд, - біз психикалық процестердің жүрісі ләззат қағидасымен автоматты түрде реттеледі деген ұстанымды қабылдаймыз, яғни бұл процесс әр уақытта наразылық пен байланысты шиеленіспен қозғалады деп санаймыз. содан кейін осындай бағытты қабылдайды, оның түпкілікті нәтижесі осы шиеленістің

төмендеуімен сәйкес келеді - наразылықты болдырмауға немесе ләззат генерациясына».

Джой, дейді Франкл, өмір мағыналы болғанда ғана мағыналы бола алады. Алайда оның мағынасы өз бойында болуы мүмкін емес. Шындығында, ол оның жанында жатыр. Қуаныш әр уақытта тақырыпқа бағытталған. Шелер қарапайым қуаныштан айырмашылығы, ол бағытталған емес сезімге, белгілі бір күйге, «күй-күйге» сәйкес келетін сезім деп санайтын қарапайым қуаныштан айырмашылығы, қуаныш екенін көрсетті.

Шелер бұл айырмашылықтың күнделікті тілдік қолданыста өз көрінісін табатындығына назар аударады: ләззат бір нәрсеге байланысты болады, бірақ олар бір нәрсеге қуанады. Қуаныш ешқашан өз алдына мақсат бола алмайды. «Әрбір адам, - деп жазады Франкл, - бұл ерекше нәрсе, ал оның өмірлік жағдайларының әрқайсысы ерекше. Бұл бірегейлік пен өзіндік ерекшелік адамның нақты тапсырмасында да көрінеді. Әрбір адамның кез-келген сәтте бір ғана тапсырмасы болуы мүмкін; бірақ дәл осы ерекшелік осы тапсырманың абсолюттігін құрайды. Сондықтан, әлем перспективада қарастырылғанымен, оның әр бөлігіне сәйкес келетін бір ғана дұрыс перспектива бар. Осылайша, абсолютті сенімділік қарамастан, бірақ перспективалық салыстырмалылыққа байланысты».

ӨЗІН-ӨЗІ ТАНУ АДАМНЫҢ МӘНІН БҰРМАЛАУ РЕТІНДЕ: ЛОГОТЕРАПИЯ ПОЗИЦИЯСЫ

В.Франклдің пікірінше, өзін-өзі тануға негізделген логотерапияны оқыту философия, антропология және методология тұрғысынан сынға қарсы тұра алмайды. В.Франкл өзін-өзі тануды «абсолютті анти-логотерапиялық» деп санады, бұл сайып келгенде, оны 1991 жылы қоғам құрылғаннан бері басқарған GLE құрметті төрағасы қызметінен кетуге итермелеген (GLE бюллетеніндегі хабарлама, 8/2, 1991).

В.Франклды бұл қадамға итермелеген себеп жеке экзистенциалдық талдаудың әдіснамалық дамуы болды. Осы дамудың нәтижесінде терапевттің феноменологиялық қатынасы, сонымен қатар пациенттің / клиенттің өзіндік тәжірибесі мен эмоционалдылығы алдыңғы қатарға шыға бастады, мұнда өзін-өзі тануға жақындық оңай ашылады. Оқытуда да, терапияда да өмірбаяндық материалға көбірек көңіл бөлінді. В.Франклдың терапиядағы өмірбаяндық жұмысты жоққа шығаруы оның өзін-өзі тануға қатысты жағымсыз позициясының көрінісі ретінде қарастырылуы керек. Өмірбаяндық жұмыс өзін-өзі танумен тығыз байланысты, ол өмірбаянға сілтеме жасамай, барлық маңызын жоғалтады.

В.Франклдің өзін-өзі тануға деген теріс көзқарасы оның концлагерьде екі жылдан астам болуының травматикалық тәжірибесімен қаншалықты байланысты және бұл тәжірибені экстремалды жағдайда өзін-өзі тану деп санауға бола ма деген сұрақ туындайды. үнемі талқыланып отырды. В.Франклдің өзі бұл туралы ешқашан айтпаған, тек жеке сөйлескенде бір рет лаконикалық түрде: «nicht a mon gout» («маған ұнамайды»).

В.Франкл өзін-өзі тануға деген теріс көзқарасы негізделген теориялық негіз ретінде логотерапияда (және экзистенциалдық талдауда) дамыған адамның идеясына, мағына туралы ілімге (логотерия) және кейбір ойларға жүгінеді білім теориясынан туындайтын.

I. Адамның бейнесі тұрғысынан, ең алдымен, В.Франклдың пікірінше, тұлғаның екі қасиеті өзін-өзі тануды кері нәтиже береді: тұлғаны адамның рухани принципі және адамның негізгі қабілеті ретінде анықтау трансценденттілікке. В.Франклдың пікірінше, тұлғаны «адамда еркін» деп анықтауға болады (Франкл, 1959, с. 684; 1990, с. 143). Тегін нәрсе ретінде оны түзету мүмкін емес; негізінен, тіпті «ол туралы» сөйлеуге болмайды, тек «ол туралы» сөйлеуге болады (Франкл, 1990, 145-бет). Тұлға туралы айтылғанның бәрі оның мәнін айналып өтеді, өйткені ол әрқашан өзінен артық. Тұлға қазіргі кезде қандай болғанымен байланысты емес; ол әрқашан кезекті Франкл бола алады, 1987 ж. 61) Сонымен, тұлға субстанциясы бар бақыланатын шама емес, ол «таза динамика», оны сақтау мүмкін емес, ол кез-келген тәжірибе мен анықтамаға қатысты трансценденталды болып табылады және олардың алдында тұр.

В.Франклдың айтуы бойынша, адам қандай еркін болса, оның іс-әрекеті өзін-өзі асып, өзі болмайтын нәрсеге қатысты асып түсуге бейім. Осы «өзінен шығу» кезінде адам өмірге келеді. В.Франкл бұл тұлғаның қабілетін «өзін-өзі трансценденттеу» деп атайды. Ол оны былайша сипаттайды: «Тұтас бір адам дегеніміз, ол өзін толығымен қандай да бір себептерге немесе өзін біреуге толығымен арнағанда болады. Ол өзін-өзі байқамай, ұмытып кеткен жерде ғана толықтай өзіне айналады» (Франкл, 1982, 160-бет; 1990, 47-бет). Адамды және оның тіршілігін осындай түсіну аясында, тұжырым адам өзін таным объектісі етпеуі керек деп қисынды түрде ұсынады: «Алайда, өзін-өзі толық шағылдыру қабілеті болмағандықтан ғана емес, ол болмауы керек. бар, өйткені рухтың міндеті - өзін бақылап, өзін көрсету емес. Адамның мәні - бұйыру және бір нәрсеге немесе біреуге сәйкестендіру... » (Франкл, 1959, 676 б.).

Өзін-өзі тану, керісінше, адамның өз назарын және өзінің мәніне тән бағдарлылықты басқаларға немесе басқа нәрсеге аударып, өзіне бағыттайтындығына әкеледі. Өзіне қамқорлық жасай отырып, адам ешқашан өзінің шын мәнімен кездесе алмайды, тек өзінің бұрмаланған «карикатурасын» көреді. Өзін-өзі тану процесінде адам өзін-өзі үнемі айналып өтетіндіктен, бұл белсенділік ішкі босқа әкеледі (В. Франклдің айтуы бойынша «экзистенциалды вакуумға»). Байланысты фрустрация фрустрацияға әкелуі мүмкін (көбіне сол):

өзін-өзі шағылыстыру гиперрефлексияға айналады (Франкл, 1991, 232-бет), өзінің әл-ауқатына деген алаңдаушылыққа толы қызығушылықпен байланысты.

Адамның мінезі бірден өзгере бастайды деп күту керек. Адам жағымсыз сезімдер спиралына түседі (көңілсіздік, ашуланшақтық, ашуланшақтық, қорқыныш, тілектердің жоқтығы...), бұл оны оң сезімдерге негіздің болмауына байланысты басуы мүмкін - әлеммен бос емес. «Ол (адам) бақытты қаншалықты көбірек іздейді, соғұрлым ол оны қуып жібереді» (Франкл, 1991а, 20-бет). Эмоционалды күйлер өзінің табиғаты бойынша мәндер мен құндылықтарға ұмтылыспен бірге жүретін «жанама өнімдер» болып табылатын құбылыстар болып табылады (Франкл, 1983, 20, 71 б.). Егер олар адамның қызығушылығының орталығында болса, онда бұл оның ішкі кедейленуіне және өмірдің мәнін жоғалтуға әкеледі. Өзін-өзі тану адамды өзінің жеке сезімдерін, тілектерін, аффектілерін, көңіл-күйін және т.с.с. байқау арқылы өмірлік жақсы тәжірибеге қол жеткізуге шақырғанда, ол тұйық шеңберге түседі. Жеке бақыт іздеуде немесе оның ішкі шиеленістерінен «кұтылу» үшін адам өзінің бойында барлық бейімділіктер мен тенденцияларды ашады және оятады (және әрбір адам адамдар қабілетті болатын барлық нәрсеге қабілетті), бола алатындығына мән бермейді. осы ұмтылыстарға жауапты. Сонымен қатар, осындай «жинақталған», «дамымаған» немесе «өмір сүрмеген» әлеуеттерге қатысты, олар бақытсыздықтың немесе өз басының азаптарының себептері болып табылады деген күдік бар. «Психикалық тұрғыдан кіндікке қарау» адамды - өзін табуға және жүзеге асыруға деген құштарлығында аяусыз етеді, өйткені ол өзімен көбірек айналысады, ал басқа адамдармен аз болады (В. Франклдің өзі туралы жазғанын салыстырыңыз - актуализация (Франкл, 1991, 217-234 б.)). Гуманистік психологиядағы кездесу қозғалысын сынаған осы мақаланың көптеген тармақтары өзін-өзі тануға қатысты).

II. Мағыналық ілім (логотеория) - сипатталған антропологияның логикалық салдары. Логотерапияға сәйкес, сау адамның негізгі ұмтылысы мәнге ұмтылады. В.Франкл адамды «ақылға қонымды ерік-жігері» уәждемесі ретінде қарастырады (Франкл, 1983, 14-бет). Мағынасы - бұл болашақ категориясы, әлі жоқ өмір, оны орындау туралы біз бүгін айтып отырмыз.

Өмірдің мәні өзін-өзі байқау болуы мүмкін емес (Франкл, 1959, 676-бет). Бұл әлемдегі өмірдің мәні, егер ол әлемнен алшақтау мен адамның өзін оқшаулауынан тұрса, қандай мағынаға ие болар еді? Мағыналар мен құндылықтарға ашықтық - бұл адамның белгісі. Егер ол жағдайдың құндылықтарымен өмір сүрмесе және олар оған ашатын мағынаны басшылыққа алмаса, онда ол өзінің мәнін айналып өтеді. Сондықтан өзін-өзі тану адамды өзінің экзистенциалды тағдырынан алшақтатып, психикалық аурудың дамуына негіз қалауы мүмкін (Франкл, 1983, 19-бетті қараңыз).

III. Таным теориясы тұрғысынан ой жүгірту де өзін-өзі тану мүмкін емес екеніне сендіреді. Тұлға, «Мен», анықтамасы бойынша таза субъективтілік.

Осылайша, адам өзін «субъект» болуды тоқтатпай, өзін «қарау объектісі» ете алмайды. Зерттелуші байқалатын «орынды» құрайды; «Алайда, орын болған жерде объект бола алмайды, сөйтіп субъект толықтай өзінің объектісіне айнала алмайды» (Франкл, 1959, 676-бет).

«Шындығында, рух дәл осындай дәрежеде рефлексиясыз болып шығады, ең болмағанда өздігінен, өйткені ол түпнұсқада оны бастапқы күйінде, өзінің бастапқы күйінде ұстауға тырысатын өзін-өзі бақылауға соқыр болады» (сонда). Тұлға іс-әрекеттерінің өзі, М.Шелер бойынша, «объективті емес» (Шелер, 1954, 92-бет), олар дәлелденбейді, сондықтан қарастыру тақырыбына айнала алмайды.



Тұлға өзін көре алмайды. Өзін және сол арқылы өзінің мәнін көруге тырысу Тұлғаны жауып, оның маңызды «субъектісі» болып өзгереді және оның көрінуіне жол бермейді. Сайып келгенде, одан не көруге болады - бұл артефакт. «Мұның бәрі, ең бастысы, рефлексивті әрекеттерге - менің «Менім» туралы танымға қатысты. Неге десеңіз, менде «Мен» ғана емес, «Мен» де жоқ. «Мен» өзіне қол жеткізе алмайды: мен өзіме ниет білдіре отырып, мен өзіме қатысты трансценденталдымын. Тіпті «менікі» бола тұра, өзімді бақылайтын менің іс-әрекетім енді өзім емес. Менде (әдейі) «ие» болғанның бәрі мен емес («экзистенциалды» емес). Керісінше: мен қандаймын (экзистенциалды), мен «ие» бола алмаймын (әдейі)» (Франкл, 1990, 85-бет).

Мен туралы түсінік туралы тағы бірнеше сөз. В.Франкл «мен» сөзін көбінесе рефлексивтілікті (Франкл, 1982, 215-бет) немесе тең басымдылықты (мысалы, «трансценденттілік» = өзі арқылы және өзі арқылы өту) белгілеу үшін қолданады. Бұл тұрғыда өзін-өзі тану мүмкін емес, жоғарыда көрсетілгендей, немесе В.Франкл сілтеме жасаған Ведаларда айтылғандай (Франкл, 1979, 24-бет): «Көрген нәрсені көру мүмкін емес; ол естіген нәрсе естілмейді, ал ойлаған нәрсе туралы ойлау мүмкін емес ». Басқа жерде (Франкл, 1990, 169-бет) В.Франкл «өзін» «мен» тыныс алатын кеңістік» деп анықтайды. Бұл «Мен» мүмкіндіктерін білдіреді. Нақтыдан айырмашылығы, мен - әлеует». Тек осы мағынада ғана өзін-өзі тану туралы мағынаны орындау мүмкіндігі туралы таным ретінде айта аламыз.

ЛОГОТЕРАПИЯДАҒЫ ПСИХОСОМАТИКАЛЫҚ ТӘСІЛ

Психосоматика (грекше: psyche- жан, soma- дене) - психология мен психологияның (негізінен психогенді) әсерін зерттейтін медицина мен психологиядағы бағыт. Аталған ғылымның негізгі ережелеріне сәйкес психосоматикалық ауру функционалды өзгерістермен бірге жүретін реакцияның пайда болу факторларына негізделген.

1818 жылы Лейпцигтегі неміс дәрігері С.Г. Хайнрот «психосоматикалық» деген ұғымды енгізді. Ол: «Ұйқысыздықтың себептері әдетте психосоматикалық, алайда өмірдің әр саласы ол үшін жеткілікті негіз бола алады» деген сөздерді келтірді.

1822 жылы неміс психиатры М.Якоби «соматопсихика» ұғымын енгізді. Бұл «психосоматикалық» ұғымына қарама қайшы бола тұра сонымен бірге «психосоматикалық» сөзін толықтырды. «Психосоматикалық» термині жалпы медициналық лексиконға тек ғасыр өте енді.

«Психосоматикалық» термині ақыры медицинада Венаның психоаналитиктерінің арқасында пайда болды (Деутс, 1953), содан бері психосоматикалық медицина «медицинадағы қолданбалы психоанализ» ретінде белгіленді. Дойч, қырықыншы жылдары АҚШ-қа қоныс аударып, Фландерс Данбармен, Франц Александрмен және басқа да психосоматикалық проблемаларымен бірге, 50-жылдардың аяғында психикалық мамандардың көзімен американдық ғылыми әдебиеттерде соматикалық медицина туралы 5000-ға жуық мақалалар жарық көрді.

Осы бағытты жасағандардың қатарына А.Адлер, Л.Сонди сияқты белгілі сарапшыларды атауға болады. Ресейде И.П. Павлованың эксперименттік невроз әдісін дамытудағы мектептері осы бағытқа жақын келді.

Психосоматикалық бағыт өз алдына дербес медициналық дисциплина болып табылмайы, ол тек себептердің әртүрлілігін ескеретін тәсіл. Адамзат

эволюциясы өзгерумен қатар оның қоршаған ортаға психикалық бейімділігі бұзыла бастады. Адам мен оның қоршаған ортасының өзгеруімен қатар жаңа психологиялық белгілер мен синдромдар пайда болды.

Эволюция барысында адам өзіне тән биологиялық қабілетерімен қатар күш, икемділік, қозғалғыштық, терморегуляция қабілеті, сезімдердің белгілі бір сипаттамаларын дамыта алды. Адамның мінез-құлқының ежелгі инстинктивті бағдарламалары аштық, суық және жаулар мен жыртқыштардың шабуылына қарсы тұруға көмектесті.

Адамзат тарихында көптеген заттар өзгерді, ендігі кезекте олардан генетикалық қорғаныс бағдарламалары емес, енді қоршаған ортаға бейімделу, адамның күшіне қарағанда, оның ақыл-ой қабілетіне аса көп байланысты болды.

Бұл кезеңде адамға оның қаруы емес, сөзі қауіпті болды. Олар енді денені қорғауға жұмылдыруға шақырылмады, олар көбінесе басылып, әлеуметтік контекстке еніп, уақыт өте келе бұрмаланып, өздерінің қожайыны ретінде танылуды доғарады және жаудың қаруындағы, сөзбен айтқанда, адам санасында жойқын процестерді тудыруы мүмкін.

Психосоматикалық тәсілдің негізінде пациент тек ауру тасымалдаушысы болудан бас тартқаннан кейін басталады және толығымен қарастырылады. Сонда психосоматикалық бағытты депрессивті медицинадан «сауығу» мүмкіндігі ретінде қарастырылуы мүмкін.

Қазіргі түсініктерге сәйкес психосоматикалық аурулар мен бұзылуларға мыналар жатады:

1. Конверсия белгілері (conversion - конверсия, бір күйден екінші күйге ауысу). Невротикалық конфликт, соматикалық жауап пен өңдеуді қайта қарастырады. Симптом символдық сипатқа ие, симптомдарды айқындау, қақтығысты шешуге әрекет ретінде түсінуге болады. Конверсия көріністері негізінен ерікті қозғалысқа және сезім мүшелеріне әсер етеді. Мысал ретінде истерикалық паралич пен парестезия, психогендік соқырлық және саңырау, құсу және ауырсыну құбылыстары жатады.

2. Функционалды синдромдар. Бұл топқа негізінен «проблемалық пациенттердің» басым көпшілігі жатады. Олар жүрек-тамыр жүйесіне, асқазан-ішек жолдарына, тірек-қимыл жүйесіне, тыныс алу жүйесіне немесе генитурарлық жүйеге әсер етуі мүмкін, жиі түсініксіз шағымдардың түрлі-түсті көрінісімен келген. Ф. Александр бұл дене көріністерін эмоционалды стресстің белгілері жоқ деп сипаттайды және оларды органикалық невроздармен белгіледі.

3. Психосоматоздар - бұл тар мағынадағы психосоматикалық аурулар. Олардың негізінде қақтығыстық тәжірибеге алғашқы дене реакциясы, морфологиялық тұрғыдан органдарға сәйкес өзгерістермен қатар патологиялық бұзылулармен анықталады. Органикалық өзгерістердің әсерінен болатын ауруларды нағыз психосоматикалық аурулар немесе психосоматоздар деп атауға болады.

Алғашында 7 психосоматоз («holy seven») бөліп көрсетті: бронх демікпесі, ойық жаралы колит, маңызды гипертония, нейродерматит, ревматоидты артрит және ұлтабар ішек жарасы. Кейін бұл тізім кеңейтілді - қатерлі ісік, жұқпалы және басқа аурулар психосоматикалық бұзылуларға жатқызылды.

«Психосоматика» сөзі күнделікті өмірде де, ғылыми әдебиеттерде де жиі қолданылатынына қарамастан, бүгінде бұл терминнің бірыңғай анықтамасы жоқ. Жалпы, оның мағынасы оған кіретін сөздерден (жан мен денеден) басталады. Бір жағынан, бұл термин психика мен дене функциялары арасындағы байланысты орнататын, ағза функциялары, психологиялық тәжірибе қалай әсер ететінін зерттейтін ғылыми бағытты білдіреді және практикада белгілі бір ауруларды тудыруы мүмкін. Екінші жағынан, «психосоматика» термині психикалық және физикалық факторлардың өзара әсерімен байланысты бірқатар құбылыстарды, оның ішінде бірқатар патологиялық бұзылуларды білдіреді. Үшіншіден, психосоматика арқылы олар психосоматикалық бұзылуларды емдеуге бағытталған медицинаның бағытын түсінеді («психосоматикалық медицина»).

Қазіргі уақытта психосоматика пәнаралық ғылыми сала болып табылады:.

- ол ауруларды емдеуге қызмет етеді, демек, медицина аясында болып табылады.

- эмоциялардың физиологиялық процестерге әсерін зерттейді яғни физиологияның зерттеу объектісі болып табылады;

- психологияның бір саласы ретінде ол аурулармен байланысты мінез-құлық реакцияларын, физиологиялық функцияларға әсер ететін психологиялық механизмдерді зерттейді,

- психотерапия бөлімі ретінде дененің эмоционалды реакциясы мен мінез-құлқының деструктивті тәсілдерін, психосоматикалық бұзылыстардың таралуын, олардың мәдени дәстүрлермен байланысын және т.б. әлеуметтік ғылым ретінде өмір сүру жағдайларын зерттейді.

Психосоматикалық бұзылулардың патогенезі өте күрделі және мыналармен анықталады:

1) соматикалық бұзылулар мен ақаулардың спецификалық емес тұқым қуалайтын және туа біткен ауыртпалығы,

2) психосоматикалық ауытқуларға тұқымқуалау бейімділігі

3) нейродинамикалық ауытқулармен

4) жеке қасиеттері бойынша ерекшелік.

5) психикалық-травматикалық оқиғалар кезінде психикалық және физикалық күй;

6) қолайсыз отбасылық және жарақаттанушылық оқиғалардың басқа да әлеуметтік факторлар.

Аталған факторлар психосоматикалық бұзылулардың пайда болуына қатысып қана қоймайды, сонымен бірге адамды психоэмоционалды

күйзелістерге осал етеді, психологиялық және биологиялық қорғанысты қиындатады, соматикалық бұзылыстардың пайда болуын ауырлатады.

Психосоматикалық медицина өткен ғасырдың еншісінде, алайда, бұл медицинада жаңа тұжырымдаманың пайда болуы туралы емес, ежелгі медицина қағидаларын қайта жандандыру, ауруға ерекше жеке құбылыс ретінде қарау, белгілі бір аурудың ағзасы мен жанның адамы ретіндегі медицинасы туралы.

Қазіргі психосоматикалық медицинаның тарихы психоаналитикалық тұжырымдамадан басталады. З.Фрейд Д. Брейеромен бірге эмоцияны «психикалық жарақат» пен «басылған эмоцияның» конверсия арқылы соматикалық симптом ретінде көрінуі мүмкін екенін дәлелдеді.

Фрейд «соматикалық дайындық» - «ағзаны таңдау» үшін маңызды қажет физикалық фактор екенін атап өтті. Қорқыныш сезімі және тұрақты нейро-вегетативті-эндокриндік сезім түрінде көрінетін эмоционалды реакция психологиялық және соматикалық сфералардың байланыстырушы буыны болып табылады.

Қорқыныш сезімін толығымен дамыту мазасыздану, өзгерістер және сымды физиологиялық механизмдердің алдын алады, әдетте бұл физиологиялық құбылыстар мен олардың патогендік әсерлерін азайтады, және мүлдем жоймайды.

Психологиялық қорғаныспен қоршалмаған, бірақ соматизациялау арқылы эмоционалды тәжірибе болған кезде, ол сәйкес орган жүйесіне әсер етеді, зақымданудың функционалды кезеңі психосоматикалық аурудың деструктивті-морфологиялық жалпылауынан асып түседі. Осылайша, психикалық фактор зиянды әсер етеді.

Соматикалық жүйенің өзгеруінде, қазіргі психосоматикада, ауру факторларының дамуын кешіктіруге мүмкіндік беретін бейімділігі ажыратылады. Аурудың дамуына серпін, өмірлік қиын жағдайлар болып табылады. Егер бүгінде біз психосоматикалық, биопсихоэлеуметтік ауру туралы айтатын болсақ, онда бұл тек «бейімділік - тұлғаның жағдайы» қатынасын көрсетеді.

Осылайша, психосоматикалық аурулардың себептерін қазіргі заманғы түсінуде олардың табиғатын түсіндіруде мультифактор факторы танылады. Соматикалық және психикалық, диспозициялар мен қоршаған ортаның әсері, қоршаған ортаның нақты жағдайы және оның субъективті өңдеуі, физиологиялық, психикалық және элеуметтік әсерлері олардың жиынтығы мен комплементарлығында - осының бәрі психосоматикалық аурулардың өзара әсерлесуші факторлары ретінде айқындалады.

Психосоматикалық бұзылыстың негізі ретінде психологиялық қақтығыс идеясы психологиядағы психодинамикалық бағыт аясында жасалды.

XIX ғасырдың екінші жартысында жүргізілген гипноздық истерияға клиникалық-психологиялық талдау. психологиялық әсер ету механизмдерін

зерттеу үшін ол аурудың дамуын тудырған жеке (эмоционалды конфликт) аясында танылмайтын психологиялық мазмұндағы клиникалық синдромның әсерінен соматикалық өзгерістерде тікелей көрініс табады деген болжамға алып келді.

3. Фрейдің концепциясына сәйкес эмоция сана аймағынан шығарылады және осылайша жеткіліксіздіктен айырылады. Эмоциялар босатылған кездегі тұжырымдама бойынша олар созылмалы стресстің көзіне айналады және истерикалық белгілерді тудыруы мүмкін. Шешілмеген эмоционалды конфликттің энергиясы физикалық сфераға «ауысады» және символдық түрде көрінетін түрлену симптомдарының дамуына әкеледі. Эмоция депрессияға түсіп, бейсаналық жағымсыз сезімдерге ауысады. Алайда, әсерден туындаған энергетикалық стресс ешқайда жоғалмайды, (ішкі) жанжал энергетикалық резервуарға айналады, ал ауыр эмоционалды симптом, ауруды нәрлендіреді. Көрсетілген соматикалық азап пациентке басқалардың назарын аударады, бұл оның психикалық күйзелісін жеңілдетеді және травматикалық жағдаймен байланысты эмоционалды стрессті азайтады.

4. Фрейдтің конверсия тұжырымдамасы, истерия кезінде симптомдардың пайда болуын жеткілікті түрде түсіндіреді, бірақ бұл психикалық шамадан тыс жүктеме кезінде нақты соматикалық бұзылулардың пайда болу себептеріне қатысты емес.

1935 жылы Ф.Х. Данбар соматикалық бұзылулардың эмоционалды реакциялардың жекелеген түрлерімен байланысын зерттеу нәтижелерін жариялады, оған ерекше характеристикалық белгілері бар адамдар жүгінуді жөн көреді. Ол жанжалдың жеке тұлғада қалыптасқан белгілі бір соматикалық бұзылысқа бейімділігіне назар аударды.

1948 жылы Ф.Данбар тұлғалық профильдердің шоғырлануын аяқтады, онда ол проблемалық өмірлік жағдайларға эмоционалды реакциялар пациенттің жеке құрылымынан туындайтынын дәлелдей отырып, психологиялық жауапқа жаңа көзқараспен түсіндіреді.

Бұл тезистен дамымаған психологиялық қақтығыс нәтижесінде пайда болған әрбір соматикалық ауру белгілі бір сипатталған белгілер жиынтығымен және тұлғааралық өзара әрекеттесудің заңдылықтарымен байланысты деп қабылданды. Ол коронарлық, гипертониялық, аллергиялық және тұлғаның түрлеріне зиян келтіретінін анықтады.

Ф.Данбар дамудың психологиялық факторларының рөлін психосоматикалық бұзылулардың рөлін атқарды, алайда оның теориясы негізгі сұраққа жауап бере алмады:

Ф.Александр спецификалық психодинамикалық конфликттің теориясын ұсынды. Ол әрбір эмоционалды жағдай вегетативті бұзылулар мен аурулардың белгілі бір түріне тән деп санайтын нақты психодинамикалық қақтығысын көрсетті. Вегетативті невроз - бұл тұрақты немесе кезеңді түрде пайда болатын

эмоционалды күйлер ұсынған теорияға ішкі ағзалардың физиологиялық реакциясы. Осылайша, вегетативті невроздың белгілері репрессияға ұшыраған сезімнің көрінісі емес, бірақ белгілі бір эмоционалды жағдайлардың физиологиялық сүйемелденуі.

Ф. Александр бақылауларының нәтижесінде «психогендік органикалық бұзылыс» ұғымын тұжырымдайды және осы бұзылулардың даму кезеңдерін анықтайды:

1. Автономдық функцияның эмоционалды басылуының созылмалы және (немесе) шамадан тыс сипаты «органикалық невроздың» пайда болуына әкеледі. (Ф. Александр осы тұжырымдамада ішкі ағзалардың функционалдық бұзылыстарын, қоздыру себептерін немесе ішінара жүйке импульсі болып табылады, олар эмоционалды процестердің нәтижесінде пайда болады).

2. Функционалды созылмалы ауру біртіндеп ұлпалардың өзгеруіне және органикалық сипаттағы қайтымсыз ауруға алып келеді.

Ф Александр әлеуметтік өмірдің күрделілігіне байланысты сыртқы әлеммен байланыс нәтижесінде күнделікті тіршілік процесінде пайда болатын эмоционалды қақтығыстар жайлы атап өкен. Өмір мен ауру проблемаларына психосоматикалық көзқарас адамның ішкі физиологиялық процестері мен әлеуметтік қатынастарының синтезін жүзеге асырады. Науқастың өмірін мұқият талдау функционалдық бұзылуларға әкелетін өзгерістерге әкелмес бұрын ерте функционалдық бұзылулардың көздерін анықтауы мүмкін.

А.Радченко көптеген созылмалы бұзылыстарды аурудың келесі көздерін анықтайды:

1. Ішкі жанжал, яғни адамның саналы және бейсаналық бөлімдерінің жанжалдары, жекпе-жек олардың біреуінің екіншісін жойып жіберетін «жеңісіне» алып келеді. Бұл екі бөлік те таразы тәрізді, бір-біріне қарама-қайшылықты түрде ауысады.

2. Мотивация немесе шартты пайда Бұл өте маңызды себеп, себебі көбінесе бұл симптом пациент үшін пайдалы.

3. Екінші адамның ұсыныс әсері. Көбінесе балалар, сырттан көрген теріс көзқарастарға сәйкес келетін мінез-құлықты көрсете бастайды, кейіннен бұл мінез өзгеріске түссе де, автоматты түрде ересек кезеңге өтеді.

4. «Сөйлеудің органикалық элементтері». Физикалық тұрғыда айылған сөз ауырудың алғышарты болып табылуы мүмкін Көбінесе адам өзін-өзі ауруға бағдарламалайды. Мұндай сөздерге: «жүрегім ауырады.., көрсем көзім шықсын..., аяғым баспас...» деген сияқты командалар саналы деңгейде қабылданады және нақты белгілерге айналуы мүмкін.

5. Идентификация, идеал, біреуге ұқсауға тырысу. Бірақ үнемі басқаларға еліктеп, адамды өз денесінен ажырау сияқты. Әрдайым оғаш «аурада» өмір сүру арқылы ақырында осыдан зардап шегеді.

6. Өзін-өзі жазалау. Егер адам қандай-да бір әрекетті өз көзқарасы бойынша дұрыс жасамаса, және сол үшін өзін-өзі жазалауы көптеген травмалар мен соматикалық бұзылулардың жиі кездесетін себебі болып табылады.

7. Өткеннің ауыр, травматикалық тәжірибесі. Көбінесе бұл ерте жастағы психикалық жарақаттар.

Көп жағдайда психосоматикалық науқастарда өзінің сезімін, ішкі қарама-қайшылықты, уайымын жеткізу қиынға соғады. Олардың осы мақсаттарға арналған сөздік қоры ішкі сезімдерін білдіру қабілеті сияқты нашар.

Белгісіз сезім физиологиялық стрессті тудырады, соматикалық деңгейде өзгеруге әкеледі. Нормалар мен ережелерді қатаң сақтау шындықты сенсорлық түрде қайта құру мүмкіндігін алмастырады. Бұл адамдардың қоғамдық өмірі үшін жеткілікті, ауруды басу немесе адам саналы түрде жеңе алмау немесе бейсаналықпен жеңе алмау арасындағы тепе-теңдікті сақтауға тырысқанда адам жасайтын ымыраға байланысты. ауру көбінесе құндылықтар мен қауіптердің ауқымы болып табылады. Бұл жағдайда ауру бейімделу әдісіне айналады, оның көмегімен адам өзара әрекеттестікте тепе-теңдікті сақтай алады.

Д Энджел 1959 жылы «пациенттің бейімділігі» теориясы концепциясын ұсынды. Созылмалы ауыруы бар науқастардың анамнезінде жарақаттану оқиғаларының көп болатындығын ескере отырып, «биосоциалды қажеттіліктер» терминін «екінші пайдасын» білдіретін адам ретінде белгілеп, осы қажеттіліктерді жүзеге асыруға мүмкіндік берді. «Масочистік өзін-өзі елемей» деп аталатын, кейде өзін-өзі бүлдіретін мінез-құлықтың қанағаттанбаған созылмалы ауыруы бар, басқалардың барлық талаптарын өзіне зиян келтіруді қалауымен туындаған кейде мұндай науқастардың ерекшелігі ретінде қарастырылады.

А.М. Васютин психосоматозда екінші реттік пайда алудың 4 нұсқасын атайды:

1. «Өзгелерге қарсы семсер». Бұл жағдайда ауру адам шабуыл арқылы өзі тәуелді адамдарды жазалайды немесе олардың мінез-құлқына наразылық білдіреді. Ол басқаларды жиі азап шегуге әкеледі, бірақ өзі одан да көп зардап шегеді,

2 «Өзіне қарсы семсер» Бұл опция көбінесе адам өзін моральдық себептермен жасай алмайтын кез-келген әрекеті үшін кінәлаған кезде көрінеді. Ал шабуыл дегеніміз - аурудың көмегімен өзін-өзі жазалау.

3. «Басқаларға қарсы қалқан». Бұл жағдайда ауыру (әдетте ауру құбылыс ретінде) адамға өзін шынымен жасағысы келмейтін нәрсені жасау қажеттілігінен босатуға мүмкіндік береді.

4. «Өзіне қарсы қалқан». Бұл жағдайда ауру жеке қалаудың шектеуі ретінде қолданылады, бұл жеке құндылықтар масштабымен сәйкес келмейтін әрекеттерге әкелуі мүмкін.

И.Г Малкин-Пих аурудың себептері мен мағыналарының негізгі бес бағытын анықтайды. Кез-келген ауру:

- 1) жағымсыз жағдайдан немесе күрделі мәселені шешуге «рұқсат береді»;
- 2) қамқорлықты, сүйіспеншілікті, басқалардың назарын алуға мүмкіндік береді;
- 3) энергияны қайта бағыттау немесе жағдайды түсінуіңізді қайта қарау үшін «жағдай жасайды»;
- 4) тұлға ретінде қайта бағалауға немесе әдеттегі мінез-құлық стереотиптерін өзгертуге ынталандыруды қамтамасыз етеді;
- 5) басқалардың жоғары талаптарын қанағаттандыру қажеттілігін «болдырмайды».

Осылайша, ауру азап пен ауыруды білдіретіндігіне қарамастан, ол көбінесе адамда кездесетін кейбір мәселелерді шешуге көмектеседі.

Қазіргі қоғамда өмірдің мағынасын жоғалту, психосомаикалық ауытқуды жүзеге асыратын мехонизімінің күшті факторы болып табылады.

Адамдардың өмір мағынасын жоғалту проблемаларын В. Франкль өз еңбектерінде қарастырды. Оның көзқарасы бойынша өмірдің мәнін іздеуге және түсінуге деген құлшыныс - бұл мінез-құлық пен жеке тұлғаны дамытудың негізгі қозғаушы күші болып табылатын туа біткен мотивациялық тенденция.

Өмір мағынасының болмауы белгілі бір ноотендік невроздардың дамуына әкелетін күйге (экзистенциалды фрустрация) алып келеді. Үміттердің құлдырауы, өз өмірін сезіну үмітсіз скучерлікке, невротикалық бұзылуларға (обсессивті күйлердің неврозы, демалыс күніндегі невроз), жұмыссыздық неврозына, қорқынышқа, фобияға, жыныстық бұзылуларға, соматикалық бұзылуларға әкеледі.

Әдетте, өмірдің мағынасы жоғалуы ауыр жарақаттар кезінде орын алады: соғыс қимылдарына қатысу, шығындар, жақын адамдарының қайтыс болуы. Өз қоршаған ортамен үйлесімді қарым-қатынастағы адам аурудың алдын алып, соматикалық және психикалық күйзелістерге төтеп бере алады.

Алайда, өмірде жеке өмірге қатысты проблемалар кездеседі, олар белгілі бір өмірлік жағдайларда жағымсыз сезімдер мен өз-өзіне күмән тудыратын осындай ауыртпалықты және эмоционалды бұзылуды тудырады.

Күрделі жағдайларда психосоматикалық қоздырғыш механизм мағынасыздықтың экзистенциалды вакуумы деп аталады, ауырған науқастар эмоционалды депрессияны көрсетеді, олардың жағдайын дұрыс бағалай және сипаттай алмайды.

Осылайша, қазіргі психосоматикалық аурулар олардың табиғатын түсіндіруде көп факторлы болып танылады. Соматикалық және психикалық, бейімділік пен қоршаған ортаның әсері, қоршаған ортаның нақты жағдайы және оның субъективті өңдеуі, физиологиялық, психикалық және әлеуметтік әсерлер,

олардың жиынтығы мен комплементтілігінде осының бәрі психосоматикалық аурулардың өзара әрекеттесуші факторлары ретінде танылған.

Психосоматикалық ауруларға денсаулықтың бұзылыстары, этиопатогенез жатады. Оның ішінде тәжірибенің шын соматизациясы, яғни психикалық қорғаныспен соматизациялау, ақыл-ойды түсіну (atogeneza) балансы, физикалық денсаулықтың зақымдалған түрі.

Аталған ауруға алып келетін жеке тұлғалық белгілердің психосоматикалық жеке радикалдары деп аталады, бұл тұрақты психосоматикалық фокус, ол бала кезден және жасөспірім кезден қалыптасады.

ОТБАСЫ – ЛОГОТЕРАПИЯНЫҢ БАСТЫ ҚҰНДЫЛЫҒЫ РЕТІНДЕ

Отбасы - қоғамдық қатынастар мен процестердің алуан түрлі формалары біртұтас болып ұштасатын кешенді әлеуметтік құбылыс болып табылады. Сондықтан да әлеуметтік құбылыс бола отырып, ол адамзат өмір сүру жағдайына қарай құрылып, оның дәстүрлері мен әдеттері ғасыр өткен сайын жаңа сипатта көрініс береді. Отбасын әлеуметтану ғылымында былай деп көрсетеді «отбасы дегеніміз – тарихи өзгеріп отыратын әлеуметтік топ, оның жалпы белгілері – бөтен адаммен жыныстық байланыс орнату, туысқандық қатынастар жүйесі, адамның жеке-дара адамгершілік сапаларын қалыптастырып дамыту, белгілі бір экономикалық қызметті іске асыру». Яғни, адамзат отбасын құра отырып, сол шағын мемлекетке әлеуметтенеді, отбасылық құндылықтар қалыптастырады және әдет-ғұрып дәстүрлерін дамытады. Отбасының жоғарыда келтірілген анықтамасы бойынша, ол - отбасындағы қатынастар, отбасының құрылымы мен формасы тарихи өзгеріп отыратын әлеуметтік топ.

Ең алдымен біз жастар тәрбиесіндегі отбасының рөлін айқындап алайық. Әдебиеттерде көрсеткендей, “Отбасы – жанұя, үй деген сөздің синонимі”, яғни бір оттың (ошақтың) басында өмір сүріп жатқан қандас адамдар жиынтығы. Бір оттың басында өмір сүруге дайындық физиологиялық және психологиялық тұрғыдан негіздеуді қажет ететіндігі сөзсіз. Ер адам мен әйел адамның сезімдерінен туындаған шешім мен жауапкершілікті ұғыну негізінде отбасылық өмір бастала отырып, ұрпақ жалғастыру процесі жүзеге асады.

Кейбір ғылыми зерттеулерде, отбасыға мынадай анықтама берілген: қазіргі заманғы отбасы – ерлі-зайыпты екі адамның арасындағы некеге құрылған негізгі әлеуметтік топ, отбасыға сонымен бірге ұрпақтары (ұл-қыздары) да кіреді. Отбасының негізгі функцияларының қатарына мыналар кіреді: өмірге бала әкелу, оны тәрбиелеп, өсіру, ең бастысы ерлі-зайыптылар жыныстық қарым-қатынас қажеттілігін және эмоциялық сезімдерін және басқа ішкі және сыртқы (әлеуметтік, экономикалық) мұқтаждықтарын өтеу.

Көптеген зерттеулерде отбасына деген жағымды қатынас таныту балалық шақтан қаланады деп тұжырымдалады. Балалық шақта адамгершілік қасиет атананың балаға қатынасына және олардың өз басына деген қатынасына тәуелді болып келеді. Балалық шақ онтогенезде даму барысында адам өмірінің маңызды кезеңі. Тұлғаның балалық шағының өту жағдайына байланысты, яғни оның санасы мен жүрегіне қоршаған әлемнің әсер етуіне қарай бүгінгі нәрестенің ертеңгі болмысы қалыптасады. Қазақ халқы отбасы тәрбиесіне ерекше мән беріп, «он үште- отау иесі» деген. Ерте кезде қазақ отбасыларында қыз баланы 3-5 жастан анасы қасына алып, үйдің жұмысына араластырса, ұл балаларды аңшылық, мал бағу сияқты түздің тірлігіне араластырған. Осы орайда, қазіргі өмір тіршілігіміз мүлде басқа сипатта. Сондықтан отбасында әке мен ананың қарым-қатынасы тұлғаның болашақтағы отбасы егесі ретінде қалыптасуының негізі болып табылады. Ал, қазіргі таңдағы ересек азаматтардың өзі отбасылық жауапкершілік пен міндеттерді дұрыс түсінбеуінен қаншама шаңырақ шайқалып жатқаны белгілі.

Әрдайым отбасы мүшелері тұлғаның ең алғашқы қоғамдық ортасы мен өмір тәжірибесін жинақтау мектебінің ұстазы болып табылады. Бұл жағдайда отбасы қарым-қатынасында жағымды сезімдер оның мүшелерін көркемдейтін болады. Отбасы әлеуметтік институттың алғашқы сатысы болғандықтан тұлға өмірін әрдайым қолдап отыруы қажет. Себебі, осы әлеуметтік ортада әр баланың ата-анаға деген сүйіспеншілігі шексіз, шартсыз, кіршіксіз болып табылады. Егер бала өмірінің алғашқы жылдарында ата-анасының сүйіспеншілігі оның өмірі мен қауіпсіздігін қамтамасыз етсе, өсе келе ата-ана махаббаты адамның ішкі, эмоциялық және психологиялық әлемінің қауіпсіздігі мен қолдау қызметін атқарады.

Ата-ананың махаббаты – адамның жан және тән саулығының, рухани байлығының және берекесінің сапа көрсеткіштері мен қайнар көзі болып табылады. Дәл осыдан ата-ананың бірінші және негізгі міндеті баланың көзқарасында оны жақсы көретіні туралы сенімділікті қалыптастыру болып табылады. Қандай жағдай, қандай күйде болсын балада ата-ана сүйіспеншілігінен еш күмән болмауы тиіс. Ұрпағына қай жас кезеңінде болмасын әрқашан мейіріммен, ілтипатпен және ізгілікпен қарау – ата-ананың табиғи да ең керекті міндеттерінің бірі.

Ата-ана сүйіспеншілігіне сенімділікті ерекшелеу бала тұлғасында кейбір жағдайларға байланысты қажеттілік тудыратындығы белгілі. Қазіргі таңда өсе келе бала ата-анасынан бөлек кететін жағдайлар сирек кездестіріп жүрміз. Бұл жағдайда баланың ең жақын адамдарымен эмоциялық байланыстары үзіліп, психологиялық, ішкі жан дүниелік жағынан алшақтайды. Қазіргі таңдағы зерттеулерге сүйене отырып, психологтар жеткіншектік кезеңдегі маскүнемдік пен нашакорлықтың астарында көбіне ұрпағын сүймейтін ата-аналар жатқанын дәлелдеген. Нарық жағдайында, материалды құндылықтар басым болып тұрған

уақытта отбасылық тәрбиеге негізгі психологиялық талап – махаббат болып табылады. Яғни, баланы сүйіп және күнделікті соны жетекшілікке алып қоймай, сонымен бірге баланың өзі қандай қиындықтар мен қақтығыстар, жанжалдар туындатып отырса да, тіпті ол өзара қарым-қатынаста болмасын, мейірімін, олардың оған деген кіршіксіз махаббатын, жылуын үнемі сезінуі керек. Тек осы жағдайда ғана адамның ішкі әлемі дұрыс қалыптасып, сүйспеншілік негізінде ғана адамгершілік құлықтық іс-әрекет жасалады, ал сүйіспеншілікке тек сүйіспеншілік ғана үйретуі сөзсіз.

Қоғамдағы түбегейлі бетбұрыстарға орай, отбасылық қарым-қатынас сипатында, оған деген көзқарас жаңа сипатта көрініс беріп жүр. Ғылыми-экономикалық даму жағдайында ата-ана өз сезімдеріне, жүрегінің үніне, өз баласының қабілеттеріне сенімділікпен арқа сүйеуі керек. Осы орайда, ата-ана тәрбиенің қандай жүйесін ұстануына тек өзі ғана шешім жасауы тиіс. Бұл жағдайда баланың жараланғыш нәзік жүрегі үшін оның отбасында сүйікті екенін сезіну, ата-анасы үшін қымбат екенін ұғыну болып табылады.

Ғылыми зерттеулер көрсеткендей, өскелең ұрпақтың қалыптасуындағы отбасының маңызды рөлі оның бала дамуындағы әсерін және қайталанбастығымен, даралығымен және жақындығымен анықталады. Шын мәнісінде ата-анадан жақсы баланы ешкім біле алмайды. Жоғарыда атап өткендей біз жастарды отбасылық өмірге психологиялық дайындауда балалық кезеңдегі отбасышылдық қарым-қатынасқа тікелей байланысты жағдайларды сипаттап отырмыз.

Ата-ана тәрбиесі негізінде отбасында тұлғаның адами сапалары қалыптасады. Бұл адами сапаларға адамгершілік, қайғыра білу, сөйлеу мәдениеті, зейінділік, мақсаттылық, инабаттылық, ізгілік және т.б. қасиеттер кіреді. Керісінше, ата-ана стиліне қарай, отбасышылдық қарым-қатынасқа байланысты өзімшілдік, қаталдық, үлкенге деген дөрекілік, қоршаған ортаға салғырттық, жауапсыздық және аяусыздық сияқты жаман қылықтар да дамитыны сөзсіз. Осы орайда, ұрпағының тұлғалық сапаларын қалыптастыру мақсатында ата-аналар әр жағдайда отбасылық салт-дәстүрді ұстанып, өз ата-анасына құрметпен қарап, баласына боларлық тәрбиеші болып, шыншылдық, адалдығын көрсетіп, оны жетілдіруі керек.

Жалпы алғанда, әлемде мекендейтін тіршіліктің ішіндегі ең әдемі де қорғансыз тіршілік иесі-бұл адамзат болып табылады. Адам баласы тұлғалық дамып, әрі жетіліп өзіндік өмірге тән мен жан үйлесімдігіне жету үшін және әлеуметтік күрделі қатынастарға дайындалуы үшін шамамен екі он жылдықтай керек. Осы онжылдықтар адамға білім алып, тәжірибе жинап, мамандық алып, еңбек әрекетіне қатысып, қоғамда өз орнын табу үшін маңызды болып келеді. Сондықтан әрбір кезеңдегі тұлғалық дамуды ғылыми тұрғыда зерттеу маңызды мәселелердің бірі. Біздің зерттеуіміздің басты мәселесі болып табылатын студенттерді отбасылық өмірге дайындау өзінің құндылығымен алға шығады.

Белгілі ғалым, гуманистік психологияның негізін салушы А. Маслоу тұлғаның сәтті дамуы үшін оның қажеттіліктері өтелуі тиіс деген тұжырым жасайды. Бұл қажеттіліктердің қанағаттандырылу деңгейі оның қалыпты дамуына, құрдастарынан қалмай жетілуіне немесе оның қате жолға түсуіне әсер етеді. Сонымен қатар, баланың жеке тұлға ретінде қалыптасып, қоғамда өз орнын табуына мүмкіндік береді. Айтылып отырған мәселе тікелей оның ата-анасының қатынасына тәуелді болып келеді.

Бүгінгі күні отбасылық өмір сүру жағдайлары түрлі сипатта көрініс беріп отырған жайы бар. Отбасында ерлі-зайыптылардың бірге тұруы, олардың ара қатынасын айналасындағылардың «жақсы» деп бағалауы некеде де бақыттылығын білдіре бермейді. Отбасы өмірінің астарында қитырқылардың әртүрі болады: сырттай тату болып есептелетін отбасыларда ерлі-зайыптылардың бір-бірін жек көріп, рухани салқындық байқалуы мүмкін.

Өз балаларының жан дүниесін ата-аналардың жақсы түсінуі, оларға отбасында дұрыс та тиімді тәрбиелік орта туындату үшін, бала тәрбиесіне қатысты білімі және біліктерін ұдайы көтеріп отыру қажеттілігін өздері түсінуі тиіс. Белгілі психолог Э. Фромм тұжырымдамасында көрсеткендей, ананың және әкенің махаббаты табиғаты, генезисі және көріну формасы бойынша бір-бірінен ерекшеленеді және баланың тұлғалық дамуында әртүрлі әсер етеді. Ананың махаббаты- шексіз, нәзік және шарттанбайды. Әкенің махаббаты- баладан көп нәрсені талап етеді және ол шарттанған болып келеді. Ол махаббатқа бала лайықты болуы тиіс. Әке махаббатының туа берілетін алғышарты болмайды, ол бала өмірінің алғашқы жылдарында қалыптасады деп тұжырымдайды кейбір зерттеулер бар. Бала әкенің махаббатына лайық болуы үшін белгілі бір әлеуметтік жүйенің талаптарына сәйкес болуы тиіс. Егер бала анадан эмоциялық қолдауды және жақындықты сезінуді қалайтын болса, әкеден бірлескен іс-әрекетте серіктесті және беделді болудың қайнар көзін табады. Баланың ата-анаға деген қатынасы ерлі-зайыптылардың бірі-бірімен қарым-қатынасынан туындайды.

Қазіргі таңда көп белең алып отырған ажырасуға аз қалған ерлі – зайыптылар түрлі ойлардан бірге тұра береді. Біреудің қызмет беделіне нұқсан келмес үшін, екіншілерін–белгісіз тұманды болашақ үрейлендіреді, үшіншілерін–бала алдындағы борышын өтеуде отбасы маңызды деп есептейді. Алайда мұндай позиция көп таралған адасуларға алып келеді.

Әке мен ана отбасында баланың бойында белгілі бір қасиеттердің дамуына негіз болады. Бала өзін әкесі сияқты көріп, өзін сол сияқты сезінеді, өзінше оның күшін, сенімділігін, ересектігін алғандай болады. Ол балаға жанына рухани тепе-теңдік пен сабырлық қалыптастыруға көмектеседі.

Кейбір жағдайларда ерлі-зайыптылар өзінің жұбайын бала арқылы мойындамайды. Жұбайын бала арқылы мойындамау - отбасы қарым-

қатынасының бұзылғандығының күрделі белгісі, әйелінің не күйеуінің эмоциялық тартымдығының жоғалғандығының көрінісі.

Ерлі-зайыптылардың бірін-бірі “өзгертуге” тырысу күші отбасылық қарым-қатынаста балаға бағытталады. Мұндай отбасыларда бала әрдайым қысымшылықта болады, ол әрине баланың тұлғалық дамуына әсерін тигізбей қоймайды. Бұған қарамастан бала өзін-өзі бағалауын онша жоғалтпайды, өйткені ол ата-анасының бірінің қамқорлығына ие екенін сезінеді.

Нарық жағдайында отбасында ата-ананың екеуі де ортақтық сезімін сезбесе, болашаққа бірлескен жоспар құрмаса, оның алға басуынан өмірлерінің даму жетістіктерін көрмесе, тұлғааралық қысымшылық туады. Мұндай отбасылық жағдай әрине баланың тұлғалық дамуына соққы болары сөзсіз. Дегенмен, ата-ананың қандай шешімі болғанда да бала дамуына кері әсерін тигізбеуі шарт болып табылады.

Отбасы нақты қоғамда өмір сүретін болғандықтан оның жалпы сипатымен қатар, өзі өмір сүретін әлеуметтік қатынастардың мазмұнына сәйкес ерекше белгілері де болатыны анық.

Отбасы туралы философ, педагог, психолог, әлеуметтанушы, мәдениеттанушы және т.б. ғалымдар анықтама беріп, еңбектер жаза отырып, осы мәселенің негізін қалаған. Айталық, әлеуметтанушылардың пікірінше, отбасы бұл қоғамның ажырамас бөлігі, оны тар мағынада қолдану мүмкін емес десе, ал психологтар отбасы бұл әлеуметтік институт, қоғамның бастауыш ұйымы, бірігіп шаруашылық жүргізетін және өмір сүретін кіші топ деп қарастырады.

Әлеуметтік институттардың бірі ретіндегі отбасының бала тәрбиесінде рөлі төмендегідей:

- бала тәрбиесінде отбасы басқа әлеуметтік институттарда жүргізілетін тәрбиелік ықпалдарға қарағанда басым болып келеді;
- жаһандану жағдайындағы өркениетті, зайырлы, құқықты мемлекеттің азаматын тәрбиелеуде отбасы қоғамның негізгі буыны болып табылады;
- отбасы өскелең ұрпақтың бойында ең құнды адамгершілік қасиеттерді қалыптастыратын қоғамның ажырмайтын басты әлеуметтік институт;
- отбасының ең басты міндеттерінің бірі жеке тұлғаны әлеуметтендіру. Ол өскелең ұрпақтың дене жетілуіне, шынығуына, рухани және адами дамуына, ең құнды жалпы адамзаттық құндылықтарды және ұлттық рухани байлықты бағалауға, еңбек ету дағдысын тәрбиелеуге ықпал етуші;
- отбасы бала тәрбиесінде адамзат қоғамының тарихындағы ғасырлар сынынан мүдірмей өткен ұлттық дәстүрді жалғастырушы;
- отбасының әлеуметтік міндеттерінің өзегі тәуелсіздікке ие болған ҚР мемлекеттік заңдарын құрметтеуші, елжанды азамат тәрбиелеу;
- отбасы баланың мамандықты еркін және саналы таңдауына ықпал жасаушы.

Кез-келген отбасы оның мүшелері үшін аса маңызды қажеттіліктерді қанағаттандыру мақсатында құрылады. Қандай да болсын бұл қажеттіліктер отбасылық қатынастардың дамуымен ортақ, топтық және қоғамдық қажеттіліктермен толықтырылады. Отбасы мен тұлға және отбасы мен қоғам арасындағы өзара әрекеттестік жүйесі мен олардың мүшелерінің белгілі бір қажеттіліктерін қанағаттандыруға негізделген тіршілік ету сфераларымен байланыс жүйесінің көрініс табуы отбасының функциясы деп аталады. Жоғарда айтылған мәселелер төңірегінде отбасының негізгі функциясы анықталады.

Әлеуметтік институт ретінде отбасы қоғаммен тығыз байланыста бола отырып, оның функцияларының бірқатары тікелей қоғам талаптарынан туындайды. Бір жағынан, отбасы-бұл өз заңдылықтары мен қызметтері әрекет ететін тұлғааралық қарым-қатынастар сферасы болып табылады. Осы орайда, қоғамның отбасыға және қоғамға қатысты, сонымен қатар, отбасының тұлғаға және тұлғаның оған қатысты функцияларын атауға болады. Осы тұрғыдан отбасы функцияларын әлеуметтік (қоғамға қатысты) және дара (тұлғаға қатысты) деп қарастыруға болады. Отбасы функциясы қоғамның отбасы институтындағы қажеттіліктерімен және отбасылық топқа қатысты тұлғаның қажеттіліктерімен тығыз байланысты болып келеді. Сонымен қатар, отбасы функциялары терең тарихи, қоғамның тіршілік әрекетінің әлеуметтік-экономикалық жағдайларымен тығыз байланысты. Сондықтан уақыт өткен сайын отбасы функцияларының сипаты мен оның иерархиясы өзгереді.

Маңызды қажеттіліктер мен тіршілік әрекетінің басты сферасымен байланысты қазіргі отбасының негізгі функцияларын Т.В. Андреева атап көрсетті.

Уақыт өте келе отбасындағы жетекші рөлге ата-аналар болып саналатын ерлі-зайыптылар ие болады. Көптеген зерттеулерде отбасының функциясын шартты түрде барлық түрін шамамен төмендегі екі топқа бөліп қарастырады:

1. Ерлі-зайыптылар функциясы;
2. Ата-аналар функциясы.

Ерлі-зайыптылар функциясына рухани қарым-қатынас, күнделікті шаруашылық, басқарушылық (ерлі-зайыптының екеуі де отбасының тұтастай өмір сүру әрекетінің ұйымдастырушылары болып табылады) функциялары, алғашқы әлеуметтік бақылау функциясы, өкілеттілік функциясы (ерлі-зайыптылар өз отбасыларының өкілі ретінде қоғамның барлық ошақтарының алдында өз отбасы атынан шығады), эмоциялық, жыныстық-эротикалық және басқа да функциялар жатады.

Ата-аналық функциялар тобы балаларды туу және тәрбиелеу функцияларын еңбекке қабілетсіз және кәмілетке толмаған отбасы мүшелеріне қамқорлық ету, оларды материалдық және рухани қажеттіліктерін қамтамасыз ету функцияларын құрайды.



1-сурет. Отбасының негізгі функциялары

Рухани қарым-қатынас функциясы отбасындағы бос уақытты бірге өткізудегі, өзара жан дүние байлығын нығайтудағы қажеттіліктерді қанағаттандыруда көрініс табады. Сонымен қатар оның құрамдас бөліктері: отбасы ішіндегі қарым-қатынасты ұйымдастыру; бұқаралық ақпарат құралдарымен, көркем әдебиет пен шығармашылық пен өзара бірлестіктегі отбасы мүшелерінің байланыс әрекеті, отбасының өз мүшелерінің қоршаған орта мен әлеуметтік орта арасындағы әртүрлі байланыстарға әсері болып табылады.

Некедегі ерлі-зайыптылардың арасындағы үйлесімді тұлғалық келісушіліктерден отбасылық бақыт құралады, яғни бұл процесс барысында ой алмасу мен жағымды эмоциялар алмасуы жүзеге асады. Мұндай қарым-қатынастағы жағымды кері байланыстардың жүзеге асуына қажетті жағдай қалыптасқан әдет-ғұрып ережелері мен қағидалар жүйесі болып табылады. Бұл функцияның ең басты мақсаты – отбасында неғұрлым тығыз өзара түсінушілікті қамтамасыз ету. Сондықтан рухани қатынастарды жетілдіру қарым-қатынас мәдениетінің жоғарылауын қамтамасыз етеді. Ерлі-зайыптылардың қарым-қатынасы – тұлғаның өз-өзін жүзеге асыру сфераларының біріне жатады.

Отбасында ерлі-зайыптылар арасындағы рухани қарым-қатынас мәдениетінің негізі өзінің серіктесіне тең қарым-қатынаста қарау болып табылады. Мұндай қарым-қатынас барысында ерлі-зайыптылар өздерінің рухани әлемін, айналасындағылармен байланыс қабілеттерін жетілдіре түседі. Егер де ерлі-зайыптылардың бірі екіншісінен өзін жоғары санап, өз тұғасын биік қойса, онда өзара түсінушілік ғана бұзылып ғана қоймай, сонымен қатар қарым-қатынастың барлық түрінің бұзылуына әкелуі мүмкін. Осы орайда, ерлі-

зайыптылардың бірін–бірі сыйлауы, өзара қолдауды қамтамасыз етуі аса маңызды болып табылады. Бұл жағдайлар нәтижесінде жан тыныштығын сақтауға және эмоциялардың жақындасуына көмектеседі.

Отбасының эмоциялық функциясы оның мүшелерімен эмоциялық қолдау, психологиялық қорғаныс, өзара сыйластық және көңіл білдірудегі қажеттіліктерді қанағаттандыруды қамтамасыз етеді. Отбасындағы оңтайлы эмоциялық атмосферасы оның әрбір мүшесіне ішкі сезімдерінің жағдайын жасырмауға, қуанышымен бөлісуге, сәтсіздіктер мен көңіл-күйін айтуға, толғандырып жүрген мәселелер бойынша кеңес алуға, рухани және физикалық күш–қуатын толтыруға және қалпына келтіруге кең мүмкіндік ашады.

Отбасының алғашқы әлеуметтік бақылау функциясы–отбасы мүшелерімен, әсіресе әртүрлі жағдайларға (жасерекшелігі, сырқаттануы және т.б) байланысты әлеуметтік ережелермен толық сәйкестікте өзінің әрекетін өз бетінше құруға жеткілікті деңгейде қабілетсіз мүшелерімен әлеуметтік ережелердің орындалуын қамтамасыз ету болып табылады. Отбасында әрбір мүшесінің физиологиялық, психологиялық және әлеуметтік қажеттіліктерінің қанағатандырылуына ерлі-зайыптылардың жауапкершілік сезімі жоғары болуы шарт.

Отбасының мемлекеттік мекемелермен, қоғамдық ұйымдармен, еңбек ұжымдарымен және басқа да отбасы мүшелерімен (туыстық, достық, көршілік), сонымен қатар, жекелеген тұлғалармен байланыс жасап, олармен түрлі сипаттағы қарым–қатынасқа түсетінін ескеру аса маңызды болып есептеледі.

Жоғарыда аталған функциялар көмегімен отбасы басқа әлеуметтік қауыммен экономикалық, идеологиялық, заңды, жалпы мәдени, эмоциялық және басқа да қатынастар орната, сонымен қатар, әлеуметтік әлеммен өзара байланысқа түсе отырып, қоғамның алғашқы бөлігі ретінде өзін танытады.

Қазіргі таңда аса маңызды және өзектілерінің қатарына күнделікті тұрмыстық–шаруашылық (экономикалық) функциясы да жатады. Бұл функция материалдық қажеттілікті қамтамасыз етуге (азық–түлік, тұрғын үй, киім, алғашқы қажеттілік заттары) бағытталған және отбасылық топтың барлық мүшелерінің денсаулықтары мен физикалық күш–қуатының сақталуын қамтамасыз етуі тиіс. Отбасының экономикалық функциясы мынадай негізгі компоненттерден тұрады: қоғамдық өндіріске қатысу, үй шаруашылығын жүргізу, отбасылық қаржыны қалыптастыру, тұтынушылық әрекеттерді ұйымдастыру болып табылады. Осы орайда, біздің ғылыми жұмысымыз нарық жағдайында жастарды отбасылық өмірге психологиялық дайындау болып таңдалуының өзі осы функцияға негізделіп отыр.

Қазіргі уақытта жастардың отбасыға және некеге деген қатынастары ерекше сипатта болып отыр. Өйткені көптеген бүгінгі жастар өз әріптестерімен қарым–қатынасқа түсуге, істі жауапкершілікпен орындауға үйренбей жатып, ойланбастан немесе неке құруға асығыс шешім қабылдайды. Нәтижесінде неке туралы пікірлері мен сенімдері дұрыс болып шықпайды. Көптеген зерттеулерде

көрсеткендей, неке сәтті болуы үшін жастар жауапкершілікті ең басты орынға қоюлары керек. Кейбір жастар ерлі-зайыпты өмірдің бірінші жылында стресстік жағдайларға ұшырап, өмірлік қиындықтарға толық дайын емес болып шығады. Мұның салдарынан жас отбасылар дағдарысқа ұшырап, ажырасулар көптеп белең алып кетеді. Осы орайда, «Үйлену оңай, үй болу қиын» деген нақыл сөзі еріксіз еске түседі. Алып ұшпа-сезімдерінің салдарынан жастардың бір-бірінің өміріне жауапсыздығы белең алып, «әкесіз бала», «жалғызбасты ана» деген ұғымдар белең алып отырғаны кімді де болса ойландырады.

Қазіргі нарық жағдайында жастарды неке құруға және болашақ отбасылық өмірге дайындау өсіп келе жатқан ұрпақты тәрбиелеуде басты міндеттердің бірі болып табылады. Көптеген ғалымдардың зерттеулерінде (Ю.Е. Алешина, А.И. Антонов, В.А. Борисов) жастарды белгілі бір жасқа келгенде отбасын құруға толығымен дайын деп есептеген. Дегенмен, әлеуметтік ортаның мәдени-тарихи динамикасына орай, өсіп келе жатқан жас ұрпақты отбасын құруға арнайы дайындық жүргізу қажет. Толып жатқан әлеуметтік, педагогикалық және психологиялық зерттеулер және ұлттық құндылықтар арқылы жастарды неке және отбасын құруға дайындау психологиялық жұмыстың басты мақсаты болып отыр.

Отбасылық өмір туралы жағымды көзқарастар жастарды тұлғалық үйлесімді дамуға және өмірлік бақытты етуге жетелейді. Жас отбасының тұрақтылығы олардың неке құруға психологиялық дайындығымен ерекшеленеді. Аталмыш жүйе тұлғаның әлеуметтік-психологиялық орнығуымен және ерлі-зайыптылардың өмірге деген эмоциялық-психологиялық қарым-қатынасымен анықталады. Ал кейбір ғалымдар неке мен отбасының тұрақты қарым-қатынасы неке құруға психологиялық дайындығымен байланысты деп көрсеткен (А.А. Бодолев, К.Бейкер).

Белгілі шетел ғалымы және индивидуалды психологияның негізін салушы А. Адлер некеге психологиялық дайындықтың сәтті болуы адам өмірінің стилімен және оның түптұлғасымен негізделеді деп тұжырымдайды [70]. Аталмыш ғалымның пікіріне сай бірнеше жылдан кейін оның махаббат пен некеге туралы пайымдауы толығымен өзекті болып шықты. Ғалымның пікірінше, махаббат пен некеге психологиялық дайын болу үшін ең алдымен әлеуметтік тұрғыда бейімделген болу керек. Шын мәнісінде тұлғаның махаббат пен некеге деген қабілеттілігі адам өмірінің алғашқы жылдарынан бастап-ақ қалыптасады. Ересек адамдар отбасында тұлғаның қасиеттерін тани отырып, алдағы уақытта қателіктер жібермеуге тырысады. Бұл ғалым әрбір тұлға шешетін өмірдің ерекше үш саласын немесе ерекше үш бағытын бөліп көрсетеді. Алғашқы екі сала жастық шақта неке мен махаббатқа дайындалуды үйретеді. Екі жастың арасындағы басты міндеттердің бірі неке болып табылады. Бірақ көп жағдайда жастар мұны жалғыз өзі немесе көп адамдардың шешімінен табуға үйреніп кетеді. Өйткені көп жағдайда жастардың өз бетінше шешім қабылдауларына

іскерліктері жетіспей жатады. Ғалым өмірде дұрыс бағытты таңдау кәсіби істі және пайдалы әрекетті талап етеді деп санайды. Бұл қасиеттерден айрылған адам махаббат сезімімен өзгелермен қарым–қатынас жасауға әлі дайын болмайды.

Тұлғаның гуманитарлық теориясының негізін салушылардың бірі, шетел ғалымы Э. Фромм сүйе алу қабілеті туралы көзқарастарының орны ерекше. Э. Фромм махаббатты сезіну және түсінуді, іскерлік пен тәжірибені талап ететін өмірге деген қызығушылықты белсендіретін сезім деп қарастырады.

Жоғарыдаға айтылған пікірлерге орай, өмірлік жар табу оңай міндет емес. Біреулерге жүз жігіттің біреуі ғана ұнаса, енді біреулерге бәрінің де бір міні бар сияқты болып көрінуі заңды құбылыс болып табылады. Өмірде екі нәрседен қателеспеу керек: бірі мамандық таңдау, екіншісі жар таңдау деген қағиданы жастардың арасынан жиі естіп жүрсек те, көп жағдайда албырт сезімдер оларды көптеген адасуларға жетелеп келе жатқаны белгілі. Дегенмен, отбасылық өмірге психологиялық дайындық барлық құбылыстардың жиынтығын біріктіретін интегралды категория:

- тұлғаның отбасылық өмірдегі жұбайы мен болашақ балаларына, жаңа жүйедегі қарым–қатынасқа дайындығы адамгершілік қасиеттерін қалыптастырумен байланысты. Біздің пікірімізше бұл құбылыстар ерлі–зайыптылардың отбасындағы рөлдерімен жүзеге асырылады;

- ерлі–зайыптылардың отбасылық өмірлері дұрыс қалыптасу үшін, олар өзара түсінушілік пен тұлғааралық қарым– қатынасқа психологиялық тұрғыда дайын болуы қажет;

- отбасылық өмірде бір–біріне деген эмпатиялық қабілеттері болу керек. Және де өз сезімдеріне сай жақсы көретін адамына әрекет етулері маңызды рөл атқарады;

- эмпатиялық құбылыс адамның ішкі жан дүниесі мен рухани қасиеттерімен байланысты. Бұл құбылыстың ерекшелігі отбасылық өмір тұлғаның нәзіктік күшін күшейтіп, ерлі–зайыптылардың эмоциялық қабілетін дамытады;

- отбасылық өмірде тұлғаның мінез–құлқында жоғары мәдени эстетикалық сезімдері болады;

- отбасылық өмірде кездесетін тұлғалық шиеленістерді конструктивті іскерлік арқылы шешу;

- ерлі–зайыптылардың тұлғааралық қарым–қатынастарын дамыту үшін жастар бұл шешу процесін қолдануға болады.

Балалар өмір сүру барысында отбасы мен некеге деген қатынас нормаларын айналысындағы ересек адамдардан үйренеді. Оларда адами қадір–қасиет, достық, жолдастық және шынайылық қасиеттері балалық шақтан бастап дамиды. Бұл қасиеттер адамдағы ең жоғары сезімдердің бірі махаббатты елестетуге және неке мен отбасылық қарым–қатынасты қалыптастыруға жол көрсетеді. Дегенмен, өмір талабының өзгеруіне байланысты бұл өте бағалы

механизм білім беруде жеткіліксіз болып табылады. Әрдайым даму процесінде болады. Сондықтан да қазіргі таңда өсіп келе жатқан ұрпақты мектепте педагогтар және отбасында ата-аналары болашақтағы отбасылық өмірге психологиялық тұрғыда дайындауы қажет. Яғни, болашақта отбасын құрған кезде ата-ананың міндеттері қандай? Баланы қалай тәрбиелеу керек? Осы сұрақтар төңірегінде әрдайым ой қозғап, ол туралы сауатты мәлімет беру басты міндеттердің бірі болуы тиіс.

Көптеген отбасы мәселесімен айналысқан мамандар жастардың некеге және отбасыға деген қатынастарын талдады (А.Зейнеп, Д.Б. Оспанова). Отбасы жағдайы және онда жүргізілетін тәрбие мәселесімен айналысқан зерттеушілер отбасының және некенің тұрақтылығының басты шарты тұлғалардың адамгершілік деңгейі деп есептейді. Шын мәнісінде адам санасында белгілі адамгершілік қасиеттердің даму деңгейі отбасы сферасы үшін маңызды болып табылады. Дегенмен, қазіргі таңда жастардың отбасын құруға деген жетекші мотивтерінің бірі махаббат екені белгілі. Осы отбасын құрудың басты мотиві махаббат болса, жастар бұл ұғымның мағынасын әртүрлі түсінеді, сезінеді және бағалайды.

Ғалым Т.А. Флоренская «махаббат» ұғымының үш түрлі мағынасын бөліп көрсетті. Бұл ұғымдарға сипаттама беретін болсақ, біріншіден, махаббат-жыныстық құмарлық, екіншіден, махаббат-сүйікті болу қажеттілігі, үшіншіден, махаббат өзгеге бағытталған доминантты қарым-қатынас.

Келесі кезекте біз осы ұғымдардың мағынасына талдау жасап көрелік. Гипертрофиялық жыныстық құмарлық ретінде махаббат адамның барлық өмірлік күшін тартымды етіп, өзінің нәпсісінің құлы етуге дейін апарады. Бұл жағдай адамның рухани және психологиялық дамуының тосқауылы бола отырып, ішкі және сыртқы шиеленістердің тамыр жаюына себептігін тигізеді. Балалардың психикасының дамуына ерлі-зайыптылардың жағымсыз, әрі дөрекі қарым-қатынасы қатты әсер етеді. Т.А.Флоренскийдің пікірінше, мұндай адам отбасын құруға қабілетті емес, оларда тек жыныстық қажеттілікті қанағаттандыруда әріптесті алмастыру ниеті өте күшті басым болады. Соңғы кездегі психологиялық зерттеулерде отбасындағы жоғарыдағы айтылған жағдайды “сериялық моногамия” ретінде сипаттайды.

Сүйікті болу қажеттілігі ретінде махаббат балалық шақтан бастап туындайды. Бірақ көбінесе адамның сүйікті болуға деген қажеттілігі тек өзіне ғана бағытталған болуы да ғажап емес. Жоғарыдағы айтылған тек біржақты қажеттіліктер балалық шақта өзіне және өзгеге қанағаттанбаушылық пен жоғары мазасыздық сезімін ұялатуы мүмкін. Осы орайда, эгоцентрикалық және невротикалық қажеттіліктер өзіне деген махаббатты талап етеді. Сүйікті болу қажеттілігінің жоғарлауы сәтсіздікке қарай итермелейтін реакцияларды туындатады. Махаббат қарым-қатынасындағы тұрақсыздық, өзгені жақсы көре алмау қабілеті, сүйікті болу қажеттілігінің күшеюі қарқынды қызбалықты

туындатады. Мұндай адамдар отбасылық өмірде үнемі қарым-қатынасты анықтаумен болады. Отбасылық өмірге қатысты жауапкершіліктерді, міндеттерді көбінде атқармайды.

Махаббаттың үшінші сипатында, яғни, басқаға доминантты қарым-қатынаста жақсы көру қабілетінің жоғары болуы өзіне және отбасына сенімділік тудырады. Сүйікті адамының өзін жалықтырмағандығы қарым-қатынасты тереңдете және нығайта түсетіні анық. Бұл жағдайда сүйіктілер әрдайым бірге болуды қалайды, оларды тек ажал ғана ажырата алады деп санайды.

Адамзат өмірінде отбасы қарсы жынысты екі жас үшін, тіпті материалдық экономикалық жағынан ата-аналарына бағынышты болса да елеулі іс болып табылады. Неке туралы сөз қозғағанда жастардың отбасылық әлеуметтік институтқа дайын болу жағдайы мен деңгейін анықтауды ұмытпауымыз қажет. Себебі, бұл ұғым біржақты ғана емес. Психологтардың көзқарастары бойынша (В.П. Левкович, С.В. Ковалев) тұлғаның отбасына деген адамгершілік-психологиялық дайындығы әлеуметтік стандартты және мінез-құлық ерекшеліктерінің толық жиынтығын талап етеді. Осы арқылы тұлға отбасылық өмірді реттейді. Адамгершілік-психологиялық дайындығына төмендегі жағдайлар жатқызылады: өзінің отбасылық әріптесі мен болашақ балаларының қылықтарына жауапкершілікті мойнына алуға үйрену, жаңа жүйедегі ерекшеліктерді қабылдауға дайын болу; отбасы мүшелерінің қадір-қасиетін және құқығын түсіну, тұлғааралық қарым-қатынаста тепе-теңдік принципін сақтау; өз жұбайымен күнделікті қарым-қатынас жасау, қарама-қарсы жыныс өкілімен өзара әрекет ету, өз кезегінде жоғары мәдени адамгершілікті жорамалдау; басқа адамның мінез-құлық ерекшеліктерін және оның психологиялық жағдайын және денсаулығын түсіну.

Ресей ғалымы В.С. Торохтий жоғарыдағы талаптар әртүрлі деңгейде жүзеге асады деп санайды. Аталмыш ғалым бұл деректердің негізінде “некеге деген қабілеттілік” ұғымының бірнеше пайымдауларын ұсынды:

1. Басқа адамға аянбай қызмет ету, қамқорлық көрсету қабілетінің болуы, жақсылық жасау.

2. Сезіну, уайымдау, қайғыру қабілетінің болуы, яғни осы арқылы жұбайының эмоциялық әлеміндегі қуаныш пен қайғыны, уайым мен сәтсіздікті, жеңілу мен жеңісті түсіне алу. Демек, басқа адамның рухани бірлігін табу.

3. Кооперация, әріптестік, тұлғааралық қарым-қатынасқа деген қабілеттілік. Үй шаруашылығын жайластыру мен тұтынуды ұйымдастыру. Әртүрлі еңбек түрін дағды мен іскерлік арқылы жүзеге асыру;

4. Әлеуметтік ортада жоғары психологиялық және этикалық мәдениеттің, шыдамдылық пен төзімділіктің, ақкөңілділік пен мейірімділіктің басым болуы. Өзгелердің жетіспеушілік және таңқаларлық қасиеттерін қабылдау негізінде өзіндік эгоизмге үстемдік етеді.

Бұл барлық қабілеттер адамның іскерлік көрсеткішінің өзіндік мінез-құлқының сәйкестілігімен жағдайына байланысты тез өзгеріп отырады. Мұны шыдамдылық, тұрақтылық және өзінің мінез-құлқын алдын ала болжау немесе келісімге келу қабілеті деп атайды.

Отбасы психологиясында өзіндік зерттеулер жүргізген аталмыш ғалым өмірде әрбір тұлғаның отбасын құруға дайындығын маңызды жағдайлардың бірі деп белгілеп қояды. Ол отбасының беріктігі көптеген факторларға байланысты деп тұжырымдаған. Өйткені, отбасын күрделі психологиялық және физиологиялық ерекшеліктері бар қарсы жынысты тұлға құрады. Некеде болатын адамдардың әлеуметтік-психологиялық қарым-қатынасы толығымен кемелденген болуы керек. Оның пікірінше, психологиялық кемелдену эгоизм мен агрессивтілікті жойып, керісінше ерлі-зайыптылардың қарым-қатынасының үнемі өзіндік жетілуіне бағыттала отырып, өзіндік қателіктерін сезінуге қабілеттілігін арттырады.

МАХАББАТ ФИЛОСОФИЯЛЫҚ ТҮСІНУДІҢ ПӘНІ РЕТІНДЕ

Махаббаттың жалпыға бірдей қабылданған анықтамасы жоқ. «Махаббат» сөзі адамның жанды және жансыз заттармен әр түрлі қатынастарын сипаттау үшін қолданылады. Інжілдегі әндер өлеңінде: «Махаббат жебелері - оттың жебелері» делінген. Бұл сезім ежелден философиялық түсінудің пәні болды. Платон махаббат туралы пікірталасты мифологиялық тұрғыдан философиялық деңгейге ауыстырды. Сүйіспеншілік - ізгілік пен бақытқа ұмтылуда көрінетін әмбебап қағида. Платон махаббат түрлерінің иерархиясы туралы ілімді жасады. Төменгі деңгейде - физикалық ләззат алу, содан кейін тәндік сұлулықтың нақты үлгілеріне деген сүйіспеншілік, жалпы сұлулыққа деген сүйіспеншілік және, ақыр соңында, діни тәжірибелер сияқты абсолюттік шындықты білуге мүмкіндік беретін даналыққа деген сүйіспеншілік. Платон адам іздейтін ләззатты белгілі бір деңгейде тежеу керек деп санады. Аристотель дененің рахаты әлі де жақсы деп санады.

Орта ғасырларда рыцарлық жоғары сезімдер өрескел тәндік, жануарлардың нәзіктік бейнелерімен қатар өмір сүреді. Денеден тыс сүйіспеншілік дәріптеледі, нәпсі қалаулары айыпталады. XI-XIV ғасырлар аралығында. Батыс Еуропада махаббат туралы түбегейлі жаңа түсінік пайда болды. Біз сот (соттық) махаббат құбылысы туралы айтып отырмыз. Ол XI ғасырда өркендеді. Испания мен Таяу Шығыстағы папалықтың исламға қарсы ұйымдастырған крест жорықтарымен. Францияның оңтүстігінде, содан кейін бүкіл Батыс Еуропада исламдық мемлекеттермен байланыс орнатылғаннан кейін әйелдерге деген ыстық махаббатты дәріптейтін поэзия пайда болды. Патшалықтан патшалыққа оны трубадурлар мен мина тазалаушылар тасымалдады. Сыпайы махаббат поэзиясы

Тристан мен Изольда, Ланселот пен Джиневр, Троилус пен Крессида, Парсифалдың рыцары туралы романдарда, сондай-ақ Элоиз бен Абелардтың шынайы махаббат хикаясында сақталды. Бұл романдар жердегі сүйіспеншілік үшін азаптың барлық түрін дәріптеді.

Ең жоғарғы бақыт сөнбейтін құмарлықты сезіну мүмкіндігі деп саналды. Табынудың бір түрі махаббат төңірегінде пайда болды. Сыпайы махаббаттың мәні еркін таңдалып, оған сүйіспеншілік берілді. XIII-XIV ғасырларда. платондық махаббат Еуропа әдебиетінде сәнге айналуда. Ол Данте, Кавальканте, Петрарка лирикаларын шабыттандырады. Тән сезімі ең абстрактілі тіркеулерге дейін руханиландырылған.

Сүйіспеншілік құмарлық деп түсініледі, бірақ бұл жоғары дәстүрден айырмашылығы, тағы біреуі нығайтылды - прозалық, шынайы, негізді. Оның бойында сүйіспеншілік жердегі, өрескел ерекшеліктерге ие болды. Осы негізде нәзіктікке табынушылық пайда болды (Д.Боккаччо). Ренессанс мәдениеті дене махаббатын дәріптеді. Реформация дәуірінде махаббат туралы ортағасырлық және Ренессанс идеяларын қайта қарау болды. Жаңа этикаға сәйкес адам рахаттан бас тартуы керек. Протестанттық этика ерлі-зайыптылардың адалдығын, отбасылық ізгіліктерді ұстанды. Виктория коды барынша пәктікті талап етті. Алайда келесі дәуірде - барокко - ет культі күшейе түсті. Бір жағынан, сезімталдық жойқын құмарлықты, тән ләззаттарын болжайды. Екінші жағынан, сүйіспеншілік әдепті, талғампаз, қыңыр болып көрінетін елестер әлемі туады.

Ағарту дәуірінде протестантизм сияқты барокконың көптеген мұраттары қайта қаралды. Жанның жынысы жоқ деп жарияланады. Сезімнің бірегейлігі жоққа шығарылады. 18 ғасыр әйел сұлулығына табынудың уақыты болды. Абсолютизм дәуірі дененің бәрін нақтылауға баса назар аударады. Алайда, адамның құмарлықтар әлемі түбегейлі реттелмейтін болып шықты. «Садизм» сөзінің осы ғасырда, құмарлықтың таңқаларлық көріністері туралы көптеген еңбектердің авторы Маркиз де Саден кейін пайда болуы кездейсоқ емес.

Алайда, Ағартушылықтан кейінгі дәуірде протестанттық этика жойылған жоқ. XIX ғасырдағы неміс ақыны. Л.Эйхродт отбасы, үй, патриархалдық дәстүрлер туралы өлеңдер шығара бастады. Ол оларды Готлиб Бидермайер бүркеншік атымен орналастырды. Бидермайер стилі өзін өнерде, әдебиетте, сәулет өнерінде көрсетті. Бұл нәзік, асыл, әйел сұлулығының бейнесін асқақтатты. Протестанттық этиканың күйреуі сүйіспеншіліктің жаңа түсіндірулеріне әкелді.

Орыс философиясы мен әдебиетінде махаббат мәселелеріне үлкен көңіл бөлінді. В.С.Соловьев махаббаттың мәні, оның мақсаты туралы ойлайды. Ол бұл сезімді өзінің интерпретациясын сексуалдық нормадан әр түрлі ауытқулар туралы батыстық түсіндірмелермен салыстырды. Л.Н.Толстой дененің нәпсіқұмарлығын тудыратын зардаптар туралы ой қозғады.

Розанов пен Бердяев өз еңбектерінде жыныстық қатынас пен махаббат философиясының мәселелерінің тұтас кешенін қозғады. XX ғасырдағы жыныстық революция. оның талабымен жыныстық сферадағы «репрессиялықты» жою енді романтикалық махаббаттың басқа культімен ауыстырылуда.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛДЫ ВАКУУМ

Экзистенциалды вакуум қоршаған әлемдегі тірі ағзаның қауіпсіздігін қамтамасыз ететін бейнеқосылғыларды жоғалту нәтижесінде және адам өмірі бұрынғы дәуірлерде қалыптасқан дәстүрлерді жоғалту нәтижесінде пайда болады. Егер дәстүрлі психотерапия шеңберінде бұл адамның нейротизациясына әкеліп соқтырған стресс деп есептелсе, онда логотерапия стресстің болмауы (экзистенциалды вакуумның) босануға әкелуі де оның патологиясының пайда болуына ықпал етеді. Қазіргі заманғы адамға жыныстық күйзелістерден гөрі оның өмірінің мағынасыздығын сезіну, көңілсіздік пен енжарлықтың тереңдеуі, жұмыссыздықпен, зейнетке шығумен байланысты рухани дағдарыс және өмірдің мәнді еместігін түсіну қауіп төніп тұр.

Экзистенциалды фрустрация, экзистенциалды вакуум логотерапиядағы ноогендік невроз деп аталатын, психологиялық негіздерде (психогендік невроз) емес, адамның тіршілік етуінің нологиялық сферасында (грекше - рух, мағына) пайда болатын белгілі бір нейротизацияға әкелуі мүмкін. Психогендік невроздан айырмашылығы, ноогендік невроз адамның әртүрлі дискілері арасындағы қақтығыстарға немесе психикалық институттар арасындағы қақтығыстарға байланысты емес. Бұл әр түрлі құндылықтар арасындағы қарама-қайшылықтардан немесе адамның өз өмірінің мәнін қанағаттандыра алмауынан туындайды. Ол психологиялық кешендер мен психикалық жарақаттан емес, рухани проблемалардан, моральдық қақтығыстардан, экзистенциалдық дағдарыстардан тамыр алады. Ноогендік невроз адамның күйзелуімен, оның еркінің мәнге деген экзистенциалды бұзылуымен байланысты.

Адам өзі әрдайым жасырын, жабық формаларға түсуі мүмкін экзистенциалдық фрустрация туралы біле бермейді. Мазмұнға деген ерік-жігерді билікке деген ерік-жігерді күшейту немесе кез-келген ләззат алуға қол жеткізу ниетімен пайда болатын әртүрлі өтемдік формалар алмастыра алады. Адам ішкі босдықтан қорқып, одан қашу арқылы кәсіби қызметке (жұмыссыз), әр түрлі ойын-сауық түрлерімен, ойынға деген құмарлықтармен, өсек-аяңмен және көптеген жыныстық жағдайларға байланысты сағыныштың (алкогольдің) немесе дипсоманияның белгілі бір муфтасы арқылы қашып кете алады. Экзистенциалды вакуум көрінісінің типтік түрі - жексенбілік невроздар деп аталады.

Дәстүрлі клиник мұндай адамға психикалық бұзылыстың белгілері арқылы қарайды. Тіпті адамның маңызды мәселелерге жүгінуі патология деп саналады. Фрейд адам өмірдің мәні туралы сұрақ қойғанда өзін нашар сезінеді деп санайды. Франкл үшін бұл психикалық бұзылыстың белгісі емес, адам бойындағы шынайы адамның ерекше көрінісі. Адамның мағынаны іздеуі - бұл патология емес, ауру емес, өмір нормасы, адамның шынайы өмір сүруінің қажетті шарты.

Экзистенциалды вакуумның өзі психикалық ауру емес, рухани күйзеліс. Адамның өзінің өмір сүруінің мәнділігіне күмәндануы, тіпті оны мүлде табуға болатындығына күмәндануы белгілі бір патологияны білдірмейді. Бұл дегеніміз, адамның қол жеткізген нәрсесі мен оны не істеуі керек екендігі, адам қандай болу керек және қандай болу керек екендігі арасындағы сәйкессіздік оның психикалық денсаулығына қажетті қалыпты стрессті білдіреді. Дәл осы ішкі шиеленіс адамның өзінің өмір сүруінің мәнін түсінуге бағытталған бағытын тұрақты ұстайды.

Осындай экзистенциалды динамиканы (ноодинамиканы) түсіну адамға одан күтілетін мағынаны және оның тиісті миссияның орындалуын күткен мағынаны жүзеге асыруға көмектесуге бағытталған логотерапияның негізі болды.

Франклдің Логотерапиясы адамды өзінің экзистенциалды өсу және даму дағдарысы арқылы басқаруға тырысты. Бірақ бұл өмірдің мағынасы туралы да, адамгершілікке қатысты уағыз да емес еді. Логотерапия адамның ақыл-ой туралы емес, «мақсатты қайта бағыттаумен» байланысты естімейтін нәрсені білуіне қол жеткізді, яғни логотиптер мағыналар мен құндылықтар әлемі ретінде. Бұл адамның бірлігі мен тұтастығын екі ажырамас аспектіде қалпына келтіруге жол ашты - экзистенциализмді түсінудің субъектісі болған субъективтілікте және логотерапия баса назар аударған объективтілікте.

ӨЗІН-ӨЗІ ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ

Франклдің логотерапиясының маңызды қағидаларының бірі - өзін-өзі трансценденттілікті болмыстың мәні ретінде тану болды. Осы қағидаға сәйкес, адамның тіршілігі оның шегінен шыққан нәрсеге бағытталған кезде ғана шынайы болады. Бұл адамды мақсатқа жету құралы ретінде қарастыруға болмайтындығын ғана емес, сонымен бірге ол өзін қанша ұмытса, сонша өзін табатынын білдіреді. Адамның өзінің жеке басы үшін күресі сәтсіздікке ұшырайды, егер ол оның өзінен тыс нәрсеге арналмаған болса.

Франкл өзін-өзі тану проблемасына адам денсаулығының жай-күйін анықтайтын негізгі мотив ретінде назар аударғандардың позициясын бөліспеді. Өзін-өзі танудың басты қателігі - әлемді өз объектілерімен өзін-өзі жүзеге асыру мақсатында құралдар деңгейіне дейін төмендету. Адамның негізгі ұмтылыстары

мен оның мақсаттарын өзін-өзі жүзеге асыру тұжырымдамасы барабар сипаттай алмайды.

Франкл үшін өзін-өзі жүзеге асыру мақсат емес, нәтиже болып табылады және ол адамның ұмтылыс объектісі бола алмайды. Ол үшін өзін-өзі тану адамның басты ұмтылысы да, соңғы баратын жері де емес. Бұл нәтиже немесе қосымша өнім ретінде пайда болады. Демек, адам болмысының маңызды қасиеттерінің бірі - бұл өзін-өзі актуализациялау емес, оның трансценденттілігі, адамның өз шеңберінен шығуы және зейінін тек өзіне шоғырландырмауы. Франклдің логотерапиясының осы негізгі қағидасына рефлексияға дейінгі және парадоксалды ниеттің терапевтік техникасы негізделген.

Бірқатар зерттеушілер қорғаған өзін-өзі жүзеге асыру қағидасына келетін болсақ, бұл адамның мүмкіндіктерін іздеумен және оның ішкі потенциалын қолданумен байланысты. Бұл адамның өмірлік міндеттерін оның жеке басының мүмкіндіктерін арттыру мақсатында оның мүмкіндіктерін іске асыру ретінде түсіну туралы. Алайда, Франкл сенгендей, адамның өмірлік әлеуетін мән мен құндылық призмасы арқылы қарау керек. Адам өзінің мағынасын түсінгенше өзінше дәрежеде және дәрежеде жүзеге асыра алады. Бұл дегеніміз, нақты проблема өзін-өзі жүзеге асыру тұжырымдамасын ұстанатындар үшін аяқталған жерден басталады.

Адам көптеген мүмкіндіктердің ішінен біреуін таңдауы керек - ол өзінің ішкі әлеуетін іске асыруға сәйкес келеді және өмір талабына сай келеді. Әрбір өмірлік жағдай жауапкершілікке шақыру болғандықтан, бар мүмкіндіктің қайсысын өзі жүзеге асыратынын таңдау арқылы ол өзінің таңдауы үшін жауапкершілікті алады. Тағы бір нәрсе, адам өзін-өзі алдауға бейім, өз таңдауы үшін жауапкершіліктен жалтаруға немесе оны басқа адамдарға аударуға бейім. Алайда, ол қандай-да бір жолмен, мағыналы және құнды шешімдер қабылдау талабымен бетпе-бет келеді, яғни түптеп келгенде экзистенциалды шешімдер.

Өзін-өзі тану тұжырымдамасын ұстанатындар үшін, не мен не болуы керек арасындағы шиеленіс психикалық денсаулықты сақтау жолында кедергі болып шығады. Осыған байланысты, потенциалистер гомеостаз принципін ұстанатын психоаналитиктерден алыс емес, оған сәйкес психикалық тепе-теңдік оның қажеттіліктері мен драйвтарын қанағаттандыру арқылы ішкі шиеленісті жеңілдету арқылы қол жеткізілетін адам өмірінің басты мақсаты болып табылады. Бұл түсініктен айырмашылығы, Франкл бар болу керек нәрсе арасындағы шиеленістің адам өміріне тән екендігіне сүйенді.

Адам өлімші болғандықтан, ол ешқашан өзінің өмірлік тапсырмасын соңына дейін орындай алмайды. Аяқталмағандық пен аяқтылықты білу екеуіне де отставкаға кетудің маңызды қадамы болып табылады, бұл өздігінен психикалық денсаулық үшін жағдай жасауды білдіреді. Өзінің толық еместігі мен аяқталуын қабылдай алмау невротикалық тұлғаның негізгі ерекшелігі болып табылады. Осы тұрғыдан гомеостаз қағидасын невротикалық құбылыс деп

санауға болады, ал оның шеңберінде не және не болуы керек арасындағы шиеленіс адам үшін төзгісіз, сәйкес келмейтін болып табылатын өзін-өзі жүзеге асыру тұжырымдамасы адамның болмысы туралы адекватты түсінікке. Фрэнкл невротикалық адам ғана өмірдің қалыпты күйзелісіне шыдай алмайды - мейлі ол физикалық, психикалық немесе моральдық болсын.

Бұл сондай-ақ өткен данышпандар іздеген пән мен білім объектісі арасындағы алшақтық туралы. Зерттеу және терапевтік мақсаттар үшін субъект оларды шыңырауға бөліп жатқан тұңғыққа қарамай объектіге жақындайтын жағдайға жету керек. Алайда, субъектінің (дәрігердің) объектіге танымға және емдеуге қажет когнитивті жақындығы, субъектінің өзінің объективтілігін жоғалтатын және өзінен басқа ешнәрсеге айналмайтын субъектінің осындай өзін-өзі көрсетуіне айналмауы керек болжам. Субъект-объектілік айырмашылықтардың толық жойылуы адамның болмысын адекватты түсінуге ықпал етіп қана қоймай, керісінше оны бұрмалайды. Субъект пен объект арасындағы шиеленіс адамның тіршілігінде не болатыны мен қандай болатыны арасындағы шиеленіс сияқты маңызды. Адам өзінің болмысының қос кернеулігін жеңе алмауы керек. Керісінше, ол осы екі есе шиеленісті сезінуі керек.

Адам мен оның өмір сүретін әлемі арасындағы шиеленіс жағдайында адамның тіршілік ету динамикасы жатыр. Әдетте, классикалық бағдардағы психоаналитиктер айналысатын психодинамикадан айырмашылығы, В.Франклдың логотерапиясы ноодинамикамен, субъект пен объект арасындағы ноодинамикалық шиеленісті қарастырды. Адам болмысының маңызды факторы ретінде ноодинамикалық шиеленісті ескерудің маңыздылығын түсіну логотерапияны экзистенциалды философияның кейбір адамдар өкілдерінің гносеологиялық позициясынан ажыратады, олар адам болмысына жүгінеді, бірақ объектінің объективтілігін мойындамайды және адам әлемінің ол жобалаған құрылыстан басқа ештеңе жоқ екендігі, оның болмысының құрылымын бейнелейтіндігі.

Клиникалық тұрғыдан Франклдің логотерапиясы жыныстық тұрғыдан ренжімейтін, бірақ экзистенциалды түрде ренжіген және өздерін кемшілік сезімдерінен гөрі мағынасыздықтан зардап шегетін науқастармен жұмыс істеуге бағытталған. Сондықтан логотерапия пациенттің өзінің ойлары мен әрекеттерінің жасырын мағынасын түсінуін қамтамасыз етуге ұмтылды, содан кейін бұл психоанализге ұқсас аналитикалық болды. Сонымен қатар, бұл пациенттің бейсаналық жағдайындағы инстинктивті факторларды анықтау және білумен ғана шектелмеген.

Логотерапия рухани бейсаналыққа, мәнге деген ерік-жігерге, адам өмірінің әлеуетті мағынасын жүзеге асыруға бағытталған. Негізгі мақсат - бұл жетектер мен инстинкттерді қарапайым қанағаттандыру емес, мағынаны жүзеге асыру және құндылықтарды өзектендіру, ОЛ, МЕН және Жоғары-МЕН-нің

қайшылықты жағдайларын келісу немесе қоғамға бейімделу және бейімделу. өмір шарттары.

Практикалық тұрғыдан алғанда, невротикалық бұзылыстарды емдеудегі логотерапевтік тәсілге невротикалық симптомдар физикалық өзгерістерге немесе психикалық көріністерге негізделуі мүмкін, әлеуметтік өрісте мақсатқа жету құралы немесе адамның тіршілік ету режимі ретінде әрекет ете алатын қатынас кірді. Психикалық аурудың соңғы түрі ғана экзистенциалды талдаудың объектісіне айналды, сондықтан логотерапия невроздармен айналысты, шешім қабылдау өнімі, өмір сүру тәсілі, адамның рухани қатынасының түрі деп түсінді. Логотерапияның мақсаты белгілі бір симптомды немесе ауруды тұтасымен емдеу емес, оның неврозға деген көзқарасын түрлендіру болып табылады.

Науқастың белгілі бір көріністерін, оның мінез-құлқын таза психологиялық талдау психологизм деп аталатын нәрсеге алып келеді. Мұндай рәсім адам өмірінің биологиялық және психологиялық негіздерін ашумен шектеледі және оның нологиялық өлшемін жоғалтуға әкеледі. Бірақ адамның тіршілік етуінің спецификалық тәсілі - оның психология шеңберінен шығып, өзінің трансценденттілігі. Демек, адамның болмысын түсінуге барабар тәсіл психологиялық емес, экзистенциалды талдау болуы мүмкін.

Франклдің Логотерапиясы дәл осындай терапия болды, ол ноэтикалық пен психикалық, рух пен ақыл арасындағы айырмашылықты ескерді. Сонымен қатар, бұл өздігінен кету қабілетінің арқасында және ноологиялық өлшемге ену арқылы адам өзінің психологиялық күйінен шыға алатындығын мойындауға негізделмеген. Осы болжамға сүйене отырып, логотерапия психологиялық өлшем шеңберінде патологияны жою үшін адамның бас тарту қабілетін пайдаланды, яғни невротикалық және психотикалық бұзылыстарды емдеуде.

Психологизмнен бас тарту логотерапияның экзистенциалды талдаудың кейбір ережелерін абсолюттеген психотерапевтерге тән тағы бір экстремалды жағдайға, яғни ноогизмге түсіп кетті дегенді білдірмейді. Осылайша, экзистенциалды терапияның кейбір жақтаушылары эндогендік депрессиямен ауыратын науқастар олардың депрессиясының себебі болып табылатын экзистенциалды кінәсін сезінеді деп санады. Осы көзқараспен бөлісе отырып, Франкл эндогендік депрессияның ногендік емес, соматикалық шығу тегі болуы мүмкін екендігіне сүйенді және соматогендік психоз адамның аяқ-қолымен байланысты кінәнің патологиялық күйін оятады. Ал егер мұндай жағдайда психотерапевт пациенттің өзіне тән экзистенциалды кінәсіне сүйене отырып, оның ауырған күйін моральистік тұрғыдан түсіндіретін болса, онда бұл патологиялық өзін-өзі кінәлау тенденциясының күшеюіне әкелуі мүмкін, бұл өз кезегінде суицид әрекеттерін тудырады. . Психологизм мен ноогизм экстремалдарына қарсы тұра отырып, Франкл қарапайым адам мен шынымен азапты деп ажыратпайтын патология деп атаған нәрсеге сын көзімен қарады. Осылайша, адамның өз-өзіне қол жұмсауына әкелуі мүмкін бастан кешкен үмітін

дәрігерлер көбінесе ауру, патология деп санайды. Алайда, үмітсіздік - бұл адамның қалыпты сезімі, және әр суицид патологиялық емес. Көптеген суицидтер рухани тәжірибеден зардап шегеді, бұл өздігінен психикалық аурудың дәлелі емес. Сол сияқты, экзистенциалды фрустрация өздігінен патогенді бола бермейді. Патогенді болған кезде ғана ногендік невроздарға әкеледі.

Әртүрлі психотерапиялық әдістерге деген құмарлық пациентпен жұмыс істеу кезінде психотерапевттің жеке қатысуының орнына оны механикаландырылған басқару бірінші кезекке шығады, бұл кезде пациент ерекше тұлға ретінде емес, белгілі бір тұлға тұрғысынан қарастырылады жөндеуге немесе ауыстыруға тиісті психиканың жұмыс істеу механизмдерінің жиынтығы. Бұл жағдайда психотерапевт пациент ретінде алдында тұрғанына қарамастан, өзінің тәжірибесінде қолданатын белгілі бір тәсілдерді игерген техниктен басқа ештеңе емес болып шығады.

Психотерапия саласындағы технологиялық қарым-қатынастың қауіптілігі туралы алаңдаушылық білдіре отырып, Франкл қай техниканы қолданатынында емес, оны қай дәрігердің қолданатынында, тіпті оған қандай мағына беретіндігін де баса айтты. Терапевтикалық әсерді бұғаттайтын емдеудің тек технологиялық тәсілі. Ең маңыздысы емдеу әдісі емес, дәрігер мен науқастың арасындағы қарым-қатынас, олардың арасындағы жеке және экзистенциалды кездесу. Сондықтан, парадоксальды ниет пен рефлексияға негізделген әдістерді негізге ала отырып, өзі ұсынған емдеу техникасын қолдана отырып, Франкл басты назарды техникаға емес, логотерапевттің науқаспен қарым-қатынастың тірі процесіне қатысуына аударды, бұл кезде адам ешқашан мақсатқа жету құралы ретінде көрінбейді, бірақ дәрігер ауруды ғана емес, сонымен қатар науқастың оның ауруына қатысты позициясын ескереді.

ӨМІРДІҢ МӘНІН ИГЕРТЕ ОТЫРЫП САУЫҚТЫРУ

Адамды психикалық, соматикалық немесе психосоматикалық құрылымдардың жұмыс жасауының бұзылған немесе бұзылған механизмі ретінде қабылдау - мұның бәрі адамның көзқарасын тудырады, соған сәйкес оны басқаруға болады және бақылау керек. Логотерапия әртүрлі психотерапия түрлерінен айырмашылығы адамды басқаруға деген көзқарасты білдірмейді. Оны болмыстың экзистенциалдық фактілеріне (азап, кінә, өлім) қатынасты өзгерту, өмірдің мәнін алу және жүзеге асыру бағытына бағыттау.

Егер кәдімгі психотерапия адамды психикалық ауытқулардан босатуға бағытталса, ал классикалық психоанализ I сферасын оның саласына қатысты кеңейтуге бағытталса, онда логотерапия адамдарды басқа мағынада, атап айтқанда, еркін бола алатындай етіп еркін етуге тырысты. жауапкершілікті өздеріне алады. Жауапкершілікке баса назар аудару логотерапияның

категориялық императивінде көрінеді: «Екінші рет өмір сүргендей өмір сүр, және бірінші рет дәл қазір жасағандай қате жасадың!».

Парадоксалды ниет әдісі - адамның бір нәрсеге шамадан тыс көңіл аударуы маңызды патогендік факторға айналуы мүмкін, ал олардың қорқынышына, қорқынышына, қорқынышына нейротиктердің шамадан тыс ниеті олардың ауыр күйінің тереңдеуіне және күшеюіне ықпал етеді. Әдіс - пациентті невротикалық белгілерден аулақ болмайтын, олармен күреспейтін, керісінше, асыра сілтейтін жағдайға келтіру, осылайша оны мазақ ету арқылы невроздан алшақтатуға мүмкіндік береді.

Бұл әдістің мәні оның ауруына деген көзқарасты өзгертуден және әдеттегі болдырмау реакциясын қасақана күш-жігермен алмастырудан ғана емес, сонымен бірге әзіл-оспақ сезімін әлсірету және бастан өткерген ішкі шиеленісті жеңілдету құралы ретінде пайдаланудан тұрады. қорқыныш, сенімсіздік және мазасыздық. Егер фобиямен ауыратын адам тиісті жағдайларды болдырмауға тырысса, мысалы, ол лифт, автобус немесе ұшақ болсын, жабық бөлмеде болса, онда мұндай жағдайларда оның невротикалық белгілері күшейе түседі. Алайда, егер пациентпен жұмыс істегенде, оны тиісті белгілердің көрінуін болдырмауға мәжбүр етуге болатын болса, олармен күресті тоқтатып қана қоймай, керісінше, оларды күшейтуге тырысып, сонымен бірге, өзін невроздан бөліп, оларға күле білді, содан кейін симптомдар жоғалады және адамды мазаламайды.

Логотерапевт үшін симптом емес, пациенттің ауруы мен оның невротикалық көріністеріне қатысты жағдайы маңызды. Бұл әдіс әмбебап емес, дегенмен оны қолдану күту қорқынышының механизміне негізделген тән обсессивті компульсивті бұзылыстарды, ұйқының бұзылуын, фобияны емдеуде тиімді болып шығады.

Науқастың гиперрефлексиясын бейтараптандыруды, оның невротикалық симптомдарын ескермеу арқылы оның өзін-өзі байқауға бейімділігін көздейтін алдын-ала шағылысу әдісі. Алдын-ала шағылыстың көмегімен пациенттің өзін-өзі бақылауға мәжбүр ету тенденциясына қарсы тұруға болады. Егер парадоксалды ниеттің арқасында пациентті мазалайтын нәрсені күлкіліге айналдыруға болатын болса, онда адамның назарын басқа нәрсеге, оның санасының позитивті нәрсеге бағыттай отырып, алдын-ала рефлексия үйренуге ықпал етеді мазасыздықтың өзін немесе басқа дәрежесін елеменіз.

Алдын-ала рефлексия әдісі адамның бейсаналық руханиятына деген сеніммен байланысты, т.е. өзінің ойланбайтын руханиятына сенімділікпен. Ал егер емдеудің әртүрлі түрлерінде терапевтік екпін денеге (соматикалық), немесе жанға (психикаға) немесе екеуіне бір мезгілде қойылса, онда логотерапия шеңберінде басты назар аударылады адамның рухани өлшемі. Франкл өзінің физиологиялық немесе психикалық көріністерімен инстинктивті бейсаналықтың ғана емес, сонымен қатар интуиция мен тіршілікке негізделген, рефлексияға көнбейтін рухани бейсананың да бар екендігін мойындады.

Адамның болмысы туралы осындай түсініктен, оның орталығы оның рухани-экзистенциалды компоненті болып табылады, гиперрефлексияны жеңуге бағытталған алдын-ала рефлексия әдісін ұстанды, бұл обсессивті өзін-өзі бақылау патологиясына және түрлі қорқынышқа әкеледі. Алдын-ала рефлексия арқылы пациенттің өзіне деген қамқорлығы фонға түсіп кетеді, ал оның өзін-өзі орындау қабілетін жүзеге асыру мүмкіндігі ашылады.

Логотерапия кезінде рефлексияға дейінгі әдіс жыныстық бұзылыстарды емдеуде, соның ішінде импотенция мен фригидтілікті, пациенттің назарын жоғары сапалы жыныстық әрекетті орындау және организмге жету үшін қажетті күш-жігерден жыныстық қатынастың өзіне ауыстырған кезде қолданды.

Интимдік қатынастардағы гиперинтенттілік (ниеттің шамадан тыс болуы, мәжбүрлі бағыт) және гиперрефлексия (зейіннің шамадан тыс болуы, мәжбүрлі шағылысу) сексуалдық әрекеттің қалау үдерісінен түпкілікті нәтижеге жетуге деген ұмтылысқа айналуына әкеледі. Жақындықта спонтандылық жоғалады, ал серіктестер жыныстық қатынасқа деген қажеттілікті емес, өздеріне өз құндылықтарын дәлелдеу, басқа адамдардың үміттерін қанағаттандыру, талаптарын орындау үшін оны орындау міндеті ретінде сезіне бастайды. басты құндылықтары жыныстық ләззат болып табылатын субмәдениет немесе қоғам.

Бірақ жыныстық ләззат өз мақсатына айналған сайын, адам соншалықты қанағаттануды сезінбейді. Сонымен қатар, көптеген жыныстық серіктестер өз деңгейінде болмайтындығына және олардың күш-қуаты өзінің күші мен талғампаз техникасын көрсеткісі келгендей маңызды болмайтындығына байланысты барлық қорқыныш пен қорқынышты тудырады. Өз кезегінде бұл қорқыныштар импотенция мен фригидке әкеледі.

Рефлексияға дейінгі әдіс пациенттің сүйіспеншілік пен қорқыныш, нәзіктік пен өзін-өзі ұмытшақтық, отрядының және жеңілдіктің көрінісін болжай отырып, оның жыныстық қатынастың ақырғы нәтижесіндегі бекітілуінен стихиялы жақындық процесіне ауысуын болжады. Сондай-ақ, пациенттің назарын өзінің сезімдері мен интим кезінде оған не болатынын бақылауларынан, интимдік қатынастардың объектісі емес, субъект ретінде қабылданатын жыныстық серіктеске ауыстыру ұсынылды.

Сонымен қатар, рефлексияға дейінгі әдісті қолдану парадоксалды ниет әдісімен толықтырылуы мүмкін, мысалы, пациенттің импотенциясы жағдайында логопед оған және екі серіктеске барлық түрлерін қолдануды ұсынады сүйіспеншілік, бірақ тікелей жыныстық қатынастан біраз уақыт бас тартыңыз. Мұндай ұсыныспен жыныстық серіктестерден бас тарту көбінесе мүмкін емес, ал импотенциямен ауыратын науқас дәрігердің тағайындауларын бұзады, бірақ сонымен бірге толыққанды интимді өмір сүру қабілетіне ие болады.

Жалпы, алдын-ала рефлексия адамның өзінің күш-жігерін ішкі қатығыстарға емес, түпкі мақсаттарға шоғырландыру қабілетімен және қабілетімен байланысты. Осыған байланысты, бұл пациенттің санасын іске

асыруды күткен мән бар екендігіне ауыстыруды қамтиды. Өзіңізге, қорқынышыңыз бен азаптарыңызға іліну - бұл невротикалық белгілерді күшейтудің тікелей тәсілі. Науқас өзінің I шегінен шыға алады, одан жоғарыға қол жеткізгісі келетіні - өмірдің еркін таңдаған мағынасымен байланысты денсаулықты сақтаудың алғышарты.

Адам мен жануардың арасындағы айырмашылық трансцендентальды сезімде болады. Адамның өзін-өзі трансценденттеу және өзін-өзі алшақтату, өмірдің мәні мен күлуге деген қызығушылығымен, оның ішінде өз қорқынышымен қызығушылық танытуға ұмтылу қабілеті. Ал егер терапияның кейбір түрлері адам туралы «егеуқұйрық-антропоморфтық» идеяларға негізделсе, оның қозғағыштары мен реакциялары жануарлардың сәйкес келетін қозғағыштары мен реакцияларымен ұқсастығы бойынша қарастырылған болса, онда Франклдың көзқарасы бойынша логотерапия жаңғыртылған психотерапия болды өзін-өзі трансценденттеу тәжірибесін және өзін-өзі алшақ ұстау дағдысын игеруді көздейді.

Логотерапия қос мәселені шешуді көздейді. Бір жағынан, ол пациентті ауру процесін объективті етуге және осы процесстен қашықтықта болуға шақырды. Екінші жағынан, ол тек ауыр процесті объективтеу үшін ғана емес, сонымен қатар пациентті ауруға жеке сипаттамаларын беруге талпындырды, адамның ауырған адам мен адамның ауырсынуының арасында соқтығысу болуын қамтамасыз ету үшін бәрін жасады. . Осыған байланысты логотерапия адамның пациентте анықталуына және көрінуіне бағытталған регуманизацияланған терапия ретінде әрекет етті.

Логотерапияны емдеу техникасы пациенттің олардың ауруына қатысты ішкі көзқарасын өзгертуге арналған. Демек, логотерапияның мақсаты адамның азап шегуін жеңілдетуге көмектесетін зайырлы мойындау емес, оның өмірін мазмұндау үшін оның азап шеккенін ішкі жетістіктерге айналдыруға көмектесетін медициналық қызмет болды.

Франклдің пікірінше, адам үш түрлі құндылықты жүзеге асыру арқылы өз өміріне мән бере алады:

- 1) шығармашылық құндылықтар;
- 2) тәжірибе құндылықтары (сұлуды ойлау, жақсылықты қабылдау);
- 3) орнату мәндері, яғни. қарым-қатынастар немесе азап шегу (адам ештеңеге қарсы тұра алмайтын, сөзсіз өлім жағдайындағыдай, үмітсіз жағдайда да мағынаны көру).

Үш құндылық типі адам өмірдің мәнін табуға тырысатын үш жолды алдынала анықтайды:

- 1) бірінші жол ол өзінің жаратылыстарында әлемге беретін нәрселерімен байланысты;
- 2) екіншісі - өзінің кездесулері мен тәжірибелерінде әлемнен алатын нәрселерімен;

3) үшіншісі - ол өзінің өмірін немесе тағдырын өзгерте алмайтын жағдайға байланысты ұстанымымен.

Өмір ешқашан мағыналы бола бермейді, өйткені жасампаздық пен тәжірибе құндылықтарынан айрылған адам да өзінің өмірінің мағынасын сақтайды, оны жүзеге асыру керек - «қайғы-қасіреттен бүгілмей өту құқығындағы мағына».

Франклдің көзқарас саласында негізінен Франкл адам өмірінің трагедиялық үштігі деп атаған қатынастар (қатынас құндылықтары) болды. Бұл адамның өмірдің үш экзистенциалдық фактісімен кездесуі туралы болды - ауырсыну, өлім және оның кінәсі, бұл оның өмірінің ақырзаманымен байланысты.

Азап, өлім және кінә сөзсіз. Қайғылы үштікке жол берілмейді. Адам одан әр түрлі рационализацияның көмегімен құтылуға тырысқанымен, барлық азаптар оның иелігінде. Сондықтан невротикалық адам өзінің ауруын, өлімін және кінәсін қаншалықты теріске шығарса, соғұрлым ол қосымша азап шегеді.

Еріксіз азапты жетістікке айналдырыңыз. Оған позиция арқылы позитивті жетістіктерге айналдыруға болатын қайғылы және жағымсыз аспектілер жоқ. Кінә жауапкершілікті болжайды, дегенмен бірқатар жағдайларда адамның кінәсі оның бостандығымен байланысты емес. Адам өзінің кінәсіне қатысты дұрыс қатынасты таңдай алады. Ол жасаған ісіне шын жүректен тәубе ете алады және өмірінде болған нәрсені өзгерте алмаса да, тәубасына келгенімен, ол өзін-өзі өзгерте алады және өз өміріне лайықты мән бере алады.

Өлім - бұл адам өмірінің нақты экзистенциалдық фактісі. Адам өледі, ал оның өліммен кездесуі сөзсіз. Адамның өлімі белгілі бір өмірдің мәнін жоққа шығармайды. Мағынасына деген сөзсіз сенім, сонымен қатар пациентпен терапевтік қарым-қатынас орнату процесі. Мағыналар мен құндылықтардың спектрі, өмірдің әлеуетті мағынасын өзектендіру. Сонымен бірге, психотерапевт өмірдің шынайы мәні адамның өзінде немесе өзінің психикасында емес, оны қоршаған әлемде болуы керек деген көзқарасты ұстанады, өйткені адамның мәні сипатталады бір нәрсеге немесе біреуге, бизнеске немесе адамға, идеяға немесе тұлғаға деген көзқарас пен қатынас арқылы. Кінәсіз кінәлі. Кінәлі болу мүмкіндігі - бұл адамның артықшылығы. Адамның жауапкершілігі - кінәні жеңе білу. Сонымен бірге, адам өзінің кінәсін жеңіп қана қоймай, сонымен бірге өзінің ерекше мағынасын түсіну үшін де жауап береді, бұл, басқалармен қатар, кімге жауапты екенін түсінуді білдіреді.

Адамның әр ауруының өзі оған беретін мағынасы болғаннан кейін, сәйкесінше, оған тиісті жауапкершілік жүктеледі. Науқас өзінің ауруы үшін емес, оған деген көзқарасы үшін жауапты.

Логотерапия аясында дәрігер науқасқа жауапкершілік жүктейді деп айту дұрыс болмас еді. Керісінше, жауапкершілікке үлкен мән бере отырып, логопед пациенттің белгілі бір шешім қабылдауда, оның ішінде оның ауруына қатысты

еркіндігін қолдайды. Теріс еркіндік - бұл озбырлық. Науқас кімге жауапты - оның ар-ожданы, қоғам, адамзат немесе Құдай алдында. Адам құндылықтарды түсінуге және өз өмірінің мәнін түсінуге жауапты. Егер логотиптер ұтымдылықты ғана емес, сонымен бірге руханилықты да болжайтын болса, онда бұл жағдайда логотерапия жүгінетін мән тек діни емес болады. Франкл діндарлыққа рухани және экзистенциалдық сипат берді.

Өмірдің мәні мен мағынасына ұмтылу туралы ойлана отырып, Франкл әлемде өзінің супермағынасы деп атаған идеясының болуы туралы ойға келді. Бұл ойлау объектісі емес, сенімнің объектісі. Біз сенім туралы тек мағынасында ғана емес, сонымен қатар супер мағынада айтып отырғандықтан, логотерапия осылайша діни сенім ретінде негізсіз қабылданды. Бірақ бұл протестанттық, католиктік немесе еврейлік психотерапия емес. Адамдағы діни және діни емес қатар өмір сүре алады.

Адамның болмысқа ғана емес, сонымен қатар мағынасына, соның ішінде супермағынасына деген сенімі. Табысты терапия үшін пациенттерге логотерапияның концептуалды ғана емес, сонымен қатар клиникалық негіздерін анықтайтын сөзсіз мағынаға деген сөзсіз сенім қажет. Біз адамды сау ете алмаймыз.

Логотерапияны қолданудың бес бағыты:

1) біріншіден, ол мағынаға негізделген және ногендік невроздарды емдеуде қолданылатын арнайы терапия ретінде әрекет етті;

2) екіншіден, бұл психогенді невроздарды емдеуде қолданылатын және спецификалық емес терапия рөлін атқарды және мағыналық проблематикамен байланысты емес патогендік реакциялардың әртүрлі түрлерін жойды;

3) үшіншіден, логотерапия емделмейтін соматогендік аурулармен байланысты болатын жанды сауықтырушы ретінде әрекет етуі мүмкін, мұнда әңгіме терапия туралы емес, құндылық белгілеуді жүзеге асыру арқылы пациентке азап шегудің мағынасын табуға көмектесу туралы болған;

4) төртіншіден, ол социогендік құбылыстардың құралы ретінде қолданылуы мүмкін (мағынасыздық, босшылық сезімдері, экзистенциалдық вакуум), оларға қатысты медициналық модель қолданылмайды;

5) бесіншіден, логотерапия өмірдің мәнін іздеуде социогендік күмән мен үмітсіздік жағдайында адамның жұбанышына айналуы мүмкін, яғни. ятрогенді невроздардың алдын-алу (психиатриялық невроздар), оның пайда болуы пациент туралы өзінің ойланбаған және ойланбаған мәлімдемелерімен патогендік жағдай туғызатын дәрігердің әрекетсіздігіне байланысты.

Бұл экзистенциалды және психоаналитикалық идеяларға негізделген Франклдің логотерапиясын практикалық қолдану салалары, өйткені психоанализді сынға алса да, В.Франкл психоанализ болашақ психиатриясының негізі болып қалады деп санады. Осыған байланысты, логотерапия медициналық

бөлім ретінде жанды құтқарумен емес, адамның жан саулығымен айналысып, оны өз жауапкершілігінің терең тәжірибесіне жетелейді.

ПСИХОТЕРАПИЯ АДАМ ЖАН ДҮНИЕСІНЕ ӘСЕР ЕТУ ҚҰРАЛЫ

Психотерапияның жалпы мақсаты - тұлғаны ішкі үйлесімге қайтару. Психотерапияның ең маңызды міндеті - мақсатқа жету қабілетсіздігіне тап болған және осыған байланысты көңілсіздік, депривация, депрессия және мазасыздықты бастан кешірген адамдарға жеке активтері мен міндеттемелерін құруға және өз мүмкіндіктерін тиімді пайдалануға үйрету, атап айтқанда: өз әлеуетін тану; оны пайдалану; оны жүзеге асырудағы кедергілерді жою (атап айтқанда, рахат, қуаныш және бақыт сезімімен өмір сүруге кедергі болатын нәрсені тастау).

Маманның консультациялық қызметінің тақырыбы клиенттің дамуы мен мінез-құлқындағы ауытқудың белгілері мен себептерімен анықталады, сондықтан психотерапия: адамның дамуына (психомоторлық, эмоционалды, когнитивті, жеке, құзыреттілік, коммуникативті және т.б.) бағытталған; мінез-құлық реакциялары, әрекеттері, актілері, көріністері; ерікті реттеуді күшейту; білім беру ұйымына бейімделу көрсеткіштерін жақсарту (оның ішінде мектепке, лицейге немесе колледжге дайындық); жеке эмоционалды жағдайды тұрақтандыру; ойлауды құрылымдау; жадты белсендіру; хабар таратуды дамыту; психомоторлық функцияларды реттеу және т.б.

Психотерапия – грек тілінен аударғанда «жанды емдеу» деген мағынаны білдіреді. «Психотерапия» - термині 1872 жылы Д.Тьюктың «иллюстарция» влияние разума на тело» - кітабында енгізіліп, 19 – ғасырдың аяғынан кең қолдана бастады. Ол ауырған адамға қайырымдылық мәселелері мен шараларын қарастырады. Психотерапияның негізі – логопедия (сөзбен әсер ету). Бұл арада К.С. Станиславскийдің «Театр киім ілгіштен басталады» деген сөзі ауруды емдеу тіркеуден, қабылдау бөлмесінен, дәрігерді күтуден басталады деген пікірімен астасып жатыр. Көп жағдайда психотерапия медициналық ұғым ретінде қабылданады. Медициналық әдебиеттерде және медицинамен аралас ғылыми салаларда психотерапия науқас адамның ағзасына психика арқылы емдік әсер ету ретінде қарастырылады. Психотерапия емдік әдіс ретінде әдістері педагогика, әлеуметтану, физиология, медицина, психология, т.б. ғылымдармен негізделеді. Психотерапия клиникалық мекемелерден тыс жерлерде де орын алуда, мемлекеттік және мемлекеттік емес мекемелерде: жанұялық, әлеуметтік – психикалық көмек беру кабинеттерінде, сенім телефондарында, т.б. жерлерде.

Психотерапияның адам жан дүниесіне әсер етуі жөнінде төрт негізгі моделі бар:

- психотерапияның емдеу әдісі ретінде *медициналық моделі*;

- психотерапияны үйрету үрдісі ретінде *психологиялық моделі*;
- психотерапия манипуляция ретінде қоғамды бақылап отыру мақсатындағы *әлеуметтік моделі*;
- психотерапия адамдармен өзара әрекеттес құбылыс кешені ретінде *философиялық моделі*.

Психотерапияны тәжірибеде қолданылатын және өзінің нәтижелілігін дәлелдеген бірқатар әдістер жүйесі деп түсінеміз. Психотерапияның тиімділігі мен психосоматикалық медицинаның кең танымалдылығы психотерапия мен медицинаның байланыс тенденциясын құрайды. Күнделікті тұрмыста психотерапия деп адамның жан дүниесіндегі күрделі жағдайларды қалыпқа келтіру барысында байқалған әсерлерді айтамыз. Бұл әсерлер релаксациялаушы (босаңсыту) және психотерапияның көмекші әдістерінің бірін құрайтын *суггестивті* әдістің ықпалдарынан пайда болады. Психотерапия үрдісі үш кезеңнен тұрады:

- алдын – ала дайындық кезеңі;
- психотерапияны жүргізу кезеңі;
- адамдар мен кері байланысты жүзеге асыру кезеңі.

Неміс ғалымдары М. Перре мен У. Бауманн психотерапияны құрылымы әртүрлі және әрбіреуіне белгілі бір мақсаттары мен құрылымдары сәйкес келетін бөлек–бөлек кезеңдерден (фазалардан) тұратын үрдіс деп көрсеткен. Психотерапия үрдісінің фазаларына жататындар: терапиялық қарым–қатынасты орнатуды көрсету мен мақсаттарды түсіндіру, терапиялық шараларды қолдануды үйрету және көрсету, терапияның басталуы мен аяқталуын дұрыс бағалау. Әрбір фазаның өзіне сәйкес мақсаттары бар:

-қарым–қатынасты орнатуды көрсету фазасының мақсаттары:

- диагноз қою;
- психотерапиялық әдістерді таңдау;
- қажетті жағдайда медициналық тексеруден өткізу;
- ақпаратталған келісім.

-терапиялық шараларды қолдануды үйрету және көрсету мыналарға бағытталған:

- рөлдік құрылымдау;
- жағымды өзгерістерді қалыптастыру;
- қажетті жағдайда этиологиясын (себептерін) түсіндіру.

-терапиялық жаттығуларды жасап көрсету фазасының мақсаттары:

- қажетті дағдылар мен ептіліктерді меңгеру;
- әрекет – қылық мотивтеріне талдау жасау;
- «мен» образын қайта құрылымдау.

Психотерапия үрдісінің ақырғы фазасының мақсаттары: мақсатқа жетудің психодиагностикасы; нәтижеге жетуге кепілдік беру.

Барлық жоғарыда көрсетілген мақсаттар түрлі жолдармен жүзеге асырылады:

○ интервью алу, анамнез (психикалық жағдайлар жайлы мәліметтер) толтыру;

- тұлғалық және клиникалық тестілерді жүргізу;
- эмпатияның (жағымды күйдің) көрінуі;
- «ойын шарттарын» түсіндіру;
- терапиялық байланыс орнату;
- психотерапиялық әртүрлі техникаларды қолдану;
- терапияның өткізілуін үздіксіз бақылау мен бағалау;
- сеанстар санын диагностикалау мен қысқарту.

Психотерапия – тәжірибеде меңгерілген манипулятивті техникалар жиынтығы ғана емес, ол әрбір жағдайға психологтың тиімді шешімін дербес қолдануы, ғылым мен өнер арасында орнайтын шығармашылық үрдіс. Терапияның аяқталуы кезеңінде кері байланысты орнатудың міндеттілігі психотерапевттің жауапкершілігін арттырып, кәсіби сенімділіктің жоғарылауына жағдай туғызады.

Психотерапия психикалық жағдайларға кірісудің басқа да стратегиялық жолдарымен тығыз байланысты. Құрамына психиатр, элеуметтік қауіпсіздік саласының маманы, біліммен қаруланған психолог пен психотерапевт кіретін ұжым жұмыс істеген жағдайда ғана психикалық саулық қызметі ұйымдастырылуының идеалды үлгісі қалыптасады.

Адамды қарастыруда бірін–бірі өзара анықтап, толықтырып отыратын үш әлем мен үш тәсілдің маңызы ерекше:

1. тәндік – табиғи әлем;
2. психикалық әлем;
3. рухани әлем.

Тәндік – табиғи әлем жаратылыстану – ғылыми тәсілдер арқылы зерттелінсе, *психикалық әлем* – психологиялық әдістер арқылы, *рухани әлем* – рухани – ғылыми тәсілдер көмегімен қарастырылады. Психотерапия аталған үш әлемнің әрқайсысына әсер ете отырып, әрбіреуіне қажетті сәйкес тәсілдерін пайдаланады. *Психотерапияның векторы* – адамның психикасы мен тәнін психикалық әлем арқылы емдеу. Шарттарға сәйкес маманның алдына қойылған міндеттеріне байланысты психотерапиялық барлық әдіс тәсілдерді мынандай типтерге бөлеміз:

- *релаксациялық* – адамның психикасын салыстырмалы түрде тепе – теңдік қалыпқа әкелуші;
- *нақты мақсатқа бағдарланған* – белгілі симптомды (себеп–салдарды) қалыпқа келтіруге бағытталған;
- *тұлғаға бағдарланған* – жеке тұлғаның терең өзгерістеріне бағытталған.

Психотерапияның бағдарлы тәсілдері өзара тәуелсіздігіне қарамастан принциптер мен ойлардан бастау алады. Философиялық ойлар психологиялық мектептер мен психотерапиялық әдістердің пайда болуының алғышарттары бола тұра, психотерапияның гуманитарлық бағытталғандығын анықтайды. Сондықтан да психотерапиялық шараларды қолданатын психолог маман табиғи-ғылыми білімнен емес, гуманитарлық білімнен бастау алуы керек. Психотерапиялық жұмыстың мақсатына белгілі бір нәрсені (симптомды, білімді, диагнозды, жағдайды, емдеу тәсілін және т.б.) тек тіркеу ғана емес, жеке тұлғаның өзін-өзі және өзінің өмірлік жолын тануына әкелуші қабілеттерге ие болуына көмектесу жатады. Науқас адамның анамнезі ішкі анамнезбен – индивидтің өзіндік санасының қалыптасу тарихына жататын оқиғаларды бекітуімен толықтырылады.

«Сыртқы» биографияны тану анамнезі мен «ішкі» биографияны тану анамнезі арасында бірқатар маңызды айырмашылықтар бар:

- біріншісіне жету оңай, оған ешбір күш салусыз қол жеткізуге болады, өзіндік шындалуды талап етпейді;
- екіншісіне жету неғұрлым қиынырақ, көп уақытты және зерттеуші санасының жаңа деңгейіне жетуді талап етеді;
- біріншісі ғылыми критерийге жақынырақ болса, екіншісі шындық пен өмірге жақын;
- біріншісі жүйелеуге келтіріледі, екіншісі жүйеленбейді;
- біріншісі симптом мен диагнозды анықтауға, екіншісі – тұлғаның қайта құрылуына бағытталған; біріншісі психикалықтың барлық жалпы заңдарын тұлғалық және жағдаяттық факторларының жиынтығын орнатуға бағытталса, екіншісі мәселе қалыптасуының дербес шарттары мен рухани дүние өзгерістерінің белгілерін анықтауға бағытталған.

Ю.В.Каннабих «Психотерапия дегеніміз – ауруларды емдеуге психикалық әдістерді жоспарлы түрде қолдану» дейді. Психотерапияда ауруға себепші болатын психикалық әсерлер аурудың түріне, адамның ерекшелігіне қарай жоспарлы, жүйелі және біртіндеп жүргізілуі керек. Дәрігердің ауырған адаммен күнделікті жұмысы – психотерапия. Оған дәрігер диагноз туралы ойы, сырқат адамға дертін түсіндіруі, жазылған рецепті берердегі жігерлендіру сөздері т.б. жатады

Психотерапияның бұл күндері кең мағынада қолданылуы туралы Страсбург қаласында Европа психотерапевтер ассоциациясының 1990 жылы қабылданған Декларациясында көрсетілген. Аталған декларацияда психотерапия «көңіл – күйдің жалпы гармониясы» - на бағытталған және төмендегі міндеттерді қамтиды:

- психотерапия гуманитарлық ғылым саласы ретінде мамандықтарды еркін қолданылады;

- психотерапия білім жоғарғы деңгейдегі теориялық және клиникалық дайындықты талап етеді.

- психотерапия әдістердің көптеген түрлері қолданылады.

Психотерапия дегеніміз – ауру адамды емдеу үшін қолданылатын ғылымға негізделген жүйелі психикалық әсер. Мұның негізі – сөзбен әсер ету. Бірақ психотерапияда сөзден де басқа көптеген факторлар қолданылады. Жалпы және арнайы психотерапия болады. Психотерапияның көптеген әсерлерін барлық маман дәрігерлер қолдануы керек. Психотерапияның кейбір арнайы түрлерін (гипноз, өзін - өзі жаттықтыру) тәжірибелі, бұл саланың арнайы тәселдерін игерген психотерапевтер жүргізуі керек.

Кейбір ауру адамдар кәдімгі сыртқы тітіркендіргіштерді қатты сезінеді (гиперестезия), оларға күн сәулесі де, есік пен желдеткішті ашып – жабу да, оларға күн сәулесі де, әтірдің иісі де тез әсер етеді. Ауру адам сыпайылығын сақатап осыларды кейде айтпауы мүмкін. Ал мұны дәрігер түсінуі керек.

Ауру адамдарды қарау, процедуралар мен белгілеулердің орындалуында адамдардың табиғи ұялшақтығын ескеру керек. Сондықтан айтылған ерекшеліктерді естен шығармау қажет. Аурухана жағдайында мейіркештер дәрігердің айтқандарын бұлжытпай орындауы тиіс. Басқаша болған жағдайда, ауру адамның жағдайы өзгеріп, көңіл күйі төмендеп, жүйке жүйесі зақымданады. Қорғау режимін сақтауда қызметкерлердің өзара қарым – қатынасы үлкен рөл атқарады. Лауазымы жоғары тұрған қызметкерлер басқаларға ауру адамның көзінше даусын көтеріп сөйлемегені, ескерту жасамағаны дұрыс.

Психотерапияда ғылым негіздерінде тек қана психологиялық әдістер мен құралдар қолданылуда көрсетілген фармакологиялық және ағзалық әдістер мен құралдарға тиым салынады. Қазіргі кездерде психотерапияны зерттер әдістері клиникалық – бағдарлы психотерапия мен жеке адамға бағдарлы психотерапия болып екіге бөлінеді.

Клиникалық бағдарлы психотерапияда қолданылатын әдістер:

- гипноз
- аутогендік жаттығу
- сендіру мен өзін - өзі сендірудің түрлері.

Жеке адамға бағдарлы психотерапияда көптеген психологиялық ағымдар мен мектептердің үлгілеріне негізделген әдістер мен тәсілдер қолданылады.

Қазіргі медициналық емес психотерапияда психотерапиялық әдістердің мазмұны мен бағыттарын қамтитын міндеттерді шешуге бағытталған;

- науқастық психологиялық проблемаларын зерттеу және оларды шешуге көмек көрсету;

- психологиялық денсаулығын нығайту және өзін - өзі сезінуін жақсарту
- қоғамдағы адамдармен үйлесімді және сапалы қарым – қатынас орнатуда қолданылатын құралдардың психологиялық заңдылықтарын, механизмдерін зерттеу;

- өмір сүру әрекетіндегі табысқа жету деңгейін, творчестволық потенциалын қолдана білуге, жеке басының дамуына ықпал ету.

Психотерапияның негізгі мақсаты – адамның өз өміріне өзі өзгерістер енгізуіне көмектесу. Сендіру (суггестия) науқас ұйықтай алмай, мазасызданған кезде және гипноз жағдайында жүргізіледі. Мұндай сендірудің екі әдісі бар – сөз арқылы (вербальді) және заттар арқылы. Мысалы, маскүнемдікпен ауырған адамдарда арақтың дәміне, исіне, бөтелкенің түріне т.б. реакция пайда болады. Сөздің мағынасы арқылы сендіру – тікелей, ал заттар арқылы сендіру жанама сендіру деп аталады. Маскүнемдікті емдеген кезде апомофиннің орнына басқа бейтарап заталынса, онда оның нәтижесі бірдей болып шығады. Бұл әдіс ұйықтататын дәрілермен емдеу кезеңінде де пайдаланады.

Сендіру және өзін - өзі сендіру бар. Әр адамдардың сену деңгейлері – түрліше болады. Кейбір адамдар тез сенгіш келеді, ал басқалар ондай емес. Мысалы, көру залында бір адам жөтелсе, басқалар да соған қосылып жөтеле бастайды. Дәрігер сендіруді психотерапия мақсатында пайдалануы мүмкін.

Гипноз - әдісі көптеген адамдарға таныс болғанымен, олардың психотерапия мен гипноз туралы түсінігі жалпылама болады. Психотерапияда гипноздан басқа көптеген әдістер тараған. Гипнотикалық сеанстардың мақсаты – гипнотикалық ұйқы туғызу. Терапиялық әсер болуы үшін адамды қатты ұйықтату міндет емес. Гипнотикалық ұйқының жеңіл, орта және терең кезеңдері бар. Жеңіл кезеңде (сомноленттік) гипноздағы адам маужырап, жалпы тыныштықты сезінеді, аяқ – қолы ұйып, ауырлағанымен, айналадағы дыбыстарды естиді, болып жатқанды ұғынады, сөзбен сендіруге қарсы тұрып белсенді қозғалыс жасайды. Орта кезеңде (гипнотаксия, каталепсия) ауру адам қайда екенін, айналада не болып жатқанын сезінеді, бірақ денесінің қалпын өзгерте алмайды, сендірудің бәрін орындайды. Сеанстан кейін сырқат адам сендірудің мәнін есіне сақтайды. Терең кезеңде (сомнабулизм – жүйкесі бұзылған адамның ұйқы кезіндегі жүрісі) ауру адам айналадағының бәрін шаттастырып, толық бағынады, кей кезде кейбір мәліметтерді ойындасақтағанымен, кейін ұмытыпкетеді. Басқаша айтқанда, ауру адам сендірудің маңызыны есте сақтай алмайды. Ауру адамды «жағдайыңыз жақсы, ұйқыңыз бен сергектігіңіз қалыпты» деп, аурудың белгілеріне байланысты сендіреді. Сеанстың ұзақтығы 30 минут, ал оның саны 5 – тен 40-қа дейін. Гипноздың физиологиялық негізі әлі де жан – жақты тексерілмеген, И.П. Павловтың айту бойынша, гипноз дегеніміз – мидың жарты шар бөлігіндегі жүйке процестерінің «күзет нүктелерін» тежеу. Осының нәтижесінде дәрігер мен ауру адамның арасында сөз арқылы байланыс (раппорт) орнайды.

Физиологиялық тұрғыдан гипноз – ми қыртысындағы клеткаларда болатын тежеу процесіне негізделген жарым – жартылай ұйқы. Мұнда ми қыртыс клеткаларының бәрі тежелмейді, тек бір бөлігі ғана тежеледі, яғни «кезекші нүктелер» ұйықтамаған жағдайда дәрігер мен ауру адамның

арасындағы қатынас сақталады («көпір, раппорт»). Психотерапияның әдістерінің бірі ретінде гипнозотерапияны арнайы дайындықтан өткен дәрігерлер жүргізеді.

3. Фрейд *катарсис-«тазалану»* (Аристотельдің термині «катаризис») принципіне «психоталдауды» (бұрын болған психикалық зақымданудан ажырасу) қолданады. Катарсис әдісіне сүйене отырып, Фрейд артынан «санасыздық» туралы ойды дамытып, «психоталдау» әдісін құралды. «Мәдениетті психоталдау», «психодрама» - психоталдаудың өзгертілген түрлері В.М. Бехтерев психоталдаудан объективті бөлігі – «психоанемнезді» кең түрде пайдаланады.

Психотерапиялық әсерлердің ішінде өзін - өзі жаттықтыру үлкен орын алууда. Бұл әдісті ұсынған – неміс психотерапевті Генрих Шульц. 1932 жылы Шульц бұл жөнінде көлемді еңбек жазды. Өзін-өзі жаттықтырудың тарихи тамырларын зерттеу арқылы, ақыл-ойдың дене қызметіне тигізетін әсері үнділік діни ілім бойынша хатха мен йогта екендігі анықталған. Алайда Шульцтің әдісінде йогтардың діни – мистикалық ілімінің элементері мүлде жоқ. Тән жаннан айырылған соң «әлем рухымен» қосылып, йогтардың дене тұрқы ерекшеленіп, өз назарын бір нүктеге аударып, тынысын өзгертіп, айнадағылардан жекеленіп, ерекше бір жайбарақат жағдайға түседі. Йогтар жаттығудың арқасында тыныс алуын, жүрек соғуын және соматикалық қызметтерді өзгерте алады. Шульцтің жаттығу арқылы бұлшық еттерді босаңсытуға, салмақ пен жылыны, ішкі жайбырақаттық пен жеңілдікті сезінуге болатынын көрсетті. Қазір өзін-өзі жаттықтыру арқылы әртүрлі жүйке-психикалық зақымданудың алдын алуға болады.

КОГНИТИВТІК ПСИХОТЕРАПИЯ

Когнитивтік психотерапия эмоциональдық серпілістер мен психикалық бұзушылықтар бұрын пайда болған танылатын құрылыстар мен актуальдық танылатын үдерістермен жанамаланған сияқтықарастырылатын *мінез-құлық психотерапияның* дамуы болып табылады, басқаша айтқанда, мұнда аралық ауыстырылатынның орнына ой (когниция) жүреді.

Танылатын парадигма кеңес беру мен психотерапияда — тәжірибелік психологиядағы таза американдық бағыт. Олардың мінез-құлық пен эмоцияларға деген АКЦЕНТ пен Бихевиоризм мен гештальт-психологиясына реакциясы ретінде танылатын психология дамуымен байланысты, когнитивтік психотерапия негізінен психиканың танылатын құрылысына көңіл аударады және жеке тұлға, жеке тұлғалық құрылымдар, және тұтас логикалық қабілеттерге сүйенеді. Ең соңғы жылдары когнитивтік бағыт өзінде үш түрін біріктірді: А.Эллистің рационалды-эмотивтік терапия (РЭТ), А.Бектің когнитивтік терапиясы және Э.Бернның трансактілік талдауы.

РЭТ негізін қалаушы А. Эллис ортодоксальдық психоаналитик сияқты бастаған, содан кейін К.Хорни басшылығында оқыды. Жиырмамыншы ғасырдың елуінші жылдарында А.Эллис тәжірибешілік психологиядағы жаңа бағыттың негізін қалаған ережелер қатарын тұжырымдаған. А. Эллиспен жиі айтылатын сондай ережелердің бірі тарихшы Эпиктеттің нақыл сөзі болып табылады: “Адамдарға нәрселер емес, оларды қаншалықты көру көзқарасы бөгет жасайды”. А.Эллис тұжырымдамасында адам екі жағы бар белгілі күш-әлеуетпен туады: рациональды және рациональды емес; махаббат пен өсуге және бұзылу мен өзін-өзі кінәлауға ұмтылатын құрылымдық және бұзылған.

РЭТ-тегі маңызды ұғым «қақпан» болып табылады – дәлелсіз (жүйке төзғандық) қорқыныш, ашушаңдықты сезінетін барлық когнитивтік құбылыстар.

А.Эллис латын әліпбиінің алғашқы әріптерімен (A+B+C+D — теория) аталған жеке тұлғаның мінез-құлық актілерінің көп компонентті құрылысын ұсынды. Бұл теория тәжірибелік психологияда кең қолданысын тапты, себебі ол клиенттің өзіне күнделік жазбалары түрінде тиімді өз-өзін байқау мен өзін-өзі талдауына жағдай жасайды. Бұл А тұжырымдамалық кестеде – активтеген оқиға, В (belief) — оқиға туралы пікір, С (consequence) — оқиғаның салдары (эмоциональдық немесе мінез-құлық); D (disputing) — оқиғаға деген кейінгі серпіліс (ойлау өңделуі нәтижесінде); E (effect) — аяқтайтын құнды пайымдау (құрылымдық немесе бұзылған).

Жалпы РЭТ психологиялық келесі алғышарттары бар:

- 1) өз мәселелеріне жеке жауапкершіліктің мойындалуы;
- 2) бұл мәселелерге табанды әсер ету мүмкіндігінің бары туралы идеяны қабылдау;
- 3) эмоциональды мәселелер рациональды емес түсініктерден шығатынын мойындау;
- 4) осы түсініктердің табылуы (сезінуі);
- 5) сол түсініктерді талқылаудың пайдалылығын мойындау;
- 6) өзінің ұқсас көзқарастарының конфронтациясына күш салуға келісу;
- 7) РЭТ-ті қолдануға келісім.

Басты мақсаты — пікірлер, нормалар мен түсініктер жүйелерін қайта қарауға көмек. Жеке мақсаты — өзін-өзі кінәлаудан босау. Осы тұжырымдамамен жұмыс жасайтын психолог-кеңес беруші немесе психотерапевттің бағдары директивті. Ол түсіндіреді, сендіреді, ол — олардың нақсыздығы мен еріксіздігіне нұсқай отыра, қате пікірлерді жоққа шығаратын беделді болып табылады. Клиентке оқушының рөлі беріледі, және сәйкесінше, оның табыстары оқушының рөлімен мотивациясы мен сәйкестендірумен байланысты түсіндіріледі. Клиент көрегендіктің үш деңгейінен өтеді деп жорамалданады: үстінгі (мәселені сезіну), тереңдетілген (өзіндік түсіндірулердің танылуы) және терең (мотивацияның өзгеру деңгейінде).

РЭТ-ке жақын А.Бектің когнитивтік психотерапиясы болып табылады, онда ең басты эмоционалдық бұзуларға көңіл бөлінеді. Эмоционалдық бұзылу А.Бекпен ең алдымен танылатын бұзылу ретінде түсіндіріледі. Психотерапия процедурасы психологпен қатынас жасауды арнайы ұйымдастырудан тұрады, онда: «Егер..., сен неден айырыласың?» немесе «Сен білесің бе тырысуға нәтижесіз...». Өзін-өзі кінәлау, өзін-өзі сынау деңгейі, баламалық шешімдер мен әрекет ету тәсілдерін шығару қарастырылуда.

Рационалдық-эмоционалдық психотерапия тәрізді, когнитивтік психотерапия объект не оқиғаны сезіну ойлау арқылы жүзеге асады, және тек сол көмекші түйінді түсінген кезде ғана жеке тұлғаның серпілісін, ең алдымен эмоциональды және мінез-құлық аспектілерін түсінуге болатынынан шығады. Қоршаған орта мен жеке тұлғаның өзара әрекеттесу кестесі S->O->R (түрткі — ең алдымен қабылданғанның когнитивтік өңделуі кіретін O аралық ауысу серпілісімен болады) түрінде айқындалады. Когнитивтік психотерапия нейрофизиологиялық бұзылулар кезеңінің алдындағы психологиялық бұзылулар ойлау аберрациясымен байланысты. Бек ойлау аберрациясын объекті мен жағдаятты көруін жоятын ақпараттың когнитивтік қайта өңдеу сатысындағы (белгілеу, сұрыптау, шоғырлану, *түсіндіру*) бұзылулар деп түсінген. Бұзылған танулар (когницийлер) жалған түсініктер мен өзіндік белгілердің, демек сәйкес емес эмоциональдық сірпілістердің себебі болып табылады. Сондықтан К.п. мақсаты сәйкес емес когницияларды түзету. К.п. өмірлік міндеттерді оң жолымен шешуде және олардың шешілуінің мәселелі салаларға топтап қорытуындағы науқас тәжірибесін максимальды түрде қолдану неғұрлым қажет болып саналады. Бек когнитивтік психотерапевт жүргізетін жұмысты музыкалық аспапта ойнау кезінде қозғалмалы стереотиптің түзетуімен салыстырды.

Ақпараттың сәйкессіз өңдеу ережелерін *сезіну* және оларды дұрысына ауыстыру – К.п. басты міндеттері. Ол адамдарға неғұрлым өзін-өзі байқау және өз ойларын талдай білу қабілетімен көрсетілді. Психотерапевт пен науқас арасындағы өзара серіктестікке жақын екі жақты қарым-қатынасын айтады. Науқас және психотерапевт ең басында психотерапия мақсаты (түзетуге жататын орталық мәселе), оған жету құралдары, емделудің мүмкін болатын ұзақтығына қатысты келісімге келу керек. Психотерапия сәтті болу үшін, науқас жалпылай К.п. эмоциялардың ойлауға тәуелділігі туралы базистік деңгейді қабылдау керек: «Егер біз сезімдерді өзгерткіміз келсе, оларды тудырған идеяларды өзгерту керек». Қатынастың орнауы науқас ауруының біртіндеп К.п. бағдарына ауысатын сырқаты туралы психотерапевттің бірнеше түсініктерін қабылдаудан басталуы мүмкін. Психотерапевттің артынан білмей жүру және жоғары скептицизм – алдағы болатын емдеуге теріс қарым-қатынастың полюсі. Сондықтан орталыққа осындай бағдарларды келтіру – психотерапия сәттілігінің кепілі.

1960 жж. У.Глассермен жасалған шынайылық терапия бастапқыдан жас құқық бұзушы әйел адамдармен психологиялық түзету жұмысына арналған

болатын. У Глассер мінез-құлықтары ауытқыған қыз балаларға арналған мектепте жұмыс істеп, өз тұжырымдамасын әзірлеген, оның негізгі тағайындалуы — шынайы көріністегі ақиқат контекстінде, жауапты және шынайы мінез-құлыққа оқыту.

У.Глассердің шынайы терапиясы адамның өзіндік шешімдерімен мінез-құлқын негіздеуден сондай-ақ психодинамикалық көзқарастың кейбір бағдарларынан шығады. У.Глассердің ойынша адам — негізгі психологиялық қажеттіліктері бар өз-өзінен детерминаланған тіршілік иесі. Адам — өз өмірінің субъектісі, ол өз-өзіне жасайтын әлемнің субъектісі.

Когнитивті психотерапияның негізгі 60-жылдары Альберт Эллис және Аран Бектің жасауымен тығыз байланысты. Кейіннен бұл идеялар бихевиоризмнің негізін құраса, қазіргі кезде бірыңғай когнитивті әрекет-қылықтық терапия деп аталады. Бұл саланың негізгі мақсаты- адамның ойлауындағы, яғни дисфункционалды сендіруін өзгерту болып табылады.

Когнитивтіліктің түп тамырлары психологиялық проблемаларды шешудегі философтарды да айтып өтуге болады (Эпиктет, Сенеки, Цицерон және т.б.). Олардың ойынша, біз нақты жағдайлардан емес, керісінше біз не ойлаймыз, содан зардап шегеміз. «Барлығы субъективті пікірге байланысты». Біз өзіміздің пікірлерімізден зиян шегеміз (Сенеки Луцияно). Когнитивті элементтер екі деңгейде болуы мүмкін: ақпараттармен байланысты автоматты образдар мен ойлар, базалық посылка- тұлғаның өзі туралы және қоршаған орта туралы терең ойлар жүйесі.

Автоматты ойлар – рефлекторлықпен, тез және санасыздықпен сипатталады. Олар өте тез сеніп қалатын балалардың ата- аналарының сөздеріне байланысты. Базалық – бұл ұстанымдар, яғни тұлғаның өмірлік философиясындағы санасыздық тұрақтылықпен және көбінесе сол және автоматты ойларды анықтайды. Осы базалық ұсыныстармен автоматты ойларды байланыстыратыны когнитивті процестер болып табылады. А. Бек депрессиядағы типтік логикалық қателерін атап көрсетті:

1. Шартты ой қорытынды – факторларға қарама- қайшылық.
2. Селективті абстрагирлеу – ситуациядағы бір элементінің, яғни оның басқа да аспектілеріндегі пациенттің өмірге көзқарасы.
3. Полярлы (немесе «қара- ақ») ойлау – депрессивті ауру адамдардың әрқашан- ешқашан, бар- жоқ, жақсы- жаман, т.б.
4. Персонификация – фактілерсіз нейтралды жағдайларды тұлға өзіне тән қасиет деп санауы.
5. Максимизация – минимизация - депрессивті ауру адамдар өзіндік жағымды тәжірибесін кенеттен сәтсіздік деп санауы.

Ашық дағдарыс кезеңдерінде пайда болып, кейін елеулі өзгерістерге кезіккен теориялық бағыттар 60 жылдардың басында өздерінің бұрынғы абыройынан айырыла бастады. Әрекет- қылық пен психиканы түсіндірудегі

теориялық ішкі қайшылықтар позицияларын қайта қарауды талап етті. Бұл дағдарыстың негізгі себебі: экспериментальді зерттеулер мен теориялар саласында жаңа өнімді көзқарас, бағыттардың туындауынан болды; танымдық іс-әрекет зерттеулері аймағында – когнитивтік психология, гуманистік психология, нейрофизиология, нейроморфология, нейорпсихология, қанат жайған жаңа бағыт- адам психологиясы.

Қазіргі заман психологиясының аса маңызды артықшылығын танытқан, ғылыми ағым- когнитивтік психология болды. Бихевиористердің әрекет- қылық талдауында психологиялық элементтерді елемейі мен танымдық дамуы ескермеуіне қарсылық білдірген. Адам организмі жүйелі құрылым деген танымды жалғастырды, яғни адам әрқилы ақпараттарға ықпалды әсер етуге қабілетті: бөтен таңбалар (код) формасына келтіре алады, одан әрі өңдеу үшін өз қажетіне керек ақпаратты бөліп алады немесе керексіз мәліметті жүйеден бүтін дей аластайды. Когнитивтік психология өкілдері: Дж. Брунер, Д. Норман, Л. Фестингер, Ф. Хайдар, У. Найсер, П. Лиднсей, Г. Саймон. Бұл бағыттың бірнеше бағыттары бар; ең танымал болғаны- **есептеу варианты**. Мұнда танымдық процестер шектен тыс механистік негізде түсіндіріледі: психика сигналдарды өзгеріске келтіруші тұрақты қабілетке ие тетік (аппарат) күйінде қарастырылады. Әсіресе таным процесіндегі ішкі когнитивтік құрылымдар мен ізденуші организм белсенділігіне аса мән беріледі.

Когнитивтік психологияның негізгі зерттеу аймағы танымдық процестер- ес, тіл мен сөздің психологиялық қырлары, қабылдау, ойлау, зейін, қиял және танымдық даму. Бұл таным психологиясының әдістері жеке адамның көңіл- күйі (эмоция) мен себеп- түрткілерін (мотив), сонымен бірге әлеумет психологиясын зерттеуге де қолданылды. Адам танымының барлық формалары электрондық есептеу машиналарына (ЭВМ) ұқсастығымен ақпарат жинау және өңдеудің бір ізді блоктары ретінде бағаланды. Адамның ақпарат өңдеу, сақтау және пайдалануына байланысты танымдық белсенділігінің белгілі деңгей дәрежесінде көрінетіні туралы пікір болды. Ес, қабылдау процестері, зейін, ойлау мен оның сөзбен не сөзден тыс берілетін бірліктері (компоненті) көптеген құрылымдық модельдерге келтірілді. Субъект проблемасынан алшақ тұрумен когнитивтік психология психологиялық әрекеттің иесі деп әсіреленген бір дерексіз бастаушыны (гомункулюс) мойындау керек болды.

ФОКУСТЫҚ ТЕРАПИЯ

Терапевт әр түрлі сұрақтар қоюы мүмкін әке-шешесінің ауруы, қашан, қалай өлгені, ол нешінші бала жанұяда, ата-ана қай баланы жақсы көрді т.с.с. Бала кезінде қандай қиындықтарды бастан кешірді (ұялшақтық, достарды табудағы қиындықтар)

Әр түрлі аурулары жайлы сұрақтар қойылуы мүмкін. Клиенттің қорқыныштары туралы жыныстық қатынастар туралы (бабалық, ересектік шақтағы) сұрақтар қойылаы. Соңғы мақсаттарды анықтау үшін психотерапевт: «Сіздің кім болуға жаралғансыз?» деген сұрақ қояды, яғни оған қандай іс-әрекет қызықты және кәсібі болар еді, егер де белгілі бір қиындықтар туындамағанда оған не кедергі болды.

Жекелей психология баланы зерттеудегі негізгі бағыттардың сызба нұсқасын жасады. Ол бірнеше бөлімнен тұрады.

1. Бірінші бөлімдегі сұрақтар арқылы қашан және қандай жағдайда проблемалар туындай бастады. Бала қалыптасқан жағдайды зерттеу кезінде қоршаған ортаның өзгеруіне көңіл бөлінеді. Ауруларға, бауыр-сіңілдерінің тууына, мектептегі сабақтардың басталуына, жаңа достардың пайда болуына бірнеше көңіл бөлінеді.

2. Екінші бөлімдегі сұрақтар жауластық бағдарды, басымдылық сезімдерді анықтауға және олардың тұлғаның мінез-құлқында, қылық-әрекетінде қалай көрінетіндігін көруге көмектеседі. Балада ерекше уайымдар, қайғылар болды ма (әлсіздік, ыңғайсыздық сезімі, тастандылық, керексіздік, жалғыз болғысы келетін сезімі, қызғаншақтық т.с.с.). Қана уақыт басқаларға тәуелді болады. (Киінуде, тамақтануда, біреуге жақын байланысқандық, бірдемеден қорқу т.с.с)

3. Үшінші бөлімде баланың инстинктивті белсенділігі, басымдылыққа талпыну шектелді ме дегендерді ұғуға көмектеседі. Бұл үшін бала көп әурелікті тудыра ма, түнде көп жылады ма, энурез немесе энкопреза белгілері байқалды ма, қай ата-анамен бірге ұйықтағысы келеді, аямшақ болды ма, бірдемеден қорықты ма.

Психотерапевтің ерекше маңызды сұрақтары: бала басқа балаларға барғысы келеді ме, қандай балаларды мықтыларды ма, немесе әлсіздерді ме. Баланың икемсіз алаңғасар, мазақтаушы болғанын анықтау өте маңызды.

4. Бұл бөлімдегі баланың қарым-қатынасының ерекшелігін, оның әлеуметтік қызығушылықтарын анықтауға көмектеседі. Психотерапевтің сұрайтыны бала достарды қаншалықты жеңіл табатын, балаларлы немесе жануарларды қинады ма, лидер болды ма, әлде шетте қалуды қалады ма, өзінен кіші балалармен ойнағысы келді ме, әлде қарама – қарсы жыныстағы балалармен ойнағысы келді ме т.с.с

5. Бесінші бөлімде алдыңғы бөлімдегі мәселелерді аша, тереңдете түседі. Қазіргі кездегі қоршаған ортадағылармен қандай қарым-қатынаста. Бала мектепте өзін қалай ұстайды, әрекет етеді.

6. Жанұя жағдайы туралы мәліметтер, жанұядағы қарым-қатынас нормалары бала позициясын ұғынуға көмектеседі. Жанұя мүшелерінің ауруға, өлімге, алкогольизмге ұшырауы баланың қалыптасуындағы маңызды фактр ретінде қарастырылады.

7. Баланың басқа адамдар мен қарым-қатынасын оның нешінші болып туғанын білу арқылы ұғуға болады.

8. жеке психолог үшін үміт пен күтулер болжамдар қызықтырады: бала өзінің таңдауы туралы не ойлайды, ол ата – аналарының кәсібі мен байланысты ме, ол келешек жанұя өмірін қалай көреді, бұл адамдар қарым-қатынасына қалай байланысты.

9. Психотерапевт баладан оған қандай кейіпкерлер ұнайды, армандауды, қиялдағанды жақсы көре ме деп сұрайды.

10. Ерте есте қалған естеліктер жиі қайталанатын түстер арқылы әр түрлі проблемалар анықталады.

11. Бала өзіне назар аудару үшін өзін күлкілі, балаша, ақымақ ретінде көрсетуі мүмкін. Терапевт осындай жағдай туралы білуге тырысады.

12. Жеке психолог физиологиялық кемістіктерді анықтайды. (дене бітімінде, сөйлеуінде, көруінде) Өйткені олар өз -өзін кем сезіну сезімін тудырады.

13. Баланың көмексіз, әлсіз болуы, онда өзін қабілетсіз, жұмысқа, өмірге икемсіз сезімдерін, өз-өзіне қол жұмсау ойларын тудырады

14. Психотерапевт баланы жаңадан бағдарлау үшін оның позитивті жетістіктерімен, мүмкіншіліктері, психологиялық функциялардың даму ерекшеліктерімен әр түрлі сферадағы тәжірибесімен танысады.

Жасалған мақсаттарды зерттеу Психотерапевт клиентті алғашқы жіберілген қателіктерге көңіл аударуға тырысады. Ол үшін ол оның мимика мен понтамимикасын бақылайды. Егер клиентте бір қайталанатын әрекеттері болса және психотерапевт: «ол неге солай істейді?» деген сұрағына «бұл әдет» деп жауап берсе, онда бұл «Бұны өзгертуге тырысыңыз» дегендей көрінеді немесе «Бұл жайлы әңгіме көңі-күйімді түсіреді» дегені «Бұл жөнінде сөйлеспей-ақ қояйық» дегенді білдіреді. Осындай қылық-әрекеттер, вербалды және вербалсыз қарым-қатынас интерпритациялау арқылы оның өмір стилі туралы білуге болады.

Психотерапевт невроз себептері туралы болжамдар жасайды, содан соң ақырындап, зертту барысында, оны дәлелдейді немесе кері шығарады. Көптеген қылық-әрекет көріністерінен, айтқандарының түстердің, қиялдардың талдауынан қате апперцептивті жүйелер алынады. Жекелей психологияда клиенттің өзінің функцияларын түсінуі, оның жалған екендігін ұғуы, оларға негізделіп жасалған өмір стилі де бұзылады.

Психодинамикалық психотерапияның мақсаты инсайтқа жету болып табылады – невроздың себептеріне интеллектуалды және эмоционалды ену. Психотерапевт невротиктің фиктивті мақсаттарына негізделген уайымдар мен іс-әрекеттерді тапқанда, талдағанда, тіпті болжаған кезде, клиент олардан бас тартқаннан кейін жаңа невроздар жасайды. Мұнда күрес психотерапевтен басым түсуге талпынушылықтан болады. Сондықтан себептердің мағынасын ашумен қатар психотерапевт келесі әрекеттердің мотивтерінің күші туралы ойлайды.

Адлер бойынша психотерапиялық қарым-қатынастар клиент үшін жаңа әлеуметтік байланыс моделі болуы керек. Адамдар мен өнімді қарым-қатынасы туралы тәжірибесі жоқ. Невротик психотерапевті өзінің ойына електіріп әкеткісі келеді, оған әке, мұғалім, құтқарушы т.с.с. рольдерді ойнауға мәжбүрлік береді. Пациент психотерапевтке: «Мен көптеген дәрігерлерде емделдім, сіз менің соңғы үмітімсіз» бұл санасыз түрде дәрігерді жеңуге бағытталған. Адлердің жауабы: «Жоқ, соңғы емес. Мүмкін соңғы, бірақ үміт. Сізге көмектесе алатын басқалар бар». Мұнда пациенттің тактикасын бұзу мақсат болды. Жекелей психологияда клиентке психологиялық тіреуге, көмекке үлкен көңіл бөлінеді. Ол тым жоғары да болмау керек, өйткені клиент ауруға адаптацияланып, емделу мотивациясынан бас тартуы мүмкін. Түсінудің, тіреу болудың аздығы да кері әсер етеді, емделгісі келмей, өзінің қиындықтарында батып қала береді. Көмек, тіреу болу көптеген фактілерге байланысты: емдеу этаптарына, проблеманың күрделілігіне тұлғаның оны шешу мүмкіндіктері, емделу мотивация т.с.с. Әлеуметтік қызығушылықты дамыту. Адлер бойынша кез келген проблема әлеуметтік болып табылады. Жекелей психологияның барлық процедуралары мақсатты анықтауға және клиентті әлеуметтік қызығушылыққа бағдарлауға бағытталған. Жекелей психологияның нәтижесі адамда сену, жақсы көру, өнімді еңбек ету қабілеттерін дамыту болып табылады.

XX жылдардан бастап жекелей психологияда топтық әдістер қолданыла бастады. Топ, көмек, тіреуді және терапевтік эффекті жоғарлатады. Жанұялық психотерапия жұптарға жүргізіле бастады, бұрынғыдай бөлек емес. Интерпритация жекелей психологияда үлкен роль атқарады. Ол арқылы психотерапевт ол өз өмірін қалай жасауда қандай жетістікке жеткенін, қате операцепциялық жүйелер қалай істеуде, қандай мақсаттары бар екенін көрсетеді.

Адлер концепциясында әлеуметтік қызығушылық адамзат қоғамдағы эволюция факторы ретінде көрсетіледі. Қате оперцептивті жүйелермен жұмыс танымдық және рационалды – эмоционалды психотерапияның техникаларының модельдерін жасауға түрткі болады.

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТРЕНИНГ ЛОГОТЕРАПИЯ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ

XIX-XX ғасырлар тоғысында топтық әдістерді, олардың атқаратын қызметтері мен механизмдерін зерттеуді бастаған алғашқы әлеуметтанушылар Э.Дюркгейм мен Г.Симмель болды. Олардың зерттеу нәтижелері сол немесе басқа формада топтық психотерапияда қолданылды, дегенмен, сау адамдар мен психотерапиялық топтардың жұмыс істеуінің психологиялық механизмдері мен ерекшеліктері бірдей деп әлі де толық айтуға болмайды. Осы кітаптың тақырыбы болып табылатын өзін-өзі тануды дамытуға арналған тренинг топтарына келетін

болсақ, онда, шамасы, әлеуметтік психологияда зерттелген шағын топтың психологиялық ерекшеліктері оларға әбден сәйкес келеді. Іс жүзінде «тренинг» термині клиникалық психотерапияда емес, сау адамдармен практикалық жұмыста пайда болды және көптеген психологтар осы уақытқа дейін «әлеуметтік-психологиялық» сын есімімен бірге қолданып келді (және қолданады).

Соған қарамастан оқытудың заманауи түсінігі көптеген дәстүрлі топтық психотерапия және психокоррекция әдістерін қамтиды, бұл оның бастауларын клиникалық психотерапияның әр түрлі топтарынан іздеуге мәжбүр етеді.

Батыстың басқа психологиялық мектептеріндегі психоанализдегі топтық әдістер. Зигмунд Фрейдтің өзі ешқашан топтық психотерапия жүргізуге тырыспаса да, оның бірқатар ізбасарлары топтарда психоаналитикалық емдеуді белсенді қолданған. Біріншіден, Фрейдтің ең жақын шәкірті Альфред Адлерді атау керек, ол мұғалімінен айырмашылығы, тұлғаның дамуының әлеуметтік мәнмәтініне және оның құндылықтары мен өмірлік мақсаттарының қалыптасуына үлкен мән берген: бұл топ, оның пікірінше, мақсаттар мен құндылықтарға әсер етіп, оларды өзгертуге көмектеседі. ... Адлер, мүмкін, өзінің солшыл наным-сенімдерінің әсерінен элиталық психоаналитикалық жұмысқа емес (Еуропада кең таралған), бірақ пролетариат өкілдерін - алкоголизммен, невроздармен, жыныстық қызметі бұзылған адамдарды емдеуге бағытталған топтық зерттеу орталықтарын жасайды. Ол ата-аналардың қатысуымен жалпы талқылау мен проблемаларды талқылау әдістерін қолданатын балалар терапия топтарын ұйымдастырды.

Топтық психоанализді қолданған психотерапевтер Л.Вандер, П.Шилдер, Т.Барроу (айтпақшы, ол «топтық талдау» терминін бірінші болып ұсынған), А.Вулф (Барроуға қарсы «топтағы талдау» терминін дұрыс деп санаған, ол сондай-ақ психотерапевтсіз жүргізілген топтың балама жиналысын) және басқаларды таныстырды. Американдық психотерапияда психоаналитиктер жеке медициналық практикада топтық әдістерді белсенді қолданды, еуропалық әріптестерінен айырмашылығы, олар екінші дүниежүзілік соғыс кезінде ғана психикалық ауытқулары бар науқастарды көптеп емдеу қажеттілігіне байланысты топтық психотерапияға жүгінуге мәжбүр болды. Топтағы эмоционалды жауап беру әдістері белсенді қолданыла бастады, сонымен қатар пациенттер мен қызметкерлер арасындағы қатынастарды демократияландыру үрдісі пайда болды, бұл «терапевтік қоғамдастық» ұғымына әкелді.

Курт Левин мектебінің идеялары топтық психотерапия мен тренингтік топтар үшін үлкен маңызға ие болды: олар АҚШ-тағы зертханалық оқыту тұжырымдамасының негізі болды, топтық динамика және басқа топтық құбылыстар туралы ойлардың дамуын анықтайтын «далалық теория» болды, бұл маңызды сөздерді Левин жазды. «топқа жиналған адамдарды өзгерту әрқайсысын жеке-жеке өзгертуге қарағанда оңай» (К. Рудест, 1993, 22-б.).

Психотерапия мен психологиядағы топтық әдістердің тарихы туралы айта отырып, психодраманы жасаған, топтық психотерапевттердің алғашқы кәсіби қауымдастығын ұйымдастырған, топтық психотерапия туралы алғашқы кәсіби журналдың негізін қалаған аңыз адам Джейкоб Мореноны еске түсірмеуге болмайды. Мореноны ізбасарлары оны топтық психотерапияның әкесі деп санайтыны бекер емес.

Топтық психотерапия мен тренингтің көптеген мектептері әлемдік психология ғылымының негізгі бағыттары - психоанализ, бихевиоризм, гештальт психологиясы, гуманистік психология - немесе әр түрлі теориялық тәсілдердің таңғажайып үйлесімі нәтижесінде пайда болғанын ескергеніміз жөн, мысалы: Ф.Перлстің гештальт терапиясы, психоанализ идеялары, гештальт психологиясы және феноменологиялық тәсіл; В.Рейхтің денеге бағытталған терапиясы классикалық психоанализден бастау алады, нейролингвистикалық бағдарламашылар - қазіргі заманғы мінез-құлық емес; К.Роджерстің клиентке бағытталған психотерапиясы экзистенциалдық философияның гуманистік идеяларына негізделген. Алайда, ұзақ уақыт бойы академиялық ғылым фундаменталды зерттеулерді маңызды деп санап, психологиялық жұмыстың топтық формаларын байыпты қабылдамады.

Отандық оқыту мектептерінің барлығы дерлік бізге Батыстан келген теориялық тұжырымдамаларға сүйенеді, ал топтық психологиялық жұмыс формаларының өзі, көп жағдайда, әлі күнге дейін кеңестік немесе шетелдік модельдердің модификациясы болып табылады.

Кеңестік психология өзінің дамуының алғашқы кезеңінде шетелдік зерттеушілердің идеяларын өте жақсы қабылдады. Фрейдизм сол кездегі ең тартымды ұғымдардың бірі болғаны сөзсіз. Отандық психологтар балалармен жұмыс жасауда психоаналитикалық идеяларды шығармашылықпен қолдана отырып, топтық әдістерді қолдануға тырысты (Вульф, Ермаков). Алайда, педология да, Фрейдтің тұжырымдамасы аясындағы жұмыстар да биліктің нақты тыйым салуы мен ғалымдар мен практиктердің қудалауына байланысты отандық ғылымда дами алмады. Көптеген жылдар бойы Ресейдегі психология психологиялық көмек мақсатында топтық жұмыс әдістерін зерттеу және дамыту және шетелдік әріптестерінің тәжірибесімен танысу мүмкіндігінен айырылды. Алайда кеңестік педагогикада топтық ықпал ету формалары дамыды (мысалы, В.А. Сухомлинский және т.б.).

Топтық әдістер психотерапияға жол тапты. Ресейде В.Н.Мясищевтің (С.С. Либих, Г.Л. Исурина, Б.Д. Карвасарский, А.М. Свядоц, Е.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий және басқалар) қарым-қатынас психологиясының принциптеріне негізделген невроздардың патогенетикалық психотерапиясы ең дамыған.

Патогенетикалық психотерапияның мәні пациенттің бұзылған қарым-қатынас жүйесін өзгертуден, адекватты емес эмоционалды реакциялар мен мінез-құлық формаларын түзетуден тұрады, бұл үшін қажетті алғышарт пациент оның

қарым-қатынас жүйесінің ерекшеліктері мен аурудың арасындағы себеп-салдарлық қатынастарды түсінуі болып табылады. Өзін-өзі бағалау қақтығысы нәтижесінде пайда болған әлеуметтік қабылдау саласындағы бұрмалаулардың салдары пациенттің қарым-қатынас серіктестерінің мотивациясын дұрыс түсінбеуі, туындайтын тұлғааралық жағдайларға барабар жауап қайтармауы, оның барлық назары нақты проблемаларды шешуге емес, маңыздылық идеясын сақтауға бағытталуы болып табылады. менің өзімнің де, өзгелердің де көз алдында. Невротикалық бұзылыстардың осы аспектісін түсіну патогенетикалық әдісті жеке психотерапияда ғана емес, сонымен қатар топтық формада кеңінен қолдануға мүмкіндік береді.

Қазіргі топтық әдістер және өзін-өзі тануды дамыту. Біздің ғасырдың отызыншы жылдарынан бастап психотерапия мен практикалық психологиядағы топтық қозғалыс осындай ауқымға ие бола бастады, академиялық ғылым енді бұл фактіні елемей қала алмады. Шағын топ (психотерапиялық немесе психокоррекциялық) арқылы жүзеге асырылған адамдарға психологиялық көмек әдісі өте тиімді болып шықты, сондықтан ең танымал бірі мәртебесіне ие болды.

Бүгінгі күнге дейін бұл әдіс әртүрлі теориялық бағдарларға байланысты таңғажайып әр түрлі нақты әдістемелік тәсілдермен ұсынылған. Топтық қозғалыстың әр түрлі бағыттарының өкілдері іргетас ретінде ұсынған қағидалар кейде бір-біріне түбегейлі қайшы келеді. Кейбір «топ жетекшілері» практикалық тиімділікті өздерінің жалғыз қағидасы деп жариялап, эклектиканы ашық түрде күнәға батырады. Психотерапиялық топтардың қол жетімді түрлерінің және түрлерінің әртүрлілігін түсіну және оларды қандай-да бір жолмен жіктеу - бұл бос жұмыс сияқты.

Осыған қарамастан, біз практикалық психологиядағы барлық дерлік тәсілдерді біріктіретін негізгі және жетекші идеяның болуы туралы сөзсіз айта аламыз: шектеулерді, кешендерді алып тастау және оның әлеуетін босату арқылы жеке тұлғаның дамуына көмектесуге ұмтылу; бұл адамның өзгеріп отыратын әлемдегі өзгеру, өзгеру идеясы. Осыған байланысты А.Ф.Бондаренко: «Лексемалардың синонимдік қатарын құрайтын әртүрлі терминдермен тұжырымдалған: «даму», «өсу», жеке әлеуеттің дамуы мен өзектелуіне байланысты өзгеру идеясы К.Юнгтің индивидуация идеясымен және тұжырымдамасымен байланысты, А.Маслоу мен С.Джурардтың өзін-өзі актуализациялауы, К.Роджерстің жеке өсуі және тұтастай алғанда жаңа тәжірибе мен жаңа тәжірибені қабылдауға дайын болу негізінде жеке «Меннің»-нің реинтеграциясын көрсететін белгілі жалпы танылған құндылық құрылымын білдіреді (А. Ф. Бондаренко, 1991, 111 б.).

Басқаша айтқанда, біз медициналық психотерапияның барлық түрлерінде және топтық психокоррекциялық жұмыстың барлық түрлерінде жүзеге асырылатын өзін-өзі танудың жекелеген компоненттеріне нақты әсер ету туралы, тіпті мұндай міндет екінші кезектегі немесе мүлде қойылмаған және жүзеге

асырылмаған жерлерде де жүреміз. В.В.Столин бұл туралы біржақты түрде айтты: «Терапиялық әсер психотерапиялық процестің өзіндік сана құрылымын күшейтетін немесе аяқтайтын және сол арқылы жұмысын жандандыратын және оңтайландыратын дәрежеде көрінеді» (1983, 255 б.). Сондықтан өзіндік сана-сезімді дамытудың оңтайлы әдісін әзірлеу кезінде біз батыстық практикалық психологияда ұсынылған тренинг топтарының мүмкіндігінше кең ауқымын қарастырып, талдауға тиіспіз.

Мазмұны

Кіріспе	3
Логотерапия: адам өмірінің мәні	4
Құндылықтар философиясы	10
Виктор Франкл - логотерапияның негізін қалаушы	14
Логотерапия - экзистенциалды талдау	20
Тән-жан-рухани тұтастық	22
Өзін-өзі тану адамның мәнін бұрмалау ретінде: логотерапия позициясы	27
Логотерапиядағы психосоматикалық тәсіл	31
Отбасы – логотерапияның басты құндылығы ретінде	39
Махаббат философиялық түсінудің пәні ретінде	51
Экзистенциалды вакуум	53
Өзін-өзі жүзеге асыру	54
Өмірдің мәнін игерте отырып сауықтыру	58
Психотерапия адам жан дүниесіне әсер ету құралы	64
Когнитивтік психотерапия	70
Фокустық терапия	74
Психологиялық тренинг логотерапия құралы ретінде	77
Пайдаланылған әдебиеттер тізімі	82

Еркінбекова М.А.
– психология ғылымдарының кандидаты, доцент

Логотерапияға кіріспе: ЖОО-ға арналған оқу құралы. «Қайнар» академиясының баспасы: Алматы, 2021 ж. - 83 б., (ЖОО-ға арналған оқу құралы).

Теруге 28.12.2020 ж. жіберілді. Басуға 29.12.2020 ж. қол қойылды. Қаріп түрі «Times New Roman.kz». Офсеттік басылыс. Баспа табағы 6. Таралымы 500 дана.
«Қайнар» академиясының баспасы. Алматы қаласы, Сәтбаев көшесі 7 А.