

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM,  
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI**

**PSIXOLOGIYA VA IJTIMOIIY FANLAR FAKULTETI**

**PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA KAFEDRASI**



**PSIXOLOGIK KONSULTATSIYA VA  
PSIXOKORREKTSIYA**

**fanidan ma'ruzalar matni**

<b>Bilim sohasi:</b>	300 000 – Ijtimoiy fanlar, jurnalistika va huquq
<b>Ta'lim sohasi:</b>	310 000 – Ijtimoiy va xulq-atvorga mansub fanlar
<b>Ta'lim yo'nalishi:</b>	60310903-Psixologiya (amaliy psixologiya)

**Yangiyer – 2024**

**“Psixologik konsultatsiya va psixokorreksiya”** fanidan ma’ruzalar matni oliy o’quv yurtining amaliy psixologiya yo’nalishlari talabalari uchun mo’ljallangan.

Mazkur fanidan ma’ruzalar matnida psixologik konsultatsiya va psixokorreksiya fanining maqsadi va vazifalari, asosiy tushunchalari, tamoyillari, yo’nalishlari va modellari, ularning turlari, bayon qilingan. Nazariy usullar tahlili ma’lum metodikalar va usullar tasviri bilan birga yoritib berilgan.

Mazkur **“Psixologik konsultatsiya va psixokorreksiya”** fanidan tayyorlangan fanidan ma’ruzalar matni Guliston davlat universiteti tomonidan ishlab chiqilgan. GulDU Kengashining 2024 yil “\_\_\_\_” avgustdagi 1-son bayonnomasi bilan tasdiqlangan fani dasturi asosida tayyorlangan.

**Tuzuvchi: F.Babajanova** - GulDU “Pedagogika va psixologiya” kafedrası katta o’qituvchisi.

**Taqrizchilar: F.Akramova** – TDPU “Umumiy psixologiya” kafedrası professori, psixologiya fanlari doktori (DSc).

**M.Xolnazarova** – GulDU “Pedagogika va psixologiya” kafedrası professori, psixologiya fanlari nomzodi.

**Mas’ul muxarrir: D.Toshtemirov** - Psixologiya kafedrası mudiri,  
ped.f.n., dotsent

O’quv-uslubiy majmua Guliston davlat universiteti Kengashining 2024 yil “\_\_\_\_” \_avgustdagi 1-sonli bayonnoma bilan tasdiqlangan.

**Tuzuvchi:** Babajanova F.F., katta o’qituvchi. **“Psixologik konsultatsiya va psixokorreksiya”** fanidan ma’ruzalar matni. Yangiyer. 2024-2025 o’quv yili uchun.\_\_\_\_ bet.

## **MUNDARIJA**

<b>KIRISH .....</b>	<b>4</b>
<b>1-MAVZU. KONSULTATIV PSIXOLOGIYANING ASOSIY TUSHUNCHALARI VA PREDMETI .....</b>	<b>5</b>
<b>2-MAVZU. PSIXOLOGIK MUAMMO .....</b>	<b>10</b>
<b>3-MAVZU: KONSULTATIV YORDAM TAMOYILLARI .....</b>	<b>19</b>
<b>4-MAVZU. KONSULTATSIYA BOSQICHLARI .....</b>	<b>25</b>
<b>5-MAVZU. KONSULTATIV TA’SIR ETISH TEXNOLOGIYASI.....</b>	<b>28</b>
<b>6-MAVZU: PSIXOLOGIK KONSULTATSIYANING MAXSUS MUAMMOLARI.....</b>	<b>35</b>
<b>7-MAVZU: KONSULTATSIYA AMALIYOTIDAGI AYRIM YO’NALISHLAR.....</b>	<b>48</b>
<b>8-MAVZU. YETAKCHI ZAMONAVIY KONSULTATIV NAZARIYALAR VA TEXNOLOGIYALAR TALQINI.....</b>	<b>52</b>
<b>9-MAVZU: KORREKTSION ISHLAR KO’RINISHLARI VA TUSHUNCHALARI .....</b>	<b>62</b>
<b>PSIXOKORREKSION DASTUR TUZILISHIGA QO’YILADIGAN TALABLAR VA ULARNING O’ZIGA XOS XUSUSIYATLARI .....</b>	<b>91</b>
<b>TARQATMA MATERIALLAR .....</b>	<b>98</b>

## **ANNOTATSIYA**

Ushbu ma’ruzalar matni “Psixologik konsultatsiya va psixokorreksiya” fanidan yaratilgan bo’lib, unda Psixologiya yo’nalishi bakalavrlari uchun fan dasturi, ishchi o’quv dasturi, ta’lim texnologiyasi, mustaqil mashg’ulotlar ishlanmalari, nazorat turlari uchun tayyorlangan topshiriq variantlari, test savollari, fandan umumiy nazorat savollari, glossariy, referat mavzulari, foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati, ma’ruzalar matni, mahalliy va xorijiy adabiyotlar ro’yxati jamlangan. Mazkur o’quv-uslubiy majmua psixologiya ta’lim yo’nalishi bakalavrlari uchun tavsiya etiladi. Shu bilan birga ma’ruzalar matnidan mazkur sohadagi o’qituvchilar, ilmiy tadqiqotchilar, qiziquvchilar va boshqalar ham foydalanishlari mumkin.

## **KIRISH**

Hozirgi vaqtda pedagoglar, psixologlar va tibbiyot xodimlari o’zlarining amaliy faoliyatlarida an’anaviy psixiatriya doirasida echish va klinik atamalar bilan tasniflash qiyin bo’lgan ko’plab psixologik muammolarga duch kelmoqdalar. Ushbu muammolar kundalik hayotimizdagi shaxsning turmush tarzi va sharoitlariga moslasha olmaslik, yoshga oid inqirozlar, ijtimoiy deviatsiya, shaxslararo munosabatlar disgarmoniyasi kabilar bilan bog’liqdir. Keng doiradagi mazkur muammolar klinik psixologiya va psixoterapiya sohasidan ajralib chiqqan nisbatan yangi fan tarmog’i “Psixologik konsultatsiya va psixokorreksiya” ning o’rganish predmetidir.

Shunday qilib, “Psixologik konsultatsiya va psixokorreksiya” mutaxassislar tayyorlash tizimining bir bo’limi sifatida turli kategoriyali bolalar va yoshlar muammolarini hal qilishdan iboratdir.

## 1-MAVZU. KONSULTATIV PSIXOLOGIYANING ASOSIY TUSHUNCHALARI VA PREDMETI

**Asosiy savollar:** Psixologik yordam tizimida konsultativ psixologiyaning o'рни. Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya fanining vujudga keligi va rivojlanishi. Psixologik trening, psixoterapiya, psixologik korrektsiya, diagnostika kabi turli ko'rinishdagi psixologik yordamni qiyosiy tahlil qilish orqali psixologik konsultatsiyaning o'ziga xosligini aniqlash. Psixologik konsultatsiyaga kelgan patsientning maqsad va vazifalarini tavsiflash. Patsient muammolarini klassifikatsiyalash. Konsultatsiyani o'tkazishda nazariya va dunyoqarash. Terapiya va konsultatsiyada shaxsiy uslub.

**Tayanch tushunchalar:** *psixologik xizmat, psixodiagnostika, korreksion ishlar, psixoprofilaktika, konsultativ psixologiya, psixoterapevt, psixoterapiya, mijoz (klient yoki patsient), psixolog konsultant.*

Insonlarga psixologik yordam ko'rsatish ildizi uzoq tarixga borib taqaladi. Bu yumushlarni qadimda aynan psixologlar bo'lmasa-da, kohinlar, diniy arboblari, faylasuflar bajargan. Diniy ullaamlar odamlarga ruhiy jihatdan ko'mak berishda maxsus psixologik metodlardan foydalanmagan bo'lsa-da, uning elementlarini o'z faoliyatlarida aks ettirishgan. Ya'ni insonlarni qiynayotgan muammolarini eshitganlar, taskin berganlar. Psixologik xizmatning

aynan mutaxassislar, xususan, psixologlar tomonidan amalga oshirilishni boshlanish XIX asrning boshlariga to'g'ri keladi. Xususan, psixologik xizmat AQShda 1800-yillardan boshlab rivojlana boshladi. AQShning birinchi amaliyotchi psixologlari o'z-o'zini tarbiyalash muammosini o'rgangan eksperimental psixologlar edilar.

Fransiyada psixologik xizmatni Alfred Bine joriy etdi va bu borada e'tibor asosan ta'lim sohasiga e'tibor qaratildi. 1894-yildan boshlab psixologik xizmatni mamlakatda amalga oshirish zarurligi tasdiqlandi va 1905-yilda umumiy dastur bo'yicha o'qiy olmaydigan bolalarni tekshirish orqali aqliy taraqqiyotda orqada qolgan o'quvchilarni ajratadigan Bine-Simon testi yaratildi.

1970-yilda Fransiyada psixologik-pedagogik yordam guruhlarini psixologik xizmatning asosiy turini tashkil etdi. 1990-yilda Fransiyada psixologik xizmatning yo'nalishlari bo'yicha asosiy vazifalar aniqlab berildi. Psixologik xizmatni olib boruvchi shaxs vakolati kengaytirildi hamda psixolog shaxsning har tamonlama rivojlanishi uchun qo'lidan kelgan barcha ishlarni qilishi kerak, bunda u bu ishlarga o'qituvchilarni va ota-onalarni ham jalb etishi mumkin va xatto lozim topsa, maktab va oila tarbiyasiga qarshi chiqishi mumkin, deb maxsus ta'kidlandi.

Sobiq sovet Ittifoqida birinchi bo'lib Estoniyada 1975-yilda maktabda psixologik xizmat tashkil etildi (rahbari X.I. X.Liymets, Yu.L. Serd bo'lib, ular tarbiyasi qiyin o'smirlar uchun maxsus maktablarda ish olib boradilar). Rossiyada 1982-yilda maktablarda psixolog shtati ochildi.

1989-yilda O'zbekistonda amaliyotchi psixologlarning yetishmasligi sababli Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetida amaliyotchi psixologlar tayyorlash fakulteti ochildi.

**Bugungi kunga kelib, psixologik xizmatni 3 nuqtai nazardan qarab chiqish mumkin:**

1. ilmiy nuqtai nazardan;
2. tashviqot nuqtai nazardan;
3. amaliy nuqtai nazardan.

Faqat mana shu nuqtai nazarlarning birligigina psixologik xizmat predmetini tashkil etadi.

Ilmiy nuqtai nazar psixologik xizmatning metodologik muammolarini ishlab chiqishni nazarda tutadi. Bu yo'nalish ijrochilarining asosiy funksiyasi psixologik xizmat ishida psixodagnostik, psixokorreksion va rivojlantiruvchi metodlarni ishlab chiqish va nazariy asoslashga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlarni o'tkazishdan iborat.

Tashviqot nuqtai nazari odamlarning psixologik bilimlardan foydalanishini nazarda tutadi.

Psixologik xizmatning amaliy nuqtai nazarini psixologlarning amalga oshiradigan ishlari tashkil etadi.

Hozirgi bosqichda psixologik xizmat faoliyatining 2 yo'nalishi: dolzarb va kelajak yo'nalishlari mavjud. Dolzarb yo'nalish insonlar hayotidagi qiyinchiliklar, ular hulq-atvori, muloqotidagi og'ishlar, muammolarni hal qilishga qaratilgan.

Kelajak yo'nalishi esa har bir insonning individualligini rivojlantirishga, jamiyatda yaratuvchanlik hayotiga psixologik tayyorlikni shakllantirishga qaratilgan. Ikki yo'nalish ham bir-biri bilan bog'liq.

**Psixologik xizmatning maqsadi** - shaxsning har tomonlama shakllanishi, rivojlanishi, samarali ijtimoiylashuvi va moslashuvi, rivojlanishining barcha yosh davrlarida psixologik salomatligini muxofaza qilish uchun psixologik-pedagogik shart-sharoit yaratishdan iborat.

**Psixologik xizmatning vazifalari:**

- har bir shaxsning individual xususiyatlari, qiziqishlari, layoqat va qobiliyatlariga muvofiq rivojlanishida uning psixologik imkoniyatlaridan yuqori darajada foydalanish;

- shaxsning intellektual, shaxsiy, ijtimoiy rivojlanishidagi og'ishlarni o'z vaqtida aniqlash, tuzatish va oldini olish;

- odamlarning shaxsiy qiziqishlari, moyilliklari, qobiliyatlari, salomatligini inobatga olgan holda psixologik yordam ko'rsatish;

- oilalarda sog'lom psixologik iqlimni saqlash, kelib chiqishi mumkin bo'lgan nizolarning eng maqbul yechimlarini topish;

- shaxsning oilada va jamiyatda moslashuvi, ijtimoiylashuvi muammolari

bo'yicha ota-onalar yoki qonuniy vakillarning samarali hamkorligini ta'minlash;

- shaxsni ijtimoiy reabilitatsiya qilish bo'yicha tadbirlarni amalga oshirish, ularning huquq va manfaatlarini ximoya qilish;

- joylarda sog'lom psixologik muhitni tarkib toptirish maksadida psixologik kuzatish va qo'llab-quvvatlash.

- Psixologik xizmatning asosiy yo'nalishlari:

- Psixodiagnostika.

- Psixologik targ'ibot va tashviqot.

- Psixoprofilaktika.

- Psixik rivojlantirish va psixokorreksiya.

- Psixologik konsultatsiya.

- Kasb - hunarga yo'naltirish.

**Psixologik diagnostika** - insonni psixologik-pedagogik jihatdan chuqurroq o'rganishga yo'naltirilgan bo'lib, individual xususiyatlarini, muloqotdagi va xulq-atvoridagi nuqsonlarning sababini aniqlashga mo'ljallangandir. Diagnostik ishlar guruhii yoki yakka tartibda o'tkaziladi.

**Psixologik profilaktika** - aholi orasida inson shaxsining har bir yosh davridagi psixik taraqqiyoti haqidagi psixologik bilimlarni egallash ehtiyojlarini tarkib toptirish, odamda sodir bo'lishi mumkin bo'lgan har qanday salbiy og'ishlarning o'z vaqtida oldini olishga qaratilgan psixologik tadbirlardan iboratdir. Shuningdek, oiladagi shaxslararo muomala jarayonini yaxshilashga yordam berish; og'ir kasalliklarga uchragan mijozlar ruhiyatini tetiklashtirish yuzasidan tavsiyalar berish.

**Psixologik tashviqot** - ota-onalarni psixologik bilimlar-ni egallashga jalb etish, ularning psixologik madaniyatini oshirish maqsadida turli mashg'ulotlar, o'quv-ma'ruzalar uyushtirishdan iboratdir.

**Psixologik korreksiya** - psixologik xizmatning mazkur yo'nalishi psixologdan inson shaxsi va individualligini tarkib toptirish jarayoniga faol ta'sir o'tkazishni taqoza qiladi.

***Rivojlantiruvchi va psixokorreksion ishlar dasturi, o'z ichiga psixologik va pedagogik muammolarni qamrab oladi.***

Korreksion faoliyatning psixologik qismi mutaxassislar tomonidan amalga oshiriladi. Mazkur ishning pedagogik jhati esa psixologning pedagoglar, ota-onalar bilan hamkorligida o'tkaziladi va butun ma'suliyat uning zimmasiga tushadi.

Rivojlantiruvchi va psixokorreksion ishlar psixolog tomonidan har hil shakllarda, vaziyatlarda va holatlarda tashkil qilinadi. Rivojlantiruvchi va psixokorreksion ishlar dasturini shunday tuzish kerakki, unda korreksion ishga jalb qilinuvchilar guruhining qadriyatga yo'налganligi, etnopsixologik va etnomadaniyat xususiyatlari o'z aksini topsin.

Korreksion ishlar ma'lum tartibda, muayyan seans bo'yicha o'tkazilishi shart.

Bunda emotsional zo'riqishga uchragan shaxs millati, yoshi, jinsi, individual tipologik xususiyati, ta'sirla-nish darajasi hisobga olinishi kerak.

Psixologik konsultatsiya (maslahat) – bunda shaxsga shaxsiy, kasbiy va hayotiy muammolarini hal etishga yordam beriladi, ularni o'z psixologik salomatligini muhofaza qilishga o'rgatiladi.

Psixologik konsultatsiya individual, guruhiiy tarzda o'tkaziladi, profilaktik va korreksion xarakterga ega bo'ladi.

Bu jarayonda psixolog quyidagi ishlarni amalga oshirishi lozim: Shaxsda sodir bo'luvchi har xil nizolarning psixologik ildizini o'rganish, shaxslararo munosabatlarning asl mohiyatini namoyon qilish, ularni keltirib chiqaruvchi motivlarni tahlil qilish, favqulotdagi vaziyatlarni yengillashtirish va ularni tamoman bartaraf qilish yo'llari yuzasidan maslahatlar berish.

Kasb-hunarga yo'naltirish - o'quvchilarni layoqati, qiziqishi va qobiliyatlariga mos kasb-hunarlarni ongli tanlashga tayyorlashdan iborat tadbirlar majmuasidir. Mazkur yo'nalishlarning uzviy va uzluksiz bog'liqligi psixologik xizmat mazmunining yaxlitligini ta'minlaydi.

## **2. Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya psixologik konsultatsiya jarayonining qonuniyatlarini o'rganadigan zamonaviy fandir.**

**Konsultatsiya** lotincha “consultare” so'zidan olingan bo'lib, “maslahat bermoq”, “g'amxo'rlik qilmoq” ma'nolarini anglatadi. Shunga ko'ra konsultatsiyaga o'zbek tilidagi maslahat so'zi ma'nodosh bo'la oladi. Konsultativ psixologiya fanining vujudga kelishi XX asrning o'rtalariga to'g'ri keladi. Bu jarayon bevosita Djeyms Byujental 1987-yil “Psixoterapevt san'ati” kitobini g'arbda nashr qilishi bilan bog'liq. Ushbu asar 2001-yil Rossiyada chop etilgan.

Konsultativ psixologiya klinik jihatdan og'ishga ega bo'lmagan odamlarga psixologik yordam ko'rsatish maqsadida vujudga kelgan amaliy psixologiya tarmog'idir. H. Burkus va B. Steffire (1979) psixologik konsultatsiya jarayoniga quyidagi ta'rifni beradi: “Konsultatsiya-patsient bilan psixologning professional munosabatidir”. Psixologik konsultatsiyaning maqsadi potsentga hayot yo'lida yuzaga kelgan emotsional va shaxslararo xarakterdagi muammolarni yengishga ko'maklashishdan iborat. Psixolog olimlar George va Cristiani 1990-yil konsultativ psixologiyani asosiy maqsadini ajratib berdi.

Ular quyidagilar:

Patsient xulq atvorini o'zgartirish natijasida undagi ijtimoiy chegaralanishni bartaraf etish hamda samaraliroq hayot tarzida yashashini ta'minlash.

Mijozda hayotiy qiyinchiliklarni yengib o'tish uchun yangi layoqatlarni shakllantirish.

Samarali qaror qabul qilish malakasini shakllantirish.

Patsientda shaxslararo qiyinchiliklarda yuzaga keladigan muammolarni bartaraf etish.



Mijozni shaxs sifatida takomillashish, o'z patensialini namoyon qilishga erishtirishdan iborat.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, psixologik xizmat o'z- o'zidan yuzaga kelgani yo'q. Uning vujudga kelishida shaxs ma'naviy ehtiyojlari muhim rol o'ynagan. Xususan, odamlar o'zini qiynayotgan psixologik muammolarni hal etish, emotsional barqarorlikka erishishga bo'lgan intilish psixologik xizmatning ko'rinishlaridan biri psixologik maslahatning taraqqiy etishiga sabab bo'lgan. Bugungi kunda esa shaxsda psixologik madaniyatning rivojlanganligi, o'zi hamda o'zgalar hissiyotlarini tushuna olish qobiliyati ruhiy farovon bo'lishida muhim ahamiyat kasb etadi. Butun dunyo bo'yicha aholi tomonidan kun sayin psixolog maslahatiga talab ortib bormoqda. Konsultativ psixologiya psixologiyani nisbatan yosh tarmog'i bo'lsa-da, juda ham tez rivojlanmoqda. Bo'lg'usi psixologlar esa ushbu yo'nalish bo'yicha yetarli bilimga ega bo'lishi zarurdir.

#### **Nazorat savollari:**

1. Psixologik xizmat yuzaga kelish tarixini so'zlab bering.
2. Fransiyada psixologik xizmatni vujudga kelishida qaysi psixologlarning roli katta deb hisoblaysiz?
3. Psixologik xizmatning asosiy ko'rinishlarini sanang.
4. Konsultativ psixologiyani fan sifatida yuzaga kelish tarixi haqida nimalarni bilasiz?
5. Konsultativ psixologiyani predmet hamda vazifalarini aytib bering.
6. Psixologiya tarmoqlari orasida konsultativ psixologiyani amaliy fan sifatida e'tirof etilishi sababini tushuntirib bering.
7. Konsultativ psixologiyani psixolog amaliy faoliyatidagi ahamiyati tushuntirib bering.
8. Psixoterapiya hamda konsultativ psixologiyani o'zaro farqini tushuntiring.

#### **Amaliy topshiriq**

Klaster metodi orqali psixologik xizmat yuzaga kelishiga o'z hissasini qo'shgan olimlar hamda ularning erishgan yutuqlarini ifodalang.

#### **Tavsiya etilayotgan adabiyotlar ro'yxati:**

##### **Asosiy adabiyotlar**

1. G.Corey.Theory and Practice of Group Counseling. BrooksG'Cole Publishing Company, 2005.
2. K. Nelson-Jones. The theory and practice of counseling. Cassell, 1995
3. Aleshina Yu.E. Individualnoe i semeynoe psixologicheskoe konsultirovanie.- M.,2000.
4. Bondarenko A. F. Psixologicheskaya pomoh: teoriya i praktika. – M., 2000.
5. Gulina M. Terapevticheskaya i konsultativnaya psixologiya.- SPb.,2001.

##### **Qo'shimcha adabiyotlar**

6. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent: “O’zbekiston”, 2017. – 488 b.
7. Bern E. Igro’, v kodoro’e igrayut lyudi. – L.,1992.
8. Elizarov A. N. Telefon doveriya: rabota psixologa – konsultanta s roditelyami v situatsii roditelsko–yunosheskix konfliktov G’G’ Vopr. psixologii. – 1995. - № 3. – S. 38-45.
9. Kapustina S. A. Granitso’ vozmozhnostey psixologicheskogo konsultirovaniya G’G’ Vopr. psixologii. – 1993. - № 5. – S. 50-56.
10. Mey R. Iskustvo psixologicheskogo konsultirovaniya. – M., 1994.
11. Psixologicheskoe konsultirovanie v shkole: XrestomatiyaG’ Sost.N. V. Kopteva. – Perm, 1993.
12. Samoukina N. Prakticheskiy psixolog: lektsii, konsultirovanie, treningi. –M., 1997.
13. Xarris T. A. Ya xoroshiy, to’ xoroshiy: Per. s angl. – M., 1993.
14. Xembli G. Telefonnaya pomoh. – Odessa, 1992.
15. Shostrom E. Anti- Karnegi, ili Chelovek- manipulyator. – Minsk, 1992.
16. Yupitov A. V. Problematika i osobennosti psixologicheskogo konsultirovaniya v vuze G’G’ Vopr. psixologii. – 1995. - № 4. – S. 49- 55
17. Abramova G.S. Prakticheskaya psixologiya: Uchebnik dlya studentov vuzov. - 6-e izd., pererab. i dop. M.: Akademicheskij proekt, 2001.
18. American Psychological Association. Ethical principles of Psychologists // American Psychologist, 1990. Vol. 45. P. 390-395.
19. An Introduction to Consulting Psychology: Working With Individuals, Groups, and Organizations, by R. L. Lowman
20. Aleshina Yu.E. Individual’noe i semeynoe psixologicheskoe konsul’tirovanie. M.: "Nezavisimaya firma «Klass»", 2000.
21. Aleshina Yu.E. Semeynoe i individualnoe psixologicheskoe konsul’tirovanie. - M.: Red.-izd. sentr Konsortsiuma «Sotsial’noe zdorov’e Rossii», 1993.
22. Vel’skaya Ye.G. Osnovi psixologicheskogo konsul’tirovaniya i psixoterapii: Ucheb. posobie. Obninsk: IATE, 1998.
23. Byudjental Dj. Iskustvo psixoterapevta. SPb.: Piter, 2001.

## **2-MAVZU. PSIXOLOGIK MUAMMO**

**Asosiy savollar:** Psixologik muammo. Konsultativvazifalar. Psixologik talab. Muammoli vaziyat va patsientning shikoyatlari tahlili. Tipik talablar klassifikatsiyasi. Ilk bolalik davri konsultatsiyasiga xos talablar. Kichik maktab yoshi konsultatsiyasiga qo’yiladigan talablar.O’smirlik davri konsultatsiyasi talablari. Talabalarga psixologik xizmat ko’rsatishga oid talablar. Katta yoshdagilar konsultatsiyasiga doir talablar. Muammolarni identifikatsiyalash.

Psixologik diagnoz muammolari. Psixoterapevtik masalalarni ifodalash.

**Tayanch tushunchalar:** psixologik muammo, psixologik amaliyot, psixologik travma, profkonsultatsiya, depressiya, psixolog konsultant, empatiya, intospeksiya, stressga chidamlilik, noverbal signallar, verbal signallar, aqliy kompetentlik.

**Matn bayoni.** Psixologik muammoni yaxshiroq anglash uchun, avvalo, muammo nima degan savolga javob berish lozim. Muammo – muayyan yechim talab qiladigan chigallik. Muammo grekcha “problema” so’zidan olingan bo’lib, (zadacha) vazifa dedgan ma’noni anglatib muammoli vaziyat orqali subyekt faoliyatida o’zgarishlarga olib kelgan natijalardan biri bo’lib, mavjud tajribalar orqali uni hal etish imkoniyati yo’qligini anglatadi. Psixologik muammo ichki muammolar bo’lib, ular ro’y-rost ratsional asosga ega bo’lmaydi.

Bugungi kunda psixologik muammoni xarakterlovchi 3ta belgi hisobga olinadi:

Normal hayot faoliyatidagi qiyinchiliklarning jiddiy manbai yoki noadekvat xulq-atvor sababli muammoning mavjud bo’lishi;

Muammoning mohiyatini tashkil etuvchi jarayon mo’ljallanmagan yoki ratsional asosga ega emas.

Muammoning manbai tashqi shart-sharoitlarga emas, balki insonni ichki olamidagi qarama-qarshiliklardir.

Yuqoridagi diagrammada psixologik muammoning asosiy xususiyatlari aks etgan.

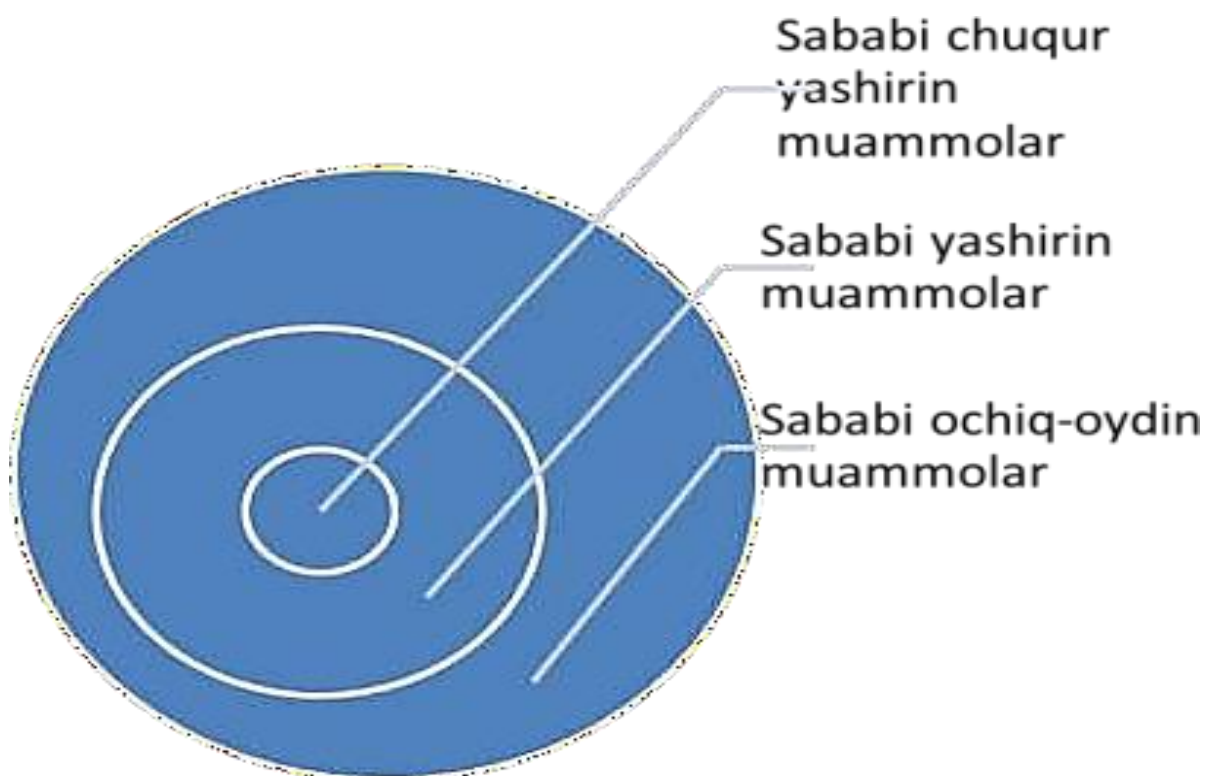


Bugungi kunda psixologik muammolarning bir qator turlari sanalib o’tiladi. Albatta, ushbu muammolar birinchi navbatda insonning ruhiy holati bilan bog’liq bo’lgan muammolar hisoblanadi. Shu boisdan ham psixologik amaliyotda quyidagi psixologik muammolar bo’yicha maslahat tashkil etiladi.

Erkaklar va ayollar:

1. Xiyonat va rashk
2. Yaqin kishisiga emotsional tobe bo’lib qolish
3. Sevgi uchburchagi
4. Tanlagan insonini yoqimsiz xulq-atvorga ega bo’lishi
5. Shaxslararo munosabatlarning umumiy masalalari

6. Psixologik travmalar va yo'qotishlar
7. O'lim
8. Ota-ona va bola muammolari
9. Jinsiy faoliyat bilan bog'liqlar
10. O'smir va o'spirinlar muammosi
11. Shaxslilik muammolari
12. Qo'rquv
13. Depressiya
14. Yo'lg'izlik (guruhdan ajralish, baxti ochilmaslik)
15. O'z o'rnini aniqlash
16. Yaqinlarining psixologik muammolari
17. Ta'lim jarayonidagi muammolar
18. Karera, marketing bilan bog'liq muammolar
19. Profkonsultatsiya masalalari (Kasb tanlash bilan bog'liq muammo)
20. Shunga ko'ra, psixologiyada muammolarning bir necha modellari mavjud.
21. Ushbu modellardan biri N.I. Kazlov modelidir. Uning modeliga ko'ra muammolar sababi 3ga ajratiladi.
22. Sababi ochiq oydin muammolar
23. Sababi yashirin muammolar
24. Sababi chuqur yashirin muammolar



Yaqin kishinisini yo'qotgan odamning depressiya holatiga tushib qolganligi sababi ochiq oydin ko'rinib turgan muammoga misol bo'lsa, kichik maktab yoshidagi bolaning o'z-ozidan tinmay yig'lab injiqlik qilishi noaniq sababli psixologik muammoga misol bo'lishi mumkin. Psixologik muammoning asl sababini to'g'ri

aniqlash uning yechish uchun qo'yilgan birinchi qadam bo'ladi. Bu esa psixolog konsultantda yetarli malaka talab etadi. Psixologik muammolarni hal qilishda bugungi kunda konsultativ psixologiya amaliyotida turli maktab yondashuvlardan foydalaniladi. Ularga misol qilib, psixoanaliz, geshtalt, kognitiv yondashuv kabilarni kiritish mumkin. Psixologik konsultatsiya jarayonida shaxsni qiynayotgan muammolarga yechimtopishda foydalaniladigan metod hamda yondashuvlar psixologik muammo xarakteri hamda psixolog mahoratiga bog'liq.

Psixologik konsultatsiya o'tkazish murakkab jarayon bo'lib, psixolog konsultantga katta mas'uliyat yuklaydi. Shu bois ham konsultativ psixologiyada ko'plab olimlar psixolog konsultant shaxsiga qo'yiladigan asosiy talablarni tadqiq qilishga intilishgan. Quyida ular orasida bir nechitasi ko'rib chiqamiz.

**Foster va Guy** konsultant shaxsiga qo'yiladigan talablarni quyidagilarga ajratadi.

- Bilimga chanqoqlik, harakatchanlik
- Ushbu sifatlarga ega bo'lgan odamlar boshqa insonlarga samimiy qiziq oladi.
- eshita olish qobiliyati
- muloqatga kirishishda yengillik fikr almashishda qoniqish hissi his qildiradi olish
- empatiya va tushunish psixolog patsient o'rniga hatto boshqa jinsdagi bo'lsa ham o'zini qo'ya olishi
- introspeksiya har bir konsultant o'zining ichki holatini his qila olishi
- fidoyilik kerakli vaqtda patsient boshqa insonni eshita olish hamda uning muammolarini hal qila olish
- emotsionallik
- iliq munosabat o'rnata olish konsultant uchun patsient bilan emotsional yaqinlik munosabatini o'rnata olish muhimdir.

- Boshqarishdagi komfortlik konsultant boshqalarning mustaqilligini sqlagan holda konsultatsiya jarayonini boshqarib turishi muhim.

- Hazil-mutoyiba hissi. Hayotda sodir bo'lgan ba'zi bir voqealarni kulgili tomonini ko'rsata olish ham psixolog konsultantning malaka talablariga kiradi.

Bundan tashqari **Pattersen va Velfel (1994-y)** psixolog konsultant faoliyatining muvaffaqiyatli bo'lishida unda quyidagi sifatlar: stressga chidamlilik, maqsadga inltiluvchanlik bo'lishi lozimligini ta'kidlagan.

Kormier (1998-yil) muvaffaqiyatli konsultantda quyidagi shaxsiy sifatlar borligini bildiradi.

- Intelektual (aqliy kompetentlik) ya'ni o'rganishga bo'lgan xohish va o'z ustida ishlash layoqati
- G'ayratlilik

- Moslashuvchanlik (konsultatsiya jarayonida patsientning to'satdan berilgan savollariga javob bera olish layoqati)

- Jonbozlik ko'rsata olish layoqati ya'ni konsultantning patsient qaror qabul turtki bo'la olishi kerakli yordam va o'ziga bo'lgan ishonchni bera olishi

- Irodalilik

- O'ziga bo'lgan ishonch.

Psixolog konsultant shaxsiga qo'yiladigan talablar turli olimlar tomonidan turlicha talqin qilingan bo'lsa-da, barchasini birlashtiradigan umumiylikni guvohi bo'lishimiz mumkin. Bu sifatlar qatoriga malakaviy kompetentlik, o'ziga bo'lgan ishonch, irodalilikni kiritish mumkin. O'z ishini yaxshi olib boruvchi psixolog konsultant esa psixologik maslahat jarayonining muvaffaqiyati garovidir.

**Psixologik konsultatsiyaning asosiy maqsadi** – psixologik yordamni ko'rsatish, ya'ni psixologning kishi bilan suhbatini mijoz muammolarini hal qilishi va shaxslararo munosabatlarini bir maromga solishi lozim. Biroq, bu yordam qanday shaklda, qay ko'rinishda amalga oshirilishi xususidagi savolga javob berish uchun psixolog konsultant faoliyati jarayonida amal qilishi lozim bo'lgan tamoyillarni yaxshi o'zlashtirgan hamda amaliyotda qo'llay olishi muhimdir.

Psixologik konsultatsiya muvaffaqiyati ko'pincha psixolog mijozni qanday eshitganligi va uning o'z hamda ayni paytdagi holati to'g'risidagi tasavvurlarini qay darajada o'zgartirganli-giga bog'liq bo'ladi. Kuzatishlarimizga qaraganda, psixolog mutaxassisga yordam uchun murojaat qilayotgan ko'pchilik insonlarning asosiy muammosi shundaki, ular biror kishi bilan o'zlarini qiynayotgan muammolar borasida ochiqdan-ochiq gaplasha olmaydilar. Shuning uchun psixolog konsultantning uni diqqat bilan eshitishi va tushunishga tayyorligining o'ziyoq kishi uchun katta ahamiyatga ega hamda bu muayyan ijobiy o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Maslahat jarayonida e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan yana bir muhim holat bor. Bu mijozning unda sodir bo'layotgan barcha o'zgarishlar uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishidir.

Maslahat jarayonida mijozning shikoyatlari asta-sekin boshqalardan o'ziga qaratilishiga erishish kerak. Buni amalga oshirmasdan turib, boshqa biror muhim natijani o'ylamasa ham bo'ladi. Inson atrofida bo'layotgan voqea-hodisalarda o'z ishtiroki va aybini his qilgan holdagina vaziyatni o'zgartirishga harakat qilishi mumkin, aks holda u ko'makni boshqalardan, chetdan kutib qolaveradi.

Ko'pchilik kasblarning mutaxassislar albatta rioya etishlari shart bo'lgan tamoyil va shartlari mavjud. Misol uchun ko'pchilik mamlakatlarda professional mutaxassislar faoliyatini belgilash maqsadida psixologning axloqiy kodeksi (Ethical Principles of Psychologists, 1981) amal qilib kelmoqda. Kishilarga psixologik ta'sir ko'rsatish sohasida faoliyat olib boruvchi mutaxassislar uchun bu talablar yanada jiddiy bo'lib, mazkur me'yorlar amaliyotchi psixologlar zimmasiga anchagina

mas'uliyat yuklaydi (Specialitu Guidelines for the Delivery of Services by Counseling Psychologists, 1981). Psixologik amaliyot mobaynida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ma'naviy va axloqiy muammolar, savollarga doim bir xil qolipda javob berishning imkoni yo'q. Psixologik konsultatsiya va psixoterapiyaning axloqiy tamoyillari to'g'risida ko'p va xo'b yozilgan, tom-tom kitoblar nashr qilingan bo'lib, ularda muayyan vaziyatlarda mutaxassis, psixolog o'zini qanday tutishi lozimligi borasida aniq tavsiyalar keltirilgan. Kasbiy tamoyillar va talablarga rioya qilmaslik ayrim mamlakatlar (masalan AQSh)da psixologning diplomidan ayrilishi, mutaxassis sifatida faoliyat ko'rsatish, psixologik amaliyot bilan shug'ullanish, o'z xizmatlarini taklif qilish huquqlaridan batamom mahrum bo'lishiga olib keladi.

### **Mijozga nisbatan xayrixoh va beg'araz munosabat**

Mazkur ta'rifda mijoz o'zini qabul vaqtida erkin va qulay sezishi uchun mutaxassis amalga oshirishi, namoyon etishi zarur bo'lgan kasbiy, professional xulq-atvor xususida so'z bormoqda. Mijozga xayrixoh munosabatda bo'lish umumqabul qilingan xulq-atvor qoidalariga rioya qilishnigina emas, balki diqqat bilan eshita olish, zaruriy psixologik yordam ko'rsatishni ham nazarda tutadi. Shu bilan birga psixolog maslahat, yordam so'rab kelgan kishini muhokama qilish emas, tushunish, unga ko'maklashishga harakat qilishi lozim.

### **Mijoz qadriyatlari va me'yorlarini hisobga olish**

Ushbu tamoyil psixologning jamiyat tomonidan qabul qilingan emas, balki mijoz tomonidan o'zlashtirilgan xulq-atvor me'yorlari, ideallariga, dunyoqarashi, qadriyatlariga e'tibor qaratishi zarurligini bildiradi. Samarali psixologik ta'sir mutaxassisning mijoz qadriyatlarini hisobga olgan, tushungan vaziyatdagina amalga oshirilishi mumkin; ularga nisbatan tanqidiy munosabat qabulga kelgan kishining o'zini o'ng'aysiz sezishiga, "qobig'i" dan chiqmasligi, ochiq va samimiy bo'lmasligiga, shu tariqa psixologik maslahat jarayoni natijasining barbod etilishiga sabab bo'ladi. Qayd etish kerakki, mijoz qadriyatlari kishining risoladagi shaxs sifatida faoliyat yuritishiga xalal berayotgan paytdagina psixolog ularga alohida e'tibor qaratishi va hurmat bilan munosabatda bo'lgan holda mijozga ta'sir o'tkazishda foydalanishi mumkin.

### **Maslahat bermaslik**

Mijozlarga (garchi jarayon ko'pincha psixologik maslahat, maslahat deb atalsada) maslahat berish tavsiya etilmaydi. Bunga asos va sabablarni doimo yetarlicha topish mumkin. Eng avvalo, psixologning yoshi va hayotiy tajribasi qay darajada bo'lishidan qat'i nazar, birovlariga natijasi kafolatlangan maslahat berishning iloji yo'q: har bir insonning hayoti o'ziga xos va uni oldindan bilib bo'lmaydi. Boz ustiga, maslahat berayotib, psixolog barcha mas'uliyatni o'z zimmasiga olgan bo'lib chiqadi, bu esa mijozning shaxs sifatidagi rivoji va atrofdagi hamda bo'lib o'tayotgan voqea-hodisalarga nisbatan adekvat munosabatda bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Mazkur vaziyatda psixolog o'zini rahnamo sifatida tutadi, bu mijozning o'z hayotini tahlil

qilish va uni o'zgartirishga intilishidan ko'ra, voqea-hodisalarga sust va yuzaki munosabatda bo'lishiga olib keladi. Shu bilan birga maslahatga amal qilingandagi har qanday muvaffaqiyatsizlik odatda psixolog chekiga yoziladi, natijada bu mijozning sodir bo'layotgan voqealardagi o'z rolini tushunmasligiga olib keladi.

### **Maxfiylik, anonimlik**

Psixologik konsultatsiya jarayonining asosiy shartlaridan biri maxfiylik, anonimlikdir. Bu mijoz tomonidan berilgan har qanday ma'lumot, axborot uning roziligisiz biror davlat, jamoat tashkiloti, jismoniy shaxs, shu jumladan, qarindoshlar yoki do'stlarga berilmasligini anglatadi. Ayrim mamlakatlarda bu qoidaga kiritiladigan va doimo avvaldan mijoz ogohlantiriladigan bir istisno mavjud. Misol uchun psixolog qabul jarayonida mijozning biror kishi yoki jamiyat hayotiga jiddiy xavf tug'diradigan xatti-harakatni amalga oshirishni maqsad qilganidan xabar topishi mumkin. Biroq shunday hollarda ham o'ta ehtiyotkorlik va mijoz manfaatlarini hisobga olgan holda harakat qilish tavsiya etiladi.

### **Shaxsiy va kasbiy munosabatlarni farqlash**

Amaliyotda tajribali va professional mutaxassislarning mijozlar bilan o'ta do'stona munosabatga o'tib, yoki qarindosh-urug'lari, do'stlariga yordam ko'rsatish maqsadida "tuzoqqa tushib" qolganlariga misollar ko'p. Bu yo'l mutaxassisning bashoratchi emasligi va yaqinlarga beriladigan tavsiyalarning tez qadrsizlanib qolishi bilangina emas, balki quyida aytib o'tiladigan boshqa sabablarga ega ekanligi bilan ham xavflidir.

Psixoterapiyada bemorlar bilan ish olib borishda qo'llanadigan ikki muhim tushuncha mavjud: "ko'chirish". Bu mijoz, patsientning turli kishilar bilan bo'lgan munosabati xususiyatlari, asosiy muammo va nizolarini psixoterapevtga ko'chirishga moyilligini anglatadi;

"aksilko'chirish". Bu esa psixoterapevtning har xil insonlar bilan bo'lgan muomala-munosabati xususiyatlari, ichki muammo va nizolarini mijozda ifodalashga intilishidir.

Psixoxanalizga Z.Freyd tomonidan kiritilgan mazkur tushunchalar hozirgi kunda psixoterapiyaning turli yo'nalishlarida keng qo'llanmoqda. "Ko'chirish" va "aksilko'chirish" har qanday insoniy, hatto psixoterapiya doirasida mijoz va mutaxassis o'rtasidagi o'ziga xos munosabatlarning ham ichki shaxsiy ehtiyoj hamda xohishlar natijasida yuzaga kelishini va ko'pincha inson ularni anglamasligini bildiradi. Bundan tashqari, hatto professional, tajribali psixoterapevt ham "aksilko'chirish" qarshisida ba'zan ojiz qoladi. Aynan boshlovchi psixoterapevtlar o'z holatlari hamda shaxsiy va shaxslararo fenomenlarni boshqarish, tushunishlari uchun dastlab muayyan tajribali mutaxassis (supervizor) nazorati ostida ishlagan bo'lishlari, hissiyotlari tahlili borasida muayyan ko'nikmaga ega bo'lishlari talab etiladi.

Psixologik konsultatsiya jarayonida ham mazkur fenomenlar u yoki bu darajada



ishtirok etishi mumkin. Biroq maxsus va chuqur tayyorgarlikdan o'tmagan shaxs (mutaxassis)ning ushbu murakkab hodisalar bilan samarali ish olib borishini, muammolarni to'liq bartaraf etishini kutish qiyin. Mijoz psixolog to'g'risida kam ma'lumotlarga ega ekanligi, psixologni ayblashi, qoralashi yoxud unga qoyil qolishi borasida hozircha biror asosga ega emasligini bilishning o'ziyoq mutaxassisda o'z obro'sini oshirishga ma'lum darajada imkon yaratadi. Psixolog va mijoz o'rtasida yaqin shaxsiy munosabatlar o'rnatilishi ularning yaqin insonlar sifatida bir-birlari muayyan ehtiyoj va xohishlarini qondirishlarini bildiradi, bu esa mijoz muammolarini samarali hal qilish kerak bo'lgan xolisona va ob'ektiv pozitsiyaga putur yetkazadi.

Bir necha o'n yillar oldin xorijda mijoz va mutaxassis psixolog- mutaxassis (psixoterapevt va patsient) o'rtasidagi chuqur shaxsiy, do'stona (shu bilan birga intim) munosabatlarning oqibatlari hamda ularning terapiya, maslahat jarayoni natijasiga ta'siri xususida ancha- muncha munozaralar bo'lib o'tgan edi. Bu borada turli-tuman nuqtai nazarlar bayon qilindi. Umumiy xulosa esa quyidagicha bo'ldi: iloji boricha mutaxassis va mijoz orasidagi munosabatlarning har qanday ko'rinishdagi chuqurlashuvidan qochish kerak, shunday holat yuz bergan taqdirda esa o'ta ehtiyotkorlik bilan, mijoz manfaatini ko'zlagan holda ish tutish va imkon qadar tezroq psixoterapiya yoki psixologik maslahat jarayonini yakunlash lozim (Dahlberg C.C., 1973).

Yuqorida qayd etilgan tamoyillar turli xorijiy davlatlararo psixologning etikivay tamoyillariga mos keluvchi normalar majmuasidir. Psixolog konsultant o'z faoliyati jarayonida ushbu tamoyillarga amal qilishi, birinchidan psixologik maslahatning samaradorligini oshirsa, ikkinchidan, uning kasbiy malakasini ham namoyon etadi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Psixologik muammoning o'ziga xos xususiyatlarini aytib bering.
2. N.I. Kazlov modeliga ko'ra psixologik muammo tasnifi qanday?
3. Psixologik muammoni umumiy tarzda qanday guruhlariga ajratish mumkin?
4. erkaklar va ayollar o'rtasidagi munosabatlar natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan psixologik muammolarni sanang.
5. Shaxslilik bilan bog'liq psixologik muammolar qatoriga qaysi muammolarni kiritish mumkin?
6. Pattersen va Velfel (1994-y) psixolog konsultant faoliyatining muvaffaqiyatli bo'lishida qanday sifatlarga ega bo'lishi kerak deb hisoblagan?
7. Kormier (1998-yil) muvaffaqiyatli konsultantda bor sifatlari deya qaysi xususiyatlarni talqin etgan?
8. Foster va Guy konsultant shaxsiga qanday talablar qo'ygan?
9. Sizningcha, psixolog konsultant qanday sifatlarga ega bo'lishi kerak?
10. Konsultativ yordamning asosiy maqsadi nimalardan iborat?
11. Psixologning kasbiy etikaviy tamoyillari haqida nimalarni bilasiz?
12. Konsultativ yordam tamoyillarini sanang.

13. Mahfiylik tamoyilining ahamiyatini tushuntirib bering.
14. Shaxsiy va kasbiy munosabatlarni frqlash tamoyilining mohiyati haqida nimalarni bilasiz?
15. Psixologik konsultatsiya samaradorligida maslahat tamoyillarining rolini tushuntirib bering.
16. Konsultativ yordam tamoyillarining buzilishi qanday oqibatlarga olib kelishi mumkin?
17. Konsultant psixologning kasbiy etikaviy tamoyillarini so'zlab bering.

### **Amaliy topshiriq**

Nargiza 26 yosh. Ota-onasi yoshligida ajrashib ketgan. Ajrimning sababi xiyonat. Nargiza doim qarshi jins bilan munosabatlar o'rnatishga qiynaladi. O'rinsiz rashk tufayli har doim munosabatlari baxtsiz yakun topadi.

Ushbu psixologik muammoni N.Kozlov psixologik modeli asosida tahlil eting hamda uning yechish yo'llariga oid takliflar bering.

### **Tavsiya etilayotgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Bugental J.F.T. The art of psychotherapist. N.Y.: Norton 1987. 2.Джордж Р., Кристиани Т. Консультирование: теория и практика. М.: Эксмо, 2002, с. 43-48, 53-54.
2. Казлов Н.И. Психологос. Энциклопедия пратической психологии. М.: Изд.Эксмо, 2015.
3. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М.: Академический проект, 1999, с. 22-35, 125-141.
4. Nishonova Z., Asomuddinova Sh. Psixologik konsultatsiya. T.: O'zb. Faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010. - 56b.
5. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. М.: ЭКСМО-пресс, 2000, с. 280-286.
6. Schneider K. Therapist's personal maturity and therapeutic success' how strong is the link// the psychotherapy Patient. 1992. Vol. 8. N 3-4.
7. American Psychological Association. Ethical principles of Psychologists /American Psychologist, 1990. Vol. 45. P. 390-395.
8. An Introduction to Consulting Psychology: Working With Individuals, Groups, and Organizations, by R. L. Lowman.
9. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М.: ТЦ
10. «Сфера», 2001.
11. Елизаров, А.Н. Основы индивидуального и семейного консультирования / А.Н. Елизаров. – М.: Ось-83, 2003.
12. Немов, Р.С. Основы психологического консультирования / Р.С. Немов. - М.: ВЛАДОС, 2003.

### **3-MAVZU: KONSULTATIV YORDAM TAMOYILLARI**

**Asosiy savollar:** Konsultativ yordam tamoyillari. Sababiyat tamoyili. "Konsultativ alyans". "Muammoli diagnostika". Samaradorlik sharti. Psixologik vositachilik. Nomunipulyativ yondashuv. Baholamay qabul qilish tamoyili. Professionalizm tamoyili. Patsientni o'z o'ziga yo'naltirish. Konsultatsiya jarayonini qayd qilish. Psixologik xulosa shakllari

**Mavzuning o'quv maqsadi:** talabalarni psixologik korreksiyaning tamoyillari va uni tashkil etish bilan tanishtirish.

**Darsning vazifasi:** Talabalarga psixokorreksion faoliyat tamoyillari: diagnostika va korreksiyaning birligi tamoyili, taraqqiyotning normalligi tamoyili, korreksiyaning "yuqoridan pastga" tamoyili, korreksiyaning "pastdan yuqoriga" tamoyili, psixik faoliyat taraqqiyotining tizimlilik tamoyili, korreksiyaning faoliyatli tamoyili haqida ma'lumot berish.

**Tayanch tushunchalar:** psixokorreksion faoliyat, psixik taraqqiyot, umumiy «kontinual» yondashuv, shaxsiy tayyorlik.

#### **Psixokorreksion faoliyat tamoyillari**

Bolalar psixik taraqqiyotini tuzatish, psixologik xizmatni tashkil etish muammosi bo'yicha chet el psixologiyasiga murojaat qilishimiz quyidagilar bilan bog'liq:

- Chet el psixologiyasida tuzatish ishlarining texnikasi, uni o'tkazish tartiblari, metodlari, juda yaxshi ishlangan bo'lib, amaliy psixologik vazifalariga moslashtirilgandir;
- so'nggi vaqtlarda tuzatish metodlari va texnikalarini, ularning nazariy manbalari va asoslarini tahlil qilmasdan to'g'ridan-to'g'ri notanqidiy o'zlashtirish kuchaymoqda.
- Chet el psixologiyasidagi bola psixik taraqqiyotini tuzatish muammosidagi barcha nuqtai nazarlarni 2 guruhga ajratamiz:
- psixodinamik nuqtai nazar bo'yicha terapevtik kuch ongini, uning tuzilishini rivojlantirishga qaratiladi;
- xulqiy nuqtai nazar bo'yicha individning tashqi muhitda faolligini aniqlaydigan stimul-reaksiya bog'lanishining ko'rinishini o'zgartirishdan iborat.

Sobiq Sovet psixologiyasida tuzatish uch asosiy tamoyilda amalga oshiriladi.

**1. Taraqqiyotning normativligi tamoyili.**

**2. "Yuqoridan pastga" tuzatish tamoyili.**

**3. Psixik taraqqiyotning sistemaligi tamoyilidir.**

Psixokorreksion tadbirlar rivojlanishdagi og'ishlarni to'g'rilashga yo'naltirilgan. Shu tufayli bir qator dolzarb savollar paydo bo'ladi:

Rivojlanishdagi og`ishlar deganda nimani tushunish kerak?

Psixologik korreksiyaning amalga oshirishga doir qanday ko`rsatmalar mavjud?

Korreksion masalalarning maqsadga muvofiqligini belgilash mas'uliyatini kim o`z bo`yniga oladi va qaror qabul qiladi?

Korreksiya samaradorligini kim va nimaga asoslanib baholaydi?

Korreksion ish amaliyotida rivojlanishdagi qiyinchiliklar sabablarini tushuntiruvchi turli modellar mavjud.

Biologik model – og`ishlarning kelib chiqishini organik yetilish tempining sekinlashuvi bilan izohlaydi.

Tibbiy model – rivojlanishdagi og`ish, qiyinchiliklar va muammolarni anomal rivojlanish sohasiga olib chiqadi.

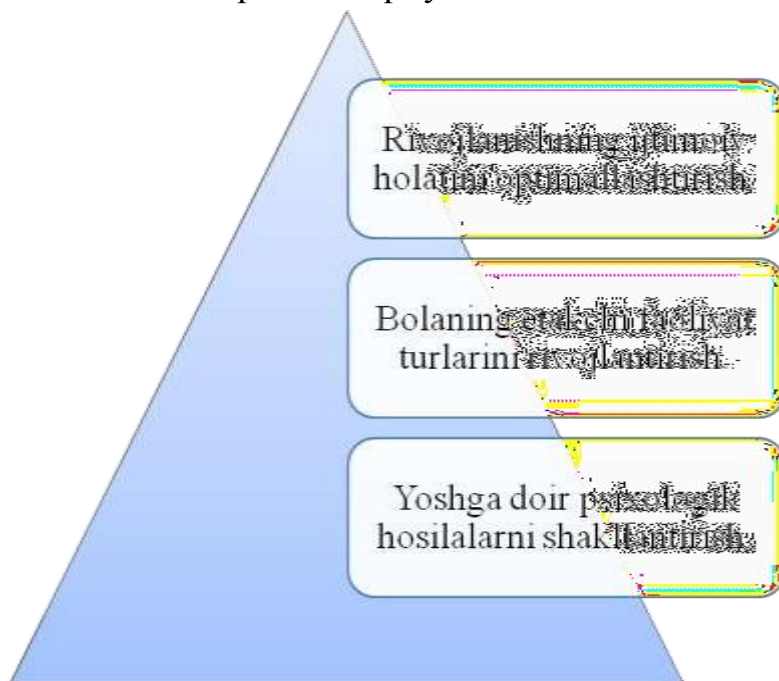
Interaksionistik model – taraqqiyot muammolarini vujudga kelishida shaxs va muhit o`rtasidagi o`zaro ta'sirlarning buzilishi, xususan, bolaning sensor va ijtimoiy deprivatsiyasi oqibatlarini alohida qayd etib o`tadi.

Pedagogik model – og`ishlarning sababini pedagogik va ijtimoiy qarovsizlikda ko`radi.

Faoliyatga doir model – yetakchi faoliyat ko`rinishi va mazkur yosh bosqichi uchun odatiy faoliyat turlarini shakllanmaganligini diqqat markaziga qo`yadi.

Korreksion ish maqsadlarining qo`yilishi psixik rivojlanishning nazariy modeli bilan uzviy bog`liq.

Korreksion maqsadlarni qo`yish sohasida uchta asosiy yo`nalish farqlanadi:



Chet el psixologiyasida bola rivojlanishidagi qiyinchiliklar shaxsning ichki strukturasi buzilganda (Z.Freyd, M.Klayn va h.k.) yoki muhit buzilganligida, yoki ikkala sabab birlashganda yuzaga keladi, deb hisoblashadi.

Pirovardida, ta'sir ko`rsatishning maqsadi shaxs uyg`unligi va psixodinamik kuchlar balansini tiklashdan iborat, deb tushuniladi. Korreksion ishning texnikasi va

usullarining tanlanishi uning maqsadlari bilan belgilanadi.

Maqsadlarni konkretlashtirishda quyidagi qoidalarni hisobga olish lozim:

Korreksiya maqsadlari negativ emas, pozitiv shaklda tuzilishi kerak. Maqsadlar inkor soʻzlari bilan tuzilmasligi shart, ularning taʼqiqlovchi harakterga ega boʻlishi mijozning rivojlanish imkoniyatlarini, tashabbuslarini chegaralab qoʻyishi mumkin.

Korreksiya maqsadlarini aniqlashning negativ shakli bartaraf etilishi lozim boʻlgan xulq-atvor xususiyatlar tavsifidan iborat.

Korreksion muddaolarning pozitiv shakli mijozda shakllanishi kerak boʻlgan xususiyatlarni oʻz ichiga oladi.

Korreksiya maqsadlari real tuzilishi kerak. Agar maqsadlar real holatdan uzoq boʻlsa, unda psixokorreksion dastur foydadan koʻra koʻproq zarar keltirishi mumkin.

Umumiy maqsadlar qoʻyilganda, shaxs taraqqiyotining yaqin va olis istiqbolini hisobga olinishi kerak. Shaxsning, nafaqat korreksiya tugagan vaqtidagi koʻrsatkichlarini, balki keyinroq roʻy beradigan rivojlanish bosqichlaridagi oʻzgarishlarni ham qamrab olishi kerak.

Korreksion ishning samarasi ancha uzoq vaqt davomida namoyon boʻlishini yodda tutish lozim. Korreksion ish jarayonida, uning yakunlanishida va nihoyat, tahminan yarim yil oʻtgandan keyin, korreksion ishning muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsizligi haqida gapirish mumkin.

### **Diagnostika va korreksiyaning birligi tamoyili**

Korreksiya va psixologik diagnostika birligi tamoyili psixologik amaliyotning oʻziga xos fenomeni sifatida psixologik yordam koʻrsatish jarayoni yaxlitligi, mujassamlashganligini aks ettiradi. I.V. Dubrovina,

D.B. Elkonin va boshqalarning asarlarida batafsil yoritib berilgan mazkur tamoyil butun korreksion faoliyatning negizi deb eʼtirof etiladi, zotan korreksion faoliyat samaradorligining toʻqson foizi avval amalga oshirilgan psixologik diagnostika jarayonining chuqurligi, jiddiyligi bilan belgilanadi.

### **Yuqorida zikr etilgan tamoyil ikki yoʻnalishda amalga oshiriladi.**

Birinchidan, korreksion muolajalarni psixologik diagnostika izlanishlari bilan uygʻunligini taʼminlash, uning asosida birlamchi xulosa tuzish va korreksion-rivojlantiruv ishning maqsad va vazifalarini aniqlash zarur.

Korreksion ish samarasi faqatgina dastlabki puxta psixologik diagnostika ishlari bilan belgilanadi. Shu bilan birga «..eng aniq, chuqur tashhis maʼlumotlari agar ular jiddiy oʻylangan psixologik-pedagogik korreksion tadbirlar tizimi bilan uygʻunlashtirilmasa maʼnisiz boʻlib qolishi mumkin» (D.B. Elkonin, 1989).

Ikkinchidan, psixologning korreksion-rivojlantiruv faoliyati mijozning korreksion ishlar jarayonidagi kechinmalari va his-tuygʻulari, emotsional holati dinamikasi, faoliyati, feʼl-atvori, shaxs oʻzgarishi dinamikasining doimiy nazoratini talab etadi. Ushbu nazorat programmasi vazifalarga zaruriy oʻzgartirishlar kiritishni, mijozga psixologik taʼsir koʻrsatish uslublari va vositalarini vaqtida yangilash

imkonini beradi.

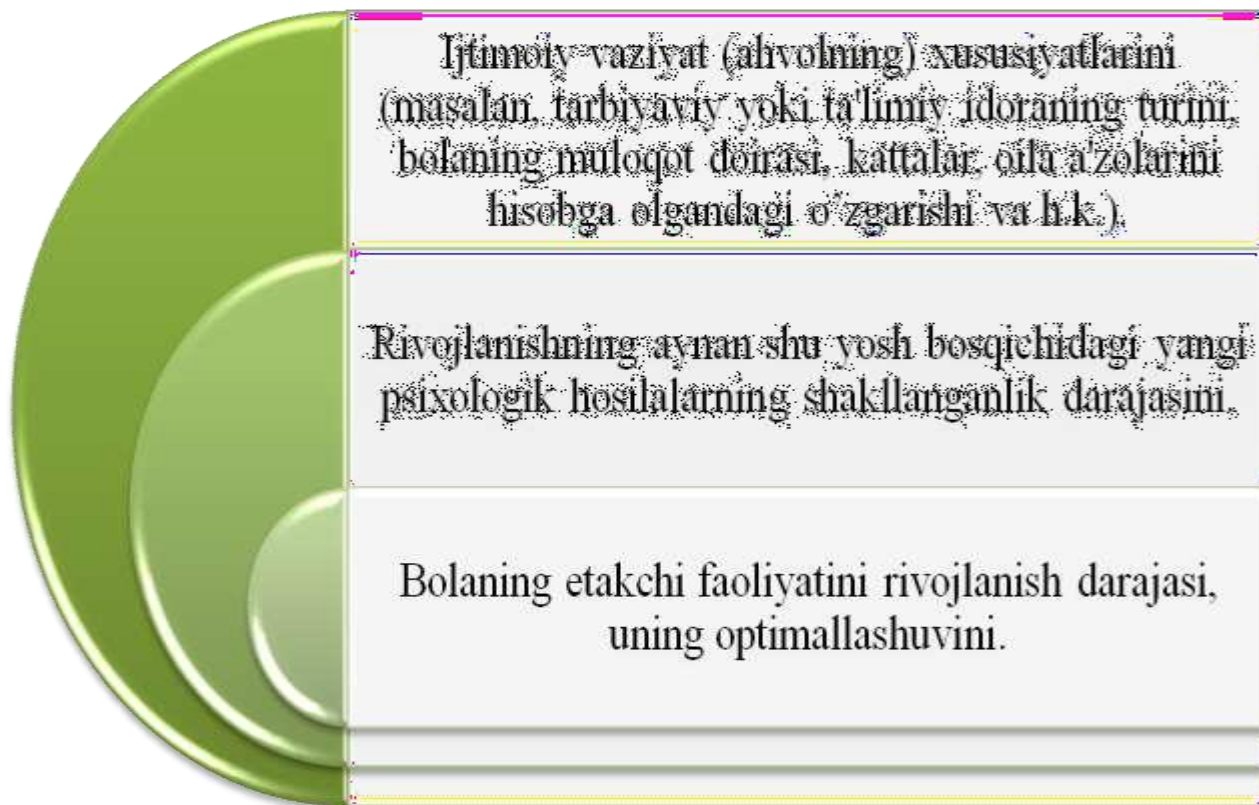
### **Taraqqiyotning normalligi tamoyili**

Taraqqiyotning "normativligi" tamoyili psixik taraqqiyotning asosiy qonuniyatlarini hisobga olishni, bola shaxsi rivojlanishi uchun taraqqiyot bosqichlari ketma-ketligini ta'minlaydi. Masalan: bog`cha yoshidagi bolalarga nisbatan bunday yuqori talabchanlikka misol sifatida ota - onalarning diqqatini bir joyga to`play olmaslik, qaysarlik, aytgan ishini bajarmaslik kabi bolalar ustidan qilgan shikoyatlarini keltirish mumkin. Taraqqiyotning normativligi tamoyili bilan "yuqoridan pastga" tuzatish tamoyili uzviy bog`langan. Bu tamoyilda bola psixik taraqqiyoti uchun ta'limning yetakchi roli e'tiborga olinadi. "Pastdan -yuqoriga" tuzatish tarafdorlari tuzatish ishlarining asosiy mazmuni sifatida boladan mavjud psixologik qobiliyatlarni mashq qildirishni ko`rsatadi. Bu yerda ta'lim taraqqiyotdan keyin keladi.

Rivojlanish normativligi deganda ontogenetik taraqqiyotning yosh bosqichlari, ularning bir birlarining o`rnini izchil egallashlari jarayoni nazarda tutiladi.

«Psixologik yosh» L.S.Vi`gotskiy tomonidan kiritilgan tushunchadir. Bu shaxs tuzilishini, uning faoliyatini shunday yangi toifasiki, u bolaning ongini, muhitga bo`lgan munosabati, uning ichki va tashqi olamini, ayni vaqtdagi rivojlanishini asoslab, aniqlab beradigan psixik va ijtimoiy o`zgarishlardir.

Shunday qilib, bolaning rivojlanish darajasini yosh me'yorlariga mos kelishini baholashda va korreksion maqsadlarni belgilashda quyidagi karakteristikalarni inobatga olish zarur:



### **Korreksiyaning “yuqoridan pastga” tamoyili**

L.S.Vigotskiy tomonidan ilgari surilgan ushbu tamoyil korreksion ish yo`nalishini ochib beradi. Psixologning diqqat markazida rivojlanishning ertangi kuni turadi, korreksion faoliyatning asosiy mazmuni: mijoz «taraqqiyotining istiqbolli hududi»ni yaratishdir (bunday mijozlar L.S.Vigotskiyda bolalar edi). «Yuqoridan quyiga» tamoyiliga binoan korreksiya ilgarilab boruvchi harakterga ega bo`lib, u yangi psixologik hosilalarni o`z vaqtida shakllantirishga yo`naltirilgan psixologik faoliyat sifatida tuziladi.

### **“Yuqoridan pastga” tamoyilining asosiy mazmuni**

mijoz «taraqqiyotining istiqbolli hududi»ni yaratish

### **Korreksiyaning “pastdan yuqoriga” tamoyili**

Ushbu tamoyil amalga oshirilayotganda korreksion ishning asosiy mazmuni sifatida mavjud psixologik qobiliyatlar zahirasi ishga solish nazarda tutiladi. Bu tamoyil, asosan, bixevioristik yondashuv tarafdorlari tomonidan amalga oshiriladi. Ularning nuqtai-nazariga ko`ra xulq-atvor korreksiyasi, ijtimoiy ma'qullangan xulqni mustahkamlash va ijtimoiy noma'qul fe'l-atvorni tormozlash maqsadida, avvaldan

mavjud bo'lgan xulqiy andozalarni (xoh ijobiy bo'lsin, xoh salbiy) kuchaytirish orqali amalga oshirilishi lozim.

### «Quyidan yuqoriga» korreksion tamoyilining asosiy vazifasi

xulq-atvorning berilgan modelini turli yo'llar bilan aniqlash va zudlik bilan mustahkamlash

Korreksiya markazida xulqning murakkablashuvi va modifikatsiyalashuvi, xulqiy repertuarda mujassam reaksiyalar kombinatsiyasi sifatida tushuniladigan psixik rivojlanishning mavjud darajasi turadi.

#### **Psixik faoliyat taraqqiyotining tizimlilik tamoyili**

Bu tamoyil korreksion ishda rivojlantiruv va profilaktik vazifalarni hisobga olish zaruriyatini tug'diradi. Mazkur vazifalar tizimlili shaxs turli jihatlarining o'zaro bog'liqligini va ularning rivojlanishi geteroxronligini (birday emasligi) aks ettiradi. Shaxs rivojlanishining hamma jihatlarini psixika tuzilishining tizimlili tufayli o'zaro bog'liq. Korreksion rivojlantiruv faoliyatning maqsad va vazifalarini belgilashda faqatgina bugungi kunda dolzarb bo'lgan muammolar bilan cheklanmasdan keyingi rivojlanishni ham hisobga olish kerak. Vaqtida ko'rilgan choralar rivojlanishdagi turli og'ishlarning oldini oladi.

Korreksion ishning strategiyasini aniqlashda rivojlanishning tizimlilik tamoyili «yuqoridan quyiga» korreksion tamoyil bilan uzviy bog'liq ekanligini ko'ramiz: tekshiruv paytiga bola erishgan taraqqiyot darajasining tizimli tahlili taraqqiyotning istiqbolli hududini belgilovchi, alohida rivojlanish bosqichlarida shakllangan psixik faoliyat ko'rinishlarining mavjud ierarxiyasini aks ettiruvchi taraqqiyotning markaziy chegarasi nuqtai nazaridan amalga oshiriladi.

#### **Korreksiyaning faoliyatli tamoyili**

Ushbu tamoyil korreksion urinishlarning tatbiq predmetini, maqsadga erishish usullari va vositalarini tanlashni, korreksion ishni o'tkazish taktikasini, qo'yilgan maqsadlarni amalga oshirish yo'llari va usullarini belgilaydi.

Korreksion-rivojlantiruv ta'sirning asosiy usuli sifatida mijozning aktiv faoliyatini tashkillashtirish nazarda tutiladi. Shaxs rivojlanishida ijobiy o'zgarishlar uchun zarur bo'lgan asos yaratiladi.

Mazkur tamoyilga ko'ra korreksion ishning asosiy yo'nalishi bo'lib mijozda predmetli faoliyatning turli jabhalariga: shaxslararo munosabatlar, pirovardida, taraqqiyotning ijtimoiy vaziyatiga doir, xususiyo yo'nalishning umumlashgan uslublarini maqsadga muvofiq ravishda shakllantirish ilgari suriladi.

Bolalar bilan bo'lgan korreksion ishda «yetakchi faoliyat» tushunchasi ishlatiladi. Maktabgacha va boshlang'ich maktab yoshida bunday faoliyat o'yin, o'smirlik yoshida muloqot va hamkorlikdagi faoliyatdir.

Korreksiyaning faoliyatga doir tamoyili: birinchidan, korreksion urinishlarning



tadbiq predmetini aniqlab bersa, ikkinchidan, xususiy yo`nalishlarning umumlashgan usullarini shakllantirish yo`li bilan yoshga xos faoliyat ko`rinishlarini uyushtirish orqali korreksion metodlarni belgilaydi.

**Takrorlash va muhokama uchun savollar:**

1. Psixokorreksion faoliyat tamoyillariga nimalar kiradi?
2. Diagnostika va korreksiyaning birligi tamoyilining mohiyati nimadan iborat?
3. Taraqqiyotning normalligi tamoyili nimani anglatadi? 4. Korreksiyaning “yuqoridan pastga” tamoyilining mazmuni
4. qanday?
5. Korreksiyaning “pastdan yuqoriga” tamoyili haqida tushuncha bering.
6. Psixik faoliyat taraqqiyotining tizimlilik tamoyilining mohiyati nimadan iborat?
7. Korreksiyaning faoliyatli tamoyili nimani anglatadi?

#### **4-MAVZU. KONSULTATSIYA BOSQICHLARI**

**Asosiy savollar:** Konsultatsiyani o`tkazish bosqichlari va strukturasi. Patsient bilan tanishish va suhbatni boshlash. Qayta so`rash. Konsultativ taxminni tekshirish va ifodalash. Korreksion ta`sir. Suhbatni tugatish.

**Tayanch tushunchalar:** konsultatsiya bosqichlari, tayyorgarlik, yo`naltirish, diagnostik boshqich, tavsiyalar berish, nazorat bosqichi.

***Tayyorlash bosqichi***

Bu bosqichda psixolog yoki psixoterapevt mijoz bilan sirtidan tanishadi. (20-30 daqiqa)

***Rostlanish bosqichi***

Bu bosqichda psixologning (psixoterapevt) patsientni shaxsan kutib oladi, tanishadi va u bilan birgalikda ishlashga chorlaydi. Agar klient ham o`z navbatida iliq munosabat bildirsa, hamda konsultatsiyaga tayyorligini aytsa, bu jarayon uchun 5-7 daqiqa sarflanishi mumkin.

***Diagnostika bosqichi***

Psixologning psixoterapevt patsientning hikoyasini, uning arzini hamda imkoniyatlarini tahlil qilib, patsient muammosini aniqlaydi. Bu bosqichda patsientning o`zi va muammosi haqidagi hikoyalarni tinglash uning diagnostika natijalari muammoning qulay yechimini topishga imkon yaratadi.

Odatda bu bosqich uchun minimum 1 soat, maksimum 4 soat vaqt ketishi mumkin.

***Tavsiya bosqichi***

Mazkur bosqichda psixolog, psixoterapevt avvalgi bosqichlardagi patsient va uning muammosi haqidagi ma'lumotni to'plash asosida u bilan hamkorlikda muammoning yechimiga taalluqli amaliy tavsiya ishlab chiqadi. Ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalarni qo'llash yuzasidan barcha detallar qadam baqadam aniqlanadi, tushuntiriladi. Bu bosqichda o'rtacha 40 daqiqadan bir soatgacha vaqt sarflanadi.

### ***Nazorat bosqichi.***

Ushbu bosqichda klientga taqdim etilgan tavsiyalar va amaliy ko'rsatmalarga qanday amal qilayotganligi nazorat qilinadi. Psixolog/ psixoterapevt va patsient natijalarning tahlil qilib, kelgusi uchrashuv haqida (agar keying seansga ehtiyoj bo'lsa) kelishib olinadi. Bu bosqich uchun o'rtacha 20-30 minut sarflanishi mumkin.

### **Konsultatsiya bosqichining mazmuniy jihatlar**

**Konsultant-psixolog** uchun konsultatsiya jarayoni majoziy ma'noda uning kasbiy mahoratini namoyish qiladigan sahna deyish mumkin. Konsultatsiya oldiga qo'yilgan maqsadga erishish uchun uning mazmuniy jihatlariga alohida e'tibor qaratish lozim.

Psixolog patsient bilan tanishib olgandan so'ng psixolog ixtiyorida mavjud vaqt haqida ma'lumot berishi lozim bo'ladi.

Bunda psixolog quyidagilarga alohida ahamiyat qaratishi dardor:

Verbal hamda noverbal rag'batlantirish; ya'ni psixolog mijozni tinglayotganini "qulog'im sizda", "sizni eshityapman", "ho'sh, keyin nima bo'ldi" kabi jumlar bilan unga empatiya hissi bildirayotganini ko'rsatib turishi kerak. Psixolog nutqida ishlatayotgan so'zlar, savollar tabiiy chiqiqshi, natijada, patsient o'zini qiynayotgan psixologik muammoni to'laligicha unga ayta olishi muhimdir. Shu bilan birga psixolog konsultatsiya jarayonida faqat verbal muloqot bilan cheklanib qolmasdan noverbal signallardan ham samarali foydalanishi muhimdir. Buni psixolog patsientga boshi orqali gaplarini tasdiqlash yoki ko'zlarini patsient ko'zlariga qaratib uni tinglayotgani ifodasini ko'rsatish orqali amalga oshiradi.

konsultatsiyani ochiq savollar bilan boshlash; bunda psixolog konsultatsiya jarayonini boshlashga kirishar ekan, avvalo, patsientga ochiq savollar bilan murojaat qilishi lozim bo'ladi. patsient bilan tanishganidan so'ng, eng avvalo, ushbu konsultatsiyadan mijoz nima kutayotganligini so'rash zarur. buni bilish konsultatsiya samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari mijoz bilan psixologning bir- birlarini yana ham yaxshiroq tushunishlariga ko'mak beradi.

Psixolog noaniqliklar yoki psixologik muammo kelib chiqishidagi tafsilotlarda noaniqliklar yuzaga kelib, konsultatsiya samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatmasligi uchun ochiq savollar orqali masalani oydinlashtirib olishi foydadan holi emas. Shunaqa vaziyatlar bo'ladiki, patsient biror vaziyatga qanday munosabat bildirganini ya'ni o'z emotsiyalarini, o'z ruhiy holatini psixologga yetkazib bera olmaydi. Masalan, erining xiyonatidan xabar topgan patsientdan ayni damda qanday hislar o'tayotganini psixolog "Siz bundan xabar topganingizdan so'ng ichingizdan qanday

hislari o'tdi?" kabi savollarni berish orqali patsientda nafrat hissi kuchlimi yoki bu voqea natijasida o'ziga beradigan bahosi tushib ketganmi kabi savollarga aniqlik kiritish mumkin.

Psixolog qabuliga kelayotgan patsientlarning ham turli tiplari bo'ladi. ba'zi patsientlar psixolog konsultatsiyasiga kelayotgan bo'sa-da, unga ichidan qiynayotgan hislarni ochiq oydin aytavermaydi. Shunday "Yopiq" patsientlar bilan ishlashda ham ochiq savollarning roli bo'lakchadir. Bunda faoliyatni tinglash, takrorlash va oydinlashtirishdan foydalanish yaxshi samara beradi.

### **Patsientning arzini qayd etib borish va umumlashtirish;**

Ma'lumki, psixolog huzuriga kelgan patsient o'zi yoki atrofdagi odamlar sabab turli ruhiyatida turli ichki noroziliklar kelib chiqqan inson sanaladi. Psixolog esa bu noroziliklarni bilishi hamda ularni bartaraf etishi lozim. Shuning uchun ham patsient shikoyatlarini qayd etib, oxirida ularni umumlashtira olish psixolog faoliyatining muhim mazmuniy jihatlaridan biridir.

### **Nazorat va faollik darajasini rejalashtirish.**

Konsultatsiyani samarali yakunlanishida psixologning nazorati ham muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki ba'zan patsientlar psixologik muammolarini ayta turib boshqa mavzularga og'ib ketishi, yoki oraga kerakmas gaplarni qo'shib konsultatsiya jarayonini cho'zib yuborish mumkin. Shunday noqulay holatlarni oldini olish uchun ham psixolog nazorat qilib turishi lozim bo'ladi.

### ***Konsultatsiyaning o'rtasi***

Ushbu qisim konsultatsiya jarayonining kulminatsion nuqtasi bo'lib, bunda psixolog quyidagilarga amal qilishi lozim:

### ***To'g'ridan-to'g'ri oydinlashtirish;***

Bunda psixolog mijozni to'g'ri tushunganini tekshirish uchun u aytayotgan xabarlarni to'g'ridan to'g'ri oydinlashtirib olishi zarur bo'ladi. Konsultatsiyaning oxirida esa psixolog patsientga yopiq savollar bilan murojaat qilib, unda to'g'ri qarash shakllanganini tekshirishi kerak.

### ***Konsultatsiyaning yakuni***

Konsultatsiya yakunida suhbatni umumiy lashtirish talab etiladi. Bundan tashqari konsultatsiya so'ngida patsientdan psixolog maslahati uni qoniqtirganini so'rash, joiz bo'lsa, amaliy professional tavsiyalar berish, shu bilan birga ehtiyoj bo'lsa, keying konsultatsiya vaqtini belgilab olish darkor.

Umuman olganda, psixologik maslahat jarayonini yaxlit holda, psixolog maslahatchi o'z malakasini namoyon qiluvchi, mijozga kerakli maslahat va ko'makni beruvchi murakkab jarayon deyish mumkin. Chunki psixolog maslahatchi tomonidan mijozga nisbatan ozgina noto'g'ri yondashuv ham uning samaradorligini tushirib yuborishi mumkin. Bu esa kelajakda mijoz shaxsiy hayotida ham salbiy oqibatlariga olib kelishi muqarrar. Shunday ekan, psixolog konsultatsiyaning har bir bosqichida ham sezgirlikni yo'qotmay, o'z mahoratini namoyon qilishi maqsadga muvofiqdir.

### **Nazorat savollari:**

1. Psixologik maslahat bosqichlari haqida umumiy ma'lumot bering.
2. Mijoz bilan konsultatsiya o'tkazishda nimalarga alohida e'tibor qaratishi lozim?
3. Psixologik maslahatning har bir bosqichidagi o'zigaxos xususiyatlar haqida so'zlab bering.
4. Konsultatsiya o'rtasida psixolog tomonidan o'tkaziladigan to'g'ridan to'g'ri oydinlashtirish qanday amalga oshiriladi
5. Konsultatsiya bosqichlarining mazmuniy jihatlari haqida nimalar bilasiz?
6. Psixolog konsultant mijozni kutib olishda nimalarga alohida ahamiyat qartishi lozim?
7. Psixologik maslahat o'tkaziladigan hona qanday jihozlangan bo'lishi lozim?
8. Konsultatsiya yakunida psixologdan qanday amallar qilish talab etiladi?

### **Tavsiya etilayotgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Алешина Ю.Е. Семейное и индивидуальное психологическое консультирование. - М.: Ред.-изд. центр Консорциума «Социальное здоровье России», 1993.
2. American Psychological Association. Ethical principles of Psychologists // American Psychologist, 1990. Vol. 45. P.
3. An Introduction to Consulting Psychology: Working With Individuals, Groups, and Organizations, by R. L. Lowman.
4. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – М., 2000.
5. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001.
6. Бурнард, Ф. Тренинг навыков консультирования / Ф. Бурнард. - СПб.: Питер, - 2002.

## **5-MAVZU. KONSULTATIV TA'SIR ETISH TEXNOLOGIYASI**

**Asosiy savollar:** Konsultatsiyani o'tkazishning besh qadamli modeli. Konsultatsiya o'tkazish mikrotexnikalari. Suhbatning boshlanishi. Psixologik qo'llab-quvvatlash vositalari. Hissiyot va emotsiyalardan ozod bo'lish. Patsient "to'lqinlanishlariga" mayl bildirish. Dialog vaqtida konsultant nutqi chegaranlanganligi. Faol tinglash. Yashirin fikr va hislarni aniqlash. Konsultatsiya jarayonini tizimlashtirish. Ustalik bilan yangi nuqtai nazarga o'tish. Shikastlovchi kechinmalarni uyg'unlashtirish. Psixologik muammoning azob-uqubatlarini enigillashtirish. Muammoni o'zgacha qarashning qirralarini izlash. Ma'nosini yo'qotgan holat rekonstruksiyasi. Dunyoga yangicha ko'z bilan qarash. Qadriyatlarni qayta baholash. "Aksincha" istaklarni qo'zg'atish. Psixologik madadni izlash. "Hozir" va "shu erda" tamoyili. Psixologik krizisni bartaraf etish taktikasi. Emotsional ravshanlik vaziyati tashkil qilish. Cho'zilgan oqibatlar effekti. Ijobiy

“Men-kontseptsiyasini” qo’llab-quvvatlash. “Refleksiv oyna”. “O’z” va “o’zgaralar” muammosini qiyoslash qobiliyati. O’tgan tajribalarni qayta o’ylab ko’rish. Psixologik cheklanishlar va shartlanganlikdan qutulish.

**Tayanch tushunchalar:** konsultativ ta’sir etish texnologiyasi, psixologik tafovut, verbal signal, noverbal signal, plastiklik, sezgirlik, mijoz ustanovkasi.

**Matn bayoni:**

Konsultativ ta’sir etish texnologiyasi deganda, psixolog konsultant mijoz bilan psixologik maslahat jarayonida ko’zlangan maqsadga erishish uchun foydalanadigan usul hamda vositalar tushuniladi. Xususan, psixolog N. Obozov ushbu masalaga quyidagicha yondashadi. U psixolog konsultant faoliyati samaradorligi uchun e’tiborga olishi lozim bo’lgan jihatlarni sanaydi:

- Insonning individual tafovutlariga baho bermasdan aloqa o’rnatish bo’lib, u quyidagi ko’nikma va malakalarni o’z ichiga oladi:

- Konsultatsiyaga murojaat qilgan shaxsning emotsional holatiga nisbatan aniq yondasha olish (ko’p savol bermaslik);

- Plastiklikka ega bo’lish bunda mijozni noqulay holatga soluvchi mavzulardan tez olib chiqib keta olish tushuniladi;

- Psixolog konsultantning emotsional vaminhamda sabr- toqatli bo’lishi;

- Xulq-atvorning umummadaniy qoidalariga amal qilishi (chiroyli gapirish, jargonlardan foydalanmaslik);

- Xulq-atvor doirasida belgilangan vazifalarni boshidan oxiriga qadar uzviyligini ta’minlay olish;

- Nizoli vaziyatlarda inson xulq-atvori bilan bog’liq bo’lmagan imkoniyatlar haqidagi bilimlarga ega bo’lish.

- N. Obozov singari R. Kochyunans ham quyidagi ta’sir texnologiyasi sifatida psixolog konsultatsiya jarayonida insonlar bilan munosabatda chuqur qiziqishni namoyon etishi lozim deb hisoblaydi va ular ichiga quyidagilarni kiritadi:

- mijoz xulq-atvori hamda ustanovkasiga nisbatan sezgirlik;

- emotsional barqarorlik va obyektivlik;

- shaxsiy tajribaga nisbatan ochiqlik;

- o’z o’zini anglashning rivojlanganligi.

N.V. Somokina psixolog konsultant faoliyatida uchrashi mumkin tipik xatolarga quyidagilarni kiritadi.

- Konsultatsiya jarayonida psixolog konsultant o’zini ko’rsatishga intilishi;

- Haddan ortiq tabiiylik yoki sun’iylikka yo’l qo’ymasligi;

- Psixologning foydali maslahatlar berishga intilishi;

- psixologik konsultatsiya psixologning monologiga aylanib qolmasligi;
- psixolog shaxsiy qiyinchiliklarini mijozga ko'chirishi;
- psixolog tomonidan patsientni baholanishi;
- psixolog mijozning muammolarini o'z shaxsiy qiyinchilikari sifatida kechirishi;

Juda uzoq davom etgan konsultatsiya psixolog mijoz tomonidan manipulyatsiya obyektiga aylanib qolishi.

Psixolog konsultant o'z faoliyatining samaradorligini oshirish uchun patsient xabar yetkazuvchi verbal hamda nonverbal signallarni ham nazardan chetda qoldirmasligi darkor. Quyidagi jadvalda nonverbal singnallarning umumiy ko'rinishlarini taqdim etamiz.

<b>Noverbal munosabatlar</b>	<b>Iliq</b>	<b>Sovuq</b>
Ovoz toni	Muloyim	Qattiq
Yuz ifodasi	Tabassum, qiziquvchanlik	Xo'mraygan, befarqlik, shijoatsizlik
O'zini tutish (poza)	Tananing mijozga (psixologga) egilganligi, gavdaning vazmin holatda turganli	O'zini olib qochishlik, zo'riqishning mavjudligi
Ko'z kontaktlari	Ko'zlarning to'g'ri yo'nalganligi	Ko'zni olib qochish
Imo-ishoralar	Ochiqlik, xayrixohlik	Yopiqlik, himoyalaniish
Masofa	Uzoq	Yaqin

Malakali konsultant psixolog shu kabi nonverbal signallar orqali patsientning yashirin hissiyotlarini, psixologik maslahat jarayoniga nisbatan reaksiyasini bilib olishi mumkin.

Quyida patsient haqida qo'shimcha ma'lumotlar beruvchi nonverbal signallarga qisqacha to'xtalib o'tamiz.

Mijozni qo'lni orqa belga chalishtirib turishi bu uning qat'iy hamda irodali inson ekanidan dalolat beradi. Gavda o'tirgan holda oldinga egilgan bo'lsa, konsultatsiya jarayoniga qiziqishni bildiradi. Oyoqlarni chalishtirib, ustidan qo'lni qo'yib o'tirish patsientning reaksiya tezligi yuqoriligidan, qolaversa, bahslarda biror fikrga ishontirish qiyinligidan xabar beradi. Agar mijoz suhbat jarayonida boshni tik tutsa, unda konsultatsiyaga nisbatan befarqlik munosabati borligini anglash mumkin. Qo'llar ko'krakda chalishtirilgan holda tursa, himoya reaksiyasi, qolaversa, suhbatga nisbatan tanqidiy munosabatdan dalolat beradi. Agar mijoz konsultatsiya jarayonida iyakni siypalasa, bu ayni damda unda xulosa hamda qaror qabul qilish jarayonlari

kechayotganini anglatadi. Patsient otirgan o'rindig'ini ko'p bora orqa tomonga egga, bu tushkun kayfiyat belgisi sifatida tahlil etiladi.

Konsultatsiya jarayonida psixologning o'zi ham verbal hamda novrebal muloqotdan samarali foydalanishi patsientda psixologga nisbatan ishonch hissini oshiradi.

**Karl Rodjers** gumanistik psixologiyaning vakillaridan mashhuri psixologik yordam ko'rsatish jarayonida psixolog bir qator faoliyatini amalga oshirishga ko'maklashuvchi tafakkur predmetiga ega bo'lishi kerak. Ular quyidagilar:

- E'tibor qaratish.

- O'tmish – hozir - kelajak

Ya'ni psixolog konsultant mijoz muammosi qachonga qaratilganiga e'tibor qaratishi lozim ekan. O'tmishgami, bugungi kungami yoki mijoz kelajakda yuzlashishi mumkin bo'lgan masalalarni o'ylab g'am chekayotganini tahlil qila olishi kerak. Psixologik muammoning qay zamonga qaratilganini aniqlash uni hal qilish jarayonini osonlashtiradi.

- Strukturalashganlik.

Bunda psixolog konsultatsiya jarayonida barqarorlik hamda o'zaro uyg'unlikka erisha olishi muhim. Ya'ni psixologik masalahat chog'ida mijoz boshqa mavzularga o'tib ketmasligi hamda psixolog bilan o'zaro uyg'unlikda ish olib borilishini ta'moinlay olishi darkor.

- Barqaror ( uyg'unlik)

- Refleksivlik (tasdiqlash)

Psixologik konsultatsiyaning eng muhim hamda mas'uliyatli shartlaridan sanaladi. Bunda psixolog konsultatnt mijoz muammosini mustaqil anglashi hamda o'zi hal qila olish darajasiga olib chiqa olishiga erishishi talab etiladi.

Psixologik konsultatsiya jarayonining muvaffaqiyati ko'p jihatdan konsulatativ ta'sir etish texnologiyalariga ham bog'liqdir. Psixologning mijoz tomonidan berilayotgan verbal hamda noverbal signallar mohiyatini tahlil qila olishi patsient bilan to'g'ri yondashuv hosil qilinishiga ko'mak beradi. Shunday ekan, amaliy psixologlar doimo o'z ustida ishlashi hmada konsultativ ta'sir texnologiyalarni muntazam o'rganib, amaliyotda qo'llashi maqsadga muvofiqdir.

#### **Nazorat savollari:**

1. Konsultativ ta'sir texnologiyalarini tadqiq qilgan psixolog olimlar haqida ularning izlanishlari mohiyati haqida so'zlab bering.
2. Psixologik konsultatsiya jarayonida verbal hamda noverbal ta'sirning roli
3. Konsultatsiya jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan texnologik xatoliklarni aytib bering.
4. Karl Rodjersning konsultativ ta'sir texnologiyasida psixolog nimalarga ahamiyat qaratishi lozim deb hisoblagan?

5. Mijozda kuzatilishi mumkin bo'lgan noverbal signallar ko'rinishi hamda ularning mohiyatini yoritib bering.
6. Patsient bilan konsultatsiya jarayonida kuzatiladigan verbal signallarga nimalarni kiritish mumkin?
7. Konsultativ ta'sir texnologiyalari deganda nimani tushunasiz?

#### **KORREKSION TA'SIR MEKANIZMLARI**

Korreksion ishning maqsadlarining qo'yilishi to'g'ridan to'g'ri psixik rivojlanishning nazariy modeli bilan bog'lik. Korreksion maqsadlar qo'yish sohasida uchta asosiy yo'nalish belgilangan:

1. Rivojlanishning ijtimoiy holatini faollashtirish, yaxshilash.
2. Bolaning faoliyat turlarini rivojlantirish.
3. Yosh-psixologik yangilanishning shakllanishi.

Korreksion ishning texnikasi va usullarini tanlanishi uning maqsadlari bilan aniqlanadi.

Maqsadlarni aniqlashda quyidagi qoidalarini hisob olish kerak: 1. Korreksiya maqsadlari negativ shaklda emas, pozitiv shaklda tuzilish kerak. maqsadlar aniqlanishi "emas" so'zi bilan tuzilmasligi

lozim, ta'qiqlovchi xarakterga ega bo'lishi mijozni rivojlanishini imkoniyatlarini tashabbuslarini chegaralovchi bo'lishi mumkin emas.

Korreksiyaning maqsadlarini aniqlashning negativ shakli tuzatish kerak bo'lgan xulq-atvor xususiyatlarning ta'rifidan iborat.

Pozitiv shakli mijozda shakllanishi kerak bo'lgan xususiyatlarni o'z ichiga oladi.

Korreksiya maqsadlari real tuzilishi kerak. Agar maqsadlar real holatdan uzok tuzilgan bo'lsa, unda psixokorreksion dastur foydadan ko'ra shaxsga katta zarar keltirishi mumkin.

Umumiy maqsadlar qo'yilganda shaxs voyaga yetishining yaqin va o'zoq rivojlanishini hisobga olish kerak. Nafaqat shaxsni korreksiya tugagan vaqtidagi ko'rsatkichlari, balki keyingi vaqtda bo'ladigan rivojlanish bosqichlaridagi o'zgarishlarini ham qamrab olish kerak.

Esda tutish kerakki Korreksion ishning samarasi ancha o'zoq vaqt davomida namoyon bo'ladi: Korreksion ish jarayonida uning tugashida; va, nihoyat, taxminan yarim yil o'tgandan keyin Korreksion ishning muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsizligi xaqida gapirish mumkin. Korreksion ishning texnikasi va usullarini tanlanishi uning maqsadlari bilan aniqlanadi.

Korreksion ta'sir qilishda kasbiy tayyorgarlikning asosiy komponentlari.

Nazariy komponent – Korreksion ishlarning nazariy asosini bilish.

Amaliy komponent – aniq korrektiv metod va metodikalarni bilish.

Shaxsiy tayyorgarlik – psixologning shaxs muammolarini psixologik ishlarda



bilishi kerak. Bu metodlar bilan qanday ishlashni bilishi kerak.

Korreksion ishni alohida olib boruvchi psixolog, tayanch fundamental tayyorgarlikka ega bo'lib, Korreksion ta'sir eta olish metodlarini bilishi kerak.

Nazariy komponent asosida quyidagilar nazarda tutiladi: psixologik taraqqiyot ontogenezi, psixologik taraqqiyot bilimlarini bilim va taraqqiyot orasidagi o'xshashlik va farqlari, asosiy nazariyalar haqidagi bilimlari, shaxsning tip va modeli, guruhlarining ijtimoiy- psixologik farqlanish bilimlari, zaruriy bilimlar.

Professional tayyorgarlikda 3 ta asosiy yondashuv bo'lishi mumkin:

Bir nazariyaga tayanib ishlash, bir xil yondashuv;

Eklektizm – turli nazariyalarga yondashish;

Umumiy yondashuv.

Bir xil yondashuvga tayanish - predmetga chuqurroq kirishga, amaliy va nazariy bilimga mukammal ega bo'lishga, lekin shu bilan birga ba'zi bir cheklovlarni ajratadi.

Eklektizm – bunda psixolog xar xil nazariy va amaliy bilimlardan foydalanadi. Bunday mutaxassisning ishi samaraliroq bo'lishi mumkin (asosan boshlang'ich bosqichda) lekin u vaqt o'tib tayanch bilimlari kamlik qilgani uchun kamchiliklarga duch keladi.

Umumiy «kontintual» yondashuv – bu professional yondashuv bo'lib, bunda mutaxassis bir nazariyaga yondashib hammasini o'rganadi, professional fundamentga ega bo'ladi, nazariy bilimini oshirib boradi, bunday professional nazariyaning konseptual tasavvuriga ega bo'lgan xolda yondashuvni boshqa amaliy bilimdan olishi mumkin.

### **Tayyorgarlikning amaliy komponenti.**

Aniq metod Korreksion metodikalarni egallash bilan aniqlanadi. Oxirida «yonish sindromi»ni olish mumkin. Bu sindrom har xil kasb egalari, insonlar bilan ishlovchi shaxsiy kuch-quvvat, idrokini ishlatuvchi mutaxassislarda uchraydi.

Bunday sindromga quyidagilar misol bo'la oladi: Mutaxassisning shaxsiy yechilmay qolgan muammolari, qo'llab- quvvatlashning yuqori va quyiligi, motivatsiyasi past guruhlar bilan ishlash, ishlash samaradorligining pastligi, yangiliklarga intilishiga imkon berilmasligi, professional bilimlarining sir saqlanishi va oshkor bo'lishidan qo'rqish, qachonki bu metodlar tasdiqlanmagan bo'lsa, shogird va mijoz qabul qilishga yo'l qo'yilmaganda, mutaxassisning ish tajribasini o'rgatish va targ'ib etishga yo'l qo'yilmaganda.

Bu sindromning profilaktik oldini olishda quyidagilar nazarda tutiladi. Ishining javobgarlik hissini his qila olishi, mukammal professional tayyorgarlik, shoshilmasdan bilim to'plash va o'zi uchun hayotda va ishda yutuqlarga erishish uchun imkon berishi kerak.

Mutaxassis hayotda yutqiza olishni ham tan olishi kerak, chunki hamisha ishlar yutug'li bo'lavermasligini, yechimi murakkab holatlar bo'lishi mumkinligini anglashi

lozim.

Har bir psixologda umumiy va shaxsiy maxsus usullari bo'lishi mumkin.

Umumiylari:

o'z fikr-mulohazalarini erkin ayta oladigan har bir psixolog o'z mijozlarida yomon yoki saqlanib qoluvchi kayfiyatni bartaraf qila olishi mumkin. Shuning uchun erkin o'zini his qilish juda muhim.

o'z xohishi-istagini bajarish, ko'p psixologlar bo'lishi kerak, shart degan qoida bilan ishlaydilar. Psixolog faoliyatida mukammal ishlashi uchun o'z xohishlari bo'lishi, bajarilishi, ko'pincha dam olishi, yakka qolishni xohlaydi.

Agar psixolog affekt holatida bo'lsa u affektdan qutulmoqchi bo'lgan mijozga yordam ko'rsata olmaydi. Agar psixologning irodasi mustahkam bo'lmasa, iroda bo'yicha qilingan Korreksion ishlari hech qanday natija bermaydi. Agar kattalar o'zlarini baxtsiz va yakkalangan sezsalar, ular farzandlarini baxt va sevgi hislari tuyg'ulari bilan tarbiyalay olmaydilar.

Korreksion ta'sir mexanizmlarining batafsil bayoni I.Yalom (1970-yil) va S.Kratoxvil (1978-yil) ilmiy izlanishlarda o'z aksini topadi.

Yalom (1970 yil) korreksion ta'sir mexanizmlariga quyidagilarni kiritadi:

Axborot haqida xabar berish. Ushbu mexanizmga psixolog olib boradigan korreksion faoliyati haqida tasavvurga ega bo'lish uchun umumiy ma'lumotlar oladi. Ya'ni patsient xulq-atvorining o'ziga xos xususiyatlari, psixik salomatlik holati, yuzaga kelgan og'ish holatlarining sabab hamda oqibatlari shular jumlasidandir. Umumiy tarzda bu jarayonda psixolog hamda patsient o'zaro axborot almashadi.

Umid uyg'otish. Bunda psixolog patsient muammosisini yecha olishiga ishontirishi hamda yaxshi natijalarga erishishiga shijoatlantira olishi talab etiladi. Umid uyg'otish korreksion mexanizmida psixolog o'z malakaviy tajribasidan kelib chiqib, patsientga boshqa shu kabi holatlar, psixologik og'ishlarga duch kelgan odamlarning muvaffaqiyatlari haqida gapirib berishi yaxshi samara beradi.

Qayg'uning universalligi mexanizmi. Bunda psixolog patsient yolg'iz emasligi, boshqa insonlar ham shu va shunga o'xshash holatlarga duch kelib, ularni mardonavor yengib o'tganini tushuntirish bilan xarakterlanadi. Korreksion ta'sir mexanizmlarining bu ko'rinishi patsientning o'ziga beradigan bahosini oshirib, unga hayotiy energiya berishga ko'maklashadi.

Altruizm. Korreksion mexanizmning ushbu turi ko'pincha guruhiiy psixokorreksiyada keng qo'llanadi. Guruh a'zolari o'zaro bir- birlariga yordam berish orqali o'zlarini yaxshiroq his etadilar.

Oilalarni guruhiiy tuzatish. Ushbu korreksion mexanizm guruhiiy o'tkazilib, patsientlar turli psixologik muammolar, ruhiy kechinmalarni topadilar hamda ularni hal etish yo'llarini ishlab chiqadilar.

Shaxslararo muloqot texnikasini rivojlantirish. Bunda patsient o'zining boshqa odamlar bilan noadekvat munosabatini tahlil qilish hamda tuzatish imkoniyatiga ega

bo'ladi.

Taqlidiy xulq-atvor. Bunda patsient namunali xulq-atvor shaklini psixolog yoki guruhning boshqa ibratli a'zolariga taqlid qilish orqali o'zlashtiradi. Qayd etish lozimki, ushbu mexanizmni juda oz psixologlar maromiga yetkazib amalga oshiradi.

Shaxslararo ta'sir. Bunda patsient "men" obrazini boshqa shaxslardan o'zi haqida ma'lumot olish, qaytarma aloqa asosida kengaytiradi.

Guruhiy hamjihatlik. Unda guruh a'zolari o'zaro jipslashadi. Bir- birini tushunish holati yuzaga keladi.

Katarsis. Bunda patsient emotsional bosim hamda salbiy hissiyotlardan forig' bo'ladi.

S.Kratoxvil (1978-yil) korreksion ta'sir mexanizmlarini quyidagicha tasniflaydi:

Emotsional dalda, o'z-o'zini boshqarish, qaytarma aloqa, korrektiv emotsional tajriba, yangi xulq-atvor usulini o'zlashtirish, axborot olish, ijtimoiy malakalarni shakllantirish.

Korreksion ta'sir mexanizmlari patsientni o'zini-o'zi anglashi, shaxslararo munosabatlar yaxshilashishi, yangi xulq-atvor usullari shakllanishiga ko'mak beradi.

### **Amaliy topshiriq:**

Guruhlarga bo'linib, rolli o'yinlar asosida shaxslilik bilan bog'liq psixologik muammolar bilan kelgan mijozlar bilan psixologik maslahatni tashkil eting psixolog konsultantning yutuq hamda kamchiliklarini guruh tarzda klaster metodi asosida tahlil eting.

### **Nazorat savollari:**

1. Psixokorreksion faoliyat tamoyillariga nimalar kiradi?
2. Diagnostika va korreksiyaning birligi tamoyilining mohiyati nimadan iborat?
3. Taraqqiyotning normalligi tamoyili nimani anglatadi?
4. Psixik faoliyat taraqqiyotining tizimlilik tamoyilining mohiyati nimadan iborat?
5. Korreksiyaning faoliyatli tamoyili nimani anglatadi?

### **Tavsiya etilayotgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Абрамова, Г.С. Практикум по психологическому консультированию / Г.С. Абрамова. - М.: Академия, 1996.
2. Allan Pease. Body language. Sheldon press London. 1981.
3. An Introduction to Consulting Psychology: Working With Individuals, Groups, and Organizations, by R. L. Lowman
4. Немов, Р.С. Психологическое консультирование / Р.С. Немов. - М.: ВЛАДОС, 2003. С
5. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. - М.: Академический проект, 1989. С.

## **6-MAVZU: PSIXOLOGIK KONSULTATSIYANING MAXSUS**

## MUAMMOLARI

**Asosiy savollar:** Xavotirlangan patsientlar konsultatsiyasi. Fobiya va qo'rquv holati konsultatsiyasi. Tajovuzkor va qasoskorlik kayfiyatidagi patsientlar psixologik konsultatsiyasi. "Motivatsiyalashmagan" patsientlar konsultatsiyasi. Yuqori talab qo'yuvchi patsientlar konsultatsiyasi. O'zini o'zi ayblash holati konsultatsiyasi. Yig'loqi patsientlar konsultatsiyasi. Isterik shaxslar konsultatsiyasi. Paranoidal buzilishlar konsultatsiyasi. Shizoid shaxslarning psixologik konsultatsiyasi. Asotsial shaxslar konsultatsiyasi. Alkogolizm konsultatsiyasi. Psixosomatik buzilishlar konsultatsiyasi. Suitsidal ahd va tushkunlik holati konsultatsiyasi. Yaqinlarini yo'qotish bilan bog'liq konsultatsiya. O'layotgan inson bilan suhbatlashish xususiyatlari.

**Tayanch tushunchalar:** isterik shaxs, kompulsiv mijoz, fobiya, yig'loqi mijoz, tizimli desensibilizatsiya, sotsiofobiya, ruhiy zo'riqish.

Psixologik konsultatsiya murakkab jarayon bo'lib, psixologdan o'ziga yarashat tajriba, malaka hamda ko'nikmalar talab etadi. Psixolog amaliy faoliyati jarayonida turli tipdagi mijozlar bilan ishlashiga to'g'ri keladi. Psixologik konsultatsiyani samarali tashkil etishda psixolog mijoz tiplari hamda ularning o'ziga xos psixologik xususiyatlarini bilgan holda ish olib borishi ayni muddaodir. Quyida turli tipdagi mijozlar hamda ularning o'ziga xos xususiyatlarini ko'rib chiqamiz.

Yig'loqi mijoz bilan konsultatsiya o'tkazish texnikalari

Konsultant- psixolog faoliyatida turli toifadagi mijozlar bilan konsultatsiya olib borishiga to'g'ri keladi. Konsultatsiyaning muvaffaqiyatli kechishida psixolog patsientning psixologik holatini hisobga olishi hamda shunga muvofiq munosabatda bo'lishi lozim. quyida biz turli toifaga mansub mijozlarning o'ziga xos xususiyatlari hamda ular bilan konsultatsiya jarayoni samarali bo'lish uchun e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan xususiyatlar haqida ma'lumotlar beramiz.

### Yig'loqi mijoz

- Ushbu toifadagi mijozlarga quyidagi xususiyatlar xos:
- Ruhiy beqarorlik
- Hayotiy muammolarni bartaraf etishga nisbatan ojizlik
- Ruhiy zo'riqishlarni yig'lash bilan ifoda etishga moyillik
- Muammolari sababining tub mohiyatini anglamay emotsiyalarga beriluvchanlik

Tabiiyki, yig'loq mijozlarda mavjud yuqorida sanab o'tilgan kamchililar konsultantga ular bilan ishlashda bir qator qiyinchiliklarnin keltirib chiqaradi.

Ko'z yosh konsultatsiya jarayonida muloqotni tashkil etishga halaqit berishi mumkin;

Mijoz emotsiyalari natijasida psixolog o'zini aybdordek his qilib qolishi mumkin;

Ba'zan esa konsultatsiya oxiriga yetmay qolishi mumkin.

shu kabi holatlarni oldini olish uchun psixolog mijozga ortiqcha tasalli berib yubormasligi, shu bilan birga mijoz o'ziga kelib olguncha kutib turishini aytishi lozim. bundan tashqari psixolog yig'I asosan qanday holatda kuzatilayotganiga e'tibor qaratishi mijozga kerakli psixologik yordamni berishda qo'l keladi.

### **Isterik shaxslar bilan konsultatsiya**

Isterik shaxslarga xos xususiyatlar insonda ilk bolalik davridan namoyon bo'ladi. bunday xususiyatlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

- Psixolog ko'z o'ngida yoqimtoy, qiziqarli ko'rinishga intilishga intiluvchanlik
- Psixolog-konsultant sifatida qarama qarshi jins vakilini tanlashlik;
- Psixolog ko'z o'ngida kuchsiz, qaram inson qiyofasida gavdalanishga urinish;
- Atrofdagi insonlarga yoqishni uddasidan chiqac olmagan taqdirda, bor kuchi bilan turli rollarning o'ynashga qodirligi yoxud istalgan niqobni taqishga moyillik;
- Psixolog bilan mumoloqatda ham erotik xarakterdagi gaplarni gapirishlik

Umuman isterik shaxs bolishning ilk ildizlari ularni bolalikdagi tarbiyaning xatolariga borib taqaladi. Isterik shaxslar go'dak paytida mehr, e'tibor yetishmasligi sabab diqqatni tortish uchun bor kuchlari bilan intilganlar. Ushbu intilish bolalikdagi harhasha, yig'i, baqir- chaqirda o'z aksini topgan. Ularga e'tibor qatilmagani sari bu harhashalar yana ham balandlashgan. Natijada isterik shaxsiga xos xususiyatlar shakllana borgan. Shunday ekan, psixolog isteriklar bilan samarali konsultatsiya olib borishi uchun uzoq vaqt talab etiladi.

### **Kompulsiv mijozlar bilan konsultatsiya**

Osonroq aytganda istalmagan fikrlar yoki harakatlardir. Bunday odamlar odatda eshikni qulflagani, chiroqni o'chirgani haqida shubha qiladi, har doim nimanidir tekshirdi, yog'ochni taqillatadi, irimlarga ishonadi, kanalizatsion lyuk qopg'og'ini bosishdan qo'rqadi. Odamlarga yoki xo'jalik buyumlariga teginishdan haddan ziyod qo'rqish holatlari ko'p uchrab turadi. Bunday fikrlar (obsessive) xavotir paydo qiladi, takrorlanaveradi va reallikday qabul qilinishni boshlaydi.

Odamning hayoti qo'rqinchi tushga aylanadi. Masalan, bir patsient tushlik vaqtigacha infeksiyanmaslik uchun 60marta qo'lini yuvishi, lekin baribir qo'rqib ovqatlanmasligi mumkin. Ushbu toifadagi mijozlar o'zlari ixtiyor etmagan holda turli o'y-fikrlarga bog'lanib qolishadi. E'tibor qaratish lozim bo'lgan jihati shuki, ular bu fikrlardan iroda kuchi sarflab mustaqil ravishda qutula olamydilar. Kompulsiv mijozlarni quyidagiga o'xshash holatlar bezovta qiladi:

- Nohush tuyg'ularga berilib qolishi natijasida ortiqcha diskomfort kelib chiqadi.
- Hech qanday amaliy ehtiyojlarga bog'liq bo'lmagan holdagi vaziyatlarga nisbatan bog'lanib qolish yuzaga keladi;
- Nohush fikr hamda xatti-harakatlar natijasida inson organizmida somatic buzilishlar paydo bo'ladi.

Xorijiy psixologlardan Nayl kompulsiv shaxslarga xos bo'lgan bir qator

xususiyatlarni keltiradi:

Kognitiv rigidlik. Ya'ni kompulsiv mijozlar hayotni real idrok etishda qiyinchilikka duch keladilar shuning uchun ham olam haqidagi qarashlarida dogmatik xarakter mavjud bo'ladi.

Dam olish, xotirjamlikka erishishlari mushkul bo'ladi. har doim o'zlarini ortiqcha zo'riqishlar qurshovida his etadilar;

Doimiy ravishda ish bilan band bo'lishga intilishadi. Chunki bandlik ularga nohush o'y-xayollardan qochish imkonini beradi;

Qaror qabul qilishda ishonch hissi yetishmaydi;

Ko'p holatlarda asosiy voqelikdan yanglishadilar.

Psixolog konsultant shu toifadagi shaxslar bilan ishlayotganda, 2 asosiy jihatga alohida e'tibor qaratishi lozim:

Mijozning kechinmalarini to'liq ifoda etishiga ko'mak berishi;

Psixolog aynan mijoz uchun tajribasnov vazifasini o'tovchi subyekt bo'lishi talab etiladi.

Yo'qotishni boshidan kechirgan shaxslar bilan konsultatsiya Psixolog konsultant biror kishisini yo'qotgan shaxslar bilan bo'ladigan konsultatsiyani turli xil usullarda tashkil etishiga to'g'ri kelishi mumkin. Chunki bunday kechinmalar hamma insonda turlicha namoyon bo'ladi. shu boisdan ham ba'zi mijozlar ushbu holatni haddan tashqari chuqur kechirganliklari uchun ham karaxt bo'lib qolishadi.

Fobiyasi mavjud mijozlar bilan konsultatsiya

Fobiyasi mavjud mijozlar bilan psixokonsultatsiya jarayonida nimalar e'tibor qaratish lozimligi, ularga qanday yordam berish mumkinligi haqida ma'lumot berishdan oldin fobiya o'zi nima, u qanday kelib chiqadi, qo'rquvdan qanday farqi bor kabi savollarga javob berish kerak bo'ladi.

Qo'rquv insonga xos his bo'lib, organizm yashashi, tirik qolishi hamda o'zini himoya qilishi uchun bu his juda zarur. Fobiya - bu boshqarib bo'lmaydigan qo'rquv bo'lib, uning o'ziga xos xususiyati insonning hech qanday xavf tug'dirmaydigan narsa-hodisalardan qo'rqishi bilan xarakterlidir. Fobiyada kishi qo'rqishi mumkin bo'lgan obyekt yoki narsalar oldida emasligini, ayni damda hech qaynday xavf tug'dirmasligini bilsa-da u haqida o'y yuzaga kelishi bilan ratsional asosga ega bo'lmagan qo'rquv yuzaga keladi. Lekin psixologlar fobiyani tadqiq qilganda, uning kelib chiqishiga biror voqea yoki vaziyatlar asos bo'lishini ta'kidlashgan. Masalan, onasi hayotdan ko'z yumayotganda, og'zidan ko'p miqdorda qon kelganini ko'rgan farzandda qondan qo'rqish fobiyasi (gematofobiya) paydo bo'lgan bo'lishi mumkin.

Bugungi kunga kelib, fobiyalarning 350dan ortiq turi mavjud bo'lib, ularni umumiy ravishda 3 katta guruhga ajratish mumkin:

Maxsus fobiyalar. Ular aniq bir predmet yoki hodisa bilan chegaralangan bo'ladi. Hayvonlar va hasharotlarning ma'lum bir turidan, balandlikdan,

qorong'ulikdan, momaqalldiroqdan, samalyotda parvoz qilishdan, qondan qo'rqish kabi fobiyalar kiradi.

**Sotsiofobiya.** Bunda odam kishilar bilan muloqotni talab qiluvchi vaziyatlardan qo'rqadi. Ya'ni shaxs fobiyasi jamiyat bilan bog'liq bo'ladi. Omma oldida nutq so'zlash, telefonda notanish odam bilan suhbatlashish, bazmlarda qatnashish, xorijiy tildagi so'zlarni xato talaffuz qilishdan qo'rqish kabilar vahima uyg'otishi mumkin. Sotsial fobiyaning asosida kamsitilishdan qo'rqish va uyatli vaziyat sodir bo'lishidan qochish qo'rqish yotadi. Sotsiofobiya shaxslararo munosabatlar o'rnatish, ishlash va o'qish jarayonida kuchli to'siq bo'lishi mumkin. shuning uchun ham sotsiofobiyasi mavjud odam psixologga murojaat etib, o'zidagi qo'rquvni yengib o'tishi foydadan holi bo'lmaydi.

**Agarofobiya.** Bunda odamlar uyidan chiqishdan qo'rqadilar. Ya'ni o'z uyidan boshqa hamma joyda o'zini xavfsiz his qila olmaydilar. Ushbu fobiyaga chalinganlar ommaviy joylar, transportlarda bo'lish, yolg'iz sayohat kabilardan vahimaga tushadilar.

Odam fobiyani boshidan kechirayotgan chog'ida uning organizmida fiziologik o'zgarishlar ham kuzatiladi. Ularga quyidagilarni kiritish mumkin:

- Yurakning tez urishi (taxikardiya);

- Bosh aylanishi;

- Tremor (qaltirash);

- Terlab ketish;

- Qorin yo boshda og'irlik his qilish;

- Og'iz va tomoqning qurib ketishi;

- Bosh og'rig'i.

Shunday vaziyatlar bo'ladiki, inson fobiyasi uning normal hayot kechirishiga halaqit berishi mumkin. Shunday vaziyatlarda patsient psixokonsultatsiyaga ehtiyoj sezadi. Psixokonsultatsiyada fobiyali mijozlar bilan ishlashda "Tizimli desenzibilizatsiya" metodi keng qo'llanadi. Masalan, kimningdir biror hayvonga nisbatan fobiyasi bor. Avval unga o'sha hayvonning suratlari va videolarini ko'rishga o'rgatiladi. Keyin uzoqdan turib tomosha qilish malakasi shakllantiriladi. Asta-sekinlik bilan shu hayvonga yaqinlashish va undan qo'rqmaslik malakasi hosil qilinadi. Boshqa turdagi fobiyalarda ham aynan shu uslubdan foydalaniladi. Masalan, omma oldida gapirishdan qo'rqadigan odamga, avval oyna oldida keyin yaqin insonlari qarshisida ma'ruza qilish malakasi shakllantiriladi. Sekin-astalik bilan tinglanadigan auditoriya kengaytirib boriladi. Shu tariqa bosqichma-bosqich ravishda sotsiofobiya xalos etiladi.

**B.D.Karvasarskiy** qalamiga mansub psixoterapevtik ensiklopediyada psixologik konsultatsiyaning quyidagi ko'rinishlari ajratilgan:

**Muammo yo'naltirilgan konsultatsiya.** Konsultatsiyaning ushbu ko'rinishida asosiy urg'u xulq-atvorni korreksiya qilish, muammoning kelib chiqishiga sabab

bo'lgan tashqi omillarni tahlil etishga beriladi. Ushbu psixologik maslahatning asosiy maqsadi mijozga turli vaziyatlarda adekvat xatti-harakat qilish ko'nikmasini shakllantirishdan iboratdir. Psixokonsultatsiyaning ushbu ko'rinishi xulq-atvor terapiyasiga tayanadi.

**Shaxsga yo'nalgan konsultatsiya.** Konsultatsiyaning ushbu turida muammoning yuzaga kelishiga sabab bo'lgan individual omillar

tahlil etiladi. Shaxsga yo'nalgan konsultatsiyada psixoanaliz yo'nalishi asosida maslahat beriladi.

**Yechimga yo'naltirilgan konsultatsiya.** Ushbu psixologik konsultatsiyada asosiy urg'u mijozning shaxsiy resurslarini faollashtirish asosida muammoga yechim topishga qaratiladi. Yechimga yo'naltirilgan konsultatsiyada patsientga quyidagi savollar bilan murojaat qilinadi:

- 1) avval ham shu kabi muammolarga duch kelganmidingiz?
- 2) agar duch kelgan bo'lsangiz, siz ularni qanday yengib o'tgandingiz?
- 3) nima deb o'ylaysiz, hech bo'lmaganda, muammoni vaqtincha bartaraf etishda sizga nima yordam beradi?
- 4) muammoni hal qilishda sizga nima yoki kim yordam bera olgan bo'lardi?
- 5) so'nggi vaqtlarda muammoyingiz nisbatan kamaydan damlar bo'ldimi? Bu holat nima sababdan bo'ldi deb o'ylaysiz?
- 6) bu muammolar qachon tugaydi deb o'ylaysiz?
- 7) tasavvur qiling: muammolaringiz hal bo'lganda siz bilan ko'rishib qolsak va sizdan qiyinchiliklarni qanday yengib o'tganingizni so'rasam, qanday javob bergan bo'lardingiz?

Yuqoridagi savollar orqali psixolog patsient o'z muammosiga boshqa tarafdin qaray olish va uni yechish usullarini mustaqil ishlab chiqishiga erishadi. Bundan tashqari patsientga muammoga yechim sifatida qabul qilishga o'rgatiladi.

## **2. Konsultatsiya jarayoni tuzilishi**

Masterov Boris Mixaylovich 1998-yil konsultatsiya jarayonining quyidagi asosiy orientatsiyalarini kiritadi. Ular quyidagilar:

### **Tahliliy-interpretativ orientatsiya**

Patsientning psixologik muammosini tahlil qilishi tarkibini to'g'ri analiz qila olishi lozim. patsientga muammosi mohiyatini ko'rishga yordam berishi kerak.

**Ratsional-konstruktiv orientatsiya.** Psixolog patsientga muammosiga ratsional yondasha oladigan darajaga olib chiqishdan iborat. Bu orqali patsient muammosini mustaqil yecha olishiga erishish lozim.

**Protessual orientatsiya.** Bunda psixolog asosiy e'tiborni patsientning emotsional holatini sezilarli darajada yaxshilashga qaratadi.

**Empatiyaviy orientatsiya.** Ushbu psixologik konsultatsiyada psixolog bilan patsientning emotsional holati juda muhimdir. xususan, Karl Rojers, Rollo Mey kabi psixologlar konsultatsiyaning ushbu jarayoniga e'tibor qaratadilar.



**Paradoksal orientatsiya.** Ushbu konsultatsiyada psixolog o'z xulq-atvori bilan patsientdagi stereotip hamda kutilmalarni olib tashlashi lozim.

**Rekonstruktiv orientatsiya.** Ushbu konsultatsiyada psixolog patsientning dunyoni subyektiv idrok etish tasvirini yangi tajribalar asosida tiniqroq, realroq ko'rishga erishishi lozim.

Psixokonsultatsiya hamda psixoterapiyaning o'ziga xos xususiyatlari bayoni

Psixologik konsultatsiya psixologik korreksiya va psixoterapiya bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ko'p hollarda amaliyotchi psixologlar tomonidan bir-biri bilan chalkashtirib ham yuboriladi. Faoliyatning ushbu sohalarni bir-biridan ajratish va ularga aniq, mukammal tavsif berishning o'zi alohida tadqiqot mavzusi bo'lishi mumkin. Shuning uchun ularga qisqacha ta'rif berib o'tishni zarur deb topdik.

Psixologik konsultatsiya asosan shaxslararo munosabatlar bilan bog'liq turli ko'rinishdagi psixologik muammolarga ega insonlar qiyinchiligini bartaraf etishga yo'naltirilgan faoliyat bo'lib, bunda ta'sir ko'rsatishning asosiy usuli sifatida ma'lum shaklda tashkil etilgan suhbat tanlanadi.

Suhbat psixokorreksiya ishlarida ham, psixoterapiyada ham faol qo'llanishi mumkin. Biroq, psixologik maslahat eng avvalo mijozning boshqalar bilan bo'ladigan shaxslararo munosabatlari-tini tubdan qayta tashkil etishiga yo'naltirilgan bo'lsa, psixokorreksion yoki psixoterapevtik ta'sir ko'pincha shaxsning hayotiy qiyinchiliklar va nizolar asosida vujudga keladigan chuqur shaxsiy muammolarini bartaraf qilishga qaratilgan bo'ladi.

Ayni paytda "psixokorreksiya" va "psixoterapiya" atamalarini aniqlashtirishga nisbatan yana bir nuqtai nazar ham mavjud. Unga ko'ra ushbu tushunchalarni ifodalovchi faoliyat bilan shug'ullanishda faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari emas, balki maxsus tibbiy ma'lumotga egalik hisobga olinishi zarur. Bu sohadagi yetakchi ayrim mutaxassislarning fikricha, bunday yondashuv unchalik maqsadga muvofiq emas, chunki psixoterapiya nomedikamentoz, ya'ni dori vositalarini qo'llamagan holda ta'sir o'tkazishni nazarda tutadi. Shu bilan birga "psixoterapiya" (psychotherapy) atamasi xalqaro termin bo'lib, ko'pchilik mamlakatlarda professional psixologlar tomonidan olib boriladigan ishlar usullariga nisbatan qo'llanadi. Biroq, "psixokorreksiya" atamasiga bizning

mamlakatimizda psixologik faoliyatning muayyan yo'nalishi sifatida qarash, munosabatda bo'lish shakllanib qolgani sababli, jahon psixologik amaliyotida qo'llanayotgan "psixoterapiya" so'zini ham birgalikda istifoda etishni maqsadga muvofiq deb hisobladik.



Yuqoridagi diagrammada psixologik maslahat bilan psixoterapiya orasidagi asosiy farqlar aks etgan.

Albatta, psixoterapiya va psixologik maslahat tushunchalari orasidagi chegara o'ta shartli bo'lib, bu turli olimlar ishlarida alohida ta'kidlab o'tilgan (Sorey G., 1977; Polyakov Yu.F., Spivakovskaya A.S., 1985). Ammo ushbu kitob psixokorreksiya yoki psixoterapiya sohasida maxsus, chuqur tayyorgarlikka ega bo'lmagan kishilar va mutaxassislarga mo'ljallangani, faqat psixologik ma'lumotga egalik yoxud psixologik maslahatning umumiy tamoyil-laridan xabardorlik ba'zi hollarda samarali psixoterapevtik, psixokorreksion ish yuritishga yetarli darajada imkon bermagani bois, amaliyotchi psixologlar faoliyat olib borishi mumkin bo'lgan hamda shu bilan chegaralanishi talab etiladigan yo'nalishlar xususida ma'lumot berib o'tiladi.

Xo'sh, psixoterapiya va psixologik maslahat orasidagi chegarani qanday aniqlashtirish kerak? Mijozlarning yuqorida ta'kidlab o'tilgan shaxslararo munosabatlaridagi va chuqur shaxsiy muammola-rini oydinlashtirishda qanday ma'no bor?

Mijoz o'z shaxsiy muammolariga daxldormi, shaxslararo munosabatlariga oidmi, qanday masala bilan psixologga murojaat qilishidan qat'i nazar uning murojaatida ko'mak so'rash, muayyan holat, vaziyatlardan shikoyat qilish ohanglari namoyon bo'ladi. Psixolog-konsultantning mijozlari odatda o'zlarining muammolari yuzaga kelishida boshqalar aybdorligini ta'kidlasha-di; chuqur psixokorreksion muolajaga muhtoj mijozlarda esa shikoyat boshqacha tarzda ifodalanadi: ularni ko'pincha o'zlarining ichki holatlari, xohish va istaklarini idora qila olmaslik, boshqarolmaslik qiynaydi. Shunday ekan, maslahatchi psixolog uchun ko'pincha

“Men xo’jayinim bilan ko’p janjallashaman” yoki “Oilam meni o’rinsiz rashk qiladi” tipidagi shikoyatlarni eshitish xos bo’lsa, psixoterapevtga murojaat qilayotgan-lar aksariyat hollarda “Men o’zimni jahlim chiqqanda tutib turolmayman, erimga baqirishga tushaman” yoki “O’rinsiz rashk qilayotganimni bilib tursam-da, nazarimda xotinim menga xiyonat qilayotganday tuyuladi” qabilidagi fikrlarni bayon etadilar. Murojaatlar mazmunida bunday turfaxillik ko’p uchraydi, asosiysi – mijozlarning o’zlari ularni qiynayotgan muammolar xususida muayyan tasavvurga ega bo’ladilar. Ayniqsa, ma’lum darajadagi mardlikni talab qiladigan o’z xatti-harakatlari uchun o’zi mas’ulligini anglash hissi shaxsning keyinchalik o’z hissiyotlarini ochiq-oydin tahlil qilishi, korrektsiyalashiga imkon yaratadi.

Shikoyat mazmuni va insonning xatti-harakatlari u bilan olib boriladigan faoliyat yo’nalishi, shaklini belgilashga asos bo’ladi. Maslahatchi-psixologning asosiy vazifasi mijozni o’z muammolari, shaxslararo munosabatlari va hayotiy qiyinchilik-lariga turli nuqtai nazardan qarashga o’rgatishdir. Bunda ko’pincha mijoz muammolarining asosiy sababchisi o’zi ekanligini anglamaydi va shuning uchun xulq-atvori, xatti-harakatlarini maqsadga muvofiq nazorat qilolmaydi. Insonga bunday hollarda ta’sir ko’rsatish asosiy shakli mijozning boshqa kishilarga va ular bilan muomala- munosabatiga nisbatan shakllangan ustanovka, anglangan va anglanmagan yo’l-yo’riqlari, stereotiplarini o’zgartirish tarzida ifodalangani ma’qul. Suhbat davomida mijoz vaziyat, muammolarini keng qamrovda baholash imkoniyatiga ega bo’lishi lozim, aks holda uning o’zini qiynayotgan masalalar bo’yicha adekvat qaror qabul qila olishi qiyin bo’ladi.

Psixoterapevtik amaliyot biroz boshqacha ko’rinishda kechadi. Shikoyatlar mazmuni bunda unchalik ahamiyat kasb etmaydi, chunki ishning dastlabki bosqichlaridayoq ular mohiyati o’zgaradi, kelib chiqish sabablari boshqa ekanligi aniqlanadi. Mutaxassis bilan suhbat jarayonida nafaqat mijozning boshqalar bilan muomala- munosabatlariga xos jihatlar, balki o’tmishda (bolaligi, o’smirligi) bo’lib o’tgan voqea-hodisalar ham aniqlashtiriladi, shuningdek, psixik faoliyatning o’ziga xos shakllari, ya’ni tush va assosotsiatsiyalarga ham murojaat qilinadi. Psixologik konsultatsiya-dan psixoterapiyaning farq qiladigan o’ziga xos jihati shundaki, unda mijoz va mutaxassis orasidagi muloqot, munosabatlardagi nutqqa alohida e’tibor beriladi, ularga psixoterapevtik ta’sirning o’ziga xos vositasi sifatida qaraladi. Psixika chuqur qatlamlarining tahlili patogen kechinmalar va xulq- atvor sabablarini tushunishga imkon beradi, shu tariqa shaxsiy muammolarning bartaraf etilishiga imkon yaratiladi (Ursano R., Zonnenberg S., Lazar S., 1992).

Psixologik ta’sir usullarining davomiyligi ham turlicha-dir. Agar psixologik maslahat uzoq davom etmasdan, mijoz bilan bo’ladigan 5-6 uchrashuvdan iborat bo’lsa, psixoterapiya jarayoni ba’zan yillab davom etishi mumkin.

Mijozlar tiplariga ko’ra ham farq qiladilar. Psixolog- maslahatchining qabulida psixik maqomi, bandligi, moddiy ta’minlanganligi, aqliy salohiyati va hokazolardan

qat'i nazar har qanday insonni uchratish mumkin. Biroq chuqur psixokorreksion ish olib borish jarayonida muammolarini to'liq bartaraf etish mumkin bo'lgan kishilar doirasi chegaralangan. Ideal mijoz – es-hushi joyida, normal nevrotik bo'lib, unda refleksiya rivojlanishining yuqori darajasi kuzatiladi; u qimmat hamda uzoq vaqt davom etadigan davolash kurslariga to'lash uchun yetarli darajadagi mablag', vaqt va motivatsiyaga egadir. O'rni kelganda qayd etish kerakki, mijozlar doirasini toraytirish orqali ularga ko'rsatiladigan ta'sir vaqtini ko'paytirish ma'lum bir muammolarni yechish imkonini beradi.

Modomiki, insonga ta'sir ko'rsatishning bu ikki usuli, yo'nalishi bir-biridan farq qilar ekan, bu yo'nalishda faoliyat olib boradigan mutaxassislarni tayyorlash ham har xil bo'lishi lozim. Psixolog- maslahatchiga qo'yiladigan talablarning asosiy-lari nazarimizda, quyidagicha: bu, eng avvalo psixolog diplomi; shuningdek psixologik maslahat, maslahatning nazariy va amaliy jihatlar borasidagi maxsus tayyorgarlik (tayyorgarlik tajribali psixolog nazorati ostida amalga oshirilgan bo'lsa, nur ustiga a'lo nur).

Psixoterapiya bo'yicha mutaxassislar tayyorlashga qo'yiladigan talablar birmuncha murakkabroqdir. Ular muayyan tibbiy bilimlar va psixologiya sohasidagi tayyorgarlikdan tashqari, tajribali supervizor, mutaxassis rahbarligida psixoterapevtik amaliyotni o'tagan bo'lishlari zarur. Bekorga tarixan psixoterapiya psixiatriya bilan chambarchas bog'liq emas, shuning uchun psixoterapevtlar orasida professional psixologlar bilan bir qatorda tegishli maxsus ma'lumotni egallagan psixiatrlar ham ko'plab uchraydi. Eslatib o'tmoqchimiz, odatda psixoterapevtga murojaat qilganshaxs mijoz emas, patsient (vrachning ixtiyoridagi bemor, kelib davolanuvchi kishi) hisoblanadi. Bu sohada yetuk mutaxassis tayyorlashda xususiy psixoterapiya tajribasiga egalikka alohida e'tibor qaratish kerak, chunki o'shandagina psixoterapevt patsientlar muammolarini tushunadi, yechimlarini anglaydi, kommunikativ toliqish kabi sindromlarga duch kelmaydi, tegishli ta'sir usullarini faoliyatda samarali qo'llaydi.

Psixoterapiya va psixologik maslahatning farq qiluvchi tomonlari – keng va ko'p qirrali mavzu. Albatta, ayni o'rinda uning faqat umumiy qirralari to'g'risida mulohaza yuritishimiz mumkin. Bu mavzuga qiziqqanlarga tegishli maxsus adabiyotlar bilan tanishib chiqish tavsiya etiladi (Karvasarskiy B.D., 1985; Vasilyuk F.E., 1988).

Psixologga “ko'chadan kelib” murojaat qilayotgan shaxs ko'pincha psixologiya to'g'risida har doim ham to'liq va to'g'ri tasavvurga ega bo'lavermaydi hamda o'ziga qanday yordam kerakligini, u qay shaklda berilishi lozimligini tushunmaydi. Mijozlarning psixologdan kutayotgan yordamlari ko'pincha noadekvat, noreal bo'lib, hayot haqiqati va munosabatlar mantig'iga zid keladi (mijoz masalan, psixologning yordami, xatti-harakati natijasida biror kishi boshqasini yaxshi yoki yomon ko'rib

qolishini talab qilishi mumkin). Shuning uchun aksariyat hollarda murojaat qilgan shaxs bilan birinchi olib boriladigan ish psixologik maslahat, yordamdan u nima olishi mumkinligini tushuntirish bo'ladi. Ayni nuqtai nazardan nisbatan kamroq darajada ta'sir ko'rsatish majburiyati-ni zimmasiga oladigan va aniq maqsadlarni amalga oshirishga yo'naltiriladigan psixologik maslahat ko'pincha, uzoq va chuqur davom etadigan psixoterapevtik faoliyat uchun o'ziga xos ilk qadam, dastlabki zina bo'lib hisoblanadi. Psixologga dastlab murojaat qilgan shaxs hayotiy muvaffaqiyatsizliklarida uning o'zi mas'ulligini va biror natijaga erishishi uchun psixolog huzuriga bir yoki bir necha tashrif yetarli bo'lmasligini anglagani ma'qul. Bundan mijoz darhol jiddiyroq yordam so'rashi ehtimoli bor, degan xulosa kelib chiqmaydi u keyinroq yordam so'rashi ham, umuman ko'mak so'ramasligi ham mumkin. Asosiysi, kishining unga psixolog yoki psixoterapevt biror masalada yordam ko'rsatishi imkoniga ega ekanligini tushunishidir. Bu juda muhim hisoblanadi. Psixologik konsultatsiya va psixoterapiyaning bunday o'zaro aloqasi keng imkoniyatlarga ega amaliy psixologiyaning asosi va murojaat qilayotgan har bir shaxs o'sha paytda o'zi uchun zarur yordamni olishining kafolati hisoblanadi.

Mijozni tinchlantirish, undagi mavjud komplekslar ta'sirini va munosabatlardagi psixologik to'siqlarni yo'qotish, mijozning psixologik xafvsizligini ta'minlovchi jismoniy va psixologik qulaylik muhitini yaratib beruvchi texnik uslublarni o'z ichiga olishi mumkin. Bu uslublarga quyidagilar kiradi:

**bir necha vaqt mijozni bir o'zi bo'lishiga imkon berish.** Masalan, bir necha daqiqa hech kim bilan gaplashmay yakka o'tirishi. Bu vaqtda psixolog maslahatchi o'z xonasida biror ish bilan mashg'ul bo'lishi yoki bir necha daqiqaga chiqib ketishi mumkin;

mijoz xonada o'tirib maslahatchi bilan bo'ladigan suhbatga o'zini tayyorlayotganda, maslahat xonasida yoqimli musiqa qo'yish mumkin.

– suhbat paytida mijozning qo'lga biror bir katta bo'lmagan yoqimli predmetni, masalan o'yinchoqni berib qo'yish;

Psixolog maslahatchi bilan suhbat paytida, biror bahona o'ylab topish, masalan, psixolog-maslahatchiga kichik bir iltifot ko'rsatish, yordam qilish asosida mijoz o'z qo'llari bilan qandaydir harakatlarni bajarishini taklif etish.

Yuqorida aytib o'tilgan harakatlarni amalda, turli kombinatsiyalarda, alohida bir-biri bilan turli birliklarda qo'llash mumkin. Mijozda psixologik keskinlikni yo'qotish va dardini ifoda etish bosqichida uning hikoyasini faollashtirish. Psixolog-maslahatchiga yo'naltirilgan mijozning o'zi va o'z muammolari haqidagi to'la, ochiq, samimiy, emotsional mazmunli hikoyasini psixologik maslahatda dardini izhor etish deb ataladi.

Mijozning dardini aytishi uchun, asosan, psixologik maslahat o'tkazish boshida qo'llaniladigan yuqorida aytib o'tilgan uslublardan tashqari, dardini aytish davomida qo'llaniladigan psixolog- maslahatchining quyidagi amaliy harakatlari yordamida

qulay psixologik muhitni yaratish mumkin.

«Oydinlashtirish». Takrorlash – bu uslub mijozga sezdirmay, uning gap va harakatlarini takrorlashdan iborat bo'ladi. Xususan, ishoralari, mimikasi, pantomimika, gapi, ohangi, mijoz gapidagi tanaffuslarni takrorlash mumkin. Mijoz uning muammolari to'g'risida, o'zi haqida gapirib turib, maslahatchiga ko'z tashlaganda takrorlash ayniqsa muhimdir.

«Perifraza». Mijoz dardlarini aytayotganida psixolog- maslahatchi tomonidan mijozning gapi mazmunini tushunish, aniqlash uchun aytiladigan sekin, gap davomidagi replika, luqma. Perifrazadan foydalanganida psixolog-maslahatchi mijozni tinglab turib mijoz gapi orasidagi tabiiy yuzaga keladigan tanaffuslarda qisqacha, o'z so'zlari bilan, tasdiqlash yoki savol tariqasida mijoz aytgan gaplarni takrorlaydi. O'z navbatida uni tushunayotganlarini to'g'riligini tasdiqlashini yoki rad etilishini kutadi. Perifrazani masalan quyidagi so'zlar bilan boshlash mumkin: «Shunday qilib...», «Siz aytdingiz-ki...», «Men sizni to'g'ri tushundimmi, siz aytdingiz-ki...». Mijoz aytgan oxirgi so'zlarni shunchaki savol shaklida takrorlash va undan aytilgan gaplar to'g'riligini tasdiqlashni yoki rad qilishni kutish mumkin.

«Umumlashtirish» – bir tomondan perifrizani eslatuvchi uslub, lekin mijoz aytgan oxirgi so'zga taalluqli emas, balki bir necha fikrlar va gaplardan tashkil topgan butun bir fikr-mulohazaga taalluqli. Mijozning oxirgi fikrini qanday bo'lsa shundayligicha takrorlaydigan perifrazadan farqli ravishda umumlashtirish uning fikrini erkin, lekin juda aniq umumlashtirilgan shaklda berishdan iborat bo'ladi. Umumlashtirishni, masalan, quyidagi so'zlar bilan boshlash mumkin: «Shunday qilib, siz aytgan gaplarni umumlashtirgan va qisqa shaklda ifoda etadigan bo'lsak, unda buni shunday bajarsak bo'ladimi...?», «Agarda aytilganlarga qisqacha yakun yasasak, unda buni shunday tushuntirish mumkin...».

Mijozning fikrini rag'batlantirib turuvchi «nima», «qanday», «qanday qilib», «nima uchun» kabi savollarni uning oldiga qo'yish uslubi. Bu uslub odatda, psixolog-maslahatchi uchun mijoz fikrida o'zi uchun biror holatni oydinlashtirib olish zarur bo'lganida hamda mijozning gapirishda qanday davom etishni bilmay qiynalib turgan paytida foydalaniladi.

Mijoz bilan suhbatda uning tili xususiyatlarini egallab olish va foydalanish. Maslahatchi diqqat bilan mijozni tinglab uning nutqi uslubini xususiyatlarini anglab olishga harakat qiladi, uning so'zlari, iboralari, ifoda etishini diqqat bilan kuzatadi. Uni aniqlab va o'zlashtirib olib, psixolog-maslahatchi bir oz vaqtdan keyin mijoz bilan muammo paytida mana shu nutqiy uslublardan ongli ravishda foydalana boshlaydi, ya'ni mijozga sezdirmay uning nutqi xususiyatlarini takrorlay boshlaydi. Natijada, mijoz va psixolog-maslahatchi o'rtasida psixologik umumiylik va avvalgidan ham ko'ra kuchliroq bir-birini tushunish yuzaga keladi. Mijoz o'zi bilmagan holda psixolog-maslahatchini unga psixologik jihatdan yaqin odam sifatida qabul qiladi va unga o'zini yaqin tuta boshlaydi. Biroq psixolog-maslahatchi uni

mazax qilayapti degan fikr yuzaga kelmasligi uchun bu usuldan foydalanishni juda ham oshirib yuborishi kerak emas.

### **Nazorat savollari:**

3. Psixolog yig'loqi mijozlar bilan ishlashda nimalarga ahamiyat qaratishi lozim.
4. Isterik mijozlarning o'ziga xos xususiyatlarini ayting.
5. Kompulsiv xarakterdagi mijozlar haqida nimalarni bilasiz.
6. Fobiyaning bugungi kunda keng tarqalgan qanday turlarini bilasiz.
7. Fobiyani korreksiya qilishda qanday psixologik metoddan foydalaniladi.
8. Alkogolga qaramlik psixologik muammosiga ega mijozlar bilan qanday ishlanadi.
9. Qaysi tipdagi mijozlar bilan ishlashda psixolog uning emotsiyalariga u qadar chuqur ahamiyat qaratmasligi lozim.
10. Kompulsiv tipdagi mijozni qanday muammolar qiynaydi.
11. B. Karvasarskiy tasnifi bo'yicha psixologik konsultatsiyaning qanday ko'rinishlari mavjud?
12. Masterov Boris Mixaylovich 1998-yil konsultatsiya jarayonining qanday asosiy orientatsiyalarini kiritadi?
13. Qaysi orientasiyada psixolog asosiy e'tiborni patsientning emotsional holatiga kiritadi?
14. Qaysi psixologlar empatiyaviy orientatsiya usulida psixologik konsultatsiya tashkil etishgan?
15. Konsultatsiyaning qaysi turida patsientga muayyan savollar bilan murojaat etiladi?
16. Psixokonsultatsiya hamda psixoterapiyaning asosiy farqini tushuntiring.
17. Psixokorreksiya hamda psixologik konsultatsiyada qanday umumiyliklar mavjud?
18. Psixologik maslahat hamda psixokorreksiyada qaysi metodlardan foydalaniladi?

### **Tavsiya etilayotgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. An Introduction to Consulting Psychology: Working With Individuals, Groups, and Organizations, by R. L. Lowman
2. Немов, Р.С. Психологическое консультирование / Р.С. Немов. - М.: ВЛАДОС, 2003. С
3. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. - М.: Академический проект, 1989. С.
4. Галустова, О.В. Психологическое консультирование / О.В. Галустова. - М.: Приор – издат, 2005.
5. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. М., 1985.
6. Мастерство психологического консультирования / под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. - СПб.: Речь, 2006.

7. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи. Вопросы психологии, 1988. № 5.

## **7-MAVZU: KONSULTATSIYA AMALIYOTIDAGI AYRIM YO'NALISHLAR**

**Asosiy savollar:** Turli madaniy va etnik olam vakillariga konsultatsiyani joriy qilish. Ayrim madaniy guruh vakillariga konsultatsiyani joriy qilishning o'ziga xosligi. Yoshga oid hamjihatlik konsultatsiyasi. Konsultatsiyada yosh xususiyatlari. Individual va guruhiy konsultatsiya. Oila-nikoh konsultatsiyasi. Mansab masalalariga oid konsultatsiya. Telefon orqali konsultatsiya.

**Tayanch tushunchalar:** addiksiya, qaramliklar, empatiya, psixologik yordam.

Psixologik konsultatsiyada shunday holatlar yuzaga kelishi mumkinki, psixolog mijoz bilan telefon orqali maslahat berishiga to'g'ri kelishi mumkin. Bunday vaziyatlar qachon qanday hollarda sodir bo'lishi mumkin, ana shunday vaqtda psixolog ko'proq nimalarga ahamiyat qaratishi lozimligi haqida quyida ko'rib chiqamiz.

Amaliy psixolog faoliyatida:

1. Paysalga solish mumkin bo'lmagan masalani yechimini topish uchun (xususan, patsientda suitsidga moyillik bor bo'lsa);
2. Mijozning oilaviy yoki shaxsiy hayotida kutilmagan inqirozli holatlar vujudga kelganda;

Patsient salomatligi bilan bog'liq yoki boshqa biror jiddiy sabab tufayli bevosita konsultatsiya o'tkazishga imkon bo'lmagan holatlarda telefon orqali psixologik yordam ko'rsatishga ruxsat etiladi.

Psixolog konsultant telefon orqali psixologik maslahat o'tkazishda quyidagilarga alohida e'tibor qaratishi talab etiladi:

Cheklanishlar mavjudligini yodda tutish. Yana ham aniqroq aytganda, telefon orqali suhbat vaqtini chegaralay olishi darkor.

Maslahatni taskin berishdan boshlash. Ma'lumki, telefon orqali maslahatga ehtiyoj sezgan mijoz hayotida haqiqatan ham jiddiy muammolar bo'lishi aniq. Shuning uchun ham psixologning birinchi bajaradigan vazifasi unga suhbatning boshidan empatiya hissini bildirib, yetarli darajada taskin berishi muhim.

Suhbat jarayonida mijozga taskin berganidan so'ng kutib bo'lmaydigan holat yuzasidan qaror qabul qilishi uchun tezkor tarzda psixologik mazmundagi axborot taqdim etishi lozim. Ya'ni psixolog mijozning ayni vaqtdagi muammosini hal qilish uchun qaror qabul qilishida asqotadigan psixologik mazmundagi axborotlarni to'g'ri tanlab taqdim etishi katta ahamiyatga ega.

Telefon orqali konsultatsiyada psixologning asosiy quroli bu uning ovozi bo'ladi. Shunday ekan, psixolog ovoz toni yordamida mijozning xotirjam qila olish



olishi, unga zaruriy axborotlarni yetkaza olishi zarur bo'ladi.

Suhbat maromida bo'lishi lozim. Ochiqroq aytganda, konsultatsiya jarayonida psixolog tomondan o'rinli pauzalar bo'lishi kerak. Chunki ushbu pauzalar muammoni aniqlashtirib olish hamda mijozga vaziyatning murakkab jihatlarini mustaqil o'ylab olishga ko'mak beradi.

Telefon orqali tashkil etilayotgan konsultatsiyani to'g'ri yo'sinda boshlash uchun salomlashishdan so'ng bir necha daqiqa davoida mijozning muammosining umumiy mohiyatiga aniqlik kiritib olishi maqsadga muvofiqdir. Buning uchun psixolog quyidagi jihatlarni taklif etishi lozim:

O'zini tanishtirish, o'zi haqida so'zlab berish;

Nima uchun telefon orqali konsultatsiyaga ehtiyoj sezganini izohlab berishi so'rash;

Mijozning ayni damdagi holat va kechinmalari haqida gapirib berishini iltimos qilish;

Yuqorida savol ostida turgan tomonlarga e'tibor qaratish orqali telefon orqali bo'ladigan psixologik konsultatsiyaning umumiy ko'rinishi hamda qanday o'tkazish haqida yetarli ma'lumotga ega bo'ladi.

Qaror qabul qilishni taklif etish. Telefon orqali bo'lgan psixologik maslahatning kulminatsion nuqtasi ham shu qism sanaladi. Ya'ni psixologik yordam ko'rsatgan amaliy psixolog joriy faoliyatining samarasini shu orqali bilishi mumkin. Psixolog mijozga taskin, kerakli psixologik axborotlarni berganidan so'ng uni muammosi yuzasidan mustaqil qaror qabul qila olishiga erishishi shart.

Telefon orqali konsultatsiya so'ngida psixolog, albatta mijozni yuzma yuz o'tkaziladigan psixologik maslahatga taklif etishi lozim.

Psixologik konsultatsiya cho'zib yubormaslik muhim. Chunki uzoq vaqtli konsultatsiya, birinchidan, mijoz hamda psixologni toliqtirsa, ikkinchidan, uning samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Umuman, psixologik maslahat jarayonida mijozni diqqat bilan tinglash, qo'llab quvvatlash, nutqida "men sizni tushunyapman", "ha, shunday" kabi ta'kidlardan tez-tez foydalanishi kerak.

2. Psixolog konsultantga odamlar eng ko'p murojaat etadigan psixologik muammo turlaridan biri bu qaramliklardir. Qaramlik so'zi psixologiyada addiksiya tarzida qo'llanadi. Bundan keyingi o'rinlarda addiksiya so'zini ishlatamiz.

Addiksiyaga muloqot va faoliyatning qiyin shart-sharoitlariga moslashish usuli deya ta'rif berish mumkin. Ko'incham mijozlar o'zlari qaram bo'lib qolgan obyektidan "dam olish"ga, "xursand bo'lish"ga imkon beradigan "makon" sifatida foydalanadilar. Addiktiv xulq-atvorda odam reallikdan qochish uchun yo psixik holatini sun'iy o'zgartirish uchun qandaydir moddalarni qabul qiladi, yoxud ma'lum bir hislarni tuyish uchun diqqatini doimiy ravishda biror faoliyat turiga qaratadi. Quyida addiktiv xulq-atvor turlariga to'xtalamiz:

Alkogolizm, narkomaniya, taksomaniya, chekish;

Azart o'yinlar, kompyuter addiksiyasi, seksual addiksiya, uzoq vaqt bir xil ritmli musiqalarni tinglash;

ozuqaviy xulq-atvor buzilishi;

ma'lum bir faoliyat turiga butunlay sho'ng'ish asosida boshqa muhim hayotiy vazifalarni inkor etish yoxud bajarmaslik.

Insonda turli psixologik qaramliklarning kelib chiqish ildizi bolalikka, ayniqsa, yoshlikdagi tarbiyaga borib taqaladi. Uyda, ota-ona bilan yashaganda bola shaxslararo aloqalar va hissiy munosabatlar tilini o'rganadi. Agar bola ota-onasidan qo'llab-quvvatlashni, hissiy iliqlikni ololmasa – o'zida psixologik himoyasizlik his qiladi. Bu his keyinchalik butun olamga, boshqa odamlarga qaratiladi – natijada odam komfort(qulaylik) holatini his qilish uchun ma'lum bir moddalarni qabul qiladi yoki biror faoliyat, buyumga bor e'tiborini qaratadi.

Psixolog B.Segal qaramlikka ega shaxsning quyidagi xususiyatlar ega bo'lishini ta'kidlaydi:

- Kundalik hayoting muammolariga dosh berishi qiyin, ammo inqirozli vaziyatlarga bardoshli;

- Tashqi tomondan ustundek ko'rinsa-da, ich-ichida yashirin to'liqmaslik kompleksi mavjud;

- Tashqaridan kirishimli ko'rinsa-da, davomli hissiy aloqalardan qochuvchi;

- Yolg'on gapirishga intiluvchi;

- Boshqalar aybsizligini bilsa ham ularni ayblashga moyil;

- Qarorlar qabul qilishda mas'uliyatdan qochuvchi;

- Xulq-atvordagi xatti-harakatlarning takrorlanuvchanligi;

### **Xavotirlilik.**

Mana shu belgi-xususiyatlar orqali ham mijozda qaramlik bor yo'qligini aniqlab olish mumkin. Insondagi qaramlik holati reallikdan qochish orqali namoyon bo'ladi. Quyida reallikdan qochishning 4 asosiy ko'rinishi ko'rib chiqamiz:

“Tanaga qochish” – o'zining jismoniy yoki psixik yuksalishiga qaratilgan faoliyat turiga sho'ng'itish. Bunda sog'lomlashtiruvchi chora tadbirlar, seksual ta'sirlar, o'z tashqi ko'rinishga haddan tashqari e'tibor qaratish kabi xatti-harakatlar bilan mashg'ul bo'ladi.

“Ishga qochish” – odam ko'p vaqtini faqat bir xil faoliyatga yo'natiradi. Uning fonida boshqa bajarishi lozim bo'lgan ishlar ikkinchi darajaga tushib qoladi. Bir xil ish faoliyatiga nisbatan nosoglom boshlanish holati yuz beradi.

“Aloqalarga yoki yolg'izlikka qochish” - bunda ehtiyojlarning qonidirishning yagona usuli muloqot bo'lib qoladi. Yoki aksincha holat bo'lishi mumkin. Shaxslararo aloqalar miqdori minimumga tushib ketadi.

“Fantaziyalarga qochish” – shubhali falsafiy izlanishlar, diniy fanatizm yoki

illuziyalarga ishonib qolish holati ro'y beradi.

O'ta ko'p kitob o'qish, tinimsiz serial ko'rish, biror falsafiy ta'limotga chuqur kirib ketish kabilar ham reallikdan qochishning bir ko'rinishidir.

Addiksiya qanday ko'rinishda bo'lmasin uning sabablari bolalikka borib taqalishini psixologlar tasdiqlashgan. Bola ikki yoshigacha og'riqli kechinmalar (kasallik, onasidan ayrilish yoki onaning bola hissiy ehtiyojlarini qondirolmashligi, ovqatlanishning o'ta qat'iy tartibi, bolani "erkalanish"ga qo'ymaslik, uning o'jarligini sindirishga intilish) keyinchalik addiktiv xulq-atvorga olib keladi. "Qo'lga o'rganib qoladi" degan bahona bilan ona bolani tana kontakti va hissiy ilqlikdan ayirib ko'pincha so'rg'ich yoki navbatdagi biror ichimlik solingan butilkani berib qo'yadi. jonsiz obyekt bolaga o'z hissiyotlariga bardosh berishga yordam beradi va insoniy munosabatlar o'rnini egallaydi.

Qaramlikka ega shaxsni bu holadan chiqarib olishi uchun psixoanaliz yo'nalishi mos keladi. Chunki addiksiyaning kelib chiqishi ipatsientning bolaligi, undagi psixologik travmalar bilan bog'liq. Psixolog konsultantning asosiy vazifasi aynan shu travmalar bilan ishlash hamda ularni olib tashlash bo'lishi lozim.

Qaramliklardan qutulishning eng yaxshi yo'llaridan biri Amerikada ishlab chiqilgan turli "jamiyatlar"ni yo'lga qo'yishdir. Masalan, "anonim alkogoliklar jamiyati" tuziladi va uning a'zolari har safar qattiq ichgisi kelganida shu

jamiyat klubiga keladi va o'z muammolari bilan o'lishadi. O'ziga o'xshagan odamlarning qo'llab-quvvatlashi va hissiy tayanchi navbatdagi aroqxo'rlikdan saqlab qoladi. Yuqorida ham har qanday qaramlikdagi xulq-atvorning maqsadi — lazzatga intilish ekanligini ta'kidladik. Qaram odamga addiksiya lazzat beradi. Odatda qaram odamni zararli addiksiyadan chiqarib olish uchun unga boshqa bir zararsizroq

"qaramlik" topish kerak. Masalan, ichkilikka yoki narkotikka qaram odamni sevgi yoki biror qiziqarli faoliyat turi. Qutqarishi mumkin. Ammo bunday holatlarda sevgan odamiga, yoki ishga qaramlik shakllanishi mumkin. Bunda psixolog yoki psixoterapevtning donoligi, ishni puxta olib borishi qo'l keladi. U birinchi navbatda addiksiyadan chiqarib boshqa lazzat turiga o'tkazishi, keyin esa bu lazzat yangi addiksiyaga aylanmasligiga harakat qilishi kerak.

Alkogol va narkotik qaramlikdan chiqarishning farmakologik usuli ham bor. Bugungi kunda qon tomirlarga ma'lum bir preparatlarni yuborish orqali ichkilikka nafrat uyg'otish ham mumkin. Shuningdek, gipnoz orqali ham addiksiyaga chek qo'ysa bo'ladi. Ammo odam yashaydigan muhit avvalgiday nosog'lom bo'lib qolaversa, u yana qaramlikka qaytish ehtimoli katta. Shuning uchun ham qaramlikka ega mijozlar bilan ishlashda psixolog bevosiya ularning yaqinlari bilan ham hamkor holatda psixologik maslahat jarayonlarini o'tkazishi zarur bo'ladi.

#### **NAZORAT SAVOLLARI:**

1. Qanday hollarda telefon orqali konsultatsiya o'tkazishga ruhsat beriladi?
2. Telefon orqali psixologik maslahat berishda psixolog nimalarga ahamiyat qaratishi lozim.
3. Telefon orqali psixologik maslahatda psixologning ovoz foni qanday vazifalarni bajaradi.
4. Psixologik qaramliklar psixologiyada qanday termin bilan ifodalanadi.
5. Psixologik qaramliklarning qanday ko'rinishlarini bilasiz
6. Psixologik qaramliklarning kelib chiqishiga sabab bo'luvchi omillarni ayting.
7. Addeksiyaning bugungi kunda keng tarqalgan qanday turlarini bilasiz.
8. Alkogolga qaramlikni psixologlar qanday metodlar asosida korreksiya qiladilar

### **AMALIY TOPSHIRIQ**

Sizda telefon orqali o'tkaziladigan konsultatsiya jarayonida asqotadigan quyidagi qaysi shaxsiy sifatlar mavjudligini aniqlang:

- o'ziga bo'lgan ishonch;
- o'ziga va o'zgalarga nisbatan adekvat munosabat;
- yuqori darajadagi faollik;
- ijobiylikka yo'nalganlik;
- tolerantlik;
- ma'lum tizimga qaramlikning mavjud emasligi;
- o'z intuitsiyasidan faol foydalana olish ;
- o'z bilimiga tayana olish.

Joriy holatda sizda mavjud bo'lmagan yuqoridagi shaxsiy sifatlarini qanday shakllantirish mumkinligi haqida guruh a'zolari bilan o'zaro fikr almashing.

### **Tavsiya etilayotgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. An Introduction to Consulting Psychology: Working With Individuals, Groups, and Organizations, by R. L. Lowman
2. Немов, Р.С. Психологическое консультирование / Р.С. Немов. - М.: ВЛАДОС, 2003. С
3. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. - М.: Академический проект, 1989. С.

## **8-MAVZU. YETAKCHI ZAMONAVIY KONSULTATIV NAZARIYALAR VA TEXNOLOGIYALAR TALQINI**

**Asosiy savollar:** Psixoanalitik konsultatsiya. Klassik psixoanaliz. Psixodinamika. Adlerian konsultatsiya. Konsultatsiyada shaxslilik-markazda yondashuvi. K.Rodgersning shaxslilik-markazda yondashuvi. Ekzistentsial konsultatsiya. R.Meya yondashuvi. V.Frankllogo terapiyasi. D.Byudjental yondashuvi. Geshtalt-nazariya va konsultatsiya. F.Perlz yondashuvi. Ratsional-emotiv terapiya. A.Bekning kognitivnaya terapiyasi. A.Ellisning xulq ratsional-

emotiv terapiyasi. Transakt analiz. E.Bern yondashuvi. Bixevioral va kognitiv-bixevioral texnika. Klassik bixeviorizm (B.F.Skinner) va konsultatsiya. Jetonli dasturlash.texnikasi. D.Krambolts. D.Michebaum texnikasi. Reallik terapiyasi (U.Glasser). Oilaviy terapiya. M.Bouenning poligeneratsion yondashuvi.

**Tayanch tushunchalar:** ratsional ishonch, irratsional ishonch, ratsional emotive terapiya, yetuklik holati, bolalik hola, ota-onalik holati, ego, zolim (aggressor), qutqaruvchi, jabrdiyda.

1955-yilda Albert Ellis tomonida ishlab chiqilgan Ratsional emotiv xulq-atvor terapiyasiga asos solidi. Ratsional emotive terapiya kognitiv yondashuvning o'ziga xos psixologik ko'rsatish usullaridan biriga aylandi. Chunki ushbu terapiyada asosiy e'tibor kishi tafakkur tarzini o'zgartirish orqali unga psixologik ko'mak berishga qaratiladi. Boshqacha qilib aytganda, shaxs stress holatiga tushishiga, turli psixologik muammolar yuzaga kelishiga sababchi bo'luvchi asosiy omil bu insonning mantiqqa mos kelmaydigan irratsional ishonchlaridir (irratsional fikrlardir) deyiladi.

Ratsional-emotiv terapiya asoschisi Albert Ellis irratsional fikrlarni 4guruhga ajratadi

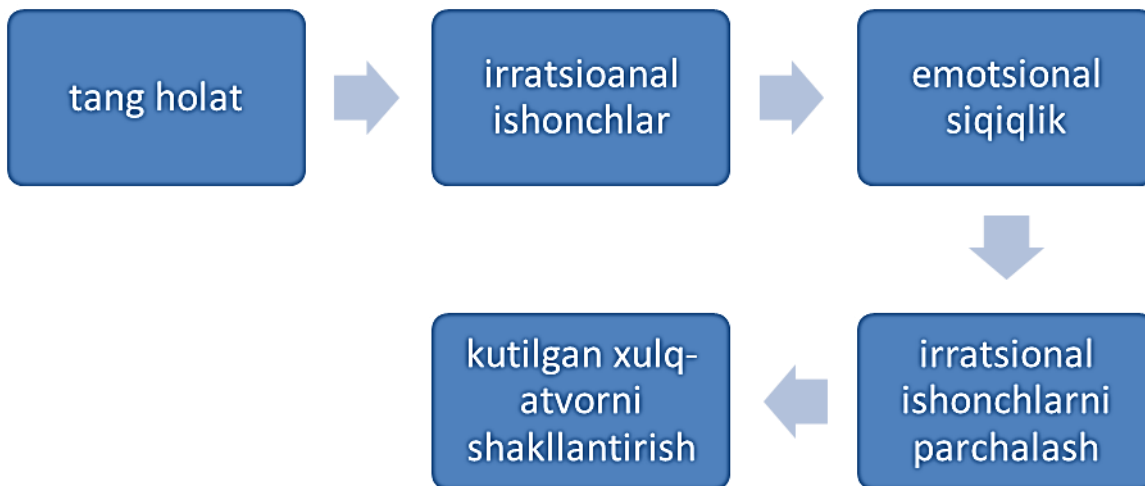
1. **"Majburiyatlar"** — kimdir yoki nimadir qanday bo'lishi kerakligini ko'rsatuvchi fikrlar. Masalan, "Men o'yinda yutishim shart", "U menga xushmuomala bo'lishi kerak".

2. **"Dahshatga soluvchi" fikrlar** — biror hodisa, odam, narsa o'ylaganidan ko'ra boshqacha bo'lib chiqsa, go'yo falokat bo'ladigandek idrok etiladigan fikrlar. Masalan, "U kelgunicha hamma joyni tozalamasam, juda yomon bo'ladi".

3. **"Kerak" va "lozim"**. Agar dunyo shaxs o'zi istaganiday bo'libchiqmasa, buni hazm qilolmaslikka doir fikrlar. Masalan, Yigit *kishining sochi kalta bo'lishi lozim*". Bu birinchi guruhga o'xshab ketadi.

4. **"Tanbehlar"**. Odam o'zi yoki boshqa birov qilinishi kerak va lozim bo'lgan ishni qilmasa, yuzaga keladigan kamsituvchi fikrlar. "U vaqtida *kelmaydi*. *Yaxshi odam emas*".

Irratsional fikrlar nomidan ko'rinib turibdiki, ratsional emas — ya'ni haqiqatga, sog'lom aqlga to'g'ri kelmaydi. Irratsional fikrlar kishida qancha ko'p bo'lsa, olamga moslashishi, odamlar bilan munosabatda bo'lishi qiyinlashadi. Bu esa nevrozga olib borishi mumkin. Nevrozdan uzoq turish uchun — hayot, odamlar haqida qat'iy fikrga ega bo'lmaslik, butun dunyoni o'ziga moslashtirishga intilmaslik lozim. Aynan shu irratsional fikrlar shaxsning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Albert Ellis shunday irratsional ishonchlardan qutulish sxemasini ishlab chiqdi. Ushbu sxema quyida havola etilmoqda.

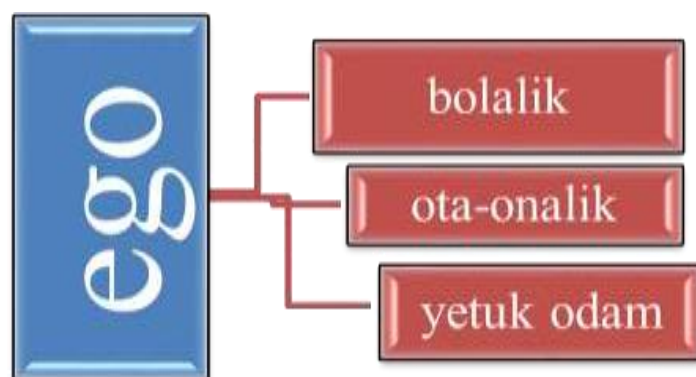


Albert Ellis fikriga ko'ra irratsional fikrlardan xalos bo'lish uchun ularni parchalash lozim ekan. Ana shunda inson o'zida kutilgan xulq- atvorni shakllantira olar ekan. O'rinli savol tug'ilishi tabiiy. Irratsional fikrlarni qanday qilib parchalash mumkin?! buning uchun shaxs o'zidagi irratsional fikrlarni ratsional ishonchlarga aylantirishi lozim. masalan, hamma meni yaxshi ko'rishi lozim, bo'lmasa men noqulay ahvolga tushaman qabilida emas hamma meni yaxshi ko'rmasa ham o'zimni yaxshi his qilaveraman yo'sinida fikrlashga odatlanishi lozim.

Sotsial psixologik treninglarda qatnashayotgan turli yoshdagi a'zolar ham tafakkur tarzida mavjud bo'lgan shu kabi irratsional ishonchlar sabab turli psixologik muammolar bilan to'qnashadilar. Shuning uchun ham bugungi kunda psixologik treninglarda trener tomonidan ratsional emotiv terapiya g'oyalaridan samarali foydalanilmoqda. Natijada, trening ishtirokchilarida shaxsda shakllanib qolgan irratsional fikrlarni ratsionaliga almashtirish malakasi shakllanmoqda.

### 3.3.Transakt tahlil

Transakt tahlil amerikalik psixolog va psixiatr Erik Bern tomonidan ishlab chiqilgan. U psixoanaliz (tahlil) g'oyalarini rivojlantirib, nazariy psixologiya va



psixoterapevtik amaliyotdagi o'ziga xos yo'nalishlardan biri— «transakt tahlil»ga asos soldi. Bu tahlilga ko'ra, shaxsda uch EGO holati mavjud u 3 qism - bolalik, ota-onalik, yetuk odamdan iborat.

Erik Bern fikricha, inson shaxslararo munosabatlarda, umuman hayotining har

bir jabhasida, ushbu holatlardan birida bo'ladi. Insonlar o'rtasidagi muloqot jarayonida turli signallar almashinishi natijasida ego holatlari o'zaro almashinib turadi. Signallarning almashinishi transaksiya deyiladi. Transaksiya jarayonini qisqa qilib, ya'ni muloqotga kirishayotgan individlar EGO holatlarining o'zaro ta'siridir deyish mumkin. insonda biror xatti-harakat, xulq-atvorini namoyon qilishida rol o'ynagan stimullar javob transaksiyalardan iborat bo'ladi.

E.Bernning transakt tahliliga ko'ra insondagi uchta «MEN» mavjud bo'lib, quyida ularga xos bo'han xususiyatlarni ochib berish natijasida, o'zaro farqi va qanday holatlarda namoyon bo'lishini ochib berishga harakat qilamiz.

**bolalik (B)** — bo'ysunuvchi, mas'uliyatsiz, spontan reaksiyalarni namoyon etuvchi, nazoratsiz faolligi yuqori bo'lgan ego. Ushbu holatdagi odam o'z kechinmalarini so'zlar bilan emas, balki hissiyotlar bilan namoyish etadi.

Bu holatning jismoniy belgilariga yig'lash, qaysarlik, ming'irlash, qo'rquvdan cho'chib tushish, yelka qisish, masxara qilish, kulish, biror narsa deb aytish uchun qo'l ko'tarish, uyalish, burun tortishni kiritish mumkin.

Bolalik holatida inson nutqida «xohlamayman», «qilmayman»,

«men katta bo'lganimda.», «hammadan ko'p», «eng yaxshi» kabi iboralardan foydalanadi. Yetuk odam esa “men katta bo'lganimda” iborasini “men boyib ketganimda” shaklida ifodalaydi. Bola holatidagi ego so'roq olmoshlari «Nega? Qachon? Qayerda? Kim? Qanday?» savollardan ko'p foydalanadi. Ushbu savollarning muntazam berilishi bolada kattalik holati uyg'onayotganligini ham ko'rsatadi.

Shartli ravishda bolalik holatini quyidagicha bo'lish mumkin:

Tabiiy bolalik “men”i. bunda xursandchilik, qayg'u kabi holatlarga javob reaksiyalar sponatan tanlanadi. Bu asosan ilk bolalik davriga to'g'ri keladi.

moslashuvchi bolalik «men»i. bunda tafakkur rivojlanishi natijasida bola atrof-muhitdagi holatlarga oz bo'lsa-da moslashadigan, ba'zi xatti-harakatlari uchun aybdorlik his qiladigan bo'ladi. shu bilan birga biror xatti-harakatni bajarishda ikkilanish, tanlov kabilar kuzatiladi.

Norozilik qiluvchi bolalik «men» (qaysarlik, qarshilik qiluvchi). Bunda ego o'z xohish-istagini qondirish uchun g'alayon ko'taradi. Noroziliklarini jahl, baqirish, yig'lash kabi usullarda namoyon qiladi.

**Ota-onalik holati (O)** — butun mas'uliyatni o'z zimmasiga oluvchi, talablar va shart qo'yadigan, nazorat o'rnatadigan holat. Bu holatning jismoniy belgilari: qoshlarni uyish, ko'rsatkich barmoqni yuqoriga ko'tarish, qo'llarni ko'krakda chalishtirish, «uf» tortish, suhbatdosh yelkasini qoqib qo'yish. Ota-onalik holatidagi kishi ko'pincha quyidagi so'zlardan foydalanadi: «yaxshilab miyanga quyib ol», «hech qachon.», «unutmagin», «qancha gapirish kerak», «qani qo'lingni tekkizib ko'r-chi» (doim, hech qachon, mumkin, mumkin emas so'zlari ota-onalik holatidagi kishi tomonidan ko'p ishlatiladi). Baholovchi fikrlar qoralash, maqtash ma'nosidagi fikrlar («ahmoq»,

«jinnivoy», «erkatoyim», «bechoragina» kabi) ota-onalik holatidagi kishiga xos. Ota-onalik holati quyidagilarga bo'linadi: mehribon ota-onalik «MEN»i (yordam beruvchi, to'g'rilovchi, ovutuvchi), tanqidchilik «MEN»i (tanqid qiluvchi, buyruq beruvchi, qo'rqituvchi). Katta odam holati (K) vaziyatni inobatga ola biladigan, boshqalarning manfaatlarini ham e'tibordan chetda qoldirmaydigan, mas'uliyatni o'zgalarning va o'zining o'rtasida adolatli taqsimlay oladigan holat. Bu holatning jismoniy belgisi: tinglayotganda yuz, ko'z, tananing harakatlanishi (har 3—5 soniyada ko'zlar pirpirashi). Bolalik holatiga xos qiziquvchanlik va berilib ketish ham katta odam holatidagi inson yuzida aks etishi mumkin. Katta kishi holatidagi inson ko'pincha quyidagi so'zlardan foydalanadi: «nima uchun?», «kim?», «qanday qilib?», «qachon?», «balki», «menimcha», «mening tushunishimcha» (masalan: «mening fikrimcha, yoshlar kattalarni hurmat qilishlari kerak, shart»). E. Bern fikricha, shaxsning yetukligi insonda katta odam EGO holatining qanchalik shakllanganligiga bog'liq bo'ladi. Transakt tahlilga ko'ra, muloqot davomida ishtirokchilar har bir EGO holatga muvofiq keluvchi nuqtiyai nazarda turib kontaktga kirishadilar. Ayrim transaksiyalar ijobiy munosabat shakllanishiga, ba'zilar nizoga olib keladi. Transaksiyalar quyidagi turlarga bo'linadi: parallel transaksiyalar — stimulyatoriya va javob reaksiya kesishmaydi (masalan, «katta odam» holatida turib «bolalik» holatiga murojaat qilish, «bolalik» holatida turib «kattalik»ga javob qaytarish); kesishuvchi reaksiya — stimulyatoriya va javob reaksiya kesishadi (masalan, «katta odam» holatining «katta odam» holatiga murojaat qilishi, «ota-onalik»ning «bolalik»ga javob qaytarishi); yashirin reaksiya — bevosita kuzatilayotgan xulq-atvor bilan bog'liq bo'lmagan reaksiyadir. Sirti «yaltiroq» bo'lgan jismoniy belgilar, so'zlar ostiga juda salbiy mazmun yashiringanda shunday reaksiya ro'y beradi. Ushbu reaksiyalar ikkidan ortiq EGO holat munosabatga kirishishi natijasida ro'y beradi. Muloqot pozitiv (ijobiy) tugallanishi uchun reaksiyalar parallel bo'lishi kerak. Kesishuvchi reaksiya nizo va ziddiyatga olib keladi. Parallel reaksiyaga misol:

«oyijon, bu mening qo'limdan kelmaydi», «sen endi katta bola bo'lib qolding, albatta qo'lingdan keladi». Kesishuvchi reaksiyaga misol:

«Sardor, narsalaringni joy-joyiga qo'yib qo'ysang-chi», «siz menga xo'jayin emassiz, bu yerda menga faqat onam buyruq bera oladi». Bolalik holati bolalik davrida paydo bo'ladi va rivojlanadi. Kattalarga taqlid qilish natijasida ota-onalik holati shakllanadi. Kattalik holati esa uzoq yillar davomida hayotiy tajriba orttirish bilan qaror topib boradi.

(Quyidagi jadvalda har uch holatga xos xususiyatlarning qisqiqacha bayoni taqdim etilgan)

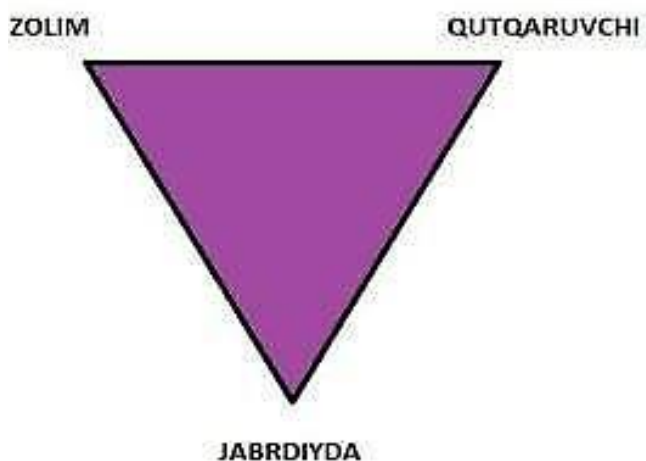
Bolalik	Ota-onalik	Yetuk odam
---------	------------	------------



Ishonuvchanlik	G'amxo'rlik	O'ziga nisbatan
Soflik	E'tibor	ishonch
To'g'rilik	Hamdardlik	Mas'uliyatlilik
Ijodiylik	Nazorat	Adekvatlik
Qiziquvchanlik	Xulq-atvor qoidalar	Ongli xulq-atvor
Injiqlik	Ijtimoiy normalar	Ishonch
Bezorilik	Himoya	Moslashish
Infantillik	Buyruqbozlik	Tahlil
kashfiyotchilik	Aql o'rgatish	Tafakkur
	Ta'qiqlar	Quruq mantiq
	Ming'irlash	

Shaxsda mavjud 3 holat ham unga hayoti davomida asqotadi. Shuning uchun ham shaxs ulg'aygani sari hamma mana shu holatlar to'g'ri dominanatalik qilyayotgani haqida bosh qotirishi lozim. Masalan, inson voyaga yetgan bo'lsa-da, orzular qilishi, o'zini xursand qila olishi uchun bolalik holatiga ehtiyoj sezadi. Yoki biror maqsadga erishishi uchun tartiblarga amal qilishi kerak. Ayni shu vaziyatda unga ota-onalik roli as qotadi. Hayotida bo'layotgan voqea-hodisalarni mustaqil tahlil etishi, yangi xulosalar chiqarishi uchun esa yetuklik holatiga ehtiyoj sezadi. Agar shaxsda uch holatdan biri dominanatalik qilib qolsa, u turli psixologik muammolarga to'qnash kelishi, nevroz holatiga tushib qolishi mumkin. masalan, yetuk shaxsda bolalik holati ortib ketsa, u o'z xohish- istaklari-yu ehtiyojlarini boshqara olmaydigan kuchsiz shaxsga aylanib qolishi mumkin. Yoki aksincha, ota-onalik holati ortib ketsa, haddan ortiq mas'uliyat, qoildalarni buzmaslikka intilish hissi kishiga psixologik bosim berib qo'yishi mumkin. shuning uchun ham bugungi kunda sotsial psixologik treninglarda trenerlar transakt tahlil haqida turli nazariy ma'lumotlar berish hamda turli metodlar asosida ushbu 3 holatdan tog'ri foydalanish haqida ma'lumotlar bermoqdalar.

Psixologiyadagi kognitiv yondashuvning yirik namoyondalaridan biri Erik Bernning shogirdi Stiven Karpman 1968-yili "Karpman uchburchagi" nomi ostiqda o'z g'oyalarini shakllantirdi. Unga ko'ra inson turli psixologik qiyinchiliklar, munosabatlardagi yoqimsiz holatlarga duch kelishiga asosiy sabab hayoti davomida keraksiz rollarni bajarishidadir. S.Karpman ushbu rollarni 3ga - jabrdiyda, qutqaruvchi, zolim ajratib, Karpman uchburchagi ostida birlashtiridi.



Har bir shaxs hayoti davomida ushbu pozitsiyalardan birida bir marta bo'lsa ham turishi mumkin. Ba'zilar esa uzoq yillar davomida bitta pozitsiyasida qolib ketadi. Psixolog konsultant huzuriga kelgan mijoz jabrdiyda rolida yashab, "Meni hech kim tushunmaydi, meni doim azoblashadi" deb shikoyat qilishi mumkin. "Men baxtsizlarga yordam berishni istayman, ammo qancha yordam bersam ham o'zim baxtlimasman" deb qutqaruvchilik rolidan qiynalib yuradi. Kimdir esa zolim, hamma undan qo'rqadi, lekin o'zi ich-ichidan o'zining ojizligini his qiladi.

quyida har bir rolga alohida to'xtalib, uning o'ziga xos xususiyatlarini tushuntiramiz:

### **Jabrdiyda**

Jabrdiyda rolini o'ynaydigan odam o'zining bechoraligini va qiyinchiliklar bilan mustaqil kurasha olmasligini namoyish qiladi. "Bunchalar yomon hammasi! Hech narsa qo'limdan kelmayapti!

Sen – menga yordam bera oladigan yagona odamsan!" Jabrdiydaning xulq-atvoriga xos xususiyatlardan biri – u vaqtining katta qismini hayotiy qiyinchiliklar va yengib bo'lmas to'siqlarni ustidan shikoyat qilishga sarflaydi, yangi yechim va imkoniyatlarni qidirishga emas.

Buning to'lovi esa o'zining zaif ekanligi va boshqalar uning ojizligidan foydalanib har doim ekspluatatsiya qilishiga bo'lgan ishonchdir. Oxiri Jabrdiyda o'zining Qutqaruvchilariga teskari o'girilib olib, ularni Zolimday ko'radi. Shunga qaramay Jabrdiydalik hissi doim qoladi. Jabrdiydaga xos bo'lgan xususiyat – o'ziga mas'uliyat olmaslikdir. U o'zining mustaqil hayot kechira olmasligiga ishonadi va har doim Qutqaruvchini qidiradi, shuningdek Zolim(Agressor)ni ham o'ziga jalb qilishi mumkin, chunki ongosti darajasida o'zining passiv holatidan chiqishni istamaydi, chunki o'z hayotiga bo'lgan mas'uliyatni o'z bo'yniga olishni istamaydi. Agar jabrdiydaga muammosini hal qilish uchun maslahat berilsa, u buni birdan inkor qiladi, chunki o'z muammolarining hal bo'lishini ilojisiz deb biladi. Mas'uliyatdan qochganligi uchun jabrdiydalar ko'pincha turli qaramliklar: alkogol, narkotik, haddan ziyod ovqatlanish va shu kabilardan aziyat chekladi. Buham o'zini kimningdir ( odatda – Qutqaruvchining) qo'lga topshirish, o'ziga g'amxo'rlik qilishdan qochishning bir yo'lidir. Jabrdiyda roli shaxsning bosqichma-bosqich degradatsiyaga uchrashini ta'minlaydi, chunki u mas'uliyatni o'z Qutqaruvchisining zimmasiga yuklaydi va to'laqonli hayot kechirishdan bosh tortadi.

### **Zolim (Agressor)**

Zolim – tanqid qiladi, bosim o'tkazadi, Jabrdiydani azoblaydi va ayni vaqtda Jabrdiydaning bechoraligini va doim xato qilishini ta'kidlaydi. Biroq Zolim verbal bosim bilan kuchni farqlolmaydi.

"Sen hech qachon...", "Qanday bunchalik ahmoq bo'lish mumkin?" degan

gaplarni ko'p ishlatadi.

Zolim xulq-atvoriga xos bo'lgan asosiy xususiyat – u doim ochiqdan- ochiq Jabrdiydasiga hujum qiladi. Buning to'lovi shuki, u verbal majburlash va bosim o'tkazishsiz ish bitira olmasligiga ishonchdir. Oiladagi zo'ravonligini asoslashda Zolim er quyidagi fikrga ishonadi: “Mening vazifam – dars berib

qo'yishdir”. Oxir-oqibat Zolim, uni boshqalarning xatosini tuzatish uchun Zolimga aylantirgan qandaydir tizimning Jabrdiydasi bo'lganligini his qilishi mumkin.

Zolim uchun boshqalar ustidan hukronlik qilish, Jabrdiydani ustidan dominantik qilish, boshqa odamlarga hujum qilish xos. Odatda bolaligida zo'rlik, qiynoqlarga uchragan bolalar ushbu rolni o'ynaydi. Ongosti darajasida bunday odamlar chuqur uyat hamda ilojsizlik hissini tuyishadi, boshqalarni ta'qib qilish orqali bu hisni yashirishga intiladi. Ular shuningdek boshqalarga azob bergani uchun mas'uliyatni bo'yniga olishni istamaydi, chunki odamlarning o'zi shunday munosabatga loyiq deb hisoblashadi. Aql o'rgatish, tahdid qilish, qo'rqitish, ko'p sonli dakkilar va ochiq konfliktlar – Aggressorning kundalik xatti- harakatlaridir.

Zolim o'zining xulq-atvori bilan o'zining arziyas odam ekanligini boshqalarga proyeksiyalab, kompensatsiya hosil qilishga intiladi. Bunday odamlar o'zini jabrdiyda his qilib, aslida kim ekanliklarini anglamaydilar. Zolim uchun xos bo'lgan davriylik: “Men shunchaki sizga yordam bermoqchi edim (Qutqaruvchi), siz esa menga hujum qildingiz (Jabrdiyda), men esa o'zimni himoya qilishimga to'g'ri keldi (Zolim). Shuni qayd etish lozimki, bu roldan chiqish hammasidan oson, chunki Aggressorning xatti-harakatlari ochiq destruktiv tabiatga ega.

### **Qutqaruvchi**

Qutqaruvchi rolini o'ynaydigan odam yordam berish niyatida boshqalarning ishlariga aralashadi. Shu bilan birga qanday yordam berishni o'zi ham bilmaydi va hech kim undan yordam ham so'ramagan bo'ladi.

Qutqaruvchi qutqarish bilan real yordamni chalkashtiradi. Qutqaruvchi xulq-atvorining asosiy belgilaridan biri – bajaradigan ishlarining yarmidan ko'pini boshqalarning o'rniga qiladigan ishlar tashkil qiladi, garchi hech kim undan so'ramagan bo'lsa-da.

Buning to'lovi esa odamlarning egoist va noshukr ekanligi haqidagi ishonchdir.

Qutqaruvchi bo'lib o'ynash qiyin vaziyatdagi haqiqiy qutqaruvchilik, masalan, yonayotgan binodagi jabrdiydani qutqaradigan o't o'chiruvchi yoki cho'kayotgan odamni qutqarishdan farq qiladi. Dramatik holda qutqaruvchining xatti-harakatlarida qandaydir haqiqiy bo'lmagan yoki aytilmagan, eng yaxshisi esa qutqaruvchi bo'lish va yordam berish mumkin bo'lgan jabrdiydaga ega bo'lish uchun chalkash motiv yoki intilish bor. Aslini olganda, Karpman Uchburchagini o'ynash muammoning real yechimini tormozlaydi, yechim emas, chalkashlik va azoblar olib keladi.

Dramatik qutqaruvchi o'zining xavotir va yashirin hislariga nazar solishdan

qochish uchun kimnidir qutqarishga majbur, jabrdiydaga esa bu kerak.

Qutqaruvchi o'ziga nisbatan juda past bahoga ega bo'lgani uchun ham ushbu rolni o'ynashi mumkin. Bu holatda uning xatti-harakatlaridagi yashirin motiv ayon: u o'z ko'z o'ngida o'ziga nisbatan bahosini oshirmoqchi. Bundan tashqari qutqaruvchilar qaramga qaramlik munosabatlariga tushib qolishi mumkin, bunda o'zlarining qutqaruvchi ekanligidan azoblanishadi va yordamga muhtoj bo'lmagan odamni ham qutqarishni o'zining qarzi deb biladi. Qutqaruvchilar uchun doimiy aybdorlik hissi, o'zini tanqid qilish, o'z zarariga bo'lsa ham boshqalarning muammosiga yo'nalganlik xos.

Shuni qayd etish lozimki, odatda Qutqaruvchidan hech kim yordam berishini so'ramaydi. Uning yordami aslida hech kimga kerak emas, u tahminiy baxtsiz jabrdiydadan yordam kerakmi-yo'qmi so'ramaydi. Bunday qutqaruvchilik ko'pincha qutqarilayotgan odamning shaxsiy chegaralari buzilganligidan dalolat beradi. Bundan tashqari, qutqaruvchilik qutqaruvchining juda katta quvvat va resurslarini tortib oladi, natijada u o'z hayotini yashay olmay qoladi. Bu rol uchta roldan eng xavflisi bo'lib, undan bo'shatish qiyin, chunki bunday odam bir qarashda oqko'ngil va empatik bo'lib ko'rinadi. Bunday xulq-atvorning sabablari odatda kishining bolaligi, ota-onasi bilan munosabatlariga borib taqaladi. U "yaxshi qiz/yaxshi bola" bo'lish, real yoki ichki Ota-onasining maqullashiga erish, shuningdek o'zining bahosi hamda qadrini mustahkamlash uchun atrofdagi hammani qutqarishga intiladi. Ammo Qutqaruvchi kam resursli holatda bo'lgani uchun, o'ziga bo'lgan bahosi stabil bo'lishi mumkin emas. Erik Bern aytganidek, "Birinchi guruh "Men sizga yordam berishga intilyapman" o'yinini o'ynasa, ikkinchi guruh rostdan ham kimgadir yordam beradi.

Odam jabrdiyda rolida bo'lganida ko'pincha taqdirdan, odamlardan xafalik hissini tuyadi. Qutqaruvchi rolida esa jahl hissini ko'p tuyadi.

Zolim ham jahl hissini tuyadi, ammo uning ildizi xafalik hissiga borib taqaladi.

Uchburchakdan qanday chiqib ketish mumkin? Ushbu savolga Stiven Karpman g'oyasi asosida javob berishga intilamiz.

Vahti-vaqti bilan har bir inson o'yin ishtirokchisiga aylanishi yoki o'yin o'ynash taklifini qabul qilishi mumkin. Shunday ekan, psixolog mijozda ushbu holatlarga tushib qolmaslik ko'nikmalarini shakllantirishi lozim. Mijoz o'zida 5 muhim qarorni qabul qilishi lozim.

**birinchi qaror** - Men o'yin o'ynamayman (O'yinlarga kirmayman) Men odamlar bilan xavfsiz va samarali munosabatlarni qo'llab- quvvatlayman. (Avvalgiday pozitiv va konstruktivman).

Bu qabul qilish bajarish kerak bo'lgan ilk qarordir. Chunki u orqali jarbdyda rolga tushib qolishdan saqlanish mumkin.

**Ikkinchi qaror**

Men o'zimga mas'uliyatning bir qismini olaman (Z) O'yinda qamalib qolganingizni his qilganingizdan keyin, undan chiqishning eng oson yo'llaridan biri – "10% qoidasi"ni eslash va javobgarlikning 10 foizini o'z bo'yingizga olishdir. Agar men o'zimning 10% Zolim ekanligimni tan olsam, o'yinning boshlanishi va davom etishidagi o'z javobgarligimni anglay boshlayman.

### **Uchinchi qaror**

Men haqiqiy autentik yordam ko'rsataman (Q) Qutqaruvchi roldan chiqish yo'llaridan biri – pozitiv qayta aloqa berish, ya'ni odamning qandaydir xususiyatlarini ijobiy baholash va o'zining Qutqaruvchi ekanligini 10% ijobiy deb baholashdir. Ya'ni, men ko'rsatayotgan yordamning 10%i haqiqiy va autentikdir, qolgan 90% yordamimni esa hech kim hech qachon so'ramagan.

### **To'rtinchi qaror**

Pozitiv bog'lanishim mumkinligini tan olaman (J)

Men o'zimni Jabrdiyda rolida ko'rsam, bu rolning 10%idagina menga zarur bo'lgan hamdardlik bor.

### **Beshinchi qaror**

Kim bo'lishni va nima qilishni o'zingiz hal qiling! Patsientlar va mijozlarni o'yindan chiqarish uchun Karpman juda ekspressiv nutqiy formulani ishlab chiqqan:

G'am chekkandan ko'ra, jahl chiqqani yaxshi. Xavotir olgandan ko'ra, qabul qilgan yaxshi. Bechora bo'lgandan ko'ra, aqlli bo'lgan yaxshiroq.

S.Karpman g'oyalari asosida psixologik yordam ko'rsatish asosan mijozda boshqa odamlar bilan munosabatlar asosida muammolar yuzaga kelganda qo'llanadi.

Rollardan chiqqan odam o'z hayoti, qabul qilgan qarorlari uchun o'zi javob beradi. O'zini ustun ko'rsatish ehtiyoji bo'lmaydi, boshqalargayam imkonsiz holida yordam beraman deb chopavermaydi.

Bir so'z bilan aytganda, psixologik madaniyati rivojlangan yetuk shaxsga aylanadi.

### **Nazorat savollari:**

1. Ratsional emotiv terapiyaning mohiyatini tushuntirib bering.
2. Ratsional emotiv terapiyada asosiy urg'u nimaga qaratiladi?
3. Ratsional emotiv terapiyada ratsional hamda irratsional ishonch tushunchalarini sharhlang.
4. Transakt analiz qaysi ta'limotning g'oyalarini boyitish asosida yuzaga kelgan?
5. Karpman uchburchagidagi roller taqsimotini sharhlang.
6. Transakt analiz bilan Karpman uchburchagi g'oyasining o'xshash hamda farqli tomonlarini sharhlang.
7. S.Karpman fikricha, qaysi Roldan chiqish mushkul sanaladi?
8. Karpman uchburchagidan chiqish uchun psixolog patsientga

qanday yordam beradi?

**Tavsiya etilayotgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Абрамова Г.С. Практическая психология: Учебник для студентов вузов. - 6-е изд., перераб. и доп. М.: Академический проект, 2001.
2. Абрамова Г. С. Психологическое консультирование: теория и опыт. – М., 2000.
3. Алешина Ю.Е. Семейное и индивидуальное психологическое консультирование. - М.: Ред.-изд. центр Консорциума «Социальное здоровье России», 1993.
4. American Psychological Association. Ethical principles of Psychologists // American Psychologist, 1990. Vol. 45. P.
5. An Introduction to Consulting Psychology: Working With Individuals, Groups, and Organizations, by R. L. Lowman.
6. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М., 1988.
7. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – М., 2000.
8. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001.
9. Бурнард, Ф. Тренинг навыков консультирования / Ф. Бурнард. СПб.: Питер, - 2002.

**9-MAVZU: KORREKTSION ISHLAR KO'RINISHLARI VA TUSHUNCHALARI**

**Asosiy savollar:** Psixologik korrektsiya, psixoterapiya, psixologik trening tushunchalarining nisbati. Psixokorreksion jarayonining maqsad va vazifalari. Psixologikkorreksiyaning tashkil etishning metodologik asoslari. Psixologikkorreksiyaning tashkil etish uchun psixologik ma'lumotlarni olish xususiyatlari. Guruh psixokorreksiyaning asosiy metodlari. Guruh munozara. Psixogimnastika. Proektiv rasmlar. Musiqiy terapiya. Qo'shimcha psixokorreksion metodlar va usullar. Inson muomalasi ontologiya. Ijodiy vizualizatsiya. Yoshga oid psixokorreksion ishlarning o'ziga xosligi

**Tayanch tushunchalar:** psixokorreksiya, kauzal, simptomatik, og'ish, guruh, individual, psixodiagnostika. Intervyu, psixologik maslahat texnikasi, o'zinterapiyasi, artterapiya, psixogimnastika, xulq-atvor psixokorreksiyasi,

psixodramma, psixokorreksiya. Psixokorreksiya metodlari: o'yinterapiyasi, artterapiya, psixogimnastika, xulq-atvor psixokorreksiyasi metodlari, psixodramma.

**Matn bayoni:** Inson hayotida duch keladigan muammolarni hal etishga nisbatan o'zida psixologik imkoniyat topa olasligining tub zaminida psixologik madaniyatning yetishmasligi yotadi. Shu sababdan odamlar psixologik jihatdan salomatligidan norozi bo'lishi, inqirozli holatlardan chiqishga qiynalishi hamda o'z-o'zini boshqarishda muammolarga duch kelishi mumkin. aynan psixologik madaniyat tushunchasini tashkil etuvchi komponentlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

O'z o'zini anglash va o'z o'zini adekvat baholash;

O'zga odamlarni tushunish (empatiya hissi);

O'z xulq-atvori, emotsiyalari, muomalasini boshqara olishi.

Psixokorreksiya termini vujudga kelishi o'tgan asrning 70-yillariga borib taqaladi. chunki ushbu davrga kelib, psixologiya fani turli psixologik muammo hamda og'ishlarga ega odamlar bilan guruhiiy hamda individual tarzda faoliyat olib boradigan sohaga aylandi.

**A.A.Osipova (2002-yil)** psixokorreksiyaning quyidagi turlarini ajratadi:

Har qanday psixokorreksiyaning mazmun va maqsadiga ko'ra ikki katta guruh bo'lish mumkin. ular simptomatik psixokorreksiya hamda kauzal psixologik korreksiyadir.

Odatda simptomatik korreksiya kauzal korreksiyadan oldin qo'llanadi. Chunki simptomatik korreksiyaning asosiy vazifasi mijozdagi psixokorreksiyaning asosiy jarayonlariga tayyorlash uchun simptomatik og'ish hamda buzilishlarni bartaraf etishdan iboratdir. Simptomatik korreksiyaning asosiy maqsadga erishish uchun ko'mak beradigan mayda simptomlar ustida ishlovchi, qisqa vaqt davom etuvchi yordamchi korreksion faoliyat deyish mumkin.

Kauzal (sababiiy) psixokorreksiya esa uzoq muddat davom etib, shaxs rivojlanishida to'siq bo'ladigan ichki omil hahda psixologik sabablarni axtarib, ularni to'g'irlaydi (korreksiyalaydi).

Psixokorreksiya tarkibiga ko'ra:

- Bilish sohalariga oid;
- Shaxslilikka oid;
- Hissiiy-irodaviiy sohalariga oid;
- Xulq-atvor aspektlari bilan bog'liq;
- Shaxslararo munosabatlarga oid;
- Guruh ichidagi (oilaviiy, er-hotin, jamoaviiy) munosabatlarga oid;
- Farzand va ota-ona munosabatlariga oid turlarga bo'linadi.

Korreksion faoliyat tuzilishiga ko'ra individual hamda guruhiiy ko'rinishlarga ajratiladi. Guruhiiy psixokorreksiya ham o'z navbatida muammolari o'xshash mijozlardan iborat ochiq guruhlar hamda aralash guruhlariga bo'linadi.

Psixokorreksiya o'zining olib boradigan dasturiga ko'ra dasturlashtirigan yoki improvizatsiyalangan guruhlarga ajratiladi.

Psixokorreksiyaning davom etish vaqtiga ko'ra quyidagi ko'rinishlari mavjud:

Juda tez; Qisqa; Davomiy;

Uzoq davom etadigan.

Juda tez o'tkaziladigan psixokorreksiya misol qilib biror jarayon yoki holatlarda yuzaga kelgan nizolarni bartaraf etish uchun o'tkazilgan korreksion ishlarni keltirish mumkin. Bu bir necha soatgacha davom etadigan jarayon bo'lib, ushbu korreksion ishning samaradorligi uzoqqa yetmaydi. Biror sinf o'quvchilari orasida nizo yuzaga keldi. Makab psixologi shu nizoga barham berish hamda o'quvchilari orasida xulq- atvor korreksiya ishtarini o'tkazishi mumkin. lekin yaxshi natijaga erishish uchun korreksion ishlar uzoqroq davom etishi lozim.

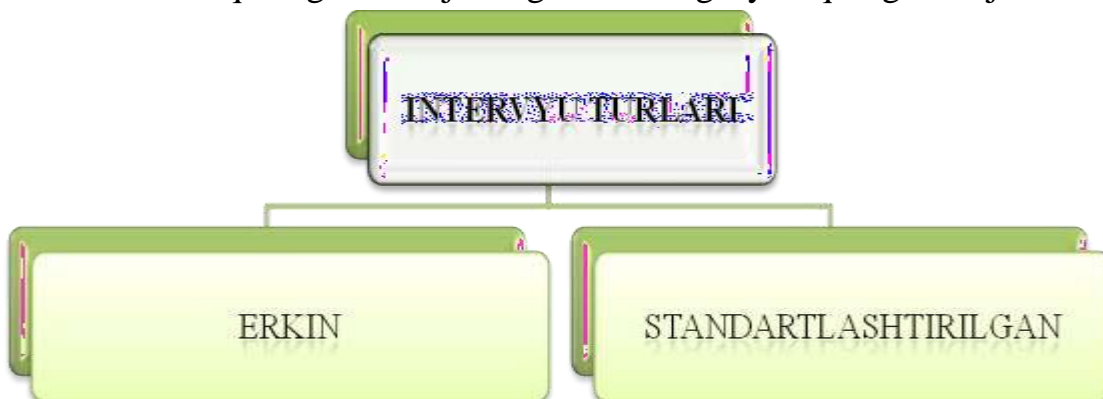
Qisqa psixokorreksiya bir soatdan ortiq vaqtdan bir kungacha davom etishi mumkin. bunda psixolog bn patsient muayyan kutilgan natijaga erishgunga qadar hamkorlikda faoliyat yuritadilar. Davomiy psixokorreksiya bir necha oygacha bo'lishi mumkin. korreksion ishlarning uzoq davom etadigan turi bir yil yoki undan biroz ko'p muddatga cho'zilishi mumkin. korreskion ishlarning qancha vaqt davom etishi patsient muammosining qanchalik chuqurligiga bog'liq.

### **Intervyu psixologik maslahatning asosiy metodlaridan biri sifatida**

Mijoz muammosini tadqiq qilish mutaxassis tomonidan quyidagi usullardan foydalanish natijasida olib boriladi: suhbat, intervyu, psixologik testlar.

Suhbat, mutaxassis tomonidan maqsadga yo'naltirilgan holda tashkil qilinganda, butun psixokorreksiya jarayonini olib borishni asosiy usuli hisoblanadi. Bunda mijoz-mutaxassis» muloqoti jarayonida olingan aniq ma'lumotlar asosida tadqiqotchini qiziqtirayotgan bog'liqlik aniqlanadi. Psixologik (ruhiy) maslahatlashuv turli bosqichlarda qo'llaniladi. Suhbatning spetsifik turi sifatida intervyu farqlanadi.

**Intervyu** – og'zaki so'rov yordamida ijtimoiy ruhiy ma'lumotlar olish usulidir. Erkin intervyu suhbat mavzusi va shakliga bog'liq emas va zarur ma'lumot olishda mijoz bilan hamkorlik qilishga mo'ljallangan. Uning yutuqlariga mijoz va uning



muammolari haqida to'liq ma'lumot olish imkoniyatini berishida, mijozning bevosita o'zini tutishi ish doirasidagi reaksiyalarini mutaxassis kuzatish imkoniga ega bo'lishi, kamchiligiga ega – juda katta vaqt oralig'ini kiritish mumkin.



Standartlashgan intervyu shaklan anketaga yaqin, biroq javob shakllantirishda mijozning imkoniyatlari kengroqdir.

Muammoni tushunish uchun maslahatlashuv jarayonining boshidayoq ushbu metoddan foydalanish juda foydalidir.

Intervyu o'tkazishga odam maxsus ravishda tayyorgarlik ko'rishi kerak, chunki u odamdan qator muhim sifatlarning bo'lishini talab qiladi. Shuning uchun ham ijtimoiy psixologiyada "rolli o'yinlar" metodi yordamida psixolog yoki sotsiologlar maxsus tayyorgarlik kursidan o'tadilar.

Intervyu (interview – suhbat) – bu ijtimoiy psixologiya metodi bo'lib, qo'yilgan savollarga berilgan javob tariqasida axborotlarni to'plash usuli.

Suhbat metodidan to'g'ri foydalanish va undan kutiladigan natijaga erishish suhbat o'tkazish uchun puxta tayyorlanishga bog'liqdir.

<b>Suhbat metodi quyidagi shartlarga rioya qilishni talab etadi.</b>	O'tkazilgan suhbatning mavzusi va mazmuni sinaluvchining taraqqiyot darajasi hamda yosh xususiyatlariga mos bo'lishi kerak.
	Suhbat paytida sinaluvchilarga berilgan savollar mazmunan yaxshilab o'ylab olinishi lozim.
	Suhbat paytida berilgan savollarga "ha", "yo'q" kabi qisqa tarzda emas, balki batafsil javob olishga erishish kerak.
	Sinaluvchilar zerikib yoki toliqib qolmasliklari uchun suhbat qaddan tashqari cho'zilib ketmasligi lozim.

Suhbat metodining yuqorida ta'kidlangan ijobiy jihatlari bilan birga ayrim zaif tomonlari ham mavjud. Takrorlangan so'zlar, "g'aliz" iboralar nutqning tezligi, fikrning mavhumligi, zerikarliligi, muvaffaqiyatsizlikka sabab bo'ladi. Shuningdek, savol-javobning bir xil shaklda emasligi sinaluvchida oshkoralikning yetishmasligi, iymonlash, uyalish holatlarini yuzaga chiqarib, atroflicha ma'lumotlar olishni qiyinlashtiradi va shu sababli boshqa metodlarga murojaat qilishga to'g'ri keladi.

Shunday qilib, so'roq metodlari tadqiqotchi bilan tekshiriluvchining bevosita (suhbat, intervyu) yoki bilvosita (anketa) muloqoti tufayli birlamchi ma'lumotlar to'plash usulidir. Odamlar tilidan yozma yoki og'zaki tarzda olingan fikrlar ma'lumotlarning manbai bo'lib xizmat qiladi. Eng yaxshi suhbat yoki intervyu bu bevosita, erkin fikr almashinuvi sharoitida o'zaro fikr almashinuviga qaratilgan muloqotdir. Chunki suhbatdan farqli, intervyu aniq muammo doirasida, qat'iy bir yo'nalishda olib boriladi. Intervyu oluvchi suhbatdoshga nisbatan neytral mavqeda bo'lib, uning fikrlashiga xalaqit bermasligi, ayniqsa, unga taz'iy o'tkazmasligi lozim. Intervyu jarayonining samarali kechishi uchun suhbatdoshda o'ziga nisbatan ijobiy munosabat shakllantirib, birinchi so'zlarni aniq, ravon, ifodali bayon qilish muhimdir.

Turli manbalarda odatda intervyuning besh qadamlik modeli keltirib o`tiladi.

Intervyuning birinchi bosqichi – o`zaro ishonch va tushunishni shakllantirish. Bunda psixolog mijoz bilan o`zaro ta'sirdagi mavzuni belgilashga vaziyat hozirlaydi, u bilan emotsional kontakt o`rnatadi.

Ushbu bosqich psixolog mijozni tushuna olganida, mijozning esa psixologga to`la ishona olganida yakunlanadi.

Intervyuning ikkinchi bosqichi. Bu bosqichda psixolog quyidagi savollarga javob izlaydi: mijoz nima uchun keldi? U o`z muammosini qanday ko`radi? Ushbu muammoni hal qilishda uning imkoniyatlari qanday? Mijozning maqsadi aniq bo`lganidan so`ng, psixolog mavzuni belgilashga qaytadi.

Intervyuning uchinchi bosqichi. Psixolog bu bosqichda mijoz xohlayotgan natijani aniqlaydi. Psixolog mijozga o`zining ideali va qanday bo`lishni xohlayotganini aniqlashga yordam beradi. Shuningdek, xohlangan natijaga erishilganda qanday o`zgarishlar sodir bo`lishi muhokama qilinadi.

Intervyuning to`rtinchi bosqichi. Bu bosqichda alternativ qarorlar ishlab chiqiladi. Psixolog va mijoz muammo yechimining turli variantlarini ishlab chiqadilar. Alternativlarni qidirish rigidlikdan qochish va qarama-qarshilik o`rtasida javob izlash maqsadida amalga oshiriladi. Ular birgalikda mijozning shaxsiy dinamikasini tadqiq etadilar. Bu bosqich uzoq vaqt davom etishi mumkin. Psixolog shuni unutmasligi lozimki, u uchun ma'qul bo`lgan javob varianti mijozni qoniqtirmasligi mumkin. Ammo ba'zi mijozlarga aniq direktiv tavsiyalar berishga to`g`ri keladi.

Intervyuning beshinchi bosqichi – avvalgi bosqich xulosalarini umumlashtirish, o`rganishdan harakat bosqichiga o`tiladi.

### **Psixologik konsultatsiya texnikasi**

Psixologik-maslahat butun jarayoni boshidan-oxirigacha maslahatlar asosiy bosqichlari ketma-ketligidan iborat bo`lishi mumkin. Maslahatlar davomida ulardan har biri o`ziga zarur, alohida bir masalani hal qiladi va o`ziga xos xususiyatga ega.

Psixologik konsultatsiya o`tkazishning asosiy bosqichlari quyidagilardan iborat:

Tayyorgarlik bosqichi. Bu bosqichda psixolog-maslahatchi qayd etish jurnalidagi dastlabki yozuvlar hamda uchinchi shaxslardan, masalan, maslahat o`tkazishga mijozdan buyurtma qabul qilgan psixologik maslahat xodimidan mijoz to`g`risidagi ma'lumotlar bilan tanishib chiqadi. Ishning bu bosqichida psixolog-maslahatchi o`zi ham psixologik maslahat o`tkazishga tayyorlanadi.

Yo`naltirish bosqichi. Bu bosqichda psixolog maslahatchi mijoz bilan tanishadi va mijoz bilan birgalikda ishlashga tayyorlanadi. Mijoz ham o`zi tomonidan shunday qiladi. Agarda maslahat o`tkazish uchun boshqa barcha tayyorgarliklar amalga oshirilgan bo`lsa, bu bosqich o`rtacha 5-7 daqiqa vaqt talab etadi.

Diagnostic bosqich. Ushbu bosqichda psixolog-maslahatchi mijozning muammolarini tinglaydi va uni tahlil qilish asosida mijozning muammosini tushunib,

aniqlab oladi. Ushbu bosqichning asosiy mazmuni mijozning o'zi va o'z muammosi to'g'risidagi ma'lumotlari hamda mijozning muammosini aniqlash va uni hal etishning to'g'ri yo'lini topish uchun mijozni psixodiagnostik tekshiruvdan o'tkazishdan iborat bo'ladi. Psixologik konsultatsiya o'tkazish uchun aniq vaqtni belgilash ancha qiyin, chunki vaqtni belgilashda ko'p narsa mijozning muammosi va uning individual xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Aslida bu vaqt psixologik testlar o'tkazishdan tashqari, kamida bir soatni tashkil etadi. Ba'zida psixologik-maslahatning bu bosqichi to'rt soatdan 6-8 soatgacha vaqt talab etishi mumkin bo'ladi.

Tavsiyalar berish bosqichi. Psixolog-maslahatchi avvalgi bosqichlarda mijoz va uning muammosi to'g'risida yetarli ma'lumotlar to'plab, ushbu bosqichda mijoz bilan birgalikda uning muammosini hal etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqadi. Bu yerda tavsiyalar aniqlashtiriladi, oydinlashtiriladi, har taraflama puxta ishlab chiqiladi. Psixologik konsultatsiyaning bu bosqichini o'tkazishga sarflanadigan o'rtacha vaqt odatda, 40 daqiqadan bir soatgacha vaqtni sarflaydi.

Nazorat bosqichi. Ushbu bosqichda psixolog-maslahatchi va mijoz bir-biri bilan mijoz olgan tavsiyalar va amaliy maslahatlarning qanday amalga oshirilishi, qanday nazorat qilib borilishi va baholanishi to'g'risida kelishib oladilar. Shu yerning o'zida ishlab chiqilgan tavsiyalarning bajarilishi davomida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan qo'shimcha masalalarni psixolog-maslahatchi va mijoz, keyinchalik qayerda va qanday qilib muhokama qilishlari to'g'risidagi masala ham hal qilinadi. Ushbu bosqich oxirida, agarda zarurat yuzaga kelsa, psixolog-maslahatchi va mijoz bir-birlari bilan keyingi gal qachon uchrashishlari to'g'risida kelishib olishlari mumkin. Psixolog-maslahatchining ushbu yakunlovchi bosqichi 20-30 daqiqa davom etadi.

Agarda yuqorida aytilgan barcha fikrlarni xulosa qilib aytmoqchi bo'lsak, psixologik-maslahatning beshta bosqichini ham o'tkazish uchun (psixologik testlar uchun vaqtni hisobga olmaganda) ikki soatdan 10-12 soatgacha vaqt kerak bo'lishini aniqlash mumkin.

Psixologik konsultatsiyalar texnikasi deganda, psixolog maslahatchi maslahatning u yoki bu amallari doirasida harakat qilib, psixologik maslahat har bir bosqichlarida mana shu amallarni bajarish uchun foydalanadigan maxsus uslublari tushuniladi. Bu texnika psixologik maslahatlar barcha bosqichlarida bir hilda muvaffaqiyat bilan qo'llaniladigan universal, psixologik maslahatning u yoki bu, xususan bir bosqichi uchun mos keladigan o'ziga xos texnikasi bo'lishi mumkin.

Psixolog-maslahatchi taklif etayotgan maslahat va tavsiyalari mijozga to'la tushunarli bo'lishi hamda mijoz ulardan muvaffaqiyatli foydalanishi, istalgan natijaga erishishi uchun maslahat va tavsiyalarni ifoda etishda psixolog-maslahatchi quyidagi qoidalarga amal qilishi kerak:

qoida. Mijozning muammosini amaliy hal etish bo'yicha maslahat va tavsiyalarni ifoda etishda dardini tushuntirishda bo'lgani kabi unga yagona bir emas,

balki iloji boricha turli maslahat va tavsiyalar berishi kerak. Bu bir muammoni hal etish turli usullari, shartlarni bajarish va har xil harakatlarni amalga oshirishni talab etishi bilan bog'liqdir. Ulardan ba'zilar turli sabablarga ko'ra mijoz bajara olmaydigan bo'lishi mumkin. Bu esa kerakli tavsiyalarning amaliy ta'siri samarasini ancha pasaytiradi. Misol uchun psixolog-maslahatchi mijozga katta iroda kuchi va boshqa qator shaxsiy sifatlarni talab etuvchi xulq usulini tavsiya etishi mumkin. Bu sifatlarda esa ushbu mijozda nisbatan bo'sh rivojlangan bo'lishi mumkin. Shunday holatda unga berilgan maslahat tavsiyalar amaliy foyda keltirishi va yetarlicha samara keltirishi qiyin bo'ladi. Yoki boshqa bir misol. Psixolog-maslahatchining mijozga bergan maslahati unda ko'p bo'sh vaqt bo'lishini talab etadi. Mijozda esa bo'sh vaqt bo'lmaydi. Umumiy holatda mijozga taklif etilayotgan, uning muammosini hal etish turli usullari soni ikki yoki uchta bo'lishi va bu barcha usullar mijozning mavjud hayot sharoitlarini, uning imkoniyatlarini hamda individual psixologik xususiyatlarini hisobga olishi kerak. Muammoni hal etish taklif etilayotgan usullari soni mijoz ulardan o'zini qoniqtirmaydigan va unga to'la mos keladiganini tanlay oladigan bo'lishi kerak. Mana shu sababli psixolog-maslahatchi mijozga tavsiyalarni taklif etishni boshlashidan oldin, shaxs sifatida mijozni yaxshi bilib olishi lozim. Mana shu holatlar uchun ham mijoz bilan amaliy ishlar olib borish jarayonida psixolog-maslahatchiga mijoz shaxsini umumiy psixologik diagnostika qilishga yordam beradigan qo'shimcha maslahatlarni berib o'tamiz. Mijozning shaxsi va uning psixologik holati to'g'risida quyidagi belgilari bo'yicha fikr yuritish mumkin:

- qo'lni belga qo'yib turish qat'iy irodali odamga xos xislat;
- stulda o'tirganda gavdasi bilan oldinga egilib o'tirish, bu odamning suhbatlashish yakunlanishi bilan darhol harakatga tayyor ekanligini bildiradi;
- oyoqlarini bir-biri ustiga qo'yib chalkashtirib va ularni qo'llari bilan ushlab o'tirgan odam ko'pincha tez reaksiyaga ega bo'ladi va tortishuvda uni ishontirish qiyin.
- Kaftlarini bir-biri bilan birlashtirib o'tirish mana shu paytda bu inson, salbiy, yomon fikr va hissiyotlarda ekanligini anglatadi.
- Kiyimidan muhim bo'lmagan kichik iplar, tuklarni terib o'tirish unga aytilayotgan gaplardan to'la qoniqmayotganligini ifoda etadi.
- Tinglash paytida boshini yoniga egib o'tirish suhbat bu insonda qiziqish uyg'otganligini bildiradi.
- Agarda boshini oldinga egilib o'tirgan bo'lsa bu ko'pincha eshitilayotgan gapiga salbiy munosabatini belgisi hisoblanadi.
- qo'lni ko'kragiga chalkashtirib olish – tanqidiy munosabati va himoyalaniish reaksiyasi hisoblanadi.
- Ba'zida qo'lini chalkashtirib olish – bu odamlarda qo'rqinch hissi yuzaga kelganligini bildiradi.

- Oyoqlarini chalkashtirib o'tirish – salbiy yoki himoyalaniş munosabati belgisi.
- «dahanini silab o'tirish» harakati – bu inson unga hozir aytilgan gaplar bo'yicha qaror qabul qilayotganligini anglatadi.
- Stul yoki kursiga suyanib o'tirish harakati – bu odamning kayfiyati salbiy ekanligini bildiradi;
- Agarda odamdan o'z qarorini aytishi so'ralganda, u ko'pincha biror-bir predmetni oladigan bo'lsa, bu u o'z qarori qat'iy emasligi, uning to'g'riligidan shubhalanayotganligi, yana bir bora o'ylab ko'rishi kerakligini anglatadi.
- Tinglovchi odam boshini qo'lga tiralib olsa, hozir gapirilayotgan gaplarga uning qiziqishi so'nayotganligini anglatadi.
- Agarda odam kafti bilan boshi orqasini ishqalasa va ko'zini olib qochsa, demak u yolg'on gapirayotgan bo'ladi.
- Barmog'ini og'ziga solish – bu odam shu payt qo'llab- quvvatlashga, rag'batlantirishga muhtojligini bildiradi.
- Qo'li bilan stolni yoki boshqa bir buyumni taqillatib o'tirish, odamning sabrsizligini bildiradi.
- Kaftini ochib o'tirish uning samimiy, ishonuvchan va halolligini bildiradi.
- Kaftini yopib o'tirish, aksincha, samimiy emasligini bildiradi. Agarda odam sekin, so'zlarni tanlashga harakat qilib va o'zining nutqini nazorat qilib borsa u ichki psixologik keskinlikni his qilayotgan bo'ladi. Mijozning psixolog-maslahatchiga qattiq e'tirozi mijoz o'ziga
- va o'zi aytgan gaplar haqiqat ekanligiga to'la ishonmasligini bildiradi.

### **Qoidalar**

1. Psixolog maslahatchi mijozga tayyor maslahatlarni emas, balki yuzaga kelgan muammoni hal etishda ularga amal qilish osonligi yoki qiyinligi nuqtai-nazaridan shaxsiy baholarni ham berishi kerak. Yakuniy mustaqil qaror qabul qilar ekan, mijoz usullardan birini tanlaganida qandaydir foydaga ega bo'lishi va deyarli albatta, qo'ldan boy berishi mumkinligini o'zi tushunib olishi kerak.

2. Mijozga o'zi uchun eng mos keladigan deb hisoblagan xulqi usulini o'zi tanlashiga imkon berish zarur. Hech kim mijozning shaxsiy xususiyatlarini va hayot sharoitini o'zichalik bila olmaydi. Shuning uchun eng to'g'ri yechimni topa olmaydi. To'g'ri, mijozning o'zi ham xatoga yo'l qo'yishi mumkin. Shuning uchun psixolog-maslahatchi mijozga mustaqil qaror qabul qilish imkonini berish bilan birga baribir o'zining nuqtai nazarini ham aytishi kerak. Unday hollarda maslahatchi va mijoz bir oz vaqtga go'yo nomlarini almashtirishlari, psixolog-maslahatchi tomonidan unga amaliy yordam ko'rsatishning eng ma'qul shakllaridan hisoblanadi. Psixolog-maslahatchi mijozdan muammoni yechimini asoslab tushuntirib berishini so'raydi.

O`zi esa uni diqqat bilan tinglab, savollar beradi.

3. Psixologik konsultatsiya yakunida muammoni hal etish bo`yicha qo`llaniladigan amaliy harakatlarni mustaqil nazorat qilish amaliy vositalari bilan mijozni ta`minlash juda muhimdir. Xususan, ushbu holatda amalda o`zini qanday qilib nazorat qila olishi va uning xulqi to`g`riligini qaysi belgilariga qarab bilib olishi, amalga oshirayotgan harakatlari haqiqatda ham ijobiy natijalar berayotganini baholashi mumkinligini mijozga tushuntirib berish to`g`risida gap boradi.

4. Muammoni amaliy hal etish paytida mijozga psixolog- maslahatchi tomonidan kerakli maslahat va tavsiyalar olish qo`shimcha imkoniyatini berish. Bunga sabab har doim ham mijozga barchasi tushunarli bo`lmasligi va barchasini to`la amalga oshira omasligidir. Ko`pincha mijoz go`yo barchasini yaxshi tushunib olgandek, psixolog-maslahatchining tavsiyalarini qabul qilgandek bo`lib, ularni amaliy bajarishga kirishganida esa to`satdan ko`plab ko`zda tutilmagan vaziyatlar va darhol javobini talab etuvchi qo`shimcha savollar paydo bo`ladi. Bu savollar tez hal etilishi uchun mijoz psixolog-maslahatchi bilan doimiy aloqada bo`lishi, shu jumladan, maslahat olib bo`lganidan keyin ham aloqada bo`lib turish imkoniyatiga ega bo`lishi kerak. Buning uchun esa maslahatlar yakunlangandan keyin mijoz bilan xayrlashayotganda unga qachon va qayerda zarur bo`lganda kerakli maslahatlar olishi mumkinligini aytishi kerak.

Ishni yakunlab mijozga mustaqil harakat qilish imkonini berishdan avval psixolog-maslahatchi mijoz haqiqatda barchasini tushunib olganligi va ishonch bilan shubhalanmay, kerakli yo`nalishda harakat qilishga tayyor ekanligiga ishonch hosil qilishi kerak. Bunga ishonch hosil qilish uchun maslahatlar yakunida yana mijozga so`z berib va masalan, quyidagi savollarga javob berishini iltimos qilish zarur: Siz uchun hammasi aniq tushunarlimi? Aytingchi, siz endi nima qilmoqchisiz?

Ba`zida mijozga qator aniq savollar berish foydali bo`ladi. Bu savollarga javoblaridan mijozning tushunganligi darajasi va psixolog- maslahatchidan olgan maslahatlarini qabul qilganligi aniqlanadi. Psixologik konsultatsiyaning yakunlovchi bosqichi quyidagi vaziyatlardan iborat: maslahatlarga yakun yasash va mijoz bilan xayrlashish. Yakun yasash o`z navbatida maslahat natijalarini, muammo mohiyatini qisqacha qaytarib o`tishi uni tushunishini va ishlab chiqilgan muammoni hal qilish bo`yicha tavsiyalarni takrorlashdan iborat. Mijozning istagi bo`yicha bu tavsiyalar faqat og`zaki emas, balki yozma ravishda ham berilishi mumkin. O`tkazilgan psixologik-maslahatga yakun yasashda mijoz bilan birgalikda qanday bajarilishi va qaysi muddatlarda bajarilishi zarurligini belgilab olish ham muhim. Iloji boricha mijoz ishlar qanday borayotganligini va uning muammosi qanday hal etilayotganligini psixolog-maslahatchiga vaqti-vaqti bilan xabar qilib tursa yaxshi bo`ladi. Bularning barchasi psixolog-maslahatchi tomonidan hatto mijozning olgan tavsiyalarini amalga oshirishi jarayonida uning o`zida ham biror-bir alohida muammolar yuzaga kelmagan va u psixolog maslahatchiga qo`shimcha murojaat

etmaganida ham mijoz shaxsiy kartochkasiga yozib boriladi. Mijoz bilan xayrlashayotganida odatda, u olgan tavsiyalarini qanday amalga oshirayotganligini va ularni amaliy qo'llash natijalari qanday bo'layotganligini psixolog-maslahatchiga doim xabar qilib turishini so'raladi. Agarda u axborot berib borish iltimosini bajarsa, u bilan qo'shimcha bepul maslahat o'tkazishga va'da berib rag'batlantirish mumkin.

Psixologik-maslahatni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun amaliy ishlar davomida faqat mijozni to'g'ri tashkil etilgan holda kutib olish va u bilan yaxshi, samarali, professional ish olib borish balki maslahat yakunlangandan keyin yaxshi o'ylab chiqilgan xayrlashish amallari ham muhimdir. Mijoz psixologik-maslahatni yaxshi kayfiyat bilan va u olgan maslahatlarni amalga oshirishi natijasida muammosi muvaffaqiyatli hal etiladi, degan to'la ishonch bilan tark etishi juda muhim. Mijoz bilan xayrlashayotganda birinchi navbatda psixolog-maslahatchining o'zi so'zsiz ishonishini namoyish etishi kerak. U mijozni psixologik maslahat xonasidan chiqishida koridorgacha kuzatib qo'yishi zarur. Psixolog-maslahatchi xayrlashayotganida mijozga esdalik uchun biron narsa sovg'a qilsa, masalan, psixologik maslahatda hamkorlikdagi ishlari to'g'risida eslatib turuvchi o'z vizitkasini yoki yodgorlik sovg'a qilsa mijozda yaxshi yakunlovchi taassurot uyg'otadi. Psixolog- maslahatchi mijoz bilan xayrlashayotganda aytadigan oxirgi so'zlari juda muhim. Buning uchun mos keladigan gaplarni boshlashda odob qoidalarida qabul qilingan so'zlar quyidagilardan iborat:

- bu uchrashuvdan men juda xursandman;
- siz bilan vaqtimizni juda maroqli o'tkazdik;
- siz bilan suhbatlashganimdan xursandman;
- hammasini kelishib olganimiz yaxshi bo'ldi;
- mening maslahatlarimga quloq solganingiz uchun sizga katta rahmat;

- men bilan uchrashib suhbatlashishga rozi bo'lganingiz uchun rahmat;
- sizni boshqa vaqtingizni olmayman;
- xayr;
- keyingi uchrashuvgacha;
- yaxshi boring;
- salomat bo'ling;
- siz bilan yana uchrashamiz;
- bizni esdan chiqarib qo'ymang;
- kelib turing.

Psixolog-maslahatchining mijoz bilan keyingi uchrashuvlari, agarda u kerak bo'lsa xuddi shu kabi oldindan o'ylab chiqilgan, rejalashtirilgan, psixolog-maslahatchi va mijoz tomonidan kelishib olingan holda tashkil etiladi. Shu mazmunda odatda psixolog-maslahatchining maslahatlari yakunlangandan keyin qayerda va qachon uchrashishlari hamda mumkin bo'lgan suhbat mavzulari (masalalari) belgilab olinadi. Bu suhbat albatta, yuzma-yuz bo'lishi shart emas. Ba'zida mijoz bilan telefon orqali suhbatlashish yoki uning savollariga yozma shaklda javob yo'llash ham yetarli bo'ladi. Maslahatlardan keyingi uchrashuvga va mijozning mumkin bo'lgan suhbatlari rejasini psixolog-maslahatchi u bilan birgalikda belgilaydi. Ba'zida bu reja yozma ravishda ikki nusxada tayyorlanadi. Bir nusxasi psixolog-maslahatchida qoladi, ikkinchi nusxasi esa mijozga beriladi.

Turli sabablarga ko'ra psixologik maslahat davomida uning samarasini pasaytiradigan, ko'zda tutilmagan va tuzatish qiyin bo'lgan xatolar yuzaga kelishi mumkin. Mana shu xatolar mohiyati va manbalarini, ularni oldini olish va tuzatish usullarini bilish psixologik maslahatlar o'tkazish amaliyotida ularni umuman yo'qotish mumkin bo'lmasa ham ancha kamaytirishga imkon beradi. Maslahatlar jarayonida paydo bo'ladigan xatolar quyidagi asosiy turlarda bo'lishi mumkin (ko'rsatib o'tiladigan xatolar har bir turida ularning mumkin bo'lgan sabablari ham keltirib o'tiladi):

Muammo mohiyati to'g'risida psixolog-maslahatchining noto'g'ri xulosasi: bu psixolog maslahatchi yoki mijozning haqiqiy muammosini ko'ra bilmaydi yoki unda haqiqatda bo'lmagan muammo bilan adashtiradi.

Psixolog-maslahatchining mijozga taklif etadigan noto'g'ri tavsiyalari. Ushbu holatda psixolog-maslahatchi umuman mijoz muammosini to'g'ri tushunadi va to'g'ri baholaydi. Lekin uni hal etish bo'yicha noto'g'ri tavsiyalar beradi. Bunday tavsiyalarni bajarish mijozga aslida hech narsa yoki deyarli hech qanday foyda keltirmaydi.

Psixolog-maslahatchidan olgan tavsiyalarini bajarishda mijozning noto'g'ri harakatlari. Psixologik konsultatsiyadagi bu turdagi xatolar muammolari psixologik maslahat davomida to'g'ri tushunilgan va muammoni hal etish bo'yicha to'g'ri



tavsiyalar berilgan mijoz o'z muammosini amaliy hal qilishga kirishganida noaniqliklarga yo'l qo'yishida yuzaga keladi.

Shuni eslatib o'tish kerakki, yuqorida aytib o'tilgan xatolar asosiy turlari har biri alohida hamda birgalikda uchrashi ham mumkin. Shuning uchun psixologik maslahatda yuzaga keladigan muvaffaqiyatsizlikni amaliy tahlil qilishda faqat bir ikkitasini topib qoniqmasdan barcha turdagi xatolarni izlash kerak. Bu psixolog-maslahatchida uning faoliyatida shu kabi va boshqa xatolar yuzaga kelishining oldini oladi. Psixologik-maslahatdagi yuqorida aytib o'tilgan xatolar har bir turini guruhlarga ajratish mumkin. Xususan birinchi turdagi xatolar quyidagi guruhlarga ajratiladi:

Psixolog maslahatchining mijozdan diagnostika va dardini aytish bosqichida olgan ma'lumotlari yetarlicha aniq bo'lmagani sababli yo'l qo'yiladigan xatolar. Ushbu holatda psixolog-maslahatchi mijozga to'la ishonib (mijoz esa psixologga ma'lumotlarni aytib berayotganida turli sabablarga ko'ra, shu jumladan esga ololmaganligi sababli ham xato qilish mumkin). Mijoz muammosi mohiyatiga qarab yoki unga yetkazilgan noto'g'ri axborotlar asosida uning amaliy yechimi bo'yicha xulosalarga kelishga majbur. Xatolarning ushbu turini psixologik maslahat amaliyotidan to'la yo'qotib ham bo'lmaydi yoki oldini olib ham bo'lmaydi. Bu yerda faqatgina mijozga bu har doim psixolog-maslahatchiga «haqiqatni va faqat haqiqatni» aytishi zarurligini eslatib turish mumkin, ya'ni o'z muammolari to'g'risidagi ma'lumotlar ishonchliligiga to'la ishongan ma'lumotlar va faktlarni aytishi zarur. Maslahatchi esa o'z navbatida mijoz bu haqida ilgari gapirganligi va psixolog-maslahatchida ba'zi sabablarga ko'ra gumonlar paydo bo'lganligini aytib yana takrorlashini so'rab uni vaqti-vaqti bilan tekshirib turishi kerak.

psixolog-maslahatchi mijozdan olgan ma'lumotlari to'la bo'lmaganligi sababli yo'l qo'yiladigan xatolar. Bu juda ko'p yo'l qo'yiladigan xato. Chunki mijoz xohlaydimi yoki xohlamaydimi biron gapni esidan chiqarib qoldirishi mumkin. Psixolog-maslahatchi esa mijoz o'z muammosi to'g'risida unga to'la ma'lumot bermaganligini xatto bilmaydi. Ushbu xatoni ham esdan chiqarib qoldirishi ixtiyoriy bo'lmaganligi sababli psixolog-maslahatchi amaliyotidan to'la yo'qotib bo'lmaydi. Biroq bu xatolarni quyidagi, masalan, texnik uslub yordamida, dardini aytib berayotganida mijozdan vaqti-vaqti bilan o'zi va o'z muammosi to'g'risida gapirib berayotib biror-bir muhim narsani esidan chiqarib qoldirmaganligini so'rab kamaytirishga harakat qilsa bo'ladi.

v) Mijoz to'g'risida va mijozdan barcha kerakli ma'lumotlarni olmay turib psixolog-maslahatchining vaqtdan ilgari xulosa chiqarishga odatlanganligi sababli uning o'zi yo'l qo'yadigan xatolar. Psixolog-maslahatchi – u ham oddiy inson. Ko'pchilik kabi har doim ham xarakteri ijobiy bo'lmagan xususiyatlarga ega. Ular orasida, masalan, o'zi to'g'risida yuqori fikrda bo'lish, chidamsizlik, shoshqaloqlik va shunday xatolarni yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi boshqa kamchiliklari bo'lishi

mumkin. Ularni mijozning holatiga qarab sezish va oldini olish mumkin. Agarda u psixolog-maslahatchi taklif etgan xulosalar va echimlar to'g'riligiga shubhalansa, demak maslahatchi mijoz aytgan, balki hali aytishga ulgurmagan gaplarini barchasini e'tiborga olmay shoshilgan bo'ladi. Agarda mijoz barcha gapini aytib ulgurmagan va psixolog-maslahatchi ma'lum yechimga kelib bo'lganidan keyin o'z gapini davom ettirsa, bu psixolog-maslahatchi shoshilganini va u o'z qarorini qabul qilishni to'xtatib turishi hamda mijozni tinglashni davom ettirish kerakligini anglatadi.

psixolog-maslahatchiga aytilgan faktlarni u noto'g'ri tushunishi sababli yo'l qo'yiladigan xatolar. Bu xatolarning asosiy sababi psixolog-maslahatchining maslahat o'tkazishda amaliy tajribasining yetishmasligi hamda mijoz dardini aytishi paytida uning e'tiborsizligi yoki tushunmasligi (ba'zan shunchaki esdan chiqarib qo'yish) dan iborat bo'ladi. Psixolog-maslahatchining unga aytilgan hech bir gapni esdan chiqarmay mijozni diqqat bilan tinglash odatini o'zida ishlab chiqishi shunday xatolar yuzaga kelishi oldini olishning yagona usuli hisoblanadi. Muhokama qilinayotgan xatolar guruhiga kiruvchi ba'zi odatiy xatolar turlari mavjud. Ular quyidagilar:

psixolog-maslahatchining umumiy-nazariy tayyorgarligi yetishmasligi oqibatida kelib chiqadigan xatolar;

psixolog-maslahatchi o'z shaxsini mijoz shaxsiga o'xshatib, o'zi sezmagan holda mijoz to'g'risida fikr yurita boshlashi oqibatida yo'l qo'yiladigan xatolar;

psixolog-maslahatchining mijozga nisbatan yanglish, sub'ektiv, juda ham ijobiy yoki, aksincha, yaqqol ifodalangan salbiy munosabati sababli kelib chiqadigan xatolar.

Ikkinchi turdagi xatolar quyidagi guruhlarga bo'linadi:

psixolog-maslahatchining mijozga noto'g'ri tavsiyalar berishi. Bu xatoning kelib chiqishiga sabablar juda ko'p bo'lishi mumkin. Uning asosida psixolog-maslahatchi yo'l qo'ygan har qanday xato yotishi mumkin. Bu xatoning oqibatida mijoz olgan tavsiyalar unga hech qanday foyda keltirmasligi va hatto zarar keltirishi ham mumkin. Bunday xatoga yo'l qo'ymaslik uchun psixolog-maslahatchi bir oz vaqt, ayniqsa, o'zining mustaqil amaliyoti dastlabki bosqichida supervizorlik deb ataluvchi sharoitlarda ishlashi hamda vaqti-vaqti bilan boshqa psixolog-maslahatchilar bilan hamkorlikda va birga ishlashga taklif etishi, o'zining tavsiyalari va xulosalarini to'g'riligini ularning xulosalari bilan solishtirib borishi tavsiya etiladi.

psixolog-maslahatchining mijozga bir tomonlama tavsiya berishi. Bu xato quyidagi sabablarning biri bo'yicha sodir bo'lishi mumkin:

psixolog-maslahatchining mijozdan olgan ma'lumotlari to'la bo'lmaganligi sabab;

psixolog-maslahatchining mijoz aytgan gaplarga unchalik e'tibor bermasligi sabab;

mijoz muammosi to'g'risida psixolog-maslahatchining shoshilib xulosa chiqarishi sabab;

mijozning dardlarini tushuntirishda psixolog-maslahatchining bir tomonlama nazariy yo'nalishi va nazariy tayyorgarligi yetishmasligi sabab.

Yuqorida aytib o'tilgan barcha mumkin bo'lgan sabablari o'z vaqtida yo'qotilsa shu holatdagina psixologik amaliyotdan bu xatoni to'la yo'qotish mumkin bo'ladi. Ularni e'tiborga olmaslik xato takrorlanishiga olib keladi.

v) Psixolog-maslahatchi mijozga bergan tavsiyalari umuman to'g'ri, lekin deyarli to'la bajarib bo'lmaydigan yoki umuman bajarib bo'lmaydi. Bunday xatoga yo'l qo'yishga sabab ko'pincha mijozga tavsiyalar taklif etayotib psixolog-maslahatchi mijozning individual xususiyatlarini hisobga olmasligi yoki uning bergan maslahatlarini amaliy bajarish yo'lida jiddiy to'siq bo'lishi mumkin bo'lgan mijozning hayot sharoitlarini hisobga olmasligidan iborat bo'ladi. Bunday xatoga yo'l qo'ymaslik uchun mijozga amaliy tavsiyalar berishdan avval uni shaxs sifatida bilib olish va uning hayot sharoitlarini aniqlab olish zarur.

***Nihoyat uchinchi turdagi xatolarni quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:***

Psixolog-maslahatchi nima qilish kerakligini maslahat berganida noto'g'ri tushunishi yoki tushuna olmasligi oqibatida kelib chiqadigan mijozning noto'g'ri harakatlari. Mijozning muammosini hal etish bo'yicha unga amaliy tavsiyalar taklif etayotib, psixolog-maslahatchi mijozning individual xususiyatlarini, xususan, uning madaniyati va intellektual rivojlanishi umumiy darajasini yetarlicha hisobga olmasligi yoki mijoz bilan xayrlashishdan oldin psixolog-maslahatchi bergan maslahatlarni u to'g'ri tushunib olganligiga ishonch hosil qilishiga intilmaganligi shunday xatoga sabab bo'ladi. Ushbu xatoni quyidagicha yo'l bilan yo'qotish mumkin: mijoz bilan ishlaganda psixologik maslahat har bir bosqichida psixolog-maslahatchi gaplarini mijoz to'g'ri tushunganligini tekshirib borish kerak. Bunga mijozga puxta o'ylangan va to'g'ri ifodalangan savollar berish hisobiga erishish mumkin.

Mijozning aynan, psixolog-maslahatchi unga tavsiya etgan gaplarga harakat qilishni xohlamasligi oqibatida mijozning noto'g'ri harakatlari. Bunday xatolarni quyidagi yo'l bilan yo'qotish mumkin. Mijoz o'z muammolarini hal etish bo'yicha

amaliy tavsiyalar olayotganida uni diqqat bilan kuzatib, kuzatish natijalari asosida mijoz aslida bu tavsiyalarga qanday munosabatda bo'layotganligini aniqlash. Agarda mijozning munosabati salbiy bo'lsa yaxshisi bu tavsiyalarni bermaslik va mijoz nima uchun ularni qabul qilmayotganligini aniqlashi, oxir-oqibatda unga boshqa o'ziga mos keladigan maslahatni taklif etish kerak.

v) Psixolog-maslahatchi unga buni qanday tushunishini maslahat bergani kabi, masalan, o'zgargan hayot sharoitlari yoki biron bir boshqa ob'ektiv hayotiy vaziyatlar sababli mijozning noto'g'ri harakatlari, ushbu xato agarda maslahatchi mijozga maslahat berishidan avval uning hayotiy sharoitlari va bu sharoitlar olgan tavsiyalarini bajarishga qanchalik imkon berishi to'g'risida shaxsiy fikri bilan qiziqsa, psixologik maslahat amaliyotidan ushbu xato yo'qotilishi mumkin.

Psixolog-maslahatchi tomonidan taklif etilgan mijoz dardining rad etilishi har doim ham maslahatchi bunday talqin qilishdan to'la voz kechishi uchun asos bo'la olmaydi. Ko'pincha maslahatchining xulosasi bo'yicha mijoz tomonidan rad etilishi yoki noroziligi, himoyalaniishga harakati va psixolog-maslahatchi to'g'ri o'ylayotgani, u taklif etgan talqin qilish to'g'ri ekanligidan boshqa narsani bildirmaydi.

Psixolog-maslahatchining kasbiy tajribasi qanchalik kam bo'lsa u mijozi dardini diqqat bilan eshitishga shunchalik ko'p vaqt sarflashi va o'z xulosalarini shoshilmay ehtiyot bo'lib ifoda etishi kerak.

Psixolog-maslahatchi – bu o'rgatuvchi emas, uning asosiy vazifasi mijozga mas'uliyatli qarorni mustaqil qabul qilishga o'rganib olishiga yordam berishdan iborat.

3. Psixokorreksiya metodlari: artterapiya, o'yin terapiyasi, psixogimnastika, xulq-atvor psixokorreksiyasi metodlari, psixodrama

Artterapiya dastlab Z. Freyd va K. Yungning egodagi himoya mexanizmlarining namoyon bo'lishi sifatidagi nazariy g'oyalari asosida vujudga keldi (sublimatsiya, proeksiya). Dastlab psixotahlilda paydo bo'lgan artterapiya hozirda barcha yo'nalish vakillari tomonidan keng qo'llanilmoqda. Artterapiyaning yutug'i shundaki, u tarapevtik aloqani o'rnatishni chuqurlashtirishga yordam beradi. Bir vaqtning o'zida ham tarapevtik va diagnostik metod hisoblanadi, psixoterapiyaning har qanday shakli va vaziyatlarida qo'llash mumkin. Turli vositalardan foydalanish imkoniyati mavjud – qalamcha bilan qumga chizishdan, oddiy qalam bilan san'at asari yaratish va haykal yasash ham mumkin, turli muammolarni hal qilishda foydalanish mumkin. Artterapiya bolalarda xavfsizlik hissini rivojlantiradi.

Artterapiyaning mahsuldorligi shundaki, birinchidan, nizoli vaziyatlar simvolik shaklda qayta paydo bo'ladi, rasmlar yordamida tashqariga chiqariladi, shu tariqa uni muhokama qilish va qaror qabul qilish mumkin. Ikkinchi tomondan ijod jarayonining o'zi shaxsning o'sishiga, o'zini o'zi namoyon qilishga, o'zini o'zi rivojlantirishga imkoniyat yaratadi, hayotiy qiyinchiliklarni yengish uchun ichki imkoniyatlarni

topish imkonini beradi.

Artterapevtik metodning afzalliklaridan biri juda kuchli qarshilik bo'lganda ham bola bilan aloqa o'rnatish oson bo'ladi. Psixolog oldiga kelganda bola har doim ham o'z muammosi haqida gapirgisi kelmaydi, lekin nimanidir chizib berish so'ralganda, hech qachon qarshilik qilmaydi. Bola kuchli hayajonlanganda, uning nafaqat gapirgisi balki o'z muammolarini chizgisi ham kelmaydi. Bunday holda o'z muammolarini boshqa tilda ifodalash imkonini beradigan majoziy rasmdan foydalanish mumkin.

Artterapiyada diagnostik va terapevtik jarayonlar bir vaqtda ro'y beradi. Artterapiya mahsullari qimmatbaho diagnostik material hisoblanadi. Bu esa artterapiyani proektiv testlarga yaqinlashtiradi. Ba'zi mualliflar uni ekspressiv proektiv metodlarga kiritadi. Artterapevtik tahlil asosiy emas, balki rasm muallifi o'zini qanday tushunishi, ko'rishi muhim.

O'z ijodi mahsullarini tasvirlash va muhokama qilish jarayonida mijozning o'z ichki his-tuyg'ularini anglashi ro'y beradi. O'z muammo va nizolarini asta-sekin bayon etish, ularni bartaraf etish va hal qilishga olib keladi.

Artterapiya uchun maxsus xona yoki sinfdan foydalanish mumkin. Xonada umivalnik bo'lishi maqsadga muvofiq. Maxsus fartuk yoki xalatdan foydalanish mumkin. Artterapiya materiallari har xil bo'lishi mumkin: kraska, qalamlar, flamasterlar, rangli qog'ozlar, kley, qaychi, karton, ip, tayoqcha, mel, qum, tuproq, plastilin, gullar, materaillar, tuxumning po'chog'i.

Artterapevtik mashg'ulotlarni asosiy to'rt bosqichga bo'lish mumkin. Dastlabki bosqichda ishtirokchilar tasodifiy ijodiy faoliyatga tayyorlanadi. Buning uchun turli o'yinlar va maxsus mashqlardan foydalaniladi: "Erkin bo'ling va nimani kerak deb hisoblasangiz, shuni amalga oshiring", – degan qo'llanma aytiladi.

Ikkinchi bosqich asarni yaratish jarayonidir.

Uchinchi bosqich – o'z ishini muhokama qilish jarayoni.

To'rtinchi bosqichda har bir guruh a'zosining muvaffaqiyatini ta'kidlash va mashg'ulot haqida iliq taassurotlar almashinadi.

"Kollaj". Artterapevtik metodlarning bir varianti kollaj texnikasi hisoblanib, bir-biridan ko'rinishi va rangi jihatidan farq qiluvchi materiallarni asosga tanlab yopishtirish bilan belgilanadi. Bolalarga jurnallardan qirqib olingan rasmlar, tasviriy fragmentlar, turli tasviriy ifodalardan muayyan obraz yaratish taklif etiladi. Kollaj texnikasi shaxsiy yozuvlar, kichik jumlar bilan to'ldirilishi mumkin. Odatda jurnallardan qirqib olingan rasmlar turli hajmdagi qog'ozlarga yopishtirilishi mumkin.

Kollaj texnikasi psixologiyada xuddi rasm chizdirish singari proyektiv metod sifatida qo'llanilishi ham mumkin. Proeksiya keng ma'noda shaxsiy ichki dunyosini yuzaga chiqarish bilan belgilanadi. Kollajda insonning kechinmalari, tassavvurlari, intilishlari, his- tuyg'ulari, qadriyatlarini ifodalanganadi. Inson uchun muhim ahamiyat

kasb etuvchi narsalar uning ishida o'z ifodasini topadi, ikkinchi darajali narsalarga esa kamroq e'tibor qaratiladi.

Boshqa artterapevtik texnikalar singari kollaj bir vaqtning o'zida ham terapevtik, ham psixodiagnostik vazifalarni bajaradi. Kollaj axborotga boy bo'lib, uning yaratilishi va tahlilida insonning ongli ustanovkalari bilan birga uning anglanilmagan kechinmalari, ehtiyojlari, munosabatlari ham o'z aksini topadi. Kollajni yaratishda turli mavzularni taklif etish mumkin. Masalan "Men kimman?", "Men qandayman?", "Biz va boshqalar", "Mening o'tmishim", "Bugunim va kelajagim". Kollaj obrazi terapiya maqsadiga ko'ra belgilanadi. Masalan, kollaj texnikasini o'smirlar guruhida ularni birlashtirish maqsadida o'tkazish mumkin. U holda "Biz kimmiz", "Biz qandaymiz" mavzulari tanlanadi, yoki oilaviy konsultatsiyalarda ota-onalardan bolalari bilan "Bizning oila" mavzusida kollaj yaratishini so'rash mumkin.

Kollaj yakka tartibda yoki kichik guruhlarda (2-4 kishi) amalga oshiriladi. Uning bajarilish mudati qat'iy vaqt chegaralaridan to vaqtning umuman chegaralanmaganligigacha belgilanishi mumkin.

Psixolog kollajni yaratishda kuzatuvchi yoki guruh a'zosi sifatida ishtirok etishi mumkin, yoki vazifa kattalar ishtirokisiz mustaqil xuddi uy vazifasi sifatida bajarilishi mumkin.

Kollajni ayniqsa, 9-11 sinflarning psixologik mashg'ulotlarda qo'llanilishi juda qiziqarli. Yuqori sinf o'quvchilarining ijodiy yondoshuvi psixoterapevtik vazifalar bilan birga ijtimoiy-psixologik vazifalarni ham yechish imkonini beradi. Bundan tashqari ularga ijobiy hamkorlik tajribasini, bir-birini eshitish va tushunishga o'rgatishga kelishmovchiliklarni hal etishga yordam beradi.

Kollaj texnikasini qo'llash bosqichlari.

Tayyorlov bosqichi. Bu bosqich o'z ichiga kollaj texnikasi bilan tanishuv, uning yaratilishi uchun materiallarni tayyorlash (vatman, jurnallardan, kesib olingan materiallar, kley, qaychi, flomaster) ni oladi. Maskur bosqichning asosiy maqsadi – ishni tashkil etish va ijodiy ustanovkani yaratishdir.

Instruktiv bosqich – kollaj yaratishning boshlang'ich qismi bo'lib bir tomondan vazifa mavzusining tushunarli va aniq tushuntirishni taqozo etsa, ikkinchi tomondan, xavfsizlik, ishonch hissini bag'ishlovchi ijodiy muhitni yaratish bilan belgilanadi. Ijobiy munosabatlar ish jarayonidagi tanqidiy tanbehlarining bo'lmasligi, ishning boshlang'ich bosqichida ijobiy baholash, jurnal, rasm, tasvir va yozuvlarni tanlashdagi ixtiyoriylik ushbu bosqichdagi muhim qadamlardir. Psixologning asosiy ustanovkasi: Siz xohlagan ishingizni bajarishingiz "mumkin", noqulayliklarni yuzaga kelmasligi uchun psixolog guruh a'zolaridan tartiblikni, tozalikka roiya qilish, tinchlikni saqlash kabi buyruqlardan o'zini tiyishi, aksincha, ochiqlik va ijodiy tartibsizlikni qo'llab turishi lozim. Bu ishtirokchilarga o'zlarini tinch va erkin his etishlariga hamda ishga bajonidil kirishish imkonini beradi.

Vazifani bajarilish bosqichida psixolog guruh ishini kuzatib borishi mumkin.

Shu o'rinda u yo passiv kuzatuvchi sifatida namoyon bo'lib, o'zining jarayonga bo'lgan ta'sirini kamaytirishga harakat qiladi. Kerak bo'lgandagina, ba'zi hisobot yoki bayonnomalarni amalga oshirish mumkin yoki faol kuzatuvchi bo'lib, guruhlar bilan o'zaro aloqaga kirishadi, o'z fikrlarini bildiradi, o'z g'oyalari bilan qo'llab quvvatlab turadi. Ba'zi hollarda, agar psixolog oldida faqatgina guruh a'zosi bo'libgina hal etishi mumkin bo'lgan vazifa tursa, masalan, psixologik jamoani jipslashtirish, u qo'yilgan vazifani ijodiy jarayonni bevosita ishtirokchisi sifatida hamma bilan birga bajarishi mumkin.

Muzokara va tahlil bosqichi o'z ichiga quyidagilarni kiritadi: birinchidan, ishchi guruh bilan birga ifoda etish, bunda ular kollajning asosiy g'oyalarini ta'riflab, o'zlarini uning yaratilishdagi fikrlari va kechinmalarini guruh ishining xususiyatlari (guruhli qarorni qabul qilinishi, guruhdagi munosabatlar, munozarali masalalarni hal etilishini) so'zlab beradilar. Ikkinchidan, boshqa guruh ishtirokchilarining qayta aloqasi, ularning kollajni yaxlit holda yoki alohida qismlarini tushunish.

Pedagog-psixolog bu bosqichda ishtirokchilarni muzokaraga chorlaydi, ularni o'z fikrlarini bayon etishga yo'naltiradi, guruhiy muzokarani tashkil etib, u o'z oldiga qo'ygan vazifalardan kelib chiqqan holda suhbatni kerakli maqsad tomon yo'naltiradi. Masalan, agar asosiy vazifa jamoaning jipslashuvi bilan belgilansa, psixolog savollari hamkorlikdagi faoliyatga ko'maklashuvchi mexanizmlar, strategiya va tantanalar masalasiga qaratiladi.

Kollaj interpretatsiyasi, tahlilning muhim qismi bo'lib, u psixologik tomondan qayta aloqa sifatida beriladi hamda psixoterapevtik vazifani bajaradi. U bir kishi yoki guruh muammosini hal etishga yo'naltiriladi. U yumshoq shaklda, ijobiy baho, qo'llab-quvvatlash ruhida bo'lishi kerak.

Psixolog kollaj texnikasidan psixodiagnostik maqsadlarda ya'ni shaxs va guruh haqida axborot olish uchun foydalanishi mumkin.

**O'yin terapiyasi.** Ta'limiy o'yinlar kichik guruhlarda quyidagi xilda o'tkaziladi:

O'yinchoqlar bilan o'ynaladigan o'yinlar – "Ayiqlarga nima kerak?", "Jajji oyoqchalarimiz", "Zumrad uchun ko'ylaklar".

Stol ustiga qo'yib o'ynaladigan o'yinlar – "Nima qayerda yuradi?", "Men aytgan narsani ko'rsat", "Kimning qo'lida nima bor?".

Og'zaki usuldagi ta'limiy o'yinlar- "Qo'g'irchoq Lolaxonni cho'miltiramiz", "Qo'g'irchoq Lolaxon mehmonga keldi", "Ajoyib xaltacha", "Shaklini top", "Rangini top" kabi o'yinlar kiradi.

Eshitish va ko'rish a'zolarini faollashtirish uchun "Xilini top", "Qaysi daraxtning mevasi?", "Nimaning pati", "Mevasini top", "Onasini top", "Mevalar va barglar", "Domino", "Yovvoyi va uy hayvonlari", "Ishlash uchun nima zarur", "Bu uychada qanday hayvon yashaydi", "Bu kim yoki nima?" singari o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu o'yinlar orqali bolalarda meva va sabzavotlar,

hayvonlar va parrandalar, yil fasllari, kiyim-kechak va boshqalar kabi tasavvurlar boyitilib, kengaytirilib, qurish va eshitish, esda saqlab qolish xususiyatlari rivojlantirilib boriladi. Katta guruhlarda o`ynaladigan "Ayting biz topamiz", "Topgan topag'on", "Oshqovoq pishdi", "Loy o'yini", "Bog`bonlar" o`yinlari orqali mehnatga muhabbat ruhi tarbiyalanib boradi.

Bolalar qalbida musiqaga bo`lgan muhabbat hissini oshirishda musiqiy- ta'limiy o`yinlarning roli beqiyosdir. Tarbiyachi bolalarga turli xil musiqa asboblari ko`rsatib, chalib berish orqali, cholg`u asboblarning ovozi va tuzilishi va turlari bilan tanishtirib boradi. "Ovozidan top", "Nimada chalyapman", "Qo`ng`iroq qanday jaranglayapti" kabi o`yinlar orqali tarbiyachi bolalarga ovoz va cholg`u asboblarning tovush xususiyatlarini farqlashga o`rgatadi. "Tapur-tupur qayrag`och", "Tomga tosh otdim", "O`ynab ber", "Sanamalar", "Mushtum va kaftchalar", "Yomg`ir" kabi milliy o`yinlar orqali bolalarni musiqa ritmiga mos harakat, o`yinli ashulani ijro etish, qarsaklar va mimik harakatlarni to`g`ri bajarishga o`rgatib boriladi.

O`yin bir necha muhim funksiyalarni bajaradi:

Biologik o`yin. Go`daklik davridan boshlab o`yin bolaning qo`l motorikasini, tana va ko`z harakatlarini rivojlantiradi, shuningdek, energiyani sarflashiga hamda o`zini erkin tutishga imkoniyat yaratadi.

Shaxsiy o`yin. O`yin faoliyati bolaga tashqi olamni anglashga, o`z tanasi hamda ruhining qanday imkoniyatlarga ega ekanini bilishga yordam beradi. Demak, o`yin bolaning bevosita kognitiv sohasiga ta'sir qilar ekan. O`yin bolaga fantaziya va simbolizatsiya yordamida "orzularining amalga oshishiga", o`z "men"i bilan bog`liq nizolarni hal qilishga imkon yaratadi.

Shaxslararo o`yin. Bola asosiy ijtimoiy malakalarni o`yin jarayonida egallaydi: o`yinchoqlarni bo`lishishdan tortib, fikr almashinishgacha. Bu funksiyalardan asosan guruhviy va oilaviy terapiyada foydalaniladi.

Ijtimoiy –madaniy o`yin Har bir tarixiy davrda bolalar kattalar rolini o`zlashtirib, o`z repertuarini kengaytirganlar. O`yin orqali bolalar ushbu rol egasi jamiyatda nima ish bilan shug`ullanishi, uning g`oyalari, xulqi va qadriyatlarini tushuna boshlaydi.

Birinchi bo`lib o`yin terapiyasi psixoanalitiklar ishlarida namoyon bo`lgan (M. Klayn, A. Freyd, G. Xag-Xelmut). Psixoanalitik amaliyotda o`yin simbolik faoliyat sifatida ko`rilib, o`yinchoqlar yordamida bola kattalarning bosimidan va ta'qiqlaridan xalos bo`ladi hamda ongsiz xatti-harakatlari orqali o`z istaklarini ifodalaydi. 1982 yilda O`yin terapiyasi Xalqaro Hamjamiyati tashkil qilinib, uning maqsadi butun dunyoda o`yin terapiyasini qo`llovchi psixologlarni yig`ish edi.

Hozirg davrda o`yin psixoterapiyasiga 3 xil yondashuvni ko`rishimiz mumkin:

- Psixoanalitik



- Gumanistik
- Qayta shakllantirish o`yin terapiyasi.

Psixoanalitik yo`nalishda psixoterapevt tarjimon sifatida namoyon bo`ladi. U bolaning o`yin jarayonidagi xatti-harakatlariga e'tibor berib, harakatlarning mazmunini aniqlashi kerak.

O`yinining gumanistik modeli K. Rodjers va V.Ekslayn tomonidan yaratilgan. Ularning fikricha, o`yin terapiyasining maqsadi – bolaning shaxsiy o`sishi va rivojlanishi uchun kattalar bilan munosabatini qayta tiklashdir. Bola hech qanday qo`rquvsiz o`z xohishlarini, istaklarini bayon qiladi.

3 yo`nalish D.Levi tomonidan taklif qilingan bo`lib, qo`rqinchli voqealarni boshdan kechirgan bolalarda o`tkaziladi. Bunda psixoterapevt maxsus o`yinchoqlar yordamida bolani dahshatga solgan voqeani qayta tiklaydi. Endi bu “o`yinining” tuzuvchisi bola bo`lganligi sababli, u o`z xohishicha voqealar rivojini o`zgartirishi mumkin.

O`yin mashqlaridan misollar.

Qo`rquvni yengish bilan bog`liq o`yin.

Tish doktori (itdan qo`rqqan holatlarda ham foydalanish mumkin). O`yin uchun o`yinchoq kuchukcha va boshqa hayvonchalar zarur. Psixolog bolaga: “qara, qanday shirin kuchukcha. Uning ismi Bobik. Uning quloqlari katta, og`zi ham katta, tishlari o`tkir. Lekin kuchukchaning tishlari og`riyapti, u yig`layapti. Yordam berish kerak. Kel, sen hayvonlarni davolovchi shifokor bo`lasan.” Bola itga ukol qiladi, tishlarini tozalaydi, plastilindan plomba yasaydi va hk. Boshqa hayvonlarni ham da'volashni taklif qilish mumkin.

**Psixogimnastika** – bu guruh a'zolarining o`zini namoyon qila oladigan va nutqsiz munosabatga kirisha olishini ta'minlovchi metoddir. Bu samarali vosita yordamida shaxsning ijtimoiy hodisalarni idrok qilishi uchun eng qulay sharoit yaratiladi, “tana tili”ga e'tibor beriladi, atrof-hayot munosabatlarini ifodalashga imkoniyat yaratiladi. “Psixogimnastika” termini keng va tor ma'noda qo`llaniladi. Guruh a'zolarining asosiy kommunikatsiya vositasi imo-ishorali harakatlar bilan ta'sir o`tkazish hisoblanadi.

Tor ma'nodagi psixogimnastika o`yinlar, etyudlar ko`rinishida bo`lib, guruh a'zolari aloqa vositasi sifatida nutqsiz harakatni qo`llaydilar. Psixogimnastikaning bu turi guruhiiy korreksiya vazifalarini bajarishga yo`naltirilgan, ya'ni o`zaro aloqa o`rnatish, tarang vaziyatni ko`tarib tashlash, qarama-qarshi tomon aloqalarini ishlab-chiqish va x.

Keng ma'nodagi psixogimnastika – bu maxsus mashg`ulotlar kursi bo`lib, uning yo`nalishi bilishga oid va shaxsiy emotsional tomondan rivojlantirishga va korreksiya qilishga qaratilgandir.

Guruh bilan ishlashning nutqsiz usuli sifatida psixogimnastika hissiy

kechinmalarning paydo bo'lishi, emotsional holatlarning kechishi, harakatlarni bajarishdagi muammolar, yuz mushaklarining ma'noli harakatlari, imo-ishoralar bilan qilinadigan harakatlarni nazarda tutadi, mijozga o'zini namoyon qilishga va so'z yordamisiz muloqot o'rnatish olishga imkon yaratadi. Bu qayta tiklovchi psixokorreksiya metodi bo'lib, maqsadi – mijoz shaxsini o'rganish, tushunish va o'zgartirishdir.

Psixogimnastika 3 qismdan iborat bo'lib, har bir qism o'zining mustaqil vazifalari va shaxsiy metodik vositalari bilan xarakterlanadi.

Tayyorgarlik qismi.

Pantomimika (imo-ishorali harakatlar) qismi

Yakuniy qism.

Psixogimnastika mashg'ulotining tayyorgarlik qismi. Vazifalari:

guruh a'zolaridagi tarang, hayajonli holatni pasaytirish;

-qo'rquv va «mumkin emas» degan tushunchalarni olib tashlash;

diqqatni rivojlantirish;

o'zi va boshqa odamlarning harakat faolligini seza olishni shakllantirish;

guruh a'zolari o'rtasidagi emotsional masofani qisqartirish;

o'zi va boshqalarning his-tuyg'ularini, hissiy holatini, muammolarini nutqsiz ifodalash va tushunishni shakllantirish.

Tayyorgarlik qismi qoidaga asosan diqqatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan boshlanadi. Bu turdagi mashqlarga quyidagilar kiradi:

kechikish (orqada qolish) mashqi. Guruh a'zolari oddiy gimnastika mashqini boshlovchidan bir harakatga ortda qolib ketma-ket ravishda qaytaradilar. Mashq tezligi sekin-asta ortib boradi.

-ritmni doira bo'ylab uzatish. Guruh a'zolarining hammasi bir- birining ortidan doira bo'ylab berilgan ritmni chapak chalib takrorlaydilar.

harakatni doira bo'ylab uzatish. Guruh a'zolaridan biri tasavvuridagi predmet bilan shunday harakat bajara boshlaydiki, bu harakatni keyingi ishtirokchi davom ettira olishi kerak. Keyingi ishtirokchi ham tasvirlangan predmet bilan bog'liq boshqa biron harakatni bajarishi va bu predmet doira bo'ylab turli harakatlar bilan aylanib chiqishi lozim.

Psixogimnastik mashg'ulotning pantomimik qismi.

Psixogimnastikaning pantomimika qismiga korreksiyalash guruhida asosiy vaqt ajratiladi. Mijoz taklif qilgan mavzular so'zsiz tanlanadi. Mavzular psixolog tomonidan ham tavsiya qilinishi mumkin. Pantomimika uchun mavzular mazmuni chegaralanmagan va alohida bir mijozning muammolariga, butun guruh a'zolarining muammolariga, shaxslararo harakatlarga mo'ljallangan bo'lishi mumkin. Pantomimika qismida quyidagi mavzular tez-tez qo'llaniladi.

Qiyinchiliklarni yengib o'tish.

Bu mavzu umuminsoniy muammolar va munozaralarni aks ettirib, timsol ko'rinishida tasavvur qilinishi mumkin. («Qiyinchiliklarni engib o'tish», «Ta'qiqlangan meva», «Chorraxa», «Kasallik», «Sog'lik»,

«Baxt», «Xavf» va boshqalar). Barcha mijozlar navbatma-navbat hayotiy qiyinchiliklarni qanday bartaraf etishni tasvirlaydilar, qiyinchilik timsoli sifatida qandaydir predmetdan foydalanish, masalan, stul yoli skameyka to'siq bo'lib uni engib o'tish kerak.

Ta'qiqlangan meva.

Hamma mijozlar navbatma-navbat o'z xohish istaklari tashqi va ichki me'yorlar bilan mos tushgan holatlarda o'zlarini qanday tutishlari haqida gapirib beradilar. Ta'qiqlangan meva sifatida qandaydir predmetdan foydalanish mumkin.

Mening oilam. Mijoz guruh a'zolaridan bir nechtasini tanlab oladi. Ularni davrada shunday joylashtiradiki, ular o'rtasidagi masofa oila a'zolari o'rtasidagi emotsional yaqinlik bilan mos kelsin.

Xaykaltarosh. Guruh a'zolaridan biri xaykaltarosh rolini ijro etadi. Guruh a'zolarining o'ziga xos xususiyatlari va munosabatlarini aks ettiruvchi holatlarni; ularning gavda tuzilishi, tashqi qiyofasini shunday holatga keltiradiki, uning fikricha bu ko'rinish shu odam shaxsiga xos xususiyatlarni va nizolarini (janjalkashliklari) aks ettirsin.

Psixogimnastika mashg'ulotining yakuniy qismi.

Psixogimnastikaning yakuniy qismi guruh a'zolarida pantomima qismi davomida paydo bo'lgan, muhim ahamiyatga ega bo'lgan, kuchli emotsiyalar, guruh jipslashuvining ortishi, ishonch va qat'iylikning ortishi natijasida hosil bo'lgan tarang holatni olib tashlashni nazarda tutadi.

Bu yerda mijozlarga boshlangich qismdagi jipslashish hissini boshdan o'tkazishga yordam bergan mashqlardan foydalaniladi.

Korreksiya ishining mustaqil metodi sifatida psixogimnastikani qo'llash 1979 yili G.Yunova tomonidan taklif qilindi. G.Yunovanning psixogimnastikasi D.Morenning o'smirlar uchun psixodrammasining o'zgargan shaklidir. G.Yunova metodikasidagi har bir mashg'ulot, ritmika, pantomima, guruhiy o'yin va raqslarni o'z ichiga olib 3 davrdan iborat:

Tarang holatni chiqarib tashlash – sotsiometriya ahamiyatiga ega bo'lgan yugurish va yurishning turli variantlari orqali erishiladi; kimni sheriklikka tanlash, kim bilan bir komandada birga bo'lish va hokazo.

Pantomimika davri. Bu davrda guruh a'zolari turli holatlarda, masalan, derazadan o'g'ri tushgandagi, ko'lmakka (botqoqqa) qadam qo'yishga qo'rqqandagi holatni nutqsiz tasvirlab berishlari lozim.

Yakuniy davr. Guruh a'zolari bilan bir tan bir jon ekanlik hissini mustahkamlash. Unda turli ko'rinishdagi jamoaviy o'yin va raqslardan foydalaniladi.

Korreksiya (yo'naltirilgan) o'qishning oddiy o'qishdan farqi uning u yoki bu

ruhiy jarayon, holat, shaxs xususiyatlariga yo`naltirilganligi:

o`zgargan – ularning normallasuvi; normal – ularni bosiqlik, vazminlashtirish uchun.

Korreksiya (yo`naltirilgan) o`qishning ta'siri shundaki, u yoki bu obrazlar va ular bilan bog`liq hissiyotlar, qiziqish, xohish-istak, fikrlar kitob orqali qabul qilinib, o`z obraz va fikrlarining kamchiligini to`ldiradi, xavotirli fikr va hissiyotlarni o`zgartiradi yoki yangi oqim, yangi maqsad sari yo`naltiradi. Shunday qilib, mijozning hissiyot ta'sirini kuchaytirish yoki bo`shashtirishga ta'sir etib, ruhiy muvozanatni tiklashga qaratiladi.

**Raqs terapiyasi.** Raqs terapiyasi, emotsional nomutanosibligi mavjud bo`lgan, muomala qilmaslik, o`zaro muomala muammosi bo`lgan odamlar uchun qo`llaniladi.

Bu uslubni qo`llash psixologdan chuqur tayyorgarlikni talab qiladi, chunki bunday ta'sirda kuchli emotsiyalar uyg`onishi mumkin, bu esa hal etilishni talab etadi. Raqs harakatlari jismoniy kontakt va shiddatli o`zaro muomala bilan kuchli hissiyot uyg`otishi mumkin.

Raqs terapiyasining maqsadi o`z tanasini sezishni rivojlantirish, tana pozitiv obrazini yaratish, muomala odatlarini rivojlantirish, sezgilarni tadqiq etish va guruh tajribasini orttirishdan iborat.

Raqs terapiyasining asosiy vazifasi tartibsiz harakatlarni amalga oshirishdir. Raqs terapiyasida harakatning ma'no aks ettirishi erkinlikka chorlaydi, Harakatchanlikni rivojlantiradi, jismoniy va ruhiy darajada kuchni mustahkamlaydi. Tana va ong yagona butunlikni tashkil etadi.

Ertak terapiyasi. Pedagog- psixolog ishida keng foydalaniladigan konsultativ – terapevtik faoliyatlarning yana bir turi ertak terapiyasi hisoblanadi. Ertak terapiyaning asosiy xususiyati metaforik va o`zgacha bayon etish uslubiga, tilga ega ekanligidir. Ertakda bayon etiladigan hodisaning haqiqati to`g`ridan-to`g`ri va tinglovchilar uchun tanish bo`lgan shaklda emas, balki o`zgacha namoyon bo`ladi. Ertak sehri shu bilan belgilanadiki, u bir vaqtning o`zida ham ongga (u holda ertak yorqin xarakterdagi qahramonlariga ega bo`lgan muayyan syujet asosida ifodalanadi), ham shaxsning chuqur, yetarli darajada anglanilmagan qurilmalariga (qo`rquv, kechinma, kompleks, ehtiros) qaratilgan bo`ladi. Kattalar ko`pincha qo`rquv va moyilliklarini oshkor etishga qiynaladilar, ko`p bolalar esa o`z harakatlari, kechinmalari uchun aybdorlik va uyalish hissini sezaдилar. Ertakda qat'iy axloq qoidalari va aniq o`gitlar berilmaydi. Bu esa kattalarning bolalar bilan o`zaro munosabatidagi xatosi hisoblanadi. Ertakda kattalar va bolalar munosabati uchun umumiy bo`lgan til tug`iladi. Ertak bolalar uchun shunday himoya muhitini yaratib beradiki, u orqali bola o`zi va olam haqidagi biror-bir yangilikni o`z ichki dunyosining aralashuvidan qo`rqmagan holda bilib olish imkoniga ega bo`ladi.

Ertakni eshitar ekan bola o`zini qahramonlar bilan solishtiradi (u o`ziga o`xshash qiyinchiliklarni boshidan kechirayotgan qahramonlarni tanlab oladi). U o`z

qo`rquv va kechinmalari orasida o`zini yolg`iz his etmaydi. Hamda eng asosiysi, ertak qahramonlari qiyinchiliklarni yengayotganini ko`rib, bolada muammolarni hal etish tajribasi va o`z kuchiga ishonch paydo bo`ladi.

Ertakning muhim belgisi bo`lib o`zgarish mexanizmi hisoblanadi, kichkina, kuchsiz, axmoq yoki omadsiz qahramon, ertak so`ngida kuchli, aqlli, botir va omadli g`olibga aylanadi. Bu o`zgarishlar bolaga yaxshilanishga bo`lgan umidni yuzaga keltiradi. U doim “Isqirt o`rdakcha” qachondir albatta go`zal oqqushga aylanishini biladi.

Ertak bilan ishlashning 3 ta asosiy yo`nalishi mavjud.

Turli adabiy manbalardagi tanish bo`lgan xalq og`zaki ijodidan olingan, sehrli, afsonaviy ertaklardan foydalanish. Terapevtik ta'sir jarayoni ertakning bola bilan birga o`qilishi va tahlil qilinishi bilan belgilanadi. Bunda asosiye'tibor

qahramonlarkechinmalari qiyinchiliklarni yengishi va muvaffaqiyatga erishishga qaratiladi. Bu holda terapevtik samara psixologning bola kechinmalarini qay darajada tushunib yetganligi va tanlangan ertakning bola muammolariga qay darajada mos kelishi bilan belgilanadi.

Terapevt tomonidan har bir konkret vaziyat uchun ertak yoki terapevtik metaforaning yaratilishi. Bu yo`nalish psixologdan ertak to`qish jarayoniga to`liq kirishishni talab etadi. Terapevtik maqsadlarda ertakning yaratilish va qo`llanilish jarayoni quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

Bolani qiynayotgan muammoni o`ylab chiqing. Uning his- tuyg`u va kechinmalari “to`lqiniga moslashing”. Mazkur vaziyat bola nuqtai nazarida qanday qabul qilinishini tushunishga harakat qiling.

Hikoyaning asosiy g`oyasini shakllantiring. Bola ongiga qanday fikrlarni yetkazib bermoqchisiz? Hikoya orqali qanday yechimlarni taklif etmoqchisiz? Bu yechimlar juda murakkab bo`lmasligi lozim. Bu yechimlar yangi amaliy va ijtimoiy malakalarni egallashni nazarda tutish lozim. (do'stlar va oila a'zolarini qo`llash haqiqatni so`zlash, vaqt hamma narsaga davo ekanligi haqida).

Hikoyani bolaning qo`rquv, xavotiri va nizolariga o`xshash jihatlariga ega bo`lgan qahramonni tanishtirishdan boshlang. Bu bolaga o`zini hikoya qahramoniga qiyoslash imkonini beradi va uni o`sha holatga jalb etib, hikoya ishtirokchisiga aylantiradi. Masalan, hikoya shunday boshlanishi mumkin: “bir bor ekan, bir yo`q ekan, bir joyda senga o`xshagan qizcha (bola) yashar ekan...”.

Hikoya qahramonining bolaga o`xshash bo`lgan kuchli va ijobiy sifatlarini eslatib o`ting. Bolalar o`z muammosiga bog`lanib qolishsa, ular faqat yomon narsalarni o`ylab, o`zlarining kuchli tomonlari va sifatlarini unutib qo`yadilar.

Shunday syujet chizig`ini ishlab chiqish kerakki, u o`z ichiga quyidagi asosiy elementlarni kiritishi lozim:

Bola muammosiga mutanosib metaforik nizo;

Bola imkoniyatlari va qobiliyatlarini ifodalovchi timsollar, ular bosh

qahramonning do'stlari va yordamchilari obrazida bo'lishi kerak, qo'rquv va ishonchsizliklari dushmanlar va turli xil to'siqlar obrazida bo'lishi kerak.

Metaforik inqiroz, uning natijasida bosh qahramon barcha to'siqlarni yengib g'olib bo'lishi kerak.

Qo'lga kiritilgan g'alaba natijasida qahramon o'zidagi yangi sifatlarini anglashi; G'alaba tantanasi, unda qahramon harakatiga yarasha taqdirlanadi.

Hikoyada sirli, kutilmagan va kulguli elementlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Oddiylikka intiling. Siz tomondan qo'llanilayotgan til va lug'at bola tili darajasiga moslashtirilishi, hikoya hajmi (davomiyligi) esa bola diqqatining turg'unlik darajasiga mos bo'lishi lozim.

Bolaning hikoyaga to'liq berilgan hamda uning uchun zerikarli vaqtga e'tibor bering. Uning yuz ifodasiga qarab, tinglayotgan hikoyasiga bo'lgan munosabatni aniqlash mumkin.

Agar bola hikoya parchalarini ta'riflab, uning mazmuni bo'yicha savollar bersa, buni e'tibordan chetda qoldirmang. Bular bolaning ichki dunyosiga, fikrlar ummoniga nazar tashlash imkonini beradi.

Agar bola siz taklif etgan yechimga kelib, u esa hech qanday natija bermasa, hechqisi yo'q. U nima qilganini, nima o'xshamaganligi hamda bu aslida qanday bo'lishi kerakligini o'ylab ko'ring. Shundan so'ng bolaga, harakati samara bermagan qahramon haqida so'zlab bering, qahramonning irodasini e'tirof etib, uning yana harakat qilganligini va oxir oqibat u o'z qiyin holatidan chiqib ketish yo'lini topganini aytib bering.

Siz hikoyachi sifatida ham, sizning hikoyangiz ham mukammal bo'lmasligi mumkin. Nutqingizdagi kamchiliklardan uyalmang, hikoya davomida o'z xato yoki kamchiligingizni yozib qolsangiz, shoshilmasdan uni taxminan quyidagicha to'g'rilab keting: "O, sal qolsa esimdan chiqib qolay dedi, u bir o'zi emas, dugonasi bilan ketayotgan edi" va h.k.

Bolani ertakni yaratish va ijro etishga yo'naltirish. Ba'zida bola turli bahonalar bilan hikoya to'qishdan bosh tortadi (men bilmayman, qilolmayman, yaxshi bajara olmayman, buni hech qachon qilmaganman).

Bu holatda boladan taniqliertakni so'zlab berishni so'rash mumkin (M: Bo'g'irsoq, Zolushka, Qizil qalpoqcha va h.k.) So'ng uning syujeti, voqea joyi, vaqti, qahramonlar xarakterini o'zgartirib, boshqa shaxs nomidan so'zlab berishni so'rash kerak. Bola ertakni to'qish yoki ijro etish vaqtida u faqatgina ertak voqealarini boshidan kechiribgina qolmay, balki his-tuyg'ularni ham namoyon etadi. O'smirlar bilan ishlashda ertak terapiyasidan foydalanishda ularga faqatgina ertaklarga emas, balki fantastik voqealar, stenariylar, reklama roliklari, multfilmlar, komplekslar va h.k.larni o'ylab topishni taklif etish mumkin.

Psixodrama. Y.L.Moreno tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, guruhiiy psixoterapiyaning turlaridan biridir. Psixodrama sahnalashtirilgan tomosha shaklida o'tkaziladi. Mijozlar uchun og'riqli va muammoli bo'lgan vaziyatlar sahnalashtiriladi. Qatnashchilar bu vaziyatlarda o'zining yoki boshqa kimsaning rolini ijro etadilar. Ba'zida sahnalashtirilgan muammoli vaziyatni tomoshabin sifatida kuzatadilar. Rolli o'yindan keyin mijozlar ruhan yengil tortib, o'zlarini yaxshiroq anglay boshlashadi, muloqot ko'nikma va malakalarini egallab borishadi.

***Psixodramada qo'llaniluvchi asosiy texnikalar quyidagilardan iborat:***

**Rol almashtirish texnikasi.** Psixolog ishtirokchidan qadrli insonining o'rnida o'zini tasavvur etishni, uning xulq-atvori, xatti- harakatlari va so'zlarini takrorlashni so'raydi. Bu vaziyat insonning atrofidagi odamlarni yanada chuqurroq tushunishiga yordam beradi, uning empatiya qobiliyati kuchayib, odam o'zini real idrok qilishga erishadi.

**Nusxa olish.** Bunda psixolog yoki boshqa ishtirokchilardan tayinlangan yordamchi «Men» ishtirokchining ayta olmaydigan ichki hissiyotlarini chiqarib beradi.

**V. “Oyna” texnikasi.** Ishtirokchi o'z tuyg'ularini so'z yoki xatti- harakat orqali namoyon eta olmaganida, yordamchi “Men” sahnada uning rolini ijro etadi. Uning tuyg'ularini va xatti-harakatlarini xuddi unikidek tasvirlashi kerakki, ishtirokchi o'zini oynada ko'rayotgandek tasavvur qilishi lozim.

**G. “Kelajakni loyihalash”.** Bunda ishtirokchiga kelajakdagi o'z xulq-atvorini tasvirlash imkoniyati beriladi.

**D. Tushlarning psixodramatik taqdimoti.** Bu texnikada tushlar, fantaziyalar, gallyutsinatsiyalar aks ettirilib, insonning ichki realligini anglash sohasi kengaytiriladi.

Bundan tashqari, psixodramada yana ko'pgina usullar qo'llaniladi. Biz yuqorida eng ko'p foydalaniladigan, amaliyotda ko'p ishlatiladigan usullarni keltirib o'tdik.

#### **Nazorat savollari:**

1. Psixologik konsultatsiyada intervyu metodidan qanday foydalaniladi?
2. Psixologik konsultatsiya texnikasiva uning bosqichlari haqida bayon eting.
3. Psixologik maslahatdagi xatolar deganda nima tushuniladi?
4. Psixokorreksiya metodlari: o'yinterapiyasi, artterapiya, psixogimnastika, xulq-atvor psixokorreksiyasi metodlari, psixodrama haqida ma'lumot bering.

#### **Tavsiya etilayotgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Галустова, О.В. Психологическое консультирование / О.В. Галустова. - М.: Приор – издат, 2005.
2. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. М., 1985.
3. Мастерство психологического консультирования / под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. - СПб.: Речь, 2006.
4. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической

помощи. Вопросы психологии, 1988. № 5.

### **Tavsiya etilayotgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. - М.: Академический проект, 1989.
2. Осипова А.А. Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы. – Москва-Воронеж, 2000.
3. Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М., 2005

### **AMALIY TOPSHIRIQ**

Quyidagi jadvalni to'ldiring.

Psixologik yordamning asosiy ko'rinishlari

	<b>Psixologik yordam ko'rinish</b>	<b>Mummolarga misollar</b>	<b>Mazkur turdagi psixologik yordamning imkoniyatlari</b>	<b>Asosiy xususiyati, foydalaniladigan texnikalari</b>
	Psixoprofilaktika			
	Psixodiagnostika			
	Psixologik konsultatsiya			
	Psixologik korreksiya			
	Psixoterapiya			

### **Biblioterapiya psixokorreksiya va psixologik maslahatda foydalaniladigan zamonaviy metod sifatida**

Amaliy psixologiyda biblioterapiyaning qo'llanilishi. Bugungi kundagi globallashuv jarayoni ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy, shu bilan birga psixologik jarayon bo'lib, u inson ongiga o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi. Shunday ekan, inson tashqi dunyodan oladigan turli axborot hamda ma'lumotlar ham uni stressga tushirib qo'yish yoki ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. bugungi kunda shunday holatga tushgan yoshlarga psixologik ko'mak berish hamda ruhiy holatini muvozanatga solish uchun psixoterapevtik metodlardan biri bo'lmish biblioterapiya qo'llanadi. Biblioterapiya atamasi lotin tilidan olingan bo'lib, "biblio" – kitob, "therapia" – davolash ma'nolarini anglatadi.<sup>1</sup>

Sovet psixologi va psixoterapevti V.N.Myasshisev biblioterapiya deganda, bemor psixikasiga o'qish yordamida davolash ta'sirini o'tkazishni tushunadi. Insonlar emotsional holatini kitoblar orqali yaxshilash g'oyasi qadimgi Gretsiyada ilk

---

<sup>1</sup> Психология общения. Энциклопедический словарь. Под общ. Ред. А.А. Бодалево, в. – М. Изд-во "Когнито- Центр". – 2011.



kutubhonalar ochilganidan boshlangan. Xususan, yunon tarixchisi Diadorus Siklusning yozishicha, Misr podshohi Ramzes II kitoblari saqlanadigan xonaning peshtoqida “Qalbni davolovchi uy” shiori yozilgan. Milodiy I asrda mashhur yunon faylasufi Galen tibbiy kutubhona tashkil qiladi. O’rta asr mutafakkiri, qomusiy olimi Abu Ali ibn Sino ham o’zining “Tib qonunlari” asarida shifokorning uch quroli borligini, ulardan biri so’z ekanini ta’kidlaydi. 1272 yilda Qohira shahridagi “Al-Mansur” kasalxonasida Qur’oni Karimni o’qish bemorlarni davolashda muolaja sifatida foydalanildi. Samuel Kroser 1916-yilning avgust oyida “Atlantic Monthly” maqolasida biblioterapiya so’zini ishlatgandan so’ng bu so’z tibbiy terming aylandi.

Amerikalik Benjamin Rash ilk bora bemorlarga davo sifatida mutolaani tavsiya qilgan. XIX asrning o’rtalariga kelib esa Yevropaning psixiatriya insitutlarida 1900 ta kutubxonachilar faoliyat yuritgan. Keyinroq Zigmund Freyd, V.M.Bexterev, psixoterapevt K.I.Platonov so’zning inson salomatligi, jismoniy holatiga ijobiy ta’siri haqida qator o’tkazdi.<sup>2</sup>

1923- yil ilk bora Keslin Jons muallifligida “Kasalxona kutubxonalari” nomli kitob nashr qilindi. 1930-yilda kutubxonachilar terapevtik yordam sifatida insonning fikrini, his tuyg’ularini va xulq- atvorini biroz bo’lsa-da, o’zgartirishi mumkin bo’lgan kitoblar ro’yxatini tuza boshladilar. AQSHning Alabama shtati kasalxonalarining birida kutubxonachi Sadi Peterson biblioterapiyani amalda qo’lladi. Bu metod AQSH kasalxonalarida qo’llanila boshladi so’ng, Buyuk Britaniya va boshqa davlatlarga tarqaldi. 1950-yillarga kelib biblioterapiya soha sifatida kengaya boshladi. Jumladan, Karolyn Shrodes o’zining ishlarida biror hikoya yoki asarda o’zining taqdiriga o’xshash obrazni ko’rish kishining ruhiyatiga kuchli ta’sir ko’rsatishini isbotladi. 1970-yilda esa kutubxonachi Reya Rubin biblioterapiyani 2 ta kategoriyaga ajratdi. Birinchisi, rivojlantiruvchi (ta’limiy maqsadlar uchun), ikkinchisi, terapevtik (psixologik).

### **Quyidagilar biblioterapiyaning asosiy maqsadi sanaladi:**

- Patsientga muammolar haqida axborot berish;
- Muammoning mohiyatini tushunishga ko’mak berish;
- Yangi qadriyat va munosabatlarni muhokama qilishga undash;
- Boshqa odamlar ham patsient yuzlashganga o’xshagan muammolarga duch kelgani va ularni oqilona yengib o’tolganini ko’rsatib berishdir.

A.Miller kitobdan psixoterapevtik maqsadda foydalanishda 3 tamoyilga asoslanilishini ta’kidlagan. Ular quyidagilar:

1. Tavsiya etilayotgan kitobning qiyinlik darajasi patsient bilimiga monand bo’lishi;
2. Patsient asar qahramoniga suyana oladigan bo’lishi;

Kitobdagi vaziyat maksimal darajada patsient hayotiga o’xshash bo’lishidir.

---

<sup>2</sup> Белоусова Г. Особенности восприятия текста. Г. Белоусова Библиотека. – 1999. - №7. – С. 35.

Ayniqsa, nevroz patsientlar bilan psixoterapevtik muolaja olib borilayotganda bu muhimdir.

Shu o'rinda biblioterapiyaning patsient ruhiy holati, xarakter xususiyatiga ko'rsatadigan ta'siri haqida to'xtalish ham muhimdir.

Tinchlantirish. Patsient kitob mutolaasiga kirishishi bilan o'zini qiynayotgan muammolarni bir muddat unutadi va o'sha asar ichiga kirib borib, qahramonlar taqdiri bilan yashashni boshlaydi.

O'ziga bo'lgan ishonchning paydo bo'lishi. Patsient buyuk odamlarning memuar asarlarini o'qiganida, kuchli, buyuk shaxslar ham u kabi mushkul vaziyatlarga duch kelgani, qiyinchiliklarni yengishda o'zida qanday kuch topgani haqida o'ylab ko'radi. Asarda kuchli shaxs vakillari ham o'zliklarini tan olib yozganini o'qib, o'zida ular bilan umumiyliklar topishi natijasida o'ziga bo'lgan ishonch ortadi. Shunday memuar asarlar qatoriga Z.Boburning "Boburnoma" asarini kiritish mumkin.

Psixologik faollikni oshirish. Badiiy adabiyotdagi aksar janrlar patsientga yaxshi motivatsiya berib, psixologik faolligini oshirish xususiyatiga ega. Chunki mutolaa jarayonida patsient vaziyatga boshqa nigoh bilan boqishni o'rganadi hamda ayni damda unda muammolarini hal qilishga bo'lgan ishonch paydo bo'ladi.

Shaxsdagi empatiya hissini rivojlantirib, nafaqat aqli intellektini, balki emotsional intellektini ham oshirishga xizmat qiladi. Kitob o'qish orqali inson o'zgalar his-tuyg'ularini yaxshiroq his etish ko'nikmasini shakllantiradi.

Xulosa qilib aytganda, biblioterapiya psixoterapiyada keng tarqalgan, shu bilan birga o'tkazilish jihatidan qulay bo'lgan metodlardan biri bo'lib, patsient ruhiy holatini yaxshilashga, hayotda to'g'ri maqsadlar qo'yib yashash uchun motivatsiya berishga yordam beradi. Patsient mutolaa jarayonida o'z muammolariga boshqa tomondan qarab ko'radi, oldinroq ilg'amagan xato va kamchiliklarini ko'radi. Eng muhimi, oxirgi xulosani o'zi qiladi. Biblioterapiya bilan faqat psixolog yoki psixoterapevtlar shug'ullanishi shart emasligi uni yana bir yutuqlaridan sanalib, samaradorligini kengaytiradi. Farzandi stress holatiga tushganini ko'rgan ota-ona unga optimistik xarakterdagi, bolani ruhlantiradigan kitoblar o'qib berishi mumkin. deviant xulq-atvorli o'smirlar bilan ishlayotgan maktab psixologi ham kerakli kitobni tavsiya qilish keyinroq asardan olingan xulosalari haqida suhbatlashish orqali korreksion ishlarni olib borishi mumkin. Bugungi kunda O'zbekiston sharoitida biblioterapiyani amalda qo'llashda yuzaga keladigan muammolardan patsientning ruhiy tang vaziyatiga mos janrdagi kitoblarni tanlab tavsiya qila oladigan psixoterapevtlarning kamligidir. Lekin kitob mutolaasiga e'tibor yana-da oshirilayotgan bir pallada ushbu muammo ham tez orada o'z yechimini topadi deb umid qilamiz.

#### **Nazorat savollari:**

1. Psixokorreksiya atamasining mohiyatini tushuntirib bering.
2. Psixokorreksiyaning o'tkazilish davomiyligiga ko'ra turini aytib bering.

3. Kauzal hamda simptomatik korreksiya turlarini o'zaro farqini tushuntirring.
4. Psixologik konsultatsiya bilan psixokorreksiyaning farqi hamda o'xshash tomonlarini so'zlab bering.
5. Psixokorreksiyaning amaliy psixologiyadagi ahamiyatini ayting.
6. Biblioterapiyaning shakllanish tarixi haqida so'zlab bering.
7. Biblioterapiyaning amaliy ahamiyati nimada deb o'ylaysiz?
8. Biblioterapiyani amaliyotda qo'llashda psixolog nimalarga ahamiyat qaratishi lozim?
9. Psixologik korreksiyada qo'llash mumkin bo'lgan yana qanday zamonaviy metodlarni bilasiz?

#### **Tavsiya etilayotgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Белоусова Г. Особенности восприятия текста. Г. Белоусова Библиотека. – 1999. - №7. – С. 35
2. Психология общения. Энциклопедический словарь. Под общ.
3. Ред. А.А. Бодале, во, в. – М. Изд-во “Когнито-Центр”. – 2011.

### **PSIXOKORREKSION DASTUR TUZILISHIGA QO'YILADIGAN TALABLAR VA ULARNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI**

#### **Asosiy savollar:**

1. Psixokorreksion dasturlar tuzishning asosiy mezonlari.
2. Standartlashtirilgan va erkin korreksion dasturlar.
3. Psixokorreksion dasturlar tuzishga qo'yiladigan talablar.

Mehnatni ko'p talab etadigan psixologning tuzatish ishi – ota-onalar, o'qituvchilar, tarbiyachilar va bolalar guruhi yoki individual bir bola bilan hamkorlikda olib boriladi. Ishning ana shu turi ancha mehnat, vaqt, ko'p metod va metodikalarni qo'llashni talab etsa ham ancha natijali hisoblanadi.

Psixokorreksion dasturlarni tuzishda quyidagi holatlarni hisobga olish zarur:

1. Korreksion ishning aniq maqsadini belgilash.
2. Korreksion ishning konkret maqsadini aniqlovchi vazifalarni aniqlash.
3. Ishning formasini aniqlash (individual, guruh yoki aralash).
4. Metodika va texnikani ishlab chiqish.
5. Korreksion ishga ketadigan umumiy vaqtni aniqlash.
6. Uchrashuv kunlarini belgilab olish.
7. Vaqtini aniqlash (boshida 10-15 minut, oxirida 1,5-2 soat)
8. Korreksion dasturni ishlab chiqish va mazmun mohiyatini belgilab olish.
9. Korreksion ishda yaqin qarindoshlarining qatnashuvini belgilash.
10. Korreksion dasturni boshlashda dinamika va o'zgartirishlar bo'lishi yoki bo'lmasligini belgilash.

Psixologik korreksiya dasturlarini tuzishda quyidagi asosiy

prinsiplarga tayanish zarur:

- Korreksiya profilaktika va rivojlantiruvchi vazifalarning birligi prinsipi
- Korreksiya va psixologik diagnostikaning birligi prinsipi
- Korreksiyaning faoliyatlilik prinsipi
- Shaxsni yosh psixologik va individual xususiyatlarini inobatga olish prinsipi
- Psixologik ta'sir ko'rsatish metodlarining komplekslilik prinsipi
- Korreksiyaga mijozning ijtimoiy muhitidagi yaqin kishilarini jalb etish prinsipi
- Psixik jarayonlarni turli bosqichlariga tayanish prinsipi
- Ta'limni dasturlariga tayanish prinsipi
- Murakkablikni o'sishi prinsipi
- Berilayotgan materialni hajmi va murakkablik darajasini hisobga olish prinsipi
- Materialning emotsional og'irlilik prinsipi.

Bu prinsip korreksion ishlarda 3 ta tur yechimidan foydalanish kerakligini ta'kidlaydi, ya'ni 1) korreksion, 2) profilaktik 3) rivojlantiruvchi.

Bunda bola shaxsining har tomonlama rivojlanishda bog'liqlik va notekislik borligini anglatadi. Tushunarliroq aytadigan bo'lsak har bir bola rivojlanishning har xil bosqichida bo'ladi, ya'ni: juda yuqori pog'onada rivojlanish normada, past pog'ona – ya'ni rivojlanishda psixik qiyinchiliklar borligini anglatadi. Bunda notekis rivojlanish qonuniyati kelib chiqadi. Rivojlanishning orqada qolishi va shaxs rivojlanish qonuniyatining buzilishi hollari bola intellektining rivojlanishining orqada qolishi yoki boshqa qiyinchiliklarini keltirib chiqaradi. Masalan: bilish va o'rganish motivining rivojlanmasligi sababli bola nutqining rivojlanishi operatsiyasining orqada qolishga olib keladi. Shuning uchun korreksion rivojlantiruvchi programmalarning masala va maqsadini aniqlaganda hozirgi kundagi aktual problemalar bilan chegaralanmay rivojlanishning yaqin prognozlaridan foydalanish ham kerak.

Bolaga o'tkaziladigan har qanday psixologik ta'sir faqatgina orqada qolgan bosqichni korreksiya qilishgagina qaratilgan bo'lmay orqada qolishini oldini olishga uyg'un rivojlanishga yo'l ochishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Xulosa qilib aytganda korreksion rivojlantiruvchi dastur 3 ta vazifani bajarishi lozim:

- korreksion buzilish va orqada qolishni tuzatish.
- profilaktik – buzilish va orqada qolishning oldindan aniqlash.
- rivojlantiruvchi – rivojlanishda aniq maqsadlilik, optimizm, bo'shatib borishga qaratilganlik.

Shu 3 ta dasturlarning birgalikda olib borishi kutilgan yaxshi natija berishi mumkin.

Bu prinsip amaliy psixolog ishida mijozning rivojlanishi va psixologik yordam berishni bir butun deb talqin etadi.

Bu prinsipni nazariy talqini bola psixik rivojlanishi haqidagi A.N. Leontyev, D.B.Elkonin mehnatlarida psixik rivojlanishi markazida ko'rsatilgan.

Mijozning psixologik va individual xususiyatlarini hisobga olish prinsipini mijozning psixik va shaxs rivojlanishining normativ taraqqiyotiga ijobiy ta'sir etadi.

Shuni alohida ta'kidlash kerakki mijozning xususiyatlarini hisobga olish har bir mijozni konkret, individual xususiyatlari uni o'z yo'lini o'zi belgilashiga yo'l ochadi.

Metodlarning kompleksligi prinsipi korreksion ta'sir etish programmalarining turli metodlari va texnikalaridan amaliyotchi psixolog foydalanishi lozimligini yaqqol ko'rsatadi. Ko'pgina chet el psixologlari tomonidan tadbiq etilgan metodlar psixoanalizning nazariy negizini ochib beradi. Lekin hech qaysi metodika va texnika shaxsan bir nazariyaga bog'langan emas. Bu metodlar mijozning muammosini hal etishda yirik qurol bo'lib xizmat qiladi.

Bu prinsipda mijozning psixik taraqqiyotida uning atrofida gilarining roli aniqlanadi. Bolaning yonidagi kattalar bilan aloqasi, birgalikdagi faoliyati, o'rganilgan hamda uning taraqqiyotiga baho beriladi. Bola tevarak atrofda gilaridan ajratilgan holda emas ular bilan birgalikda rivojlanadi.

korreksion dasturlar tuzilganda ko'proq taraqqiy etgan psixik protsesslarga suyanish va ularni aktivlashtiruvchi metodlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Insonning taraqqiyoti alohida protsess emas, shuning uchun bolalikdan shakllanishning har xil formalaridagi ko'rinishini o'rganishi kerak.

Bu prinsipda oldin psixolog ko'rsatib beruvchi keyin mijoz tomonidan bajariluvchi dastur malaka ko'nikma hosil bo'lishida yaxshi samara beradi.

Bu prinsipda oldin oddiydan so'ng qiyinroq bosqichga o'tish nazarda tutiladi. Bunda mijoz o'zi bajarayotgan ishdan zavq olishga va korreksion ishga qiziqishni orttirishga yordam beradi.

korreksion ishning vaqtida egallash yangisiga o'tishda qiyinchilik tug'dirmaydi.

Bu prinsipda o'tkazilayotgan mashg'ulot, berilayotgan material mijozda ijobiy emotsiyalarni uyg'otishi kerak. Psixologning korreksion dasturi psixologik ishlangan bo'lishi kerak. korreksion ishlarning diagnostik tekshiruvi to'g'ri amalga oshirilishi kerak.

korreksion dasturlarning turlari. korreksion ta'sir etishdan avval aniq korreksion ta'sir etish modelini to'zish lozim: umumiy, tipovoy, individual.

Korreksiyaning umumiy modeli – bu har bir shaxs taraqqiyoti bir butun olingan shartlari tarmog'idir. U insonning tevarak-atrof uni o'rab turuvchi dunyo haqidagi farazlarni chuqurroq, haqqoniy, kengroq bo'lishiga, insonlar haqida ular orasidagi munosabat, jamiyatdagi o'zgarishlar, ularning faoliyatlari haqida analiz qila olishga, kuzata olishiga sharoit yaratadi. Korreksiyaning bu modelida mijozning sog'lig'i mashg'ulotning vaqti aniq belgilab olinadi.

Korreksiyaning tipologik modeli – bu model amaliy harakatlarning tayyorgarligi va o‘tmishdan iborat. Har xil komponentlardan foydalangan holda bosqichma-bosqich o‘tkazilishidir.

Korreksiyaning individual formasi – bunda mijozning o‘ziga xos bo‘lgan individual tomonlari hisobga olinadi – uning qiziqishlari, psixik taraqqiyoti, o‘rgana olish qobiliyati, muammo va faoliyatidagi aniq ko‘rinishi aniqlanadi.

Standartlashtirilgan va erkin korreksion dasturlar mavjud:

Standartlashtirilgan dasturda korreksiyaning har bir bosqichi aniq belgilangan bo‘ladi. Materiallar, talablar qatnashuvchiga qo‘yiladi. korreksion ishni boshlashdan avval psixolog material berilishida mijozning kuchi va idrokini hisobga olgan bo‘lishi kerak.

Erkin dastur – bunda psixolog dasturni o‘zi to‘zadi. Maqsad va vazifalarining bosqichlarini, bir bosqichdan ikkinchi bosqichga o‘tishini o‘zi belgilaydi. Markazlashtirilgan ta’sir kompleks psixokorreksion bloklardan o‘tadi. Har bir blok aniq metod va usullardan iborat.

Bular:

1. Diagnostik blok
2. Belgilovchi blok
3. korreksion blok
4. korreksion ta’sirning effektivligini baholovchi blok.

Maqsadi: shaxs rivojlanishining alohidalilik diagnostikasi, xavfli faktorlarni aniqlash, psixokorreksion dasturlarning umumiy shakllanishi.

Maqsad: o‘ziga bo‘lgan ishonchni uyg‘otish, muloqotga kirishishga qiziqish uyg‘otish, qo‘rquvni kamaytirish psixolog bilan muloqotga kirishini va hayotiga o‘zgarishlar kiritishga xohish uyg‘otish.

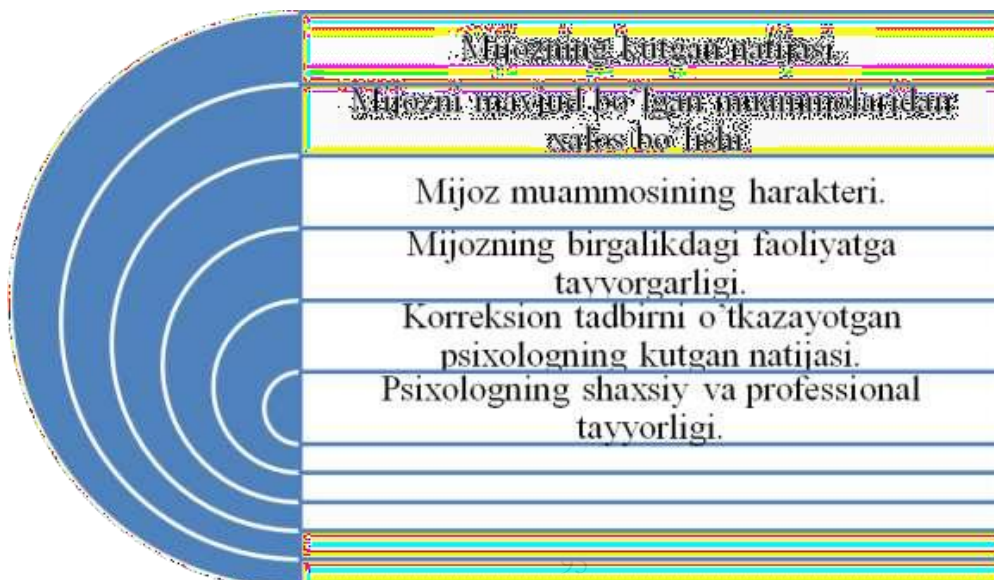
Maqsad: mijoz taraqqiyotini optimallashtirish va garmonizatsiyalash, salbiy taraqqiyot fazasidan ijobiysiga o‘tish, o‘zi va dunyo bilan hamohang faoliyat o‘rnata olishga o‘rganish.

Maqsad: reaksiyalarning dinamikasi va psixologik mazmuniga baho bera olish o‘z-o‘ziga baho berishning stabillashuvi.

psixokorreksion dasturlar tuzishga qo‘yiladigan talablar: psixokorreksion dasturlarni tuzishda quyidagi holatlarni hisobga

olish zarur:

- korreksion ishning aniq maqsadini belgilash.
- korreksion ishning konkret maqsadini aniqlovchi vazifalarni aniqlash.
- Ishning formasini aniqlash (individual, guruhiy yoki aralash)
- Metodika va texnikani ishlab chiqish.
- korreksion ishga ketadigan umumiy vaqtni aniqlash.



Psixokorreksiya samaraliligini aniqlovchi omillar quyidagilardan iborat:

Psixokorreksiyaningsamarasi konkret metod va ta'sir etuvchi xususiyatdan aniqlanadi.

### **Nazorat savollari:**

1. Psixokorreksion dastur tuzishning asosiy tamoyillariga nimalar kiradi?
2. Korreksion, profilaktik va rivojlantiruvchi topshiriqlarning tizimlilik tamoyilining mohiyati nimadan iborat?
3. Korreksiya va diagnostikaning birligi tamoyili nimani anglatadi? 4. Kauzal tipdagi korreksiyaning qarama-qarshilik tamoyili
4. mazmunan qanday?
5. Korreksiyaning faoliyatli tamoyili haqida tushuncha bering.
6. Mijozning yosh-psixologik, individual xususiyatlarini inobatga olish tamoyili nimani anglatadi?
7. Psixologik ta'sir metodlarining komplekslilik tamoyili mohiyatan nimadan iborat?
8. Korreksion dasturda ijtimoiy muhitdagi yaqin kishilarning faol ishtirokini ta'minlash tamoyiliga nimalar kiradi?
9. Psixik jarayonlarning notekislik darajasi tamoyilining mazmuni qanday?
10. Ta'limni dasturlashtirish tamoyili haqida tushuncha bering.
11. Yoshga oid qiyinchiliklar tamoyili va ma'lumotlarning hajmi hamda murakkablik darajasini inobatga olish tamoyili deganda nima tushunasiz?

### **Tavsiya etilayotgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Галустова, О.В. Психологическое консультирование / О.В. Галустова. - М.: Приор – издат, 2005.
2. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. М., 1985.
3. Мастерство психологического консультирования / под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. - СПб.: Речь, 2006.
4. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи. Вопросы психологии, 1988. № 5.

### **NAZORAT SAVOLLARI**

1. Psixologik yordam tizimida konsultativ psixologiyaning o'rni.
2. Psixologik trening, psixoterapiya, psixologik korreksiya, diagnostika kabi turli ko'rinishdagi psixologik yordamning qiyosiy tahlili.
3. Pasient muammolarini klassifikasiyalash.
4. Konsultasiyani o'tkazishda nazariya va dunyoqarash.
5. Terapiya va konsultasiyada shaxsiy uslub.
6. Psixologik muammo va psixologik talab.
7. Muammoli vaziyat va pasientning shikoyatlari tahlili.
8. Ilk bolalik davri konsultasiyasiga xos talablar.
9. Kichik maktab yoshi konsultasiyasiga qo'yiladigan talablar.
10. O'smirlik davri konsultasiyasi talablari.



11. Talabalarga psixologik xizmat ko'rsatishga oid talablar.
12. Katta yoshdagilar konsultasiyasiga doir talablar.
13. Amaliy psixologning shaxsiy o'zini o'zi anglashi.
14. Konsultant shaxsiga qo'yiladigan talablar: qadriyatlar tizimi, shaxsiy kasbiy sifatlari.
15. Ta'sir ko'rsata oluvchi mutaxassislik aktyorligi.
16. Konsultant psixolog faoliyati samaradorligi va kreativlik.
17. Psixologik konsultasiya xonasini shakllantirish
18. Psixologik konsultasiyaga kelgan pasientni kim, qaerda va qanday kutib olish masalalari
19. Pasient bilan bevosita uchrashuvdan keyin psixolog– konsultant qanday xatti-harakatlarni amalga oshiradi?
20. Psixologik konsultasiya o'tkazishning asosiy bosqichlari.
21. Psixologik konsultasiya o'tkazishning birinchi bosqichi o'z ichiga nimalarni oladi?
22. Psixolog-konsultant va pasient uchrashuvining prosedurasini nima tashkil etadi?
23. Konsultasiya o'zaro ta'sir sifatida. Konsultasiya ta'sir o'tkazish sifatida.
24. Klientlar bilan ishlashda "sub'ektiv" tushunchasi va uning ahamiyati.
25. Suhbatni tashkil etish darajalari va konsultativ ishni tashkil etishda ularning roli.
26. Klient-markazda yondashuvi doirasida klient bilan ishlashning maqsadi.
27. Konsultant va klient orasidagi dialogning zaruriy shart- sharoitlar.
28. Klient-markazda yondashuvi doirasida eng ko'p qo'llaniladigan usullar.
29. "Ochiq va yopiq" klientning tavsifi.
30. Faol, passiv tinglash texnikasi.
31. Empatik tinglash texnikasi.
32. Zo'rlangan bolalar bilan ishlashning asosiy usullari.
33. Yo'qotish hissinin boshdan kechirayotgan bolalar bilan ishlash metodlari.
34. O'smirlik davriga xos deviant xulqning psixologik sabablari va konsultativ suhbatning xususiyatlari.
35. Bolalar uyi tarbiyalanuvchilari bilan konsultasiyani joriy qilishning o'ziga xosligi
36. Maktabda konsultasiyani joriy qilishning o'ziga xosligi
37. OTM konsultasiyani joriy qilishning o'ziga xosligi
38. Tashkilotlarda konsultasiyani joriy qilishning o'ziga xosligi
39. Karera bilan bog'liq masalalarda konsultasiyani joriy qilishning o'ziga xosligi
40. Telefonda konsultasiya konsultasiyani joriy qilishning o'ziga xosligi
41. Psixoanalitik an'analar (A. Adler konsepsiyasi, Z. Freyd konsepsiyasi , K.G.

Yung konsepsiyasi, konsultasiyada zamonaviy psixo-analitik konsepsiyalar).

42. Bixevioral an'analar ( konsultasiyada klassik bixeviorizm konsepsiyasi, Dj. Dollard va N.I. Millerning terapevtik yondashuvi, ijtimoiy bilish nazariyalari).
43. Kognitiv an'analar ( Dj. Kelli va A. Ellis konsepsiyalari).
44. Ekzistensial an'analar ( R. Mey, D.Byudjental, M. Boss va L. Binsvanegr yondashuvlari).
45. Gumanistik an'analar ( V. Satir va K. Rodjers yondashuvlari)
46. Bolalar psixik rivojlanishi diagnostikasi
47. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan korreksion ish.
48. Maktab yoshidagi bolalar bilan korreksion ish.
49. Rivojlanishdan orqada qolgan bolalar psixokorreksiyasi
50. Ota-ona va bolalar munosabatlari psixokorreksiyasi.

### **TARQATMA MATERIALLAR MIMIKA MASHQLARI**

Avvaliga qatnashchilar mimika mashqlarini tayyorlov mashqlari sifatida trening mashg'ulotlardan oldin moslashuv xosil qilish uchun o'tkazish taklif qilinadi.

Qatnashchilar uchtdan bqlib guruhlariga bo'linadilar.

Qatnashchilardan biri o'yinboshchi bo'lib saylanadi, qolganlar navbat bilan uning qo'lini siqib qo'yadilar. So'ng o'yinboshchining qo'zi bog'lanadi va qo'l siqish boshqatdan amalga oshiriladi. O'yinboshchi qaysi qo'l kimniki ekanligini topishi kerak. Sekinlik bilan qo'l siquvchilar soni oshiriladi.

Qo'llama: "yuzning mimika muskullari uchun bir qator mashqlarni bajaring"

Peshonani tirishtiring, qoshlarni qo'taring(ajablanish, hayron qolish). O'zingizni bo'sh qo'ying, bir daqiqa mobaynida peshonangizni tekis saqlang.

Qoshlarni butunlay bo'shashtiring. Ko'z qorachiqslarni tepaga qarating.( " menga baribir"- beparvolik).

v) Ko'zni chaqchaytiring, og'izni oching, qo'llarni mushtga buking, butun badanni taranglashtiring (qo'rquv, dahshat). Bo'shishing.

g) Qovoqlarni bo'shashtiring("dangasalik, uxlashni xoxlamoq").

Burun teshiklarini kengaytiring, burunni burushtiring (jirkananch, "sassiq xidni sezyapman"). Bo'shasing.

Kulib ko'zingizni qisib qo'ying.

### **TONIKMASHQLAR**

Quyidagi mashqlar seriyasi konkret vaziyatda o'z tanasini boshqara olishni ongli shakllantirishga yo'nalgan.

Uchrashuv.

Juft-juft bo'lib bajariladi. Ikkita qatnashchi bir-biriga yaqinlashi va do'stlar,

dushmashlar, aka-ukalar, singillar, dugonalar, sevimlilar, sinfdoshlar, boshliq va uning qoʻlida ishlovchi orasidagi emosional (xissiy) uchrashuvni (ovoz, mimika va xarakatlar bilan birgalikda) tasvirlab beradilar.

Vaziyatni insonirovka qilish.

Ikkita qatnashchi auditoriyada doskani latta bilan artishyapti. Albatta, ular artishni imitatsiya qilishyapti. Ularni yuzi auditoriyaga qaratilgan, shu bois ularni holatini quzatish mumkin. Signal bilan ular lattani boshqalarga berishadi. Ularning holati va ishga munosabatiga qaytadan baho beriladi. Oʻyin tugagach olingan taassurotlar bilan almashiniladi.

Auditoriya oldida bir necha stul qoʻyiladi. Oʻquvchilardan biri bir stuldan ikkinchisiga oʻtirib, plastika va mimika yordamida quyidagini ifoda etadi: “yaxshi stul ekan, lekin boshqasida oʻtirib koʻraman. Bu stul oldingisidan yaxshiroq... Bundan boshqasigʻchi? O! Bunisi eng yaxshi ekan! ”. Xar bir oʻquvchi oʻzi bilan oʻzi shunday pantomimik suxbat oʻtkazadi.

#### MEVALAR YIGʻISH.

Oʻquvchilarga quyidagi qoʻllama beriladi: “Meva bogʻidasizlar deb faraz qiling. Olma va noklarni uzib savatingizga soling. Qoʻlingizdagi toʻgʻri taranglashishni qidiring. Ichki nigohingiz bilan xar bir uzayotgan olmangizni koʻrishga xarakat qiling. Ikkiti bir xili mavjud emas. Shuning uchun xar bir meva uchun alohida kuchlanish kerak. Qanday olmani uzyapsiz? Ingichka shoxdami yoki yoʻgʻon shoxdami? Kattami yoki kichikmi? Olmani tishlashingizni faraz qiling. Agar shirin boʻlsa oʻrtogʻingiz bilan boʻlishing ”.

Mashqni bajarish paytida qatnashchilar badandagi kuchlanish va parnyorlarni oʻzaro tasirini kuzatishi muxim..

#### RELAKSASION MASHQLAR.

Stulda oʻtirib bir vaqtning oʻzida hamma muskullarni taranglashtiring, bu taranglashishni 10 soniya ichida saqlang. Bu vaqtda qoʻlingizdan kelgancha qattiq kuchlaning. Soʻng taranglashishni astalik bilan koʻyib yuborib, badaningiz stulda boʻshashishini kuting. Boʻshashish qanday hislar bilan birga oʻtayotganini, nafas olish qanchalik sekin va chuqur amalga oshayotganini, kuchlanishdan ozod boʻlish qanday kechayotganini kuzating. Endi stulda oʻtirishni davom ettirgan xolda boʻshashish holatini chuqurlashtirishga xarakat qiling, tananingizni xar bir qismini xayolan kuzatib, unga qoʻproq boʻshashishiga yoʻl qoʻying.

#### STRESSGA QARSHI MASHQLAR.

Stressga qarshi kurashishni asosiy shartlari muammoga adekvat munosabatda boʻlish, ijobiy fikrlash va ichki muvozanatdir. Quyida ushbu yoʻnalishlarda koʻnikmalar xosil qilish mashqlari berilgan.

#### “Ichki nur” mashqi.

Qulay kursiga oʻtirib, koʻzingizni yuming. Boshingizni tepa qismida yorqin nur paydo boʻldi, u asta-sekin tepadan pastga xarakat qilib iliq, tekis va

bo'shashtiruvchi yorug'lik bilan yuz, bo'yin va elkalarigizni yorityapti deb faraz qiling. Nurning xarakati bilan qosh va lablardagi burishishlar (ajinlar) tekislanadi, yuz muskullari bo'shashishadi, ensa kismidagi taranglashuv yo'qoladi, elkalar kuchlanishdan ozod qilinadi. Ichki nur sizning yangi tashqi ko'rinishingizni-xotirjam, o'ziga ishongan hamda o'zi va o'z hayoti bilan mamnun inson ko'rinishini shakllantiradi. Mashqni : "Men yangi odam bo'ldim! Men yosh va sog'lomman! Xotirjam va dadilman!" so'zlari bilan tugating.

"Yomonroq bo'lishi mumkin edi" mashqi.

Toza qog'oz olib o'zingiz uchun kichik insho yozing. Sizningcha echimi yo'q muammoingizni kisdacha tariflang. So'ng bu muammoli vaziyatning keyingi rivojining siz uchun eng qo'rqinchli va muqarrar bo'lgan oqibatlarini qo'z oldiga keltiring. Bu oqibatlarni o'zingiz uchun yozib oling. Xozir qandaysiz? O'qiyapsiz. Muvaffaqiyatli. Siz o'zingizni yaxshi his qilyapsiz. Darhaqiqat, hammasi shunchalik qo'rqinchli emas ekan. Endi muammoingizga siqilgan paytda doimo bundanda yomonroq oqibatlar bo'lishi mumkinligini eslang. So'ng real hayotingizga qaytib, muammoga optimizm va quvonch nuqtai nazaridan qarang.

### **Psixologik treninglar 30 daqiqalik trening. Tanishuv treningi.**

#### **"Olma"**

Qatnashuvchilar davra bo'lib o'tiradilar. Boshlovchi "Mening ismim.... Men ...ni yaxshi ko'raman (xohlagan narsa yoki kishining ismini aytish mumkin),- deydi va olmani biron kishiga qarab otadi. Olmani ilib olgan ishtirokchi ham o'zini shunday tanishtiradi va olmani boshqa ishtirokchiga uzatadi. Keyin barcha ishtirokchilar o'zlarini tanishtirib bo'lgunlariga qadar davom etadi.

Ishtirokchilar tanishtirish jarayonida aytish mumkin bo'lgan jumlar: Men ...ni yaxshi ko'raman

Men yoqtiragan gul .... Men yoqtiradigan rang ....

#### **Ishchanlik muxitini yaratuvchi o'yinlar.**

"Azizim, men sizga yoqamanmi?"

Maqsad: diqqatni bir joyga to'plash, jimlikni saqlash, xotirani yaxshilash.

Hamma doira shaklida o'tiradi. Boshlovchi o'zining o'ng yoki chap tomonida o'tirgan ishtirokchidan: "Azizim, men Sizga yoqamanmi?",- deb so'raydi. So'ralgan odam esa quyidagicha javob beradi:"Azizim, siz menga yoqasiz, lekin men sizga tabassum hadya eta olmayman". Boshlovchi o'sha odamning tabassum qilishiga erishish uchun turli hil yuz ifodalaridan, qiziqarli narsalarni gapirib berishdan, qiliqlardan va oxirgi chora sifatida qitiqlashdan foydalanishi mumkin. Shu yo'sinda ishtirokchilar navbatma-navbat o'yinni davom ettiradilar. Etakchi o'yin jarayonida nima mumkin yoki mumkinmasligini belgilab, nazorat qilib turadi. Masalan, "Yo'q, menga yoqmaysiz", deyish mumkin emas.

O'yin to oxirgi ishtirokchi boshlovchini tabassum qilishiga erishmaguncha davom etadi.

## **"Barmoqni ushlab ol!"**

Ishtirokchilar doira bo'lib o'tirishibdi. Trener: "Hozir hammamiz 1-deganimda o'ng qo'lining ko'rsatkich barmog'ini ko'taramiz

deganimda chapqaylimizni chap tomondagi sherigimizning kaysatkich barmog'i ustiga qo'yamiz.

deganda esa o'ng qo'l barmog'imizni olib qochib, chap qo'limiz bilan sherigimizning barmog'ini ushlab olamiz"- deydi.

(ko'rsatkich barmoq tepaga qaratildan holda elkadan pastroq va yon tomonda tutiladi).Qo'li ushlangan odam qandaydir savolga javob berishi yoki shart bajarishi kerak.

## **Aqlli o'yinlar.**

### **"Taqlid"**

Yutqizgan 4 kishi xonadan tashqariga chiqarib yuboriladi, qatnashuvchilar doira bo'lib o'tiradilar. Kirgan odamga vazifa berilgach hamma uning har bir harakatiga baravar taqlid qilishi kerakligi tushuntiriladi. So'ng birinchi odam kirgiziladi va boshlovchi:

"Siz shunday ish bajaringki hamma qoyil qolib chapak chalsin!"- deydi. O'yin har bir ishtirokchi chapak chalish kerakligini uqib olmaguncha davom etadi. Agar tushunolmasa trener yo'naltiradi, yani "Biz nimaqilyapmiz?" deb so'raydi.

Bu o'yin mantiqiy tafakkurni rivojlantiradi, sezgirlikka, topqirlikka o'rgatadi.

Ahillashtiruvchi va tana to'siqlarini bartaraf qiluvchi o'yinlar.

### **"Kema"**

Guruh ikki komandaga bo'linadi. Har bir guruhga bittadan gazeta beriladi. Guruh azolari gazetani katta ochib, oyoqlarini qo'yib gazeta, yani kemaga chiqib 5-sekund turishlari kerak (sanash hamma tayyor bo'lib turgach boshlanadi). Keyin gazeta ikki buklanadi, azolar chiqishadi. Keyin yana ikkiga buklanadi yana chiqishadi. Shu tariqa gazeta to hamma sig'ib tura olguncha buklanaveradi. Eng kichik kemada 5 sekund turgan guruh g'olib hisoblanadi.

Bu o'yin bir tan bir jon bo'lishga, guruhning jipslashuviga, ahillashuviga, yordam beradi, epchillikka, chaqqonlikka o'rgatadi.

## **Guruhiy mashg'ulotlar namunalari.**

### **1- MASHG'ULOT:**

Maqsad: kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda ixtiyoriylik va e'tiborlilikni rivojlantirish.

V A Z I F A L A R;

Mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar (izoterapiya elementlarini qo'shsa bo'ladi)

«Barini e'tiborga ol» 3- «Tartibni eslab qol» 4- «Buqalamun»

5- Mashg'ulotlar yakuni (kayfiyat rangi)

## 2- M A Sh G' U L O T

Maqsad: Ixtiyoriylik, e'tiborlilik kabi diqqatning asosiy xossalarini rivojlantirish.

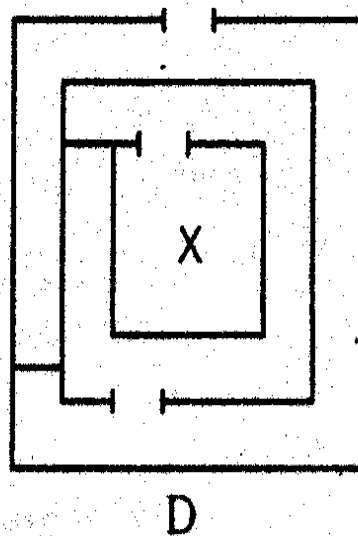
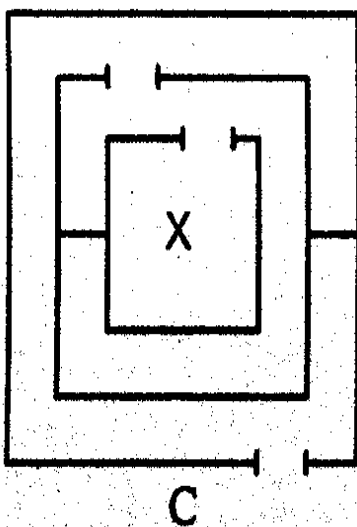
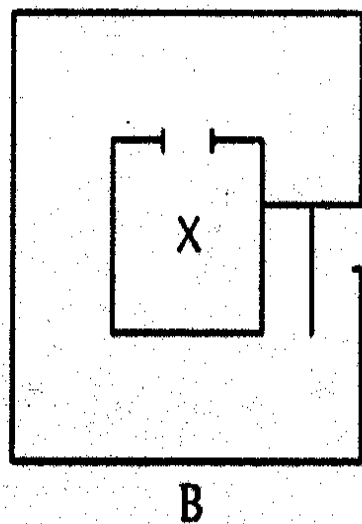
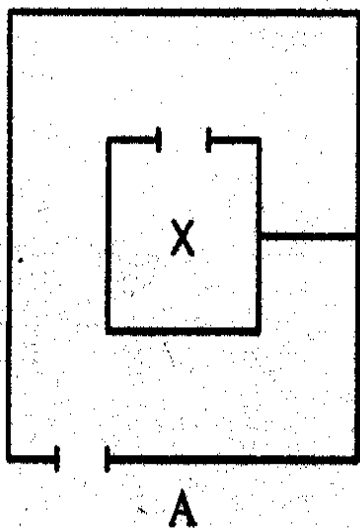
### V A Z I F A L A R;

Mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar (izoterapiya elementlarini qo'shsa bo'ladi)

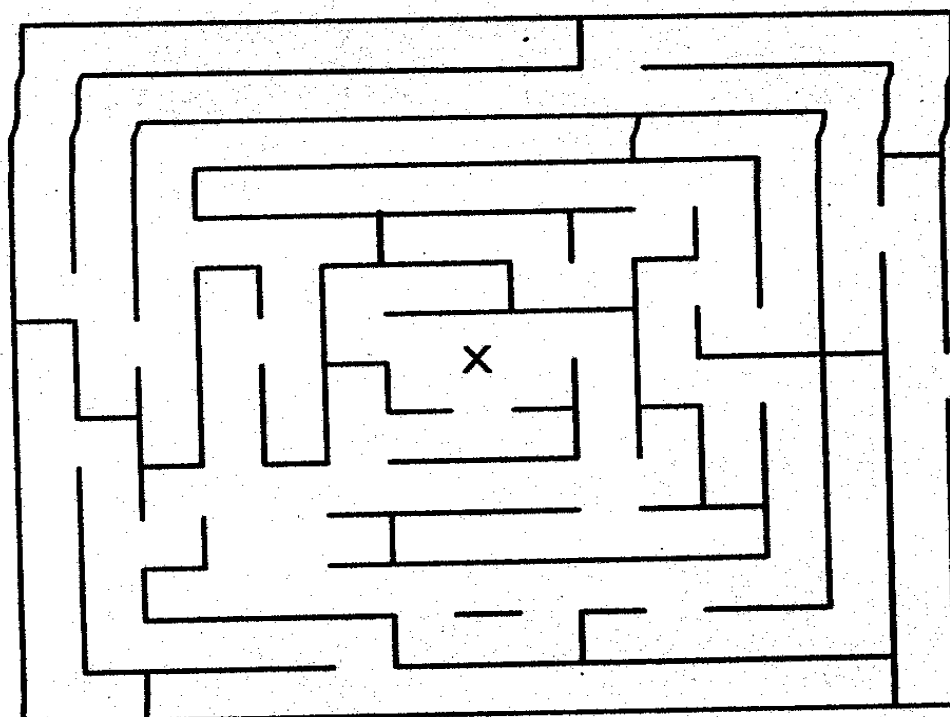
«Boshni qo'lingni ko'tar.» 3- «To'xtamay qidir»

4- «Parchalarni birlashtir-butunini ko'rasan» 5- Mashg'ulotlar yakuni (kayfiyat rangi)

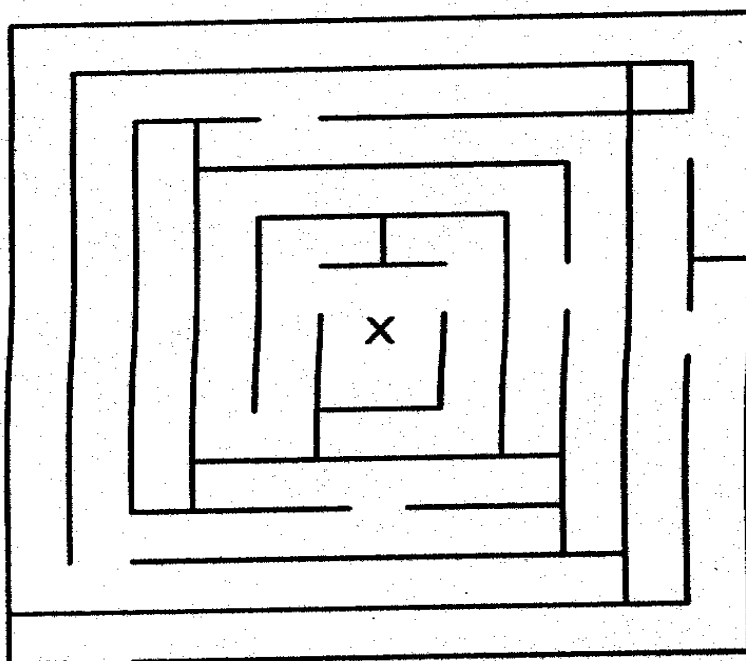
Shunga o'xshash 5-6 ta mashg'ulotlardan keyin quyidagi juftlikda bajariladigan o'yinlarni qo'shish maqsadga muvofiqdi



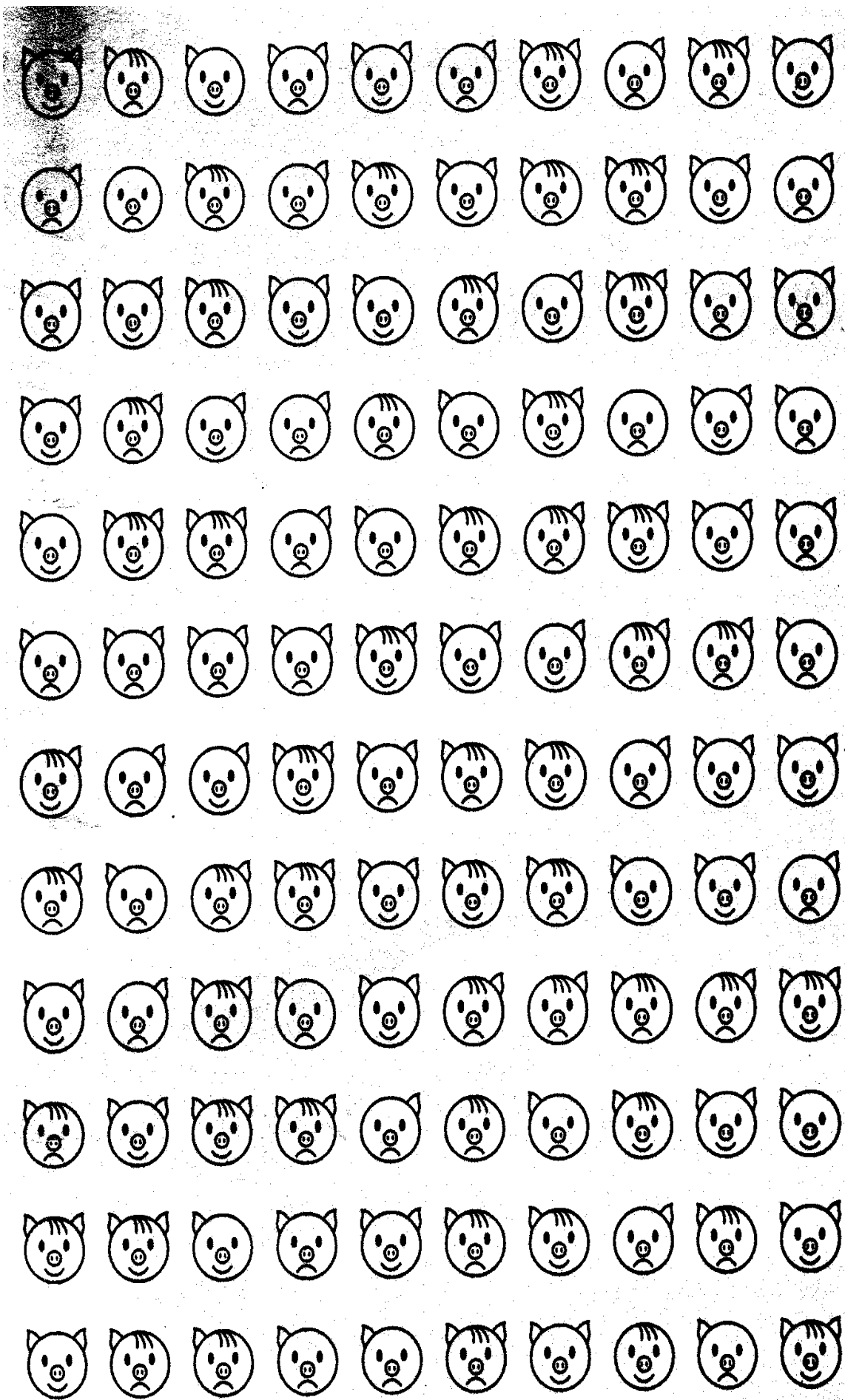
# LABIRINT



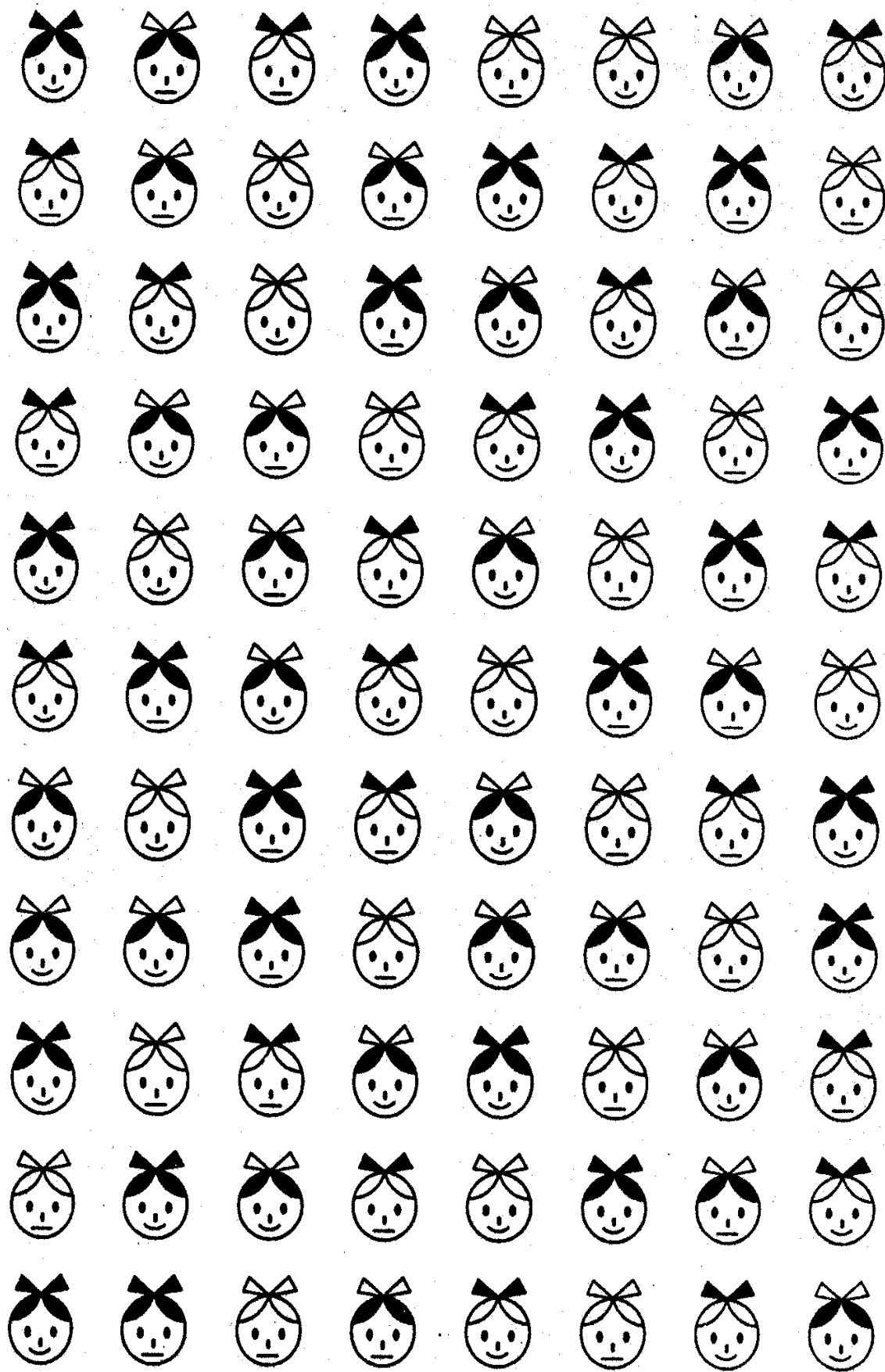
F

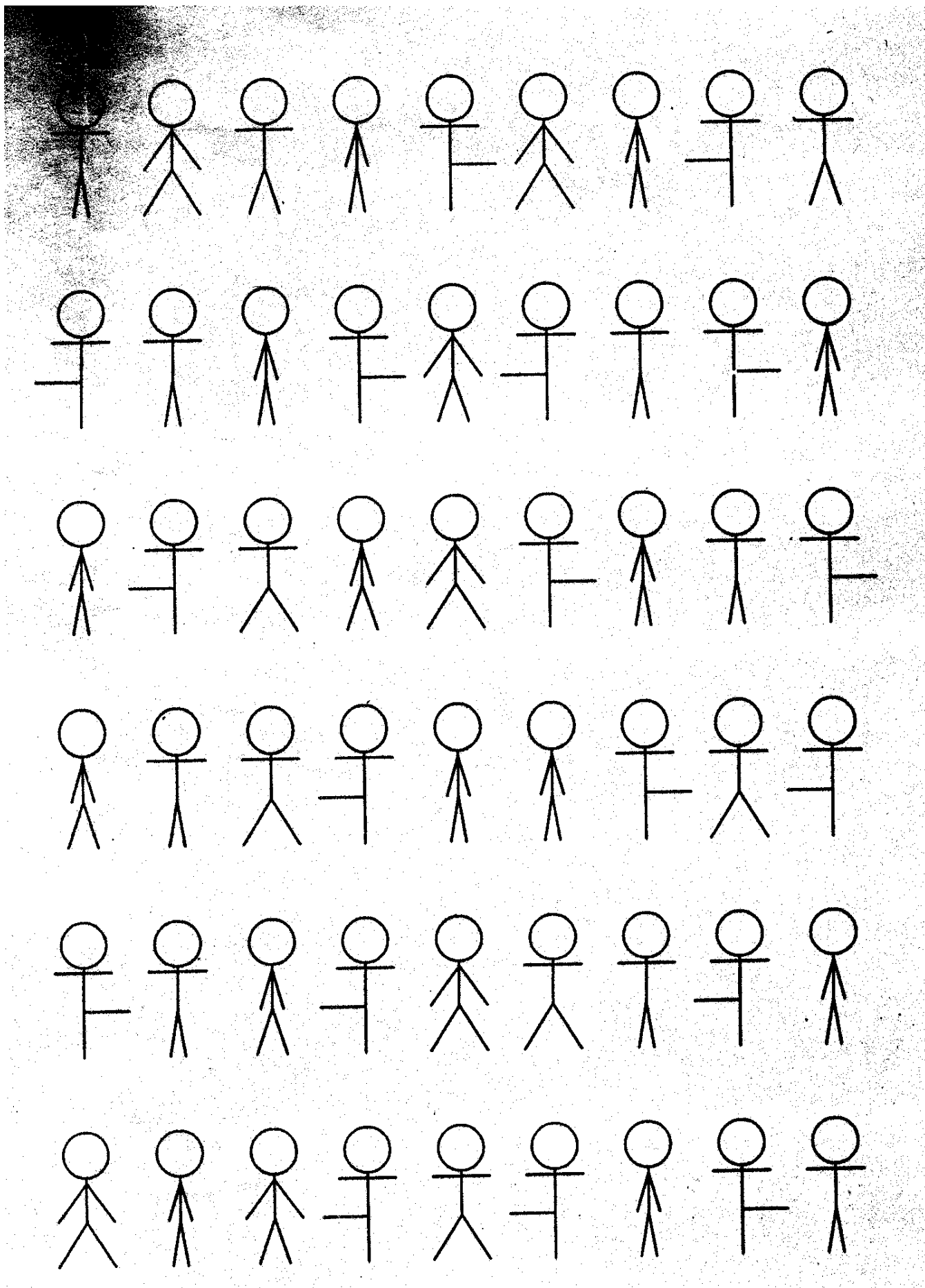


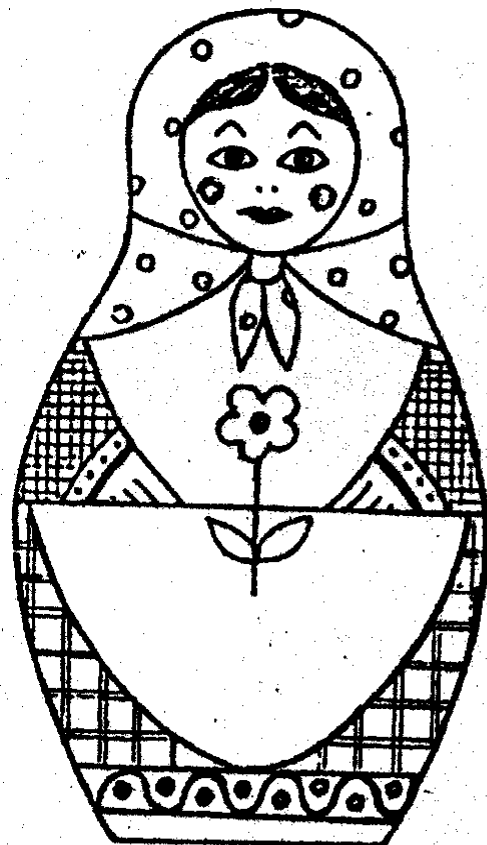
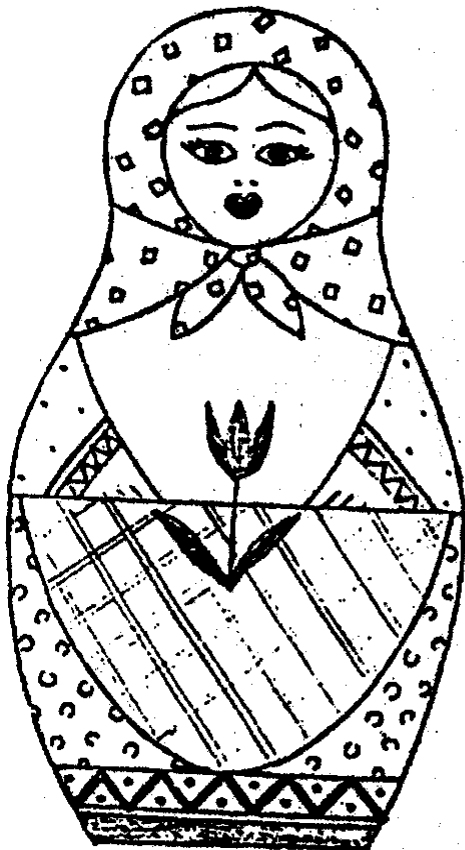
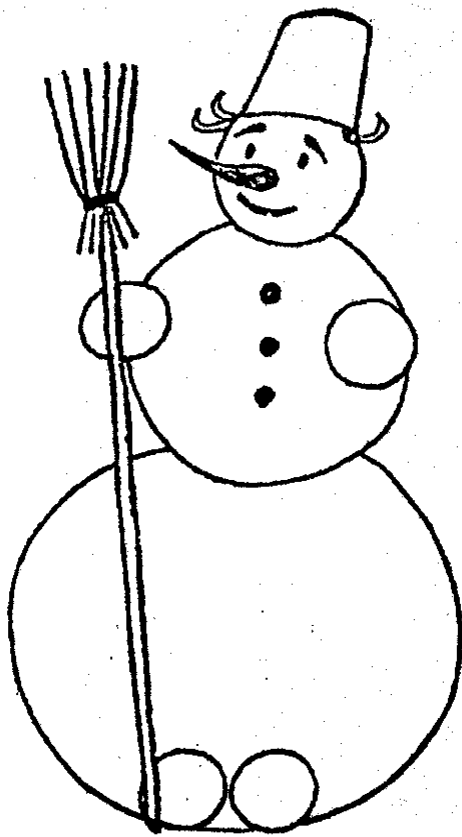
E











## TESTLAR

### VARIANT

#### **Psixik taraqqiyotning qanday davrlari mavjud?**

Chaqaloqlik va maktab yosh davri

Chaqaloqlik, go'daklik,

maktabgacha yosh davri,

kichik maktabiyoshi, o'smirlik, o'spirinlik

Go'daklik, o'smirlik, o'spirinlik

#### **Psixologik konsultatsiya ob'ekti kimlar?**

O'quvchilar, ota-onalar

O'quvchilar, ota-onalar, o'qituvchilar Barcha psixologik maslahatga muhtoj insonlar

Maslahat berish sohasidagi insonlar kimlar?

Psixologlar

Psixolog, o'qituvchi, ilmiy bo'lim mudiri

Barcha insonlar

Insonning bilish ruhiy jarayonlari?

Sezgi, diqqat, tafakkur, xotira

Sezgi, idrok, diqqat, xotira, tafakkur, tasavvur

Xotira, tafakkur, diqqat

Insonning individual-psixologik xususiyatlari?

Qobiliyatlar, harakter Harakter, temperament

Qobiliyat, harakter, temperament Insonning emosional-irodaviy sohasi?

Hissiyot

Hissiyot, emosiya, iroda Emosiya, iroda

Psixologik maslahat berishdan maqsad?

Psixologik bilimlarning umumnazariy asoslarini yaratish

Psixikaning rivojlanishdaginoxush hodisalar profilaktikasi

Barkamol avlod kamoloti

Ta'lim-tarbiyaga ta'rif bering?

Ongning mahsuli

Ongning darajasini belgilovchi omil Ongning mahsuli, ongning darajasi va rivojini belgilovchi omil

Psixologik maslahat fanining maqsadi?

Talabalarga ommaviy faoliyat malakalarini egallashga imkon berishdan iborat

Ommaviy psixologik bilimlarni targ'ib etishdan iborat

Ommaviy faoliyat malakalarini egallash, ommaviy

psixologik bilimlarni qabo'l qilishni, individual va guruh

psixologik yordam mohiyatini o'rganishdan iborat Perseptiv

harakatlar deganda nimalar tushiniladi?

Idrokning anglanmay amalga oshirilishi

Tabiiy sharoitda idrok anglangan holda amalga oshishi

Faollik va reallik tushiniladi Murakkab vaziyatlarda idrokdagi perseptiv jarayonning

kechish tezligi nimaga olib keladi?

Anglashilmagan harakatlarga Aqliy faollikka

Har ikkala javob to'g'ri

Talabalik davrining asosiy xususiyatlarini ta'riflang:

Ijtimoiy etuklikning jadal sur'at bilan ro'yobga chiqishi  
 Zarur aqliy qobiliyatlarning safarbarligi  
 Barcha javoblar to'g'ri  
 O'spirinlik davrining boshlanishi? Shaxsning ijtimoiy va kasbiy mavqeini  
 anglashdan  
 O'ziga xos ruhiy inqiroz va tanglikni boshdan kechirishdan  
 Barcha javoblar to'g'ri  
 Qaysi davrda o'qish faoliyatining ongli motivlari kuchayadi  
 O'smirlik davrida Maktab yoshi davrida O'spirinlik davrida  
 Ilk o'spirinlik qaysi davrlarni o'z ichiga oladi?  
 16-17 yoshni  
 17-22-25 yoshni  
 Har ikkala javob to'g'ri  
 O'smirlikning ikkinchi bosqichi qaysi yoshlarni o'z ichiga oladi?  
 16-17 yoshni  
 17-22-25 yoshni  
 Har ikkala javob to'g'ri Tushunchalar qanday mohiyatga ega?  
 Yakka, xususiy, mavhum Umumiy, yaqqol, to'planma Barcha javoblar to'g'ri  
 Talabalarning tafakkur shakllari?  
 Tushuncha, hukm Xulosa chiqarishi, hukm Barcha javoblar to'g'ri  
 Inson hukm chiqarishining barcha ko'rinishlarini sanab o'ting?  
 Yakka, xususiy, umumiy Ziddiyatli, faroziy, inkor Barcha javoblar to'g'ri  
 Talabalar aqliy faoliyatini rivojlantiruvchi o'zbek milliy ta'lim usullari?  
 Topishmoqlar, muammolar  
 Topqirlik qilish mashqlari, ijodga undovchi vositalar  
 Barcha javoblar to'g'ri

## VARIANT

Respublikasmizning taniqli ruhshunos olimi professor E.G'.G'oziev fikricha  
 talabalarning bilim olish qobiliyati, o'quvchanligining o'sishi qanday sharoitlarga bog'liq?  
 Talabalar tomonidan o'zlashtirilgan bilim va ko'nikmalarning puxtaligi, barqarorligiga  
 O'quv tarbiyaviy ishlarni oqilona tashkil qilish va nazorat etishga, talabalarni mustaqil  
 ravishda qilona bilim olishga o'rgatishga  
 Barcha javoblar to'g'ri  
 Oliy ta'limning mahsuloti deganda nima tushuniladi?  
 Etishtirilgan kadrlar  
 Har jihatdan barkamol yoshlar Barcha javoblar to'g'ri  
 Oliy o'quv yurtlariga o'quvchi yoshlarga xos xususiyatlar?  
 Biologik jihatdan barkamollik Ijtimoiy etuklik, jismoniy baquvvatlik Barcha javoblar to'g'ri  
 Tarbiyasi qiyin o'smirlar bilan olib boriladigan psixokorreksion va profilaktika chora-  
 tadbirlari kompleksining tub mohiyati nimadan iborat?  
 O'smir shaxsida rivojlangan aksil ijtimoiy xulq-atvor, zararli odatlarni yangi odatlar, bilim va  
 ko'nikmalar bilan almashtirishdan  
 Psixologik jihatdan asoslangan ta'sir o'tkazish tizimini yaratishdan  
 Barcha javoblar to'g'ri

Yosh davr taraqqiyoti mezonlariga muvofiqligini aniqlash maqsadida psixolog qanday ishlarni amalga oshiradi

Klientlarni tekshiruvdan o'tkazadi Klientlar darajalarini belgilaydi Barcha javoblar to'g'ri

Psixologik konsultatsiya berishdan individual yondashuvning vazifasi nimadan iborat?

Rivojlanish individual usullarini aniqlash

Bolaning imkoniyatlarini aniqlar, har bir shaxsning faolligini ta'minlashdan iborat

Barcha javoblar to'g'ri

Diagnostika ishining maqsadi nimadan iborat?

O'quvchi psixik taraqqiyotining umumiy holatini bilish

Ta'lim-tarbiya ishlarini tashkilashtirishdan iborat

Barcha javoblar to'g'ri

Rasmiy iltimosga psixologning javob berishining necha usuli mavjud?

3 xil

2 xil

5 xil

### VARIANT

Rasmiy talabga javob qaytarishning o'ziga xos usulubini kim taklif qilgan?

M.G.Davletshin E.G'.G'oziev K.Rodjers

Tarbiyasi qiyin bola bilan ishlash deganda nima tushuniladi?

Rasmiy talabning mazmuni qiyinchiliklar sabablarini tushunishga teng

Shunday sharoit yaratish kerakka bu sharoit uni xulq-atvorning salbiy shakllarni yaratishga majbur etish Barcha javoblar to'g'ri Rekonstruktiv bosqichda qanday ishlar amalga oshiriladi?

Suhbat, ishontirish ishlari olib boriladi Jazolanadi yoki rag'batlantiriladi Barcha javoblar to'g'ri Rekonstruksiya bosqichi qancha vaqt davom etadi?

hafta

hafta

Bir necha haftadan bir necha oygacha Reabilitasiya bosqichi qanday maqsadni qo'llaydi?

Rekonstruksiya bosqichida qo'lga kiritilgan muvaffaqiyatlarni saqlash, "immunitet" hosil qilish

Readaptasiya jarayonini tezlashtirish Barcha javoblar to'g'ri

Psixik taraqqiyotni tuzatish (korreksiya)ning qanday asosiy prinsiplarini bilasiz?

Taraqqiyoti normativlik prinsipi, sistemalilik prinsipi

Yuqoridan pastga tuzatish (korreksiya) prinsipi

Barcha javoblar to'g'ri

Nutqni idora etish va boshqarishda qanday markaziy mexanizmlar ishtirok etadi?

Asosan bosh miya katta yarim sharlari po'stlog'ining xilma-xil bo'limlari Ovoz sistemasi va bo'g'inlari

Barcha javoblar to'g'ri

Afoniya nima?

Nutqning izdan chiqishi

Ovoz sistemasining kamchiligi Barcha javoblar to'g'ri Dizatriya nima?

Bosh miya nervlari yadrolarining shikastlanishi

Bosh miya nervlari po'stlog'idan bosh miya nervlariga boradigan yo'llar o'zilishi munosabati bilan izdan chiqish

Barcha javoblar to'g'ri

Anatriya nima?

Ma'noli nutqning tamomila yo'qolib qolishi

Unli tovushlarni noaniq ovoz bilan talaffo'z etilishi

Barcha javoblar to'g'ri

Aleksiya nima?

Nutqning bo'zilishi

O'qish layoqatining bo'zilishi Barcha javoblar to'g'ri

Yozuv spazmasiga duchor bo'lgan klientda qanday holatlar ko'zatiladi?

Yozuv yozmoqchi bo'lib uringanda qo'l barmoqlar titrab qoladi

Qo'l barmoqlari tortishib qoladi Barcha javoblar to'g'ri

O'zini boshqarishga yo'nalgan bilish korresion dasturining muallifi kim?

D.B.Elkonin V.Akslayn D.Meyxanbaum

O'z-o'zim boshqarishga yo'nalgan bilish korreksion dasturi qanday bosqichlarini o'z ichiga oladi?

Model tuzish bosqichi, vazifani ichida bajarish bosqichi

Barcha javoblar to'g'ri

Maslahat berishda

muvaffaqiyatning dastlabki majburiy shartni nimadan iborat?

Tekshirilayotgan bolaning ota-onasi bilan ochiqchasiga munosabatni yarata olish

O'qituvchilar bilan ochiqchasiga munosabatni yarata olish

Barcha javoblar to'g'ri

Hozirgi zamon psixologiya fanining qanday tamoyillarini bilasiz?

Determinizm tamoyili, ong va faoliyat birligi

Ongning faoliyatda rivojlanish tamoyili

Barcha javoblar to'g'ri

Bolalar psixologiyasi sohasida psixologik maslahatlar berish qachondan boshlangan?

60 yildan ko'proq vaqt ichida 50 yillarda

Barcha javoblar to'g'ri

O'quvchining ta'lim olishga bo'lgan qobiliyatini va o'zlashtirishning pastligi sabablarini va ular orasidagi bog'liliklarni qanday o'rganiladi?

aqliy rivojlanish darajasini aniqlashda nimalarga e'tibor berish lozim tafakkurning analitik

sintetik xususiyatlarini tahlil qilishda ortiqcha predmetni topish yoki olib tashlash metodi

ortiqcha tushunchani topish va tushunchalarni taqqoslash va xokazo metodlar

Amaliyotda psixologik diagnostik quyishning nechta bosqichi farklanadi?

4 bosqich farklanadi.

bosqich farklanadi.

bosqich farklanadi.

Standartlashtirilgan savol va topshiriklardan iborat psixodiagnostik metod kaysi bandda to'g'ri ko'rsatilgan.

Kontent analiz metodi. Savol -javob metodi.

Testlashtirish metodi.

Test sifatligini asosiy ko'rsatkichlaridan biri nima deb ataladi ?

Aniqlik Validlik To'g'rilik

Utmish tajribalarining esda olib kolinishi, saklanishi, va kayta esga tushurilishiga nima deyiladi ?

Sezgilar Xotira Xayol

Rasm va soʻz oʻrtasidagi assosiativ aloqani shakllantirish uchun qaysi metodika qoʻllaniladi ?  
Proektiv metod Siyox metodlari Piktogramma metodi.

Inson akliy faoliyatini oʻrganishning keng tarkalgan metodikalardan biri  
kaysi badda toʻgʻri koʻrsatilgan ?

Simon-Bine testi Meyli testi Veksler testi

«Siyox dogʻlari» metodikasida necha xil ranglar ishtirok etadi ?

10 xil dogʻlar = 5 tasi korayu-ok , 5 tasi rangli.

6 xil dogʻlar = 3ta ok, 3 ta kora,

8 xil dogʻlar = 5 tasi rangli, 3 tasi rangli

Rorshaxning «Siyoh dogʻlari» testi nechanchi yilda yaratilgan?

1918 y.

1920 y.

1924 y.

Faoliyat jarayonida shaxslarning bir-birlariga amaliy jihatdan bevosita taʻsir etishlarini  
taʻminlaydigan muloqot qanday ataladi?

Interaksiya Kommunikasiya Persepsiya

Keng tarqalgan soʻrov metodlariga qaysilar kiradi?

Intervyu va anketa Koʻzatish va anketa Suhbat va koʻzatish

Muloqotda axborot almashuv qanday ataladi?

Persepsiya Interaksiya Kommunikasiya

Muloqotga kirishuvchilar oʻrtasidagi oʻzaro taʻsir jarayoni qanday ataladi?

Interaksiya Intensiya Kommunikasiya 60

Shaxslar tomonidan bir-birini toʻlaqonli anglash va tushunish orqali kechadigan muloqot  
shakli qanday ataladi?

Interaksiya Kommunikasiya Ijtimoiy persepsiya

Har bir inson psixikasining takrorlanmas oʻziga xosligi.

Referentlik Individuallik Impulsivlik

Stressga olib keluvchi qoʻzgʻatuvchilar qanday ataladi?

Stressorlar Analizatorlar Reseptorlar

Sosiometriya metodining muallifi?

G.Ayzenk J.Moreno E.Byorn

Ishonchlilik nima?

Psixologik tadqiqotning aniqligini belgilovchi test sifatleri koʻrsatkichi Psixologik  
tadqiqotni tashkil qilish Tadqiqotdan olingan natijalar asosida xulosa chiqarish

## GLOSSARIY

**Affekt** (latincha affectus – ruhiy hayajonlanish, qiziqish) qisqa muddatda va shiddat bilan sodir boʻladigan hissiy, hayajonli jarayon: xulq-atvor, xatti-harakat ustidan nazoratning susayishi tufayli roʻy beradigan kuchli his-tuygʻu (gʻazablanish, qoʻrqish, nafratlanish, shodlanish). Mutaxassislar normal va patologik affektlar borligini, shuningdek, affektiv reaksiyalarga ozroq yoki koʻproq moyil boʻladigan shaxslar ham boʻlishini taʻkidlashadi

Agressivlik – shaxsning tashqi olam, haayvonlar va odamlar bilan munosabati chogʻida namoyon boʻladigan xarakter xususiyati boʻlib, obyektiv sabablarsiz



jazavaga tushish, tajavuzkorlik bilan xarakterlidir.

Amaliy psixologiya – ijtimoiy amaliyotning turli sohalaridagi amaliy vazifalarni hal qilishda foydalaniladigan amaliy bilimlar va texnologiyalar majmuasidir. Amaliy psixologiyaning muhim xususiyati shundaki, u yoki bu vazifalar ularning manfaatlari uchun hal etilayotgan iste'molchi yoki buyurtmachini hamisha ko'rsatish mumkin.

Anglash - psixik mazmunni ongsizlikdan aktiv belgi shakliga ko'chirishdan iborat psixik jarayon bo'lib, bu mazmunni boshqa kishilarga yetkazib berish imkonini beradi.

Anglamaganlik – Z.Freyd ishlatgan atama bo'lib, psixikaning keng tizimini o'zida qamrab oladi. Unga anglanmagan birlamchi mayllar, instinktlar, istaklar, fikrlar kiradi.

Antipatiya – shaxsga nisbatan yaqqol namoyon bo'ladigan salbiy munosabat.

Apatiya – shaxsga xos psixik holat bo'lib, insonning o'z-o'ziga, atrof- muhitga, boshqa odamlarga bo'lgan befarq munosabatidir. Salbiy emotsiyalar ko'payib ketganda yuzaga keladi.

Attraksiya– (lotincha so'z – attrahere –yoqtirish, o'ziga jalb etish) – bu bir insonning boshqa bir insonga ijobiy munosabati asosida yoqishi va yoqtirish, o'zaro mobillikni tushuntiruvchi emotsional hisdir.

Befarqlik – insonlarga nisbatan sovuqqonlik. Obyektga nisbatan salbiy yoki ijobiy reaksiyaning yo'qolishi.

Depressiya – insondagi psixologik bosim holati bo'lib, faollik, hayotiy tonusning pasayib ketishi, salbiy emotsiyalarning oshib ketishi bilan xarakterlanadi.

Guruhiy psixoterapiya – amaliy psixologiyaning tarmog'i bo'lib, mijozga guruhiy psixologik yordam ko'rsatuvchi psixokorreksion metodikalar jamlanmasi.

Impulsivlik – insonni voqealikka nisbatan juda tez, o'ylamay ko'rsatadigan reaksiyasi.

Individuallik - insonning individ, faoliyat sub'ekti va shaxs sifatidagi betakror xususiyatlari tizimidir. Individuallikning mavjud bo'lishi insonning ta'lim, tarbiya, u bilan faol munosabatidagi individual yondashuvining asosi hisoblanadi. «Har bir kishigacha yetib borish» - bunday yondashuvning idealidir.

Individual psixoterapiya – amaliy psixologiyaning bir ko'rinishi bo'lib, psixolog mijoz bilan individual tarzda psixokorreksin (psixoterapevtik) metodikalar orqali ishlashi tushuniladi.

Insayt – oydinlashuv. Muammoning yechimi, ba'zan birdan yorqin yulduzday yalt etib paydo bo'ladi. psixodaramada qo'llanuvchi termin.

Isteriya – inson ruhiyatiga jarohat yetkazuvchi psixogen ta'sirlar natijasida paydo bo'lib, ko'proq yoshlik davrida kuzatiladi. Isterik patsientning xatti-harakati “haqqim yo'q, lekin istayman” tamoyiliga asoslanadi.

Libido – psixoanalizda psixik hayot dinamikasini tushuntirib berishga xizmat qiladigan nazariy tushuncha. U anglanmagan holda bo'ladigan jinsiy mayl

energiyasidir.

Mayl – Z.Freydning fikriga ko'ra, qo'zg'alishning ichki manbalaridan kelib chiqadi va qo'zg'alishni bartaraf etishga yo'naltirilgan doimiy kuch sifatida harakat qiladi.

Mentalitet– individ yoki ijtimoiy guruhning millatning o'ziga xos tafakkur tarzi, voqelikni ma'lum bir tarzda tushunishi va va birlikda harakat qilishga tayyorligi va moyilligi.

Mijoz -psixologga psixologik muammosini yechish maqsadida murajaat qiluvchi shaxs.

Mijoz motivatsiyasi – mijozning psixologga murajaatining asosiy sababi.

Mimika – yuz qismlari harakati jamlanmasi bo'lib, insonning ayni damdagi voqelikka munosabati hamda psixologik holat aks etadi.

Motiv – shaxsdagi u yoki bu xulq – atvorga nisbatan turgan moyillik.

Perifraza – mijoz aytgan so'zlarini, qisqa , aniq yo'sinda psixologning takrorlashi.

Proyeksiya – insonning himoya mexanizmi. Biror sodir etgan xato xatti-harakatini oqlashga urinish.

Psixodiagnostika (grekcha psyche – ruh va diagnostikos – bilishga qodir) – psixologik fan sohasi bo'lib, shaxsning individual – psixik xususiyatlarini o'lchash va aniqlash usullarini ishlab chiqadi.

Psixoterapiya (grekcha therapeia – parvarish qilish, davolash) – ko'plab psixik, asabiy va psixosomatik xafagarchiliklarda inson hissiyoti, fikrlari, o'z-o'zini anglashiga kompleks davolovchi ta'sirdir (asosan nutq yordamida, biroq faqat uning yordamida emas). Shartli ravishda asosan mavjud alomatlarini yo'qotish yoki yumshatishga qaratilgan klinik maqsadli psixoterapiya va insonga uning sotsial muhiti va o'z shaxsiga nisbatan munosabatini o'zgartirishga yordam berishni vazifa qilib olgan shaxsiy maqsadli psixoterapiya mavjudligi e'tirof qilinadi.

Psixoanaliz – ruhiy xastalikni davolash usuli va psixologik ta'limot asoschisi Z.Freyddir.

Psixotexnika (grekcha techne – san'at, mahorat) – psixik jarayonlarni sodir bo'lish karakteristikasini yaxshilash, mavjud psixik qobiliyatlarni o'stirish va yangilarini shakllantirishda qo'llaniladigan konkret metodik usullar yoki usullar tizimidir.

Regressiya – xavotirdan himoyalaniishning bir mexanizmi bo'lib, bunda xulq-atvorning bolalik modellariga qaytish yuz beradi.

Refleksiya– aynan o'zigao'xshash odamlar obrazi orqali o'zi to'g'risidagi obrazni shakllantirish, jonlantirish.

Rol– shaxsga nisbatan shunday tushunchaki, uning konkret hayotiy vaziyatidagi huquq va burchlaridan iborat.

Simpatiya – o'zaroyoqtirib qolish, bu sevgining ilk bosqichi hisoblanadi. Bunda asosan tanlangan obyektning jozibasi rol o'ynaydi.

Simptom – organizmning odatdagi va normal faoliyatidagi o'zgarishlar to'g'risida ma'lumot beruvchi psixik buzilish yoki kasalliklarning belgilari, xarakteri yuzaga chiqishi.

Sindrom – belgilar, simptomlar guruhi paydo bo'lishining yagona mexanizmi bilan umumlashgan qandaydir hodisaning simptomlarining aralashmasi.

Sublimatsiya – insonni xavotirga solayotgan impulslarni ijtimoiy jihatdan qo'llash mumkin bo'lgan yo'nalishga solish.

Temperament (lot. temeramentum – qismlarning tegishli muvofiqligi, mutanosibligi) – inson hulq-atvori va psixik jarayonlarining dinamik xarakteristikasi bo'lib, ularning tezligi, o'zgaruvchanligi, samaradorligi, ishchanligi va boshqalarda namoyon bo'ladi.

**Zerkalizatsiya** – psixologik maslahat o'tkazish jarayonidagi usulidir.

Ushbu usul psixologning mijoz gapirish ohangi, mimkialari, imo- ishoralarini o'ziga sezdirmay takrorlashi orqali amalga oshiriladi.

**Shaxsiy kontakt** – o'zaro hamkorlarni yagona sotsial butunlikka (ikki, uch yoki ko'proq kishilardan iborat) birlashuv darajasini anglatuvchi shaxsiy munosabat tavsifidir.

**Shaxs erkinligi** – insonlarning o'z xayoti va faoliyatini amalga oshirish, ozod shaxs sifatida mehnat qilish, bilim olish, o'zi istagan kasb, hunarli, diniy e'tiqod va boshqalar ixtiyoriy tanlash.

**Shaxs** – inson aktivligiga xos psixik boshqaruvchilarning maxsus insoniy tizimi, psixikadagi shunday barqaror funksional tizimki, uning yordamida inson o'zi istiqomat qiladigan muhitda tashabbuskor, maqsad sari intiluvchan bo'libgina qolmasdan, balki yaxshilashga ham qodir bo'ladi. Inson shaxs sifatidagi fazilatlarini egallaganligining asosiy belgisi uning turli hatti-harakatlarni sodir qila olish qobiliyati, ya'ni bir- birini inkor etuvchi imkoniyatlarni tanlash, o'z hayoti hamda o'zgalar hayoti bilan ham bog'liq bo'lgan ko'plab muhim momentlarni sarhisob qila olishi, o'z hatti-harakatlari uchun ma'suliyatni o'z zimmasiga ola bilishi kabilardir.

**Shaxsiy aloqadorlik** – bu bog'liqlikning dinamik jihat bo'lib, hamkorlar o'rtasidagi maqsadga erishishda qo'llaniladigan vositalarni kelishi, ulardan har birining qo'llaydigan strategiyasini koordinatsiya qilishni ta'minlaydi. Aloqadorlik bog'liqlikni ishtirokchilar manfaatiga moslashtirishning tez moslashuvchan mexanizmidan iborat. U kelishuv o'zaro hamkorlik yoki kurashga, har bir tomonning o'z maqsadiga erishishi uchun undashi, muammo va vazifalarni o'zicha tasavvur qilishi, ularni hal qilishning o'z usul va vositalaridan iborat bo'lishi mumkin.

**Shaxsiy munosabat** – bu hamkorlikdagi faoliyatning ehtiyojlari tufayli yuzaga keladigan va o'zaro aloqadorlikdagi strategiyalar kelishuvini kontaktlar o'rnatilishi va

rivojlantirilishining murakkab va serqirra jarayoni, ular o'rtasidagi munosabatlarning o'rnatilishi va saqlab turilishidir. Kontakt, o'zaro aloqadorlik, munosabatlar, kommunikatsiya va idrok shaxsiy munosabatning komponentlari hisoblanadi.

**Shaxsiy aloqalar** – bu muayyan vaqt ichida ikki yoki undan ortiq kishilar o'rtasida qaror topadigan barqaror munosabatlardir. Dastlab o'zaro aloqadorlik ko'rinishida paydo bo'lib, keyin tez takrorlanishi tufayli u barqaror munosabatlarga aylanadi. Munosabatlarga misol: dushmanlik, musobaqa, muhabbat, do'stlik, ishbilarmonlik munosabatlari. «Jabrdiyda-agressor», «xotinboz – farqiga yetadigan xonim», «injiq boshliq – sustkash ijrochi» va boshqa shunga o'hshash qaror topgan munosabatlar ishtirokchilar ularni o'zgartirgunga qadar noaniq muddat davomida mavjud bo'lib turadi.