

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI  
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

**“KONSULTATIV PSIXOLOGIYA VA PSIXOKORREKSIYA”  
MODULI BO‘YICHA**

**O‘QUV-USLUBIY MAJMUA**

**Malaka oshirish  
yo‘nalishi:**

**Sport psixologiyasi**

**Tinglovchilar  
kontingenti:**

**Oliy ma‘lumotli sportchilar**

**Toshkent – 2023**

*Mazkur oliy ma'lumotli sportchilar uchun "Sport psixologiyasi" bo'yicha qayta tayyorlash maxsus o'quv kursi modulning o'quv-uslubiy majmuasi O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan 2019-yil 16 - aprelda tasdiqlangan namunaviy o'quv reja va o'quv dasturga muvofiq ishchi dastur asosida ishlab chiqilgan*

**Tuzuvchi:**

- J.A. Pulatov - Institutning "Pedagogika va psixologiya" kafedrasini mudiri, dotsent., (PhD)
- Z.P.Rasulov Institutning "Pedagogika va psixologiya" kafedrasini v.v.b, dotsent (PhD)

**Taqrizchilar:**

- O.E.Hayitov Institutning "Pedagogika va psixologiya" kafedrasini professori, psixologiya fanlari doktori (DSc)
- D. S.Karshiyeva - TDPU "Amaliy psixologiyasi" kafedrasini dotsenti, psixologiya fanlari doktori (DSc)

*Ushbu o'quv-uslubiy majmua "Pedagogika va psixologiya" kafedrasining 2023 yil 27-maydagi 5-sonli yig'ilishida ko'rib chiqildi va institut ilmiy kengashining 20\_\_yil "\_\_\_" \_\_\_\_\_da o'tkazilgan yig'ilish \_\_\_-sonli qarori bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.*

## MUNDARIJA

<b>I. Ishchi dastur</b>	<b>4</b>
<b>II. Modulni o‘qitishda foydalaniladigan interfaol ta’lim metodlari</b>	<b>13</b>
<b>III. Nazariy materiallar</b>	<b>17</b>
<b>IV. Amaliy mashg‘ulot materiallari</b>	<b>40</b>
<b>V. Testlar banki</b>	<b>64</b>
<b>VI. Glossariy</b>	<b>68</b>
<b>VII Foydalanilgan adabiyotlar</b>	<b>74</b>

# **ISHCHI DASTUR**

## **Modulning maqsadi va vazifalari**

**“Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya” modulining maqsadi:** tinglovchilarda psixologik xizmat (konsultatsiya) va psixokorreksiyaning tizimli tarzda amalga oshirish zarurligi, tinglovchilarni asosiy nazariy yondashuvlar va tushunchalar bilan, shuningdek, ularni psixologik konsultatsiyaning universal (umumiy) tamoyillari, uni o‘tkazish texnikasi va muolajalari bilan tanishtirish.

### **“Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya” modulining vazifalari:**

- professional aloqa o‘rnatish va yordam berish sharoitlari, asosiy insoniy muammolarni psixologik tushunish, shuningdek, kasbiy ko‘nikmalarni takomillashtirish to‘g‘risida ma‘lumotlar berish;
- konsultativ psixologik yondashuvning ko‘pqirraliligi, uning ijobiy va salbiy tomonlarini ko‘rsatish; psixologik amaliyotda hal qilinayotgan vazifaning o‘ziga xosligi, muayyan individuallikka mos kelishining u yoki bu konsepsiyani tanlashdagi ahamiyatini ta’kidlash;
- insonning real psixik xususiyatlarini psixolog kasbiy tafakkurini shakllantirish orqali faollashtirish zarurati;
- (sportchilarga) individual psixologik konsultatsiya (konsultant, patsient, kuzatuvchi-supervizor)ga triadik yondashishga oid tasavvur va tushunchalar tizimini shakllantirish.

#### **– Modul bo‘yicha tinglovchilarning bilimi, ko‘nikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qo‘yiladigan talablar**

**“Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya” modulini o‘zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan ishlar doirasida tinglovchilar:** konsultativ psixologiya va psixokorreksiyaning maqsadi to‘g‘risidagi zamonaviy tushunchalar;

- konsultatsiya amaliyotidagi ayrim yo‘nalishlar;
- konsultatsiyaning tashkil etishdagi turli psixologik yondashuvlar;
- yetakchi zamonaviy konsultativ nazariyalar va texnologiyalar;
- zamonaviy psixologik yo‘nalishlarning nazariy tamoyillari;
- konsultativ aloqa o‘rnatishdagi zamonaviy tasavvurlar;
- yoshga oid psixokorreksion ishlarning o‘ziga xosligi **haqida tasavvurga ega bo‘lishi;**
- konsultatsiya va psixokorreksiya jarayonining strukturasi;
- konsultant shaxsiga qo‘yiladigan talablarni;
- “yonish sindromi”ni bartaraf etish usullarini;
- psixologik konsultatsiyaning o‘rganish metodlarini;
- terapevtik muhitni yaratishni; konsultativ aloqani ushlab turishni;
- psixologik konsultatsiya va korreksiya texnikasini o‘tkazishni;

- konsultatsiyani tashkil etishda o‘tkazish va ko‘chirish qoidasiga amal qilishni;
- psixologik konsultatsiya jarayonini tashkil qilishni ***bilishi va ulardan foydalana olishi***;
- konsultativ psixologiya va korreksiyaning o‘tkazish vaqtini tuzish;
- transakt analiz qilish;
- xulq-atvor konsultatsiyasini o‘tkazish;
- assertiv trening o‘tkazish;
- konsultatsiya jarayonini tashkil qilish;
- geshtalterapiya o‘tkazish ***ko‘nikmalariga ega bo‘lishi kerak***.

### **Modulning o‘quv rejadagi boshqa modullar bilan bog‘liqligi va uzviyligi**

“**Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya**” moduli bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘quv rejasidagi umumiy tayyorgarlik, umumkasbiy tayyorgarlik va mutaxassislik bo‘yicha tayyorgarlik blokidagi o‘quv modullari bilan uzviy bog‘langan holda tinglovchilarning kasbiy-pedagogik tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

### **Modulning ta’limidagi o‘rni**

Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya bo‘lajak sport psixologlarini o‘z kasbini puxta egallashi, barkamol inson bo‘lib yetishida va yetuk mutaxassis bo‘lib faoliyat ko‘rsatishida ularni zarur bilimlar bilan qurollantirish uchun xizmat qiladi.

### **Modulni o‘qitishda zamonaviy axborot va pedagogii texnologiyalar**

Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya moduli dasturida ko‘rsatilgan mavzular ma’ruza, seminar shaklida olib boriladi, shuningdek, modulning dolzarb masalalari tinglovchilarga mustaqil ta’lim sifatida o‘zlashtirish uchun beriladi. Mashg‘ulotlarni tinglovchilar tomonidan o‘zlashtirish samaradorligini ta’minlashda, zamonaviy pedagogik texnologiyaning “Aqliy hujum”, “Loyihalash”, "Klaster", "Bumerang", "Matbuot konferensiyasi" singari metodlari orqali hamda slaydlar, multimedia namoyishlari bilan o‘tkaziladi va mashg‘ulotlardagi ma’lumotlar multimedia vositalari yordamida taqdimot qilinadi.

### **Modul buyicha soatlar taqsimoti:**

№	Modul mavzulari	Tinglovchining o‘quv yuklamasi, soatlari		
		Hammasi	Auditoriya o‘quv yuklamasi	Mustaqil tayyorga
			Jumladan	

			Jami	Nazariy	Amaliy mashg'ulot	Amaliy mashg'ulot	
1.	Konsultativ psixologiyaning asosiy tushunchalari va predmeti	2	2	2			
2.	Konsultativ yordam tamoyillari va konsultatsiya bosqichlari	2	2		2		
3.	Konsultativ ta'sir etish texnologiyasi va korreksion ta'sir mexanizmlari	4	2		2		2
4.	Psixologik konsultatsiyaning maxsus muammolari	2	2	2			
5.	Konsultatsiya amaliyotidagi ayrim yo'nalishlar	2	2		2		
6.	Yetakchi zamonaviy konsultativ nazariyalar va texnologiyalar talqini	2	2		2		
7.	Korreksion ishlar ko'rinishlari va tushunchalari	2		2			
	<b>Jami:</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		<b>2</b>

### Nazariy mashg'ulotlar mazmuni

#### 1-Mavzu. Konsultativ psixologiyaning asosiy tushunchalari va predmeti.

Reja

1.1.Konsultativ psixologiyaning maqsad va vazifalari.

1.2.Konsultativ psixologiyada maslahat ishlari.

Psixologik yordam tizimida konsultativ psixologiyaning o'рни. Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya fanining vujudga kelishi va rivojlanishi. Psixologik trening, psixoterapiya, psixologik korreksiya, 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.

#### 2-Mavzu. Psixologik konsultatsiyaning maxsus muammolari.

Reja

2.1. Psixologik muammolar.

2.2. Psixologik diagnostika

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.

### **3-Mavzu. Korreksion ishlar ko‘rinishlari va tushunchalari.**

Reja

3.1. Korreksion ta’sir mexanizmi.

3.2. Korreksion ishlarni tashkil etishda nazariyalarga asoslanish.

3.3. Psixokorreksion dasturlar tuzish va unga qo‘yiladigan talablar.

Psixologik korreksiya, psixoterapiya, psixologik trening tushunchalarining nisbati. Psixokorreksion jarayonining maqsad va vazifalari. Psixologik korreksiyaning tashkil etishning metodologik asoslari. Psixologik korreksiyaning tashkil etish uchun psixologik ma’lumotlarni olish xususiyatlari. Guruhiy psixokorreksiyaning asosiy metodlari. Guruhiy munozara. Psixogimnastika. Proektiv rasmlar. Musiqiy terapiya. Qo‘shimcha psixokorreksion metodlar va usullar. Inson muomalasi ontologiya. Ijodiy vizualizatsiya. Yoshga oid psixokorreksion ishlarning o‘ziga xosligi

#### **Amaliy mashg‘ulotlar mazmuni**



#### **4-Mavzu. Konsultativ yordam tamoyillari va konsultatsiya bosqichlari.**

Reja:

4.1.Konsultativ yordam tamoyillari

4.2.Konsultatsiya bosqichlari.

Konsultativ yordam tamoyillari. Sababiyat tamoyili. “Konsultativ alyans”. “Muammoli diagnostika”. Samaradorlik sharti. Psixologik vositachilik. Nomunipulyativ yondashuv. Baholamay qabul qilish tamoyili. Professio-nalizm tamoyili. Patsientni o‘z o‘ziga yo‘naltirish. Konsultatsiya jarayonini qayd qilish. Psixologik xulosa shakllari. 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.

#### **5-Mavzu. Konsultativ ta’sir etish texnologiyasi va korreksion ta’sir mexanizmlari.**

Reja:

5.1.Konsultativ ta’sir etish texnologiyasi.

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 yenigillashtirish. 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 yerda” tamoyili. Psixologik krizisni bartaraf etish taktikasi. Emotsional ravshanlik vaziyati tashkil qilish. Cho‘zilgan oqibatlar effekti. Ijobiy “Men-konsepsiyasini” qo‘llab-quvvatlash. “Refleksiv oyna”. “O‘z” va “o‘zgalar” muammosini qiyoslash qobiliyati. O‘tgan tajribalarni qayta o‘ylab ko‘rish. Psixologik cheklanishlar va shartlanganlikdan qutulish.

#### **6-Mavzu. Konsultatsiya amaliyotidagi ayrim yo‘nalishlar.**

Reja

6.1.Amaliyotidagi ayrim yo‘nalishlar

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 guruhviy konsultatsiya. Oila-nikoh konsultatsiyasi. Mansab masalalariga oid konsultatsiya. Telefon orqali konsultatsiya.

#### **7-Mavzu. Yetakchi zamonaviy konsultativ nazariyalar va texnologiyalar talqini.**

Reja:

7.1. Psixologik konsultatsiyaning maxsus muammolari.

7.2. Yetakchi zamonaviy nazariyalar talqini.

Psixoanalitik konsultatsiya. Klassik psixoanaliz. Psixodinamika. Adlerian konsultatsiyasi. Konsultatsiyada shaxslilik-markazda yondashuvi. K.Rodjersning shaxslilik – markazda konsultatsiyasi. Ekzistensial konsultatsiya. R.Meia yondashuvi. V.Frankl logoterapiyasi. D.Byudjental yondashuvi. Geshtalt-teoriya va konsultatsiya. F.Perlz yondashuvi. Ratsional-emotiv terapiya. Psixoanalitik konsultatsiya. Klassik psixoanaliz. Psixodinamika. Adlerian konsultatsiya. Konsultatsiyada shaxslilik-markazda yondashuvi. K.Rodjersning shaxslilik-markazda yondashuvi. Ekzistensial konsultatsiya. R.Meia yondashuvi. V.Frankl logoterapiyasi. 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.Krambols. D.Michebaum texnikasi. Reallik terapiyasi (U.Glasser). Oilaviy terapiya. M.Bouening poligeneratsion yondashuvi.

### **Mustaqil tayyorgarlik mavzulari**

Mustaqil tayyorgarlik yakka tartibda yoki kichik guruhlarda bajariladi. Bunda tinglovchilar o'zlariga berilgan topshiriqlarni yoritishda mustaqil bajarib, taqdimot, himoya qiladilar.

### **Tavsiya etilayotgan mustaqil ishlarning mavzulari:**

1. Psixologik konsultatsiyada ma'naviy yo'nalganlik yondashuvining mohiyati.
2. Psixologik konsultatsiyada dialogik yondashuv mohiyati.
3. K.Rodjersning patsient-markazda yondashuviga asoslangan yordam ko'rsatishning maqsadi va metodlari.
4. R.Meia va I.Yalomning ekzistensial yondashuv doirasidagi shaxsning hayotiy yo'li to'g'risidagi tasavvurlari.
5. Ekzistensial yondashuv doirasida noadekvat psixologik himoya mexanizmlarining identifikatsiyasi.
6. Ekzistensial inqiroz o'lim omili sifatida. O'lim bilan bog'liq xavotirlanishni konstruktiv va destruktiv hal qilish usullari.
7. Ekzistensial inqiroz inson ozodligi manbai sifatida. O'z ozodligi va mas'uliyatni konstruktiv va destruktiv hal qilish usullari.
8. Alohidalanish inson mavjudligining ko'rinishi sifatida. Uni konstruktiv va destruktiv hal qilish usullari.
9. Bemaqsadlik inson mavjudligining ko'rinishi sifatida. Uni konstruktiv va destruktiv hal qilish usullari.

10. O‘lim bilan bog‘liq ezistensial inqiroz vaziyatida patsient bilan ishlashning asosiy metodlari.
11. Ozodlik bilan bog‘liq tashvishlanish vaziyatida patsient bilan ishlashning asosiy metodlari.
12. Izolyatsilanish bilan bog‘liq tashvishlanish vaziyatida patsient bilan ishlashning asosiy metodlari
13. Hayotiy maqsadning yo‘qligidan noligan patsient bilan ekzistensial yondashuv doirasida ishlash.
14. V. Frankl logoterapiyasining konseptual asoslari.
15. V. Frankl logoterapiyasi doirasida ishlashning asosiy metodlari.
16. Xulq-atvor konsultatsiyasining maqsadi va metodologik asosi.
17. Xulq-atvor konsultatsiyasida patsient muammolarini funksional tahlili.
18. Assertiv trening yordam ko‘rsatish metodi sifatida.
19. Xulq-atvor konsultatsiyasida mustahkamlash metodlarining qo‘llanilishi.
20. Gestalterapiyaning konseptual asoslari.

### **Dasturning axborot-metodik ta‘minoti**

Modulni o‘qitish jarayonida ishlab chiqilgan o‘quv-metodik materiallar, tegishli soha bo‘yicha ilmiy jurnallar, Internet resurslari, multimediya mahsulotlari va boshqa elektron va qog‘oz variantdagi manbalardan foydalaniladi.

**MODULNI O‘QITISHDA  
FOYDALANILADIGAN INTREFAOL  
TA’LIM METODLARI**

## “KEYS-STADI” METODI

“Keys-stadi” – inglizcha soʻz boʻlib, (“case” – aniq vaziyat, hodisa, “stadi” – oʻrganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni oʻrganish, tahlil qilish asosida oʻqitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi.

Mazkur metod dastlab 1921 yil Garvard universitetida amaliy vaziyatlardan iqtisodiy boshqaruv fanlarini oʻrganishda foydalanish tartibida qoʻllanilgan. Keysda ochiq axborotlardan yoki aniq voqea-hodisadan vaziyat sifatida tahlil uchun foydalanish mumkin. Keys harakatlari oʻz ichiga quyidagilarni qamrab oladi: Kim (Who), Qachon (When), Qaerda (Where), Nima uchun (Why), Qanday/Qanaqa (How), Nima-natija (What).

### “Keys metodi”ni amalga oshirish bosqichlari

Ish bosqichlari	Faoliyat shakli va mazmuni
1- bosqich: Keys va uning axborot taʼminoti bilan tanishtirish	<ul style="list-style-type: none"> <li>• yakka tartibdagi audio-vizual ish;</li> <li>• keys bilan tanishish(matnli, audio yoki media shaklda);</li> <li>• axborotni umumlashtirish;</li> <li>• axborot tahlili;</li> <li>• muammolarni aniqlash</li> </ul>
2- bosqich: Keysni aniqlashtirish va oʻquv topshirigʻni belgilash	<ul style="list-style-type: none"> <li>• individual va guruhda ishlash;</li> <li>• muammolarni dolzarblik ierarxiyasini aniqlash;</li> <li>• asosiy muammoli vaziyatni belgilash</li> </ul>
3- bosqich: Keysdagi asosiy muammoni tahlil etish orqali oʻquv topshirigʻining yechimini izlash, hal etish yoʻllarini ishlab chiqish	<ul style="list-style-type: none"> <li>• individual va guruhda ishlash;</li> <li>• muqobil yechim yoʻllarini ishlab chiqish;</li> <li>• har bir yechimning imkoniyatlari va toʻsiqlarni tahlil qilish;</li> <li>• muqobil yechimlarni tanlash</li> </ul>
4- bosqich: Keys yechimini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• yakka va guruhda ishlash;</li> <li>• muqobil variantlarni amalda qoʻllash imkoniyatlarini asoslash;</li> </ul>

yechimini shakllantirish va asoslash, taqdimot.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ijodiy-loyiha tayyorlash;</li> <li>• yakuniy xulosa va vaziyat yechimining amaliy aspektlarini yoritish</li> </ul>	taqdimotini
---	---	-------------

### “FSMU” METODI

**Texnologiyaning maqsadi:** Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o‘zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma’ruza mashg‘ulotlarida, mustahkamlashda, o‘tilgan mavzuni so‘rashda hamda amaliy mashg‘ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

qatnashchilarga mavzuga oid bo‘lgan yakuniy xulosa yoki g‘oya taklif etiladi;

har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog‘ozlarni tarqatiladi:

ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

Ф	Фикрингизни баён этинг
С	Фикрингизни баёнига сабаб кўрсатинг
М	Фикрингизга мисол келтиринг
У	Фикрларингизни умумлаштиринг, хулосаланг

FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o‘zlashtirilishiga asos bo‘ladi.

### “ASSESSMENT” METODI

**Metodning maqsadi:** mazkur metod tinglovchilar bilim darajasini baholash, nazorat qilish, o‘zlashtirish ko‘rsatkichi va amaliy ko‘nikmalarini tekshirishga yo‘naltirilgan. Mazkur texnika orqali tinglovchilarning bilish faoliyati turli

yo‘nalishlar (test, amaliy ko‘nikmalar, muammoli vaziyatlar mashqi, qiyosiy tahlil, simptomlarni aniqlash) bo‘yicha tashxis qilinadi va baholanadi.

**Metodni amalga oshirish tartibi:**

“Assesment”lardan ma’ruza mashg‘ulotlarida tinglovchilarning mavjud bilim darajasini o‘rganishda, yangi ma’lumotlarni bayon qilishda, amaliy mashg‘ulotlarda esa mavzu yoki ma’lumotlarni o‘zlashtirish darajasini baholash, shuningdek, o‘z-o‘zini baholash maqsadida individual shaklda foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, o‘qituvchining ijodiy yondashuvi hamda o‘quv maqsadlaridan kelib chiqib, assesmentga qo‘shimcha topshiriqlarni kiritish mumkin.

**VENN DIAGRAMMASI METODI**

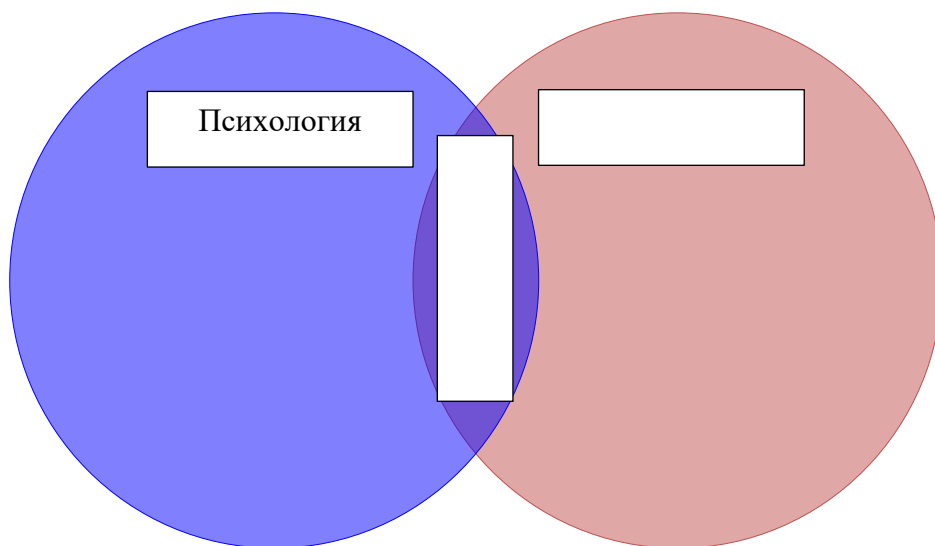
Metodning maqsadi: Bu metod grafik tasvir orqali o‘qitishni tashkil etish shakli bo‘lib, u ikkita o‘zaro kesishgan aylana tasviri orqali ifodalanadi. Mazkur metod turli tushunchalar, asoslar, tasavvurlarning analiz va sintezini ikki aspekt orqali ko‘rib chiqish, ularning umumiy va farqlovchi jihatlarini aniqlash, taqqoslash imkonini beradi.

**Metodni amalga oshirish tartibi:**

ishtirokchilar ikki kishidan iborat juftliklarga birlashtiriladilar va ularga ko‘rib chiqilayotgan tushuncha yoki asosning o‘ziga xos, farqli jihatlarini (yoki aksi) doiralar ichiga yozib chiqish taklif etiladi;

navbatdagi bosqichda ishtirokchilar to‘rt kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiriladi va har bir juftlik o‘z tahlili bilan guruh a‘zolarini tanishtiradilar;

juftliklarning tahlili eshitilgach, ular birgalashib, ko‘rib chiqilayotgan muammo yohud tushunchalarning umumiy jihatlarini (yoki farqli) izlab topadilar, umumlashtiradilar va doirachalarning kesishgan qismiga yozadilar.



**KLASTER USULI**

Klaster -axborot xaritasini tuzish yo‘li - barcha tuzilmaning mohiyatini markazlashtirish va aniqlash uchun qandaydir biror asosiy omil atrofida g‘oyalarni yig‘ish hisoblanadi.

Bilimlarni faollashtirishni tezlashtiradi, fikrlash jarayoniga mavzu bo'yicha yangi o'zaro bog'lanishli tasavvurlarni erkin va ochiq jalb qilishga yordam beradi.

**Tinglovchilar:**

1. Yozuv taxtasi yoki katta qog'oz varag'ining o'rtasiga "Rahbar" degan mulohaza uchun mavzu yoziladi. Klasterni tuzish qoidasi bilan tanishadilar.

2. Birikma bo'yicha asosiy so'z bilan uning yonida mavzu bilan bog'liq so'zlar kichik doirachalar "yo'ldoshlar" yozib qo'shiladi. Ularni "asosiy" so'z bilan chiziqlar yordamida birlashtiradilar. Bu "yo'ldoshlardan" "kichik yo'ldoshlar" chiqariladi. Yozuv ajratilgan vaqt davomida yoki g'oyalar tugagunicha davom etishi mumkin.

3. Muhokama uchun klasterlar bilan almashinadilar.



# **NAZARIY MATERIALLAR**

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

## **Reja**

1.1.Konsultativ psixologiyaning maqsad va vazifalari.

1.2.Konsultativ psixologiyada maslahat ishlari.

**Tayanch soʻzlar:** Psixologik yordam tizimida konsultativ psixologiyaning oʻrni. Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya fanining vujudga kelishi va rivojlanishi. Psixologik trening, psixoterapiya, psixologik korreksiya, diagnostika kabi turli koʻrinishdagi psixologik yordamni qiyosiy tahlil qilish orqali psixologik konsultatsiyaning oʻziga xosligini aniqlash. Psixologik konsultatsiyaga kelgan patsientning maqsad va vazifalarini tavsiflash. Patsient muammolarini klassifikatsiyalash. Konsultatsiyani oʻtkazishda nazariya va dunyoqarash. Terapiya va konsultatsiyada shaxsiy uslub.

### **1.1.Konsultativ psixologiyaning maqsad va vazifalari.**

Psixologiya psixik holatlar, psixik faktlar, psixikaning namoyon boʻlishi va taraqqiyoti qonuniyatlarini oʻrganadi. Insonni taraqqiyotga boshlovchi toʻrt omil mavjud, bular irsiyat, muhit, taʼlim-tarbiya va shaxsning oʻz faolligi boʻlib hisoblanadi. Chaqaloqlik davri, goʻdaklik, maktabgacha yosh davri, kichik maktab yoshi, oʻsmirlik va oʻspirinlik davrlaridagi psixologik muammolar zudlik bilan psixologik yordamning zarurligini taqozo etmoqda. Psixologik maslahat berish sohasidagi insonlar: psixolog, oʻqituvchi, rahbar, tarbiyaviy ishlarni tashkil qiluvchilar ham maʼlum darajada psixologiyadan xabardor boʻlmoqlari lozim, chunki sanab oʻtilgan kasb egalari individual xususiyatlari bilan bir-biridan farq qiladigan turli yoshdagi bolalar, oʻspirinlar bilan ishlaydilar. Har bir bola faqat oʻziga xos bilish ruhiy jarayonlari, yaʼni sezgi, idrok, diqqat, xotira, tafakkur va tasavvuri, individual-psixologik xususiyatlari, xarakteri, temperamenti, qobiliyatlari, emotsional-irodaviy sohasi, hissiyoti, emotsiyalari, irodaviy xulq-atvor xususiyatlari, faoliyat motivatsiyasiga ega boʻladi. Maʼlum yoshdagi bolalarning psixologik xususiyatlarini bilmay turib, ularga maqsadga muvofiq ravishda taʼlim va tarbiya berib boʻlmaydi. Bola har bir yoshda oʻz qiyinchiliklariga ega boʻladi va oʻziga nisbatan maxsus munosabatda boʻlishini talab qiladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarga nisbatan psixologik jixatdan toʻgʻri keladigan va yaroqli boʻlgan usul koʻpincha oʻsmirlarga nisbatan yaroqsiz va xato boʻlishi mumkin. Oʻqituvchining bilishi mutloqo zarur boʻlgan individual farqlar bitta yosh doirasida nihoyat darajada katta boʻladi. Psixologik maslahat berishda individual munosabatda boʻlishning asosiy sharti tarbiyachining oʻz tarbiyalanuvchisining sezgisi, idroki, diqqati, xotirasi, tafakkuri, tasavvuri, xarakteri, temperamenti, qobiliyati, hissiyotlari, emotsiyalari, irodasi, faoliyatining motivatsiyasi haqida chuqur va atroflicha bilishidan iboratdir. Shu bilan birga, oʻqituvchining ruhiy dunyosidan xabardor boʻla bilishni, psixologik jixatdan toʻgʻri kuzatish tashkil qila bilishni va tabiiy eksperiment uyushtirishni bilishi lozim.

Hozirgi vaqtda psixologik maslahat berishning amaliyoti va bola tarbiyasida psixik taraqqiyotning murakkablashtirilgan qator noto'g'ri fikrlarini kuchayganligi ko'zga tashlanmoqda. Ular orasida qator ijtimoiy iqtisodiy omillarni qarama-qarshi ta'sir ko'rsatishi sezilarli o'rin egallaydi. Masalan, ota-onaning ayniqsa, onalarning ishlab chiqarishda bandligi sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bundan tashqari, ko'pchilik bolalarning bolalar muassasida tarbiyalanishi ota-onalar psixologiyasiga ta'sir ko'rsatadi. Ota-onalar o'zlarining funksiyalarini ta'lim muassasalariga, kollej, maktab, litseylarga ag'darib qo'yimoqdalar. Ota-onalarning ajralishi bola psixologiyasiga ta'sir qiladi. Mutaxassislarining fikricha, oilaning buzilishi bolani qiyin vaziyatga solib qo'yadigan juda kuchli psixogen omil bo'lib, unga ko'nikish uchun bolaga kamida ikki yil kerak bo'ladi. Xilma-xil psixologik muammolar manbalari ichida maktab ham muhim o'rin egallaydi. Masalan: tibbiyot mezonlariga qaraganda, maktab yoshidagi bolalarning 18-20%i qisqa muddatli yoki doimiy psixoterapiyaga muxtojdir. Maktab, kollejda keng tarqalgan muammolar juda ko'p: O'quv motivatsiyasi yo'qligi, past o'zlashtirishi, o'qituvchi hamda tengdoshlari bilan nizoli munosabatlar, o'z-o'zini past baholash, jamiyatga qarshi gruppalarda ishtirok etishga layoqatlilik va boshqalar. Yuqorida sanab o'tilgan muammolarning ko'payishi hozirgi maktab, kollejlarda shaxs rivojlanishi bosqichlarini yetarlicha hisobga olmaslik, barchaga bir xilda talab qo'yish natijasida ularning individual psixologik va psixofizilogik xususiyatlarni e'tiborga olmaslik sabab bo'lmoqda. Bolaning ko'pgina nisbiy xususiyatlari, masalan, mehnatga, matematikaga, musiqaga va boshqalarga nisbatan erta ko'ringan muvaffaqiyat yoki psixologik taraqqiyotni, juda oldinda bo'lishi ko'pgina psixologik va pedagogik vazifalarning muammosini keltirib chiqaradi.. Shunga qarab psixologik maslahat berishning umumiy vazifasi bola psixik taraqqiyotining borishini, bu jarayonni davrlarga bo'lish va belgilangan normaga muvofiq tasavvurlar asosida nazorat qilishdan iborat.

Bu umumiy vazifa hozirgi kunda quyidagi konkret vazifalarni o'z ichiga oladi:

1. Ota-onalarni, o'qituvchilarni va bola tarbiyasida ishtirok etadigan boshqa shaxslarni bola psixik taraqqiyotining yosh va individual xususiyatlariga qarab jalb qilish.
2. Psixik taraqqiyot buzilishlarini hamda turli normadan chetga chiqishlarni o'z vaqtida aniqlash va ularni tibbiy, pedagogik maslahatlarga yo'llash.
3. Jismoniy yoki nerv psixik sog'ligi kuchsizlangan bolalarda ikki marta psixologik asoratlarning oldini olish hamda ularning psixogigienasi va psixoprafilaktikasi bo'yicha tavsiyalar berish.
4. Patopsixologiya va vrachlar, pedagogik-psixologlar bilan birgalikda o'qituvchilar ota-onalar va boshqa shaxslar uchun ta'limdagi qiyinchiliklarni pedagogik va psixologik korrekciya qilish bo'yicha tavsiyanomalar tuzish.

5. Oilada bola tarbiyasi bo'yicha tavsiyanomalar tuzish (oila, psixoterapiya mutaxassislari bilan birgalikda).
6. Bolalar va ota-onalarga maslahatlar berishda maxsus guruhlar bilan tuzatish ishlarini olib borish.
7. Ma'ruzalar va ishning boshqa shakllari bilan aholini psixologik bilimlar bilan tanishtirish.

Maslahat berish vazifalarini yechishda Vigotskiy maktabi psixologlarining bola psixikasining individual taraqqiyotidagi muayyan muaommolari bo'yicha umumiy fikrlaridan foydalanish mumkin. Psixik taraqqiyotning individual sharoitlari bola insoniyat tajribasini o'zlashtirishi jarayoni asosida vujudga keladi. Insoniyat tajribalarini o'zlashtirish bolaning faoliyatidan, muloqotidan, o'yinidan, o'qishidan tashqarida bo'lishi mumkin emas.

## **1.2.Konsultativ psixologiyada maslahat ishlari.**

**Individual maslahat** faoliyatida psixologik tekshiruv bola tarbiyasini aniqlash va yordam dasturini tuzishdan iborat.

Psixologik oldindan aytishning zaruriy mezonlari sifatida Vigotskiy turli davrlarga bo'linganlik, ketma-ket yosh bosqichlarida kenglik va darajalangan xarakteristikalarini ko'rsatadi. Maslahat berish amaliyotida shartli variantni oldindan aytish har xil sharoitlarni amalga oshirganda, bola taraqqiyotining keyingi davrida mumkin bo'lgan variantlarni tushunamiz. Boshqacha aytganda, u yoki bu noqulay sharoitlar saqlanganida, bolani qanday ehtimolli taraqqiyot kutishi aytib beriladi.

**Individual psixologik maslahat berish** psixolog amaliy faoliyatining eng ma'suliyatli turlaridan biridir. Maslahatchining fikri, psixik taraqqiyot bo'yicha bolaning har bir bahosi keyingi taraqqiyotiga, o'qituvchi va ota-onalarning bolaga nisbatan munosabatiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun individual psixologik maslahat bola rivojlanishining boshidan diqqat bilan tahlil qilish bir qator manbalardan olingan ma'lumotlarga asoslanadi.

Ma'lumotlar manbasi sifatida ota-onalar bilan suhbat, o'qituvchining ota-onalar bilan suhbat, bolaning o'zi bilan suhbat, bolani uyda, maktabda va boshqa hollarda kuzatish, psixologik tajriba orqali tekshirish, ota-onalar bilan tanishish, tibbiy hujjatlar bilan tanishish va boshqalardan foydalanish mumkin, ko'pchilik mualliflar aniq xodisaga maslahat berishda quyidagi ketma-ketlikni afzal ko'radi:

1. Ota-onalar bilan dastlabki suhbatda olingan ma'lumotni tahlil qilish hamda vrachlardan pedagoglardan olingan ma'lumotlarni ham e'tiborga olish.

2. Bolaning ilgarigi rivojlanish bosqichlari, oiladagi munosabat haqida, sog'ligi haqida ma'lumot olishi uchun ota-onalar bilan suhbat.

3. Boshqa mussasalardan ma'lumot yig'ish, sog'ligi haqida ma'lumot olish, bolani maktabda, uyda va boshqa hollarda kuzatish. Psixologik metodlar bilan tekshiruvga muhim qo'shimcha sifatida bolaning faoliyatini (rasmlari, qiziqadigan narsalarini) tahlil qilish kiradi.

Bolani maktabda, uyda boshqa hollarda kuzatish, Psixolog olingan ma'lumotlar asosida bola rivojlanishining umumiy darajasiga baho berish, bola qiyinchiliklari mohiyatini tavsiflashi, analiz qiyinchiliklardan kelib chiqqan omillarini aniqlashi va psixokorreksion dasturini ishlab chiqishi kerak. Maslahat berish amaliyotida juda ko'p metodlar bor. Psixolog oldida turgan vazifa birinchidan bola bilan yaxshi munosabat va o'zaro tushunishidan iborat. Muammoli vaziyatlarni shoshilmasdan, aniq hal qilish kerak. Savolni bir necha marta takrorlamaslik kerak. Test olinayotgan vaqtda bolaga o'rgatish, tanqid qilish, xatto maqtash ham mumkin emas, tanqid bolani chalg'itadi, dilini og'ritadi, ko'pincha bolani topshiriqqa bo'lgan qiziqishini pasaytiradi.

Psixologik muammolarni hal etishda shaxsdan test olishda yoki diagnostika qilish uchun tajriba o'tkazishda uning emosional holatiga, o'zini yaxshi his qilayotgan, charshash belgilari yo'q vaqtda, ortiqcha asabiylashish, qaysarlik yo'q vaqtda o'tkazish kerak. Yosh davrida bolani psixologik tekshirish muammosi psixologning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Psixologik muammolarni hal etishda psixologga qiyin masalalarni hal qilish uchun diagnostik test bilan tekshiruvni amalga oshirish kerak. Diagnostik tekshiruv qoidalarini ko'rib chiqsak.

Psixodiagnostikada bu masalaga katta ahamiyat beriladi, chunki tekshiruvchi harakatlarining natijasi, testni o'tkazish qoidalariga to'liq amal qilishga bog'liq. Ko'pgina metodikalar yordamida bir necha qoidalar ishlab chiqilgan. Barcha tekshiriluvchilarga testni bir xil ohangda, bir xil aytish talab qilinadi.

Bolaning familiyasi, ismi, otasi haqida ma'lumot, oiladagilar yoshi, shug'ullanadigan ishi, bola tug'ilganidan keyingi oila tarkibidagi o'zgarish. Bolani tug'ilguncha va tug'ilgandan keyingi rivojlanish sharoitidagi umumiy ma'lumot. Tekshirilayotgan vaqtidagi bolaning og'irligi va boshdan kechirgan kasalliklari psixonevrolog yoki boshqa mutaxassisda doimiy ro'yxatda turishi, tug'ilganidan boshlab uxlash va ovqatlanish xususiyatlari, kim tomonidan tarbiyalanganligi ikki yoshgacha kim qaragani, bolani o'sish sharoitida to'satdan o'zgarishlar bo'lganligi, ota-onaning tez-tez va o'zoq vaqt birga bo'lmasligi, bu sabablarning har biri bolaga ta'sir etishi, bog'cha davridagi o'rtoqlari, qanday o'yin o'ynagani, qanday she'r yodlashi, televizor ko'rish kabi psixologik muammolarni hal etish psixologning vazifasidir. Psixologik maslahat vazifalari chet ellarda yaxshi

rivojlangan ota-onalar bolasining taqdiri bilan yoshligidanoq qiziqishi va bu jarayonga e'tibori kuchlidir. Ular o'sishi, rivojlanishi davrlarida farzandidagi har bir o'zgarishga ahamiyat berib, o'z vaqtida psixologik ko'rikdan o'tib turishadi, o'z vaqtida maslahatni olib muammoli vaziyatni tez hal qiladilar. Bizda psixologik xizmatlar endigina yo'lga tushmoqda. Agar ota-onalar, psixolog, vrach, tarbiyachi va pedogoglar tomonidan psixologik ishlar hamda tekshiruvlar o'z vaqtida bajarilsa, psixologik muammolar kam uchragan va qanchadan-qancha bolalardagi kamchiliklar, kasalliklarning vaqtida oldi olinib, yoshlarimiz yanada sog'lom, aqlli va jismonan baquvvat bo'lar edi.

## **2-MAVZU. PSIXOLOGIK KONSULTATSIYA<sup>a</sup>NING MAXSUS MUAMMOLARI.**

Reja

2.1.Psixologik muammolar.

2.2. Psixologik diagnostika

**Tayanch so'zlar:** 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.

### **2.1.Psixologik muammolar.**

Hozirgi vaqtda maslahat berish amaliyoti bola tarbiyasi va psixik taraqqiyotini murakkablashtiradigan qator noto'g'ri fikrlar kuchayishiga duch kelmokda. Ular orasida ijtimoiy-iqtisodiy omillarning qarama-qarshi ta'sir ko'rsatishi sezilarli o'rin egallaydi. Masalan, ota-onalarning, ayniqsa, onalarning ishlab chiqarishda bandligi sezilarli ta'sir ko'rsatmokda. Bundan tashqari, ko'pchilik bolalarning bolalar muassasalarida tarbiyalanishi, ota-onalar psixologiyasiga ta'sir ko'rsatadi. Ota-onalar o'zlarining funksiyalarini bog'chalarga, keyinchalik maktablarga ag'darib qo'ymokdalar. Ota-onalarning ajrashishi bola psixikasiga katta ta'sir ko'rsatadi. Mutaxassislarning fikricha, oilaning buzilishi bolaning ahvolini qiyinlashtirib qo'yadigan kuchli psixologik omil bo'lib, unga ko'nikish uchun bolaga kamida 2 yil kerak. Xilma-xil psixologik muammolar manbalari ichida maktab ham muhim o'rin egallaydi. Misol uchun tibbiyot mezonlariga qaraganda maktab yoshidagi bolalarning 15-20 foizi qisqa muddatli yoki doimiy psixoterapiyaga muxtojlar. Maktabda keng tarkalgan psixologik muammolar juda ko'p: o'quv motivatsiyasining yukligi, past o'zlashtirishi, o'qituvchilar va tengdoshlari bilan nizoli munosabatlar, o'z-o'zini past baholash, jamiyatga qarama-qarshi guruhlarda

ishtirok etishga layoqatlilik va boshqalar. Yuqorida sanab ko'rsatilgan muammolarning ko'pchiligi hozirgi maktablarda va jamiyatimizda shaxs rivojlanish bosqichlarida, ehtiyojlarni hamda chuqur qonuniyatlarni yetarlicha hisobga olmaslik, barcha bolalarga bir xil talab qo'yish natijasida ularning individual-psixologik va psixofiziologik xususiyatlarini e'tiborga olmaslik sabab bo'lmokda.

Bolaning ko'pgina ijobiy xususiyatlari, masalan, she'riyatga, matematikaga, musiqaga va boshqalarga nisbatan erta ko'ringan layoqatlilik yoki umumiy psixik taraqqiyotining juda oldindaligi ko'pgina psixologik va pedagogik muammolarning manbai bo'lishi mumkin. Yoshga qarab **psixologik maslahat berishning** umumiy vazifasi bola psixik taraqqiyoti borishini, bu jarayonni davrlarga bo'lish va belgilangan normaga muvofik, tasavvurlar asosida nazorat qilishdan iborat. Bu umumiy vazifa hozirgi kunda **quyidagi aniq, vazifalarni o'z ichiga oladi:**

- Ota-onalarni, o'qituvchilarni va bola tarbiyasida ishtirok etadigan boshqa shaxslarni bola psixik taraqqiyotining yosh va individual xususiyatlariga jalb qilish;
- Psixik taraqqiyotning buzilishlarini va har xil normadan chetga chiqishlarni o'z vaqtida aniqlash va ularni psixologik-tibbiy va pedagogik maslahatlarga yo'llash;
- Jismoniy yoki nerv psixik sog'ligi kuchsizlangan bolalarda ikkinchi marta psixologik asoratlarning oldini olish bo'yicha tavsiyalar berish (bolalar patopsixologiyasi va vrachlar bilan birgalikda);
- Pedagog-psixologlar bilan birgalikda o'qituvchilar, ota-onalar va boshqa shaxslar uchun maktab ta'limidagi qiyinchiliklarni psixologik-pedagogik tuzatish (korreksiya) bo'yicha tavsiyanomalar tuzish;
- Oilada bola tarbiyasi bo'yicha tavsiyanomalar tuzish (oila psixoterapiyasi mutaxassislari bilan birgalikda);
- Bolalarga va ota-onalarga maslahatlar berishda maxsus guruhlar bilan tuzatish (korreksiya) ishlarini olib borish.

Aniq maslahat berish vazifalarini yechishda L.S.Vigotskiy maktabi psixologlarining bola psixikasi individual taraqqiyoti muammolari bo'yicha umumiy fikrlaridan foydalanish mumkin. Quyida bularga qisqacha to'xtalib o'tamiz. Psixik faoliyatning individual shakllari bola insoniyat tajribasini o'zlashtirish jarayoni asosida vujudga keladi va rivojlanadi. Ana shu tajribani o'zlashtirish bolaning faol faoliyatidan, muloqotdan, o'yindan, o'kishdan tashqarida bo'lishi mumkin emas.

## 2.2. Psixologik diagnostika

Psixologik diagnostika – bu maxsus metodlar yordamida individning psixologik xususiyatlarini aniqlash hisoblanadi. XX asr psixologiyasida L.S.Vigotskiy birinchi marta psixologik tashhis (diagnoz)ning mohiyati haqidagi masalani ko‘tarib chiqdi. Vigotskiy taraqqiyotda normadan chetga chiqish mavjud bo‘lsa ham, psixologik tashhis markaziga hech qachon salbiy yoki kasalmandlik ko‘rinishlarini qo‘ymagan. Tashhis har doim shaxsning murakkab tuzilishini ko‘zda tutmog‘i lozim. Vigotskiy “Taraqqiyotni ilmiy oldindan aytib berish masalasi, umumiy, lekin hozirgi kunda ham o‘z ahamiyatini yo‘qotmagan” degan fikrlarni aytib o‘tgan. Vigotskiyning fikricha, psixologik oldindan aytib berishning zaruriy sifatleri alohida davrlarga bo‘lingan, ketma-ket yosh bosqichlarida kenglik va xilma-xil xarakterlarni ko‘rsatadi. Maslahat berish amaliyotida shart-variantli oldindan aytish haqida xam to‘xtalib o‘tish mumkin. Shartli-variantli oldindan aytish deganda, har xil sharoitlarni amalga oshirganda bola taraqqiyotining keyingi davrida mumkin bo‘lgan variantlarni tushunamiz. Boshqacha so‘zlar bilan aytganda, u yoki bu noqulay sharoitlar saqlanganida, yoki olinganida bolani kanday psixik taraqqiyot kutishini aytib beriladi. Individual maslahat berishning muhim amaliy qismi sifatida L.S.Vigotskiy psixologik-pedagogik tavsiyalar berishni ko‘zda tutadi. Tavsiyanomalar tuzishda maslahat so‘rab murojaat qilgan o‘qituvchiga yoki ota-onaga ulardan olingan ma‘lumotni mavhum, noaniq va mazmunsiz maslahatlar bilan o‘zlariga qaytarishdan saqlanish kerak. Shunday kilib, bola taraqqiyotining yosh-psixologik xarakteristikasini quyidagi 3 asosiy tarkibiy qismlarni tahlil qilib, hosil qilish mumkin:

1. Taraqqiyot ijtimoiy vaziyatni (kimlar bilan gaplashadi, oilada kattalar va tengdoshlar bilan o‘zaro munosabat xarakteri) baholash;
2. Berilgan yosh uchun muhim faoliyat turining taraqqiyot darajasi (uyin, o‘qish, rasm chizish va boshqalar) yosh normalariga mosligi;
3. O‘z-o‘zini anglash bola psixik taraqqiyotining bilish va shaxsiy hissiy sohalarida berilgan yoshga mansub o‘zgarishlarni aniqlash. Lekin bu tavsiyanoma bola umumiy taraqqiyotining ilgarigi o‘sshisiz yetarli emas, shuning uchun uning tarixiy taraqqiyotiga katta e‘tibor berish kerak. Bolalar psixologi o‘z ishida o‘qituvchilar, patopsixologlar, psixoterapevtlar yoki defektologlar bilan hamkorlikda ishlab, o‘zining maslahat berish vazifalarini bajarishi kerak. Ular bola tarbiyasi va taraqqiyot sharoitlarini har tomonlama tahlil qilish, uning shaxsi hamda bilish faoliyatida yosh va individual xususiyatlarini aniqlash, shartli-variantli oldindan aytib berishlarni, psixologik-pedagogik tavsiyanomalar tuzish bilan bog‘liqdir.



Psixologik maslahat bilan murojaat qilgan ishlarni kundalik sifatida yozishga to'xtalib o'tamiz. Bu usulda kim murojaat qilgani maslahat berish zarur bo'lgan bolaning shaxsiy-hissiy xususiyatlari keltiriladi. Masalan: S.Yulduz bilan bo'lgan maslahat berish jarayoni qisqartirilib beriladi. Yulduz to'liq oilada yagona farzand. Qizning onasi maslahat berishga qizning parishonxotirligi, o'zini tuta olmasligi, sekin harakat qilish, yangi narsani idrok qilishda farosatsizligi va boshqa hislatlaridan nolib, murojaat qiladi. Qizning onasi maktabdagi qiyinchiliklar, ayniksa, matematikada, umumiy hayotda, kelajakda kiynalishi mumkinligi uchun kuchli havotirlanadi. Hozirgi vaqtdagi o'rtacha bilim darajasiga ona bilan har kuni tinmay shug'ullanish orqali erishgan. U 4 yoshida o'qishni o'rganib olgan. Onasi havotirlanishiga qaramasdan, qizni tekshiruvdan o'tkazish bolaning bilish taraqqiyotining umumiy darajasi, fikrlashi, nutqi, sabab-oqibat natijalarini o'rgatish va boshqalarda yosh normalarining yuqori ko'rsatkichini ko'rsatdi. Shu bilan bir vaqtda, qizchada keng hayol yurita olish, o'yin faoliyati va badiiy iqtidorlilik (rasm chizishda va plastilin yasash) yaxshi rivojlangan. Qizcha yumshoq, ko'ngilchan xarakterli bo'lib, oilada va bog'chadagi o'rtoqlari bilan bir xil, nizolarsiz munosabatga kirishardi. Shu bilan bir vaqtda, shaxsiy-hissiy sohada o'ziga ishonchsizlik, havotirlanish, xafa bo'lib qolishlik kabi hislatlar ko'rindi. Yulduzning onasi qizi haqida yozgan inshosida: urishish mumkin emas, darrov yig'lashga tushadi,-deb yozadi. Ba'zi kechalar qo'rqib chiqadi, kayfiyati tushib ketgan bo'ladi. Bo'lishi mumkin bo'lgan sabablarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, bu yerda ona va qizning shaxs hamda xarakter hislatlaridan ifodalangan farqlar asosiy rol uynagan, ya'ni onasi hissiyotli, ochiq, harakatchan bo'lsa, qiz esa aksincha «ichimdagini top» deydigan bo'lgan. Qizning sekin harakat qilishidan, onasi uni befarosat deb hisoblagan. Shunday kilib, onaning nolishi tasdiqlanmadi, uning vaziyatidan nolishi asossiz bo'lib chiqdi. Muammoning asosiy sababi qizning individual xususiyatlari va ota-onasi tomonidan ana shunga mos ravishda munosabatda bo'lmasligi bilan bog'liq. Uch yildan so'ng bu qizdan xabar olganimizda, u maktabda a'lo bahoga o'qiyotgan, oiladagi munosabati yaxshiligining guvohi bo'ldik. Onasining so'zlariga qaraganda, psixologik maslahat berish bolaning akliy yetishmovchiligi haqidagi gumonini umuman yo'qotdi. Keyinchalik esa qiziga bo'lgan munosabatini asta-sekin o'zgartirishga, xarakterining o'ziga xos yaxshi fazilatlarini ko'rishga, uning sekin harakat qilishlariga xotirjam bardosh berishiga yordam berdi. Bu holda ota-onaning bola psixik taraqqiyoti normalari haqidagi yuqoridagi mos bo'lmagan tassavvur ham ma'lum o'rin egallaydi. Kasallik paydo bo'lishidan ilgari uning oldi olinsa, u holda insonning barkamol shaxs bo'lib yetishiga shart-sharoit yaratiladi. Bu esa amaliy psixologiyaning vazifasidir. Quyida chet el amaliy psixologiyasining yo'nalishlari yuzasidan qisqacha mulohaza yuritamiz. Mashhur yo'nalishlardan biri venalik psixolog Z.Freyd tomonidan ishlab chiqilgan **psixoanalizdir**. Psixoanaliz ta'limoti bo'yicha insonning asosiy ehtiyoji – bu shaxvoniy ehtiyojlardir. Jamiyat axlok normalarining bu ehtiyojlarga qarama-qarshiligi natijasida inson shaxsida turli xil ruhiy kamchiliklar paydo bo'ladi, deb hisoblaydi. Z.Freydning fikricha, bu jarayon ongsiz holda kechadi, ya'ni odam o'zida bu narsalar kechayotganligini anglab

yetmaydi. Insonning har bir xatti-harakati «U», «men», «Mening menligim»lar o'rtasidagi konfliktlar (ziddiyatlar) natijasi deb taxmin kilinadi. «U» - biologik ehtiyojlar, «U»ning tabiati asosan ongsizdir. «MEN» - tashqi muhit bilan muloqotdan hosil bo'lgan ruhiy tuzilmadir. «Mening menligim» - ijtimoiy muhit va bu muhit ta'sirlarining to'siqlaridir. Shu narsalar orasidagi qarama-qarshiliklar, Z.Freydning fikricha, kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Psixoanaliz nazariyasi psixodinamik yo'nalish katoriga kiradi. Psixodinamik yo'nalish tarkibiga yana Adlarning individual psixologiyasini va Yungning analitik psixologiyasini kiritish mumkin.

T.Adler – Freydning shogirdi, keyinchalik esa undan ajralib, o'z nazariyasini ishlab chiqqan olimdir. Uning fikricha, odamda asosan hukmdorlikka intilish hissi ustun turadi. Bolalikdagi bunday intilish unda o'zini to'liq anglamaslik hissini paydo qiladi. Natijada u kattalarga nisbatan o'zini kamsitilgan deb hisoblaydi. Mazkur psixologik holat odamning bundan keyingi hayotida ko'plab muammolar kelib chiqishiga sababchi bo'ladi. Ayrim odamlarda bu his kamsitilganlik majmuasini (kompleksini) keltirib chiqarsa, boshqalarda esa ustunlik majmuasini (kompleksini) keltirib chiqaradi. Adlarning fikricha, bu ikki majmua inson faoliyatining asosidir.

Psixolog Yung ham Freydning shogirdlaridan biri edi. U ham alohida bir yo'nalish, ya'ni analitik psixologiyani ishlab chiqqan. Yungning fikricha, libido (jinsiy aloqaga intilish) inson yashashi, turmush kechirishi uchun zaruriy ehtiyojlar energiyasidir. Uningcha, libido faqat shaxvoniylikdan iborat emas, chunki Yung kollektiv ongsizlik mavjud bo'lishini ko'rsatib o'tadi. Kollektiv ongsizlik mazmuni asosan tushda paydo bo'luvchi boshlang'ich obrazlardagi arxetiplarda ko'rinadi. Ijtimoiy ongi va millatidan kelib chiqqan holda arxetiplar asosida faoliyat ko'rsatadi. Yungning fikricha, shaxs individualizatsiya, ya'ni uzoq davom etuvchi psixologik rivojlanish jarayoni orqali o'zini anglaydi.

Psixoanalizning terapiya sifatida qo'llanilishi murakkab va uzoq kechadigan jarayon hisoblanadi.

Psixoanalitik terapiyada 5 ta asosiy holatni ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Mijoz bilan chuqur hissiy munosabatga kirishish. Mijoz bu holat kechishida o'zining ijobiy va salbiy hislarini terapevtga yo'naltirishi uchun imkoniyat paydo bo'ladi. Buning natijasida mijoz terapevtga o'zining hayot tajribasini tasvirlab beradi. Masalan, onasini rashk qilgan bo'lsa, terapevtni o'z otasi deb, ongsiz ravishda yomon ko'rib qolishi mumkin.

2. Tushlarni talqin qilish. Tushlar, Freydning fikricha, ongsizlik zonasiga yuldir.

3. Erkin assotsiatsiyalar – mijoz bir-biri bilan bog‘lanmagan fikrlarni bildiradi. Terapevt uni yorqin holda eshitib turib xulosa chiqarishi lozim.

4. Terapevt mijoz qarshiliklarini aniqlab, uning sababini tushunib yetishi kerak.

5. Terapevtning tushuntirishi natijasida mijoz bolaligida bo‘lgan hodisani ob‘ektiv ravishda boshidan kechirganday his etib, katarsis oqibatida kasallik yo‘q bo‘lib ketishiga olib kelish jarayonidir.

Bixevioristik yo‘nalish. Mazkur yo‘nalish «Inson faoliyati S-R (stimul-reaksiya) orqali kechadi» degan nazariyaning Dj.B.Uotson tomonidan rivojlantirilishi asosida yuzaga keldi. Keyinchalik bu formula S-i-R (stimul-individ-reaksiya) sifatida o‘zgartirilgan.

Bu yo‘nalish bo‘yicha shaxs – individning qobiliyatlari, hayot tajribasi va atrof-muhit ta’sirida o‘z xulq-atvorini namoyon qilish natijasidir.

Yuqorida tahlil kilingan interpsixik terapiya, freydizm va hakoza mijozga uning muammolari sababini ko‘rsatib, hal etish yullarini ko‘rsatmagan bo‘lsa, bixevioristik yo‘nalish xulq-atvor terapiyasining vakillari insonning muammolari noto‘g‘ri reaksiya bildirishining natijasi deb, uning xatti-harakatlarini o‘zgartirish muammoni hal qiladi, degan fikrni ilgari surganlar.

Ushbu fikrning negizida mijoz bilan ishlashning metodlari rivojlantirilgan. Bu yo‘nalishning yutuqlari mijozni davolashga kam vaqt sarf etish va samaradorligidir. Lekin keyingi davrdagi tadqiqotlarda aniqlanishicha, bu yo‘nalishning natijalari ham interpsixik yo‘nalishi bilan teng.

Qarama-qarshi shartlantirish. Bu tipdagi metodlardan biri sistematik desensibilizatsiya bo‘lib, u noto‘g‘ri javob reaksiyasiga nisbatan qarama-qarshi reaksiya hissini ishlab chiqishga qaratilgan. Masalan, havotirlanish (bezovtalanish) hissini yo‘kotish uchun psixoterapevt mijozini qarama-qarshi reaksiya holatidan bo‘shashga o‘rgatadi. Keyinchalik ijtimoiy turmushda odam bunday vaziyatdan bo‘shashi orqali muammoni yechish yo‘lini topishi mumkin.

Imploziv terapiya, yuqoridagidan farqli o‘larok, mijozda havotirlanishni sezayotgan bo‘lsa, unda havotirlanish kuchayishi natijasida «portlash» keltirib chiqariladi va shu orqali mijoz vaziyatga moslashtiriladi.

Aversiv shartlantirish ijtimoiy zararli xulqni yo‘qotishga qaratilgandir. Bu metod bo‘yicha yoqimsiz holatni yoki ta’sirni keltirib chiqarish muammoni yechishi mumkin. Masalan, alkogol ichsa, qustiradigan dori beriladi va bu yoqimsiz holat kaytarilish undan olinadigan «kayf»ni yo‘qqa chiqaradi. Keyinchalik davolanuvchi ichishni tashlab yuborishi mumkin. Yuqoridagi metodlar qo‘rqinchli vaziyatlarni yengishda foydalidir. Ulardan foydalanish uchun mijoz roziligini olish maqsadga muvofiq.

Xulq-atvorni vujudga keltirish metodi. Mijozning ko'nikmalarini har tomonlama o'rganib chiqish orqali uning uchun ahamiyatli sovg'a hadya qilish mumkin. Masalan, kerakli xulq-atvorga yaqin harakat qilsa, konfet berib, shu tarzda davom ettirish orqali kerakli xulq turi vujudga keltiriladi. Bu metod bolalarda ishlatiladi.

Jetonlarni yig'ish metodi. Kasal ijobiy harakatlari uchun jeton oladi. Ma'lum bir miqdorda jetonlar to'planganidan keyin esa boshqalar oldida ustunlikka erishadi. Masalan, sigaret chekish huquqini oladi.

Modelga taqlid metodi terapevtning berilgan vaziyatga nisbatan reaksiyalarini imitatsiya (taqlid) qilish orqali kerakli xulq-atvorni egallash bilan bog'liqdir.

### **3-MAVZU. KORREKSION ISHLAR KO'RINISHLARI VA TUSHUNCHALARI.**

Reja

3.1. Korreksion ta'sir mexanizmi.

3.2. Korreksion ishlarni tashkil etishda nazariyalarga asoslanish.

3.3. Psixokorreksion dasturlar tuzish va unga qo'yiladigan talablar.

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

#### **3.1. Korreksion ta'sir mexanizmi**

Psixolog o'zining inson xulq-atvori va psixik faoliyati, psixik taraqqiyotning yosh qonuniyatlari haqidagi kasbiy bilimlariga, ularning o'quvchilar va kattalar, tengdoshlari bilan o'zaro munosabat xususiyatlariga, o'quv-tarbiya jarayonini tashkil etishga bog'liqligiga tayanib, bolaga individual yondashuv imkoniyatlarini ta'minlaydi, uning qobiliyatlarini aniqlaydi, normadan chetlashishlarning bo'lishi mumkin bo'lgan sabablarini psixologik-pedagogik korreksiya qilish yo'llarini aniqlaydi. Bu bilan psixologik xizmat maktabda o'quv tarbiya ishining mahsuldorligini oshirishga, ijodiy faol shaxsni shakllantirishga imkon beradi. Psixologlar muammolarni hal qilishda bolani har tomonlama va garmonik rivojlanish vazifalariga va uning qiziqishlariga tayanadilar. Psixolog o'z faoliyatini pedagogik jamoa va ota-onalar bilan yaqin aloqada amalga oshiradilar. O'z faoliyatida tibbiy, defektologik va boshqa xizmat turlari bilan hamda bola tarbiyasida yordam ko'rsatuvchi jamoatchilik xodimlari bilan yaqin aloqada ish olib boradi. Barcha mutaxassislar bilan munosabat tenglik va fikrlarning bir-birini o'zaro to'ldirishi asosida quriladi.

Maqsad – shaxsning har tomonlama garmonik kamoloti, to‘laqonli psixologik taraqqiyotni ta’minlovchi qulay shart-sharoitlar yaratishdan iboratdir.

Tadqiqot va ta’sir o‘tkazish ob’ekti maktabgacha yoshdagi bolalar, o‘quvchilar, maxsus o‘quv yurti va oliy maktab, kollej talabalari, o‘quvchilar, ota-onalar bo‘lib hisoblanadi, ularni alohida yoki guruhiiy shaklda tadqiq qilish mumkin.

Psixoanaliz ta’limoti bo‘yicha insonning asosiy ehtiyoji – bu shaxvoniyy ehtiyojlardir. Jamiyat axlok normalarining bu ehtiyojlarga qarama-qarshiligi natijasida inson shaxsida turli xil ruhiy kamchiliklar paydo bo‘ladi, deb hisoblaydi. Z.Freydning fikricha, bu jarayon ongsiz holda kechadi, ya’ni odam o‘zida bu narsalar kechayotganligini anglab yetmaydi.

Insonning har bir xatti-harakati «U», «men», «Mening menligim»lar o‘rtasidagi konfliktlar (ziddiyatlar) natijasi deb taxmin qilinadi.

«U» - biologik ehtiyojlar, «U»ning tabiati asosan ongsizdir.

«MEN» - tashki muhit bilan muloqotdan hosil bo‘lgan ruhiy tuzilmadir.

«Mening menligim» - ijtimoiy muhit va bu muhit ta’sirlarining to‘siqlaridir.

Shu narsalar orasidagi qarama-qarshiliklar, Z.Freydning fikricha, kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Psixoanaliz nazariyasi psixodinamik yo‘nalish qatoriga kiradi. Psixodinamik yo‘nalish tarkibiga yana Adlarning individual psixologiyasini va Yungning analitik psixologiyasini kiritish mumkin.

T Adler. – Freydning shogirdi, keyinchalik esa undan ajralib, o‘z nazariyasini ishlab chiqqan olimdir. Uning fikricha, odamda asosan hukmdorlikka intilish hissi ustun turadi. Bolalikdagi bunday intilish unda o‘zini to‘liq anglamaslik hissini paydo qiladi. Natijada u kattalarga nisbatan o‘zini kamsitilgan deb hisoblaydi. Mazkur psixologik holat odamning bundan keyingi hayotida ko‘plab muammolar kelib chiqishiga sababchi bo‘ladi. Ayrim odamlarda bu his kamsitilganlik majmuasini (kompleksini) keltirib chiqarsa, boshqalarda esa ustunlik majmuasini (kompleksini) keltirib chiqaradi. Adlarning fikricha, bu ikki majmua inson faoliyatining asosidir.

Psixolog Yung ham Freydning shogirdlaridan biri edi. U ham alohida bir yo‘nalish, ya’ni analitik psixologiyani ishlab chiqqan. Yungning fikricha, libido (jinsiy aloqaga intilish) inson yashashi, turmush kechirishi uchun zaruriy ehtiyojlar energiyasidir. Uningcha, libido faqat shaxvoniylkdan iborat emas. Chunki Yung kollektiv ongsizlik mavjud bo‘lishini ko‘rsatib o‘tadi. Kollektiv ongsizlik mazmuni asosan tushda paydo bo‘luvchi boshlang‘ich obrazlardagi arxetiplarda ko‘rinadi. Ijtimoiy ongi va millatidan kelib chiqqan holda arxetiplar asosida faoliyat

ko'rsatadi. Yungning fikricha, shaxs individualizatsiya, ya'ni uzoq davom etuvchi psixologik rivojlanish jarayoni orqali o'zini anglaydi.

Psixoanalizning terapiya sifatida qo'llanilishi murakkab va uzoq kechadigan jarayon hisoblanadi.

Psixoanalitik terapiyada 5 ta asosiy holatni ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Mijoz bilan chuqur hissiy munosabatga kirishish. Mijoz bu holat kechishida o'zining ijobiy va salbiy hislarini terapevtga yo'naltirishi uchun imkoniyat paydo bo'ladi. Buning natijasida mijoz terapevtga o'zining hayot tajribasini proeksiya qiladi. Masalan, onasini rashk qilgan bo'lsa, terapevtni o'z otasi deb, ongsiz ravishda yomon qo'rib qolishi mumkin.
2. Tushlarni talqin qilish. Tushlar, Freydning fikricha, ongsizlik zonasiga yo'ldir.
3. Erkin assotsiatsiyalar – mijoz bir-biri bilan bog'lanmagan fikrlarni bildiradi. Terapevt uni erkin holda eshitib turib xulosa chiqarishi lozim.
4. Terapevt mijoz qarshiliklarini aniqlab, uning sababini tushunib yetishi kerak.
5. Terapevtning tushuntirishi natijasida mijoz bolaligida bo'lgan hodisani ob'ektiv ravishda boshidan kechirganday his etib, katarsis oqibatida kasallik yo'q bo'lib ketishiga olib kelish jarayonidir.

### **3.2. Korreksion ishlarni tashkil etishda nazariyalarga asoslanish.**

**Bixevioristik yo'nalish.** Mazkur yo'nalish «Inson faoliyati S-K (stimul-reaksiya) orqali kechadi» degan nazariyaning Dj.B.Uotson tomonidan rivojlantirilishi asosida yuzaga keldi. Keyinchalik bu formula S-I-K (stimul-individ-reaksiya) sifatida o'zgartirilgan.

Bu yo'nalish bo'yicha shaxs – individning qobiliyatlari, hayot tajribasi, kutishlari va atrof-muhit ta'sirida o'z xulq-atvorlarini namoyon qilish natijasidir.

Yuqorida tahlil kilingan interpsixik terapiya, freydizm va xokazolar mijozga uning muammolari sababini ko'rsatib, hal etish yullarini ko'rsatmagan bo'lsa, bixevioristik yo'nalish xulq-atvor terapiyasining vakillari insonning muammolari noto'g'ri reaksiya bildirishining natijasi deb, uning xatti-harakatlarini o'zgartirish muammoni hal qiladi, degan fikrni ilgari so'rganlar.

Ushbu fikrning negizida mijoz bilan ishlashning metodlari rivojlantirilgan. Bu yo'nalishning yutuqlari mijozni davolashga kam vaqt sarf etish va samaradorligidir. Lekin keyingi davrdagi tadqiqotlarda aniqlanishicha, bu yo'nalishning natijalari ham interpsixik yo'nalishniki bilan kariyb teng.

Qarama-qarshi shartlantirish. Bu tipdagi metodlardan biri sistematik desensibilizatsiya bo'lib, u noto'g'ri javob reaksiyasiga nisbatan qarama-qarshi reaksiya hissini ishlab chiqishga qaratilgan. Masalan, havotirlanish (bezovtalanish) hissini yo'qotish uchun psixoterapevt mijozini qarama-qarshi reaksiya holatidan bo'shshga o'rgatadi. Keyinchalik ijtimoiy turmushda odam bunday vaziyatdan bo'shshi orqali muammoni yechish yulini topishi mumkin.

Imploziv terapiya yuqoridagidan farqli o'laroq, mijozda havotirlanishni sezayotgan bo'lsa, unda havotirlanish kuchayishi natijasida «portlash» keltirib chiqariladi va shu orqali mijoz vaziyatga moslashtiriladi.

Aversiv shartlantirish ijtimoiy zararli xulqni yukotishga qaratilgandir. Bu metod bo'yicha yokimsiz holatni yoki ta'sirni keltirib chiqarish muammoni yechishi mumkin. Masalan, alkogol ichsa, kustiradigan dori beriladi va bu yokimsiz holat kaytarilish undan olinadigan «kayf»ni yukka chiqaradi. Keyinchalik davolanuvchi ichishni tashlab yuborishi mumkin. Yuqoridagi metodlar kurkinchli vaziyatlarni yengishda foydalidir. Ulardan foydalanish uchun mijoz roziligini olish maqsadga muvofik.

Operant metodlar. Bu metodlar Skinnerning kerakli xulq-atvor turiga asta-sekinlik bilan yaqinlantirish prinsipiga asoslangan.

Xulq-atvorni vujudga keltirish metodi. Mijozning ko'nikmalarini har tomonlama o'rganib chiqish orqali uning uchun ahamiyatli sovg'a hadya qilish mumkin. Masalan, kerakli xulq-atvorga yaqin harakat kilsa, konfet berib, shu tarzda davom ettirish orqali kerakli xulq turi vujudga keltiriladi. Bu metod asosan bolalarda ishlatiladi.

Jetonlarni yig'ish metodi. Kasal ijobiy harakatlari uchun jeton oladi. Ma'lum bir miqdorda jetonlar to'planganidan keyin esa boshqalar oldida ustunlikka erishadi. Masalan, sigaret chekish huquqini oladi.

Modelga taqlid metodi terapevtning berilgan vaziyatga nisbatan reaksiyalarini imitatsiya (taqlid) qilish orqali kerakli xulq-atvorni egallash.

O'z-o'zini nazorat qilish metodi. Maqsadga mos harakat uchun tashqaridan emas, balki shaxsning o'zi tomonidan mukofotlash yuzaga keladi. Patsient o'z xulqidagi o'zgarishi uchun o'zini-o'zi yoqimli mukofot bilan taqdirlaydi.

Gumanistik yo'nalish gumanistik falsafaga asoslangan bo'lib, bu yo'nalish vakillarining fikricha odam o'zicha o'sishi, kamol topishi mumkin. Rodjersning fikricha, har bir odamda o'zining imkoniyatlarini amalga oshirish uchun tug'ma asos faqat mos ijtimoiy muhitdagina rivojlanishi mumkin. Bolaning «Men» konkepsiyasi ijtimoiy tajribalardan kelib chikib shakllanadi. Ideal sifatida o'z imkoniyatlari chegarasida o'zining mavjudligi haqidagi fikr ideal «Men»

konkipsiyasining tug'ilishiga olib keladi. Real «Men» ideal «Men»ga yaqinlashishga va ideal «Men» darajasida rivojlanishga harakat qiladi. O'zini anglab yetishga yordam qilish orqaligina mijoz oldidagi muammolarni yechish mumkin, chunki real «Men»ni ideal «Men»ga yaqinlashtirish orqali o'rtadagi oraliqni kamaytirish mumkinligi to'g'risidagi g'oya ilgari suriladi.

Bu metod asosan hislarini va fikrlarini ochik-oydin ayta oladigan mijozlarga samarali yordam beradi.

Transaksion analiz nazariyasi E.Bern tomonidan ishlab chiqilgan. U asosan ijtimoiy muammolar va munosabatlarni ijobiylashtirishga qaratilgan. E.Bernning fikricha, odam hayotida uch xil pozitsiyadan iborat rolni uynaydi: ota-ona, katta odam va yosh bola. Odam hayotda shu pozitsiyalardan biriga asoslanib faoliyat ko'rsatishga o'rgangan. Vaziyatga karab bu pozitsiyalar o'zgarib boradi. Bolaligidan to'plangan tajriba bolaning shaxsiy pozitsiyasini vujudga keltiradi va bu narsa uning munosabatlarida namoyon bo'lishi mumkin. Qarama-qarshilik, ya'ni transaksiyalarning qarama-qarshi kelishi konflikt (nizo)larning oldini olish rollarini ijro etmasdan turib, yashash uchun o'zidagi «katta odam» pozitsiyasini anglab yetganidagina rivojlantirishi mumkin. Bu metod odamning munosabatlarini anglashga yordam beradi.

Geshtalterapiya metodi Frederik Peres tomonidan asoslangan bo'lib, ushu metod geshtaltpsixologiyaning «shakl-fon» nazariyasi zamirida ishlab chiqarilgan, ya'ni biror ob'ekt shakl bo'lsa, boshqa ob'ektlar shu shaklni anglashga yordamchi fon sifatida xizmat qiladi. Geshtalterapiyada birorta anglanilgan shakl bo'lsa, boshqa hislar anglanmay koladi, degan tamoyilga tayaniladi. Geshtalt «yaxlitlik» degan ma'noni bildiradi. Odam ruhiy muammolarining kelib chiqishida anglamay qolgan tuzilma geshtalt sifatida xizmat qilishi mumkin. Bu muammoni yechish uchun geshtalt vujudga kelishi, mijoz esa o'zini anglab yetishi shart. Geshtalterapevt mijozga o'zini anglashiga yordam berish uchun uning xatti-harakatlariga diqqatini qaratishi muammo yechilishiga yordam berishi mumkin. Mijozdagi himoyalani mexanizmlarini uning o'ziga anglatish ham geshtalterapiyaning usullaridan biri hisoblanadi. Bu narsa retrofleksiya deb atalib, u «o'ziga qaytarish» ma'nosini anglatadi. Bu energiya keyinchalik shu yo'nalishdagi boshqa ehtiyojlar vujudga kelishiga to'siq bo'lishi mumkin.

Terapevtik metodlar optimal ishlashi uchun hozirgi vaqtda ijtimoiy psixologik terapevtik guruhlar bilan ishlash yo'nalishi rivojlantirilgan.

Mijozning ruhiy olamini o'rganish uchun psixodramada guruhviy dramatik improvizatsiya qo'llaniladi. Psixodramada mijoz o'z dolzarb muammosini guruh bilan o'ynab ko'rish mumkin.

Psixodramaning maqsadi ham, Moreno fikricha, mijozda kuchli tuyg'u va hislar kechishini uyg'otish orqali tajribani yanada takomillashtirish ilgari suriladi. Ushbu



metodda rolli o‘yin uslubi qo‘llanilishini biz yaxshi bilamiz. Rollar o‘ynalishi davomida olamga boshqacha nazar bilan karash g‘oyasi yotadi.

Guruhiy yo‘nalishda, yuqorida ko‘rilgan terapevtik yo‘nalishlarning aksariyatidan foydalaniladi. Guruhiy yo‘nalish faqat ruhiy kasallar bilan emas, balki sog‘lom, o‘zini shaxsan rivojlantirishga va anglashga, muammosini yechishga intiladigan odam bilan ishlashga ham qaratilgan bo‘ladi. Guruhiy yo‘nalishning ustun tomoni shuki, unda terapevt emas, balki guruh a‘zolari muammoni yechishga yordamlashadi. Guruhiy yo‘nalish esa sotsial psixologik trening deb ham nomlanadi.

**Guruhiy trening** odamning boshqalar haqidagi tasavvurini o‘zgartirib, yangi – harakat shakllarini, ya’ni jamiyatning kichik modelini guruhda o‘rganish metodidir.

Asosiy narsa guruhda libilizatsiya, ya’ni doimiy o‘rganilgan harakatlardan kuchli hislar natijasida voz kechish va yangi xatti-harakat shakllarini qabul qilishi orqali o‘rganishdir.

Ba’zi bir psixogimnastik mashqlarni ayrim mamlakatlar sharoitida tarbiyalangan odam bajarishni o‘ziga noqulay deb bilishi mumkin. Xuddi shu sababli, bizningcha, qaysidir mamlakatda ishlatilayotgan hamda samara bergan guruhiy treningni boshqa bir mamlakat sharoitiga moslashtirmasdan turib, to‘g‘ridan-to‘g‘ri qo‘llash trening natijasiga hamda uning samaradorligiga katta ta’sir ko‘rsatadi.

### **3.3. Psixokorreksion dasturlar tuzish va unga qo‘yiladigan talablar.**

Korreksion psixologiya fani esa inson shaxsi va individualligini tarkib toptirish jarayoniga faol ta’sir ko‘rsatishni taqozo qiladi. Psixologik xizmatning ushbu yo‘nalishida alohida ahamiyat kasb etadigan narsa bu – bolalar, o‘quvchilar, talabalar hulkining buzilishi, ta’limda o‘zlashtirishning yomonlashuvi kabilarni o‘rganadi.

Bugungi ta’lim muassasalarida, mehnat jamoalarida bo‘lajak kadrlarni har jihatdan tayyorlash bilan bog‘liq psixologik xizmatning ilmiy-tashkiliy jihatlariga, va ayniqsa, ijtimoiy-psixologik muhofaza imkoniyatlarini tadqiq qilishga oid maxsus o‘tkazilgan tadqiqotlarning nihoyatda tanqisligi; ijtimoiy psixologiya, etnopsixologiya fanlarida bugungi psixologik xizmat tatbiqini qamrab oluvchi vazifalarning aniq va batafsil belgilanganmaganligi; bir necha yillardan buyon talaygina ta’lim va mehnat jamoalarida psixologik xizmat ko‘rsatish jarayoni amalga oshirilib kelsa-da, ayni paytda, o‘zbekistonlik psixolog-olimlar tomonidan ilg‘or psixologiya ilmining hayotga, amaliyotga tatbiqiga oid qator yakunlangan tadqiqotlar, ko‘rsatmalar, tavsiyalar mavjud bo‘lsa-da, O‘zbekistondagi psixologik xizmat samaradorligini alohida tadqiq qilinmaganligi; ta’lim va mehnat

muassasalarida tashkil etilgan psixologik xizmat tajribalari misolida o'quvchi va ishchi-xodimlar muvaffaqiyatli faoliyatini ta'minlashdagi ijtimoiy psixologik muhofaza imkoniyatlarini o'rganish va kamol toptirish bilan bog'liq bugungi O'zbekistonning o'z istiqbol va istiqbol yo'li, ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyoti talablariga javob beruvchi ilmiy-amaliy tavsiyalarning ishlab chiqilmaganligi kabilarni bugungi dolzarb muammolardan biri sifatida qayd etish mumkin.

**Psixokorreksiya fanining maqsadi** talabalarni psixologik korreksiya sohasidagi hozirgi zamon yutuqlari bilan tanishtirish, olgan bilimlarini amalda ishlata bilishni rivojlantirishdir. Shuningdek, psixokorreksiya insonning psixik rivojlanishidagi kamchiliklarni tuzatish usullari qo'llanadigan jarayonini ham o'rganadi. Psixologik ishlar majmuasi o'quvchilarni maktab, kollej va litseylarda o'qitish davomida psixologik, pedagogik jihatdan chuqurrok o'rganishga yo'naltirilgan bo'lib, ularning individual xususiyatlari, ta'lim-tarbiyasidagi nuqsonlarni aniqlashga mo'ljallangandir. Diagnostika va korreksion ishlar guruhiy yoki yakka (individual) tarzda o'tkaziladi. Bu asnoda psixolog yaqqol vazifalarni bajaradi:

- Yosh davr taraqqiyotining muayyan mezonlariga muvofiqligini aniqlash maqsadida psixolog bolalar, o'quvchilar, maxsus maktab va bilim yurti tinglovchilarini, oliy o'quv yurti talabalarini psixologik tekshiruvdan o'tkazadi, ularning kamolot darajalarini belgilaydi. O'qituvchilarning kasbiy yaroqligi va layoqatini diagnostika qiladi, ularning shaxs hislatlari, irodaviy sifatleri, his-tuyg'ulari, o'z-o'zini boshqarish imkoniyati, intellektual (aqliy) darajasi va pedagogik qobiliyatini tekshiradi.

- Psixolog o'quvchilar va talabalarning psixologik xususiyatlari, ularning qiziqishi, mayli, ilk iqtidori kabilarni o'rganadi, ularga yakkaxol (individual) munosabat va yondashishni yo'lga qo'yadi, mutaxassis va yetuk shaxs sifatida shakllanishiga muayyan yordam ko'rsatadi, trening (maxsus mashk) o'tkazadi.

- Maktabgacha yoshdagi bolalar, o'quvchilar, kollej va litsey tinglovchilari, oliy o'quv yurti talablarida uchraydigan o'quv malakalari va ko'nikmalarini egallashdagi nuqsonlar, hulk-atvordagi kamchiliklar, aqliy taraqqiyot va shaxs fazilatlaridagi buzilishlar sabablarini diagnostika qilib korreksion ishlar olib boradi.

- Bolalarning voyaga yetgan odamlar va o'z tengqurlari (tengdoshlari) bilan muomalasi xususiyatini tekshiradi. Ularning etnoqiyofasi va etnomadaniyati xususiyatini hisobga olgan holda, psixofiziologik metodikalarni muayyan sharoitga moslashtiradi (adaptatsiyalashtiradi). Boshqa sohaning mutaxassislari bilan birgalikda ruhiy rivojlanishdagi nuqsonlar xilma-xilligini hisobga olib, tabaqalashgan differensial diagnostikani amalga oshiriladi.

- Nuqsonlarning tibbiy va deffektologik tabiatini aniqlaydi.

- Deviant (qonunbuzarlik) aksil ijtimoiy xulq-atvor sabablari va ularning shakllarini belgilaydi.
- Giyohvandlik, taksikomanlik, alkogolizm, o'g'irlik, daydilikning ijtimoiy-psixologik ildizlarini tekshiradi, ularning omillarini tahlil qiladi.
- Rahbar kadrlar va o'qituvchilarning kasbga yaroqliligini ilmiy asosda tekshiradi va aniq tavsiyanomalar ishlab chiqadi.
- Oliy maktab xodimlari sinov (adaptatsiya) muddatini (stajer, yosh mutaxassis, o'qituvchi, aspirant va boshqalarni) o'rganadi va amaliy ko'rsatmalar beradi.
- Ish yuritish, saylov, saralash, tanlov, qabul bo'yicha ilmiy-psixologik prognoz qiladi, sodir bo'lishi mumkin bo'lgan xavfdan ma'muriyatni ogoh etadi, ijtimoiy talab va buyurtmalar yuzasidan ijtimoiy-psixologik axborotlar to'playdi va ularni umumlashtirib, tavsiya ishlab chiqadi.
- Maktab o'quvchilari, o'qituvchilari, xodimlari va talabalarida davlat mablag'ini tejash tuyg'usini aniqlaydi, ularda mehnatni qadrlash burchini shakllantirish buyicha tadbirlar ishlab chiqadi, milliy g'urur, millatlararo munosabatlar madaniyatini tarkib toptirish majmuasini ishlab chiqadi.
- O'quvchilar, o'qituvchilar va maktab xodimlari, talabalarda ishbilarmonlik qobiliyatini rivojlantirish yuzasidan ilmiy-psixologik dastur yaratadi hamda uning moddiy boylik ishlab chiqarishdagi ulushini tahlil qiladi.

Rivojlantiruvchi va psixokorreksion ishlar psixolog tomonidan har xil shakllarda, vaziyatlarda va holatlarda tashkil kilinadi:

- a) amaliy psixologning maxsus ishi, mashg'uloti ayrim bolalar, o'quvchilar va talabalar bilan alohida o'tkazilishi rejalashtiriladi;
- b) psixologlarning boshqa bir faoliyati maxsus ravishda amalga oshirilib, bolalar, o'quvchilar, talabalar guruhlariga tarbiyaviy ta'sir o'tkazishga yo'naltirilgan bo'ladi;
- v) ota-onalar, pedagogik jamoa ishtirokida tarbiyaviy tadbirlar tarzida mashg'ulotlar olib borish nazarda tutiladi.

Rivojlantiruvchi va psixokorreksion ishlar dasturini shunday tuzish kerakki, unda korreksion ishga jalb qilinuvchilar guruhining qadriyatga yo'nalganligi, etnopsixologik va etnomadaniyat xususiyatlari o'z aksini topsin. Dasturni halq, etnos, millat, elat tarixi, an'analari, rasm-rusumlari, udumi, odati, stereotipi kabilarni hisobga olgan holda tuzish maqsadga muvofiq, o'rta maxsus ta'limi o'quvchilari bilan murabbiylar o'rtasidagi nomutanosiblikni yo'qotish maqsadida maxsus mashg'ulotlar o'tkazish, shuningdek, ulardagi o'qishdan, ijtimoiy

muhitdan, egallagan oʻrnidan, mavqeidan qoniqmaslik hissini kamaytirish uchun trening, ishchanlik oʻyinlari, psixodramadan foydalaniladi, emotsional zoʻriqishning oldini olish va uni kamaytirish niyatida maxsus xonalar jihozlanadi (xona jahon standartlariga javob berishi, boshqaruv pulti, ekran vositalari, audiotrening, sotsial trening, texnik vositalariga, ilmiy-amaliy metodikalarga ega boʻlishi lozim).

### **Psixokorreksion dasturlar tuzish va unga qoʻyiladigan**

**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, guruh yoki aralash);
- metodika va texnikani ishlab chiqish;
- korreksion ishga ketadigan umumiy vaqtni aniqlash;
- uchrashuv kunlarini belgilab olish;
- vaqtni aniqlash (boshida 10-15 minut, oxirida 1,5-2 soat);
- korreksion dasturni ishlab chiqish va mazmun-mohiyatini belgilab olish;
- korreksion ishda yaqin qarindoshlarining qatnashuvini belgilash;
- korreksion dasturni boshlashda dinamika va oʻzgartirishlar boʻlishi yoki boʻlmasligini belgilash.

Korreksion dastur muammoning butunlay hal boʻlishini oldiga maqsad qilib qoʻymaydi, balki samarali ish olib borishda muammolarning yoʻqolishi va yechilishiga har tomondan baho berilayotganiga ham qaraladi.

Masalan: mijoz uchun dasturda ishtirok etayotgan vaqtda uning emotsional holatining yaxshilanishi, ijobiy his qilishi bilan belgilanadi.

Psixolog uchun korreksion dastur tashkil etilishi, majburiyatni his etishi oldiga qoʻyilgan vazifani bajarilishi bilan aniqlanadi.

Mijozning yaqinlari uchun esa, mijozda paydo boʻlgan muammoning qay tarzda ijobiy hal etilganligi bilan aniqlanadi. Korreksion dasturlarning ijobiy taʼsir doirasi uning intensivligidadir.

Korreksion mashgʻulotlar 1-1,5 soatdan oshmasligi, olib borilayotgan oʻyinning maʼno jihatdan oʻylanganligi bilan ham bogʻliq. Mashgʻulotlar tugagandan keyin ham iloji boricha mijozning taraqqiy etishi bilan qiziqib borish va muloqotni yoʻqotmaslik 1,2 oyda 1 marotaba uchrashi lozim. Korreksion dasturlar qancha erta aniqlanib ish boshlansa shuncha tez samara beradi.

Korreksion tadbir soʻnggida korreksion dasturning samaraliligi, maqsad va vazifalarining bajarilganligiga baho beruvchi xulosa hisobot tayyorlanadi.

***Psixokorreksion tadbirlarning samaraliligini baholash quyidagi mezon bilan aniqlanadi:***

- a) Rivojlanishdagi qiyinchilikning yechilishini barxam topishi.
- b) Maqsad va vazifalarning belgilanishi korreksion effektivligi, uzoq muddatdan so‘ng ish davom etayotganda, oxirida aniqlanadi.

**Psixokorreksiyalarni samaraliligini aniqlovchi omillar:**

1. Mijozning kutgan natijasi.
2. Mijozda mavjud bo‘lgan muammolaridan halos bo‘lishi.
3. Mijoz muammosining xarakteri.
4. Mijozning birgalikdagi faoliyatga tayyorgarligi.
5. Korreksion tadbirni o‘tkazayotgan psixologning kutgan natijasi.
6. Psixologning shaxsiy va professional tayyorligi.
7. Psixokorreksiyaning samarasi konkret metod va ta’sir etuvchi xususiyatdan aniqlanadi.

Psixokorreksion yordamning samaraliligiga baho berish borgan sari aktuallashtirishda. Bu psixologning ta’sir eta olishi va korreksion ishning sifatligidandir.

- Ishning samaraliligini baholashda aniq metodni belgilab olish zarur. Korreksion ishda ma’lum bir metodni oldindan tanlash qiyin, chunki ish faoliyatida psixologlar turli metodlardan foydalanadilar.
- Hatto bir metod har xil mutaxassisda har xil natija beradi.
- Ishning bahosini bu metoddan xabari bo‘lmagan ekspert berishi zarur.
- Psixologning tarbiyaviy-ta’limiy sifatini hisobga olish kerak.
- Psixologning kasbiga bo‘lgan qiziqishini hisobga olish zarur.
- Guruhiy korreksion ishda psixologning professional bo‘lishi katta ahamiyatga ega.
- Psixokorreksion ishlarda mijoz psixologik ta’siridan so‘ng quyidagilarga qarab baholanadi:
  - Ichki kechinmalarining sub’ektiv mohiyatining o‘zgarishligi.
  - Ta’sir etgandan so‘ng mijozning ijobiy tomonga o‘zgarishi.
  - Psixologik ta’sirning samarasini belgilashda psixofiziologik metodlar ishlatish mumkin. Ular insonning vegetativ-somatik fiziologik va psixik funksiyalarini baholaydi. Psixokorreksion ta’sirning samaraliligi kriteriyasi har bir shaxsdagi salbiy o‘zgarishlarni aynan uni o‘ziga xos ekanligini hamda tanlangan psixokorreksion metodlar ta’siri shu o‘zgarishlarga qaratilganligini hisobga olish bilan bog‘liqdir.

Psixokorreksiyanuvchi ta’sirining asosiy quroli sifatida psixolog chiqadi va korreksion jarayon psixolog hamda mijoz juftligida kechadi. Mijozlarning turli xil

talablarini va shakllangan vaziyatga munosabatlarini to'rtta asosiy strategiyaga birlashtirish mumkin.

- 1) vaziyatni o'zgartirish;
- 2) vaziyatni o'zgartirish uchun o'zini o'zgartirish;
- 3) vaziyatdan chiqib ketish;
- 4) mazkur vaziyatda hayotni yangi xususiyatlarini tanish.

Psixokorreksiyaning so'nggi vazifalari uchta asosiy sohalarni istalgan o'zgarishlariga erishishidir:

- kognitiv;
- emotsional (his- tuyg'u);
- o'zini tuta bilish.

Shaxsiy psixokorreksiyaning xususiyatlarini hisobga olib uchta alohida sohalarning har birida aniq vazifalarni joylashtirish mumkin. Kognitiv soha (shaxsiy psixokorreksiyada yetakchi, biografik- tushuntirishi):

- 1) o'zining xulq-atvori, munosabati, reksiyasi sababini anglash;
- 2) his-tuyg'u va xulq-atvor stereotiplarni anglash;
- 3) psixologik omillar va somatik buzilishlar orasidagi bog'liqlikni anglash;
- 4) mojarolar va ruhiy jarohatlovchi vaziyatlarni kelib chiqishida o'zining roli va javobgarligini his qilishi;
- 5) boshdan kechirishi sabablari va munosabat usullarini hamda o'zining munosabati shakllanishi sharoitlarini anglashi.
- 6) mijozni mutaxassis tomonidan emotsional qo'lab-quvvatlash;
- 7) mijoz tomonidan tuyg'ularni anglab va yuzaga chiqarish;
- 8) o'ziga nisbatan yanada samimiy munosabatni shakllantirish;
- 9) boshdan o'tkazish va emotsional munosabatlar usullarini o'zgartirish.

#### **Korreksion ishning ehtimoliy natijalari:**

- 1) Mijoz o'zining talablari, kechinmalari, fikrlariga diqqatini kuchaytirishi.

- 2) O‘z-o‘zini baholashi va kerakligini oshirish.
- 3) O‘zini bilishga ruxsat berish (o‘z-o‘zini tushunish, o‘z-o‘zini qabul qilish, shakllantirish yoki orttirish).
- 4) O‘z-o‘zini takomillashtirishni rivojlantirishga harakat qilish.
- 5) Psixokorreksiyaning eng asosiy natijasi mijozni o‘z hayoti uchun javobgarligini va uni nazorat qilishni qabul qilishdir.
- 6) Psixologik o‘zgarishlar o‘zgaruvchanligini, ya’ni har bir uchrashuvdan samarali natija kutib bo‘lmasligini yodda tutish.

Shaxsiy immunokorreksiyaning asosiy bosqichlari:

1. Shartnoma tuzish.
2. Mijozni muammosini tadqiq qilish.
3. Muammoni yechish yo‘llarini qidirish.
4. Psixokorreksiya dasto‘rini ishlab chiqish.
5. Dasturni amalga oshirish.
6. Samaradorligini baholash.

Shartnoma tuzish. Bu bosqich mijozga mutaxassis tomonidan ma’lumot berishni o‘z ichiga oladi:

- a) korreksiyaning maqsadi haqida;
- b) o‘zining malaka darajasi;
- v) haq to‘lashi;
- g) psixokorreksiyaning taxminiy davomiyligi;
- d) mazkur holatda psixokorreksiyaning maqsadga muvofiqligi;
- ye) psixokorreksiya jarayonida vaqtinchalik yomonlashuv xavfi mavjudligi haqida;
- j) sir saqlanish darajasi haqida.

+Sir saqlashni mutloq asosga ko‘tarish mumkin emas, chunki bu tushuncha nisbatdir, bir tomondan taqdim etilayotgan ma’lumotlar xarakteriga bog‘liq bo‘lsa, ikkinchi tomondan mijozga ziyon keltirmaydigan materiallar ushbu qoidaga bo‘ysunmaydi. Quyidagi holatlarda kasb siriga rioya qilinmaydi:

1. Mijoz hayotiga katta xavf solinganda.
2. Mijozning jismoniy harakatlari.

3. Mijozni kasalxonaga yotqizish zarur bo'lganda.
4. Uchinchi kishilar manfaatdorligi (qarindoshlar, yaqinlari, mijozning tanishlari).

## **AMALIY MASHG'ULOT MATERIALLARI**



## **4-MAVZU. KONSULTATIV YORDAM TAMOYILLARI VA KONSULTATSIYA BOSQICHLARI.**

Reja:

4.1.Konsultativ yordam tamoyillari

4.2.Konsultatsiya bosqichlari.

**Tayanch soʻzlar:** Konsultativ yordam tamoyillari. Sababiyat tamoyili. “Konsultativ alyans”. “Muammoli diagnostika”. Samaradorlik sharti. Psixologik vositachilik. Nomunipulyativ yondashuv. Baholamay qabul qilish tamoyili. Professio-nalizm tamoyili. Patsientni oʻz oʻziga yoʻnaltirish. Konsultatsiya jarayonini qayd qilish. Psixologik xulosalar shakllari. Konsultatsiyani oʻtkazish bosqichlari va strukturasi. Patsient bilan tanishish va suhbatni boshlash. Qayta soʻrash.Konsultativ taxmini tekshirish va ifodalash. Korreksion taʼsir. Suhbatni tugatish.

### **4.1.Konsultativ yordam tamoyillari.**

Aytish joizki, birorta ham nazariy yoʻnalish va psixologik konsultatsiya maktablari konsultant va mijoz orasidagi oʻzaro xatti- harakatlarning jami imkoniyatlari vaziyatini ochib bera olmaydi. Shunga koʻra, 1989 yillarda V.Ye.Gilland va uning xodimlari tomonidan taklif etilgan konsultativ jarayonni tashkil etishning umumiy boʻlgan *eklektik modelini* koʻrib chiqamiz. Bu bir-biri bilan oʻzaro bogʻliq, psixologik konsultatsiya va psixoterapiyaning turli yoʻnalishlarini universal jihatlarini oʻzida aks ettirgan olti bosqichli model tizimidir.

**1. Muammoni qidirish.** Bu bosqichda konsultant mijoz bilan aloqa (raport) oʻrnatadi, oʻzaro maqbul ishonchga erishadi, jumladan:

- oʻz muammolari xususida kuyunib gapirayotgan mijozni qunt bilan tinglashi;
- mijoz bilan chin yurakdan, samimiy suhbatlashishi;
- tashvishli holatiga nisbatan empatiya;
- uning holatini baholashda epatchilik va ayyorlik qilish yoʻlidan foydalanishga urinmaslik.

Mijozning muammolariga xos noverbal xatti-harakatlari, fikrlarining mohiyatini chuqurroq nazar solgan holda, his-tuygʻularini qayd etib borish.

**2. Muammolarni aniqlashning ikki qutbliligi.** Konsultant psixolog bu bosqichda mijozning muammosini aniq tavsiflashi, uning emotsional va kognitiv jihatlarini ajratishga intilishi kerak. Muammoni aniqlash mijoz va konsultant psixologning muammo toʻgʻrisidagi yakdil xulosaga kelgunlariga qadar davom etadi. Muammo aniq tushunchalar bilan belgilanadi, chunki bu vaqtda muammoni keltirib chiqargan sabablar, ularning oqibatlarini va xatto muammoni hal qilish yoʻllari

oydinlashadi. Ba'zan muammoni oydinlashtirishda qiyinchiliklar tug'lsa, yana muammoni aniqlashtirish zarur bo'ladi.

**3. Alternativ identifikatsiya.** Ushbu bosqichda muammo alternativ yechimining imkoniyatlari ochiq muhokama qilinadi, konsultant mijozga muammoni hal qilishning aniq va ravshan yo'llarini qanday ko'rayotganligini, buning uchun nimalarga e'tibor qaratish mumkinligi, muammoni hal qilishning turfa yo'llarini ochiq savollar berish yo'li bilan oydinlashtiradi. Yana qo'shimcha alternativ usullar xususida fikrlashadi, ammo aslo o'zining qarorini unga singdirishga haqli emas. Suhbatni tashkil etish chog'ida muammodan chiqish mumkin bo'lgan variantlarning ro'yxati yozish, ularni tushunish va uni bevosita amalga oshirish imkoniyatlarini kengaytirgani bois tuzilgani ma'qul.

**4. Rejalashtirish.** Bu bosqichda muammoni hal qilishning alternativ tanlovlari tanqidiy nuqtai nazardan ko'rib chiqiladi. Konsultant mijozga qaysi alternativ tanlov mos kelishini ajratish va qaysi bir tanlovning imkoniyatlari kengligi xususida o'zining avvalgi tajribalariga asoslangan holda muayyan o'zgarishlarga erishish mumkinligini ta'kidlaydi. Muammoning real yechimi rejasini tuzish ham mijozga o'z muammosini anglashni aniqlashtirib, barcha muammodan birdaniga qutilish oson emasligini tushunishiga imkon beradi. Hayotida yo'l qo'ygan ayrim muammolarning yechimini asta-sekin, undagi destruktiv jihatlarni kamaytirib borish hisobiga amalga oshirish yo'llarini ko'rsatib beradi. Muammoning yechimi rejasida qaysi vosita va usullardan foydalanish (rolli o'yinlar, xatti-harakatlar «repetitsiyasi» va boshqalar)ni hamkorlikda ko'rib chiqadi.

**5. Faoliyat.** Bu bosqichda muammo yechimi rejasini amalga oshirishning ketma-ketligi ro'y beradi. Konsultant mijozga o'z faoliyatini sharoit, sarf-xarajat, emotsional vaqt, shuningdek, maqsadga erishishdagi muvaffaqiyatsizlikni tushunish zuratini uqtiradi. Konsultant mijozga qisman muvaffaqiyat(omad)sizlik hali fojia emasligini uqtirishi va o'z maqsadiga erishish yo'lida muammolarni hal etish rejasini amalga oshirishning barcha xatti-harakatlarini anglashiga yordamini ayamasligi lozim.

**6. Baholash va qayta aloqa.** Ushbu bosqichda mijoz konsultant bilan hamkorlikda maqsadga erishish (muammoni hal etish) darajasini baholaydi va qo'lga kiritilgan natijalarni baholaydi. Zarurat bo'lsa, rejani amalga oshirish yo'llarini yana bir bor ko'rib chiqadi. Yangi yoki yashirin qolgan muammolar paydo bo'lsa, avvalgi bosqichga yana bir bor qaytish va muhokama qilish kerak bo'ladi.

Mazkur model konsultativ jarayonni aks ettirib, konkret konsultatsiya qanday kechishini anglash imkonini beradi. Real konsultatsiya jarayoni muayyan keng hajmga ega bo'lib, ba'zan aynan tanlangan algoritmgaga bo'ysinmasligi mumkin. Amaliyotda bosqichlarning shartli ajratilishi taklif etilayotgan yechim rejasi va uni amalga oshirishdagi o'ta murakkab o'zaro aloqadorlikda ro'y beradi. Bunday vaziyatlarda konsultatsiya jarayonida uning kechishi sxemasi (konsultatsiya

jarayoni kechishini tushunish va tasavvurga ega bo'lish zarur) muhim bo'lmay, konsultantning insoniylik va kasbiy kompetentligiga ko'ra qimmatga ega. Uning tarkibi esa bir qancha elementlardan iboratdir. Endi konsultatsiya jarayonini tizimlashtirish va uning samaradorligini ta'minlovchi konsultantning umumiy qoidalari va ustanovkalarini sanab o'tamiz.

1. Konsultatsiyada hech qachon ikki nafar aynan bir xil mijoz va vaziyat uchramaydi. Insonga xos muammolar faqatgina tashqi ko'rinishdangina bir xil bo'lishi, ammo muammoning kelib chiqishiga ko'ra turfa bo'lib, inson hayoti qanchalar o'z jozibasiga ega bo'lsa, muammoning kelib chiqishi ham shunday «joziba» ga ega. Shunga ko'ra, konsultativ o'zaro xatti-harakat ham betakror hamda noyobdir.

2. Konsultatsiya jarayonida konsultant va mijoz bir-birlariga xos va mos tarzda o'zgaradilar, psixologik konsultatsiyada turg'un vaziyatlar yo'q.

3. Shaxsiy muammolarining eng yaxshi eksperti – bu mijozdir. Shuning uchun konsultatsiya jarayonida unga o'z muammolari yechimiga mas'uliyat bilan qarash lozimligi uqtiriladi. O'z muammolari yechimini oldindan ko'ra bilish psixologdan ko'ra ko'proq mijoz uchun ahamiyatlidir.

4. Konsultatsiya jarayonida behavotirlikni his qilish konsultant talablaridan ustunroqdir. Shunday qilib, konsultatsiya jarayonida mijozning emotsional holatlariga maqsadga erishish yo'lida diqqat-e'tibor qaratmay qilingan har qanday harakat oqlanmaydi.

5. Mijozga yordam berishga intilayotgan konsultant o'z kasbiy va shaxsiy imkoniyatlarini «ishga solishi» kerak. Psixolog ham hamma qatori bir inson u ham har qanday konkret voqelikda o'zga insonning muammolari, hayoti va taqdiri uchun javobgar bo'lishga qodir emas.

6. Har bir alohida olingan konsultativ jarayondagi uchrashuvdan muammo yechimidan iborat bevosita samarani kutish mumkin emas. Zero, bu jarayonda muvaffaqiyat o'rnini mag'lubiyat ham egallashi mumkinligi bois, uzoq vaqt talab qiluvchi xatti-harakat va tavakkal natijasidir. Bilaks bunda mijoz ham o'zgarib boruvchidir. Shunga ko'ra, muvaffaqiyat eshigi «asta-sekin» ochiladigan jarayondir.

7. Kompetent konsultant mijoz o'z kasbiy mahorati, ayni vaqtda, o'z kamchiliklarini ham bilishi kerak. U ezgulik yo'lida o'z mijozni oldida odob-axloq qoidalariga rioya qilishga mas'uldir.

8. Har bir muammoni sharhlash va uning konseptualizatsiyasida turli nazariy yondashuvlarga tayanishi mumkin. Ammo aynan (individual) mijoz uchun eng zo'r nazariy yondashuv yo'q va bo'lmasligi ham mumkin.

9. Ayrim muammolar – bu mohiyatan insoniy dilemmalar bo‘lib, asosan hal qilinmasligi mumkin (masalan, ekzistensial aybdorlik hissi muammosi). Bunday vaziyatlarda psixolog mijozga mavjud holat bilan kelishish kerakligini tushuntiradi.

10. Samarador konsultatsiya — aslo kelient o‘rniga emas, balki bu mijoz bilan birga (hamkorlikda) hal qilinadigan jarayondir.

#### **4.2.Konsultatsiya bosqichlari.**

Psixologik konsultatsiyaga tayyorgarlik bir qator xususiy va umumiy xarakterga ega bo‘lgan masalalarni o‘z ichiga oladi. Umumiy masalalar umuman konsultatsiyani tashkil etish bilan bog‘liq. Xususiy masalalar esa mijozlarni psixologik konsultatsiyada qabul qilishdir. Psixologik konsultatsiyani joriy etishdagi umumiy masalalar sifatida quyidagilar ajratiladi.

1. Konsultatsiyani o‘tkazish uchun bino tanlash va joyni jihozlash kerak. Xonadagi barcha jihozlar faqat va faqat mijoz hamda psixolog-konsultant uchun qulay bo‘lishi shart (stol, stul, kreslo, jurnal stoli va h.) Stullardan konsultatsiya jarayoni cho‘zilmaydigan holatlarda, kreslodan esa aksincha uzoq vaqt talab qilinadigan holatlarda foydalaniladi. Konsultatsiya jarayonida mijozning noverbal xatti-harakatlari diqqat bilan kuzatiladi.

Kechishiga ko‘ra, uzoq vaqt talab qilinadigan konsultatsiya jarayonida psixolog-konsultant o‘z mijoz bilan norasmiy tarzda ishlashiga to‘g‘ri kelgan vaqtlarda belgilanadi. Iloji boricha, konsultatsiya jarayonida mebellardan tashqari audio va videotexnika bo‘lganligi ma‘qul, chunki ba‘zan konsultatsiya jarayoni kechishini qayta tahlil qilish va asosiy qarorga kelish zarurati tug‘iladi.

2. Konsultatsiya jarayoni kechishini qayd etish maqsadida uni qog‘oz, kompyuter va bir qator kerakli texnikalar bilan ta‘minlash. Shuningdek, mijozlar bilan ishlash uchun psixologik testlarni tashkil etish maqsadida psixodiagnostik metodikalar batareyasiga ega bo‘lish kerak.

3. Konsultatsiya jarayonini tashkil etishda zaruriy hujjatlar va ularni qayd etish uchun jurnal, saqlash uchun esa seyf va hokazolar.

4. Konsultatsiya samaradorligini ta‘minlash maqsadida minimum psixologik adabiyotlarga ega bo‘lish. Shuningdek, psixologiyaga oid ilmiy-ommabop risolalar ham bo‘lishi kerak.

Konsultatsiya o‘tkazish xonalarida mijoz o‘zini erkin his qilishi uchun barcha sharoitlar bo‘lishi zarur. Umuman, konsultatsiya xonalarini jihozlash ofis va uy xonasi oralig‘idagi “komfort”ga asoslanishi shart.

Psixologik konsultatsiyaning maxsus masalalariga quyidagilar kiradi:

- Psixolog-konsultant bilan ilk uchrashuvning rasmiylashtirilishi.
- Mijozdan olingan ma'lumotlarning konfidensialligi.
- Psixologik konsultatsiyani joriy etish uchun zaruriy materiallar va jihozlarni tayyorlash.
- Konsultatsiya vaqtida kerak bo'ladigan mijoz to'g'risidagi qo'shimcha materiallar.
- Mijozning individual xususiyatlarini va uni qiyin vaziyatga solgan muammoga oid konsultatsiyani o'tkazish rejasi.

Mijozni kutib olish, uni o'rindiqqa o'tirishga taklif qilish, so'rashish va hokazolar.

Suhbatlashish chog'ida konsultant o'zi haqida ma'lumot berishi mumkin.

Suhbat o'zaro ishonchga qurilgan bo'lishi muhim. Mijoz aytib berayotgan har bir hodisani konsultant xotirasida saqlab qolishga erishishi shart. Shuningdek, psixolog konsultant mijozga test o'tkazish lozimligi haqidagi fikrni aytishi, u rozi bo'lgan taqdirdagina uni o'tkazishi mumkin.

Psixologik konsultatsiyani o'tkazishning asosiy bosqichlari quyidagilar:

- 1. Tayyorgarlik bosqichi.** Psixolog-konsultant mijoz haqidagi ma'lumotlar bilan tanishadi. Psixolog-konsultantning sarflanadigan vaqt me'yori 20-30 minut.
- 2. Moslashish bosqichi.** Psixolog-konsultant mijozni shaxsan kutib oladi. Psixolog-konsultantning sarflanadigan vaqt me'yori 5-7 minut.
- 3. Diagnostik bosqich.** Bu bosqichda psixolog-konsultant mijozni tinglaydi, uning fikrlarini analiz qiladi, tushinishni osonlashtiruvchi savollar bilan murojaat qiladi, qayta so'raydi, muammoni oydinlash-tiradi. Amaliyotda buning uchun 1 soat vaqt ketadi.
- 4. Psixologik testni tashkil etish.** Ba'zan psixologik konsultatsiyaning ushbu bosqichi 4 va xatto 6–8 soatni tashkil etishi mumkin.
- 5. Tavsiyalar berish bosqichi.** Psixolog-konsultant va mijoz o'rtasida muammolar yechimini topishning o'zaro kelishuviga asoslanadi. Sarflanadigan vaqt 40 minutdan 1soatgacha bo'lishi mumkin.
- 5. Nazorat bosqichi.** Bu bosqichda psixolog-konsultant va mijoz bir-birlari bilan qachon qayta uchrashish xususida kelishib oladilar. O'rta hisobda bu uchrashuv uchun 20–30 minut sarflanadi.

Agar yuqoridagi barcha uchrashuv umumlashtirilsa, 2–3soatdan 10–12 soatgacha vaqt me’yorlarini tashkil etadi.

## **5-MAVZU. KONSULTATIV TA’SIR ETISH TEXNOLOGIYASI VA KORREKSION TA’SIR MEKANIZMLARI.**

Reja:

### 5.1.Konsultativ ta’sir etish texnologiyasi.

**Tayanch so‘zlar:** 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 yenigillashtirish. 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 yerda” tamoyili. Psixologik krizisni bartaraf etish taktikasi. Emotsional ravshanlik vaziyati tashkil qilish. Cho‘zilgan oqibatlar effekti. Ijobiy “Men-konsepsiyasini” qo‘llab-quvvatlash. “Refleksiv oyna”. “O‘z” va “o‘zgarar” muammosini qiyoslash qobiliyati. O‘tgan tajribalarni qayta o‘ylab ko‘rish. Psixologik cheklanishlar va shartlanganlikdan qutulish.

### **5.1.Konsultativ ta’sir etish texnologiyasi.**

**Psixologik ta’sir** – bu turli vositalar yordamida insonlarning fikrlari, hissiyotlari va xatti - harakatlariga ta’sir ko‘rsata olishdir.

Ijtimoiy psixologiyada psixologik ta’sirning asosan uch vositasi farqlanadi.

1. **Verbal ta’sir** – bu so‘z va nutqimiz orqali ko‘rsatadigan ta’sirimizdir. Bundagi asosiy vositalar so‘zlardir. Ma’lumki, nutq - bu so‘zlashuv, o‘zaro muomala jarayoni bo‘lib, uning vositasi so‘zlar hisoblanadi. Monologik nutqda ham, dialogik nutqda ham odam o‘zidagi barcha so‘zlar zahirasidan foydalanib, eng ta’sirchan so‘zlarni topib, sherigiga ta’sir ko‘rsatishni hojlaydi.

2. **Paralingvistik ta’sir** – bu nutqning atrofidagi nutqni bezovchi, uni kuchaytiruvchi yoki susaytiruvchi omillar. Bunga nutqning baland yoki past tovushda ifodalanayotganligi, artikulyatsiya, tovushlar, to‘xtashlar, duduqlanish, yo‘tal, til bilan amalga oshiriladigan harakatlar, nidolar kiradi. Shunga qarab, masalan, do‘stimiz bizga biror narsani va’da berayotgan bo‘lsa, biz uning qay darajada samimiyligini bilib olamiz. Quyib-pishib, ochiq yuz va dadil ovoz bilan “Albatta bajaraman!”, desa ishonamiz, albatta.

3. **Noverbal ta’sirning** ma’nosi “nutqsiz”dir. Bunga suhbatdoshlarning fazoda bir-birlariga nisbatan tutgan o‘rinlari, xolatlari (yaqin, o‘zoq, intim), qiliqlari,

mimika, pantomimika, qarashlar, bir-birini bevosita his qilishlar, tashqi qiyofa, undan chiqayotgan turli signallar (shovqin, hidlar) kiradi. Ularning barchasi muloqot jarayonini yanada kuchaytirib, suhbatdoshlarning bir - birlarini yaxshiroq bilib olishlariga yordam beradi. Masalan, agar uchrashuvning dastlabki daqiqalarida o'rtog'ingiz sizga qaramay, atrofga alanglab, "Ko'rganimdan biram xursandman", desa, ishonasizmi?

Muloqot jarayonidagi xarakterli narsa shundaki, suhbatdoshlar bir - birlariga ta'sir ko'rsatmoqchi bo'lishganda, dastavval nima deyish, qanday so'zlar vositasida ta'sir etishni o'ylar ekan. Aslida esa, o'sha so'zlar va ular atrofidagi harakatlar muhim rol o'ynaydi. Masalan, mashhur amerikalik olim Megrabyan formulasiga ko'ra, birinchi marta ko'rishib turgan suhbatdoshlardagi taassurotlarning ijobiy bo'lishiga gapirgan gaplari 7%, paralingvistik omillar 38% va noverbal harakatlar 58% gacha ta'sir qiladi. Keyinchalik bu munosabat o'zgarishi mumkin albatta, lekin halq ichida yurgan bir maqol to'g'ri: "Ust-boshga qarab kutib olishadi, aqlga qarab kuzatishadi".

Muloqotning qanday kechishi va kimning ko'proq ta'sirga ega bo'lishi sheriklarning rollariga ham bog'liq. **Ta'sirning tashabbuskori** – bu shunday sherikki, unda ataylab ta'sir ko'rsatish maqsadi bo'ladi va u bu maqsadni amalga oshirish uchun barcha yuqorida ta'kidlangan vositalardan foydalanadi. Agar boshliq ishi tushib, biror xodimni xonasiga taklif etsa, u o'rnidan turib kutib oladi, iltifot ko'rsatadi, xol-ahvolni ham quyuproq so'raydi va so'ngra gapning asosiy qismiga o'tadi.

**Ta'sirning adresati** – ta'sir yo'naltirilgan shaxs. Lekin tashabbuskorning suhbatga tayyorgarligi yaxshi bo'lmasa yoki adresat tajribaliroq sherik bo'lsa, u tashabbusni o'z qo'liga olishi va ta'sir kuchini qayta egasiga qaytarishi mumkin bo'ladi.

**O'z-o'zini nazorat qilish metodi.** Maqsadga mos harakat uchun tashqaridan emas, balki shaxsning o'zi tomonidan mukofotlash yuzaga keladi. Patsient o'z xulqidagi o'zgarishi uchun o'zini-o'zi yoqimli mukofot bilan taqdirlaydi.

Yuqorida xulq-atvor terapeyasi metodlari bilan qisqacha tanishib chiqdik. Endi yana bir interpsixik terapiya majmuasiga kiruvchi gumanistik yo'nalishning asoschisi Rodjers g'oyalariga to'xtalib o'tamiz, «mijozga markazlangan terapiya» metodi bilan tanishamiz.

Gumanistik yo'nalish gumanistik falsafaga asoslangan bo'lib, u 50-yillarda Kaliforniyada vujudga kelgan. Bu yo'nalish vakillarining fikricha, odam o'zicha o'sishi, kamol topishi mumkin. Agarda insonga o'z taqdirini o'zi yechishga sharoit yaratib berilsa, har bir odamda o'zining imkoniyatlarini amalga oshirish uchun tug'ma asos faqat mos ijtimoiy muhitdagina rivojlanishi mumkin. Bolaning «Men» konsepsiyasi ijtimoiy tajribalardan kelib chiqib shakllanadi. Ideal sifatida o'z imkoniyatlari chegarasida o'zining mavjudligi haqidagi fikr ideal «Men»

konsepsiyasining tug'ilishiga olib keladi. Real «Men» ideal «Men»ga yaqinlashishga va ideal «Men» darajasida rivojlanishga harakat qiladi. Odamdagi o'zini hurmat qilishga intilish, boshqalar ko'z-o'ngida obro'li (nufuzli) bo'lishga intilish to'sqinlik qiladi. Binobarin, odam o'zligini yo'qotadi. O'zini anglab yetishga yordam qilish orqaligina mijoz oldidagi muammolarni yechish mumkin, chunki real «Men»ni ideal «Men»ga yaqinlashtirish orqali o'rtadagi oraliqni kamaytirish mumkin, degan g'oya ilgari suriladi.

Mijozga markazlangan terapiyaning asosiy usullarini quyida tahlil kilamiz. Mijoz o'z-o'ziga yordam berish imkoniyatiga ega, terapevt esa yo'naltiruvchidir, degan tamoyilga asoslanib, u o'ziga nisbatan hurmat darajasini oshirishga harakat qilishi lozim.

Rodgers eng muhim 4 ta shartni ilgari surgan:

- 1) Terapevt o'z ustanovkalariga qarshi chiqib bo'lsa-da, mijoz hislariga shartsiz ijobiy munosabatda bo'lishi kerak.
- 2) Mijozning empatiya hislarini terapevt o'z tajribasiga tayangan holda his kilib ko'rishi, olamga uning nigohi bilan qarashi lozim.
- 3) Autentlik – o'zining ichki javoblarini niqoblamasdan mijoz bilan munosabatga kirishish.
- 4) Terapevt mijoz muammosini tushuntirishga, uni yechishga harakat kilmasligi kerak. U faqat aks ettiruvchi oyna singari xizmat qilishi va mijoz aytganlarini eshitib o'tirishi lozim. Mijoz fikr bildirishi davomida uning muammosini terapevtik shakldagi aksini ko'rib, uni yangicha mantiqiy tahlil kilish orqali yechishi mumkin. Rodgersning fikricha, odam o'z real «Men»i haqida tasavvurga ega bo'lganidagina o'z muammosini hal qilish yo'lini topadi. Terapevt odamning real «Men»ini ko'rishga yordam berishi zarur.

Bu metod asosan hislarini va fikrlarini ochiq-oydin ayta oladigan mijozlarga samarali yordam beradi.

Vilgelm Rayx Geshtalterapiya Frederik Peres tomonidan asoslangan bo'lib, ushu metod geshtaltpsixologiyaning «shakl-fon» nazariyasi zamirida ishlab chiqarilgan **transaksion analiz** nazariyasi. Bu nazariya E.Bren tomonidan ishlab chiqilgan. U asosan ijtimoiy muammolar va munosabatlarni ijobiylashtirishga qaratilgan. E.Brenning fikricha, odam hayotida uch xil pozitsiyadan iborat rolni uynaydi: «ota-ona», «katta odam» va «yosh bola». Odam hayotda shu pozitsiyalardan biriga asoslanib faoliyat ko'rsatishga o'rgangan. Vaziyatga qarab bu pozitsiyalar o'zgarib boradi. Chunonchi, bolada yoshligidan katta odam haqidagi tasavvuri asosida «katta odam» pozitsiyasi, ota-onaning ta'siri natijasida esa «ota-ona» pozitsiyasi vujudga keladi.



Bolaligidan to'plangan tajriba bolaning shaxsiy pozitsiyasini vujudga keltiradi va bu narsa uning munosabatlarida namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, bir odam boshqa odamga ota-ona pozitsiyasidan turib maslahat kilsa, boshqasi esa bola pozitsiyasidan turib javob qilishi yoki qarama-qarshilik mavjud bo'lsa, u holda boshqa pozitsiyalarning biridan javob berish ehtimoli mavjud. Qarama-qarshilik, ya'ni transaksiyalarning qarama-qarshi kelishi konflikt (nizo)larning oldini olish rollarini ijro etmasdan turib, yashash uchun o'zidagi «katta odam» pozitsiyasini anglab yetganidagina rivojlantirishi mumkin. Bu metod odamning munosabatlarini anglashga yordam beradi.

**Geshtalterapiya metodi.** Vilgelm Rayx Geshtalterapiya Frederik Peres tomonidan asoslangan bo'lib, ushu metod geshtaltpsixologiyaning «shakl-fon» nazariyasi zahirida ishlab chiqarilgan, ya'ni biror ob'ekt shakl bo'lsa, boshqa ob'ektlar shu shaklni anglashga yordamchi fon sifatida xizmat qiladi. Geshtalterapiyada birorta anglanilgan shakl bo'lsa, boshqa hislar anglanmay qoladi, degan tamoyilga tayaniladi. Geshtalt «yaxlitlik» degan ma'noni anglatib, fonda vujudga keluvchi shakl bo'lishi mumkin. Odam ruhiy muammolarining kelib chiqishida anglamay qolgan tuzilma geshtalt sifatida xizmat qilishi mumkin. Bu muammoni yechish uchun geshtalt vujudga kelishi, mijoz esa o'zini anglab yetishi shart. Buning uchun terapevt «shu yerda va hozir» tamoyilini qo'llaydi. Masalan, verbalizatsiya orqali «Shu yerda va Hozir angalayapman» deb boshlanuvchi so'zlar bilan murojaat qiladi. Keyin bu holatlarning yaxshi yoki yomonligi, qulay yoki noqulayligi anglanadi. Geshtalterapiya mijozga o'zini anglashga yordam berish uchun uning xatti-harakatlariga diqqatini karatishi, ya'ni xatti-harakatni anglash orqali hisni anglashga, hisni anglash orqali esa geshtalt tuzilishiga, muammo yechilishiga yordam berishi mumkin. Mijozdagi himoyalani mexanizmlarini uning o'ziga anglatish ham geshtalterapiyaning yo'lidir, ya'ni odam tashqi olam yo'naltirgan ehtiyoj energiyasining ijtimoiy qarama-qarshilik natijasida o'ziga kaytarilishidir. Bu narsa retrofleksiya deb atalib, u «o'ziga qaytarish» ma'nosini anglatadi. Bu energiya keyinchalik shu yo'nalishdagi boshqa ehtiyojlar vujudga kelishiga to'siq bo'lishi mumkin. Masalan, birovni urishga ehtiyoj tug'ilishi natijasida odam qo'lida og'riq paydo bo'lishi va buning sababini anglash yordamida og'riq zarbini yo'qotish mumkin. Keyinchalik Peres odam o'zini o'zi qiynashini, «bu narsani qilaman va buni qilmayman» degan mulohazasini «yuqori va pastki» deb nomlagan.

Interaksiya – odamning tashqi olamdagi narsalarni birovlar obro'yiga asoslanib qabul qilib olishi. «Interakt singmay qolgan, chaynalmagan ovqatga o'xshaydi»,- deb yozadi Peres. Interakti anglash ham muammoni yechishga yordam beradi. Masalan, «Qiz bolaning sochi uzun bo'lishi kerak» degan fikr interakt bo'lishi mumkin. Bu narsani anglamasdan qabul qilgan qiz chiroyli bo'lishi uchun sochini kestiradi va vijdon azobida qoladi. Buni tushunib yetishi uni vijdon azobidan qutqaradi.

Proeksiya – intreksiyaga qarama-qarshi, o‘z fikrini boshqalarning fikrlari deb qabul qilish. Masalan, hammaga qarama-qarshi turadigan odam «Boshqalar ham menga qarshi» degan fikrda bo‘lishi mumkin. Boshqalar bunday fikrda bo‘lmasada, u o‘z fikrlaridan qaytmaydi. Peres proeksiyasining oldini olish uchun «O‘z fikriga javobgar qiling» degan g‘oyani ilgari suradi. Javobgarlikni qabul qilish orqali, ya‘ni muammo o‘ziniki ekanligini qabul qilish natijasida mijoz yetuklikka yetishi mumkin. Geshtaltterapiya – shaxsning o‘zligini anglashga, ana shu orqali o‘z muammolarini «Hozir va shu yerda» hal qilishga yordam beruvchi metod.

«Neyrolingvistik programmalashtirish» (qisqacha kilib aytganda NLP) eng zamonaviy va keng tarqalgan terapevtik yo‘nalish bo‘lib, u mijozning o‘zini anglashga, xatti-harakatlari va so‘zlari o‘rtasidagi qarama-qarshilikni tushunib yetishga va boshqa odam begona ekanligini tushunishga yordam beradi.

NLP yuqorida tahlil qilingan metodlarning eng samaralilarini tanlab qo‘llash natijasidir. NLPda asosan lingvistika, ya‘ni so‘zlarning tuzilishiga va ruhiy olamning ko‘rsatkichi sifatida qo‘llanishiga asoslaniladi. NLPda odam o‘z sezgi a‘zolarining ishlashidan kelib chiqib, uch xil javob berishi tan olinadi. Rerezentiv sistemada tashqi olam 1)audial, 2)vizual, 3)kinestik, ya‘ni asosiy masofali va ichki harakat retseptorlari asosida qabul kilinib, shu asosda tashqi olamga nutq orqali javob qaytariladi, deb tushuntiriladi.

Yuqorida ko‘rib o‘tilgan terapevtik metodlar optimal ishlashi uchun hozirgi vaqtda ijtimoiy psixologik terapevtik guruhlar bilan ishlash yo‘nalishi rivojlantirilgan. Quyida psixodrama haqida qisqacha to‘xtalib, guruh terapiya yo‘llarini ko‘rib o‘tamiz.

**Psixodrama** – 20-yillarda Moreno tomonidan ishlab chiqilgan metod bo‘lib, u guruh terapevtik psixoterapiyaning shakllanishiga asosiy turtki bo‘lib xizmat qilgan.

Mijozning ruhiy olamini o‘rganish uchun psixodramada guruh terapevtik dramatik improvizatsiya qo‘llaniladi. Psixodramada mijoz o‘z dolzarb muammosini guruh bilan o‘ylab ko‘rishi mumkin. Masalan, mijozning muammosi otasi bilan gaplashish bo‘lishi mumkin. Terapevt rejissyor sifatida rollarni bo‘ladi. Sharoitga qarab odamlar, predmetlar rolida stol, stul, lampa va boshqalar ota rolida chiqishi mumkin. Ota rolini o‘ynovchi mijozga otasining xususiyatlari aytiladi va u vaziyatni o‘ylab ko‘radi, keyin boshqa kuzatib turgan guruh a‘zolari o‘z variantlarini ko‘rsatishadi yoki bo‘lib o‘tgan voqeaning mijozda kuchli his uyg‘otgan tomonini o‘ylab ko‘rsatishadi. Shunisi qiziqarliki, bu hodisa o‘ynalayotganda mijozda o‘sha his boshdan kechirilishi, hatto u xushidan ketib qolishi mumkin.

Psixodramaning maqsadi ham, Moreno fikricha, mijozda kuchli tuyg‘u va hislar kechishini uyg‘otish orqali tajribani yanada takomillashtirishdir. Psixodramada rolli o‘yin uslubi qo‘llaniladi. Bunda o‘yin spontan va ijodiy kechadi. Bu narsalar

o'z ichiga adekvat javob berishni va yangilikni oladi. «Tele psixodrama» proeksiya sifatida ko'rinuvchi tushunchadir, ya'ni rollar o'ynalishi davomida olamga boshqa odam ko'zi bilan karash g'oyasi yotadi.

Katarsis – kuchli hisni boshdan kechirish bo'lib, uning natijasida insayt yo'li bilan muammoni yangicha tushunish kelib chiqadi. Ko'pincha «Monolog» va ikkinchi «Men» metodlari ishlatiladi. Rollar almashtirib boriladi va oxirida fikr almashish orqali yangi bilim olinadi.

Guruhiy psixoterapiya termini ham Yakob Moreno tomonidan psixologiya faniga olib kirilgan. Guruhiy yo'nalishda, yuqorida ko'rilgan terapevtik yo'nalishlarning aksariyatidan foydalaniladi. Guruhiy yo'nalish faqat ruhiy kasallar bilan emas, balki sog'lom, o'zini shaxsan rivojlantirishga va anglashga, muammosini yechishga intiladigan odam bilan ishlashga ham qaratilgan. Guruhiy yo'nalishning ustun tomoni shuki, unda terapevt emas, balki guruh a'zolari muammoni yechishga yordamlashadi, ya'ni boshqalar muammosini hal qilish orqali o'z ruhiy olamini boyitishadi. Bizda guruhiy yo'nalish sotsial psixologik trening deb nomlanadi.

O'zbekistonda trening guruhlarini bilan ishlash asta-sekinlik bilan rivojlanmokda, biroq bu hali yetarli emas. Yaxshisi, chet elda bu jarayon qay darajaga yetganligiga qisqacha to'xtalib o'taylik. Guruhiy trening odamning boshqalar haqidagi tasavvurini o'zgartirib, yangi harakat shakllarini, jamiyatning kichik modelini guruhda o'rganish metodidir.

Asosiy narsa guruhda libilizatsiya, ya'ni doimiy o'rganilgan harakatlardan kuchli hislar natijasida voz kechish va yangi xatti-harakat shakllarini qabul qilishi, boshqacha kilib aytganda, olamni tor qobiqdan chiqib o'rganishdir.

Guruhiy mashg'ulot o'tkazishda asosan doira shaklida o'tirish qabul qilingan. Doirada hamma odam bir-birini ko'rib turadi. Shuning o'zi odatda yangilikni idrok qilish uchun o'zgarishni vujudga keltirishi mumkin. Odam har bir guruh a'zosi tengligini idrok qiladi va angelaydi. Uning asosiy prinsiplari «shu yerda va hozir», «aktivlik» va «konfidensiallik»dan iborat. O'z xatti-harakatlari haqida salbiy gaplarni eshitishni xoxlamagan guruh a'zosi «texnika», «TOR» so'zini ishlatishi mumkin.

Bu narsalar bizda sotsial psixologik trening o'tkazishda qo'llaniladi. Guruhiy me'yorlar qabul qilish chet ellarda bir muncha boshqacharoq. Masalan, ba'zi bir psixogimnastik mashqlarni O'zbekiston sharoitida tarbiyalangan odam bajarishni o'ziga noqulay deb bilishi mumkin. Boshqa mamlakatlar sharoitida esa butunlay boshqacha bo'lishi mumkin. Xuddi shu sababli, bizningcha, chet elda ishlatilayotgan guruhiy treningni O'zbekiston sharoitiga moslashtirmasdan turib, to'g'ridan-to'g'ri qo'llash mumkin emas. Morenodan keyin guruh bilan ishlashga qiziqish Kurt Levin ishlarida ko'rinadi. Ungacha ham bir qancha olimlar bu

yoʻnalishda ish olib borishgan, lekin Kurt Levinni trening guruhlarining otasi deb atasak arziydi.

K.Levin oʻz tadqiqotlarini 30-yillarda boshlagan. Birinchi **T-guruh** tasodifan vujudga kelgan. K.Levin biznesmenlar bilan ishlashda guruhiy muammoning tezda hal boʻlishini kuzatgan va shu asosda bu yoʻnalish **T-guruhlari** sifatida dunyoga kelgan. Trening guruhiy oʻqitish laboratoriyasidir. Shu sifati bilan trening guruhlar har xil maqsadga ega boʻlishi mumkin. Masalan, senzitivlikni rivojlantirish guruhlarida trening guruhlar katnashchilari soni 12 ta odam chegarasida boʻlishi kerak. Shu asosda «milliy Xaren laboratoriyasi» tuziladi va bu laboratoriya yangi guruhiy yoʻnalishlar rivojlanishiga negiz boʻlib xizmat qiladi. Tajribalar natijasida «uchrashuv guruhlar» nomini olgan guruhlar vujudga keladi. Bu Karl Rodjersning insonparvar mijozga yoʻnalgan guruhlaridan iborat boʻlib, odamni boshqa odamlar bilan muammosi autentik boʻlishga yordam berishini oʻz oldiga maqsad qilib qoʻyadi. Uning asosiy belgilari: uchrashuv katnashchilarining oʻzligini ochish hislarini anglash, javobgarlik, oʻz «Men»ini anglash, «shu yerda va hozir» tamoyiliga asoslanganlikdir. Uchrashuv guruhlar bir kunlik va bir necha kunlik boʻlishi mumkin.

Geshtalt guruhlar yuqorida koʻrilgan geshtaltterapiya metodlari va tamoyillariga asoslanadi. Boshqa guruhlardan farqli oʻlarok, guruh mashgʻulotlarini trener har bir aʼzo bilan alohida oʻtkazishi mumkin. Boshqalar esa «boʻsh issiq stul» texnikasi boʻyicha kuzatuvchi hisoblanadi. Oʻz muammosini yechishni xoxlagan odam boʻsh stulga kelib oʻtirib, boshqalar kuzatuvchiligida oʻz muammosini optimal yoʻl bilan anglashga harakat qiladi. Bu geshtaltterapiyaning guruhiy koʻrinishidir. Odatda ikki stul texnikasi ham ishlatiladi. Bu Morenoning ikkinchi «Men» metodiga oʻxshaydi. Odam oʻz retrofleksiyasini anglash uchun yonidagi boʻsh stulga proeksiya qiladi va ikki odam sifatida: biri hujumchi, ikkinchisi himoyachi sifatida oʻziga-oʻzi savol-javob kila boshlaydi. Guruh «issif stul»dagi odamga maslahatlar bilan yordam berib turadi. Geshtalt guruhlarining asosiy maqsadi – javobgarlikni oʻziga olgan holda oʻzligini anglashdir. Geshtalt nazariyasi boʻyicha odam oʻzini anglash vaqtida samimiy koʻringandagina yaxlitlik, geshtalt hosil boʻladi, muammo yechiladi.

Bundan farq kiluvchi yana bir yoʻnalish – badan bilan ishlash guruhlaridir. Bu yoʻnalishga bioenergetika, feldenkraysa metodi, strukturaviy integratsiya, boshlangʻich terapiya va hokazo badan bilan ishlash guruhlar kiradi. Badan terapiyasi asosida retroleksiya, muskul bronyasi hosil boʻlishi, «zajimlar» tananing yaxlitligini his qilishga qaratilgan boʻlishi haqidagi Vilgelm Rayx nazariyasi yotadi.

Nafas olish harakati mashqlari orqali «muskul bronya»sida qotgan energiya chiqariladi va shu orqali odam oʻz «Men»ini, tanasini toʻlaligicha anglashga oʻrganadi.

Shunga o‘xshash yo‘nalishlardan biri «raqs terapiyasi» guruhlaridir. Harakat orqali, raqs orqali hislarni anglab, energiyani chiqarish – bu yo‘nalishning maqsadidir.

San‘at terapiyasi guruhlarini ham mavjud. Ular sublimatsiyaga asoslangan bo‘lib, ichki ongsizlikdagi ortiqcha energiyani obrazlar orqali yaratib, suvratini solib yoki haykal ishlash orqali chiqarib tashlashni o‘z oldiga maqsad kilib oladi. Bulardan tashqari, bixevioristik nazariyaga asoslangan guruhlar ham mavjud.

Yuqorida biz hozirgi zamon psixologiyasida mavjud bo‘lgan va inson shaxsini rivojlantirishga qaratilgan individual va guruhviy metodlarni qisqacha tahlil qilib o‘tdik. Hozirgi iktisodiy qiyinchilik sharoitida o‘ziga ishonchni yo‘qotish va ijtimoiy muhitdan qochishga intilish kabi salbiy tuyg‘ulardan qutulish uchun O‘zbekistonda mazkur psixologik metodlarga tayanib ish quradigan guruhviy trening laboratoriyasiga o‘xshash biror markaz ochilsa, yangi hayot busag‘asiga qadam tashlay deb turgan insonlar uchun foydadan holi bo‘lmaydi. Jamiyat odamlardan, odamlar esa ruhiyat va tana yaxlitligidan tashkil topadi. Odam qancha ruhan sog‘lom bo‘lsa, o‘ziga ishonsa, shuncha ko‘p mehnat kila oladi. Demak, chet ellardagi psixologlar fan yutuqlariga asoslanib jamiyat rivojiga o‘z hissasini qo‘shayotgan ekan, bizda ham tez orada ana shunday siljish yuzaga keladi degan umiddamiz.

## **6-MAVZU. KONSULTATSIYA AMALIYOTIDAGI AYRIM YO‘NALISHLAR.**

### **Reja**

#### **6.1. Amaliyotidagi ayrim yo‘nalishlar**

**Tayanch so‘zlar:** 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 guruhviy konsultatsiya. Oila-nikoh konsultatsiyasi. Mansab masalalariga oid konsultatsiya. Telefon orqali konsultatsiya.

#### **6.1. Amaliyotidagi ayrim yo‘nalishlar**

Psixolog maslahat berish jarayonida quyidagi ishlarni olib boradi:

\* Bolalar, o‘qituvchilar, talabalar ta’lim va tarbiyasi bilan shug‘ullanuvchi shaxslarga, jumladan, ma’muriyat, o‘qituvchilar, murabbiylar, ota-onalar, ijtimoiy va jamoatchilik tashkilotlari xodimlariga aniq, yaqqol maslahatlar berish.

\* Ta’lim, taraqqiyot, tarbiya kasb tanlash va turmush qurish, o‘zaro munosabat, muomala va muloqot sirlari, tengdoshlar va voyaga yetmaganlar munosabati, masalan, dunyoqarash, qobiliyat, iqtidor muammolari yuzasidan individual, guruhviy jamoaviy tarzda maslahatlar uyushtirish.

\*Ma'muriyatga bolalar, o'qituvchilar, talabalarni qiziqtiruvchi masalalar bo'yicha bolalar, o'quvchilar talabalarning psixik o'sishi xususiyatlariga oid ma'lumot berishi, o'g'il va qizlarni asrab olish, onalik yoki otalikdan mahrum qilish, tashkilotlarni g'amxo'rlik va vasiylik to'g'risidagi qabul qilingan qarorga munosabati, shaxs taqdirini hal qilishda qatnashishi va maslahatli fikr berishi lozim.

\*Ota-onalarga bolaning psixik rivojlanishi xususiyatlarini shaxs sifatida shakllanishi, o'zaro munosabat maqomlari, bunda farzandlarning yoshi, jinsi, individual-tipologik xususiyatlari muammosi bo'yicha ilmiy-amaliy maslahatlar beradi.

\*Yangi tipdagi maktablarga o'rta-maxsus va kasb-hunar kolleji o'quvchilari, akademik litsey talabalariga ularning imkoniyati, istiqboli to'g'risida ilmiy-amaliy xususiyatga molik konsultativ ishlar olib borish, yoshlarni saralash, tanlash, kasbga yaroqlik darajasini aniqlash, tanlov komissiyasida maslahatchi sifatida ishtirok etish.

Mazkur ishlar o'quvchilarni maktabda, kolleжда va litseylarda o'qitish davomida psixologik-pedagogik jihatdan chuqurroq o'rganishga yo'naltirilgan bo'lib, ularning individual xususiyatlarini ta'lim- tarbiyadagi nuqsonlarining sabablarini aniqlashga mo'ljallangandir.

Maslahat berish psixologik xizmatning asosiy yo'nalishlaridan biridir. Kollejlardagi yoki akademik litseydagi psixolog ishi tubdan farq qiladi. Aniq o'quv muammosidagi psixolog o'qituvchilar hamda o'quvchilar orasidagi munosabatning ijobiy va salbiy tomonlari rivojlanishini emas, shaxslararo munosabatning murakkab sitemasini ham ko'radi. Boshqa ish turlari bilan birgalikda vaziyatni hal qiladi.

Psixolog o'quvchilar va talabalarning psixologik xususiyatlari, ularning qiziqishi, mayli, ilk iqtidori kabilarni o'rganadi, mutaxassis yoki yetuk shaxs sifatida shakllanishiga yordam beradi.

Maktab yoshdagi bolalar o'quvchilar kasb-hunar bilim yurti tinglovchilari yangi tipdagi maktab, oliy o'quv yurti talabalarida uchraydigan o'quv malakalari va ko'nikmalarini egallashdagi nuqsonlar xulq-atvordagi kamchiliklar, intellektual taraqqiyot va shaxs fazilatlarining buzilish sabablarini diagnostika qiladi.

Iqtidorli talabalar, yosh mutaxasislarni tanlashda ishtirok etish, ilk psixologik tavsiyalar ishlab chiqish va shunga asoslanib ularga stipendiyalar belgilash kabi ishlarni amalga oshiradi.

Psixodiagnostik tadqiqotlarda quyidagi vazifalar hal kilinadi:

1. Diagnostika uchun zarur ma'lumotlarni olish. Bunda bola psixik holati va shaxs xususiyatlari ba'zi belgilarining ko'rinishlarini o'rganish maqsadida tadqiqot olib boriladi. Tadqiqotda orlingan ma'lumotlar yordamchi xarakterga ega bo'lib, bola xulq-atvorining haqiqiy kuzatilgan xususiyatlarini uning psixik funksiyalari taraqqiyot darajasi bilan taqqoslashda foydalaniladi. Masalan darsda o'quvchi diqqatining barqaror emasligi, diqqatini bir joyga to'plashga qiynalishi, aqliy ish qobiliyatining pastligi, tez chalg'ishi va boshqalar bilan ajralib turadi. Lekin xulq-atvorning ko'rsatilgan belgilari bola xulq-atvori ehtiyojlari va motivlari ierarxiyasining o'zgarishi natijasi bo'lishi mumkin. Bunda o'qituvchi shaxs normal holati ko'rinishlaridan biriga yoki miya faoliyatining yetishmovchiligi funksional belgilariga duch keladi. Ikkala holatda ham u yoki bu o'quvchi o'zlashtirishining pasayishi tashqaridan sezilsada psixodiagnostik tadqiqotlarda o'rganilayotgan o'zgarishlar manbalari rivojlanishi va kelgusida qanday bo'lishi, psixologik holat belgilari ham o'rganiladi. Psixodiagnostik tadqiqotlar bola psixik funksiyalari rivojlanish darajasining aqliy taraqqiyot darajasi yosh va ma'lumot bilan o'zaro bog'liqligini o'rganish uchun ham o'tkaziladi. Bu tadqiqotlar bolada muayyan qiziqishlar, amaliy malakalar, kasb tanlash payti kelganda juda muhimdir.

2. Psixik taraqqiyot o'zgarishini o'rganish uchun zarur ma'lumotlarni to'plash. Agar kundalik kesim metodlari orqali psixodiagnostik tadqiqot ma'lum bosqichda bola psixik taraqqiyoti darajasini, ya'ni psixik funksiyalar rivojlanishning dolzarb hududi aniqlanadigan bo'lsa, uzunasiga kesim (Longityut) psixodiagnostik tadqiqotlarda bola psixik hayoti taraqqiyoti xususiyatlari rivojlanishida, ta'lim va tarbiya jarayonida o'rganiladi.

3. Aqliy zaiflik darajasini yoki boshdan kechirgan kasallik tufayli psixik kamchiliklarni aniqlashga qaratilgan psixodiagnostik tadqiqotlar maxsus yoki yordamchi maktabda o'qishi haqida masala hal bo'layotganda tibbiy pedagogik xay'at (komissiya) tomonidan foydalanishi mumkin.

4. Bolada paydo bo'lgan yetarlicha o'rganilmagan yangi psixik holatlarni tahlil qilish uchun ilmiy maqsadda psixologik tadqiqot o'tkazish. Vazifa bunday qo'yilganda qiziqtirgan masala bo'yicha katta guruhlarda tadqiqotlar o'tkaziladi. Bunda olingan natijalarning statistik ishonchligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Maslahat berish guruhiy va individual tarzda o'tkazilishi mumkin. Bunday ishlarni olib borishda psixolog o'zining individual maslahat malakasiga ega bo'lmog'i lozim. Bu asnoda amaliy psixolog quyidagi vazifalarni bajaradi. Yosh davrlari taraqqiyoti mezonlariga muvofiqligini aniqlash maqsadida psixolog bolalar, o'quvchilar, maxsus maktab o'quvchilari, kasb-hunar kollejlari va oliy o'quv yurti talabalarini tekshiruvdan o'tkazadi, ularning quyidagi darajalarini belgilaydi. Bular:

- o'quvchilarning kasbga yaroqliligini diagnostika qiladi;
- ularning shaxs hislatlari;
- irodaviy sifatleri;

- his-tuyg‘ulari;
- o‘z-o‘zini boshqarish imkoniyatlari;
- intellektual darajasi, xususiyat va shaxslilik sifatlarini tekshiradi.

Psixologik maslahat berishda individual yondashuvning vazifasi – rivojlanishning individual xususiyatlarini aniqlash, bolaning imkoniyatlarini va har bir shaxsning faolligini ta‘minlashdan iborat. Bunday konsultativ ishning asosiy maqsadi – o‘quvchi psixik taraqqiyotining umumiy holatini bilish va shunga yarasha ta‘lim-tarbiya ishlarini tashkillashtirishdan iborat. Bu usul juda ko‘p vaqtni olganligi sababli uni amalga oshirishning har doim ham iloji bo‘lmaydi, o‘quvchi ham charchaydi va tadqiqotda ishtirok etishdan bosh tortadi, topshiriklarni o‘zi sezmaganda holda nomigagina bajaradi.

Individual maslahat berish faoliyati psixologik tekshiruv, bola taraqqiyotini aniqlash va yordam dasturini tuzish bilan bog‘lik. Bu sohaga psixologik oldindan aytish, tuzatish (korreksiya) va boshqa tushunchalar kiradi. Hozirgi zamon psixologiyasida konsultativ psixologiya tushunchasi eng kam ishlangan tushunchalardan biri hisoblanadi.

Ko‘p tajribalardan ma‘lum bo‘lishicha, ayniksa, og‘zaki metodikalar qanchalik to‘liq bo‘lmasin qiyinchilik tug‘diradi, shaxsni aniqlash uchun yetarli emas. Individual ish uslubidan kelib chiqqan holda, *rasmiy iltimosga* psixolog javob berishining 2 xil usuli mavjud :

Rasmiy iltimosga o‘ziga xos bo‘lmagan javob qaytarishga teskari uslub – bu rasmiy talabga qat‘iy mos tushadigan diagnostik metodikalarni tanlashdan iborat. Masalan, yomon o‘zlashtirish haqida shikoyat tushganda, birinchi navbatda bilish jarayonlarining taraqqiyoti tahlil kilinadi, bunday diagnostika o‘zlashtirmaslik sabablarini aniqlay olmasagina, boshqa ko‘rsatkichlarga diqqat qaratiladi. Diagnostika natijalariga mos ravishda, ko‘pincha trening turida amalga oshiriladigan tuzatish (korreksiya) ishlari olib boriladi. Masalan, xotira kuchsiz rivojlanganda. Uni maxsus mashq qildirish maqsadga muvofiq, ixtiyoriylik yetarli darajada rivojlanmaganda, uni shaklantirishning maxsus dasturlari kiritiladi.

Psixologik maslahat berish jarayonida quyidagi ishlarni olib boradi.

Bolalar, o‘qituvchilar, talabalar ta‘lim va tarbiyasi bilan shug‘ullanuvchilarga shaxslarga jumladan ma‘muriyat, o‘qituvchilar, murabbiylar, ota-onalar, ijtimoiy va jamoatchilik tashkilotlari xodimlariga aniq, yaqqol maslahatlar berish.

Ta‘lim, taraqqiyot, tarbiya, kasb tanlash va turmush qurish, o‘zaro munosabat, muomala va muloqot sirlari, tengdoshlar va voyaga etmaganlar munosabati, dunyoqarashning kengligi, qobiliyat, iqtidor muammolari yuzasidan individual, guruh, jamoaviy tarzda maslahatlar uyushtirish.



Ma'muriyatga bolalar, o'qituvchilar, talabalarni qiziqtiruvchi masalalar bo'yicha bolalar, o'quvchilar va talabalarning psixik o'sishi xususiyatlariga oid ma'lumotlar berishi, o'g'il va qizlarni asrab olish, onalik va otalikdan mahrum qilish, tashkilotlarni g'amxo'rlik va vasiylik to'g'risidagi kabul qilingan qarorga munosabati, shaxs taqdirini hal qilishda qatnashishishi va maslahatli fikrlar ketma-ketligini berishi lozim.

Ota-onalarga bolaning psixik rivojlanish xususiyatlarini, shaxs sifatida shakllanishi, shaxslararo o'zaro munosabat maqomlari, bunda farzandlarning yoshi, jinsi, individual-tipologik xususiyatlari muammosi bo'yicha ilmiy-amaliy maslahatlar beradi.

Yangi tipdagi maktablarga o'rta-maxsus va kasb-hunar kolleji o'quvchilari, akademik litsey talabalariga ularning psixik imkoniyati, istiqboli to'g'risida ilmiy-amaliy xususiyatga molik konsultativ ishlar olib borish, yoshlarni kasbga yaroqlilik darajasini aniqlash, tanlov komissiyasida maslahatchi sifatida ishtirok etish muhim. Mazkur ishlar o'quvchilarni maktabda, kollejda va litseylarda o'qitish davomida psixologik-pedagogik jihatdan chuqurroq o'rganishga yo'naltirilgan bo'lib, ularning individual xususiyatlarini, ta'lim-tarbiyadagi nuqsonlarining sabablarini aniqlashga mo'ljallangandir.

Diagnostik ishlar guruhii va individual tarzda o'tkaziladi. Bunday ishlarni olib borishda psixolog o'zining individual maslahat malakasiga ega bo'lmog'i lozim. Bu asnoda amaliy psixolog quyidagi vazifalarni bajaradi. Yosh davrlarining taraqqiyoti mezonlariga muvofiqligini aniqlash maqsadida psixolog bolalar, o'quvchilar, maxsus maktab o'quvchilari kasb-xunar kollejlari va oliy o'quv yurti talabalarini tekshiruvdan o'tkazadi, ularning psixik darajalarini belgilaydi.

Shu bilan birga, o'quvchilarning kasbga yaroqliligini diagnostika qiladi, ularning shaxs hislatlarini, irodaviy sifatlarini, his-tuyg'ularini, o'z-o'zini boshqarish imkoniyati, intellekt darajasini tekshiradi.

Ko'p tajribalardan ma'lum bo'lishicha, ayniqsa, og'zaki metodikalar kanchalik to'liq bo'lmasin qiyinchilik tug'diradi shaxsni aniqlash uchun yetarli emas. Ta'kidlash joizki, psixik rivojlanishdagi kamchiliklar (xattoki kichik nuqsonlar) mavjud bo'lgan hollarda ham ular bilan psixik shakllantirishning maxsus dasturlari kiritiladi.

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

Reja:

7.1. Psixologik konsultatsiyaning maxsus muammolari.

7.2. Yetakchi zamonaviy nazariyalar talqini.

**Tayanch so'zlar:** Psixoanalitik konsultatsiya. Klassik psixoanaliz. Psixodinamika. Adlerian konsultatsiyasi. Konsultatsiyada shaxslilik-markazda

yondashuvi. K.Rodjersning shaxslilik – markazda konsultatsiyasi. Ekzistensial konsultatsiya. R.Meia yondashuvi. V.Frankl logoterapiyasi. D.Byudjental yondashuvi. Geshtalt-teoriya va konsultatsiya. F.Perlz yondashuvi. Ratsional-emotiv terapiya. Psixoanalitik konsultatsiya. Klassik psixoanaliz. Psixodinamika. Adlerian konsultatsiya. Konsultatsiyada shaxslilik-markazda yondashuvi. K.Rodjersning shaxslilik-markazda yondashuvi. Ekzistensial konsultatsiya. R.Meia yondashuvi. V.Frankl logoterapiyasi. 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.Krambols. D.Michebaum texnikasi. Reallik terapiyasi (U.Glasser). Oilaviy terapiya. M.Bouenning poligeneratsion yondashuvi.

### **7.1. Psixologik konsultatsiyaning maxsus muammolari.**

Boshqa sohaning mutaxassislari bilan birgalikda psixik rivojlanishdagi nuqsonlar xilma-xilligini hisobga olgan holda differensial diagnostikani amalga oshiradi. Nuqsonlarning tibbiy va defektologik tabiatini aniqlaydi. Assotsial xulq-atvor sabablarini va shakllarini belgilaydi. Giyohvandlik va taksikomanlik, alkogolizm, o'g'rilik, daydilikning ijtimoiy psixologik ildizlarini tekshiradi, omillarni tahlil qiladi. Iqtidorli talabalar, yosh mutaxassislarni tanlashda ishtirok etish, ilmiy psixologik tavsiyalar ishlab chiqish va unga asoslanib, ularga nafaqalar belgilashda ham to'laqonli ishtirok etadi. Psixologik xizmat faoliyati o'quvchilar aqliy tarakqiyoti va shaxsiy xususiyatlarini diagnostika qilishga, ta'lim tarbiyadagi buzilishlarning psixologik sabablarini aniqlashga qaratilmasdan, balki bunday buzilishlarni *yo'qotish* va oldini olishga qaratiladi. Bunday psixologning aniqlangan chetlashishlarni korreksiya qilishda faol ishtirok etish zarurligi kelib chiqadi.

Psixologik xizmat faoliyatini bolalar, yosh va pedagogik psixologiya, psixokorreksiya, psixologik maslahat sohasida umumiy psixologik va maxsus psixologik bilimlar olgan mutaxassislar tomonidan amalga oshiriladi. Psixologik xizmatga jalb qilingan pedagoglar bu mutaxassislikni olish uchun maxsus qayta tayyorgarlikdan o'tishlari lozim.

Tarixan kichik guruhlarni rasmiy va norasmiy turlarga bo'lish qabul qilingan. Bunday bo'linishni Amerikalik olim E.Meyo taklif etgan. Uning fikricha, rasmiy guruh har bir a'zolarining rasmiy rollarga ega ekanligi, ular mavqeining va guruhda tutgan o'rnining aniqligi bilan xarakterlanadi. Bu guruhlarda asosan, "vertikal" tarzda ro'y berib, guruhning bir yoki bir necha a'zosidan "hokimiyat" bo'lganligi uchun ham, ular boshqalarni boshqarish, ularga buyruq, rasmiy ko'rsatmalar berish huquqiga ega bo'ladilar. Rasmiy guruhga misol qilib har qanday birgalikdagi faoliyat maqsadlari asosida shakllangan jamoalarni - ishlab chiqarish brigadasi, talabalar guruhi, sinf o'quvchilari, pedagogik jamoa va boshqalarni olish mumkin.

Rasmiy guruhlardan farqli o'laroq, norasmiy guruhlar ham mavjud bo'ladiki, ular asosan stixiyali tarzda, aniq maqsadsiz tarkib topadi va ularda a'zolarning aniq mavqelari, rollari oldindan belgilangan bo'lmaydi. Ko'pincha norasmiy guruh rasmiy guruh tarkibida tashkil topadi va ularni boshqarish ham oldindan belgilangan bo'lmay, odamlar ichidan u yoki bu shaxsiy sifatleri tufayli ajralib chiqqan a'zolar norasmiy rahbarlik rolini bajarishlari mumkin.

Bundan tashkari, ijtimoiy psixologiyada referent guruh tushunchasi ham bor. Bu tushuncha fanga birinchi marta Amerikalik tadqiqotchi G.Xaymen tomonidan 1942 yilda kiritilgan edi. U o'z tadqiqotlarida shuni isbot qildiki, ma'lum bo'lishicha, guruh a'zolari uchun shu guruh ichida yoki boshqa doiralarda shunday shaxslar mavjud bo'lar ekanki, u o'z xatti-harakatlari, fikrlari va yo'nalishlarida o'sha guruh a'zolariga ergashish, ularni tanqidsiz qabul qilishga moyil hamdat ayor bo'lar ekan. Shunday shaxslar guruhi referent guruh nomini oldi. O'quvchi uchun bunday guruh rolini maktabdagi bir necha o'qituvchilar, otasi yoki onasi, yaqin do'sti yoki karindoshlaridan kimdir o'ynashi mumkin. Shunisi xarakterliki, shaxs doimo shu guruhga ergashadi, uni qadrlaydi, u bilan muloqotda bo'lishga intiladi. Rus psixologlari bu guruhni odatda shaxs uchun mavjud haqiqiy guruh (a'zolik guruhi) tarkibidagi yoki unga qarshi bo'lgan guruh sifatida qaraydilar. Nima bo'lganda ham ana shunday guruhning mavjudligi shaxs uchun ahamiyatli bo'lib, uning xulq-atvori uchun etalon hisoblanadi. Tadqiqotchi yoki tarbiyachining vazifasi, ana shu guruhni aniqlay olish va aniqlagandan so'ng nima uchun aynan shu guruh referent rolini o'ynaganini bilish muhimdir. Referent guruhga qarab shaxsga baho berish, uning xulq-atvorini bashorat qilish mumkin.

Kichik guruhlardagi dinamik jarayonlar. Ma'lumki, guruhda to'plangan kishilar o'rtasida doimiy muloqot va munosabatlar mavjud bo'ladiki, ularning mazmuni va yo'nalishiga ko'ra, o'ziga xos sosial-psixologik muhit shakllanadi. Bu muhit guruhning taraqqiyotini ham, undagi turli jarayonlarni ham belgilaydi. Guruhning dinamik jarayonlari deganda, avvalo, uning shakllanish jarayoni, liderlik va guruhga turli qarorlarni qabul qilish jarayoni, guruhning har bir shaxsga ta'siri kabilar tushuniladi.

Guruhning shakllanishi va paydo bo'lishi haqida gapiradigan bo'lsak, avvalo, shuni ta'kidlash lozimki, guruh jamiyat ehtiyojlari va ijtimoiy talablar asosida paydo bo'ladi. Masalan, sinf jamoasi doimo bolalarning tug'ilishi, rivojlanishi va ularning maktablarda ta'lim olishlari kerakligi uchun, talabalar guruhi ham shunga o'xshash oliy ma'lumotlar olishlari kerak bo'lganligi uchun paydo bo'ladi va hokazo. Lekin bu masalaning ijtimoiy tomoni, ya'ni sof psixologik tomoni ham borki, u odamlarning nima uchun jamoalarda ishlashi, odamlar ichida bo'lishi bilan bog'liq. Chunki har bir normal insonda muloqotga bo'lgan ehtiyoj hamda turli hayotiy vaziyatlarda o'zini ijtimoiy himoyada sezish ehtiyoji borki, bu narsa turli kichik jamoalarda ularning bo'lishini taqozo qiladi. Lekin guruhda a'zo bo'lish bilan birgalikdam har bir individ qator guruhiy jarayonlarning guvohi bo'ladi.

Birinchiidan, guruh o'z a'zolariga ma'lum tarzda psixologik ta'sir ko'rsatadi. Bu hodisa psixologiyada konformizm deb ataladi (o'zbek tilida "moslashish" ma'nosini bildiradi). Bu hodisaning mohiyati shundan iboratki, u individning guruhda qabul qilinadigan normalar, fikrlar, xulq-atvor standartlarini qanchalik qabul qilish yoki qabul qilmasligi bilan bog'liq. Guruh fikrini qanchalik tez qabul qilish uning ta'siriga berilish individ bilan guruhning ziddiyatlarini oldini olish mumkin. Shuning uchun ham individ ana shunday xatti-harakat qilishga intiladi. Lekin ana shunday guruh fikriga, harakatiga qo'shilish turli shakllarda bo'lishi mumkin: tashqi konformillik individ guruh fikriga, nomigagina qo'shiladi, aslida ruhan u guruhga qarshi turadi. Ichki konformillik – individ guruh fikriga to'laligicha qo'shiladi va ruhan qabul qiladi. Ana shunday hollarda individ bilan boshqalar o'rtasida ziddiyat yoki konfliktlar paydo bo'lmaydi. Bu o'rinda yana bir tushuncha ham bor, u ham bo'lsa "negativizm" tushunchasidir, bu individning har qanday sharoitda ham guruh fikriga qarshi turishi va o'zicha mustaqil fikr, mavqeyini namoyon qilishidir. Bu tabiiy individ uchun noqulay lekin, mustaqil fikr, odil harakatlar doimo hurmat qilinadigan jamoalarda negativizm hodisasi yomon illat sifatida qabul qilinmaydi.

Guruhlardagi yana bir jarayon - bu guruhning uyushqoqligi muammosidir. Guruh a'zolarining bir-birlarini yaxshi bilishlari, bir-birlarining dunyoqarashlari, hayotiy prinsiplari, qadriyatlarini yaxshi tasavvur qilishlari bunday uyushqoqligining birinchi omilidir. Ikkinchi va asosiy omil – bu o'sha guruhni birlashtirib turgan faoliyat maqsadlarini, uning yo'nalishi va mazmunini bilishdagi g'oyaviy birlikdir. Umuman, eksperimental tadqiqotlarda qayd etilgan guruhga oid fikrlardagi umumiy uyushqoqlikka ijobiy zamin hisoblanadi. Guruhlardagi liderlik va umumiy kararlarga kelish ham dinamik jarayonlarga kiradi, lekin bu masalalarni boshqarish psixologiyasi masalalari doirasida keyingi boblarda o'rganamiz.

## **7.2. Yetakchi zamonaviy nazariyalar talqini.**

Jahon psixologiyasi fanining boy tajribasida amaliy psixologlar tayyorlash buyicha nazariy va amaliy ahamiyatga molik ijobiy, tadbqiqiy ma'lumotlar muayyan darajada umumlashtirilgan. XX asrning 60-yillaridan boshlab AQSh, Angliya va boshqa shu kabi rivojlangan mamlakatlarda psixologik xizmat sohasi yuzasidan bir talay izlanishlar amalga oshirilgan. Ushbu soha alohida yo'nalish sifatida vujudga kelsa-da, lekin aslida u amaliy psixologiyaning ko'lami kengaytirilgan bir ko'rinishini aks ettirish xususiyati bilan boshqalardan muayyan tarzda tafovutlanib turadi, xolos.

Inson psixologiyasini tushunish, tahlil qilish va rivojlantirishga jiddiy e'tibor berish masalasi hamma zamonlarda va hamma davlatlarda ham ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotning yetakchi vazifalaridan biri bo'lib kelgan.

XX asr bo'sag'asida psixologiya fani va uning ilg'or vakillari o'zlarining navbatdagi jahonshumul ilmiy maqsadlari – insonga, ayni paytda, jamiyatga

psixologik xizmat ko'rsatish tizimining muqarrarligini nazariy-ilmiy jihatdan asoslab berishga muvaffaq bo'ldilar. Umuman, psixologik xizmat ko'rsatish muammosi ma'lum ma'noda, ilmiy psixologiyaning yetakchi yo'nalishlaridan biri sifatida ko'p bor munozaralar manbai bo'lgan. Bu xaqda qadimgi va dastlabki psixologik tasavvurlar makoni bo'lmish Xindiston, Xitoy, Misr, Vavilon, O'rta Osiyo, Gresiyadan, shuningdek, jon (ruh) xaqidagi I-kitobning muallifi Aristoteldan va temperament (mijoz) ta'limotining asoschilari Galen, Gippokrat va Ibn Sinolardan tortib, to hozirga qadar psixologlar o'z fikr-mulohazalarini bildirganlar va bildirib kelmoqdalar.

Tarix va ijtimoiy hayot tamoyillari shuni ko'rsatmoqdaki, jamiyatning har tomonlama rivojlanishi va unda yuksak darajadagi hayot, turmush tarzining qaror toptirilishi, avvalo har bir faoliyat ko'rsatuvchi shaxsdagi o'ziga xos psixologik salohiyatning ne chog'lik to'la-to'kis namoyon etilayotganligi bilan belgilanadi. Zero, har bir mamlakatning porloq kelajagini odamlardagi ijodiy, intellektual va ma'naviy taraqqiyot yo'liga xizmat qiluvchi davlat mexanizmsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Shu boisdan bo'lsa kerak, hozirgi kunda barcha rivojlangan va rivojlanish yo'lidan borayotgan mamlakatlar birinchi galda o'z fuqarolarining ma'naviy va intellektual, jismoniy va ruhiy barkamolligiga va undan ijtimoiy manfaatlar uchun samarali foydalanish yo'llarini izlashga jiddiy e'tiborni qaratmoqdalar. Har bir mamlakatda inson va uning faoliyati o'rtasidagi uyg'unlikni ta'minlashga qaratilgan ijtimoiy-psixologik xizmat tizimining joriy etilishi alohida ahamiyat kasb etadi.

Jahon mamlakatlari amaliyotida psixologik xizmatni tashkil etishning uziga xos xususiyatlari, mazmuni, tarkibiy qismlari to'g'risida muhokama kilinayotganida, uning tuzilishi, ijtimoiy turmushning barcha jabhalariga oid faoliyat turlariga taalluqli tomonlari qamrab olinishi nazarda tutilgan edi. Hozirgi davrda Angliyaning aksariyat universitetlarida, AQSh va Ispaniyaning bir qator universitetlarida psixologik xizmat mohiyatidan kelib chiqib psixolog mutaxassislar tayyorlanmokda.

Psixologiya fanining tobora ijtimoiy hayotda barqaror, ustuvor ahamiyat kasb etishi munosabati bilan korreksion psixologiyaning roli ortib bormokda, natijada nazariya bilan amaliyot o'rtasidagi jips aloqa uyg'unlikka ega bo'lmoqda. Psixologik xizmat ikki muhim funksiyani bajarishi bilan boshqa psixologiya sohalaridan farqlanib turadi, shuningdek, u tarmoqlarning sintezi sifatida gavdalanadi. Uning asosiy funksiyasidan biri – ijtimoiy hayotning turli jabhalarida (ta'lim tizimi, tibbiyot muassasalari, sanoat, qishloq ho'jaligi, sport, transport va hokazo) psixologik amaliy xizmatni tashkil qilishdir. Psixologik xizmatning ikkinchi funksiyasi u yoki bu muassasa xususiyatidan kelib chiqib ilmiy-tadqiqot ishlarini o'tkazish, natijalarni tahlil qilish, psixologiya fanini yangi ma'lumotlar, qonuniyatlar bilan boyitishdir. Psixologik xizmatning tatbiqiy jihatlari xalq ta'limi tizimi, ishlab chiqarish korxonolari, tibbiyot muassasalari, transport (havo yo'llari, avtomobil, temir yul va suv transporti va boshqalar), oila, sport qo'mitasi singari

tashkilotlarda o'z ifodasini topmoqda. xuddi shu maqsad mohiyatiga ko'ra, psixologiya bo'yicha bakalavrlar, magistrlar tayyorlash uchun psixologik xizmatdan saboq berish, amaliy ko'nikmalar shakllantirish davr talabiga aylanib qolmoqda. O'zbekiston Respublikasining universitetlarida psixolog mutaxassislar tayyorlashda ilg'or jahon amaliyotidan foydalanish, etnopsixologik, hududiy xususiyatlarni hisobga olgan holda muayyan ilmiy nazariyalar ishlab chiqish, insonlarga ta'sir o'tkazishning yangi texnologiyasini yaratish maqsadga muvofiq. Quyida psixologik xizmat uyushtirishning mohiyati, psixologik testlar, metodikalar, usullar va vositalarni qo'llash, ilmiy-tekshirish o'tkazish hamda olingan natijalarni umumlashtirish, sifat, miqdor tahlilini amalga oshirish yuzasidan ma'lumot berilishiga mo'ljallangandir.

Inson uning har tomonlama uyg'un kamol topishi va faravon shaxs manfaatlarini ruyobga chiqarishning sharoitlarini va ta'sirchan mexanizmlarni yaratish, eskirgan tafakkur va ijtimoiy xulq-atvorning andozalarini o'zgartirish mamlakatimizda amalga oshiralayotgan islohotlarning asosiy maqsadi va harakatlantiruvchi kuchidir. Xalqning boy intellektual merosi va umumbashariy qadriyatlari asosida zamonaviy, madaniy, iqtisodiy, fan, texnika va texnologiyalarning yutuqlari asosida kadrlar tayyorlashning mukammal tizimini shakllantirish O'zbekiston taraqqiyotining muhim shartidir. Bugungi kundagi Oliy o'quv yurtining talabalari ertangi kunning yetuk mutaxassislari va ziyolilari sifatida o'sib kelayotgan avlod ongi va ruhiyatiga adolatli Vatan bilan faxrlanish, ertangi kunning yetuk insonlari, ertangi kunga ishonch, milliy g'urur, iftixor tuyg'ularini singdirishda shaxsiy o'rnak namunasi bilan o'z hissalarini qo'shmoqlari shart. Chunki ziyolilikning muhim belgisi umuminsoniy kadriyatlarni bilish, ularni qadrlash, o'z kasbi sir-asrorlarining chuqur bilimdoni va mohir ustasi bo'lish, kasb etikasi, pedagogikasi va psixologiyasi asoslarini to'liq anglash va ularni o'z faoliyatida qo'llashdir. Demak, yangi zamon kishisi o'z-o'zini va o'zgalar psixologiyasini mohir bilag'oni, kerak bo'lsa, psixodiagnost va psixokorrektiridir.

**TESTLAR BANKI**

**“KONSULTATIV PSIXOLOGIYA VA PSIXOKORREKSIYA”  
moduli bo‘yicha**

**“Sport psixologiyasi” qayta tayyorlash kursi uchun test**

**1. Kishining aqliy rivojlanish darajasini o‘rganish uchun qo‘llaniladigan testlar qanday testlar deyiladi?**

**Intelekt testlar**

Projektiv testlar

Shaxsni kuzatish testlari

Rasmi testlar

**2. Bir shaxs hissiyotlarining o‘zga shaxsga ko‘chishi va unda qayg‘urish hissining paydo bo‘lishini tushuntiruvchi psixologik hodisa – bu:?**

**empatiya;**

qayg‘u;

stress;

Kayfiyat.

**3. Muskullarda, paylarda, bo‘g‘inlarda joylashgan, organizmning turli harakatlari, fazodagi holati yoki ayrim organlardan keladigan qo‘zg‘alishlarni qabul qilib oladigan retseptorlar bu:?**

**Proprioretseptorlar;**

ichki-tashqi retseptorlar;

Interoretseptorlar;

Eksteroretseptorlar.

**4. Kuzatish metodining turlari qaysi bandda to‘g‘ri sanab o‘tilgan?**

**obyektiv kuzatish va subyektiv kuzatish;**

ilmiy kuzatish, oddiy kuzatish

oddiy kuzatish, murakkab kuzatish;

og‘zaki kuzatish, yozma kuzatish;



**5. Turli yoshdagi odamlarning tug'ilgandan to umrining oxirigacha psixik rivojlanish jarayoni, shaxsning shakllanish va o'zaro munosabatlari qonuniyatlarini psixologiyaning qaysi tarmog'i o'rganadi?**

yosh davrlar psixologiyasi;

pedagogik psixologiya;

muxandislik psixologiyasi;

savdo psixologiyasi;

**6. Ong bilan faoliyat bir-biriga qarama-qarshi emas, lekin ular bir-biriga aynan o'xshash ham emas, ammo birlikni tashkil etishni bildiradi. Bu psixologiya fanning qaysi printsipini ifodalaydi?**

psixikani tadqiq etish insonning ongli faoliyatini o'rganishdir;

determinizm printsipi;

ong va faoliyat birligi;

psixika va ongning faoliyatda rivojlanishi;

**7. Konsultativ psixologiyada iroda tushunchasiga qanday yondoshuvli ta'rif keltirilgan?**

shaxsning ongli harakatlarida o'zini-o'zi puxta bilishi hamda maqsadga erishish yo'lida uchraydigan jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengishidir;

kishilarning ixtiyoriy harakatlari yig'indisi;

shaxsning yashash tartibi va sharoitlari bilan belgilanadigan aktivligi;

kishining ixtiyorsiz harakatlari majmuasidir.

**8. Bir martagina juda qisqa vaqt oralig'ida idrok qilish va shu zag'otiy oq qaytadan xotirlashdan so'ng vujudga keladigan xotira bu-?**

operativ xotira;

uzoq muddatli xotira;

qisqa muddatli xotira;

ixtiyoriy xotira;

**9. Psixikaning eng yuqori bosqichi nima?**

Idrok

Ong
Tafakkur
Xayol

**10. Jamoadagi shaxslararo munosabatlarni o'rganish metodi?**

Sosiometriya;
Suhbat;
Test;
Anketa.

**11. Xarakter aksentuatsiyasi – bu...?**

faoliyatda xarakter xususiyati namoyon bolishi;
xarakter xususiyatlariga ortiqcha urgu berilishi;
xarakterda temperament nisbati;
qobiliyatlarda xarakterning aks etishi.

**12. Kommunikativ muloqot nima?**

Axborot uzatish;
O'zaro birgalikdagi harakat qilishlar;
O'aro birgalikda idrok etish;
Munosabatning ijtimoiy psixologik kategoriyasi.

**13. Motivatsiya nima?**

E'tikod, qiziqish, faoliyat, maqsad;
Vaqt,ni, harakatni, fazoni idrok qilish
Vaqt,ni idrok qilish, persepsiya
Aglyutinatsiya, qo'rquv eshituv idroki

**14. Sotsial xulq-atvorning instinktlari nazariyasi asoschisi kim?**

U.Mak-Dugall
Dj.Bolduin
V.Vundt
G.Andreyeva

**15. Qaysi jarayonning mohiyati aynan o`ziga o`xshash odamlar obrazi orqali o`zi to`g`risidagi obrazni shakllantirish, jonlantirish hisoblanadi?**

Refleksiya;
Men;
Identifikatsiya;
O`z-o`ziga baho.

**16. Psixologning mijozlar ishonchini yuzaga kelishida muhim bo'lgan kasbiy**

<b>fazilatini ko'rsating?</b>
<u>Sir saqlash majburiyati</u>
Aniqlik <u>kiritish majburiyati</u>
Notiqlik <u>mahorati</u>
Tavakkalchilik

## GLOSSARY

**Anglash** – psixik mazmuni ongsizlikdan aktiv belgi shakliga ko‘chirishdan iborat psixik jarayoni bo‘lib, bu mazmuni boshqa kishilarga yetkazib berish imkonini beradi. Anglamoq o‘ziga xabar bermoq, o‘z tajribasi hisiyoti, ehtiyoji, qiziqishi va b. to‘g‘risida o‘ziga tushuntirish demakdir. Anglash demak nimadir to‘g‘risida o‘z-o‘ziga hisob berishdir. Sub’ektiv holda u yoki bu vaziyat, kechinma va boshqalarni aniq-ravshan va nazorat qilinadigan in’ikosidir.

**Aql** – insonning ma’naviy va ruhiy faoliyatida barcha oliy narsalar xodiaslarni qanday bo‘lsa, aynan shunday xolda bilish qobiliyati, mavhum fikrlash va tushunchalar yaratish xususiyati.

**Ahloq** – ijtimoiy ong shakllaridan biridir. Kishilarning tarixan tarkib topgan hulq – atvori, yurish – turish, ijtimoiy va shaxsiy xayotga o‘zaro, shuningdek jamiyatga bo‘lgan munosabatlarini tartibga solib turuvchi barqarormuayyan norma va qoidalar yig‘indisi.

**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.

**Aloqa** – makon yo vaqtda bir – biridan muayyan masofada uzoqlikda joylashgan ikki yoki bir necha hodisa yo ob’ektning o‘zaro bog‘lanish xodisasi.

**Anglash** – psixik mazmuni ongsizlikdan aktiv belgi shakliga ko‘chirishdan iborat psixik jarayon bo‘lib, bu mazmuni boshqa kishilarga yetkazib berish imkonini beradi. Anglamoq o‘zicha xabar bermoq, o‘z tajribasi xissiyoti, ehtiyoji, qiziqishi va boshqalar to‘g‘risida tushuntirish demakdir. Anglash demaq nimalar to‘g‘risida o‘z – o‘ziga xisob berishdir. Sub’ektiv xolda u yoki bk vaziyat, kechikma va boshqalarni ochiq – ravshan va nazorat qilinadigan inikosidir.

**Bilish** – olamning inson ongidagi in’ikos etish jarayoni . inson o‘zini qamrab olgan atrof – muxit to‘g‘risida bilish va tasavvurga ega bo‘lmay turib, faoliyatning biron bir turi bilan shug‘ullana olmaydi. Bilishning maxsuli natijasi bilim bo‘lib, xar qanday kasbni egallash faqat bilim orqali ro‘y beradi.

**Vijdon** – ijtimoiy xodisa bo‘lib, kishining xayotida sodir bo‘layotgan ijobiy va salbiy xodisalarga munosabatida ifodalanadi. Vijdon kishining ma’naviy yetukligiga bog‘liq.

**Guruh roli** (o‘rni) – guruh uchun bajaradigan vazifasiga ko‘ra insonning shu guruhdagi barqaror, mustahkam holati (o‘rni, pozitsiyasi).

**Guruh** – umumiy bo‘lgan bir yoki bir necha belgilarga ko‘ra birlashgan kishilar yig‘indisidir.

**Guruhning birdamligi** – fikrlar birligi, e’tiqodlar, anhanalar birligida, shaxslararo munosabatlar, kayfiyatlarning ijobiy xarakterida va guruh psixikasining boshqa belgilarida, shuningdek, hamkorlikdagi amaliy faoliyatning birligida namoyon bo‘ladigan guruh a’zolari birligining psixologik xarakteristikasidir.

**Gipoteza** – o‘rganilayotgan xodisaning sabablari va xususiyatlarini tushuntiradigan asosli tahmin tarzidagi bilim shakli.

**Guruhda kuchlarning munosabati** – bu guruhiy jarayonlarni hamda guruh a’zolarining hulq-atvorini nazorat qilish imkoniyatlarining guruh ob’ektlari

o'rtasida taqsimlanishidir. Liderlik tushunchasida, guruh dinamikasi va sh.k. larda namoyon bo'ladi.

**Geniy** – bu yangiliklarni yaratuvchi va kashf qiluvchi shaxs.

**Dunyo obrazi** - insonga dunyoda harakatlana olish uchun mo'ljal bo'lib xizmat qiladigan olam to'g'risidagi, boshqa kishilar, o'zi va o'z faoliyati to'g'risidagi bir butun, yaxlit ko'p darajali tasavvurlari tizimidir. Bu sub'ektiv kechinmalar tilida yaratilgan tashqi dunyoning ichki modelidir. Ta'kidlash lozimki, bu olamni idrok qilish natijasida hosil bo'lgan, ichki rejaga noavtomatik tarzda ko'chirilgan obrazlar emas, balki hayotiy faollikning har biri keyingi momentidagi hodisalarni bashorat qila oladigan, chuqur anglanmagan taxminlar asosida aktiv qurilgan tizimdir. O'zini va tashqi olamni faol o'zlashtirish davomidagi tekshirish usullari bilan (sinov va xatolar) yaratiladi.

**Diqqat** – ongning muayyan ob'ektlar to'plami, jarayonlarga (tashqi yoki psixikaga bog'liq) tanlangan holda yo'naltirilishidir. Ba'zan nazorat va o'z-o'zini nazoratni ham diqqatga kiritishadi.

**Dunyoqarash** – tartibga solingan, aqliy ongli tizimga aylantirilgan bilim, taasvurlar va g'oyalar majmui bo'lib, u shaxsni ma'lum bir qolipda, o'z shaxsiy qiyofasiga ega tarzda munosib o'rin egallashga chorlaydi.

**Jamiyat** – tabiatning bir qismi, borliqning aloxida shaklini ifodalaydigan falsafiy tushuncha odamlar uyushmasining maxsus shakli kishilar o'rtasida amal qiladigan ko'plab munosabatlar majmuasidir.

**Individ** – odamzodning vakili, o'ziga xos takrorlanmas xususiyatlar egasi hisoblanish odam.

**Innovatsiya** – ijtimoiy amaliyotda sezilarli o'zgarishlar tug'diradigan turli xil yangiliklar yaratish va tadbqiq etish.

**Ijtimoiy norma** – shaxs xaytida shunday kategoriyaki, u jamiyatning o'z a'zolarixulq – atvoriga nasbatan ishlab chiqqan va ko'pchilik tomonidan e'tirof etilgan xarakterlar talabi.

**Ijtimoiy sanksiya** – normalarning shaxs xulqida nomoyon bo'lishni nazorat qiluvchi jazo va rag'batlantirish mexanizmi.

**Iste'dod nishonalari** – qobiliyatni o'stirishning tabiiy zaminlari (ularning biologik asosi). Ular tug'ma yoki egallangan bo'lishi mumkin. Ularni ro'yobga chiqmagan qobiliyatlardan ham farqlash lozim. Farq shundaki, iste'dod nishonalari inson xususiyatlari va fazilatlaridagi shunday biologik jihatlarki, ular keyinchalik u yoki bu qobiliyatga uning komponenti bo'lib qo'shiladi. Bir xil biologik jihat bir qancha qobiliyatlar tarkibiga kirishi mumkin va shunday tarkibda iste'dod nishonalari rolini bajara oladi.

**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. Individuallikni inkor etish (nodonlik, ishonch yoki kam anglangan harakat tufayli, masalan, texnik yoki umumilmiy g'oyalarning oddiy formulalariga sig'inish oqibatida) zaruriy tarzda bir qator salbiy oqibatlarga olib keladi (shaxslararo va

shaxslar ichidagi keskinlik, ixtirolar, ruhiy jarohatlar, nizolar ishtirok etganlarning asabiy holatlari va ta'lim, tarbiya, mehnatdagi past samaradorlik natijalari sifatida).

**Intellekt, aql** – inson hayoti davomida bilish faolligiga tegishli bo'lgan barqaror o'ziga xos va rivojlanib boruvchi xususiyatlar va sifatlar tizimi, uning ichki va tashqi hayotiy holatlar, jumladan, ijtimoiy muhitda ham oqilona mo'ljal ola bilishdir. Odatda sub'ektning faoliyat sohasiga bog'liq holda sotsial intellekt, texnik intellekt, gumanitar intellekt, verbal, ya'ni og'zaki, noverbal intellektlarni farqlashadi.

**Ilmiy psixologiya** – inson va hayvon psixikasi taraqqiyoti, paydo bo'lish va mavjud bo'lishi qonuniyatlarini aniqlashda foydalaniladigan texnologiya va murakkab tarmoqlangan belgilar tizimidir. Ilmiy psixologiyaning asosiy vazifasi – yangilikni aniqlash emas, balki bir tomondan ishonarli bilimlari egallash, boshqa tomondan esa, qaysi o'rinda ular ishonarli, qay holda esa yolg'on va noaniq ekanligini ayniqlashdan iboratdir.

**Ijtimoiy ustanovka** – shaxsning atrof muhitida sodir bo'layotgan ijtimoiy hodisalarni, ob'ektlarni, idtimoiy guruxlarga ma'lum tarzda idrok etish, qabul qilish va ular bilan munosabatlar o'rnatishga ruxiy ichki hozirlik sifatida odamlardagi dunyoqarashni ham o'zgartirishga aloqador kategoriya.

**Inson** – tushunchasiga aniq tarif berish uchun olamda mavjud bo'lgan boshqa biologik mavjudodlardag ajralib turuvchi eng muxim xususiyatlarni aniqlash zarur.

**Insonporvarlik** – gumanizm odamlarga mehr – muxabbat bilan qarash, ularni xurmat qilish, insonning moddiy farovonligini yuksaltirish va kishilardayuksak ma'naviy fazilatlarini rivojlantirishga g'amxo'rlik qilish g'oyalari bilan sug'orilgan dunyoqarash.

**Insof** – insonning muayyan jamiyatda amal qilayotgan axloq me'yorini nazorat qilish va axloqiy baxolash.

**Ideal** – orzu intilishning oliy maqsadi. Tor ma'noda: shaxs qobiliyatlarini ifodalovchi namuna.

**Illyuziya** – tana azolarimizga bevosita ta'sir etib turgan narsa va hodisalarni noto'g'ri (noadekvat) idrok qilishdan iborat bilish jarayonining hodisasi.

**Insayt** – oydinlashuv. Muammoning yechimi, ba'zan birdan yorqin yulduzday yalt etib paydo bo'ladi. Bunday psixologik xolat psixologiyada insay – oydinlashuv deyiladi.

**Ijtimoiylashuv** – inson tomonidan ijtimoiy tajribani egallash va xayot faoliyat jarayonida uni faol tarzdao'zashtirish jarayoni.

**Konformizm** (lat. conformis – o'xshash, mos keladigan) – inson tomonidan o'zining haqligiga ichidan shubhalanmaydigan fikridan nosamimiy ravishda qaytish tufayli boshqalarning fikrlarini (ehtimol, noto'g'ri bo'lsa ham) tanqidsiz qabul qilish.

**Kundalik ong** – kishilarning bevosita kundalik tajribasiga asoslanadigan va ular mansub bo'lgan sotsial jamoalarda hukmronlik qiluvchi tasavvurlar, bilimlar, tushunchalar va harakatlarning yig'indisidir.

**Kayfiyat** – insonning psixik hayotida namoyon bo'ladigan, o'rtamiyona yoki

zaif samaradorlikning nisbatan davomiy, barqaror, emotsional holati bo‘lib, u yoki bu hissiyotning ustunligi bilan xarakterlanadi.

**Kichik guruh** – umumiy ishni bajaradigan va bir-birlari bilan bevosita shaxsiy aloqada bo‘lgan, 3 tadan 20-30 tagacha kishidan tarkib topgan, unchalik katta bo‘lmagan kishilar to‘plamidir. U guruh a‘zolarining hamdard bo‘lishi, “biz” ekanligini his etishi bilan bog‘liq xususiyatlarga ega.

**Liderlik** – guruhdagi shaxslararo munosabatlar tizimida hukmronlik va bo‘ysunuvchanlik, hokimlik va qaramlik munosabatlaridir.

**Malaka** – faoliyatning avtomatlashtirilgan ko‘nikmasi, mustahkam mahoratidir. Boshda ongni nazorat qilinadigan va bir me‘yordagi harakat bo‘lgan narsa har bir kishiga turmush tajribasiga ko‘ra avtomatlashtirishi mumkin. Ko‘nikmalar faqat oson payqash mumkin bo‘lgan harakatchan bo‘lmaydi, balki fikrlovchi, sotsial-kirishuvchan, tashkilotchi va boshqacha ham bo‘ladi. Avtomatizmdan iborat bo‘lgani holda ko‘nikmalar ayni paytda ishda ijodning zaruriy sharti hisoblanadi (bunga tushunarli misol quyidagicha: shu sozanda o‘z asbobida musiqa chalishning zarur texnikasi, ko‘nikmasini hosil qilgunga qadar u ijodkor bo‘la olmaydi, chunki u hali “musiqiy” asboblarni klavishalarini, pozitsiyalar va b. ni chalkashtirib qo‘yishdan qo‘rqadi).

**Muloqotdagi konstruktivlik** – hamkorlarning aloqasi davomida ularning ehtiyojlarini qondirishni ta‘minlaydigan, birgalikda hal qilinayotgan masalalarning ijobiy yechim topishiga yordam beradigan, ularning individual betakrorligini saqlab qoladigan muloqotdir. Muloqotdagi konstruktivlik (yaratuvchanlik) tushunchasi kishilarning muloqot davomida o‘z salohiyatini o‘stirish, shaxsiy o‘sishi, sotsial yetuklikning shakllanishi tomon harakatlanishi yo‘nalishini ko‘rsatadi.

**Munosabatning o‘zgarishi (deformatsiya)** – bu munosabatlardagi shunday o‘zgarishlarki (buzilish, qiyinchiliklar, yangilishlar), ular munosabatdagi samaradorlikning pasayishi yoki buzilishiga, hamkorliklarning sog‘lig‘iga, ularning obro‘sigacha yoki ruhiy osoyishtaligiga, moddiy qadriyatlariga va boshqalarga putur yetkazadi. O‘zgarishlarni ularning turiga qarab turlicha tushunish mumkin: mas., mening ustimdan kulishayotgani uchun bizning begona ekanligimizni, bizning do‘st emasligimiz, bir-birimizni tushuna olmasligimizni, meni masxara qilishayotganligi va ko‘plab boshqa narsalarni anglay boshladim.

**Mazmun** – bevosita hissiy kechinmalar davomida yoki ongda aks etuvchi qandaydir ob‘ekt o‘rtasidagi munosabatni xira bo‘lsada anglash va sub‘ekt hohishlariga ko‘ra paydo bo‘ladigan psixik yaxlitlikdir. Bir narsa men uchun kerak, ehtiyoji bor, boshqasi esa – yuq, kerakmasligini e‘tiborga olib, aytishadiki, «bu men uchun mazmunga ega» yoki «buning men uchun mazmuni yo‘q» tashqaridan qaraganda bir narsa bo‘lib tuyulgan yumush (o‘ra qazish) yollangan yer qazuvchi uchun daromad qilish mazmuniga ega, arxeolog uchun qandaydir buyuk tarixiy muammoni yechish, tasodifiy yo‘lovchi uchun esa piyodalar yo‘lining buzilayotganligi unga qandaydir buzg‘unchilik mazmuniga ega bo‘lib tuyuladi.

**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.

**Psixo analiz** – ruhiy xastalikni davolash usuli va psixologik ta'limot.

**Psixotexnika** (grekcha techne – san'at, mahorat) – psixik jarayonlarni sodir bo'lish xarakteristikasini yaxshilash, mavjud psixik qobiliyatlarni o'stirish va yangilarini shakllantirishda qo'llaniladigan konkret metodik usullar yoki usullar tizimidir.

**Refleksiya** – aynan o'ziga o'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.

**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 jihati 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.

# ADABIYOTLAR RO‘YXATI

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

### I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:

1. Mirziyoyev Sh. M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat‘iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. 1-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2018. – 592b.

2. Mirziyoyev Sh. M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019. – 400b.

3. Mirziyoyev Sh. M. Niyati ulug‘ xalqning ishi han ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019. – 592b.

4. Mirziyoyev Sh. M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2020. – 400b.

### II. Normativ - huquqiy hujjatlar:

5. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentyabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida” gi O‘RQ-637-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-5013007>

6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi “Sog‘lom turmish tarzini keng tadbiq etish va ommoviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/5077667>

7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport ta’lim tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakillantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5279-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/5713331>

8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “2025-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-5281-son qarori. <https://lex.uz/docs/5713410>

9. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassisلامي qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-son qarori // <https://lex.uz/docs/-3863838>

### III. Maxsus adabiyotlar:

1. Abramova G.S. Prakticheskaya psixologiya: Ucheb. Dlya stud.vuzov. – M., 2001.

2. Abramova G. S. Psixologicheskoe konsultirovanie: teoriya i opyt. – M., 2000.

3. Aleshina Yu.Ye. Individualnoe i semeynoe psixologicheskoe konsultirovanie.- M.,2000.
4. Bondarenko A. F. Psixologicheskaya pomoshch: teoriya i praktika. – M., 2000.
5. Gulina M. Terapevticheskaya i konsultativnaya psixologiya.- SPb.,2001.
6. Yelizarov A.N. Osnovy individualnogo i semeynogo psixologicheskogo konsultirovaniya: Uchebnoe posobie. – M., 2005.
7. Kolesnikova G.I. Osnovy psixologicheskogo konsultirovaniya dlya studentov vuzov. – Rostov n/D., 2004.
8. Psixologo-pedagogicheskiy praktikum: Ucheb posobie dlya stud. vyssh ucheb. zavedeniy / Pod red. V.A. Slastenina. – M., 2005.
9. Filipp Burnard. Trening navykov konsultirovaniya.- SPb.,2002.

### **Qo‘shimcha adabiyotlar**

10. Абрамова Г. С. Практикум по психологическому консультированию. – М., 1995.
11. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное консультирование. – М., 1994.
12. Берн Э. Игры, в которые играют люди. – Л.,1992.
13. Васковская С. В., Горностай П.П. Психологическое консультирование: ситуационные задачи. – Киев,1996.
14. Горностай П. П., Васковская С. В. Теория и практика психологического консультирования: проблемный подход. – Киев, 1995.
15. Елизаров А. Н. Телефон доверия: работа психолога – консультанта с родителями в ситуации родительско– юношеских конфликтов // Вопр. психологии. – 1995. - № 3. – С. 38-45.
16. Капустина С. А. Границы возможностей психологического консультирования // Вопр. психологии. – 1993. - № 5. – С. 50-56.
17. Моховиков А. Н. Телефонное консультирование. – К., 1994.
18. Мей Р. Искусство психологического консультирования. – М., 1994.
19. Обозов Н. Н. Психологическое консультирование: методическое пособие. – СПб, 1993.
20. Психологическое консультирование в школе: Хрестоматия/ Сост.Н. В. Коптева. – Перм, 1993.
21. Самоукина Н. Практический психолог: лекции, консультирование, тренинги. –М., 1997.
22. Харрис Т. А. Я хороший, ты хороший: Пер. с англ. – М., 1993.
23. Хембли Г. Телефонная помощь. – Одесса, 1992.
24. Шостром Э. Анти- Карнеги, или Человек- манипулятор. – Минск, 1992.
25. Юпитов А. В. Проблематика и особенности психологического консультирования в вузе // Вопр. психологии. – 1995. - № 4. – С. 49- 55.
26. J.A Pulatov. Yosh davrlari psixologiyasi [Matn]: Darslik. Toshkent: “Umid Design”, 2022.-203 b.
27. J.A. Pulatov Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining dars jarayonlarini tashkil etishida psixologik yondoshuvi. [Matn]: O‘quv qo‘llanma. - Toshkent: “Umid Design”, 2021.-113 b

#### **IV. Elektron ta'lim resurslari:**

1. <http://www.ziyonet.uz>
2. <http://www.minsport.uz>
3. <http://www.sportedu.uz>
4. <http://edu.uz>
5. <http://lex.uz>