



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

U.M.RO‘ZIYEV

**PSIXOLOGIK KONSUL‘TATSIYA VA
PSIXOKORREKSTIYA**

(Darslik)

Oliy o‘quv yurtlarining

5210203- Psixologiya(amaliy psixologiya)

5210204- Psixologiya (yoshlar psixologiyasi)

5210205-Psichologiya (oila psichologiyasi)

bakalavriyat ta‘lim yo‘nalishi talabalariga mo‘ljallangan

**“Durdona” nashriyoti
Buxoro – 2021**

UDK 159.9(075)

88я7

R 29

Ro'ziyev, U.M.

Psixologik konsul'tatsiya va psixokorreksiya [Matn] : darslik / U.M.

Ro'ziyev.-Buxoro: OOO "Sadridin Salim Buxoriy" Durдона, 2021.- 588 b.

КБК 88я7

Mazkur darslik psixologiya(amaliy psixologiya), psixologiya (yoshlar psixologiyasi), psixologiya(oila psixologiyasi) ta'lim yo'nalishi talabalari uchun fanga qo'yilgan talablar asosida tayyorlandi. Unda bo'lg'usi psixologlarga jamiyatda ro'y berayotgan o'zgarishlarning shaxs ijtimoiy xulq-atvoriga qay tarzda ta'sir ko'rsatishini, ularning muammolarini hal etish borasida ko'nikma va malakalar hosil qilishda Psixologik konsul'tatsiya va psixokorreksiyaning ahamiyatini, konsul'tatsiya o'tkazish texnologiyasi hamda psixologik konsul'tatsiya jarayonida qo'llaniladigan usullar yuzasidan nazariy va amaliy bilimlar berilgan bo'lib, psixologik konsul'tatsiya va psixokorreksiya fanining asosiy muammolari bo'lgan konsul'tatsiya o'tkazishning o'ziga xos jihatlar, konsul'tatsiya turlari, konsul'tatsiya o'tkazishning psixologik qonuniyatlari tamoillari va mexanizmlari kabi muhim jihatlar bayon etilgan.

Ushbu darslikdan mazkur sohadagi o'qituvchilar, ilmiy tadqiqotchilar, qiziquvchilar va psixologlar foydalanishlari mumkin.

Taqrizchilar:

Sh.R.Barotov; Psixologiya fanlari doktori, professor.

E.Z.Xalimov; Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent.

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021-yil 23-noyabrdagi 500-sonli buyrug'iga asosan nashr etishga ruxsat berilgan.

Ro'yxatga olish raqami 500-158.

ISBN 978-9943-7846-5-9

Данный учебник подготовлен на основе требований, предъявляемых к предмету для студентов направлений психологии(практическая психология), психологии (психология молодежи), психологии(психология семьи). В нем будущим психологам были даны теоретические и практические знания о том, как изменения, происходящие в обществе, влияют на социальное поведение человека, о значении психологической консультации и психокоррекции в формировании навыков и умений для решения их проблем, о технологии проведения консультаций и методах, используемых в процессе психологической консультации, изложены такие важные аспекты, как психологические закономерности, принципы и механизмы проведения консультаций.

Этот учебник может быть использован преподавателями, исследователями, заинтересованными сторонами и психологами в этой области.

This textbook was prepared for students of Psychology(Applied Psychology), psychology (youth psychology), psychology(Family Psychology). In it, future psychologists are given theoretical and practical knowledge on how the changes taking place in society affect the social behavior of a person, the importance of psychological counseling and psychocorrect in the formation of skills and skills in solving their problems, the technology of counseling and the methods used in the process of psychological counseling, the peculiarities of the conduct of, important aspects such as the tamoils and Omas of the psychological legislation of the conduct of the consultation are described.This textbook can be used by teachers, scientific researchers, interested persons and psychologists in this field.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasining mustaqillikka erishishi xar bir fuqaro oldiga – yangi demoqratik davlatning fuqarolarini shakllantirishdek muhim vazifani qo'ydi. Bu esa hozirgi vaqtda oliy o'quv yurtlarida davr talabiga javob beradigan yosh mutaxassislarni faqat nazariy bilimlarni chuqur o'rgangan holda emas, balki ayni vaqtda ham amliy, ham buyuk insoniy fazilatlarga ega bo'lgan, muomalaga kirisha oladigan, o'z ishini puxta egallagan mohir mutaxassislar etib tayyorlashga katta e'tibor qilishni talab etadi. Ayniqsa, hozirgi davrning bu talabi bo'lajak kadrlarni yuksak mahorat va texnika ko'nikmalari bilan qurollangan, madaniyatli shaxs sifatida tayyorlash kerakligini yana bir bor ta'kidlab bermoqda. **“Psixologik konsul'tatsiya va psixokorreksiya”** kursini o'qitishdan asosiy maqsad bakalavrlarni ushbu fan nazariyasi hamda amaliyoti bo'yicha bilimli, etuk malakaga ega bo'lishlarini ta'minlashdir. Chunki, hozirgi zamon psixologlari hayotimizda yuz berayotgan tub o'zgarishlarning asosiy ishtirokchilaridan biri bo'lib, u har tomonlama etuk, chuqur bilimga ega bo'lgan mutaxassis, Vatani va xalqiga sodiq, kasbiy mahorat va layoqatga ega bo'lgan, jamiyatdagi hamda kasb vazifalarini yaxshi bilgan shaxs bo'lishi zarur.

“Psixologik konsul'tatsiya va psixokorreksiya” hozirgi zamon psixologiyasining eng ko'zga ko'ringan va muhim sohalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, bugungi kunda jahon stivilizastiyasiga qo'shilib borish barobarida ijobiy jihatlari bilan birgalikda kishilar turmush tarzining shiddat bilan o'zgarishi, kechayotgan zamonda odamlarda yangi sharoitga moslashish, vujudga kelayotgan psixologik zo'riqishlarga dosh berish va ularni bartaraf eta olish, bundan tashqari shaxslararo muloqotda kishilar bilan muloqot o'rnatish jarayonida o'ziga xos psixologik kompetentlikning talab etilishi kabi psixologik muammolar hozirgi zamon kishisidan katta psixologik tayyorgarlikni talab etadi. Bunday tayyorgarlikni shakllantirishda mutaxassislar asosan psixolog yordamiga tayanishni maslahat beradilar. Shuning uchun, bugungi kunda kishilarni yangi ijtimoiy munosabatlarga o'rgatuvchi fan sifatida «Psixologik konsul'tatsiya va psixokorreksiya» ko'pchilikning diqqat markazida turibdi.

Mazkur darslik psixologiya ta'lim yo'nalishi talabalari uchun tavsiya etiladi (amaliy psixologiya,yoshlar psixologiyasi ,oila psixologiyasi) Shu bilan birga ushbu darslikdan mazkur sohadagi o'qituvchilar, ilmiy tadqiqotchilar hamda barcha qiziquvchilar foydalanishlari mumkin.

I BOB. PSIXOLOGIK KONSULTATSTIYANING ASOSIY TUSHUNCHALARI VA PREDMETI

1. Psixologik yordam tizimida konsultativ psixologiyaning o'рни.
Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya fanining vujudga kelishi va rivojlanishi.
2. Psixologik trening, psixoterapiya, psixologik korreksiya, psixodiagnostika kabi turli ko'rinishdagi psixologik yordamni qiyosiy tahlil qilish orqali psixologik konsultastiyaning o'ziga xosligini aniqlash.
3. Psixologik konsultastiyaga kelgan pastientning maqsad va vazifalarini tavsiflash. Pastient muammolarini klassifikastiyalash. Konsultastiyani o'tkazishda nazariya va dunyoqarash. Terapiya va konsultastiyada shaxsiy uslub.

Tayanch tushunchalar:

Psixolog, psixologik xizmat, pastient, pastient muammolari, konsultativ psixologiya, psixokonsultastiya, psixologik maslahat, korrektion psixologiya, psixokorreksiya, xulqi og'ish, xulq-atvordagi bo'zilish, psixologik trening, psixoterapiya, interakstiya, giyoxvandlik, taksikomanlik, alkogolizm, o'g'irlik, daydilik va hk.

1.1. Psixologik yordam tizimida konsultativ psixologiyaning o'рни. Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya fanining vujudga kelishi va rivojlanishi.

Inson psixologiyasini tushunish, tahlil qilish va rivojlantirishga jiddiy e'tibor berish masalasi hamma zamonlarda va hamma davlatlarda ham ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotning etakchi 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 etakchi yo'nalishlaridan biri sifatida ko'p bor munozaralar manbai bo'lgan. Bu xaqda qadimgi va dastlabki psixologik tasavvurlar makoni bo'lmish Hindiston, Xitoy, Misr,

Vavilon, O'rta Osiyo, Grestiyadan, 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'lga xizmat qiluvchi davlat mexanizmisiz tasavvur qilib bo'lydi. 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. Shu nuqtai nazardan, 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 psixologiyasi fanining boy tajribasida amaliy psixologlar tayyorlash bo'yicha nazariy va amaliy axamiyatga molik ijobiy, tadbqiqiy ma'lumotlar muayyan darajada umumlashtirilgan. 20-asrning 60-yillaridan boshlab AQSh, Angliya va boshqa shu kabi rivojlangan mamlakatlarda psixologik xizmat soxasi yuzasidan bir talay izlanishlar amalga oshirilgan. Ushbu soxa aloxida yo'nalish sifatida vujudga kelsada, lekin aslida u amaliy psixologiyaning ko'lami kengaytirilgan bir ko'rinishini aks ettirish xususiyati bilan boshqalardan muayyan tarzda tafovutlanib turadi, xolos.

Jahon mamlakatlari amaliyotida psixologik xizmatni tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlari, mazmuni, tarkibiy qismlari to'g'risida muhokama qilinayotganida, uning to'zilishi, ijtimoiy turmushning barcha jabhalariga oid faoliyat turlariga taalukli tomonlari qamrab olinishi nazarda tutilgan edi. Xozirgi davrda Angliyaning aksariyat universitetlarida, AQSh va Ispaniyaning bir qator universitetlarida psixologik xizmat moxiyatidan kelib chiqib psixolog mutaxassislar tayyorlanmoqda.

Psixologiya fanining tobora ijtimoiy hayotda barqaror, ustuvor ahamiyat kasb etishi munosabati bilan psixokonsultastiya va korrekstion psixologiyaning roli ortib bormoqda, natijada nazariyat bilan amaliyot o'rtasidagi jips aloqa uyg'unlikka ega bo'lmoqda.

Psixologik xizmat ikki muhim funkstiya bajarish bilan boshqa psixologiya soxalaridan farqlanib turadi, shuningdek, u tarmoqlarning sintezi sifatida gavdalanadi. Uning asosiy **funkstiyasidan biri** – ijtimoiy xayotning turli jabhalarida (ta'lim tizimi, tibbiyot muassasalari, sanoat, qishloq xo'jaligi, sport, transport va xokazo) psixologik amaliy xizmatni tashkil qilishdir. Psixologik xizmatning **ikkinchi funkstiyasi** 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 korxonalari, tibbiyot muassasalari, transport (xavo yullari, avtomobil, temir yo'l va suv transporti va boshqalar), oila, sport qo'mitasi singari tashkilotlarda o'z ifodasini topmoqda. Xuddi shu maqsad moxiyatiga 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 jaxon amaliyotidan foydalanish, etnopsixologik, xududiy xususiyatlarni hisobga olgan xolda muayyan ilmiy nazariyalar ishlab chiqish, insonlarga ta'sir o'tkazishning yangi texnologiyasini yaratish maqsadga muvofiq. Quyida psixologik xizmat uyushtirishning moxiyati, psixologik testlar, metodikalar, usullar va vositalarni qo'llash, ilmiy – tekshirish o'tkazish xamda olingan natijalarni umumlashtirish, sifat, miqdor tahlilini amalga oshirish yuzasidan ma'lumot berilishiga muljallangandir.

Inson va uning xar tomonlama uyg'un kamol topishi va faravon shaxs manfaatlarini ruyobga chiqarishning sharoitlarini va ta'sirchan mexanizmlarini yaratish, eskirgan tafakkur va ijtimoiy xulq-atvorning andozalarini o'zgartirish, Respublikada amalga oshiralayotgan isloxotlarning asosiy maqsadi va harakatlantiruvchi kuchidir. Xalqning boy intellektual merosi va umumbashariy qadriyatlar asosida zamonaviy, madaniy, iqtisodiy, Fan, texnika va texnologiyalarning yutuqlari asosida kadrlar tayyorlashning mukammal tizimini shakllantirish O'zbekiston taraqqiyotining muhim shartidir. Kadrlar

tayyorlashning Milliy dasturi O'zbekiston Respublikasi Ta'lim to'g'risidagi Qonunining qoidalariga muvofiq xolda tayyorlangan bo'lib, milliy tajribalarning tahlili va ta'lim tizimidagi, jaxon miqyosidagi yutuklar asosida tayyorlangan xamda yuksak umumiy va kasb xunar madaniyatiga ijodiy va ijtimoiy faollikka, ijtimoiy-siyosiy xayotda mustaqil ravishda mo'ljalni to'g'ri ola bilish maxoratiga ega bo'lgan istiqbol vazifalarini ilgari surish va xal etishga qodir kadrlarning yangi avlodini shakllantirishga yo'naltirilgandir. Bugungi kundagi Oliy o'quv yurtining talabalari ertangi kunning etuk mutaxassislari va ziyolilari sifatida o'sib kelayotgan avlod ongi va ruhiyatiga adolatli Vatan bilan faxrlanish, ertangi kunning etuk 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 qadriyatlarni bilish, ularni qadrlash, o'z kasbi sir-asrorlarining chuqur bilimdoni va moxir ustasi bo'lish kasb etikasi 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 moxir biladigani, kerak bo'lsa, Psixodiagnost va Psixokorrektidir.

1.2 Psixologik trening, psixoterapiya, psixologik korrekstiya, psixodiagnostika kabi turli ko'rinishdagi psixologik yordamni qiyosiy tahlil qilish orqali psixologik konsultastiyaning o'ziga xosligini aniqlash

Psixologik trening «Trening» inglizcha «o'rgatish» «mashq» degan ma'noni anglatib – bu turli sostial faoliyat sohalariga shaxsni tayyorlashdan iborat bo'lib bunda shaxs yoki yaxlit guruhning muloqot sohasidagi bilimdonlik darajasi maqsadga muvofiq tarzda maxsus mashqlar tizimi orqali rivojlantiriladi. Ya'ni u shaxsni sostial muloqotga oldindan maqsadli tarzda tayyorlaydi. Masalan: bo'lajak mutaxassislarni kelgusi faoliyatlarini samarali amalga oshirishga tayyorlash, rahbar kadrlarni samarali boshqarish usullariga o'rgatish va hokazolar.

Treningning asosiy maqsadi: shaxsni psixologik (ruhiy) ozod qilish, bunda tabiiy erkinlikni his etishni, o'z guruhida va undan tashqarida o'zaro munosabat va aloqa o'rnata olishdan iborat.

Demak-ki, **trening** — shaxsda mavjud bo'lgan yoki vujudga keladigan muammolarni hal qilish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma malakalarni hosil qilish maqsadida bahs-munozara, o'yin va mashqlar orqali o'tkaziladigan mashg'ulotlar yig'indisidir.

Shuni alohida qayd etish lozimki, trening jarayonida muammolarni echish ham, bu boradagi bilim, ko'nikma va malakalarni hosil qilish ham trenerdan shaxs psixologiyasi, shaxs individual psixologiyasi bilan ishlashni taqozo etadi. Shuning uchun psixologiyada bunday treninglar psixologik treninglar deb ataladi.

Hozirgi davrda odamlar orasida ruhiy zo'riqish hollari avvalgi paytlardagiga nisbatan ancha ko'p uchrayotganligi va buning natijasida ko'pgina hayotiy muammolar vujudga kelayotganligi ko'pchilikni, ayniqsa keng jamoatchilikni, shuningdek aynan psixolog mutaxassislarini ham tashvishga solayotganligi bejiz emas. Aytish mumkinki bunday holatlar turli darajadagi zo'riqishlar natijasida vujudga kelmoqda.

Ayni kunlarda asabiylashish holatlari kuzatilayotgan quyidagi kishilar guruhini alohida ta'kidlab o'tish joiz:

I. Bolalar orasida:

1. Bog'cha bolalari orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;
2. Maktab o'quvchilari orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;
3. O'smirlar orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;

II. Kattalar orasida:

1. Ish joylarida (rahbar yoki xodimlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari;
2. Oilada (er-xotin, qaynona-kelin, ota-ona va farzandlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari;
3. Keksalar orasida (psixologik o'zgarishlar natijasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari.

Yo'qorida sanab o'tilgan asabiylashishlardan kelib chiqadigan muammolar mavjud bo'lib, bu muammolarni echish imkonini topa olmaslik natijasida psixologik maslahat va psixologik korrekstiyaga muhtoj bo'lib qoladigan bir necha xil guruhlar vujudga keladiki, bular:

1. Muloqotchanlikning etishmasligi muammosidan siqilgan kishilar guruhi.
2. Iqtisodiy etishmovchilikdan siqilgan kishilar guruhi.
3. O'z yaqinlarini yo'qotib siqilgan kishilar guruhi.

4. Turli baxtsiz hodisalardan keyin qandaydir kasallik orttirib olgan kishilar guruhi.

5. Begona joyga ko'chib kelib, tub aholining bosimidan siqilgan kishilar guruhi.

6. Rahbarlar tomonidan yoki o'zidan kattalar tomonidan shaxsiyatiga tegilgan hollarda siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.

7. Yangi o'qish yoki ish joyiga moslasha olmasdan siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.

8. Chekish, ichish, narkotik moddalar iste'mol qilishdan qutula olmasdan siqilayotgan kishilar guruhi.

Yo'qorida sanab o'tilgan muammolarni hal qilishda psixologik trening deb ataluvchi o'yin va mashqlar seriyasidan iborat mashg'ulotlar yordam beradi. Yo'qoridagi guruhlar o'zi istab, o'z xohishi bilan treningga keladi va trenerning ko'rsatmalariga amal qiladi. Lekin ba'zi guruhlar bo'ladiki, bu guruh a'zolari treningga istamasdan, xohlamasdan keladi: **M.**, jinoyatchilar, bezorilar, o'g'rilar, narkotik bilan shug'ullanuvchilar. Lekin guruh a'zolarining istagidan qat'iy nazar treningning vazifasi ularning muammolarini hal etishga qaratilgan bo'ladi.

Har qanday psixologik treninglarni tashkil etish quyidagi bosqichlardan tashkil topadi.

1. Guruhni tashkil etish yoki yig'ish bosqichi.

2. Boshlang'ich bosqich.

3. Ishni olib borish bosqichi.

4. Yakunlash bosqichi.

Eng muhimi guruhni tashkil qilish bosqichi bo'lib, bunda quyidagi jihatlarga e'tibor berish kerak:

- Har qanday treningda (faqat nogironlar bilan o'tkaziladigan maxsus treninglarni hisobga olmaganda) tashqi jismoniy defektga ega bo'lgan va psixik holatida buzilishlar bo'lgan kishilar ishtirok etmasligi lozim. Negaki, bunday holatlarda aynan ana shunday kamchilikka ega bo'lganlarda aks ta'sir bo'lishi ehtimoli kuchliroqligi har qanday mutaxassis uchun tushunarli bo'lsa kerak.

- guruh a'zolarining soni 8 tadan 12 tagacha (ba'zi hollardagina 20 tagacha bo'lishi mumkin) bo'lgani ma'qul.

- ishtirokchilarning yoshi iloji boricha taxminan teng bo'lishi, ya'ni ular orasidagi farq 2-3 yoshni tashkil etishi mumkin (Alohida qayd etish lozim, **45-50 yoshdan** kattalar uchun trening juda katta va

ahamiyatli ta'sirga ega bo'lmasligi va ular kutganchalik natija bermasligi ham mumkin).

- ishtirokchilar orasida ayol va erkaklar soni imkoni boricha teng bo'lishi kerak.

Bundan tashqari yana quyidagilarga xam e'tibor berish lozim bo'ladi: Treningda muammosi bir xil bo'lgan odamlarni to'plash kerak. Trening ishtirokchilari iloji boricha bir-biriga notanish bo'lishlari lozim. Trening o'tkaziladigan xona albatta izolyastiyalangan bo'lishi shart, ya'ni hech kim ularni bezovta qilishi mumkin emas va ular ham boshqalarga xalaqit bermasligi kerak. Rasmiylashgan guruh bo'lishiga yo'l qo'ymaslik lozim. Trenerdan auditoriya erkin bo'lishini ta'minlash va auditoriyani yaxshi bilish talab etiladi.

Psixologik treninglar quyidagi tamoyillarga asoslanadi.

Faollik tamoyili.

Bu tamoyil ko'proq eksperimental psixologiya asosida quyidagi g'oyaga bo'ysunadi: Inson eshitganlarining 10% ni, ko'rganlarining 50% ni, aytib berganlarining 70% ni va nihoyat o'zi qilganlarining 90% ni o'zlashtiradi.

Ijodiylik tamoyili.

Bu tamoyilning asosiy mohiyati shundan iboratki, trening davomida ishtirokchilar guruhi psixologiyada aniq bo'lgan, kashf etib ulgurilgan g'oyalar, qonuniyatlarni topadilar, kashf qiladilar, eng asosiysi esa o'zlarining shaxsiy resurslarini, imkoniyat va sifatlarini anglab etadilar.

Xulq-atvor ob'ektivlashishi (anglab etilishi) tamoyili.

Mashqlar davomida ishtirokchilar xulq-atvori impulsivlikdan ob'ektivlik darajasiga o'tadi va trening davomida o'zgarishlar kiritish imkonini beradi. Xulq-atvor ob'ektivligining universal vositasi sifatida aks aloqa hisoblanadi. Guruhdagi aks aloqani yuzaga kelishini ta'minlash trenerning mas'uliyatidir.

Sheriklik (Sub'ekt-sub'ekt) muloqoti tamoyili.

Sheriklik, yoki sub'ekt-sub'ekt muloqoti boshqalar manfaati, ular hissiyotlari, his-tuyg'ulari, qayg'ulari, boshqa insonning shaxsiy qadr qimmatini deb tan olinadi. Ushbu ning qo'llanilishi guruhda ishonch, ochiqlik iqlimini yaratadi.

Yo'qoridagi tamoyillardan tashqari, **treningning samarali bo'lishi ma'lum bir jihatdan trenerning spetifik prinstiplariga ham bog'liqdir.**

Trener har doim trening o'tkazishga kirishishdan avval o'ziga:

Men qanday maqsadga erishmoqchiman?

Men nima uchun shu maqsadga erishmoqchiman?

Men qanday vositalar bilan unga erishmoqchiman? kabi savollarini berishi lozim.

Bu savollarga javobni trenerga guruh bilan ishlash davomida diagnostik tadqiqotlar ochib beradi.

Trener ish rejasining mundarijasi, guruhning rivojlanish va inoqlik darajasi, munosabatlar xarakteri, guruhdagi har bir ishtirokchining holati, uning o'ziga va boshqalarga nisbatan munosabati, treningga nisbatan munosabati, trenerning o'zining munosabati kabilar diagnostika ob'ekti bo'lib hisoblanadi.

Topshiriqning amalga oshirilishida birinchi qadam metodik (qadam) qo'llanmaning to'g'ri tanlanishidir. Eng ko'p qo'llaniladigani, guruhiy diskussiyalar, rolli o'yinlar, psixodramma va uning modifikastiyasi hisoblanadi.

Shunday qilib, psixologik trening uslublarning paydo bo'lishi va amalda qo'llanilishi o'ziga xos an'anaga ega bo'lib, ular ayniqsa bizning asrimizda, sanoat rivojlangan, migrastiya jarayonlari tezlashgan va inson omili rolining naqadar ahamiyatliligiga e'tibor qaratilgan bir paytda yana ham dolzarb bo'lib bormoqda.

Xullas, psixologiya tarixida trening o'qitishning eng keng tarqalgan shakli faol sotsial-psixologik treninglardir. L.A.Petrovskaya sotsial psixologik treningga ta'rif berar ekan, uni quyidagicha izohlaydi: «Trening - shaxslararo munosabatlardagi bilimlar, sotsial ustanovkalar, ko'nikma va tajribalarni rivojlantirishga qaratilgandir», shuningdek «Muloqotda kompetentlikni rivojlantirish vositasi hamdir».

Psixoterapiya (psixo... va terapiya) — ruxiy kasal bemorlarni davolash maqsadida so'z, xushmuomala bilan hamda qulay sharoit yaratish orqali ular ongiga psixik ta'sir etish. Umumiy va xususiy (yoki maxsus) Psixoterapiya farqlanadi. Umumiy **Psixoterapiya** bu vrachning bemor bilan bo'lgan muloqotlari jarayoni, bunda turli ruxiy ta'sirotlar bemor shaxsiga, uning tuzalishiga ishonch hosil qilish, uni tinchlantirishga tibbiy xodimlarning (vrachlar) noto'g'ri harakatlari tufayli paydo bo'ladigan holatlarni (yatrogeniya) oldini olishga

qaratiladi. Bu barcha davolash choralari ichida yordamchi tadbir hisoblanadi.

Xususiy psixoterapiyaning tushuntirish, suhbat o'tkazish, ishontirish (bedorlik va gipnoz holatlarida), o'z-o'zini ishontirish (autogen mashq) va boshqa xillari bor. Psixoterapiyada asosiy qurol so'z hisoblanadi. So'zning qudrati, uning shifobaxsh ta'siri qadim zamonlardan ma'lum. I. P. Pavlov so'zning oliy nerv faoliyati-tida qudratli qo'zg'atuvchi ta'sir ekanini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Gipnoz vaqtida psixoterapevtning so'zi bosh miya پوستloq qismining ma'lum bir yerida kuchli qo'zg'alish o'chog'ini vujudga keltiradi va bu turlicha ifodalangan tormozlanish holatiga olib keladi. Bemor bilan vrach o'rtasida olib boriladigan tushuntirish suhbatini P.ning yetakchi usuli bo'lib u to'g'ri olib borilganda har qanday bemor ham tinchlanadi, ham dardi yengillashadi. Ishontirish usuli eng keng tarqalgan. Muhimi bemorni ishontirish, suhbat oqilona va mulohaza bilan olib borilishi lozim. Tushuntirish va ishontirish, odatda, birgalikda olib boriladi. Bunda vrach bilan bemor o'rtasida o'rnatilgan munosabat muhim o'rin tutadi. Ta'sir qilish va o'z-o'ziga ta'sir etish psixoterapiyaning muhim usullaridan hisoblanadi. Bedorlik holatida ta'sir etishdan maqsad u yoki bu kasallik holatini bartaraf etishgina emas, balki bemorni bu holatdan tuzalib ketishiga ishontirish va bunda o'z organizmining kuchiga ishonchini mustahkamlashdan iborat. Ayrim psixoterapevtlar ruhiy ta'sir etishni uxlatadigan vositalar (dorilar)dan foydalanib bajaradilar. Gipnoz Psixoterapiyaning ko'p qo'llanadigan usulidir.

Psixoterapiya nevrasteniya va boshqa shunga o'xshash holatlarda, jumladan, jinsiy ojizliqsa (impotensiya), miyadan ketmaydigan holatlar nevrozida, isteriya nevrozida, psixopatiyalarda, alkogolizm va narkomaniyalarda keng qo'llanadi.

Kontsepsiyaning ta'rifi

Bugungi kunda dunyoda "psixoterapiya" tushunchasini aniqlashning yagona ko'rinishi yo'q. Biroq, Evropa psixoterapevtik assotsiatsiyasining sa'y-harakatlari tufayli Evropa mamlakatlarida Strasburg deklaratsiyasi doirasida psixoterapiya ta'rifiga ko'ra, Evropa Ittifoqining Qonunchilik bazasini standartlashtirish bo'yicha juda ko'p ishlar amalga oshirilmoqda. Ushbu hujjat psixoterapiyaning zamonaviy kontsepsiyasini qisqacha va aniq belgilaydi:

Strasburg deklaratsiyasi:

Psixoterapiya-bu erkin va mustaqil kasb egasi bo'lgan maxsus intizom.

Psixoterapevtik ta'lim yo'qori darajadagi nazariy va klinik tayyorgarlikni talab qiladi.

Terapevtik usullarning xilma-xilligi kafolatlangan.

Psixoterapevtik usullardan biri sohasidagi ta'lim to'liq amalga oshirilishi kerak; u nazariya, shaxsiy terapevtik tajriba va nazorat ostida amaliyotni o'z ichiga oladi; bir vaqtning o'zida boshqa usullar haqida keng tushunchalarga ega bo'ladi. Bunday ta'limdan foydalanish, ayniqsa, gumanitar va ijtimoiy fanlar sohasida keng tayyorgarlik ko'rish orqali amalga oshirilishi mumkin.

Evropa psixoterapevtik assotsiatsiyasi

Tarix

Psixoterapiya tarixida donauchny (XIX asrga qadar) va ilmiy davrlar ajratiladi. XIX asrning birinchi yarmida Mesmerning ta'limoti Evropada keng tarqalgan. 1841da ingliz olimi Brad mesmeristning ishiga tashrif buyurdi. Namoyish etilgan hodisa uni qiziqitirdi va u o'z tajribalarini o'tkaza boshladi. Bred o'z do'stini ko'zlarini mustahkamlash orqali uxlab qolishga muvaffaq bo'ldi. Gipnoz deb nomlangan hodisani o'rganish bo'yicha tajribalarni davom ettirgandan so'ng, Bred o'z natijalarini "nevrologiya" (1843) kitobida bayon etdi. 1860da frantsuz shifokori LeBeau bredning usulini tasvirlab berdi. LeBeau gipnozni o'rganishni davom ettirdi va bemorni uyquda ovozli taklifga botirishni taklif qildi. Lebebo o'zining xulosalarini 1866 da "tush va shunga o'xshash davlatlar..." kitobida bayon etdi. 1882da frantsiyalik shifokor Dumont psixiatrik boshpana bemorlarini davolash uchun gipnoz sessiyasida og'zaki taklifni qo'llashga qaror qildi. U Lebebo bilan hamkorlik qilishga taklif qildi; ularning birgalikdagi ishi klinikada gipnozni keng qo'llash uchun olib kelgan professor Bernheim e'tiborini tortdi. Gipnoz ilmiy psixoterapiyaning boshlanishi edi.

Birinchi marta "psixoterapiya" atamasi XIX asrning oxirida ingliz shifokori Daniel Hakom Tuuk tomonidan kiritilgan. Tuke, Daniel Hack). 1872 da chop etilgan "aqlning tanaga ta'siri" kitobida (ingliz tili. "Psixoterapiya" deb nomlangan boblardan biri (ingliz Tili psixoterapiya). Psychotherapeutics). Bu so'z bemorning ruhi shifokorning ta'siri tufayli bemorning tanasiga nisbatan terapevtik ta'sir deb ataldi.

Psixoterapiya yo'nalishlari va maktablari

Hozirgi vaqtda psixoterapiyada psixologiyaning asosiy yo'nalishlarining turli qoidalariga asoslangan bir qator yo'nalishlar mavjud:

psixologiyada kognitiv yondashuvga asoslangan kognitiv (kognitiv psixoterapiya);

behaviorizm psixologiyasiga asoslangan xatti-harakatlar (xatti-harakatlar psixoterapiyasi);

kognitiv psixoterapiyaga yaqin bo'lgan, shuningdek, xulq-atvorli jihatlardan foydalanadigan ratsional-hissiy-xulq-atvor terapiyasi;

chuqur psixologiyaga asoslangan dinamik (psixoanaliz);

gumanistik psixologiya bilan bog'liq insonparvarlik (mijoz-markazlashtirilgan psixoterapiya - K. Rogers, suhbat psixoterapiya, somatik yondashuv, ma'naviy yondashuv) ;

ekzistensial terapiya-psixologiya va psixoterapiya uchun mavjud bo'lgan falsafaning g'oyalari sifatida shakllantirilib, bemorni o'z hayotlarini tushunish, hayotiy qadriyatlarini tushunish va ularning hayot yo'lini o'zgartirish uchun o'zlarining tanlovlari uchun to'liq javobgarlikni o'z zimmasiga olishga qaratilgan. U hayotning ma'nosini qidirish va tahlil qilish asosida logoterapiya turlaridan birini o'z ichiga oladi;

Gestalt terapiyasi eksperimental-fenomenologik va ekzistensial yondashuvlarga asoslangan gumanistik yo'nalishdir.

psychodrama-mijozning ichki dunyosini o'rganish uchun dramatik improvizatsiyadan foydalanadigan yo'nalish, bu o'z-o'zidan paydo bo'lishiga imkon beradi, rol repertuaridan xabardor bo'lish va rol to'qnashuvlarini aniqlash va hal qilish yaxshiroqdir. Asoschisi-J. Moreno.

tranzaksion tahlil-bu shaxsning "Ego-davlatlar" dan (bola, kattalar, ota-ona) muloqot qilish va harakat qilish g'oyasiga asoslangan yo'nalish. Har biri "Ego holatida" bo'lgan ikki kishining o'zaro ta'siri "tranzaksiya" deb ataladi. Insonning o'ziga xosligi, shuningdek, ota-ona, kattalar va bolaning "Ego-davlatlari" ning ichki o'zaro munosabatlarining prizmasidan kelib chiqadi. Asoschisi E. Bernga.

Ayni paytda psixoterapiyaning ko'plab yo'nalishlari mavjud. Ko'pincha ular katta guruhlarni ta'kidlab, har qanday xususiyatlarga ko'ra tasniflashga harakat qilishadi:

Ishtirokchilar soni bo'yicha:

Shaxsiy psixoterapiya.

Guruh psixoterapiyasi.

Vazifalar bo'yicha:

Qidiruv psixoterapiyasi.

Tuzatuvchi psixoterapiya.

Maqsadlar uchun:

Protsessual psixoterapiya.

Maqsadli psixoterapiya.

Nazariy umumlashtirish darajasiga ko'ra:

Analitik psixoterapiya.

Fenomenologik psixoterapiya.

Terapevt egallagan roli:

Direktiv psixoterapiya.

Noto'g'ri psixoterapiya.

Muammoni tibbiy (shu jumladan psixopatologik) tushunchalarga nisbatan hal qilish:

Klinik psixoterapiya.

Klinik bo'lmagan psixoterapiya.

Hududlar va faoliyatni davolash uchun ishlatiladigan:

San'at va ijodkorlikdan foydalanishga asoslangan-badiiy terapiya.

O'yin faoliyatidan foydalanish asosida — o'yin psixoterapiyasi.

Klinik psixoterapiya

Klinik (tibbiy) psixoterapiya-psixoterapiya yo'nalishi (tibbiyotning bir qismi) materialistik yondashuvga asoslangan[4], bu erda kasallikning biologik rivojlanish omili hal qiluvchi rol o'ynaydi[5] [6], navbati bilan davolash klinik ko'rinish, differensial diagnostika, yaxshi o'ylangan ko'rsatmalar tizimi-kontrendikatsiyalar

Klinik psixoterapiya usullari orasida gipnoz mavjud; Jacobsonning progressiv mushaklarning gevşemesi, Schultz autogenik treningi, Dubois oqilona psixoterapiya A. E. Lichko o'smir aks ettirish terapiyasi;behavioral psixoterapiya usullari: VM Bexterevning kombinatsiyalashgan refleksli terapiyasi va am Svyadosch shartli aloqani yo'qotish usuli; somatik va jinsiy kasalliklarning klinik psixoterapiyasi, nevrozlar va boshqalar, bundan tashqari, klinik psixoterapiya usullari biologik geribildirim (bos) texnologiyasi va ko'z harakati tomonidan desensitizatsiya va qayta ishlash usulini o'z ichiga oladi.

Klinik yondashuv odatda klassik psixiatriya an'alarini birlashtiradi, bemorlarni tashxislash va reabilitatsiya qilish

muammolarini hal qilishga imkon beradi, moslashtirish va moslashishda ularning potentsial zaxiralarini faollashtirishga qaratilgan

Psixoterapiya va din

Psixoterapiya mustaqil intizomga kiritilgandan so'ng, uning dinga bo'lgan munosabati masalasi paydo bo'ldi. Agar Sigmund Freyd dinga salbiy munosabatda bo'lsa va uning psixoanaliziga qarshi bo'lsa, Freydning hamkasbi Karl Jung psixoterapevtlar va ruhoniylarning inson qalbiga shifo berish borasidagi sa'y-harakatlarini birlashtirishga chaqirdi, psixoterapiya va dinni qo'llash sohasi aslida kesib o'tganligini ta'kidladi:

Barcha dinlar nima? Dinlar psixoterapiya tizimlari. Biz nima qilmoqdamiz, psixoterapevtlar? Biz azob-uqubatlardan xalos bo'lishga harakat qilamiz inson ongi, ruhiy yoki ehtimol ruh, lekin din ham xuddi shu muammoni hal qiladi. Shuning uchun Rabbimiz shifochi; u shifokor; u kasallikni davolaydi va ruhiy kasallikni davolaydi; va bu biz psixoterapiya deb ataydigan narsadir.

Psixoterapiya bilan diniy ta'limotlarni sintez qilish bo'yicha muhim qadam "psixoanaliz va din" E. Fromm klassik ishi bo'lib, unda "psixologiyadan faylasuflar" maktabi rahbari din va psixoanalitik terapiya bir xil maqsadga erishish uchun batafsil asos yaratdi:

Barcha buyuk Sharq va G'arb dinlarining asoschilari hayotning eng yuksak maqsadi inson qalbiga g'amxo'rlik qilish va sevgi va aqlning kuchlarini ochishdir. Psikanaliz bu erda hech qanday tahdid emas, aksincha, bu maqsadga erishishga katta hissa qo'shadi.

Ruhning shifokori sifatida tahlilchi falsafa va ilohiyot bilan bir xil muammolar bilan shug'ullanadi — insonning ruhi va shifo. Biroq, bu nuqtai nazar universal e'tirofqa ega emas edi. U psixoterapiya vazifalaridan farqli o'laroq, dinning maqsadi shifo emas, balki ruhni qutqarish ekanligini ta'kidlab, masalan, Logoterapiya yaratuvchisi Viktor Frankl tomonidan rad etildi. Hozirgi vaqtda psixoterapiya va din o'rtasidagi munosabatlar masalasi hali ham tortishuvlarga sabab bo'lmoqda. Ba'zi mualliflar diniy ta'limotlarni psixoterapiya nazariyasi va amaliyotiga kiritish uchun zarur va samarali hisoblanadi, boshqalari esa bunday imkoniyatni qat'iyan rad etadi. Mamlakatimizda bu bahs-munozaralar, masalan, Makariev-Reshem monastiri[23] nashriyatining "pravoslav nurlari" saytida, shuningdek, "maslahat psixologiyasi va psixoterapiya" jurnalida keng tarqalgan.

"Psixoterapevt" atamasi va uning ma'nolari

"Psixoterapevt" so'zi ko'pincha turli hislarda qo'llaniladi. Shunday qilib, Sog'liqni saqlash vazirligining buyrug'i "shifokor-psixoterapevt" mutaxassisligini belgilaydi. Bu "psixiatriya" mutaxassisligi bo'yicha o'qitiladigan va psixoterapiya bo'yicha keyingi tayyorgarlikni olgan "tibbiy ish" ixtisosligi bo'yicha oliy tibbiy ma'lumotga ega bo'lgan shaxsdir. Bunday mutaxassislarning qisqacha mazmuni ko'pincha "psixoterapevt" deb ataladi. Rossiya Federatsiyasida oliy tibbiy ma'lumotga ega bo'lmagan shaxs yuridik jihatdan psixoterapevt bo'lish huquqiga ega emas. Shunday bo'lsada, masalan, "Moskva shahrida aholiga psixologik yordam to'g'risida" oktyabr 7, 2009 soni 43 Moskva qonun "psixoterapiya", lekin bu qonun qoidalari kabi psixologik yordam bunday beradi "fuqarolarga psixiatrik va tibbiy psixoterapevtik yordam ko'rsatish sohasidagi munosabatlarga taalluqli emas". Shunday qilib, qonun nuqtai nazaridan, Moskvada psixologik yordam ko'rsatadigan va sog'liqni saqlash tizimida ishlaydigan mutaxassis psixolog psixoterapiya (tibbiy bo'lmagan) dan foydalanishi mumkin.

Bundan tashqari, Rossiya ("psixologiya" yo'nalishi bo'yicha magistratura shaklida, shuningdek, psixoterapiya sohalarida professional qayta tayyorlash shaklida) psixoterapiya yo'nalishlari bo'yicha o'quv dasturlarini amalga oshiradigan va nafaqat shifokorlarni, balki psixologik va ba'zan boshqa ta'limga ega bo'lgan kishilarni ham o'qitadigan tibbiy bo'lmagan ta'lim muassasalari mavjud. Shunday qilib, de-fakto psixologlar va ba'zan boshqa mutaxassislar, psixoterapevtlardan tashqari, psixoterapiya texnikasini o'z amaliyotida qo'llash imkonini beradigan malakaga ega.

G'arbda klinik psixologlar shifokorlar bilan birga psixoterapiya bilan shug'ullanish huquqiga ega; Rossiyada psixologlar psixoterapevtik amaliyotda juda muhim rol o'ynadi. Ba'zi Evropa mamlakatlarida "psixoterapevtlar" tushunchasi tibbiy ta'lim bilan bog'liq bo'lmagan insonparvarlik ta'limiga ega bo'lgan shaxslarga nisbatan qo'llaniladi. Shu bilan birga, masalan, Germaniyada psixoterapevt qonunga ko'ra, psixoterapevtik usullar bilan qo'shimcha ravishda o'qitilgan oliy psixologik yoki tibbiy ta'limga ega bo'lgan odamlarni chaqirish huquqiga ega. Birinchisi "psixologik psixoterapevt" deb ataladi (nemis. O'tish: saytda harakatlanish, qidiruv *Ärztlicher Psychotherapeut*).

Sigmund Freyd, tibbiy ta'lim usuli uchun zarur emasligini yozgan. Ushbu tezisning asoslari Z. Freydning "havaskorlik tahlili: begonalar bilan suhbatlar" (1926) mavzusiga bag'ishlangan. Ushbu broshyurani yozish uchun Freyd 1926 bahorida vena shahrida boshlangan tibbiy ma'lumotga ega bo'lmagan Vena psixoanalitik assotsiatsiyasining mashhur a'zosi Teodor Raikga qarshi sud jarayoni bilan bog'liq edi. T. Raik Avstriyaning charlatanizmga qarshi qonunini buzganlikda ayblangan-agar tibbiy diplomga ega bo'lmagan shaxs kasallarni davolayotgan bo'lsa, noqonuniy deb e'lon qilgan qonun. "Havaskorlar shifokorlar emas", Freyd "havaskorlar" ning psixoanalitik amaliyot bilan shug'ullanish huquqini himoya qildi:

Shifokor tibbiyot maktabida ta'lim oldi, bu odatda psixoanalizga tayyorgarlik sifatida unga kerak bo'lgan narsalarga qarama-qarshidir. Uning e'tiborini ob'ektiv ravishda anatomik, jismoniy, kimyoviy faktlarga qaratishga qaratilgan... hayot hodisalarining ruhiy tomoniga qiziqish uyg'otmaydi, tibbiyotga nisbatan yo'qori aqliy namoyonlarni o'rganish hech qanday aloqasi yo'q.

- **Freyd Z.** Qo'shimcha tovush Freydning fikriga ko'ra, nevrologik kasalliklarning sabablari tanaga emas, balki ruhga asoslangan bo'lib, nevrozni baholash uchun "shuningdek, uni davolash uchun tibbiy ta'lim hech narsa bermaydi".

Psixoterapiya samaradorligini o'rganish

Ushbu meta-tahlillar psixoterapiya samaradorligini, shu jumladan turli xil psixologik yordam usullari va psixo-ta'lim dasturlarini ko'rsatadi. Xususan, M. W. Lipsey, D. B. 1993 yilda Wilson, psixoterapiya va psikoobrazovatelnyh dasturlari turli tadqiqotlar yuzlab huzur-tahlil ma'lumotlarni umumlashtirish, ularning samaradorligini ko'rsatdi.²⁹ va 56 turli xil tadqiqotlarni birlashtirgan boshqa ikkita meta-tahlilga ko'ra, psixoterapiya depressiyani davolashda antidepressantlar kabi samaralidir. Uchinchi meta-tahlilda antidepressantlarning endogen depressiyani davolashda psixoterapiya bo'yicha ustunligi haqida xulosa chiqariladi. NIMH (AQSh milliy ruhiy salomatlik instituti) loyihasi doirasida o'tkazilgan meta-tahlilda depressiya bilan og'rigan bemorlarni davolashda antidepressantlar faqat og'ir depressiyani davolashda psixoterapiyadan ustundir. Yana bir meta-tahlil psixoterapiya va kombinatsiyalashgan davolanish (dori-darmonlar bilan birgalikda psixoterapiya) ning teng samaradorligini ko'rsatdi, ammo og'ir depressiyalarda kombinatsiyalashgan davolanish

psixoterapiya bilan solishtirganda afzalliklarni ko'rsatdi. Keyinchalik meta-tahlil antidepressantlarni davolashdan oldin kognitiv-davrnı psixoterapiyani afzalliklarini ko'rsatdi: kognitiv-davrani terapiyani ta'siri yanada kuchli edi. Xuddi shu meta-tahlilning bir qismi sifatida, kognitiv-xulq — atvorli psixoterapiya bilan og'rigan bemorlarda takroriy hujumlar 29,5% hollarda qayd etilgan va faqatgina dori-darmonlar bilan davolangan bemorlarda-60% hollarda, ya'ni kognitiv-xatti-harakatlar terapiyasi antidepressantlarga nisbatan ko'proq profilaktik ta'sir ko'rsatadi.

1998 ning meta-tahliliga ko'ra, vahima hujumlarini davolashda kognitiv-xatti-harakatlar psixoterapiyasi farmakologik davolanish va kombinatsiyalashgan davolanishga nisbatan yo'qori ta'sir kuchiga ega edi. Bundan tashqari, kognitiv-xulq-atvorli psixoterapiya qo'llanilganda, kam sonli bemorlar farmakologik va kombinatsiyalangan davolanish bilan solishtirganda davolanishni to'xtatdilar.

Psixoterapiya va dori-darmonlarni davolash bilan bog'liq bo'lgan ko'plab meta-tahlillarning sifati tanqid qilinadi. Shunga qaramay, depressiv va Anksiyete kasalliklarini davolashda kognitiv-xulq-atvorli psixoterapiyaning samaradorligi juda ishonchli meta-tahlillar bilan isbotlangan va umuman olganda ruhiy kasalliklarni davolashda psixoterapiya samaradorligi isbotlangan.

Psixoterapiya samaradorligi psixoterapiyaning platsebo ta'siridan oshmasligini ta'kidlagan taniqli psixolog G. Eisenk tomonidan tanqid qilindi. Shunga qaramay, 1996da R. J. Grissom 46 meta-tahlillari ma'lumotlarini umumlashtirdi va davolanishni kutayotgan bemorlarning psixoterapiya va nazorat guruhining ustunligini va platsebo psixoterapiyasining o'ziga xos shakllarini (qo'llab-quvvatlovchi suhbatlar) o'rniga olgan bemorlarni ko'rsatdi.

Bir qator nazorat qilinadigan tadqiqotlar va meta-tahlillar psixoterapiya o'tkazilgandan keyin ham uch yil o'tgach, uning ta'siri ko'plab bemorlar uchun saqlanib qolganligini ko'rsatdi. Misol uchun, psixoterapiya kursidan so'ng bemorlarning 30% spirtli ichimliklar bilan bog'liqligi uzoq vaqt davomida spirtli ichimliklarni iste'mol qilishni to'xtatadi va hatto 30% iste'mol qilingan spirtli ichimliklar miqdorini sezilarli darajada kamaytiradi. Chegara kishilik buzilishi bo'lgan bemorlarni davolashda uch yildan so'ng psixoterapiya natijalarini tekshirish ularning ishlashini yaxshilash uchun barqarorlikni isbotladi.

2000 dan ortiq bemorlarning jami, shu jumladan, tadqiqotlar o'z ichiga olgan huzur-tahlil, bemorlarning 14% psixoterapiya birinchi majlisida, 53% oldin takomillashtirish ko'rsatdi — 8 haftalik majlislarida keyin, 75 % — 26 haftalik majlislarida keyin, va 83 % — 52 keyin. Yana bir meta-tahlilga ko'ra, psixoterapiyaning 15 sessiyalaridan so'ng ularning terapevtik ta'siri taxminan ikki yillik spontan tiklanishdan so'ng ta'siriga teng. 50 sessiyalari keyin-nihoyat, uchinchi meta — tahlil alevlenme paytida davolash boshladi bemorlarning taxminan 50%, 21 majlisida keyin klinik muhim yaxshilash, va bemorlarning 75% erishish, deb ko'rsatdi.

Bir qator tadqiqotlarga ko'ra, psixoterapiya jarayonida bemorlarning taxminan 5-10 % gacha yomonlashishi mumkin. Chegara kishilik buzilishi bo'lgan bemorlarda va obsesif-kompulsiv buzuqlikdagi bemorlarda buzilishning ayniqsa yo'qori darajasi qayd etildi. Xavf omillari ham bemorlarda jiddiy shaxslar muammolari va davolanish boshlanishida og'ir ahvol; bundan tashqari, davolanish vaqtida bemorlarning yomonlashuvi psixoterapevtning past darajadagi empati, mijozning muammolarini kamligini baholash, salbiy kontrpenoz kabi fazilatlariga yordam beradi. Buzilish ko'pincha psixoterapiyaning eksperimental shakllari bilan bog'liq va depressiya uchun buzilishning prognozi kichik miqdordagi sessiyalar bo'lishi mumkin.

Psixologiya psixik holatlar, psixik faktlar, psixikaning namoyon bo'lishi va taraqqiyoti qonuniyatlarini o'rganadi. Insonni taraqqiyotga boshlovchi to'rt omil mavjud, bular irsiyat, muxit, ta'lim-tarbiya va shaxsning o'z faolligi bo'lib xisoblanadi. Chaqaloqlik davri, gudaklik, maktabgacha yosh davri, kichik maktab yoshi, usmirlik va o'spirinlik davrlaridagi psixologik muammolar zudlik bilan psixologik yordamning zarurligini taqozo etmoqda. **Psixologik maslahat berish sohasidagi insonlar:** psixolog, o'qituvchi ilmiy bulim mudiri tarbiyaviy ishlarni tashkil qiluvchilar ham ma'lum darajada psixologiyadan xabardor bulmoqlari lozim, chunki sanab o'tilgan kasb egalari individual xususiyatlari bilan bir-biridan farq qiladigan turli yoshdagi bolalar bilan ishlaydilar. Har bir bola faqat o'ziga xos bilish ruhiy jarayonlari, ya'ni sezgi, idrok, diqqat, xotira, tafakkur, tasavvurlari, individual-psixologik xususiyatlari, xarakteri, temperamenti, qobiliyatlari, emostional-irodaviy soxasi, xissiyoti, emostiyalari, irodaviy xulq atvor xususiyatlari, faoliyat

motivastiyasiga ega buladi. Ma'lum yoshdagi bolalarning psixologik xususiyatlarini bilmay turib, ularga maqsadga muvofiq ravishda ta'lim va tarbiya berib bo'lmaydi. Bolaning har bir yoshi o'z qiyinchiliklariga ega buladi va o'ziga nisbatan maxsus munosabatda bo'lishini talab qiladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarga nisbatan psixologik jihatdan to'g'ri keladigan va yaroqli bo'lgan usul ko'pincha o'smirlarga nisbatan yaroqsiz va xato bo'lishi mumkin. O'qituvchining bilishi mutloqo zarur bo'lgan individual farqlar bitta yosh doirasida nihoyat darajada katta buladi.

Psixologik maslahat berishda individual munosabatda bo'lishning asosiy sharti tarbiyachining o'z tarbiyalanuvchisining sezgisi, idroki, dikkati, xotirasi, tafakkuri, tasavvuri, xarakteri, temperamenti, qobiliyati, xissietlari, emostiyalari, irodasi, faoliyatining motivastiyasi haqida chuqur va atroflicha bilishidan iboratdir. Shu bilan birga o'quvchining ruhiy dunyosidan xabardor bo'la bilishni, psixologik jihatdan to'g'ri kuzatish tashkil qila bilishni va tabiiy eksperiment uyushtirishni bilishi lozim. Hozirgi vaqtda psixologik maslahat berishning amaliyoti va bola tarbiyasi va 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 funkstiyalarini ta'lim muassasalariga, bog'cha, maktab, kollej va listeylarga ag'darib qo'ymoqdalar. Ota-onalarning ajralishi bola psixologiyasiga ta'sir qiladi. Mutaxassislarning fikricha, oilaning bo'zilishi bolani qiyin vaziyatga solib qo'yadigan juda kuchli psixogen omil bo'lib, unga ko'nikish uchun bolaga kamida ikki yil kerak buladi.

Maslahat berish vazifalarini echishda Vigotskiy maktabi psixologlarining bola psixikasi indiviudal taraqqiyoti muayyan muaommolari buyicha umumiy fikrlaridan foydalanish mumkin, Irsiyat va muxitning ta'sirini tan oladigan g'arb qarashlaridan farqli ravishda sobiq sovet yosh psixologiyasida bola psixik taraqqiyoti jarayoni taxlilida tarraqqiyotning sharoitini, harakatga keltiruvchi kuchlari, manbalari ham e'tiborga olinadi. 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.

Psixologik maslahat berishda individual munosabatda bo'lishning asosiy sharti tarbiyachining o'z tarbiyalanuvchisining sezgisi, idroki, dikkati, xotirasi, tafakkuri, tasavvuri, xarakteri, temperamenti, qobiliyati, xissietlari, emostiyalari, irodasi, faoliyatining motivastiyasi haqida chuqur va atroflicha bilishidan iboratdir. Shu bilan birga o'quvchining ruhiy dunyosidan xabardor bo'la bilishni, psixologik jihatdan to'g'ri kuzatish tashkil qila bilishni va tabiiy eksperiment uyushtirishni bilishi lozim.

Individual maslahat faoliyati 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 harakteristikalarini ko'rsatadi, Maslahat berish amaliyotida shartli variantni oldindan aytish xaqida ham to'xtalib o'tish mumkin, shartli variantni oldindan aytish har xil sharoitlarni amalga oshirganda bola taraqqiyotining keyingi borishida mumkin bo'lgan varintlarni tushunamiz. Boshqacha aytganda, u yoki bu noqulay sharoitlar saqlanganida, olinganida bolani qanday extimolli taraqqiyot kutishini aytib beriladi.

Individual psixologik maslahat berish psixolog amaliy faoliyatining eng ma'suliyatli turlaridan biridir. Maslahatchining fikri, psixik taraqqiyot buyicha har bir baxosi bolaning keyingi taraqqiyotiga, o'qituvchilarning, ota-onalarning bolaga nisbatan munosabatiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin, Shuning uchun indivudal psixologik maslahat bola rivojlanishini boshidan diqqat bilan taxlil qilishni, har xil manbalardan olingan ma'lumotlarga asoslanadi.

Ma'lumotlar manbasi sifatida ota-onalar bilan suxbat, o'qituvchining ota-onalar bolaning o'zi bilan suxbat, bolaning o'zi bilan suxbat, bolani uyda, maktabda va boshqa xollarda kuzatish psixologik tajriba orqali tekshirish, ota-onalar bilan tanishish tibbiy xujjatlar 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 taxlil qilish hamda vrachlardan pedagoglardan olingan ma'lumotlarni ham e'tiborga olish,

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

3. Boshqa mussasalardan ma'lumot yig'ish, Sog'ligi xaqida ma'lumot, Bolani maktabda uyda boshqa xollarda kuzatish, Psixologik metodlar bilan tekshiruvga muhim qo'shimcha sifatida bolaning faoliyatini (rasmlari, qiziqadigan narsalarini taxlil qilish kiradi).

Bolani maktabda, uyda boshqa xollarda kuzatish, Psixolog olingan ma'lumotlar asosida bola rivojlanishining umumiy darajasiga baxo 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 xal 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 xal etishda shaxsdan test olishda yoki diagnostika qilish uchun tajriba o'tkazishda uning emostional xolatiga, o'zini yaxshi xis qilayotgan, charchash belgilari yo'q vaqtda yoki ortiqcha asabiylashish, qaysarlik yo'q vaqtda o'tkazish kerak. Yosh davrida bolani psixologik tekshirish muammosi asosiy vazifalarni o'z ichiga oladi.

Psixologik muammolarni xal etishda psixologga qiyin masalalarni xal qilish uchun diagnostik testlar 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'pchilik metodikalar yordamida bir necha qoidalar ishlab chiqilgan. qo'llanmani unga ajratilgan vaqtni o'zgartirish mumkin emas. Barcha tekshiriluvchiga bir xil oxang, bir xil aytishni talab qilinadi.

Psixologik maslahat vazifalari chet ellarda yaxshi rivojlangan ota-onalar bolasi taqdiri bilan yoshligidan qiziqib 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 xal qiladilar.

Birinchi Prezidentimiz o'zining O'zbekistonning bugungi istiqbol va istiqbol yo'lini ifodalovchi boshqa qator ma'ruzalari va asarlarida ham iqtisodiyot bilan ma'naviyat, inson ruhiyatining barkamolligi, hayotning o'zaro ajralmas, bir-birini to'ldiradigan, o'zaro ta'sir va aks ta'sir etadigan muhim omillari ekanligini va ayni paytda bugungi iqtisodiy o'nglanish, iqtisodiy tiklanish, iqtisodiy rivojlanishni, ma'naviy o'nglanish, ma'naviy poklanish, ma'naviy yuksalish harakatlari bilan tamomila uyg'un bo'lishini ta'minlashning muqarrar ijtimoiy zarurat ekanligini qayta-qayta ta'kidlaydi. Shuningdek, Birinchi Prezident I.A.Karimovning Respublika Oliy Majlisi IX sessiyasidagi "Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori" mavzusidagi so'zlagan nutqidan kelib chiqqan holda qabul qilingan "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun va Kadrlar tayyorlash Milliy dastur (1997 yil 29 avgust) ning amalda qo'llanilishi bugungi shaxs faoliyatidan, uning ijtimoiy taraqqiyotiga xizmat qiluvchi omillaridan yanada unumliroq foydalanish yo'llarini izlashga da'vat etadi. Bu esa, avvalo inson ma'naviyati, ruhiyati va ijtimoiy kamoloti bilan shug'ullanuvchi psixologlar oldiga bir muncha jiddiy va mas'uliyatli vazifalarni qo'yadi. Bu vazifalarning bajarilishi esa har bir shaxs va uning faoliyatini bugungi ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot tamoyillari qo'ygan talablar asosida qaror toptirishga ko'maqlashuvchi psixologik xizmat jarayonining muvaffaqiyatli tatbiq etilishiga ham bog'liq ekanligi shubhasizdir. Zero, shaxs va uning faoliyatini har tomonlama rivojlantirish muammosiga psixologiyaning amaliy-tadbiqiy yo'nalishlari asosida yondashish zarurligi haqida ko'pgina olimlar o'z fikr-mulohazalarini bildirganlar va bildirib kelmoqdalar.

Psixologiya fani nimadan baxs yuritadi - degan savol mavjuddir, biroq hozirgi zamonda korrekstion psixologiya fani nimani o'rgatadi, qanaqa predmet degan savol tug'ilmoqda. Ma'lumki psixologiya fani shaxsni o'rganadigan yagona fan emas, chunki uning ayrim jihatlarini falsafa, pedagogika, logika, sostiologiya, xatto kibernetika tadqiq qilmoqda. Konsultativ psixologiyada-chi? Korrekstion psixologiyada-chi? Korrekstion psixologiya fanida inson shaxsi va individualligini tarkib toptirish jarayoniga faol ta'sir ko'rsatishni taqozo qiladi. Psixologik xizmatning ushbu yo'nalishida aloxida ahamiyat kasb

etadigan narsa bu -bolalar, o'quvchilar, talabalar xulqining bo'zilishi, ta'limda o'zlashtirishning yomonlashuvi kabilarni o'rganadi. Shu bilan birga psixolog bolalar, o'quvchilar, talabalarning psixik taraqqiyotidagi xulqi va muomalasidagi nuqson va kamchiliklarni asta-sekin tuzatish, korrekstiya qilish dasturini ishlab chiqaradi va amaliyotga uni tadbiiq etadi. Buning uchun ular bilan maxsus mashg'ulotlar o'tkazadi va ijodiy qobiliyatlarni o'stirish maqsadida treninglar olib boradi.

Korrekstion ishlarda guruhning qadriyatlarga yo'nalganligi etnopsixologik va etnomadaniyati xususiyatlari, elat tarixi, millat odati, udumi, rasm-rusmlari va boshqa etnopsixologik xususiyatlar o'z aksini topishi lozim.

Korrekstion psixologiya fanining maqsadi talabalarni psixologik korrekstiya sohasidagi hozirgi zamon yutuqlari bilan tanishtirish, olgan bilimlarini amalda ishlata bilishni rivojlantirishdir. Shuningdek korrekstion psixologiya insonning psixik rivojlanishidagi kamchiliklarni tuzatish usullarini ham chuqurroq o'rganishga yo'naltirilgan bo'lib, ularning individual xususiyatlari, ta'lim-tarbiyasidagi nuqsonlarni tuzatishga mo'ljallangandir. Diagnostika va korrekstion ishlar guruhiiy 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, oliii o'quv yurti talabalarini psixologik tekshiruvdan o'tkazadi, ularning kamolot darajalarini belgilaydi. o'qituvchilarning kasbiiy yaroqligi va layokatini diagnostika qiladi, ularning shaxs xislatlari, irodaviiy sifatlari, his-tuyg'ulari, o'z-o'zini boshqarish imkoniiyati, intellektual (aqliiiy) darajasi va pedagogik qobiliyatini tekshiradi va kachiliklarni bartaraf etishga harakat qiladi;

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

-Bolalarning voyaga etgan odamlar va o'z tengqurlari (tengdoshlari) bilan muomalasi xususiyatini tekshiradi. Ularning etnoqiiyofasi va etnomadaniyati xususiyatini hisobga olgan xolda psixofiziologik metodikalarni muayyan sharoitga moslashtiradi (adaptastiiyalashtiradi). Boshqa soxaning mutaxassislari bilan

birgalikda ruhiy rivojlanishdagi nuqsonlar xilma-xilligini hisobga olib, tabaqalashgan differentsial diagnostikani amalga oshiradi va korreksion ishlar olib boradi;

-Nuqsonlarning tibbiy va deffektologik tabiatini aniqlaydi va korreksion ishlar olib boradi;

-Giyoxvandlik, taksikomanlik, alkogolizm, o'g'irlik, daydilikning ijtimoiy-psixologik ildizlarini tekshiradi, ularning omillarini tahlil qiladi va va korreksion ishlar olib boradi;

-Maktabgacha yoshdagi bolalar, o'quvchilar kollej tinglovchilari, yangi tipdagi maktab o'quvchilari, oliy o'quv yurti talabalarida uchraydigan o'quv malakalari va ko'nikmalarini egallashdagi nuqsonlar, xulq – atvordagi bo'zilishlar sabablarini diagnostika qiladi va ularni bartaraf qilish, korrekstiya qilish usullarini axtaradi;

Xalq ta'limi sohasida faoliyat ko'rsatayotgan psixologning vazifasi muayyan qoida, mezonga asoslanib, o'z faoliyatini tashkil qilib, yosh davr xususiyatlariga binoan bolalar, o'quvchilar, talabalar psixikasini rivojlantirishi, shaxsning shakllanishi qonuniyatlarini amaliyotga tadbiq etishi, o'qituvchilar jamoasiga o'quvchilar, bolalar va talabalar ta'lim tarbiyasini individuallashtirishda yordam berish, ularning qobiliyati, maylining darajasiga qarab o'qituvchilarga korreksion to'zatish ishlarini amalga oshirishda ko'rsatmalar berish, korreksion ishda aloxida ahamiyat kasb etadigan narsa bu bolalar, talabalar, o'quvchilar o'sishida, rivojlanishda orqada qolish, unda xulqning bo'zishi, ta'limda o'zlashtirishni yomonlashuvi hisoblanadi.

Birinchidan bola bilan yaxshi munosabat va o'zaro tushunishdan iborat. Muammoli vaziyatlarni shoshilmasdan, aniq xal 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.

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

a) amaliy psixologning maxsus ishi, mashg'uloti ayrim bolalar, o'quvchilar va talabalar bilan aloxida 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.

Korrekstion psixologiyaning asosiy maqsadi mijozning yosh va turli xususiyatlari shuningdek sub'ektiv vokeligidan kelib chiqib tushuntiriladigan shaxs resurslarini faollashtiruvchi va me'yorga mos keluvchi holatga olib kelishdir.

Korrekstion psixologiya ta'sirining asosiy quroli sifatida psixolog chiqadi va korrekstion jarayon psixolog - 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 xayotni yangi xususiyatlarini tanish.

Korrekstion psixologiyaning so'ngi vazifalari uchta asosiy soxalarni istalgan o'zgarishlariga erishishidir:

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

Rivojlantiruvchi va psixokorrekstion ishlar dasturini shunday tuzish kerakki, unda korrekstion ishga jalb qilinuvchilar guruhining qadriyatga yo'nalganligi, etnopsixologik va etnomadaniyat xususiyatlari o'z aksini topsin: dasturni xalq, etnos, millat, elat tarixi, an'analari, rasm-rusumlari, udumi, odati, stereotipi kabilarni hisobga olgan xolda tuzish maqsadga muvofiq, o'rta maxsus ta'limi o'quvchilari bilan murabbiylar o'rtasidagi nomutanosiblikni yo'qotish maqsadida maxsus mashg'ulotlar o'tkazish: ulardagi o'qishdan, ijtimoiy muxitdan, egallagan o'rnidan, mavqeidan qoniqmaslik hissini kamaytirish uchun trening, ishchanlik o'yinlari, psixodramadan foydalaniladi, emostional zo'riqishning oldini olish va uni kamaytirish niyatida maxsus xonalar jixozlash (xona jaxon standartlariga javob berishi, boshqaruv pulti, ekran vositalari, audiotrening, sostial trening, texnik vositalariga, ilmiy-amaliy metodikalarga ega bo'lishi lozim).

Korrekstion ishlar ma'lum tartibda, ilmiy tanlov asosida, muayyan seans bo'yicha o'tkazilishi shart. Bunda emostional zo'riqishga uchragan shaxs millati, yoshi, jinsi, individual-tipologik xususiyati, ta'sirlanish darajasi hisobga olinishi kerak; tuzatish ishlari mashg'ulot, faoliyat, kasb xususiyatiga mos, mutanosib bo'lishi ta'sir o'tkazish

samaradorligini oshiradi; unda yapon uslublarini qo'llash ham zarur ma'lumotlar to'plash va tanglikni yuqotish imkonini yaratadi.

Hal qilishning psixologik shartlari, ta'lim –tarbiyadagi nuqsonlarning oldini olish omillari, yo'llari yuzasidan yordam ko'rsatish zarur. Bolalar, o'quvchilar, talabalarning shaxsiy muammolarini xal qilishda baholi kudrat kumak berishi darkor. Ota-onalarga tarbiyaviy ishlarni amalga oshirishda maslahatlar berish, nizoli vaziyat va psixologik xolatlarni birgalikda tahlil qilish va amaliy tavsiyalar beriladi. Ota-onalarga farzandlarning tibbiy yordamga muxtojligi yoki boshqa muassasalarga murojaat qilish zaruriyat ekanligini aytsak- pedagogik odob bilan tushuntirish, berilayotgan ko'rsatmalarga ularni ishontirishi shart. Barcha qoidalarga va tasdiklangan hujjatlarga rioya kilingan xolda o'tkaziladigan ishlarni qayd qilish va belgilashi lozim.

O'z faoliyatining (yutuq, nuqson, nizo, hamkorlik) natijalari yuzasidan yuqori tashkilotlarga o'z muddatida axborot berib borishi, qabul kilingan hisobot shakllariga xech og'ishmasdan rioya qilishi kerak.

Korreksion ishlar qanday tartibda o'tkaziladi?

Ma'lum tartibda, ilmiy tanlov asosida, muayyan seans bo'yicha o'tkazilishi shart. Bunda emostional zo'riqishga uchragan shaxs millati, yoshi, jinsi, individual-tipologik xususiyati, ta'sirlanish darajasi hisobga olinishi kerak; tuzatish ishlari mashg'ulot, faoliyat, kasb xususiyatiga mos, mutanosib bo'lishi ta'sir o'tkazish samaradorligini oshiradi; unda yapon uslublarini qo'llash ham zarur ma'lumotlar to'plash va tanglikni yuqotish imkonini yaratadi.

1.3. Psixologik konsultastiyaga kelgan pastientning maqsad va vazifalarini tavsiflash. Pastient muammolarini klassifikastiyalash. Konsultastiyani o'tkazishda nazariya va dunyoqarash. Terapiya va konsultastiyada shaxsiy uslub.

Psixologik konsultastiyaga jamiyatning o'rta qatlam vakillari jismoniy va psixologik sog'lig'iga e'tiborda bo'lgan shaxslar murojat qilishadi. Jismoniy va ruhiy holatida psixik holatida o'zgarishlar yoki charchashlar sezganda sog'lom insonlar murojat qilishadi. Oilaviy muammolar, farzand tarbiyasidagi muammolar, yosh davridagi inqirozlar, boshqaruv jarayonida yuzaga keladigan muammolarda

psixolog konsultantga murojat qilishadi. Psixologga kelgan patient o'zidagi holatlar yuzasidan savollarga javob izlab keladi. Aslida bu savollarga javob talaygina bo'lsa xam ikkilanishlar unga tinchlik bermaydi. Bu savollarga psixolog aniq javob beradi degan tushunchada bo'ladi. Bu muammo paydo bo'ldiki yuzaga kelmaydi faqatgina xayotini ayni qiyin paytda savollariga javob izlashga tushadi. Psixologga murojat qilganida o'zidagi imkoniyatlarini nechog'lik yuqori yoki quyiligini his qilmaydi. Ruhiiy xolatida betoqatlik vaxima xuddiki uning yaqinlari bilan nimadir ro'y beradi, jaxldorlik, norozilik, qabul qilgan qarorlarni tan olmaslik, ikkilanishlar, o'zini o'zi tushunmaslik holatlari yoki haddan ziyod xissiyotga berilish, yaqinlarini yo'qotish, somatik kasalliklar tufayli paydo bo'ladigan jarayonlarda psixologga murojat qilishadi.

Psixolog-konsultantga kim, qachon va nima uchun murojaat qiladi

Ko'pincha, psixolog-konsultantga aholining o'rtacha qatlami deb ataladigan va yo'qori xavf zonasida jismoniy va ruhiy salomatligi sababli bo'lgan odamlar murojaat qilishadi. Yo'qori xavf zonasi hayot sharoitlari deb tushuniladi, unda asab, aqliy va jismoniy kasalliklarga moyil bo'lgan odamlar, albatta, kasal bo'lish xavfi mavjud. Boshqa, jismoniy va ruhiy jihatdan kuchli, etarlicha sog'lom odamlar bunday hayotiy vaziyatlardan chiqib, faqat charchoq yoki noqulaylik his qilishadi.

Haqiqiy va tez-tez maslahatchi psixologga yordam so'rab murojaat qilganlar orasida ko'plab hayotiy yo'qotishlar mavjud va bu jismoniy jihatdan sog'lom his qiladigan bu odamlarni psixologdan yordam so'rashga majbur qiladigan muvaffaqiyatsizliklar. Psixologik maslahatlashuvlarning mijozlari orasida bir yoki bir nechta hissiy tuyg'ularga ega bo'lgan ko'plab odamlar bor, bu esa o'z navbatida bir nechta hayotiy umidsizlik va umidsizlikning natijasidir. Bu va boshqa odamlar qachon psixologdan yordam so'rashni boshlaydilar? Bu, qoida tariqasida, muammolar yuzaga kelganda darhol sodir bo'lmaydi, lekin ularning hayotining eng qiyin davrlarida. Biror kishi, nima qilish kerakligini bilmasa yoki o'z muammolarini mustaqil ravishda hal qilish imkoniyati tugab qolganida, maslahatchi psixologga keladi. Psixologga maslahat yordami uchun, agar u holatda bo'lsa, u murojaat qilishi mumkin. Ruhiiy kasallik, u yoki uning yaqinlari bilan dahshatli bir narsa yuz berganida, yoqimsiz oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Psixolog-konsultantning professional pozitsiyasi shundaki, u barcha mijozlarni istisnosiz, ehtiyotkorlik bilan, do'stona va insoniy munosabatda bo'lishlari kerak, ular kim bo'lishidan qat'i nazar, nima uchun unga keldilar, qanday qilib tuzilgan va qanday maqsadlarga intilishlari kerak. Bu nafaqat professional psixologning o'z hokimiyatini va qiyofasini saqlab qolish zarurati bilan emas, balki uning professional axloqiy me'yorlariga muvofiq shifokor bilan bir qatorda, unga murojaat qilgan har bir kishiga yordam berishga majburdir.

Psixologik maslahat insonga amaliy psixologik yordamning boshqa turlaridan qanday farq qiladi

Psixologik maslahat odamlarga amaliy psixologik yordam ko'rsatishning boshqa turlaridan quyidagi asosiy xususiyatlardan farq qiladi. Aksincha, masalan, individual va guruh psixoterapiyasidan nisbatan psixolog-konsultantning mijoz bilan shaxsiy aloqalarining qisqa muddatli davri va epizodik xususiyati. Individual va guruh psixoterapiyasining turli xil turlari odatda psixologning mijoz bilan uzluksiz o'zaro ta'sirining uzoq muddati uchun mo'ljallangan – bir necha haftadan bir necha oygacha, hatto yillar davomida, mijoz bilan ishlash uchun sarflangan umumiy soatdan ancha ko'p.

Psixoterapiyada (psixologik maslahat amaliyotidan farqli o'laroq) psixolog mijozni psixologik muammolardan xalos etishda faol rol o'ynaydi. U mijoz muammosini hal qilishga qaratilgan faol harakatlar olib boradi va mijozning o'zi asosan passiv rol o'ynaydi, ya'ni terapevtning ta'sirini sezadi va ularga javob beradi. Psixologik maslahatlashuvda vaziyat boshqacha: bu erda maslahatchi psixolog asosan mijozga maslahat beradi va ularning amaliy qo'llanilishi mijozning ishi bo'lib qoladi, u o'z-o'zidan faol rol o'ynaydi. Maslahatlashuvdan farqli o'laroq, mijozlar bilan amaliy psixologik ishlarning boshqa turlarida psixoterapevtik amaliyot to'g'ridan-to'g'ri shaxsiy muloqot, mijoz va psixologning o'zaro aloqasi va hatto mijoz o'z muammolarini hal qiladigan vaqtda ham o'z ichiga oladi.

Psixologik konsultatsiya psixodiagnostikasida mijoz bilan ishlashning boshida minimallashtirilishi kerak va asosan maslahatchi psixologik maslahatlashuvda u bilan muloqot qilganda mijozning xatti-harakati bo'yicha maslahatchining bevosita kuzatuv natijalariga asoslangan bo'lishi kerak. Psixodiagnostika maxsus psixologik

testlardan foydalanmasdan mijozdan bevosita olingan ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirishni o'z ichiga oladi. Psixo-tuzatish ishida psixodiagnostika yanada sezilarli rol o'ynaydi, odatda konsultatsiyaning boshida amalga oshiriladi va unga ko'proq vaqt beriladi.

Mijoz bilan ishlashning yakuniy natijalari uchun maslahatchi psixolog to'g'ridan-to'g'ri shaxsiy javobgarlikni o'z zimmasiga olmaydi (maslahatchi mijozning maslahatlaridan foydalanishi yoki foydalanmasligi uchun javobgar emas). Maslahatchi mijozning muammosining mohiyati va mijozga taqdim etilgan amaliy tavsiyalarning potentsial samaradorligi haqidagi xulosalarining to'g'riligi uchun javobgardir. Psixoterapevtik amaliyotning boshqa turlarida psixolog mijoz bilan ishlashning yakuniy natijalari uchun shaxsan javob beradi, chunki u mijozning psixologiyasi va xulq-atvorini tuzatadi, o'z xulosalari va tavsiyalarini amalga oshiradi.

Maslahatchi-psixolog psixoterapiya uslublariga ega bo'lishi shart emas, faqat u maslahat amaliyotida qo'llashi mumkin. Amaliy tuzatish bilan shug'ullanadigan psixoterapevt o'z usullarini professional tarzda egallashi kerak, chunki ularning qo'llanilishida uning ishining asosiy qismi yotadi.

Pastient muammolarini klassifikastiyalash

Birinchi toifa insonlar muammolariga javobni bilishadi lekin ikkilanishadi qaror chiqarishga va psixolog unga ko'mak berishiga ishonib kelishadi. Emostional qo'llab quvatlashga intiladi.

Ikkinchi toifa muammoni qanday hal qilishni bilishmaydi va maslahat uchun psixologga borishadi.

Uchinchi toifa insonlar o'ziga to'liq ishonmagan va ichki imkoniyatlaridan bexabar, aniq nimani tanlashni bilishmaydi o'zini muammolarini echimida. Ularni o'z faoliyatlarini to'g'ri yo'nalishga ishontirish va yo'naltirish kerak.

To'rtinchi toifa bu oddiy o'zini yakka his qiluvchi shaxslar faqatgina bularga yurakdan suxbatlashishga psixolog kerak bo'ladi. Bular o'zini yakkalangan sezadi. Ular odatda jiddiy psixologik muammolarga ega emaslar, lekin vaqti-vaqti bilan ular diqqatli va xayrixoh suhbatdoshga muhtoj.

Beshinchi toifa o'ziga qiziqqan o'z xarakter xususiyatlarini bilib olishga qiziqadigan toifadagi mijozlar.

Oltinchi toifa Psixologik konsultatsiya mijozlari orasida psixolog-konsultantga bo'sh qiziqish yoki unga qarshi kurashish istagi keltirilganlar ham bor. Ba'zilar, albatta, psixolog-maslahatchi kim ekanligini va u nima qilayotganini bilishni istashadi, boshqalari esa jiddiy ish bilan shug'ullanayotganiga ishonch hosil qilishadi va psixolog-maslahatchini noqulay ahvolga solib, uni isbotlashga harakat qilishadi.

Ettinchi toifa hissiy zo'riqqan, yaqinlarini yo'qotgan, qurquv, fobiyalar, psixik buzulishlar samatik kasalliklarga uchragan shaxslar.

Sakkizinchi toifa kasbiy zo'riqishda xayotguzaronlik qilgan, vijdon oldida xolis shaxslar.

To'qqizinchi Nuqsonlarning tibbiy va deffektologik tabiatini aniqlaydi va korrekstion ishlar olib boradi;

O'ninchi giyoxvandlik, taksikomanlik, alkogolizm, o'g'irlik, daydilikning ijtimoiy-psixologik ildizlarini tekshiradi, ularning omillarini tahlil qiladi va va korrekstion ishlar olib boradi;

Konsultastiyani o'tkazishda nazariya va dunyoqarash.

Konsultastiyani o'tkazishda psixolog turli millat vakillari bilan ishlashga to'g'ri keladi. Bu turli millat vakillari urf odatlar, dunyoqarashlari xar xil shuni hisobga olgan holda talabalarni fanining nazariy asoslari va inson tarakkiyoti konuniyatlarini tadkik etish uchun amaliy materiallar bilan qurollantirish. Konsultastiyani o'tkazishning nazariy asoslarining talabalar tomonidan ongli ravishda o'zlashtirilishi; mazkur fan amaliyoti bilan tanishish; mustaqil bilim olish muhimligini anglash. Nazariy tomondan;

-psixologik tadqiqotlarni tashkil etish, o'tkazish metodlari va uning vositalaridan foydalana olish;

-konsultastiyani o'tkazishning tizimlari, tamoyillari, mexanizmlari, kategoriyalari sifatida tasavvurga ega bo'lishi;

-psixologiya nazariyasi va metodologiyasiga aloqador tizimlar, kategoriyalar, mexanizmlar, qonuniyatlar, asosiy holatlar;

-insonlarning ish qobiliyatini oshirish va funkstional holati optimallashtirishni bilishi va ulardan foydalana olishi;

-turli xil hayotiy vaziyatlarda shaxsni o'rgaiishda umumiy psixologiyaning har xil usullarini qo'llash;

-psixologik, ijtimoiy-etnik va yosh-pedagogik tadqiqotlarning metodlarini qo'llash;

-shaxsning bilish jarayonlari xususiyatlari, uning shaxslilik

xususiyatlarini shakllantirish vositalarini qo'llash ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak.

Dunyoqarash -inson tomondan anglangan va qabul qilingan me'yorlarning bir tizimga joylashganligi.

-milliy va umuminsoniy xarakter xislatlari;

-tarixiy davr va xarakter tipi ;

-urf-odat va an'analarda halqning ijtimoiy ehtiyojlari, manfaatlari va amaliy tajribalarining aks etishi;

- milliy urf-odat va an'analar ijtimoiy tajribalar va ahloqiy hulq-atvor normalar vorisligi ;

-milliy jarayonlarga ona tabiatga va zaminga, tarix va ma'naviy merosga bo'lgan munosabati ;

-milliy tuyg'ularga xos xususiyatlari

-milliy tuyg'ularning millat jipslashuvidagi va mustaqil davlat tuzish davridagi o'rni;

-milliy tuyg'ular va ta'b (did)lar

-milliy ong bu o'zining muayyan millatga (etnik birlikka) mansubligini anglashi;

-borliqni idrok qilishning milliy til xususiyatlariga bog'liqligi;

-milliy xarakter, temperament;

-ezilgan, jabr ko'rgan halqlarida va aksincha, ezuvchan millat vakillarida turlicha namoyon bo'lishi

-etnik streatip yoka turli xil streatiplar

Xulosa qilib aytganda har bir maslahat berishda psixolog nazariy, amaliy(hayotiy), diniy va dunyoviy tomonlarini hisobga olgan holda har tomonlama mijozning shaxsiyatiga tegmagan holda o'ziningstreatiplariga,hissiyotiga berilmagan holda fikr yuritishi kerak.

Terapiya va konsultastiyada shaxsiy uslub.Umumiy talablardan boshqa bir necha boshqa talablar mavjudki amaliy psixolog barcha yo'nalishlarni o'ziga mujassamlashtirishi kerak bular ;oila psixologiyasi,pedagogik psixologiya va kasb psixologiyasi,yosh davrlar psixologiyasi va boshqalar.Muammolar ko'proq intim munosabatlar doirasida murojat qilinadi.bunda mijoz bilan o'ta ehtiyotkorlikda muloqotda bo'lish kerak psixolog kasbini puxta bilishi ish staji yutuqlari va ish prinstipi orqali mijozni ishontirib bilishi kerak bo'ladi.Iloji bo'lsa mijozga nisbattan yoshi kattaroq psixolog bo'lsa yaxshiroq.O'z hayoti davomida ortirilgan bilimlari,natijalari orqali

muammoga tezroq echim topa oladi. Faqatgina psixolog va mijoz o'rtasidagi yosh farqi ko'pam katta bo'lmasin misol uchun 20 yil. Bunda davrga xos farqlar kuzatilishi mumkin bu mijoz va konsultant o'rtasida fikrlar kelishmovchiliklarini keltirib chiqarishi mumkin. Psixolog maslahatchi quyidagi maxsus tayyorgarlikka ega bo'lishi kerak;

1. Psixologik maslaxatning tayyorgarlik qismini o'rganishi.

2. O'z bilimini yangilab borishi, psixolog maslahatchi ishidagi malumotlarni o'rganib borishi. O'z dunyoqarashi ega bo'lishi.

3. Psixologik maslaxat berish uslubini bilishi. Maqsadga intiluvchan, pozitiv energiyaga ega bo'lishi.

4. Asosan psixologik maslahat berishda oila psixologiyasi, pedagogik psixologiya va kasb psixologiyasi, yosh davrlar psixologiyasidan bilimga ega bo'lishi.

5. O'z kasbini muttaxisasi bo'lishi. Turli xil vaziyat va xolatlarda hozirjavoblik va aniq xulosa chiqarishi.

Xulosa qilib aytganda psixolog konsultant barcha chet el psixolog olimlari uslublarini o'rgangan holda hozirzamon o'z uslubda faoliyat yuritishi kerak.

Mavzuni mustahkamlash uchun savollar:

1. Maslahat berishning vazifalari va muhim muammolari nimalardan iborat?
2. Maslahat berish amaliyoti haqida mashhur psixolog Vigotskiyning qanday fikrlarini bilasiz?
3. Psixologiya fani nimani o'rganadi? Korrekstion psixologiyadachi?
4. Korrekstion psixologiyaning maqsad va vazifasi nimalardan iborat?
5. Psixologning korrekstion ishi haqida nimalar bilasiz?
6. Psixolog oldida turgan vazifa nimadan iborat?
7. Psixologik maslahat berishda individual munosabatda bo'lishning asosiy sharti nima?
8. Korrekstion ishlarda guruhning qadriyatlarga yo'nalganligi biron bir xususiyatga egami?
9. Korrekstion ishlar qanday tartibda o'tkaziladi?
10. Yosh davr taraqqiyotining muayyan mezonlariga muvofiqligini aniqlash maqsadida psixolog nima ishlar olib boradi?

II BOB. PSIXOLOGIK MUAMMO

2.1. Psixologik muammo. Konsultativ vazifalar. Psixologik talab haqida umumiy tushuncha. Muammoli vaziyat va pastientning shikoyatlari tahlili.

2.2. Tipik talablar klassifikatsiyasi. (Ilk bolalik davri konsultatsiyasiga xos talablar. Kichik maktab yoshi konsultatsiyasiga qo'yiladigan talablar. O'smirlik davri konsultatsiyasi talablari. Talabalarga psixologik xizmat ko'rsatishga oid talablar. Katta yoshdagilar konsultatsiyasiga doir talablar.)

2.3. Muammolarni identifikatsiyalash va psixologik diagnoz muammolari. Psixoterapevtik masalalarni ifodalash.

Tayanch tushunchalar

Psixologik muammo, muammoli vaziyat, psixologik talab, psixologik diagnoz, psixologik korrektsiya, psixologik konsultatsiya, identifikatsiya

2.1. Psixologik muammo. Konsultativ vazifalar. Psixologik talab haqida umumiy tushuncha. Muammoli vaziyat va pastientning shikoyatlari tahlili.

Mamlakatimizda bola psixik taraqqiyotini doimiy nazorat qilish zarurligini hokimiyat vujudga kelgan dastlabki kunlardan oq tan olinadi. Bu bilan bog'liq ravishda L.S. Vigotskiy olimlarni har bir yoshning hamma xususiyatlarini normal va anomal taraqqiyotining barcha asosiy tiplarini, to'zilishini, o'zgarishlarini, rivojlanishini o'rganishga chorlaydi. Hozirgi vaqtda **maslahat berish amaliyoti** bola tarbiyasi va psixik taraqqiyotini murakkablashtiradigan qator noto'g'ri fikrlarning kuchayganligi bilan duch kelmoqda. Ular orasida qator ijtimoiy-iqtisodiy omillarning qarama-qarshi ta'sir ko'rsatish sezilarli o'rin egallaydi. Masalan, ota-onalarning, ayniqsa onalarning ishlab chiqarishda bandligi sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bundan tashqari, ko'pchilik bolalarning bolalar muassasalarida tarbiyalanishi ota-onalar psixologiyasiga ta'sir ko'rsatadi. Ota-onalar o'zlarining funktsiyalarini bog'chalarga, keyinchalik maktablarga ag'darib qo'ymoqdalar. Ota-onalarning ajralishi bola psixikasiga katta ta'sir ko'rsatadi. Mutaxassislar fikricha, oilaning bo'zilishi 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 xam 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 motivastiyasining yo'qligi, past o'zlashtirishi, o'qituvchilar va tengdoshlari bilan nizoli munosabatlar, o'z-o'zini past baholash, jamiyatga qarama-qarshi guruhlarda ishtirok etishga layokatlilik va boshqalar. Yuqorida sanab ko'rsatilgan muammolarning ko'pchiligi hozirgi maktablarda va jamiyatimizda shaxs rivojlanish bosqichlarda, ehtiyojlarni va chuqur qonuniyatlarni, etarlicha hisobga olmaslik, barcha bolalarga bir xil talab qo'yish natijasida ularning individual-psixologik va psixofiziologik xususiyatlarni e'tiborga olmaslik sabab bulmoqda.

Psixologik maslahat bilan murojaat qilgan ishlarni kundalik sifatida yozishga to'xtalib o'tamiz. Bu usulda kim murojaat qilgani va maslahat berish zarur bo'lgan bolaning shaxsiy-xissiy xususiyatlari keltiriladi. **Masalan:** Olim S. bilan bo'lgan maslahat berish jarayoni qisqartirilib beriladi. Olim to'liq oilada yagona farzand. Qizning onasi psixologga qizining parishonxotirligi, o'zini tuta olmasligi, sekin xarakter qilish, yangi narsani idora qilishda farosatsizlik va boshqa xislatlaridan nohib, murojaat qiladi. Qizning onasi maktabdagi qiyinchiliklar, ayniksa matematikada, umumiy x,ayotda kelajakda kiynalishi mumkinligi uchun kuchli xavotirlanadi. Xozirgi vaqtdagi o'rtacha bilim darajasiga ona bilan xar kuni tinmay shugullanish orqali erishgan. U 4 yoshida o'qishni o'rganib olgan. Onasi xavotirlanishiga qaramasdan, qizni tekshiruvdan o'tkazish bolaning bilish taraqqiyotining umumiy darajasi, fikrlashi, nutqi, sabab-okibat natijalarini o'rgatish va boshqalarda yosh normalarining yuqori ko'rsatkichini ko'rsatdi. Shu bilan bir vaqtda qizcha keng xayol yurita olish, o'yin faoliyati va badiiy iqtidorlilik (rasm chizishda va plastilin yasash) yaxshi rivojlangan. Qizcha yumshok, ko'ngilchan xarakterli bo'lib, oilada va bog'chadagi o'rtoqlari bilan bir xil, nizolarsiz munosabatga kirishardi. Shu bilan bir vaqt shaxsiy-xissiy soxada o'ziga ishonchsizlik, xavotirlanish, xafa bo'lib qolishlik kabi xislatlar ko'rindi. Olimning onasi qizi haqida yozgan inshosida: ko'rishish mumkin emas, darrov yig'lashga tushadi,-deb yozadi. Ba'zi kechalar qurqib chiqadi, kayfiyati tushib ketgan bo'ladi. Bo'lishi mumkin bo'lgan sabablarni

tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, bu erda asosiy o'rinni ona va qizning shaxs va xarakter xislatlaridan ifodalangan farqlar uynagan, ya'ni onasi-xissiy, ochik, xarakatchan bulsa, qiz esa- aksincha ichimdagini top deydigan bo'lgan. Qizning sekin xarakat qilishidan, onasi uni befarosat deb xisoblagan.

Shunday qilib, 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 olganda, u maktabda a'loga o'qiyotgan, oiladagi munosabati yaxshiligining guvoxi bo'ldik. Onasining so'zlariga qaraganda, psixologik maslahat berish bolaning aqliy etishmovchiligi haqida gumoni umuman yo'qotdi. Keyinchalik esa qiziga bo'lgan munosabatini asta-sekin o'zgartirishga, xarakterining o'ziga xos yaxshi fazilatlarini kurishga, uning sekin xarakat qilishlarini xotirjam bardosh berishiga yordam berdi. Bu holda ota-onaning bola psixik taraqqiyoti normalari haqidagi yuqoridagi mos bo'lmagan tassavvur xam ma'lum o'rin egallaydi.

Masalan: Temirchilik kasbi yo'qolib bormoqda. Shtampovkalash pressi ham rivojlanmoqda. Stanokda turuvchi va chilangar ta'mirlovchilarning mehnat xarakteri o'zgarishiga mexanizastiyaning ta'siri bor. Endi bular alohida stanoklar bilan emas har hal mashinalarning murakkab komplekslari bilan ishlaydilar. Bu esa ularning mehnatini muhandis mehnatiga yaqinlashtiradi, umuman olganda hamma kasblar o'zining tashqi qiyofasini o'zgartiradi. **M:** portdagi yuk tashuvchi bunda hammaning ko'z oldida quyidagi ta'savvur jonlanadi: egilgan odamning orqasidagi og'ir yuk, lekin hozirgi zamonaviy portlarda hamma narsa mehanizastiyalashtirilgan. Yuklovchi endi operator vazifasida. U endi texnik savodxonlikni egallash kerak.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, eski tasavvurlar zaminida, yangi zamonaviy tasavvurlar uyg'onadi. Kasb tanlashda boshpana tanlagandek munosabatda bo'lish zarur Ko'pchilik o'simirlar yuqori yoki oliy toifali kasblarni mo'ljalga oladilar. Lekin shuni unutmash kerakki, eng yuqori pog'onaga chiqish uchun, qadamni avvalo pastki pog'onaga qo'yish kerak. Qachonki quyi pog'onalardan ko'tarilsa, shundagina yutuqqa erishadi. **Masalan:** kim avvalida ishchi bo'lib ishlagan bo'lsa, undan juda yaxshi injener chiqadi, o'z vaqtida

bajaruvchi, o'z ishini nozik tomonlarini bilgan shaxs, vaqti kelib juda zo'r rahbar bo'lish mumkin. O'zinnig motiv va qobiliyatlarini tartibga sola olmaslik, o'z-o'zini tartibga solish oson ish emas. Ma'lum bir vaqtda bunga kitoblar yordam beradi, ba'zi paytda o'rtoqlar va ota – onalar yordam beradi. Insonni yaxshi bilgan o'qituvchi va ota-onalarning fikrlari juda muhimdir. O'qituvchi bu insonshunos mutaxassisdir. Uning aytganlari odamga yoqmasligi mumkin. Lekin noxush haqiqatni tan olish kerakdir. O'zining jismoniy xususiyatlarini bilmaslik yoki to'g'ri baholay olmaslik. Qaysi kasbni tavsiya qilish to'g'risida juda ko'plab hajmi qalin spravochniklar mavjud. Lekin ular kitobxonlarga emas, balki shifokorlarga taaluqlidir. Shuning uchun ham kasb tanlashdan oldin shifokor bilan maslahatlashish kerak. Psixologik muammo ko'proq? Yosh davrlardagi inqirozlarga bog'liq .

Psixologik konsultatsiyaning muammolari

1. Mijozlar turlari va munosabatlar xususiyatlari psixolog-mijoz Obozov N. N. tasniflash uchun bir necha asoslarni ajratadi mijozlar va ular bilan munosabatlar bo'yicha tavsiyalar:

So'rovning tabiati bo'yicha mijozlar orasida quyidagi turlarni ajratish mumkin:

1. Ishonchli mijoz emas. Vaziyat haqida ko'p fikr yuritish, juda ko'p tortadi, lekin shubha qutilish uchun qaror qabul qilish mumkin emas.

Psixologga murojaat qilishning maqsadi-qabul qilishda mas'uliyatni o'z zimmasiga olish zarur hayotiy qaror.

2. Ishonchli mijoz. To'g'riligini tasdiqlash uchun murojaat qiladi uning allaqachon qiyinchilikni tushunishga tayyor. asosan psixologga tayyor ekanligini tasdiqlovchi ma'lumot kerakligi, haqidai nuqtai nazari mavjud.

3. Mijoz hamma narsani biladi va faqat o'ziga ishonadi. Ushbu turdagi mijoz hammasi savol, qarama-qarshilik, lekin ayni paytda haqiqauning ishonchidir. Ushbu turdagi mijozlarga do'stona ishtirok etish aniq ifodalarni yumshatish uchun qulay imkoniyatlar yaratadi salbiy belgilar.

4. "Suhbat", "xushyoqishni izlash" kerak bo'lgan mijoz, "chiqish". Avvalgi turdagi mijozlardan farqli o'laroq, bu erda muammo bor endi tabiatda emas. Ko'pincha ular yolg'iz, sezgir odamlardir, yaxshi va mehribonligi tufayli azob chekayotganlar. Ta'minlash uchun harakat ushbu yordam faqat maxsus so'rovda bo'lishi mumkin. Eng muhimi, nima ushbu turdagi mijozlarga kerak-tinglash.

Mijozlar orasida ruhiy hodisalarni his qilishning o'ziga xos xususiyatlari quyidagi turlarni ajratish mumkin:

1. Ratsionalistik, realistik, pragmatik yo'naltirilgan mijoz. O'zini va boshqalarni aniq bilishga intiladi, moyil e'tibor bermaslik, ob'ektivlikka duch keladigan har qanday narsani e'tiborsiz qoldirish, ratsional tahlil. Bunday mijoz ishonchga moyilyuqori standartlashtirilgan test usullari (MMPI) natijalari,

R. Kattella tomonidan "16 shaxsiy omillar" so'rovnomasi).

2. Intuitiv yo'naltirilgan, hissiy va murakkab estetik mijoz. Ruhning chuqur mexanizmlariga qiziqish, insonning ongli tabiati. Ma'lumotlarga ishonish moyil, ko'proq yo'naltirilgan texnikalar yordamida olingan sifatli tahlil (Lusherning rang testi, Rosharx testi va boshqalar).

Konsultativ vazifalar

Psixologik amaliyotning asosiy turi sifatida maslahat berish quyidagi maqsadlarga erishadi:

1. Mijozga duch kelgan muammolarni hal qilishda tezkor yordam ko'rsatish.

Odamlar tez – tez shoshilinch aralashuvni talab qiladigan muammolarga duch kelishadi, tezkor yechim-mijozning ko'p vaqt, kuch va pul sarflash qobiliyatiga ega emasligi. Bunday muammolar odatda operativ deb ataladi va shunga o'xshash nom tegishli echimlarga o'rnatiladi. Tezkor muammolarni hal qilishda og'zaki maslahat shaklida shoshilinch psixologik yordam olish ajralmas holga aylanadi. Misol uchun, bolaning ota-onasi u bilan bo'lgan munosabatlarida bunday jiddiy asoratlarga duch kelishi mumkin, ularning saqlanishi bolaning jismoniy va ruhiy salomatligi uchun juda salbiy oqibatlariga olib keladi. Har qanday muassasa xodimi ham jiddiy muammolarga duch kelishi mumkin, bu esa, masalan, kelgusi kunlardan biriga tayinlangan qisqa uchrashuvda uning bevosita rahbari bilan muloqot qilishda hal qilinishi kerak bo'lgan muammoni tezda hal qilishni talab qiladi. Uchinchi misol: oilada er yoki xotin birdan xotini (turmush o'rtog'i) yoki uning qarindoshlaridan biri bilan munosabatlarni keskin ravishda murakkablashtirishi mumkin. Shuning uchun bu oilada murakkab, jiddiy salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

2. Mijozga tashqi aralashuvsiz, psixologning o'z ishlarida bevosita va doimiy ishtirokisiz, ya'ni o'z-o'zidan hal qila oladigan masalalarni hal qilishda yordam berish. maxsus professional psixologik bilimlar,

odatda, kerak emas va faqat umumiy, kundalik, sog'lom ma'noda asoslangan maslahat. Bunday, masalan, muammo mijoz uchun eng maqbul ish va dam olish rejimini aniqlash, turli tadbirlar o'rtasidagi vaqtni oqilona taqsimlash bo'lishi mumkin.

3. Uzoq muddatli, ko'p yoki kamroq doimiy psixoterapevtik ta'sirga muhtoj bo'lgan mijozga vaqtinchalik yordam ko'rsatish, ammo muayyan sabablarga ko'ra, unga ma'lum bir vaqtda ishonish mumkin emas. Bunday holda, psixologik maslahat mijozga joriy, tezkor yordam ko'rsatish vositasi sifatida ishlatiladi, bu esa mijozning duch kelgan muammolarini yanada murakkablashishiga to'sqinlik qiluvchi salbiy jarayonlarning progressiv rivojlanishini oldini oladi. Misol uchun, mijozning depressiya holatining juda kutilmagan ko'rinishi bo'lishi mumkin.

4. Agar mijoz o'z muammosini to'g'ri tushunchaga ega bo'lsa va u, asosan, uni hal qilishga tayyor bo'lsa-da, lekin yana bir narsa shubha qilsa, uning haqqoniyligiga to'liq ishonmaydi. Keyin psixologik maslahat jarayonida mijoz maslahatchi psixolog bilan muloqot qilib, o'z navbatida zarur professional va ma'naviy yordamni oladi va bu unga ishonchni beradi.

5. Maslahat olishdan boshqa hech qanday imkoniyat bo'lmasa, mijozga yordam berish. Bunday holda, psixologik konsultatsiya o'tkazish orqali psixolog mijozga, aslida, yanada mustahkam, uzoq muddatli psixo-tuzatish yoki psixoterapevtik yordam olish kerakligini tushunishi kerak.

6. Psixologik konsultatsiya mijozga psixologik yordam ko'rsatishning boshqa usullari o'rniga qo'llanilmasa, ular bilan birga nafaqat psixolog, balki mijozning o'zi ham muammoni hal qilish bilan shug'ullanishi mumkin.

7. Vaziyat o'z vakolatlaridan tashqarida bo'lgani uchun psixolog-konsultantga tayyor echim bo'lmasa, u mijozga kamida bir nechta, hatto minimal va etarli darajada samarali bo'lmasa ham, yordam berishi kerak.

Bu va boshqa shunga o'xshash holatlarda psixologik maslahat quyidagi asosiy vazifalarni hal qiladi:

1. Mijozning duch kelgan muammolarini tushuntirish.

2. Mijozga uning muammosining mohiyati, uning jiddiyligining haqiqiy darajasi haqida ma'lumot berish. (Mijoz haqida muammoli ma'lumot.)

3. Mijozning o'zi paydo bo'lgan muammoni mustaqil ravishda hal qila oladimi yoki yo'qligini aniqlash uchun mijozning shaxsiyati bo'yicha psixolog-konsultantni o'rganish.

4. Mijozga uning muammolarini eng yaxshi tarzda hal qilish bo'yicha maslahatlar va tavsiyalarni aniq ifodalash.

5. U allaqachon uning muammoni hal qilish uchun boshlagan paytda taklif qo'shimcha amaliy maslahatlar shaklida mijozga joriy yordam.

6. Kelajakda shunga o'xshash muammolar yuzaga kelishini oldini olish uchun mijozni tayyorlash (psixoprofilaktika vazifasi).

7. Psixolog-maslahatchi mijozga asosiy, hayotiy psixologik bilim va ko'nikmalarni berish, mijozning o'zi tomonidan maxsus psixologik tayyorgarliksiz o'zlashtirishi va to'g'ri ishlatilishi mumkin. (Mijozni psixologik va ma'rifiy xabardor qilish.)

Keling, ushbu vazifalarning har birini batafsil ko'rib chiqaylik.

Muammoni aniqlashtirish, mijozni diqqat bilan tinglab, uni bir muncha vaqt kuzatib borganidan so'ng, maslahatchi psixolog mijozning muammosining aslida nima ekanligini aniq bir xulosaga keladi. Ba'zan uning xulosasi odatda mijozning fikriga to'g'ri keladi va ba'zan u bilan ajralib turadi. Ikkinchidan, psixolog-maslahatchi mijozga nima uchun u maslahatchi ekanligini tushuntiradi – bu xulosa kelib chiqdi, bu mijozning o'zi nimani o'ylayotganidan farq qiladi.

Bu erda mijozni muammoli xabardor qilish yotadi. Bunday ma'lumotni amalga oshirish orqali psixolog-maslahatchi nafaqat mijozga, balki uning muammosining nima ekanligini tushuntirib beradi, shuningdek, bu muammoning nima uchun paydo bo'lganligi va uni amalda qanday hal qilish mumkinligini tushuntiradi. Keyingi, mantiqan zarur va odatda parallel ravishda oldingi qadam bilan birga amalga oshiriladi – bu mijozning shaxsiyatini psixologik o'rganishdir. Bunday o'rganishsiz, birinchi navbatda, mijoz o'z muammolarini to'liq, chuqur tushunishga, ikkinchidan-mijozning o'z qarorida faol ishtirok etishiga ishonish qiyin. Maslahat berish uchun zarur bo'lgan qadamni qo'yib, psixolog mijozning o'ziga xosligini hisobga olgan holda, mijozga uning muammolarini tushuntirish imkoniyatini beradi. Bundan tashqari, psixolog-maslahatchi, muammoning mohiyatini va mijozning individualligini o'z tushunchasini hisobga olgan holda, muammoni maqbul hal qilish uchun mijozga tavsiyalar beradi. Bunday tavsiyalar mijozga qisqa, sodda va tushunarli bo'lishi kerak, shuningdek,

mijozning haqiqiy hayot sharoitlarida amalda bajarilishi mumkin, bu esa o'z navbatida ongli ravishda nazorat qilinishi kerak.

Har doim ham mijoz darhol emas va muvaffaqiyatga erishish uchun kutish bilan olingan maslahatlar va tavsiyalarni amalga oshirishga kirishishi mumkin psixolog-maslahatchi. Ko'pincha, o'zining tajribasizligi yoki qobiliyatsizligi tufayli u xato qiladi va maslahatchi psixologdan tezkor yordam olishni talab qiladi. Xuddi shu narsa, o'z navbatida, mijozni tinglab, o'zi uchun va uning uchun muammoning mohiyatini aniqlab, uni to'g'ri hal qilish bo'yicha tavsiyalar bergan bo'lsa, u o'zining professional burchini to'liq bajargan deb o'ylamasligi kerak. Psixolog-konsultantning vazifasi, shuningdek, mijoz tomonidan olingan maslahat va tavsiyalarning iloji boricha aniq bajarilishini ta'minlashdir. Biroq, mijozning psixolog-konsultantdan olingan tavsiyalarni bajarishni istamasligi va psixolog psixologik maslahatning yakuniy amaliy natijasi uchun javobgar emasligi (agar, albatta, mijozga to'g'ri tavsiyalar berilsa) bundan mustasno.

Mijoz mustaqil ravishda psixoprofilaktik muammoni hal qilish imkoniyatiga ega bo'lish uchun, shuningdek, o'zi uchun zarur yordam berishga qodir bo'lishi uchun maslahatchi psixolog ba'zan ixtiyoriy ravishda professional ravishda majburiy bo'lmagan vazifani o'z zimmasiga oladi: mijozga uning uchun foydali bo'lgan asosiy psixologik bilimlarni etkazish.

2.2. Tipik talablar klassifikatsiyasi. (Ilk bolalik davri konsultatsiyasiga xos talablar. Kichik maktab yoshi konsultatsiyasiga qo'yiladigan talablar. O'smirlik davri konsultatsiyasi talablari. Talabalarga psixologik xizmat ko'rsatishga oid talablar. Katta yoshdagilar konsultatsiyasiga doir talablar.)

Ilk bolalik davri konsultatsiyasiga xos talablar. Kichik maktab yoshi konsultatsiyasiga qo'yiladigan talablar. Xilma-xil psixologik muammolar manbalari ichida maktab ham muhim o'rin egallaydi. *Masalan:* tibbiyot mezonlariga qaraganda, maktab yoshidagi bolalarning 18-20% qisqa muddatli yoki doimiy psixoterapiyaga muxtojdirlar. Maktab, kollejdagi keng tarqalgan muammolar juda ko'p: O'quv motivatsiyasi yo'qligi, past o'zlashishtirish, o'qituvchi va tengdoshlari bilan nizoli munosabatlar, o'z-o'zini past baxolash,

jamiyatga qarshi gruppalarda ishtirok etishga layoqatlilik va boshqalar. Yuqori sanab o'tilgan muammolarning ko'payishi hozirgi maktab, kollejlarda shaxs rivojlanishi bosqichlarini etarlicha xisobga 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 jarayondagi 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 tarbiyasidagi ishtirok etadigan boshqa shaxslarni bola psixik taraqqiyotining yosh va individual xususiyatlariga qarab jalb qilish.

2. Psixik taraqqiyot bo'zilishlarini va har-xil normadan chetga chiqishlarini 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 va ularning psixogigienasining va psixoprofilaktikasi buyicha 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 buyicha tavsiyanomalar tuzish,

5. Oilada bola tarbiyasi buyicha tavsiyanomalar tuzish (oilada, psixoterapiyasi mutaxassislari bilan birgalikda),

6. Bolalarga va ota-onalarga maslahatlar berishda maxsus guruhlar bilan maxsus to'zatish ishlarini olib borish,

7. Ma'ruzalar va ishning boshqa shakllari bilan axolini psixologik bilimlar bilan tanishtirish.

Ilk bolalik davri: Go'daklik davridan so'ng rivojlanishning yangi bosqichi ilk bolalik (1-3 yosh) davri boshlanadi. Ilk bolalik davri bola hayotidagi eng ahamiyatga molik, uning kelajakdagi psixologik rivojlanishini belgilab beruvchi - muhim davr hisoblanadi. Bu davrdagi

rivojlanishning asosini bolaning to'g'ri yurishi, muloqotga kirishishi va predmetli faoliyatni egallash xususiyatlari tashkil etadi. Tikka va to'g'ri yura olish imkoni bolani, doimiy ravishda yangi ma'lumotlarni egallashga zamin bo'ladi. Bu yoshdagi bolalar o'z xatti-harakatlari bilan juda faol va kattalar bilan muloqotga kirishishga intiluvchan bo'ladilar. 1-3 yoshdagi bola shakllanishda psixik rivojlanishning o'ta ahamiyatligini inobatga olgan holda, ayrim psixologlar (R.Zazzo) inson tugilganidan to etuklik davrigacha bo'lgan psixik rivojlanishiining taxminan o'rtalari, 3 yoshga to'g'ri keladi, degan mulohazani bildiradilar. Bu yoshdan boshlab, bolalar predmetlarni o'rganish olamiga qadam qo'yadilar. U endi kattalar bilan nutq orqali muomala-munosabatda bo'la oladi va sodda axloq qoidalariga amal qila boshladilar. Kattalar bilan bo'ladigan muloqoti tufayli bola atrof hayot haqida ko'proq ma'lumot oladi. Nutq - bu yoshlarda nafaqat muloqot, balki bola tafakkurining rivojlanishi va o'zini o'zi, shuningdek, bilish jarayonlarini boshqarish vositasi bo'lib ham xizmat qiladi. ,

Ilk davridagi bolalarning etakchi faoliyat turi - predmetlarni o'rganish hisoblanadi. Go'daklik davridagi bolalarga nisbatan, ilk bolalik davridagi bolalar atrof muhitdagi narsa va hodisalarga nisbatan ko'proq qiziqish bilan qaraydilar. Agar, go'dak bola qo'lga ushlagan narsani oddiy harakatlar bilan ko'zatsa, 2-3 yoshdagi bola shu predmet qismlarini diqqat bilan o'rganganidan so'nggina, o'z amaliy faoliyatida ishlata boshlaydi. Bolani dastlab, ayni shu predmetlarning qo'llanish vazifasi, mohiyati qiziqtirib, u o'z savoliga javob olish maqsadida ko'pincha kattalarga «*Bu nima?*» degan savol bilan murojaat qiladilar. 3 yoshlar arafasida predmetlarning vazifalarini to'la o'zlashtirgan bolalar, o'z o'yinlarida, shu predmetlardan maqsadsiz foydalanib qolmay, balki ularni o'z vazifalariga ko'ra ishlatadilar ham. Bolaning nutqi u 1,5 yoshga qadar etgungacha birmuncha sekinlik bilan rivojlanadi. Bu davr ichida u 30-40 ta so'zdan, to 100 tagacha so'zni o'zlashtiradi, lekin ularni amaliyotda juda kam qo'llaydi. 1,5 yoshdan boshlab esa, uning nutqi jadal rivojlana boshlaydi. Endi bola predmetlarning nomlarini aytishlarini so'rabgina qolmay, balki bo'sozlarni o'zi talaffo'z etishga ham harakat qiladi. Nutqining rivojlanish darajasi jadallashadi. 2 yoshlarning oxirlariga borib, bola 300 tagacha, 3 yoshlarning oxirlariga borib esa, 500 dan to 1500 tagacha so'zni o'z nutqida ishlata oladi. Shuningdek, so'zlarni ham aniq talaffo'z etib, jummalarni to'g'ri to'za oladilar.

3 yoshdagi krizis: 3 yoshga kelib bola o'zini kattalar bilan taqqoslay boshlaydi va kattalar qilishi mumkin bo'lgan (huquqi bo'lgan), ular bajara oladigan harakatlarni bajarishga intiladi. *Men katta bo'lsam mashina haydayman*», «*Men sizga katta tort olib kelaman*», «*Mening yuzta qo'g'irchog'im bo'ladi*» kabi xohishlarini o'z tili bilan ifodalaydi va u kelasi zamonda gapirsa ham o'zining barcha xohishlarini shu bugun amalga oshirishga harakat qiladi. Ko'pincha bunday xislat qat'iylik va qaysarlik bilan namoyon bo'ladi. Bu qaysarlik asosan kattalarga bildirilgan salbiy xatti-harakat bo'ladi. Bola o'zini mustaqil harakat qila olishini anglagan vaqtdan boshlab, unda «o'zim qilaman» boshlanadi va bu yana qaysarlik va ujarlik tarzida kurinadi. 3 yoshdagi krizis bola shaxsining ma'lum bir darajada rivojlanganligi va kattalar bajaradigan xatgi-harakatlarni qila olmayotganligini anglash natijasi hisoblanadi. Krizis davrida yuzaga keladigan xususiyatlar iroda, layoqat va boshqa xususiyatlar uni shaxs bo'lib shakllanishiga tayyorlaydi.

Ontogenezda 3 dan 7 yoshgacha bo'lgan davr bog'cha yoshi davri hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasida juda tez sifat o'zgarishlari bo'lishini inobatga olgani holda 3 davrga (3-4 yosh) kichik maktabgacha davri (4-5 yosh) kichik bog'cha yoshi o'rta maktabgacha davr (urta, bog'cha yoshi) 6-7 yosh va katta maktabgacha davr katta bog'cha yoshilarga ajratish mumkin. Bola rivojlanish jarayonida kishilik avlodi tomonidan yaratilgan predmet va hodisalar olami bilan munosabatga kirishadi. Bola insoniyat qo'lga kiritgan barcha yutuqlarni faol ravishda o'zlashtirib, egallab boradi. Bunda predmetlar odamini, ular yordamida amalga oshiriladigan xattiharakatlarni, tilni, odamlar orasidagi munosabatlarni egallab olishi, faoliyat motivlarining rivojlanishi, qobiliyatlarning usib borishi, katga yoshli kishilarning bevosita yordamida amalga oshirilib borilmog'i kerak. Asosan, shu davrdan boshlab bolaning mustaqil faoliyati kuchaya boshlaydi. Bog'cha yoshdagi bolalarga beryladigan tarbiya, ularning murakkab harakatlarini o'zlashtirish, elementar gigiena, madaniy va mehnat malakalarini shakllantirish, nutqini rivojlantirish hamda ijtimoiy axloq va estetik didining dastlabki kurtaklarini hosil qilish davridir.

Mashhur rus pedagogi Lesgaftning fikricha, insonning bog'cha yildagii davri shunday bir bosqichki, bu davrda bolalarda xarakter

xisdatlarining namunalari shakllanib, axloqiy xarakterning asoslari yuzaga keladi.

Bog'cha yoshdagi bolalarning ko'zga tashlanib turuvchi xususiyatlaridan biri, ularning harakatchanligi va taqlidchanligidir. Bola tabiatining asosiy qonunini shunday ifodalash mumkin: bola o'zluksiz faoliyat ko'rsatishni talab qiladi, lekin u faoliyat natijasidan emas, balki faoliyatning bir xilligi va surunkaliligidan toliqadi.

Kattalar va tengdoshlari bilan bo'lgan munosabat orqali bola axloq me'yorlari, kishilarni anglashi, shuningdek, ijobiy va salbiy munosabatlar bilan tanisha boshlaydi. Bog'cha yoshidagi bola endi o'z gavdasini yaxshi boshqara oladi. Uning harakati muvofiqlashtirilgan holda bo'ladi. Bu davrda bolaning nutqi jadal rivojlana boshlaydi. U yangiliklarni egallashga nisbatan o'zi bilganlarini mustahkamlashga ehtiyoj sezadi. o'zi bilgan ertagini qayta-qayta eshitish va bundan zerikmaslik, shu davrdagi bolalarga xos xususiyatdir. Ularga hamma narsani bilib olishga bo'lgan ehtiyoj kuchayadi. Bog'cha yoshidagi bola tabiatiga xos bo'lgan kuchli ehtiyojlardan yana biri, uning har narsani yaygilik sifatida ko'rib, uni har tomonlama bilib olishga intilishidir. Bolaning kamol topishida qiziqishning ahamiyati shundaki, bola qiziqqan narsasini mumkin qadar chuqurroq bilishiga intiladi va o'zoq vaqt davomida qiziqqan narsasi bilan shug'ullanishdan zerikmaydi. Bu esa o'z navbatida bolaning diqqati hamda irodasi kabi muhim xislatlarni o'stirishga va mustahkamlashiga yordam beradi.

Bu davrga kelib bola atrofida bo'lganlar bilan o'zaro munosabatda ma'lum bir natijalarga erishgan, o'zi xohlayotgan narsalarni hamda, o'z oilasida o'zi egallagan o'rnini aniq biladigan bo'ladi. Shuningdek, u o'zini-o'zi boshqarish malakasiga ega bo'ladi, vaziyat va holatga qarab ish yurita oladi. Bu yoshdagi bolalar xatti-harakatlari va motivlari ularning o'zlariga beradigan baholariga qarab "*Men yaxshi bolaman*" emas, balki bu xatti-harakatlar o'zgarar ko'z o'ngida qanday namoyon bo'lishiga qarab baholanishini tushuna boshlaydilar.

Bola maktab ta'limiga bog'chada tarbiyalanyotganida tayyorlanadi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning asosiy faoliyati o'qish hisoblanadi. Bolaning maktabga borishi, uning psixologik rivojlanishi va shaxsning shakllanishidagi o'rnini nihoyatda katta. Bola o'quv faoliyatida o'qiguvchi raxbarligida inson ongining turli asosiy

shakllarining mazmunini egallaydi va insoniy an'analar asosida harakat qilishni o'rganadi.

Kichik maktab yoshidagi bolaning muhim xususiyatlaridan biri, unda o'ziga xos ehtiyojlarning mavjudligidir. Bu ehtiyojlar o'z mohiyataga ko'ra muayyan bilim, ko'nikma va malakalarni egallashga qaratilmay, balki faqat o'quvchilik istagini aks ettirishdan ham iboratdir. Shu ehtiyojlar asosida o'z portfeliga, shaxsiy o'quv qurollariga, dars tayyorlash stoliga, kitob qo'yish javoniga ega bo'lish, kattalardek har kuni maktabga borish istagi yotadi.

O'smirlik 10-11 yoshlardan 14-15 yoshlargacha bo'lgan davrni tashkil etadi. Bu davrda o'smir baxtli bolalik bilan xayrlashgan, lekin kattalar hayotida hali o'z o'rnini topa olmagan holatda bo'ladi, o'smirlik davri «*o'tish davri*», «*Krizis davr*», «*qiyin davr*» kabi nomlarni olgan psixologik ko'rinishlari bilan xarakterlanadi. Chunki, bu yoshdagi o'smirlarning xatti-harakatida muqobil, yangi sharoitlarda o'z o'rnini topa olmaganligidan psixik portlash hollari ham ko'zatiladi. O'z davrida L.S.Vigotskiy bunday holatni «*psixik rivojlanishdagi krizis*» deb nomlagan. O'smirlik davrida etakchi faoliyat - bu o'qish, muloqot hamda mehnat faoliyatidir, o'smirlik davri muloqotining asosiy vazifasi - bu do'stlik, o'rtoqlikdagi elementar normalarini aniqlash va egallashdir. O'smirlar muloqotining asosiy xususiyati shundan iboratki, u to'la o'rtoqlik kodeksiga bo'ysunadi.

O'smirlarning ota-onasi, kattalar bilan qiladigan muloqoti ularning katta bo'lganlik hissi asosida to'zilgan bo'ladi. Ular kattalar tomonidan qilinadigan haq-huquqlarini cheklashlariga, qarshilik va e'tirozlariga qattiq qayg'uradilar. Lekin shunga qaramasdan, u muloqotda kattalarning qo'llab-quvvatlashlariga ehtiyoj sezadilar. Birgalikdagi faoliyat o'smirlarga kattalarni yaxshiroq tushunishlari uchun yordam beradi. O'smir o'zida bo'layotgan o'zgarishlar, uni tashvishga solayotgan muammolar haqida kattalar bilan bo'lishishga katta ehtiyoj sezadi, lekin buni hech qachon birinchi bo'lib o'zi boshlamaydi. U o'ziga nisbatan yosh bolalardek qilinadigan muomala-munosabatiga qattiq norozilik bildiradi. O'smirlar muloqoti nihoyatda o'zgaruvchanligi bilan xarakterlanadi, o'smirlik davriga kimningdir xatti-harakatini imitastiya qilish xosdir. Ko'pincha ular o'zlariga tanish va yoqadigan kattalarning xatti-harakatlariga imitastiya, taqlidchanlik qiladilar.

5-6 sinf o'quvchilariga sinfdagi o'zi egallagan mavqeiga katta e'tibor berish xususiyati xos. Ayniqsa, 6 sinfdan boshlab, O'quvchilar o'z tashqi ko'rinishlariga, shuningdek qarama-qarshi jinsdagi bolalar va ular bilan o'zaro munosabatlariga e'tibor bera boshlaydilar.

7-sinf o'quvchilarida esa o'z layoqatlarini rivojlantirishga xos qiziqish yuzaga keladi. 8-sinf o'quvchilari esa mustaxillik, o'ziga xoslik, do'stlik va o'rtoqlik bilan bog'liq bo'ladigan shaxsiy xislatlarni yuqori baholashadi. o'smirlarning ana shu ketma-ket yuzaga keladigan qiziqishlariga asoslangan holda faol ravishda irodaviy ishbilarmonlik va boshqa foydali sifatlarni rivojlantirish mumkin.

Ilk o'spirinlik yoshi davriga 15-18 yoshdagilar kiradi. Bu davrda o'quvchi jismonan baquvvat, o'qishni tugatgach, mustaqil mehnat qila oladigan, oliy maktabda o'zini sinab ko'radigan imkoniyatga ega bo'ladi, ma'naviy jihatdan etuklikka erishadi. Ilk o'spirin 16 yoshida mamlakat fuqarosi va 18 yoshida esa saylash hamda saylanish huquqiga ega bo'ladi. Bularning barchasi ilk o'spiringa fuqaro sifatida ijtimoiy jihatdan voyaga etishi, hayotda o'z o'rnini topishi, o'z taqdirini o'zi hal qilishi va etuk shaxs sifatida ma'naviy o'sishi uchun jamiki shart-sharoitlarni yaratadi. Mazkur davrning yana bir xususiyati – mehnat bilan ta'lim faoliyatining bir xil ahamiyat kasb etishidan iboratdir.

Jahon psixologlarining tadqiqot natijalari quyidagi ma'lumotlarni tavsiflashga imkon beradi. Ilk o'spirin yigitlar do'stlashishida: 75-85% tengdoshini, 15-18% katta yoshdagilarni, 1-7% kichik yoshda bo'lishini ma'qul ko'radilar. Ilk o'spirin yoshidagi qizlarda esa olingan ma'lumotlar o'zgacha xususiyatga ega. Ular: 50-60% tengdoshlari bilan, 40-50% katta yoshdagilar bilan, kichik yoshdagilar bilan do'stlashmaslikni afzal ko'radilar. Psixologlarning talqiniga qaraganda, buning barchasi ulardagi ideal do'stlik haqidagi tushunchalarning turli-tumanligi bilan bog'liq ekanligi ta'kidlanadi. Biroq ilk o'spirinlik davridagi do'stlikning eng muhim xususiyatlaridan biri shuki, ular o'z do'stining ijtimoiy o'rniga, psixologik xususiyatlariga, hayotiy ustanovkalariga asoslangan holda tanlab olmaydilar.

O'spirinlik yoshidagi **do'stlik** ko'pincha **butun umr buyi** davom etadi. O'spirinlik yoshida alohida bir his - **sevgi** paydo bo'ladi. Bu maktab o'quvchisining emostional hayotida yangi bir holat hisoblanadi. O'spirinlik sevgisi sof, pokiza, beg'ubor, xilma-xil kechinmalarga boy, muloyim, xayolga berilish va samimiyat belgilariga ega bo'ladi. Yigit

va qizlarimizning sevgini boshdan kechirishida bir-birlarini xurmat qilish, do'stlik, o'zaro yordam, bir-birini tushunish kabi xislatlar xarakterli bo'lib, ular bir-birlaridagi yuksak ma'naviy sifatlarni qadrlaydilar.

O'smir yoshdagi o'quvchilarni yurish tuzilishiga fe'l atvoriga, xatti-harakatiga, xulqiga adolatli baho berish ular kayfiyatini chog' qiladi, quvonch va qanoatlanish hislarini vujudga keltiradi. Buning uchun og'zaki maqtash minnatdorchilik bildirishning o'zi etarli. Ushbu maqtovlar keyingi yumushlarning yanada chiroyli chiqish uchun umidvorlik tuyg'usi va yaxshilik istagini tug'diradi. Voyaga etgan kishilarga noo'rin tanbeh berish, noxush hulq atvorini turli so'zlar bilan qoralash, ularda berilgan jazodan norozi bo'lish, kattalardan ranjish hislarini tug'diradi. Noxush kechinmalarni paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Ko'pincha tanbeh berish ta'sirida bolalarda nojo'ya xatti-harakatlardan o'zini tiyishga intilish istagi vujudga keladi. Lekin ma'naviy jazolash xaddan tashqari qo'pol bo'lmasligi, o'quvchi undan ruhan ezilmasligi, odamgarchilikni yo'qotganday, umidsizlikka borib etmasligi lozim. O'quvchilarni o'rinsiz rag'batlantirish yoki jazolash yaxshi natija bermaydi. **Masalan:** me'yoridan oshirib rag'batlantirish, maqtash o'g'il-qizlar tarbiyasiga zarar etkazadi. Natijada undan o'z kuchi imkoniyati to'g'risida soxta tasavvur tug'iladi, kekkayish manmanlik, kibr havo illatlari namoyon bo'ladi. Oddiy yumushlarga ko'maklashish, farzandlik burchi hisoblanadi. Buning uchun bola maqtalsa maqtov o'ta qadrsizlanadi. Maqtov oila a'zolari o'rtasida, qancha kam qo'llanilsa, shunchalik ta'sirchan bo'ladi. Turmush taqozosi bilan farzandlarning hulq-atvori hali etarli barqarar, qa'tiy mustaqil bo'lmasa kerak ham. Ularni o'rni bilan maqtash maqsadga muvofiqdir. Ayrim hollarda bola tushunmasdan nojoya qiliq, erkalik va sho'xlik qilishi mumkin. Buni kechirish ma'qul. Chunki xulq-atvorni to'zatatayotgan o'spirin sal ijobiy o'zgarish uchun kattalarning iliq so'zini, maqtovini eshitsa, yaxshi bo'lib qoladi. Har bir ibratli qadamni tasdiqlab, borish farzandni quvontiradi. **O'spirinlar** hatti-harakatni mavridi bilan foydalanishi kerak. O'zbek xalqida inson zotini tarbiyalash, jazosiz, qo'rqitishsiz, baqiriq-chaqiriqsiz mehribonlik bilan yaxshilikcha amalga oshirishni taqozo qiladi. Ana shuning uchun xalqimiz «Yaxshi so'z bilan ilon inidan chiqadi» deb bejiz aytmaganlar. Farzandning xatti-harakati, xulq-atvori qoralanganda uning qanchalik ayb qilganligiga ahamiyat berish zarur. Jazolash esa adolatli bo'lishi

faqat oluvchiga emas, balki butun oila a'zolari ruhiyatiga salbiy ta'sir qilmasligi kerak. O'g'il qizlar jazo olmasdan ham xijolat bo'ladi, uyaladi, izza chekadi, U etmagandek kattalardan dakki, haqorat baqiriq, eshitish adolatdan bo'lmaydi. Gunohkor o'z yog'iga o'zi qovurilib turganda, jazolash muddatini biroz orqaga surish lozim. **O'spirin shaxsiga** berilgan har qanday baho uni rag'batlantiradi, o'ziga ishonch hissini yo'qotadi. O'g'il-qizga berilgan salbiy xarakteristika uni badnom qiladi. Noo'rin tahqirlash kinoya ta'sirida umidsizlikka uchraydi, loqaydlik va befarqlik illati namoyon bo'ladi. O'spirinni ayrim nojo'ya qiliqlari noxush xatti-harakatlarini baholashda boshqacha yo'l tutish mumkin. Agarda jazolash boshqacha ohangda, boshqacha ma'noda qo'llanilsa, farzandda ijobiy xislat tarkib topadi. **Masalan:** "...ikkinchi marta qo'pollik qilmaysan deb ishonaman, chunki sen unaqangi bolalar toifasidan emassanku, o'zing ajoyib bolasanku, bu qilgan ishingni qara". Ushbu ohangda bolaga ta'sir o'tkazish ota-onada ishonchni oqlashni vujudga keltiradi. Bola o'zini qilg'idan, yurish-turishidan uyaladi. Bildirilgan ishonchga asoslanib, o'zi bo'yiga, yoshiga yarashmaydigan nojo'ya xatti-harakatlarni takrormaslikka intiladi. O'spirinning organizmi bir me'yorda o'zgarib borayotgan tabiat qonunlariga, yozning, qishning, kunning tuniga ulanishiga moslanib boradi. Umuman olganda, o'spirin kun tartibiga rioya qilishi o'z vaqtida dam olishi, ishi, ovqatlanishi, har kuni bir vaqtda uxlashi, dars qilishi, sport bilan muntazam shug'ullanishi lozim. Bolalarni turmush qurishga tayyorlashda ularni ko'pincha tashqaridan yuqa boshlagan xudbinlik illatidan saqlashga harakat qilishi kerak. Chunki xudbinlik oila zavoli bo'lib, turmush qurishga oilani mustahkam bo'lishiga xalal beradi. Turmushda bir xil sharoitning bir ota-onaning farzandi turli xulq-atvorga ega bo'ladi. Ulardan bittasi yoqimtoy sahiy ko'ngli ochiq, rahmdil bo'ladi. 2-chisi esa butunlay buning aksi juda qo'rs, qaysar, xudbin, o'zidan boshqasini o'ylamaydigan. Ushbu mavzuni, mavzu bilan tanishganda yosh tushunchasini odamni psixologiyaga beriladigan sifat xaraktestikasi tarzida psixologik jihatdan tushuntirib berishdan boshlagan ma'qul. O'spirinlik yoshida alohida bir his. Do'stlik sevgi

Talabalarga psixologik xizmat ko'rsatishga oid talablar. Katta yoshdagilar konsultastiyasiga doir talablar.)

Ta'lim tizimidagi psixologik xizmatning yana bitta qiyin vazifasi shundan iboratki, butun bolalik davri davomida ta'lim va tarbiyaning

sifatini oshirish maqsadida ta'lim va tarbiya jaraenlarini doimiy ravishda nazoratda ushlab turish kerak. Bu erda ushbu pedagogik jaraenlar bola psixik taraqqiètining tabiiy va ijtimoiy qonuniyatlarga to'la mos ravishda, ta'lim va tarbiyaning psixologik nazariyalarining asosiy qoidalariga mos ravishda tashkil etish zaruriyati tushuniladi. Bu erda psixolog ishining amaliy maqsadi o'quvchilarga ta'lim va tarbiya berish mazmuni va metodlarini psixologiya fani nuqtai nazaridan baholash, turli èshdagi bolalar taraqqièti to'g'risidagi ilmiy ma'lumotlarni hisobga olgan holda ushbu mazmun va metodlarni mukammallashtirish bo'yicha tavsiyalar berish bilan bog'lik bo'ladi.

Ta'lim tizimidagi psixologik xizmat ehadigan navbatdagi muhim vazifa - pedagogik jaraenining bevosita ishtirokchilari: bolalar, o'qituvchilar, ota-onalar va ta'lim tizimidagi raxbarlarga psixologning amaliy ta'sir ko'rsatishdan iboratdir. Bu vazifa ushbu odamlarga ta'lim va tarbiya jaraenida bevosita psixologik èrdam ko'rsatishni nazarda tutadi. Bu erda psixolog pedagog, psixoterapevt, konsultant, korrektor rollarida faoliyat ko'rsatadi. Yurak qon tomir tizimi, oshqozon ichak trakti tizimi bilan bog'liq kasalliklarning ko'pchiligi psixogen asosga ega ekanligini hozirgi kunda isbotlangan. Xuddi shunday odamning endokrin tizimi ham, xatto xulq-atvori ham shunday asosga ega. Bu sohada amaliy ish bilan shug'ullanar ekan, psixolog bu ko'rinishdagi kasalliklarning paydo bo'lishi va zo'rayishini oldini olishga harakat qiladi, kasallikni davolash uchun yaxshi organik reakstiyalar chaqirish maqsadida odamning psixologiyasiga va xulq-atvoriga ta'sir ko'rsatadigan maxsus metodlarni qo'llaydi.

Ta'lim tizimining boshqaruv tuzilmasi xodimlari umumiy psixologik èrdamdan tashqari guruhdagi va jamoadagi odamlarni boshqarishga taaluqli bo'lgan boshqaruv psixologiyasi bo'yicha bilimlarga ham muhtoj bo'ladilar. Ta'lim tizimining rahbar xodimlariga boshqaruv psixologiyasidan, odamlarning o'zaro munosabatlaridan, guruh faoliyatining samaradorligidan qo'shimcha bilimlar zarur. Bolalarni ta'limi va tarbiyasiga bog'liq barcha katta èshdagi odamlar bolalarning rivojlanishini va ularni boshqarishni chuqurroq bilishni ta'minlaydigan psixologik bilimlarga muhtojdirlar. Bunday bilimlar minimal - zarur miqdorda pedagogik oliy o'quv yurtlarida beriladi, ammo vaqt o'tishi bilan bu bilimlar qisman èki butunlay eskiradi, unutiladi, ya'ni ularni to'ldirish va yangilash zaruriyati tug'iladi. U èki bu pedagogning professional ishi

davomida bunday bilimlarni korrekstiya qilishni ham psixologik xizmat amalga oshiradi.

Psixologik xizmatning yana bitta maxsus vazifasi shundan iboratki, ular pedagoglar, defektologlar, sostiologlar, vrachlar, yuristlar bilan hamkorlikda o'z tengqurlaridan farq qiluvchi bolalarning taqdiri bilan bog'liq bo'lgan qator muammolarni hal qiladilar. Bu erda so'z, eng avvalo, o'z taraqqiëtida orqada qolaëtgan èki iqtidorli bolalar to'g'risida boradi. O'z taraqqiëtida orqada qolaëtgan bolalar o'zlarining o'zlashtirish imkoniyatlariga mos keluvchi soddalashtirilgan, kam murakkabroq ta'lim va tarbiya dasturlariga muhtojlar. Iqtidorli bolalar esa aksincha, ta'limda oddiy bolalarga qaraganda murakkabroq, ma'lumotga to'ldirilgan dasturlarga muhtojlar, Rivojlanishdan orqada qolaëtgan va iqtidorli bolalar uchun taklif etiladigan o'quv dasturlari albatta oldindan turli mutaxassis pedagoglarni jalb etgan xolda psixologik pedagogik ekspertizadan o'tkazilishi kerak. Bu pedagoglar boshqalarga bog'lanmagan holda taklif etilaëtgan dastur mo'ljallangan bolalarning rivojlanishini ta'minlab beradimi yo'qmi degan nuqtai nazardan xulosa berishlari kerak. O'z rivojlanishda orqada qolaëtgan bolalar psixologik èki jismoniy jixatdan nimjon bo'lib, ular osonlashtirilgan o'quv dasturlariga muxtoj bo'lsalarda, taklif qilinaëtgan dasturlar ularning orqada qolishini yanada chuqurlashtirmasligi kerak. Aksincha, bu dasturlar orqada qolaëtgan o'quvchilarning rivojlanishini tezlashtirishini ta'minlashi, odatdagi bolalar bilan ular o'rtasidagi farqni kamaytirishga olib kelishiga mo'ljallangan bo'lishi kerak. Soddalashtirilgan, lekin taraqqiëtni tezlashtiruvchi dasturlarni ishlab chiqish iqtidorli bolalarga mo'ljallangan qiyinlashtirilgan dasturni ishlab chiqishga qaraganda ancha murakkab. Shuning uchun ham psixolog o'z amaliy faoliyatida iqtidorli bolalar bilan ishlashga qaraganda o'z vaqtini ko'proq rivojlanishdan orqada qolgan bolalar bilan ishlashga sarflaydi.

Ba'zida o'quvchilar bilan ishlashda shunday muammolar yuzaga keladiki, bolaning keyingi haëtiy taqdiri bu muammoning qanday hal qilinganiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'ladi. Bu bolaning jiddiy psixologik - pedagogik jihatdan o'rnini bosishi mumkin bo'lmagan aqliy defektlari tufayli oddiy maktabda o'qiy olish èki olmaslik imkoniyatiga taalluqli masalalar, shuningdek bolalarni tibbiy-psixologik ekspertiza qilish bilan bog'liq boshqa

masalalar. Bu erda amaliyatchi psixologning vazifasi shundan iboratki, u boshqa mutaxassislar: pedagoglar, vrachlar, defektologlar fikri bilan bir qatorda hisobga olinadigan ma'sul va savodli ekspert xulosasi berishi kerakki, bu xulosa bolaning keyingi taqdirini hal qilishda hisobga olinadi.

Shunday qilib, ta'lim tizimida tashkil etiladigan psixologik xizmatning quyidagi asosiy vazifalarini farqlash mumkin:

- turli èsh davrlarda bolalarning shaxsiy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishini psixologik jihatdan kuzatib borish, ta'lim-tarbiyadagi psixologik nuqsonlarini aniqlash, ularning aqliy va ijtimoiy taraqqiètida sodir bo'lishi mumkin bo'lgan har qanday salbiy og'ishlarni oldini olish;

- psixologik ma'rifat va tashviqot, psixologik-pedagogik tashxis, korrekstion - rivojlantiruvchi, psixoprofilaktika va psixologik maslahat ishlarini tashkil etish va amalga oshirish;

- o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirish va psixologik-pedagogik diagnostika ishlarini tubdan yaxshilash, samaradorligini oshirish;

- o'quvchilarning qiziqishlari, moyilliklari, qobiliyatlarini tashxislash asosida ularning kasbiy o'zligini anglashini psixologik ta'minlash;

- pedagogik jamoalarda sog'lom psixologik muhitni qo'llabquvvatlash, jamoa a'zolarining hissiy-emosional xolatlarini, shaxslararo munosabatlarini va ziddiyatli hatti-xarakterlarini korrekstiyalash, ularning psixologik madaniyatini yuksaltirishga ko'maklashish;

- ta'lim jaraèni barcha sub'ektlarining psixologik salomatligini saqlash uchun sharoitlar yaratish, oilada, o'quvchilar va pedagogik jamoalarida nosog'lom psixologik iqlim muammolarini hal etishda amaliy èrdam ko'rsatish, kelib chiqishi mumkin bo'lgan nizolarning oldini olish va eng maqbul echimlarini topish orqali ularni bartaraf etish;

- ijtimoiy muammolari va xulqida og'ishligi mavjud bolalar va o'smirlarning ijtimoiy ustanovkalari, munosabatlari, xulq-atvor motivlarini o'rganish ularning maktabga va ijtimoiy muhitga moslasha olmaslik xolatlarini korrekstiyalash, ularni ijtimoiy reabilitasiya qilish bo'yicha tadbirlarni tashkil etish va amalga oshirish, qonuniy huquq va manfaatlarini himoya qilish;

- psixologiya fani yutuqlari, innovastion psixologik metodika va texnologiyalarni ta'lim jaraeni va psixologik amaliyati ga tatbiq etish;

- iste'dodli o'smir va qizlarni izlab topish, iqtidorli bolalar va o'quvchi e'shlarni qo'llab-quvvatlash, ularning qobiliyati va iste'dodini o'stirish, shaxsiy va intellektual jihatdan rivojlantirish;

- ularning qobiliyat, qiziqishlari va la'qatlari hamda kasb-hunarga moyilliklari asosida kelajakdagi kasblarini to'g'ri tanlashlariga e'rdam ko'rsatish, kasb tanlashdagi mavjud kamchiliklar, ikkilanishlar, karorsizlik va boshka turli sabablarga ko'ra kasb tanlashdagi buzilishlarning oldini olish.

Psixologik xizmat mahsuldorligining sharoitlari Ta'lim tarbiya jaraenida talabalarga individual e'ndashuv zarurligi hamma tomonidan tan olingan, lekin undan amalda foydalanish har doim ham amalga oshirilavermaydi. Bunga ta'lim muassalarda talaba haqida ko'p gapirishlari dalil bo'ladi. Chunki muassasada talabaning qobiliyatlari, shaxsning asosiy xislatlari haqida chuqur va har tomonlama ma'lumot beriladigan mutaxassis yo'q.

Ta'lim tarbiyadagi individual e'ndashuv, talabani boshqalardan ajratib individual o'qitishni bildirmaydi, balki shaxsning u e'ki bu xislatlarining shakllanishida maxsus sharoitlarni hisobga olish, har bir talabaning individual psixologik xususiyatlarini ilmiy asosda tushunishni anglatadi.

Psixologiyada shaxsning individual xususiyatlari deganda bir shaxsni ikkinchisidan ajratib turadigan, faqat ushbu shaxsga tegishli bo'lgan xususiyatlar tushuniladi.

Individual e'ndashuvning vazifasi – rivojlanishning individual usullarini aniqlash, talabaning imkoniyatlarini, har bir shaxsning faolligini ta'minlashdan iborat. Bu nuqtai nazardan olganda individual e'ndashuv faqatgina «tarbiyasi qiyin» bolalarga emas, barcha talabalarga ham zarurligi tushunarli bo'ladi. Psixologlar bu usulni u e'ki bu shaklda qo'llaydilar, chunki bu ko'zga tashlanib turgan qiyinchiliklar bilan birgalikda, talaba shaxsiy taraqqi'etining ba'zi yashirin nuqsonlarini ham topishga e'rdam beradi.

Bunday diagnostik ishining asosiy maqsadi - talaba psixik taraqqi'etining umumiy holatini bilishdan iborat. Bunday ko'p qirrali va to'liq diagnostika natijalari psixolog uchun ham, ota-onalar, o'quvchilar uchun ham «tarbiyasi qiyin» bola bilan olib boriladigan

tuzatish va rivojlantirish ishlarining yo'llarini aniqlash imkonini beradi. Bu usul yutuqlar bilan birga, kamchiliklarga ham ega.

Talabalarga va katta yoshdagilar konsultastiyasiga doir talablar.

- psixologik xizmatning zamonaviy yo'nalishlariga oid nazariy qarashlar, etakchi konstepstiyalarini;
- psixologik xizmatning tashkil etilishi bo'yicha xorijiy tajribani;
- maktab psixologi faoliyatining asosiy yo'nalishlarini ***bilishi*** ;
- psixologik èrdam ko'rsatish natijasida o'quvchilarda psixik salomatlikni saqlashga doir umumiy va kognitiv kompetenstiyalarni shakllantirish;
- turli èshdagi o'quvchilarga psixologik èrdam ko'rsatish;
- ta'lim jaraènida o'quvchilarda o'z-o'zini takomillashtirib borishga bo'lgan ehtièjni shakllantirish;
- iqtidorli va bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilar bilan ishlar olib borish ***ko'nikmalariga*** ;
- psixodiagnostik tekshiruvni tashkil etish, natijalarni qayta ishlash, xulosa va tavsiyalar ishlab chiqish;
- psixokorreksion tadbirlarni o'tkazish uchun dasturlar tuzish;
- rivojlantiruvchi mashqlarni olib borish;
- hamkasblari ilg'or ish tajribalarini o'rganish asosida psixologik faoliyatini takomillashtirish;
- zarur vaziyatlarda psixologik konsultastiyalar berish;
- turli èsh kontingenti sinflari bilan individual ishlarni olib borish kabi ***malakalarga***;
- psixodiagnostik metodlarni samarali qo'llash;
- ta'lim muassasalarida adaptastiya va dezadaptastiya muammolari bilan shug'ullanish;
- o'quv faoliyati bilan bog'liq qiyinchiliklarda psixologik èrdam ko'rsatish;
- talabalar bilan kasbga yo'naltirish va kasbga ko'nikish va profkonsultastiya ishlarini tashkil etish;
- —Xavf guruhiga kiruvchi talabalar bilan individual va guruhviy shaklda ishlash kabi ***kompetenstiyalariga ega bo'lishi lozim.***

2.3. Muammolarni identifikastiyalash va psixologik diagnoz muammolari. Psixoterapevtik masalalarni ifodalash

Psixologning bemorlar bilan ishlashi psixologik etikani saqlagan holda olib boriladi. Dastlab bemorning psixologga tashrifi sabablari aniqlanadi. Buning uchun unga «Sizni psixologga murojaat qilishga nima undadi?». Sizni nima bezovta qilayapti? Sizga qanday yordam kerak?» kabi savollar bilan murojaat qilish mumkin. Agar bemor yaqinlari bilan kelgan bo'lsa, suhbatni avval ular bilan boshlab, so'ng bemor bilan davom ettirishi mumkin.

Bemorning tashqi ko'rinishiga katta e'tibor qaratish lozim: u o'zini qanday tutayapti, es-hushi joyidami, jismoniy kamchiliklari yoki latigan joylari yo'qmi, qanday kiyingan, kim bilan kelgan?

Harakat koordinastiyasi, yurishi, gavda tuzilishi qanday, giperkinezlar yoki falajliklar yo'qmi? Bemorning his-tuyg'ulari va xulq-atvori qanday? Bu erda bemorni savolga ko'mib tashlamaslik va unga shikoyatini to'la aytishga imkon berish zarur. Qisqa suhbatdan so'ng bemor gapirishni istamasa, avval psixologik testlar o'tkazib, so'ng uning testda belgilagan javoblariga qarab suhbatni davom ettirish lozim. Bunday paytlarda qisqa testlardan foydalangan ma'qul, masalan, Stung, Spilberger-Xanin va temperamentni aniqlovchi testlar. Psixologik testlar orqali bemorlardan juda ko'p ma'lumotlarni yig'ib olish mumkin. Ba'zan bemor juda so'zamol bo'ladi. Bunday paytlarda uning nimani istayotganini bilib olib, suhbat yo'nalishini o'zgartirish zarur.

Suhbat psixologik tashxis uchun juda muhimdir. Shuning uchun bemorni zimdan kuzatib borish lozim. Bemorning nutqiga ham katta e'tibor qaratish kerak, chunki nutqning buzilishi ham juda ko'p (ayniqsa, neyropsixologik) ma'lumotlar beradi. Zaruratga qarab bemorni logopedga yuborish mumkin.

Ba'zi bemorlar (ayniqsa, ruhiy kasallikka chalinganlar) eshikdagi «psixolog» yozuviga ko'zi tushib, huzuringizga tashrif buyurishni xush ko'rishadi. Ularni ko'proq psixolog yordami emas, balki psixologning unga nima deyishi qiziqtiradi. Bunday bemorlarni iloji boricha psixiatrning maxsus yo'llanmasi bilan yoki yaqinlari bilan kelgan taqdirda qabul qilish kerak. Chunki ular psixologni soatlab eshitib o'tirishlari mumkin, biroq qabul tugagandan so'ng berilgan maslahatlarga amal qilishlari dargumon. Ba'zan bemorlarning ruhiy

kasalga chalinganini aniqlash juda qiyin bo'ladi yoki bu psixologik suhbat chog'ida sezilib qoladi. Bunday paytlarda bemorga zarur maslahatlar berib psixiatrغا yuboriladi.

Agar psixiatrda davolanib chiqqan bemor yo'llanma bilan psixolog qabuliga tashrif buyursa (bunday bemorlar, asosan, yaqin qarindoshlari bilan kelishadi), ularning tarixnomasi bilan yaxshilab tanishib chiqish, zaruratga qarab bemorni davolagan psixiatr bilan bog'lanish kerak. Haqiqatan ham ruhiy kasalliklarga chalingan ko'pchilik bemorlar psixiatrlar tavsiyasi bilan kasallikning remissiya davrida psixologga yuboriladi.

Bemorning dunyoqarashini o'rganish, qarindosh-urug'lari, umr yo'ldoshi, ishiga munosabatini ham bemordan so'rash va bu ma'lumotning haqiqatga to'g'ri kelishini uning oila a'zolaridan bilib olish kerak.

Ko'p hollarda bemordagi psixologik buzilishlar ulardagi nevrologik yoki somatik kasalligi sababli emas, balki ish va oiladagi kelishmovchiliklar hisobiga kuzatiladi. Bunday paytlarda umumiy psixologik tekshirishlar o'tkazishga ham to'g'ri keladi. Ishdagi kelishmovchiliklar, ko'pincha, bemorlarning o'z imkoniyatlarini ortiqcha yoki past baholaganliklari oqibatida kelib chiqadi. Bu esa doimiy stress holatlarini yuzaga keltiradi va psixosomatik kasalliklarning zo'rayishiga ham sabab bo'ladi. Bu erda psixolog bemorning shu kungacha erishgan yutuqlarini uning o'zidan so'rab bilib olishi va unga katta ijobiy baho berishi kerak. Bu bemorda ishi va hayotga bo'lgan qiziqishini yanada oshiradi va u o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholay boshlaydi. Beriladigan maslahatlar bemorning imkoniyatlari doirasida bo'lishi lozim.

Ba'zan bemor biror surunkali kasallikka chalinib, undan uzoq vaqt natijasiz davolanib yurganidan shikoyat qiladi. Bunday paytlarda bemorning tarixnomasi bilan tanishib chiqiladi va davolash mobaynida kuzatilgan ijobiy o'zgarishlarga (sezilarli bo'lmasada) bemorning diqqati jalb etiladi. Bu bilan uning sog'ayib ketishiga bo'lgan ishonchi va ixlosi tiklanadi. Shuning uchun ham bemorlar ilohiy joylarni ziyorat qilmoqchi va tabiblarga ham uchramoqchi bo'lsa, bunga aslo to'sqinlik qilmaslik kerak.

Bemor affektiv holatlarga tushganmi, o'ziga yoki birovga hamla qilganmi va bu holatlar qachon bo'lganini aniqlash ham o'ta muhimdir. Uning ichkilik, chekish va giyohvand moddalarga bo'lgan

munosabatini ham aniqlash zarur. Ba'zi bemorlar giyohvand moddalar iste'mol qilishini yashirishga intilishsa, boshqa birlari aynan giyohvandlikdan qutulish uchun ham psixologga murojaat qilishadi. Bunday bemorlarga iloji boricha mutaxassislar ishtirokida yordam qilish rejasini tuzib chiqish kerak. Ularga, ayniqsa, psixologning maslahatlari juda qo'l keladi. Hozirgi kunda giyohvandlikni davolash usullarining aksariyati psixologik ta'sirga asoslangan.

Bemorlarning jinsiy muammolari to'g'risida ham ma'lumot yig'ish zarur. Aytib o'tganimizdek, nevrozlarning kelib chiqishida jinsiy buzilishlarning ahamiyati juda katta. Aniqlangan psixoseksual buzilishlarni, albatta, bartaraf qilish va zaruratga qarab bu ishga psixoseksologlarni jalb etish lozim.

Xulosa qilib aytganda, tibbiy-psixologik statusni tekshirish quyidagi masalalarni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi:

- 1) bemorning psixologga murojaat qilishining sabablarini aniqlash;
- 2) tibbiy tashxisni aniqlash (mutaxassislar yordamida);
- 3) psixologik tashxisni aniqlash;
- 4) davolash choralarini ishlab chiqish (psixoterapiya, psixofarmakoterapiya va h.k.).

Bemorning psixologik statusini tekshirish sxemasi (*tibbiy-psixologik anketa*)

I. Umumiy ma'lumotlar.

Bemorning ismi, sharifi

Anketa (tarixnoma) ning raqami

Yoshi

Jinsi

Millati

Oilaviy ahvoli

Yashash joyi

Ma'lumoti va kasbi

Mehnatga layoqati

Chapaqay, o'naqay yoki ambidekstr

Klinika (poliklinika) ga murojaat qilgan kuni

Klinika (poliklinika) da qo'yilgan tibbiy tashxis (tashxislar)

Psixologga murojaat qilgan kuni

Asosiy shikoyatlari

Bemorning hayot anamnezi (ilk bolalik davridan boshlab yig'iladi, qanday tarbiyalangan, qanday muhitda o'sgan va h.k.). Bemorning jinsiy hayoti va oilaviy anamnezi

Bemorning tibbiy anamnezi (qanday kasalliklar bilan og'rigan)

Bemorning psixologik anamnezi

Bemorning nasliy anamnezi

II. Yordamchi tekshirishlar va boshqa mutaxassislar xulosalari.

(Bu tekshirishlar zaruratga qarab, psixologik statusni tekshirishdan oldin yoki so'ng o'tkazilishi mumkin)

Laborator tekshirishlar (qon, siydik va likvor), elektro-
enstefalografiya

Psixiatr

Nevropatolog

Patopsixolog

Neyropsixolog

Terapevt

Seksopatolog

Boshqa mutaxassislar

Psixologik testlar xulosasi

III. Bemorning temperamentini.

Suhbat yoki psixologik testlar yordamida bemorning qaysi temperament egasi ekanligi aniqlangach, xulosaga sangvinik, xolerik, flegmatik yoki melankolik, deb yozib qo'yiladi.

IV. Bemorning shaxsi va xulq-atvorini tekshirish xulosalari.

Bemorning yaqinlari yordamida va uning o'zidan ilk bolaligidan boshlab, xulq-atvorining xususiyatlari haqida ma'lumot yig'iladi. Yasli, maktab, o'spirinlik davri, oila qurgandan keyingi hayoti, ishda va jamoada o'zini tutishi har tomonlama so'rab o'rganiladi. Shu maqsadda psixologik testlardan ham foydalaniladi.

Suhbat va testlar yordamida bemorning shaxsi va xulq-atvoriga quyidagicha ta'rif beriladi: mehribon, xudbin, mansabparast, toshyurak, kamtar, kalondimog', xotirjam, intravert, ekstravert va hokazo.

V. Hissiyotni tekshirish xulosalari.

Suhbat chog'ida bemorning mimikasi, o'zini tutishi, psixolog va atrofdagilarga bo'lgan munosabatiga e'tibor qaratiladi hamda bemorning his-tuyg'ulari va kayfiyatiga quyidagicha ta'rif beriladi:

hayajonlangan, g'azablangan, xavotirda, kayfi chog', tushkunlikka tushgan, vahima bosgan.

Bemorning holati aniqlangach, bu haqda (eyforiya, disforiya, depressiya, affekt va emostional ambivalent) xulosalar beriladi. Xulosani yanada oydinlashtirish uchun psixologik testlardan foydalanish mumkin.

VI. Sezgi va idrokni tekshirish xulosalari.

Sezgi buzilishlarini tekshirayotganda, uning organik (nevrologik) va isterik tusda ekanligi aniqlanadi. Ikkala holda ham sezgining quyidagi buzilishlari farq qilinadi: monoanesteziya, gemianesteziya, giperesteziya, dizesteziya, senestopatiyalar, kauzalgiya, og'riqlar (bosh, tana va ichki a'zolar sohasida).

Idrok tekshirilganda, quyidagi patologik holatlarga e'tibor qaratiladi: illyuziyalar (xom xayollar), gallyustinastiyalar, anozognoziya, derealizastiya, depersonalizastiya.

VII. Iroda va maylni tekshirish xulosalari.

Irodani tekshirayotganda, mustahkam irodali, matonatli, maqsadga intiluvchan, ikkilanuvchan, mustaqil, jur'atsiz deb belgilanadi. Shuningdek, iroda va mayl buzilishlariga ta'rif berishda quyidagi atamalardan ham foydalaniladi: abuliya, gipobuliya, giperbuliya, dipsomaniya, dromomaniya, kleptomaniya, mazoxizm, sadizm, anoreksiya, polifagiya, polidipsiya, gomoseksualizm, suistidal mayllar.

VIII. Nutqni tekshirish xulosalari.

Bemorning nutqi to'g'risidagi ma'lumotlar suhbat chog'ida yoki maxsus tekshirishlar orqali aniqlanadi. Nutqni oddiy va murakkab so'zlarni takrorlatib turib ham tekshirish mumkin. Nutq buzilishlarini neyropsixologik testlar yordamida ham aniqlash mumkin. Agar bemorda nutqning murakkab buzilishlari kuzatilsa, ularni davolash uchun neyropsixolog yoki logoped yordami kerak bo'ladi. Nutqning quyidagi buzilishlari farqlanadi: afaziyalar (afferent motor, efferent motor, sensor, amnestik, semantik, dinamik), soqovlik, duduqlanish, dizartriya, dislaliya.

IX. Diqqat va xotirani tekshirish xulosalari.

Diqqatning ba'zi xususiyatlari suhbat chog'ida ham aniqlab olinadi. Diqqatning saqlangan yoki buzilganligi ko'rsatiladi. Amaliyotda parishonxotir atamasi ko'p ishlatiladi. Shuningdek, diqqatni tekshiruvchi testlar (Krepelin, korrektura sinovi va shu kabilar) dan foydalanish mumkin.

Bemorning diqqati tekshirib bo'lingandan so'ng yoki u bilan parallel holda kundalik va bo'lib o'tgan voqealarga bo'lgan xotirasi ham tekshiriladi. Masalan, ma'nosiz (gul, qarg'a, oyna) so'zlardan iborat qisqa qator, qisqa va uzun jumlar hamda matallarni yod olish va qayta esga tushirish kabi. Xuddi shu uslubda ko'rish (turli fotosuratlar ko'rsatib, birozdan so'ng qay darajada yodida qolgani sinab ko'riladi) va harakat xotirasi tekshiriladi (bemor qo'li bi- lan turli harakatlarni amalga oshiradi va ularni birozdan so'ng takrorlash so'raladi). Shu maqsadda Ebbingauz va Luriya tomonidan ishlab chiqilgan turli psixologik testlardan ham foydalanish mumkin.

Xotiraning boshqa buzilishlari (retrograd, anterograd, anteroretrograd, konfabulyastiya, psevdoreminisstenziya) ham tekshiriladi.

X. Tafakkurni tekshirish xulosalari.

Tafakkurni tekshirayotganda uning izchilligi va tezligiga e'tibor qaratiladi. Fikrlash darajasi yoshiga mos keladi, debillik, imbestillik, idiotiya, demenstiya deb xulosa yoziladi. Bu buzilishlarni aniqlash uchun hikoyalarning mazmuni, kichik matematik masalalar, tugallanmagan jumlar, maqollar ma'nosi va tafakkur darajasini ifodalovchi psixologik testlar (Koos kubikchalari, Bine-Simon, Veksler testlari, tafakkur koeffitsientini (IQ) aniqlash) dan foydalaniladi.

XI. Ongni tekshirish xulosalari

Ong buzilishining shartli ravishda nopsixotik va psixotik turlari ajratiladi: birinchisiga obnubulyastiya, somnolenstiya, sopor va koma, ikkinchisiga esa deliriya, trans, amenstiya, somnambuliya, ambulator avtomatizmlar, oneyroid kiradi. Shuningdek, bemorning ong darajasiga ta'rif berayotganda, uning es-hushi joyidaligi, vaqt, joy va vaziyatni adashtirmasligi va atrofdagi voqealarni aniq-ravshan anglashiga e'tibor beriladi.

Olingan ma'lumotlar psixologik testlar, laboratoriya natijalari va boshqa mutaxassislar xulosalari bilan solishtirilgach, bemorga *tibbiy-psixologik tashxis* qo'yiladi. Masalan, bemorda psixosomatik buzilishlar aniqlansa, tashxisni quyidagicha ifodalash mumkin: «Psixosomatik sindrom: psixogen kardialgiya».

So'ngra davolash choralari belgilanib, prognoz aniqlanadi va alohida psixoreabilitastiya rejasi ishlab chiqiladi.

Psixoterapiya - qalb va ruhni davolash degan ma'noni anglatadi. Tibbiyot paydo bo'libdiki, psixoterapiya qo'llanib kelingan.

Psixoterapiya usullari asli Sharqda keng tarqalgan bo'lib, bemorlarni davolashda ko'p qo'llaniladigan usullardan biri bo'lgan.

Abu Ali Ibn Sino, Abu Bakr ar-Roziy, Ismoil Jurjoniy, al-Karvakiy Xazoraspiy kabi buyuk allomalar o'zlarining davolash usullarida giyohlardan tashqari psixoterapiya usullarini ham qo'llashgan. Asab va ruhiy xastaliklar bilan yotib qolgan bemorlar ularning tashrifi va so'zlaridan tuzalib, oyoqqa turib ketganlar. So'z buyuk kuchdir. Psixoterapiyaning asosiy maqsadi ham so'zni topib ishlata bilishdadir. So'zni bemorlarni davolashda ishlata olish ham bir san'atdir. So'z inson uchun berilgan oliy ne'matdir, bundan bemorlarni davolashda o'ta bilimdonlik bilan foydalanish kerak. Ozgina ehtiyotsizlik salbiy natija berib qo'yishi mumkin.

Psixoterapiya usuli Evropada XVII asrda venalik vrach va olim Mesmer tomonidan keng qo'llanib boshlangan. Tibbiyotda bemorlarni davolashda gipnoz usuli XVIII-XIX asrlarda J. Sharko, J. Bred, Z. Freyd, V.M. Bexterevlar tomonidan keng qo'llanilgan. Nevrologiya fanining rivojlanishiga ulkan hissa qo'shgan franstiyalik olim J. Sharko psixoterapiya usulidan asab kasalliklarini davolashda keng foydalangan. Har bir nevropatolog J. Sharkoni bir qancha irsiy-degenerativ kasalliklarni bayon qilgan olim sifatida yaxshi biladi. U Evropada shu qadar mashhur bo'lganidan «nevrozlar Napoleoni» deb laqab qo'yishgan. Undan ta'lim olish uchun yosh olimlar (shu jumladan, Z. Freyd ham) Parijga intilishgan.

Psixoterapiya jarayoni bemor va vrach psixologiyasining asosiy ob'ektidir. Psixoterapiya o'tkazayotgan paytda bemorning ruhiy holati, temperamenti, kasallikni keltirib chiqargan sabablar va organizmning umumiy ahvoriga, albatta, e'tibor qaratish lozim.

Vrach katta bilimdonlik bilan bemorning ko'nglini og'ritmasdan, kasallik sabablarini aniqlab olishi zarur. Bemor kasallik bilan bog'liq barcha sirini vrachga aytib bera olishi kerak. Psixoterapiya usuli har bir bemor uchun individual tarzda ishlab chiqilmog'i lozim. Bemorning shaxsini to'la o'rganish psixoterapiyada muvaffaqiyat qozonishning garovidir. Bemor ruhiga ijobiy ta'sir qilish tashxis qo'yish jarayonidan boshlanadi. Davolashning muvaffaqiyatli bo'lishi vrachning obro'-e'tiborini oshiradi. Psixoterapiyada ishonch va ixlos bilan qarash ham samarali natijaga erishishda muhim rol o'ynaydi. Psixoterapevtik muolajalar bemorning ahvoriga qarab, kasallik anamnezini chuqur o'rgangan holda uzoq yoki qisqa vaqt davom ettirilishi mumkin. Davolash muolajalarining cho'zilib ketishi, bir xil bo'lib qolishi yoki

«Sizni uzoq vaqt davolashga to'g'ri keladi», qabilidagi gaplar ijobiy natijalarni yo'qqa chiqarishi mumkin.

Bu erda Z. Freydning hanuzgacha bahs va munozaralarga sabab bo'lib kelayotgan so'zlarini keltiramiz: «Natijasi qanday tugashidan qat'i nazar, davolash jarayoni oldindan belgilangan vaqtda tugatilishi kerak». Demak, davolash muddati oldindan belgilanishi va buni bemor bilishi zarur.

Bemorni davolashda gipnoz, uqtirish, tushuntirish va ishontirish usullarini qo'llash zarur. Chunki shunday holatlar bo'ladi, bemor vrachning yaxshi mutaxassisligiga ishonadi, lekin o'zining sog'ayib ketishiga ishonmaydi, kasalini tuzalmas, og'ir, deb miyasiga singdiradi. Bu, ayniqsa, nevrozlar uchun juda xosdir. Dard sababli bemor o'z ishi, bola-chaqasi, rafiqasi, qarindosh-urug'i va tinimsiz davom etayotgan davolash usullaridan bezgan bo'ladi. Bunday paytlarda, neyrofiziologlar ta'biri bilan aytganda, bosh miya katta yarim sharlarining po'stlog'ida inert qo'zg'alish paydo bo'ladi. Bu o'choqni «parchalab» yuborishgina bemorni kasallik belgilaridan xalos qilishi mumkin.

Psixoterapiya bir necha bemorni to'plagan holda ham olib boriladi. V.M. Bexterev bemorlarni to'plab, gipnoz o'tkazishning ahamiyati to'g'risida shunday degan edi: «Ko'pchilik bilan seans o'tkazish paytida bemorlar gipnozni bir-biriga yuqtirishadi va uning ta'sir kuchi yanada oshadi. Bemorni gipnoz usuli bilan davolamoqchi bo'lgan vrach bemor shikoyatlarini aytayotganda nimalarni ko'p takrorlayotganiga ahamiyat berishi va bundan foydalanishi kerak». Gipnoterapiya paytida «bo'rtib» turgan belgilarga e'tibor berish lozim. Gipnoz o'tkazayotgan vrach bemorga *silash, ko'z va so'z* orqali ta'sir qilsa, miya po'stlog'ida joylashgan uchta markaz (sezgi, ko'ruv va eshituv)ni tormozlash imkoniga ega bo'ladi. Bu tormozlanish po'stlog'ning barcha sohalariga tarqaladi va bemor gipnotik uyquga ketadi.

Psixoterapevtik tajribasi bo'lmagan vrach bemorni davolashda qiynaladi, ayniqsa, nevroz bilan kasallangan bemorda psixosomatik belgilar kuzatilsa, tashxis qo'yish ham ancha mushkullashadi. Bu erda nevropatologlar ham, terapevtlar ham bir xil muammoga duch kelishadi. Masalan, bemorga uning shikoyatlariga qarab (maxsus tekshirishlar o'tkazilmasdan), «oshqozon yarasi» tashxisi qo'yiladi. U bu kasallik bilan 10 yildan buyon og'riydi. Qorindagi og'riqlar siqilganda kuchayib, tinchlanganda kamaysa, ovqat rejimiga bog'liq bo'lmasa, tashxisning to'g'riligi, albatta, gumon uyg'otadi. Kuchli

og'riq bilan kechib, 10 yillab davom etadigan «oshqozon yarasi» biron-bir asorat berishi gastroenterolog va jarrohlarga ayon, albatta. Demak, bu o'rinda bemorni maxsus tekshirishlardan o'tkazib, «oshqozon yarasi» tashxisini inkor qilgandan so'ng vrach uni psixologik usullardan foydalangan holda davolashi lozim. Bu ish bilan faqat nevropatolog yoki neyropsixolog shug'ullanishi shart emas, albatta.

O'zining sohasiga taalluqli kasali bo'lmagan bemorni «Sizda nevroz bor, endi nevropatologda davolaning», deb doktordan-doktorga yuboraverish yomon natijalarga olib kelishi mumkin. Qolaversa, nevrozga chalingan bemorga barcha mutaxassislikdagi vrachlar dastlabki yordamni ko'rsata olishlari kerak. Iloji boricha, bemorni davolaydigan vrachlar soni kam bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Bu haqda mashhur vrach X.F. Gufelyand (1762-1836) shunday degan edi: «Bitta vrach davolasa yaxshi, ikkitasiga ham chidasa bo'ladi, lekin uchtasi - bu dahshat!» Bu bilan bemorni davolovchi vrachlar hadeb ko'payaversa, bemorning tuzalishi qiyinlashadi, demoqchi. Doktorlarni maslahatga chaqirish mumkin, lekin davolovchi vrach bitta bo'lmog'i kerak.

Psixoterapevtik muolajalar farmakoterapiya, fizioterapiya va davolash gimnastikalari bilan olib borilsa, natijasi yanada samaraliroq bo'ladi. Bu borada kasallik anamnezini yig'ishga ham katta e'tibor qaratish lozim. «To'la yig'ilgan anamnez - yarim davo», deb bejiz aytishmagan. Ba'zan bemor shifoxonada necha kun yotsa, shuncha kun anamnez yig'ish bilan o'tadi, natijada tashxis ham, davolash ham hadeb o'zgartirilaveradi. Bu, albatta, bemorning asabiga tegadi. Davolovchi vrach to'plagan anamnez dostentni, u yiqqan anamnez professorni qoniqtirmaydi va hokazo. Anamnez yig'ish boshqa, uni tahlil qilish boshqadir. Masalan, bemor o'zi kuyib-pishib gapirayotgan belgi tashxis uchun ahamiyatsiz bo'lib, kasalning jig'iga tegayotgan bir simptom bo'lishi mumkin, xolos. Vrach tashxis qo'yayotganda, ba'zan sub'ektiv simptomlarning quli bo'lib qoladi. Bunday simptomlar tunda butalar orasidagi sharpaga o'xshaydi. Sharpa eshitiladi, odam qo'rqadi, qochadi yoki bekinib oladi. Aslida, sharpa esib turgan begunoh shamoldir. Kasallikning ob'ektiv belgilariga katta ahamiyat berish lozim. Har bir sub'ektiv va ob'ektiv belgi tanqidiy tahlil qilinishi kerak, ana shunda xatoga yo'l qo'yilmaydi.

Yatrogeniyalar ham aynan mana shu sabablar natijasida paydo bo'ladi. **Yatrogeniya** deb, vrach yoki boshqa tibbiyot xodimining bexosdan aytib qo'ygan so'zi yoki tibbiy muolajalardan bemorda avval

mavjud bo'lmagan kasallik alomatlarining paydo bo'lishiga aytiladi. Buning oqibatida yatropatiyalar rivojlanadi. Masalan, ukoldan so'ng bemorning qo'li yoki oyog'i «ishlamay» qolishi, noto'g'ri tibbiy xulosalardan so'ng organik xususiyatga ega bo'lmagan kasalliklardan davolanib yurish va h.k. Yatropatiyalarga misollar avvalgi boblarda keltirilgan.

Ba'zan vrach tomonidan olib borilayotgan to'g'ri davolash muolajalari ta'siri bemorning yaqinlarini qoniqtirmasligi yoki surunkali kasallikdan aziyat chekayotgan bemor doktordan ko'ra boshqalarga ishonishi ham mumkin. Shunday hollar bo'ladiki, tajribali, obro'li doktor tavsiya qilgan dorini, deylik, tramvay haydovchisi: «E, bu dori bo'lmaydi, mening ammam ichgan edilar, ta'sir qilmadi», desa bemor uni sotib olmay, doktorning oldiga boshqa dori yozib berishlarini so'rab qaytib keladi. Bemorni davolayotgan paytda vrach bu vaziyatlarni ham ko'zda tutishi, bemorning yaqinlari, tanish-bilishlari bilan ham muloqotda bo'lib turishi kerak.

Bemorda psixoterapevtik muolajalar o'tkazayotgan paytda o'z-o'zini boshqarish hissini uyg'ota bilish kerak. Undagi ish onchsizlikni ishonch va ixlos tuyg'ulari bilan, yolg'izlikka intilishni jamoaga intilish hissi bilan o'zgartirish vrachning burchidir. Bu muammolarni hal qilmay turib, psixoterapevtik natija olish ancha mushkuldir. Psixoterapevtik usullar psixotrop dorilarni qo'llab olib borilsa, davolash yanada muvaffaqiyatli kechadi.

Mustahkamlash uchun savollar

1. Psixologik muammolar qanday namoyon bo'ladi?
2. Konsultativ vazifalarni ayting.
3. Psixologik talab haqida tushuncha bering.
4. Muammoli vaziyat va pastientning shikoyatlari tahlili haqida gapiring.
5. Ilk bolalik davri konsultastiyasiga xos talablar haqida gapiring.
6. Kichik maktab yoshi konsultastiyasiga qo'yiladigan talablarni ayting.
7. O'smirlik davri konsultastiyasi talablari nimalardan iborat?
8. Talabalarga psixologik xizmat ko'rsatishga oid talablar haqida gapiring.
9. Identifikastiya deb nimaga aytiladi?
10. Ilk o'spirinlik yoshi necha yosh?

III BOB. KONSULTATIV YORDAM TAMOYILLARI VA KONSULTASTIYA BOSQICHLARI

3.1. Konsultativ yordam tamoyillari. (Sababiyat tamoyili. “Konsultativ alyans”. “Muammoli diagnostika”. Samaradorlik sharti. Psixologik vositachilik. Nomunipulyativ yondashuv. Baholamay qabul qilish tamoyili. Professionalizm tamoyili. Pastientni o’z o’ziga yo’naltirish. Konsultastiya jarayonini qayd qilish. Psixologik xulosa shakllari)

3.2. Konsultastiyani o’tkazish bosqichlari va strukturasi. (Pastient bilan tanishish va suhbatni boshlash. Qayta so’rash. Konsultativ taxmini tekshirish va ifodalash. Korrekstion ta’sir. Suhbatni tugatish).

Tayanch tushuncha va iboralar

Konsultativ yordam tamoyillari: Sababiyat tamoyili. “Konsultativ alyans”. “Muammoli diagnostika”. Samaradorlik sharti. Psixologik vositachilik. Nomunipulyativ yondashuv. Baholamay qabul qilish tamoyili. Professionalizm tamoyili. Pastientni o’z o’ziga yo’naltirish. Konsultastiya jarayonini qayd qilish. Psixologik xulosa shakllari va hokazolar...

3.1. Konsultativ yordam tamoyillari.

(Sababiyat tamoyili. “Konsultativ alyans”. “Muammoli diagnostika”. Samaradorlik sharti. Psixologik vositachilik. Nomunipulyativ yondashuv. Baholamay qabul qilish tamoyili. Professionalizm tamoyili. Pastientni o’z o’ziga yo’naltirish. Konsultastiya jarayonini qayd qilish. Psixologik xulosa shakllari)

Konsultatsiya jarayonining bosqichlarini hisobga olgan holda, biz konsultatsiyachilar tomonidan qo'llaniladigan eng keng tarqalgan texnikaga biroz tegdik. Keyinchalik, konsultatsiya texnikasi va texnikasi haqida gapirganda, biz "1" psixologik konsultatsiyalashuvning oraliq va yakuniy maqsadlariga erishishga qaratilgan konsultantdan olingan reaksiyalar" va "reaksiyalar" ni yodda tutamiz. Konsultatsiyachilar ularni mijozning so'rovining tabiatidan, muhokama qilingan muammoli maydonning kontekstlaridan, mijozning yoshi va individual xususiyatlaridan, u bilan rivojlanayotgan munosabatlardan va boshqalar asosida o'zlarining nazariy yo'nalishlariga asoslangan holda foydalanadilar. Konsultatsiya uchun eng muhim shartlardan biri

psixolog va uning mijozi o'rtasida terapevtik (konsultatsiya) ittifoq (ittifoq, bitim, ish shartnomasi) qurilishi, shuning uchun konsultatsiya usullarini muhokama qilish mantiqan boshlanadi.

Sababiyat tamoyili- bu tamoyilda konsultant mijozni barcha holatlarini fikrlarini o'rganib chiqib faktlar asosida keyingi qadamlarini sababi oqibati haqida fikr yuritadi. Mijozga hozirgi harakati nimalarga olib kelishi haqidagi farazlarni tushuntiradi. Yuqoridan pastga va yuqoriga intilish umid orzularni ko'rsatib beradi lekin qaror chiqarishni mijozga qo'yib beradi.

Konsultatsiya alyansi—mijozning muammolari bilan samarali ishlash uchun tashkil etilgan "konsultant-mijoz" psixologik maydonida konstruktiv muloqotning o'ziga xos shakli. Bunday ittifoqni qurish zarurligi haqidagi birinchi eslatma 3 ishlarida uchraydi. Freida. Bugungi kunda konsultatsiya alyansi tushunchasi ikki ma'noda qo'llaniladi. Birinchi holda, u mijoz bilan konstruktiv va hissiy aloqani tashkil etishga emas, balki mijoz bilan do'stona ishonch muhitiga kirib, kelajakda o'z muammolarini hal qilishda to'xtamaslikka qaratilgan turli uslub va omillarni o'z ichiga olgan keng tavsiflovchi kontseptsiya sifatida qaraladi, uni bartaraf etish uchun sa'y-harakatlarni qoldirmadi, qiyinchiliklardan qochib qutula olmadi va muvaffaqiyatsizliklar ta'siri ostida "bo leznga" tushmadi, aksincha, belgilangan maqsadlarga erishishda muhim shaxsiy harakatlarni amalga oshirdi. Bi ikkinchi holda, konsultatsiya alyansi lo Lee tomonidan mijozning tik turishidan xabardorligi va uning ongli va ongsiz ravishda konsultant bilan his-tuyg'ularga ta'sir o'tkazish uchun zarur choralarni ko'rish istagi bilan bog'liq bo'lgan tor tushunchadir.

Konsultatsiya alyansini qurish shartlari.

Konsultatsiyalashuv davomida mijoz va psixolog bir xil jismoniy aloqada bo'lib, bu bir-biriga ta'sir qiladi ("infeksion ta'siri"). Mijozga dam olishga yordam berish uchun konsultatsiyachi unga ochiq, shafqatsiz pozitsiyani va minimal ishoralarni ko'rsatishi kerak. Bundan tashqari, mijozning shaxsiy maydonini buzmay, unga juda yaqin yoki tez-tez murojaat qiling, unga tegib, yuziga diqqat bilan qarang. Bunday harakatlar keraksiz inti-misiruyut aloqa va mijoz bosim hissini yaratish, uning "maxfiylik" bostirib (xususiy kosmik, shaxsiy hayot). Munosabatlar qurish, ko'zlari bilan muloqot hissa (konsultant samoviy vaqti-vaqti bilan mijoz qarash, ko'zlari bilan uchrashish uchun), mehribon e'tibor va aql ifoda yuzida saqlab (yuz ifoda birinchi

maxsus "his" o'rganish uchun nazorat qilinishi kerak), tinch reaksiyalar kichik tushuntirish nuanslari (og'zaki va og'zaki bo'lmagan), konsultatsiyachi mijoz bu reaksiyalarni kutayotganini his qilsa, ayniqsa. Vaziyatdan qat'i nazar, konsultantning ovozi xotirjam bo'lishi kerak, intonatsiya ham bo'lishi kerak. Ular paydo bo'lsa ham, uning tartibsizlik, ishonchsizlik, keskinlik, sh berish kerak emas. Ovoz balandligi va intonatsiyaning cheklanishi odatda shaxslararo masofani oshiradi, shuning uchun konsultatsiyachi biroz ovozsiz intonatsiyalar yordamida ehtiyotkorlik bilan va asta-sekin gapirish tavsiya etiladi. O'z ovozinin neytral ohangini saqlab qolish uchun konsultatsiyachi mijozning intonatsiyasiga, nutqning tezligi va hajmini o'zgartirishga, talaffuzning aniqligiga e'tibor berishga majburdir. Shunday qilib, ovozning to'satdan pasayishi, pichirlash, so'zlarning oxirini "yutish", iboraning noto'g'ri bajarilishi mijoz tomonidan boshdan kechirilgan kuchli hayajonni, aytilganlarning yuqori ahamiyatini ko'rsatishi mumkin. Agar kontakt o'rnatilgan bo'lsa, mijoz konsultatsiyachi bilan bir intonatsiya-ovoz oralig'ida gapira boshlaydi. Bularning barchasi birgalikda, bu usullar mijozning nima va qanday qilib aytayotganiga ishonishini ta'minlash uchun ishlaydi, hech qanday aybdor yoki bir nechta noto'g'ri narsa yo'q va uning sharoitlarini engish mumkin.

Agar konsultatsiyachi o'z-o'zidan egalik qilsa va o'z his-tuyg'ulariga botmasa, u suhbatning mazmuniga ko'proq e'tibor beradi va mijozning og'zaki bo'lmagan reaksiyalaridagi o'zgarishlarni kuzatib borish va kuzatib borish osonroq bo'ladi. uning hissiy holati. Shunday qilib, mijozning konsultatsiyachining so'zlari va savollariga sekin javob berish, uning o'zi uchun muhim ekanligini anglatishi mumkin. Mijozning muayyan mavzularga bergan vaqti ham muhim belgidir — masalan, og'riqli mavzular tezroq" ishlaydi", mijoz konsultantni ulardan" olib ketadi "yoki muayyan masalalarda" Loop " mavjud. Kuzatuv va ehtiyotkorlik bilan tinglash konsultatsiyachi mijozning ustuvor mavzularini taxmin qilishga yordam beradi — u ularga bir necha bor qaytib keladi, u o'z-o'zidan yanada batafsil, batafsil, hissiy jihatdan to'yingan matnlarni o'z-o'zidan quradi. Mijozga qarab, konsultatsiyachi uning javoblariga e'tibor berish kerak. Misol uchun, doimiy ravishda pastga yoki yon tomonga qarash, ko'zni tortish, o'zaro qarashlarning chastotasi, chayqalishlar, konsultantni diqqat bilan ko'rib chiqish, ko'zni porlash, "ko'z yoshlari bilan to'la ko'zlar", bilvosita mijozning muammoni muhokama qilish, konsultatsiya berish tartibi,

uning o'ziga xos xususiyatlari va tanish kommunikativ naqshlari haqida bir qator taxminlar yaratish.

Badandagi reaksiyalar (qizarish, nafas olish, terlash, "goz terisi", tomoqdagi quruqlik, yuzning turli qismlarini vaqti-vaqti bilan chizish yoki surish) mijozning hissiy holatining ko'rsatkichlari sifatida talqin qilinishi mumkin. Ana Liz semantika pozalar, mijozning qo'llari va oyoqlari harakatlari asabiylashish haqida gapirish mumkin (lablarini tishlab, barmoqlarning bir — biriga bog'lab, qo'llari bilan o'zini tutib, yuz yoki tomoqni xurmo bilan yopish va h. k.), ishonchsizlik (masalan, tananing ko'plab kichik behuda harakatlari-mijoz doimiy ravishda harakat qiladi, kresloga kiradi, qo'ldan joyga siljiydi, oyoqlarini almashtiradi, oyoqlarini uzatadi yoki tegadi, boshini aylantiradi, barmoqlarini "buzadi", (u o'zini qo'llari bilan ushlaydi, tizzalarini siljitadi) yoki o'zini o'zi ozod qiladi (bir qo'li bilan boshqasini qamrab oladi) va hokazo. Yuz ifodasi tajribali hissiy holatlarning aniq ko'rsatkichlaridan biridir: yuz niqobi nimani anglatishini, qoshlarini siljitishini, lablarini siqilgan chizig'ini va boshqalarni tushunish oson.

Talking mijozlar ko'pincha turli xil imo-ishoralar va yuz ifodalari bilan birga keladi, bu konsultatsiyachining diqqatini hikoyaning muayyan nuqtalariga (ko'tarilgan barmoq, qo'lni ko'tarish, elkalarini siqish) va ularning matn mazmuni va belgilariga bo'lgan munosabati haqida dalolat beradi. Ba'zan mijozlar konsultatsiyachiga tegadi, bu ham xushyoqishning ifodasi, ham mijozning umumiy kommunikativ modellarining ichki xarakteristikasi (extroversiya, empatiya va boshqalar) bo'lishi mumkin

Muammoli diagnostika -Muammoni belgilash. Konsultantning o'zi hamma narsaga qarshilik ko'rsatadi muammoni hal qilishning mumkin bo'lgan imkoniyatlari. Mijoz faqat so'ramaydi u nima qilayotganini qilsa ham, boshqa hech qanday tanlov yo'q. Agar mijoz hech narsa o'zgarmasligini va uning muammo hal etilmaydi, konsultant buni jiddiy qabul qiladi tasdiqlash va javob: "ha, endi hech narsa o'zgarishi mumkin emas. Faqat bor ikkita imkoniyat: muammoingiz bilan yashashni o'rganish yoki buni hal qilish oson emasligini tan oling. Bunday pozitsiyani egallab, psixolog mijoz o'z xohishiga ko'ra tanlov qiladi, ya'ni, xaridor nimani e'lon qilsa, u oladi.

Nomunipulyativ yondashuv -Rad etish. Bu fikrlar, his-tuyg'ular, istaklarni rad etish mexanizmi, ongli ravishda qabul qilinadigan ehtiyojlar yoki haqiqatlar darajasi. Ibtidoiy rad etish mexanizmi ko'proq

xarakterlidir bolalar uchun (agar boshingizni adyol ostida yashirsangiz, haqiqat to'xtaydi mavjud). Kattalar ko'pincha holatlarda rad etishdan foydalanadilar inqirozli vaziyatlar (davolanmagan kasallik, o'linga yaqinlashish, yo'qotish yaqin kishi va boshqalar). Nomunipulyativ yondashuvda-mijoz fikrlari rad etiladi. Mijozning fikrlariga ijobiy fikr bildirmaslik (bu erda men sizning fikringizga qo'shila olmayman, menimcha xato o'ylayapsiz). **Ekstrapolyatsiya.** Ushbu texnikaning mohiyati buning o'rniga mijozning noto'g'ri xatti-harakatlarini blokirovka qilish uchun unga ular o'zlarini qarz olishadi. Mijoz, avvalgidek o'zini tutishni davom ettirib, mantiqiy va yakuniy oxiriga yetib borishiga ishonch hosil qilish uchun rag'batlantiriladi "rad etish"ni yumshatish, zaiflashtirish kerakligini his qiladi. Ekstrapolyatsiya ta'siri ijobiy yopishtirish orqali kuchayadi ish uchun mijozning maxsus hissa xush kelibsiz yorliqlar. Misol uchun, kichkina mijoz uning xususiyatlari hajmi va qisqaligi uchun rag'batlantiriladi. Mijozga ularning rivojlanishini fikri taklif qilish, taklif etiladi muayyan jihatdan.

Psixologik konsultatsiyaning axloqiy tamoyillari "Printsip – so'zi lotincha "principium" so'zidan kelib chiqadi-asos, boshlanishi. Ushbu so'z asosiy, boshlang'ich pozitsiyani anglatadi. Har qanday nazariya, ta'lim; rahbarlik g'oyasi, asosiy qoida asosida faoliyat yritadi. Psixologik konsultatsiya tamoyillari mohiyati amaliy ish tajribasidan kelib chiqqan ushbu ishning qoidalari bu sohadagi odamlar.

Psixologik konsultatsiya tamoyillari (Yu. E. Aleshina tomonidan):

1. Mijozga do'stona va benuqson munosabat.
2. Insonga nisbatan hurmatsizlik.

Psixolog mijoz bilan muloqot qilmaydi biz unga nisbatan qiymat sharoitlarini taklif qilamiz, lekin tushunishga harakat qilamiz, mijozni qabul qilish va uni sevish.

3. Mijozning me'yorlari va qadriyatlariga e'tibor. Ish paytida psixolog u ijtimoiy jihatdan qabul qilingan me'yorlar va qoidalarga emas, balki ularga qaratilgan mijozning tashuvchisi bo'lgan hayot tamoyillari va g'oyalari.

4. Konsultatsiyalarga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish.

Alyoshina Yu.E. ushbu printsipni yanada qat'iy ravishda – taqiq sifatida shakllantiradi umuman konsultatsiya bering. Buning foydasiga u quyidagilarni argumentlar keltiradi:

a) boshqasiga kafolatlangan konsultatsiya berish mumkin emas – har bir insonning hayoti noyob va oldindan aytib bo'lmaydi;

b) konsultatsiya berish, konsultant nima yuz berayotgani uchun javobgarlikni o'z zimmasiga oladi, bu konsultantning va uning shaxsining rivojlanishiga hissa qo'shmaydi haqiqatga etarlicha munosabat-mijoz hosil qiladi nima bo'lganiga passiv va yuzaki munosabat;

C) kengashni amalga oshirishdagi har qanday muvaffaqiyatsizliklar odatda tegishli konsultant, hokimiyatga konsultatsiya bergan, bu tabiiy ravishda to'sqinlik qiladi mijoz tomonidan sodir bo'lgan voqealarda uning rolini tushunish.

1. Shaxsiy va professional munosabatlarni farqlash. Psixolog konsultantga mijoz bilan do'stona munosabatda bo'lish tavsiya etilmaydi munosabatlar va professional yordam berishga harakat qiling do'stlar va qarindoshlar.

2. Mijozning konsultatsiya jarayoniga qo'shilishi. Vaqt davomida mijoz qabul qilish suhbatga imkon qadar yorqin bo'lishi kerak va konsultant bilan muhokama qilinadigan barcha narsalarni his qilish. Uchun bu quyidagilarni kuzatish kerak: a) suhbatni rivojlantirish mijoz uchun mantiqiy va tushunarli edi; b) mijozga shunday bo'ldi qiziqarli.

3. Anonimlik. Mijoz tomonidan psixologga bildirilgan har qanday ma'lumot yo'q mijozning roziligisiz har qanday jamoat yoki shaxsga o'tkazilishi mumkin davlat tashkilotlari, xususiy shaxslar, shu jumladan qarindoshlar va do'stlar. Biroq, so'nggi paytlarda bu aniq bo'ldi qoida istisnolar bo'lishi mumkin.

Psixologik konsultatsiyaning axloqiy jihatlari. Konsultant faqat etika qoidalariga amal qilmaydi ob'ektiv sabablar. Ularning asosiy qismi Jorj va Cristiani tomonidan ko'rsatildi:

1. Katta xatti-harakatlarda belgilangan xatti-harakatlar standartlariga rioya qilish qiyin konsultatsiyalashuv holatlarining xilma-xilligi, chunki har bir konsultatsiyaaloqa noyobdir.

2. Aksariyat konsultantlar muayyan muassasalarda ishlaydilar (klinikalar, markazlar, maktablar, xususiy xizmatlar va boshqalar). Qiymati ushbu tashkilotlarning yo'nalishi axloqiy jihatdan to'liq mos kelmasligi mumkin konsultant uchun talablar. Bunday hollarda konsultant murakkab tanlovdan oldin chiqadi.

3. Konsultant ko'pincha axloqiy jihatdan ziddiyatli vaziyatlarga tushadi, bir me'yorning talablariga rioya qilganda, u boshqasini buzadi.

Kochyunas R.-A., xorijiy adabiyotlarni tahlil qilish, axloqiy xatti-harakatlarning quyidagi tamoyillarini ishlab chiqdi psixologik konsultatsiya:

1. Konsultant o'z ishida mas'uldir:

Mijozingiz oldida.

Mijozning oila a'zolari oldida.

U ishlayotgan tashkilot oldida.

Umuman olganda, jamoatchilik oldida.

Kasbingiz oldida.

2. Mijoz kirish to'g'risidagi jarayonga qaror qabul qilishi kerak psixologik konsultatsiya ongli ravishda, shuning uchun boshlanishidan oldin konsultatsiya jarayoni konsultant birinchi uchrashuv davomida mijozga konsultatsiya jarayon haqida maksimal ma'lumot berish shart : Konsultatsiya berishning asosiy maqsadlari haqida.

Uning malakasi haqida. Konsultatsiya uchun to'lov haqida.

Konsultatsiyaning taxminiy davomiyligi haqida .Ushbu vaziyatda konsultatsiya berishning maqsadga muvofiqligi haqida. konsultatsiya jarayoni davomida mijozning vaqtincha yomonlashishi xavfi haqida. Maxfiylik chegaralari haqida.

3. Konsultant o'z darajasini va chegaralarini to'g'ri baholashi kerak professional mahorati. Mijoz bilan audio va video qobiliyatini oldindan kelishish muhimdir yozuvlar, bir tomonlama ko'rish oynasi orqali kuzatishlar, mavjudligi boshqa shaxslar (stajyorlar, talabalar) bilan konsultatsiyalashuv.

Maxfiylik qoidalari:

Maxfiylik masalasi birinchi navbatda muhokama qilinishi kerak mijoz bilan uchrashuvlar. Agar mijoz bunga e'tiroz bildirmasa, maxfiylik masalasi

axloqiy jihatdan u faqat professionalga aylanadi.

1. Maxfiylikka rioya qilish majburiyati nisbatan, chunki muayyan shartlar mavjud.

2. Maxfiylik mijoz tomonidan taqdim etilgan xususiyatga bog'liqshunga qaramay, mijozning ishonchliligi beqiyos darajada qat'iydir konsultantni "maxfiylik" voqealaridan ko'ra bog'laydi mijozga xabar beradi.

3. Mijoz haqida ma'lumot faqat professional foydalanish mumkin maqsadlar. Ushbu ma'lumot faqat mijozning manfaati uchun ishlatilishi kerak.

4. Konsultatsiya uchrashuvlari materiallari ular qila olmaydigan shaklda mijozning manfaatlariga zarar etkazishi uchun, konsultant professional ilmiy yoki pedagogik faoliyatda foydalanishi mumkin.Ularda maxfiylik qoida ko'z ostida emas.

5. Yaxshi nom uchun mijozning huquqiga e'tibor berish va sirni saqlab qolish,ba'zi hollarda konsultant ta'minlay olmaydi agar mijoz huquqni muhofaza qilish organlari haqida ma'lumot bo'lmasa uchinchi shaxslarning huquqlari buzilganda.

6. Maxfiylik konsultantning saqlash huquqi bilan cheklangan o'z qadr-qimmatini va shaxsiyatining xavfsizligi.

7. Maxfiylik uchinchi shaxslar va jamoatchilik huquqlari bilan cheklangan.Kochyunas R.-A. B. quyidagi holatlarning taxminiy ro'yxatini beradi qaysi maxfiylik talabi buzilgan bo'lishi mumkin:

Jinoiy harakatlar (zo'ravonlik, buzuqlik, Ensest va boshqalar),voyaga etmaganlar ustidan sodir etilgan.

Mijozni kasalxonaga yotqizish zarurati.

Mijoz va boshqa shaxslarning giyohvand moddalarni tarqatishdagi ishtiroki va boshqalar,jinoiy harakatlar.

Mijoz yoki boshqa odamlarning hayoti uchun yuqori xavf.

Mijoz uchun konsultatsiya jarayonida toppish kimdir jiddiy tahdidda bo'lsa, konsultant majburiydir:

Potensial qurbonlik yoki qurbonlarni himoya qilish uchun choralar ko'rish.

O'zini (yoki ularning) xavfi haqida ma'lumot bering.

Bu odamning ota-onasi yoki yaqinlari.

Huquqni muhofaza qilish organlari.

Konsultant shuningdek, mijozga uning niyatlari haqida xabar berishi kerak.

6. Psixolog-konsultantning shaxsiyatiga qo'yiladigan talablar

Bir qator mualliflar (Kochyunas R.-AB, Samoukina N. V. va boshqalar) quyidagi fazilatlarga e'tibor:

1. Odamlarga chuqur qiziqish ko'rsatish, buning natijasi ular bilan muloqotda sabr-toqat.

2. Boshqa odamlarning munosabati va xatti-harakatlariga sezuvchanlik, qobiliyat turli odamlar bilan tanishish.

3. Hissiy barqarorlik va xolislik.

4. Haqiqiylik.

5. O'z tajribamga ochiqlik. Qabul qilishda samimiylikni anglatadi o'z his-tuyg'ulari. Konsultant bilishi kerak, his-tuyg'ularini sezishi kerak salbiy, shu jumladan, ularni ko'chirmang.

6. O'z-o'zini bilishni rivojlanganligi. Konsultant o'zi haqida qanchalik ko'p narsani biladi u o'z mijozlarini ko'proq tushunadi. Bunga eshinish qobiliyati yordam beradi bizda nima sodir bo'ladi.

7. Kuchli identifikatsiya. Identity-murakkab dinamik tuzilma, inson hayoti davomida shakllanadigan va rivojlanayotgan. Ushbu strukturaning birligi o'z taqdirini o'zi belgilashdir - ba'zi echimlar o'zingiz, hayotingiz, qadriyatlaringiz haqida, natijada qabul qilingan ota-onalarning umidlari o'rtasidagi munosabatlar ("erta identity") yoki hisobga olish inqirozini bartaraf etish natijasida ("Erishilgan identifikatsiya").

8. Noaniqlik uchun bag'rikenglik. Konsultant psixolog bo'lishi kerak noaniqlik holatini toqat qilish uchun katta noqulaylik. Bunga quyidagilar kiradi: a) sezgi va etarililigiga ishonch his - tuyg'ular; b) qabul qilingan qarorlarning to'g'riligiga ishonch; C) xavf olish qobiliyati. Bu fazilatlarining barchasi sotib olinadi shaxsiy va professional tajribada.

9. Shaxsiy javobgarlikni qabul qilish. Tanqid qilish bunga olib kelmaydi inson psixologik himoya qilish mexanizmlari, lekin foydali qayta ishlash, samaradorlikni oshirish va hatto hayotni tashkil qilish.

10. Shaxslararo munosabatlarning chuqurligiga intilish. Odatda buni oldini olish: erkinlikni yo'qotishdan qo'rqish, yanada zaif bo'lish, qo'rquv boshqa ijobiy his-tuyg'ularni qabul qilmaslik, ularni rad etish. Buning uchun, bu omillar chuqur rivojlanish istagiga to'sqinlik qilmaydi konsultant psixolog yashaydigan muhitda shaxslararo munosabatlar, odamlar qochish uchun bunday muhitni yaratishga harakat qilish kerak hukm qilish, "yorliqlarni yopish".

11. Haqiqiy maqsadlarni belgilash. O'z-o'zidan to'g'ri baholash imkoniyatlar sizga faqat erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni qo'yishga imkon beradi. Siz xatolar uchun o'zingizni ayblamasligingiz kerak, lekin foydali xulosalar chiqarishingiz kerak.

Psixolog-konsultantning odatda xatolar:

1. Muloqotda psixolog-konsultantning o'zini o'zi tasdiqlash. His qiladi va o'zini yanada muvaffaqiyatli, dono va inson sifatida ko'rsatadi mijozdan kuchli. Ovozda xushyoqish, achinish hissi eshitaladi yoki takabburlik, sovuq ajratish. Mijoz bir vaqtning o'zida tahqirlashni

boshdan kechirish, konsultatsiya rasmiy ravishda amalga oshiriladi, mijoz u kelib pushaymon boshlaydi.

2. Haddan tashqari tabiiylik (u nima istayotganini aytadi va qiladi) yoki sun'iylik (rol o'ynaydi, psixologik jihatdan "niqob" qo'yadi o'zini himoya qiladi, sun'iy jabhada yashiradi) psixologning suhbatdagi xatti-harakati. Tabiiylik xavfli, chunki u emas psixologik ish jarayoni amalga oshiriladi, lekin odatiy suhbatdoshlarning suhbatlari, o'zaro ta'na, tirnash xususiyati va boshqalar keyingi. Sun'iylik xavfli, chunki mijoz qabul qilmaydi "hissiy va energetik dori", uchrashuv hissi yo'q.

3. Psixolog-konsultantning istagi foydali konsultatsiya berishga ishonch hosil qiladi.

4. Psixolog-konsultant monolog sifatida psixologik konsultatsiya. Ishonchli mijoz bilan psixolog butunlay qo'lga olishi mumkin, suhbatdagi tashabbus: umumiy fikrlarni ochish, o'rgatish, jim, hamma biladigan odamning pozitsiyasidan suhbat qurish. Konsultant sukunatdan ichki qo'rquvni boshdan kechiradi, shuning uchun u har bir kelganni o'z faoliyati bilan to'ldirishga intiladi pauza qilish. Bir muncha vaqt o'tgach, bu paydo bo'lgan kuchlanishni pasaytiradi, ammo kamayadi konsultatsiyalashuvning umumiy natijasi.

5. Psixolog mijozga o'z qiyinchiliklarini oshiradi (loyihalashtiradi).

6. Psixolog mijozni baholaydi. Psixologning baholash qarori-bu to'siq mijozning holati va muammolarini tushunish yo'llari.

7. Psixolog mijozning muammolarini o'zicha boshdan kechiradi. Psixolog mijozning muammolarini yurakka juda yaqin olib boradi xafa bo'ladi, yoqadi, ichki muvozanatni yo'qotadi va qila olmaydi mijozga samarali psixologik yordam ko'rsatish.

8. Ko'p soatlik konsultatsiya konsultant xatosi sifatida. Buning sababi – konsultantning ichki noaniqligi: u qaror qabul qila olmaydi o'z harakatlari va passiv tinglovchining pozitsiyasini egallaydi. Ikkinchi sabab-psixologning tinglash uchun ichki tuzilishi mijoz.

9. Psixolog mijoz tomonidan manipulyatsiya ob'ekti sifatida. Psixolog yaqin atrof-muhitga qarshi kurashda foydalanishga harakat qiling hokimiyat sifatida "hayot hakami" ning bir turi.

7. Konsultatsiya natijalarini baholash. Muayyan mijozning konsultatsiya natijalarini baholash uchun quyidagilar mumkin bir qator mezonlardan foydalaning. Blocher to'rtta asosiy narsani ta'kidlaydi:

1. Ijtimoiy moslashuv. Ijtimoiy mezon moslashuvchanlik keng qo'llaniladi, chunki ko'pchilik mijozlar paydo bo'lgan qiyinchiliklar

tufayli konsultantga murojaat qilishadi ijtimoiy moslashuv, qoida tariqasida, ichki shaxsiyat nizolari. Ijtimoiy moslashuvni yaxshilash mumkin mijozning o'zi baholanishi mumkin, ammo mijozlar, a'zolarining do'stlarini baholash mumkin oilalar ,o'qituvchilar (agar bolaga konsultatsiya beradigan bo'lsak).

2. Shaxsiy xususiyatlar. Shaxsiy mezon o'zgarishlarni o'z ichiga oladi o'z-o'zini hurmat qilish va boshqa ko'plab parametrlar odatda o'lchanadi testlar.

3. Professional moslashuv professionallarni o'z ichiga oladi rejalar, ishni qondirish va h. k.

4. O'qish muvaffaqiyati. Ta'lim faoliyati mezonlari quyidagilardan iborat talabalarga konsultatsiya berish va akademik ishlash dinamikasini aks ettirish.

Odatda samaradorlik ma'lumotlarining asosiy manbai konsultatsiya o'zi mijoz o'z baholash davlat tomonidan ularga taqdim etiladi. Bunday baholash muayyan cheklovlarga ega, ammo hali ham ob'ektiv haqiqiy pozitsiyani aks ettiradi. Baholash muhim ahamiyatga ega mijozning natijalari juda aniq edi. Shuning uchun, ulardan biri konsultantning eng muhim vazifalari-mijozga o'z vazifalarini belgilashga yordam berishdir konsultatsiyalashuv jarayonida erishilgan yutuqlar.

Konsultant bilan davolanish natijalarini baholash ham muhimdir yakuniy xulosalar uchun etarli emas. Oxiri konsultatsiya va baholash muhokama va tasdiqlash uchun pastga keladi mijoz va konsultant tomonidan taqdim etilgan ta'sir.

Samaradorlik sharti- Mijoz yaxshi bo'lish uchun keladi.Dardlaridan forig' bo'lish uchun shunday ekan psixolog konsultant ko'proq tuzalgan bemorlarini misol qilib ko'rsatishi yoki ular bilan yuzma-yuz qo'yishi o'z ishidagi yutuqlarni me'yor darajada ko'rsatishi mijozni ishonchini ortiradi.

Patientni o'z o'ziga yo'naltirish. Rozilik va qo'llab-quvvatlash. Bu erda asosiy tamoyil jang qilishni to'xtatishdir mijoz tomonidan. Bir pozitsiyani oling: "Ha, siz mutaxassisiz", "Ha, siz yaxshiroq bilasiz".Konsultant etakchining rolini qabul qilmaydi, namoyish qilmaydi"yuqori darajali" mutaxassisning xatti-harakati. Javobning asosiy shakli –murakkab tushunishda do'stona ajablanib va samimiy quvonch mijozning bayonoti. Quyidagi usullardan ham foydalanishingiz mumkin:ochiq savollarni shakllantirish uchun, masalan: "menga ayting-chiboshqa biror narsa bormi?»"Ugu-reaktsiya"

- mijozning roziligi va roziligi. Teskari recap – mijoz o'zi jamlash uchun so'rang dedi, rezyumeni qilish. Muhim va ahamiyatga ega bo'lishdan qochish. Misol uchun, agar mijoz bizni e'lon qilsa: "Menda hech qanday muammo yo'q", deb javob berishga moyilmiz: "keeling keling, boshqa hech narsa haqida gapiraylik. Oddiylik . Agar konsultantning javoblari mazmunli bo'lmasa va faqat ishonchli suhbat muhitini tasavvur qilish, keyin esa vaqt o'tishi bilan, bu mijozni vaziyatni dramatishtsiyalashni boshlashga undaydi keyin muammolarni rad etish modeli buziladi. Oddiy javob misoli: "Ha, ba'zan bu eng yaxshi narsa. Misol mijoz qaynonasini yomonlab keldi siz unga quyidagi savollar bilan murojat qilasiz;

-Sizni qaynonayiz ertalab uyxudan barvaqt turg'izadilarmi? Javob yo'q turg'izmaydilar.

-Siz ovqatlanayotgan paytda urishmaydilarmi? Javob yo'q urishmaydilar.

-Kiyinishingizga gapirmaydilarmi? Javob yo'q erim xam gapirmaydi.

-Bolangizni kimga qoldirib ketasiz? Javob qaynonamga.

-Nechchi soat uxlashingizni belgilab bermaydilarmi? Javob albatta yo'q.

-Sizni so'kmaydilarmi ? Yuq albatta.

-ovqatni kim ko'proq pishiradi uyda? Javob man ishda bo'lganim uchun qaynonam pishiradilar.

Xulosa; Mana shu holatda **pastientni o'z o'ziga yo'naltiramiz** va bu erda o'zining qaynonasini yomonlagan shaxs o'z kamchiliklarini bilib oladi.

Baholamay qabul qilish tamoyili-Har bir shaxs jamiyat a'zosi shunday ekan kelgan mijoz tarixi uning nima qilganlari. xayotda qaysi mansabdaliqi psixolog uchun muxim bo'lmasligi tamoyilibu. Konsultant mijozni baxolamay qabul qilishi kerak Misol uchun(mijoz ichuvchi, chekuvchi, betartib xayot tarzini xush ko'ruvchi, kelinki jinoyatchi bo'lishi mumkin va boshqalar) biz uni boricha qabul qilamiz. insoniyligicha qabul qilamiz.

Konsultastiya jarayonini qayd qilish.—Har bir konsultatstiya qayd qilinib borilishi kerak mijoz haqidagi ma'lumotlar qisqacha yozilib boriladi. Konsultastiya jarayonini qayd qilish avdio va vidio yozuv tariqasida bo'lishi mumkin. Biz konsultatsiyadan avvalgi va keyingi holatlarni taqqoslash uchun vahar bir seansdan keyin mijozning ijobiy tomonga o'zgarishini kuzatishimiz mumkin.

Psixologik xulosa shakllari-Psixologik konsultatsiyada xulosalash aloxida o'rin tutadi chunki biz har bir mijoz uchun qaytarilmas holatlarni ko'rib chiqamiz, bu bizning qaror qabul qilish tezligimiz xulasalash uslubimizga bog'liq.

Professionalizm tamoyili-Psixolog konsultan o'z ishini ustasi bo'lishi kerrak bunda katta kuch g'ayrat talab qilinadi.Usta o'z ishini noyob qobiliyat egasidir.Biz turli davr psixologlarini ko'rib chiqdik ular o'z kasbini ustalari sanalgan.Bularni birma bir ko'rib chiqsak. Psixologik konsultatsiyaning dinamik yo'nalishi

1. Klassik psixoanaliz (Z. Freyd);
2. Analitik psixologiya (K. Jung);
3. Shaxsiy psixologiya (A. Adler);
4. Insonparvar psixoanaliz (E. Fromm);

Psixologik bilim va qiziqishlariga yo'nalishi konsultatsiya

1. Kognitiv o'rganish (I.P. Pavlov, B. Skinner).
2. Kognitiv psixoterapiya;
3. Ratsional-hissiy psixoterapiya;
4. Neurolinguistic dasturlash

I. kognitiv psixoterapiya texnikasini namoyish qilish va ishlab chiqish:

- uning natijalari bilan avtomatik fikrning haqiqiyiligini tekshirish,
- haqiqiy harakatda noto'g'ri fikrni tekshirishga undash,
- boshqalar bilan taqqoslash,
- mantiqiy nomuvofiqliklarni aniqlash,
- katarsis usuli,
- identifikatsiya usuli,
- tarqatish usuli,
- kun voqealarini yozish usuli,
- imaginal texnika,
- rol o'ynash usuli,
- uchta ustun usuli,
- qayta aniqlash,
- bekor qilish,
- markazsizlashtirish.

II. Xulq-atvorli psixoterapiya texnikasini namoyish qilish va ishlab chiqish:

- qayta ishlash inhibitsiyoni (tizimli desensitizatsiya),
- o'z-o'zini nazorat qilish triadlari,

- progressiv mushak gevşeme,
- kommunikativ ko'nikmalarni shakllantirish usuli.

III. NLP texnikasining namoyishi va rivojlanishi:

- submodalliklar bilan ishlash usuli,
- qoplama texnikasi,
- qaror qabul qilish texnikasi,
- "xuddi shunday" usuli,
- e'tiqodni o'zgartirish usullari (shubhalar bilan ishlash, tahlil qilish muammoli e'tiqodlar),
- "langar" texnikasi, "langarlar"ning yo'q qilinishi.

Mavjud insoniy yo'nalish psixologik konsultatsiya

1. Mavjud psixoterapiya

2. Mijoz - markazlashtirilgan psixoterapiya

3. Geshtalt terapiyasi

I. mavjud bo'lgan asosiy texnikani namoyish etish va ishlab chiqish psixoterapiya:

1) o'limni anglash bilan ishlash:

- "ruxsat berish" usuli,
- himoya mexanizmlari bilan ishlash,
- orzular bilan ishlash,
- o'limni semantik qayta baholash,
- qisqa muddatli hayotni eslatish usuli;

2) mas'uliyat va erkinlik bilan ishlash:

- himoya turlarini va qochish usullarini aniqlash usuli javobgarlik,
- javobgarlikdan qochish texnikasi,
- haqiqat cheklovlari bilan to'qnashuv usuli,
- mavjud sharobga qarshi turish usuli,
- qaror qabul qilishni rag'batlantirish texnikasi;

3) Illusion bilan ishlash:

- Illusion bemorlarga qarshi turish usuli,
- himoya mexanizmlarini aniqlash usuli;
- shaxslararo patologiyani aniqlash usuli,
- aniqlash uchun bemor konsultantsi munosabatlar foydalanish patologik kasalliklar,
- shifolash munosabati;

4) nodonlik bilan ishlash:

- muammoni bekor qilish usuli,

- Anksiyete ma'nosizligining turlarini aniqlash usuli,
- bemorlarga hayotda faol ishtirok etishda yordam berish usuli.

II. Mijoz-markazli psixotexnikani namoyish etish va rivojlantirish psixoterapiya: mijozlarni qo'llab-quvvatlash, takrorlash texnikasi, metafora,

konsultantning empatik javoblari,

III. Gestalt terapiyasining psixotexnikasini namoyish qilish va ishlab chiqish: "muloqot o'z shaxsiyatining qismlari orasida", "doiralari", "tugallanmagan ish", loyiha o'yinlari, "teskari", "issiq stul", "bo'sh stul", mashqlar tasavvur.

Asosiy qiyosiy tahlil

psixologik konsultatsiya yo'nalishlari

1. Dinamik yo'nalish
2. Kognitiv-xatti-harakat yo'nalishi
3. Mavjud insoniy yo'nalish
4. Asosiy qoidalarni, ta'sir ob'ektlarini, vazifalarni taqqoslash konsultantlar, psixoterapevtik yo'nalishlarning asosiy usullari.

Psixologik konsultatsiya tamoyillari (Yu. E. Aleshina tomonidan):

1. Mijozga do'stona va benuqson munosabat.
2. Insonga nisbatan hurmatsizlik.

Psixolog mijoz bilan muloqot qilmaydi biz unga nisbatan qiymat sharoitlarini taklif qilamiz, lekin tushunishga harakat qilamiz, mijozni qabul qilish va uni sevish.

3. Mijozning me'yorlari va qadriyatlariga e'tibor. Ish paytida psixolog u ijtimoiy jihatdan qabul qilingan me'yorlar va qoidalarga emas, balki ularga qaratilgan mijozning tashuvchisi bo'lgan hayot tamoyillari va g'oyalari.

4. Konsultatsiyalarga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish.

Alyoshina Yu.E. ushbu printsipni yanada qat'iy ravishda – taqiq sifatida shakllantiradi umuman konsultatsiya bering. Buning foydasiga u quyidagilarni argumentlar keltiradi:

- a) boshqasiga kafolatlangan konsultatsiya berish mumkin emas – har bir insonning hayoti noyob va oldindan aytib bo'lmaydi;
- b) konsultatsiya berish, konsultant nima yuz berayotgani uchun javobgarlikni o'z zimmasiga oladi, bu konsultantning va uning shaxsining rivojlanishiga hissa qo'shmaydi haqiqatga etarlicha munosabat-mijoz hosil qiladi nima bo'lganiga passiv va yuzaki munosabat;

C) kengashni amalga oshirishdagi har qanday muvaffaqiyatsizliklar odatda tegishli konsultant, hokimiyatga konsultatsiya bergan, bu tabiiy ravishda to'sqinlik qiladi mijoz tomonidan sodir bo'lgan voqealarda uning rolini tushunish.

1. Shaxsiy va professional munosabatlarni farqlash. Psixolog konsultantga mijoz bilan do'stona munosabatda bo'lish tavsiya etilmaydi munosabatlar va professional yordam berishga harakat qiling do'stlar va qarindoshlar.

2. Mijozning konsultatsiya jarayoniga qo'shilishi. Vaqt davomida mijoz qabul qilish suhbatga imkon qadar yorqin bo'lishi kerak va konsultant bilan muhokama qilinadigan barcha narsalarni his qilish. Uchun bu quyidagilarni kuzatish kerak: a) suhbatni rivojlantirish mijoz uchun mantiqiy va tushunarli edi; b) mijozga shunday bo'ldi qiziqarli.

3. Anonimlik. Mijoz tomonidan psixologga bildirilgan har qanday ma'lumot yo'q mijozning roziligisiz har qanday jamoat yoki shaxsga o'tkazilishi mumkin davlat tashkilotlari, xususiy shaxslar, shu jumladan qarindoshlar va do'stlar. Biroq, so'nggi paytlarda bu aniq bo'ldi qoida istisnolar bo'lishi mumkin.

Psixologik konsultatsiyaning axloqiy jihatlari. Konsultant faqat etika qoidalariga amal qilmaydi ob'ektiv sabablar. Ularning asosiy qismi Jorj va Cristiani tomonidan ko'rsatildi:

1. Katta xatti-harakatlarda belgilangan xatti-harakatlar standartlariga rioya qilish qiyin konsultatsiyalashuv holatlarining xilma-xilligi, chunki har bir konsultatsiyaaloqa noyobdir.

2. Aksariyat konsultantlar muayyan muassasalarda ishlaydilar (klinikalar, markazlar, maktablar, xususiy xizmatlar va boshqalar). Qiymati ushbu tashkilotlarning yo'nalishi axloqiy jihatdan to'liq mos kelmasligi mumkin konsultant uchun talablar. Bunday hollarda konsultant murakkab tanlovdan oldin chiqadi.

3. Konsultant ko'pincha axloqiy jihatdan ziddiyatli vaziyatlarga tushadi, bir me'yorning talablariga rioya qilganda, u boshqasini buzadi. Kochyunas R.-A., xorijiy adabiyotlarni tahlil qilish, axloqiy xatti-harakatlarning quyidagi tamoyillarini ishlab chiqdi psixologik konsultatsiya:

1. Konsultant o'z ishida mas'uldir:

Mijozingiz oldida.

Mijozning oila a'zolari oldida.

U ishlayotgan tashkilot oldida.

Umuman olganda, jamoatchilik oldida.

Kasbingiz oldida.

2. Mijoz kirish to'g'risidagi jarayonga qaror qabul qilishi kerak psixologik konsultatsiya ongli ravishda, shuning uchun boshlanishidan oldin konsultatsiya jarayoni konsultant birinchi uchrashuv davomida mijozga konsultatsiya jarayon haqida maksimal ma'lumot berish shart : Konsultatsiya berishning asosiy maqsadlari haqida.

Uning malakasi haqida.Konsultatsiya uchun to'lov haqida.

Konsultatsiyaning taxminiy davomiyligi haqida .Ushbu vaziyatda konsultatsiya berishning maqsadga muvofiqligi haqida. konsultatsiya jarayoni davomida mijozning vaqtincha yomonlashishi xavfi haqida.Maxfiylik chegaralari haqida.

3. Konsultant o'z darajasini va chegaralarini to'g'ri baholashi kerak professional mahorati. Mijoz bilan audio va video qobiliyatini oldindan kelishish muhimdir yozuvlar, bir tomonlama ko'rish oynasi orqali kuzatishlar, mavjudligi boshqa shaxslar (stajyorlar, talabalar) bilan konsultatsiyalashuv.

Maxfiylik qoidalari:

Maxfiylik masalasi birinchi navbatda muhokama qilinishi kerak mijoz bilan uchrashuvlar. Agar mijoz bunga e'tiroz bildirmasa, maxfiylik masalasi axloqiy jihatdan u faqat professionalga aylanadi.

1. Maxfiylikka rioya qilish majburiyati nisbatan, chunki muayyan shartlar mavjud.

2. Maxfiylik mijoz tomonidan taqdim etilgan xususiyatga bog'liqshunga qaramay, mijozning ishonchliligi beqiyos darajada qat'iydir konsultantni "maxfiylik" voqealaridan ko'ra bog'laydi mijozga xabar beradi.

3. Mijoz haqida ma'lumot faqat professional foydalanish mumkin maqsadlar. Ushbu ma'lumot faqat mijozning manfaati uchun ishlatilishi kerak.

4. Konsultatsiya uchrashuvlari materiallari ular qila olmaydigan shaklda mijozning manfaatlariga zarar etkazishi uchun, konsultant professional ilmiy yoki pedagogik faoliyatda foydalanishi mumkin.Ularda maxfiylik qoida ko'z ostida emas.

5. Yaxshi nom uchun mijozning huquqiga e'tibor berish va sirni saqlab qolish,ba'zi hollarda konsultant ta'minlay olmaydi agar mijoz huquqni muhofaza qilish organlari haqida ma'lumot bo'lmasa uchinchi shaxslarning huquqlari buzilganda.

6. Maxfiylik konsultantning saqlash huquqi bilan cheklangan o'z qadr-qimmatini va shaxsiyatining xavfsizligi.

7. Maxfiylik uchinchi shaxslar va jamoatchilik huquqlari bilan cheklangan. Kochyunas R.-A. B. quyidagi holatlarning taxminiy ro'yxatini beradi qaysi maxfiylik talabi buzilgan bo'lishi mumkin:

Jinoiy harakatlar (zo'ravonlik, buzuvchilik, Enstest va boshqalar), voyaga etmaganlar ustidan sodir etilgan.

Mijozni kasalxonaga yotqizish zarurati.

Mijoz va boshqa shaxslarning giyohvand moddalarni tarqatishdagi ishtiroki va boshqalar, jinoiy harakatlar.

Mijoz yoki boshqa odamlarning hayoti uchun yuqori xavf.

Mijoz uchun konsultatsiya jarayonida toppish kimdir jiddiy tahdidda bo'lsa, konsultant majburiydir:

Potensial qurbonlik yoki qurbonlarni himoya qilish uchun choralar ko'rish.

O'zini (yoki ularning) xavfi haqida ma'lumot bering.

Bu odamning ota-onasi yoki yaqinlari.

Huquqni muhofaza qilish organlari.

Konsultant shuningdek, mijozga uning niyatlari haqida xabar berishi kerak.

6. Psixolog-konsultantning shaxsiyatiga qo'yiladigan talablar

Bir qator mualliflar (Kochyunas R.-AB, Samoukina N. V. va boshqalar) quyidagi fazilatlarga e'tibor berganlar:

1. Odamlarga chuqur qiziqish ko'rsatish, buning natijasi ular bilan muloqotda sabr-toqat.

2. Boshqa odamlarning munosabati va xatti-harakatlariga sezuvchanlik, qobiliyat turli odamlar bilan tanishish.

3. Hissiy barqarorlik va xolislik.

4. Haqiqiylik.

5. O'z tajribamga ochiqlik. Qabul qilishda samimiylikni anglatadi o'z his-tuyg'ulari. Konsultant bilishi kerak, his-tuyg'ularini sezishi kerak salbiy, shu jumladan, ularni ko'chirmang.

6. O'z-o'zini bilishni rivojlanganligi. Konsultant o'zi haqida qanchalik ko'p narsani biladi u o'z mijozlarini ko'proq tushunadi. Bunga eshitish qobiliyati yordam beradi bizda nima sodir bo'ladi.

7. Kuchli identifikatsiya. Identity-murakkab dinamik tuzilma, inson hayoti davomida shakllanadigan va rivojlanayotgan. Ushbu strukturaning birligi o'z taqdirini o'zi belgilashdir - ba'zi echimlar o'zingiz, hayotingiz, qadriyatlaringiz haqida, natijada qabul qilingan

ota-onalarning umidlari o'rtasidagi munosabatlar ("erta identity") yoki hisobga olish inqirozini bartaraf etish natijasida ("Erishilgan identifikatsiya").

8. Noaniqlik uchun bag'rikenglik. Konsultant psixolog bo'lishi kerak noaniqlik holatini toqat qilish uchun katta noqulayliksiz. Bunga quyidagilar kiradi: a) sezgi va etarliligiga ishonch his - tuyg'ular; b) qabul qilingan qarorlarning to'g'riligiga ishonch; c) xavf olish qobiliyati. Bu fazilatlarining barchasi sotib olinadi shaxsiy va professional tajribada.

9. Shaxsiy javobgarlikni qabul qilish. Tanqid qilish bunga olib kelmaydi inson psixologik himoya qilish mexanizmlari, lekin foydali qayta ishlash, samaradorlikni oshirish va hatto hayotni tashkil qilish.

10. Shaxslararo munosabatlarning chuqurligiga intilish. Odatda buni oldini olish: erkinlikni yo'qotishdan qo'rqish, yanada zaif bo'lish, qo'rquv boshqa ijobiy his-tuyg'ularni qabul qilmaslik, ularni rad etish. Buning uchun, bu omillar chuqur rivojlanish istagiga to'sqinlik qilmaydi konsultant psixolog yashaydigan muhitda shaxslararo munosabatlar, odamlar qochish uchun bunday muhitni yaratishga harakat qilish kerak hukm qilish, "yorliqlarni yopish".

11. Haqiqiy maqsadlarni belgilash. O'z-o'zidan to'g'ri baholash imkoniyatlar sizga faqat erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni qo'yishga imkon beradi. Siz xatolar uchun o'zingizni ayblamasligingiz kerak, lekin foydali xulosalar chiqarishingiz kerak.

Psixolog-konsultantning odatda xatolar:

1. Muloqotda psixolog-konsultantning o'zini o'zi tasdiqlash. His qiladi va o'zini yanada muvaffaqiyatli, dono va inson sifatida ko'rsatadi mijozdan kuchli. Ovozda xushyoqish, achinish hissi eshitiladi yoki takabburlik, sovuq ajratish. Mijoz bir vaqtning o'zida tahqirlashni boshdan kechirish, konsultatsiya rasmiy ravishda amalga oshiriladi, mijoz u kelib pushaymon boshlaydi.

2. Haddan tashqari tabiiylik (u nima istayotganini aytadi va qiladi) yoki sun'iylik (rol o'ynaydi, psixologik jihatdan "niqob" qo'yadi o'zini himoya qiladi, sun'iy jabhada yashiradi) psixologning suhbatdagi xatti-harakati. Tabiiylik xavfli, chunki u emas psixologik ish jarayoni amalga oshiriladi, lekin odatiy suhbatdoshlarning suhbatlari, o'zaro ta'na, tirnash xususiyati va boshqalar keyingi. Sun'iylik xavfli, chunki mijoz qabul qilmaydi "hissiy va energetik dori", uchrashuv hissi yo'q.

3. Psixolog-konsultantning istagi foydali konsultatsiya berishga ishonch hosil qiladi.

4. Psixolog-konsultant monolog sifatida psixologik konsultatsiya. Ishonchli mijoz bilan psixolog butunlay qo'lga olishi mumkin, suhbatdagi tashabbus: umumiy fikrlarni ochish, o'rgatish, jim, hamma biladigan odamning pozitsiyasidan suhbat qurish. Konsultant sukunatdan ichki qo'rquvni boshdan kechiradi, shuning uchun u har bir kelganni o'z faoliyati bilan to'ldirishga intiladi pauza qilish. Bir muncha vaqt o'tgach, bu paydo bo'lgan kuchlanishni pasaytiradi, ammo kamayadi konsultatsiyalashuvning umumiy natijasi.

5. Psixolog mijozga o'z qiyinchiliklarini oshiradi (loyihalashtiradi).

6. Psixolog mijozni baholaydi. Psixologning baholash qarori-bu to'siq mijozning holati va muammolarini tushunish yo'llari.

7. Psixolog mijozning muammolarini o'zicha boshdan kechiradi. Psixolog mijozning muammolarini yurakka juda yaqin olib boradi xafa bo'ladi, yoqadi, ichki muvozanatni yo'qotadi va qila olmaydi mijozga samarali psixologik yordam ko'rsatish.

8. Ko'p soatlik konsultatsiya konsultant xatosi sifatida. Buning sababi – konsultantning ichki noaniqligi: u qaror qabul qila olmaydi o'z harakatlari va passiv tinglovchining pozitsiyasini egallaydi. Ikkinchi sabab-psixologning tinglash uchun ichki tuzilishi mijoz.

9. Psixolog mijoz tomonidan manipulyatsiya ob'ekti sifatida. Psixolog yaqin atrof-muhitga qarshi kurashda foydalanishga harakat qiling hokimiyat sifatida "hayot hakami" ning bir turi.

7. Konsultatsiya natijalarini baholash. Muayyan mijozning konsultatsiya natijalarini baholash uchun quyidagilar mumkin bir qator mezonlardan foydalaning. Blocher to'rtta asosiy narsani ta'kidlaydi:

1. Ijtimoiy moslashuv. Ijtimoiy mezon moslashuvchanlik keng qo'llaniladi, chunki ko'pchilik mijozlar paydo bo'lgan qiyinchiliklar tufayli konsultantga murojaat qilishadi ijtimoiy moslashuv, qoida tariqasida, ichki shaxsiyat nizolari. Ijtimoiy moslashuvni yaxshilash mumkin mijozning o'zi baholanishi mumkin, ammo mijozlar, a'zolarning do'stlarini baholash mumkin oilalar ,o'qituvchilar (agar bolaga konsultatsiya beradigan bo'lsak).

2. Shaxsiy xususiyatlar. Shaxsiy mezon o'zgarishlarni o'z ichiga oladi o'z-o'zini hurmat qilish va boshqa ko'plab parametrlar odatda o'lchanadi testlar.

3. Professional moslashuv professionallarni o'z ichiga oladi rejalar, ishni qondirish va h. k.

4. O'qish muvaffaqiyati. Ta'lim faoliyati mezonlari quyidagilardan iborat talabalarga konsultatsiya berish va akademik ishlash dinamikasini aks ettirish.

Odatda samaradorlik ma'lumotlarining asosiy manbai konsultatsiya o'zi mijoz o'z baholash davlat tomonidan ularga taqdim etiladi. Bunday baholash muayyan cheklovlarga ega, ammo hali ham ob'ektiv haqiqiy pozitsiyani aks ettiradi. Baholash muhim ahamiyatga ega mijozning natijalari juda aniq edi. Shuning uchun, ulardan biri konsultantning eng muhim vazifalari-mijozga o'z vazifalarini belgilashga yordam berishdir konsultatsiyalashuv jarayonida erishilgan yutuqlar.

Konsultant bilan davolanish natijalarini baholash ham muhimdir yakuniy xulosalar uchun etarli emas. Oxiri konsultatsiya va baholash muhokama va tasdiqlash uchun pastga keladi mijoz va konsultant tomonidan taqdim etilgan ta'sir.

Psixologiya metodlari amaliyot bilan bog'lanmog'i, ya'ni amaliy jihatdan juda muhim masalalarni xal etish uchun yaroqli bulmog'i zarur. Masalan: korrekstiyada bolaning psixik taraqqiyoti o'rganilar ekan, uning psixik taraqqiyotining asosiy qonuniyatlarini va asosiy hissiyotlarini aniqlash va to'zatisht bolaning xuddi shu tarzda psixik taraqqiy etish sabablarini bilib olish xamda sinchiklab o'rganish asosida maktab va oilada bola tarbiyasi va ta'limi prostesslarini tobora takomillashtirish uchun muayyan bir usullarni belgilash kerak. Umuman psixologiyaning asosiy metodlari -kuzatish va eksperiment metodlaridir. Xususiy metodlar suxbat metodi, anketa, faoliyat maxsulini tahlil qilish, test va ularni qo'llash metodologiyasi va boshqa metodlar xam kiradi.

Psixolog maslahat berish jarayonida quyidagi ishlarni olib boradi:

***Bolalar**, o'quvchilar va talabalar ta'lim-tarbiyasi bilan shug'ullanuvchi barcha 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, masalan, dunyoqarash, qobiliyat, iqtidor muammolari yuzasidan individual, guruhiy 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 qabo'l qilgan qarorga munosabati, shaxs taqdirini hal qilishda qatnashishishi va maslahatli fikr berishi lozim.

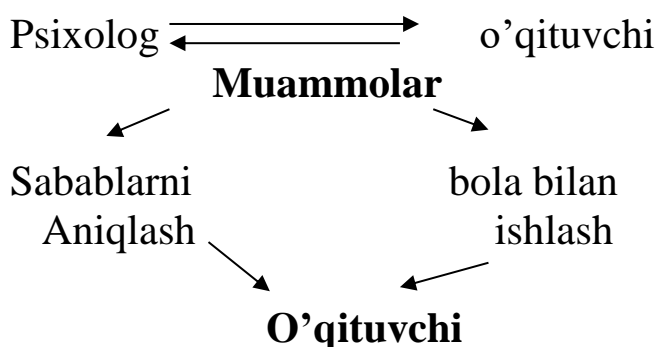
*Ota-onalarga bolaning psixik rivojlanishi xususiyatlarini shaxs sifatida shakllanishi, o'zaro munosabat maqomlari, bunda farzandlarning yoshi, jinsi, individual-tipologik xususiyatlari muammosi bo'yicha ilmiy -amaliy maslahatlar beradi.

*Yangi tipdagi maktablarga o'rta-maxsus va kasb-xunar kolleji o'quvchilari, akademik listey talabalariga ularning imkoniyati, istiqboli tug'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, kollejdagi va lesteylarda o'qitish davomida psixologik-pedagogik jihatdan chuqurroq o'rganishga yo'naltirgan bo'lib, ularning individual xususiyatlarini ta'lim- tarbiyadagi nuqsonlarining sabablarini aniqlashga mo'ljallangandir.

Maslahat berish psixologik xizmatning asosiy yunalishlaridan biridir. Lekin psixolog maslahat o'zi nimaligi yagona tushuncha yuk. Kollejlardagi yoki akademik listeydagi psixolog ishi tubdan fark kiladi. Aniq o'quv muammosidagi psixolog o'qituvchilar va o'quvchilar orasidagi munosabatning ijobiy va salbiy tomonlari rivojlanadigan ijtimoiy emas, shaxslararo munosabatning murakkab sistemasini xam kuradi. Boshqa ish turlari bilan birgalikda vaziyatni xal kiladi.

Maslahat berish ishini kuyidagicha sxematik tasvirlash mumkin.



Yuqoridagi usulda ish olib borgan psixolog va o'qituvchi o'z soxasini yaxshi biluvchi mutaxassislar sifatida namoyon bo'ladi.

O'quvchi muammolari bo'yicha ularning xamkorligi bilimlarning birikuviga imkon beradi. Va muammolari xal qilish uchun keng ijodiy imkoniyatlar yaratadi. Maslahat berishning asosiy ahamiyati ana shunda.

Psixolog o'quvchilar va talabalarning psixologik xususiyatlari, ularning qiziqishi, mayli, ilk iqtidori kabilarni o'rganadi, mutaxassis yoki etuk shaxs sifatida shakllanishiga yordam beradi. Maktab yoshdagi bolalar o'quvchilar kollej tinglovchilari va oliy o'quv yurti talablarida uchraydigan o'quv malakalari va ko'nikmalarini egallashdagi nuqsonlar xulq atvordagi kamchiliklar, intellektual taraqqiyot va shaxs fazilatlaridan bo'zilish sabablarini diagnostika qiladi.

Xozirgi zamon psixologiyasida konsultativ psixologiya tushunchasi eng kam ishlangan tushunchalardan biri bo'lib, aniq asosga xam ega emas. Ko'p tajribalardan ma'lum bo'lishicha ayniksa og'zaki metodikalar qanchalik to'liq bo'lmasin qiyinchilik tug'diradi, shaxsni aniqlash uchun etarli emas Individual ish uslubidan kelib chiqqan holda rasmiy iltimosga psixolog javob berishining 2 xil usuli mavjud :

Rasmiy iltimosga o'ziga xos bo'lmagan javob kaytarishga teskari uslub-bu rasmiy talabga kat'iy mos tushadigan diagnostik metodikalarni tanlashdan iborat. **Masalan, yomon o'zlashtirish** haqida shikoyat tushganda, birinchi navbatda bilish jarayonlarining taraqqiyoti taxlil kilinadi, bunday diagnostika o'zlashtirmaslik sabablarini aniqlay olmasagina, boshqa ko'rsatkichlar karaladi. Diagnostika natijalariga mos ravishda, ko'pincha trening turida amalga oshiriladigan to'zatish ishlari olib boriladi. **Masalan,** xotira kuchsiz rivojlanganda uni mashq qildirish maqsadga muvofiq, ixtiyoriylik etarli darajada rivojlanmaganda, uni shaklantirishning maxsus dasturlari kiritiladi.

3.2. Konsultastiyani o'tkazish bosqichlari va strukturasi. (Pastient bilan tanishish va suhbatni boshlash. Qayta so'rash.Konsultativ taxminni tekshirish va ifodalash. Korrekstion ta'sir. Suhbatni tugatish).

Tegishli izohlar, konsultatsiyalar va tavsiyalar quyidagi sarlavhalar bo'yicha taqsimlanadi:

1. Psixologik konsultatsiyalarni tayyorlash, tashkil etish va o'tkazish bo'yicha psixolog-konsultantga umumiy konsultatsiyalar, shu jumladan:

- psixologik konsultatsiya maqsadlarini aniqlash,
- mijozni psixologik konsultatsiya xonasida joylashtirish,
- psixologik konsultatsiya berish,
- u bilan suhbat davomida mijozning faoliyatini rag'batlantirish,
- mijozning o'z muammolarini hal qilishda o'z hissiy tajribalarining rolini aniqlash.

2. Konsultatsiyalashuv vaqtida siz psixologik holatni va mijozning shaxsiyatining xususiyatlarini, shu jumladan,:

- mijozning haqiqiy psixologik holatlarining belgilari,
- mijozning eshitgan yoki o'zi aytgan narsalarga bo'lgan munosabati, shuningdek, mijozning psixolog-konsultantga bo'lgan munosabati belgilari,
- mijozning barqaror shaxsiy xususiyatlarini ko'rsatadigan belgilar.

Psixologik konsultatsiya maqsadlarini aniqlash bo'yicha konsultatsiyalar

Insonning asosiy vazifasi jamiyatda o'zining noyob rolini aniqlashdir. Shundan kelib chiqadiki, ko'plab mijozlar o'zlarini hech kimga keraksiz deb hisoblashlari tufayli muammolarga duch kelishmoqda. Shuning uchun ular zarur odamlar bo'lishga yordam berishlari kerak, ya'ni yangi maqsad va hayotning yangi ma'nosini olish. "Ularning shaxsiy muammolari haqida konsultatsiya uchun murojaat qilishni bilmayman deb hisoblanadi. odamlar qiyinchilik, ular o'zlari bo'lishi uchun qanday bilmayman,.. ular o'z shaxsiyligini ifoda eta olmaydilar "(R. Mey.) Demak, xulosa: birinchi navbatda, mijozga o'z-o'zidan qanday bo'lishni o'rganishga yordam berish, unga ijobiy va qimmatli shaxsiy fazilatlarga ega ekanligiga ishonch hosil qilish, mijozga bu fazilatlarni odamlar bilan muloqotda erkin ko'rsatishga o'rgatish kerak. "Mijozga shaxsiy muammolarni engishga yordam berish, konsultatsiyachi unga yanada erkin bo'lishga yordam beradi " Insonning insoniy nazariyasini qo'llab – quvvatlovchi R. Meyni tushunishdagi erkinlik insonning mustaqil qarorlar qabul qilish imkoniyatidir. Bunday qarorlar shaxsiy tabiatning psixologik muammolariga ega bo'lgan shaxs tomonidan qabul qilinmaydi. Agar bu muammolar endi unga ahamiyatsiz ko'rinadigan bo'lsa ham, ular imkon qadar tezroq engib o'tishlari kerak, aks holda kelajakda yanada murakkab muammolar yuzaga kelganda, qarorlarni

qabul qilish va amalga oshirishda insonning ozodligi tufayli ularni hal qilish mumkin emas. Asosiy insoniy illatlar behuda va hirsdir. A. Adler bu haqda bir vaqtlar yozgan va uning fikri bilan R. Mey qo'shib, shunday deb qo'shib qo'ydi: "nevrotik hirs zaiflik va ishonchsizlik bilan tug'iladi va uning qoniqishi boshqalarni kamsitish va bostirish orqali erishiladi" Agar behuda va ambitsiyali mijoz psixologik konsultatsiyaga murojaat qilsa va uning beparvoligi va ambitsiyasini qondira olmasligi haqida shikoyat qilsa, unda u faol bo'lmasligi kerak Aksincha, bu kamchiliklardan xalos bo'lishni maqsad qilish maqsadga muvofiqdir."Shaxsiyat dinamik va statik emas, uning elementi – bu ijodkorlik, o'simlik emas... Mojarolarni to'liq bartaraf etish turg'unlikka olib keladi "

Psixologik konsultatsiyaning maqsadi mijozlarni tashqi va ayniqsa ichki mojarolardan xalos qilish emas. Psixologik konsultatsiyalashuvning oqilona vazifasi butunlay boshqacha – mijozning nizolarini o'zi hal qila oladigan qarama-qarshiliklarga aylantirish va shu bilan shaxsiy rivojlanishida muvaffaqiyatga erishish; mijozga kelajakda bunday qarama-qarshiliklar va nizolarni tahlil qilish va hal qilishni o'rgatish."Nevrozlar ... ular meros emas, balki meros qilib olingan narsalardan foydalanishga qodir emasligimizdan kelib chiqadi "Biz hayotimizda yuzaga keladigan deyarli barcha muammolarni mustaqil ravishda hal qilish uchun etarli bo'lgan ko'plab daromad va qobiliyatlarni meros qilib olamiz. Insonparvarlik bilan yo'naltirilgan psixologik konsultatsiya vazifasi mijozga o'z nevrozlarini bartaraf etish uchun o'z imkoniyatlarini amalga oshirish va amalga oshirishga yordam berishdir."Mijozning muammosi axloq nuqtai nazaridan emas, balki aqliy salomatlik masalasi sifatida qaralishi kerak" Insonparvarlikda, insonning ruhiy salomatligi, boshqa odamlarning xatti-harakati bilan axloqiy me'yorlarni buzgan deb hisoblasa ham, o'zi bilan rozi bo'lishni anglatadi. Boshqa odamlarning fikriga ko'ra, bu kishi juda yaxshi ish qilsa va u o'zini axloqiy me'yorlarni buzgan deb hisoblasa, shaxsiyat muammolari va ziddiyatlari paydo bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, psixologik konsultatsiya ikki tomonlama muammoni hal qilishi kerak: birinchi navbatda, mijozning qaysi axloqqa rioya qilishini bilib oling va uni o'zingiz anglashingiz mumkin; ikkinchidan, uning haqiqiy xatti-harakati axloqiy me'yorlarga qanchalik mos kelishini aniqlash va uni mijozga etkazishga yordam berish. U o'zi uchun hamma narsani hal qiladi.

Yopiq psixologik konsultatsiya mijoz joylashtirish uchun konsultatsiyalar

U bilan suhbat chog'ida mijoz qulay stulga yoki pastki stulga qo'yilishi kerak, eng muhimi, aylanishdir.

Mijoz u bilan suhbat chog'ida erkin harakatlarni, shuningdek qo'llar va oyoqlar bilan harakatlarni amalga oshirishi mumkin bo'lgan tarzda joylashtirilishi kerak. Mijozning psixolog-konsultantga burchakka yoki yon tomonga joylashishi mijozga psixologik bosimsiz, psixolog-konsultantning savollariga javob berishga imkon beradi.

Psixologik konsultatsiya berish bo'yicha konsultatsiyalar

"Mijozga uning muammosidan xalos bo'lishning barcha mumkin bo'lgan konstruktiv variantlarini ko'rsatish afzaldir. Mijozning beixtiyor o'zi kerakli variantni tanlaydi "

"Kamida uchdan ikki qismi barcha uchrashuv mijozga e'tirof etish uchun berilishi kerak... Agar shunday bo'lmasa, konsultatsiya noto'g'ri" U bilan suhbatlashayotganda mijozning faoliyatini rag'batlantirish bo'yicha konsultatsiyalar. Agar mijoz bilan suhbat davomida konsultatsiyachi psixolog mijozga nisbatan biroz kengaytirilsa, mijoz unga nisbatan burchak ostida bo'lsa, mijoz tomonidan konsultatsiyachi uning savollariga bevosita javob beriladi.

Agar konsultatsiyachi mijozga yuz o'g'irsa, demak u mijozdan savollariga bevosita javob berishini kutadi. Agar konsultatsiyachi va mijoz aylanadigan stullarda o'tirsa, pozitsiyada bunday o'zgarishlarga erishish mumkin. "Agar mijoz to'g'ri tushunsa, u to'g'ri ishlaydi" "Konsultatsiyachi har doim mijozga o'z najoti uchun barcha mas'uliyat choralari qo'ymasligi kerak. Eng jiddiy holatlarda, ushbu mas'uliyatning bir qismi vaqtincha o'z zimmasiga olishi kerak, natijada mijozga o'z mas'uliyatini to'liq amalga oshirishga yordam beradi. Mijozning e'tirofi paytida konsultatsiyachi mijozning gapirishiga nisbatan o'z munosabatini hissiy jihatdan aniq ko'rsatmasligi kerak, lekin konsultant uchun mutlaq befarqligini ko'rsatmasligi kerak." Konsultatsiyachi suhbat davomida tasalli so'zlar bilan ehtiyot bo'lish kerak (mijoz bilan). Shaxsiy va sub'ektiv tuyg'u sifatida rahmshafqat, mijozni yanada ko'proq bezovta qilishi mumkin " Suhbat davomida ochiq qo'llar suhbatdoshlarni o'zaro ochiq va ishonchli bo'lishga undashadi (piz Allan. Til tanasi-) harakatlar boshqalarning fikrlarini ularning imo-ishoralari bilan qanday o'qish mumkin. – Nijniy Novgorod: "Ai Kyu", 1992).

O'zining shaxsiy muammolarini hal qilishda mijozning o'z tajribasining roli haqida

"Azob-uqubatlar katta ijodiy salohiyatga ega ""Ruhiiy azob-uqubatlarni boshdan kechirayotib, inson nafaqat ma'naviy, balki ma'naviy ijod uchun kuch-qudratga ega" "Azob-uqubatlar bilan tabiat bizni qaerda noto'g'ri ekanligimizni va xatti-harakatlarimizda nima o'zgarishi kerakligini ko'rsatadi ". "Hayotning o'zi, azob-uqubatlar orqali mijozni" etuk" qiladi va u o'zini qayta ishlashga kirishadi " "O'z hayotining instinktiv tomoni barcha ko'rinishlariga to'liq taqiq qo'ygan kishi, ehtimol, vaqt o'tishi bilan yomonlikdan qochadi, lekin o'zini yaxshi qilish imkoniyatidan mahrum qiladi" "Hayotni xavf ostiga qo'yadigan muammolardan panoh topishga urinish faqat psixologik muammolarga olib keladi".

Mijozning psixologik holatini va shaxsiyatini baholash mumkin bo'lgan belgilar

Mijozning holati

- Oldinga o'tirib, tizzalari yoki stulda qo'llari bilan o'tirgan holda, o'tirgan kishi suhbatni tugatishga va harakatni boshlashga tayyor ekanligini aytadi.
- Inson o'quvchilarining kengayishi hozirgi vaqtda ichki, ijobiy his – tuyg'u va o'quvchilarning torayishi-salbiy his-tuyg'u haqida dalolat beradi.
- "Chekish jarayoni ichki muvozanatning tashqi ko'rinishi yoki inson ichidagi ziddiyatdir .
- Sigaretaning oxiridan kulga doimiy ravishda tushib ketish sigaretaning asabiy, zo'riqish holatini ko'rsatadi.
- O'tirgan odamning oyoq-qo'llari bir-biriga bostirib kirganida, u salbiy fikr bildiradi, lekin uning salbiy munosabatini, hayajonlanishini, yoqimsiz fikrlarini va his-tuyg'ularini cheklaydi.
- Boshning to'g'ridan-to'g'ri ishlab chiqarilishi, odatda, insonning eshitadigan yoki ko'rgan narsalariga nisbatan neytral munosabatini ko'rsatadi. Bosh tomonga burilib ketganda, bu kishi ko'rgan yoki eshitgan narsalariga qiziqish uyg'otadi va neytral munosabat ijobiy bo'ladi. Agar insonning boshi oldinga siljiysa, u ko'pincha salbiy munosabatni ko'rsatadi.
- Sizning boshingizdagi qo'llarni qo'yish odamlarga xosdir, ishonchli va boshqa odamlar oldida ustunlik hissi paydo bo'ladi.

- Agar biror kishi asabiylashsa, tanqidiy yoki himoya pozitsiyasini qabul qilsa, u odatda ko'kragida qo'llarini kesib o'tadi.
- Ko'krak qafasidagi qo'llar ham insonning mudofaa yoki salbiy munosabatini ko'rsatuvchi noqulay vaziyatdan yashirishga urinishdir.
- Agar suhbatdosh qo'llarini ko'kragiga kesib o'tsa, unda siz u bilan rozi bo'lmagan narsalarni aytdingiz.
- Salbiy his-tuyg'ularini bartaraf etish istagi, shuningdek, qarama-qarshi qo'lning bilaklari barmoqlari bilan siqiladi.
- Agar qo'llaringizni ko'kragingizda kesib o'tsangiz, barmoqlar yuqoriga ko'tarilsa, demak, bu kishi ustunlik tuyg'usiga ega.
- Qo'llarni kesib o'tish harakati ko'pincha odamning qo'rquv hissi borligini ko'rsatadi.
- Qo'llarni kesib o'tishning kamufle qilingan harakati, shu jumladan qo'llarni kesib o'tishda odatda amalga oshiriladigan harakatlar, insonning hayajon va asabiyligini, o'zini himoya qilish istagini ko'rsatadi.
- Oyoqlarni kesib o'tish ham insonning salbiy yoki mudofaa munosabatlarning belgisidir. Biroq, oxirgi jest har doim insonning ahvoliga va jinsiga qarab talqin qilinishi kerak.
- Baholash-bu odamning yonog'ini musht bilan qo'llab-quvvatlaydigan pozitsiyasi va ko'rsatkich barmog'i ma'badga suyanadi. Bunday holda, qo'l bosh uchun yordam bermaydi.
- Jag'ning chayqalishi harakati odamning qaror qabul qilishga harakat qilishini anglatadi.
- Agar uning qarorini xabardor qilish so'ralsa, u og'ziga biror narsa oladi-bu uning ishonchsizligi, shubhalari va u hali ham o'ylashi kerak bo'lgan belgidir.
- Agar biror kishi boshning orqa qismini xurmo bilan silkitib, ko'zlarini tortib olsa, demak u yolg'on gapiradi.
- Qo'llaringizni bilagini ushlab turish bilan orqangizga qo'yib, odamning xafa bo'lishini va o'zini tutishga harakat qilishini ko'rsatadi.
- Inson qanchalik g'azablansa, uning qo'li qanchalik baland bo'lsa.
- Insonning samimiy emasligi yoki yolg'on gapirmasligi quyidagi harakatlar bilan qo'llab-quvvatlanishi mumkin: qo'llarni yuz va boshning qismlariga, ayniqsa og'iz, burun, ko'z, quloq va bo'yinga tegizish.
- Insonning og'zidagi barmoqlar uning ichki tasdiqlash va qo'llab-quvvatlashga bo'lgan ehtiyoji haqida gapirishadi. Agar biror kishi

qo'llarning yuzga yaqinlashishi bilan bog'liq ishorani ko'rsatsa, unda uning ongida yoqimsiz narsa bor. Bu shubha, ishonchsizlik, aldash va boshqalar bo'lishi mumkin.

- Barmoqlar bilan stolga tegib, oyoqlarini erga tekkizish sabrsizlikni ko'rsatadi.

- Suhbat davomida bog'langan barmoqlar umidsizlik va insonning salbiy munosabatini yashirish istagini bildirishi mumkin.

- Agar bog'langan qo'llar ko'tarilsa, unda bu kishi bilan kelishish qiyin bo'ladi.

Mijozning eshitishi yoki gapirishiga, shuningdek konsultatsiyachi psixologga bo'lgan munosabati Bu munosabat ham ijobiy, ham salbiy bo'lishi mumkin. Birinchidan, biz ijobiy va keyin salbiy mijozlar munosabatlarining xatti – harakatlarini ko'rib chiqamiz.

Ijobiy munosabat belgilari

– Biror kishi ochiqchasiga boshlaganida, u odatda suhbatdoshning oldida xurmolarni to'liq yoki qisman ochib beradi.

- Xurmo pozitsiyasi ishonchli, xavfli ishoradir.

– Oyoq pozitsiyasining yo'nalishi ko'pincha oyoqlari unga qaratilgan kishiga qiziqarli va jozibali shaxsni ko'rsatadi.

- Hamkor tomon harakat unga do'stona munosabat ko'rsatadi.

- Ba'zan ijobiy signal-ochiq barmoqlar.

- Agar ko'zoynakni olib tashlagan kishi yana ularni qo'ysa, demak u suhbatni davom ettirishga tayyor.

- Sigaret chekadigan, ijobiy fikrlaydigan kishi deyarli doimo tutun chiqaradi.

- Suhbat davomida tez-tez peshonasini silkitib turadigan odamlar ko'pincha ochiq va muloyim odamlardir.

- Suhbat davomida majburiy aks ettirish, bu usuldan foydalanadigan kishi tinglayotgan kishining fikri va fikriga rozi ekanligini anglatadi.

Salbiy munosabat belgilari

- Yashirin xurmolar, bu kishi haqiqatni yashirganligi haqida ochiq-oydin emas.

- Xurmo pastga tushganda, imo-ishorada hokimiyat soyasi paydo bo'ladi. Ishora harakati eng zerikarli.

- Hamkorning harakati unga nisbatan yoqtirmaslik va salbiy munosabatni ifodalaydi.

– Bir kishi o'tirganda, boshini xurmo bilan qo'llab-quvvatlasa, demak u zerikib ketadi.

- Yashirin yoki shubhali fikrlarga ega bo'lgan, agar u chekayotgan bo'lsa, salbiy fikrlaydigan kishi deyarli har doim tutun oqimini pastga yo'naltiradi.
- Og'izning burchagidan tutun oqimi pastga tushib, yanada salbiy, yashirin munosabat haqida gapiradi.
- Agar ko'zoynak bilan o'ynab, ularni bir chetga surib qo'ygan bo'lsa, demak u suhbatni davom ettirishni istamaydi.
- Bir oyog'ining oyoqlarini boshqa oyoq atrofida siljitish, asosan, ayollar tomonidan salbiy, mudofaa holatini kuchaytirish uchun ishlatiladi. Bunday xatti-harakatlar uyatchang va kamtar ayollarga xosdir.
- Mavjud bo'lmagan Villi kiyimlaridan yig'ish, inson siz bilan rozi emasligini anglatadi. Bu eng keng tarqalgan norozilik harakati.
- Agar ko'krak qafasidagi qo'llar barmoqlarini mushtga siqqan bo'lsa, demak, u dushmanlik, tajovuzkor pozitsiyani egallashga tayyor yoki tayyor ekanligini ko'rsatadi.
- Ko'rsatkich barmog'i yuqoriga qarab, ma'badga vertikal ravishda yo'naltirilganda va bosh barmog'i chinni qo'llab-quvvatlasa, bu kishi tinglayotgan kishiga salbiy yoki tanqidiy nuqtai nazarga ega ekanligini ko'rsatadi.
- Ko'krak qafasidagi qo'llarni kesib o'tish, oyog'ingizni oyoqqa tashlash, stulning orqa tomoniga qaytish salbiy javobni anglatadi.
- Biror kishi spikerga qiziqish yo'qotishni boshlaganda, uning boshi qo'llab-quvvatlash uchun qo'lini egib boshlaydi.
- Bo'yinning oksipital qismini tozalash odatiga ega bo'lgan odamlar boshqalarga salbiy, tanqidiy munosabatda bo'lishga moyil.

Mijozning shaxsiy xususiyatlari

- "Psixologik nuqtai nazardan erkinlikka ishonish juda muhimdir (shaxsiyat.) muvaffaqiyatli konsultatsiya faoliyati uchun zarur bo'lgan shaxsni etarli darajada tushunish uchun " .
- Mijozning identifikatorini baholash uchun odatda uch-to'rt soatlik suhbat talab qilinadi.
- "Insonning xarakteriga oid barcha xulosalar faqat gipoteza bo'lib, gipotezaning haqiqati bu shaxsga qanday ta'sir qilishi bilan tekshiriladi" .
- Ovrupoliklarning burchagini shakllantirish uchun oyoqni oyoqqa tashlash odatda qarama-qarshilik va raqobat ruhi haqida gapiradi.

- "Boshqalar bilan birga bo'lishga qodir emas-Nevrologiyaning asosiy xususiyati" .
- "Chuqur hirs ortida yashiringan, lekin, ehtimol, tushunib emas, xis tuyg'usi" .
- Insonga qarshi erkin harakat-ruhiy salomatlik belgisi.
- "Neyrotik, doimiy ravishda harakatni ko'rsatib, sevgi tuyg'usini boshdan kechira olmaydi" .
- "Ayniqsa, ehtiyotkorlik bilan kiyingan kishi hayotning boshqa sohalarida kichik narsalarga ortiqcha ahamiyat berishga moyil" .
- Favqulodda kosmetika-chuqur shaxsiy buzilishlarning e'tiborini va alomatini jalb qilish istagi kuchli belgisi (u erda).
- Yuqori ko'tarilgan bosh bilan yurish va orqadagi qo'llar bilan yurish, boshqa odamlar ustidan ustunlik hissi bilan o'ziga ishongan odamning belgisi hisoblanadi.
- Misol uchun, qo'llarning cho'ntagida bo'lganida, bosh barmoqlarni qo'yish ko'pincha kuch, ustunlik hissi, nosamimiylik va hatto tajovuzkorlik haqida gapiradi.
- Beldagi qo'llar qat'iy, tajovuzkor odamning xarakterli harakatlaridan biridir.
- Odamlar tegishli ob'ektga egalik qilish haqidagi da'volarini e'lon qilish, unga egalik qilish huquqini namoyish qilish uchun biror narsaga yoki kimgadir suyanishadi.
- Ochiq palmalar samimiylik, halollik, ishonch va sadoqat bilan bog'liq.
- Ustunlik yoki kuch talab qiladigan kishi, qo'l siqish paytida qo'lini pastga aylantirishga harakat qiladi. Aksincha, itoat qilishga tayyor bo'lgan kishi xurmolarni yuqoriga ko'taradi.
- Teng munosabatlarga tayanadigan kishi qo'lini gorizontal ravishda qo'l siqish bilan boshqaradi.
- Bir kishi boshqa odamning qo'lini o'ziga tortadigan qo'l siqish, ikkitadan birini anglatadi: yoki bu ishonchli odam emas, yoki sizdan uzoq masofada bo'lganingizda siz bilan muloqot qilish odatiy holdir. – "Tez reaksiyaga ega bo'lgan odam, nizoga ishonish juda qiyin, tez-tez o'tirib, oyog'ingizni oyoqqa tashlab, oyog'ingizni qo'llaringiz bilan quchoqlang" Bu shuningdek, maxsus yondashuvga muhtoj bo'lgan o'jar odamning belgisidir.
- Kresloda o'tirishni yaxshi ko'radiganlar ko'pchiligi bir vaqtning o'zida boshqalarni boshqarishga harakat qiladigan mudofaa turi deb ataladi.

Stulning orqa tomoni ularga hujumdan himoya qilish uchun xizmat qiladi.

- "Erta bolalik xotiralaridan foydalanish insonning turmush tarzini tushunishning kalitidir. Erta xotiralarda, odatda, shaxsning shaxsiy modelida va yigirma yil o'tgach, bir xil tendentsiyalarni sezishingiz mumkin. Erta xotiralarni tushunib, konsultatsiyachi qimmatli materialni oladi..., agar u etarlicha aniq va uning dekodlanishida ehtiyot bo'lsa ".

– "Oilada katta bola mas'uliyat hissi sezilarli darajada rivojlangan ".

- "Ikkinchi bola juda hirs va odatlar rivojlanishini bor" jang bilan "erishish uchun" (bir joyda. O'tish: saytda harakatlanish, qidiruv

- Oiladagi eng kichik bola dunyoga nisbatan juda do'stona munosabatda.

– Oiladagi yagona bola ko'pincha buzilgan bo'lib, hayotga talabchan va qaram bo'lgan munosabat bilan o'sadi.

Psixologik konsultatsiya va asosiy farqlar

Psixo-tuzatish va psixoterapiya, ko'rsatilgan mohiyatni aks ettiradi psixologik yordam ko'rsatish usullari quyidagilardan iborat:

1. Klinik bilan solishtirganda kengroq dastur doirasi amaliyot, aqliy sog'lom odamlarning muammolariga murojaat qilish.

2. Olingan ma'lumotlardan yanada kengroq foydalanishga yo'naltirilgan eksperimental tadqiqotlar bo'yicha tashkil etilgan ampirik tadqiqotlar usullari natijalarini tahlil qilish uchun foydalanish rejasi matematik statistika.

3. Asosan vaziyat muammolari bilan ishlash tushuncha darajasi, muammolarni chuqur tahlil qilish va psixoterapiyada behushlik bilan ishlash.

4. Katta mavzu-konsultanti va mijoz psixologining muloqot sub'ekti, dialogikligi.

5. Mijozning shaxsiyatining sog'lom tomonlarini yo'naltirish, kontseptsiyadan voz kechish u bilan ishlash jarayonida kasallik, mijozning katta huquqlarini tan olish xulq-atvor reaksiyalari va aqliy holatlarning o'zgaruvchanligi sog'lom va og'riqli hodisalar emas.

6. Mijozning katta faoliyati va mustaqilligiga e'tibor u bilan ishlash jarayoni, insonning ichki resurslarini uyg'otish.

7. Psixologik konsultatsiyalashuvda qabul qilinishi mumkin bo'lgan imkoniyatlar faoliyatning turli xil professional modellari psixolog-konsultanti, psixoterapiyadan ko'ra.

Psixologik konsultatsiya va psixoterapiya o'rtasidagi farqlar .

1. Mijozning shikoyatining tabiati bilan bog'liq farqlar. Holda psixologik konsultatsiya mijoz qiyinchiliklar haqida shikoyat shaxslararo munosabatlar yoki har qanday amalga oshirish faoliyati. Psixoterapiyaga yo'naltirilgan holda, mijoz o'zini nazorat qila olmaslik haqida shikoyat qiladi.

2. Tashxis jarayoni bilan bog'liq farqlar. Psixologik konsultatsiya diagnostika asosan voqealarga qaratilgan hozirgi va yaqin o'tmish. Shu bilan birga, katta e'tibor muayyan xatti-harakatlar, shaxslararo munosabatlarga beriladi. Ichida psixoterapevtik yondashuvlarning muhim qismi diagnostika ko'pincha uzoq bolalik va o'smirlik voqealariga qaratilgan (psixologik jarohatlarning mumkin bo'lgan vaqti). Muhim shuningdek, ongsiz tahlilga e'tibor qaratiladi-orzular o'rganiladi, uyushmalar.

3. Ta'sir ko'rsatish jarayoni bilan bog'liq farqlar. Asos psixologik konsultatsiya, birinchi navbatda, o'zgarish mijozning boshqa shaxslarga va turli shakllarga o'rnatilishi ular bilan munosabatlar. Psixoterapevtiklarning katta qismida yondashuvlar o'rtasidagi munosabatlarga ko'proq e'tibor beradi mijoz va psixoterapevt, ularning tahlili va qarama-qarshilik chuqurlashtirishning eng muhim vositalaridan biridir ta'sir qilish imkoniyatlarini kengaytirish.

4. Ish vaqti bilan bog'liq farqlar. Psixologik konsultatsiya ko'pincha qisqa muddatli va kamdan-kam hollarda 5-6 mijoz bilan uchrashuvlardan oshadi. Psixoterapiya ko'pincha quyidagilarga qaratilgan bir necha yillar davomida o'nlab yoki hatto yuzlab uchrashuvlar.

5. Mijozlar turi bilan bog'liq farqlar. Mijoz psixologik jihatdan konsultatsiya deyarli har bir kishi bo'lishi mumkin. Eng psixoterapiya yo'nalishlari nevrologik shaxslarga qaratilgan rivojlanish tendentsiyasining yuqori darajasi bo'lgan kasalliklar o'z-o'zini kuzatish va o'z-o'zini tahlil qilish, ko'pincha qimmat va buning uchun etarli bo'lgan uzoq muddatli davolash kursi vaqt va motivatsiya miqdori.

6. Mutaxassisni tayyorlash darajasiga bo'lgan talablardagi farqlar ta'sir qilish. Psixolog-konsultanti psixologik bo'lishi kerak diplom va sohada qo'shimcha maxsus ta'lim psixologik konsultatsiya nazariyasi va amaliyoti ayniqsa uzoq emas. Psixoterapevt tibbiy bo'lishi kerak ta'lim va sertifikat doirasida ishlash huquqini tasdiqlovchi sertifikat u tanlagan psixoterapiya yo'nalishi.

Psixologik konsultatsiya maqsadlari va vazifalari

Psixologik konsultatsiyaning maqsadlari va vazifalari psixologik yondashuvga qarab turli yo'llar bilan aniqlanishi mumkin mutaxassis ishlashni afzal ko'rgan konsultatsiya. Alyosha Yuliya Evgeniyevna (1994) psixologik jihatdan asosiy maqsad konsultatsiya psixologik yordam sifatida belgilaydi, keyin psixolog bilan suhbatlashish insonga uni hal qilishda yordam berishi kerak muammolar va boshqalar bilan munosabatlarni o'rnatish. Ushbu maqsadga muvofiq quyidagi vazifalar ilgari suriladi:

1. Mijozni tinglash.
2. Mijozning hissiy holatini bartaraf etish.
3. Mijoz bilan sodir bo'layotgan voqealar uchun javobgarlikni qabul qilish.
4. Psixologning aniq va qanday o'zgarishi mumkinligini aniqlashda yordam berish vaziyatda.

G. S. Abramova psixologik maqsadni belgilaydi. Psixolog konsultantning asosiy vazifasi oddiy, ruhiy jihatdan sog'lom mijozni yaratishdir u ongli ravishda yaratilgan shart-sharoitlar unga muvofiq harakat qilish imkonini beradigan harakatlar usullari madaniyat imkoniyatlari bilan. P-AB Kochyunas (1999) nuqtai nazarida, psixologik maqsad konsultatsiya mijoz etuk shaxs xususiyatlarida paydo bo'ladi. Asosiy vazifa-etuk shaxsning o'ziga xos xususiyatlarining paydo bo'lishi.

Psixologik konsultatsiya turlari

Quyidagi psixologik konsultatsiya turlari mavjud

(B. D. Karvasarskiy):

1. *Muammoga yo'naltirilgan konsultatsiya* (consulting). Bu erda diqqat xulq-atvorni o'zgartirish, muammoning tashqi sabablarini tahlil qilish. Mijoz bilan ishlashning maqsadi: qobiliyatni shakllantirish va mustahkamlash mijozga tegishli harakatlar holati, texnikani o'zlashtirish, o'z-o'zini nazorat qilishni yaxshilashga imkon beradi.
2. *Shaxsiy yo'naltirilgan konsultatsiya* (counseling). Shaxsiy sabablarni tahlil qilish uchun mo'ljallangan muammolar, halokatli shaxslarni, stereotiplar, kelajakda bunday muammolarni oldini olish. Konsultanti bu erda asosan konsultatsiya va tashkilotdan qochish kerak, chunki u ichki, chuqur sabablardan chetga chiqadigan muammolardir. Ushbu yo'nalishda ishlatiladigan ko'plab texnikalar, ko'p psixoanalitik va

postpixoanalitiklardan olingan g'arbiy psixoterapiya oqimlari. Avvalo, bunga quyidagilar kiradi gestalterapiya texnikasi, insonparvarlik psixoterapiyasi.

3. Qarorga-yo'naltirilgan konsultatsiya. Bu erda diqqat qaror qabul qilish uchun mijozning o'z resurslarini faollashtirish uchun amalga oshiriladigan muammolar. Ushbu yondashuv vakillari haqiqatga e'tibor berishadi, muammoning sabablarini tahlil qilish muqarrar ravishda hissiyotning kuchayishiga olib keladi konsultant va mijozning psixologining hamkorligiga to'sqinlik qiluvchi mijozning ayblari. Buning bir qismi sifatida ishlatiladigan ko'plab texnikalar qisqa muddatli ijobiy terapiyadan olingan yondashuv. Konsultatsiya bilan aloqa qilishning zamonaviy g'oyalari konsultatsiya aloqa yo'nalishi.

Psixonalitik yo'nalish Konsultant shaxsiy maxfiyligini saqlab qoladi mijoz unga o'z loyihasini erkin berishi mumkin edi his-tuyg'ular. Asosiy e'tibor kamaytirish reaksiyalarni tahlil qilishda yuzaga keladigan qarshilik mijoz uzatish, va o'rnatish ko'proq ratsional nazorat. Konsultanti mijoz tomonidan taqdim etilgan materialni sharhlaydi va mijozni uni bog'lashni o'rgatishga intiladi o'tmish voqealari bilan haqiqiy xatti-harakatlar Adleriya yo'nalish Mas'uliyatni ajratish ta'kidlangan konsultanti va mijoz, o'zaro ishonch va hurmat, pozitsiyalarning tengligi, tashkil etish umumiy konsultatsiya maqsadlari Davolash xulq konsultanti faol va boshqaruvchi hisoblanadi partiya tomonidan; u o'qituvchi, murabbiy rolini bajaradi, mijozni yanada samarali o'qitishga intilish xatti-harakatlar. Mijoz faol ravishda sinovdan o'tishi kerak yangi xatti-harakatlar. Shaxsiy o'rniga konsultanti va mijoz o'rtasidagi munosabatlar ish munosabatlari o'rnatiladi o'quv jarayonini amalga oshirish Ratsional hissiy davolash (A. Ellis) Konsultanti o'qituvchi va mijoz rolini bajaradi -talaba. Konsultant bilan shaxsiy munosabatlar mijoz ucun muhim emas. Mijoz bu ularning muammolarini va ushbu tushunchaning asosi-uning o'zgarishi xulq-atvorga asoslangan xatti-harakatlar old shartlar yo'naltirilganlik mijozni davolash (Rojers) Konsultatsiya aloqasi mohiyatdir konsultatsiya jarayoni. Ayniqsa samimiylilik, iliqlik, empatiya ta'kidlangan, hurmat, konsultanti tomonidan qo'llab-quvvatlash va ushbu uskunalarni mijozlarga "uzatish". Ichki vaqt konsultatsiya aloqa ko'nikmalar mijoz boshqa munosabatlarga o'tadi Mavjudlik davolash

Konsultantning asosiy vazifasi

Mijozning mavjudligi va u bilan haqiqiy aloqada bo'lish aloqa. Konsultanti bilan aloqa qilish, mijoz uning o'ziga xosligini ochib beradi. O'zaro munosabat konsultanti va mijoz aloqa sifatida tushuniladi ikki uchrashuvga o'xshash "inson-inson" teng odamlar "bu erda va hozir". Davomida konsultatsiya aloqa sifatida o'zgaradi konsultanti va mijoz

Quyidagi psixologik konsultatsiya turlari mavjud

(Ovcharova Rv, Kochyunas R - AB va boshqalar): Individual va guruh konsultatsiya

Bir va bir nechta konsultatsiya. Shaxsiy murojaat bo'yicha konsultatsiya – natijada konsultatsiyalashuv qo'ng'iroq, yo'nalish. Qo'shimcha sinovsiz va qo'shimcha test bilan. Psixologik tuzatish usullarini jalb qilmasdan mijoz psixologik muammolari bilan bog'liq (axborot) va ushbu usullarni jalb qilgan holda. Konsultatsiya xavfsiz holatga va boshqa usullar bilan birga psixologik yordam (masalan, ijtimoiy-psixologik konsultatsiya o'rtasida trening). Hal qilinadigan vazifalarning tabiati bo'yicha: yosh-psixologik, kasbiy, psixologik-pedagogik, oilaviy va boshqa turlari psixologik konsultatsiya. Psixolog konsultanti ishlaydigan nazariy yondashuvning tabiati bo'yicha: kognitiv psixologiya, behaviorizm, gumanistik psixologiya, psixoanaliz O'zaro aloqaning bevosita yoki vositachilik darajasi bo'yicha psixolog-konsultanti va mijoz: to'liq vaqtda konsultatsiya, distant konsultatsiya (ishonch telefonidagi konsultatsiya, distant xat orqali konsultatsiya berish, konsultatsiya berish psixologiya yoki ochiq kitoblar yozish orqali ommabop jurnallarda o'quvchilarning xatlariga psixologlarning javoblari).

3. Mekansal va vaqtinchalik tashkilot konsultatsiya jarayoni
Konsultatsiya holati

Psixologik konsultatsiya vaqtida mijoz kamroq ehtiyotlik bilan uning muammolarini ochib beradi va tekshiradi konsultatsiya yaxshi jihozlangan xonada amalga oshiriladi. Konsultatsiya tinch muhitda amalga oshirilishi kerak ovoz o'tkazmaydigan ofis. Ofis juda katta bo'lmasligi kerak, sokin tonlarda bo'yalgan, qulay jihozlangan va juda ko'p emas ajoyib. Nur mijozga tushmasligi kerak. Ofisda stol kerak, qulay stullar (bir nechta odamni qabul qilish uchun uch yoki to'rtta stul, masalan: mijozning ota-onasi, er-xotin va boshqalar). Amalga oshirish uchun yengillik darslari divanda bo'lishi kerak. Devorlarda mumkin bir

nechta rasmni osib qo'ying, kitoblarni javonlarga qo'ying, lekin ichki makon yo'q mijozning e'tiborini chalg'itmaslik uchun haddan tashqari yuklangan bo'lishi kerak. Ish joyida bu joy juda shaxsiy narsalarni saqlamasligi kerak (masalan, oila fotosuratlar) yoki konsultantning e'tiqodlarini aks ettiruvchi narsalar (masalan, devordagi xoch). Har safar mijozni shu xonada xuddi shu ofisda qabul qilish kerak va bu uni kamroq chalg'itadi, rivojlanish uchun vaqt talab qilmaydi yangi muhit, shuningdek, o'zingizni yanada xavfsizroq his qilish imkonini beradi. Konsultatsiya vaqtini tuzish Odatda kattalar bilan konsultatsiyalashuv 50 daqiqadan bir soatgacha davom etadi. An'anaviy 50 daqiqa, konsultatsiya uchrashuvini tartibga solish samarali bo'lishiga imkon beradi bir necha masalalarni muhokama va keyin 10 daqiqa asosiy yozuvlarni to'lash o'tgan suhbatning aspektlari yoki faqat bir chashka qahva uchun dam olish. Suhbatning davomiyligi qarab farq qilishi mumkin mijozning yoshi. Jorj va Cristiani 5-7 yoshli suhbatga ishora qilmoqda bola 8-yoshlilarda 12 daqiqadan ortiq davom etmasligi kerak 12dan kattaroq bolalar bilan konsultatsiyalashuv 1 soatgacha davom etishi mumkin.

4. Konsultatsiya suhbatining bosqichlari "Bosqich" so'zi alohida momentni, rivojlanish bosqichini bildiradi biror narsa. Konsultatsiyalashuv jarayoni shartli ravishda bo'linishi mumkin to'rt bosqich. 1-bosqich. Mijoz bilan tanishish va suhbatning boshlanishi. Ushbu bosqichning davomiyligi o'rtacha 5-10 daqiqa bir konsultatsiya suhbatining davomiyligi 45 daqiqa-1 soat 10 daqiqa. Ushbu bosqichda konsultanti psixolog amalga oshiradi quyidagi harakatlar: Siz mijozni kutib olishingiz yoki uni kabinet eshigida uchratishingiz mumkin mijoz tomonidan yaxshi niyat va namoyish sifatida qabul qilinadi qiziqish. Mijozni "o'tish" kabi so'zlar bilan rag'batlantirish maqsadga muvofiqdir, iltimos, "qulay tarzda o'tiring". Mijoz bilan aloqa qilishning dastlabki daqiqalaridan keyin uni taqdim etish tavsiya etiladi 45-60 soniyani to'xtatib turadi, shuning uchun mijoz o'z fikrlarini to'plashi mumkin orqaga qarang. Pauzadan keyin haqiqiy tanishishni boshlash tavsiya etiladi. Buni aytish mumkin mijozga: "keling, tanishaylik. Sizni qanday chaqiraman?" Shundan keyin mijozga o'zingizni tanishtirishingiz kerak. Eng yaxshi tarzda tasavvur qiling mijoz o'zini tanishtirdi. Agar mijoz uni qulay deb hisoblasa, uni muhokama qilish mumkin ular shu tarzda chaqiriladi.

Konsultatsiyalashuv jarayoni boshlanishidan oldin konsultant psixolog mijozga jarayon haqida maksimal ma'lumot berish kerak konsultatsiya berish, ya'ni konsultatsiya berishning asosiy maqsadlari haqida uning malakasi, konsultatsiya uchun to'lov, taxminan konsultatsiya muddati, maqsadga muvofiqligi ushbu vaziyatda konsultatsiya berish, vaqtinchalik buzilish xavfi haqida konsultatsiya jarayonida mijozning holati, chegaralar haqida maxfiylik. Ushbu ma'lumotlarning bir qismi so'rov bo'yicha taqdim etiladi mijoz, oqim bilan konsultatsiyalashdan oldin mijozni qo'rqitmaslik uchun axborot berish. Lekin ba'zi savollar, masalan, to'lov masalasi, psixolog-konsultanti o'zini o'zi ko'tarish tavsiya etiladi. Quyidagi emas mijozga psixologning yordamiga umid bog'lashi mumkin emas. Qarz berish. Mijoz bilan audio va video yozish qobiliyatini oldindan kelishish muhimdir, bir tomonlama ko'rish oynasi orqali kuzatishlar, mavjudligi boshqa shaxslar (stajyorlar, talabalar) bilan konsultatsiyalashuv. Mijozning roziligisiz bu istisno qilingan. Mijozga konsultanti o'z maqsadlari uchun foydalanishga yo'l qo'ymaslik muhimdir, konsultatsiya berishdan uzoq, biror joyga qo'ng'iroq qilishga rozi bo'lmasligingiz kerak. Mijozning iltimosiga binoan xat yozish, konsultatsiya berishga taklif qilish, ya'ni buni belgilash mumkin bo'lgan hech narsa qilmang mijozning iltimosiga binoan psixolog-konsultantning aralashuvi xususiy boshqa odamlarning hayotiga.

Yuqorida sanab o'tilgan barcha masalalarni hal qilgandan so'ng, siz quyidagilarni amalga oshirishingiz mumkin. Ikkinchi bosqichning boshlanishini belgilaydigan mijozga savol bering psixologik konsultatsiya haqida fikrlaringiz. Oldindan tayyorlangan bo'lishi kerak ushbu o'tishni amalga oshirishga imkon beradigan ibora birinchi tanishning taassurotlari ostida kutilmagan tarzda mijozni yo'qotish mumkin. Qaerdan boshlashni bilmasangiz, vaziyatga tushmang. Misol bunday standart ibora: "menga nima olib keldi?».

Bosqich 2. Mijozga savol, shakllantirish va tekshirish konsultatsiya farazlari Ushbu bosqichning davomiyligi o'rtacha 25-35 daqiqa konsultatsiya suhbatining davomiyligi 45 daqiqa - 1 soat 10 daqiqa.

Ushbu bosqich shartli ravishda ikkita kichik bosqichga bo'linadi:

1. Konsultatsiya farazlarini shakllantirish.

2. Konsultatsiya farazlarini tekshirish.

1. Birinchi bosqichda psixolog-konsultantning faoliyati

"Konsultatsiya farazlarini shakllantirish":Empatik eshitish Ichki sezish qobiliyati boshqa odamning butun semantik va hissiyotlari bilan dunyosi nuances. Bu konsultantning faol javobiga mos keladi mijoz, "albatta", "Ug'u"kabi so'zlarning tez-tez talaffuzini aytadi., "Ha-ha".So'rov bosqichida mijozning kontseptsiyasini qabul qilish. Bu nimani anglatadi psixolog bu bosqichda mijoz bilan bahslashmasligi kerak, javob himoya reaksiyasini keltirib chiqarmaslik uchun uni ushlang.Suhbatni tuzish. Birinchi usul-har qanday savol so'rash, muhokama mavzusini o'zgartirib, konsultanti nima uchun mijozga tushuntirilishi kerak buning sababi shundaki, u mijoz uchun hech bo'lmaganda saqlanib qoladi suhbatdagi barcha o'tishlarning mantiqiy ko'rinishi. Ikkinchi qabul –mijozning aytgan so'zlarini qisqacha sharhlash, muntazam buning natijalarini umumlashtirish. Bu mijozga ko'proq yordam beradi nutqingizda izchil va qisqacha, xuddi shu narsani takrorlamang bir necha marta. Mijozning aytganlarini tushunish. Buni tushunish maqsadga ega bir yoki bir nechta konsultatsiya farazlarini shakllantirish. "Gipoteza" so'zi yunoncha "hypothesis" so'zidan kelib chiqadi –asos, taxmin. Gipoteza-taxmin qilingan hukm hodisalarning tabiiy aloqasi. Eksperimental psixologiya gipotezaning ikki tarkibiy qismini – qaram bo'lgan o'zgaruvchan (ta'sir etuvchi) va mustaqil o'zgarmaydigan (qaram o'zgaruvchiga ta'sir qiladi). Qaram o'zgaruvchan-bu mijozning duch kelgan qiyinchiliklari, bu voqealar, uni tashvishlantiradigan, uni psixologik konsultatsiyaga olib kelgan. Biroq, psixolog-konsultanti bularning mohiyatini aniqlashi kerak qiyinchiliklar, ularni psixologik muammo sifatida shakllantirish.Psixologik muammolarni shakllantirish tarjima qilishdir mijozning psixologik til so'rovlari. Ko'proq farazlar paydo bo'ladi vaziyat bilan to'qnashuvda konsultanti, ayniqsa, u professional jihozlangan, uni ishlatish osonroq. Og'zaki ifoda etilgan gipoteza konsultantisi-bu sharh.Ikkinchi bosqichning birinchi bosqichida konsultanti psixolog harakat qiladi mijozni rag'batlantirib, asosan passiv pozitsiyani egallaydi faol va juda spontan (o'z-o'zidan, Iroda ishtirokisiz psixolog va mijoz) hikoyasi. Shu bilan birga, u tushunishga harakat qiladi vaziyat va konsultatsiya farazlarini shakllantirish. Qachon u bor bir nechta shunga o'xshash farazlar shakllanadi, tabiiy paydo bo'ladi yanada faolroq pozitsiyani egallash istagi-aniq belgilashni boshlash konsultatsiya farazlarini tekshirishga qaratilgan savollar yoki ularni tekshirish uchun boshqa harakatlar qiling. O'tish

faol passiv davlatdan psixolog-konsultanti, belgilaydi konsultatsiyalashuv suhbatini ikkinchi bosqichning ikkinchi bosqichiga o'tkazish konsultatsiya suhbat.

2. Ikkinchi bosqichda psixolog-konsultantning faoliyati "Konsultatsiya farazlarini tekshirish": Konsultatsiya farazlarini tekshirish uchun konsultant psixolog ikkita algoritm tanlanishi mumkin:

1. Mijozdan paydo bo'lgan narsalarni aniqlashtirishga qaratilgan savollar berishni boshlang fikr konsultantisi.

2. Gipotezasini (talqinini) mijozga aytib bering va unga nima ekanligini so'rang shu munosabat bilan u o'ylaydi. Konsultantining gipotezasini tasdiqlash uchun rad etilgan, ikki yoki uchta maxsus vaziyatni muhokama qilish kerak, qaysi biri bo'lishi kerak:

- mijozning asosiy shikoyatlarining mazmuni bilan chambarchas bog'liq;

- mijozning hayotiga xos

- vaziyatlarning tarqatilishi, ta'riflanishi kerak munosabatlarning salbiy, ijobiy va neytral xususiyatlari.

Konsultatsiya suhbatining ikkinchi bosqichi davomida mijozni o'z his-tuyg'ularini va ta'rifini rag'batlantirish kerak boshqa odamlarning his-tuyg'ulari. Konsultant psixolog uni tekshirgandan keyin gipotezalar, ta'sir ko'rsatishga o'tish mantiqan. Taqdim etishga o'tish ta'sir qilish keyingi, uchinchi bosqichning boshlanishini belgilaydi konsultatsiya suhbat.

Bosqich 3. Ta'sir ko'rsatish. Ushbu bosqichning davomiyligi o'rtacha 5-10 daqiqa

konsultatsiya suhbatining davomiyligi-45 daqiqa - 1 soat 10 daqiqa.

Ushbu bosqich shartli ravishda ikki kichik bosqichga bo'linishi mumkin:

1. Mijozning sozlamalarini tuzatish.

2. Mijozning xatti-harakatlarini tuzatish.

1. Birinchi bosqichda konsultanti psixologining faoliyati

"Mijozning sozlamalarini tuzatish"

Ushbu kichik bosqichda psixolog-konsultantning vazifasi amalga oshiriladi, agar mijozning ongida quyidagi voqealar zanjiri paydo bo'lsa: Mijozning his-tuyg'ulari yoki tajribasi, uzoq muddatli yoki mavjud munosabatlarni rivojlantirish mantig'i bilan muntazam ravishda yuzaga keladi, uning maqsadlariga erishish uchun uni itarish va ularning ehtiyojlarini qondirish (sevgi, kuch, tushunish, hayotning

qadr-qimmati va boshqalar) kam ta'minlangan ushbu maqsadlarni amalga oshirish uchun tanlangan mablag'lar murakkablikka olib keladi o'zaro munosabatlarda sherikning salbiy munosabati ko'pincha mijozning muammolarini yanada kuchaytiradi. Mijozning ongida muvaffaqiyatli qurish uchun demontaj qilingan voqealar zanjiri ustida konsultanti psixolog turli xil foydalanishi mumkin vositalar, fokuslar. Misol uchun:

1. Mijozning hikoyasiga qarama-qarshiliklarni aks ettirish, ya'ni ta'kidlash ularni sezilarli, ongli, tahlil qilish.
2. Atrofdagi mijozni qayta shakllantirish va qayta tuzish sharhlar yordamida haqiqat-mijozning holatini talqin qilish shaxsiy tajriba yoki nazariy bilimlar asosida.
3. Mijozni aks ettiruvchi pozitsiyaga aylantirish, ya'ni taklif mijoz boshqa ishtirokchilar nuqtai nazaridan nima bo'layotganini ko'rish uchun vaziyatlar va ularning xatti-harakatlarini ko'z bilan baholash.
4. Mijoz bilan ochiq qarama-qarshilik va uning halokatli harakatlari, agar boshqa hech narsa uning ko'pgina psixologik xususiyatlarini buzolmasa himoya va uning xatti-harakati boshqalarga zarar etkazadi.
5. Mijozni unga yordam beradigan vaziyatga joylashtirish uning halokatli ta'sirini o'zgartirish uchun mo'ljallangan yangi mazmunli tajriba xatti-harakatlar. Ruxsat beradigan uy vazifasi mijoz o'z harakatlarining buzg'unchiliklarini amalga oshiradi.
6. Mijozga uning hikoyasining asosiy haqiqatlarini takrorlash, tez-tez xulosa (hikoyada paydo bo'lgan asosiy faktlarni qisqacha takrorlash mijoz va ular bilan bog'liq his-tuyg'ular.). Maqsad-buning uchun sharoit yaratishdir, mijoz o'z vaziyat haqida o'ylab, unga sho'ng'idi chuqurroq va kerakli xulosalar chiqarishga muvaffaq bo'ldi.
7. Nima sodir bo'lishining hissiy sabablarini tahlil qilish, talqin qilish va mijozning hissiy hayotining haqiqatlarini muhokama qilish.
8. Xabarni o'z ichiga olgan psixolog-konsultanti o'zini oshkor qilish mijozga uning qiyinchiliklari haqida his-tuyg'ulari, uning hikoyasi haqida o'z-o'zidan yoki taniqli va shaxsiy ahamiyatga ega bo'lgan tajriba bunday muammolar. Shunday qilib, psixolog-konsultanti ishining natijasi psixologik konsultatsiyaning uchinchi bosqichining pastki bosqichi quyidagicha bo'ladi yoki boshqa darajadagi xatti-harakatlarning oldingi usullarini qabul qilmaslik muammoli vaziyatlar, yangi, konstruktiv qidiruvni o'rnatish xulq-atvor usullari. To'g'ri xatti-

harakatni tuzatishga o'tish konsultatsiyalashuvning uchinchi bosqichining ikkinchi bosqichining boshlanishini suhbat .belgilaydi

2. Ikkinchi bosqichda psixolog-konsultantning faoliyati "Mijozning xulq-atvorini tuzatish" Ushbu kichik bosqichda konsultanti psixolog mijozga yordam berishi kerak odatiy xatti-harakatlarga mumkin bo'lgan muqobillarni shakllantirish keyin mijoz uchun eng ko'p mos variantni tanlang. Xaridor konstruktiv alternativlarni topishi mumkin uning xatti-harakatlari, do'stlari, yaqinlari harakatlarini kuzatish, tahlil qilish madaniyat va san'at asarlari. Psixolog-konsultanti mijozga uning xatti-harakatlariga muqobil yo'l topishga kerak, shuning uchun ular uning hayotiy tajribasidan organik ravishda o'sadi. Lekin ba'zi hollarda psixolog-konsultant mijozga qiziqishlariga muqobil bo'lgan narsalarni taklif qiladi. Mijozning aniq ijobiy javob rejasini ishlab chiqish psixologik konsultatsiyada psixolog va mijoz batafsil rejalashtirish, qaerda va qachon, qaerda va qanday vaqtda, qaysi vaqtda shakl yangi konstruktiv xatti-harakatlar sodir bo'ladi. Ular bo'ladi barcha tuzoqlarni, buning uchun mumkin bo'lgan to'siqlarni muhokama qiladi.

Bosqich 4. Konsultatsiya suhbatini yakunlash.

Bosqichning davomiyligi o'rtacha davomiyligi bilan 5-10 daqiqa konsultatsiyalashuv - 45 daqiqa - 1 soat 10 daqiqa. Ushbu bosqichda odatda psixolog-konsultanti quyidagi amallarni bajaradi:

1. Suhbat natijalarini umumlashtirish (sodir bo'lgan barcha narsalarning qisqacha umumlashtirilishi qabul vaqti). Buning sababi, suhbat oxirida takrorlangan narsa, yaxshi eslab qoling.

2. Mijozning keyingi munosabatlariga oid masalalarni muhokama qilish konsultant yoki boshqa zarur mutaxassislar. Berilgan manzil boshqa mutaxassislar (masalan, narkolog) va qabul qilish vaqti. Keyingi uchrashuvlarda qanday vazifalar hal qilinishini shakllantirish buning uchun qancha uchrashuvlar kerak bo'lishi mumkin. Yaxshi buni tark etishdan ko'ra, keyingi uchrashuv haqida oldindan kelishib oling savol aniqligi. Qabul qilish joyi doimiy va vaqti yaxshiroq kelishib oling. Yoki mijozni boshqasiga yuborish masalasi hal qiling.

3. Konsultantni mijoz bilan vidolashish eshik oldida. amalga oshirilishi kerak, unga vidolashish uchun bir necha iliq so'zlarni ayting. Kiruvchi emas, bir mijozdan keyin darhol quyidagilarni o'z ichiga oladi. Kapustin psixolog konsultant bilan yaxshi ishlagandan so'ng, mijoz tanlovdagi qarama-qarshilik holatida bo'ladi, deb hisoblaydi, tanlov noaniqligi-bu muammoni hal qilishni boshlash yoki avvalgidek

yashash. Iroda va istakka to'sqinlik qiluvchi jiddiy holatlar mavjud mijoz o'z muammolarini hal qilishni boshlaydi:

1. Mijoz unga his-tuyg'u bergan hamma narsadan voz kechishi kerak uning mavjudligi (avvalgi ideallar) ning aniq mazmuni, hayot tarzi).

2. O'z muammolarini ob'ektiv ravishda hal qila boshlagach, mijoz tan olishga majbur ehtimol, juda fojiali voqealar va nizolar uchun uning aybi, u va uning yaqinlari bilan sodir bo'lgan, avvalgisini yo'qotish o'z-o'zini hurmat qilish.

3. Uning muammolarini hal qilishda mijoz yukni oladi ularning qaror qabul qilish uchun javobgarlik, bu harakat vaqt sarflashga majbur bo'ladi. Bu qarama-qarshilik holati, tanlov noaniqligi davom etadi bir necha soniyadan bir necha kungacha va u muvaffaqiyatli ekanini aytadi. O'zingiz va o'z vaziyat haqida mijozning g'oyasini kengaytirish, yaratish o'zgarishlar uchun asos. Kuchli ruhiy shokning bu holati bo'lishi mumkin tashqi chalkashlik ko'rinishi, sharob, tajovuz, tavba qilish kabi ko'rinadi, zaif o'z-o'zini hurmat qilish, umidsizlik, umid; fikrlash holati, muammoni aks ettirish; ichki qarama-qarshilik holati konsultanti(uni obro'sizlantirishga urinishlar). Kapustinga ko'ra, noaniqlik holatiga erishish tanlov psixolog-konsultanti ishining sifatli ko'rsatkichidir.

Mustahkamlash uchun savollar

1. Konsultativ yordam tamoyillarini sanab bering. (Sababiyat tamoyili. "Konsultativ alyans". "Muammoli diagnostika". Samaradorlik sharti. Psixologik vositachilik. Nomunipulyativ yondashuv. Baholamay qabul qilish tamoyili. Professionalizm tamoyili. Pastientni o'z o'ziga yo'naltirish. Konsultastiya jarayonini qayd qilish. Psixologik xulosa shakllari)

2. Konsultastiyani o'tkazish bosqichlari haqida gapiring. (Pastient bilan tanishish va suhbatni boshlash. Qayta so'rash. Konsultativ taxminni tekshirish va ifodalash. Korrekstion ta'sir. Suhbatni tugatish).

IV BOB. KONSULTATSTIYA BOSQICHLARI

4.1.Konsultatstiya o'tkazish bosqichlari va strukturasi.Pastient bilan tanishish va suhbatni boshlash.

4.2.Qayta so'rash.Konsultativ taxmini tekshirish va ifodalash.Korrekstion ta'sir.Suhbatni tugatish.

Tayanch tushunchalar:

Psixologik maslahat berishga tayyorgarlik. Og'zaki bo'lmagan xatti-harakatlar. Psixolog-maslahatchi va mijoz o'rtasidagi muloqotning norasmiy holati. Mijozning psixologik tekshiruvi. Psixologik maslahatlarni ro'yxatga olish jurnali. Mijozlar kartotekasi.Psixologik maslahat bosqichlari. Psixologik maslahatning tayyorgarlik bosqichi. Psixologik maslahatning ruhiy bosqichi. Psixologik maslahatning psixodiagnostik bosqichi. Psixologik maslahatning tavsiya etilgan bosqichi. Psixologik maslahatning nazorat bosqichi.Psixologik maslahat tartibi. Mijozni psixologik maslahatlashuvda kutib olish tartibi. Mijozning xotirasini faollashtirish va fikrlash tartibi. Mijozning empatik eshitish tartibi. Psixologik konsultatsiya jarayonida ishtirok etish uchun mijozning umumiy hissiy va ijobiy munosabati. Mijozning mustahkamlash tartibi (psixologik yordam). Mijozni ishontirish tartibi. Mijozga psixolog-maslahatchi fikrini tushuntirish tartibi. Psixolog-maslahatchi va mijoz tomonidan o'zaro maqbul qaror qabul qilish tartibi. Qaror tafsilotlarini aniqlashtirish tartibi. Mijozga uning muammoni hal qilishiga ishonch hosil qilish tartibi.

4.1.Konsultatstiya o'tkazish bosqichlari va strukturasi.Pastient bilan tanishish va suhbatni boshlash.

Konsultatstiya o'tkazish bosqichlari va strukturasi.

1.Pastientni kutib olishda salomlashish va uni o'tirish o'rnini ko'rsatish,

a) Xona shinam,devor ranglari baland yorqin bo'lmasligi kerak.

b) Patstient o'tirish joyi o'ziga qulay.orqasi devorga yaqin bo'lsa orqa tomonidan xavotirlanmasa o'zini bemalol his qiladi. v)Eshik yopiqligiga e'tibor bering.Xonada pastient bilan psixolog bo'lsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

2.Ko'p savol berishdan tiyilish. Pastientni emostional holatini kuzatib **Kayfiyatiz yaxshimi, yaxshi etib keldizmi.**So'rash mumkin bo'lgan

so'zlar; Uning ishtaxasi va uyqu xolati sabab ishtaxaning buzilishi va uyquning buzilishi psixik holatini namoyish qiladi.

3. Psixolog o'z kasbini ustasiligini namoyish qilish vaqti, shaxs qiyofasini ta'riflab bering. Qiyofa psixologiyasi bo'yicha kamida 6ta ma'lumotbu suhbatdoshingizni qiziqtiradi va muloqotga kirishingizni engillashtiradi.

4. Ishontirish, qiziqtirish (quyi va yuqori usulini qo'llash)

5. Pastientni diqqat bilan eshitish.

6. Konsultativ yordam tamoyillarini tanlang: Sababiyat tamoyili. "Konsultativ alyans". "Muammoli diagnostika". Samaradorlik sharti. Psixologik vositachilik. Nomunipulyativ yondashuv. Baholamay qabul qilish tamoyili. Professionalizm tamoyili. Pastientni o'z o'ziga yo'naltirish. Konsultastiya jarayonini qayd qilish. Psixologik xulosa shakllari

7. Qayta uchrashish kunini belgilash.

8. Xayrlashish va uni kuzatib qo'yish.

Psixologik maslahatga qanday tayyorgarlik ko'rish kerak

Psixologik konsultatsiya uchun tayyorgarlik bir qator umumiy va xususiy masalalarni hal qilishni o'z ichiga oladi, umumiy savollar umumiy konsultatsiya bilan bog'liq bo'lib, xususiy masalalar mijozlarni psixologik konsultatsiyada qabul qilish bilan bog'liq.

Psixologik maslahatga tayyorgarlik ko'rishning umumiy masalalari orasida quyidagilar ko'pincha ajratiladi:

1. Maslahat uchun joy tanlash va uskunalari. Xonaning jihozlari mijoz va maslahatchi uchun qulay stullarni yoki kofe stolini ta'minlashni o'z ichiga oladi. Kreslolar o'rniga stullar maslahat vaqtlari, ya'ni mijoz bilan maslahatchi psixologning birgalikdagi ishi nisbatan kichik bo'lsa va maslahatlashuv vaqtida mijozning og'zaki bo'lmagan xatti-harakatlarini diqqat bilan kuzatish muhimdir. Konsultatsiya jarayoni juda uzoq vaqt davomida va konsultatsiya vaqtida psixolog-konsultantning mijoz bilan muloqotining norasmiy muhitini yaratish va qo'llab-quvvatlash zarur bo'lganda stullarga ustunlik beriladi. Mebelga qo'shimcha ravishda, psixologik maslahatlashuvlarda har qanday yozuvlarni saqlash, tinglash yoki ko'rish kerak bo'lgan holatlar uchun audio va video texnologiyaga ega bo'lish maqsadga muvofiqdir.

2. Bundan tashqari, psixologik maslahatlashuvda, xususan, mijozning psixologik test natijalarini miqdoriy qayta ishlashda zarur bo'lishi mumkin bo'lgan kalkulyatorga ega bo'lish maqsadga muvofiqdir.

3. Kerakli hujjatlar bilan maslahatlashadigan joyni jihozlash va uni saqlash vositalari, xususan, ro'yxatga olish jurnali, mijozlar kartasi va kassa bilan ta'minlash (kompyuterdan foydalanishda maxfiy ma'lumotlarga ega bo'lgan fayllarni saqlash uchun xavfsiz). Shaklning namunasi ro'yxatga olish jurnali mijozlar va konsultatsiyalar bo'yicha umumiy ma'lumotlarni qayd etadi. 3) konsultant psixolog tomonidan mijozning so'rovi natijasida maslahatlashuv vaqtida olingan har bir mijoz haqida shaxsiy ma'lumotlar kiritiladi. Ushbu ma'lumotlar mijoz haqida va uning muammosining mohiyatini tushunish uchun etarli darajada batafsil bo'lishi kerak. Mijozlar va oshkor etilmaydigan boshqa ma'lumotlarni saqlash uchun xavfsiz yoki kompyuter kerak.

4. Minimal maxsus, jumladan, psixologik va adabiyotga murojaat qilish uchun sotib olish. Bu adabiyot, birinchi navbatda, psixolog-maslahatchi o'z vaqtida va tezda o'zi uchun va mijoz uchun zarur bo'lgan ma'lumotni to'g'ridan-to'g'ri dastlabki manbalardan, ikkinchidan, mijozga o'z-o'zini tarbiyalash maqsadida vaqtinchalik foydalanish uchun kerakli adabiyotlarni berish uchun kerak. Bundan tashqari, psixologik maslahat uchun amaliy psixologiya bo'yicha eng foydali ommabop nashrlarni sotib olish tavsiya etiladi, bu erda mijoz psixologik maslahatlashuvda psixolog-konsultantning tavsiyasiga binoan o'z shaxsiy, doimiy foydalanish uchun qo'shimcha haq olish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Konsultatsiya xonasining dizayni mijozning qulay his etishi uchun amalga oshiriladi. Psixologik maslahat uchun xona ofis va uy (ish xonasi, kvartira, yashash xonasi) orasidagi joyga o'xshash bo'lishi kerak.

Psixologik maslahat tayyorlashning maxsus masalalari quyidagilardan iborat:

* Ro'yxatga olish jurnalida va kartotekada mavjud bo'lgan ma'lumotlarga ko'ra, psixolog-konsultantni mijoz bilan oldindan tanishtirish. Har bir mijoz uchun individual karta birinchi marta odatda mijoz psixologik maslahatga murojaat qilganda va muayyan maslahatchi bilan uchrashganda to'ldiriladi. Mijozning shaxsiy kartochkasida ro'yxatdan o'tish maslahat beruvchi psixolog-maslahatchi tomonidan amalga oshiriladi. Shuningdek, u mijozdan olingan ma'lumotlarning maxfiyligi uchun mas'uldir.

* Psixologik maslahat davomida zarur bo'lishi mumkin bo'lgan materiallar va uskunalarni tayyorlash.

* Turli xil mavjud manbalardan mijoz haqida qo'shimcha ma'lumot olish-maslahat vaqtida kerak bo'lishi mumkin.

* Mijozning o'ziga xos xususiyatlarini va uning muammolarini hisobga olgan holda maslahatlashuv rejasini ishlab chiqish.

Psixologik maslahat qanday amalga oshiriladi

Maslahat psixolog-konsultantning mijoz bilan shaxsiy uchrashuvi bilan boshlanadi. Maslahatchi yoki uning yordamchisiga konsultatsiya o'tkaziladigan maslahat xonasiga kiraverishda mijoz bilan uchrashish tavsiya etiladi. Uchrashuv birinchi bo'lib mijozni tanishtirishi kerak va agar kerak bo'lsa, uni amalga oshirish va maslahat vaqtida bo'lishi kerak bo'lgan joyga o'tirish kerak. Bundan tashqari, mijoz bilan suhbatni uning ishi bo'yicha boshlashdan oldin u psixologik maslahatga murojaat qilgan muammo bo'yicha-mijozning yonida joylashganidan so'ng, mijozning xotirjam bo'lishi va kelgusi suhbatga moslashishi uchun suhbatda kichik bir pauza qilish kerak. Mijoz tinchlansa va konsultantni tinglashga ruhiy jihatdan tayyor bo'lgach, mijozning muammolari haqida mazmunli suhbatni boshlashingiz mumkin.

Mijoz bilan suhbat maslahatlashish uchun muhim bo'lgan narsalarni aniqlab, lekin mijozning kartasida qayd etilmagan shaxs sifatida tanishish bilan boshlanishi kerak. Agar kerak bo'lsa, maslahatchi mijozga va o'zi haqida biror narsa aytishi mumkin.

Umumiy tanishish jarayonini tugatgandan so'ng, maslahatchi mijozga uni qiziqtiradigan narsalarni aytib berishni va uni diqqat bilan, sabr-toqat bilan va xayrixoh tarzda tinglashni taklif qilishi mumkin. Vaqti-vaqti bilan maslahatchi psixolog mijozga savollar berib, o'zi uchun biror narsa aniqlab berishi mumkin, ammo mijozning e'tirofiga aralashmasligi mumkin. Psixolog-konsultantning savollari mijozni fikrdan chalg'itmasligi, uni tirnash xususiyati, kuchlanish, qarshilik ko'rsatmasligi, suhbatni to'xtatish yoki uni rasmiy relslarga yoki boshqa mavzularga o'tkazish istagini keltirib chiqarmasligi kerak. Maslahatchi mijozning tinglashi paytida uning muammolarini maqbul hal qilish, to'g'ri va samarali xulosalar va tavsiyalarni ishlab chiqish uchun mijozning kimligini tushunish uchun muhim bo'lgan ismlar, sanalar, faktlar, voqealar va boshqalarni eslab qolishi kerak.

Mijozdan kelgan ma'lumotni yozma ravishda yozmasdan eslab qolish yaxshidir. Biroq, agar maslahatchi psixolog uning xotirasida to'liq ishonch hosil qilmasa, unda mijozning ruxsatini so'rab, mijozdan, shu jumladan, e'tirof etilganda, qisqa yozma yozuvlarni yozishi

mumkin. Hikoyaning oxiriga kelib, mijozning psixolog-konsultantdan e'tirofi mijozning muammosining mohiyatini, shuningdek, muammoning mumkin bo'lgan sabablari va uni hal qilish usullari haqida aniq tasavvurga ega bo'lishi kerak. Bularning barchasi psixolog-maslahatchi e'tirof etilgandan so'ng mijoz bilan bevosita bo'lishishi kerak va odatda maslahatchi fikrlari bilan uchrashishi uchun zarur bo'lgan nisbatan kichik pauzadan keyin va mijoz maslahatchi diqqat bilan tinglashi kerak.

Bundan tashqari, suhbat psixolog-maslahatchi tomonidan davom ettiriladi va uni tinglaydigan mijoz o'z savollariga javob berishi mumkin va agar xohlsa, uning e'tirofini to'ldiradi. Bundan tashqari, konsultatsiyaning ushbu qismida mijoz psixolog-konsultantdan nimani eshitishi haqida o'z fikrini bildirishi mumkin. Ba'zan psixolog-maslahatchi o'zi va uning muammolari haqida mijozning e'tirofida etarli emas. To'g'ri xulosalar chiqarish va mijozning muammoni hal qilish va hal qilish bo'yicha asosli tavsiyalarni shakllantirish uchun maslahatchi psixolog ba'zan u haqida qo'shimcha ma'lumotga muhtoj. Bunday holda, o'z xulosalarini va xulosalarini tuzishdan oldin, maslahatchi psixolog mijoz yoki mijoz bilan yuzaga kelgan muammoga aloqador boshqa shaxslar bilan qo'shimcha suhbat o'tkazadi va maslahat uchun foydali ma'lumotlarni taqdim eta oladi.

Maslahatchi psixolog mijozning muammolari haqida boshqalar bilan suhbatlashmoqchi bo'lsa, u oldindan mijozning o'zi haqida xabardor bo'lishi va unga ruxsat so'rashi kerak. Ba'zan mijozning muammolari haqida qaror qabul qilish uchun maslahatchi psixolog bir qator psixologik testlar yordamida mijozning qo'shimcha tekshiruvini o'tkazishi mumkin. Bunday holda, maslahatchi mijozga bunday so'rovni o'tkazish zarurligini tushuntirishi kerak, xususan, u nima bo'lishini, qancha vaqt kerakligini, qanday o'tishi va qanday natijalar berishi mumkinligini ko'rsatishi kerak. Bundan tashqari, mijozga psixologik tekshiruv natijalari qanday, qaerda va kim tomonidan ishlatilishi yoki foydalanishi haqida oldindan aytib berish muhimdir. Agar mijoz psixologik testni o'tkazishga rozilik bildirmasa, maslahatchi psixolog buni talab qilmasligi kerak. Shu bilan birga, u majburiy – agar u haqiqatan ham shunday bo'lsa – mijozni psixologik testda ishtirok etishdan bosh tortishi uning muammolarini tushunish va uning optimal echimini topish qiyin kechishi mumkinligi haqida ogohlantirishi mumkin.

Psixologik maslahatning asosiy bosqichlari

Boshidan oxirigacha psixologik maslahatlashuvning butun jarayoni maslahatlashuvning asosiy bosqichlari ketma-ketligi sifatida ifodalanishi mumkin, ularning har biri o'z-o'zidan maslahatlashuv vaqtida zarur bo'lib, har qanday xususiy muammoni hal qiladi va o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Psixologik maslahatning asosiy bosqichlari quyidagilar:

1. Tayyorgarlik bosqichi. Ushbu bosqichda maslahatchi psixolog mijoz bilan ro'yxatga olish jurnalida mavjud bo'lgan uchrashuvlarni, shuningdek, uchinchi shaxslardan olinadigan mijoz haqidagi ma'lumotni, masalan mijozdan maslahat olish uchun ariza olgan psixologik maslahat xodimidan. Ishning ushbu bosqichida psixolog-maslahatchi, shuningdek, u ushbu bobning avvalgi qismida muhokama qilingan deyarli barcha narsalarni bajarib, maslahat berishga tayyorgarlik ko'rmoqda. Ushbu bosqichda psixolog-konsultantning ish vaqti odatda 20 dan 30 daqiqagacha.

2. Maxsus bosqich. Ushbu bosqichda maslahatchi psixolog mijozga shaxsan javob beradi, u bilan uchrashadi va mijoz bilan birgalikda ishlashga moslashadi. Xuddi shu narsa mijoz tomonidan amalga oshiriladi. O'rtacha bu bosqich, agar har bir narsa maslahat uchun tayyorlangan bo'lsa, 5 dan 7 daqiqagacha davom etishi mumkin.

3. Diagnostika bosqichi. Ushbu bosqichda maslahatchi psixolog mijozning e'tirofini tinglaydi va uning tahlili asosida mijozning muammosini aniqlaydi. Ushbu bosqichning asosiy mazmuni mijozning o'zi va uning muammolari (e'tirofi) haqidagi hikoyasini, shuningdek mijozning psixodiagnostikasini, agar mijozning muammolarini aniqlashtirish va uning optimal echimini topish uchun uni amalga oshirish kerak bo'lsa. Psixologik maslahatning ushbu bosqichini amalga oshirish uchun zarur bo'lgan vaqtni aniq belgilash etarli emas, chunki uning ta'rifida ko'p narsa mijozning muammolari va uning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq. Deyarli bu vaqt kamida bir soat, psixologik test o'tkazish uchun zarur bo'lgan vaqtni o'z ichiga oladi. Ba'zan psixologik maslahatning bu bosqichi 4 dan 6-8 soatgacha davom etishi mumkin.

4. Tavsiya bosqichi. Psixolog-maslahatchi, oldingi bosqichlarda mijoz va uning muammolari haqida kerakli ma'lumotlarni to'plab, ushbu bosqichda mijoz bilan birgalikda uning muammolarini hal qilish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqadi. Bu erda ushbu tavsiyalar barcha muhim tafsilotlarda aniqlangan, aniqlangan, aniqlangan. Odatda

psixologik maslahatning ushbu bosqichidan o'tish uchun sarflangan o'rtacha vaqt 40 daqiqadan 1 soatgacha.

5. **Nazorat bosqichi.** Ushbu bosqichda psixolog-maslahatchi va mijoz bir-biri bilan mijoz tomonidan qabul qilingan amaliy maslahat va tavsiyalarni amalga oshirish qanday nazorat qilinishi va baholanishi haqida kelishib oladi. Bundan tashqari, psixolog-maslahatchi va mijoz kelajakda ishlab chiqilgan tavsiyalarni amalga oshirish jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan qo'shimcha masalalarni qanday, qaerda va qachon muhokama qilish masalasini hal qiladi. Ushbu bosqichning oxirida, agar zarurat tug'ilsa, psixolog-maslahatchi va mijoz keyingi safar qaerda va qachon uchrashishi haqida bir-biri bilan kelishishi mumkin. O'rtacha, psixologik maslahatning yakuniy bosqichida ishlash 20-30 daqiqa davom etadi.

Agar yo'qorida aytilgan hamma narsani umumlashtirsangiz, 2-3 dan 10-12 soatgacha bo'lgan psixologik maslahatning barcha besh bosqichining o'rtacha (psixologik testga berilgan vaqtsiz) o'tishi kerakligini aniqlashingiz mumkin.

Psixologik konsultatsiya berish tartibi

Psixologik maslahat berish tartib-qoidalari psixologik konsultatsiya usullarini maqsadli ravishda belgilash uchun birlashtirilgan guruhlar sifatida tushuniladi, ular orqali psixologik maslahatning o'ziga xos vazifalaridan biri hal etiladi. Uning samaradorligi bevosita psixologik maslahat tartib-taomillarining fikridan kelib chiqadi.

Protseduralar odatda psixologik maslahatning muayyan bosqichlari bilan bog'liq bo'lganligi sababli, biz ularni ajratib turamiz va oldingi paragrafda ta'kidlangan va tasvirlangan bosqichlar bilan bog'liq holda ko'rib chiqamiz.

Psixologik maslahatning birinchi bosqichida, qoida tariqasida, hech qanday maxsus protsedura qo'llanilmaydi.

Ikkinchi bosqichda mijoz bilan uchrashish tartibi, mijozning umumiy, hissiy va ijobiy munosabati, konsultant-psixolog bilan mijoz o'rtasidagi muloqotning psixologik to'siqlarini bartaraf etish qo'llaniladi.

Mijozning uchrashuv tartibi konsultant psixolog tomonidan mijozning yig'ilishida, shu jumladan uning tabriknomasida, konsultatsiya vaqtida bo'lishi kerak bo'lgan joyga o'tkaziladigan maxsus tadbirlarni o'z ichiga oladi. Bu tartibi, shuningdek, u bilan suhbat boshida mijozga nisbatan o'z o'rnini psixolog-maslahatchi tanlash, mijoz bilan maslahatchi psixologik aloqani tashkil etish usullari, maslahatchi psixolog deydi

birinchi so'zlar, mijoz bilan suhbatni boshlab o'z ichiga oladi. "Psixologik maslahat texnikasi" deb nomlangan keyingi bobda biz ushbu metodlarni tegishli misollar bilan batafsil ko'rib chiqamiz. Ushbu protsedura konsultant psixologning maslahatlashuv boshlanishidan boshlab mijozga eng qulay taassurot qoldirish va maslahatlashuvning muvaffaqiyatli bo'lishini ta'minlaydigan kayfiyatni yaratishga harakat qiladigan boshqa o'ziga xos usullar va harakatlarni o'z ichiga oladi. Psixologik maslahatga murojaat qilgan mijozlarning aksariyati psixologik to'siqlar va komplekslarga ega bo'lib, ular odamlar bilan, shu jumladan maslahatchi psixolog bilan normal muloqotga to'sqinlik qiladi. Ayniqsa, bunday to'siqlar va komplekslarning salbiy ta'siri noma'lum muhitda, masalan, mijoz bilan maslahatchi psixologning birinchi uchrashuvida, mijozning begona maslahatchi bilan murakkab suhbatini kutib, o'zining chuqur shaxsiy muammolari haqida o'zini namoyon qiladi.

Komplekslarning mumkin bo'lgan salbiy ta'sirini bartaraf etish va psixologik to'siqlarni bartaraf etish uchun "**psixologik to'siqlarni olib tashlash**" usuli qo'llaniladi. Ushbu protsedurani qo'llashda psixolog-maslahatchi maxsus harakatlar va texnikalar yordamida mijozni xotirjam qiladi, unga psixologik xavfsizlik holatini yaratadi, uni ozod qiladi, unga ishonchni ilhomlantiradi, o'ziga ishonchni oshiradi.

Mijozning kelgusidagi konsultatsiya uchun umumiy hissiy va ijobiy munosabati yo'qorida tavsiflangan protsedura yordamida emas, balki asosan mijozni oldindan belgilab beradi, uni xotirjam qiladi, shuningdek, ushbu maqsadni ko'zlaydigan maxsus protsedurani qo'llash orqali ham ta'minlanadi. Ushbu protsedura doirasida, xususan, mijozdan kayfiyatni ko'taradigan maxsus metodlarni qo'llash mumkin, bu unga ijobiy hissiy tajribaga olib keladi. Psixologik maslahat uchinchi bosqichida faol tartibi deb atalmish empatik eshitish, shuningdek, fikrlash va mijoz xotira, mustahkamlash tartibi, mijozning fikr va psychodiagnostic tartib oydinlik faollashtirish uchun ishlaydi.

Empatik eshitish tartibi ikkita o'zaro bog'liq nuqtalarni o'z ichiga oladi: empati va tinglash, bu holda bir-birini to'ldiradi. Eshitish, o'z fikr va tajribalaridan bir muncha vaqt o'tgach, maslahatchi psixolog butunlay e'tiborini tortadi mijoz haqida, u nima deydi. Empatik eshitish vazifasi mijozning juda chuqur, hissiy tushunchasidir-bu psixolog-konsultantga mijozning o'zi aytgan hamma narsani to'liq tushunish va tushunish imkonini beradi, shuningdek, nima sodir bo'lishini o'ylash va tajriba

qilish qobiliyatiga ega bo'ladi. mijozning o'zi (tinglashning empatik momenti).

Mijozning empatik eshituvi paytida maslahatchi psixolog mijoz bilan psixologik jihatdan o'zini aniqlaydi, biroq ayni paytda uning rovida qolib, mijozning aytgan so'zlarini o'ylash, tahlil qilish, aks ettirishni davom ettiradi. Biroq, bu maxsus turdagi aks ettirishdir-bu jarayonda psixolog-maslahatchi, mijozning imidjiga kirib, u aytganlarini his qilish, psixologik jihatdan baholaydi va mijozning imidjida emas, balki mijozning o'z imidjida o'zini tushunishga harakat qiladi. Bu empatik eshitish deb ataladi. Bu psixologik maslahatning ikkinchi bosqichining asosiy tartibidir. Fikrlash va mijozning xotirasini faollashtirish tartibi qabul qilish tizimi deb ataladi, buning natijasida mijozning bilim jarayonlari, xususan, muhokama qilinayotgan muammo bilan bog'liq xotira va fikrlash, uning optimal amaliy echimini topish uchun yanada samarali bo'ladi. Ushbu protsedurani qo'llash natijasida mijoz o'z muammolari bilan bog'liq voqealarni aniqroq va to'liq eslashni boshlaydi, o'zi uchun ochiladi va ilgari ongdan yashirilgan psixolog-konsultantni diqqat bilan tinglaydi.

Fikrlashni faollashtirish tartibi tinglovchilarni tasdiqlash kabi metodlarni o'z ichiga olishi mumkin, bu holda psixolog-maslahatchi, ma'ruzachi-mijoz nuqtai nazari, ma'lum bir, ko'pincha ijobiy, u xabar bergan narsaga bo'lgan munosabat, mijozga amaliy yordam berish uning bayonotni to'g'ri tuzishdagi qiyinchiliklari. Bu, shuningdek, uning psixologik to'siqlarni olib tashlash uchun uning nutqida mijoz pauza sarosimaga tushmaslikka ko'maklashishi kerak. Mustahkamlash tartibi shundan iboratki, mijozni tinglash, psixolog-maslahatchi vaqti - vaqti bilan-ko'pincha mijozning o'zi maslahatchi tomonidan qo'llab – quvvatlanganida-so'zlar, imo-ishoralar, yuz ifodalari, pantomimikoi va boshqa mavjud bo'lgan qo'shimcha va paragvistik vositalar mijozning so'zlarini tasdiqlaydi, tasdiqlaydi, qo'llab-quvvatlaydi.

Psixolog-maslahatchi mijozning fikrini tushuntirish tartibi shundan iboratki, konsultant vaqti-vaqti bilan mijozning fikri mijozning o'zi tomonidan to'liq tushunilmagan yoki noto'g'ri ifodalanmagan hollarda uning e'tirofini tinglash jarayonida mijoz bilan suhbatga kiradi, mijozning fikrini o'zi uchun baland ovozda ochib beradi yoki uni yanada aniqroq shakllantirishga yordam beradi. Ushbu protseduradan foydalanish zarurati, odatda, mijozning o'zi maslahatchi psixologga

nima va qanday gapirishidan juda mamnun emasligi aniq bo'lganda paydo bo'ladi.

Psixologik maslahatning to'rtinchi bosqichida quyidagi tartib-qoidalar qo'llanilishi mumkin: ishonch, tushuntirish, o'zaro maqbul echimni izlash, tafsilotlarni aniqlashtirish. Bu jarayonlarning barchasi maslahatchi psixolog tomonidan ishlab chiqilgan maslahatlar va amaliy tavsiyalar mijozning ongiga etkazilishi bilan bog'liq. Tegishli protseduralarning maqsadi mijozning konsultant psixologning xulosalari va qarorlarini to'liq va chuqur tushunishiga erishish, shuningdek, mijozni ushbu qarorlarni amalga oshirishga undashdir.

Ishonch-bu mijozga maslahatchi psixolog tomonidan taqdim etilgan uzoq muddatli ish natijasida unga to'g'ri kelishi haqidagi mantiqiy asosli dalillarga asoslangan protsedura. Ishonchli dalillar, dalillar, dalillarning mantiqi, mijoz uchun tushunarli, qulay va etarlicha ishonchli.

Tushuntirish-bu batafsil, aniq taqdimot, mijozga uning muammolari bilan bog'liq ravishda maslahatchi psixologda paydo bo'lgan fikrlarni tushuntirish. Bu erda maslahatchi psixolog ongli ravishda mijoz bilan muloqot qilib, o'z navbatida turli savollarni rag'batlantirib, bu savollarga batafsil javob beradi. Ushbu javoblarni taklif qilib, maslahatchi psixolog bir vaqtning o'zida mijozni diqqat bilan kuzatib boradi va mijozga nima deyilganini aniq tasdiqlashni izlaydi.

"O'zaro maqbul echimni izlash" deb nomlangan protsedura bo'yicha quyidagilarni nazarda tutamiz. Ko'pincha, psixologik maslahat jarayonida mijoz maslahatchi takliflarini qoniqtirmasa, bunday holat yuzaga keladi. Bunday holda, mijoz uchun uning muammosini hal qilish uchun boshqa, maqbulroq echim izlash kerak. Ushbu protsedura muqobil echimlarni taklif qilish, mijoz uchun unga mos keladigan yechimni yakuniy tanlash huquqini qoldirib, mijozga taklif qilingan yechim bilan mos kelmaydigan tafsilotlarni aniqlab olish, mijozga uning muammolarini hal qilish bo'yicha gapirish taklifi kabi usullarni o'z ichiga oladi.

Quyidagi ishlarni - **"tafsilotlarni tozalash"** - psixolog-maslahatchi va mijoz tomonidan birgalikda ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalarni bajarish bilan bog'liq kichik, ammo muhim tafsilotlarni mijozga tushuntirish bilan bog'liq. Mijoz nafaqat uni to'g'ri tushunganiga ishonch hosil qilish uchun, balki nima qilish kerakligini, tavsiyalarni qanday amalga oshirishni yaxshi biladi, maslahatchi psixolog mijozga savollar beradi va uning javoblari asosida mijoz tomonidan muhokama

qilingan narsalarni tushunishning to'g'riligini belgilaydi. Agar mijoz tomonidan muhokama qilingan masalalarni tushunishda biror narsa psixolog-konsultantga juda mos kelmasa, u mijozga o'z fikrlarini qo'shimcha tushuntirishni taklif qiladi va uni iloji boricha aniq va amaliy yo'naltirilgan qilishga harakat qiladi.

Beshinchi, psixologik maslahat yakuniy bosqichi to'rtinchi bosqichda ishlatilgan bir xil tartib qo'llaniladi. Biroq, bu safar ular, asosan, maslahatchi tomonidan qabul qilingan maslahatlarni mijozning amaliy bajarilishining kutilgan samaradorligini baholashga qaratilgan. Bu erda mijozning muammoni hal etishga bo'lgan ishonchini mustahkamlash tartibi, shuningdek, konsultatsiya tugagandan so'ng darhol o'z muammolarini amaliy hal qilishni boshlashga tayyorligi alohida ahamiyatga ega. Ushbu bosqichda ishonch, taklif, hissiy va ijobiy rag'batlantirish usullari va boshqalar ham qo'llanilishi mumkin.

Mashq qilish

1. Siz psixologik maslahatning besh bosqichining har birida maslahatchi psixolog sifatida nima qilasiz?

2. Siz psixolog-maslahatchi sifatida mijozning psixologik konsultatsiya xonasida uchrashishingiz mumkin. Mijozni kimdir bilan uchrashish tartibini amalga oshiring, bu holda yaxshi tayyorlangan maslahatchi psixolog tomonidan bajarilishi kerak bo'lgan hamma narsani eslab, undan foydalaning.

3. Keling, siz allaqachon psixologik konsultatsiyada mijoz bilan uchrashganingizni va uni o'z o'rnida o'tkazganingizni aytaylik. Ha qiling

Mijozning e'tirofini boshlashdan oldin psixolog-maslahatchi tomonidan amalga oshirilishi kerak bo'lgan barcha amaliy harakatlar, xususan, ushbu xatti-harakatlarda mijozdan psixologik to'siqlarni olib tashlash tartibi, psixologik maslahat uchun umumiy hissiy munosabat tartibi.

4. Sizning mijozingizning e'tirofi allaqachon boshlangan deb taxmin qiling. Mijozning empatik eshitish tartibini amalda namoyish eting. Mijozning xotirasini faollashtirish va fikrlash tartibi, mijozning mustahkamlash (qo'llab-quvvatlash) tartibi, mijozning fikrini aniqlashtirish tartibi qanday ishlashini ko'rsating.

5. Keling, mijoz o'z e'tirofini yakunlaganini va siz psixolog sifatida maslahatchi sifatida uning muammosining mohiyatini aniqlab olishingiz kerak, shuningdek, mijoz bilan eng maqbul echimni

topishingiz kerak. Mijozni ishontirish tartibi qanday ishlashini amalda ko'rsating, mijozga psixolog-konsultantning fikrini tushuntirish tartibi qanday amalga oshiriladi. Mijoz bilan muloqotda o'zaro maqbul qarorni izlash tartibi va qabul qilingan qaror tafsilotlarini aniqlashtirish tartibini namoyish eting.

6. Sizning psixologik maslahatingiz oxiriga yaqinlashib kelayotganini va mijozni qiziqtiradigan muammoni hal qilish allaqachon topilganligini taxmin qiling. Psixologik maslahatning yakuniy tartibi qanday ishlashini amalda ko'rsating – mijozga uning muammosi muvaffaqiyatli hal etilishiga ishonch hosil qiling.

Amaliy vazifalar

1. Tasavvur qiling-a, siz yana psixologik maslahat yaratasiz va uning ishini deyarli tashkil qilishingiz kerak. Nima uchun buni boshlaysiz? Keyingi qadamlar qanday? Siz rejalashtirgan har bir qadamning zarurligini tushuntiring va tushuntiring. 2. Ro'yxatga olish jurnali psixologik maslahat shaklida varaqni chizish. Unga ikki yoki uchta potentsial mijozlar haqidagi ma'lumotlarni kiriting.

3. Ikki yoki uchta alohida mijoz kartasini tayyorlang va to'ldiring. Ularga ikki yoki uchta potentsial mijozlar haqida ma'lumot bering.

Eslatma: oxirgi ikki vazifa eng yaxshi ishlaydigan psixolog-konsultantning haqiqiy yordamchisi bo'lib xizmat qiladi.

4. Juda tajribali psixolog-maslahatchi ishini kuzatib, mijozlar bilan muloqotda siz bilgan protseduralardan qaysi birini qo'llashini aniqlang. Ushbu tartib-qoidalarni batafsilroq tushuntiring.

5. Psixolog-maslahatchi rolini o'ynab, psixologik maslahatga kirgan mijoz bilan suhbatni boshlang.

4.2.Qayta so'rash.Konsultativ taxminni tekshirish va ifodalash.Korreksion ta'sir.Suhbatni tugatish.

Mijozdan teskari ma'lumotni olish, xususan, yo'qorida ko'rsatilgan talabni bajarsa, unga qo'shimcha, bepul maslahat berishga va'da berish orqali rag'batlantirilishi mumkin.

Konsultant va mijozning mumkin bo'lgan suhbatlari rejasi maslahatchi psixolog tomonidan mijoz bilan birgalikda amalga oshiriladi. Ba'zan bu maslahatchi, ikkinchisi esa mijozga beriladi.

Maslahat jarayonida odatda texnik xatolar, ularni bartaraf etish yo'llari

Turli sabablarga ko'ra, ba'zan oldindan taxmin qilinmaydi va bartaraf etish qiyin, psixologik maslahat jarayonida uning samaradorligini kamaytiradigan xatolar bo'lishi mumkin. Ushbu xatolarning mohiyatini va manbalarini bilish, ularni oldini olish va ularni bartaraf etish usullari bu xatolarni minimallashtirishga imkon beradi, garchi ularni psixologik maslahat amaliyotidan butunlay chiqarib tashlash mumkin emas.

Maslahat jarayonida tez-tez uchraydigan xatolar quyidagi asosiy turlarga ega bo'lishi mumkin (quyida keltirilgan xatolarning har birida ularning sababi ham ko'rsatiladi):

1. Mijozning muammosining mohiyati haqida psixolog-konsultantning noto'g'ri xulosasi. Bu maslahatchi psixolog yoki mijozning haqiqiy muammosini ko'rmaydigan holat (aslida bunday muammo mavjud bo'lsa-da) yoki mijozga aslida mavjud bo'lmagan muammoni belgilaydi.

2. Mijozga maslahatchi psixolog tomonidan tavsiya etilgan noto'g'ri tavsiyalar.

Bunday holda, maslahatchi psixolog, odatda, mijozning muammosini to'g'ri qabul qilishi va baholashi mumkin, ammo uni hal qilish uchun juda to'g'ri amaliy tavsiyalar bermaydi – aslida hech narsa yoki deyarli hech qanday foydali narsa mijozga bermaydi.

3. Psixolog-konsultantdan olingan tavsiyalarni bajarish uchun mijozning noto'g'ri harakatlari. Bu, odatda, psixologik konsultatsiya jarayonida muammo to'g'ri aniqlangan va uni hal qilish uchun to'g'ri tavsiyalar berilgan, muammoni amaliy hal qilishni boshlagan mijoz noto'g'ri yo'l tutgan holda yuzaga keladigan psixologik konsultatsiya xatolarining turi. Natijada, mijoz o'z muammolarini hal qilishda kerakli ta'sirga erishmaydi.

Yo'qorida keltirilgan asosiy xato turlarining har biri alohida-alohida va bir-biri bilan birgalikda uchrashishi mumkinligini unutmang. Shuning uchun, deyarli psixologik maslahat yuzaga keladigan xatolarni tahlil qilib, bir nechta topilganlarga mos kelmasdan, barcha mumkin bo'lgan xato turlarini izlash kerak. Bu psixolog-konsultantni o'z faoliyatida bunday va boshqa xatolar paydo bo'lishidan ogohlantiradi.

Maslahat xatolar yo'qorida turlari har bir, o'z navbatida, kichik guruhlariga ajratish mumkin.

Birinchi turdagi xatolar, xususan, quyidagi kichik guruhlariga bo'linadi:

1, a.maslahatchi psixolog tomonidan amalga oshirilgan xatolar, xususan, tashxis qo'yish va e'tirof etish bosqichida maslahat jarayonida mijozdan olingan etarli darajada aniq ma'lumot yo'qligi sababli.

Bunday holda, mijozga to'liq ishonib, maslahatchi psixolog (va mijoz psixologga turli sabablarga ko'ra, jumladan, ularning xotirasidagi noto'g'riligi sababli ularga bildirilgan faktlarda xato bo'lishi mumkin)mijozning muammosining mohiyati yoki uning amaliy echimlari haqida xulosa chiqarishga majbur bo'ladi. Mijoz tomonidan taqdim etilgan noto'g'ri ma'lumotlarga asoslangan. Ushbu turdagi xatolar psixologik maslahat amaliyotidan butunlay chiqarib tashlanishi mumkin emas, yoki butunlay oldindan ogohlantirilmaydi. Bu erda amalga oshirilishi mumkin bo'lgan yagona narsa doimo, lekin mijozni psixolog – konsultantga "haqiqat va faqat haqiqat" haqida, ya'ni o'zi va uning muammolari haqida faqatgina bunday ma'lumot va faktlarni ishonchli deb bilishi kerakligini eslatib turadi u mutlaqo ishonchlidir. Maslahatchi vaqti-vaqti bilan mijozni tekshirishi mumkin, u ilgari aytganlarini va muayyan sabablarga ko'ra maslahatchi psixologga shubha tug'dirganini yana bir bor aytib berishni so'rashi mumkin.

1,6. Mijozlardan maslahatchi psixolog tomonidan olingan ma'lumotlarning to'liq emasligi sababli yuzaga kelgan xatolar.

Bu juda keng tarqalgan xatodir, chunki har qanday mijoz o'z e'tirozida bexosdan muhim narsani unutishi mumkin va maslahatchi psixolog-hatto mijozning o'zi va uning muammolari haqida to'liq ma'lumot bermaganligidan shubhalanmaydi.Ushbu xato, unutishning majburiy emasligi sababli, psixologik maslahat amaliyotidan butunlay chiqarib bo'lmaydi. Biroq, bu xatoni quyidagi texnik usul bilan kamaytirishga harakat qilishingiz mumkin: vaqti-vaqti bilan e'tirof etish jarayonida mijozga o'zi haqida va uning muammolari haqida hamma narsani aytib berganmi yoki yo'qmi, muhim narsani unutmaganmi, deb so'rang.

1, V. psixolog-maslahatchi tomonidan mijoz va mijoz haqida barcha kerakli ma'lumotlarni to'plashdan oldin erta xulosalar chiqarishga moyilligi sababli berilgan xatolar.Psixolog-maslahatchi-bu har doim ham ijobiy emas, xarakter xususiyatlariga ega bo'lgan oddiy tirik odam. Ular orasida, masalan, ko'pincha bunday xatoga olib keladigan o'z-o'zini anglash, sabrsizlik, shoshqaloqlik va boshqalar kabi narsalar bo'lishi mumkin.Mijozning reaksiyasi bilan buni sezishingiz va ogohlantirishingiz mumkin. Agar u maslahatchi psixolog tomonidan taqdim etilgan xulosalar va qarorlarning to'g'riligiga shubha qilsa,

maslahatchi, ehtimol, allaqachon aytgan hamma narsani hisobga olmagan holda shoshildi va ehtimol u hali mijozni ko'rsatmadi. Agar mijoz to'liq gapirmasa va maslahatchi psixolog allaqachon ma'lum bir qarorga kelganidan keyin o'z hikoyasini davom ettirsa, demak maslahatchi psixolog shoshildi va u qaror qabul qilishni kechiktirishi va mijozni diqqat bilan tinglashni davom ettirishi kerak.

1, g.mijoz tomonidan unga xabar qilingan faktlarning maslahatchisi psixolog tomonidan noto'g'ri talqin qilinishi tufayli yuzaga kelgan xatolar.

Ushbu xatolarning asosiy sababi-psixolog – maslahatchi bilan maslahatlashuvning amaliy tajribasining etishmasligi, shuningdek, uning e'tirofi paytida mijozning aytgan so'zlarini noto'g'ri tushunish yoki noto'g'ri tushunish (ba'zan unutilish). Psixolog-konsultantning mijozni diqqat bilan tinglash odatini ishlab chiqish, ularga ma'lum bo'lgan har qanday tafsilotni boy bermaslik – bunday xato paydo bo'lishining oldini olishning yagona yo'li.

Muhokama qilingan kichik xato guruhiga kiritilgan ba'zi odatiy xatolar mavjud. Ularni ko'rib chiqaylik:

* psixolog-konsultantning umumiy nazariy tayyorgarligi etarli emasligi sababli xatolar,

* psixolog-maslahatchi mijoz bilan shaxsiy identifikatsiya qilishidan kelib chiqqan xatolar, mijozning o'zini o'zi tasvir va o'xshashlik bilan hukm qilishni sezmasdan boshlaydi,

* noto'g'ri, sub'ektiv, juda ijobiy yoki aksincha, psixolog-konsultantning mijozga aniq salbiy shaxsiy munosabati bilan bog'liq xatolar.

Ikkinchi turdagi xatolar quyidagi kichik guruhlarga bo'linadi:

2, a. mijozga maslahatchi psixolog tomonidan berilgan noto'g'ri tavsiyalar. Ushbu xato yuzaga kelishi mumkin bo'lgan sabablar juda ko'p bo'lishi mumkin. Maslahatchi psixolog tomonidan amalga oshirilgan deyarli har qanday boshqa xato unga asoslangan bo'lishi mumkin va bunday xato natijasi mijoz tomonidan olingan tavsiyalar unga hech qanday foyda keltirmaydi va hatto zarar etkazmaydi. Bu xato oldini olish uchun, psixolog-maslahatchi deb atalmish shaxs sharoitida, ayniqsa, uning mustaqil amaliyot dastlabki davrida, bir oz vaqt ishlash uchun tavsiya etiladi, va vaqti-vaqti bilan hamkorlik va boshqa psixologlar bilan birga ishlash uchun taklif-maslahatchilar, o'z xulosalari va tavsiyalarining to'g'riligini tekshirish.

2,6. Mijozga maslahatchi psixolog tomonidan berilgan bir tomonlama tavsiyalar.

Ushbu xato quyidagi sabablarga ko'ra sodir bo'lishi mumkin:

* mijozlardan maslahatchi psixolog tomonidan olingan ma'lumotlarning to'liq emasligi sababli,

* psixolog-konsultantning mijozning o'zi haqida gapirayotgani haqida batafsil ma'lumotga ega emasligi sababli,

* mijozning muammosiga oid xulosalar bo'yicha psixolog-konsultantning shoshqaloqligi tufayli,

* mijozning e'tirofini talqin qilishda maslahatchi psixologning nazariy tayyorgarligi va bir tomonlama nazariy yo'nalishi etarli emasligi sababli.

Ushbu xatoni faqat yo'qorida ko'rsatilgan barcha mumkin bo'lgan sabablar o'z vaqtida bartaraf etilsa, psixologik maslahat amaliyotidan butunlay chiqarib tashlash mumkin. Ulardan birortasini e'tiborsiz qoldirish bu xatoni takrorlash bilan tahdid qiladi.

2, V. Umuman olganda, mijozga psixolog-konsultantning to'g'ri, ammo deyarli to'liq bajarilmaydigan yoki bajarilmaydigan tavsiyalari.

Bu xato sababi psixolog-maslahatchi mijozning individual xususiyatlarini hisobga olmaydi, yoki maslahatchi tavsiyalar amaliy amalga oshirish uchun jiddiy to'siq bo'lishi mumkin, uning hayoti, bunday shart-sharoitlar qabul qilmaydi, deb hisoblanadi. Ushbu xatolardan qochish uchun mijozga amaliy tavsiyalar berishdan oldin uni shaxs sifatida bilish va uning hayot sharoitlarini aniqlash kerak.

Nihoyat, uchinchi turdagi xatolar quyidagi kichik guruhlariga bo'linishi mumkin:

3, a. Mijozning noto'g'ri tushunchasi yoki maslahatchi psixolog tomonidan nima qilishni maslahat berganligi haqida noto'g'ri tushunish natijasida yuzaga kelgan noto'g'ri xatti-harakatlar. Bu xato sababi, uning muammoni hal qilish uchun mijozga amaliy tavsiyalar taklif, psixolog-maslahatchi mijozning individual xususiyatlarini, xususan, uning madaniyati va intellektual rivojlanish umumiy darajasini hisobga olmaydi, mijoz maslahatchi psixolog unga maslahat berganidan hamma narsani to'g'ri tushungan. Ushbu xatoni quyidagi tarzda bartaraf etish mumkin: mijoz bilan ishlash, psixologik maslahatning har bir bosqichida maslahatchi psixologning aytgan so'zlarini mijoz tomonidan tushunishning to'g'riligini tekshirish. Bu, xususan, mijoz oldida yaxshi

o'ylangan va to'g'ri shakllantirilgan masalalarni belgilash orqali erishish mumkin.

3,6. Mijozning noto'g'ri xatti-harakatlari, maslahatchi psixolog tomonidan tavsiya etilgan tarzda harakat qilishni istamasligidan kelib chiqadi. Ushbu xato quyidagi tarzda ogohlantirilishi mumkin. Mijozni o'z muammolarini hal qilish bo'yicha amaliy tavsiyalar olgan vaqtida diqqat bilan kuzatib borish, kuzatuv natijalariga ko'ra, mijozning ushbu tavsiyalarga qanday aloqasi borligini aniqlash. Agar mijozning munosabati salbiy bo'lsa, unda bu tavsiyalardan voz kechish va undan keyin nima uchun mijoz ularni qabul qilmasligini bilib olish va oxir-oqibat unga mos keladigan boshqa narsalarni taklif qilish yaxshidir.

3, B. mijozning noto'g'ri xatti-harakatlari, masalan, o'zgaruvchan turmush sharoitlari yoki boshqa ob'ektiv hayot sharoitlari tufayli psixolog-maslahatchi o'zini tutishga maslahat beradigan tarzda o'zini tutishning ob'ektiv qobiliyatsizligi tufayli yuzaga keladi. Agar maslahatchi mijozga maslahat berishdan oldin uning turmush sharoiti va ushbu shartlar olingan tavsiyalarni bajarishga imkon beradigan shaxsiy fikri bilan qiziqsa, bu xato psixologik maslahat amaliyotidan chiqarib tashlanishi mumkin.

Ushbu turdagi xatolarning har biri psixologik maslahat samaradorligini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin, shuning uchun ular har qanday yo'l bilan yo'l qo'yilmasligi kerak. Ushbu xatolarning aksariyatini istisno qilish yoki kamaytirish uchun maslahatchi psixologga psixologik maslahat berishning quyidagi umumiy qoidalariga rioya qilish tavsiya etiladi:

1. Maslahatchi psixolog mijozning shaxsiyati va hayoti haqida to'liq ma'lumotga ega bo'lmaguncha mijozning muammosining mohiyati haqida hech qanday farazlarni yaratmasligi kerak.

2. Psixolog-maslahatchi mijozga o'zining shaxsiy xulq-atvor xususiyatlari baholanmaguncha va mijozning konsultant tavsiyalarini amalda tatbiq etish imkoniyati ishonchli tarzda belgilanmaguncha, amaliy tavsiyalar berilmasligi kerak.

3. Psixologik maslahat berish va mijozga va uning muammosiga psixologik tashxis qo'yish orqali maslahatchi psixolog mijozni xolis o'rganish ob'ekti deb hisoblamasligi yoki uni manipulyatsiya qilish yoki sinab ko'rishga urinmasligi kerak.

4. Psixolog-maslahatchi mijozni, masalan, tergovchi uning tergovini ko'rib chiqishi, ya'ni uni "ajratish" yoki "takrorlash" uchun harakat qilish kerak.
5. Noyob istisnolar bilan psixologik maslahatlashuvda shaxsiy xotiralar uchun joy bo'lmasligi va mijozning oldida psixolog-konsultantning haqiqiy e'tirofi, ya'ni maslahat jarayonida psixolog-maslahatchi va mijoz o'z rollari bilan o'zgarmasligi kerak.
6. Psixolog-maslahatchi mijozni faqat o'zi bilan taqqoslaganda tushunishga intilmasligi kerak. Uning vazifasi boshqacha-mijozni ichkaridan, o'ziga xos, o'ziga xos shaxs sifatida tushunishga harakat qilishdir.
7. Mijozning e'tirofini talqin qilish bilan shug'ullanadigan psixolog-maslahatchi u haqida va uning muammolari haqida spekuliyativ, ammo noto'g'ri-ijobiy shaklda emas, balki uning hukmlarini shakllantiradi. Mijozni o'z mijozini tasdiqlash yoki rad etishi kerak bo'lgan farazlar shaklida ifoda etish to'g'ri bo'ladi.
8. Maslahatchi psixolog tomonidan taklif etilgan e'tirofning talqinini rad etish, mijozning tarafidan maslahatchi bunday talqinni butunlay tark etishi uchun har doim ham etarli asos yo'q. Ko'pincha, konsultant xulosalari haqida mijoz tomonidan rad etish yoki norozilik, mudofaa reaksiyasidan boshqa narsa emas va maslahatchi psixologning o'zi taklif qilgan talqinning to'g'riligini to'g'ri deb hisoblaydi.
9. Psixolog-maslahatchi bilan kamroq professional tajriba, mijozning e'tirofini diqqat bilan tinglash va o'z xulosalarini yanada ehtiyotkorlik bilan shakllantirish uchun qancha vaqt sarflashi kerak.
10. Hatto tajribali psixolog-maslahatchi mijoz bilan suhbat chog'ida ularga qaytib kelish va xotirjamlik bilan, shoshilmasdan, ular haqida o'ylash uchun ba'zi yozuvlarni ishlab chiqarish uchun foydalidir.
11. "Maslahatchi vazifasi ijtimoiy mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga tayyor bo'lgan mijozga yordam berishdir ...ozod... kamchilik hissi, uning xohish-istagini ijtimoiy jihatdan foydali yo'nalishga yo'naltirish".
12. "Konsultantning vazifasi mijozga haqiqiy "men" ni topishga yordam berish va bu "men"ni bo'lish uchun jasoratni topishdir.
13. Ba'zan psixologik konsultatsiya jarayonining video yozuvlarini tahlil qilish juda foydali. Misol uchun, agar u o'zini ekranda tashqi tomondan ko'rsa, o'z muammolarini yaxshiroq tushunish va muvaffaqiyatli hal qilish imkoniyatiga ega bo'ladi.

14. E'tirof etish bosqichida psixolog-konsultantning vazifasi mijozni nafaqat xabardorlikka, balki uning muammolarini to'g'ri hal etishga ham aqlli va bexosdan jalb qilishdir.

15. "Konsultantning vazifasi mijozni o'z harakatlariga va hayotining yakuniy natijasi uchun javobgarlikni qabul qilishdir" Taniqli konsultantning bu fikri, insonparvarlik bilan yo'naltirilgan psixologik konsultatsiya mijozga o'z muammolarini mustaqil ravishda hal qilishda yordam berishga qaratilganligini ko'rsatadi.

16. Psixolog-konsultantning kasbi ma'lum bir o'zidan voz kechishni, o'z shaxsiyatidan vaqtincha voz kechishni (maslahat jarayoni mavjud bo'lganda), "uni yuz marta boyitilgan boshqa odamda topish uchun" talab qiladi.

17. "E'tirof etish bosqichida maslahatchi so'zlarni sotib olib, har bir so'zini diqqat bilan tortishi kerak"

18. Psixolog-maslahatchi maslahatchi emas. Uning asosiy vazifasi mijozga mas'uliyatli qarorlarni o'z-o'zidan qabul qilishni o'rganishga yordam berishdir.

Mashq qilish

1. Psixologik konsultatsiyada mijozning uchrashuv sahnasini butunlay yo'qotib, psixolog-maslahatchi rolini o'ynaydi.

2. Odatda iboralar bilan potentsial mijoz sifatida murojaat qiling psixologik maslahatlashuvda mijozning yig'ilishida tegishli nutq qoidalari.

3. Psixolog-maslahatchi rolini bajaradigan va boshqa shaxs-mijozning rolini bajaradigan har qanday sahnani yo'qotish. Shu bilan birga, potentsial mijoz sizga e'tiroz bildirishi va psixologik konsultatsiya qanday amalga oshirilishidan noroziligini bildirishi kerak. Sizning vazifangiz-bu bobda tavsiya etilgan usullardan foydalanib, mijozni ishontirish.

Amaliy vazifalar

1. Ular bilan suhbat davomida aks ettirish usulini qo'llashda bir nechta odam bilan mashq qiling.

2. Bir necha kishi bilan muloqotda parafrazani qabul qilishdan foydalaning.

3. Odamlar bilan suhbatda umumlashma usulini amalda sinab ko'ring.

4. Turli odamlar bilan muloqotda bo'lishga harakat qiling, ularning nutq xususiyatlarini amalda qo'llang, shuningdek, ularning uslubi va muloqot uslubini nusxalang.

5. Konsultant psixolog tomonidan maslahatlashuv oxirida mijoz bilan bo'lishish vaqtida ishlatilishi kerak bo'lgan so'zlarni yoddan bilib oling.
6. Psixolog-maslahatchi rolini o'ynab, psixologik maslahatga kirgan potentsial mijoz bilan suhbatni boshlang.
7. Ushbu bobda tavsiya etilgan texnikadan foydalanib, mijozdan psixologik keskinlikni olib tashlang.
8. Tanish odamlardan biri bilan suhbatlashish, unga og'zaki yordam ko'rsatish, amalda tegishli psixologik maslahat tartibini ko'rsatib berish.
9. Mijozni tinglaganingizdan so'ng, uni hal qilish uchun bir nechta variantni taklif qilib, uning muammosini baholang. Tavsiya etilgan variantlarning har birini oqlash, uning afzalliklari va kamchiliklarini hisobga olish.
10. Turli odamlar bilan suhbatlashish va ularni potentsial mijozlar deb hisoblash, bu odamlarni psixologik jihatdan shaxslar sifatida baholashga harakat qiling, buning uchun ushbu bobda keltirilgan xususiyatlardan foydalaning.
11. Har qanday psixolog-maslahatchi ishini yoki psixolog-maslahatchi sifatida o'z ishingizni kuzatib boring.

Konsultatsiya jarayonida ushbu maslahatchi psixolog yoki siz maslahatchi sifatida qilgan xatolaringizni aniqlang va ta'riflang.

Korreksiya ishning stimuly natijalari:

- 1) Mijoz o'zining talablari, kechinmalari, fikrlariga diqqatini kuchaytirishi.
- 2) O'z-o'zini baholashi va keraqliligini oshirish.
- 3) O'zini bilishga ruhsat berish (o'z-o'zini tushunish, o'z- o'zini kabul 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 demak, har bir uchrashuvdan samarali natija kutib bulmasligini yodda tutish.

Shaxsiy immunokorreksiyaning asosiy bosqichlari:

1. shartnoma tuzish;
2. mijozni muammosini tadqiq qilish;
3. muammoni echish yo'llarini qidirish;
4. psixokorreksiya dasturini ishlab chiqish;
5. dasturni amalga oshirish;
6. samaradorligini baholash;

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

1. korrekstiyani maqsadi haqida;
2. o'zining malaka darajasi;
3. haq to'lashi;
4. psixokorreksiyaning taxminiy davomiyligi;
5. mazkur holatda psixokorreksiyaning maqsadga muvofiqligi;
6. psixokorreksiya jarayonida vaqtinchalik yomonlashuv xavfi mavjudligi haqida;
7. **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 bulsa, ikkinchi tomondan mijozga ziyon keltirmaydigan materiallar ushbu qoidaga buysunmaydi. 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).

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

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

Intervyu – og'zaki so'rov yordamida ijtimoiy ruhiy ma'lumotlar olish usulidir. Intervyuning ikki xil turi mavjud: erkin va standartlashtirilgan. **Erkin intervyuda** suhbat mavzusi va shakliga bog'liq emas va zarur ma'lumot olish uchun mijoz bilan hamkorlik qilishga mo'ljallangan. **Standartlashgan intervyu** shakliga ko'ra anketaga yaqin, biroq kengroqdir. U muammoni tushunish uchun maslahatlashuv jarayoni boshida juda foydalidir. Olingan ma'lumotlar keyinchalik aniqlashtiriladi va yangi fikrlarni ilgari surishda

foydalaniladi. Yutuqlari: ma'lumotlilik, vaqtni tejash, natijalarni miqdoriy aks etish. Kamchiligi: keyinchalik himoya mexanizmlarini faollashuvi natijasida bevosita xulq-atvor reakstiyalarini susayishi, mijoz bilan emostional aloqani yo'qotish xavfi mavjud.

Kuzatish – mutaxassis tomonidan mijozni ruhiy ko'rinishlari maqsadga yo'naltirilgan va idrok qilgan holda qabul qilinishiga mujassamlashgan ruhiy tadqiqotning elektrik usulidir. Mutaxassisga mijoz haqida ma'lumot to'plash, voqelikni ahamiyatli lahzalarini ajratib olish, uning holatidagi o'zgarishlarni kuzatishga imkon beradi.

Psixologik testlar – alohida biror-bir ruhiy holat yoki xususiyatni rivojlanishi yoki holati darajasini o'lchashning standartlashtirilgan usulidir. Psixokorreksiya doirasida testlar mijoz muammosi turiga qarab tanlanadi va idealda jarayon dinamikasini kuzatish uchun psixokorreksiyaning boshida, o'rtasida, oxirida qo'llaniladi. Psixologik qo'llab-quvvatlash butun psixologik yordam davomida olib boriladi va verbal hamda noverbal bosqichlarda mutaxassisni mijozga nisbatan intonastiyasini ifodalanishi bilan namoyon bo'ladi.

Verbal darajaga bevosita so'zlar, so'z birikmalari, metaforalardan mijoz o'z nutqida foydalanishi, hamda hamdardligi va tushunishining yaqqol ko'rinishlari kiradi.

Noverbal darajaga: 1. «tana tili» (holati, imo-ishora, mimika);
2-psixofiziologik reakstiyalar (teri qoplamlari rangi, nafas olish chuqurligi va tezligi, ter ajralish darajasini o'zgarishi va xokazolar)
3-tovushlari xarakteristikasi (ohang, temp, intonastiya)

Noverbal bulmagan ma'lumotlar asosida qilingan taxminlarni haqiqiylikini mijoz bilan birga qayta tekshirish talab qilinadi. Bu imzosiz bulmagan ma'lumotlarni bir qator omillar yordamida aniqlash bilan asoslanadi. Masalan voqealar konteksti, mijozni shaxsiy xususiyatlari, yaqin odamlari bilan o'zaro munosabatlari va boshqalar. Mutaxassis ularning ko'pchiligi haqida bilmasligi mumkin, bu esa u olayotgan ma'lumotlarga noto'g'ri ma'no berishi va natijada muammoni mohiyati va uni echimi haqida noto'g'ri tasavvurga ega bo'lishiga olib keladi.

Muammoni echish yo'llarini izlaganda ushbu muammoni paydo bo'lishiga olib keluvchi his tuyg'u, kechinmalar-maqsad, talabalar-harakati, boshqalar reakstiyasi, sabablar zanjirini ajratib olishi zarur.

Psixokorreksiya dasturini shakllanish jarayonida mijozga uning shakllanishdagi hamda psixokorreksiya dasturini amalga oshirishdagi

javobgarligi darajasini tushuntirish, shuningdek mijozning imkoniyatlarini aniqlash kerak. Mijozning imkoniyatlarini aniqlash dialog (so'zlashuv) va eshitish usullari yordamida olib boriladi.

Dialog (so'zlashuv). Bir yoki bir necha kishini o'zaro muloqotda bo'lishidir. Dialog keng ma'noda javobni harakati, imo-ishora, sukut saqlash ko'rinishida bo'lishi ham mumkin. Qadimgi Grestiyadagilar odatdagi og'zaki aqliy muloqotga suyanadi. Quloq solish - avvalombor boshqa odamni «eshitish» ushbu vaziyatda mijozni eshitishdir. Boshqacha qilib aytganda «eshitish» jarayonida nafaqat talaffo'z qilinayotgan so'zlarni qabul qilish, balki ularni talaffo'z qilish ohangi ham qo'llaniladi. Shunday qilib, mijozga ta'sir qilishning asosida olib borilayotgan harakatlarni me'yori haqida aniq nazariy tasavvurlar yotadi. Korrekstiya dasturi esa shaxsiy va yosh rivojlanish qonuniyatlari haqidagi nazariy ma'lumotlarni tashhis ma'lumotlari bilan solishtirish asosida to'ziladi hamda mijozni imkoniyatlariga suyangan holda olib boriladi.

Muloqotda buyruq ohangining ustunligi, do'q-po'pisa bilan keskin shaklda muomalada bo'lish, suhbatdosh nomiga tez-tez bildirilib turiladigan e'tirozlar, uning xatti-harakati va fikrlaridan norozilikni ifodalash, yo'l bermaslik va tajovo'zkorlikni namoyon qilish, oilada o'zaro raqobat (yoki hukmronlik-bo'ysinuvchanlik) munosabatlarini yuzaga keltiradi. Befarqlik, e'tiborsizlik, qo'pollik, bemehrlik, behurmatlik kabilar oiladagi samimiy muloqotga putur yotkazadi. Agar aksariyat hollarda iltimoslardan, maslahatlardan, o'zaro kelishuvli savol-javoblardan, o'z niyat-istaklarini, xatti-harakatlarini xotirjamlik bilan bayon qilish usulidan foydalanilsa, oilada o'zaro yordam, o'zaro tushunish, bir-birlariga yon berish odat bo'lsa, unda bunday oilalarda do'stona munosabatlar o'rnatiladi, oilaviy hayot uchun eng maqbul bo'lgan psixologik muhit yuzaga keladi.

Odamlar o'rtasida bir-birlarini tushunishning yotishmasligi ko'pincha muloqotdagi to'siq bo'lib, shaxslararo munosabatlar bo'zilishining sababi hisoblanadi. Bizlar boshqa odamlar bilan bo'ladigan o'zaro munosabatlarimizda nima uchundir, o'zimizning fikr-o'ylarimiz, niyatlarimiz suhbatdoshimizga ayon deb hisoblaymiz. Bundan tashqari hamma odamlar ham bolaligidan boshqa odamlarning emostional holatlarini his qilish, ularni ko'rish, ular bilan hisoblashish, ularni tushunishga intilishga o'rgatilavermaydi. Shuning uchun ham ko'pchilik holatlarda, hatto bir-biriga eng yaqin, bir-biriga zid

manfaatlarga ega bo'lmagan odamlar ham hayotda bir-biriga noxushliklar yotkazishi mumkin. Albatta, bu ishlarni ular bir-birlariga yomonlik, yovo'zlik qilish niyatida yoki o'zlari yovo'z odamlar bo'lganliklari uchun emas, balki shunchaki bir-birini tushunmaganliklari «nima qilayotganliklarini bilmaganliklari» uchun sodir etadilar. Shunga o'xshash holatlar odamlarning o'zaro munosabatlari, muloqotlarida o'ziga xos to'siq vazifasini bajaradi.

Psixologlar muloqot jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan to'siqlarning quyidagilarini farqlaydilar: psixologik, vaziyatli, mazmuniy va motivatsion to'siqlar.

Psixologik to'siq — bu sherigiga ma'qul tushmay qolish, tushunilmay qolishdan qo'rqish, u tomondan inkor etilish va kalaka qilinishdan yoki keskinlikdan qo'rqish, eng ezgu hislarini va niyatlarini samimiy izhor etishiga javoban qo'pollik bilan javob berilishi mumkinligidan xavotirlanish kabilar tufayli intellektga oid, mehribonlikka oid, kuchga oid shaxsiy imkoniyatlarini namoyon qilish va amalga oshirishga halaqit beruvchi o'ziga xos ichki psixik tormozdir.

Vaziyatli to'siqlar — bu suhbatdoshlarning bir xil vaziyatni turlicha tushinishlari, unga turlicha yondoshishlari bilan bog'liq.

Mazmuniy to'siqlar — odatda suhbatdoshini tushunmaganlik tufayli, uning mazkur jumlasini qanday ma'noda aytilgani, u qanday fikrni ilgari suryapti, nimani nazarda tutyapti, nimaga olib boryapti va shu kabi mulohazalarga borish tufayli yuzaga keladi.

Motivatsion to'siqlar shunday vaziyatlarda yuzaga keladiki, bunda gapirayotgan odam yo o'zi bayon qilayotgan fikrning motivini yotarlicha anglay olmaydi, yoki u atayin ularni (asosiy motivni) yashirishga harakat qilayotgan bo'lishi mumkin.

Bulardan tashqari muloqotga to'siq bo'lib, suhbatdoshlarning psixologik madaniyatlik nuqsonlaridan biri, ya'ni ularning yo eshitishni va yoki tinglashni bilmasligi, «teskari aloqaning» yo'qligi xizmat qilishi mumkin. Odamlar o'rtasidagi suhbat ko'pincha ularda aqlning yotishmasi tufayli emas, balki ularning xudbinligi tufayli: har biri o'zi haqida yoki o'zini qiziqtiradigan masalalar haqida gapirishga intilishligi tufayli kutilganidek amalga oshmay qolishi mumkin. Oqibatda bitta «aqlli» dialog o'rniga, ikkita behuda, hatto zararli monolog amalga oshadi. Shuning uchun ham muloqotga, suhbatlashish san'atiga o'rganish, ijtimoiy-psixologik madaniyatni egallash, o'zini, o'z kayfiyati va hissiyotlarini boshqara olish, bilim va malakalarini

ishlab chiqish, o'z gapi bilan suhbatdoshini qiziqтира olish qobiliyatini rivojlantirishga erishish kerak. Biroq buning uchun birinchi navbatda har qanday muloqotning umumiy qoidasi: boshqa odamlarning, suhbatdoshlarining ehtiyojlari, xohishlarini qondira oladigan odamgina hurmatga erisha olishini yodda tutishi lozim.

Psixokorreksiya ishlarda mijozga psixologik ta'sir o'tkazish quyidagilarga qarab baholanadi: **a).** Ichki kechinmalarining sub'ektiv mohiyatining o'zgarganligi. **b).** Ta'sir etgandan so'ng mijozning ijobiy tomonga o'zgarishi.

Psixologik ta'sirning samarasini belgilashda quyidagi metodlarni ishlatish mumkin: ishontirish, verbal va noverbal ta'sir etish, paralingvistik ta'sir, rag'batlantirish, jazolash va hk. Ular insonning somatik fiziologik va psixik funktsiyalarini baholaydi. Psixokorreksiya ta'sirning samaraliligi kriteriyasi xar bir shaxsdagi salbiy o'zgarishlarni aynan uni o'ziga xos ekanligini hamda tanlangan psixokorreksiya metodlar ta'siri shu o'zgarishlarga qaratilganligini hisobga olish bilan bog'liqdir. Korreksiya psixologiya, yuqorida aniqlaganimizda, mijozning qabul qilingan me'yorlarga mos kelmaydigan ruhiy rivojlanishining xususiyatlarini «to'g'rilashga», qaratilgan mutaxassisning faoliyatini aks ettiradi Korreksiya psixologiyaning asosiy maqsadi mijozning yosh va turli xususiyatlari shuningdek sub'ektiv vokeligidan kelib chiqib tushuntiriladigan shaxs resurslarini faollashtiruvchi va me'yorga mos keluvchi holatga olib kelishdir.

Korreksiya psixologiya ta'sirining asosiy quroli sifatida psixolog chiqadi va korreksiya jarayon psixolog - 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 xayotni yangi xususiyatlarini tanish.

Korreksiya psixologiyaning so'ngi vazifalari uchta asosiy soxalarni istalgan o'zgarishlariga erishishidir:

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

Rivojlantiruvchi va psixokorreksiya ishlar dasturini shunday tuzish kerakki, unda korreksiya ishga jalb qilinuvchilar guruhining qadriyatga yo'nalganligi, etnopsixologik va etnomadaniyat xususiyatlari o'z aksini topsin: dasturni xalq, 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: ulardagi o'qishdan, ijtimoiy muxitdan, egallagan o'rnidan, mavqeidan qoniqmaslik hissini kamaytirish uchun trening, ishchanlik o'yinlari, psixodramadan foydalaniladi, emostional zo'riqishning oldini olish va uni kamaytirish niyatida maxsus xonalar jixozlash (xona jaxon standartlariga javob berishi, boshqaruv pulti, ekran vositalari, audiotrening, sotsial trening, texnik vositalariga, ilmiy-amaliy metodikalarga ega bo'lishi lozim).

Korreksiya ishlar ma'lum tartibda, ilmiy tanlov asosida, muayyan seans bo'yicha o'tkazilishi shart. Bunda emostional zo'riqishga uchragan shaxs millati, yoshi, jinsi, individual-tipologik xususiyati, ta'sirlanish darajasi hisobga olinishi kerak; tuzatish ishlari mashg'ulot, faoliyat, kasb xususiyatiga mos, mutanosib bo'lishi ta'sir o'tkazish samaradorligini oshiradi; unda yapon uslublarini qo'llash ham zarur ma'lumotlar to'plash va tanglikni yuqotish imkonini yaratadi.

Hal qilishning psixologik shartlari, ta'lim –tarbiyadagi nuqsonlarning oldini olish omillari, yo'llari yuzasidan yordam ko'rsatish zarur. Bolalar, o'quvchilar, talabalarning shaxsiy muammolarini xal qilishda baholi kudrat kumak berishi darkor. Ota-onalarga tarbiyaviy ishlarni amalga oshirishda maslahatlar berish, nizoli vaziyat va psixologik xolatlarni birgalikda tahlil qilish va amaliy tavsiyalar beriladi. Ota-onalarga farzandlarning tibbiy yordamga muxtojligi yoki boshqa muassasalarga murojaat qilish zaruriyat ekanligini aytsak- pedagogik odob bilan tushuntirish, berilayotgan ko'rsatmalarga ularni ishontirishi shart. Barcha qoidalarga va tasdiqlangan hujjatlarga rioya kilingan holda o'tkaziladigan ishlarni qayd qilish va belgilashi lozim.

O'z faoliyatining (yutuq, nuqson, nizo, hamkorlik) natijalari yuzasidan yuqori tashkilotlarga o'z muddatida axborot berib borishi, qabul kilingan hisobot shakllariga xech og'ishmasdan rioya qilishi kerak.

Korreksion ishlar qanday tartibda o'tkaziladi?

Ma'lum tartibda, ilmiy tanlov asosida, muayyan seans bo'yicha o'tkazilishi shart. Bunda emostional zo'riqishga uchragan shaxs millati, yoshi, jinsi, individual-tipologik xususiyati, ta'sirlanish darajasi hisobga olinishi kerak; tuzatish ishlari mashg'ulot, faoliyat, kasb xususiyatiga mos, mutanosib bo'lishi ta'sir o'tkazish samaradorligini oshiradi; unda yapon uslublarini qo'llash ham zarur ma'lumotlar to'plash va tanglikni yuqotish imkonini yaratadi.

Odamovi bola bilan korreksion ishning mohiyati bolani atrofdagilar bilan emostional munosabat o'rnatishiga yordam berishdan iborat. Buning uchun ota-onalarning bittasi bola bilan emostional aloqa o'rnatishda

Odamovi bola bittagina oynasi ochiq qolgan xonaga o'xshaydi (masalan, ota-onalarning bittasi bilan munosabat). Korrekstiyada bu imkoniyatdan foydalanishi kerak, ammo unitmaslik kerakki, agar u ijtimoiy samara bermasa ham munosabat o'rnatishning oxirgi yo'li yopilishiga yo'l qo'ymaslik psixologning burchi.

Korreksiyaning bu qoidalari odamovi bola bilan ishlashning asosiy yo'nalishlarini beradi:

1. Buzilishga olib kelgan sabablarini bartaraf etish.
2. Bolaning muloqotga bo'lgan ehtiyojini, kattalar va tengdoshlar bilan munosabatini tiklash yoki qayta qurish.
3. Bolaning oila va tengdoshlar guruhi bilan munosabatlarini tartibga solish (nafaqat bolani boshqa odamlarga «o'girish», balki bola ular o'ylaganidek, yomon yoki yovo'z emasligini ko'rsatish).
4. Bolaning muloqot malakasi ta'limi va aloqa o'rnatish.

Bola ta'sirchanligining yuqoriligi sababli korrekstiya juda qiyin kechadi, shu sababli u sekin-asta olib borilishi kerak.

Odamovi bola bilan diagnostika ishi quyidagilar bo'lishi mumkin:

1. Birinchi uchrashuvda psixolog bolaga to'g'ridan-to'g'ri savol berishdan (Sening oting nima? kabi), bolaga ko'z tashlab qo'yishdan, uning «o'ychanligini» aniqlash uchun «yopishib» olishdan, kuchli sezgi uyg'otishdan qochish kerak. Bola bilan munosabat o'rnatishning boshlanishida bosim o'tkazmaslik lozim. Munosabatda salbiy tajribaga ega bo'lgan bola uni yana o'zi uchun yoqimsiz bo'lgan vaziyatga tortayotganlarini tushinmasligi lozim.

2. Psixolog qilayotgan harakat bolaning o'zi qilayotgan harakat ramkasidan chiqmasligi lozim. Unga o'zining o'yinini taklif qilish

emas, balki bola nima qilayotganligini kuzatib u bilan birga shug'ullanishi lozim.

psixologik maslahat berish sohasidagi insonlar: psixolog, o'qituvchi ilmiy bo'lim mudiri tarbiyaviy ishlarni tashkil qiluvchilar ham ma'lum darajada psixologiyadan xabardor bo'lmoqlari lozim, chunki sanab o'tilgan kasb egalari individual xususiyatlari bilan bir-biridan farq qiladigan turli yoshdagi bolalar bilan ishlaydilar. Har bir bola faqat o'ziga xos bilish ruxiy jarayonlari, ya'ni sezgi, idrok, diqqat, xotira, tafakkur, tasavvurlari, individual-psixologik xususiyatlari, xarakteri, temperamenti, kobiliyatlari, emostional-irodaviy soxasi, xissiyoti, emostiyalari, irodaviy xulq atvor xususiyatlari, faoliyat motivastiyasiga ega bo'ladi. Ma'lum yoshdagi bolalarning psixologik xususiyatlarini bilmay turib, ularga maqsadga muvofiq ravishda ta'lim va tarbiya berib bo'lmaydi. Bolaning har bir yoshi o'z qiyinchiliklariga ega bo'ladi va o'ziga nisbatan maxsus munosabatda bo'lishini talab qiladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarga nisbatan psixologik jixatdan to'g'ri keladigan va yaroqli bo'lgan usul ko'pincha o'smirlarga nisbatan yaroqsiz va xato bo'lishi mumkin. O'qituvchining bilishi mutloqo zarur bo'lgan individual farqlar bitta yosh doirasida nihoyat darajada katta bo'ladi.

Suhbatni tugatish Psixologik konsultatstiyani tugatish jarayoni quyidagilarni o'z ichiga oladi;

- bugungi muammolarva echimlarni qisqacha xulosa qilish
- yutuqlarni qisqacha sanab o'tish
- natijalarni faktlab berish
- keyingi kungi qilinadigan ishlarni qisqacha tavsifi
- mijoz siz bilan bog'lanib holati haqida ma'lumot berishini uqdirish
- mijoz xayrlashuvida o'zini ishongan tetik ,hayotga qiziqishi baland bo'lib sizni oldizdan chiqishi kerak
- psixolog xayrlashuvi mijozni keyingi kunga kelishiga zamin yaratib berishi kerak
- psixolog mijozni kuzatish jarayonida so'zsiz ishonchni ko'rsatib berishi kerak
- mijozni xonani tark etgunicha uzatib qo'yish
- uzatishda kichkina sovg'alar berishi mumkin(o'zini vizitkasimi,bron bir diqqat mashqidan tayyorlangan tarqatma materialarmi suvinirlarmi shu psixologik kasbi muxitini eslatadigan)

-qachon, qaysi kun,qaerda,qaysi soatda qo'rishishingizni kelishib oling.Esidan chiqmasligi uchun uqtirib o'ting va o'z murojat daftarizda yozib qoldiring. Psixologik maslahat muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun ishni amaliyotida, u bilan maslahatlashib yaxshi, samarali, professional tugatishi kerak. Mijoz psixologik maslahatni yaxshi kayfiyatda tark etishi juda muhim, chunki uning tavsiyalarini amalga oshirish natijasida yuzaga kelgan muammo muvaffaqiyatli hal etiladi.

Bunga so'zsiz ishonch, mijoz bilan xayrlashib, birinchi navbatda psixolog-maslahatchi o'zini ko'rsatishi kerak. Unga,bundan tashqari, mijoz psixologik konsultatsiya xonasidan chiqmasdan oldin amalga oshirilishi kerak. Mijoz haqida yaxshi yakuniy taassurot, odatda, psixolog-maslahatchi, u bilan birga bo'lish, mijozga, masalan, uning kartochkasi yoki psixologik konsultatsiyada birgalikda ishlashni eslatuvchi yodgorlik kabi xotiraga biror narsa beradi.

Nihoyat, maslahatchi psixolog tomonidan mijoz bilan ajralib turadigan eng so'nggi so'zlar juda muhimdir. Bu erda rus nutq axloqining qabul qilingan me'yorlariga mos keladigan ba'zi bir iboralar uchun taxminiy printsiplar mavjud:

- * Uchrashuvimizdan juda mamnunman.
- Biz yaxshi vaqt o'tkazdik.
- * Siz bilan muloqot qilishni qiziqtirgan edim.
- * Har bir narsa haqida kelishib olganimiz yaxshi •
- * Umumiy tilni topdik.
- * Siz va men o'zaro tushunishga erishganimizdan mamnunman.
- * Mening maslahatimni tinglaganingiz uchun tashakkur.
- * Men bilan uchrashish va suhbatlashishga rozi bo'lganingiz uchun tashakkur.
- * Siz bilan muloqot qilishdan zavqlanganingiz uchun tashakkur.
- * Endi sizni kechiktira olmayman.
- * Xayr.
- * Uchrashuvdan oldin!
- * Barchasi yaxshi!
- * Sog'lom bo'ling!
- * Siz bilan xayrlashmayman!
- * Bizni unutmang!
- * Marhamat bizga yana bir bor murojaat qiling!
- * siz bilan muloqot qilish men uchun maroqli bo'ldi
- * siz bilan vaqtim mazmunli o'tdi
- * muloqotda zo'r ekansiz

- * bir birimizni tez tushundik
- * yaxshi etib boring
- * ko'rishguncha

Psixolog-konsultantning mijoz bilan keyingi aloqasi, agar kerak bo'lsa, tashkil etiladi va oldindan o'ylangan, aniq reja asosida amalga oshiriladi, bu o'z vaqtida kelishilgan va maslahatchi psixolog va mijoz o'rtasida kelishilgan bo'lishi kerak. Shu nuqtai nazardan, konsultatsiya tugagandan so'ng mijoz bilan psixolog-maslahatchi suhbatlari uchun joy, vaqt va mumkin bo'lgan mavzular (savollar) odatda aniqlanadi. Ushbu suhbatlar to'liq vaqtda amalga oshirilmasligi kerak, ba'zida mijoz bilan telefon orqali suhbatlashish yoki savollariga yozma ravishda javob berish kifoya.

Xulosa har bir mijoz siz uchun alohida bir m'suliyat uni kutib olish va uzatishga e'tibor qiling har bir jhoz har bir so'z shaxs shaxsiyatiga ta'sir o'tkazmay qo'ymaydi. Mijoz psixolog konsultantga bog'lanib qoladi qo'ng'iroq qilib o'z savollariga javob izlaydi sirlarini aytib beradi uni o'z do'sti yaqin kishisiday his qiladi .Muloqotda ovoz toni norozilik hissida bo'lsa boshqa joydan najod izlashga o'tadi yoki uning xayolotida tafakkurida yakkalanib qoladi.

Bilimni mustahkamlash uchun savollar

1. Konsultatsiya o'tkazish bosqichlari va strukturasi haqida nima bilasiz?
2. Pastient bilan tanishish va suxbatni boshlashda nimalarga e'tibor berish kerak?
3. Qayta so'rash qanday amalga oshiriladi?
4. Konsultativ taxminni tekshirish va ifodalash haqida fikringiz?
5. Korrekstion ta'sir nima?
6. Suhbatni tugatishda nimalarga e'tibor beriladi?
7. Odamovi bola bilan diagnostika ishi qanday olib boriladi?
8. Psixokorrektion ishlarda mijozga psixologik ta'sir o'tkazish nimalarga qarab baholanadi?
9. Shartnoma tuzish qanday amalga oshiriladi?
10. Muammoni echish yo'llarini izlaganda ushbu muammoni paydo bo'lishiga olib keluvchi his tuyg'u, kechinmalar bilan ishlash qanday amalga oshishi kerak?

V BOB. KONSULTATIV TA'SIR ETISH TEXNOLOGIYASI

5.1. Konsultastiya o'tkazishning besh qadamli modeli. Konsultastiya o'tkazish mikrotexnikalari. (Suhbatning boshlanishi. Psixologik qo'llab-quvvatlash vositalari. Hissiyot va emostiyalardan ozod bo'lish. Pastient "to'lqinlanishlariga" mayl bildirish.)

5.2. Dialog vaqtida konsultant nutqi chegaranlanganligi. Faol tinglash. Yashirin fikr va hislarni aniqlash.

5.3 Konsultastiya jarayonini tizimlashtirish va ustalik bilan yangi nuqtai nazarga o'tish.

5.4. Shikastlovchi kechinmalarni uyg'unlashtirish. Psixologik muammoning azob-uqubatlarini engillashtirish. Muammoga o'zgacha qarashning qirralarini izlash. (Ma'nosini yo'qotgan holat rekonstruktsiyasi. Dunyoga yangicha ko'z bilan qarash. Qadriyatlarni qayta baholash. "Aksincha" istaklarni qo'zg'atish. Psixologik madadni izlash. "Hozir" va "shu erda" tamoyili)

5.5. Psixologik inqirozni bartaraf etish taktikasi. Ijobiy "Men"konstepstiyasini qo'llab-quvvatlash. ("Refleksiv oyna". "O'z" va "o'zgaralar" muammosini qiyoslash qobiliyati. O'tgan tajribalarni qayta o'ylab ko'rish). Psixologik cheklanishlar va shartlanganlikdan qutulish.

Tayanch tushunchalar

Psixologik qo'llab-quvvatlash vositalari, hissiyot, emostiya, faol tinglash, yashirin fikr, hislarni aniqlash. Paralingvistik ta'sir, psixologik madad, dunyoga yangicha ko'z bilan qarash, qadriyatlarni qayta baholash, normal taraqqiyot, muammoning azob-uqubatlari, psixologik krizis, stress, depressiya, "Men"konstepstiyasi.

5.1. Konsultastiya o'tkazishning besh qadamli modeli.

Konsultastiya o'tkazish mikrotexnikalari. (Suhbatning boshlanishi. Psixologik qo'llab-quvvatlash vositalari. Hissiyot va emostiyalardan ozod bo'lish. Pastient "to'lqinlanishlariga" mayl bildirish.)

Psixolog maslahat berish jarayonida ota-onalar bilan bir necha marta aloqada bo'ladi: birinchi marta uchrashganda qisqa suxbat

tarzida, 2- bolaning rivojlanish tarixi bo'yicha butun tafsilotlari bilan batafsil suxbatlashilganda va 3-oxirgi marta tekshiruv natijalari bo'yicha yakunlovchi suxbatda. Bu uchrashuvlarning xar biri umumiy va maxsus vazifalarga ega bo'lib, ularning o'tkazishning o'z xususiyatlari mavjud. Psixologning ota- onalar bilan, bolaning qarindoshlari, o'qituvchilari, tarbiyachilari va yaqin kishilari bilan olib boriladigan ishlarni xam o'ziga xos xususiyatga egadir. Psixolog-maslahatchiga bola tarbiyasi bo'yicha murojaat qilgan shaxslar bilan o'zaro munosabatning ba'zi umumiy tomonlariga to'xtalib utamiz.

Maslahat berishda muvaffaqiyatning dastlabki majburiy sharti tekshirilayotgan bolaning ota-onasi (yoki o'qituvchilari) bilan psixolog **ishonchli va ochiqchasiga munosabatni yarata olish** kerak. Ishonchli munosabat aslida maslahat bilan murojaat qilgan kishilarning bolaga nisbatan xavotirlanishlarini tan olish va xurmat qilish yotadi. Maslahatchining ota-onalariga bolaning qiyinchiliklarini yo'qotishga chin dildan qiziquvchi sifatida, uni tushunuvchi va chuqur biluvchi shaxs sifatida munosabatda bo'lishi ular bilan ishonchli aloqa urnatishda juda xam yordam beradi. Bunday munosabat ota-onalarning xarakterlarini to'g'ridan-to'g'ri yoki kinoya bilan tanqid qilish, ularning pedagogik chuqur bilimiga egaligi haqida shubxalanishga qarama-qarshidir. Teskari aloqaning bu kabi barcha zarur turlari tekshiruv unda xam maxsus shaklda foydalanishni talab qildi. Dastlabki uchrashuvda xarakterini qo'llab-quvvatlamaslik haqidagi xar qanday luqma xam, ularda kuchli ximoya akstiyalarini vujudga keltiradi va muammoni xap tomonlama ochiqchasiga muxokama kiladigan yo'llarni yopib qo'yadi.

Shu bilan birga ota-onalar bilan birinchi va ikkinchi uchrashuvlarda maslahat berishining maqsad vazifalarini tushuntirishga e'tibor berish zarur. Maslahat berish ishining xar bir bosqichida psixolog muammoni xar tomonlama qarab chiqishi va o'zining qiziqarli munosabati bilan ota-onalarni og'ir xissiyotlardan ozod qilishga intilishi, muammoning ijobiy tomonlariga e'tiborni qaratishi va uni xal qilish yullarini faol izlash zarur. Ota-onalar bilan tuzatish dasturini utkazish jarayonida uchraydigan tusiqlar, qiyinchiliklar, asoratlar haqida ogoxlantirishi lozim. Ularda qiyinchiliklarni xal qilishning oson yuli haqida tasavvur paydo qilmasligi kerak, chunki bunday tasavvur psixologik yordam imkoniyatlanidan barvaqt ko'ngil sovishga olib keladi.

Psixolog ota-onalarni (o'qituvchilarni) tekshiruv natijalari tez tayyor bo'lmasligi haqida ogohlantirish lozim. Istalgan natijaga erishishda, psixolog o'ylaganday bo'lib chiqishiga ishonmasligi xam mumkin, ba'zan birovlarning umidi puchga chiqishi xam mumkin. Zaruriyat tug'ilganda ota-onalarga yoki o'qituvchilarga qayta maslahatlar berish psixologning vazifasiga kiradi. Ko'pincha o'zok psixoterapevtik ishlar va ko'p martalab uchrashuvlar amalda qo'llaniladi.

Psixolog xodisani xar tomonlama o'rganish natijalari haqida o'tkaziladigan suxbat bir necha maqsadni ko'zlaydi:

1) bola psixik taraqqiyotining umumiy holati haqida to'liq muxokama, aniqlangan qiyinchiliklarning sababi, darajasi, xarakteri haqida shartli oldindan aytib berish;

2) ko'rsatiladigan yordamning aniq sitemasini yoki maxsus tuzatish dasturini birgalikda ishlab chiqarish;

3) ota-ona muammolarini, ularning bola qiyinchiliklariga munosabatini muxokama qilish;

4) keyingi uchrashuvlarni (zaruriyat tug'lsa) rejalashtirish.

Qator amerikalik olimlar ota-onalar bilan maslahatining so'nggi suxbatida 4 asosiy bosqichni ko'rsatadilar va ularni o'tkazish bo'yicha quyidagicha tavsiflar beriladi. Bir vaqtning o'zida xam ikkala ota-ona bilan suxbat utkazish maqsadga muvofiq, chunki bu bola xayoti haqida xar tomonlama va to'g'ri ma'lumot olishga yordam beradi, bundan tashqari ota-onalarga bola taqdiri uchun umumiy javobgarlikni xis qilish imkonini beradi.

Avvalda psixologiyada psixokorreksion ishlarini olib borish uch asosiy prinstipda amalga oshirilardi.

1. Taraqqiyotning (normativligi) prinstipi
2. "Yuqoridan pastga" tuzatish prinstipi.
3. Psixik taraqqiyotning sistemaliligi prinstipidir.

Taraqqiyotning "normativligi" prinstipi psixik taraqqiyotning asosiy qonuniyatlarini hisobga olishni, bola shaxsi rivojlanishi uchun taraqqiyot boskichlari ketma ketligini ta'minlaydi. Masalan: bog'cha yoshidagi bolalarga nisbatan bunday yuqori talabchanlikga misol sifatida ota - oanlarning diqqatini bir joyga to'play olmaslik, qaysarlik, aytgan ishini bajarmaslik kabi bolalar ustidan qilgan shikoyatlarini keltirish mumkin.

Taraqqiyotning normativligi prinsipi bilan " Yuqoridan - pastga" tuzatish prinsipi o'zviy bog'langan. Bu prinsipda bola psixik taraqqiyoti uchun ta'lim etakchi rol hisoblanadi.

" Pastdan -yuqoriga" tuzatish tarafdorlari tuzatish ishlarining asosiy mazmuni sifatida boladan mavjud psixologik qobiliyatlarni mashq kildirishni ko'rsatadi. Bu erda ta'lim taraqqiyotdan keyin keladi.

Suhbat boshida bola muammosini, ularni qiziqtiruvchi masalalarni erkin, ochiqchasiga muxokama qilishga undash zarur. Bola qiyinchiliklarining sabablari, qanday yordam ko'rsatish, bola oldiga qanday maqsad qo'yish mumkinligi, kelajakda nima bilan shug'ullanishi mumkinligi haqida ularning fikrlarini, tasavvurlarini xam aniqlash muxim. **Suhbatning ikkinchi bosqichida** psixologik tekshiruv natijalari bilan tanishtiriladi. Aniq olingan malumotlar bola qiyinchiliklarining xarakteri va darajasi haqidagi noto'g'ri tasavvurlarni engib chiqishga yordam beradi. Bola qiyinchiliklari haqida to'g'ri tasavvur xosil qilishga intilish lozim. Shundan so'ng (**uchinchi bosqich**) xarakatlarning maxsus dasturi muxokama qilinadi. **Suxbat so'ngida** ota-onalarning bola muammolariga munosabati muxokama kilinadi va keyingi uchrashuvlar rejalashtiriladi. Suxbat jarayonida ularga nisbatan xurmat, tushunish, iliq munosabatda bo'lishi muxim. Suxbatning maxsuldorligi, ota-onalarning maslahatchidan olgan tavsiya va ma'lumotlari asosida xarakat qilishlari bilan baholanadi. Tajribalarning ko'rsatishicha, ota-onalarning u yoki bu aniq tarbiyaviy xarakatlarni psixolog tomonidan ijobiy baholash ularning o'z kuchlariga ishonchini oshiradi. Suxbatgacha ota-onalarda paydo bo'lgan noto'g'ri tasavvurlarni o'zgartirishga bir suxbatning o'zi etarli emas. Buning uchun bir necha uchrashuvlar talab qilinadi, G'arb davlatlarining psixologlari aniq vaziyatlarni, o'zaro munosabatlarni muxokama qilishi uchun mijozlarning uylariga borib maslahat beradilar. Shu bilan birga ota- onalar bilan mashgulotlarning xar xil guruhiy turlari ko'prok kulaniladi.

U yoki bu kamchiliklari bor bola, bolaligicha qolishini, uning yoshidagi barcha bolalar singari extiyojlarga egaligini ota-onalarga tushuntirish juda muximdir. Bu erda noto'g'ri tarbiyaning turli shakllari juda zararlidir. Bu bilan bog'liq ravishda maslahat berish amaliyotida xar bir muammo bo'yicha taraqqiyot jarayoni yosh davriga mosligi, uning etakchi faoliyati va boshqalar haqidagi masalani muxokama qilish zarur. Mavjud qiyinchiliklarni engishga karatilgan faollik bolaning

extiyohlari va qiziqishlarini man qilish xisobiga amalga oshirilmasligi kerak. Ota-onalarga bunday holatni tushuntirish, bola uchun ogir okibatlarga olib keladigan keng tarkalgan pedagogik xatolarning oldini olish imkonini beradi. (Masalan, kichik maktab yoshi o'quvchisi yoki usmirni tengdoshlari bilan uynatmasdan, faqat o'qish bilan shug'ullanishga majburlash).

Insonda yangi ehtiyoj va manfaatlarni shakllantirish va rivojlantirish masalalari bo'yicha maslahat bosqichma-bosqich, quyidagi harakatlar rejasiga amal qilish tavsiya etiladi.

1-bosqich. Mijozda qanday muhim manfaatlar va ehtiyojlar kam rivojlanganligini va nima uchun u o'z-o'zidan yoki boshqa odamlar uchun muhim bo'lgan rivojlanishidan xavotirda ekanini aniq belgilash.

Bosqich 2. Mijozning mavjud ehtiyojlari va manfaatlarini aniqlash. Buning uchun eng muhim bo'lgan va ular orqali yangi ehtiyoj va manfaatlarni shakllantirishingiz mumkin bo'lgan narsalarni aniqlang.

Bosqich 3. Mijozni o'zi uchun yangi faoliyat bilan shug'ullanishga undash – kerakli ehtiyoj va manfaatlarni shakllantirish bilan bog'liq.

Bosqich 4. Yangi manfaatlar va ehtiyojlarni muhim imtiyozlar bilan qo'llab-quvvatlash.

Biz insonning yangi manfaatlari va ehtiyojlarini rivojlantirish bo'yicha ishning ushbu bosqichlarining har birining mazmunini tushuntiramiz.

Birinchi bosqich mijozning xulq-atvorining haqiqiy motivatsiyasini, xususan, quyidagi savollarga aniq javob olishni o'z ichiga oladi:

Qaysi ehtiyoj va manfaatlarning etishmasligi yoki etishmasligi, ayniqsa, mijozni bezovta qiladi va nima uchun?

Mijozning ehtiyojlari va manfaatlari qanday rivojlangan?

Agar u tashvishlanadigan yangi ehtiyojlar va manfaatlarga ega bo'lsa, mijozning hayotida nima o'zgarishi kerak?

Agar mijoz o'z-o'zidan rivojlangan deb hisoblaydigan talab va manfaatlardan xalos bo'ladigan bo'lsa, nima bo'ladi?

Shundan so'ng, **ishning psixodiagnostik bosqichi**, muammoning mohiyatini ochib beradi va uni hal qilishning amaliy usullarini belgilaydi, maslahatchi mijozning tegishli savollarga javoblarini diqqat bilan tahlil qiladi va qanday ehtiyojlar va manfaatlar aslida qanday ta'sir qilishi kerakligi, qanday sotib olinishi va qanday qutulish kerakligi haqida xulosa chiqaradi. Mijozning javoblarini tahlil qilib, maslahatchi psixolog unga o'z fikrini aytadi va mijozning roziligi bilan uning muammosini hal qilishning keyingi bosqichiga o'tadi. Agar mijoz

konsultantning xulosalariga rozi bo'lmasa, maslahatchi ushbu bosqichda mijoz bilan rozi bo'lmaguncha ishlashni davom ettirishi kerak. Aks holda, mijoz psixologik maslahatning keyingi bosqichida ishlashni davom ettirishga ruhiy jihatdan tayyor bo'lmaydi.

Psixologik maslahatning **ikkinchi bosqichida** mijozning yangi ehtiyojlari va manfaatlarini shakllantirish va rivojlantirishga kirishish mumkin bo'lgan faktologik va psixologik jihatdan kuchli asosni topish muhimdir. Ushbu ehtiyojlar va qiziqishlar qanchalik muhim bo'lsa, qoniqish mijozning yangi faoliyatga qo'shilishiga bevosita bog'liq bo'ladi, tezroq u bu faoliyat bilan funksional ravishda bog'liq bo'lgan yangi manfaatlar va ehtiyojlarni shakllantiradi. Mijozning asosiy motivatsiyasini aniqlash uchun u hayotda nimani qadrlashini va nima uchun va qanday faoliyatlar unga eng ko'p qoniqish va qanday sabablarga ega bo'lishini aniqlash kerak? Mijozdan ushbu savollarga batafsil javob olgach, siz psixologik maslahatning **uchinchi bosqichini** boshlashingiz mumkin. Maslahatlashuvning ikkinchi va uchinchi bosqichlari o'rtasida psixolog-maslahatchi yangi ehtiyojlar va qiziqishlarni eski, uning ahamiyatini yo'qotmagan holda bog'lash orqali mijozni yangi faoliyatga jalb qilish uchun etarli bo'lgan tanaffus bo'lishi kerak. Psixolog oldindan o'z fikrini o'ylab ko'rishlari kerak, uning yordamida u mijozni o'zi uchun yangi faoliyat bilan shug'ullanishga ko'proq ishonch hosil qilishi mumkin. Bundan tashqari, mijozning yangi ehtiyojlari va manfaatlarini shakllantirish jarayonini faollashtiradigan yangi psixologik omillarni oldindan aniqlash va ishga tushirish muhimdir.

Psixologik maslahatning **to'rtinchi bosqichi**, asosan, mijozning yangi ehtiyoj va manfaatlarini rivojlantirish va mustahkamlash bo'yicha o'z ishidir. Mijoz bilan ishlashning ushbu bosqichida psixologning vazifasi mijozning ishini to'g'ri konstruktiv yo'nalishga yo'naltirish va yangi ehtiyoj va manfaatlarini rivojlantirishda uning yutuqlarini mustahkamlashdir. Bu erda asta-sekin mijozga tegishli manfaatlar va ehtiyojlarni sotib olish uchun uning ma'nosini, shaxsiy ma'nosini ochib berish maqsadga muvofiqdir.

His-tuyg'ular va his-tuyg'ularni o'zgartirishdagi muvaffaqiyatsizliklar

Hissiy ifoda etishmasligi va hissiy holatlarning tashqi noto'g'ri ifodasi insonning shaxsiyati va shaxslararo xulq-atvorining aniq etishmasligi sifatida namoyon bo'ladi. Hayotda ko'p odamlar atrofdagi odamlar

tomonidan sodir bo'layotgan narsalarga kerakli hissiy reaksiyalarning yo'qligi bilan bog'liq fikrlarni tinglashlari kerak. Ayniqsa, tez-tez bunday izohlar insonga yaqin odamlar tomonidan amalga oshiriladi, ular hissiy jihatdan ijobiy reaksiyalarga tayanishga haqli. Bunday so'zlarni tinglab, inson oxir-oqibat, uning hissiy hayotida biror narsa aslida yaxshi emas, degan xulosaga keladi, ayniqsa, bunday izohlar ko'pincha unga tegishli bo'lgan odamlar uchun mazmunli bo'lsa, u befarq emas.

Hissiy tabiat muammolari bo'yicha mijozlarning odatiy shikoyatlari quyidagicha bo'lishi mumkin:

- mijozning his-tuyg'ularining namoyon bo'lishini cheklashni o'rganib, mo " tadil bo'lishni istagan juda kuchli hissiyotdir;
- befarqlik va sovuqlik bilan chegaralanadigan juda kam hissiylik;
- hissiy reaksiyalarning tashqi ifodasi etishmasligi, ichki tajribalarning imo-ishoralarda tashqi namoyon bo'lishiga mos kelmasligi, insonning yuz ifodalari;
- insonning xatti-harakatlarida aqlga nisbatan his-tuyg'ularning aniq ustunligi. Qaerda xotirjam va oqilona harakat qilish kerak bo'lsa, yaxshi o'ylangan va muvozanatli qarorlar qabul qilish, inson his-tuyg'ular ta'siri ostida impulsiv harakat qiladi. Keling, ushbu holatlarning har birini inson tomonidan his-tuyg'ularning etarli darajada ifoda etmasligini alohida ko'rib chiqaylik. Ba'zan o'zini taqlid qilish uchun namuna sifatida tan olgan boshqa odamlar bilan taqqoslagan kishi, shu jumladan hissiy va ifodali rejada, u o'zini juda hissiy va o'z his-tuyg'ularini mo'tadil qilish kerak degan xulosaga keladi. Bunday istakning paydo bo'lishining yana bir sababi, bu kishi uchun muhim odamlar tomonidan juda tez-tez aytilgan bo'lishi mumkin, ularning his-tuyg'ulari juda katta emasligini ko'rsatadi. Hissiy reaktivlikni sezilarli darajada kamaytirish uchun bir xil nuqtai nazarning uchinchi sababi turli manbalardan olingan ma'lumotlar bo'lishi mumkin, masalan, adabiyotni o'qish juda hissiy odamlarning to'liq to'la – to'kis odamlar emas degan fikrga olib kelishi mumkin. Aytaylik, ba'zan odam uchun hissiy bo'lish aybdor deb hisoblanishi mumkin. Bu nuqtai nazar o'smirlar orasida, shuningdek, kuch-qudratga ega bo'lgan faoliyat turlariga alohida qiziqish ko'rsatadigan kattalar orasida juda keng tarqalgan. Ushbu masala bo'yicha psixologik maslahatga murojaat qilgan mijozlar, odatda, ular juda hissiy va psixologdan ortiqcha his-tuyg'ulardan qanday qutulish kerakligi haqida shikoyat qilishadi.

Ba'zan psixologdan kattalar, ayniqsa, ishbilarmonlar boshqa ishbilarmonlar bilan muloqotda juda ko'p his-tuyg'ularni namoyon etishganidan shikoyat qiladilar, o'zlarini to'xtata olmaydilar. Psixologik konsultatsiya amaliyotida muammo sifatida kam ifodalangan hissiylik haddan tashqari sezuvchanlikdan ko'ra kamroq uchraydi. Inson hayotida bunday muammolarning odatiy holatlari quyidagicha bo'lishi mumkin. Ko'pincha, bu muammo oila ichidagi munosabatlar sohasida, ayniqsa, er-xotinlardan biri boshqa turmush o'rtog'idan his-tuyg'u yo'qligi haqida shikoyat qilgan yosh oilalarda paydo bo'ladi. Bu tabiiy insoniy munosabatlarda namoyon bo'lishi kerak bo'lgan his-tuyg'ular haqida. Ba'zan, bu haqda tashvishlanayotganlar, faqat turmush qurmoqchi bo'lgan odamlar psixologik maslahatga murojaat qilishadi. Xuddi shu kamchilikka to'g'ridan-to'g'ri yoki bilvosita shikoyatlar bilan biznesmenlar ham, atrofdagilarga raqobatchilardan ko'ra ko'proq ta'sir ko'rsatmoqchi bo'lgan siyosatchilar ham psixologga murojaat qilishlari mumkin. Ba'zan zaif his-tuyg'ularga qarshi shikoyatlarning sababi, uning hayotidagi muayyan hodisalar ta'siri ostida insonning ruhi va xatti-harakatlarida yuzaga keladigan juda sezilarli salbiy o'zgarishlardir. Ular insonning umumiy hayotiy ohangining pasayishiga olib keladi va shuning uchun uning hissiyligi, odamlar bilan munosabatlarda befarqlik, depressiya, befarqlik va sovuqlik, shu jumladan, ma'lum bir kishiga juda yaqin. Tibbiy amaliyotdan ma'lum bo'lishicha, bunday hodisalar jiddiy asab va organik kasalliklar bilan bog'liq bo'lishi mumkin, shuning uchun ular odatda tashvishga sabab bo'ladi.

Tuyg'ularning tashqi ifodasi etarli emasligi hayotda juda keng tarqalgan. Bu erda bunday odatiy holatlar mavjud:

* Inson, umuman olganda, qalbdan mehribon, tashqi xulq-atvor va hissiy ko'rinishlarda yomon va hatto yomon ko'rinadi.

* Bir kishi boshqa odam uchun tashvishlanib, unga yordam berishga intiladi - lekin u boshqa xatti-harakatlarini ikki tomonlama, ikkiyuzlamachi, masxaralash va boshqalar deb biladi.

* Biror narsa yoki biror kishi bilan norozi bo'lgan kishi tashqi norozilikni etarli darajada ifoda etmaydi. U o'z noroziligini boshqalarga ochiq namoyon eta olmaydi, yoki uni juda mazmunli qiladi va boshqa odamga nafratlanadigan ko'rinadi.

* Insonning harakati va ifodasi, uning yuz ifodalari va imo-ishoralari yo'q, haqiqiy his-tuyg'ularga to'liq mos keladi. Inson xatti-harakatining

quyidagi tez-tez uchraydigan xususiyatlarida aql ustidan his-tuyg'ularning ustunligi paydo bo'lishi mumkin:

* Muayyan maqsadga erishish yo'lidagi muayyan to'siqlarga duch kelganda, odamni xotirjam tahlil qilish, vaziyatni ob'ektiv baholash, oqilona qaror qabul qilish va undan keyin davom ettirish o'rniga, vaziyatga juda hissiy ta'sir qiladi va darhol his-tuyg'ular ta'siri ostida harakat qiladi.

* Ammo, hatto inson o'zining hissiy reaksiyalarining etishmasligidan xabardor bo'lsa ham, u ko'pincha his-tuyg'ulari bilan hech narsa qila olmaydi. Dastlab, u hali ham vaziyatga hissiy jihatdan javob beradi va faqat u boshqacha, yanada oqilona harakat qilish kerakligini anglay boshlaydi.

* Bir kishi, uning ongi va irodasidan tashqari, uni egallagan haddan tashqari kuchli his-tuyg'ular tufayli, u o'z xatti-harakatlarini oqilona o'ylab, nazorat qila olmaydi va bu juda muhim hayotiy vaziyatlarda sodir bo'ladi.

Konsultant psixolog mijozga hissiy buzilish holatlarida qanday tavsiyalar berishi mumkin?

Birinchi holatda, hissiy muammolar haddan tashqari ifoda etilganda, mijoz, hissiylik, psixolog-maslahatchi kabi ko'rinishi mumkin, bu sxema bo'yicha harakat qilish tavsiya etiladi:

Avvalo, mijozni tinchlantirishga harakat qiling, uni ko'p hollarda uning reaksiyalarining sezilarli hissiyligi ortiqcha emas va psixikada jiddiy buzilish kabi harakat qilmaydi. Ko'pincha, bu juda oddiy, tabiiy temperamentning namoyon bo'lishining oddiy tipologik xususiyati, masalan, xolerik. Mijozning xulq-atvorini maxsus psixologik test yordamida o'rganish, test natijalarini kuzatilgan xatti-harakatlar bilan taqqoslash va mijozning maslahat jarayonida o'zi haqida xabar bergan ma'lumot bilan solishtirish. Bundan tashqari, bunday taqqoslashga tayanib, mijozning his-tuyg'ularining ortishi uning temperamentining tabiiy xususiyati yoki yo'qligi haqida xulosa chiqarish mumkin bo'ladi. Xulosa qilib aytganda, siz o'z xulosalaringizni mijozga etkazishingiz mumkin. Mijozga tabiiy ravishda odamlar bilan muloqotda bo'lishni tavsiya eting, u o'ziga xos temperament turiga qarab va uning noto'g'ri hissiy reaksiyalari haqida tashvishlanmang. Mijozni tabiiy xulq-atvoriga to'liq mos ravishda odatdagidek o'zini tutishini tushuntirish va ishontirishga harakat qiling. Mijozga o'zingizni va boshqa odamlarni diqqat bilan kuzatib borish, o'zingizning hissiy reaksiyalaringsizni

boshqa odamlarning reaksiyalari bilan aniqlash va taqqoslashni maslahat bering. Bu mijozga shaxsan o'zi ko'p harakat qilmasligiga ishonch hosil qilish imkonini beradi boshqa odamlardan ko'ra ko'proq hissiy, shuningdek, xatti-harakatlarning his-tuyg'ulari salbiy xarakterga qaraganda ijobiydir.

Ikkinchi holatda, mijozning shikoyatlarini juda kam ifodalangan hissiyot bilan o'z ichiga olgan holda, maslahatchi psixologga quyidagilar tavsiya etiladi. Avvalo, mijozning o'ziga xos xususiyati, uning temperamentining tabiiy xususiyati haqida shikoyat qiladigan narsa emasligini aniqlash uchun mijozning temperamentining turini iloji boricha aniqroq aniqlash kerak. Agar shunday bo'lsa, unda bu haqda mijozga xabar berib, unga tabiiyroq munosabatda bo'lishni va uning zaif hissiyotlari haqida tashvishlanishni to'xtatishni tavsiya qilish kerak. Bunday tushuntirishda, insonning tashqi hissiy reaksiyalari har doim insonning his-tuyg'ularining ichki tajribalari kuchiga mos kelmasligini ta'kidlash maqsadga muvofiqdir. Agar mijozning zaif his-tuyg'ulari uning tabiiy xulq-atvoridan kelib chiqmasa, bu hodisaning boshqa sabablarini qidirishni boshlash maqsadga muvofiqdir. Ular, xususan, hissiy reaksiyani keltirib chiqaradigan narsalarga qiziqish yo'qolishi, inson ehtiyojlari darajasining pasayishi bo'lishi mumkin. Ma'lumki, his-tuyg'ularning kuchi insonning motivatsiyasi kuchiga bevosita proportsionaldir. Mijozning hissiy reaksiyalarini normallashtirish uchun uning motivatsiyasini o'zgartirish kerak. Agar bu etarli bo'lmasa, mijozning chuqur tibbiy-psixologik tekshiruviga murojaat qilish mumkin bo'ladi, unga bunday tekshiruvdan o'tishni tavsiya eting, chunki hissiy reaksiyalarning zaiflashuvining sabablari tez-tez boshlangan jiddiy kasallikda yotadi. Bunday holda, emotsional etishmovchilik muammosini to'liq hal qilish uchun psixologning maslahati etarli emas va shifokor tomonidan professional yordam talab qilinadi.

Uchinchi holatda, mijozning ichki his-tuyg'ulari tashqi jihatdan etarli darajada ifoda etilganda, psixolog-maslahatchi quyidagi tarzda harakat qilish tavsiya etiladi. Birinchidan, aniq psixologik tashxis qo'yish, his-tuyg'ularning qaysi biri va qaysi tashqi reaksiyalarda etarli emasligini aniqlash kerak. Keyin mijozni bu yoki boshqa his-tuyg'ularni qanday qilib to'liq va to'g'ri ifodalashi mumkinligini misollarda ko'rsatish kerak. Shundan so'ng, mijozning qandaydir sabablarga ko'ra namoyon bo'lmaydigan his-tuyg'ularini to'g'ri ifoda etishni o'rganishi uchun

maxsus mashqlarni bajarish kerak. Tegishli mashqlarda alohida e'tibor hissiy reaksiyalarning paragvistik tarkibiy qismlarini (ovoz balandligi, intonatsiya, stress, timbre, ohang va nutqdagi pauza) ifodalashga, yuz ifodalariga va imo-ishoralarga qaratilishi kerak. Avvaliga tavsiya etiladi hatto bir oz abartılı his-tuyg'ularini ifoda, sun'iy avtomatik ravishda paydo bo'lib, shunday qilib, ularning ayrim oyatlarini ta'kidlab, ular keyinchalik ichki davlatlar hissiy ifoda ko'nikmalarini aylandi. Bu holatda o'rganishning juda muhim nuqtasi fikr-mulohazalarni ta'minlashdir. Mijoz buni qanday amalga oshirishni yaxshi ko'rishi va amalga oshirishi kerak. Bu erda juda foydali, avvalgi barcha holatlarda bo'lgani kabi, audio yoki video yozuvlar kabi, mijozning xatti-harakatlarining hissiy - ifodali qismini tinglash (ko'rish) va keyinchalik tahlil qilish mumkin.

To'rtinchi hissiy muammo haqida - aql ustidan his-tuyg'ularning ustunligi - mijozga quyidagilarni maslahat berishingiz mumkin. Birinchidan: birinchi navbatda, bu kamchilik eng tez-tez uchraydigan holatlar va vaziyatlarni aniq aniqlash kerak mijozda o'zini namoyon qiladi. Ikkinchidan, mijoz bilan birgalikda buning sabablarini aniqlash kerak. Bunday sabablar bir necha bo'lishi mumkin:

* Mijozning jismoniy yoki ruhiy salomatligini buzish. Bunday holda, konsultantning mijozga tavsiyasi sog'liqni saqlash holatini mustahkamlash bilan bog'liq maslahatlarni o'z ichiga olishi kerak.

* Mijozning noto'g'ri turmush tarzi, doimiy tashvish va hissiy tanglikni keltirib chiqaradigan odatlarga ega bo'lish, shuningdek, o'z-o'zidan norozilik. Bunday holda, maslahatchi psixolog mijoz bilan birgalikda mijozning turmush tarzini va odatlarini tahlil qilishi, unga nisbatan kam hissiy reaksiyalarni keltirib chiqaradigan narsalarni aniqlashi kerak. Bundan tashqari, maslahatchi maslahat berishi va mijozga o'z odatlarini va turmush tarzini o'zgartirishga yordam berishi kerak, shunda ular bundan buyon ortib borayotgan hissiy tanglikni keltirib chiqarmaydi. Bu uning muammolari, birinchi navbatda, juda hal bo'ladi, ikkinchidan, ularning muvaffaqiyatli o'z sa'y-harakatlari va vaqt hal qilish uchun talab, deb mijoz ishonch hosil qilish uchun juda muhim ahamiyatga ega, uchinchidan, barcha bu turmush tarzi, ildiz odatlar va qarashlarni qayta ko'rib chiqish zarurati bilan bog'liq.

Xulq-atvor va xarakterdagi kamchiliklarni tuzatishda muvaffaqiyatsizliklar.

Xulq-atvor xususiyatlarini va inson xarakterining xususiyatlarini tuzatishda muvaffaqiyatsizlikka uchragan shikoyatlar psixologik maslahat amaliyotida tez-tez uchraydi. Bu quyidagi holatlar bilan bog'liq. Birinchidan, bu kamchiliklar inson psixologiyasida uzoq vaqt davomida mavjud bo'lgan, nisbatan erta paydo bo'lgan va aniqlangan va shuning uchun tuzatish qiyin. Ikkinchidan, bu kamchiliklar odamlar tomonidan eng yaxshi tushuniladi, chunki ular hayotda ularga to'sqinlik qiladigan narsalarni anglatadi. Uchinchidan, bunday kamchiliklar ko'p. Ulardan ba'zilaridan qutulgan holda, u boshqalarni saqlab qolishi mumkin va shuning uchun kamchiliklardan to'liq qutulolmaydi. To'rtinchidan, inson temperamentining deyarli barcha xususiyatlarini sozlash deyarli mumkin emas, hatto ularning tashqi, xulq-atvor ko'rsatkichlari darajasida ham ular bilan bog'liq ichki reaksiyalarni nazarda tutmaslik kerak. Belgilar xususiyatlariga kelsak, ular inson genotipiga juda kam bog'liq bo'lsa-da, ular juda erta rivojlanadi va hatto bolaligida ular juda qat'iy bo'lib, ayniqsa, kattalarda ularni butunlay o'zgartirishi mumkin emas. Agar unga murojaat qilgan mijoz bir necha bor uning temperamentiga yoki uning xarakteridagi biror narsaga ta'sir o'tkazishga urinib ko'rganidan shikoyat qilsa, psixolog-maslahatchi qanday harakat qilishi kerak, ammo bu urinishlar samarasiz edi? Avvalo, psixologga yordam so'rab murojaat qilgan mijoz nimani anglatishini, temperament va xarakterdagi qanday kamchiliklarni aniqlashtirish kerak. Ko'pincha, mijozning o'zi haqida gapiradigan narsa haqiqatga to'g'ri kelmaydi. Bu birinchi navbatda sodir bo'ladi, chunki hayotda va ilmiy adabiyotlarda ko'pincha "temperament" va "xarakter" tushunchalari aralashtiriladi. Ikkinchidan, muammoning mohiyatini tushuntirish, shuningdek, temperament xususiyatlarining ilmiy va kundalik ta'riflari va inson xarakterining xususiyatlari odatda bir xil emasligi sababli talab qilinadi. Uchinchidan, yo'qorida aytib o'tilgan ikkita odatiy xatolik bo'lmasa ham, mijoz o'z muammolarini tushunishda jiddiy xato bo'lishi mumkin. Aksariyat odamlar o'zlarining xulq-atvori va xarakterining ko'plab xususiyatlarini chindan ham anglay olmaydilar.

Mijozning muammosini aniqlagandan so'ng, maslahatchi psixolog nima uchun mijozning o'z xulq-atvori va xarakterini to'g'rilash uchun qilgan avvalgi urinishlari muvaffaqiyatsizlikka uchraganini tushunishi kerak. Buning sabablari bir necha bo'lishi mumkin va biz ularni qisqacha ko'rib chiqamiz. Biroq, buni amalga oshirish uchun, avvalo,

mijozning paydo bo'lgan holatini aniqlab olishingiz kerak, masalan, quyidagi savollarni so'rashingiz kerak:

Sizning temperamentingiz va xarakteringizning xususiyatlaridan qaysi biri siz allaqachon o'zgarishga harakat qildingiz va nima uchun?

Ushbu turdagi urinishlarni birinchi marta qachon amalga oshirdingiz va sizning muammoingizni qanday hal qilishga harakat qildingiz?

Sizning xulq-atvoringizni o'zgartirishga urinishlaringiz qanday edi? Buni qanday qilishga harakat qildingiz?

Sizning belgilaringizni qanday o'zgartirishga harakat qildingiz?

Sizning temperamentingiz va xarakteringiz haqiqatan ham o'zgarib yoki bir xil bo'lib qolishini qanday asoslarda hukm qildingiz?

Sizning fikringizcha, o'zingizni o'zgartirishga muvaffaq bo'ldingizmi?

Nima deb o'ylaysiz, nima uchun siz muvaffaqiyatsizlikka duch keldingiz?

Bu savollarga mijozning javoblarini tahlil qilish psixolog-konsultantga mijozning muammosini aniqlab olish, maslahat jarayonini optimal echimga yo'naltirish imkonini beradi. Bundan tashqari, bunday tahlil mijozga o'zining xulq-atvorini yoki xarakterini o'zgartirishga harakat qiladigan xatolardan qochish imkonini beradi.

Bunday kamchiliklarning mumkin bo'lgan va ayni paytda odatiy sabablari nima? Ko'pincha-bu sabablardan biri-mijoz o'zining xulq-atvorining ayrim xususiyatlarini va ba'zi bir xarakter xususiyatlarini salbiy deb baholaydi va ulardan qutulishga harakat qiladi. Bunday xususiyatlar va xususiyatlar orasida yo'qorida keltirilgan asoslarga ko'ra o'zgartirish qiyin bo'lganlar ko'pincha bo'ladi. Bu holda psixolog-konsultantning vazifasi bu holatni mijozga ishonchli tarzda tushuntirish, uni temperamentning tegishli xususiyatlarini va uning xarakterining xususiyatlarini o'zgartirish uchun keyingi samarasiz harakatlardan voz kechishga undashdir. Shunday bo'lsa-da, uning hayotida mijoz temperament va xarakterning bu xususiyatlari, albatta, katta muammolarni keltirib chiqaradigan bo'lsa, unda mijozni uning xarakterini yoki xulq-atvorini o'zgartirishga harakat qilmaslik kerak, chunki uni qabul qilishga harakat qilish kerak, ya'ni unga moslashish, xulq-atvorning mavjud xususiyatlari va xususiyatlariga mos keladigan oqilona xulq-atvor usullarini topish.

Muvaffaqiyatsizlikning ikkinchi sababi-mijozning mo " tadil ijobiy o'zgarishlardan mamnun emasligi, vaqt o'tishi bilan uning temperamentida yoki xarakterida yuzaga keladigan, ammo deyarli

mukammal yoki ideal shaxs bo'lishga intilayotgan mijozning maksimal darajasi. Buni amalga oshirish deyarli mumkin emas. Bu holda konsultantning vazifasi mijozga bu nafaqat emasligini isbotlash uchun etarli dalillarni keltirib chiqarmoqda-albatta, lekin istalmagan. Bolalikda inson allaqachon sotib olingan va uning mo " tadilligi yoki xarakteriga aylanganligi, u bilan hayot uchun qoladi, deyarli o'zgarmaydi. Insonning qutulishni istagan temperamentning xususiyatlari bilan, odatda, nafaqat yomon, balki yaxshi ham shaxsiy hayot tajribasiga bog'liq bo'lishi sababli uni buzish va sun'iy ravishda o'zgartirish kerak emas. Xulq-atvorning har qanday xususiyati va insonning xarakterining deyarli har bir xususiyati unga hayotda foyda keltiradi va ularni butunlay yo'q qilish kutilmagan tarzda juda yoqimsiz oqibatlariga olib kelishi mumkin. Agar, masalan, kattalar – ota-onalar, bolaning o'jarligiga duch kelib, itoatsizligi bilan uni muntazam ravishda jazolashni va unga psixologik bosim o'tkazishni boshlasalar, oxir-oqibat ular, albatta, bolalaridan itoat qilishlari mumkin. Shu bilan birga, u o'zini zaif odam bo'lishi mumkin, bu keyinchalik uning hayotida ko'plab muvaffaqiyatsizliklarga olib keladi.

Insonning xulq-atvori va xarakterini tuzatishda muvaffaqiyatsizlikning uchinchi sababi etarli emas mijozning o'ziga xos xususiyati va xulq-atvorida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ijobiy o'zgarishlarning xabardorligi. Aslida, insonning xarakteri va temperamentidagi o'zgarishlar aslida juda sekin va odatda inson uchun ko'rinmas. Bu masalan, soatning terish bo'yicha soat yo'nalishi bo'yicha harakatlarni sezmaydigan bir xil sabablarga ko'ra sodir bo'ladi: biz bilamizki, u mavjud, ammo harakatlarni sezadigan his-tuyg'ulardan ko'ra sekinroq.

Ikkinchidan, xulq-atvor va xarakterni tuzatishdagi qobiliyatsizlik oddiy johillik, insonning o'zi sodir bo'lgan o'zgarishlarni chindan ham baholay olmasligi bilan bog'liq. Bunday holda, psixolog-konsultantning asosiy vazifasi mijozga uning xarakterini va xulq-atvorini qandaydir tarzda ta'sir qilishiga urinishlar aslida muvaffaqiyatsizlikka uchraganligini ko'rsatishdir. Buni uchta usuldan biri bilan qilishingiz mumkin:

* Mijozga tez-tez u bilan muloqot qiladigan yaqin kishilarga murojaat qilishni taklif eting va bu odamdan psixologiyada va mijozning xatti-harakatlarida faol ravishda o'zini o'zgartirishga harakat qilgan paytda o'z g'arganligini aytishni so'rang. Yaqin odam bilan bunday suhbat

batafsil bo'lishi kerak. Maslahatchi psixologning o'zi mijozga uni qanday tashkil qilish va amalga oshirishni maslahat berishi, yaqin kishiga temperamentga yoki xarakterga ta'sir ko'rsatishga bo'lgan urinishlari muvaffaqiyatli deb hisoblanishi mumkinligiga ishonch hosil qilish uchun qanday savollar berishlari kerakligi tavsiya etiladi.

* Temperament va xarakterning namoyon bo'lishini sinchkovlik bilan sinab ko'rish, mijozning shikoyat qiladigan o'zgarishining mumkin emasligi. Bu erda mijozning e'tiborini temperament xususiyatlarida va mijozning o'zini yo'q qilishni istagan xarakterdagi o'zgarishlarni ko'rsatadigan belgilarga e'tibor berish ayniqsa muhimdir.

* Tuzatish ishi tugagandan so'ng, yakuniy psixologik testni o'tkazish va uning natijalarini dastlabki test natijalari bilan taqqoslash kerak. Bunday taqqoslash yo'li bilan mijozga uning psixologiyasi va xatti-harakatlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar ro'y berayotganini isbotlash mumkin bo'ladi, garchi u o'zini to'liq anglamasa ham.

Komplekslardan qutulishdagi muvaffaqiyatsizliklar.

Avvalo, biz uning mavjud komplekslaridan xalos bo'lishdagi odamning muvaffaqiyatsizligiga nima sabab bo'lishi mumkinligini bilib olamiz, chunki maslahatchi psixolog mijozga berishi mumkin bo'lgan tavsiyalar sabablarning bilimiga bog'liq. Komplekslardan qutulishning muvaffaqiyatsizligining birinchi sababi insonning aslida komplekslarga ega ekanligini anglashi mumkin emas. Aytgancha, bu hayotdagi eng keng tarqalgan sabablardan biri bo'lib, u insonda mavjud bo'lgan komplekslarning katta qismini aslida tushunmaganligi bilan bog'liq. Bundan tashqari, komplekslar odamlarda, odatda, bilihsi darajasida rivojlanadi va saqlanadi. Ularning xabardorligi odatda odamda juda yoqimsiz tajribalarni keltirib chiqaradi va natijada tsenzura deb ataladi, ular haqidagi ma'lumotlarning insonning o'zligini anglashiga to'sqinlik qiladi. Komplekslardan xalos bo'lishda insonning muvaffaqiyatsizligining ikkinchi sababi komplekslarning o'zlari juda qat'iy psixologik hodisadir – bu ularning mavjudligi tushunilganda va ulardan qutulish uchun etarlicha kuchli istak bo'lsa ham, butunlay qutulish mumkin emas.

Komplekslarning barqarorligi uchun bir nechta psixofizyologik tushuntirishlar mavjud va bu tushuntirishlarning har biri alohida-alohida olingan bo'lib, kompleks nima uchun barqaror va qat'iyatli ekanini tushunish uchun etarli. Ammo, agar inson hayotida bu sabablar birgalikda harakat qilishi mumkinligini hisobga olsak, unda

komplekslar juda barqaror va ularni o'zgartirishga urinishlar qarshilikka olib keladi.

Keling, tegishli tushuntirishlar beramiz. Birinchidan, komplekslar, odatda, bolaligida, hayotining o'sha davrida, u hali ham kichik bola bo'lganida va uning miyasi hali unga kiradigan ma'lumotlarni tahlil qilish va farqlash uchun etarlicha etuk bo'lmaganida paydo bo'ladi. Ushbu holatlarning birinchisi, kompleksning paydo bo'lishi va ishlashi bilan bog'liq shartli refleksli reaksiyalarning murakkab tizimlari hali rivojlanmagan miya asosida shakllantirilganligiga va ma'lum bo'lganidek, bunday reaksiyalar umumlashtirilgan va juda barqaror ekanligiga olib keladi. Ikkinchidan, kompleksni sotib olgan kishi aslida uning psixologiyasi va xatti-harakatlarida bu kompleksning nima ekanligini aniq bilmasligiga olib keladi. Komplekslarning barqarorligi uchun quyidagi tushuntirishlar quyidagilardir: shaxsiyat tarkibida komplekslarning aksariyati bir-biri bilan o'zaro bog'liq bo'lib, umuman, inson hayotida nafaqat salbiy, balki ijobiy rol o'ynaydigan himoya reaksiyalari bilan birlashtiriladi. Shunga ko'ra, ulardan qutulish har doim ham kerak emas. Agar biz bunday kompleksni bartaraf qilsak, ayni paytda inson psixologik jihatdan himoyalangan bo'lishi mumkin va uning uchun yaxshiroq bo'lishi ma'lum emas: mavjud komplekslar bilan qoling, ammo psixologik jihatdan himoyalangan shaxs bo'ling yoki kompleksdan qutuling, ammo psixologik jihatdan himoyasiz bo'ling. Misol uchun, inson shaxsida kamchilik majmuasi ko'pincha ratsionalizatsiya, bosim (repressiya), sublimatsiya, proektsiya va boshqalar kabi himoya mexanizmlari bilan birlashtiriladi, bu holda inson o'zini juda xavfsiz his qila olmaydi. Shaxsiyatning himoya reaksiyalarining ta'siri tufayli komplekslardan qutulishga urinishlar uchun ongsiz qarshilik odatda kuchayadi. Nihoyat, faqat texnik, ammo juda muhim muammolarni yodda tutish kerak. Aslida, hozirgi kunga qadar psixologlar psixodiagnostikaning komplekslarining to'liq va ishonchli vositalariga ega emaslar. Shu sababli, mijozga yordam berishni istagan psixolog-maslahatchi ko'pincha buni qanday qilishni va maslahat berishni qaerdan boshlashni bilmaydi, va deyarli har doim mavjud komplekslarning aniq psixodiagnostikasi bilan boshlash kerak. Shunga qaramay, psixolog muhokama qilingan muammoni hal qilishda mijozga yordam berishga qodir. Birinchidan, u mijozga kompleks nima ekanligini, hayotda qanday rol o'ynashini va shaxsiyat tarkibida qanday joyni tushuntirishi

mumkin. Bundan tashqari, maslahatchi mijozga uning salomatligi uchun hech qanday xavf tug'dirmasligini ishonirishi mumkin. Ikkinchidan, mijozga komplekslar nafaqat unga, balki boshqa ko'plab kishilarga ham ega ekanligini isbotlash mumkin, bu borada u eng yomon yoki eng yaxshi odamlardan farq qilmaydi. Uchinchidan, mijozni o'z komplekslarini bilish yaxshiroq ekanligiga ishonch hosil qilish va ular mavjud emasligini va imkon qadar ulardan qutulishga harakat qilishlariga ishonirish tavsiya etiladi. Nihoyat, to'rtinchidan, mijozga komplekslardan qutulish yoki hech bo'lmaganda ularning xatti-harakatlariga va mijozning atrofdagi odamlar bilan munosabatlariga ta'sirini kamaytirish uchun nima qilish kerakligini aytish muhimdir.

Mijoz bilan komplekslarning mavjudligi, xususan, quyidagi xususiyatlarga ko'ra baholanishi mumkin:

- mijozning tez-tez va kuchli tajribalari, o'z xatti-harakatlari va boshqa odamlarning harakatlariga nisbatan o'z-o'zidan kam reaksiyalar tufayli;
- mijozning turli xil hayotiy vaziyatlarga va boshqa odamlarning xatti-harakatlariga javob bermasligi;
- boshqa odamlar tomonidan baholanadigan muammolarni hal qilishda psixologik va jismoniy qattqlik hissi;
- kelgusi uchrashuvlar va mazmunli odamlar bilan suhbatlarni kutib olishda qo'rquv hissi yoki tashvish hissi ortdi.

O'zini tomosha qilayotgan mijoz yoki maslahatchi psixolog mijozning xulq-atvori yo'qorida sanab o'tilgan belgilarning bir yoki bir nechtasining namoyon bo'lishiga asoslangan komplekslarning mavjudligi to'g'risida xulosa chiqarishi mumkin. Bunday belgilar qanchalik ko'p bo'lsa, mijoz qanchalik murakkab bo'lsa va undan ko'p turli xil komplekslarga ega bo'lishi mumkin. Komplekslarni bartaraf etish bo'yicha psixologik maslahat ishida keyingi qadam, qaysi komplekslar aniqlangan belgilarni, qaerda, qachon va qanday namoyon bo'lishini aniqlashdir. Bu mijozlar uchun mavjud komplekslarning tabiatini aniqlash, ularni ma'lum toifalardan biriga bog'lash imkonini beradi (ularning har biri mijozga deyarli o'z tavsiyalarini o'z ichiga oladi).

Komplekslar quyidagi turlarda bo'lishi mumkin.

Haqida xor kompleksi:

- insonning tashqi, jismoniy kamchiliklari, shu jumladan uning shakli, yuzi, qo'llari, tananing boshqa qismlarining kamchiliklari;

- ichki, psixologik kamchiliklar, jumladan, aql, nutq, xotira, e'tibor, bilim, qobiliyat, qobiliyat, ko'nikma, xarakter xususiyatlari.

Quyidagi sohalardan birida ustunlik kompleksi (mo " tadil megalomaniya deb ataladi) :

– ma'lum bir, eng yaxshi, millat yoki "yaxshiroq" jinsga (masalan, intellektual, olijanob, qirol va boshqa kelib chiqishi)milliy-umumiy mansub;

– muayyan, go'yoki eng yo'qori irq (masalan, oq);

– boshqa ijtimoiy guruhlardan (masalan, bankirlar, ishbilarmonlar, siyosatchilar va h. k.) ustun bo'lgan pozitsiyasiga ko'ra ma'lum bir ijtimoiy guruhga tegishli.;

- maxsus, go'yoki yo'qori, fazilatlar, madaniyatga ega bo'lish, qobiliyat, bilim. Dushmanlik majmuasi. Bu o'zini namoyon qiladi:

- kuchga ega bo'lgan va unga egalik qilish unga boshqa odamlarga hukmronlik qilish huquqini berishiga ishonch hosil qilishi mumkin bo'lgan odamning tajovuzkorligining ortishi;

– insonning ishonchi shundaki, barcha odamlar tabiatan bir-biriga dushman bo'lib, hiyla-nayrang va g'azablanishadi, shuning uchun tajovuzkorlik bir kishining boshqasini aldashga majburan javobidir.

Aybdorlik majmuasi. U kuchli rivojlangan vijdon va mas'uliyat tuyg'usi bo'lgan kishi doimo o'zi uchun, uning harakatlari va boshqa odamlarning shunga o'xshash xatti-harakatlari uchun va to'g'ri sabablarsiz tashvishlantiradi. U tez-tez unga va uning atrofida, shuningdek, boshqa odamlar bilan sodir bo'layotgan narsalar uchun shaxsan aybdor deb hisoblaydi, garchi u aslida bunday bo'lmasa ham.

Himoya kompleksi. U insonning ishonchida namoyon bo'ladi, uning atrofidagi barcha odamlar unga qarshi turishadi va unga yomonlik qilishadi. Shu munosabat bilan, inson o'zini odamlardan himoya qilishga doimo tayyor, garchi bunga ehtiyoj yo'q. Taklif etilgan tasnifga muvofiq, qaysi komplekslar aslida psixologiyada va mijozning xatti-harakatlarida namoyon bo'lishini aniqlab, maslahatchi unga tegishli komplekslardan qutulish bo'yicha aniq tavsiyalar berishi mumkin. Ushbu tavsiyalarni ko'rib chiqing. Uning jismoniy kamchiliklari haqida paydo bo'lgan insonning kamsitilish majmuasi butunlay yo'q bo'lib ketmaydi, chunki kamchiliklarni tuzatish har doim ham imkoni yo'q. Shu bilan birga, har qanday kishi unga nisbatan munosabat va odamlar orasida mashhurligi uning tashqi qiyofasi bilan belgilanmasligiga ishonch hosil qilishi mumkin. Yillar mobaynida bu omil bolalik va

o'smirlik davridan ko'ra kamroq ahamiyatga ega. Bundan tashqari, insonning tashqi ko'rinishi maxsus jismoniy mashqlar, kiyim-kechak, kosmetika va boshqalar tufayli sezilarli darajada yaxshilanishi mumkin. Xuddi shu narsa tashqi xatti-harakatlar, ifodali-ifodali harakatlar, ovoz berish va boshqalarni o'qitish va ishlab chiqish yo'li bilan amalga oshirilishi mumkin.

Psixolog-konsultantni bilish va mijozga yordam berish uchun tegishli sohalardan kerakli ma'lumotlarni ishlatish maqsadga muvofiqdir. Kamchilik kompleksi insonlarda yangi, to'liq ruhiy fazilatlarni ishlab chiqish orqali bartaraf etiladi, bu esa tegishli kompleks uchun yaxshi kompensatsiya hisoblanadi. Bu fazilatlar mijozga etishmayotgan fazilatlarga etarlicha yaxshi muvozanat bo'lishi muhimdir. Bundan tashqari, mijozni o'zining kamchiliklari deb hisoblaydigan shaxsning fazilatlaridan xalos etishga qaratilgan faol parallel ishni bajarish tavsiya etiladi. Ulardan ba'zilari, masalan, salbiy ijtimoiy munosabatlar, biror narsani bilmaslik, qobiliyatsizlik kabi, nisbatan osonlik bilan bartaraf etilishi mumkin. Boshqalar-qobiliyat, xarakter xususiyatlari, ildiz odati va boshqalar kabi kamchiliklar katta qiyinchilik bilan bartaraf etiladi. Biroq, har ikkala holatda ham mijozning jiddiy ishi talab qilinadi.

Shu munosabat bilan psixolog-konsultantning vazifalari quyidagicha:

- mijoz bilan qanday aniq kamchiliklar mavjudligini aniqlang;
- ushbu kamchiliklarning sabablarini aniqlash va ularni bartaraf etish rejasini tuzish;
- mijozga tegishli amaliy tavsiyalarni taklif qilish.

Mijozdan ustunlik majmuasini bartaraf etish bo'yicha ishlar biroz boshqacha bo'lishi kerak. Avvalo, mijoz, albatta, tegishli kompleksga ega ekanligini isbotlashi kerak. Aytgancha, bu har doim ham oson emas. Lekin boshida maslahatchi mijozdan bunday kompleks mavjudligini aniq belgilashi kerak.

Uning mavjudligi, xususan, quyidagi belgilar bilan baholanishi mumkin:

- mijozning xulq-atvorining kuzatilgan uslubiga ko'ra: bunday kompleksga ega bo'lgan kishi odatda mag'rur bo'lib qoladi, o'zi va boshqa odamlar o'rtasida jismoniy va psixologik masofani saqlab qolishga harakat qiladi;
- kuzatilgan suhbat tarzida: ustunlik majmuasiga ega bo'lgan mijoz, odatda, nasidatelnay, axloqiy ohangda maslahatchi psixolog bilan

gaplashadi, ko'pincha oxirigacha tinglamasdan to'xtaydi, deyarli har bir kishi noto'g'ri tarzda gapiradi, hamma narsani oldindan biladi va hamma narsa juda yaxshi yoki yaxshi tushunadi, maslahatchi psixolog kabi. U odatda psixolog-konsultantga nisbatan xushmuomalalik bilan qaraydi, e'tirozlarga toqat qilmaydi va maslahatchiga unga yordam bera olmasligini aytadi. Bunday mijozga, albatta, u mukammallikka ega ekanligiga ishonch hosil qilish uchun va bu kompleksdan qutulish kerakligini, mijozning ruxsatini muloyimlik bilan so'rab, masalan, psixolog - maslahatchi bilan suhbatini audio yoki video yozib olishingiz mumkin. Bundan tashqari, ba'zan mijozga o'z ovozi tinglash yoki o'zi bilan videoyozuvda ko'rish imkoniyatini berish kifoya, shuning uchun u odamlar bilan muloqot qilish tarzida haqiqatan ham noto'g'ri narsa ekanligiga ishonch hosil qilishi mumkin. Faqat bu holda u mijoz o'zi, birinchi navbatda, ikkinchidan, u qutilish uchun rozi, bunday majmua mavjudligini tan qachon ustunlik kompleksi, uni xalos qilish uchun mijozga har qanday amaliy tavsiyalar taklif qilish mantiqiy.

Mijoz milliy-etnik yoki umumiy asosda yoki ijtimoiy-madaniy omillar bilan bog'liq bo'lgan ustunlik majmuasini yo'q qilish jarayonida muayyan o'ziga xoslik mavjud. Ushbu xususiyatni muhokama qilamiz. Milliy-umumiy asosga ega bo'lgan mukammallik majmuasi juda kuchli va afsuski, ko'pincha inson tug'ilgan va yashaydigan ijtimoiy muhit tomonidan faol qo'llab-quvvatlanadi. Ushbu kompleksni faqat uzoq vaqt davomida tegishli shaxs boshqa ijtimoiy-madaniy muhitda bo'lishi sharti bilan yo'q qilish mumkin, uning urf-odatlar va an'analari avvalgi yashash muhitiga xos bo'lganlardan sezilarli darajada farq qiladi. Natijada, u muqarrar ravishda yangi madaniyatni qabul qilishi, bu madaniyatning u o'sib chiqqanidan kam emasligiga ishonch hosil qilishi kerak. Bu shuni anglatadiki, bu kishi aslida madaniyat, urf-odatlar, urf-odatlar, turli millat vakillari, etnik guruhlar, tug'ilish va hokazolarning shaxsiy qadr-qimmati.

Inson tomonidan yangi, boy va turli xil hayot tajribasiga ega bo'lish orqali ijtimoiy – madaniy xarakterdagi ustunlik majmuasi yo'q bo'lib ketadi-bu odamni har qanday ijtimoiy guruhda (diniy, iqtisodiy, siyosiy va hokazo) ijobiy va salbiy deb hisoblaydi. Bu bir ijtimoiy guruhni boshqa ijtimoiy guruhdan ustun qo'yishga imkon bermaydi. Dushmanlik majmuasidan qanday qutulish mumkin? Aksariyat hollarda dushmanlik yoki tajovuzkorlik inson tomonidan qo'lga kiritilgan sifatdir, bu uning muvaffaqiyatli hayot tajribasi natijasidir. Istisno faqat agressivlik

organik asosga ega bo'lgan va inson miyasining patologik faoliyati, xususan, "agressivlik markazi" bilan bog'liq bo'lgan holatlardir. Agressivlik muayyan ichki va tashqi stimullar tomonidan qo'llab-quvvatlanadi, bu esa insonning tajovuzkor xatti-harakatining paydo bo'lishiga va namoyon bo'lishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Agressivlikning ichki ogohlantirishlari quyidagilardan iborat:

- insonning ishonchi shundaki, istisnosiz barcha odamlar bir-biriga dushmanlik qiladilar;

- yaxshilik insonning ijobiy sifati sifatida mavjud emasligi, insonning xulq-atvorining tegishli shakli aslida kuchli shaxs bo'lish va boshqa odamlar ustidan hukmronlik qilish imkoniyatidan boshqa hech narsa emas;

- odamlarga nisbatan faqat dushmanlik yoki tajovuzkor harakatlar kerakli natijaga erishishi mumkinligiga ishonish;

- insonning ishonchi shundaki, uning atrofidagi barcha odamlar unga dushmanlik bilan munosabatda bo'lishadi va faqat unga muammo tug'dirishi uchun sababni kutishadi.

5.2. Dialog vaqtida konsultant nutqi chegaranlanganligi. Faol tinglash. Yashirin fikr va hislarni aniqlash. Psixolog maslahat berish jarayonida muammoni faqat muloxazaga asoslanib taxlil qilish bilan chegaralanmasligi kerak.

Bolaning yaqinlaridan, uning uchun qo'rqish, xavotirlanish xissini yo'qotish va bir vaqtdan bola extiyojlariga sezgirlikni kuchaytirish, uning qiyinchiliklarini chuqur tushuntirish psixologning asosiy vazifasi xisoblanadi. Psixolog ota-onalarda xavotirlanish, aybdorlik, ruxiy siqilish xislari mavjudligini sezgirlik bilan payqashi va bu xissiyotlarni ifodalashga ularga imkon berish lozim.

Aybdorlik xissini yo'qotishga qiyinchiliklarni taxlil qilish yuli bilan yordam berish eng yaxshi yul xisoblanadi. Kasallikning vujudga kelishidan aybdor bo'lmasalarda, kasal bolalarning ota-onalaridan yashirin aybdorlik xissi vujudligini nazarda tutish kerak. Iliq, ochiqchasiga suxbatlasha olmaydigan psixoterapevtlarga emas, maslahatchi-psixologlar xam bemorlarning holatini yomonlashtirishi mumkin. (Bu faqat bolalarga emas, ularga g'amxo'rlik qiluvchi kattalarga xam tegishli), xar qanday psixoterapevtik suxbat xam, maslahatchining ota-onalari bilan suxbat xam bola shaxsini, uning

muammolarini xar tomonlama, chuqur va to'g'ri tushunishni o'z oldiga asosiy maqsad qilib qo'yadi. Bu bilan bog'liq ravishda ota-onalar bilan ishlashda quyidagi tavsiyalar bildiriladi: bolani tekshirish chog'ida olingan aniq natijalarni chuqur muxokama qilish- bu ko'pincha maslahatchi xulosalariga katta ishonch tug'diradi; ota-onalar aniq, tushunarli tilda yozilgan psixologik xulosani qo'llariga olishlari kerak, yoki xulosa va tavsiyalarni o'zlari yozib olishlari mumkin, chunki bu maslahat natijalarini o'ylashga, xulosalardan kelib chiqib, aniq choralar izlashga, ularning to'g'riligini bolaning keyingi xulq-atvorida tekshirishga imkon beradi.

Ota-onalar guruhlarida bilan olib boriladigan psixologik konsultastiya va psixokorreksiya ishlar

Ota-onalar bilan ish olib borishning individual shakllari bilan birga guruhiy shakli ota-ona guruhlariga xabarlik qilish xam foydali xisoblanadi. Bolaning ota-onasi shaxslararo muloqotda qiynalishini tan olganlari holda, ular bunday guruhlar tarkibiga kiritilishi tavsiya etiladi.

Ota-onalar guruhlariga xabarlik qilish, bola taraqqiyotining asosiy dalillarini, ularga mos ravishda munosabatlarning o'zgarishni ota-onalar tushunmaganliklarida ota-onalar va bolalar o'rtasidagi munosabatlarni yaxshilashni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi. Ota-onalar guruhlariga xabarlik qilish xususiy muammolar, bo'yicha maslahat berish shaklida va maxsus ota-onalar treninglari shaklida amalga oshirish mumkin. Zaruriyat tug'ilganda, ota-onalar o'zlarining psixologik muammolarini xal qilishi uchun psixoterapevtik guruhlardagi mashg'ulotlarga tavsiya etish mumkin, bunday mashg'ulotlar ommaviy maslahat berish doirasida keng tarqalgan. Aloxida masalalar bo'yicha maslahat berish guruh azolari uchun, umumiy bo'lgan, munozarali muxokama qilish asosida ota-onalar va bolalar o'rtasidagi munosabatlarni yaxshilashni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi.

Ota-onalar treninglari bola xulq-atvoridagi yashirin ma'noni tushunish asosida ularning xisoyoti va kechinmalariga ota-onalarning sezgirligini oshirishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi. Ota-onalar va bolalar o'rtasidagi yomon munosabatlarning sababi bolalikda o'zlashtirgan tarbiyaning xato illatlari (stereotiplari) bo'lishi mumkin.

Ota-onalar guruhlarida mashg'ulotlar utkazish xar xil turda bo'lsa, bu ishni tashkil etishning qator umumiy qoidalarini ko'rsatish

mumkin. Amerikalik olim, S.Slavson 3 asosiy qismni o'z ichiga oladigan guruhning dastlabki qoidasini kiritadi:

1) munozara predmeti- bolalar va ular bilan ota-onalarning o'zaro xarakteristik usullari;

2) guruhning xamma a'zolari munozarada erkin ishtirok etish xuquqiga egadir;

3) munozarani olib boruvchi guruhning xamma a'zolari tomonidan majburiy qabul qilinadigan yagona obro'li kishi emas.

Yuqorida sanab utilgan qoidalarga asoslanib, mijoz-markazlashgan da'volash prinsipi asosida to'zilgan ota-onalarga maslahat berish, bola muammosida markazlashgan prinsipidan o'zoklashadi. Maslahat berish jarayonining markazi faqat bolagagina qaratilmasdan, balki bola muammosidan, ota-onalar va bolalar o'rtasidagi munosabat muammosiga, ota-onalar muammolariga o'zgarib turadi, shu bilan birga ota-onalarning o'zlarini da'volashni amalga oshiradi. Maslahatchi bola xulq-atvorining xususiyatlarini ota-onalarga ochib beradi va muammoni xal qilishning ikki qarama-qarshi usulini bayon qiladi. U yoki bu usulni tanlash ota-onalar xukmiga xavola qilinadi.

Maslahatchining, ota-onalar guruhlari olib boruvchisining asosiy urni shundan, iboratki, muammoni kuyish, munozaratni rivojlantirish va uni xal qilish uchun guruh a'zolari izidan xamma narsani oynaga uxshab aks ettirishi, takrorlashi va tanlab berishi zarur. Boshqacha so'zlar bilan aytganda, maslahatchining roli, qo'yilgan muammoli vaziyatlarni xal qilish jarayonida ota-onalarni to'g'ri yo'lga solishni tashkil etishdan iborat. Ota-onalarda bola tarbiyasi bo'yicha chuqur bilimga egalikni shakllantirishning psixologik sharoiti bo'lib, bolalar aloqalarini tushunish va empatik muloqot usullarini o'zlashtirish zarurligini ota-onalar anglashi xisoblanadi.

Amerikalik psixolog X.Djaynottning fikricha, teng aloqa muloqotning 3 asosiy qoidasiga asoslanadi. **Birinchidan**, ota-onalar barcha vaziyatlarda boladagi ijobiy o'zgarishni ma'qullashga intilishlari kerak, xar qanday holatda xam uni kamsitmaslik, bolada ijobiy Men siymosini qo'llab-quvatlashdan iborat. **Ikkinchidan**, bola bilan uning qilgan ishi, bu ishning oqibati, vaziyat haqida gaplashish mumkin, bolaning xarakteri, shaxsi haqida gapirmaslik kerak, uning shaxsini salbiy baholashdan qochishi kerak. Kattalarning bolalar haqida fikri, bolaning kelajakdagi taqdirga tashxis qo'yishga, uning oldindan

aytib berishga qaratilmaslik kerak. Maqtash va tanbex berish xam usha qoidaga asosan to'zilishi kerak: tayyor baholash o'rniga qilingan xarakatlar va ular natijasini keng yoritib berishi kerak, xulosa chiqarishi va baxo berishni bolaning o'ziga qo'yib berishi kerak. **Uchinidan**, aloqa jarayonida kattalar taklif kirituvchi tashabbuskor bo'lishlari kerak. Bunday xarakat usuli to'g'ridan-to'g'ri ko'rsatib berilmasligi kerak, balki muammoli vaziyatni xal qilish imkoniyatlarni bola oldiga shunday quyish kerakki, bolaning o'zi eng to'g'riroq usulni tanlashni mustaqil amalga oshirsin.

Ota-onalar, o'qituvchilar va tarbiyachilar tomonidan bu qoidalarni kundalik xayotda ketma-ket amalga oshirishi mumkin bo'lgan qoidalarni tarbiya amaliyotiga kiritishdan boshqa narsa emas. Psixodinamik nuqtai nazardan ota-ona guruhlariga raxbarlik qilishning maksadi, ota-onalarni bu qoidalardan amalda foydalanish malakasi bilan qurollantirishdan iboratdir. Boshqacha so'zlar bilan aytganda, ota-ona guruhlarining maqsadi ota-onalarni bolani da'volash munosabatida bo'lishni o'rgatishdan iborat.

Xozirgi vaqtda chet elda ota-onalar trening guruhleri bolaga maslahat berish amaliyotida maxsuldor ish shakli sifatida juda ommoviy tus olgan. Lekin shuni aytib o'tish kerakki, bolaga qaratilgan bir butun tuzatish tadbirlari sistemasidan ajratilgan holda ota-onalar treninglar maslahat berish jarayonida tuzatish vazifalarini muvaffaqiyatli xal qilishning etarli sharti bo'la olmaydi.

Psixolog tomonidan olib borilgan tadbirlar va xulosalar natijasida o'quvchilar, o'qituvchilar va ota-onalarga taklif kilinadi. Malumotlarni o'rganib, o'quvchini xayotda o'zini tutishga va xatti-xarakatiga qarab, psixolog aniq o'rgatilgan tadqiqotlar natijasi bilan xulosa chiqarish o'rtasida farq bor ekanligini tushuna bilish kerak. Xulosalar xamma vaqt taxminiy va bironta narsaga nisbatan chiqariladi. Chunki bu jarayonda psixolog tanqidiy yondasha bilishi kerak. Aynan psixologning shu xulosaga kasbiy taaluqliligi bilinib tursin. Natijada o'quvchining kamchiligi biologik, asabiy buzilish bilan bog'liq bo'lgan xamda vaqtincha bironta tashqi ta'sir asosida paydo bo'lgan bo'zilishlarni farqini ajrata olgan holda xulosa chiqarish kerak. Xulosalar orqali tibbiy ta'sir qilish va bashorat qilish, kelgusida qanday tadbir o'tkazilganda boladagi vaqtincha bo'zilishlar o'tib ketishini taklif qilish kerak. **Masalan: onasining ikkinchi marta turmush qurishini o'g'li juda asabiy bo'zilish bilan qabul qilgan.** Yangi ota

vazifasini bajaruvchi kishi bilan o'g'ilchaning aloqasi umuman kelishilmadi. Yangi ota turli sabablar bilan o'g'ilchani haqoratlar va vaqti vaqti bilan do'pposlab turar edi. O'g'ilcha yakkalana boshladi, seskanuvchan bo'lib qoldi, kechasi alaxsirash, qichqirish, qaergadir chiqib ketish hollari xam paydo bo'ldi. Vaqt o'tishi bilan u yotoq anjomlarini ho'l qiladigan va o'rnidan tez turib yotoq anjomlarini yangidan tutadigan, ertalab kishi ko'ziga qaray olmaydigan bo'lib qoldi. Lekin o'g'ilcha biroz vaqtdan keyin juda ko'p ovqat eydigan va kayfiyati ko'tarilgan holatga o'tganini ona psixologa gapirib berdi.

Psixolog taklifi: yangi otaning bolaga imkoniyati boricha o'zini yaqin tutishi, otalik xissini tug'ildirishi, onasi esa imkoniyati boricha bola ko'nglini har xil mazali ovqat tayyorlab berish bilan ovlashi kabilar bolani yana sog'lom xayotga qaytarishi mumkin degan xulosa bilan yakunlandi. Bu misoldan ko'rinib turibdiki, psixolog o'z taklifini kimga va qanday uslubda tushuntira bilishidan ko'pgina kelgusi bashoratdan tutilgan xulosalar echimi aniqlanadi. **Demak, amaliy psixologik jarayonda** psixologning shaxsiy xususiyatlari xam asosiy urinni egallaydi. Chunki psixologik taklifni kengligi, chuqurligi, aniqligi fakat u tomondan qo'llanilgan uslublargina bog'liq emas, balki uning bola shaxsini tushuna bilganligi va yorqin muomala jarayonini tashkil qila bilganidadir.

Ammo hayotda barcha o'quvchilar bir xil bilimga ega emas, ular turli tayyorgarlik darajasiga ega va bundan boshqacha bo'lishi ham mumkin emas. Shu sababli berilgan materialni bilmaslik past o'zlashtirishning asl sababini ko'rsatmasligi mumkin.

Axloq normalariga amal qilishda har bir tarbiyachi odob-axloq qoidalarini bo'zmasligi, shu bilan birga xar bir tarbiyachining xulqi o'quvchilarning xatti-harakatlarini, o'zaro munosabatlarini ham tartibga solib borishi lozim.

Voqeiy hikoyat. To'qqizinchi sinf o'quvchisi Karim bir kuni darsni tayyorlamay keldi. Muallima unga «ikki» baho qo'ydi. Oilada Karim onasi bilan yashaydi, otasi boshqaga uylanib ketgan. Muallima Karimga «yomon» baho qo'ygani etmagandek, unga zarda bilan: «Otang sizlarni bekorga tashlab ketmaganga o'xshaydi, bunday boladan qochib qutulishdan boshqa chora yo'q», - deb uni sinfdan chiqarib yubordi. Muallimning bu muomalasi o'quvchini tahqirlash bilan birga sinfdagi boshqa o'quvchilarning ham noroziligiga, nizo kelib chiqishiga sabab bo'ldi.

Talabchanlik o'qituvchi odobining normalaridan biri hisoblanadi. O'qituvchining bolaga qo'yayotgan talabi adolatli bo'lmog'i kerak. Muallimning talabchanligida uning bola shaxsiga chuqur hurmati, bolaning kuchi, qobiliyati va imkoniyatlariga bo'lgan chuqur ishonchi ifodalanadi. Bu insoniylikning namoyon bo'lishi, ya'ni rivojlanayotgan bola shaxsi to'g'risida, o'ziga va jamiyatga foyda keltira oladigan barkamol kishini tarbiyalash to'g'risidagi g'amxo'rlikdir. Odatda, bolalar murosasozlik va oliftagarchilikni— betayinlik, o'ta muruvvatni — mas'uliyatsizlik, prinstipsizlik deb tushunadilar. Aksincha, yaxshi niyat bilan qilingan oqilona talabchanlik — qattiqqo'l muallimga bolaning hurmati va minnatdorligini oshiradi.

Voqeyiy hikoyat. To'lqin maktabda quyi sinflarda past baholar olib o'qirdi. Sakkizinchi sinfga o'tganida fizika o'qituvchisi D. Sh. juda talabchan, hech kimni erkalatib qo'ymaydigan kishi bo'lib chiqdi. Muallim uni doskaga chiqardi. To'lqin fizikaga doir masalani echa olmaydi. O'qituvchi unga boshqa masalani beradi va o'sha boshlagan usuli bilan echishni aytadi.

Nihoyat u, masalani to'g'ri echadi. O'qituvchi: «Mening fikrimcha To'lqin, sen uchun bu oddiy masala. Sen murakkabroq masalalarni ham echa olasan, faqat, ko'proq ishlash kerak» deydi. Bu gap bolaga ijobiy ta'sir etadi, u darslarni ko'proq tayyorlaydigan bo'ldi, ayniqsa fizikaga qiziqib qoldi. Maktabni bitirgach, texnika universitetiga o'qishga kirdi. Muhandislik kasbini egalladi. Bir kuni To'lqin o'quvchilik yillarini eslab bunday dedi: «Fizika o'qituvchimiz kattiqqo'l, talabchan edi. U bizni boshqa fanlarga qaraganda fizikani ko'proq o'qishga majbur etardi. Biz uning aytganlarini bajarar edik, chunki u yaxshi odam, hatto do'stimiz edi».

Muallim har qancha hushyor, ehtiyotkor bo'lsa ham sinfdagi hamma bolalarning ruhiy holatini, iztiroblarini bilmasligi mumkin. Bu ishda muallim sinf bolalar jamoasining ko'magiga tayanmog'i lozim. Sinf jamoasi boshiga tashvish tushgan bolaning holiday xabardor, unga hamdard bo'lishiga erishmoq kerak. Shunda muallim bilan o'quvchi o'rtasidagi muomala natijasida sodir bo'ladigan ayrim xatolarning oldini olish imkoni tug'iladi.

Voqeyiy hikoyat. Sanobarning oilasida uning otasi bilan onasi o'rtasida kelishmovchilik, janjallar bo'lib turishini sinfdoshlari biladi. Bugun u darsga ko'zlarining atrofi qizargan, ma'yus holda keldi. Kecha ularning uyida bo'lgan janjal tufayli uy vazifasini ham bajarolmay

kelgani, kitobni o'qisa ham boshiga hech narsa kirmayotgani ko'rinib turardi. Sinfdoshlaridan biri unga sezdirmay bu holatni sinf rahbariga ma'lum qilib, yaxshisi muallimlar bugun Sanobarni doskaga chiqarmasliklari, undan uy vazifasini ham so'ramasliklari lozimligini aytdi. Sinf rahbari o'z darsi jarayonida bevosita usullar bilan Sanobarga tasalli berishga harakat qildi. Shu tariqa sinf jamoasi qalbi jarohatlangan Sanobarga nisbatan to'g'ri muomala qilishda o'qituvchilarga yordamlashdi.

Bolaning ruhiy holatini tushunish, sinfdoshlarida unga nisbatan xayrixohlik, g'amxo'rlik xis-tuyg'usini uyg'otish o'qituvchining yuksak pedagogik, axloqiy madaniyatidan dalolat beradi. Odobli, madaniyatli muallim bolalar bilan qo'pol muomala qilmaydi, o'quvchining «sirini» oshkor etmaydi, uning ustidan kulib, qalbini jarohatlamaydi. Aksincha, fikr-mulohazasi qotib qolgan, bolalarning qalbi, ehtiyoj va qiziqishlarini inobatga olmaydigan, hammaning xulqini bir xil qolipda baholaydigan muallim ko'pincha pedagogik muomala odobi normalarini bo'zadi, bolalar orasida obro' ham ololmaydi. Bunday muallim odatda, agar bola mo'min-qobil bo'lsa, uni yaxshilar qatorida ko'radi, agar tanqidiy fikrlaydigan bo'lsa - manman, takabbur deb hisoblaydi. Qobiliyatli, lekin sho'x bolalarni xush ko'rmaydi, natijada o'qituvchiga hurmatsizlik, konflikt - mojarolar kelib chiqadi.

Voqeiy hikoya. Ikkinchi sinfga boshqa maktabdan yaqinda kelgan Diloromni muallim o'qish uchun doskaga chiqardi. Dilorom harflar va bo'g'inlarni zo'rg'a o'qiyotgani, o'qiy olmay qiynalayotganidan uyalib qizardi, to'xtalib qoldi. Sinfdagi bolalar kulib yubordilar. Chunki bu sinfdagi bolalarning hammasi yaxshi o'qiydigan bo'lib qolgan edilar. Bolalarning bu kulgusi Diloromga qattiq salbiy ta'sir etdi. Muallim qiynalib zo'rg'a o'qiyotgan Diloromni o'qishdan to'xtatib, kulgan bolalarga tanbeh berdi. Bolalarning bu qiligi odob qoidalariga to'g'ri kelmas edi.

Muallim bolani doskaga chaqirayotganda ham, yoki o'quvchi bajargan ishni boshqalarga namuna qilib ko'rsatayotganida ham me'yorga amal qilmog'i lozim. Agar yaxshi o'qiydigan bola ha deb doskaga chiqarilaversa yoki har safar bir bolaning bajargan ishi boshqalarga namuna sifatida ko'rsatilaversa bu, axloqiy jihatdan salbiy oqibatlariga olib keladi.

Insonning maqsadi doimo asoslangan bo'ladi. Sabab (vaj) muomala odobining, xatti-harakatning, qiliqning bir qismi bo'lib, biror harakatni bajarishga, uning yaxshi yoki yomon ekanligini baholashga asos bo'ladi. Motivlar (sabab, vaj) ijtimoiy qimmatli yoki xudbinlik xarakteriga ega bo'lib, ko'zlangan maqsadga erishish uchun vositalar tanlashga ta'sir etadi. Lekin axloqiy maqsadga faqat axloqiy vositalarni qo'llash bilangina erishish mumkin.

Voqeiy hikoya. Shahardagi maktablardan birida uchinchi sinfda shunday hodisa sodir bo'ldi. Sinfdagi o'quvchilar ikki guruhga bo'linib, tuvalarda gul o'stirib, sinf xonasini bezatish uchun musobaqa o'tkazishdi. Bolalar uylaridan gul tuvak, gul ko'chat keltirib, gul o'stirishga kirishdilar. Musobaqa (o'yin)ni yakunlashga bir hafta qolganida birinchi tuvakdagi gullar so'lib qoldi. Bolalar har qancha urinsalar ham foydasi bo'lmadi. Maktabning biologiya o'qituvchisiga murojaat qilishga to'g'ri keldi. Biolog muallim gul ko'chatlaridan birini tortib ko'rsa, uning ildizi kesilgan ekan. Bu ishni ikkinchi guruhning etakchisi Salima qilganligi ma'lum bo'ldi. Salima buni, nima qilib bo'lsa ham, o'z guruhi g'olib chiqishi uchun qilgan ekan. Bu voqeaning tahlili shuni ko'rsatadiki, bolalarning hammasida bir xil maqsad – gul o'stirib, sinf xonasini bezash maqsadi bo'lgan. Lekin ular musobaqa jarayonida turli sabablarga ko'ra harakat etganlar. Guruhdagi bir bolaning xudbinligi tufayli ko'ngilsiz hodisa ro'y berdi.

Xilma-xil psixologik muammolar manbalari ichida maktab ham muxim o'rin egallaydi. Masalan: tibbiyot mezonlariga qaraganda, maktab yoshidagi bolalarning 18-20% qisqa muddatli yoki doimiy psixoterapiyaga muxtoj-dirlar. Maktab, kollejda keng tarqalgan muammolar juda ko'p: o'quv motivastiyasi yo'qligi, past o'zlashtirishi, o'qituvchi va o'z tengdoshlari bilan nizoli munosabatlar, o'z-o'zini past baxolashi, jamiyatga qarshi gruppalarda ishtirok etishga layoqatlilik va boshqalar.

Ta'lim tarbiya muassasalaridagi tarbiyaviy ishlarning eng muhim vazifalaridan biri bu o'quvchilar jamoasini shakllantirish va rivojlantirishdir. Bu nafaqat u yoki bu ta'lim tarbiya muassasinigina emas konkret o'quv guruhi sinfga ham ta'lukli. Chunki qaerda, qaysi jamoada shaxslararo munosabatlar yaxshi tashkil etilgan bo'lsa, shu jamoa o'z oldida turgan ijtimoiy vazifalarni muvofaqiyatli bajarishga asos yaratilgan bo'ladi. Bunday jamoada o'z-o'zligini boshqarishni joriy qilish ham yaxshi samaralar berishi mumkin. Bugungi kun

o'qituvchisi, sinf rahbarlari, psixologlarini qiynayotgan muammolardan biri bu o'quvchilar guruhlarida shaxslararo munosabatlarni tashkil kila bilish imkoniyatlarini beruvchi maxsus psixodiagnostik vositalarning etishmasligidir. Shaxslararo munosabatlardan, o'rganish metodlaridan biri, sostiometriya metodidir. Sostiometriya tushunchasi Amerika olimi J.Moreno tomonidan taklif etilgan bo'lib, guruhdagi o'zaro munosabatlarni o'rganish degan ma'noni bildiradi. Sostiometriya metodi turli guruhlarda, jamoilarda shaxslararo munosabatlar xususiyatlarini o'rganishning psixologiyada keng qo'llaniladigan eng samarador vlsitalaridan hisoblanadi. Sostimetrik tahlil ma'lumotlari shaxsning guruhda tutgan o'rni, guruhda shaxslararo munosabatlarning xususiyatlari guruh yo'ldo'zlari, guruh lideri (guruhning tan olingan sardori) guruhning yakkalanib qolgan (izOlimstiyaga) tushib qolgan a'zosi guruhdagi kichik guruhchalar (mikrogruppalar) ularning tarkibi, o'zaro munosabatlari va yana qator shu kabi ma'lumotlarni olish imkonini beradi, sostiometrik tadqiqotni o'tkazishda avvalo shaxslararo munosabatlarning u yoki bu jihatini baholovchi muhim mezon tanlab olinadi, buning uchun ma'lum bir real vaziyatga taaluqli bo'lgan savol to'ziladi. Bu savol sostiometrik mezon bilan xizmat qiladi. Sinaluvchilar shu berilgan savollarga o'zlariga shu guruhdan sherik tanlash bilan javob berishlari kerak bo'ladi.

Sostiometrik mezon bilan tadqiqot maqsadiga mos tushgan xolda shaxslararo munosabatlarning ma'lum bir jihatiga qaratilgan bo'lishi lozim.

Sostiometrik mezonlarni shartli ravishda quyidagicha bo'lish mumkin.

1. «Agar sen sinf (guruh) boshlig'i bo'lsang, biron bir jiddiy vazifani, topshiriqni bajarish uchun ajratilgan guruh tarkibiga kimni kiritgan bo'lar eding».
2. Funkstiyali (funkstional) «Sening fikringcha sinfdoshlaringdan (guruhdoshlaringdan) kim sinf (guruh) boshlig'i bo'la olishi mumkin».
3. Amaliy: «Agar sinf (guruh) tarkatib yuboriladigan bo'lsa, unda sen yangi sinfga (guruhga) shu sinfdoshlaringdan (guruhdoshlaringdan kim bilan birga tushishni xoxlar eding)».
4. Emostional: O'zing uchun og'ir damlarda sinfdoshlaringdan (guruhdoshlaringdan) kimga murojat qilgan bo'lar eding.

5. Kommunikativ: o'z ta'tilingni sinfdoshlarindan (guruhdoshlarindan) kim bilan birga o'tkazishni xoxlar eding.

Sostiometrik mezonlarni tanlashda va savollarni tuzishda konkret vaziyatlar nazarda tutilishi lozim. Sostiometriyaning samaradorligi so'raluvchining, o'rganilayotgan guruh a'zolarining psixologik tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. Sostiometrik kartochkani to'ldirish sinaluvchining ixtiyoriy, shaxsiy ishidir. Ba'zi bir sinaluvchilar tadqiqotda ishtirok etishdan bosh tortishlari mumkin. Bunday xolatlar yo'l kuymasligi uchun oldindan «Sostiometrik razminka» qilish, tadqiqot vazifalarini tushunarli formada bayon etishi, uning muhim ekanligini o'quvchilarga tushunturib borish va eng muhim ularning javoblari boshqalardan sir saqlash, ularning hech kimga ko'rsatilmasligiga kafolat berish. Ularni bunga ishontira bilish kerak. Tadqiqot natijalari sinaluvchilarga aytilmaydi. Ularni bu haqida qisman, yuzaki ma'lumot beriladi. Shuni esda tutish lozimki guruhdagi norasmiy aloqalar sistemasini hammaga aytish guruh tizimida kutilmagan noxush xodisalarga olib kelishi, munosabatlar o'zaro muloqotda, o'zaro nizolarni keltirib chiqarishi mumkin. Strategik kartochkalarni tuldirishda xar bir ukvchtga mustaqillik berilishi kerak. Xech qanday aytib berish va kartochkalarni uyga olib ketishga yo'l qo'ymaslik kerak. Eng yaxshisi guruhning barcha a'zolarini tadqiqotdga jalb kila olishdir. Sostiometrik tadqiqot olib borayotgan o'qituvchi o'zini erkin ishonchli ochiq tutishi kerak. Strategik kartochkalarini o'qituvchi butun sinf uchun oldindan tayyorlab qo'yishi maqsadga muvofiqdir. Bunda kartochkaning yuqori qismining o'ng tomoniga tadqiqotda ishtirok etayotgan o'quvchining familiyasi yoziladi.

Muloqot eng avvalo odamni odam tomonidan idrok qilishidan boshlanadi, unda dastlabki o'zaro baholash amalga oshadi, dastlabki hissiy-intellektual munosabatlar shakllanadi va shundan so'ng tegishli muloqot shakli amalga oshiriladi. Bu jarayonda odam haqidagi ma'lumot, idrok etilayotgan odamning hayotiy tajribasi, u yoki bu munosabat shaklini yoqtirishi yoki yoqtirmasligini yuzaga keltiradigan bevosita emostional munosabatlar muhim rol o'ynaydi.

5.3.Konsultastiya jarayonini tizimlashtirish va ustalik bilan yangi nuqtai nazarga o'tish

Muloqotda buyruq ohangining ustunligi, do'q-po'pisa bilan keskin shaklda muomalada bo'lish, suhbatdosh nomiga tez-tez bildirilib turiladigan e'tirozlar, uning xatti-harakati va fikrlaridan norozilikni ifodalash, yo'l bermaslik va tajovo'zkorlikni namoyon qilish, oilada o'zaro raqobat (yoki hukmronlik-bo'ysinuvchanlik) munosabatlarini yuzaga keltiradi. Befarqlik, e'tiborsizlik, qo'pollik, bemehrlik, behurmatlik kabilar oiladagi samimiy muloqotga putur yotkazadi. Agar aksariyat hollarda iltimoslardan, maslahatlardan, o'zaro kelishuvli savol-javoblardan, o'z niyat-istaklarini, xatti-harakatlarini xotirjamlik bilan bayon qilish usulidan foydalanilsa, oilada o'zaro yordam, o'zaro tushunish, bir-birlariga yon berish odat bo'lsa, unda bunday oilalarda do'stona munosabatlar o'rnatiladi, oilaviy hayot uchun eng maqbul bo'lgan psixologik muhit yuzaga keladi.

Odamlar o'rtasida bir-birlarini tushunishning yotishmasligi ko'pincha muloqotdagi to'siq bo'lib, shaxslararo munosabatlar bo'zilishining sababi hisoblanadi. Bizlar boshqa odamlar bilan bo'ladigan o'zaro munosabatlarimizda nima uchundir, o'zimizning fikr-o'ylarimiz, niyatlarimiz suhbatdoshimizga ayon deb hisoblaymiz. Bundan tashqari hamma odamlar ham bolaligidan boshqa odamlarning emostional holatlarini his qilish, ularni ko'rish, ular bilan hisoblashish, ularni tushunishga intilishga o'rgatilavermaydi. Shuning uchun ham ko'pchilik holatlarda, hatto bir-biriga eng yaqin, bir-biriga zid manfaatlarga ega bo'lmagan odamlar ham hayotda bir-biriga noxushliklar yotkazishi mumkin. Albatta, bu ishlarni ular bir-birlariga yomonlik, yovo'zlik qilish niyatida yoki o'zlari yovo'z odamlar bo'lganliklari uchun emas, balki shunchaki bir-birini tushunmaganliklari «nima qilayotganliklarini bilmaganliklari» uchun sodir etadilar. Shunga o'xshash holatlar odamlarning o'zaro munosabatlari, muloqotlarida o'ziga xos to'siq vazifasini bajaradi.

Psixologlar muloqot jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan to'siqlarning quyidagilarini farqlaydilar: psixologik, vaziyatli, mazmuniy va motivatsion to'siqlar.

Psixologik to'siq — bu sherigiga ma'qul tushmay qolish, tushunilmay qolishdan qo'rqish, u tomondan inkor etilish va kalaka qilinishdan yoki keskinlikdan qo'rqish, eng ezgu hislarini va niyatlarini

samimiy izhor etishiga javoban qo'pollik bilan javob berilishi mumkinligidan xavotirlanish kabilar tufayli intellektga oid, mehribonlikka oid, kuchga oid shaxsiy imkoniyatlarini namoyon qilish va amalga oshirishga halaqit beruvchi o'ziga xos ichki psixik tormozdir.

Vaziyatli to'siqlar — bu suhbatdoshlarning bir xil vaziyatni turlicha tushunishlari, unga turlicha yondoshishlari bilan bog'liq.

Mazmuniy to'siqlar — odatda suhbatdoshini tushunmaganlik tufayli, uning mazkur jumlasini qanday ma'noda aytilgani, u qanday fikrni ilgari suryapti, nimani nazarda tutyapti, nimaga olib boryapti va shu kabi mulohazalarga borish tufayli yuzaga keladi.

Motivastion to'siqlar shunday vaziyatlarda yuzaga keladiki, bunda gapirayotgan odam yo o'zi bayon qilayotgan fikrning motivini yotarlicha anglay olmaydi, yoki u atayin ularni (asosiy motivni) yashirishga harakat qilayotgan bo'lishi mumkin.

Bulardan tashqari muloqotga to'siq bo'lib, suhbatdoshlarning psixologik madaniyatlik nuqsonlaridan biri, ya'ni ularning yo eshitishni va yoki tinglashni bilmasligi, «teskari aloqaning» yo'qligi xizmat qilishi mumkin. Odamlar o'rtasidagi suhbat ko'pincha ularda aqlning yotishmasi tufayli emas, balki ularning xudbinligi tufayli: har biri o'zi haqida yoki o'zini qiziqtiradigan masalalar haqida gapirishga intilishligi tufayli kutilganidek amalga oshmay qolishi mumkin. Oqibatda bitta «aqlli» dialog o'rniga, ikkita behuda, hatto zararli monolog amalga oshadi. Shuning uchun ham muloqotga, suhbatlashish san'atiga o'rganish, ijtimoiy-psixologik madaniyatni egallash, o'zini, o'z kayfiyati va hissiyotlarini boshqara olish, bilim va malakalarini ishlab chiqish, o'z gapi bilan suhbatdoshini qiziqтира olish qobiliyatini rivojlantirishga erishish kerak. Biroq buning uchun birinchi navbatda har qanday muloqotning umumiy qoidasi: boshqa odamlarning, suhbatdoshlarining ehtiyojlari, xohishlarini qondira oladigan odamgina hurmatga erisha olishini yodda tutishi lozim.

Odamovilik va uning psixokorreksiya. Odamovilik – og'ish bo'lib, muloqot doirasining torayishi, atrofdagilar bilan emostional munosabatda bo'lish imkoniyatining kamayishi, yangi ijtimoiy munosabatlarni o'rnatishda yosh davrlariga xos bo'lgan qiyinchiliklar bilan namoyon bo'ladi.

Bu og'ishning sababi quyidagilar bo'lishi mumkin: O'zoq davom etgan stress (masalan ota-onaning ajrashishi), emostional muloqotning etishmasligi (masalan, o'zoq vaqt kasalxonada bo'lish,

yoki ba'zan bolaning ota-ona uchun kutilmagan yoki istalmaganligi, ota-onaning bolaga mehr ko'rsatmasligi), emostional sferaning o'ziga xos individual patalogik xususiyati (psixik jarayonlarning sustligi va h k).

Odamovilik bolaning munosabat o'rnatishi va uning davom ettirish imkoniyatini kamaytiradi, tez-tez ota-onasi va tengdoshlariga, odamlarga salbiy munosabat chaqiradi. Bu bolaning axvolini yanada chuqurlashtirib, og'irlashtirib yuboradi. Odamovi bola yolg'izlikda yashashga o'rganib qoladi va bu uning shaxs sifatida shakllanishiga to'sqinlik qiladi. Muloqotga ehtiyojni emostional kontakt bosadi, odamovilik bolani ijtimoiy ta'sirlardan himoya qiladi. Agar bola juda ta'sirchan bo'lsa odamovilik uning psixikasini zo'riqishdan himoyalaydi.

Odamovi bola qovog'i solingan, norozi bo'lib ko'rinadi. Shu sababli ota-ona «Biz unga barcha sharoitni yaratib berganmiz, u yana nimadan norozi» deb xafa bo'lishadi. Bu holatda ota-onaning «minnatdorlikka munosiblikni» da'vo qilishlari bolaning ahvolini battar og'irlashtirib yuborishi mumkin. Bola bu narsani o'zining olamiga bostirib kirish deb baholaydi. Bolaning «Nimaga men bilan gaplashmaysiz, nimaga mening ko'zimga qaramaysiz» kabi savollari ular bilan munosabat o'rnatishga to'sqinlik qiladi. Odamovilik uyatchanlikdan sifat darajasi bilan farq qilganidek autizmdan ham farqlanadi. Uyatchanlik ijtimoiy muloqotga kirishishning yaxshi shakllanmaganligi natijasi. Shu sababli uning korrekstiyasi bola ta'limiga muloqot malakasini qo'shish, o'zgaralar harakatini tahlil qilish va o'zlashtirishni eplay olish xolos. Odamovilik uchun bunga o'xshash harakat korrekstion ishning yakuniy bosqichi xolos. Ba'zida ijtimoiy kompesetornistlikning oshishi parallel holatda korrekstiyaning boshqa turini o'tkazishni talab qiladi (tugallovchi bosqichda lekin bu hech qachon asosiy korrekstion harakatdan ilgarilab ketmasligi kerak.

Odamovi bola bilan korrekstion ishning mohiyati bolani atrofdegilar bilan emostional munosabat o'rnatishiga yordam berishdan iborat. Buning uchun ota-onalarning bittasi bola bilan emostional aloqa o'rnatishda

Odamovi bola bittagina oynasi ochiq qolgan xonaga o'xshaydi (masalan, ota-onalarning bittasi bilan munosabat). Korrekstiyada bu imkoniyatdan foydalanishi kerak, ammo unitmaslik kerakki, agar u

ijtimoiy samara bermasa ham munosabat o'rnatishning oxirgi yo'li yopilishiga yo'l qo'ymaslik psixologning burchi.

Korreksiyaning bu qoidalari odamovi bola bilan ishlashning asosiy yo'nalishlarini beradi:

5. Buzilishga olib kelgan sabablarini bartaraf etish.
6. Bolaning muloqotga bo'lgan ehtiyojini, kattalar va tengdoshlar bilan munosabatini tiklash yoki qayta qurish.
7. Bolaning oila va tengdoshlar guruhi bilan munosabatlarini tartibga solish (nafaqat bolani boshqa odamlarga «o'girish», balki bola ular o'ylaganidek, yomon yoki yovo'z emasligini ko'rsatish).
8. Bolaning muloqot malakasi ta'limi va aloqa o'rnatish.

Bola ta'sirchanligining yuqoriligi sababli korreksiya juda qiyin kechadi, shu sababli u sekin-asta olib borilishi kerak.

Odamovi bola bilan diagnostika ishi quyidagilar bo'lishi mumkin:

3. Birinchi uchrashuvda psixolog bolaga to'g'ridan-to'g'ri savol berishdan (Sening oting nima? kabi), bolaga ko'z tashlab qo'yishdan, uning «o'ychanligini» aniqlash uchun «yopishib» olishdan, kuchli sezgi uyg'otishdan qochish kerak. Bola bilan munosabat o'rnatishning boshlanishida bosim o'tkazmaslik lozim. Munosabatda salbiy tajribaga ega bo'lgan bola uni yana o'zi uchun yoqimsiz bo'lgan vaziyatga tortayotganlarini tushinmasligi lozim.

4. Psixolog qilayotgan harakat bolaning o'zi qilayotgan harakat ramkasidan chiqmasligi lozim. Unga o'zining o'yinini taklif qilish emas, balki bola nima qilayotganligini ko'zatib, u bilan birga shug'ullanishi lozim.

Xullas, psixologik maslahat berish sohasidagi insonlar: psixolog, o'qituvchi ilmiy bo'lim mudiri tarbiyaviy ishlarni tashkil qiluvchilar ham ma'lum darajada psixologiyadan xabardor bo'lmoqlari lozim, chunki sanab o'tilgan kasb egalari individual xususiyatlari bilan bir-biridan farq qiladigan turli yoshdagi bolalar bilan ishlaydilar. Har bir bola faqat o'ziga xos bilish ruxiy jarayonlari, ya'ni sezgi, idrok, diqqat, xotira, tafakkur, tasavvurlari, individual-psixologik xususiyatlari, xarakteri, temperamenti, kobiliyatlari, emostional-irodaviy soxasi, xissiyoti, emostiyalari, irodaviy xulq atvor xususiyatlari, faoliyat motivastiyasiga ega bo'ladi. Ma'lum yoshdagi bolalarning psixologik xususiyatlarini bilmay turib, ularga maqsadga muvofiq ravishda ta'lim va tarbiya berib bo'lmaydi. Bolaning har bir yoshi o'z qiyinchiliklariga ega bo'ladi va o'ziga nisbatan maxsus munosabatda bo'lishini talab

qiladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarga nisbatan psixologik jihatdan to'g'ri keladigan va yaroqli bo'lgan usul ko'pincha o'smirlarga nisbatan yaroqsiz va xato bo'lishi mumkin. O'qituvchining bilishi mutloqo zarur bo'lgan individual farqlar bitta yosh doirasida nihoyat darajada katta bo'ladi.

Psixologlar muloqot jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan to'siqlarning quyidagilardan qaysi birlarini farqlaydilar: psixologik, vaziyatli, mazmuniy va motivatsion to'siqlar.

Mustahkamlash uchun savollar

1. Konsultastiya o'tkazishning besh qadamli modelini izohlab bering.
2. Konsultastiya o'tkazish mikrotexnikalari haqida gapiring. (Suhbatning boshlanishi. Psixologik qo'llab-quvvatlash vositalari. Hissiyot va emostiyalardan ozod bo'lish. Pastient "to'lqinlanishlariga" mayl bildirish.)
3. Dialog vaqtda konsultant nutqi nima uchun chegaralanadi.
4. Yashirin fikr va hislar qanday aniqlanadi?
5. Qator amerikalik olimlar ota-onalar bilan maslahatining so'nggi suxbatida nechta bosqichni ko'rsatadilar?
6. Psixologlar muloqot jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan to'siqlarning quyidagilardan qaysi birlarini farqlaydilar?
7. Odamovilik va uning psixokorreksiyasi qanday amalga oshiriladi?
8. Konsultastiya jarayonini tizimlashtirish va ustalik bilan yangi nuqtai nazarga o'tish uslubi qanday amalga oshiriladi?
9. Odamovi bola bilan korreksion ishning mohiyati nimada?
10. Psixologlar muloqot jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan to'siqlar ?

Korreksion ta'sir mexanizmlari

5.4. Shikastlovchi kechinmalarni uyg'unlashtirish. Psixologik muammoning azob-uqubatlarini engillashtirish. Muammoga o'zgacha qarashning qirralarini izlash. (Ma'nosini yo'qotgan holat rekonstruksiyasi. Dunyoga yangicha ko'z bilan qarash. Qadriyatlarni qayta baholash. "Aksincha" istaklarni qo'zg'atish. Psixologik madadni izlash. "Hozir" va "shu erda" tamoyili)

Paralingvistik ta'sir, psixologik madad, dunyoga yangicha ko'z bilan qarash, qadriyatlarni qayta baholash, normal taraqqiyot,

muammoning azob-uqubatlari, psixologik krizis, stress, depressiya, **“Men”konstepstiyasi** va xk..

Shikastlovchi kechinmalarni uyg'unlashtirish. Psixologik muammoning azob-uqubatlarini enigillashtirish. Muammoga o'zgacha qarashning qirralarini izlash. (Ma'nosini yo'qotgan holat rekonstrukstiyasi. Dunyoga yangicha ko'z bilan qarash. Qadriyatlarni qayta baholash. “Aksincha” istaklarni qo'zg'atish. Psixologik madadni izlash. “Hozir” va “shu erda” tamoyili)

Shaxs shakllanishini tabiatdan anatom—fiziologik shart—sharoitlariga ega bo'lgan bola ijtimoiylashishi jarayonida insoniyatning yutuqlarini o'zlashtirib olam bilan o'zaro ta'sirga kirishadi. Ushbu jarayonda shakllangan qobiliyat va vazifalar shaxsda shakllangan odamning sifatlarini takror ishlab chiqaradi .

Shaxsiy korrekstion psixologiyaning xususiyatlarini hisobga olib uchta aloxida soxalarning xar birida anik vazifalarni joylashtirish mumkin. Kognitiv soxa; (shaxsiy korrekstion psixologiyada etakchi, biografik- tushuntirishi):

- 1) o'zining xulqi – atvori, munosabati, rekstiyasi sababini anglash;
- 2) his-tuyg'u va xulq – atvor stereotiplarni anglash;
- 3) psixologik omillar va somatik bo'zilishlar orasidagi bog'liqlikni anglash;
- 4) mojarolar va ruhiy jaroxatlovchi vaziyatlarni kelib chikshida 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 emostional qo'llab—quvvatlash;
- 7) mijoz tomonidan tuyg'ularni anglab va yuzaga chiqarish;
- 8) o'ziga nisbatan yanada samimiy munosabatni shakllantirish;
- 9) boshdan o'tkazish va emostional munosabatlar usullarini o'zgartirish;

Korrekstion 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.

Psixokorrekstion ishlarda mijozga psixologik ta'sir o'tkazish quyidagilarga qarab baholanadi: **a).** Ichki kechinmalarining sub'ektiv mohiyatining o'zgarganligi. **b).** Ta'sir etgandan so'ng mijozning ijobiy tomonga o'zgarishi.

Psixologik ta'sirning samarasini belgilashda quyidagi metodlarni ishlatish mumkin: ishontirish, verbal va noverbal ta'sir etish, paralingvistik ta'sir, rag'batlantirish, jazolash va hk. Ular insonning somatik fiziologik va psixik funkstiyalarini baholaydi. Psixokorreksion ta'sirning samaraliligi kriteriysi xar 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. Korreksion psixologiya, yuqorida aniqlaganimizda, mijozning qabul qilingan me'yorlarga mos kelmaydigan ruhiy rivojlanishining xususiyatlarini «to'g'rilashga», qaratilgan mutaxassisning faoliyatini aks ettiradi.

Bola psixik taraqqiyotini tuzatishning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: bola shaxsiy va intellektual imkoniyatlarini rivojlantirish uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratish asosida psixik taraqqiyotdan chetlashishlarni tuzatishdan , shaxsiy va axloqiy taraqqiyotidan yoqimsiz salbiy yo'nalishlarni oldini olishdan iboratdir. Psixik taraqqiyotni tuzatish, "Korreksiya qilish" atamasi dastlab deffektologiyada kasal bolalarga nisbatan ishlatilgan bo'lsa, amaliy yosh psixologiyaning rivojlanishi bilan "tuzatish" tushunchasi normal psixik taraqqiyot uchun ham qo'llanila boshlandi. D.B. Elkonin tuzatishning yo'nalganligini korreksiya xarakteriga bog'liq ravishda tuzatishning ikki usulini ajratishni taklif qiladi:

1. taraqqiyotdan chetlashish belgilariga qaratilgan simptomatik tuzatish
2. taraqqiyotdan chetlashish sabablari va manbalariga qaratilgan tuzatish hisoblanadi.

Psixologik maslahat berish amaliyotida normal taraqqiyot korreksiyasi va nonormal taraqqiyot korreksiyasidan farqlanadi. **Normal taraqqiyotda** tuzatishning mazmuniga kura quyidagi turlari ajratiladi, aqliy taraqqiyot korreksiyasi, shaxs taraqqiyoti korreksiyasi, salbiy xolatlarning oldini olish korreksiyasidir. Psixolog ishida korreksion vazifalarni echish maqsadida psixologik yordamni tashkil etishga bog'liq ravishda uning to'rini ko'rsatish mumkin: madaniy okartuv ishlari, maslahat-tavsiyalar berish, individual va guruhiy korreksiya.

Madaniy oqartuv ishlari - ota-onalar, tarbiyachilar, o'qituvchilarga mo'ljallangan bo'ladi. Bunda bola taraqqiyoti asosiy qonuniyatlari, yosh psixologik xususiyatlari , xar bir yoshning

qiyinchiliklari, muammolari va ularni bartaraf etish bo'yicha umumiy tavsiyalar beriladi.

Maslahat va tavsiyalar berish ishi bola boshidan kechirgan qiyinchiliklar sabablarini aniqlash asosida olib boriladi. Bunda psixolog ota - onalar, o'qituvchilar, tarbiyachilar hamda bolaning bajaradigan ishlarini tavsiyanomada beradi. Uchinchi, mexnatni ko'p talab etadigan psixologning tuzatish **ishi -ota -onalar, o'qituvchilar, tarbiyachilar va bolalar guruhi, yoki individual bir bola bilan hamkorlikda olib boriladi.** Ishning ana shu turi ancha mexnat, vaqt, ko'p metod va metodikalarni qo'llashni talab etsa ham ancha natijali hisoblanadi.

Bolalar psixik taraqqiyotini tuzatish muammosi bo'yicha chet el psixologiyasiga murojaat qilishimiz quyidagilar bilan bog'liq:

1) Chet - el psixologiyasida tuzatish ishlarining texnikasi, uni o'tkazish tartiblari, metodlari, juda yaxshi ishlangan bo'lib, amaliy psixologik vazifalariga moslashtirilgandir:

2) So'nggi vaqtlarda tuzatish metodlari va texnikalarini, ularning nazariy manbalari va asoslarini tahlil kilmasdan to'g'ridan - to'g'ri notanqidiy o'zlashtirish kuchaymoqda;

Chet-el psixologiyasidagi bola psixik taraqqiyotini tuzatish muammosidagi barcha nuqtai nazarlarni 2 guruhga ajratamiz:

a) **psixodinamik nuqtai nazar** bo'yicha terapevtik kuch ongni, uning to'zilishini rivojlantirishga qaratiladi:

b) **xulqiy nuqtai nazar** bo'yicha individning tashqi muxitda aktivligini aniqlaydigan stimol- reakstiya bog'lanishining ko'rinishini o'zgartirishdan iborat.

Psixodinamik nuqtai nazar - ishlangan va obro'yga ega bo'lgan psixonalitik yo'nalish bo'lib, Freyd va gummanistik psixologiya asoschisi K.Rodjers nazariyalarida aks etgan.

Psixodinamik yo'nalish 19 asrning 50-60 yillarida davolanishning ikkinchi asosiy usuli sifatida qo'llanilgan. Bu yo'nalishda o'yin, san'at bilan davolash yoki rasmlar bilan davolashdir. Bolalar yoshi uchun tuzatish ishlarining yaxshisi sinalgan usuli o'yin bilan davolash hisoblanadi.

Davolovchi bola bilan birga o'ynaydi va bolaning o'zi erkin o'ynashi mumkin va shu o'rinda uch asosiy tuzatish vazifalari bajariladi. 1. Bola o'zini ko'rsatishga imkoniyati kengayadi. 2. Hissiy barqarorlik va o'zini boshqarishda erishiladi. 3. Bola kattalar sistemasidagi munosabatlari korrekstiya qilinadi.

O'yin bilan davolashning 2 usuli farqlanadi.

1) Individual va 2) Guruhiy

Psixolog olim Rodjers qaysi usulda qanday vaqtda foydalanish mumkinligi haqida shunday deydi: " Bolaning ijtimoiy moslashishi haqida gap ketganda guruhiy davolash individual davolashga karaganda foydaliroqdir" Hissiy qiyinchiligi haqidagi muammolarni echishda esa, individual davolashdan foydalaniladi. O'yin bilan davolash quyidagi xollarda o'tkaziladi:

- Ijtimoiy etilmay qolishlik (infantilizm) kelisha olmaslik, odamovi, ya'ni odamga kushilmaslik, tez moslashuvchanlik, xar kimning aytganini qilish, xulq - atvorning bo'zilishi va zararli odatlari mavjud bo'lganda. Agar individual o'yin bilan davolashni aqliy nosog'lomlikning og'ir formalarida o'tkazib bo'lsa, guruhiy o'yin bilan davolash uchun qarshi ko'rsatkichlar doirasi kengayadi. Bunday qarshi ko'rsatkichlar quyidagilar: yaqqol ifodalangan bolalar qizg'anishi , tez jinsiy etilishi, xaddan tashqari tajovo'zkorligi va boshqalar. Barcha yuqoridagi xollarda avval individual o'yin bilan davolab, keyin guruhiy o'yin bilan davolash o'tkaziladi.

Xulqiy nuqtai nazar -xatti - harakatlarni davolashda kuzatishning maqsadi xatti -harakatning yangi usullarini o'rganish yoki sub'ektning urganib qolgan usullarini yo'qotish sifatida ifoda etiladi. Xatti -harakatli trening 4 qismni o'z ichiga oladi.

1. O'rganiladigan namunalarni namoyish qilish;
2. O'rganiladigan harakatli reakstiya qo'llanmasi bilan mijozlarga ogzaki va yozma belgilar yordamida tushuntirish;
3. Yangi reakstiyalarni mustaxkamlash va egallash uchun zarur mashqlar;
4. Erishilgan natijalar haqida ma'lumot beruvchi teskari aloqa asosida nazorat qilish;

Psixologik konsultatsiya vaqtida qachon qaror qabul qilish muhimdir "gunoh" mijozga o'z shaxsiy mas'uliyatini tushunishga yordam beradi harakatlar va xatti-harakatni ijobiy yo'nalishda o'zgartirish va qachon, aksincha, hayot muammolarini muvaffaqiyatli hal qilishga to'sqinlik qiladi. Konsultant har doim mijozni aybdorlikdan ozod qilmasligi kerak. Ichida haqiqiy aybdor bo'lsa, qutqarish masalasini muhokama qilish muhimdir. Mijoz hamma narsani biladi va faqat o'ziga ishonadi. Ushbu turdagi mijoz hammasi savol, qarama-qarshilik, lekin ayni paytda uning haqiqati ishonchidir. Ushbu turdagi mijozlarga do'stona ishtirok etish aniq ifodalarni yumshatish uchun salbiy belgilar qulay

imkoniyatlar yaratadi. Mijozlarga konsultatsiya berish depressiya va o'z joniga qasd qilish niyatlari bilan Ruhiy tushkunlik bilan mijozlarga psixologik yordam. Konsultatsiyalashuvda siz tez-tez shunday deb atashingiz kerak odatda hodisalarga reaksiya sifatida paydo bo'lgan "reaktiv depressiya", travmatik hayot (somatik kasallik, nizolar, samimiy muammolar, turli xil yo'qotishlar, jumladan, yaqinlaringizning o'limi va boshqalar). Depressiya birinchi navbatda kayfiyat o'zgarishida namoyon bo'ladi. Inson u g'amgin va g'amgin bo'lib qoladi, u muvaffaqiyatsiz bo'lgan fikrlari bilan engib chiqadi hayot, o'tkir aybdorlik hissi yoqadi. Hayot va qobiliyatning ta'mini yo'qotadi qiyinchiliklarga qarshi turish, ilgari bo'lgan narsalarga qiziqish yo'qotadi jalb etildi. Motor harakati sekinlashadi, jarayonlar oqimi fikrlash. Depressiya ahamiyatsiz bo'lsa, shaxs hali ham davom etishi mumkin ish, kundalik vazifalarni bajarish, lekin bularning barchasi to'xtaydi unga quvonch keltiring. Depressiyaning kuchayishi bilan yo'qoladi har qanday faoliyat. Inson hamma narsaga befarq bo'ladi (masalan, televizorda soatlab o'tirishi yoki faqat yolg'on bo'lishi mumkin). U ko'radi atrofida hamma narsa "qorong'u nur". Depressiv shaxsning eng yorqin xususiyati o'z-o'zini yo'q qilishdir. Qachon depressiya odam hech narsa, ziyon ko'rguvchilardir, va hokazo his u har bir narsaga juda sezgir bo'lib qoladi va u ham kamayadi o'z-o'zini hurmat qilish. Depressiya holatida, shaxs tinchlik hissi deb hisoblaydi faqat to'g'ri va depressiyasiz hayot davrlari taqdim etiladi u illüziya. Depressiya holatida bo'lgan odam faqat o'zi bilan band muammolar, ularning salomatligi. U ko'pincha alomatlar haqida gapirishga moyil, depressiya bilan bog'liq, ammo depressiya haqida emas. Shuning uchun u ifodalanadi jismoniy sog'liqqa oid xavotirlar, shikoyatlarni ta'kidlaydi uyqusizlik, erta uyg'onish, ishtahani yo'qotish, umumiy charchoq. Ba'zida tananing turli tizimlarini buzish haqidagi shikoyatlar "maskalanadi" depressiya ("maskeli depressiya" deb ataladigan holatlar). Konsultant depressiyani tushunishni buzib tashlashini unutmaslik kerak o'tish: saytda harakatlanish, qidiruv Inson o'tmishda yaxshi narsa bo'lmaganiga o'xshaydi, hech qanday lümen yo'q. U o'tmishda unga hamroh bo'lgan hollarni unutadi muvaffaqiyat va bugungi kunda bunday epizodlarni ta'kidlay olmaydi. Depressiya paydo bo'lganda, shaxs odatda bilan aloqa qilishni xohlaydi boshqa odamlar, ularga yordam berishni xohlaydilar. Biroq, ko'pincha uning depressiyasi bu kayfiyat shaxslararo munosabatlarda muvaffaqiyatsizlikka olib keladi. Ichida natijada, depressiya kuchayadi,

chunki shaxs bu kabi ko'rinadi boshqalar uni siqib chiqarishga harakat qilishadi. Bu erda u tasdiqni topadi o'zingiz uchun yoqtirmaslik. Shunday qilib, boshqalar bilan aloqalarni izlash asta-sekin to'xtaydi odamlar, ulardan olib tashlash va kamtarlik bor. Depressiya holatining oqibatlaridan biri-qaramlik boshqa odamlarning, ayniqsa yaqin kishilarning fikrlari. Inson bo'lishni to'xtatadi boshqalar u haqida nima deb o'ylayotganiga befarq. Qaramlik va tanqidga nisbatan sezgirlik noaniqlikni keltirib chiqaradi va bu o'z navbatida bundan tashqari, qaramlikni oshiradi. Konsultatsiya berayotganda, mijoz konsultantni qabul qilishga intiladi uning hayoti uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga oladi. Konsultant qaror uchun javobgar emas depressiv mijozning muammolari, uning hayotidagi o'zgarishlar uchun emas, balki u qabul qilgan qarorlar. Biroq, depressiv mijoz etarli emas, konsultant o'z taqdirini belgilashga yordam beradi. U istaydi sevimli odamning o'rnini bosuvchi konsultant yuziga ega bo'ling. Qachon bunday istaklar bajarilmaydi, mijoz ko'pincha noroziligini bildiradi g'azabni ifodalaydi.

Depressiya holatida bo'lgan odam deyarli har doim boshdan kechiradi qanday g'amgin va baxtsiz bo'lishidan qat'i nazar, muayyan g'azab (o'lgan turmush o'rtog'i uni tark etgani uchun, yomonlikka oid shikoyatlar do'stlar va yaqinlaringizga murojaat qilish; boshqalar tomonidan g'azablanish, qoniqish hayot va boshqalar). Muayyan qarama — qarshilik mavjud-tashqi ko'rinish dushmanlik noqulaylikni oshiradi, chunki ehtiyoj ortib bormoqda odamlar. Biror kishi ochiq g'azabni ifoda eta olmasa, u o'zini ayblash shaklini oshiradi va oladi. Shunday qilib, yopiq chiqadi depressiya va qaramlik bir-biri bilan chambarchas bog'langan doira, o'z-o'zini yo'q qilish va g'azablanish. Shuning uchun, depressiya ba'zan deyiladi Depressiv mijoz bilan ishlashda har qanday yo'l bilan rag'batlantirmang mijoz. Bu faqat depressiyani kuchaytiradi. Avvalo, depressiyaning xarakterini aniqlash kerak: namoyon bo'lish psixotik kasallik, nevrologik depressiya yoki normal achchiq voqealarga munosabat. Depressiya boshqalar bilan aralashmasligi kerak buzilishlar. Ba'zan konsultant depressiya alomatlarini oladi charchoq, jismoniy yoki ruhiy charchoq va tavsiya qiladi mijoz ko'proq dam olish, uxlash, vitaminlarni iste'mol qilish, sanatoriyaga borish biroq, depressiya holatida bu juda oz yordam beradi.

Depressiv mijozlar bilan ishlashda konsultantning vazifasi

savol: mijozni qo'llab-quvvatlash va unga psixologik tushuntirishda yordam berish qiyinchiliklar. Qo'llab-quvvatlash va tushunish azob va

tajribani kamaytiradi aybdorlik, o'z-o'zini hurmat qilishga yordam beradi. Mijoz kamida bitta narsani ko'radi uni tushunadigan va qadrlaydigan kishi o'rnatishni o'zgartirishi mumkin boshqalarga ijobiy munosabatda bo'lish. Maqsadlar uchun mijozning o'z qobiliyatiga bo'lgan ishonchini tiklash kerak u vakolatli bo'lgan sohalarga va uning sobiq a'zolariga e'tibor bering yutuqlar. Mijozning agressiv motivlarini safarbar qilish muhimdir u hayot sinovlari bilan muvaffaqiyatli kurashishi mumkin edi. Konsultant kutmasligi kerak (bu ko'proq xafa bo'ladi depressiv mijoz va depressiyani chuqurlashtiradi), lekin faol ravishda gapiring mijoz o'zining tajribalari va tashqi sharoitlari haqida. Depressiv iste'molchilar kontingentning qolgan qismiga qaraganda ko'proq faoliyatni talab qiladi. Bunday taktikalar mijozning passivligi, uning mustaqil ravishda istamasligi bilan bog'liq muammolarni tahlil qilish. Agar konsultant jimgina o'tirsa, u faqat mijozning etarli muloqotga qodir emasligini ta'kidlaydi. Shuning uchun konsultatsiya boshida bir mutaxassis uchun asosiy javobgar bo'ladi suhbat. Konsultant tez-tez depressiv mijoz bilan uchrashishi kerak, ayniqsa, o'tkir depressiyaga duch kelganda. Uchrashuvlarning chastotasi bo'lishi mumkin 2-3 haftasiga bir marta asta-sekin kamayib boradi mijozning holati. Konsultatsiya jarayonida engib o'tish kerak mijozning qaramligi va uni har biri bilan yanada faol rol o'ynashga undash keyingi uchrashuv. Depressiya holatlarida odatda dori ishlatiladi shifokor tomonidan tavsiya etilgan antidepressantlar. Konsultant bilishi kerak, uning mijozi dori-darmonlardan foydalanadimi va ularning ta'siri qanday? Biroq, mijozga dori yoki dozani tanlash bo'yicha konsultatsiya berilishi kerak emas rivojlanayotgan masalalar tayinlangan shaxs bilan muhokama qilinishi kerak shifokor tomonidan dori. Konsultant biologik va psixologik haqida bilishi kerak ba'zi kishilarning murakkablikdagi depressiv reaksiyalarga moyilligi hayot sharoitlari. Bunday mijozlar depressiya holatiga ega bo'lishi mumkin salbiy holatlarda takrorlang. Depressiya, ayniqsa tashqi sabablarga ko'ra paydo bo'lgan shartlar hayot o'zgarganda yo'qoladi. O'z joniga qasd qilish niyatlari bo'yicha konsultatsiya berish xususiyatlari .Depressiya holatida bo'lgan odam ko'pincha xavf tug'diradi o'z-o'zidan, chunki u aniq va yashirin tarzda o'z-o'zini yo'q qilishga moyil shakllar. Odatda o'z joniga qasd qilish harakati (parasuitsid) va o'z joniga qasd qilish. Davisga ko'ra, ayollar to'rt marta erkaklarnikidan ko'ra tez-tez o'z joniga qasd qilishga harakat qilishadi va erkaklar o'z joniga qasd qilish bilan to'rt marta tez-tez tugaydi. Odamlar harakat qilmoqda o'z joniga qasd

qilish, qayta urinish. Shocket ma'lumotlariga ko'ra, 12 da% hollarda qayta urinish uch yil davomida amalga oshiriladi. Depressiya holatidagi barcha odamlar emas o'z joniga qasd qilish, ammo depressiyadan tashqarida o'z joniga qasd qilish juda kam.

Kennedi bir necha xavf mezonlarini ko'rsatadi:

1. Yolg'iz erkaklar (ajrashgan va yaqin do'stlari bo'lmagan) kattadir 40 yosh.
2. Yolg'iz yashaydigan odamlar.
3. Spirtli ichimliklar.
4. Katta yo'qotishlarga duch kelgan odamlar.
5. Badandagi kasalliklarga chalingan keksa odamlar.

5.5. Psixologik inqirozni bartaraf etish taktikasi. Ijobiy “Men”konstepstiyasini 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.

O'tgan asr o'rtalarida garb psixologi D.Mexanball o'zini boshqarishga yo'naltirgan korrekstion dasturini ishlab chiqargan. Bu dastur salgina o'zgartirilib, ta'sirchan, juda harakatchan va tartibsiz o'quvchilarning xulq - atvorini tuzatishga foydalaniladi. Chet - el psixologiyasida psixik taraqqiyotni tuzatish muammosiga xulosa qilib, quyidagilarni aytish mumkin: Korrekstion amaliyotning nazariy asosi - bu psixik taraqqiyotni tushuntirishda ta'rifni inkor etish hisoblanadi.

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 zahirasiidan 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, artikulyastiya, tovushlar,

to'xtashlar, duduqlanish, yo'tal, til bilan amalga oshiriladigan xarakterlar, nidolar kiradi. Shunga qarab, masalan, do'stimiz bizga biror narsani va'da berayotgan bulsa, biz uning qay darajada samimiyligini bilib olamiz. Kuyib - 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 xis 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 xarakterlar muhim rol o'ynarkan. Masalan, mashhur amerikalik olim Mehrabyan formulasiga ko'ra, birinchi marta ko'rishib turgan suhbatdoshlardagi taassurotlarning ijobiy bo'lishiga gapirgan gaplari 7%, paralingvistik omillar 38%, va noverbal xarakterlar 58% gacha ta'sir qilarkan. Keyinchalik bu munosabat o'zgarishi mumkin albatta, lekin xalq 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 foydaladi. Agar boshliq ishi tushib, biror xodimni xonasiga taklif etsa, u o'rnidan turib kutib oladi, iltifot ko'rsatadi, xol - ahvolni ham quyuqroq so'raydi va so'ngra gapning asosiy qismiga o'tadi.

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

Ishontirish—mijozning ongiga uning shaxsiy tanqidiy muloxazasiga (uy—fikriga) murojat qilgan holda ta'sir qilish usuli. Ishontirish usuli asosini tanlab olish, ta'sir maqsadiga kura

fakt (haqiqat) va xulosalarni mantiqiy tartibga solish tashkil qiladi. Ishontirish rastional psixoterapiyaning asosini tashkil qiladi. V.M.Bexterev (1911) ishontirish va ko'ndirishni birlashtirishni, ayniqsa o'z—o'zini tanqid qilishi past rivojlangan mijozlarda, juda foydali deb hisoblangan. Ishontirishdan, mutaxassisni shaxsiy obrusi bilan bog'liq va umuman maslahatlashuv jarayoni natijasiga ta'sir kiluvchi, suggestiv elementni ajratib olish mumkin emas. Qayta (takror) ishontirish (persuaziya) __ avval shakllantirilgan jarayonni qayta tiklashdir. Psixologik yordam ko'rsatish paytida takror ishontirish mijoz muommosini mohiyati va uni echish usullari haqidagi tasavvo'rini o'zgartiruvchi maqsadga yo'naltirilgan, ishontirishni shakillanish ketma-ketligi ko'zda tutiladi.

Ta'sir etish- mijozni ruhiy ta'sir doirasiga bevosita yoki bilvosita maqsadli ta'sir qilish jarayonidir. Ta'sir qiluvchi ob'ekt mantiqiy qayta ishlashi va uni tanqidiy baho bermay qabul qilish hamda ruhiy va somatik jarayonlar kechishiga ta'sir qilib maxsus ishlab chiqilgan ma'lumotlar yordamida amalga oshiriladi. Boshqa omillar esa (mimika, harakat, imo-ishora) odatda qo'shimcha hisoblanadi.

Ta'sir etishni bir necha turkumlari mavjud.

1. Ta'sir etish va o'z-o'ziga ta'sir etish .
2. Ochiq va yopiq.
3. Aloqali va aloqasiz.

Ta'sir etish mijozga turli holatlarida qo'llaniladi: uygok xolida , tabiiy uyku xolida, gipnotik uykuda.

Psixokorreksiya amaliyotida ta'sir etish u yoki bu darajada mijoz bilan mutaxassisning har bir uchrashuvida mavjud bo'ladi, lekin psixoterapevtik ta'sirning aloxida usuli bo'lishi ham mumkin.

Mustaqil psixoterapevtik ta'sir sifatida ta'sir etish mijozning holati va muammosini xarakterini hisobga olgan xolda va maxsus tipdan foydalanib, aniq formulalarni aytish yordamida amalga oshiriladi.

Xulq-atvor bo'zilishi va korrekstion ishlar olib borish. Olimlar tomonidan ta'kidlanishicha, inson yosh davrlarini tahlil qilish, ularning har bir bola, o'smir va o'spirin hayotini chuqur o'rganishdan boshlanadi. Bu esa yosh davrlarining xarakter xususiyatlaridagi o'zgarishlarini psixologik qonuniyat asosida amalga oshishini bilish maqsadga muvofiqdir.

Amerikalik psixolog A.Gezell o'smir yoshining davrlanishiga alohida e'tibor qaratib, o'ziga xos xususiyatlarni sharhlab o'tgan edi. Masalan:

10-yosh o'smirlar muvozanatli hayotni tez idrok etuvchi, ishonuvchan, ota-onalariga itoatli, tashqi qiyofaga e'tiborsiz bo'lganligi bois bu "oltin yosh" hisoblanadi.

11-yosh organizmda qayta qurish yuz beradi, bolalar g'ayri shuurli, negativlikni namoyon qiladi, kayfiyati tez o'zgaradi, ota-onalariga nisbatan norozilik bildiruvchi.

12-yosh tez jazavaga tushuvchan, dunyoga nisbatan ijobiy munosabat shakllanadi, o'smirda oilasiga nisbatan avtonomlik va tengdoshlariga ta'siri ortadi. Ularda aqllilik, hazil-mutoyibaga moyillik, chidamlilik, tashabbuskorlik, tashqi qiyofa va qarama-qarshi jinsdagilarga e'tibori orta boshlaydi.

13-yosh o'zining ichki dunyosiga e'tiborlik, introvertlikka xos bo'ladiki, ular o'zini o'zi tanqid qilishga, va tanqidlarga nisbatan ta'sirlanuvchan, ota-onalarga tanqidiy munosabat bildiruvchi, do'st tanlovchi, to'lqinlanish va hayojonlanish ortadi.

14-yosh o'smirlardagi introversiya ekstraversiyaga almashinadi, shijoatli, xushmuomila, o'ziga ishonch uyg'onadi, boshqalarga e'tibori ortadi va ular o'rtasidagi farqni ajrata boshlaydi.

15-yosh bu yoshdagilar uchun mustaqillik ortadi, bu esa ularning oila va maktab bilan bog'liq zo'riqishlarga duchor etadi. Ularni guruhli harakat qilishga va guruhdagilarga moslashishga intilish ortadi.

16-yosh o'spirinlar hisoblanib, ularda muvozanatlashuv, hayotdan quvonish, ichki mustaqillik, emostional barqarorlik, muomalaga moyillik, kelajakka intiluvchanlik ortadi.

Yuqorida sanab o'tilgan holatlar bilan yosh davrlarni xarakterli jihatlarini sharhlab o'tdik, chunki yosh xususiyatlarining psixologik tavsifi, bolalarni xulq-atvoridagi o'zgarishlarini baholash imkoniyatini beradi.

“Tarbiyasi qiyin” o'smirlarning kelib chiqishi. Inson xulq-atvoridagi salbiy og'ishlar borasida olimlar bir qator tipologiyalarni yaratishgan.

XX asrning oxirlarida bolalarni ijtimoiy va psixofiziologik o'zgarishlarga qarab V.Klayn (1991) yosh qonun bo'zarlarni olti tipga ajratadi.

1. **“Esi past”**. Ularning xulq-atvorida sho’xlik, yoqimsiz hatti-harakatlar etakchilik qiladi. Uyga kech kelish, aldash, ta’lim muassasasidagi har xil nizoli vaziyatni kelib chiqishiga sabab bo’lishlari, kinoga biletsiz kirishlari, doim janjallashish, atrofdagilarni ko’nglini qoldirish, narkotikni tatib ko’rishga moyil bo’ladilar.

2. **“Ota-onaning dushmani”**. Bu toifadagi o’smirlar o’z hatti-harakatlari bilan ota-onalarini qiyin holatga qoldiradilar, ularga norozilik hissini ochiq-oydin bildiradilar. Ular ota-onasini munosabatini tushunmaydilar. Bu davrda salbiy hislarni orttirib yuboradilar.

3. **“Axloqsiz bola”**. Bunday o’smirlar asostial yo’nalishga ega. Ularning hissiy va intellektual taraqqiyotida o’zgarishlar yo’q, xulq-atvorlarida ham yaqqol og’ish ko’zatilmaydi. Ularda qonun bo’zarlar bilan aloqada bo’lishga moyillik bor. Bu holat bolaga nisbatan oiladagi e’tiborsizlik yoki nomaqbul oilada tarbiya topganligi zamirida vujudga kelishi mumkin. Shuning uchun bunday bolalar jinoiy olam me’yorlarini qabul qiladilar va ularga bo’ysinadilar.

4. **“Organik”**. Bu toifadagi bolalarda miyadagi lat eyish, yoki aqliy taraqqiyotda ortda qolish xos. Natijada bolaning intellektual rivojlanishi ortda qoladi bu esa tartib-intizomni hamda xulq-atvorning bo’zilishiga olib keladi. Bunday bolalar ko’pincha o’z tengdoshlari bilan asabiylashadilar va janjallashadilar.

5. **“Psixotiklar”**. Aqliy etilmagan, kasalmand bolalar bo’lib, ular uchun gallyustinasiya, jinoiy harakatlardan xursand bo’lish, bo’zg’unchi fikrlar hukumronlik qiladi. Hattoki 14 yoshli bu toifadagi bola ota-onasini otib tashlagan.

6. **“Nasliy buzuqlik”**. Bu toifadagilar birlamchi psixapatlar hisoblanadilar. Ular uchun jinoiy hatta-harakat qilish odatiy holga aylanadi. Nasliy bo’zuqlarda hatti-harakatlar ilk yoshligidayoq namoyon bo’ladiki, asostiallanishga moyil. Ularda ma’suliyat hissi yo’q va ishonib bo’lmaydi. Ularni tuzatish va yordam ko’rsatish ancha mushkul.

Affekt. Psixologlarning fikricha, affekt emostional taraqqiyotning eng past darajasi. Affekt biror vaziyatga bog’liqligi bilan xarakterlanadi (Har doim qo’zg’atuvchidan keyin boshlanadi), qisqa vaqtli va yorqin tashqi ifodalanuvchi. Yosh bolalarda affekt ovutib bo’lmaydigan darajadagi yig’i yoki kulgi, qattiq qo’rquv bilan ifodalanadi. Ko’pincha bunaqa xulq boshlangan ishni oxiriga etkazmaslik, topshirilgan ishni bajarishni xoxlamaslik bilan birga namoyon bo’ladi. Salbiy affektiv

kechinma xulqning unga muvofiq shakllarini yuzaga keltiradi: gap ko'tarolmaslik, tajanglik, qaysarlik, negativizm, ko'pchilikka aralashmaslik va emostional befarqlik. Bolani affekt holatidan hech nima chiqara olmaydi, yalinib yolvorish, nasihat, kattalar e'tibori ham ta'sir qilmaydi. Shuni e'tiborga olishimiz lozimki, emostional taraqqiyotning bo'zilishi va bola xulqidagi qiyinchiliklar psixik kasallik emas, balki normal holatdan chetga og'ish xolos.

Nevrotik reakstiya rivojining katta qismi maktabgacha tarbiya yoshi davriga tegishli. Buning sababi nimada? Tadqiqotchilar sabablarni analiz qilishda quyidagilarga alohida e'tibor qaratmoqdalar: nerv sistemasining asosiy taraqqiyoti shu davrga to'g'ri keladi, hayotiy tajribaning etishmasligi, noto'g'ri tarbiya va hokozolar.

Bizning fikrimizcha bolalar tasavvurining etarli darajada rivojlanmaganligi ko'pgina affektiv reakstiyalarni yuzaga keltiradi. Chunki aynan tasavvur bolaning reja asosida harakat qilish qobiliyatini ta'minlaydi.

A.N.Leontevning ko'rsatishicha affektning alohida o'ziga xos xususiyatlaridan biri uning anglanilmaganligidir. Affektiv xulq tadqiqotchilarini faraz qilishlaricha vaziyatni aniqlash uchun bolaning o'zini javobini analiz qilish emas, balki real holat xarakteristikasi bilan solishtirish, ota-ona va tarbiyachi bilan ham suhbatlashish lozim.

Bolalar javobi, ularni analiz qilish real holatni kattalar javobi bilan solishtirish shu yoki shunga o'xshash vaziyatda yorqin affektiv reakstiya namoyon qiluvchi bolalarni guruhlarga ajratishga imkon beradi.

Bu bolalarning xulqi va faoliyatini psixologik analizi hissiy rivojlanishi, uni boshqarish qobiliyati va ijodiy tasavvur orasida o'zviy bog'liqlik borligini ko'rsatadi.

Affektiv xulqli bolalarni quyidagi tartibda aniqlash mumkin: "Bola kattalar taklif qilgan o'yindagi quyonni o'ynaydi. Bola o'yinga qiziqib ketib devorni taqilatadi. Yonidagi katta odam buni bo'ri deb taxmin qiladi va boladan eshikni ochib, bo'riga quyon yo'q deb aytishini so'raydi". Shu va shunga o'xshash vaziyatlardagi bolalar holati asosida affektiv xulqning o'ziga xos xususiyatlarini ajratib olish mumkin. Affektiv xulqli bolalar aniq va ravshan holatlarga juda ham qaram bo'ladilar. Bola unga go'yoki «yopishib» qoladi. Ko'p hollarda bu bolalar o'z qo'rquvlarini mutlaqo xavfsiz vaziyatga reflektor halda o'tkazadilar. Hattoki kattalarning o'zi vaziyatni hal qilaganlarida ham bola o'zoq vaqt undan chiqa olmaydi. Masalan, magazinda qizchaga

o'zi yoqtirgan o'yinchoqni sotib olib berishganida ham bari bir u yig'isini davom ettiradi.

Affektiv xulqli bolalarning boshqa xarakterli tamoni xulq erkinligining past darajadali. Bu shunday toifa hisoblanadiki biror narsadan qo'rqadigan bola (masalan maxluqdan) doimiy, engib bo'lmaydigan qo'rquvni his etadi, doimo uning rasmini chizadi, o'ylaydi, o'yinlariga kirgizadi. Affektiv xulqning uchinchi xarakteristikasi bola shaxsining kognitiv va emostional sferasining aniq ajratilganligi bilan bog'liq. Affekt va intelektning yagonaligi L.S.Vo'gotskiyning ko'rsatganidek bola shaxsi to'zilishining muqarrar sharti. Bunaqa bolalarda o'z xulqi ustidan nazorat qilishga yordam beradigan kognitiv faktor bo'ziladi va hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lmaydi. Shuning uchun bola kattalarga «Men uning televizordan chiqa olmasligini bilaman, ammo baribir undan qo'rqaman va qochaman» deb aytadi. Nixoyat, affektiv xulqli bolaning to'rtinchi xarakteristikasi kattalarga ichki itoatkorligi, tashabbussizligi hisoblanadi. Yuqorida aytib o'tilgan o'yindagi bola eshikni ochib tashqaridagi bo'riga xonada quyon yo'qligini aytishi kerak edi. Ko'pgina bolalar eshikka borishadi, uni ochishadi, ammo ovozi bo'g'ilishi natijasida hech nima deya olmaydilar.

Maktabgacha tarbiya yoshidagilar affektiv xulqining analizi ko'rsatishicha bola vaziyatni qabul qiladi, bir vaqtning o'zida uni qayta tahlil qila olmasligi bilan affekt sababi yakunlanadi. Bunaqa holat bilan u vaziyatdan chiqa olmaydi va uni boshqara olmaydi.

Umuman yuqorida keltirib o'tilgan psixik holatlarni shart-sharoitga ko'ra namoyon bo'lish jarayoniga qarab xulosa chiqariladi. Ammo buning sabab va oqibatlarini to'liq aniqlash uchun psixologik testlarni qo'llashga ehtiyoj seziladi.

Ma'lumki, hozirgi vaqtda bolalarning xulq-atvordagi nuqsonlarning sabablarini aniqlab berishga qaratilgan diagnostik metodikalar mahalliy sharoitga moslashtirilmaganligi ushbu jarayonni qiyin amalga oshishiga olib kelmoqda. Aynan ushbu holatlarni inobatga olib quyidagi bobda diagnostik metodikalar to'g'risida to'xtalib o'tamiz.

Mustahkamlash uchun savollar

- 1.Konsultastiya o'tkazishning besh qadamli modelini izohlab bering.
- 2.Konsultastiya o'tkazish mikrotexnikalari haqida gapiring. (Suhbatning boshlanishi. Psixologik qo'llab-quvvatlash vositalari.

Hissiyot va emostiyalardan ozod bo'lish. Pastient "to'lqinlanishlariga" mayl bildirish.)

3. Dialog vaqtida konsultant nutqi nima uchun chegaralanadi.

4. Yashirin fikr va hislar qanday aniqlanadi?

5. Qator amerikalik olimlar ota-onalar bilan maslahatining so'nggi suxbatida nechta bosqichni ko'rsatadilar?

6. Psixologlar muloqot jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan to'siqlarning quyidagilardan qaysi birlarini farqlaydilar?

7. Odamovilik va uning psixokorreksiyasi qanday amalga oshiriladi?

8. Konsultastiya jarayonini tizimlashtirish va ustalik bilan yangi nuqtai nazarga o'tish uslubi qanday amalga oshiriladi?

9. Odamovi bola bilan korrekstion ishning mohiyati nimada?

10. Psixologlar muloqot jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan to'siqlar ?

11. Shikastlovchi kechinmalarni uyg'unlashtirish haqidagi fikrlaringiz.

12. Psixologik muammoning azob-uqubatlarini enigillashtirish deganda nimani tushunasiz?

13. Psixologik inqiroz bartaraf etish taktikasi haqida gapiring ?

14. Muammoga o'zgacha qarashning qirralarini izlash. (Ma'nosini yo'qotgan holat rekonstruksiyasi. Dunyoga yangicha ko'z bilan qarash.

15. Qadriyatlarni qayta baholash. "Aksincha" istaklarni qo'zg'atish qanday amalga oshiriladi?

16. Psixologik madadni izlash. "Hozir" va "shu erda" tamoyilini tushuntirib bering?

17. Ijobiy "Men"konstepstiyasini qo'llab-quvvatlash. ("Refleksiv oyna". "O'z" va "o'zgalar" muammosini qiyoslash qobiliyati. O'tgan tajribalarni qayta o'ylab ko'rish),qanday amalga oshiriladi?

18. Psixologik cheklanishlar va shartlanganlikdan qutulish yo'llarini sanab bering?

19. Ta'sir etish deganda nimani tushunasiz?

20. Affektiv xulqli bolalarni qanday tartibda aniqlash mumkin?

VI BOB. PSIXOLOGIK KONSULTASTIYANING MAXSUS MUAMMOLARI

6.1. Xavotirlangan patsientlar konsultastiyasi. Fobiya va qo'rquv holati konsultastiyasi.

6.2. Tajovuzkor va qasoskorlik kayfiyatidagi patsientlar psixologik konsultastiyasi.

6.3 .“Motivastiyalashmagan” patsientlar konsultastiyasi.

6.4. Yuqori talab qo'yuvchi patsientlar konsultastiyasi.

Tayanch tushunchalar

Xavotir, fobiya, qo'rquv, Tajovuzkor, qasoskor, yig'loqi, isterik, shizoid, obsessiya, alkogolizm, suistid, depressiya va hk.

6.1. Xavotirlangan patsientlar konsultastiyasi. Fobiya va qo'rquv holati konsultastiyasi.

Ma'lumki, mustaqil O'zbekiston buyuk kelajak sari yuz tutgan ekan, shubxasiz dunyoning rivojlangan davlatlari tajribalaridan foydalanib, u erlarda amalga oshirilgan va oshiralayotgan tadbirlarni o'zimizda xam joriy qilishga olib keladi. Shunday tadbirlardan biri psixologik xizmatni keng tadbiq qilishdir. Bunday xizmatga bugungi kunda xamma soxalarda bo'lgani kabi xalq ta'limi tizimida xam kuchli extiyoj sezilmoqda. Ayniqsa, xozirgi kundagi o'smir yoshdagi bolalarning psixologik tomonidan tarkib topishlari turlichadir. Ozod O'zbekistonimiz mustaqilligi yillarida o'zbek xalqi o'z soxasini xamma jabxalarida xam yorqin bir tarzda namoyon qila oladi. O'zbekiston o'z gerbi bayrog'i, madxiyasiga ega. Mustaqil O'zbekiston Davlati dunyoda o'z nufo'zi va makonini egalladi. Yuqoridagilar bilan bir qatorda maorif soxasida, jumladan maktab soxasida jiddiy siljishlar yuzaga keldi. Qiziqishlar ancha oldin sezila boshladi.

O'qituvchilar jamoasi har qancha o'rinshidan qat'iy nazar, ta'lim jarayonida xulqi og'ir o'smirlar ham uchrab turadi. Hozirgi davrda bunday o'quvchilar bilan yakkama-yakka ishlash usuli yaratilgan, fe'latvordagi nuqsonlarning xaddi-harakati nosog'lomligining oldini olish va to'zatishtish yo'llari ilmiy asosda ishlab chiqilgan.

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, xulqi og'ir , injiq, xulqi salbiy bolalarning kelibchiqishining ishtimoiy sabablaridan tashqari, pedagogik va psixologik sabablari ham mavjud. O'quvchilarda nojo'ya xatti-harakatlar paydo bo'lishining sabablari va turtkileri har hildir. qonuniy bo'zishi yoki qoidaga hilof ish qilishi darajasiga qarab tarbiyasi keyin o'smirlar jinoiy qonun,buzar va oddiy qoida ,buzar (tartib ,buzar) guruhlarga ajratiladi.

Shaxsning biologik o'smirdagi nuhsolar sezgi organlarining kamchiliklari, o'qishga salbiy ta'sir etuvchi oliy nerv faoliyati va temperametirdagi qusirlar tarbiyasi qiyilarni keltirib chiqaradi.Shaxsning mavjud emasligini, o'smirning intilishi bilan mavjud imkoniyati o'rtasidagi nomutanosibli va xokazolar xatti-harakatini izdan chiqaradi. Shaxsning fazilatlari tarkib topishidagi nuqsonlar: ahloqiy xislarining etishmasligi, o'qituvchi sinf jamoasi oila a'zolari bilan noto'g'ri muloqot, ishyoqmaslik bo'sh vaqtni to'g'ri taqsimlamaslik va boshqalar ham salbiy qiliqlarni vujudga keltiradi. Shaxsning bilim, o'quv faoliyatidagi kamchiliklari: aqliy faoliyat usullaridan keng foydalana bilmaslik, eng muxim bilim, ko'nikma va malakalarni egallashdagi o'zilishlar; maktab faoliyatidagi: o'qitishdagi nuqsonlar tarbiyaviy chora va tadbirlardagi hatolar ham shular jumlasiga kiradi. Maktabdan tashqari muhitning tasiridagi nuqsonlar, chunonchi, oilada pedagogik-psixologik bilimlarning yetishmasligi, oilaviy nizolar, ajralish, ota-onaning ichkilikka va shoxvoniy xayotga berilishi, balog'tga yetgan tengqurlarining ta'siri, madaniy-marifiy ishlab chiqarish jamoalari hamda jamoatchilik qurshovidagi kamchiliklar hamxulqi og'ir o'smirlar ko'payishiga sabab bo'ladi.

Xavotirlanish haqida.O'smirlik yoshi – inson rivojlanishining eng murakkab davrlaridan biri. Mazkur yosh davrida xavotirlanish va depressiya ko'plab sabablarga ega va kutilmagan oqibatlarga olib keladigan o'ta murakkab hodisadir. Ushbu yoshda depressiv holatning vujudga kelishi qator sababli omillar natijasida ro'y beradi. Afsuski, mazkur holat o'ta og'ir holatga o'tmaguncha uni anglash, sezish nihoyatda qiyin. Ko'plab olimlar va faylasuflar eramizdan avvalgi davridayoq depressiv holat deb nom olgan holatdan qutilish borasida ko'plab tavsiyalarni barishgan.

Zamonaviy bolakay o'zining rivojlanish tendensiyalari va mazmuni jihatdan murakkab olamda yashaydi. O'smir bolalarning ruhiy holati har doim maktab psixologlari, o'qituvchilari, ota-onalarning diqqat-

e'tiborida bo'lgan. Ruhiy tushkunlik holatidagi bolalarda stress holatiga kuchli reakstiya holati ko'zatilib, ular nihoyatda emostinal hamda hama narsani ko'ngliga yaqin oladilar, oqibatda ularning depressiya holatiga zaifligi kuchayib boradi.

Shaxs uchun turli narsalar haqida tashvishlanish xususiyati xosdir, bu esa uning hayotga nisbatan befarq munosabatda emasligidan dalolat beradi. Biroq bu tashvishlanish ba'zida noadekvat shaklda bo'ladi, ya'ni shaxs asoslamagan holda bu holatni boshdan kechiradi. Psixik holat sifatida xavotirlanish tushunchasining ko'pqirraligi shundan kelib chiqadiki, turli xil tadqiqotchilar "xavotirlanish" tushunchasini turli ma'noda talqin qiladilar.

Xavotirlanish – bu odamning doimo o'zini tashvishli his etish, turli vaziyatlarni xatarli holat sifatida idrok etishga moyilligidir.

Xavotirlanishning boshdan kechirishi ham individual xususiyat bo'lib, bunday his noaniq biror xavf oldidan paydo bo'ladi. Xavotirlanish ro'y berishi mumkin bo'lgan yoki ehtimol tushilgan noxushliklar, odat va vaziyatdagi o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. U tashvishli harakatlarda, holatning keskinligida va hokazolarda namoyon bo'ladi. Xavotirlanishning yuqori darajada bo'lishi odatda faoliyatning samaradorligini pasaytiradi, shaxsning har xil ziddiyatli xulq – atvori bilan birga kechadi. Odatda xavotirlanishning shaxs xususiyati sifatidagi vaziyat bilan bog'liq ikki turi farqlanadi. Shaxs xususiyati sifatidagi xavotirlanish asab tizimining xususiyatlari va o'zoq davom etadigan noxush muloqot bilan bog'liq xavotirlanish yoki reaktiv xavotirlanishlar aniq vaziyat bilan bog'liq bo'lgan va undan tashqarida namoyon bo'lmaydigan tashvishli holatdir.

Ma'lumki, inson qanchalik ko'p vaziyatli xavotirni his qilsa, uni shaxsiy xavotirlanishi shunchalik barqarorlashadi.

O.P.Elesiev, Ya.Strelyau, V.S.Merlin tadqiqotiga asoslangan holda shuni ta'kidlanadiki, shaxs faolligini o'zgarishida bu bog'liqlik o'zgarishi mumkin. Ya'ni shaxsiy xavotirlanish reaktiv xavotirlanishning pasayishi bilan barobar rivojlanib borishi mumkin. Shunday qilib, jiddiy xatar oldida faollik va shaxsiy xavotirlanish ortadi. Buning natijasida vaziyatli sust reaktiv xavotirlanish pasayadi. Inson tashqi tomondan anchagina tinch, chidamli bo'ladi. Ch.Spelberger yana biri xavotirni uch ma'nosini ajratadi, xavotir murakkab jarayon sifatida o'ziga stress va xatar tarkibiy qismlarini

oliuvchi u xavotir holatini o'zgarishini stress darajasi funkstiyasini vaqt va intensivligida tavsiflaydi.

Shu tariqa xavotirlanishni tushunishda psixologiyada quyidagi nuqtai nazarlar yuzaga keladi:

1.Xavotirlanish-bu -ichki xavotirni psixik holati, xavotirni his qilishdagi taranglik; yomon hislar, xatarni kutishni sub'ektiv his qilish; emostional diskomfortni his qilish; nevrotik reakstiya (avtonom nerv tizimini faolligining oshishi bilan kechuvchi emostional reakstiya); salbiy emostiyalar: qo'rquv, jahl va g'amginlik kompleksi (ba'zilar bunga qiziqishni ham kiritadi); murakkab psixik holat, kognitiv emostional va operastional tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi, emostionalni dominantligida; shaxs tuzilishida deffektlarni paydo bo'lishi ular turli kasalliklarning kelib chiqishidir; shaxs faol harakatini tabiiy va majburiy xususiyati shaxsni o'zini mukammallashtiruvchi stimol sifatida namoyon bo'ladigan holat.

Xavotirlanish-bu murakkab psixik holat, ma'lum vaziyatga reakstiya sifatida, o'ziga kognitiv, emostional, harakat, fiziologik komponentlarni birlashtirgan; emostional diskomfortni his qiluvchi individ sog'lig'i va harakatiga zarar keltirishi mumkin, xuddi shunday emostional jabhada ham faoliyatga yo'naltirilgan ichki kuch va samaradorlikni stimullashtiruvchi.

Xavotirli holat-bu jarayondir: Bunda affektiv fenomenlar bir-birlarini almashtirib turuvchi ketma-ketlik; bosqichlarning almashishi kelib chiqishdan bartaraf etish mexanizmlarigacha; ko'payish intensivligini o'zgarishi bo'yicha sustidan ortiqcha qo'rquvgacha bo'lgan jarayondir. O'smirlik davrida xavotirlanish holatini depressiya bilan aloqadorligini tekshirish maqsadida sinaluvchilar guruhida bir necha metodikadan (kuzatish, suhbat, proektiv metod "Avtoportret rasmi") foydalanildi. Mazkur metodka sinaluvchilar guruhida o'tkazilib natijalar miqdor va sifat jihatidan tahlil qilindi.

O'smirlik davrida xavotirlanish va depressiya holatini o'zaro munosabati (o'rtacha ko'rsatkich bo'yicha)

Sinaluvchilar soni	Xavotirlanish	Depressiya
50 nafar	35	15

Jadval natijalaridan ko'rinadiki sinaluvchilar v guruhida havotirlanish 35 ni tashkil qiladi. Bu tajribada ishtirok etgan sinaluvchilarning

umumiy ko'rsatgichi bo'yicha yuqori darajani tashkil qiladi. Shuningdek xavotirlanishning ortishi o'smir shaxsida emostional beqarorlikni keltirib chiqaradi.

Shu o'rinda savol tug'iladi xavotirlanishning ortishi depressiya holatining ortishiga ham sabab bo'ladimi? Ta'kidlash joizki, tajriba natijalariga ko'ra o'smirlar guruhida xavotirlanish bo'yicha natijalarni yuqoriligi depressiya bo'yicha ko'rsatgichlarni yuqori ekanligini ko'rsatadi. Unga ko'ra sinaluvchilar guruhida depressiya holati 15 ni tashkil qilganligi ma'lum bo'ldi. O'z navbatida depressiya holati o'smir shaxsi uchun ustuvorligini izohlash mumkin. Chunki ularda jismoniy va psixologik o'zgarishlarga muvofiq ravishda o'z-o'zidan qoniqmaslik atrofda gildardan alohida bo'lish, ya'ni mustaqillikka intilishning kuchliligi bilan o'zviy bog'liq bo'ladi. Shu bois o'smirlik davrida emostional o'zgarishlarni hisobga olish maqsadga muvofiq.

Metodika natijalaridan shuni xulosa qilish mumkinki, har qanday emostional holat ikkinchi bir emostional holatni rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Shu bois har qanday emostional holatni ortib ketishiga yo'l qo'ymaslik lozim.

Psixik holatlarning xulq-atvorga ta'siri. Qo'rquv. Boshqa yoqimsiz hissiyotlar kabi qo'rquv ham doimo zararli bo'lmaydi. Har qanday hissiyot ma'lum bir funkstiyani bajaradi va bolaga ham, katta odamga ham o'zini o'rab turgan moddiy va ijtimoiy muhitni bilib olish, tushinish imkonini beradi. Demak, **qo'rquv insonni ko'chadan o'tishda, tog'dagi sayohatda va shunga o'xshash boshqa holatlarda ortiqcha tavakkaldan himoya qiladi hamda insonni xavfli vaziyatlardan saqlaydi yoki ogoh etadi, ba'zan esa faoliyatni, xulqni tartibga solib turadi. Bu qo'rquvning himoya funkstiyasi.** U o'z-o'zini saqlashni ta'minlovchi ichki hissiyotda, instinktiv xulqda ishtirok etadi. Bundan tashqari **qo'rquv xulqni tuzatishda yordam beradi**, u kechinmalardan kelib chiqadi. Qo'rquv psixikaning normal faoliyati uchun zarur. Bolaning organizmiga nafaqat shakar, balki to'z ham kerak bo'lganidek, psixika ham yoqimsiz, ba'zan keskin emostiyalarga ehtiyoj sezadi. Ba'zan balaning o'zi qo'rquv kechinmalarga ixtiyorsiz ravishda berilib ketadi. Ba'zan kechqurun bir erga to'plangan bolalar dahshatli voqealarni hikoya qila boshlaydilar, yana buning ustiga keskin emostional tugallanishda—oxirgi so'zida hikoyachi to'satdan qichqirib yuboradi, yonida o'tirgan bolaning qo'lidan birdan ushlab olib ularni qo'rqitadi. Bundan keyin odatda

«dahshatli qichqiriq», kulgi va agressiyani emirishga yo'naltirilgan psixik energiyani bo'shatib yuboruvchi – motiv ko'zatiladi. Bunday holat ba'zan psixik apparatning moslashish tartibini bo'zib yuboradi. Bu kabi salbiy holatlarni oldini olish istagidagi ota-onalar farzandlari uchun yaxshi sharoitlarni yaratish maqsadida, uni har qanday yoqimsiz hodisadan, kuchli kechinmalardan himoya qilish uchun psixolog maslahatiga tez-tez murojaat qilishadi.

Bolalar qo'rquvi uning taraqqiyotining odatiy hodisasidir. U bola uchun zaruriy ahamiyatga ega. V.V.Lebedinskiy ta'kidlab o'tganidek har qanday qo'rquv yoki qo'rquv turi faqat aniq bir yosh davrida ko'zatiladi, har bir yosh davrining «o'zini» qo'rquvi bor, normal rivojlanishda ma'lum bir vaqtda yo'qoladi.

Qo'rquvning namoyon bo'lishi bolaning psixomotor taraqqiyotining birdan o'zgarishi bilan vaqtinchalik munosabatiga mos keladi, masalan: bola fazoni o'zlashtirib olganida va mustaqil yurishning boshlanishida yoki o'zining yaqinlarini taniy boshlaganida begona kishining paydo bo'lishi unda qo'rquvni chaqirishi mumkin. Bolalar qo'rquvi normal taraqqiyotning muhim qismi hisoblanadi. **Qo'rquv bola xulqini tartibga soladi va moslashishda ijobiy maqsadga ega. Qo'rquv boshqa hissiyotlar kabi o'z vazifasini aniq bajarib keyin g'oyib bo'lganida foydali.** Bola taraqqiyotining izdan chiqmasligi, bo'zilmasligi uchun yosh davrlariga xos bo'lgan, normal qo'rquvdan korrekstiya qilinishi talab qilinadigan patologik qo'rquvni ajratib olish kerak.

Patologik qo'rquvni muayyan mezonlar bilan ajratib olish mumkin: agar qo'rquv shaxs taraqqiyotiga, psixikaga, muloqotga kirishishga to'sqinlik qilsa, ijtimoiy moslashishni qiyinlashuviga olib kelsa va undan keyin autizmga, psixik kaslliklarga olib kelsa bu shubhasiz patologik qo'rquvdir. Qo'rquv bo'zishdan mustaqil ham bo'lishi mumkin (masalan, katta itga to'qnash kelganda qattiq qo'rquvni his qilish). Ba'zan shaxs bo'zililishi bilan ham namoyon bo'lishi mumkin. Bu hodisalarning hammasida umumiy sog'lomlashtiruvchi psixoterapiya butun psixikaning ishini yaxshilash uchun foydali. Bunda chiniqtirish jarayoni bolaning kun tartibi va ovqatlanishini tartibga solish bilan bir qatorda olib borilishi lozim. Uyqu oldidan sayr foydali, bu bola organizmi va psixikasiga yaxshi ta'sir qiladi va yana bola qo'rquv haqida emas dam olish haqida o'ylaydi. Madomiki, organizm va psixika bir butunlikni tashkil qilar

ekan, birining yaxshi yoki yomon holati ikkinchisiga ta'sir qiladi. Bola qo'rquvini yo'qotishdagi korrekstiya ishida bir qancha qo'llanmalarni ko'rsatish mumkin. Korrekstiya usuli bolaning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlanadi va samaradorlik ham bolaning individual xususiyatlariga bog'liq.

Psixologiyada qo'rquv muammosining ilmiy tadqiq etilishi. Insonlar ko'pincha qo'rquv holatini xavf- xatar vaqtida, ba'zan biror bir shaxs oldida, muhim ish va muhim uchrashuvlardan oldin, nizoli vaziyatlarda, o'qish va ishda muvaffaqiyatsizlikka duch kelganda, jamoa oldida so'zga chiqqanda, kutilmaganda sodir bo'ladigan cho'chituvchi vaziyatlarni boshdan kechiradilar. Ko'pincha psixologik adabiyotlarda qo'rquv muammosi taniqli olimlar tomonidan keng doirada tahlil qilinib, bu borada ilmiy-nazariy ta'riflar ishlab chiqilgan. Keng tarqalgan ta'riflarga ko'ra:

Qo'rquv – sub'ekt o'zining xotirjam hayot kechirishiga ziyon etishi mumkinligi haqida, unga tahdid solayotgan yoki tahdid solishi mumkin bo'lgan xavf- xatar haqidagi xabarni olishi bilan paydo bo'ladigan salbiy hissiy holatdir. Kishi qo'rquv hissiyotiga berilganda muvaffaqiyatsizlikka uchrashi mumkinligini faqat ehtimoliy tarzda biladi va ushbu (ko'pincha etarlicha ishonarli bo'lmagan) taxminga binoan harakat qiladi. Qo'rquv hissiyoti stenik tusda ham, astenik tusda ham bo'lishi yoki ruhan astoydil tushkunlikka berilgan va xavotirlangan tarzda yoki affektiv holatga tushgan tarzda kechishi mumkin .

Qo'rquv – odamning o'ziga yoki yaqin kishilariga taalluqli bo'lgan haqiqiy yoki xayoliy xavf - xatarga nisbatan qaytaradigan emostional reakstiyasidir. Qo'rquv yuzning oqarishi, badanning titrashi va boshqa bir qancha ixtiyorsiz tovushlar, harakatlar bilan ifodalanadi. Qo'rquv xavf- xatardan qochish yoki harakatsiz turib qolish holatida ham namoyon bo'lishi mumkin .

Qo'rquv holati shaxsda psixik jarayonlarning normal kechishiga kata ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayonda sezuvchanlikning o'ta oshib ketishi yoki pasayishi vaziyatning mohiyatini tushunmaslik, idrok etishning yomonlashuvi kabi holatlarni kuzatish mumkin. Qo'rquv tafakkur jarayoniga ham ta'sir ko'rsatib, ba'zi insonlarda fikrlashning ravonlashuvi va vaziyatdan tezroq chiqib ketishga intilish bilan namoyon bo'lsa, boshqalarda, aksincha, taffakur mahsuldorligining pasayishi, nutq va harakatlarda mantiqsizlik aks etadi. Juda ko'p

holatda irodaviy soha zaiflashib, inson biror qaror qabul qilishga, vaziyatni nazorat qilishga o'zida kuch topa olmay qoladi. Qo'rquv vaqtida ko'pincha nutq bo'zilib, tovushda titroq paydo bo'ladi. Qo'rquv va xavotirlik diqqat jarayoniga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Odatda, diqqat juda tarqoqlashib, inson o'z diqqat e'tiborini bir erga to'play olmay qoladi va ba'zan, aksincha diqqatining barqarorligi oshib, aynan bir ob'ektga tomon yo'naltirilganligini ham ko'rish mumkin.

A.Kempinski qo'rquvni keltirib chiqaruvchi holatlarni 4 guruhga ajratadi: hayot uchun bevosita xavfli ta'sir ko'rsatuvchi omillar, ijtimoiy tahdidlar, faollikni shaxsan tanlash imkoniyatining mavjud emasligi hamda ijtimoiy muhit bilan o'zaro munosabatlardagi bo'ziliblar. Kelib chiqish sabablariga ko'ra qo'rquvni biologik, ijtimoiy, ruhiy va dezintegrastion turlarga bo'lish mumkin.

Qo'rquv xavf-xatardan himoyalanihga va undan qochish yo'llarini izlashga undovchi normal emostional holat hisoblanadi. Hech qachon qo'rquvni his qilmaslik mumkin emas, holbuki qo'rquv va xavotirlikning yo'qligi ham psixik bo'zilib belgisidir. Ammo ba'zi insonlarda ma'lum bir vaziyat va holatga nisbatan noadekvat reakstiyalar bilan ifodalanuvchi yopishqoq qo'rquvlar va fobiyalar ham uchrab turadi. Fobiyaga duchor bo'lgan inson qo'rquvning asossiz ekanligini tushunib etadi, ammo qo'rquvdan xalos bo'la olmaydi. Yopishqoq qo'rquvlarning paydo bo'lish ehtimoli har bir insonda mavjud. Shuning uchun ham fobiyalar etarlicha keng tarqalgan.

Fobiya - biror vaziyat, hodisa predmetga nisbatan vujudga keladigan birmuncha turg'un va asossiz qo'rquvdir. Fobiya bilan aziyat chekuvchilar qo'rquvlariga sabab bo'luvchi predmet yoki vaziyat haqida hatto o'ylaganlarida ham ularni vahima qamrab oladi. Fobiya insonlarning normal hayot kechirishlariga to'sqinlik qilib, shaxsiy, ijtimoiy va kasbiy faoliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Fobiya qo'rquvdan kuchli va turg'un holda namoyon bo'lishi, qo'rquv uyg'otuvchi ob'ektdan qochish istagining yuqoriligi bilan ajralib turadi.

Ma'lumotlarga qaraganda er yuzi aholisining 10- 11 % i turli xil fobiyalardan aziyat chekadi. Bu holat insonda kutilmaganda va anglanmagan sababga ko'ra paydo bo'lishi mumkin. Ayniqsa, bolalarda qo'rquv va fobiyalar ularning jamiyatga, o'rab turgan

olamga moslashish jarayonlarida ko'proq uchraydi. Ko'rsatilishicha, fobiyalar fantaziyasi yaxshi rivojlangan, xavotirlanuvchan xarakterga ega bo'lgan, o'ziga ishonmaydigan, o'ziga past baho beradigan, muloqatga kirishish malakalari yaxshi shakllanmagan insonlarda ko'proq ko'zatilar ekan. Bu jarayonga irsiyat hamda tarbiya ham katta ta'sir ko'rsatadi. Fobiya erkaklarga qaraganda ayollarda ko'proq uchraydi. Bu holat ayollarning hissiyotga beriluvchanliklari va ko'pincha agressiyaning ob'ektiga aylanib qolishlari bilan bog'liqdir.

Fobiyaning juda ham ko'p turlari mavjud: odamlar biror hayvondan, hashoratdan, balandlikdan, yolg'iz qolishdan, kasalikka chalinishdan, ochiq yoki berk bo'shliqdan qo'rqadilar. Hatto insonlarda fobofobiya, ya'ni biror fobiyaga duchor bo'lishdan qo'rqish kabi turi ham uchraydi. Odamlarning doimo qo'rquv hissini qo'zg'atuvchi vaziyatdan qochishlari fobiyaning belgisidir.

Fobiyalar vaqtida inson qo'rquv ob'ektiga nisbatan vegetativ nerv sistemasidagi qo'zg'alishlar natijasida 2 xil usulda javob reakstiyasini ko'rsatishi mumkin:

1 – holatda, simpatik nerv sistemasi qo'zg'alib, yurak urishining tezlashuvi, qon bosimining ko'tarilishi, terining qizarishi kabi belgilar ko'zatilsa, 2 – holatda esa parasimpatik nerv sistemasining ko'zg'alishi natijasida yurak urishining sekinlashuvi, qon bosimining pasayishi, teri rangining oqarishi, sovuq ter chiqishi kabi holatlar namoyon bo'ladi [81].

Ma'lumotlarda ko'rsatilishicha, fobiya nasldan-naslga o'tadi. Ota-onada biror fobiya mavjud bo'lgan bo'lsa, farzandga ham shu holatga nisbatan moyillik nasliy yo'l bilan o'zatiladi, ammo bu moyillik aynan shu fobiya turiga nisbatan bo'lmasligi mumkin.

Fobiyalar inson hayotiy faoliyatining deyarli hamma jabhalarida uchrashi mumkin:

1) Insonning uyda bo'lish, xo'jalik ishlari, shaxslararo munosabatlar va hokazolar bilan bog'liq fobiyalar: yong'in chiqishidan, gaz bilan zaharlanishdan, tok zarbasidan (urishidan), suv bosib ketishidan, balandlikdan, ifloslikdan, yuvish vositalaridan, dorilardan, maishiy asboblardan portlab ketishidan, uyning qulab tushishidan, yolg'izlikdan yoki qorong'ulikdan qo'rqish.

2) Ish faoliyati bilan bog'liq fobiyalar (hamkasblar va boshliqlar bilan munosabatlardan, atrof - muhitdan va hokazolardan qo'rqish): ishni boshlashdan, ishni yo'qotib qo'yishdan, yangi mutaxassisligiga

mos bo'lmalikdan, ish joyida shikastlanish yoki baxtsiz hodisadan, nafaqaga chiqishdan, hamkasblari bilan o'zaro bir- birini tushuna olmaslikdan, boshliqlardan, nazorat – tekshiruvchi tashkilotlardan, muhim mo'zokaralardan, masuliyatni o'z zimmasiga olishdan qo'rqish.

3) Insonning shaxsiy, jinsiy hayoti bilan bog'liq fobiyalar: homiladorlikdan, farzandsizlikdan, zo'rlanishdan, jinsiy yuqumli kasalliklar yuqishidan, turli kasalliklar bilan kasallanishdan, qarilikning qiyin kechishidan, soch to'kilishidan, allergik reakstiyalardan qo'rqish va boshqalar.

4) Yashirin fobiyalar: Qarama - qarshi jins vakillaridan; biror illatga berilib qolishdan; alkogol, narkotik mahsulotlariga, dori vositalariga va boshqa xil tobelik yuzaga kelishdan; omadsizlikning takrorlanishidan, kimningdir joniga qasd qilishdan; o'ldirilishdan; yopiq joylardan, binolardan, o'zini o'ldirishdan, boyligini yo'qotishdan, aqldan ozishdan, o'zga sayyoraliklar bilan uchrashuvdan, turli ranglardan, ruh va arvohlardan qo'rqish.

5) Ota-onalarda kechadigan fobiyalar: o'z bepushtligidan, homiladorlikdan homilaga zarar etishdan, tug'ruq og'riqlaridan, turmush o'rtog'i bolani sevmasligidan, bolada qandaydir illat aniqlanishidan, unga ziyon etkazishlaridan qo'rqish.

Yuqorida keltirib o'tilgan fobiyalardan tashqari bolalar va o'smirlar, yigit va qizlar, erkaklar va ayollar uchun xos bo'lgan juda ko'p fobiya turlari mavjud. Ta'kidlab o'tilganidek, bu holatlarning oddiy qo'rquv yoki xavotirlik sifatida namoyon bo'lishi tabiiy hol. Ammo shu kabi o'y – fikrlarning inson miyasini band etishi, biror narsadan qattiq qo'rqish, hatto o'sha narsaning nomini eshitish yoki suratini ko'rishning o'zi ham insonning dahshatga tushishiga sabab bo'lishi va eng asosiysi bu qo'rquvlardan odam o'z iroda kuchi yordamida xalos bo'la olmasligi fobiyaning xarakterli xususiyatlaridandir .

Fobiyalar ma'lum vaziyatlar, hodisalar va tasavvurlar bilan bog'liq bo'lgan doimiy xavotirlar va qo'rquvlar asosida tez va sezilarsiz shakllanishi hamda og'ir psixopatologik asoratlar darajasigacha o'sib keladigan qiynoqli ruhiy kechinmalarga ham sabab bo'lishi mumkin.

Xavotirlik, qo'rquv va fobiyalar kechishning davomiyligi bilan ajralib turadi, o'sib rivojlanishga, ortib borishga, o'z shakllarini o'zgartirib, boshqa hayotiy vaziyatlar, predmetlar shakllariga

aylanishga moyil bo'ladi. Ular doimiy tushkunlik, g'amginlik, holsizlik yoki agressiya holatlarining vujudga kelishiga sabab bo'ladi. Bir odamning o'zida bir necha fobiyalar ko'zatilishi mumkin. Bunda inson o'z kasalligining barcha ko'rinishlarini tanqidiy idrok etishi to'liq saqlanib, bu hol uning ruhiy azoblarini yanada kuchaytiradi.

Fobiyalar inson xulqining ba'zi noodatiy holatiga ham sabab bo'lishi, atrofdagilarning nomuvofiq reakstiyasiga olib kelishi mumkin. Masalan, fobik qo'rquvlar sodir bo'lishi timsoli mavjud bo'lgan baxtsizlikdan himoyalanih maqsadida o'tkaziladigan butun boshli marosimgacha bo'lgan harakatlar, ko'pincha sog'lom fikr nuqtai nazaridan erish bo'lgan xulq-atvor ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda shuni aytish mumkinki, fobiya-insonlar emostional sohasining patologik holati bo'lib, asossiz ravishdagi kuchli qo'rquv ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Qo'rquv borasidagi ilmiy qarashlarning rivojlanishi. Shaxsdagi xavotirlilik va qo'rquv holatlari orqali insonda turli xissiy kechinmalar namoyon bo'lishi mumkin hamda bu holat shaxs kamolotiga ta'sir etishi mumkin. Bu boradagi g'oyalar sharq allomalari tomonidan ham ilgari surilgan bo'lib, shaxsning his-kechinmalari, qo'rquv va xavotirlanish kabi tuyg'ularning namoyon bo'lish holatlari haqidagi fikrlarini o'z asarlarida bayon etganlar.

Sharq allomalari asarlarida shaxs shakllanishi masalasi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Shaxsning shakllanishi jarayonida ro'y beradigan psixik-jismoniy o'zgarishlar muhim ahamiyatga egaligi bilan ajralib turishi borasida qator fikrlar ilgari suriladi.

Sharqning qomusiy olimlaridan Abu Rayhon Beruniy insondagi axloqiy sifatlarning tarkib topishida ulardagi qo'rquv, xavotirlanish holatlarini muhim sanaydi.

Abu Ali ibn Sino esa o'zining keng doiradagi psixonevrologik amaliyotida ob'ektiv kuzatish metodiga juda katta e'tibor beradi. Shunga ko'ra turli emostiyalar organizmda, yurakda, qon tomirlarida, nafas olish organlarida har xil o'zgarishlarni keltirib chiqarishi, nerv iztiroblari, kechinmalar va qo'rquv organizmning madorsizlanish holatiga olib kelishi mumkinligini isbotlaydi. Shunday qilib, ibn Sino fiziologik hodisalar bilan ruhiy hodisalar o'rtasidagi bog'lanish borligini aniqlashga muvaffaq bo'ldi. U ruhiy kasalliklar jismoniy betoblik natijasi, deb hisoblaydi. Ibn Sino o'z faoliyati davomida

markaziy nerv sistemasining etakchilik roliga qayta ahamiyat berib, asab bo'zilishi (qo'rquv, asabiylik, iztiroblanish) butun organizmning darmonsizlanishi va susayishiga olib keladi, deb ko'rsatgan edi.

Yuqoridagi fikrlardan ko'rinadiki, sharq allomalari tomonidan ilgari surilgan g'oyalarda shaxs xavotirliligi va qo'rquv holatlariga ham alohida ahamiyat berilgan.

Hozirgi fan-texnika taraqqiyoti davrida, sharoitlar, vaziyatlar, ob'ektlar insonlarni cho'chitishi yoki yashirin qo'rqituvchi bo'lish mumkin. Boshqa fundamental hissiyotlardan ko'ra qo'rquvni ilmiy o'rganishning zaruratini shu bilan izohlash mumkin. Qo'rquvni o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar ushbu hissiyotni yanada kengroq tushunish imkonini beradi. (Bowlby, 1973; Gray 1971; Lewis, Rosenblum 1974; Rachman, 1974).

Qo'rquv – insonning fundamental emostiyalari kategoriyasiga kiradi (Gelgorn E, Lufbor – Roudj, 1966). Qo'rquv emostiyasi xavf solayotgan stimulg nisbatan javob reakstiyasi sifatida yuzaga keladi deb tasavvur etish mumkin. Xavfni tushunish, uni anglash hayotiy tajriba va shaxslararo munosabat jarayonida shakllanib boradi. Lekin bola uchun ba'zi indefferent qo'zg'atuvchilar asta-sekin xavfli ta'sirlar xarakteriga ega bo'ladi.

Qo'rquv hissi ixtiyorsiz ravishda yuzaga kelib, kuchli his-hayajon, xavotirlik yoki dahshat hissi bilan birgalikda kechishi mumkin. Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib, qo'rquv – affektiv xavfni qabul qiluvchi insonning his- kechinmalari va uning natijasidir deb aytish mumkin.

I.P.Pavlovning fikricha, qo'rquv tabiiy refleksning ko'rinishi, miya katta yarim sharlari po'stlog'ining tormozlanishi va passiv himoyalovchi reakstiyasidir.

Qo'rquv o'z-o'zini saqlab qolish instinktiga asoslanadi, himoya xarakteriga ega va yuqori nerv faoliyatining ma'lum fiziologik o'zgarishlari bilan birgalikda kechadi.

T. Ribo bolalarda sababsiz qo'rquvlar mavjud bo'lishini ta'kidlagan. Bu borada K.N.Kornilov quyidagi fikrni bildirgan: Qo'rquv hissi nafaqat bolalarga, balki kattalarga ham xos tuyg'udir. Bu holat ularning faoliyat jarayonlarida atrof-muhit, notanish predmetlar va sharoitlar bilan tanishish mobaynida namoyon bo'ladi va insonlarni ongli ravishda undan qochishga undaydi.

Qo'rquv o'zining intensivligiga qarab odamda avvaldan sezish, ishonchsizlik, himoyasizlik sifatida namoyon bo'ladi.

Bu vaziyat insoning o'z hayotiga, tanasiga yoki ruhiy holatiga nisbatan xavfni his qilganda aks etadi.

Ballning yozishicha, qo'rquv sezgisi o'zining eng oddiy shaklida aniq qarama- qarshi tabiatga ega bo'lib, tadqiq qilish instinkti va o'z jonini saqlashga intilish instinkti o'rtasidagi kurashning mavjudligi bilan bog'liqdir. Bu ikki qarama- qarshi tendensiya qo'rquvni boshlang'ich holatda hayratda qolish va so'nggida o'ziga xos moslashish fe'l - atvorini namoyon qilishda ko'rinadi.

Qo'rquv «qorong'ulikdan paypaslab qutilish» kabidir, ya'ni u xavfni durustroq baholashdan oldin sodir bo'ladi.

Qo'rquv o'zining salbiy jihatlariga qaramasdan, insonning ruhiy hayotida turli xil funkstiyalarni bajaradi: Qo'rqish xavf- xatarga javob reakstiyasi sifatida u bilan to'qnashishdan qochishga imkoniyat yaratadi, ruhiy o'z- o'zini boshqarish tizimida himoyaviy, moslashtiruvchi rolni o'ynaydi.

K.Izardning ta'kidlashicha, qo'rqish xavfni oldindan tasavvur qilish, tashvishlanish, xavfsirash sifatida boshdan kechadi. Insonda go'yo vaziyat nazoratdan chiqib ketgandek hissiyot paydo bo'ladi va odam o'zida borgan sari ishonchsizlik seza boshlaydi. Qo'rquv odamda mutlaqo himoyasizlik va o'zining xavfsizligiga ishonmaslik sifatida kechadi. Izard qo'rquv sabablarini 4 turga ajratadi:

- a) Tashqi hodisalar va jarayonlar.
- b) Xohish, intilish va ehtiyoj.
- v) Emostiyalar.
- g) Shaxsning kognitiv jarayonlari.

Shu sabablar natijasida kelib chiqqan qo'rquvlar tug'ma yoki orttirilgan ko'rinishda bo'lishi mumkin.

A.Kempinski o'z tadqiqot ishlarida qo'rquvning 4 turini tasvirlab beradi. Bular: biologik, ijtimoiy, ma'naviy hamda dezintegrastion.

Biologik qo'rquv odamning o'z hayotiga yoki nasliga xavf bilan bog'liq. Ijtimoiy qo'rquv ijtimoiy sohada aloqalar bo'zilgan vaziyatda paydo bo'ladi. Ma'naviy qo'rquv esa shaxs o'zining xulq-atvori me'yoriy orientiri sifatida atrofdagilar taklifini qabul qilmaslik natijasida paydo bo'ladi.

Dezintegrastion qo'rquv informastion oqim tizimining o'zgarishi natijasida yuzaga keladi.

A.I.Zaxarov vaziyat bilan bog'liq va shaxsga aloqador qo'rquvlarni solishtirish natijasida quyidagicha fikrga kelgan: Vaziyatga bog'liq qo'rquv xavf tug'diruvchi sharoitlar bilan bog'liq bo'lsa, shaxsga tegishli qo'rquv inson tabiati bilan aloqadordir. Ular o'rtasidagi tafovut yana shunda ko'rinadiki, vaziyat bilan bog'liq qo'rquvlar amalga oshadigan va tig'iz, shaxsga bog'liqlari esa tasavvur qilinadigan va surunkali bo'ladi.

T.V.Abakumov qo'rquvni tasniflashda bir necha mezonlarni taklif qilgan:

A) Qo'rquv paydo bo'lishida inson ongiga bog'liq bo'lmagan holda mavjud bo'lgan manbalar (biologik, texnogen).

B) Atrof-muhitdagi haqiqiy holat to'g'risida to'la va aniq tasavvurning yo'qligi (ijtimoiy va bolalarda uchrovchi qo'rquvlar)

V) Ontologik (diniy, ekzistenstional).

G) Gnoseologik (ma'lumotlarning ko'pligidan haddan ziyod qo'rqish). Qo'rquv va fobiyalarning kelib chiqishi va kechish mexanizmlari to'g'risida ko'pgina ilmiy nazariyalar va qarashlar mavjud. Turli psixologik maktab namoyondalari insonda fobiyaning kelib chiqish sabablarini turlicha talqin qilishadi. Z.Freydning psixodinamik modeli bir vaqtlar katta e'tibor qozongan bo'lsa, keyingi (oxirgi) yillarda bu borada bixevioristlar nazariyalari juda ko'p qo'llab-quvvatlanishlarga sazovor bo'ldi.

Psixodinamik nazariya: Z.Freydning fikricha, fobiya – yashirin xavotirlilikni nazorat qilish uchun insonning siqib chiqarish va ko'chirish himoya mexanizmidan ortiqcha foydalanishi natijasidir. Bunday insonlar ko'pincha qo'rquv va xavotirlilikni keltirib chiqaruvchi signallarni ong ostiga siqib chiqarishadi va nazorat qilish oson bo'lgan neytral ob'ekt yoki vaziyatga nisbatan mavjud qo'rquvlar bilan aralashtirib yuborishadi [32].

Psixoanaliz ta'limotiga ko'ra nazorat qilinmaydigan, avtomatik tarzda vahima bilan kechadigan qo'rquv shaxs taraqqiyotining ilk, arxaik bosqichini eslatadi. Signal qo'rquvga qobillik esa, aksincha shaxsning ma'lum darajada etukligini bildiradi. Ayni paytda avtomatik qo'rquv «Men»ni ezib, yanchib, tashlashga qobil bo'lsa, signal qo'rquv «Men»ga xizmat qiladi, uni xavf haqida ogohlantiradi.

Xavfdan bunday himoyalalanish unga real qarshi turish qobilligidan iborat bo'lishi kerak. Lekin bolalikda hali bunday qobiliyat shakllanmagan bo'ladi. Shuning uchun ham bolalar qo'rquvining keng

tarqalganligi tabiiydir. Bolalar «Men» ida afsuski bunday qoʻrquvlarga qarshi turishning kerakli xulq usullari yoʻq.

Zaruratdan kelib chiqib, bola oʻzini qoʻrquvdan himoya qiladigan psixik mexanizmlarini kashf qiladi. Qoʻrquv bir muncha chidasa boʻladigan darajaga kamayadi. «Men» oʻz himoyasi uchun uni orqasiga oʻtib berkinsa boʻladigan oʻziga xos «devor» quradi. Buning uchun himoya «devori» qoʻrquvni qaytarishga qobil darajada baquvvat boʻlishi kerak. Xavf esa har doim ham tashqaridan kelavermaydi, u ichki shaxsiy psixik qobiqni ham yorib oʻtishi mumkin. Tashqi va ichki xavfdan saqlaydigan himoya devori oʻrtasidagi farqni bilish psixoanaliz taʼlimotidagi asosiy gʻoya edi [60].

Freydning fobiyani yuzaga kelishi borasidagi nazariyasi yillar davomida ilmiy jihatdan qoʻllab-quvvatlanmadi, zamonaviy psixodinamik, gumanistik, kognitiv va biologik model namoyondalari ham fobiyaning odamlarda yuzaga kelishi borasida aniq bir fikr bildira olmadilar. Ammo bixevioristlarning bu boradagi ishlari ilmiy jihatdan qoʻllab-quvvatlandi va hozirgi kunda terapevtik sohada ham katta muvaffaqiyatlarga erishmoqda.

Bixevioristik nazariya. Bixevioristlarning fikricha, fobiyaga duchor boʻlgan insonlarda biror obʻekt, vaziyat yoki hodisaga nisbatan qoʻrquv klassik yoʻnalish qoidasiga muvofiq kechadi. Lekin qoʻrquvni his qilgan insonlar qoʻrqayotgan obʻekt va vaziyatlaridan qochishga harakat qiladilar va bu bilan oʻz qoʻrquvlarini nazorat qilish imkonini yoʻqotadilar.

Bixevioristlar aslida xavfli boʻlmagan obʻekt va vaziyatlarga nisbatan qoʻrquvni yuzaga kelishini oʻzida muvofiqlashtiruvchi klassik yoʻnalishlarini ishlab chiqishdi. Klassik yondashuvga koʻra bir vaqtda sodir boʻluvchi 2 voqea inson ongida oʻzaro chambarchas bogʻliq boʻlib qoladi. Soʻng esa inson har ikkisiga ham bir xil munosabatda boʻladi. Agar bir voqea insonda qoʻrquvni keltirib chiqarsa ikkinchi holat ham xuddi shunday taʼsir koʻrsatadi.

Qoʻrquvning kelib chiqishi modellashtirish usuli orqali, yaʼni kuzatish va taqlid qilish orqali ham sodir boʻladi. (Bandura and Rosenthal, 1966). Odam birovning biror predmet yoki hodisadan qoʻrquvini koʻzatib borishi natijasida oʻzida ham shunday holat paydo boʻlishi mumkin.

Bixevioristlarning taʼkidlashlaricha, insondagi qoʻrquvlar oʻsib, rivojlanib, miqdor jihatdan oshib borishi mumkin. Boshqacha qilib

aytganda, biror bir stimulgga ko'rsatilgan reakstiyani shunga o'xshash boshqa stimular ham keltirib chiqarishi mumkin. Natijada reakstiyani keltirib chiqaruvchi stimullar hajmi kengayib boradi.

Bixevioristlar tomonidan o'tkazilgan ba'zi laboratoriya eksperimentlari odamlar va hayvonlarda shartli refleksni hosil qilish orqali qo'rquv reakstiyasini vujudga keltirish mumkinligini ko'rsatadi.

Qo'rquvga og'riqqa qarshi shartli reakstiya deb qarash mumkin, og'riq esa birlamchi tasodifiy mayl bo'lib, qo'rquv ob'ektidan qochishning mustahkamlanishi natijasidir. Shuni aytish mumkinki, sun'iy ravishda hosil qilingan qo'rquvda ham, garchi u haqiqiy og'riq bilan bog'liq bo'lmasa-da, qochish reakstiyalari hosil bo'ladi va saqlanib qoladi. Qo'rquv erishilgan va mustaqil hissiyot bo'lib, uni har xil sabablar bilan bog'lash mumkin.

Bunday fikrlar birinchi marta Maurer (Mowrer, 1939) tomonidan bayon etilgan edi. Bu hol 1926 yili Freyd taklif etgan qo'rquv borasidagi psixoanalitik nazariyaning ikkinchi varianti sifatida qo'llanilgan edi. Bu nazariyaga binoan qo'rquv "real", ya'ni faol signal bo'lib, yaqinlashayotgan xavfdan ogohlantiruvchi va himoya reakstiyalarini namoyon etadi. Maurerning ta'kidlashicha, qo'rquv ilk bor og'riq his qilingan vaziyat bilan bog'liq signal stimullarini chaqiradi. Og'riqqa nisbatan shartli namoyon bo'lgan qo'rquv keyinchalik qochish reakstiyasi bilan aks etuvchi tasodifiy zo'riqish holatidagi avtonom maylga aylanadi. Kelajakda qo'rquv og'riq mavjud bo'lmagan holatda ham qochish reastiyasi bilan namoyon bo'la boshlaydi.

Bu ta'rifdan Maurer (Mowrer) 1938 yilda odamlar bilan o'tkazgan tadqiqotida foydalandi. Sinaluvchilar barmoqlariga yorug'lik signali bilan bir vaqtda engil elektr toki ta'sir ettiriladi. Natijada sinaluvchilarda elektr toki yorug'lik nuriga nisbatan ko'proq ta'sirlanishlariga sabab bo'lgani aniqlandi. N. Miller o'zining (Miller, 1941, 1948) qo'rquvni o'rganish borasidagi qator tadqiqotlari asosida quyidagicha fikrga keldi: Qo'rquv og'riq stimullariga nisbatan vegetativ nerv sistemasining shartsiz reakstiyasi orqali namoyon bo'ladi. U boshqa shartli sistemalar orqali ham kelib chiqishi mumkin. Ammo qo'rquv bir vaqtning o'zida reakstiyani keltirib chiqaruvchi stimuly vazifasini ham bajaradi.

Xallning tushuntirishicha, qo'rquv bilan mayl ba'zi qarama – qarshiliklarga ega. Hayvonlarda o'tkazilgan eksperiment natijasiga

ko'ra ularda og'riqni yuzaga keltiruvchi ta'sirdan tezroq qochish holatlari ko'zatiladi. Bir qancha sinovlardan so'ng hayvonlarda hatto og'riq ko'zatilmasdan avval ham ta'sirotdan qochishga harakat holati namoyon bo'lgan, aniqrog'i, ularda og'riqdan qochish ko'zatilgan. Bu holatlar refleks natijasi sifatida yuzaga kelmaydi. Bu jarayonni qo'rquvni maylning funkstiyasi sifatida qarash orqali tushuntirish mumkin. Qo'rquv ta'sirida qochish reakstiyasi bu reakstiyani mustahkamlaydi va uning so'nishiga qarshilik qo'rsatadi (qo'rquvning o'zi butunlay yo'qolmaguncha).

Olimlarning ta'kidlashlaricha "noma'lum" va "yangi" narsa insonlarda, ayniqsa kichik yoshdagi bolalarda qo'rquv hissini vujudga keltirar ekan.

Sharlotta Byullerning fikricha, biror predmet yoki hodisaning noma'lum va sirli holatda aks etishi butun organizmni qamrab oladigan va salbiy emostional reakstiya sifatida namoyon bo'ladigan qo'rquv hissini vujudga keltiradi va faqat o'sha "noma'lum" hodisa bilan tanishgandan so'nggina salbiy emostiyalar ijobiy tarafga o'zgaradi. E.Franus o'z tadqiqotlarida aniqlashicha, bolalarda izlanish refleksi qo'rquvning ilk reakstiyasi sifatida namoyon bo'ladi. Qachonki yangi ta'sirot tushunarsiz yoki bola avval qo'rqqan narsa bilan bog'liq bo'lsa, bu holatda qo'rquv yoki xavotirlik reakstiyasi vujudga keladi. Susulovskayaning tadqiqotlariga ko'ra biror bir yangi predmet yoki hodisaga nisbatan insonda yuzaga keladigan birinchi reakstiyasi - bu qo'rquv bo'lgan. Xebning konstepstiyasida ham ushbu fikr tasdig'ini ko'rish mumkin, ya'ni bunga ko'ra qo'rquvning shartsiz reakstiyasini biror bir ma'lum va tanish bo'lgan voqea - hodisa bilan bog'lab bo'lmaydigan sirli jarayonlar yoki yangi ko'rinishda namoyon bo'layotgan predmetlar yuzaga keltiradi. Qo'rquv va xavotirlik tufayli shu ob'ektga nisbatan emostional aloqa o'rnatila olinmaydi, chunki bu hissiyotlar repulsiv reakstiyalarni keltirib chiqaradi. Ayni paytda esa emostional aloqa propulsiv reakstiyalarni, ya'ni shu reakstiyalarni keltirib chiqargan predmetdan o'zoqlashtiruvchi emas, balki unga yo'naltirilgan reakstiyalarni taqozo etadi .

Qo'rquvning kelib chiqishga biologik omillar sabab bo'ladimi yoki atrof muhit omillarimi degan savol hali xano'z olimlarni qiziqtirib kelayapti. Biologik kelib chiqishni yoqlaydigan tarafdorlar qo'rquvni evolyustiya jarayonida genetik yo'l bilan nasldan- naslga o'tgan, deya e'tirof etadilar. Chunki qorong'ulikdan, balandlikdan, hayvonlar va shu

kabilardan qo'rqadigan insonlar o'z nasllarini davom ettirish uchun etarlicha o'zoq yashash imkoniyatiga ega bo'lganlar. Qo'rquvning kelib chiqishida atrof-muhit omillarini etakchi o'ringa qo'ygan olimlar esa insonlarning hayotiy tajribalari ularni bolalik chog'laridanoq qo'rquvning haqiqiy manbasi bo'lgan ob'ektlarni aniqlashga o'rgatadi va bu holat ko'pgina odamlarda shunga muvofiq keluvchi qo'rquvlarning shaklanishiga olib keladi, degan fikrni bildiradilar.

Qo'rquvning sabablari xavfdan xabar beruvchi voqealar, sharoitlar yoki vaziyatlar bo'lishi mumkin. Tahdid hamda yashirin holdagi shikast jismoniy va psixologik ko'rinishda namoyon bo'ladi.

Boulbining (Bowlby, 1973) ko'rsatishicha, qo'rquvning sababi taqdid soluvchi xavfning mavjudligi yoki xavfsizlikni ta'minlovchi omilning yo'qligi (masalan, go'dak uchun shunday ob'ekt bo'lib ona hisoblanadi) bo'lishi mumkin.

Greyning qayd qilishicha, voqealarni kutilmagan vaqtda sodir bo'lishi ham qo'rquv chaqirishi mumkin. Qandaydir voqeaning qo'rquvni chaqirishi hodisa qanday kontekstda sodir bo'layotganiga va har bir shaxsning temperament hamda harakter xususiyatlariga bog'liq (Kagan 1974, Charlesworth 1974, Hersild, Holmes, 1935, Gray, 1971)

Olimlarning ta'kidlashicha, azob- uqubat ham qo'rquv chaqiradi, bu ular orasidagi aloqa bilan bog'liqdir.

Grey (Gray, 1911) qo'rquvning barcha sabablarini to'rtta kategoriyaga ajratadi: intensivligi, yangiligi, xavf haqidagi evolyustion yo'l bilan yaratilgan xabarlar, ijtimoiy munosabatlarda paydo bo'luvchi sabablar shular jumlasidandir.

Boulbi (Bowlby, 1973) qo'rquvning tug'ma determinatlarini ajratib, ularni tabiiy stimullar va ularning hosilalari deb ataydi. Yolg'izlik, g'ariblik, ta'sirning to'satdan o'zgarishi va hokazolar qo'rquvning tabiiy stimuli hisoblanadi. Boulbining fikricha, bu vaziyatlarning barchasida qo'rquvni boshdan kechirish tendenstiyasi patologik ko'rinishda bo'lmasligi tabiiy holdir, buning ustiga bu holat ma'lum darajada odamda bolaligidan qariguniga qadar saqlanib qoladi va boshqa hayvonlar turlariga ham xosdir. Qo'rquvning tug'ma determinantlari xavf-xatar ehtimoli yuqori bo'lgan vaziyatlar bilan bog'liqdir. Qo'rquvning orttirilgan stimullariga esa qorong'ulik, hayvonlar, notanish predmetlar va notanish odamlar kiradi. Boulbining

ta'kidlashicha, qorog'ulikdan qo'rqish yolg'izlik va notanishlik kabi tabiiy stimullarning kombinastiyasi bo'lishi mumkin.

Boulbi hamda boshqa mualliflarning (Lewis, Rosenblum, 1974) ko'rsatishlaricha, qo'rquvning tabiiy stimullari yosh davrlari bilan bog'liq holda kechadi. Ushbu olimlarning fikricha yolg'izlik qo'rquvni yuzaga kelishining eng asosiy sabablaridan biridir. Bolalik yoki qarilikda kasallikka chalinish ehtimoli yolg'izlikda jiddiy kuchayadi.

Boulbi qo'rquv jarayonlaridagi ta'sirchanlik va boshqa xatti – harakatlarga oid bir qancha aktlarni sanab chiqadi va ularni qo'rquvning indikatorlari sifatida baholaydi. Bularga ehtiyotkorlik bilan tikilib qarash, harakatning sekinlashuvi, qo'l va oyoqning qaltirashi, yig'lash, qochib ketish va hokazolar kiradi.

Charlzvort tomonidan taklif qilingan qo'rquvning indikatorlari ro'yxatiga esa xulq-atvorda qisqa muddatli yoki o'zoq davom etgan tormozlanish yoki sekinlashish, yuqori xushyorlik, qo'g'atuvchidan qochish, yuzdagi jiddiylik yoki hadiksirash belgilari kiradi. Charlzvolt qo'rquv yana ehtiyotkorlik yoki hadiksirash, hatto tabassum va kulgu bilan birgalikda namoyon bo'lishi mumkinligini ta'kidlab o'tadi. Go'daklarning begonalarga nisbatan reastiyalarini eksperimental tahlil qilish qo'rquvning ba'zi keng tarqalgan indikatorlari aslida boshqa emostiyalarni ifodalaydi, deb fikrlashga asos bo'la oladi.

Bronsonning (Bronson 1972 -1974) aniqlashicha, 3-4 oylik go'daklar begonalarga o'zoq va sinchiklab tikilar, begona odamlar yuzlarini ilgaridan tanish bo'lgan yuzlar tasviriga moslashtirishga harakat qilar ekanlar. 9 oylik go'dak begonalarning tashqi ko'rinishning juda tez o'zlashtirib oladi va ularga o'xshash odamlar bilan avvalgi sodir bo'lgan noxush voqealar ta'sirida bolada salbiy reakstiyalar paydo bo'ladi. Bronsonning qarashlari amaliyotga, tajribaga asoslanmagan bo'lsa ham, uning kuzatishlari bolaning boshidan kechirgan emostional holatlari mazmuni to'g'risidagi an'anaviy tasavvurlarni shubhaga olish uchun asos bo'la oladi.

Kagan o'z ilmiy izlanishlari natijasida qo'rquvda 4 ta holatdagi “azob - uqubat” mavjudligini ta'kidlab o'tadi. Ular quyidagilardir:

- A) aralashib ketmaslik ixtilofi;
- B) noxush hodisani bashorat qilish;
- V) vaziyatni avvaldan aytib bera olmaslik;
- G) qarashlar va xulq-atvor o'rtasidagi nomuvofiqlikni e'tirof qilish;

D) turli qarashlar o'rtasidagi ixtiloflarni tan olish.

Kagan sanab o'tilgan sabablardan beshinchisini azob-uqubat holatining manbai sifatida qaraydi va uni "qo'rquvdan xavfsirash" deb ataydi. Umuman olganda har qanday emostiya qo'rquvni vujudga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Qo'rquv ham o'z navbatida boshqa emostiyalarni paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Qo'rquv bilan boshqa emostiyalarning neyrofiziologik mexanizmlari o'xshash, ko'pincha ular shu mexanizmlarning faollashtiruvchilari hisoblanadi.

Tomkinsning ta'kidlashicha, agar odamni o'zoq davom etgan va kuchli qo'rquvdan bexosdan to'liq ozod qilinsa shodlikka, agar chala ozod etilsa qo'zg'alishga olib keladi. Qo'rquv bilan qo'zg'alish o'rtasidagi bilvosita mustahkam aloqa borligini Ballning "qo'rquvda gipnotik ishontirish" ga bag'ishlangan ilmiy ishida ham ko'rish mumkin.

Shaxs takomillashuvi jarayonida har qanday boshqa emostiyalar ham qo'rquvning sababchisi bo'lib qolishi mumkin. Shubhasiz, qo'rquvning o'zi odamning o'z-o'zini ichki faollashtiruvchisi va kuchaytiruvchisi hisoblanadi

Kognitiv jarayonlar ham qo'rquvning eng umumiy va keng tarqalgan sabablari deb tasavvur qilinadi. Masalan, qandaydir ob'ektning xotirada fikran yaratilishi yoki antistipastiya qo'rquvni vujudga kelishga etarli asos bo'la oladi.

Shunday qilib, predmet yoki biror vaziyat qo'rquvning ob'ekti bo'lishi mumkin va u quyidagi yo'llar, ya'ni:

A) g'oya va gipotezaning shakllanishi:

B) antistipastiya:

V) bevosita to'qnashish orqali amalga oshadi.

Xulosa qilib aytganda, xorij psixologlari tomonidan qo'rquv hissi o'rganilib, uning sabablari, kechish mexanizmlari atroflicha yoritib berilgan.

holat esa bu borada hali ko'p ilmiy izlanishlar olib borishni taqozo etadi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlab o'tish joizki, hozirgi fan-texnika taraqqiyoti davrida psixologlarni qo'rquv va xavotirlanish holatini o'rganishga qiziqishlari ortib bormoqda.

Qo'rquv holatini bartaraf etuvchi psixokorreksiya mashqlar tavsifi

Hozirgi kunda fobiyalarning 600dan ortiq turi mavjud ekan, ularni korrektsiya qilishda bu holatning yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi psixologik omillar hisobga olingan holatda yondoshiladi.

Fobiyalarni korrektsiya qilishda psixoanaliz, kognitiv terapiya va boshqa psixoterapevtik usullardan foydalanish mumkin.

Hozirgi kunda fobiyalarni korrektsiya qilishda emostional obrazli terapiyadan ham keng foydalaniladi. Ushbu usul o'z mohiyatiga ko'ra fobiyani keltirib chiqaruvchi sabablarni tez sur'atda aniqlash va tezda bartaraf etish imkonini beradi.

Bu metodning eng asosiy ijobiy xususiyati shundaki, bunda terapiya natijasi «shu erda va hozir» qoidasiga muvofiq ayni vaqtning o'zidayoq aks etadi.

- 1) Kuzatish - obrazning (obraz deyilganda qo'rquv ob'ekti nazarda tutilmoqda) biror bir salbiy xususiyatiga ko'ruv, eshituv va kinestetik sezgilar orqali diqqat qaratiladi va bu holat ong osti sohasida psixologik korrektsiyaga olib keladi.
- 2) Fikriy harakat - bunda shaxs muammosini adekvat hal qiluvchi obrazlar bilan fikriy xatti-harakatlar amalga oshiriladi (obrazni engish va yo'qotishga harakat qilish bundan mustasno).
- 3) Dialog - bunda obraz bilan suhbat quriladi va barcha qiziqtirgan savollarga javob olinadi. Bu usulning maqsadi hodisalarning psixologik mohiyatini insonga anglatishdir.
- 4) Qarama-qarshiliklarning o'zaro ta'siri - bunda qarama-qarshi his-tuyg'ularni keltirib chiqaruvchi obrazlarning o'zaro ta'siri ko'zda tutiladi.
- 5) O'rin almashtirish - aynan fikriy o'rin almashtirish nazarda tutilib, bunda salbiy obrazlar ijobiy obrazlar bilan almashtiriladi.
- 6) Hissiyotlarni namoyon etish - «bosib qo'yilgan», yashirilgan his-tuyg'ularni aks ettirish, namoyon etish jarayoni (boshqariluvchi katarsis).
- 7) Obraz hayotini yashab o'tish-obrazning paydo bo'lish tarixini va kelajagini hayolan bosib o'tish, tasavvur etish.
- 8) Erkin fantaziya - mijozning obrazga qaratilgan erkin fantaziyasini spontan yakun yoki insayt holatigacha qo'llab-quvvatlash.

- 9) Shaxs xususiyatlari o'rtasida yangi munosabatlarni tarkib toptirish- Shaxsning avval rad etilgan xususiyatini boshqa muhim munosabatlarni tarkib toptirish asosida qabul qilish.
- 10) Yangi qarorni ma'lum qilish - salbiy hayotiy qarorni aks ettirgan obrazga shaxs o'zining ijobiy qarori haqida ma'lum qilishi. Bu holat o'sha obraz yo'qolguncha davom ettiriladi.
- 11) Salbiy energiya konversiyasi- ilgari salbiy his-tuyg'ularni yaratish uchun sarflangan ijobiy energiyani hayolan qaytarish.
- 12) Paradoksal ijozat metodi - obraz shaxs uchun man etgan tuyg'u va xatti-harakatni amalga oshirishga obrazning o'ziga ruxsat berish.
- Ushbu emostional obrazli terapiya usullaridan fobiyalarning turli ko'rinishlarni korrekstiya qilishda foydalanish mumkin.
- Sostiofobiya jarayoni shaxsning o'z-o'ziga beradigan bahosi bilan bog'liq ekan, ushbu holatni korrekstiya qilishda ham shaxsning o'z-o'ziga beradigan bahosini ko'tarish evaziga amalga oshirish mumkin. Buning uchun o'smirlarda o'zini anglashga, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga, o'z-o'ziga adekvat baho berishga hamda shaxslararo munosabatlarda muloqotga kirisha olish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beruvchi mashqlardan iborat trening mashg'ulotidan foydalanish mumkin.

Nevrozlar va isteriklar - ruxiy faoliyatning asliga keltirish mumkin bo'lgan ruxiy faoliyat bo'lib, u ruxiyatga zarar etkazadigan, ta'sir qiladigan omillar va bemorning o'z kasalligini to'g'ri tushunishi va borliq dunyoni to'g'ri tasavvur qilishga bog'liqdir. Nevrozlardan tashqari, nevrozsimon holatlarni ajratishadi, ular birorta kasallik sababli paydo bo'ladi va o'zining tashqi alomatlari bilan nevrozlarga o'xshaydi. Mamlakatimizda nevrozlar sifatida an'anaviy ravishda nevrasteniya, isteriya va yopishqoq holatlar nevrozi tafovut qilinadi. Nevrasteniya kamida to'rtta obligat simptomlar bilan tavsiflanadi.

1. Tashqi ta'sirotlarni ko'tara olish bo'sag'asining pasayishi, shu tufayli, bemor o'zining (emostional) reakstiyalarini, ya'ni his hayajonlarini nazorat qila olmaydi, bu tutoqib ketish, g'azabkorlik, o'zini tuta olmaslik, yig'loqilik bilan namoyon bo'ladi.
2. Bemorning jismonan va ruhan holi juda quriydi, mehnat qobiliyati pasayib ketadi, darrov toliqib qoladi, lanj bo'ladi, diqqatini uncha to'play olmaydi.
3. Uyquning bo'zilishi - bemor darrov uxlay olmaydi, uyqusi yuzaki bo'ladi, kundo'z kunlari juda uyquchan bo'ladi, ertalab uyqudan lanj

bo'lib turadi.

4. Polimorf somatovegetativ bo'zilishlar - bosh tortib og'riydi (nevrasstenik kaska), bemor tomirning urishini sezib turadi, yurak sohasi og'riydi, ishtahasi pasayadi, meteorizm, ichi qotadi, goho ichi ham ketib turadi, panjalar va oyoq kaftining lokal gipergidrozi bo'ladi, qovoqlari o'chadi, qo'l barmoqlari qaltiraydi, yuz mushaklari tiki paydo (aksari qovoqlarda) bo'ladi, jinsiy qobiliyat pasayadi, erkaklarda shahvat tez ketib qoladi, ayollarda frigidlik (erzadalik) bo'ladi.

Nevrasteniyaning kechishida uchta davr tafovut qilinadi.

1-bosqich - o'ta jahldorlik, o'z his-hayajonlarini nazorat qila olmaslik simptomlari ustunligi bilan tavsiflanadi.

2-bosqich - obligat nevrasstenik simptomlarining ozib ketish (vahima, depressiya) bilan bir kechishi bilan farq qiladi.

3-bosqich - tezda ozib ketish, gipodinamiya, lanjlik, depressiya bilan xarakterlanadi.

Nevrasteniyani kasallikning bosqichini hisobga olgan holda davolanadi.

1-bosqichda trankvilizatorlar; 2- bosqichda trankvilizatorlar va nootrop vositalar; 3- bosqichda antidepressantlar va psixostimulyatorlar qo'llaniladi. Nevrasteniya nevroz juda toliqib qolish yoki asabni buzadigan omillar o'zoq ta'sir qilib turishi natijasida paydo bo'lishi tufayli kasallikning barcha bosqichlarida psixoterapiya buyuriladi.

Isterik nevroz. Isteriya - nevroz polimorf funktsional ruxiy, somatik va nevrologik bo'zilishlar bilan paydo bo'ladi va juda ta'sirchanlik, o'z-o'ziga ta'sir qilish, qanday yo'l bilan bo'lmasin atrofdagi odamlarning diqqatini o'ziga tortish bilan namoyon bo'ladi. Isterik nevroz to'satdan: qattiq ruhiy iztirob yoki og'ir ozor etkazadigan vaziyatning sekin-asta o'zoq vaqtlar ta'sir qilib turishi natijasida, odatda konstitutsional - shaxs xususiyatlariga ega odamlarda paydo bo'ladi.

Isteriyaga moyil odamlarning shaxsiy xususiyatlari odatda chaqaloqligidan, uni juda avaylab, papalab noto'g'ri tarbiya qilganda, barcha injiqliklariga ko'nganda yoki aksincha bolaga yomon, beshafqatlik bilan qaraganda paydo bo'ladi. Bunday odamlar katta bo'lganlarida hayot qiyinchiliklarga bardosh bera olmaydilar, oldilariga qo'ygan maqsadlariga erishishga noqobil bo'ladilar. Ana shunda bemorda ruxiy raqobatlar paydo bo'lib, nevrozga olib boradi.

Isteriya uchun quyidagi belgilar xos. Egostentrizm, odamlarni

qanday yo'l bilan bo'lmasin o'ziga qaratishga intilish, jumladan kasallikning g'ayrioddiy simptomlari. Oliftagarchilik, o'zini ko'z-ko'z qilish, injiqlik, infantillik, atrofdagi boshqa odamlarning oldida kasallik alomatlarining zo'rayishi. Hayot qiyinchiliklaridan qochib, ba'zan odam o'zi bilmagani holda kasallik bilan bo'lib qolishi

Isteriyaning klinik manzarasini nevrologik, ruxiy va aralash bo'zilishlarga bo'lishadi. Nevrologik bo'zilishlar harakat, sensor (sezgi) va vegetativ bo'zilishlar bilan namoyon bo'ladi. Harakat bo'zilishlari aksari yurishning juda o'zgarishi, statik ataksiya, falajliklar, parezlar bilan namoyon bo'ladi, shunda ham reflektor sferada o'zgarishlar bo'lmaydi.

Asab qattiq bo'zilganda paydo bo'ladigan isterik tutqanoqlar nihoyatda odamlarni o'ziga tortadi. Epileptik tutqanoqlardan farq qilib, bemorlar hech qachon hushlaridan ketmaydilar, shikastlanmaydilar, tillarini tishlamaydilar va siyib yubormaydilar. Tutqanoqda tomoqqa narsa tiqilgandek bo'ladi, shundan keyin bemor yig'lay boshlaydi, o'kirib yig'lashga o'tadi, keyin birdan xaxolab kuladi; bemor bezovta bo'lib, titrab-qaqshaydi, erda yumalaydi, qo'llari va oyoqlari bilan erni uradi, bukilib oladi, sochlarini yuladi. Isterik tutqanoq bir necha daqiqadan, bir necha soatgacha cho'ziladi, shundan keyin bemor jimib qoladi, to'la yoki qisman amneziya bo'ladi.

Sensor bo'zilishlar sezgining odatda anesteziya bilan, gemitipda, qat'iy o'rta chiziqda yo'qolishi bilan namoyon bo'ladi. Biroq tananing deyarli turli sohalarida sezgi o'zgargan joylar ham uchraydi, bu innervastiyaning anatomik zonalariga mutlaqo mos kelmaydi.

Vegetativ - vistseral bo'zilishlar hozirgi paytda ancha keng tarqalgan. Silliq mushakning spazmi munosabati bilan bemorning tomog'i qisiladi («isterik narsa tiqilishi»), havo etishmaydi, nafas olishi qiyin bo'ladi, yuragi og'riydi, jag'lari tortishadi. Ayollarda «soxta homiladorlik» paydo bo'lishi mumkin, go'yo amenoreya bo'ladi, qorin kattalashadi, sut bezlari kattalashadi. Jinsiy hayot ham o'ziga xos bo'ladi, frigidlik bilan birga noz-qarashmalar qilganda ham jinsiy qoniqmay, erkaklarda esa potentsiya susaygani holda shahvoniy hirs kuchayadi.

Isteriyada ruxiy bo'zilishlar polimorf bo'ladi. Odatda bular oliftagarchilik qilish, qo'llarni chalkashtirib, oh-voxlarni qilish, bilan kechadigan fobiyalardir.

Isteriya har qanday kasallikda ruxiy simptomlar bilan yuzaga chiqadi. Bu xildagi nevrozni davolash kompleks olib boriladi, psixoterapiya

o'tkaziladi, umumquvvatga kirituvchi vositalar, trankvilizatorlar va kichikroq dozada neyroleptiklar qo'llaniladi.

Isterik nevroz (Isteriya)

«*Isteriya*» so'zi yunoncha «*hysteria*» so'zidan olingan bo'lib, *bachadon* degan ma'noni anglatadi. Bu kasallik belgilari haqida qadimgi risolalarda ko'p yozilgan va isteriyani avvallari bachadon funkstiyasi bilan bog'lashgan, chunki uni, asosan, ayollarda kuzatishgan. Keyinchalik isterik buzilishlar erkaklarda ham aniqlangan bo'lsa-da, uning avvalgi nomi saqlanib qolgan. Isteriya nevrozning boshqa turlari kabi keng tarqalgan kasallikdir.

Isterik nevroz, asosan, yoshlik davrida, ko'proq ayollarda kuzatiladi, ayni paytda, uning kelib chiqishi xulq-atvorning bolalikdan isterik tarzda shakllanishiga bog'liq.

Ortiqcha ta'sirlanish, har narsaga haddan tashqari e'tibor berish, mustaqil fikrlay olmaslik, ortiqcha ish onuvchanlik, rang-barang his-tuyg'ularga berilish isteriya uchun juda xos belgilardir. Ular ruhan va jismonan zaif kishilar hisoblanadi. Ko'pchilik isterik bemorlar fe'l-atvori bolalarniki kabi bo'ladi. Bunday bemorlar uchun atrofdagilar diqqatini o'ziga jalb etish xosdir. Isterik buzilishlar faqat nevrozlarda emas, balki psixopatiyalarda ham kuzatiladi. Isterik nevroz simptomlari aksariyat hollarda xilma-xil kasalliklar alomatini eslatadi, shu bois ham isteriyani «katta mug'ombir» deb atashadi. Ularda barcha somatik kasalliklar belgisini kuzatish mumkin, aslida esa bunday kasalliklar ularda aniqlanmaydi.

Isterik nevrozning turlari xilma-xildir. Ularning barchasi, odatda, ruhiy jarohat (ayniqsa, janjal va xafagarchilik) dan so'ng paydo bo'ladi.

Endi isteriyaning keng tarqalgan turlari bilan tanishib chiqamiz.

Es-hushning kirdi-chiqdi bo'lib qolishi. Birdan boshlanadigan va aksariyat hollarda tez tugallanadigan holat bo'lib, bunda bemor atrofga befarq bo'ladi, qaerda ekanligini fahmlay olmaydi, hozir soat nechaligi va o'zi nima qilayotganini bilmaydi. Bu holat bir necha daqiqadan bir necha soatgacha davom etishi mumkin. Es-hushning isterik torayishida bemor atrofda sodir bo'layotgan voqealardan qisman voqif bo'lsa-da, bo'lib o'tgan hodisalarni eslab qola olmaydi.

Isterik fuga (lotincha «*fuga*» - qochish demakdir). Bunda bemor janjal yoki boshqa bir ruhiy jarohatdan so'ng to'satdan uy, ishxona yoki boshqa joydan qochib chiqib ketadi, uning xatti-harakatlari maqsadsiz bo'ladi, vaziyatni tushunish va atrofda nimalar sodir bo'layotganini

fahmlash buziladi. Ammo, chetdan qaraganda, boshqa birovlariga uning yurish -turishi maqsadga muvofiqdek ko'rinadi. Arzimagan urush-janjaldan so'ng bunday shaxslar, hatto, boshqa shaharga ham ancha vaqtga ketib qolishi mumkin. Keyinchalik bu bemorlarning ko'pchiligi ular bilan nimalar sodir bo'lganini eslay olmaydi yoki qisman eslaydi, ammo gipnoz holatida hamma narsani eslatish mumkin.

Isterik shaxslarda uchrab turadigan yana bir sindrom **Ganzer sindromidir**. U, odatda, o'tkir rivojlanadi, ruhiy shikastdan so'ng to'satdan boshlanadi. Uning asosiy xususiyati bemorning aql bovar qilmaydigan tuturuqsiz harakatlaridir. Ular eng oddiy savollarga tuturuqsiz javob berishadi. Masalan: «Ikki karra ikki necha bo'ladi?» deb so'ralsa, bemor oliy ma'lumotli bo'lishiga qaramay, «Besh », deb javob beradi yoki qo'lda nechta barmoq bor desa, og'ziga kelgan sonni aytadi. Uning belgilari demenstiyani eslatadi, lekin demenstiyada bemorlar aksariyat savollarni tushunishmaydi, ulardan iltimos qilgan narsalarni emas, boshqalarini bajaradilar yoki fikrlarini to'g'ri ifodalay olmaydilar, avval orttirgan ko'nikmalarini yo'qotishadi. Demenstiya belgilari, odatda, zo'rayib borsa, isterik «demenstiya » belgilariga o'tib ketadi.

Ruhiy jarohat g'oyat kuchli bo'lganda **isterik stupor** rivojlanishi mumkin. Bunday paytlarda bemor tamomila harakatsiz bo'lib qoladi, indamaydi va atrofga befarq bo'ladi, yuzida aziyat chekkan ifoda paydo bo'ladi. Bu holat bir necha soat yoki kun davomida o'tib ketishi mumkin. Lekin davolash muolajalari o'tkazilmasa, bu holat bir necha oygacha davom etadi.

Puerilizm - bolalar xatti-harakatini eslatuvchi holat bo'lib, yoshi kattalarda kuzatiladi. Ular bolalarga xos bo'lgan qiliqlar qilishadi: boladek ingichka tovush chiqarib gapiradi, ko'zlarini katta-katta ochadi, kipriklarini pirpiratadi, birov gapirganda og'zini ochib turadi. Bemor shu qilig'i bilan boshqalarning diqqatini o'ziga jalb qiladi. Ammo bundan oldin orttirilgan ko'nikmalari saqlangan bo'ladi.

Isterik buzilishlarning yana bir turi **isterik depressiyadir**. Bunda bemor o'ta past kayfiyatda bo'ladi va bu qilig'i bilan atrofdagilar diqqatini o'ziga jalb etishga intiladi, ularni o'ziga rahmdil bo'lishga chaqiradi. U naqadar og'ir ahvolda ekanligiga boshqalarning e'tibor berishlarini istaydi va hokazo.

Isterik **tutqanoq** xuruji ham keng tarqalgan simptomlardan biridir. Isteriyada kuzatiluvchi tutqanoqlar har xil bo'ladi va ularning

epilepsiyada kuzatiladigan haqiqiy tutqanoqlardan farq qiladigan tomoni ko'pdir. Isterik tutqanoq hech qachon bemor yolg'iz qolganda ro'y bermaydi, chunki unga doim tomoshabinlar kerak bo'ladi. Talvasa tutganda, bemor birdan erga yiqilib, mushaklari tortishadi va talpina boshlaydi, lekin boshi bilan qattiq narsalarga urilmaydi. Ular tutqanoq xuruji paytida o'ziga qulay joy topib, biror joyiga qattiq shikast etkazmasdan yiqilishadi. Xuruj paytida bemorlar, odatda, yoy singari egiladi - bunga **isterik yoy** deb ataladi. Bunday fe'l-atvor ko'pgina injiq va erka bolalarga xosdir. Masalan, onasi yangi o'yinchoq olib bermasa, do'konda erga yiqilib, qo'l va oyoqlarini, goho boshini ham erga urib qattiq chinqirib yig'laydi. Agar qo'rqib ketgan ona so'ragan o'yinchog'ini olib bersa, bola shu zahoti tinchlanadi. Bu odat keyinchalik voyaga etgan yoshda ham namoyon bo'lishi mumkin.

Isterik xurujda mushaklar tortishuvi (xalq orasida buni tomir tortishuvi deb ham atashadi) hammavaqt ham kuzatilavermaydi va xilma-xil bo'ladi, ularda soxtalik va atayinlik seziladi. Masalan, bemor go'yo uni kimdir urmoqchi bo'lgandek, yuzini qo'li bilan berkitadi, qichqirib yuboradi, xo'rsinib yig'laydi va hokazo. Isterik tutqanoqda bemorlarning es-hushi joyida bo'ladi, tevarak-atrofnini to'la idrok etishadi va unga tegishlicha reaktsiya qilishadi. Masalan, agar xuruj tutganini birov mazax yoki kalaka qilgudek bo'lsa, bemor darhol xurujni to'xtatadi va o'rnidan turib ketadi. Xuruj paytida bemor epilepsiyada bo'lgani kabi tilini tishlab olmaydi va bexosdan qovug'i bo'shab ketmaydi.

Xafaqon kasalligi xuruji yoki yurak xurujini eslatuvchi isterik tutqanoqlar ham ko'p kuzatiladi. Yurakning tez-tez urishi, bosh aylanishi, ko'ngil aynishi va hushni yo'qotish bilan kechadigan vegetativ xurujlar ana shular jumlasidandir. Xuruj paytida bemor boshdan-oyoq titraydi va «Hamma joyim qaqshab og'riyapti», deb noliydi. Me'da spazmi bilan kechuvchi xurujlarda qorinda kuchli og'riq paydo bo'ladi, bemor to'lg'anib yotib oladi, qayt qiladi.

Isterik nevrozda turli xil falajliklar ham kuzatiladi. **Isterik falajlar** ba'zan miya insultidan so'nggi klinik holatni eslatadi. Bu esa mutaxassis bo'lmagan kishining fikrini chalg'itishi mumkin. Isterik falajliklarda reflekslar va mushaklar tonusi o'zgarmay qoladi, patologik reflekslar kuzatilmaydi. Tananing qoq o'rta chizig'i bo'ylab, falajlangan tomonda sezgi ham buziladi. Periferik falajlikda kuzatiluvchi mushaklar atrofiyasi, mushak kuchining susayishi qayd

qilinmaydi. Bordi-yu, isterik falajlik noto'g'ri davolansa yoki uni davolash cho'zilib ketsa, bemorda uzoq vaqt davom etadigan oyoq-qo'llardagi harakatsizlik mushaklarning dif-fuz atrofiyasiga sabab bo'lishi mumkin, xolos.

Isteriyaga chalingan bemorlarda **giperkinezlar** (beixtiyoriy harakatlar) ham kuzatilishi mumkin. Bu harakatlar bemorda hayajonlanganda kuchayadi va tinchlanganda kamayadi yoki butunlay to'xtaydi. Giperkinezlar isterik xuruj tugagach ham yuz berishi mumkin. Ba'zan bemorda falajliklar giperkinezlar bilan birgalikda kuzati-adi. Isterik giperkinezlar butun gavdaning silkinishi, bosh va oyoqlarning titrashi, ayrim mushak guruhlarining uchib turishi, qo'llarning g'ayritabiiy harakat qilishi bilan kechadi. Chin giperkinezlardan farqli o'laroq, ular bemorning hissiy h olati va ruhga shikast etkazuvchi vaziyatga ko'p jihatdan bog'liq. Bu simptomlar uzoq vaqt davom etishi va arzimagan kelishmovchilik-larda kuchayib ketishi mumkin.

Isterik astaziya-abaziya. Bu h olat tik tura olmaslik va yura olmaslik bilan namoyon bo'ladi. Bosh miya katta yarim sharlari peshona bo'lagi zararlanishlaridagi astaziya-abaziyadan farqli o'laroq, isteriyada kuzatiladigan bu sindromda bemorlar erga emas, balki uni ushlab turgan odam ustiga ag'anaydi. Ularda ham mushaklar gip otoniyasi kuzatiladi, lekin boshqa organik nevrologik simptomlar kuzatilmaydi. Diagnostik murakkab holatlarda para-klinik tekshiruvlar o'tkaziladi.

Isterik algiyalar (ya'ni og'riqlar) - eng ko'p tarqalgan buzilishlardan bo'lib, deyarli barcha isterik sindromlarda turli ko'rinishlar-da kuzatiladi. Bemorlar tananing turli joylari - orqa, qorin, yurak, bosh sohalari doim og'rishidan shikoyat qiladilar. Og'riq, shuningdek, bo'g'im, qo'l yoki oyoq, til, xullas, tananing barcha joyida paydo bo'ladi. Ayni paytda, bunday og'riqdan shikoyat qiluvchi bemorlar turli ixtisoslikdagi doktorlarga murojaat qilib yurishadi. Ba'zan bemorlar jarrohlik operastiyasi o'tkazishni qattiq talab qilishadi.

Isteriyada yuqorida aytib o'tganimizdek, turli xil **sezgi buzilishlari** ham kuzatiladi. Organik va funkstional sezgi buzilishla -ri orasidagi farqni faqat maxsus nevrologik tekshiruvlardan so'ng aniqlab olish mumkin. Har bir nerv tanadagi muayyan sohaning sezgisi va harakati uchun javob beradi. Isterik anesteziyalarda bu qoida saqlanmaydi. Ayni paytda, pay reflekslarida ham o'zgarish-lar kuzatilmaydi, eng jiddiy

nevrologik tekshiruvlar ham sezgi buzilishini izohlab beradigan hech qanday organik kasallikni aniqlab bera olmaydi.

Tarixiy adabiyotlarda befarzand ayollarda uchraydigan **isterik homiladorlik** haqida ham yozib qoldirilgan. Bu holatni ba'zi mutaxassislar ichaklarga ortiqcha gaz to'planishi bilan izohlashsa, boshqa birlari qorin mushaklarining vaqtincha bo'shashib kattalashishi hisobiga deb tushuntirishadi. Isterik homiladorlikda qorin uncha kattalashmaydi.

Shuningdek, «sehrli shifolar» haqida klassik adabiyotlarda uchratish mumkin: bemor sehrli tumorgacha emaklab borib, ularga qo'l tekkizgan zahoti shifo topgan, o'rnidan turib, yurib ketgan. Isteriyada «soxta o'lim» haqida ham ma'lumotlarni uchratish mumkin. Bunday bemorlarga tabib «sehrli» qo'lini tekkizganda yoki og'ziga sehrli giyoh eritmasini tomizganda, ular «tirilgan».

So'nggi davrda isterik buzilishlarning klinik alomatlari o'zgaradi, bu kishilar hayot tarzining o'zgarganiga ham bog'liq. Bu vaziyatni axborot hajmi va tibbiyotga oid adabiyotlar ko'payganligi, odamlarning internetdan salomatlikka oid ma'lumotlardan foydalanib boshlaganliklari bilan ham tushuntirish mumkin. Bu adabiyotlar odamlarning tibbiy sohaga oid bilimlarini bir oz kengaytirdi. Bu ma'lumotlarning ijobiy tomonlaridan tashqari, salbiy tomonlari ham ko'pdir.

Aksariyat hollarda isterik nevroz simptomlari birmuncha xil-maixil bo'lib, uning kechishi ko'p tarqalgan kasalliklarni eslatadi: insult, meningit, enst efalit, tarqoq skleroz, o'sma kasalliklari va hokazo. Ba'zi hollarda, isterik bemordagi kasallik belgilari uning boshqa kishilarda kuzatgan yoki tibbiy adabiyotlarda o'qigan kasalliklariga o'xshab ketadi. Shu bois, tashxisni to'g'ri qo'yish uchun turli ixtisosdagi vrachlar nafaqat isterik nevrozning klassik alomatlarini, balki «zamonaviy» isterik simptomlarning klinik belgilarini ham o'zlashtirib borishlari kerak.

Ko'rsatib o'tilgan xususiyatlar turli ixtisoslikdagi vrachlarga isterik buzilishlarni chin kasalliklardan ajratishda yordam beradi. Shuningdek, isterik nevrozning barcha alomatlari soxtadir. Bemor atrofida qilargalarga shunday deb yuboradi: «Menga e'tibor bermaganingizdan ana shu ahvolga tushib qoldim-ku! Men falaj bo'lib qoldim (yoki ovozim bo'g'ildi, eshitmay qoldim, ko'rmay qoldim va

shu kabilar), sizning aybingiz bilan a'zoi badanim qaqshab og'riyapti va dardim bedavo bo'lib qolgan», deb zorlanadi.

Isterik belgilarni davolashni o'ta qisqa muddat ichida olib borish kerak. Davolash muolajalari qancha ko'p cho'zilsa, ijobiy natijaga erishish shuncha qiyin bo'ladi. Bemorlar to'la tuzalgandan so'ng ham o ilaviy va boshqa mojarolar oqibatida yana doktor qabuliga kelib qolishlari mumkin. Isterik bemorlar vrachlar va tabiblarga eng ko'p qatnaydigan bemorlar sirasiga kiradi.

Yopishqoq holatlar nevrozi. Bu nevrozda harakatlar va tushunchalarning miyadan ketmasligi asosiy simptomlar hisoblanadi. Miyaga o'rnashib qolgan vahima o'z mazmuniga ko'ra, ikki yo'nalishda bo'ladi, o'z hayoti uchun juda vahimaga tushish va ko'pchilik oldida odobsizlik, axloqsizlik qilib qo'yishdan qo'rqish.

Birinchi guruhdagi fobiyalardan to'satdan o'lib qolish, miokard infarkti bo'lib qolish, yashin urishidan qo'rqish, rak bo'lib qolish, tanosil kasalliklari bilan og'rib qolishdan qo'rqish xos bo'ladi. Ehtimol kasalliklar yuqib qolishining oldini olish uchun bemor qo'llarini tez-tez yuvadi, takror-takror EKG qildiradi, qonini turli tibbiy muassasalarda Vasserman reakstiyasiga tekshirtiradi. Miyada o'rnashib qolgan harakatlar turli-tumanligi bilan farq qiladi - hadeb bir sonni sanayverish, harakatlarni hadeb bir xilda qilaverish miyaga joylashib qolgan marosimlarni qilishga olib keladi.

Miyada ketmaydigan fikrlarning **ikkinchi guruhi** birorta bema'ni harakat qilib qo'yish, notanish odamlar oldida baqirib yuborishdan, magazin vitrinasini sindirib qo'yishdan qo'rqishdir va hokazo. Bunday nevrozlarni davolashda psixoterapiya o'tkaziladi. Zamonaviy xalqaro tasnifda, jumladan qayta ko'rilgan kasalliklarning xalqaro tasnifida nevrozlar haqida an'anaviy tushunchalar ko'rib chiqilmagan. Buning o'rniga «stressga va somatotrop bo'zilishlarga bog'liq «nevrotik» bo'zilishlarga tushuncha kiritilgan, ular, o'z navbatida vahimalik-fobik bo'zilishlarga, obsessiv kompul'siv (miyadan ketmaydigan), og'ir stressga va adaptastiyaning bo'zilishiga reakstiya, konversion (isterik) bo'zilishlar, somatoform (ichki a'zolar ishining bo'zilishi bilan namoyon bo'ladigan) bo'zilishlarga bo'linadi.

Yopishqoq holatlar nevrozining asosiy xususiyati takrorlanaveradigan miyadan ketmaydigan qiyin fikrlar yoki harakatlar hisoblanadi. Miyadan ketmaydigan harakatlarda bemor bir xil qiliqlarni yoki marosimni hadeb takrorlayveradi. Bu harakatlar hech qanaqa

foйда keltirmaydi, uning mazmuni kelajakda bemorga zarar qilishi mumkin bo'lgan birorta aql bovar qilmaydigan narsalarning go'yo oldini olishdan iborat bo'ladi. Bemorlar bu harakatlarining bema'niligini biladilar va unga qarshi kurashadilar, lekin buning uddasidan chiqmaydilar. Bunday miyaga o'rnashib qolgan fikrlar odatda sharmandali, Tajovuzkorli yoki shunchaki bema'ni bo'ladi, bemorlar ularni qilmaslikka o'rinadilar, lekin qo'llaridan hech narsa kelmaydi.

Hissiy zo'riqishlar, miyadan ketmaydigan fikrlar yoki obsessiya.

Obsessiya-(lot obsessio-“qamalda qolish”, ”o'rab olish”) deyiladi. Shaxsda ma'lum xissiy zo'riqishlar davomida paydo bo'luvchi fikrlar g'oyalar, bog'lovchi fikrlar xoxlamagan holatda paydo bo'lishi, tez-tez takrorlanib turuvchi – sindrom. Shaxs ushbu fikrlarga bog'lanib qoladi ushbu fikrlar yomon xayol va xissiyotlarga olib keladi. Bemor bu fikrlardan xoxlasa xam o'zi qutila olmaydi. Ushbu fikrlardan qutilish qiyin va ularni boshqarish xam qiyin.

Obsessiyalar-yo'naltiruvchi harakatlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin ammo har doim ham emas. Bemaxal qo'rquv (fobiya) va shunga yo'naltirilgan harakatlar obsessiyalarga kirmaydi.

Obsessiya tarixi;

1614 yil - Feliks Plater Nevrozning brinchi klinik belgisini holatini, tarkibini asoslab berdi. 1834 yil –J.-E.D.Eskirol Og'ir holatini asoslab berib. Fobiya bilan obsessiya haqida yorqin fikrlar yozib qoldirdi.

1858 yil –I.M.Balinskiy “Bog'lovchi holat” atamasini umumiy belgilarini hamda kuzatilishini aytib o'tdi. 1860 yil –B.O.Morel Xissiyotning buzilishi orqali obsessiyalarning paydo bo'lishini yozdi. 1866 yil- J.P.Falre Ikkilanishlar haqida yozdi. 1868 yil- V.Grizinger Yana birta obsessiv holat “Naslsizlik bilimdonligi” haqida yozdi. 1877 yil- K.F.O.Vestfal Obsessiyalarni izohlab; Boshqa munosabatlar ta'sir etilmagan intilektda yuzaga chiqadi va ularni bemor o'z ongidan yo'qotib bilmaydi. Fikrlar buzilishi yo'naltirilgan harakatlar asosida yotadi deb. Hozirgi zamon qabul qilingan obsessiyalar nazariyalari bilan birga taxmin qiladi. 1885 yil- J.M.Sharko (1892yil esa J.J.V.Monyan) bilan birgalikda “Onomatmaniya” ta'rifi berildi. 1890-1892 yillar V.M.Baxterev Obsessiyalarda brinchi bo'lib muvofaqiyatli psixoterapiyani qo'lladi.

Tavsif; A.V.Snijevskiy bo'yicha pozitiv sindrom tarkibidagi obsessiyalarni tartibga solish juda qiyin deb yozadi.

V.P.Osipov.E.S.Averbux. V.Gilyarovskiy va E.A.Popov ularning tavsifiga qarshi chiqqan sababi bir insonni o'zida bir necha obsessiyalar va kompulsiya va fobiyalar birga bo'lishi,birga kelishi mumkinligi haqida yozadi.Biroq ularni urinib ko'rgan tavsifi umumiy qabul qilingan.Obessiya sindromlari psixiatrik sindrom tasnifi nuqtai nazaridan fiziologik qoidalar bilan tavsiflanadi. Ichki psixik buzilish aqilga sig'maydigan fikrlarning yog'ilib kelaverishi, o'ylovlarning buzilishi.

K.T.Yaspersu(1913) obsessiyani quyidagicha bo'ldi;

1.Chalg'igan (kuzatib bo'lmaydigan o'zgartirilgan affektlar orqali):

1.Naslsizlik bilimdonligi;

2.Yopishqoq hisob;

3.Yopishqoq xotiralar (ba'zi bir holatlar);

4.So'zni bo'g'imlarga bo'lish.

2.Tasavvurida (og'ir betoqatli qo'rquvning affekt bilan birga kelishi)

1.Yopishqoq ikkilanish;

2. Yopishqoq ishtiyoq qiziqish;

3. Yopishqoq bog'lovchi xotiralar;

4.Qamrab oluvchi tasavvurlar.

LI. Beru obsessiyani 3ta asosiy guruhga bo'ldi:

1.Aqlga sig'maydigan agressiv fikrlar;

2.Aqlga sig'maydigan jinsiy qiziqish fikrlari;

3.Xudojo'ylik diniy aqidaparastlik fikrlari.

Ulardan tashqari A.M.Svyadosh Yasper va Snejnevskiy ishini modifikastiya qilib o'z klassfikastiyasini yaratdi.

1.Oddiy qo'rqishdan keyin paydo bo'lishi.

2.Yopishib qoluvchi qaerdan kelishi no'malum.

Hozirgi kunda obsessiyaning aniq qaerdan kelib chiqishi to'liq o'rganilib chiqilmagan qaysi olimlar fikrini o'rganib to'g'riligini aytish qiyin. Aynan har xil psixik buzulishlardan kelib chiqadi deb farazlar mavjud.

1.Biologik .

1Bosh miya faoliyatining buzilishi vegetativ nerv sistemasining buzilishi.

2.Moddalar almashinuvining buzilishi .Birinchi serotonin -dofamin va noradrenalin.

3.Ginetik –Ekizaklar o'xshovlik taraflari tahlil qilingan.

4.Yuqumli virusli faktr (PANDAS-sindromi nazariyasi).

2. Psixologik ;

1. Psixologik nazariya;

2. Pavlov va uning izdoshlari nazariyasi;

3. Konstitutstion tipologik – turli xil xarakter aksentuatstiyasi .

4. Tashqi muxit ta'sirida – Oilaviy er xotin munosabatlarida yoki tabiiy.

3. Ijtimoiy (kichik va katta ijtimoiy) va kognitiv nazariyalar (qattiq diniy tarbiya. bir andozada o'z qobig'ida o'ralgan . Jarayonlarda o'z fikrini boshqalardan ustun qo'yuvchi.

Yopishqoq fikrlarning farqli tomonlari;

1. Obsessiyalarda – individning ixtiyorsiz o'zi xoxlamagan tarzda miyasiga har xil xayollar fikrlar yog'ilib kelaverishi . Faqatgina ong bu erda o'z faoliyatini yo'qotmagan xolatda aniq va ravshan bo'ladi. Shaxsni o'zi ixtiyoriy obsessiyani yo'qotib bilmaydi. Shunga qaramay u bilan kurashishga xarakat qilaveradi. aktiv xolatda xam passiv xolatda xam o'zi kurashishga xarakat qiladi. Kamdan – kam holatda shaxslar qaltis xarakatlar qilishga urinadilar. Ba'zi xolatda o'tkir tig'li narsalardan o'ziga jaroxat etkazadigan joylardan o'zlarini olib qochadilar. Pichoq qaychi shunga o'xshashsh o'tkir tig'li buyumlarni yoshintirib yuradilar.

2. Obsessiya xayol maxsuli u shaxs tafakkuriga ta'sir etmaydi.

3. Obsessiya ko'proq xissiyotga bog'liq. Tushkun kayfiyat, bezovtalanishday vaximaga o'xshaydi

4. Obsessiya shaxs intilektiga, amallarni bajarishda natijalarga ta'sir etmaydi.

5. Obsessiv shaxslar tanqidchi ko'rinadilar. Yopishqoq fikrlari shaxs bemorligini bilintirib turadi. Bu fikrlardan qutilish imkoni borligiga ishonmaydi ularga nisbattan tanqidiy yondoshadi. Xis tuyg'uning kuchayib ketishi xayajonga berilish, yig'lash o'zini kuchliyig'i yoki kulgudan to'xtata olmaslik.

Obsessiyada diqqatning bo'linishi;

Zurriyot qoldirmaslik naslsizlik bilimdonligi- obsessiyaning bir turi bo'lib. Ular o'zidan farzand qoldirishni shart xam emas foydasiz. Oila yoki farzand ularning vaqtiga eyadigan ovqatiga sherikligini istashmaydi. Farzand tarbiyasi bu shaxslarga muammo keltirib chiqarishini xoxlamaydi. Kun bo'yi mexnat faoliyatidan so'ng o'zim uchun dam olaman yashayman degan fikrlarda yuradi. Masalalarni ko'proq o'zi hal qilishga harakat qiladi. O'zi

ovqatini tayyorlaydi, o'zi eydi, o'z kiyimini yuvadi dazmollaydi va bashqalar.

O'z axloq qoidalarga ega xudojo'yligi. Misol uchun; Yosh bir ayol ko'cha boshida turib o'ziga o'zi savol beradi .Xozir shu itni mashina uradi. Kichkina ekan nimjongina xech kim ovqatam bermasa kerak.Urib pachoqlab ketsa yo bir xasta bo'ladi xolosmi – oyog'ini bossami qornidan bossa kerak! Xaydab yuborsammi yo bron kishiga aytsam olib ketsami , to yo'ldan o'tganicha oldida o'tirsam o'tgan mashinalarni ogohlantirib . Agar o'sha it o'lsa o'zimni aybdor deb his qilaman.Odamlar nima deydi.Yo aybdor emasligimni bron kishi asoslaydimi? Degan fikr o'y xayollar bezovta qilaveradi.Goxida aqillilik shuncha yuqori bo'ladiki,boshqa bir dunyoqarash bilan sizga sizning fikringizga qarshi chiqishadi. Qarama qarshi fikrlar, dunyoqarash uning o'y xayollaridan chiqa olmaydi goxida rejalashtirishga ta'sir etib o'z har kunki ishlarini rejalashtira olmaydi.

Yopishqoq xotiralar- bosh miyada keraksiz xotiralarni paydo bo'laverishi axamiyatsiz xolat jarayonlarini eslash xotirlash. Birov bir gapirganda xar bir so'zini taxlil qilish. So'z turkumlariga o'ta e'tiborlilik. Rasm tomosha qilganida vaysi ranglar ishlatilgan, qaysi rang qo'shilishidan hosil bo'lgan.Ranglarga injiqlik,yoqtirmaslik baxona izlash kabi xususiyatlarni namoyon bo'lishi.Kampulsiyaga tegishli taomil yoki odatlarni diqqatdan chetga qolgan obsessiyalardan farqlaydi –taqqoslaydi tabaqalaydi.

Obrazli (ta'surotli)-obsessiya ;

Yopishqoq ikkilanishlar –bron ishni to'g'ri qilyapmanmi? Xaqiqatga to'g'ri keladimi,qonunga to'g'ri keladimi,shunday bo'lishi mumkinmi?Asosan shu holatda mos kelishi agar har bir harakatni qaytib ko'rish imkoni bo'lsa, ishonch hosil qilishi uchun bir necha yo'llarni o'ylab ko'radi.Misol uchun eshikni qulfini bir necha marta tortib ko'radi.Agar iloji bo'lmasa qulfladimmi yo'qmi degan savollar qiynaveradi.

Odatda, obsessiyalar ko'p asabiylashganda, boshqalar tomonidan qandaydir tushunmovchilik, murosaga kelmaslik, nohaq ayblov yoki uydirmalar, natijasida shaxslarda bo'lib o'tgan voqealarni ichga yutish ya'ni yurakka olish va yaqinlarini yo'qotish, hayotning qiyinchiliklariga bardosh berolmaslik natijasida paydo bo'ladi.

Miyadan ketmaydigan fikrlar nevrozning bir turi hisoblanib, uning uchun psixoastenik belgilar xosdir, ya'ni doimiy shubha, qo'rquv,

miyaga azob beruvchi tasavvurlar va g'oyalar, turli harakatlar va intilishlar. Bemor bu fikrlarning barchasidan qutulishga harakat qiladi, davo choralarini izlaydi, lekin bu urinishlar, ko'pincha, zoe ketadi, uni miyaga o'rnashib qolgan fikrlar qiynayveradi.

Obsessiyada bemor xom –xayollarga beriladi. Bu xayollar gohida almashinib turadi. Miyada aylanadigan fikrlar o'rniga boshqa fikrlar kelib turadi. Bu bemorlarda ob'ekt o'zgardiki xom-xayollar o'zgaraveradi, bir g'oya o'rniga boshqasi yog'ilib kelaveradi. Shaxsning atrofdagilar tomonidan e'tirof etilmasligi, uning tan olinmasligi, fikrlariga nisbatan hurmatsizlik, ajratib qo'yish kabi holatlar bunga asos bo'ladi. Miyadan ketmaydigan fikrlarning doimiyliigi, takrorlanuvchanligi va ulardan qutulishning o'ta qiyinligi bemorni qiyin ahvolga solib qo'yadi. Bu holatlarga bemor tanqidiy nuqtai nazar bilan qaraydi, ularning asosli emasligini, g'alati ekanligini tushunadi, ularga bardosh berishga intiladi, lekin fikrlar uning irodasiga va xohishiga bog'liq bo'lmagan holda paydo bo'laveradi. Bemor ularni mustaqil ravishda eng olmaydi.

Obsessiyaning belgilari:

Fikrlarning ko'pligi unga tinchlik bermaydi. Uyquasi buziladi. Uyga sig'may qoladi, yugurib ko'chaga chiqadi, behollik, betoqatlik, bir joyga o'tirolmaslik, norozilik, ko'p yig'lash, hayotdan to'yish, tana vaznining kamayishi yoki ko'payishi odamovilik, odamlardan o'zini chetga olish, atrofdagilarga befarq bo'lish, bir joyga tikilib qolish, uydan chiqmaslik, muloqotdan qochish, qo'rslik, hadeb o'zini ayblayverish yoki boshqalarni ayblash, ishtahaning buzilishi, uzoq safarga chiqa olmaslik, yomon ko'rgan odamlariga nisbatan nafrat, adovat, qasos olish ko'zi bilan qarash kabi holatlarda bo'ladi.

Obsessiyaning holatlari:

“Yuragim to'xtab qoladi“, “bar bir tuzalman“, “devona bo'lamanmi“, “ichimda nimadir bor“, “kabi salbiy fikrlar, boshqalarni hadeb ayblayverish, odamlarning faqat yomon tomonlarini ko'rish, bir tushni hadeb ko'rish, tushdan chiqolmaslik, tushning davomiyligi (har kecha bir tushning davomini ko'rish). O'zini cho'kkan holatda ko'rish, ko'rish. «betobman » deb hadeb dori ichaverish, “-bosh og'rig'im ketmaydi, boshimda nimadir o'rnashib olganga o'xshaydi ” kabilar. Yo'q joydan tanadagi og'riqlar, shifokor ko'rigidan o'taverish, tahlil natijalarining ijobiyligiga qaramay, ikkilanishning yuqoriligi va boshqa shifokor huzuriga borish. Obsessiyalarda idrok fenomenlari

ya'ni agglyutinastiya, giperbolizastiya, gallyustinastiyalar ko'p kuzatiladi. Sababi haddan ortiq hissiyotga erk berish, hayollarga berilish natijasida yo'q narsalar idrok etiladi.

Obsessiyadagi boshqa holatlar:

Asosan, ayollarda, erkaklarga nisbatan, ko'proq kuzatiladi. Kuchli emostional holat bora-bora hissiy zo'riqishga olib keladi. O'ziga hech kuch topa olmaydi. Bemor "qo'limdan hech narsa kelmaydi" deydi. Bajarayotgan ishi: «tushimda-mi ? yo o'ngimda bo'ldi-mi ?» degan savollar bezovta qiladi. Depressiyaga nisbatan, obsessiyalarda bemorlarning qayta tiklanish davomiyligi uzoqroq davom etadi. 6 oydan bir yilgacha, ba'zan undan ham ko'proq vaqtni talab etadi. Aytaylik bemor qo'lini kesdi yoki « - biror kasallikni yuqtirib oldim – » deb hadeb qo'lini yuvaveradi. Hatto bu kabi holatlar bir necha oylab davom etishi mumkin. Obsessiya boshqa yosh davrlariga nisbatan o'rta yosh (etuklik) davrida ko'proq uchraydi. Terida sarg'ayishlar kuzatiladi. Bemor tuzalgandan keyin qaytib o'z holatiga keladi. Lekin uzoq vaqt psixolog nazoratida bo'lishi kerak.

Obsessiyaning kelib chiqish sabablari:

- kuchli psixik zo'riqish
- emotstional (hissiy) holatning yuqoriligi
- kuchli qo'rquv
- affektiv holatning ko'pligi
- echimsiz muammolarning ko'pligi
- passiv hayollarning buzilishi

Obsessiya turlari:

I – bosqichi obsessiyaning boshlanishi hisoblanadi.

O'z-o'zini tushunmaslik, depressiv holatlarning ilk bosqichlaridek holatlari namoyon bo'ladi. Asabiylashadi, yuzga chiqarmaydi. Tashqi ta'sirlarning sezgi jarayoni bilan bog'liq holatlarda buzilishilar bo'ladi. Go'yoki tanada birdan og'riq boshlanib, birdaniga og'riqning qolishi misolida. Inson xarakterida o'zgarish: loqaydlik, biror ish buyurilsa, uni bajarishdan bosh tortish, muloqot jarayonida suhbatdoshga diqqat bilan qaramaslik, unga e'tibor bermaslik, go'yoki uni eshitib turganday qarash kabi holatlar kuzatiladi. Ilgarilari muloqotni xush ko'ruvchi insonlar, o'zini chetga oluvchi, muloqotdan qochuvchi bo'ladi. Iloji boricha yolg'iz qolib yana o'sha bo'lib o'tgan ishlarga, xayolga beriladi. O'zlaricha muhokamaga, murosasozlikka boradi. Xayolga berilish natijasida

ishtahasida buzilishlar bo'ladi. Qo'rquv, vahimaning ilk bosqichlari ko'zga tashlanadi. Ayniqsa, biror kishi bilan urushib yoki arazlashib qolgan kishilarda, ma'lum vaqt o'tgandan so'ng oralaridagi araz va gina ketsa, ular xursand bo'lib yana negativ xayolga emas, aksincha pozitiv xayolga beriladilar. Go'yoki, xayollarida ular bilan yarashib, yana hech nima bo'lmaganday yurishadi. Ular bilan arazlashgan kishilarni o'zlariga yaqin olib, « - yo'q bu do'stim yaxshi – » , « - yo'q men noto'g'ri gapiribman – » , kabi shunga o'xshash fikrlar bo'ladi. Lekin ular bilan yana oralaridagi munosabatlar buzilsa, ularda frustativ holat ya'ni, orzu- havaslarning chippakka chiqishi kuzatiladi. Va ayni shu holatlarning ko'p davom etishi, qo'zg'ovchi omillar bo'ladi.

II – bosqichi bir necha yillarni o'z ichiga oladi.

Bu og'ir davr hisoblanib O'ziga – o'zi gapirish go'yoki, xayolidagi odamlar bilan murosa qilayotganday, ularni jerkiydi, urushadi . Lekin ular doim emas, kun davomida 3 – 4 yoki undan ham ko'proq bo'lishi mumkin. Ma'lum bir ish faoliyatida yolg'iz qolganda, xayolga berilishi bo'ladi. , uydan chiqib ketish, sababsiz janjanlashish, oynaga qarab o'z – o'ziga gapirish, kiyinishda e'tiborsizlik, maqsadning pasayishi. Oila a'zolariga nisbatan juda qo'pol munosabatda bo'ladi. O'zicha kulib, asabiylashib, go'yoki kimnidir urushadi, haqorat qiladi. Uyqusi yo'qoladi. Aynan uyqu yo'qolishining o'zi ham uni asabiy (nevroz) holatiga olib boradi. Uyqusidan turib o'zicha kimgadir gapiradi, urushadi. Ovqatlanayotganda ham atrofdagilarga e'tibor bermaydi. Ularning fikriga munosabat bildirmaydi, ovqatlanayotganda ham uyqusidagi kabi holatlar takrorlanadi. Bu kabi holatlar, ayniqsa yolg'iz qolganda juda ko'p takrorlanadi. Ko'cha – ko'yda garchi, o'ziga – o'zi gaplashmasa ham, lekin turli xayollar bilan yuriydi. Bajaradigan ishi sifati mahsuldorligi yo'qoladi. Jismoniy mehnat bilan shug'ullanganda tez charchab qolish. Bajaradigan ishi sifati mahsuldorligi yo'qoladi. Aksariyat erkaklar ichkilikka ruju qo'yadi.

Obsessiyalarda tavsiya etilmaydi:

- juda og'ir jismoniy mehnat qilish;
- katta hajmdagi roman, qissa, hikoya va shunga o'xshash asarlarni o'qimaslik;

-jangari, qo'rqinchli va shaxsning emostional holatiga qattiq ta'sir qilish qiluvchi kinolar, video filmlar va og'ir qo'shiqlar eshitish va ko'rish tavsiya etilmaydi.

Obsessiyalarni davolash usullari va tavsiyalar:

- avvalo bemorning umumiy somatik holatini yaxshilashdan iborat;
- iloji boricha ularni o'ylashga majbur qiladigan holatlardan uzoqroq qilish. -hayotga qiziqishini ortirish, orzu, umid, istak, uyg'otish;
- tungi sayr, suv bilan muolaja;
- qisqa va chiroyli rasmlar hajmi jihatdan kichikroq hikoyalarni o'qish;
- oddiyroq va jismoniy zo'riqishlarga olib kelmaydigan ish faoliyati bilan shug'ullantirish;
- psixologik treninglar o'tkazish va ruxshunos nazoratida bo'lish;
- xotirani qo'zg'atuvchi vaziyatlar, holatlar, joy, hidlar, esga soluvchi musiqalardan (edetizm) holatidan saqlanish;
- bemorni yakka-latib qo'ymaslik.

Xulosa : Inson o'z hissiyot va hayolotini jilovlab bilsa, haddan ziyod hissiyotga berilmasa. To'g'ri, va sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'sa, muammolardan qo'rqmasdan o'z idroki va taffakurini rivojlantirsa, irodasini mustahkamlasa bu kasalliklarga uchramaydi.

Stress nima? Stress («Stress») inglizcha – **bosim, kuchlanish, tanglik** degan ma'nolarni anglatadi. Psixologiya, fiziologiya va medistinada – og'ir sharoitlarda odamda paydo bo'ladigan psixik (ruhiy) tanglik holati hisoblanadi.

Stress tushunchasini dastlab Kanadalik fiziolog G.Sele adaptastion sindromini tavsiflaganda qo'llagan (1936).

Ma'lumki, organizm o'z ichki muhiti tarkibini doimo bir hilda saqlab turish xususiyatiga ega. Buni «gomeostaz» deyiladi.

Sele fikricha, stress bo'zilgan gomeostazni qayta tiklash uchun o'rinishdir. Stress qo'zg'atuvchilari stressorlar deyiladi. Stressorlarning kuchi va ta'sir etish sharoitiga qarab stress holati turli-tuman bo'ladi. Masalan. uning adaptastion (moslashish) sindromi ijobiy natija keltirib chiqarsa, og'ir shakli esa shok holatini keltirib chiqaradi.

Agar zararli ta'sirlar o'zluksiz davom etsa, organizmda yuz beradigan o'zgarishlarni **3 bosqichga** bo'lish mumkin: 1. **Tashvishlanish yoki xavotirlanish** bunda stressorlar ta'sir qilgan zahoti boshlanib, bir necha soatdan bir necha kungacha davom etadi. 2. **Rezistentlik (chidamlilik)** bu ikki va undan ortiq hafta davom etib, organizmda adaptastiya (moslashish) jarayoni sodir bo'ladi va nihoyat 3. **holdan toyish** bunda

organizm o'zidagi barcha energiyani sarflab qo'ygani uchun stressorlarga kurashish qobiliyati juda kuchsizlanib ketadi.

Stress odam faoliyatiga salbiy yoki ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, musobaqada qatnashayotgan sportchiga bir vaqtning o'zida bir necha stressor, ya'ni kuchli ruhiy va jismoniy zo'riqishlik (nagro'zka), mas'uliyat xissi va boshqalar ta'sir qilgani sababli organizmning fiziologik imkoniyati chegaradan oshib ketadi va organizm o'zini himoya qilishga jadallik bilan intilishi tufayli tormozlanish - hushdan ketish ro'y berishi mumkin (**salbiy stress**). Muayyan – me'yor darajadagi stress esa kishini tetik qilib, uning barcha fikrlarini ma'lum nuqtaga to'playdi. Masalan, imtihon topshirish oldidan talaba yoki o'quvchi ma'lum darajada hayajonga tushmasa, u muvaffaqiyatga erisha olmaydi va h.k. (**ijobiy stress**).

Ma'lumki, hayotda har qanday odam, bir yoki bir necha bor stress holatiga tushadi. Ammo uni aksariyat hollarda odam xis etmaydi, e'tibor bermaydi. Natijada yuqorida aytilgan ikki xil salbiy yoki ijobiy natija bilan tugaydi.

Stress holatida odamda quyidagi nohush klinik belgilar paydo bo'ladi: qo'zg'oluvchanlik, jahldorlik, jizzakilik, nevroz holati, tushkunlikka tushishlik, uyquning bo'zilishi, tez charchashlik, mushaklar esa tirishishlik, badanida go'yoki chumoli yurgandek sezgi, taxikardiya, yurak qisqarish ritmining o'zgarishi (to'xtab-to'xtab yurak qisqarishi), qorinda og'riq sezishlik kabi klinik belgilar paydo bo'ladi. Uni «**Stress sindromi**» deyiladi.

«Stress» holatidan qutulish va oldini olish uchun nimalarga e'tibor berishlik kerak?

Ma'lumki, inson o'z hayotiy jarayonida turli xil salbiy holatlarga duchor bo'ladi, kayfiyati bo'ziladi, og'ir ahvol holatiga tushib qolganda nima qilishini bilmay qoladi va ayrim hollarda u yomon oqibatlariga olib keladi. Bunday holatlardan holi bo'lish va chiqish, albatta, insonning o'z qo'lida deb tushunish kerak va quyidagilarni ko'zda tutishi va bajarishi lozim bo'ladi:

1. Muntazam ravishda va me'yorida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish kerak.
2. Ba'zi bir bo'lib o'tgan yoki bo'layotgan noxushliklarga berilmaslik, ular haqida o'ylamaslik, kayfiyatni oshiradigan narsalar haqida fikr yuritishlik.

3. Hayotni iloji boricha xursandchilik bilan o'tishini tashkil qilabilishlik.
4. O'z hayot faoliyatini to'g'ri tashkil eta olishlik va to'g'ri rejalashtirishlik.
5. Hayotga yangicha – yondoshib, har qanday holatlarga ijobiy munosabatda bo'lishlik.
6. Umrni egovlaydigan holatlardan o'zini saqlamoqlik.
7. Ovqatlanishlikni to'g'ri va sifatli darajada muntazam ravishda uyushtirabilishlik.
8. Do'stlarga va tanish bilishlarga yaxshi e'tibor bilan yondoshishlik.
9. Atrof muhitga yaxshi kayfiyat bilan munosabatda bo'lishlik.
10. Hayot turmush tarziga optimistik qarash bilan yashashlik – dunyoga, kelajakka va turmushga doimo yaxshi umid bilan har qanday ishning muvaffaqiyatli chiqishiga ishonch bilan yashamoqlik va boshqalar.

Umuman har bir inson yuqoridagilarga amal qilgan holda o'zligini anglab, o'zining holatini to'g'ri nazorat qilaolsa va ularga valeologik nuqtai nazardan qarab aql-idrok bilan yashasa, albatta, maqsadiga erishgan va o'z umrining o'zayishiga asos solgan bo'ladi.

Ta'bir joiz bo'lsa ta'kidlab o'tmoqchimizki, olimu-allomalar aytganidek, jumladan mashhur fors-tojik shoiri Abdu Abdulloh Rudakiy deydilar:

Aqllilar aytur, aql podshodur,

Har ikki olamda aqlli obod.

Aql bilan tirik jon, u bilan zavol

Aql turmush asli, buni yodlab ol.

Aqldan g'amginlik, shodlik o'ktamlilik,

Aqldan borlig'u, yo'g'ligu kamlik.

Kishi ish qilarkan beaqlu idrok,

Bo'lur qilmishidan yurak bag'ri chok.

Ey Aziz o'quvchi o'ylab ko'ring va mag'zin chaqing – bunda chuqur falsafa ham bor. To'g'rimi?

6.2. Tajovuzkor va qasoskorlik kayfiyatidagi patsientlar psixologik konsultastiyasi

Agressiv (Tajovuzkor) xulq-atvor haqida. Turli chet ellik olimlar o'z tadqiqotlarida «agressiya» va agressivlik»ka turlich ta'rif berishadi. Lorend va Andri insonning tug'ma o'zini himoya qilishi vositasi sifatida, Morrison hukumronlikka intilish vositasi sifatida, Xorni va Fromlar esa shaxsning atrofdagi odamlar dushmanligiga qarshi reakstiyasi sifatida ta'riflashadi. Agressivlik deganda shaxsning bo'zg'unchilikka intilishi bilan xarakterlanuvchi xususiyat bo'lib asosan sub'ektlararo munosabatlar sohasida namoyon bo'ladi. Ehtimol inson aktivligining bo'zg'unchilik komponenti yaratuvchilik faoliyatida zarur hisoblanar, chunki individual rivojlanish talabi beixtiyor kishilarda bu jarayonga to'sqinlik qiluvchi to'siqlarni bartaraf etish, parchalab tashlash qobiliyatini shakllantiradi.

Aslida g'azab qo'rquv va boshqa emostiyalar insonni o'rab turgan muhitga adaptastiya funkstiyasini bajaradi. G'azab tasodifiy reakstiya, u insonga o'zi uchun xavfli vaziyat davom etayotganida paydo bo'ladi va inson uchun kerakli holat. Ammo u yig'ilib boraversa va doimiy siqilish bilan ko'zatilsa buni normadan tashqari holat hisoblash mumkin. Stressning o'zoq davom etuvchi harakati adaptastiyani boshqarishga qaratiladi. Qachonki bu holatda agressivlik paydo bo'lsa, yuqori xavotirlanish va boshqa nerv simptomlari **o'z-o'zini boshqarish tizimining bo'zilishidan darak beradi.**

Quyidagilarni normadagi hodisa deyishimiz mumkin bir yoshli bolaning onasi unga qandaydir yoqimsiz narsani qilgani uchun qo'l ko'tarishi, ikki yoshli bolaning boshqa bolani urishga harakat qilishi, balalarning o'yinchog'ini tortib olishga urinishi. Bu reakstiyalarning barchasida jahl tasodifiy va adekvat hodisa, biroq bo'zilishning o'sib borishiga sabab ham bo'lishi mumkin. Har qanday bo'zilish o'z boshlanishida konkret vaziyatni oladi. Jahldorlik reakstiyasining o'sib borishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin

Ota – onaning doimiy agressiv xulqi. Bola ularga taqlid qiladi va ularning agressivligini «yuqtirib» oladi. Bu shundan dalolat beradiki bolaning emostional o'z-o'zini boshqarishi ota-onasining emostional o'z-o'zini boshqarishi tipida quriladi.

Bolaga mehirsizlik ko'rsatilishi, unda himoyasizlik tuyg'usining shakllanishi, atrofni o'rab turgan olamga xavf va dushmanlik tuyg'usi

Ota-ona yoki biror bir hadisa sababli tez-tez bo'ladigan va o'zoq davom etuvchi frustrasiya.

Bolaga ota-onasi tomonidan bo'ladigan kamsitish, tahqirlash. Bu tez-tez bo'lib turadigan frustrasiya hodisasi, ammo u bola shaxsining shakllanishida muhim, shu sababli korrekstiyaga muhtoj.

Agressivlik sifat va miqdor tavsiflariga ega. Barcha xususiyatlar kabi u ham turli darajada ifodalanadi. Agressivlik har bir insonda ma'lum bir miqdorda mavjud.

Tajovuzkor shaxs tiplari va ular bilan olib boriladigan psixokorreksion ishlar. Psixologiya fanida agressiv shaxslarning quyidagi tiplari mavjud.

1. «*Namoyishkorona*» tip – bu turli xil yo'nalishlarda jo'shqin faoliyat yurituvchi xolerik. Bundaylar ko'zga tashlanib yurishni yoqtiradilar. O'zlarini shunga mos tutishadi. O'ziga yuqori baho berish ko'zatiladi. Odatda aqlli, farosatli.

2. «*Rigid*» (nodon) – bunday tipdagi odamlar yangi muxitga moslasha olmaydilar, atrofdagilarning fikri va nuqtai nazarini e'tiborga olmaydilar. Juda tez xafa bulishadi, izzattalab, hech kimga ishonmaydilar. O'z xulqiga tanqidiy yondoshmaydi, o'zini ta'kidlashlarini yoqtiradi.

3. «*Pedant*» – bundaylar odatda juda puxta, injiq, ijrochi bo'lsada odamovi, odamlar bilan muloqotdan qochadi.

4. «*Ziddiyatsiz*» - o'zi angalagan holda ziddiyatdan qochadigan, o'z fikr va baholarida noturg'un, o'zgalar ta'siriga beriluvchan, biror qaror qabul qilganda ma'suliyatni o'zgalarga yuklaydi.

5. «*Amaliyotchi*» - «Eng yaxshi hujum – himoya» shiori ostida harakat qiladi. Bunday odam uchun eng muhimi atrof muhitni o'zgartirish o'zga odamlarning pozistiyasiga tayanish. Buning oqibatida turli xil to'qnashuvlarga uchraydi.

Robert Bremson quyida agressiv odamlarning o'zga xos tipologiyasini taklif qiladi. «*Tajavo'zkorlar*» - qo'pol va andishasiz gaplarni gapiradigan, uni tinglamasalar jaxli chiqadigan odam. Odatda uning jaxli ortida o'z ishini yaxshi bilmasligini fosh bo'lishdan qo'rqish yotadi.

«*Shikoyatchi*» - qandaydir g'oyaga ega bo'lgan odam bo'lib, bu g'oya amalga oshmagani uchun ko'pchilikni, ba'zida butun olamni ayblaydi, lekin bu muommoni hal qilish uchun hech nima qilmaydi.

«*Darg'azab bola*» - bu tipdagi odam tabiatan jahldor emas, u hissiyotlar bilan vaziyatni qo'lga olaman deb o'ylaydi.

«*Maksimalist*» - zarurat bo'lmagan taqdirda ham biror ishni zudlik bilan qilishga shoshiladigan odam.

«*Indamas*» - hamma narsani o'ziga oladi, o'zini xafa ekanligini yashiradi, so'ngra kimgadir g'azabini sochadi.

«*Yashirin qasoskor*» - qandaydir nayrang bilan odamlarni qiynovchi odam. Kimdir noto'g'ri ish qilgan bo'lsa adolat o'rnatmoqchi bo'ladi.

«*Soxta alturist*» - go'yo sizga yaxshilik qilmoqchidek bo'ladi-yu, yuragining tubida bundan afsuslanadi. Ba'zida u yaxshilik qilishlarini ham talab qiladi.

«*Doimiy ayblovchi*» - o'zgaralar aybini axtaruvchi odam, u doimo o'zini xaq deb biladi.

Shunday qilib ziddiyatli odamlar bilan muomala qilganda unda siz nafaqat do'stini, balki yaxshi sifatlarni ham ko'rishga harakat qilishingiz kerak. Chunki siz bunday odamlarning na dunyoqarashini va qadriyatlarini, na psixologik xususiyatlari va nerv sistemasi sifatlarini o'zgartira olasiz.

Maktab dargoxlarida yosh avlodni Mustaqil Respublikamizning munosib fuqarolari qilib tarbiyalashda muhim boskich ekanligini hisobga olib, keyingi davrlarda ta'lim-tarbiyani milliy lashtirish, ma'lum ta'lim-tarbiya sifatini oshirish maqsadida Xalq ta'limi vazirligi tomonidan «Konferenstiyalar», o'quv, ta'lim-tarbiya dasturi va yangi bir qancha fanlarga sharoitlar yaratildi.

O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi qonunida shunday deb yoritilgan. Endilikda bizga faqatgina xar tomonlama rivojlangan bola bo'libgina qolmasdan, balki xar tomonlama uyg'un, sog'lom bolani, rivojlangan bolani tarbiyalashda va unga bilim berish va kamolga etkazishda xar insonning asosiy burchi ekanligi zarurligi uqtirib o'tilgandir.

Shunday qilib fanda **2 turli ortda qolishni** farqlaymiz:

1. nerv sistemasining organik bo'zilishi natijasida ortda qolish; (ularga klinik-psixologik va

2. tibbiy diagnostika va terapiya lozim bo'ladi) hamda vaqtincha ortda qolish va noadekvat xatti-harakat (ular asosan sog'lom bolalarda rivojlanishning nomutanosib ichki va tashqi shart-sharoitlar asosida yuzaga keladilar). Psixodiagnostika nuqtai-nazariga ko'ra bu ikkita masalani hal qilmoq lozim.

a) ortda qolishning bartaraf etish maqsadida uni keltirib chiqaruvchi ichki va tashqi nomutanosiblik shart-sharoitlarini o'z vaqtida diagnoz qilish.

b) ko'rilgan choralarga qaramay noadekvat xatti-harakatni saqlab qolishga bo'lgan tendensiya ustunlik qiluvchi o'quvchilarga, pedagogik choralar ko'rish maqsadidagi diagnostika qilish kerak.

Korreksion choralar ko'rish uchun asosiy shart- sharoit noadekvat xatti-harakatning tub sabablarini psixodiagnostik ochib berish hisoblanadi. Bir vaqtning o'zida o'zgarishlarni o'rganish uchun psixodiagnostik metodlar ishlab chiqilmog'i lozim.

Pedagogik jarayonni boshqarish o'quv dasturini amalga oshirishi va kechishi haqidagi ma'lumotlarni talab qiladi. Bu xil ma'lumotlar maktab direktoriga, metodistlarga, o'quv jarayonini boshqarayotgan pedagoglarga juda zarurdir. O'quvchilarning o'zlashtirishini taqqoslash imkonini beruvchi standartlashgan usullarni qo'llash psixologlar va pedagoglar birgalikda ochishi muhim bo'lgan masalalardir.

Dushman va tajovuzkor mijozlarga konsultatsiya berish

Konsultatsiyalashuvda ko'plab muammolar salbiy fikr yuritmoqda yoki ochiq dushman mijozlar. Konsultantlar boshqacha munosabatda bunday mijozlarga: ba'zilari dushmanlik uchun bezovtalanish va dushmanlik; boshqalar xushmuomalalik va samimiylik ko'rsatishga harakat qilishadi; boshqalar mijozlarning ahvolini e'tiborsiz qoldiradilar, hech narsa qilmaganday harakat qilishadi bu sodir bo'ldi. Barcha hollarda mijoz tomonidan dushmanlik namoyon bo'ladi ushbu holatning sabablarini tushunish kerak. Tushunchalar qachon "g'azab" va "dushmanlik" xususiyatlar juda kuchli ko'rinadi, ularning so'zlari qat'iy tarzda ifodalanmasligi kerak. Misol uchun, "siz baxtsiz narsa kabi ko'rinasiz", " siz xafa bo'ldingizmi?", "Emas biror narsa aytishni xohlaysizmi?", "Bu sizni g'azablantirgandek tuyuladi" va boshqalar. Agar konsultant faqat mijozni dushmanlikda gumon qilsa, u oydinlik: "nima sodir bo'ldi?", "Men noto'g'ri narsa aytdim yoki qildim?". Har holda, mijozning dushmanligiga duch kelganda, quyidagilar bu holatni jiddiy davolash uchun, terapevtik aralashuvga to'sqinlik qiladi o'zaro aloqalar. Mijozning noroziligining sabablari oddiy bo'lishi mumkin - yo'q konsultantning ko'rinishi yoki so'zlari kabi, konsultant juda yosh va boshqalar.

Mijozning g'azabining sabablarini tushunish va samarali unga javob berish uchun konsultant uning asosiy xususiyatlarini tushunishi kerak

G'azab patologik yoki g'ayritabiiy narsa emas. Har bir inson vaqti-vaqti bilan g'azablangan yoki g'azablana oladi. G'azab nafaqat xavf haqida ogohlantiruvchi signal, shuningdek, o'z-o'zini himoya qilish tuyg'usi. Konsultant g'azabning kelib chiqishini bilish muhimdir. Sabablari har bir mijozning g'azablari uning hayotiy sharoitlarida yashiringan. G'azab "tarixiy", ya'ni uning o'tmishi bor. Hayot davomida, ayniqsa bolalik yillari, shaxsiy "dushmanlik uslubi" hosil bo'ladi, ya'ni. Biz g'azablanamiz, g'azab qanday to'planadi va yo'q qilinadi. Ba'zi mijozlar konsultant majburiy ohangda gapirganda g'azablangan; boshqalar-qachon nima qilish kerakligini aniq va aniq ko'rsatmaydi; boshqalar-juda ko'p shaxsiy so'rashganda savollar, chunki bu ularga ortiqcha qiziqish kabi ko'rinadi. Xuddi shunday ba'zi mijozlarning shartlari dushmanlik qiladi, boshqalari esa yo'q. Ular bu farqlar hayot tajribasining o'ziga xosligi bilan bog'liq.

Konsultant g'azabni "olib kelganini" tushunishi kerak konsultatsiya berish va to'g'ridan-to'g'ri gapiradigan va qilgan narsalar bilan bevosita bog'liq emas konsultant. Konsultant muayyan shaxsni yoki vaziyatni "o'zgartirishi" mumkin mijozning oxirgi hayotidan. Mijoz, ayniqsa boshida konsultatsiya, dushman, shubhali, g'azablangan, konsultant bilishi kerak, ushbu his-tuyg'ularning manbai mijozning ichida. Bunga ishonishda mijozning erkin ifoda eta olmaydigan konsultantsi sizning noroziligingiz yoki g'azabingiz yomon konsultantdeb tushunadi. konsultatsiya Ichida ba'zan g'azabni maxfiy qilsangiz tashvishni yodda tutish lozim. Bunday hollarda mijozga uni tushunishga yordam berish kerak haqiqiy his-tuyg'ular va shuning uchun dushmanlikni o'zgartiring. Garchi konsultant bilan ishlashda xotirjam bo'lish oson bo'lmasa-da agressiv mijoz, ammo dushmanlik bilan javob berish demakdir hatto ko'proq dushmanlik keltirib chiqaradi. Bunday vaziyatlarda his-tuyg'ularingizni tushunib o'zingizni aniqlang mijozga uni engishga yordam berish uchun norozilik g'azablanishholatizniqo'lga oling.

Konsultant bilan mijozning g'azabi o'rtasida katta farq bor, konsultatsiya jarayonida yuzaga keladigan va to'g'ridan-to'g'ri haqoratlar konsultant manziliga zid. Konsultant hech qanday holatda haqorat qilmasligi kerak ular, shuningdek, mijozga zarar sifatida bag'rikenglik qolish. Odatda konsultantga nisbatan tajovuz bilvosita ifodalanadi (masalan, mijozning oldida uchrashgan konsultantning hamkasblarini haqorat qilish). Ichida bunday hollarda, uning o'rnini

belgilash emas, balki, faqat mijoz to'liq baham ko'rish imkoniyatini berish kerak. Aytish kerakki, agressiv xatti-harakatlar qabul qilinishi mumkin emas intizomiy choralar ko'rish zarur.

6.3. "Motivastiyalashmagan" patsientlar konsultastiyasi

O'zbekistonda o'tkazilgan tadqiqotlarda ajrimlar tufayli bolaning ham psixofiziologik, ham ijtimoiy-psixologik holatlarida jiddiy o'zgarishlar ro'y berishi isbotlangan. Masalan, ayniqsa, o'smir yoshli bola bunday voqeani juda og'ir his qilishi ko'zatilgan. Ota-onasi ajrashib ketgan bolaning ijtimoiy maqomi ham o'zgaradi, sinfda sotsiometrik maqomi birdan pastlaydi, o'zi haqidagi fiqolari yomonlashadi, do'stlar davrasidan o'zini chetga oladigan, topshiriqlarni xafsalasizlik bilan bajaradigan, irodasiz bo'lib qoladi. Ayrim o'smirlar oiladagi muhit bois "ko'cha bolalariga qo'shilib ketadi, darslarni muntazam qoldiradigan, hattoki, maktabdan umuman voz kechib, uyga bormaydigan ham bo'lib qoladi. Shuning uchun bizning oila borasidagi siyosatimizning bosh maqsadi - mustahkam oila barpo etish, ota-onalarning qonuniy va vijdoniy masu'liyatlarini bulmish farzand tarbiyasiga e'tiborlarini kuchaytirishdir. Zero, oila mustahkam va undagi munosabatlar barqaror va samimiy bo'lsa, unda tarbiya topayotgan farzandlar baxtiyor, intellektual salohiyatli, barkamol bo'ladi.

Proteksiya umuman bir inson tomonidan ikkinchi insonni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan harakatlar.

Gipperproteksiya - ota-onalarning farzandlariga nisbatan haddan ziyod e'tibori bo'lib, bu ularni bola tarbiyasi uchun kuch, vaqt va e'tiborini ayamaliklarida namoyon bo'ladi. Ya'ni, g'amxo'rlikni ota-ona hayot tarziga aylantiradi, ya'ni ona uchun ham, ota uchun ham bola tarbiyasi hayotining mazmun-muddaosiga aylanadi.

Erkalatib g'amxo'rlik ko'rsatishga asoslangan gipperproteksiya - bu ota-ona tomonidan bolaning barcha istak, tilak va ehtiyojlarini ko'r-ko'rona, tanqid va mulohazasiz qondirishga intilishlari bo'lib, ular bolani har qanday qiyinchiliklar va to'siqlardan himoya qilish, uni barcha istaklarini joyida bajo keltirishi, erkalatish, oddiy yutuqlaridan quvonish, xatolarini sezmaslikka tayyor bo'ladi, o'zaro munosabatlarda erkalatish va erkalanish odatga aylanib qoladi. Bolasi uchun "jonini jabborga beruvchilar" odatda o'zlari bilmagan holda farzandlariga

yomonlik qilayotganliklarini sezishmaydilar, natijada bola kelajakda ishga toqati yo'q, ko'pchilikning ichida o'zini tuta olmaydigan, xayotning past-balandliklarida o'zini nochor his etadigan, tantiq, erka bo'lib qoladi. Ayniqsa, bola o'smirlik yoshiga o'tganda, erka, tantiq bo'lgani uchun do'stlari va tengqurlari davrasida ham hamma aytganlari bo'lishini istaydigan, liderlikka intiluvchanligini namoyon etgisi keladi, lekin ikkinchi tomondan, aslida unda bunday sifatlar bo'lmaydi. Gap shundaki, bunday holatlarda ota-ona zurriyodi timsolida ilgari o'z hayot tajribasida erisholmagan armonlarini ro'yobga chiqargisi keladi, ularning tarbiya uslublari aynan shunga qaratilgan bo'ladi, lekin bola kun jihatdan nochor ekanligini keyinchalik ijtimoiy muhitning turli vaziyatlariga tushganida his eta boshlaydi,

Ortiqcha g'amxo'rlikka asoslangan gipperprotektstiyada erkalatishdan ko'ra ota-ona tomonidan bolasining har bir yurgan qadami va hatti-harakatini nazoratga olish orqali unga e'tibor berishi nazarda tutiladi. Shuning uchun bu tarbiya uslubi turli xil ta'qiqalar, chegaralashlar ("u mumkin emas", "bu mumkin emas" qabilida) bisyor bo'ladi. Bunday sharoitda katta bo'lgan bola odatda mustaqil fikrlay olishi, mustaqil qarorlar chiqaruvchi bo'lolmaydi, lekin salga jaxli chiqadigan, ko'p narsalardan norozi holda katta bo'ladi, chunki u doimiy nazoratga, birovlarning hamma yo'l-yo'riqlarni ko'rsatib, aytib berishlariga o'rganib qoladi: onasisiz dars tayorlay olmaydigan, otasisiz ko'chaga chiqmaydigan bo'ladi, barcha ishlarida kattalarning aralashuviga ko'nikib ketadi.

O'ta kuchli axloqsiz ma'suliyat - bunda ota-ona tomonidan bolaga nisbatan talablar darajasi yuqori bo'ladi, lekin uning asl xoxish-istaklari, ehtiyojlari unchalik e'tiborga olinmaydi. Ota-ona bolasining kelajagini puxta qilishni o'ylab, uning yurish-turishi uchun o'zlarini mas'ul deb his qilgan holda, shaxsiy tasavvuridagi insonni yaratishga, shaxsni shakllantirishga urinadilar, ba'zan nazorat ostida bolaning yoshi, aqliy yoki jismoniy imkoniyatlariga zid talablar, topshiriqlar ham berilaveradi. Masalan, "sen to'ng'ichimizsan, ukalaringga sen qarashing kerak", degan ma'noda unga oiladagi kichik a'zolarga yoki kasallikka chalingan oila a'zosini parvarish qilish kabi masuliyatli va og'ir ishlar ham yo'qlanadi.

Emotional raddiya - bunda ota-ona bolasini shunday tarbiyalaydiki, uning ota-ona xayotida u o'ziga yarasha tashvish, ortiqcha yuk ekanligi,

u bo'lmaganida ota-onaning xayoti boshqacha bo'lishi muntazam ravishda eslatib turiladi. Agar bu farzand oilada yagona bo'lmasa, boshqa arzandaroq, suyuqliroq inson bo'lsa; vaziyat yanada og'irlashadi, "sen bo'lmaganingda..." yoki qiz bolaga qarab: "Sening o'rningda o'g'il bo'lganda edi..." qabilidagi kesatiklar tez-tez aytib turiladi.

Ayrim ota-onalar bu kabi emostional jihatdan bolasini rad etayotganligini yashirishga urinadi, "nega bolani yoqtirmaysan?" kabi savollarga aslida uni sevishi kerakligini ta'kidlagan bilan baribir bola ota-onasi uchun ortiqcha tashvish ekanligini his qilib yashaydi va tezroq mustaqil bo'lib olib, ularni tashlab ketishni, alohida yashashni ixtiyor qilib qoladi. Ona qanchalik o'z mehribonligini sun'iy ravishda namoyon etishga o'rinmasin, bola baribir ularning samimiy emasligini qalbi bilan his etadi. Ayniqsa, otasi bilan ajralishgan yoki ota tashlab ketgan holatlarda onaning bunday munosabati bolaga juda og'ir botadi.

Qattiqqo'llik - bir qarashda emostional rad etishga o'xshaydi, lekin undan ochiqrok va og'irroqdir. Qattiqqo'llik to'g'ridan-to'g'ri bolani yoshligidan kaltaklash, haqorat qilish, kamsitish shaklida yoki bola ehtiyojlariga juda befarqlik, uning bor-yo'qligini go'yoki sezmaslik kabi ko'rinishlarda bo'lishi mumkin. Ikkala holatda ham bola yoshligidan nima qilib bo'lsa-da, tezroq katta bo'lish, o'zi amallab tirikchiligi qilish, ota-ona tazyiqidan kutulishni o'ylab yashaydi. Bunday oilada bolani u yoki bu xulqi uchun jazolash odat tusiga kirib qoladi, bola qo'rqqanidan ota-ona xukmiga itoat etayotganligi, buning istiqbolda yomon asoratlari borligini kattalar bilmaydilar, bilsalar ham bu usul ular uchun samarali tuyo'ladi. Aybdorlik, aybga yarasha jazo kabi usullar bola xulq-atvorini boshqaruvchi psixologik omilga aylanadi, u ham kelajakda doimo aybdorlarni qidirishga o'rganib boradi. A. *Freyd* nazariyasiga ko'ra, ana shunday jazoga hukm etilgan bola tobora agressiv bo'lib borib, o'zida alamni qaysidir bir ob'ektdan (o'zidan kichiklardan, begonalardan, hayvonlardan) olishga qasd qiladigan, qasoskor bo'lib o'sadi. Ma'lumotlarga ko'ra, Amerikada bolalarning kamida 1%ni oilada ayni shunday tarbiyaning qurbonidirlar.

Amerikalik olim *S.D.SHerri*s (2003) oiladagi ana shu kabi qattiqqo'lliklarning bola va ota-ona xulq-atvoriga salbiy ta'sirini o'rganib, ularning harakterida ro'y beradigan o'zgarishlarga to'xtalib o'tgan. Jismoniy jihatdan bolaga zulm qilib, uni kaltaklash holatlari deyarli barcha ijtimoiy qatlam vaqillariga xosdir. Hayotda, ish-

faoliyatida omadi kelmagan yoki baxtsiz muxabbat qurboni bo'lgan, lekin farzand ko'rgan ayollarning aksariyati achchig'ini bolasidan olishga moyillik tarkib topadi, bu tobora xayotiy ko'nikmaga aylanib boradi. Ayniqsa, stress omillar ta'sirida ota-ona (masalan, ishsizlar, uyi yo'qlar, ish qidirib boshqa erlarga ketib qolgan migrantlar, etnik yoki moliyaviy ziddiyatlarning qurbonlari, kambag'allar) o'z ijtimoiy muammolarini hal qila olmay, tug'ilgan bolasidan o'ch ola boshlaydi. Turmushdagi muammolar qanchalik ota yoki ona uchun murakkab tuyulsa, ularning bolasini kaltaklashi, undan o'ch olish ehtimoli shuncha yuqori bo'lishini olimlar o'rganishgan. Shunisi harakterliki, bolasini tez-tez do'pposlaydigan ota-ona ayrim holatlarga unga qattiqqo'lliklarining sababini aytib, bu kabi harakatlarni nima uchun, nima sababdan amalga oshirayotganligini tushuntirishga ham jazm qiladi, bolani ularni tushunishga, hattoki, ko'mak berishga chaqiradi. Masalan, topganini o'zi kuchada eb, alkogolga almashtirib kelib, achchigini yana boladan oladi-da, puli asli kam ekanligini, ichmasa turolmasligini bolaga tushuntiradi. Bunda bolaning yoshi unchalik ahamiyatli ham emas, 2 yoshdan o'tgan bolaga nisbatan jazo choralari kurilganligini ayrim holatlarda OAVda aks ettirladi.

Tashlab qo'yilgan bolalar yoki tashlandiq bolalar-odatda yoshligidan na moddiy, na ma'naviy ehtiyojlari qondirilmagan bolalardir. Ular masalan, qorni to'ymaganidan jismoniy taraqqiyotdan orqada qolsa, nazorat va e'tiborning yo'qligidan turli jinoyat yo'llariga kirib qoladi, yaxshi, samimiy e'tibor va mehrning yo'qligidan jamiyatda, odamlar orasida o'z o'rnini topishga qiynaladigan, odamovi, savodsiz bo'lib o'sadi. Bularning barchasi ularning kelajakda jinoyat yo'llariga kirib qolishiga yoki zararli odatlarga o'rganishi (giyoxvand moddalar iste'mol qilish)ga sabab bo'ladi. "Mehr tayanchi" markazi aynan shunday bolalar toifasini to'g'ri xayotga qaytaradigan., gipoprotektsiyaning qurbonlarini oilaviy muhiti sharoitini o'rganganidan so'ng ota-onasini chaqirtirib kelib, ular bilan pedagogik-korreksion, psihologik uslublarda ishlaydigan muassasa hisoblanadi. Markazdagi bolalarning barchasi oiladagi noto'g'ri tarbiyaning qurbonlaridir.

Zarur-motivatsion muammolar bo'yicha maslahat berish

Avvalo, biz kerakli motivatsion muammolar deb ataydigan narsalarni aniqlaymiz. Bu, birinchi navbatda, yuzaga keladigan va o'zini namoyon qiladigan muammolar, masalan, odamlarga bo'lgan qiziqishning

yo'qolishi, ish uchun, uning atrofida sodir bo'layotgan narsalar. Zarur motivatsion muammolarning kelib chiqishi natijasida inson faoliyatining pasayishi, maqsadni yo'qotish, hayotning mazmuni bo'ladi.

Bunday muammolar yuzaga kelganda, shubhasiz, bu ishni va unga jalb qilingan odamlarni emas, balki nafaqat bu odamning qiziqishini yo'qotganlarni emas, balki bu odamning o'zi ham azob chekadi, chunki u boshqa odamlardan oddiy darajada qo'llab-quvvatlaydigan rag'batlantirishni to'xtatadi uning insoniy mavjudligi.

Odamlarga bo'lgan qiziqishni yo'qotib, inson aslida ular bilan muloqot qilish imkoniyatidan mahrum bo'lib, uning psixologik farovonligini saqlab qolish uchun zarur bo'lgan narsalarni surunkali ravishda yo'qotadi. Ma'lumki, juda keng manfaatlarga ega bo'lgan va turli xil ehtiyojlarga ega bo'lgan odamlar jismoniy va ma'naviy jihatdan bilimga ega bo'lmagan va cheklangan muloqot doirasiga ega bo'lganlarga qaraganda ancha yaxshi his etadilar. Buning sababi shundaki, motivatsion boy odam odatda motivatsion kambag'allarga qaraganda ancha faoldir. Borayotgan faoliyat-bu asosiy xususiyat va farovon inson mavjudligining asosiy shartidir.

Psixologik maslahatga murojaat qilgan mijoz uchun motivatsion va zarur rejaning muammolari qanday tavsiflanadi?

Bu, masalan, quyidagi xususiy xususiyatlarga ko'ra baholanishi mumkin. Birinchidan, motivatsiya nuqtai nazaridan muammoli odam deyarli har doim befarq va charchagan ko'rinadi. Bu, o'z navbatida, ko'pincha odamlarga va uning atrofida sodir bo'layotgan narsalarga qiziqish yo'qligi tabiiy oqibatidir. Insonning ijtimoiy faolligining asosiy omili uning sabablari va ehtiyojlari.

Ikkinchidan, zaif rivojlangan motivatsion sohaga ega bo'lgan kishi, qoida tariqasida, u bilan va boshqa odamlar bilan nima sodir bo'lishidan juda kam qiziqish uyg'otadi va boshqa odamlar odatda juda jonli va hissiy jihatdan javob beradigan narsalarga deyarli javob bermaydi. Bunday odam atrofdagi odamlar orasida nimalar sodir bo'layotganiga nisbatan emotsional bo'lmagan reaksiyalari bilan ajralib turadi. Uchinchidan, ehtiyoj-motivatsion reja muammosiga ega bo'lgan kishi, u allaqachon mavjud bo'lgan narsalar bilan xursand bo'ladi, hatto u haqiqatan ham zarur bo'lgan narsalardan kamroq bo'lsa ham, u to'g'ri ishlashi mumkin bo'lgan narsaga erishish uchun ozgina harakat qilsa ham. Mijozni kuzatishdan tashqari, maxsus psixologik testlar

yordamida murojaat qilish mumkin. Biroq, ular, masalan, xarakterli testlardan farqli o'laroq, ko'pincha o'ziga xosdir va butun motivatsion sohani emas, balki insonning shaxsiy ehtiyojlari, motivlari va manfaatlarini aniqlashga imkon beradi. Shuning uchun, motivatsiyaning psixologik testiga murojaat qilishdan oldin, o'rganilayotgan shaxs haqida barcha mavjud ma'lumotlarni to'plash va uni umumlashtirib, uning motivatsion muammolari haqida juda aniq gipotezani shakllantirish tavsiya etiladi. Shundan keyingina kerakli psixologik testlarni aniq tanlab olish va ulardan foydalanib, mijozning motivatsiyasi haqida to'g'ri va aniq ma'lumot olish mumkin bo'ladi. Keling, maslahatchi psixolog allaqachon mijozning motivatsiya bilan bog'liq muammolarga duch kelganini aniqladi. Biroq, bu ularning amaliy qarorlarini darhol boshlash uchun etarli emas. Bundan tashqari, mijozning ushbu motivatsion muammo yuzaga kelishiga haqiqiy sabab bo'lganligi va uning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlab olish kerak. Shu munosabat bilan, insonning motivatsion tabiat muammolari, shuningdek, ularning sabablari va hayotiy namoyon bo'lishining ba'zi odatiy holatlarini ko'rib chiqing. Muammo 1. Insonning, masalan, tabiiy ravishda qiziqish ortib borishi kerak bo'lgan narsalarga qiziqish bolada yo'qligi. Bunday muammo, masalan, hayot uchun foydali bo'lgan bilim, ko'nikma va ko'nikmalarga ega bo'lishni istamasligi mumkin. Bunday muammolarning paydo bo'lishining ehtimoliy sabablaridan biri shundaki, u faqat qisqa muddatli manfaatlar bilan yashaydi, ular orasida kelajak uchun bilim, ko'nikma va ko'nikmalarga ega bo'lishni o'z ichiga olmaydi. Ularda bu odam oddiygina kerak emas, chunki ular o'z lahzali ehtiyojlarini qondirish uchun kerak emas.

Yana bir aniq misol: muayyan yoshdagi bola qiziqarli o'yinlar va tengdoshlar bilan muloqot qilish bilan mashg'ul bo'lishi mumkin, ammo kattalar uni rag'batlantiradigan bilim, ko'nikma va ko'nikmalarga ega bo'lishga hojat yo'q. Va kattalar talab qiladigan narsa bolaning hozirgi ehtiyojlari bilan bevosita bog'liq bo'lmasa-da, bilim, ko'nikma va malakaga ega bo'lishga bo'lgan qiziqishini kuchaytirishga umid qilish mumkin emas. Qiziqishning etishmasligining yana bir sababi kelajak haqida o'ylamaslik odati bo'lishi mumkin, oldindan tayyorlanmaslik kerak. Bunday holda, motivatsion muammoni amaliy hal qilish insonni o'z kelajagi haqida o'ylashga undashdir, shuning uchun ertaga uning shaxsiy farovonligi bugungi kunda nima qilayotganiga bevosita bog'liq bo'ladi.

Buni bolalarga tushuntirish juda qiyin, chunki ularning xatti-harakatlari bevosita , shuningdek, hayot tajribasi yo'qligi va o'z aqlari kattalar talablarining adolatliligini tushunishga yordam bermasdan va shu asosda kelajakka jiddiy tayyorgarlik ko'rishni boshlash uchun rivojlanmagan.

Shu bilan birga, bu muammoni bolalik davrida hal qilish mumkin, chunki bolalik – bu o'z-o'zidan kelajakka qaratilgan vaqt. Bolaning ongida uning kelajagi tushunarsiz va mavhum bir narsa emas, balki haqiqiy manfaatlar va ehtiyojlar bilan bog'liq bo'lgan juda aniq, haqiqiy ko'rinishga ega bo'lishiga erishish muhimdir. Muhokama qilinayotgan muammoning yuzaga kelishi mumkin bo'lgan uchinchi sabab, hozirgi vaqtda yashayotgan ehtiyojlari bilan atrofdagilarni rag'batlantirishga intilayotgan bilim, ko'nikma va ko'nikmalarning ahamiyatsizligi bo'lishi mumkin. Shu sababli, insonga qo'yilgan bilim va ko'nikmalar unga mutlaqo keraksiz ko'rinadi va u hozirgi vaqtda ularni rivojlantirish uchun jiddiy rag'batlarga ega emas.

Muammo 2. Mijozning mavjudligi ma'nosini belgilaydigan juda muhim, jiddiy hayotiy maqsadga ega emasligi.

Bu psixologik jihatdan juda chuqur motivatsion muammo bo'lib, uning hal etilmasligi inson uchun uzoq oqibatlarga olib keladi. Hayotning maqsadi, agar insonda mavjud bo'lsa, uni turli tadbirlar bilan muntazam ravishda shug'ullanishga undaydi, shu bilan hayotni inson uchun juda mazmunli va qiziqarli qiladi. Hayotning maqsadi, odatda, insonning eng muhim hayotiy ehtiyojlariga mos keladigan narsa bo'lib, bu kishi eng kuchli, hissiy jihatdan ijobiy mustahkamlanishi mumkin. Bolaligidan boshlab, barcha odamlar, odatda, ma'lum bir hayotiy maqsadga ega. Biroq, agar u bir qator ob'ektiv va sub'ektiv sabablarga ko'ra yagona va deyarli erishilmasa yoki bu maqsadga erishilsa, inson kutilgan hissiy qoniqishni qabul qilmasa, umidsizlik paydo bo'ladi, hayotning mazmuni qisman yoki to'liq yo'qoladi. Qadimgi, odatiy hayot maqsadi yo'qoladi va yangi paydo bo'lmaydi. Buning oldini olish uchun inson o'zining hayotiy istaklarini bitta maqsadga cheklamasligi kerak. Agar u bola bo'lsa, u bolaligidan bir-birini to'ldiruvchi yoki o'zaro almashtiradigan hayotiy maqsadlarga ega bo'lgan tarzda o'qitilishi va o'qitilishi kerak. Biz bunday maqsadlar haqida gapiramiz, ularning har biriga bo'lgan intilish boshqa maqsadlarga erishishga yordam beradi va ulardan birining yo'qolishi bu odamning hayotini butunlay ma'nosiz qilmaydi. Boshqacha qilib aytganda, har bir inson hayotida har qanday

hayotiy yo'qotish uchun kamida bitta muhim hayotiy maqsadga ega bo'lish uchun etarli bo'lgan turli xil maqsadlarga ega bo'lishi kerak.

Agar bitta hayotiy maqsadga ega bo'lgan kattalar to'satdan uni yo'qotsa va uning hayoti buning natijasida maqsadsiz (ma'nosiz) bo'lsa, unda bunday shaxs bilan maxsus va uzoq muddatli psixoterapevtik ishlarni amalga oshirish kerak, masalan, V. Frankl tomonidan logoterapiya usuli.

Ushbu protseduraning mohiyati shundan iboratki, uning oldingi, tegishli maqsadini yo'qotgan va hayotning ma'nosini yo'qotgan kishi, aslida hayotning juda boy va qiziqarli ekanligini kashf qilish uchun, har bir kishi, agar xohlasa, o'zi uchun bir emas, balki bir nechta yangi, juda qiziqarli, jozibali hayot maqsadlari. Shu bilan birga, o'zi uchun yangi hayotiy maqsadni qabul qilib, uni amalga oshirishni boshlagan mijoz darhol zarur emotsional ijobiy mustahkamlashni qo'lga kiritishi muhim ahamiyatga ega.

Muammo 3. Bu muammoning mohiyati-u yoki uni amalga oshirish uchun amaliy harakatlarni boshlash emas, yoki bunday harakatlar va bu yo'lda birinchi muvaffaqiyatsizliklar azob boshlash, to'siqlarni bartaraf etishga qaratilgan sa'y-harakatlarini to'xtatadi qachon maqsadga erishish uchun shaxsning aniq istagi yo'qligi.

Ushbu motivatsion muammoning qalbida quyidagi sabablar bo'lishi mumkin:

1. Insonning o'ziga bo'lgan ishonchsizligi, kam o'zini o'zi hurmat qilish, da'volarning past darajasi.
2. Muvaffaqiyatga erishishning kam rivojlangan sababi.
3. Muvaffaqiyatsizlikdan qochish uchun juda rivojlangan sabab. Ushbu holatlarning birinchi qismida, shaxs o'z maqsadiga erishish uchun kerakli sa'y-harakatlarni amalga oshirmaydi va bu o'z-o'zidan ishonchli emas yoki bu maqsadga erishish mumkinligiga ishonch hosil qilmaydi. Ushbu salbiy motivatsion tendentsiya odatda o'z-o'zini hurmat qilishni kuchaytiradi. Bu holatda bo'lgan kishi o'z qobiliyatlarini qadrlamaydi va shunga asoslanib, u hech qachon muvaffaqiyatga erisha olmaydi, deb hisoblaydi. Da'volarning past darajasiga kelsak, u odatda odamning o'zidan uzoqlashmasligiga olib keladi.

6.4. Yuqori talab qo'yuvchi patsientlar konsultastiyasi

Gipperprotekstiyaning ham haddan ziyod shakli borki, unda bola ota-ona nazoratidan ataylab tashlab qoldirilgani sababli, uning noto'g'ri yo'llarga kirib ketayotganligiga ham kattalar befarq, bo'ladilar. *A.E. Lichko, A.A. Vdovichenkolarning* Rossiyada o'tkazgan tadqiqotlarida yomon yo'lga kirib ketgan, voyaga etmagan jinoyatchilarning ota-onalarida jiddiy xatoliklar aniqlangan. Ular bolasining noto'g'ri xatti-harakatini oqlamoqchi ham bo'ladi, yoki aybni boshqalarga, masalan, ko'cha bolalariga, maktabdagi intizomsizlikka, o'qituvchilarning befarqligiga to'nkamoqchi bo'ladi, faqat o'zlarining aybini sezmaydi yoki tan olmaydi.

Oilaviy tarbiyaning yana bir shakli - **ziddiyatli tarbiya**. Bunda oila a'zolarining har biri bitta bolaga nisbatan turlicha tarbiya usullarini ko'zlaydi, masalan, otasi o'ta qattiqqo'l, ona o'ta mehribon, yoki ota-ona bolaning xulqini juda nazorat qilib, mas'uliyat bilan uning axloqiy tarbiyasi bilan shug'ullalanadi, buvilari esa aksincha, uni erkalatib, izdan chiqib ketishini - "xali yosh, katta bo'lganda o'zi yaxshi bo'lib ketadi", kabilida ma'qullayveradi. Bunday beqaror tarbiya uslublarini *E.Lengard* o'rganib, uning oqibatida bolada salbiy xarakter xususiyatlari, masalan, qaysarlik, obro'li shaxslarning tazyiqini noto'g'ri baholash kabilar shakllanishini isbotlaganlar. Ota-ona tarbiyadagi beqarorlikning oqibatlarini tasavvur qilsalarda, uning oldini olishni bilmaydi. Ko'pincha bu -bolalikka xos sifatlar ekanligi fikri ularni tinchlantiradi. Aksariyat ota-onalar bolasini yo'qotib qo'yish yoki uning ko'ngli qolishidan qo'rqib ham noto'g'ri tarbiya yo'llarini tutadi. Shuning uchun oilaviy tarbiya o'ta murakkab jarayon bo'lib, unda ota-onalar oldindan psixologik jihatdan tayyor bo'lislari kerak.

Yolg'iz ota-onalar. Ota yoki onadan biri mavjud bo'lgan oilalarning paydo bo'lishiga turli sabablar bor: ajrim tufayli bittasi qoladi, nikoxsiz paydo bo'lgan oila sharoiti, bunda onaning yoshi katta bo'lishi ham (yoshi o'tib borayotganligidan nikohsiz bo'lsa ham bitta farzand tug'ib, uni yolg'iz o'zi katta qiladi), juda yosh bo'lishi (tasodifan yoshlik qilib qiz maktab yoshidayoq ona bo'lib qolgan holatlar) ham mumkin. Odatda turli sabablarga ko'ra yolg'izlanib qolgan noto'liq oila a'zolari jamiyatdan ancha ayri yashashga, yolgizlikka mahkum bo'ladi, bunday oilalar moliyaviy inqirozlarga ham uchraydi. Ayrim shunday oila farzandlari juda yoshlikdan ota qilishi lozim bo'lgan yumushlarning bir

qismini: o'z elkasiga olishga majbur bo'ladi. Tengqurlari orasida odamovi, gapga ham, ayrim ishlarga ham no'noq bo'lgani uchun uning do'stlari kam bo'ladi. Asosiy muloqot ob'ekti ona bo'lib, u ham ko'pincha turmush tashvishlari bilan bolasiga etarli e'tibor berolmaydi. Ayniqsa, o'smirlik va ilk o'spirinlik yoshidagi bolalar ota-onaning ayrilig'ini juda ko'ngilariga yaqin oladi, asabiylashadigan, salga janjal ko'taradigan, onasi bilan ham, boshqa yaqinlari bilan ham kelisholmaydigan, agressiv bo'lib qoladi.

Injiq bolani yolg'iz o'zi tarbiyalashga majbur bo'lgan onalarda odatda depressiya holati ko'zatiladi. Ko'pincha bunday ona o'zini omadsiz, turmush vaziyatlarining qurboniday his qiladi, ko'pincha xafa bo'lib yradi va ich-ichidan o'zini bolalari oldida gunoxkor his etadi, istiqbolda uni va farzandlarini nima kutayotganligini bilmay tashvishlanadi. *M. Listal* (2003)ning yozishicha, yolg'iz ota-onalarning shaxsiga qo'yilgan talablar ularning real imkoniyatlaridan ortiq bo'lib, undan katta emostional yukni va nixoyatda ishchanlikni talab etadi. Bunta afsuski, hamma ham chidayvermaydi.

Rus amaliy psixologlari ko'proq «tarbiyasi qiyin» o'smirlar bilan ishlashda A.E. Lichko ishlab chikkan «Patoxarakterologik diagnostika savolnomadan (PDS) foydalanib, xarakterga urg'u berishning (patologik xarakterning) quyidagi tiplarini ajratadilar.

Ular:

1. Gipertim tip – G
2. Stikloid - C
3. O'zgaruvchan tip - U
4. Asabiy zaif tip – A
5. Senzitiv tip – S
6. Ruhiy zaiflik – R
7. Shizoid tip – T
8. Tutqanoqli tip – T
9. Jazavali tip – J
10. Bo'sh tip – B
11. Moslashuvchan tip – M

G - Gipertim o'smirlar. Bu tipga mansub o'smirlar to'polonchi, tez zerikadigan, xaddan tashqari mustaqil, hatto botirlik, sho'xlik bilan ajralib turadilar. Ular notanish kishi oldida uyalmaydilar, tortinmaydilar. O'yinlarda tengdoshlariga buyruq berishni uqtirishadi. Hamma ularning sho'xligidan arz qilishadi. Maktabda yaxshi

qobiliyatlarga qaramasdan, tartibsizliklari, tez chalg'ishlari hisobiga yaxshi o'qimaydilar.

O'smirlik davrida asosiy xususiyat - har doim yaxshi ko'tarilgan kayfiyatda bo'ladilar. Bunday o'smirlar erta mustaqillik va erkinlik ko'rsatishadi, qat'iy tartib va rejimni yoqtirishmaydi. Qonun va qoidalarga engiltaklik bilan qarashadi. Ular xar doim ulfatlarga intilishadi, yolg'iz qolishni yoqtirishmaydi, tengdoshlari orasida raxbarlikka intilishadi. Tanishlarni tanlashda yaxshi-yomonni farq qilmaydi va osonlik bilan shubxali ulfatlar orasiga tushib qolishi mumkin. Sargo'zashtlarni, xavf-xatarni, qaltis yurish-turishini yoqtiradi. Yaxshi yangi narsani his qilish xarakterlidir, yangi odamlar, joylar, predmetlar uni o'ziga tortadi. Bunday o'smirlar osonlik bilan ilhomlanib, boshlagan ishini oxiriga etkazmaydi, to'xtovsiz ravishda «sevimli ishi»ni o'zgartirib turadi. O'zoq o'tirib ishlashni talab qiladigan, diqqat bilan ishlashni, mayda ishni eplay olmaydi. Va'dasini bajarishda pul masalalarida xam betartiblik bilan ajralib turmaydi, osonlik bilan qarzga botib qoladi. Oliftagarchilikni yaxshi ko'radi. Kelajakni shirin xayolda tasavvur qiladi. Muvaffaqiyatsizlik kuchli reakstiya ko'rsatishi mumkin. Lekin o'zok vaqtgacha yo'ldan chiqarishga qodir emas, jahldan tez tushadi. Jinsiy hissiyot erta uyg'onadi va kuchli bo'ladi. Shuning uchun erta jinsiy xayotga kirishishi mumkin.

C – Stikloid tip. Odatda ularga tegishli bo'lmagan kattalar ustidan xatarli hazillar va xamma erda kinoya qilishi xos bo'ladi. Xayotiy stereotipni tubdan o'zgartirishda, kamroq qarshilik ko'rsatadi (masalan, maktabdan oliy o'quv yurtiga o'tishda). Bunday o'zgartirish subdepressiv fazani to'sishi mumkin. Bu bosqichdan nasixat, gina-kudrat, ayblashlarga tanlab javob qaytaradi. Bolalik davrida tengdoshlaridan farqlanmaydi. O'smirlik yoshi boshlanishi bilan birinchi subdepressiv bosqich boshlanishi mumkin. Keyinchalik bu bosqichlar ko'tarilishi va bir xil kayfiyat bosqichlari bilan almashinishi mumkin. Bosqichlarning davomiyligi dastlab kunlar, 1-2 hafta, yosh o'tishi bilan ular ko'payishi yoki aksincha bartaraf bo'lishi mumkin.

Subdepressiv bosqichdan lanjlik, kuchsizlanish, xamma narsa qo'ldan tushib ketishi ko'zatiladi. Ilgari oddiy va osonlik bilan erishilgan narsa katta zo'riqishni talab qiladi. O'qish qiyin bo'lib qoladi. Atrofdagi kishilarni yoqtirmaydi, ulfatlardan qochadi, sargo'zashtlar va xavf-xatarga qiziqmay qo'yadi. O'smirlar bu kunlari

uydan chiqmaydigan bo'lib qoladi. Kichik muvaffaqiyatsizliklar va kungilsizliklar xam ish qobiliyati pasayganligi tufayli bu davrda og'ir qayg'uriladi. Tanbex va malomatlarga qo'pollik va ta'sirlanish bilan javob qaytaradi, ruxan umidsizlikka tushadi, ko'proq zerikishdan arz qiladi. Agar bu kunlari ko'proq muvffakiyatsizlikka duch kelsa, shaxsiy irodasizligi, etukmasligi, hech nimaga arzimastligi haqidagi fikrlarga osonlik bilan berilishi mumkin. Qattiq vaximaga tushishi, o'z-o'zini o'ldirishigacha olib kelishi mumkin. Tengdoshlari bilan guruhlar tashkil etish ko'zatilib, subdepressiv fazaning ko'tarilish davrida so'na boshlaydi. «Sevimli ishi» o'zgaruvchan bo'ladi. Subdepressiv fazada ularni tashlab qo'yadi, ko'tarilish davrida unga qaytadi yoki yangisini topadi. Uydan qochish, taksikoman xulq-atvor xos emas. Ulfatlar orasida faqat ko'tarishlar davrida aroq ichadi.

U - O'zgaruvchi tip. Bolalikda tengdoshlaridan ajralmaydi o'smirlik davrida asosiy xususiyat bu tez o'zgaruvchan kayfiyat bo'lib, xatto arzimast, atrofdagi bo'lar-bo'lmas sababga ko'ra xam o'zgarishi mumkin. Kimningdir bexosdan aytgan so'zi, tasodifiy suxbatdoshning sovuq qarashi xam, jiddiy ko'ngilsizlik va muvaffaqiyatsizlik bo'lmasa xam, ruxan tushkunlikka tushishi mumkin. Aksincha, qiziqarli suhbat, bir daqiqalik maqtov, kimdandir eshitgan xavasni keltiradigan, kelajak xam xushchaqchalik va quvnoklikka olib kelishi mumkin. Ochiq va hayajonli suxbatlar davrida yo kulgini yoki ko'zida yoshni ko'rish mumkin. Bunday vaqtda xamma narsa kayfiyatga bog'liq bo'ladi: o'zini his qilish xam, kayfiyat xam, uyquasi xam, ish qobiliyati xam.

Ulfatlarining o'zgaruvchan vaziyatini yoqtiradi, ozodlikka intilishi o'rtamiyonadir. Agar noqulay oilaviy sharoit bo'lsa, bu intilishi kuchayadi. Tengdoshlari bilan guruhlariga ajralish kayfiyatga bog'liq bo'ladi. Kayfiyat yaxshi bo'lganda ulfatlarni izlaydi, kayfiyat yomon bo'lganda, ulardan qochadi. Tengdoshlari orasida yo'l boshchi rolida da'vo qilmaydi Sevimli ishi bekordan-bekorga o'zoq gap sotish, ba'zan badiiy xavaskorlik yoki ayrim uy xayvonlari bo'lishi mumkin. Jinsiy faollik odatda tegishish va boshqa jinsga mulozamat qilishi bilan chegaralanadi.

A – Asabi zaiflik. Bolalikdan quyidagi belgilar ko'zga tashlanadi: yomon uyqu, ishtaxasi yo'qlik, injiklik, qo'rqqoqlik, ba'zan kechasi qo'rqish, duduqlanish va boshqalar. O'cmirlik davrida tez charchash, tez jahli chiqish, vaxima tushishi asosiy xususiyatlar hisoblanadi. Charchash ayniqsa, aqliy mashg'ulotlar yoki jismoniy va

hissiy zuriqishda, musobaqa sharoitida yaqqol ko'rinadi. Ko'pincha bo'lar-bo'lmas sabab jahli chiqish, birdan jazavasi tutishga olib keladi. Jaxli chiqish, ko'pincha afsuslanish va ko'z yosh bilan almashadi. Vaximaga tushish ayniqsa kuchli bo'lishi mumkin.

Bunday o'smirlar kichik tana sezgilariga xam e'tibor berishadi, bajonudil da'volanadilar, o'rin-to'shak qilib yotib oladilar. Ko'pincha o'g'il bolalarda vahimaga tushish manbai yurak hisoblanadi.

Spirтли ichimliklarni iste'mol qilishi xos emas. Tengdoshlariga, ulfatlarga intiladi, lekin ulardan tez charchaydi va yolg'izlikni afzal ko'radi yoki do'st bilan muomala qilishni yoqtiradi. O'z-o'zini baholash sog'lik xaqida g'amxurlikni aks ettiradi.

S – Senzitiv tip . Bolalikdan qo'rqadigan va hurkadigan bo'ladi. Ko'pincha qorong'idan qo'rqadi, xayvonlarni chetlab o'tadi, bir o'zi uyda qulflanib yolg'iz qolishga qo'rqadi tengdoshlaridan yotsiraydi. Xarakterli o'yinlarni va janjal to'polonni yoqtirmaydi. Notanish kishi bilan osonlikcha muloqotga kirisha olmaydi. Bularning bari atrofdagilardan ajralgandek va odamlardan yotsiraydi, - degan noto'g'ri tasavvurga olib kelishi mumkin. Haqiqatda esa bunday bolalar o'rganib qolgan kishisi bilan ko'p gaplashadi, o'zidan kichkinalar bilan o'ynashni yoqtiradi, chunki ular bilan o'zini xotirjam va ishonchli sezadi. Tug'ishganlari va yaqin kishisiga mehr qo'ygan, «uy bolasi» hisoblanadi. Maktab ularni tanaffuslardagi shovqin suron, urishi bilan qo'rqitadi. Odatda tirishib o'qiydi. Xar xil nazorat, tekshiruv, imtixonlardan qo'rqadi. Ko'pincha doskada javob berishga, maxmadona deb nom chiqarishdan uyaladi. Bir sinfga o'rganib va xatto ayrim sinfdoshlari tomonidan ta'kibga olinishdan iztirob chekib, boshqa sinfga o'tadi. O'smirlik yoshining boshlanishi hech qanday asoratsiz o'tadi. Katta o'smirlik yoshiga o'tishi bilan qiyinchiliklar boshlanadi. Bu tipning ikki asosiy xususiyati ko'zga tashlanadi. Xaddan tashqari ta'sirlanuvchanlik va shaxsiy etukmaslikni his qilish, o'zidagi ko'p kamchiliklarni, ayniksa axlokiy va irodaviy soxalarda ko'radi. Tug'ishganlariga bolalarcha mehr quyish saqlanib kolgan. Yaqin kishilarining g'amxo'rlikiga bajonudil ko'nikadi.

Javobgarlik, burch hissi, o'ziga atrofdagilarga haddan tashkari axloqiy talablar erta shakllanadi. Tengdoshlaridan yotsiramaydi, ularga intiladi, lekin do'st tanlashni yaxshi biladi, do'stlikda mehr qo'ygan. Shovqinli ulfatlardan yaqin do'stni afzal ko'radi. Bunday o'smirlarni qiziqishi ikki xil bo'ladi. Birinchisi aqliy axloqiy o'smirlarning xarakteri kasb

etadi (san'at, musiqa, rassomlik, uy gullari va boshqalar). Bu jarayonda orom oladi, umuman katta natijalarga intiladi. Qiziqishlarning ikkinchi xili shaxsiy etukmaslikni bartaraf etishga intilishdan iborat. Bu erda erishadigan natija va tan olish muhimdir. O'g'il bolalar irodasizlikni sportning kuchli turlari bilan shug'ullanib, bartaraf etmoqchi bo'ladilar. Qiz bolalar bo'lsa, tortinchoqlik va uyatchanlikni jamoat ishlarini bajarish bilan bartaraf etishga intiladilar.

R – Ruhiy zaiflik . Bolalik davrida tortinchoq va qo'rqqoqlik bilan xarakatlarning qovushmaganligi, fikrlashga layoqatlilik va yoshiga mos bo'lmagan intellektual qiziqishlar erta uyg'onadi. Ba'zan notanish kishilardan va yangi predmetlardan qo'rqish, qorong'ilikdan, yopiq eshik ortida qolishdan qo'rqish ko'zatiladi. Psixoastenik xususiyatlari turlicha ko'rinadigan qiyin davr maktabning 1-sinfiga to'g'ri keladi. Bu tipning asosiy xususiyatlari-ikkilanuvchanlik, xar xil fikrlarga ishonish va o'z yaqinlarining kelajagidan hadiksirash turidagi tashvishli gumonsirash va boshqalardir. O'g'il bolalarga onasidan xavotirlanish xos. Ikkilanuvchanlik xos, ayniqsa mustaqil qaror qabul tanlashi kerak bo'lganda, o'zoq o'ylanadi. Lekin qaror qabul qilinganidan keyin tezda bajarilishi kerak, bunda kishini xayron qoldiradigan chidamsizlik xos. Jismoniy taraqqiyot yaxshilikni istashdan iborat. Barcha qo'l ko'nikmalarini va sport mashg'ulotlarini yaxshi egallay olmaydi. Bundan sportning oyoqqa og'irlik tushadigan turlari mustasno. Bu turlardan ba'zan yaxshi natijalarga xam erishishi mumkin.

O'smirning ozodlikka intilish reakstiyasi kuchsiz ifodalangan, bu reakstiya ko'pincha qandaydir yaqin kishilar bilan bog'liqlik bilan almashgan, tengdoshlariga intilish tortinchoqlik shakllarida ko'rinadi. Qiziqishlar intellektual-axloqiy sevimli ish bilan chegaralanadi. Jinsiy hayot qisman umumiy jismoniy taraqqiyotidan ustun keladi. O'smiringa xulq-atvor bo'zilishi (uydan qochish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish) xos. O'z-o'zini taxlil qilishga layoqatli bo'lishga qaramasdan o'z-o'zini baholash to'liq va to'g'rilik bilan farqlanmaydi.

Ruhiy zaiflik xususiyatlari «yuqori aqliy javobgarlik» sharoitida kuchayadi, ya'ni, kattalar, bolalarga, kichiklar yoki nochor a'zolariga qarshi topshirilganda zo'rayadi.

Sh – Shizoid tip. Bunday bolalar bolalikdan yolg'iz o'ynashni yoqtiradi. Ular tengdoshlariga kam intiladi, shovqinli o'yinlardan qochadi, kattalarning o'zaro suxbatlarini jim o'tirib, tinglashni afzal ko'radi. O'smirlik yoshda shizoid tipning barcha xususiyatlari

chuqurlashadi. Dastlab odamlarga aralashmaslik va o'zoqlashishni ko'rish mumkin. Ba'zan yolg'izlik, o'z qiziqishlari bilan yashaydigan o'smirlarni oz darajada o'ziga tortadi. Aloqa o'rnata olmaslik qobiliyati xammadan ko'p uni tashvishga soladi. O'ziga o'xshash do'stni izlashdagi muvaffaqiyatsiz urinishlar, aloqaning tez o'zilishi yanada tortinchoq bo'lishga majburlaydi.

O'zgalar uchun ichki dunyosi xar doim yopiq va ko'pincha sargo'zasht ishlar bilan to'la bo'ladi, shizoid o'smirlar to'satdan yaxshi tanish bo'lmagan va tasodifiy kishiga xam ichidagini aytib, yorilishi mumkin. Shu bilan bir vaqtda ularning ichki dunyosi yaqin kishilarga noma'lumligicha qolishi mumkin. Ichki dunyosini anglab bo'lmaslik va his-tuyg'ularini ko'rsatishda tiyiklik ko'p xatti - xarakatlarini boshqalar uchun kutilmagan va tushunarsiz qiladi. Shizoid o'smir turmushdagi mayda g'amxo'rlikka chidashi mumkin, u buni sezmasdan o'rnatilgan tartib va rejimga bo'ysunishi mumkin. Lekin uning sargo'zashtlari, qiziqish dunyosi haqida ruxsatsiz gapirishga urinishga xam qat'iy norozilik ko'rsatishi mumkin.

Atrofdagilar uning jinsiy faolligini sezmasligi mumkin. Lekin tashqi «shaxvoniylikka qarashli», jinsiy hayotdan hayratlanish yorqin ishqiy sargo'zashtlar bilan birikishi mumkin. Guruhiy qonunni bo'zishlar xos emas. Lekin guruh «o'z odami deb tan olinishi uchun», «guruh uchun» jinoyat qilishga ham tayyor. Shizoid o'smirlar o'zgalar uchun tasodifan eng qo'pol shakllarda jinsiy faollik ko'rsatishi mumkin.

T – Tutqanoqli tip. Ba'zi xollardagina bu tipning xususiyatlari bolalikdan namoyon bo'ladi. Bunday bola soatlab yig'lashi mumkin, uni ko'ndirishda shafqatsizlik ko'rinishlari namoyon bo'ladi, bunday bolalar hayvonlarni qiynashi, kichiklarning jig'iga tegishni, ojizlarning ustidan kulishni yoqtiradi. Maktabda o'quv qurollarini tutishda juda tartibli. Ko'pchilik xollarda bu tipning xususiyatlari o'smirlik yoshida namoyon bo'ladi. Ulardan asosiysi eng yomoni darg'azab bo'lgan davrda va zahrini sochish mumkin bo'lgan insonni izlash hisoblanadi. Bunday xolat soatlab, kunlab davom etadi. U jazava tutishi bilan bog'liq. Affektiv portlash to'satdan ro'y berganga o'xshaydi. Affekt o'zok, asta-sekin sodir bo'ladi. Arzimas narsa portlashga sabab bo'lishi mumkin. Qattik xayajonlanish xolati fakat kuchli bo'lib qolmay, u o'zoq vaqt davom etadi.

Instinktiv xayot qattiq zo'riqish bilan ajralib turadi. Kuchli jinsiy qiziqish shafqatsizlik layoqatlari bilan birlashishi mumkin. Sevgi bilan birga kuchli rashk xam mavjud. Spirtli ichimliklarni iste'mol qilish og'ir janjallar bilan tugaydi. Mastlikda qilgan ishini bilmaydi.

Qimor o'yinlariga ishqiboz. Boyishga bo'lgan qiziqish tez uyg'onadi. To'plangan narsasining moddiy boylik bo'lgani uchun uni to'plashga qiziqadi. Sport jismoniy kuchni rivojlantirishga imkon bergani uchun o'ziga tortadi. Qo'shiq aytish va musiqa bilan yolg'iz shug'ullanishni yoqtiradi, bunda u zo'r hissiy orom oladi. Bunda imillab harakatlanish, besunaqaylik, xarakat va hissiyotdan tortib, tafakkur va shaxsiy qadriyatlargacha xamma narsada ko'rinadigan sustlik umumiy xususiyat hisoblanadi. O'z ishiga zexni etsa xam hamma qoidalarga birma-bir rioya qiladi. O'z sog'ligiga katta e'tibor berish, shaxsiy qiziqishlarga rioya qilish, gina saqlash, xafagarchilikni unutmashlik, qiziqishlarning ozgina cheklanishidan g'azablanish bilan birikadi.

J – Jazavali tip . O'zidan boshqani o'ylamaslik, o'zini hammadan baland qo'yish (egocentrizm), atrofdagilarning xar doim unga e'tibor berishlariga intilish, u bilan faxrlanishlariga, unga hayron qolishlariga, hurmatlashlariga, hamdard bo'lishlariga intilish asosiy xususiyat hisoblanadi. Eng yomoni faqatgina kelajakda oddiy hech kim nazariga ilmaydigan, oddiy odam bo'lib qolishidan xam cho'chib, o'ziga nisbatan nafrat qo'zg'iydi, g'gazabi qiynaydi. Qolgan barcha sifatlar shu xususiyat bilan aniqlanadi. O'ziga e'tiborni qaratish uchun o'z shaxsini bo'rttirib yolg'on so'zlaydi, xom xayol suradi. Haqiqiy chuqur hissiyot mavjud emas.

O'smirlik yoshida xuddi shu: o'rtoqlarining e'tiborini qaratish maqsadida xulq-atvor bo'zilishlaridan foydalanishi mumkin. Ular dars qoldiradilar, mehnat qilishni istashmaydi, ularni bir xil hayot qoniqtirmaydi, ularning obro'talabligini qondiradigan ukish va mehnatda hurmatga sazovor bo'lish uchun ham, tirishqoqlik ham etishmaydi. U bekorchilik qilishi bilan bir vaqtda kelajakda zo'r kasb egasi bo'lishga da'vo qiladi. Jamoa joylarida kishining jig'iga tegadigan xulq-atvorini namoyon qiladi. Odatda xulq-atvorning juda og'ir bo'zilishidan qochadi.

Uydan qochib ketish bolalik davridan boshlanishi mumkin. Uydan qochgan bolalar, ularni izlab boradigan joylarda bo'lishga yoki milistiyaning e'tiborini o'zlariga qaratishga intilishadi. Spirtli

ichimliklarni ko'p iste'mol qilib, mast bo'lishni yoktirishadi.

Tengdoshlar bilan guruhlarga birlashganda rahbarlikka da'vo qiladi. Guruhning kayfiyatini juda yaxshi his qilganlari uchun bunday o'smirlar undagi intilishlarni, takliflarni, xodisalarni birinchi bo'lib ifodalaydilar, tashabbuskori bo'ladilar. Qiziqishlar hammanikidan baland. Buning uchun badiiy havoskorlik ham yoglar gimnastikasi xam, zamonaviy falsafiy oqimlar tanlanishi mumkin, bunda bu mashg'ulotlar ko'p mexnat talab qilmasligi kerak.

B – Bo'sh tip . Bolalikdan quloq solmaslik bilan ajralib turadi, xamma joyga «burnini tiqadi», lekin ular jazodan qo'rqib, boshqa bolalarga osonlik bilan bo'ysunishadi. Xulq-atvorning oddiy qoidalarini qiyinchilik bilan o'zlashtiradilar. Ulrni xar doim ko'zatib turish kerak. Ularda birinchi sinfdayoq o'qish istagi yo'q. Qattiq nazorat qilishganda ilojsizlikdan bo'ysunishadi, lekin ilojini qilib, darsdan qochishga xarakat qiladi. Kattalar buyurgan xar qanday ishda, burch va majburiyatlarni bajarishda to'liq irodasizlik namoyon bo'ladi.

Bekorchilikka, maxmadonagarchilikka, o'yin-kulgiga, kayf-safoga kuchli intilish juda erta seziladi. Darsdan qochib, kinoga kiradi yoki ko'chada o'ynab yuradi. O'rtoqlari tomonidan gijgijlangani uchun, ulfatlarni deb, engiltak xulq-atvor egalariga bajonidil taqlid qiladilar. Har bir kunni ko'chadagi ulfatlar orasida o'tkazishga tayyor. Bolalik davridanoq chekishni boshlaydi. O'smirlik davrida bezorilarcha harakat qiladi. O'yin-kulgi qilish uchun xulq-atvor bo'ziladi. Spirtli ichimliklarni iste'mol qilish erta (ba'zan 12-14 yoshdan) boshlanadi. Ular hech kachon yaqin kishilarni chin dildan sevmaydilar. Oilaviy tashvishlarga beparvo qaraydilar. Uning uchun yaqin kishilari eng avvalo o'yin-kulgi manbai hisoblanadi. Ko'chadagi yomon bolalarga erta qo'shilishga intiladi. Bo'sh o'smirlarda tashabbuskorlikning etishmasligi va qo'rqqoqlik, ularni bunday guruhlarning quroli bo'lib qolishiga olib keladi. Guruhiy qonun bo'zishda ular «emagan somsasiga pul to'laydilar». Qandaydir mexnatni talab qiladigan qiziqishlarga ular erisha olmaydilar. Shuning uchun tasodifiy uchrashib qolgan kishi bilan soatlab gap sotadilar.

M – Moslashuvchan tip . Asosiy xususiyat tevarak-atrofga doim moslashish xos. Ularning hayot qonuni-«hammaga o'xshab» o'ylash, «hammaga o'xshab» harakat qilish, hamma narsa hammanikiday bo'lishiga intilishdir. Bunda «hamma» deb tevarak atrofdagi kishilar tushuniladi. Ular «hammadan» qolib ketishni

istamaydi. Bu ayniqsa kiyimlar modasida aniq ko'rinadi. Qandaydir yangi moda chiqqanda, uni moslashuvchan tip vakilaridan ko'p qoralovchilar bo'lmaydi. Ular yangi modani o'zlashtirib olganlari zaxoti bu kiyim ularga yoqib qoladi, ilgari bu kiyimni yomonlaganliklarini xam unutilib yuborishadi.

Tevarak-atrof xar doim mos bo'lishga intilib, hech kachon unga qarshi chiqa olmaydilar. Shuning uchun yaxshi kishilar orasida yaxshi bo'lib, xamma ishlarni bekamuko'st bajarishadi. Bezorilar orasiga tushib qolganlarning xulq-atvoridagi barcha odatlarni va qiliqlarni o'rganib olishadi. Moslashuvchan o'smirlar «ulfat uchun» ichaverib piyonista bo'lib ketishi va guruhiy qonunbo'zarlikka tortilishi mumkin.

Moslashuvchan tipning bolaligi kattalar tomonidan nazorat qilib turilsa, yaxshi o'tadi. Bu tip faqat o'smirlilik yoshida ko'rinadi. Ular o'rganib qolgan o'smirlar guruhini qadrlashadi, bu guruhning muntazamligini, tevarak-atrofnings doimiyiligini yoqtirishadi. Kasb tanlashda yoki o'qishni qaerda davom ettirishni tanlashda, ko'pchilik o'rtoqlari qaerni tanlashsa, u xam shu erni tanlaydi. Agar moslashuvchan o'smirga o'rganib qolgan guruhni nima uchundir ruyixushlik bermasa, bu eng og'ir psixik kasallikdayok idrok etiladi. Ular ota-onalari yoki tarbiyachilari, o'rganib qolgan o'rtoqlari muxitdan qaytarib olingandagina bundan qutilishadi. Moslashuvchan tipning xarakteridagi bo'sh joy-bu keskin o'zgarishlarga chiday olmasligidir. Hayotiy stereotipning bo'zilishi, o'rganib qolgan muxitdan ajralishdan qattiq azob chekishi mumkin. Bu o'smirlarning o'z-o'zini baxolashi yomon emas. Ularning ko'pchiligi o'z xarakteridagi asosiy xususiyatlarni to'g'ri baxolashadi.

Bu savolnoma 13-21 yoshdagi o'smirlar va yoshlarni tekshirishga mo'ljallangan. A.E. Lichko va uning xodimlari taklif etgan tiplarga bo'lish yordamida xarakterga urg'u berish (akstentuaciya) tipiga bog'liq ravishda to'zatishtish ishlarini olib borish mumkin.

Xakeri o'zgargan o'smir bilan ishlashning usullaridan biri akstentuastiya tipiga bog'liq ravishda unga yaxshi tashqi sharoit yaratishdir. Masalan, shizoid o'smirlarni faol jamoatchilik faoliyatiga jalb etishning, ko'p odamlar qatnashadigan jamoa tadbirlariga chorlashning foydasi yo'q. Uni chuqur individual mashg'ulotlarni talab etadigan aqliy yoki jismoniy ishning biror turiga jalb etish ko'proq foydaliroq bo'lur edi. (Masalan, matematik tugaraklarga qatnashish, kompyuter uchun o'yinlar va programma tuzish va xakozo).

Biz yuqorida tarbiyasi qiyin bolalarni va o'smirlarini xar xil toifalarga ajratishdan ba'zi qarashlarni bayon qildik. Psixolog ishning u yoki bu yo'nalishini tanlab olishi, u o'z oldiga kuygan vazifalarga bog'liq ravishda «tarbiyasi qiyin» bolalarni ajratishning o'z metodlarini xam ishlab chiqish mumkin. Ko'pincha xar xil nuqtai nazarlarni qo'llash foydali bo'ladi.

Yuqori talab qo'yuvchi patsientlar konsultastiyasi kanday amalga oshiriladi?

Isterik shaxslarga konsultatsiya berish Isterik shaxs ehtiyojning ustunligi bilan ajralib turadi boshqalar kabi va qo'rquvni engib o'tish istagi, bu mumkin emas e'tiborni jalb qilish. Bu faoliyat, dramatizatsiya, yolg'onchilikda namoyon bo'ladi, ajablanadigan, jinsiy jihatdan qo'zg'atuvchi xatti-harakatlarda, etuk va boshqalarga haqiqiy bo'lmagan qaramlik. Konsultatsiyadagi isterik mijozlar undan foydalanishga harakat qilishadi uning fazilatlarini, ayniqsa, qarshi jinsdagi konsultant bilan (klassik versiya ayol mijoz va erkak konsultant). Odatda ular kontaktga erotik, jinsiy rang berishga harakat qilishadi. Isterik shaxs aslida uning ta'sirini tushunmaydi xatti-harakatlar, shuning uchun boshqalar ko'pincha buzilgan aldanib qolishadi,. Isterik shaxs faqat taassurot qoldiradi aloqa uchun issiqlik va qulaylik. Aslida, u doimo u haqiqiy sevgi va samimiy muhabbatda muammolarga duch keladi. Isterik shaxslar ko'pincha oilaviy munosabatlar va jinsiy hayot bilan bog'liq muammolarni hal qilishadi,

Ayollar, odatda, qo'rquvga munosabat bo'lgan frigidlik haqida shikoyat qiling uning jinsiylikidan oldin. Erkaklar isterikasi ko'pincha azoblanadi iktidarsizlik va gomoseksualizmga moyil. Isterik shaxslar turli shakllardan foydalanadilar psixologik himoya (repressiya, fantaziya) konsultant bilishi kerak. Aksariyat isterik mijozlar, ayniqsa ayollar uchun xarakterli ko'plab shifokorlar uchun davolanishning uzoq tarixi. Isterik nevroz bilan tez-tez ayirboshlash hodisasi mavjud: ichki psixologik ziddiyat uning ramzi bo'lgan tana belgisi bilan ifodalanadi. Odatda konvertatsiya belgilari yo'qotish shaklini oladi sezuvchanlik: ekstremitalarning anesteziyasi, ko'rlik, karlik va boshqalar. Isterik shaxslar uzoq vaqt davomida turli xil somatik davolanishadi Nevrologik alomatlar mijozga ikkinchi darajali foyda keltiradi. Bu foyda mijoz faqat qisman xabardor yoki xabardor emas. Isterik simptomlar uchta asosiy maqsadga xizmat qiladi:

1. mijoz dushmanlik qilgan shaxslarni "jazolash";

2. mijozga yoqimsiz, qo'rqinchli, potentsial ravishda yo'l qo'ymaslik uchun yordam bering kamsituvchi vaziyatlar;

3. boshqalarning xushnud bo'lishiga yordam bering yoki ularga murojaat qiling diqqat. Shuning uchun, ko'pincha, mijoz tomonidan bildirilgan qarama-qarshilik mavjud istak va his-tuyg'ular va uning belgilari haqida gapirish. Bu shunday qarama-qarshilik konsultantda mijozning nosamimiy va shubhali ekanligi haqida shubha tug'diradi simulyatsiya. Bundan tashqari, isterik shaxsning xatti-harakati ham keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun konsultant, ular bilan ishlash mijozlar doimo his-tuyg'ularini nazorat qilishlari kerak.

Paranoid kasalliklar bo'yicha konsultatsiya Asosiy paranoid sindromlarga ta'qib qilish maniasi va buyuklikning mani. Paranoyak shaxsning o'ziga xos xususiyati bu maniam boshqalar bilan aloqalarni bog'lashga qodir emas odamlar va ijtimoiy ajralish, shuningdek, tarqalishni aks ettiradi shaxsiy kimligi, bir kishi, deb ajrata qilish qiyin bo'ladi qachon o'z shaxsiyatiga va nima bo'lmasligiga ishora qiladi. Quvg'inning mohiyati boshqalarning shubhasi yomon niyat. Bu mania bilan bog'liq va juda keng tarqalgan rashk. Turmush o'rtog'ining bevafoqlikda shubhasi-paydo bo'lish uchun zamin paranoid qo'rquvlar. Megalomaniac o'zini o'zi belgilashda namoyon bo'ladi taniqli iste'dod va qobiliyatlar (ixtirochilar sifatida o'zini namoyon qiladi, dunyoni qutqara oladigan ijodkorlar). Ba'zan paranoya o'zini namoyon qiladi erotomaniya, agar inson sevgida deb hisoblasa va vasvasaga solmoqchi bo'lsa qarama-qarshi jinsning yuzi.

Paranoyak shaxslar boshqa odamlar bilan yaqinlik qilishni xohlashadi, lekin ular aldanishdan qo'rqishadi. Bu asosiy shubhani sababdir. Rad etishdan qo'rqish, inson o'zini hamma narsadan uzoqlashtiradi. Paranoid mijozga konsultatsiya berishda quyidagilar bo'lishi kerak uning ishonchsizligi va dushmanligiga tayyor. Bunday mijozlar doimo konsultantga qanchalik ishonish mumkinligini "tekshiring". Yengish ishonchsizlik va dushmanlik bilan ishlashda eng muhim shartdir paranoid mijozlar. Konsultant paranoidlarni yodda tutishi kerak xuddi shunday, barcha odamlar bilan muomala qilganda. Paranoid bilan ishlash mijozlar muayyan masofani kuzatishlari kerak, chunki juda tez yoki juda chuqur "bosqinchilik" ularga sabab bo'ladi yoqtirmaslik. Bunday mijoz bilan ishlashda samarasiz bo'lgan munozaralar yoki manyaning haqiqiyliги haqidagi bahs, mantiqiy dalillarni izlash.

Munozara ma'nosiz, chunki paranoid mijozga til, mantiq begona. Muloqotda u paranoid metafora foydalanadi. Vazifa konsultant-bu bayonlarning maqbulligini aniqlash emas mijoz fikrlarini. manianing mavjudligi va ishonchning haqiqati juda muhimdir mijoz o'zining haqqoniyligida.

Shizoid shaxslarga konsultatsiya berish. Shizoid shaxsiyati eng katta qiyinchiliklardan birini ifodalaydi, shizoid shaxsning konturlari bo'yicha konsultant ishi quyidagicha ta'riflanishi mumkin shizofreniyaning asosiy belgilari. Birinchi marta "shizofreniya" atamasi 1911 yilda mashhur psixiatr **Eugen Bleuler** tomonidan ishlatilgan, eng muhimi bu ruhiy kasallikning belgilari u mashhur formulani tasvirlab berdi "to'rt A":

1. Ta'sir. Shizofreniya kasalligi hissiyotlarni soha buzadi. Uning hissiy hayoti juda kam bo'ladi. Ko'pincha hissiy reaksiyalar etarli emas (masalan, o'lim haqidagi hikoyada qahqaha yaqin kishi).
2. Assotsiatsiya. Shizofreniya mantiqiy yo'qotish bilan tavsiflanadi fikrlar ketma-ketligi. Erkin yuzaga asoslangan uyushmalar, ular bir fikrdan boshqasiga o'tadi.
3. Autizm. Shizoidni o'ylash juda oznel va egosentrikdir. U bu asta-sekin tush va fantaziyalarga botib ketgan ko'rinadi haqiqatni almashtirish. Ko'pincha so'zlar alohida ma'noga ega va konsultant mijozning nima haqida gapirayotganini tushunish qiyin. Bunday shaxsiy lug'at otistik fikrlashni ko'rsatadi.
4. Ambivalence. Aksariyat odamlar tajribaga ega bo'lsa-da muayyan vaziyatlarda ikkiyuzlamachilik, shizoid shaxsiyati ambivalent deyarli hamma narsada. U qarama-qarshiliklar bilan to'lib-toshgan boshqa odamlarga nisbatan his-tuyg'ular, qarashlar va qarashlar uning hayot sharoitlari. Shizoid mijozlari psixologik konsultatsiya olishmoqda turli sabablarga ko'ra. Odatda shizoidlar qarama-qarshi jinsdagi shaxslar bilan munosabatlarni saqlab qolishga ayoqqa o'rnatishga qodir emasligi haqida shikoyat qiladilar. Shizoid mijozlari bilan aloqada ko'p qiyinchiliklarga duch kelmoqda. Boshqa odamlar shizoid mijozlari yaqinlik, samimiylikdan qo'rqishadi, chunki boshqa odamlarning reaksiyalari ularga qarama-qarshilik his-tuyg'ularini keltirib chiqaradi. Ular yaqinlikdan ular o'zlarini himoya qiladilar, shaxslararo munosabatlardan har qanday hissiy ko'rinishdan qochishadi. Shizoid yaqin munosabatlaridan qochish iste'molchilar bunday munosabatlar, shuningdek, ularni zaiflashtiradi, deb tushuntiradi boshqalar uchun

qiyin. Muloqotda o'zingizni "tejash" ga olib keladi ehtiyotkorlik va o'z-o'zidan harakat qilishiga yo'l qo'ymang. Yaqin shaxslararo aloqalardan qochish uchun o'rnatishning paydo bo'lishi bolalik davrida ota-onalarning o'ziga xos xatti-harakatlari bilan izohlanadi. Bola ota-onasidan juda ko'p jismoniy va ruhiy energiya oladi va bolaning dunyosiga begona bo'lgan shizoit ota - onalar, uning ehtiyojlari, ular charchagan o'zlarini his qiladilar. Natijada, bola qabul qilmaydi unga sevgi va tushunish kerak. Uning ishonchi bor lekin sevgi faqat tasavvurda mumkin. Keyinchalik, kattalarda, hissiy munosabatlar o'zaro boyituvchi emas, balki qanday qilib charchab, va eng xavfsiz ulardan qochish ko'rinadi. Tashqi dunyo bilan aloqalarning etishmasligini to'ldirishga harakat qilish, shizoid shaxslar boy xayoliy dunyoni yaratadilar. Shizoid shaxslar boshqalarga qaram bo'lishi mumkin, ular o'zlariga g'amxo'rlik qilish yoki o'z hayotlarini tartibga solishga qodir emasligiga ishonishadi.

Mustahkamlash uchun savollar

1. Xavotir nimadan paydo bo'ladi?
2. Fobiya nima?
3. Qo'rquv holati haqida gapiring?
4. Tajovuzkor va qasoskorlik kayfiyatidagi patsientlarga qanday psixologik konsultastiya olib boriladi?
5. O'ziga yuqori talab qo'yuvchi shaxslarga qanday muammolar paydo bo'ladi?
6. Yig'loqi, isterik shaxslarning psixologik xususiyatlari haqida gapiring
7. Psixosomatik bo'zilishlar qanday namoyon bo'ladi?
8. Suistid nima? U qanday namoyon bo'ladi?
9. Obsessiya nima qaysi holatlarda ortiriladi?
10. Yuqori talab qo'yuvchi patsientlar konsultastiyasi kanday amalga oshiriladi?

VII BOB. KONSULTASTIYA AMALIYOTIDAGI AYRIM YO'NALISHLAR

7.1 Turli madaniy va etnik olam vakillariga konsultastiyani joriy qilish. Ayrim madaniy guruh vakillariga konsultastiyani joriy qilishning o'ziga xosligi.

7.2. Konsultastiyada yosh xususiyatlari. Individual va guruhiy konsultastiya.

Oila-nikoh konsultastiyasi.

7.3. Mansab masalalariga oid konsultastiya. Telefon orqali konsultastiya.

Tayanch tushunchalar

Etnik vakil, individual, guruhiy psixokorreksiya, shaxs shakllanishi, shaxs rivojlanishi, individ, stress, frustrasiya, kognitiv soha, emostional soha. Oilaviy hayotda psixologik moslashish. Er-xotinning belgilarining mos kelmasligi. Oila ichidagi muammolar tizimi. Oilaviy hayotdagi asosiy va ikkinchi darajali muammolar. Tinglash qobiliyati. Raqib. Kelishuv. Intellektual rivojlanish darajasi. Aloqa bilan bog'liq bo'lgan belgilar xususiyatlari. Shaxslararo muammolar. Ikki tomonlama oilaviy nizolar. Bir tomonlama oilaviy nizolar. Patriarxal oila ichidagi nizolar. Oilada jinsiy hamjihatlik. Oila ichidagi g'ayratli munosabatlar. Mojarro-o'z oilasida o'g'lining xatti-harakatlarini baholashda otionalarning kelishmovchiligi. Oilaviy nizolar uchun katalizator. "Qaynonasi – kelini" kabi ziddiyat. "Qaynonasi – qaynonasi" kabi ziddiyat. Qarindoshlarning oilaviy to'qnashuvi Insonning ziddiyatlari. Insonning moslashuvchanligi. Odamlar o'rtasidagi dushmanlik munosabatlari. Odamlar o'rtasidagi tushunarsiz munosabatlar. Ajratilmagan (noaniq) insoniy munosabatlar. Rahbar va bo'ysunuvchilarning norasmiy shaxsiy munosabatlari. Vazifalarni oqilona taqsimlash. Birgalikda harakatlarni muvofiqlashtirish. Faoliyatni nazorat qilish va baholash. Avtomatlashtirilgan ko'nikmalar va ko'nikmalar. Moddiy rag'batlantirish. Axloqiy rag'batlantirish. Bo'ysunuvchilarning shaxsiy ishlari. Qabul optimallashtirish echimlar. Eng yaxshi ish echimlari. Qaror qabul qilishda zudlik. Qabul qilingan qarorni tuzatish. Qabul qilingan qarorni

amalga oshirishni nazorat qilish. Nutq axloqi shakllari. Konstruktiv javob.

7.1. Turli madaniy va etnik olam vakillariga konsultastiyani joriy qilish. Ayrim madaniy guruh vakillariga konsultastiyani joriy qilishning o'ziga xosligi.

Psixologiya fani nimadan bahs yuritadi - degan savol mavjuddir, biroq hozirgi zamonda korrekstion psixologiya fani nimani o'rgatadi, kanaka predmet degan savol to'g' ilmoqda. Ma'lumki psixologiya fani shaxsni o'rganadigan yagona fan emas, chunki uning ayrim jihatlarini falsafa, pedagogika, logika, sostiologiya, xatto kibernetika tadqiq qilmoqda. Korrekstion psixologiya fanida esa inson shaxsi va individualligini tarkib toptirish jarayoniga faol ta'sir ko'rsatishni taqozo qiladi. Psixologik xizmatning ushbu yo'nalishida aloxida ahamiyat kasb etadigan narsa bu -bolalar, o'quvchilar, talabalarning xulqi va muomalasidagi bo'zilishlar, ta'limda o'zlashtirishning yomonlashuvi kabilarni o'rganadi. Psixolog bolalar, o'quvchilar, talabalarning psixik taraqqiyotidagi xulqi va muomalasidagi nukson va kamchiliklarni asta sekin to'zatishtirish, korrekstiya qilish dasturini ishlab chiqaradi va amaliyotga uni tadbiq etadi. Buning uchun ular bilan maxsus mashg'ulotlar o'tkazadi va ijodiy qobiliyatlarni ustirish maqsadida treninglar olib boradi.

Korrekstion ishlarda guruhning qadriyatlarga yo'nalganligi etnopsixologik va etnomadaniyati xususiyatlari, elat tarixi, millat odati, usuli, rasm-rusmlari va boshqa etnos o'z aksini topishi lozim. Bulardan tashqari o'quvchilar, talabalar va murabbiylar o'rtasida nizolarni yo'qotish, egallagan o'rnidan, mavqeidan qoniqmaslik hissini kamaytirish uchun treninglar, rolli o'yinlarni tashkil qilishdan iborat.

Yuqoridagi muloxazalardan ko'rinib turibdiki, ta'lim o'z mazmuni va maqsadi bilan turmush, voqelik, xalq xo'jaligi, fan va madaniyatning aktual extiyojlari bilan o'zviy bog'liq bulsa u (o'zuvchi) tanlagan kasbini o'zlashtiradi va insonning ijtimoiy xayotida o'z o'rnini topishi katta ahamiyatga egadir. Korrekstiyada har bir shaxsning xar tomonlama va garmonik kamolga etkazish fanning zarur talabi bo'lib, xar bir mashuglotlarda amalga oshirildi. His-xayajon bilan utilgan mashg'ulot va treninglar tinglovchilar qalbida iz qoldiradi,

fikr yuritish uchun asos bo'lib xizmat qiladi, fantaziyani uyg'otadi, tafakkuri, qobiliyati, diqqati rivojlanadi.

Korrekstion ishlar ma'lum tartibda ilmiy tanlov asosida maxsus mashg'ulotlar va treninglar bo'yicha o'tkaziladi. Bu bilan birga emostional zo'riqishga uchragan shaxsning millati, yoshi, jinsi, individual tipologik xususiyati, ta'sirlanish darajasi hisobga olinadi va to'zatishtish ishlari kasb xususiyatiga mos mutanosib bo'lishi ta'sir o'tkazish samaradorligini oshiradi. Shuni xam ta'kidlab o'tish joizki, korrekstiyada psixolog bolalar, o'quvchilar va talabalarning yosh xususiyatlarini xamda jadal rivojlanishini hisobga oluvchi, ularning psixikasining barcha jabhalarini qamrab oluvchi dinamik taraqqiyotga kafolat beruvchi dastur, ijtimoiy ushish talabiga javob beruvchi umuminsoniy va etnopsixologik qonuniyatlar muxitida kamolotga intiluvchi shaxsni tarkib toptirishni bosh maqsad deb hisoblaydi. Shu bilan birga korrekstion psixologiyada bolalarni maktabgacha tayyorgarligini aniqlash va maktab o'quvchilari muammolari va xokazolarni o'rganadi.

7.2.Konsultastiyada yosh xususiyatlari. Individual va guruh konsultastiya. Oila-nikoh konsultastiyasi

Individual psixokorrekstiya xususiyatlari

Psixologik korrekstiya, yuqorida aniqlaganimizda, mijozning qabul qilingan me'yorlarga mos kelmaydigan ruhiy rivojlanishining xususiyatlarini «to'g'rilashga», qaratilgan mutaxassisning faoliyatini aks ettiradi. Shaxsiy yondashuv asosida, Adler tomonidan yaratilgan yo'nalish shaxsiy psixologiyaning ba'zi negizlarini o'z ichiga olgan va moxiyati bo'yicha gumanistik psixologiya va ekzistenstializmni ko'pkina holatlarini maftun qilgan. Asosiy tushunchalari: «odam», «shaxs», shaxsiy rivojlanish, «turi», «yoshi» tengligi stress, «frustrastiya» deb qabul qilingan. Odam –Erda hayot rivojlanishini yuqori pogonasini gavdalashtirgan zot, ijtimoiy – tarixiy faoliyat sub'ektidir. Shaxs - ijtimoiy rivojlanish fenomeni, ong va tushunchaga ega aniq tirik odam.

Shaxsiy rivojlanish - ijtimoiylashtirish va tarbiyaalanish natijasida turini ijtimoiy xususiyati sifatida shaxsni shakillanish jarayonidir.

Shaxs shakllanishini tabiatdan anatom—fiziologik shart—sharoitlariga ega bo'lgan bola ijtimoiylashishi jarayonida insoniyatning yutuklarini o'zlashtirib olam bilan o'zaro ta'sirga kirishadi. Ushbu jarayonda shakllangan qobiliyat va vazifalar shaxsda shakllangan odamning sifatlarini takror ishlab chiqaradi.

Individ - (individium) - Inson birligining aloxida namoyandasi; kurol, belgilardan foydalanuvchi va ular orqali shaxsiy fe'l—atvori va ruhiy jarayonlariga ega buluvchi, tabiiy(biologik) chegaradan tashqariga chiquvchi ijtimoiy mavjudot, ushbu tushuncha bilan individuallik tushunchasi chambarchas bog'liqdir, u hamda boshqa odamlardan ijtimoiy ahamiyati tomonidan farqlanadigan odamdir, individning shaxsi va o'ziga xos ruhiyati uning takrorlanmasligidadir.

Yosh—shaxsiy rivojlanishini vaqtinchalik xususiyatlarini belgilash uchun xizmat qiladigan turkum. Psixologiyada yoshni xronologik tushunchalari muxokama qilinadi. Xronologik yosh – «turini to'g'ilganidan boshlab yashash davomiyliligini aks ettiradi». Psixologik yosh - «xronologik yoshdan farqli ravishda»—bu organizm shakllanish qonuniyatlari yashash, o'qish va tarbiyalanish sharoitlarini asoslaydigan hamda muayyan—tarixiy kelib chiqishga ega, ontogenetik rivojlanishining o'ziga xos aniq sifatli tushunchasini bildiradi.

Yosh inqirozi - keskin psixologik o'zgarishlar bilan xarakterlanadigan ontogenezni aloxida nisbatan o'zoq davom etmaydigan davrlaridir. Asabiy va jaroxatli xarakterga ega tangliklardan farqli ravishda shaxs rivojlanishining me'yoriy ketma – ketligiga zarur bo'lgan me'yorlarga taalluklidir.

Ctress - turli xil ekstremal ta'sirlar - stressorlarga javoban yuzaga keluvchi keng doiradagi holatlarni belgiluvchi holat.

Frustrastiya – ma'lum maqsad yulidagi mavjud mavxum to'siqlarni paydo bo'lishiga nisbatan hosil bo'ladigan muvaffakiyatsizlikni boshdan kechiruvchi ruhiy holat,

Psixokorreksiyaning asosiy maqsadi mijozning yosh va turli xususiyatlari shuningdek sub'ektiv vokeligidan kelib chikib tushuntiriladigan shaxs resurslarini faollashtiruvchi va me'yorga mos keluvchi holatga olib kelishdir.

Psixokorreksiyaluvchi ta'sirining asosiy quroli sifatida psixolog chiqadi va korrekstion jarayon psixolog - 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 chikib ketish;
- 4) mazkur vaziyatda xayotni yangi xususiyatlarini tanish.

Psixokorreksiyaning so'ngi vazifalari uchta asosiy soxalarni istalgan o'zgarishlariga erishishidir:

- kongnitiv;
- emostional; (his- tuyg'u).
- o'zini tuta bilish.

Shaxsiy psixokorreksiyaning xususiyatlarini hisobga olib uchta aloxida soxalarning xar birida aniq vazifalarni joylashtirish mumkin. **Kognitiv soxa;** (shaxsiy psixokorreksiya etakchi, biografik- tushuntirishi):

- 1) o'zining xulqi – atvori, munosabati, rekstiyasi sababini anglash;
- 2) his-tuyg'u va xulq – atvor stereotiplarni anglash;
- 3) psixologik omillar va somatik bo'zilishlar orasidagi bog'liqlikni anglash;
- 4) mojarolar va ruhiy jaroxatlovchi vaziyatlarni kelib chikshida o'zining roli va javobgarligini his qilishi;
- 5) boshdan kechirishi sabablari va munosabat usullarini xamda o'zining munosabati shakllanishi sharoitlarini anglashi.

Emostional; (his- tuyg'u) soxa;

- 1) mijozni mutaxassis tomonidan emostional qo'llab—quvvatlash;
- 2) mijoz tomonidan tuyg'ularni anglab va yuzaga chiqarish;
- 3) o'ziga nisbatan yanada samimiy munosabatni shakllantirish;
- 4) boshdan o'tkazish va emostional munosabatlar usullarini o'zgartirish;

O'zini tuta bilishi , xulq- atvor- soxasi:

- 1) mijozni mos kelmaydigan reakstiyasini korrekstiyalash;
- 2) xulq – atvorini yaxshi usullarini o'zlashtirish.

Individual psixokorreksiyaning o'tkazish shartlari:

- 1) mijozni psixologik yordam olish uchun ixtiyoriy roziligi;
- 2) mijozni muttaxassisga ishonchi;
- 3) mijozni tadqiq qilish jarayonida , korrekstiya dasturini shakllanishi va amalga oshirishida mijozni faolligi.

Individual psixokorreksiya ko'rsatma:

- 1) mijozni xohishi;
- 2) mijozni muomalasi xarakteri (shaxsiy muammosi)
- 3) mijozni guruhda ishlashdan bosh tortishi yoki ba'zi sabablarga kura guruhda qatnasha olmasligi (jismoniy holati, kasallik);
- 4) mijoz xavotirini yuqori darajadali;
- 5) o'tkir qayg'uli holat.

Individual psixokorreksiya qarshi ko'rsatma:

- 1) yaqqol ifodalangan qo'zg'aluvchanlik;
- 2) ongining etarlicha rivojlanmaganligi;
- 3) axloq – odob me'yorlarining pastligi.

Individual psixokorreksiyaning samaradorligi quyidagilar bilan aniqlanadi:

- 1) psixologning shaxs sifatidagi xususiyatlari (ijtimoiy kelib chiqishi, jozibadorligi, intellektual rivojlanishi, iroda. xarakterini xususiyatlari);
- 2) mijoz va psixolog o'rtasida shakllangan munosabat (ishonch, mutaxassisning obru kozongani, mijozni mutaxassisga tobeligi);
- 3) mijozga nisbatan psixologning tanlagan vaziyatining mosligi (psixologning tutgan yuli, psixologni mijozga nisbatan munosabatida kabul qilgan boshqarish strategiyasi; Ushbu tanlov psixolog tomonidan mijozning shaxsiy xususiyatlarini va vaziyatni xossalaridan ishlab chiqqan xolda amalga oshiriladi.
- 4) mutaxassis tomonidan ma'lumotlarni shakllantirish usullari (isbotlash darajasi, mantiq, his-tuyg'ularga kayta yondashuv). Shaxsiy psixokorreksiya texnika tanlovi mutaxassisning afzal kurgan, mijozni shaxs sifatidagi va uning muommosi xususiyatlaridan kelib chiqqan xolda olib boriladi. Shaxsiy psixokorreksiya verbal ta'sirni asosiy usullari ishontirish «persuaziya» va ta'sir etish hisoblanadi.

Korreksiya ishning extimoliy natijalari:

- 1) Mijoz o'zining talablari, kechinmalari, fikrlariga diqqatini kuchaytirishi.
- 2) O'z-o'zini baholashi va keraqliligini oshirish.
- 3) O'zini bilishga ruhsat berish (o'z-o'zini tushunish, o'z-o'zini kabul qilish, shakllantirish yoki orttirish)
- 4) O'z-o'zini takomillashtirishni rivojlantirishga harakat qilish
- 3) psixokorreksiyaning eng asosiy natijasi mijozni o'z hayoti uchun javobgarligini va uni nazorat qilishni qabul qilishdir.

4) psixologik o'zgarishlar o'zgaruvchanligini demak, har bir uchrashuvdan samarali natija kutib bulmasligini yodda tutish.

Shaxsiy immunokorreksiyaning asosiy bosqichlari:

- shartnoma tuzish;
- mijozni muammosini tadqiq qilish;
- muammoni echish yo'llarini qidirish;
- psixokorreksiya dasturini ishlab chiqish;
- dasturni amalga oshirish;
- samaradorligini baholash;

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

korreksiyaning maqsadi haqida;

- o'zining malaka darajasi;
- haq to'lashi;
- psixokorreksiyaning taxminiy davomiyligi;
- mazkur holatda psixokorreksiyaning maqsadga muvoffiqligi;
- psixokorreksiya jarayonida vaqtinchalik yomonlashuv xavfi mavjudligi haqida;

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 bulsa, ikkinchi tomondan mijozga ziyon keltirmaydigan materiallar ushbu qoidaga buysunmaydi. Quyidagi holatlarda kasb siriga rioya qilinmaydi:

- mijoz hayotiga katta xavf solinganda;
- mijozning jismoniy harakatlari;
- mijozni kasalxonaga yotqizish zarur bo'lganda;

5. uchinchi kishilar manfaatdorligi (qarindoshlar, yaqinlari, mijozning tanishlari).

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

Suhbat, mutaxassis tomonidan maqsadga yo'naltirilgan holda tashkil qilinganda, butun psixokorreksiya jarayonini olib borishni asosiy usuli hisoblanadi. Bunda «mijoz-mutaxassis» muloqati jarayonida olingan aniq ma'lumotlar asosida tadqiqotchini qiziqtirayotgan bog'liqlik aniqlanadi. Psixologik (ruhiy) maslahat turli

bosqichlarda qo'llaniladi. Suhbatning spetifik turi sifatida intervyu farqlanadi.

Intervyu – og'zaki so'rov yordamida ijtimoiy ruhiy ma'lumotlar olish usulidir. Intervyuning ikki xil turi mavjud: erkin va standartlashtirilgan. **Erkin intervyuda** suhbat mavzusi va shakliga bog'liq emas va zarur ma'lumot olish uchun mijoz bilan hamkorlik qilishga mo'ljallangan. **Standartlashgan intervyu** shakliga ko'ra anketaga yaqin, biroq kengroqdir. U muammoni tushunish uchun maslahatlashuv jarayoni boshida juda foydalidir. Olingan ma'lumotlar keyinchalik aniqlashtiriladi va yangi fikrlarni ilgari surishda foydalaniladi. Yutuqlari: ma'lumotlilik, vaqtni tejash, natijalarni miqdoriy aks etish. Kamchiligi: keyinchalik himoya mexanizmlarini faollashuvi natijasida bevosita xulq-atvor reakstiyalarini susayishi, mijoz bilan emostional aloqani yo'qotish xavfi mavjud.

Kuzatish – mutaxassis tomonidan mijozni ruhiy ko'rinishlari maqsadga yo'naltirilgan va idrok qilgan holda qabul qilinishiga mujassamlashgan ruhiy tadqiqotning elektrik usulidir. Mutaxassisga mijoz haqida ma'lumot to'plash, voqelikni ahamiyatli lahzalarini ajratib olish, uning holatidagi o'zgarishlarni kuzatishga imkon beradi.

Psixologik testlar – alohida biror-bir ruhiy holat yoki xususiyatni rivojlanishi yoki holati darajasini o'lchashning standartlashtirilgan usulidir. Psixokorreksiya doirasida testlar mijoz muammosi turiga qarab tanlanadi va idealda jarayon dinamikasini kuzatish uchun psixokorreksiyaning boshida, o'rtasida, oxirida qo'llaniladi. Psixologik qo'llab-quvvatlash butun psixologik yordam davomida olib boriladi va verbal hamda noverbal bosqichlarda mutaxassisni mijozga nisbatan intonastiyasini ifodalanishi bilan namoyon bo'ladi.

Verbal darajaga bevosita so'zlar, so'z birikmalari, metaforalardan mijoz o'z nutqida foydalanishi, hamda hamdardligi va tushunishining yaqqol ko'rinishlari kiradi.

Noverbal darajaga: 1. «tana tili» (holati, imo-ishora, mimika);
2-psixofiziologik reakstiyalar (teri qoplamalari rangi, nafas olish chuqurligi va tezligi, ter ajralish darajasini o'zgarishi va xokazolar)
3-tovushlari xarakteristikasi (ohang, temp, intonastiya)

Noverbal bulmagan ma'lumotlar asosida qilingan taxminlarni haqiqiyiligini mijoz bilan birga qayta tekshirish talab qilinadi. Bu imzosiz bulmagan ma'lumotlarni bir qator omillar yordamida aniqlash bilan asoslanadi. Masalan voqealar konteksti, mijozni shaxsiy

xususiyatlari, yaqin odamlari bilan o'zaro munosabatlari va boshqalar. Mutaxassis ularning ko'pchiligi haqida bilmasligi mumkin, bu esa u olayotgan ma'lumotlarga noto'g'ri ma'no berishi va natijada muammoni mohiyati va uni echimi haqida noto'g'ri tasavvurga ega bo'lishiga olib keladi.

Muammoni echish yo'llarini izlaganda ushbu muammoni paydo bo'lishiga olib keluvchi his tuyg'u, kechinmalar-maqсад, talabalar-harakati, boshqalar reakstiyasi, sabablar zanjirini ajratib olishi zarur.

Psixokorreksiya dasturini shakllanish jarayonida mijozga uning shakllanishdagi hamda psixokorreksiya dasturini amalga oshirishdagi javobgarligi darajasini tushuntirish, shuningdek mijozning imkoniyatlarini aniqlash kerak. Mijozning imkoniyatlarini aniqlash dialog (so'zlashuv) va eshitish usullari yordamida olib boriladi.

Dialog (so'zlashuv). Bir yoki bir necha kishini o'zaro muloqotda bo'lishidir. Dialog keng ma'noda javobni harakati, imo-ishora, sukut saqlash ko'rinishida bo'lishi ham mumkin. Qadimgi Grestiyadagilar odatdagi og'zaki aqliy muloqotga suyanadi. Quloq solish - avvalombor boshqa odamni «eshitish» ushbu vaziyatda mijozni eshitishdir. Boshqacha qilib aytganda «eshitish» jarayonida nafaqat talaffo'z qilinayotgan so'zlarni qabul qilish, balki ularni talaffo'z qilish ohangi ham qo'llaniladi. Shunday qilib, mijozga ta'sir qilishning asosida olib borilayotgan harakatlarni me'yor haqida aniq nazariy tasavvurlar yotadi. Korrekksiya dasturi esa shaxsiy va yosh rivojlanish qonuniyatlari haqidagi nazariy ma'lumotlarni tashhis ma'lumotlari bilan solishtirish asosida to'ziladi hamda mijozni imkoniyatlariga suyangan holda olib boriladi.

Dasturni amalga oshirish to'zilgan shartnomaga asosan olib boriladi. Ushbu bosqichda echimni amalga oshirish rejasi aniqlanadi va uni ijro etish amalga oshiriladi. Zaruriyat tug'ilganda o'zgartirish va qo'shimchalar kiritilishi mumkin. Korrekstion ishning samaradorligini baholash dasturda belgilangan va amalda erishilgan maqsadlarni o'zaro solishtirib olib boriladi.

Yuqorida keltirilganlarni hisobga olgan holda psixokorreksiya doirasida ekzistenstional fenomenologik yondashuvdan foydalanish eng oqilona echimdir. Chunki shaxs o'zini va tashqi olamni anglash jarayonida unga abstrakt bo'lib tuyulgan ob'ektiv haqiqatga emas, balki, sub'ektiv haqiqatni belgi, qiyofalari, shuningdek ular egallagan ma'noga urg'u beradi.

Fenomenologik odam ongida ob'ektiv dunyoni u ketma-ket kechirayotgan fenomenlar (nodir xodisalar) orqali tasavvur qilishini o'rganish XX asrning boshida falsafa tizimi sifatida ishlab chiqdi. Uning asoschisi Edmund Husserl o'z oldiga barcha ilmiy tadqiqotlar uchun fundamental falsafa ishlab chiqishini maqsad qilib qo'ydi. Ushbu maqsadga erishish jarayonida tabiiy fanlarda mavjud bo'lgan va xatolar asosi bo'lgan ob'ekt va sub'ekt orasida dualistik parchalanishni hamda ong fenomeniga asoslangan fundamental birlikni aniqladi. Keyinchalik Husserl Martin Heidegger odamzod borlig'i muammolariga urg'u berdi.

Ekzistenstializm (mavjudlik) (hayot yoshi va falsafiy hayoti) – XX asr boshlarida irrastionalizm falsafasida yo'nalish sifatida yuzaga keldi. Ushbu yo'nalish doirasida inson mavjudligining (hayotining asosiy negizi «hayotda (olamda) bo'lish») hisoblanadi. Bu erda «olam» - buyumlar olami, vositalar birligi «bulmoq» - «jalb qilinmoq»ni bildiradi, demak «hayotda bulmoq» nafaqat hayotda mavjudligi, balki bu olamda mavjudlikni bilib bulmaydi. Shunday qilib, borliqning asosiy xususiyati «borliq - intilish - oldinga» bo'lgan asl mavjudlikning ekzistent mavjudlik sifatida bo'lishini aniqlab, ob'ekt va sub'ektning bir-biriga qarama-qarshiligi olib tashlanadi.

Shunday qilib, ekzistenstinal fenomenologik yondashuv borliq xaqidagi yaxlit qarashlarni taxmin qiladi, uning doirasida borliqning mavjudlik muammolarini tadqiq qilish va oydinlik kiritishda quyidagi negizlarga rioya qilish kerak:

1. kontekstuallik;
2. «davr»ga sodiqlik;
3. shoshilinch mulohalardan tiyilish;
4. tushuntirish emas, anglash .

Berilgan negizlarni intenstiyallilik «berilganlik»ni hisobga olgan holda qo'llash kerak, u olam bilan ong o'rtasidagi o'zaro munosabat vositasi bilan amalga oshiriladi. Ruhshunos, ekzistenstional – fenomenologik yo'nalishi doirasida shaxsni ichki dunyosi, tashqi olam va o'z-o'zi bilan o'zaro munosabati usullarini tadqiq qilishda «Bu erda va hozir» vaziyatiga diqqatni tiklaydi.

Biroq, berilgan munosabatlar, fikrimizcha, mijoz vaziyatining xususiyatlari bilan emas, balki uning olamni anglash jarayoni xossalari bilan aniqlanadi, uning natijasi bo'lib muammoli vaziyat hamda uning keyinchalik rivojlanishi yoki o'zgarishi hisoblanadi. Boshqacha

aytganda, mijozning muammosini tadqiq qilish chog'ida, bizning fikrimizcha mazkur paytga emas, anglash jarayonining kechish xususiyatiga urg'u berish kerak, chunki anglash jarayonining yo'nalishi va xususiyatlari shaxsiy xususiyatlar majmuasiga bog'liqdir. Ushbu xususiyatlar o'z ichiga quyidagilarni oladi: hayot yo'lining takrorlanmasligi; bu yo'lni bosib o'tish natijasida shakllangan dunyoqarash; o'tmish hozirgi zamon va hayolda shakllangan kelajak aks ettirilgan o'z-o'zini anglash va o'z fikrlari va kechinmalarini hayoldan kechirib analiz qilib chiqish natijasidagi yo'lning shaxsiy uydirmalari, aynan shaxsiy xayolot _vaqtinchalik o'zgarishlariga ta'sir qilishga mutaxassis mijozga yordam berishi mumkin.

Bizning tuzuklarimizga qiyosiy tasdiqni, hayotiy dalillar bilimlarini emas, sub'ektning ongidagi tushunchalarni anglashni, shaxsni to'g'ri tushunishi va uning xulqini bashorat qilishning muhimligi haqida yozgan Rottera va Kelleydan tanishishimiz mumkin. Demak, hayotda mavjudlik kontekst munosabatlar jarayonida kechayotgan, anglash jarayoniga nisbatan ikkilamchi munosabatda bo'lgan «anglashni aks etishi» «kechinmaning o'zi» kabidir, uning xususiyatlari sub'ektning shaxsiy xususiyatlari bilan aniqlanadi.

Berilgan nuqtai nazardan, negizdan qandaydir ob'ektiv haqiqatni «Mavjud emasligini» mantiqan tahmin qilish mumkin, chunki sub'ektivizm ko'zguorida ob'ektiv olamni aks etish haqidagi bilimlar yagona ob'ektiv bilim sifatida namoyon bo'ladi. Bu xaqda Yanchuk V.A. o'zining «Ijtimoiy psixologiyada ekzistenstiol fenomenologik yondashuvning xususiyatlari muhokamasida quyidagilarni yozadi: «Hech qaysi biologik, neyropsixologik, ba'zan esa ruhiy cheklanishlar chetda qoldirilishi yoki engib o'tishi mumkin emas va ular bizning olam yoki o'zimiz haqimizdagi turli xil reflektiv tasdiqda doimo mavjud bo'ladi. Bizning tajribalarimizda ushbu ma'lumotlarni (yoki interpretastiyai cheklanishlarini) echish va tushuntirish, ijtimoiy-madaniy va ruhiy asoslangan xato fikr va xulosalarni engishga oid o'rinishlarni namoyon qiluvchi ekzistent fenomenologik yondashuvning eng asosiy qirralaridan birini shakllantiradi.

Ushbu yo'nalishda fikr yuritishini davom ettirib, shaxs o'zining borliqdagi istalgan paytida nafaqat yagona, balki ob'ektiv olamga nisbatan ko'p qirrali va ma'nodosh bulmagan sub'ektiv kechinmalar iskanjasidagi cheksiz yolg'iz zotdir deb ta'kidlashimiz mumkin. Biroq borliq va berilgan borliqni anglash jarayoniga nasbatan shaxsning

yolg'izligini tan olgan holda biz shuningdek anglash natijasida turgan gapki yolg'iz emaslikni tan olishimiz kerak. Biz dalil sifatida «turli xil» kechinmalar «bir xil kashfiyotlar natijasi sifatida yuzaga chiquvchi» mohiyati bo'yicha, allaqanday farqlanuvchi voqelikni eks ettiradigan Fan va san'atni mavjudligini esga olishimiz mumkin. Farqlanuvchi voqelik, birinchi navbatda ular tashkil qilgan belgi va qiyofalar hamda ularni anglatuvchi tushunchalar yakdilligi bilan aniqlanadi. Farqlanuvchi voqelikning mavjudligi, shuningdek ko'rinuvchi farqlanuvchi voqelikning ham mavjudligini taxmin qiladi.

Ko'rinishning yuzaga chiqishi qiyidagilar bilan tushuntirilishi (asoslanishi) mumkin;

1. bir xildagi qiyofa va belgilar, biroq ularga turlicha ma'no berilishi – ko'rinuvchi farqlanuvchi voqelik;
2. farqlanmaydigan boshqacha voqelikni ko'rinishi – bir xil tushuntiriluvchi yuzani turli xil belgi va qiyofalar. Binobarin, ekzistekt tanlovni biz taklif qilayotgan ruhiy falsafiy nuqtai-nazardan noaniqlikni qabul qilish orqali tasavvur qilish mumkin.

Aynan berilgan noaniqlik, mijoz murojat qilayotgan xavotirli laxzani aks ettiradi. Boshqacha aytganda: berilgan xavotirli laxza «xushchaqchaq va javobgar bo'lish yoki qurbon bo'lishi» orasidagi tanlov muammosini aks ettiradi.

Shunday qilib, bizning o'ylashimizcha ekzisten tanlov fikri, inson to'liq keraqligini tushunish orqali, erkinlikka etishishga ega ekanligida emas, balki u avval boshidanoq erkin, shuningdek yuzaga keluvchi vaziyatlarga nisbatan o'zining reakstiyasini tanlashda ham erkinligidan iboratdir, ularning ko'pchiligi har bir alohida olingan shaxsning takrorlanmas taqdir bezagini tashkil qiladi.

Odamning taqdiri va o'zaro munosabatlari mavzusi qadimgi grek ilmiy-falsafiy fikrida etarlicha sinchiklab ishlab chiqilgan. Uning qadr-qiymati hamda turkumi, zaruriy va tasodifning aynan shakllanishida va tasdiqlanishidadir deyishimiz mumkin. Aynan mana shu fikrlar yuqori darajada qadimgi grek mifologiyasida tayyorlangan, uning doirasida fan va falsafaning paydo bo'lishidan ancha ilgari tasavvurlar mavjud edi. Shaxs va taqdir kuchlari tengligi fikri ekzistent fenomenologik yondashuvda o'zining yanada to'liqroq aksini topdi, uning doirasida masalan shaxsga tanlov uchun javobgarlik turli vaziyatlarda o'zi uchun tanlovni eng ko'p miqdoriy xillarini yaratmoq uchun NLP texnikasidan foydalanish imkoniyatini beradi. Bu muammo «javobgarlikni qabul

qilish» uchun emas, balki eng yaxshi tanlovni amalga oshirish binobarin «javobgarlik muammosiga» emas, «xillar» muammosiga borib taqalishi bilan asoslanadi. Biroq shaxs doimo qandaydir ijtimoiy shaxslar qurshovida bo'lganligi bois, anglash natijasida yuzaga kelgan o'zining chin qiyofasini topishi juda qiyindir, chunki u deyarli doimo o'zi va berilgan ijtimoiy shaxsni qiyofasini tushunish bilan ovoradir. jarayonida yaklitlikka va avta nomlikga erishish bilan aniqlanadi.

Shunday qilib, vaziyatning xususiyatlaridan kelib chiqqan xususiyat muammoni echish (hal qilish) uchun imkoniyatlarni ochish maqsadi bilan birga hayotiy muhim vazifa – yo'lni o'z uydirmalari bilan anglashni amalga oshirish shaxsiy maslahatlashuv paytidagi ruhshunosning maqsadi hisoblanadi.

Shunday qilib, tushlarni kelib chiqishi shaxsiy xususiyatga ega bo'lgan voqelikning bir qismi sifatida xarakterli xususiyati esa shaxsiy uydirmalarni o'ziga xos bulmagan lahzalar bilan u yoki bu shaklda bog'lanishi hayoliy sxemani nozik estetik fikr yuritish orqali tuzish hisoblanadi. Ekzistenstialik ma'nosida, shaxsni shakllanishi va rivojlanishi, tush realligi va borliq realligi o'rtasida, hech biri bilan qarama-qarshilikka uchramay va birlashmay amalga oshadi. Bu hayot mazmuni - qiyofali sintez harakatida mujassamlashgan integral jarayondir. Ushbu jarayonning mohiyati – tush va borliq atrof olamning madaniy parchalanishida muallifning “Men”ligini ajratib olishdan iboratdir. Lekin bu «parchalanish» o'z navbatida shaxsiy-falsafiy ijodda tug'iluvchi yaxlitlikni murakkab parchalanishi uchun zarur bo'lgan shart-sharoit hisoblanadi, unda doimo qiyofa, tushuncha va haqiqat orasida refleksiya, tanqid, sharh, yorug'likni insonni o'yini ko'rinishidagi mavjud o'ng'aysizlikning sub'ekt va ob'ekt orasidagi mos emaslik zonasi saqlanadi. Ekzistenstial izlanish yo'lining tushuncha mantiq shakli shaxsni ijodiy ongi va markaziy joy, bosh sahna juda ham tordir, shaxs o'zining intilishlarini tush realligiga ko'chirish demakdir. U shaxs yashayotgan borliqni realligini qayta gavdalangan, ko'p qirrali ko'rinish: muallif-qahramon-o'quvchi hamda o'z ichiga oladi. Shunday qilib, barcha chegaralar va shart-sharoitlar chegarasidan chiquvchi o'zining tugallanmagan olamga olish hamda keyinchalik uni simfonik tarzda parchalab tashlash uchun, tush realligi borliq realligini estetik qismi bo'lib hisoblanadi. Tushlarni tahlil qilish barcha tarixiy metamorfozlarni bosh kechirgan usullaridan biridir. Qadimgi Grestiyada barcha hoxlovchilar o'z savollariga tushlar

yordamida javob olishlari mumkin bo'lgan maxsus ibodatxonalar mavjud bo'lgan. Yung tushlar realligi ichida o'zgartiruvchi besh mexanizmni ajratib ko'rsatdi. Ushbu kontekstda ularning ichida eng muhimi Yung tomonidan taqdim etilgan beshinchi mexanizm-dramatik shakl hisoblanadi, chunki tushlar o'z tabiatiga ko'ra, nafaqat adabiyot asarining (drama, roman) ekspozitsiya bilan, fabulaning rivojlanishi, kulminatsiya va klassik to'zilmaga ega, balki drama, roman (Baxtlen) ham o'z-o'ziga Yung tushlarga qo'shib qo'ygan barcha mexanizmlarni oladi. Yuqorida aytilganlardan kelib chiqqan holda biz tushlarni mohiyati bo'yicha adabiyot-badiiy ijod bilan mos keluvchi ijod harakati sifatida qabul qilinishi mumkin deb hisoblaymiz, unda shaxs o'zini har tomonlama to'liq namoyon qiladi. Shu nuqtai nazardan, biz tush realligi va borliq realligini «romanda roman» kabi adabiyot janri qonunlari bo'yicha qarash qonuniy bo'lib ko'rinadi, unda tush realligi va borliq realligi yagona romanning boblari shaxsni ekzistenstiol yo'li sifatida namoyon bo'ladi. Va bizning fikrimiz haqqoniydir, chunki tush realligi va borliq realligi umuman adabiy ijod, shuningdek romanning barcha muhim xossalariga javob beradi, unda Baxtinning fikricha «avvallari uydirmani anglashga tugishli bo'lgan markazlashgan g'oya o'rnida paydo buluvchi, yakdillikka esetik intilish bilan bog'lanib zamonaviy bo'lib o'zgarayotgan tayyor bulmagan va tirik kontakti birligi hisoblanadi. Bu ta'sirlar muallifni qahramonga, - qahramonni – buyumga (ta'sirni ta'siri), muallifga-qahramonning butun qism sifatidagi alohida ko'rinishlariga muallifni qahramondan aks etishiga bulinadi. Barcha ushbu ta'sirlar muallifni qahramonga qahramonni faol ta'sir to'zilmasida uni qiyofasini ko'rishda uni atrofidagi maqomda, intonatsiyasi to'zilmasida, ma'no lahzalarini tanlashda, uning ortidagi asosda, o'lim va absalyut kelajak voqealariga munosabatida aks etadi...

Shunday qilib, tush ko'rishda qahramonning (tush ko'ruvchi) alohida ko'rinishlariga muallifning ta'siri asosida shaxsga yaxlit birlashgan ta'siri yotadi, uning barcha alohida ko'rinishlarini ushbu yaxlitlikni tavsifi uchun ahamiyatga ega bo'lgan tush ko'rish va borliq realligida kabi o'z ichiga oladi.

Biroq anglash olami yo'lning so'ngi nuqtasi emas. Yo'lning shaxsiy ustirmalarini yaratayotib, idrok bilan birga individlash yo'nalishi hamda tushlarda sodir bulayotganlarni tushuntirib, nima sababdan bu ichki sayoxat uyushtirilishining aniq tasvirini hosil qiladi. Shunday qilib shaxsiy ichki muammolardan biri «Men Kimman?» va

«Aslida, Men nimani hohlayapman?»ni tushunish muammosi hisoblanadi, ularni o'zining boshlanishida haqiqiy «Men»ning ko'rinishi sifatida belgilash mumkin.

Boshqacha aytganda: yangi-yangi avlodlarni dunyoga keltirish orqali hayotni davom ettirib o'limni engish – urug' aymoq uchun eng asosiysidir. Shaxsiy tushunishning aniq bir darajasiga etgan individ, hayot yo'lida eng muhimi o'zining tug'ilishi emas, chunki erda yashayotganligini ustidan chiqadi, demak, jismoniy tug'ilishning o'zi bevosita kechinmalar ob'ekti bulmaydi, lekin uning ongi uchun asosiy kechinma bo'lib, Hayot (yo'l) buni mantiqiy anglash jarayonida sodir bulayotgan ruhiy tug'ilish, uni intihosi uchun xizmat qiladigan hayotni mantiqan yakunlovchi Yo'l va ulim hisoblanadi. Ushbu fikrni biz taqdir haqidagi qadimgi grek tasavvurlaridan topishimiz mumkin, chunki odamning tug'ilishidan to o'lingacha bo'lgan oddiygina hayot yo'li emas, har bir odamning o'ziniki bo'lgan takrorlanmas, lekin shaxsiy qismatidan shunga o'xshash fikrlarni Adlerdan, uning uslubiy tush ko'rish va bedor payti bilan o'zaro bog'liqlik aloqasi konstepstiyasida topish mumkin.

Gyote yozganidek: har birimiz faqatgina odam, faqatgina sinov, faqat qaergadir harakatlanayotgan bir narsamiz. Lekin u mukammallik bor joyga harakatlanishi kerak, qandaydir mukammallik ta'limotiga emas, balki o'z-o'zini mukammallashtirishdadir.

Xulosa qilib aytganda, o'zining noyobligini anglash jarayonida, o'zining boshqalardan farqlanadigan ekzistenstiyasida, «Odam o'zi nima va uning haqiqiy oliy burcha nimada?», «biroq bu ishtiyoqning o'zi», «adabiy harakatlantiruvchi kuch» hisoblanadi, ijodiy faollikni uyg'otadi. Sevgi, zakovat mehnat – bularning barchasi yagona alangadan chiqqan portlashdir. Ijod qilish – demak o'limni o'ldirishdir» (Romen Rollan).

Guruhiy psixokorreksiya xususiyatlari: Guruh bu ijtimoiy yaxlitlikdan malum belgilariga ko'ra (faoliyat xarakteri, ijtimoiy mavqei, rivojlanish darajasi va b.q.) ajratib olingan, chegaralangan hajmga ega kishilar jamoasidir.

Guruhlar ko'pincha quyidagicha klassifikastiyalanadi:

- Hajmiga ko'ra : katta, kichik, mikroguruhlar;
- Ijtimoiy mavqeiga ko'ra: rasmiy - norasmiy;
- O'zaro bog'liqlik hususiyatlariga ko'ra: real, kontaktli va shartli;

- Rivojlanish darajasiga ko'ra: past daraja: assostiastiyalar, korporastiyalar, diffo'z; yuqori darajali jamoalar;
- Ahamiyatligiga ko'ra: referent, azolik guruhlar;

Ajratilgan belgilar har bir konkret guruhni faoliyatdagi maqsad va vazifalarini o'ziga hosligini belgilab berali.

Psixokorreksion guruh - o'z-o'zini tahlil qilish, shaxsiy ko'nikmalarni hosil qilish, shaxslararo munosabatlarni tahlil qilish maqsadida sun'iy birlashgan kichik guruhlariga aytiladi. Bu o'zaro ta'sir shu erda va *hozir* tamoyili asosida guruh azolari o'zlari bilan yuz berayotgan jarayonlarni o'rganadilar.

Psixokorreksion guruh faoliyatining asosiy tamoyillari:

1. Masuliyatlilik tamoyili(o'zi uchun va boshqalar uchun);
2. Yaqinlik tamoyili(to'la ochiqlikni talab qilmasada, samimiylik, empatiya va sirni saqlashga asolanadi);
3. Qo'llab-quvvatlash tamoyili(psixolog guruh azolarini ko'llab-quvvatlasa, guruh azolari bir-birlarini qo'llab-quvvatlaydilar);
4. Konkurentlik tamoyili (“shu erda va hozir” vaziyatida har bir guruh azosi o'z-o'zi va boshqalar bilan yakdilligi).

Guruhiy psixorreksiya ochiq va yopiq guruhlarda o'tkaziladi. Katta guruhlar - 25-30 kishi va kichik guruhlar – 5- 8-12 kishidan iborat bo'ladi. Yopiq guruhlarda guruh azolari soni doimiy bulsa, ochiq guruhlarda o'zgarib turishi mumkin. Guruhga og'ir jismoniy nuqsonlarga ega bo'lgan, ruhiy sog'lig'i bo'zilgan, guruhda ishlashni istamagan, yaqin qarindoshlarni, xizmat doirasida bir-biriga tobe bo'lganlarni, bir-biriga o'ta adovatli kishilarni qabul qilish mumkin emas.

Guruh qisqa muddatli(1-6 oygacha) yoki o'zoq muddatli(bir necha yilgacha) bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotlarning qisqa yoki o'zunligi korrekstion ta'sirning maqsad va shakliga ko'ra har xil bo'ladi. Bir haftada uchrashuv soni 2-4 ta, vaqt davomiyligi 20-90 minutgacha bo'lgan holda belgilanadi. Marafonlarda psixokorreksion mashg'ulotlar o'z maqsadlaridan kelib chiqqan holda 9-16-18 soat davom etishi mumkin.

Psixokorreksion guruh rahbari oliy psixologik malumotga, ushbu yo'nalishda mutaxassislikka, shuningdek individual-guruhiy ishlarda

mijoz sifatida tajribaga ega bo'lishi zarur. Har bir guruh yuqori kasbiy malakalarga ega bo'lishi lozim.

Oila-nikoh konsultastiyasi

Ushbu bobda muhokama qilinadigan muammolar odamlarda tez – tez uchraydi va hozirgi vaqtda mavjud bo'lgan psixologik maslahat amaliyotida uning o'ziga xos yo'nalishi-oilaviy maslahat.

Bunday maslahatlarni amalga oshirish bilan bog'liq asosiy masalalar quyidagi kichik guruhlarga bo'linishi mumkin:

1. Mijozning kelajakdagi turmush o'rtog'i bilan munosabati.
2. Mavjud oilada turmush o'rtoqlar o'rtasidagi munosabatlar.
3. Er-xotinning o'z ota-onalari va boshqa turmush o'rtog'ining ota-onalari bilan munosabatlari.

4. Xuddi shu oilada ota-onalar va bolalar o'rtasidagi munosabatlar. Tanlangan kichik guruhlarga tegishli bo'lgan umumiy holatlarning har birida bir nechta shaxsiy masalalar aniqlanishi mumkin, bu esa o'z navbatida oiladagi odamlarning biznes va shaxsiy munosabatlarini, shuningdek, oiladagi muayyan shaxslar o'rtasidagi munosabatni o'z ichiga olishi mumkin. Bundan tashqari, yo'qorida keltirilgan kichik masalalar bo'yicha psixologik maslahatlashuvning o'ziga xos xususiyatlarini ko'rib chiqamiz va kerak bo'lganda, biz bunday psixologik maslahatlashuvda mijozlar rovida ishtirok etadigan shaxsiy masalalar va shaxslarga ham murojaat qilamiz. Kelajakdagi turmush o'rtog'i bilan munosabatlar Deyarli barcha odamlar, yosh va juda yosh emas, oilaviy hayotlarini rejalashtirish, odatda, u bilan bog'liq ikkita asosiy muammo haqida o'ylashadi:

Men uchun eng yaxshi oilaviy er-xotin kim bo'lishi mumkin?

Bu odam bilan oilaviy munosabatlarim bormi (agar kelajakdagi turmush o'rtoqlar uchun nomzod allaqachon aniqlangan bo'lsa)? Ko'pincha va bu muammolar haqida chuqurroq narsa, nisbatan yoshroq bo'lgan yoki ilgari oilaviy hayotda juda muvaffaqiyatli tajribaga ega bo'lmagan odamlar tomonidan o'ylab topilgan. Ular, birinchi navbatda, maslahatchi psixologdan yordam so'rashadi. Bu muammo bilan psixologik maslahatlashgan kishi kamdan-kam hollarda psixologga maslahat beradigan va undan aniq javob olishni istagan tayyor savollarga ega. Mijoz odatda psixolog-konsultantdan munosib turmush o'rtog'ini tanlashda yordam kutadi va maslahatchi yordamida oilaviy hayotda umidsizlik va xatolardan qochishga umid qiladi. Psixologik maslahat tufayli, muhokama qilinishi kerak va javob

uchun qarash kerak bo'lgan savollarga mijoz davolash sabablari kam ravshanlikni ko'radi, birinchi navbatda, u mijoz bilan gaplashib ko'radi, nima haqida qaror qabul qilish kerak bo'ladi, birma-bir psixologik konsultatsiya o'tkazib ko'radi.

Ushbu muammoni hal qilish uchun maslahatchi-psixolog quyidagi savollarga mijozning javoblarini tahlil qilishga yordam beradi:

1. Sizning fikringizcha, kelajakda, siz uchun ideal turmush o'rtog'ingiz qanday fazilatlarga ega bo'lishi kerak? 2. Aslida bunday odam mavjudmi, degan savollar haqida o'ylab ko'rganmisiz?

3. Sizning taqdiringizni bog'laydigan odam sizning idealingizga qanchalik mos keladi?

4. Kelajakdagi turmush o'rtog'ingizdan (turmush o'rtog'ingizdan) ko'rishni istamaydigan psixologik xususiyatlar bormi?

5. Kelajakdagi oilaviy hayotingizni bog'lashni rejalashtirgan shaxsda bunday fazilatlarni namoyon etish belgilari bormi?

6. Siz kelajakdagi turmush o'rtog'ingizga qanday ta'sir o'tkazishga harakat qildingizmi va agar shunday bo'lsa, unda nima yuz berdi?

7. Sizning kelajakdagi turmush o'rtog'ingizni ishlatish qiyin bo'lgan har qanday kamchiliklaringiz bormi?

8. O'zingiz uchun yaxshiroq narsani o'zgartirishga harakat qildingizmi va agar buni qilmoqchi bo'lsangiz, unda tegishli urinishlar natijalari qanday?

9. Sizning shaxsiy fazilatlaringizdan tashqari, kelajakda turmush qurish uchun muhim deb hisoblaysizmi?

10. Bularning barchasi kelajakdagi turmush o'rtoqlar uchun haqiqiy nomzodingiz qanday?

Mijozdan bu savollarga batafsil javob olganidan so'ng, ularni umumlashtirish va mijoz bilan oldindan suhbatni psixolog-maslahatchi uchun mijozning duch keladigan muammosi nima ekanligini aniq ko'rsatadigan tarzda umumlashtirish kerak. Shundan so'ng siz ushbu muammoni hal qilishni boshlashingiz mumkin. Bunday yechim, xususan, amaliy maslahatlarni o'z ichiga olgan bir qator tavsiyalardan iborat bo'lishi mumkin. Ushbu maslahatlar, masalan, quyidagi kabi bo'lishi mumkin: kelajakda turmush o'rtoqlar uchun nomzodni kuzatib borish, unga ta'sir o'tkazishga harakat qilish, u bilan bevosita muloqotda o'z xatti-harakatlari bilan tajriba o'tkazish. Bunday tajribaning maqsadi, o'zini va kelajakdagi turmush o'rtog'ini bir-biri bilan uzoq muddatli nikoh tuzadigan har ikkala shaxs psixologik jihatdan bir-biriga ko'proq

mos keladigan tarzda o'zgartirishga harakat qilishdir. Bundan tashqari, psixologik maslahatlashuvda kelajakda turmush o'rtoqlarning psixologik uyg'unligini aniqlash mumkin bo'lgan maxsus psixologik testlar to'plamiga ega bo'lish foydali bo'ladi. Bu orqali o'tib testlar bo'lishi mumkin, bo'lajak turmush o'rtoqlar bir - biri haqida foydali ko'p o'rganish mumkin bo'ladi.

Mavjud oilada turmush o'rtoqlar o'rtasidagi munosabatlar

Oila hali ham rivojlana boshlagan paytda (oila a'zolarining birgalikda yashash sharoitlariga va bir-biriga psixologik moslashuvining boshlanishi degan ma'noni anglatadi), yosh oila a'zolarining psixologiyasida va xatti-harakatlarida bu holatda sezilarli va muqarrar o'zgarishlar kuzatiladi. Ular, odatda, juda sekin va muayyan qiyinchiliklar bilan yuzaga keladi, chunki u turmushga chiqishga qaror qilgan har bir oila a'zolari allaqachon shakllangan, barqaror shaxs bo'lib, o'zlarining ko'p yoki kamroq barqaror xususiyatlariga ega. Belgilar, odatlar va qarashlar. Istisnosiz, barcha odamlarning psixologiyasi sezilarli darajada farq qiladi va bu farqlar muqarrar ravishda odamlarning oilaviy munosabatlarida, ayniqsa, oilaning birinchi oylarida va yillarida namoyon bo'ladi. Oila a'zolari o'rtasidagi bunday farqlar tufayli, turmush o'rtoqlar hal qilinishi kerak bo'lgan qarama-qarshiliklar, nizolar va hatto to'qnashuvlar mavjud. Bu odatda juda ko'p vaqt va kuch sarflaydi va har doim ham barcha savollar va muammolarni darhol hal qilish mumkin emas. Bu, odatda, nisbatan yosh, yangi tashkil etilgan oila a'zolarini psixologik maslahatga olib keladi.

Yosh, rivojlanayotgan oila a'zolari psixologik maslahatga murojaat qilishlari mumkin bo'lgan odatiy muammolar quyidagilardir:

Turmush o'rtoqlar o'rtasida o'zaro tushunishning yo'qligi.

Belgilarning psixologik mos kelmasligi.

Turmush o'rtoqlarning odatlariga, harakatlariga va harakatlariga mos kelmasligi.

Oilada muayyan fikr birligini talab qiladigan masalalar bo'yicha er-xotinning nuqtai nazarida sezilarli farqlar.

Ushbu muammolarning har biri o'z shaxsiy, har bir oila uchun alohida o'ziga xos variantlarga, shuningdek o'ziga xos sabablarga ega. Bu holatda amaliy psixologik maslahatni boshlash uchun ushbu sabablar bo'yicha taxminning to'g'riligini tekshirish kerak (muammoning o'zi aniqlanganidan keyin). Keling, oilaviy maslahat amaliyotida eng keng

tarqalgan muammolarni ko'rib chiqaylik, keyin esa ularning yuzaga kelishi mumkin bo'lgan sabablarini ko'rib chiqaylik.

Oila a'zolari o'rtasida o'zaro tushunishning yo'qligi quyidagicha ifodalanishi mumkin:

- bir yoki ikkala turmush o'rtog'ining bir-birini tushuna olmasligi, boshqalarning nuqtai nazarini qabul qilish;
- * bir yoki har ikkala oila a'zosining oila ichidagi hayotning muhim masalasida o'z ishini boshqasiga isbotlay olmasligi;
- * oilaviy hayotning har qanday bir yoki bir nechta masalalari bo'yicha er-xotinning roziligiga erishish qiyinchiliklarida;
- bir yoki ikkala turmush o'rtog'ining har qanday muhim masala bo'yicha muhokama qilish va qaror qabul qilishda bir-birlarini kutib olish istagi yo'q.

O'zaro tushunishning mumkin bo'lgan sabablari quyidagilar bo'lishi mumkin:

- * ta'lim, intellektual rivojlanish, hayot tajribasi, har ikkala turmush o'rtog'ini tarbiyalash darajasida juda katta farq;
- bir yoki har ikkala turmush o'rtog'ini o'z haqligini isbotlash mantig'i bilan egalik qilmaslik va turmush o'rtog'idan birining boshqa turmush o'rtog'ini ishontira olmasligi;
- * er-xotinning bir-birini diqqat bilan tinglash va tushunish qobiliyati;
- * o'zingizning fikrlaringizdan sherikning aytgan gaplariga gapirish paytida e'tiborni almashtirishga qodir emas;
- * turmush o'rtog'ingizdan birining boshqa turmush o'rtog'iga o'z ishini isbotlash va uni ustun qo'yish istagi;
- * bir yoki har ikkala turmush o'rtog'ining so'zsiz to'g'riligiga, o'z nuqtai nazarining benuqsonligiga bo'lgan ishonchi;
- * bir yoki har ikkala turmush o'rtog'ining vaziyatga qarab moslashuvchan, o'zaro kelishuvga qodir emasligi, mavjud sharoitlarni hisobga olgan holda bir-birlari bilan muloqot qilish strategiyasi va taktikasini o'zgartirish;
- * turmush o'rtog'idan birining boshqasiga bo'lgan munosabati. Bu sabablarning barchasi birgalikda va alohida harakat qilishi mumkin. Oila ichidagi munosabatlar amaliyotida er-xotinning belgilarining mos kelmasligi, o'z navbatida, quyidagicha ifodalanishi mumkin:
- * er-xotinlardan biri yoki har ikkala turmush o'rtog'i bir-birlari bilan xotirjam gaplasha olmaydi - ko'pincha sababsiz bezovtalanadi, o'zlarini tark etadi;

* er-xotinlardan birining harakatlari boshqa turmush o'rtog'idan qarama-qarshilik, salbiy hissiy reaksiyaga sabab bo'ladi;

* bir yoki har ikkala turmush o'rtog'i ham odamlar bilan muloqot qilishda qabul qilinishi mumkin bo'lmagan belgilar xususiyatlariga ega, masalan, sherigiga nisbatan hurmatsizlik, uning insoniy qadr – qimmatini haqorat qilish.

Oilaviy hayotdagi odatlar, harakatlar va harakatlarning mos kelmasligi ko'pincha o'zini namoyon qiladi:

* turmush o'rtog'idan birining odati boshqa turmush o'rtog'i uchun qabul qilinishi mumkin emas, uni bezovta qiladi, unga ko'p muammolarni keltirib chiqaradi;

* oilaviy muloqotda tez-tez uchraydigan turli xil hayotiy vaziyatlarda bir yoki ikkala turmush o'rtog'i ularning xatti-harakatlari bir-biriga mos kelmasligi uchun harakat qilishadi;

* er-xotinlardan biri tomonidan amalga oshirilgan harakatlar erkin yoki beixtiyor boshqa turmush o'rtog'iga muammo tug'diradi, o'z maqsadlariga erishishda unga to'sqinlik qiladi;

* bir yoki har ikkala turmush o'rtog'i bir vaqtning o'zida atrofdagi odamlarning ko'pchiligi uchun psixologik jihatdan maqbul bo'lmagan yomon odatlarga ega, jumladan, ichkilikbozlik, nopoklik va boshqalar* turmush o'rtog'idan biri uchun ishlatiladigan turmush tarzi boshqa turmush o'rtog'iga juda mos kelmaydi va unga muammo tug'diradi.

O'z navbatida, er-xotinning oiladagi fikrlarning birligini talab qiladigan masalalar bo'yicha qarashlari ko'pincha quyidagicha namoyon bo'lishi mumkin:

* oilada rollarni taqsimlash masalasida, masalan, kimga etakchilik qilish kerakligi, oila boshlig'i;

* oilada mas'uliyatni taqsimlash masalalarida, masalan, kim va nima uchun javobgar bo'lishi kerak;

* oilaviy byudjetni taqsimlash masalalarida, masalan, mavjud mablag'larni sarflash kerak;

* kvartiraning asbob-uskunalari masalalarida;

* oilaviy hayot rejimi masalalarida;

* oziq-ovqat masalalari;

* bolalarni tarbiyalash va tarbiyalash masalalarida;

* oilaviy dam olishni tashkil etish masalalarida;

* qarindoshlar bilan munosabatlar masalalarida.

Ko'rib turganingizdek, turmush o'rtoqlar o'rtasida kelishmovchiliklar yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ko'plab savollar mavjud va bu masalalar bo'yicha pozitsiyalarni muvofiqlashtirish, to'liq o'zaro tushunishga erishish mumkin emas.

Oilaviy hayot amaliyotida bu masalalarni qanday hal qilish kerak?

Avvalo, aniq tashxis qo'yish kerak, ya'ni.yo'qorida sanab o'tilgan muammolar va savollarning qaysi biri psixologik konsultatsiya uchun murojaat qilganlar uchun tegishli ekanligini aniqlash. Darhaqiqat, deyarli har bir oilada ko'plab muammolar va savollar mavjud bo'lib, ularning ba'zilari odatda boshqalar bilan chambarchas bog'liq.

Er-xotinni maslahatchi psixologga murojaat qilishga majbur qiladigan odatiy holat, oilada yolg'iz emas, balki bitta tugunga, muammolarga aloqador bo'lgan va bu tugunni er-xotinning o'zi hal qila olmaydi. Maslahatchi psixologga murojaat qilib, ular uning yordamiga umid qiladilar, lekin odatda bu muammolarning ba'zilari, ularning fikricha, eng muhimi, bir yoki ikkita deb ataladi. Qolganlari haqida, odatda, ular quyidagi sabablarga ko'ra jim turishadi yoki taxmin qilmaydilar:

* ushbu muammolarning mohiyatini bilish etarli emas;

* muammolarning ahamiyatini kamaytirish;

* ularni hal qilish uchun ishonchsizlik;

* barcha muammolarni darhol hal qila olmaysiz. Bu, odatda, er-xotinning tabiiy istagi birinchi navbatda o'z e'tiborini bir muammoga qaratadi va keyin qolganlarni hal qilishga harakat qiladi. Biroq, maslahatchi psixolog, aniq tashxis qo'ymasdan va bir-biriga bog'liq bo'lgan oilaviy muammolarning murakkab kompleksini aniqlamasdan, ularning hech biri muvaffaqiyatli va to'liq hal etilmasligini yaxshi tushunishi kerak. Aniqlangan muammolarni hal qilishning dolzarbligi va dolzarbligi bilan tartibga solish, ularning asosiy va kichiklarini aniqlash ham muhimdir. Eng muhimi, birinchi navbatda hal qilinishi kerak bo'lgan muammolar va boshqa muammolarni hal qilishni talab qiladi. Er-xotinning oilaviy hayotidagi asosiy muammo ular o'rtasida o'zaro tushunishning yo'qligi ekanligi aniqlansa, maslahatchi psixologga bosqichma-bosqich harakat qilish tavsiya etiladi. Avvalo, er – xotinni bir-birini diqqat bilan tinglashni o'rgatish kerak (tinglash-tushunish kerak, lekin to'liq va hamma narsada rozi bo'lmaslik kerak).

Tinglash qobiliyati degani:

* boshqa odamning so'zlari va tashvishlariga e'tibor berish;

* o'z fikr va tajribalaridan e'tibor tinglash vaqtida chalg'itish;

- * sherikning so'zlariga nisbatan faol fikrlash, uning chuqur tushunchasiga ma'lum bir ichki munosabat va "yaxshi" yoki "yomon";
- * fikrlarni eslab qolish, gapiradigan kishi tomonidan bildirilgan faktlar va uning fikrlash mantig'i;
- * ma'ruzachi nima uchun o'zini to'g'ri deb hisoblashini tushunish.

Oilaviy psixologik maslahatlashuvdan yordam so'rab murojaat qilgan mijozga oila ichidagi munosabatlarning hech qanday muammolarini oilaning boshqa a'zolarini diqqat bilan va xayrixoh tarzda tinglashni o'rganmasdan hal qilish mumkin emasligini tushuntirish kerak. Bundan tashqari, mijozga boshqalarni yaxshi tinglashni o'rganmaganiga ishonch hosil qilishni taklif qilish tavsiya etiladi.

Bu deyarli quyidagicha amalga oshirilishi mumkin; mijozdan turmush o'rtog'i bilan so'nggi suhbatning mazmunini eslab qolishini so'rang (bu er-xotinning tushunmovchiligi aniq ko'rsatilgan suhbat bo'lishi kerak) va shu munosabat bilan quyidagi savollarga javob berish:

- * Bu suhbat nima edi, uning mazmuni nima edi?
- * Bu suhbatda turmush o'rtog'ingiz sizni ishontirishga harakat qilganini tushuntirish va isbotlashga nima harakat qildi?
- * Qanday qilib u buni qildi •
- * Suhbatning boshida va oxirida nima haqida gapirdi •
- * Uning to'g'riligini isbotlash uchun qanday dalillarni ishlatgan?
- * Turmush o'rtog'ingiz siz bilan gaplashayotganda qanday his-tuyg'ularni his qilgan?
- Nima uchun u bu suhbatda o'zini to'g'ri deb hisobladi va siz bilan rozi bo'lmadi?

Agar mijoz bu savollarning kamida bittasiga javob berishni qiyinlashtirsa, demak u o'z turmush o'rtog'ini (turmush o'rtog'ini) tinglashni yaxshi bilmaydi va shunga o'xshash savollar unga qiyinchilik tug'diradi, u boshqa odamlarni tinglash qobiliyatiga ega. Suhbat yakunida, mijozni xotini (turmush o'rtog'i) bilan suhbat chog'ida bir – ikki hafta mobaynida o'zini diqqat bilan nazorat qilish, yo'qorida keltirilgan savollarga e'tibor qaratish kerak. Mijoz yo'qorida keltirilgan savollarga tez, oson va aniq javob berishni o'rgangach, bu uning tinglash qobiliyati allaqachon shakllanganligini anglatadi va keyin bu mavzu bo'yicha psixologik maslahatning keyingi bosqichiga o'tishingiz mumkin. Ushbu bosqich er-xotinlarda oilada bir-biri bilan bahs-munozaralarda o'z ishlarini isbotlash qobiliyatini tashxislash va keyingi

rivojlanishdan iborat. Maslahatchi psixologning mijozga berishi mumkin bo'lgan birinchi tavsiyasi quyidagicha: uning turmush o'rtog'i bilan suhbatni o'z nuqtai nazarini qo'llash bilan to'g'ridan-to'g'ri dalil bilan boshlash kerak emas. Avval boshqa odamni tinglashingiz va uni tushunishga harakat qilishingiz kerak.

Bunday xatti-harakatlarning aql-zakovati aniq: boshqa bir kishi sizni hech qachon tinglamaydi va sizni tushunish istagini namoyon qilmaydi, ayniqsa sizning nuqtai nazaringizni qabul qilish, o'zingiz uchun bunday intilishlarni namoyon qilmaguningizcha. Quyidagi tavsiyalar quyidagicha bo'lishi mumkin: suhbatdoshga biror narsa aytganda, uning reaksiyalarini kuzatib borish, unga rozilik berish, tushunish, uning aytgan so'zlarini tasdiqlash kerak. Agar suhbatdoshingiz siz bilan rozi bo'lmasa, demak, u siz bilan kelishmovchiliklarini aniq ko'rsatib turgan paytdan boshlab u siz bilan gaplashayotgan narsadan ko'ra ko'proq o'ylaydi. U sizning so'zlaringizning to'g'riligiga qaraganda ishonchli qarama-qarshiliklarni topish haqida ko'proq tashvishlantiradi. Agar suhbatdosh boshida biror narsani tushunmasa, unda u tushunmaydigan va keyingi muhokama qilinadigan narsa juda yo'qori; axir, odamlarning fikrlari har doim mantiqiy va izchil ravishda bir-biridan chiqadi. Bundan tashqari, tushunmovchilik odatda yoqimsiz tajribalarni keltirib chiqaradi, bu esa tushunmovchilik kuchayib boradi va suhbatdosh bu haqiqatni e'tiborsiz qoldiradi. Boshqa shaxs tomonidan bir kishini rad etish yoki noto'g'ri tushunish alomati suhbatdoshning so'zlariga ijobiy yoki salbiy, og'zaki yoki og'zaki bo'lmagan reaksiyalarning yo'qligi bo'lishi mumkin. Buni sezganingizdan so'ng, suhbatni darhol to'xtatishingiz va sabablarni aniqlashga harakat qilishingiz kerak. Uchinchi amaliy tavsiyalar quyidagicha bo'lishi mumkin: hech qachon biror narsani isbotlashni davom ettirishga yoki suhbatdoshni unga aytgan narsangizning asosiy qismini tushunib, qabul qilganidan keyin, ya'ni suhbatdoshingiz allaqachon sizning nuqtai nazaringizni tushunishga kirishganidan keyin ishontirish shartmas. Shuningdek, suhbatdoshga mustaqil qaror qabul qilish va fikr yuritish imkoniyatini berish muhimdir. Shuning uchun, bu holatda eng to'g'ri va oqilona turmush o'rtog'ining bunday xatti-harakati bo'ladi: qarama-qarshi tomonni (turmush o'rtog'ini) tinglang, keyin o'z nuqtai nazaringizni belgilang, lekin uni boshqa tomonidan darhol qabul qilishni talab qilmang. Sabr-toqat va kutish kerak. Vaqt o'tadi va hamma narsa o'z o'rnida bo'ladi.

Turmush o'rtog'ingizni tan olgan faktlarga va uning ishonchli dalillari mantiqiga murojaat qilish kerak, hatto ishonchli shaxs uchun yanada aniqroq dalillar va dalillarning yanada ishonchli mantiqi mavjud va uning suhbatdoshiga tushunarli. Er-xotinning muhokama qilinadigan masalalar bo'yicha kelishishdagi qiyinchiliklarini quyidagi tarzda bartaraf etish mumkin.

Avvalo, har qanday bahsli masala bo'yicha turmush o'rtog'i bilan suhbatni boshlash kerak:

- o'zaro kelishuvga erishish uchun o'zaro kelishuvga erishish;
- muhokama qilish uchun kelishuvga erishish osonroq bo'lgan savollarni tanlang;
- dastlab, agar boshqa masalalar bo'yicha o'zaro tushunishga erisha olmasa, unda kamida ba'zi masalalar bo'yicha kelishuvga erishilganligi bilan qoniqish kerak.

Bundan tashqari, agar barcha masalalar bo'yicha o'zaro tushunishga erishish zarur bo'lsa, unda ular birinchi navbatda qiyinchilik darajasiga ko'ra taqsimlanishi kerak va keyin muhokamani eng qiyin savollar bilan yakunlab, eng qiyin masalalar bilan izchil boshlash kerak bo'ladi. Shuni ham unutmaslik kerakki, suhbatdoshga nisbatan xayrixoh ohang, hurmatli va ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish, kerak bo'ladi. Inson munosabatlarida (va bahsli masalalarni muhokama qilish – bunday munosabatlarning bir turi) "yaxshilik uchun yaxshi" tamoyili amal qiladi. Undan kelib chiqadiki, agar kimdir boshqa odamdan imtiyoz olishni istasa, u o'zi uchun imtiyozlarga ega bo'lishi kerak. Agar kimdir uning fikriga hurmat bilan munosabatda bo'lsa, u boshqa odamlarning fikrlarini hurmat qilishi kerak. O'zimizning murosaga borishga tayyorligimiz o'lchovi ko'p hollarda biz bilan muloqot qilayotgan boshqa odamning murosaga tayyor bo'lish darajasini belgilaydi. Bir murosaga hal izlab bo'lgan vaziyat haqida yana bir muhim eslatma bor: bu odamlar ularga zavq beradi va ularga tasalli hissini yaratadi, bunday muhitda nizo bo'lsa, ular, odatda, ular uchun vaziyat etarli qulay emas, murosaga qilish uchun ko'proq tayyor ko'rsatadi, deb chiqadi.

Turmush o'rtog'ingizning har qanday bahsli masalani hal qilishda qanday uchrashishi mumkin?

Bu holatda murosaga erishishning eng muhim va majburiy sharti-bu turmush o'rtog'ining boshqa turmush o'rtog'i bilan uchrashish istagini namoyish qilishdir. Ba'zan bu etarli emas. Keyin murosaga erishish

uchun boshqa imtiyozlarni izlash kerak. Misol uchun, siz boshqa turmush o'rtog'ingizni sizga topshirishingiz kerak, u oxir-oqibat kamroq g'alaba qozonadi, hatto yo'qotishdan ham ko'proq. Ammo bunday argument faqat ishonchli tarzda sizga beradigan narsalardan foyda olishini isbotlashingiz mumkin. Aytgancha, bu sizning turmush o'rtog'ingiz bilan gaplashayotganda o'zingizni qilishingiz shart emas. Bu sizning shaxsiy suhbatingiz boshlanishidan oldin boshqa birov tomonidan amalga oshirilishi mumkin (bu sizning turmush o'ртоqlar o'rtasidagi suhbatni anglatadi).

Ba'zan bu maqsadga erishish uchun – murosaga erishish yoki imtiyozlar topish-bu faqat sabr-toqatli bo'lish va turmush o'rtog'ingiz yaxshi kayfiyatda bo'lmaguncha va sizni diqqat bilan tinglashga qaror qilmaguncha suhbatning boshlanishini kechiktirishni kutish foydali bo'ladi. Hatto yaxshiroq, agar u shaxsan siz uchun yaxshi bir narsa, albatta, shart his qiladi qachon bir lahza kutish bo'lsa, unga siz tomon yaxshi munosabatga javoban. Ijobiy suhbatni boshlash uchun eng qulay vaqt bo'lishi mumkin, sizning turmush o'rtog'ingiz uchun yaxshi ish qilgan payt va u sizga javob berishga qaror qiladigan payt. Agar siz va turmush o'rtog'ingiz o'rtasida o'zaro tushunishning yo'qligi sababi intellektual rivojlanish darajasining farqi bo'lsa, unda bu to'siqni faqat bitta yo'l bilan engib o'tish mumkin: bir-biriga qulay va tushunarli darajada muloqot qilish. Turmush o'rtog'ingiz bilan tanish bo'lgan tilda gaplashishingiz va turmush o'rtog'ingizning intellektual rivojlanish darajasini o'zgartirishga urinishdan voz kechishingiz kerak. Oilaviy munosabatlar amaliyoti shuni ko'rsatadiki, er-xotin o'rtasidagi intellektual rivojlanish darajasidagi farq ular o'rtasida qarama-qarshilik paydo bo'lishining jiddiy sababi emas. Hayotga, madaniy va axloqiy qadriyatlarga, ta'limdagi farqga nisbatan jiddiy farqlar mavjud. Oilaviy nizolar yuzaga kelganda, turmush o'rtog'ining belgilarining mos kelmasligi tufayli maslahatchi psixolog mijozga quyidagilarni amalga oshirishni tavsiya qilishi mumkin: u turmush o'rtog'i sifatida xotiniga yaqinlashmasligini aniq belgilash kerak. Bu haqda dastlabki umumiy xulosa, er-xotinning o'zlari bu haqda gapirishlari asosida amalga oshirilishi mumkin. Bundan tashqari, ularning javoblari bo'yicha shakllantirilgan gipoteza mijozlarning maxsus psixologik tekshiruvini orqali aniqlanishi mumkin. Bunday test, har bir turmush o'rtog'ining bir-biri bilan psixologik jihatdan mos kelmaydigan bo'lishi mumkin bo'lgan shaxsiyat xususiyatlarini individual baholashni o'z ichiga

oladi. Bundan tashqari, turmush o'rtloqlarni birgalikda sinovdan o'tkazish tavsiya etiladi. Bu guruh testlarini qo'llashni o'z ichiga oladi, unda har bir turmush o'rtog'i bir xil savollarga javob beradi va olingan javoblar keyinchalik har ikkala turmush o'rtog'i bilan taqqoslanadi.

Mijozga er-xotin belgilarining psixologik muvofiqligi bilan bog'liq aniq amaliy tavsiyalarni taklif qilish uchun quyidagilarni yodda tutish kerak:

1. Odamlarning xarakterlari bolalik davrida barqarorlashib boradi, shuning uchun kattalardagi ularni tubdan o'zgartirish mumkin emas. Psixologik nuqtai nazardan, er-xotin oilada ularni o'zgartirishga urinishdan ko'ra, bir-birining belgilarining o'ziga xos xususiyatlariga moslashish oqilona.

2. Insonning xarakterining deyarli har bir xususiyati ham ijobiy, ham salbiy tomonlarga ega, shuning uchun uning butunlay yo'q qilinishi odatda inson va uning atrofidagi odamlarga foyda keltirmaydi. Shu nuqtai nazardan, sherikning xarakterining ijobiy va salbiy xususiyatlarini tushunish muhim, ammo turmush o'rtog'ining xarakterini to'liq o'zgartirish vazifasini o'z zimmasiga olmaydi. Agar siz boshqa shaxsning xarakterini to'g'rilashni qabul qilsangiz, unda siz salbiy narsalarni qabul qilishga ruhiy jihatdan tayyor bo'lishingiz kerak, bu muqarrar ravishda oilaviy munosabatlarda paydo bo'ladi.

3. Bundan tashqari, insonning xarakterining xususiyatlari bir-biridan mustaqil ravishda mavjud emasligini va murakkab, o'zaro bog'liq xususiyatlar tizimini ifodalaydi. Bu shuni anglatadiki, insonning xarakterining bir xususiyatini o'zgartirib, muqarrar ravishda boshqa belgilarga ta'sir o'tkazamiz. Shuning uchun, insonning xarakteriga nisbatan qanday oqibatlarga olib kelishi uning bir yoki bir nechta xususiyatlarini o'zgartirishi haqida xabardor bo'lish kerak. Agar bu oqibatlar juda jiddiy bo'lsa va asosan salbiy bo'lsa, unda boshqa shaxsning xarakterini tuzatishga kirishmaslik yaxshiroqdir.

4. Xarakter xususiyatlarini o'zgartirish psixologik jihatdan har doim insonning shaxsiyatini o'zgartirishni anglatadi va muqarrar ravishda uning xatti-harakatlarini o'zgartirishga olib keladi. Bu juda ko'p kutilmagan muammolarni keltirib chiqarishi mumkin, nafaqat insonning o'zi, balki uning atrofidagi odamlarning o'zgaruvchan shaxsiyatiga va yangi xatti-harakatlariga moslashishini talab qiladi. Bu kutilmagan natijaga olib keladimi – turmush o'rtloqlar o'rtasidagi munosabatlarning yanada yomonlashishi? Bu savolga oldindan aniq javob berilishi kerak. Psixolog-maslahatchi mijoz oldida psixologik

maslahatlashuvning boshida yo'qorida keltirilgan barcha savollarni qo'yishi kerak, shunda u bilan birga mijozga mos keladigan javoblarni topishga harakat qilish kerak. Agar ushbu masalalarni muhokama qilgandan so'ng, mijoz hali ham o'z fikrini turmush o'rtog'ining xarakterini o'zgartirishdan voz kechmasa, u muayyan tartibda harakat qilishni tavsiya qilishi kerak.

Birinchi, turmush o'rtog'iga boshqa turmush o'rtog'iga mos kelmaydigan va u o'zgarishi kerak bo'lgan xarakter xususiyatlariga ega ekanligini tushuntirish kerak.

Ikkinchi, bu turmush o'rtog'ining ayrim salbiy narsalardan qutulish istagi bor va boshqalarni sotib olish – ijobiy – xarakter xususiyatlariga ega bo'lishi kerak. Uchinchi, er-xotonga o'z xarakterini o'zgartirishga harakat qilishda va'da berish va amalda yordam berish kerak. Agar turmush o'rtog'i farq qilmaslikka harakat qilsa, u o'zini qutqarishni istagan salbiy xarakterli xususiyatlarning turmush o'rtog'ining majburiy namoyonlariga javob bermasa, unga juda yordam beradi. Turmush o'rtog'ining harakatlarini diqqat bilan kuzatib borish, uning xatti-harakatlarida salbiy xususiyatlardan xalos bo'lish va unga yangi, ijobiy belgilar xususiyatlarini shakllantirishga yordam berish istagini sezish va faol qo'llab-quvvatlash kerak bo'ladi. Odatlar, harakatlar va harakatlarning mos kelmasligi odamlarning belgilarining mos kelmasligi muammosidan ko'ra oddiyroqdir. Biroq, uning amaliy echimi uchun katta kuch talab etiladi, chunki insonning xatti-harakati uning xarakteriga eng yaqin bog'liq.

Agar biror kishining xarakterini o'zgartirish mumkin bo'lsa, unda odatda uning xatti-harakati, shu jumladan odatlar va harakatlar o'zgaradi. Biroq, insonning xarakterini o'zgartirishdagi muvaffaqiyatsizliklar uning xatti-harakatlarini o'zgartira olmaydi. Avvalo, inson o'zini tashqi tomondan ko'rishi va uning yomon odatlariga ega ekanligini tushunishi kerak. Keyin o'sha odam o'zining yomon odatlaridan xalos bo'lishning juda samarali usulini taklif qilishi kerak. Mijozni o'zingiz uchun uzoq va mashaqqatli ish uchun sozlash tavsiya etiladi, chunki unga tanish bo'lgan xatti-harakatlar tezda o'zgaradi. Er-xotinning fikr-mulohazalari bilan ajralib turganda, birinchi navbatda, ularning fikrlarida qanday farqlar borligini aniqlash kerak. Haqiqatan ham, bir-biri bilan o'zaro munosabatlarning salbiy tajribasi va u bilan bog'liq his-tuyg'ular ta'siri ostida, er-xotinlar ba'zan ularning kelishmovchiliklarining darajasi va jiddiyligini shubhalanadilar.

Haqiqatning tinch, ob'ektiv tahlillari mavjud muammoning ahamiyatini pasaytiradi va ularni tinchlantiradi. Ikkinchidan, nima uchun tegishli farqlar mavjudligini tushunish kerak. Buning uchun har bir turmush o'rtog'i o'z nuqtai nazarini boshqa turmush o'rtog'iga tushuntirish, o'z nuqtai nazarini tushuntirish va o'z navbatida uning fikrini diqqat bilan tinglash uchun qulay sharoitda imkoniyat olishlari kerak. Uchinchidan, har ikkala turmush o'rtog'ining pozitsiyalarini bir-biriga yaqinlashtirishga qaratilgan ishlar amalga oshirilishi kerak. Bu holatda er-xotin o'rtasidagi hakam psixolog-maslahatchi yoki turmush o'rtog'lar uchun yaqin bo'lgan kishi bo'lishi mumkin, masalan, er-xotin uchun fikri juda obro'li va o'z pozitsiyalarini bir-biriga yaqinlashtirishdan manfaatdor bo'lgan, ularning munosabatlarini yaxshilashda.

Nihoyat, to'rtinchidan, oilada takroriy nizolarning oldini olish uchun ikkala turmush o'rtog'ini ham ularni birgalikda hal qilishni taklif qilish kerak, quyidagi qoidalarga amal qilish, fikrlarning kelishmovchilik darajasini sezilarli darajada kamaytirish va nizolarning paydo bo'lishining oldini olish:

1. Qoida Suhbatdoshni oxirigacha tinglash, uni to'xtatish yoki tanqid qilmaslik.

2. Qoida Uning nuqtai nazarini ifodalab, turmush o'rtog'ining nuqtai nazariga qarshi turmang. Oilaviy hayotning har qanday masalasida o'z nuqtai nazariga ega bo'lish huquqini tan olish, boshqa turmush o'rtog'ining pozitsiyasiga mutlaqo mos kelmaydi.

3. Qoida Har qanday masalada murosaga erishish uchun tuzilgan va birinchi navbatda, har ikkala turmush o'rtog'ining pozitsiyalarida mavjud bo'lgan umumiy narsani izlash. Turli masalalar bo'yicha nuqtai nazarlarini bir-biriga yaqinlashtirishga harakat qiling va agar bu bajarilmasa, suhbatni kelajak uchun bahsli masalalar bo'yicha kechiktiring.

4. Qoida Mustaqil ravishda, boshqa turmush o'rtog'i bilan kelishmasdan, uni bu haqda xabardor qilmasdan oldin hech qanday choralar ko'rmang.

5. Qoida Suhbatdoshning g'azablanishiga olib keladigan har qanday narsani o'z so'zlari va harakatlaridan chiqarib tashlash.

Turmush o'rtog'lar va ularning ota-onalari o'rtasidagi munosabatlar.

Bu munosabatlar er-xotinning shaxsiy munosabatlaridan qat'i nazar, ko'pincha yuzaga keladigan muammodir, lekin ularga ma'lum ta'sir ko'rsatishi mumkin. Er-xotinning ota-onasi va bir-birlari bilan bo'lgan

munosabati, odatda, bir-biriga mos kelmaydi va bu o'z-o'zidan oilada, psixologik maslahat amaliyotida engib o'tish kerak bo'lgan qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Ushbu muammo bo'yicha maslahatlashuv xususiyatlarini muhokama qilishdan oldin, ushbu muammoning maxsus holatlarini ko'rib chiqing va shunga muvofiq, ota-onalar va turmush o'rtog'lar psixologik maslahatga murojaat qilishlari mumkin bo'lgan masalalarni ko'rib chiqing.

Avvalo, biz ikki xil turdagi munosabatlarni ajratib olishimiz kerakligini ta'kidlaymiz: turmush o'rtog'ining o'z ota-onasi bilan munosabatlari va turmush o'rtog'ining boshqa turmush o'rtog'ining ota-onasi bilan munosabati. O'z navbatida, birinchi turdagi munosabatlar quyidagi maxsus variantlarga ega bo'lishi mumkin: turmush o'rtog'i – ota, turmush o'rtog'i – ona, turmush o'rtog'i – bobosi, turmush o'rtog'i – buvisi va ikkinchi turdagi munosabatlar – shunga o'xshash variantlar, ammo ota-onalar va boshqa turmush o'rtog'ining katta oila a'zolari bilan munosabatlarni ifodalaydi.

Ushbu turdagi munosabatlarda yuzaga keladigan odatiy muammolar quyidagilardir:

1. Bir yoki ikkala turmush o'rtog'i o'z ota-onalari bilan hech qanday aloqasi yo'q.
2. Bir yoki har ikkala turmush o'rtog'i muayyan sabablarga ko'ra boshqa turmush o'rtog'ining ota-onasi bilan aloqasi yo'q.

Ushbu holatlarning birinchi qismida quyidagi maxsus muammolar paydo bo'lishi mumkin:

Variant 1. Qizining eri bilan bo'lgan munosabatlarida muammolar bor. Otasining fikriga ko'ra, qiz bu muammolarning kelib chiqishi uchun aybdor, onasining fikriga ko'ra, uning eri aybdor. Natijada, qiz va ota o'rtasidagi munosabatlar murakkablashdi, ammo bu to'qnashuvda ona qizining yonida turibdi va aslida uni qo'llab-quvvatlaydi. Qizining eriga kelsak, uning pozitsiyasi qizining otasi tomonidan taqsimlanadi.

Variant 2. Qiz turmushga chiqdi va uning oilasida muammolar bor edi. Onasi, qizi bu ishda aybdor deb hisoblaydi va aslida o'z qizi bilan ziddiyatga ega bo'lgan erini qo'llab-quvvatlaydi. Otasi, qizi aybdor emas, deb hisoblaydi, lekin eri hamma narsani ayblaydi.

Variant 3. Qizining oilasida eri bilan bo'lgan munosabatlarida muammolar paydo bo'ldi. Ikkala ota-ona ham bu qizining aybdorligiga ishonishadi va unga qarshi turishadi.

Variant 4. O'g'li turmushga chiqdi va uning oilasida muammolar bor edi. Onam, bu o'zini aybdor deb hisoblaydi, otasi esa qarama-qarshi pozitsiyani egallaydi.

Variant 5. O'g'li turmushga chiqdi va uning oilasida nizo bor edi. Ota bu o'g'ilning aybdorligiga ishonadi va uning xotinini mojaroda qo'llab-quvvatlaydi. Ammo onasi, aksincha, o'g'lining yonida turibdi va qaynonasiga qarshi turadi.

Variant 6. Onasi ham, otasi ham bir ovozdan, o'g'lining oilasida paydo bo'lgan ziddiyatda o'zini aybdor deb hisoblaydi.

Variant 7. O'g'il turmushga chiqdi va u oilada muammolarga duch keldi. Ona o'g'lini qo'llab-quvvatlaydi, kelini bu muammolarning kelib chiqishi uchun ayblaydi. Biroq, o'g'li bunga rozi emas va xotinini onasining hujumlaridan himoya qiladi. Natijada, o'g'il va ona o'rtasida qo'shimcha ziddiyat mavjud. Ota yoki o'g'lining yonida turadi yoki neytral pozitsiyani egallaydi.

Variant 8. O'g'li turmushga chiqdi, lekin uning oilasida hamma narsa yaxshi emas. Otasi, kelinning aybdorligiga ishonadi, lekin o'g'li uni otasining hujumlaridan himoya qiladi. Natijada, ota va o'g'il o'rtasida ziddiyat mavjud. Ona o'g'lining yonida turibdi.

Variant 9. O'g'ilning o'z oilasi bor, lekin u erda hech qanday munosabat yo'q. O'g'ilning ota-onasi kelinning aybdorligiga ishonishadi va o'g'li, aksincha, xotinini himoya qiladi.

Variant 10. Qiz turmushga chiqdi va uning oilasida muammolar bor edi. Qizining otasi, bu uning eri uchun aybdor deb hisoblaydi va qizi unga rozi emas va erini himoya qiladi. Ona qizining yonida turibdi.

Variant 11. Qiz turmushga chiqdi, lekin u oiladagi munosabatlarni rivojlantirmaydi. Onasi, bu uning eri uchun aybdor deb hisoblaydi va qizi shunday deb hisoblamaydi. Otasi qizining yonida turibdi.

Variant 12. Oilada qizining eri bilan aloqasi yo'q. Qizning otasi va onasi, bu uning eri uchun aybdor deb da'vo qilmoqda. Ammo qizi o'zi boshqacha fikrda va erining yonida turibdi. Natijada, qiz va uning ota-onasi o'rtasida ziddiyat mavjud.

Variant 13. Qiz chiqib ketdi turmush qurgan. Uning oilasida, o'zi va eri nuqtai nazaridan, hamma narsa ko'proq yoki kamroq xavfsizdir. Biroq, qizining onasi shunday deb hisoblamaydi, qiziga doimo izoh beradi va uni yashashga o'rgatadi. Natijada, u va uning qizi o'rtasida ziddiyat mavjud. Ushbu to'qnashuvdagi ota aslida mojaroga aralashmasdan neytral pozitsiyani egallaydi.

Variant 14. O'g'li turmushga chiqdi. O'z oilasida, o'zi va xotini fikriga ko'ra, hamma narsa normaldir. Ammo o'g'ilning otasi bunday deb hisoblamaydi va o'g'lini oilada qanday munosabatda bo'lish va munosabatlarni qurishga o'rgatishga harakat qiladi. O'g'il otaning axloqiga qarshi turadi va oxir-oqibat u bilan otasi o'rtasida ziddiyat mavjud. Ushbu to'qnashuvdagi ona neytral pozitsiyani egallaydi.

Variant 15. O'g'il oila qurdi va uning oilasida hamma narsa juda yaxshi. Qanday bo'lmasin, u o'zini va uning xotini ham shunday deb hisoblaydi. Biroq, o'g'ilning ota-onasi, u noto'g'ri yashayotganini va axloqiy ta'limotlarni doimo o'qiganligini ta'kidlaydi. O'g'il ularni rad etadi va natijada u va uning ota-onasi o'rtasida ziddiyat mavjud.

Biz oila ichidagi munosabatlarning turli xil variantlarini batafsil ko'rib chiqdik, unda ota-onalar bilan turmush o'rtoqlar o'rtasidagi munosabatlar shakllanmagan. Bunday imkoniyatlarning soni sezilarli darajada oshishi mumkin, masalan, yo'qorida aytib o'tilgan holatlarga biz ikkala ota-ona bilan yosh er-xotinning ziddiyatini qo'shamiz. E'tibor bering, yosh er-xotinning ota-onalari bilan ikki tomonlama ziddiyatlari (ikkala turmush o'rtog'i ham ishtirok etadigan nizolar) bilan bog'liq muammolar psixologik maslahatlashuv jarayonida bir tomonlama nizolar (er-xotinlardan faqat bittasi ishtirok etgan) bilan bir xil tarzda hal etiladi. Biroq, ular ko'proq kuch va vaqt talab qiladigan texnik jihatdan hal qilish qiyin. Biroq, biz ushbu nizolarni alohida ko'rib chiqmaymiz, chunki psixologik maslahatning amaliy bajarilishi uchun yo'qorida tavsiflangan o'n besh xil variantga nisbatan quyidagi so'zlar etarli bo'ladi. Keling, turmush o'rtog'idan birining boshqa turmush o'rtog'ining ota-onasi bilan bo'lgan munosabatlarida oilaviy muammolarning mumkin bo'lgan variantlarini ko'rib chiqaylik.

Variant 16. Xotin erining onasi bilan yaxshi munosabatda emas. Erining otasi bu to'qnashuvda neytral pozitsiyani egallaydi va eri turmush o'rtog'ining yonida turadi va aslida onasiga qarshi chiqadi.

Variant 17. Xotin erining onasi bilan yaxshi munosabatda emas. Biroq, erining otasi qaynonasini qo'llab-quvvatlaydi va er ham xotining yonida turadi.

Variant 18. Yosh xotining o'g'li erining otasi va onasi bilan oddiy munosabatlarga ega emas edi. Er xotini onasi va otasi bilan ziddiyatda qo'llab-quvvatlaydi.

Variant 19. Oilada yosh xotin ham otasi, ham erining onasi bilan aloqasi yo'q edi. Shu bilan birga, eri ham ota-onasining yonida turibdi. Shunday

qilib, yosh turmush o'rtog'i erining butun oilasiga qarshi turadi. Xususiylar shaxslar o'rtasidagi to'qnashuvlarning ushbu oltita variantidan tashqari, asosiy muxolifat rovida yosh oilada er va boshqa oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlar avvalgi holatlardagidek shakllanadigan yana oltita variant ham bo'lishi mumkin. Katta oilaning eng katta a'zolari-bobosi va buvisi er-xotinning ota-onasining o'rnida kamida o'n ikki xil xususiylar variant mavjud. Biroq, biz oilaviylar nizolarning bu variantlarini alohida ko'rib chiqmaymiz, chunki ular bilan bog'liq oilaviylar muammolarni hal qilishning asosiy usullari allaqachon 16-19 raqamlari bo'yicha nizolarning yo'qorida keltirilgan variantlarida mavjud.

Keling, yo'qorida sanab o'tilgan oilaviylar nizolarning xususiylar variantlariga mos keladigan holatlarda maslahatchi psixologga maslahat berishi mumkin bo'lgan narsalarni muhokama qilaylik.

Variant 1. Bunday holda, ikki, ichki psixologik jihatdan bir-biriga qarama-qarshi juftliklar: erkak va ayol. Bunday oila ichidagi ziddiyatning o'ziga xos xususiyati shundaki, bir – biriga qarama-qarshi bo'lgan har bir juftlikda erkak erkak va ayolni qo'llab-quvvatlaydi. Bu patriarxal xususiyat deb ataladigan ziddiyatdir, chunki u qisman erkaklar va ayollar o'rtasida oilada eskirgan munosabatlarni qayta tiklaydi va bir darajaga qadar ichki jinsiy hamjihatlikka asoslangan. Ushbu mojaroni tushunish va uni amaliylar hal qilish yo'llarini topish uchun bir qator qadamlar qo'yilishi kerak. Qarama-qarshilikda ishtirok etgan har bir juftni bir-biri bilan (er va xotin o'rtasida) yuzaga kelgan mojaroni muhokama qilish uchun yana bir bor taklif qilish. Bunday muhokamada er-xotin ushbu nizoni qanday hal qilish haqida kelishib olishlari kerak. Keyin er-xotinning roziligi ichki jinsiy hamjihatlikka asoslangan oilaviylar mojaroni bartaraf qiladi. Buning uchun er-xotinning bir-biri bilan roziligini olish uchun qancha vaqt va kuch sarflash kerak. Qizlar, o'z navbatida, otasi bilan alohida uchrashishi va erining oldida u bilan suhbatlashishlari kerak. Ushbu suhbatning boshlanishiga kelib, er xotinini qo'llab-quvvatlash yoki otasi bilan neytral pozitsiyani egallash uchun tuzilgan bo'lishi kerak. Qiz va ota o'rtasidagi suhbat natijasi kelajakda bunday nizolarni bartaraf etishga yordam beradigan muayyan umumiy xatti-harakatlarga rioya qilish to'g'risidagi shartnoma bo'lishi mumkin. Shartnomaning mazmuni haqida qiz onasiga va eriga xabar beradi.

Variant 2. Ushbu variantga mos keladigan vaziyat ruhiylar jihatdan ona va otaning qiziga nisbatan rashk bilan bog'liq. Ota qizini juda yaxshi

ko'radi va onasi bu rashk bilan shug'ullanadi. O'z navbatida, bu vaziyatda otasi qizining eriga hasad qilib, erining bu holatda o'z ota-onasi bilan bir xil munosabatda bo'lishi kerakligiga ishonib, qizining eriga hasad qilishi mumkin. Bu holatda yuzaga keladigan ona va qiz o'rtasidagi ziddiyat, qizining otasidan faqat tanqidiy, so'zsiz qo'llab-quvvatlashiga qaraganda ko'proq ob'ektiv asosga ega bo'lishi mumkin va buning natijasida qaynonaga aybdorlik qo'yadi. Bu holda konsultantning asosiy psixo-tuzatish ishlari otasi va qizi bilan amalga oshirilishi kerak. Psixolog ota bilan qizining munosabatlar so'zsiz eri bilan xotining munosabatlar toqat va eri ham uning sevimli qizi uchun otasi sifatida, uning xotini uchun marhamatli bo'ladi, deb aslida tayanib mumkin emas, deb, asosan, to'g'ri joriy mojaro vaziyatda qizining onasi va eri, ularni ko'rsatish uchun ega bo'lishi kerak. Ota-onani va qizini ota-ona oilasida qizi va otasi kabi bir xil munosabatlarning qizining oilasida takrorlanishiga ishontirish kerak emas. Qiz o'z oilasida, qoida tariqasida, ota-onasining oilasiga qaraganda bir oz kamroq huquq va biroz ko'proq mas'uliyatga ega va bu tabiiydir.

Variant 3. Ikkala ota-ona ham qizining eri tomonida turibdi. Bu mojaro, birinchi qarashda, oddiy va ravshan ko'rinadi. Agar yosh oilada yuzaga kelgan noqulay vaziyatda har ikkala ota-ona qizini nima sodir bo'layotganini ayblasa va ayni paytda erini qo'llab-quvvatlasa, ota-onalar, ehtimol, to'g'ri va qiz to'g'ri emas. Asosan va ko'pincha bu sodir bo'ladi. Biroq, ikki yosh yigit, er va xotin o'rtasidagi ziddiyatda, oilada deyarli hech qachon sodir bo'lmaydi, shuning uchun har bir narsada faqat bir tomon aybdor, boshqa tomon esa har doim ham hamma narsada haqdir. Oilada er yoki xotin bo'lsa ham, har doim ham shunday yo'l tutmaydi, to'g'ri, va uning harakatlari mojaroni keltirib chiqaradi, keyin boshqa tomon har doim mojarodan qochish, provokatsiyaga berilmaslik uchun imkoniyatga ega. Agar boshqa tomon bu imkoniyatdan foydalanmasa, unda paydo bo'lgan to'qnashuvda uning ayblari bor, chunki bu tomon mojarodan qochish uchun qo'lidan kelganicha harakat qilmadi. Shuning uchun, agar har ikkala ota-ona qiziga qarshi tursa va ikkalasi ham erining yonida tursa, demak, bu hamma narsada va, albatta, faqat bitta qiz aybdor degani emas. Shundan kelib chiqqan holda, ushbu mojaroni hal qilish yo'llarini izlab, maslahatchi psixologga murojaat qilish kerak. Bosqichma-bosqich va izchil harakat qilish tavsiya etiladi.

* Qizning huzurida yoki yo'qligida, ota-onaning unga bo'lgan da'volarini diqqat bilan tinglashingiz kerak va agar u suhbat davomida bo'lmasa, uni xabardor qiling.

* Ota-onalar huzurida yoki ularning yo'qligida, shuningdek, batafsil ularga qizining da'volarini bilan shug'ullanish kerak va ular qizi bilan psixolog-maslahatchi suhbat davomida emas edi, ota-onalar, bu haqda xabardor qilish uchun ishonch hosil qiling.

* Ota-onalar va qizlar o'rtasida kelishmovchiliklar mavjud bo'lgan masalalarni ta'kidlash tavsiya etiladi. Ularga ushbu masalalar bo'yicha murosaga kelishni taklif qilish va agar kerak bo'lsa, ularga yordam berish. Shu bilan birga, qizning eri uning xotini ota-onasiga beradigan imtiyozlarga e'tiroz bildirmasligi muhimdir.

• Oilaning barcha a'zolari: er, qiz, uning ota-onasi birgalikda uchrashish uchun foydali bo'ladi va konsultant-psixolog ishtirokida ochiq, guvohlar bilan kelajakda qanday munosabatda bo'lishlarini va nizolarga duch kelgan holatlarda nizolarni hal qilish haqida kelishib olishadi.

Variant 4. Ushbu turdagi nizolarga mos keladigan ijtimoiy-psixologik holat, avvalgi holatlardan kamroq, ota-onalarning sub'ektiv nuqtai nazari bilan murakkablashadi, ya'ni. o'z-o'zidan jiddiy sabab bo'lishi mumkin bo'lgan bunday munosabatlar, ziddiyat uchun katalizator. Shuning uchun, bu holatda, birinchi navbatda, nizoning ob'ektiv sabablarini izlash kerak. Ota-onaning pozitsiyalaridagi farqlar turli holatlarda, xususan, ona va otaning yuzaga kelgan nizoning turli tomonlariga e'tibor berishlari bilan yuzaga kelishi mumkin. Bu holat psixolog-konsultant birinchi navbatda ota-onasi bilan muhokama qilinishi kerak, ular bilan suhbat chog'ida o'g'liga bo'lgan da'volarida ular bir-biri bilan kelishib olishlari kerak. Keyin o'g'liga yuzaga kelgan mojaroning mohiyati va ota-onalarning da'volarining mazmuni haqida gapirish imkoniyatini berish kerak bo'ladi. Suhbatning ushbu qismida, ota-onaning fikrini inobatga olgan holda, o'g'liga o'z xotiniga nisbatan yuzaga kelgan muammoli vaziyatni hal qilishga harakat qilish imkoniyatini berish maqsadga muvofiqdir.

Agar er va xotin birgalikda kelisha oladigan bo'lsa, ota-onalar kelishmovchilik masalasi prinsipial emas, shuning uchun murosaga erishish mumkin bo'lmasa, ularga o'z da'volarini berishi va olib tashlashi kerak.

Variant 5. Oila ichidagi ziddiyatning ushbu versiyasi allaqachon ko'rib chiqilgan nizolarning variantlaridan biriga qarama - qarshidir va

avvalgi holatlardan biriga o'xshash vaziyatni aks ettiradi. Uning talqini va hal qilish usuli 2 variantiga o'xshaydi, faqat ota-onaning oilada o'g'lining xatti-harakatlarini baholashda qarama-qarshidir.

Variant 6. Oila ichidagi ziddiyatning ushbu versiyasi 3 variantida ko'rib chiqilgan ziddiyatni aks ettiradi, shuning uchun tegishli variantni muhokama qilishda muhokama qilingan barcha narsalarni o'z ichiga oladi.

Variant 7. Bu erda, ehtimol, qaynonasi juda rashkchi va qaynonasi bilan bog'liq. O'g'il buni tushunadi va shuning uchun ba'zan faol, ba'zan xotini onasining hujumlaridan passiv himoya qiladi.

Biroq, bu mojaroning o'ziga xosligi shundaki, o'g'li xotinini himoya qilsa, onasi unga nisbatan yomonroq bo'ladi. Bu psixologik mohiyat va ayni paytda bu nizoni hal qilishning qiyin sababi. Ota va o'g'il bu holatda aslida to'g'ri, lekin onasi ularni tanimaydi va tushunmaydi. Bu hayot mojarosini hal qilish uchun, birinchi navbatda, qaynonasi bilan alohida gaplashib, qaynonasiga nisbatan mehr-muhabbatli bo'lishga ishontirishga harakat qilish kerak. Kelinni qaynonaning provokatsion, ziddiyatli harakatlariga javob bermaslik uchun ishontirish tavsiya etiladi. Ayniqsa, o'g'li aslida xotining yonida turadi va onasiga qarshi turadi. Bundan ham yaxshiroq-kelinni o'z tashabbusi bilan qaynonasi bilan uchrashish uchun ijobiy qadamlar qo'yishga, uni o'zingizga joylashtirishga harakat qiling va buni juda samimiy qiling. Agar bu yuz foiz kerakli natijaga olib kelmasa ham, ya'ni qaynonaning o'z qaynonasiga bo'lgan munosabati yaxshiroq o'zgarishi uchun, bu qadam hali ham amalga oshirilishi kerak. U munosabatlarning dushmanlik darajasini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin kelini va qaynonasi o'rtasida. Bundan tashqari, o'g'li – eri – xotinini ayblash uchun hech narsa bo'lmaydi: o'z navbatida, u erining onasi bilan munosabatlarni o'rnatish uchun qo'lidan kelganicha harakat qildi. Ikkinchidan, bu mojaroda neytral pozitsiyani egallagan oilaning boshqa a'zolari, kelinning qarshi hujumlariga javob bermaslik uchun, bundan buyon farq qilmaslik haqida bir-birlari bilan kelishishlari kerak. Bu, odatda, kerakli ijobiy natijaga olib keladi.

Variant 8. Ushbu to'qnashuvda, o'g'lining taqdiri, onasi emas, otasi o'z oilasida rashkchi ekanligi aniq. Aksincha, u ko'proq ob'ektiv pozitsiyani egallaydi. Mojaroni hal qilish uchun, otasi bilan alohida-alohida, keyin uning o'g'li va qaynonasi birgalikda gaplashib, o'g'lining oilasida hech narsa sodir bo'lmasligiga ishontirishga harakat qilish kerak, bu esa

otaning tashvish va tashvishlarini keltirib chiqarishi kerak. Agar ona bunday suhbatga qo'shilsa, natijalar yanada muhim bo'ladi.

Variant 9. Bu mojaro vaziyat ko'pincha faqat bola oilalarda uchraydi-har ikki ota-onalar tark istamayman o'g'li, va ular boshqa oila a'zosi va xotining eri, lekin faqat o'z bola sifatida emas, balki uni davolash davom etmoqda. O'ziga xos, sub'ektiv-ota-ona munosabatlaridan kelib chiqqan holda, o'g'lining ota-onasi uning yangi oilasida o'z oilasida unga qanday munosabatda bo'lishlarini kutishadi. Ular qaynonasi va ota-onasidan o'g'liga xuddi shunday munosabatni istaydilar, bu mutlaqo asossiz. O'g'ilning oilada roli va erining roli ikki xil, bir-biridan juda ko'p turli xil rollar, ham huquqlar, ham majburiyatlar. Ushbu to'qnashuvda oilada yuzaga keladigan vaziyat, yosh yigit mustaqil bo'lib, xotini sevishi bilan murakkablashadi, odatda tez orada uning ota-onasi o'z xotiniga nisbatan barcha huquqlarga ega emasligini anglay boshlaydi. Biroq, u bu haqda ochiqdan-ochiq gapirishga jur'at eta olmaydi, ularni xafa qilishdan qo'rqadi. Natijada, adolatli va ob'ektiv bo'lishga intilib, u ichki mojaroni hal qilish qiyin bo'lgan holatda o'zini topadi. Agar u xotining yonida bo'lsa, u ota-onasi bilan janjallashadi; agar u ota-onasining tarafini qabul qilsa, u xotiniga nisbatan adolatsiz bo'ladi. U buni yoki boshqasini istamaydi, lekin bu holatda qanday qilib to'g'ri ish qilishni bilmaydi. Ko'pincha bu borada psixologik maslahatga murojaat qilgan yoshlarga, birinchi navbatda, uning xotini bilan suhbatlashish va ota-onasi nima uchun uning xatti-harakatlaridan norozi ekanini tushuntirishga harakat qilish tavsiya etiladi. Yosh er o'z xotini ishontirishi kerak bo'lgan asosiy narsa, unga ota-onasining noto'g'ri ekanini yaxshi tushunganligini va aslida xotining yonida turganini ko'rsatishdir. Shu bilan birga, u o'z xotiniga shunday qilib, kelini bilan bog'liq holda, ota-onalar o'z munosabatlarining adolatsizligini to'liq anglamaydilar, ularning xatti-harakatlarini to'liq nazorat qila olmaydilar, shuning uchun ular kechirilishi mumkin. Uning xotini bilan o'zaro tushunishga erishganidan so'ng, yosh turmush o'rtog'i ota – onasiga nisbatan birgalikdagi harakatlar haqida-psixologik keskinlikni bartaraf etish va mojaroni bartaraf etishga qodir bo'lgan harakatlar haqida kelishib olishlari mumkin. Bunday harakatlar, masalan, quyidagi qadamlar bo'lishi mumkin:

Birinchi, ota-onalarga yoshlarning oilasida, ayniqsa, yosh turmush o'rtog'lar o'rtasida yuzaga keladigan muammolar va kelishmovchiliklar haqida xabar bermang. Bunday muammolarni ular mustaqil ravishda

hal qilishlari kerak, chunki oldindan tuzilgan ota-onalar ularga yordam bermaydi, balki vaziyatni yomonlashtiradi.

Ikkinchidan, ota-onalarning adolatsiz so'zlariga javob bermaslik va ularni yurakka olib bormaslikni o'rganish tavsiya etiladi.

Uchinchidan, har doim ota-onalarga nisbatan do'stona va hurmatli munosabatni saqlab qolish, ularning fikrlari qabul qilinmaganligini aniq ko'rsatib berish.

To'rtinchidan, ota-onalar yaxshi kayfiyatda bo'lgan har bir daqiqada psixologik keskinlikni kamaytirish uchun ehtiyotkorlik bilan kuzatib boring, ushlang va foydalaning. Shu bilan birga, psixologik maslahatlashuvda yosh er – xotinlardan alohida – alohida ota-onalar bilan individual uchrashuv o'tkazish tavsiya etiladi. Bu erda maslahatchi psixolog asosiy rol o'ynaydi. Uning asosiy vazifasi, o'z navbatida, ota-onalarga ijobiy ta'sir ko'rsatish, qaynonasiga bo'lgan munosabatini o'zgartirishdir.

Variant 10. Ushbu to'qnashuvda otaning qiziga nisbatan munosabati sub'ektiv bo'lishi mumkin. Bu, odatda, qizining erini himoya qilib, qizining ham, onaning ham otasiga qarshi ekanligini ko'rsatadi. Ushbu mojaroda aybdorlikning muayyan ulushi qizning erining xatti-harakati bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Qizi va onasi erini himoya qilganligi sababli, ular bu ziddiyatli vaziyatda uni aybdor deb hisoblamaydilar. Bu erda qiz, albatta, erini sevadi, nikohni va uning oilasini qadrlaydi, otasining qaynonasiga nisbatan noto'g'ri munosabati tufayli unga muammo tug'dirishni istamaydi. Qizning pozitsiyasi onani yaxshi tushunadi va qabul qiladi. Shu munosabat bilan, oila ichidagi nizoni hal qilishda asosiy rol ona va qiz tomonidan amalga oshirilishi kerak. Qizining birinchi vazifasi otasiga o'z oilasidagi narsalar yaxshi ekanini ishontirish. Otasining pozitsiyasi qizining ta'siri ostida biroz yumshatilgandan so'ng, u va uning eri bilan vaziyatni xotirjam ravishda muhokama qilishga tayyor bo'ladi, onaning ishtiroki bilan bunday shaxsiy uchrashuvni tashkil etish maqsadga muvofiqdir (ikkinchisi asosan nizolashayotgan boshqa ishtirokchilar o'rtasida murosaga erishmoqchi bo'lgan arbitr rolini o'ynaydi). Ikki oila a'zolari, yosh va ota-onalar bilan birgalikda suhbatning mazmuni tortishuvlarga oid masalalarni tinch, muvozanatli, asosli muhokama qilish, har bir tomonning pozitsiyasini aniqlash, ular o'rtasida murosaga erishish, kelajakda nizolarga aloqador bo'lgan har bir tomonning qanday qilib takrorlanishini yoki kuchayishini oldini olish uchun o'zini tutishi kerak.

Variant 11. Bu holat ijtimoiy-rol va psixologik rejalarda, aslida, avvalgi holatning nosimmetrik holatidir. Ularning orasidagi farq faqat ona va otaning qizi bilan bo'lgan munosabatlarida rollarni o'zgartirganligi. Shuning uchun, bu holatda yuzaga keladigan muammo, avvalgi holatda bo'lgani kabi, asosan, hal qilinadi.

Variant 12. Mojaroning bu variantiga mos keladigan vaziyat avvalgi ikki holatdan biroz murakkabroq, chunki ota-onalar ham ota-onani, ham ota-onani ham oila ichidagi mojaroda qiziga qarshi turishadi. Ular bir-biriga bir-birini qo'llab-quvvatlaganlari uchun har bir kishiga qaraganda ishonch hosil qilish qiyin, va ular erkin yoki beixtiyor birgalikda ishonchsizlikka qarshi turadilar. Shunga qaramay, agar siz quyida keltirilgan tavsiyalarga qat'iy rioya qilsangiz, bunga erishish mumkin. Birinchidan, qiz va uning eri bir-birlari bilan muammoni muhokama qilishlari va nizoni bartaraf etish uchun ota-onalar bilan munosabatlarni aniqlab olishlari, ular bilan uchrashishlari kerakligi haqida bir-birlari bilan kelishishlari kerak. Biroq, bunday uchrashuvga maxsus tayyorgarlik ko'rish kerak va bunday tayyorgarlik quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi. Qiz va uning eri ota-onalar ularga qanday da'volarni aniq tushunishlari kerak. Keyin ular bu da'volarni qanday hal qilish haqida o'ylashlari kerak. Agar yosh turmush o'rtoqlar ota-onalariga biror narsa berishi mumkin bo'lsa, unda buni qilish kerak bo'ladi. Agar biror narsa bo'lsa, ular ota-onalarini kutib olish uchun borolmasalar, ular bu haqda birgalikda, ishonchli va xotirjam ravishda ota-onalariga o'z pozitsiyasini oqlashlari kerak. Ota-onalar ham bunday uchrashuvga tayyorgarlik ko'rishlari kerak. Maslahatchi psixolog ota-onalarga bu holda tushuntirilishi kerak o'zaro tushunish va o'zaro imtiyozlar ularning bir qismi va bolalar tomonidan yuzaga kelgan nizoni hal qilish mumkin emas. Yaqinlashib kelayotgan suhbatga tayyorgarlik ko'rayotganda, ota-onalar nafaqat ularga, balki bolalarga ham mos keladigan qo'shma, kelishuv pozitsiyasini rivojlantirishlari kerak. Suhbat davomida uning ishtirokchilari o'zaro kelishmovchiliklarga duch keladigan masalalarni o'zaro maqbul hal qilishlari kerak. Agar buning uchun bir emas, balki bir nechta uchrashuvni tashkil qilish va sarflash kerak bo'lsa, unda siz borishingiz kerak. Umuman olganda, murakkab oilaviy va oilaviy nizolar ishtirokchilarning bir yoki ikki shaxsiy uchrashuvida muvaffaqiyatli hal qilinishi mumkinligiga ishonish qiyin.

Variant 13. Bunday ziddiyatli vaziyat, ehtimol, onaning qizi, eri va yosh oilasini juda yo'qori, imkonsiz yoki adolatsiz talablar bilan ta'minlaganligi sababli, oila a'zolarining hech biri uni qo'llab-quvvatlamaydi. Ona va uning oilasiga nisbatan bunday xatti-harakatlarning sababi ona, birinchi navbatda, o'zini qizining oilaviy hayotiga aralashishga haqli deb hisoblaydi, ikkinchidan, qizning oilaviy muammolarini mustaqil ravishda, uning ishtirokisiz hal qilishidan norozi. Bunday vaziyatni murakkablashtiradigan va uni potentsial ziddiyatli holga keltiradigan omil ko'pincha onaning o'zida salbiy xarakterga ega bo'lib, ular yoshi bilan kuchayib, boshqalar bilan bo'lgan munosabatlariga ta'sir qiladi.

Bunday vaziyatda psixologik maslahat yordam so'rab mijoz, birinchi navbatda, qizi va uning oilasi uchun onasining da'volar orasida qizi og'riqsiz olishi mumkin, deb, albatta, adolatli, bor yoki yo'qligini batafsil tushunish uchun, maslahat so'raydi. Ikkinchidan, bu da'volar orasida hech qanday sharoitda va hech qanday holatda berilmaydi. Uchinchidan, ayniqsa, uning mazmuni muhokama qilinishi va murosaga kelishi mumkin bo'lgan onadan bu so'zlarni ta'kidlash kerak. To'rtinchidan, onadan so'rashi mumkin bo'lgan narsalar haqida qaror qabul qilish uchun, bundan buyon hech qanday mojaro yuzaga kelmaydi. Nihoyat, beshinchisi, onasi hali ham davom etayotgan holatlarda, mojaroni keltirib chiqaradigan holatlarda qanday harakat qilish kerakligi haqida eri va otasi bilan muzokara qilish kerak. Bu holatda nutq qizining va boshqa oila a'zolarining ziddiyatga jalb qilingan xatti-harakatlari haqida bo'lishi mumkin, bu esa nizoning o'zi o'sib ketishiga yo'l qo'ymaydi. Shundan so'ng, ikki oila a'zolari – yosh va ota – onalar-birgalikda uchrashishlari va birgalikda suhbatlashishlari kerak, birinchi navbatda onasiga o'z da'volarini bildirishlari va keyin boshqa oila a'zolariga so'z berishlari kerak. Bunday holda, aniq qarorlar qabul qilish shart emas. Vaziyatni tinch va chuqur muhokama qilish, fikr almashish uchun etarli va har bir oila a'zosiga qanday qilib yashashni o'ylab ko'rish imkoniyatini bering. Bunday fikr almashish tartibi o'z-o'zidan paydo bo'lgan mojaroning keskinligini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

Variant 14. Ushbu oilaviy to'qnashuvda kuchlarning umumiy tuzilishi avvalgi holatdagi vaziyatga o'xshash. Bu ziddiyatli vaziyat faqatgina qiz va o'g'il, bir tomondan, ona va ota, boshqa tomondan, o'z rollarini o'zgartirganligi bilan farq qiladi. Shu munosabat bilan, bu ziddiyatli

vaziyat avvalgisi bilan bir xil tarzda hal etiladi. Bu erda, o'g'lining otasi bilan shaxsiy suhbat muhim ahamiyatga ega bo'ladi, ular orasida oldingi ziddiyatli vaziyatda onasining qizi bilan suhbatidan farqli o'laroq, ular o'rtasida ochiq bo'lishi kerak.

Variant 15. Bunday holatda, har ikkala ota-ona ham o'g'lining oilaviy hayotidan mamnun emas va bu to'qnashuvda boshqa oilaning ikki a'zosi – yosh. Eng muhimi, bu ziddiyatli vaziyat shu tarzda hal etiladi. Maslahatchi psixolog birinchi navbatda ikkala oila a'zolari bilan alohida suhbatlashadi va muammoni hal qilish uchun birgalikda uchrashishni taklif qiladi. Biroq, bunday uchrashuvdan oldin ular (ona, ota, o'g'il va uning xotini) bilib olishlari kerak: Ayniqsa, ular bir-birining pozitsiyalariga mos kelmaydi va nima uchun? Muammoni hal qilish uchun nima taklif qilishadi? (Bu erda har bir tomon, albatta, boshqa tomonga yo'l berib, murosaga kelishlari kerak.) Ular birgalikda muhokama qilish va ular uchun murosaga erishish uchun qanday savollar berishga tayyor? Ular qanday masalalarni muhokama qilishni xohlamaydilar? Qaysi masalalar bo'yicha ular juda aniq fikrga ega va uni o'zgartirmoqchi emaslar? Ushbu mojaroda o'zaro maqbul echimni izlash odatiy holdir, unda qarama-qarshi tomonlarning har biri muhokama qilish uchun taklif qilingan barcha masalalarning kamida uchinchi qismida boshqa tomonga berishga tayyor bo'lgan vaziyat hisoblanadi. Yana bir savollarning uchdan bir qismi ular uchun murosaga kelishni muhokama qilish va izlashga tayyor bo'lishi kerak. Va nihoyat, savollarning uchdan bir qismidan ko'pi, ular qat'iy, murosasiz fikrga tayanishi mumkin. Agar tomonlar bir-biriga imtiyozlar berishga tayyor bo'lmagan masalalar sonini muhokama qilish va murosaga keltirishga tayyor bo'lmasalar, ular bir-biriga imtiyozlar berishga tayyor bo'lgan ko'plab savollar mavjud bo'lsa, demak ular hozirgi vaqtda psixologik jihatdan hali samarali uchrashuv va nizoni konstruktiv hal qilish uchun tayyor emas. Bu, shuningdek, ular bilan shaxsiy ishni davom ettirish kerakligini anglatadi.

Ushbu ziddiyatli vaziyatni keltirib chiqaradigan barcha masalalar ziddiyatli tomonlarning birgalikdagi uchrashuvdan oldin aniq belgilanishi muhimdir. Bundan tashqari, bahsli masalalarni muhokama qilishda arbitr rovida maslahatchi psixolog yoki har ikkala oila uchun ham obro'li shaxs-bu ziddiyatda psixologik jihatdan neytral, ammo nizoni hal qilishda, albatta, manfaatdor bo'lgan shaxs.

Variant 16. Bu erda, aslida, bizda bitta, asosiy ziddiyat – qaynonasi, ikkinchisi esa – ona va o'g'il. Agar siz birinchi nizoni hal qila olsangiz, u avtomatik ravishda hal qilinadi (agar, albatta, u juda uzoqqa bormagan bo'lsa) va boshqa nizolar. Shuning uchun bu erda maslahat jarayonida barcha e'tibor ushbu nizolarning birinchi qismiga qaratilishi kerak. Eng muhimi, agar bu holatda qaynonasi va qaynonasi o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri, samimiy va xotirjam suhbatni tashkil qilish va o'tkazish mumkin bo'lsa. Kelinning pozitsiyasi, quyida qisqacha aytilgan bir qator sabablarga ko'ra, qaynonaning pozitsiyasidan ko'ra ko'proq faol va kelishuv bo'lishi kerak. Biroq, qaynonadan imtiyozlarsiz, muammoning muvaffaqiyatli hal etilishiga ishonish qiyin bo'ladi. Yosh er-xotin va ota-onalardan tashkil topgan oilada ularning yoshi katta, deb hisoblashadi va ular yoshlar tomonidan katta obro' - e'tibor va hurmatdan foydalanishlari kerak. Bu asrlar davomida rivojlangan oilaviy an'analar. Bundan tashqari, keksa yoshdagi odamlar, odatda, nisbatan yoshlarnikiga qaraganda, fikrlash va xatti-harakatlarda kamroq moslashuvchan. Ular, o'z navbatida, yoshlarga qaraganda, o'z nuqtai nazarini yoki pozitsiyasini tark etishni qiyinlashtiradi. Qaynonasini shaxsiy suhbatga taklif qilib, kelini birinchi navbatda qaynonasi so'zini taqdim etishi va da'vosining oxirigacha tinchgina tinglashi kerak. Keyin kelinning o'zi etarli darajada hurmat tuyg'usi bilan eng chuqur va asosli bo'ladiyerining onasiga, o'z nuqtai nazarini tushuntirish va qaynonaning noroziligiga sabab bo'lgan holatlar va holatlarda ularning xatti-harakatlarini tushuntirish.

Ushbu nizoni hal qilishda ijobiy rol qaynonaning qaynonasiga nisbatan hurmatli va ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lishi mumkin. Ehtimol, o'z-o'zidan bunday munosabatni ko'rgach, qaynonasi o'zini yumshatadi va qaynonasiga nisbatan o'z xatti-harakatlarini o'zgartiradi. Ammo bu sodir bo'lmasa ham, er va ota, qaynonasi qaynonasini qarama-qarshi vaziyatda kutib olish uchun qadam qo'yganini bilib, uning yonida turadi. Sabr-toqatli bo'lish uchun, bu holatda, qaynonaning qaynonasi o'z xatti-harakatlari va munosabatini o'zgartirishi mumkin, agar, albatta, oilaning qolgan a'zolari his-tuyg'ulari va harakatlarida birlashsa.

Variant 17. Bu holat avvalgi holatdan farq qiladi, chunki kelinning yonida paydo bo'lgan mojaroda yanada faolroq pozitsiyani egallab turgan qaynonasi bor. Bunday holda, nafaqat mumkin, balki uning shaxsiy, o'g'li bilan kelini bilan suhbatda faol ishtirok etishi ham

mumkin. Biroq, bu suhbat kelin va o'g'ilning tashabbusi bilan amalga oshirilishi kerak.

Variant 18. Bunday holda, yuzaga kelgan ziddiyatli vaziyat avvalgi ikki holatdan ko'ra hal qilish uchun biroz murakkabroq ko'rinadi. Bundan tashqari, erining ota-onasi kelinga nisbatan ob'ektiv da'volarga ega bo'lishi mumkin, masalan, ota-onaga va o'z oilasiga nisbatan o'z noto'g'ri xatti-harakatlari. Ko'pincha, bunday ziddiyatli vaziyat ikkalasiga ham, bir vaqtning o'zida ham mavjud bo'lgan sabablarga bog'liq bo'lib, ularning har biri alohida ishlarning haqiqiy holatini yanada kuchaytiradi. Biroq, har qanday holatda, bu nizoni hal qilishni ob'ektiv sabablarini bartaraf etishga urinishlar bilan boshlash oqilona. Mijoz bilan suhbatlashish jarayonida (bu, odatda, qaynonasi yoki eri yoki ikkalasi ham birgalikda) maslahatchi psixolog muammoning mohiyatini aniqlab, uning sabablarini topishi kerak. Keyin mijozning ongiga, masalan, bu masala nafaqat erining ota-onasining sub'ektiv, noto'g'ri pozitsiyasida, balki kelinning mumkin bo'lgan noto'g'ri harakatlarida ham bo'lishi kerak. Agar u haqiqatan ham vaziyatni yaxshiroq o'zgartirishni xohlasa, unda u o'zidan boshlanishi kerak bo'ladi. Bundan tashqari, psixolog-maslahatchi mijoz bilan o'zi bilan kelishishi kerak kelinning ota-onasi tomonidan ijobiy harakatlar kutmasdan, o'z xatti-harakatlarini tanqidiy tahlil qilib, o'zi mojaroni bartaraf etishga qaratilgan tashabbusni qabul qiladi. Misol uchun, u o'z xatti-harakatlarining kamchiliklarini mustaqil ravishda tuzatadi. Agar bu nizoni hal qilmasa va erining ota-onasidan salbiy reaksiyani bartaraf etmasa, unda erta muvaffaqiyatga erishish qiyin bo'lishi mumkin. Agar ijobiy ta'sir aniq bo'lsa, unda mojaroni hal qilish mumkin bo'ladi.

Agar kelinning ota-onasini kutib olish uchun yarashuv qadamini qo'ysa va ularning pozitsiyasi o'zgarmasa, taktikani o'zgartirish kerak bo'ladi. Misol uchun, yosh turmush o'rtoqlar birgalikda (nafaqat kelini, balki eri) erining ota-onasini ochiq suhbatga chaqirishlari mumkin. Ushbu suhbatdagi tashabbus yoshlar tomonidan qabul qilinishi kerak. Ular erining ota-onalariga, o'z navbatida, mojaroni hal qilishni istashlarini va buning uchun ularga bog'liq bo'lgan hamma narsani qilishga tayyor bo'lishlarini aytishlari kerak. Yosh turmush o'rtoqlar ota-onalaridan ularga javob berishni qat'iy so'rashlari kerak. Agar bunday suhbat haqiqatan ham ro'y bersa, u yuzaga kelgan mojaroni hal qilishga olib kelishi kerak. Agar bunday suhbatdan keyin ota-onalar o'z pozitsiyasini o'zgartirmasalar, yosh er-xotinlar ota-onalarga nizoning sababi

ekanligini va ota-onasidan oilaviy hayotiga aralashmaslikni talab qilishni talab qilish uchun to'liq axloqiy huquqqa ega bo'ladi. Ehtimol, bunday o'ta chora-tadbirlar amalga oshiriladi va munosabatlarda yuzaga kelgan keskinlikni yumshatishga yordam beradi.

Variant 19. Bu eng qiyin, hal qilish qiyin bo'lgan ziddiyatli vaziyatlardan biridir, chunki bu holatda qaynonaga qarshi hamma narsa bor: er va uning ota-onasi. Bunday ziddiyatli vaziyatning odatiy sababi shundaki, yosh er va uning ota-onasi kelinning juda jiddiy narsalaridan mamnun emas. Oilada bir-biriga qarama-qarshi tomonlarning bunday pozitsiyasi ko'pincha yosh oilaning tarqalishiga olib keladi, ayniqsa, yosh er-xotinning farzandlari yo'q. Bunday nizoni oldini olish yoki olib tashlash uchun, uning sabablarini bartaraf etishga qaratilgan bir qator faol choralar ko'rish zarur.

Bu erda maslahatchi psixolog mijozga qanday yordam berishi mumkin? Avvalo, mijoz bilan birgalikda quyidagi savollarga aniq javob berish uchun yuzaga kelgan vaziyatni diqqat bilan tahlil qilish kerak:

- * Mojaroning asosiy sabablari nima?
- * Qachon, qanday sharoitlarda bu mojaro birinchi marta paydo bo'ldi?
- * Qanday qilib bu mojaro yanada rivojlandi?
- * Mijoz bu nizoni qandaydir tarzda hal qilishga harakat qiladimi?
- * Er qanday qilib o'zini tutdi?
- * Erning ota-onasi yuzaga kelgan mojaroga qanday munosabatda bo'lishdi?
- * Ular buni o'zlari hal qilish uchun nima qilishga harakat qilishdi?
- Ushbu nizoni bartaraf etish deyarli mumkin bo'lmagan asosiy muammolar qanday?

Bu savollarga aniq javob olgandan so'ng, psixolog-maslahatchi va mijoz mojaroni hal qilishga qaratilgan birgalikdagi harakatlar haqida kelisha oladi. Maslahatchi mijozni (mijozni) sabr-toqatli bo'lishga va erining va uning ota-onasining oqilona talablariga javob berishga ishontirishga harakat qilishi kerak. U vaziyatni murakkablashtirmaslik va erining ota-onasidan noto'g'ri xatti-harakatlarini qo'zg'atmaslik uchun o'zini tutishni o'rganishi kerak. O'z navbatida, maslahatchi psixolog mijozning eri bilan va alohida – alohida-uning ota-onasi bilan uchrashish majburiyatini o'z zimmasiga oladi. Ushbu uchrashuv davomida u erini va uning ota-onasini mojaroni hal qilish kerak va hal qilinishi mumkinligiga ishontirishi kerak. Buning uchun ular kelini

kutib olish va unga nisbatan asossiz da'volarni bekor qilishlari kerak. Eri va kelinning ota-onasi bilan muayyan suhbatda maslahatchi psixolog mijoz tomonidan unga ma'lum bo'lgan faktlarga tayanishi mumkin. Uning vazifasi ota-onaning va erning pozitsiyasini yumshatish va bu kishilarning kamida bittasini kelini jalb qilishdir.

Ular bilan suhbatda maslahatchi psixolog suhbatdoshlarning e'tiborini muqarrar ravishda duch keladigan qo'shimcha muammolarga qaratishi mumkin, agar ular o'zlarini talab qilishni davom ettirsalar va qaynonasi bilan munosabatlarini o'zgartirmasalar. Bunday nizolarning bunday noqulay va odatiy oqibatlaridan biri kelajakda nevaralar va bobo-buvilar o'rtasidagi munosabatlarning murakkabligi, kattalar o'rtasida bolalar va ota-onalar o'rtasidagi ziddiyatga olib kelishi mumkin.

Mashq qilish

1. Oiladagi munosabatlar bilan bog'liq muammolar (agar ular aslida sodir bo'lgan bo'lsa) ota-onangizda nima bo'lganini eslang.
2. Agar siz hali ham turmush qurmoqchi bo'lgan odamni yaxshi bilsangiz, unda o'zingizning shaxsiy xususiyatlaringiz tufayli oilada qanday muammolar bo'lishi mumkinligini taxmin qilishga harakat qiling.
3. O'zingizning oilangizda yoki ota-onangizning oilasida muammolar yuzaga kelishi mumkin bo'lgan sabablarni aniqlang.
4. Oilangizda yoki ota-onangizning oilasida mavjud bo'lgan oilaviy muammolar bir-biri bilan qanday bog'liqligini aniqlang. Ushbu muammolarning qaysi biri asosiy va ikkinchi darajali, qaysi asosiy va qanday hosilalar?
5. Ushbu bobda tasvirlangan belgilardan foydalanib, o'zingiz yoki ota-onangiz bir-biringizni yaxshi tinglashni biladimi-yo'qligini aniqlang.
6. Ota-onalar sizni tushunmaganda, hayotingizdagi holatlarni eslang. Ular uchun va siz uchun qanday salbiy oqibatlarga olib kelishini aniqlang.
7. Ota-onangiz bir-birlari bilan psixologik mos kelmasligini bilib oling.
8. Oilaviy hayotning muhim masalalari bo'yicha er-xotinning kelishmovchiliklarini kamaytirish muammosini hal qilishda rahbarlik qilish kerak bo'lgan asosiy qoidalarni eslang.
9. Oilangizda ota-onangizning ota-onalari bilan bo'lgan munosabatlarida, shuningdek, o'zingizning yosh oilangizda shunga o'xshash muammolar yuzaga kelgan muammolarni aniqlang.

10. Yosh er-xotinlarning ota-onalari bilan munosabatlarida eng ko'p uchraydigan asosiy muammolarni tasniflang.

11. 10-bandda siz taklif qilgan tasnifdan foydalanib, oilangizda yoki ota-onangizning oilasida qanday muammolar mavjudligini aniqlang.

Amaliy vazifalar

1. Har qanday yosh oilaga psixologik maslahat bering. Ushbu oiladagi munosabatlarda mavjud bo'lgan asosiy muammolarni aniqlang.

2. Maslahatlashgan yosh oila a'zolaridan maslahatchi psixologning turmush o'rtog'iga qo'yilishi kerak bo'lgan savollarni so'rang oilaning psixologik maslahatining boshida. Er-xotinning javoblarini tahlil qiling.

3. Siz maslahat qilayotgan oilada yosh turmush o'rtoqlar psixologik mos kelmasligini aniqlang. Agar u mavjud bo'lsa, unda nima aniq namoyon bo'ladi? Yosh er-xotinlarga ularning psixologik mos kelmasligini bartaraf etish bo'yicha tegishli amaliy tavsiyalar bering.

4. Yosh er-xotingga ular o'rtasida o'zaro tushunish uchun nima maslahat berasiz? Sizga tanish bo'lgan oila a'zolariga tegishli tavsiyalar bering.

5. Ushbu bobda keltirilgan tavsiyalardan foydalanib, yosh er-xotinlarga bir-birini yaxshi tinglashni bilmasliklarini ishonchli va to'g'ri isbotlang (agar, albatta, bunday qobiliyatsizlikni chindan ham sezsangiz).

6. Agar psixologik maslahat jarayonida siz er-xotinning muhim masalalar bo'yicha kelishmovchiligiga duch kelsangiz, unda mavjud kelishmovchiliklarni bartaraf etish va o'zaro tushunishga yordam berishga harakat qiling.

7. Agar siz maslahat bergan yosh oilada belgilar, qarashlar, turmush o'rtoqlar odatlarining psixologik mos kelmasligi namoyon bo'lsa, unda ularga muammoni qanday hal qilish mumkinligini ayting.

8. Keling, ayrim yosh oilada er-xotinning ota-onasi bilan bo'lgan munosabatlarida muammolar paydo bo'lishi yoki yuzaga kelishi mumkin. Ushbu muammolarning mohiyatini aniqlang, er-xotingga ularni qanday hal qilishni maslahat bering.

Oila-nikoh munosabatlari konsultastiyasi.

Oila- o'ziga xos ijtimoiy birlik bo'lib, uning asosida er-xotin ittifoqi, qarindoshlik munosabatlari, maishiy hayot birligi, axloqiy va huquqiy mas'uliyat hamda jamiyat tomonidan o'rnatilgan ota-onalarning bolalarini tarbiyalashi bo'yicha va farzandlarning o'z ota-onalari uchun muayyan majburiyatlari turadi. Mazkur munosabatlarining asosini er-xotinlik munosabatlari tashkil etadi.

Shuning uchun ham jahonning barcha rivojlangan mamlakatlarida nikoh-oila muammolarini hal etish, tadqiq etish masalalariga oid ishlarda bevosita nikoh-oila munosabatlari tizimining asosiy bo'g'ini bo'lgan er-xotin munosabatlari xususiyatlarini, holatini o'rganishga alohida e'tibor beriladi. Chunki oilaning aynan shu ikki a'zosi o'rtasidagi munosabatning to'g'ri tashkil etilishi bevosita oilaning boshqa a'zolari o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarni yaxshi bo'lishiga, oilada ijobiy psixologik muhit xukm surishiga, oilaning jamiyat oldidagi ijtimoiy funkstiyalarini muvaffaqiyatli bajarilishiga asos bo'ladi va aksincha, er-xotin o'rtasidagi munosabatlarning yomonlashuvi oilaning boshqa a'zolari o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarni yomonlashuviga olib kelishi mumkin.

Er bilan xotin o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning o'ziga xosligi shundaki,

- u uzoq muddatga mo'ljallangan doimiy muloqot sirasiga kiradi;
- bu munosabatlarning aksariyati diada shaklida ro'y beradi;
- muomala va muloqotdan qoniqish bevosita nikohdan qoniqish uchun omil hisoblanadi.

Er-xotin muloqot, muomalasining o'ziga xos nozik jihatlaridan biri ularning bir-birlari bilan etarli darajada intim munosabatalarda bo'lishidir. Er-xotin munosabatlari avvalo adaptastiya, ya'ni bir-biriga asta-sekin ko'nikib, moslashib borish jarayonidan boshlanadi, zero, ularning har biri yangi muhitga, yangi ro'zg'orga o'z oilasida orttirgan shaxsiy tajribasi, oila to'g'risidagi ijtimoiy tasavvurlari bilan kirib keladi. Natijada ota-onasi oilasida olgan tajribaning bir qismidan voz kechgani holda, yangi munosabatlar uchun yangi fazilatlarni o'zida tarbiyalay boshlaydi.

Er-xotinlarning bir-birlariga ko'nikib ketishlarini quyidagi tarkibiy qismlarga bo'lib o'rganish mumkin.

1. Ruhiy ko'nikish (psixlologik, psixosostial moslashuv) – xarakter, shaxsning individual xususiyatlari, ehtiyojlari, qiziqish – havaslari, dunyoqarashlari va boshqalar.
2. Qarindoshlik tufayli ko'nikish, ya'ni kelin-kuyovning qaynona, qaynisingillar, qaynilar va yangi oilaning boshqa yaqin kishilari bilan bo'lgan munosabati, ular bilan chiqishib ketish darajasi.
3. Uy-ro'zg'or ko'nikmasi – har bir oilada bo'lganidek, uy ishlarini bajarishga ko'nikishi, uddalash malakalarini shakllantirish.

4. Er-xotin bir-birlarining individual xususiyatlari, ehtiyojlari, imkoniyatlarini hisobga olgan holda bir-birlariga jinsiy moslashishlari.

Yangi kelin-kuyovlarning ko'pchiligi bir-birlariga mos bo'lmasalarda, ammo ularning oilaviy hayotdan qoniqish ko'p jihatdan moslashish xarakteriga bog'liq.

Nikohdan o'tib oila qurilgandan keyin u bir necha bosqichlarni bosib o'tadi. Shulardan eng ko'p kuzatiladigani, psixologik jihatdan katta ahamiyat kasb etadigani yosh oila bosqichiga to'g'ri keladi. Bu bosqichda er-xotinlarning oilaviy hayot haqidagi tasavvurlari shakllanadi, farzandlar dunyoga keladi., ularni tarbiyalash, voyaga etkazish bilan bog'liq bo'lgan asosiy ishlar amalga oshiriladi. G'.B.Shoumarov fikricha, oilaning mustahkam bo'lishi, er-xotinning baxtiyor hayot kechirishlari va tinch-totuv yashashlarida ularning o'zaro qovushishi muhim rol o'ynaydi.

Qovushishlar uch tarkibiy qismga bo'linadi:

1. Biologik qovushuv.
2. Psixologik qovushuv.
3. Sostial qovushuv.

Nikoh bu o'zaro tan olinganlik bo'lganligi uchun uning muvaffaqiyatliliigi ikki kishi bir-birini qay darajada tushuna olishiga bog'liq. Odam har doim uning ruhiy "tarona"sini payqay oladigan, uni tushunadigan odamga intiladi va qadrlaydi.

O'zaro bir-birovni tushunish er-xotinlarning bir-birlariga nisbatan bajariladigan rollarning qabul qilinishi sifatida o'z-o'ziga bahoning, o'z imkoniyatlari va qobiliyatlarining, o'zaro qabul qilinishi sifatida qaraladi.

O'zaro bir-birovni tushunishning 3 xil usuli ma'lum:

1. yangi umumiy tilni shakllanishi;
2. sherigiga yon berish;
3. mustaqil fikrlovchi odamlarning dialogi.

Bu usullarni qaysi birining ustun bo'lishi, o'zaro bir-birovni tushunish strategiyasini ma'lum turini ustunligini bildiradi. A.A.Kronikning obrazli ifodalashiga ko'ra, bu strategiyalar quyidagicha farqlanadi, buni qo'shiq yozish va ijro etishning turli usullari sifatida qaraydi: a) qo'shiqni ikkala kishi birgalikda yozishi mumkin va birgalikda ijro etishi mumkin; b) qo'shiqning muallifi va ijrochisi er-xotinlarning birortasi bo'lishi mumkin va ikkinchisi esa

qo'shilib aytadi; v) va nihoyat turmush o'rtoqlarni har bittasi o'z qo'shig'ini aytishi mumkin.

Psixologlardan K.Vityukning aytishicha, o'zaro er-xotinning kelishuvi uchun:

1. O'zaro er-xotin munosabatida o'ziga qarata bilishi va biologik jihatdan bir-biriga to'g'ri kelishi kerak;

2. Turmush o'rtog'ida u istagan shaxsga oid fazilatlarning bo'lishi muhim;

3. Ma'lumotlilik darajasining mos kelishi;

4. Erning yoshi xotinidan 2-4 yosh katta bo'lishi kerak;

5. Tanishuvning davomiyligi ham muhim rol o'ynaydi;

6. Oilaning moddiy ta'minlanganlik darajasiga, oiladagi ota-onalarning qarashlariga va boshqalarga bog'liq.

Har bir inson o'z oldiga oila qurish, nikohga kirishni maqsad qilib qo'yar ekan, u avvalo, oila va nikoh borasida xalq orasida shakllangan tasavvurlarga tayanadi. Nikohga kirgan juftlik doimo nikoh tushunchasiga aloqador bo'lgan qat'iy doiralar va normalar dunyosida yashaydi, lekin har bir juftlikning hayoti o'zlarigagina aloqador bo'lgan o'ziga xos xufiyona, sirli olamdir. Zero, ikki individuallikning birlashuviga sabab bo'lgan his-tuyg'ular bir qarashda o'sha "xufiyonalik" sababli zarar ko'rayotganga o'hshaydi, ba'zan er va xotin bir-biriga nafaqat xarakter nuqtai nazaridan, balki tashqi ko'rinish bo'yicha ham o'xshab ketadi, deyishadi. Ikkinchidan, ayni shu birlik, o'xshashlik, "kirib ketishlik" erni ham ayolni ham jamiyatda o'ziga xos bir avtonomiyaga, jozibadorlikka erishib borayotganligining namoyon bo'lishiga turtki bo'ladi. Shu bois bo'lsa kerak, ijobiy hislar tufayli tashkil bo'lgan oilada sevish-sevilishning nafrat-agressiyaga almashinib ketishi ham oson kechadi. Arzimagan narsalar ham ba'zan ikkalasini urishtirib qo'yishi mumkin. Bunday pOlimr, bir-biriga zid hissiyotlarning namoyon bo'lishi ayrim davrlarda unisi yoki bunisining kuchayib ketishiga ham sabab bo'ladi. Masalan, ayol farzand ko'rgan vaqtida, ko'proq chaqaloq bilan ovora bo'lib, eriga befarq qoladi, o'z navbatida unda ham ayoliga nisbatan befarqlik (hattoki, rashk, nafrat) hissi uyg'onishi, aksincha, muayan davrlarda esa ikkalasi Layli-Majnun bo'lishib, faqat bir-birining ishqida yonib yashashi ham kuzatilgan.

E.Shostrom er bilan xotin o'rtasidagi "ishqiy" pozitiv munosabatlarning quyidagi ko'rinishlarini bayon etadi:

** bir-biriga bog'lanib qolish yoki o'zaro g'amxo'rlik qilish hissi.*

Bu shu qadar kuchli bo'lishi mumkinki, er-xotin boshqa bir insonga shunga o'xshash yaqin munosabatni his etmay qoladi. Natijada ba'zan o'g'lini qizg'angan qaynona kelini bilan turli narsalarni bahona qilib, nizo chiqaraveradi.

* *do'stlik* – er va xotinning bir-birlarida eng nodir sifatlarni, jumladan, o'ziga xoslik va individuallikni tan olishni nazarda tutadigan hissiyot;

* *eros* – sevgining romantik ko'rinishi bo'lib, er-xotinning bir-biriga nisbatan xissiy-jinsiy mayllarining kuchini belgilaydi;

* *empatiya* esa, erning yoki xotinning o'z turmush o'rtog'iga doimiy g'amxo'rliqi, uni tushunishi va kerak bo'lsa, altruistik fidoiyligini baholovchi hisdir;

* *o'zligini sevish, qadrlash* – bir tomondan er-xotinning har qanday sharoitda o'zida eng afzal jihatlarni anglay olish va boshqa tomondan, kerak bo'lsa, yori tufayli o'z xohish-istaklarini jilovlay olish, fidoiyligini namoyon qilishga imkon beruvchi hissiyot.

E. Shostromning fikricha, “er va xotin vaqti-vaqti bilan bir-birlariga zug'um qilish, xafa qilishga ma'nan haqlidirlar”, lekin bunday munosabatlarning yakuni yaxshilik bilan tugashi, shu bahona bir-birlarini yanada yaxshi va yaqindan bilishlariga turtki bo'lishi kerak.

Er va xotin o'rtasidagi salbiy munosabatlarga asos bo'luvchi hissiyotlarga olimlar quyidagilarni kiritadilar:

* *achchiqlanish* – oilaviy hayotda ko'p uchraydi, chunki u o'zaro g'amxo'rlik va bog'liqlik kamaygan sharoitlarda o'z-o'zidan paydo bo'ladi; F. Perlzning yozishicha, “Vaqti-vaqti bilan bir-biridan achchiqlanib turish – demak, bir-birini sevish va o'zaro muomalaga bo'lgan intiqlikdir”.

* *aybdorlik* – o'zining qilmishi uchun o'ch olishday gap, ko'pincha bu hissiyot ataylab namoyon etiladi;

* *arazlash* – turmush o'rtog'idan o'ch olish maqsadida namoyon etiladigan his-tuyg'u;

* *nafrat* – turmush o'rtog'iga go'yoki dushmaniga qaraganday muomala qilish va bu yo'lda ba'zan uzoq vaqt gaplashmay qo'yish yoki ataylab o'zini yomonday ko'rsatishdir. Afsuski, bu hissiyot oilaviy hayotda tez-tez bo'lib turadi. Lekin u odamni ichidan zil ketishiga, ich-etini eb qo'yishiga olib keladi;

* *tanqid qilish* – qo'rqqoqlikka o'xshaydi, aniq munosabatlarning xarakterini namoyon etishga imkon bermaydi, Shostromning

fikricha, bu hissiyot achchiqlanishga o'tgani ma'qul;

* *turmush o'rtog'idan yiroqlashish, ketib qolish* – bu ham ma'lum ma'noda bir-birini nazoratda ushlab tashning bir ko'rinishi, lekin vaziyatni aniq oydinlashtirib olishga xalaqit beradi;

* *befarqlik* – umuman munosabatlarni yashiruvchi xis bo'lgani uchun u aloqalarning yomonlashib ketishini tezlashtiradi, hattoki, bunda psixoterapevtik yordam berish ham mushkul bo'lib qoladi.

Shu kabi munosabatlar mohiyatan shaxslararo munosabatlarning ko'rinishlarini ifoda etadi.

E.G'ozievning fikricha, oilada yuzaga keladigan ziddiyatlar va oila buzilishlarining sabablari quyidagicha: er-xotinning xarakter jihatidan mos tushmaganligi, farzand ko'rmaslik, kelinning ma'naviy va jismoniy jihatdan haqoratlanganligi, moddiy ta'minotdagi kamchiliklar, tarbiyaviy qashshoqlik, oilada ortiqcha an'ana va marosimlarning mavjudligi, ichkilikka ruju qo'yish, rashk, madaniy hordiq chiqarish imkoniyatining yo'qligi, qarindosh-urug'chilikdagi ko'ngil buzar ishlar mavjudligi.

Krizis (grekcha *krisis* - echim, qaytarilishi joyi) – inqiroz, tinch turgan joyda intizomning buzilishi, biror narsada to'satdan kuchli qo'zg'alish, og'ir o'tish davri, biror narsada kuchli qiyinchilikka duch kelish. “Krizis” so'zi kutilmagan favqulotdagi holat, do'q po'pisa va zarur bo'lgan hatti harakatni o'zida yorqin ifodalaydi. Krizisli vaziyat - bu ham hissiy ham aqliy stressli vaziyat, qisqa vaqt ichida kishining o'zidan ham, boshqalardan ham katta o'zgarishni talab qiluvchi holat.

Oilaviy krizis – oilaviy muhitdagi uchrab turadigan holat bo'lib, gomeostatik jarayondagi intizomiy buzilish bilan xarakterlanadi, oilani boshqarishda umidsizlikka tushib qolinadi. Yangi bir og'ir vaziyatni eski qo'llanilgan uslublar bilan hal qilishning iloji bo'lmay qoladi.

Oilaviy krizis davrida oilaning kelajakdagi ravnaqi uchun ikkita potentsial tizim ishlab chiqish mumkin:

1. Destruktiv (vayron qiluvchi) – oilaviy munosabatlarda intizomiy buzulishga etaklab boruvchi va uning mavjudligiga xavf soluvchi;
2. Konstruktiv (bunyod qiluvchi) – oilani yangi pog'onaga o'tishida potentsial imkoniyatlarni qo'llashni o'z ichiga oladi;

Oilaviy krizis davri – har bir er-xotin o'rtasida ro'y beradigan eng og'ir damdir. Bu davrda er-xotingga har doim xafagarchilik, notinchlik, ko'z yoshlar, asabiylik va yana qaytadan murosaga kelish hamroh bo'ladi. Er xotin ikkisi ham shuni yodida tutish shartki, bu davr

hammada bo'lishini va bu o'tkinchiligini unutmasligi, asosiy vazifa – inqirozning tegirmonidan eson-omon va butun chiqish ekanligi bo'lishi lozim. Lekin bu oddiy vazifa emas va buni hamma ham uddalayvermaydi. Kim buni uddalasa ertaklardagidek uzoq va baxtli yashash nasib etadi.

Hayratlanarli, ammo fakt: odam qanchalik kech turmush qurishiga qaramay, inqiroz davrlari turmush qurgan kundan boshlab o'z faoliyatini boshlaydi. Eng qizig'i, xatto janjallar sababi va mavzusi ham o'sha o'sha o'zgarmas ko'rinishda bo'lar ekan. Yuqoridagi gaplardan shunday xulosaga kelish mumkin va buni ikkita fikr bilan izohlaymiz:

1. Taskin beruvchi xulosa – bu erda aybdor yo'q, ularni qidirish foydasiz;
2. Falsafiy xulosa – agar bu inqiroz davridan qochib bo'lmasa, demak unga tayyor turish kerak;

Psixologik izlanishlar shuni ko'rsatadiki, sevgining ham bioritmi bo'ladi: u ham tug'iladi, ulg'ayadi, mustahkamlanadi, og'rinadi, tuzaladi. Shuning uchun eng baxtli nikohda ham juftliklar orasida hissiyotlarning vaqtinchalik sovushi vujudga keladi. Bu hol har bir munosabatda mavjud. Ehtirosli sevgi har doim ham lovullab yonib turmaydi. Uning biroz muddat sovushiga juftliklar oldindan tayyor bo'lishi lozim.

Inqirozli davr juftlik orasida keskin va nosoz davr bo'lib, bu vaqtda ulardan kuchli matonat talab etiladi. Inqiroz davrning o'zaro ta'sir etuvchi to'rt elementi mavjud. Oila ma'lum bir davriga kelib, o'sha elementlardan ikki yoki uchtasini o'z ichiga olgan bo'lsa ham, demak u inqiroz davrida. U elementlar quyidagilar:

1. Stress keltirib chiqaruvchi vaziyatlar tez-tez sodir bo'lsa;
2. Vazifalarni uddalashda qiyinchiliklarga duch kelinsa;
3. Oilaning asosiy mas'uliyatli vazifalarida surunkali qiyinchiliklarining ko'rinishi;
4. Qo'llab-quvvatlashning sezilarli darajada yo'qligi;

O'zaro ta'sir etuvchi bu elementlar o'rtasidagi farq shuni ko'rsatadiki, har bir inqiroz o'zgacha bir olam. Quyida esa inqiroz davridagi odamda yuz beradigan belgilar va inqirozga yuz tutgan oilaning simptomlari berilgan bo'lib, bu bilan inqiroz holatidagi odamning va oilaning kechinmalarini aniqlash mumkin.

Oilaning krizisili davrlarining paydo bo'lishi turlicha bo'ladi. Krizis davri deyarli barcha oilada kuzatiladi va bu vaqtinchalik bo'ladi. Bu

degani har bitta oila inqiroz davrini bir xilda boshdan kechiradi, degani emas. Agar er yoki xotinning harakatida odatdagidan boshqacharoq o'zgarishlar yuz bera boshlasa va yuqoridagi belgilar kuzatilsa, balki bu haqida o'ylab ko'rish kerakdir, o'sha juftlikning oilasiga inqiroz davri soya sola boshlagandir.

Oila krizis davrlari bir necha etaplardan iborat bo'lib, psixologlar bu davrlarni turlicha ifodalagan. Masalan, Virdjini Satir oila rivojida o'nta inqiroziy nuqtani aniqlagan:

1. Birinchi inqiroz – xomiladorlik va farzand ko'rish;
2. Ikkinchi inqiroz – bolaning tili chiqishi;
3. Uchinchi inqiroz – bola atrofdagilar bilan muloqatga kirisha boshlashi va aloqa o'rnatishi, ya'ni maktabga bog'chaga borishi;
4. To'rtinchi inqiroz – bola o'smirlik yoshiga etishi;
5. Beshinchi inqiroz – bola ulg'ayib oilani tark etishi;
6. Oltinchi inqiroz – bolaning turmush qurishi: uyda kelinning yoki kuyovning paydo bo'lishi;
7. Ettinchi inqiroz – ayol hayotida klimikas davrining boshlanishi;
8. Sakkizinchi inqiroz – erkaklarda jinsiy faollikning susayishi;
9. To'qqizinchi inqiroz – ota-ona buvi va buvaga aylanishi;
10. O'ninchi inqiroz – er-xotindan birining vafot etishi;

Boshqa mutaxassislar oiladagi inqiroziy davrlarni quyidagicha ifodalagan:

Bir yillik krizis. Bir yillik krizis davri – statistika ma'lumotlari bo'yicha, nikohning buzilishi to'ydan 1 yil o'tganddan so'ng juda ko'p yuz berar ekan.

Nikohning dastlabki yillaridagi muammo shuki - bir birini odatlariga ko'nika olmasligi yoki ko'nikib ketishi muammoni yuzaga keltirib chiqaradi. Buni nikohning ilk inqiroz davrlari deb atash mumkin. Baxtga qarshi bu davrda ajralishlar soni kam bo'ladi deb ayta olmaymiz.

Bu davrda yuqorida aytilganidek, ikki xil dunyoda katta bo'lgan, ikki xil oilaning tarbiyasini ko'rgan juftlikka bir-birini xarakteriga ko'nikish biroz qiyin bo'ladi. Ular bu davrda bir tanu bir jon bo'lishga qiynalishadi. Har xil xohishli bo'lish - oiladigi burchlarni bir biriga yuklashga olib keladi. O'zlari istamagan holda odatlarini o'zgartirishga majbur bo'ladi va bu kelishmovchiliklarni keltirib chiqaradi.

Xarakterlar moslashishi – bu oilaviy hayotda muhim omillardan biridir. Xissiyotlarni sovushi psixologiyada “niqoblar echilishi” deb

ataladi. Nikohning ilk yilidagi eng zo'r davri bu "asal oyi" sodda qilib aytganda "chilla davri"dir. Hammasi chilladan so'ng boshlanadi, yana o'sha oddiy hayot, muammolarga to'la yashash boshlanadi, kamchiliklar sekin sekin yuzaga chiqa boshlaydi.

Intim. "Taqiqlangan meva" o'z qo'lingizda bo'ladi va hohlagan vaqtingiz undan ta'tib ko'rish imkoniga ega bo'lasiz va bunday imkoniyatga ega bo'lganingizdan kayfiyatingiz yuqori yuradi.

Oradan yarim yil o'tgach, er - xotinlar juda ko'p narsani tushunib eta boshlaydilar, juftini o'zi o'ylaganchalik ideal emasligi sezila boshlaydi.

Turmush. Bir biriga kundan kunga qo'pol gapira boshlaydilar, har xil narsalarni bahona qilib urush qiladilar. Yuvilmagan idishlar, moddiy qiyinchiliklar, uyni yig'ishtirilmagani sekin asta asabga tega boshlaydi. Bir birlariga yomon muomalada bo'la boshlaydilar.

Did. Avvalari romantik, antiqa, boshqalarga qaraganda yaxshiroq narsalarni xohlangan bo'lsa, endi ular ko'ngli nimani tortsa shuni eshitgisi keladi. To'ygacha ulardagi did ham xohish ham bir bo'lgan bo'lsa, endi hammani xohishi o'zi istaganicha bo'la boshlaydi. Axir bir umr rol o'ynab yurish osonmasda.

Odatlar. Ikki yosh to'ydan oldin o'zlarining yaxshi qiz va yaxshi yigit degan rollarini o'ynab yuradi. To'y o'tgandan so'ng rol o'ynashga xohish ham toqat ham qolmaydi. Birga yashash boshlangandan keyin xarakterdagi ulkan sirlar ochiladi.

Ko'pincha, ikki yosh ham to'ydan oldin ota-onasining topgan puliga hech narsani o'ylamay hayot kechirishgan bo'ladi. Ammo nikohdan so'ng barcha mas'uliyat o'z zimmalariga yukalanadi.

Turmushning ikkinchi yilidagi inqiroz. To'ng'ich inqirozi. Bu davr 1 yilgacha cho'zilib, asosan farzand tug'ilgan paytda yuzaga kela boshlaydi. Ayol homilador bo'ladi va farzand ko'radi. Bu farzand oilaga nafaqat quvonch olib keladi, balki shu bilan birgalikda er-xotin munosabatlariga biroz sovuqchilik ham keltirishi mumkin. Shu o'rinda erga kam vaqt ajratadi, erga e'tibor va diqqat etishmasligi oqibatida ayolini o'z farzandidan rashk qiladi. Jinsiy hayot tarzi ham buziladi, ayolidan qonimaydi, bu narsa uni ranjitib ayoliga hiyonat qilishi mumkin. Ayol esa asabiylashadi, eridan shubhalana boshlaydi siqiladi, janjal ko'taradi. Ayol bunday vaqtda o'zida kuch topib, eriga vaziyatni tushuntirishi lozim, kam e'tibor sevmaydi degani emas, bu hozir shunaqa davr va bu o'tkinchi ekanligini aytish kerak.

Uch yillik inqiroz - psixologik tomondan noturg'un bo'lgan davr hisoblanadi: hissiyot, sevgi, tuyg'ularni yorqinligi – bularning bari ikkinchi planga o'tib oladi.

Intim munosabatlar. Bu davrda ikkala tomon ham bir-birni fizologik jihatdan juda yaxshi o'rganib bo'lgan bo'ladi. Farzand tug'ilishi bilan onaning bor e'tibori bolaga qaratiladi, yosh, kuchli erga esa diqqat va e'tibor etishmaydi, buning natijasida esa erda ilk jinsiy fantaziyalar paydo bo'la boshlaydi.

Turmush. Bu davrda o'rtadagi tortishuvlar paydo bo'la boshlaydi – kim ahlatni tashlab keladi, bolaga qarash, tushlikni yoki kechki ovqatni kim tayyorlaydi. Vaqt o'tgan sari ularning bo'ynidagi vazifalari ko'paya boshlaydi. Bu davrda “kemadagi portlash” yuz beradi, ammo bu yaxshi tomonga deyish mumkin. Axir har bitta narsaning umri uzog'i bilan 3-4 yil, o'shanda bir ichidagini to'kib sochishmasa qachon dildagini sochishadi.

Did. Bu davrda er-xotin birgalikda televizor ko'rishga ham, teatrga birga borishga ham usta bo'lishadi, ammo ayolning futbol haqida fikrlari yoki erining spektakl haqidagi fikrlari bir-birini g'ashiga tegishi mumkin. Ammo ikkisi ham bir birini fikrni hurmat qilishi va quloq tutishi lozim. Axir maqsadlari tinch va totuv yashashku.

Odatlar. Bunda ikkisi ham “barmoqlar orasidan” qarashni boshlaydi. Bir birini kamchiliklari ko'ziga ko'rina boshlaydi. Hamma o'zini odatni yaxshi taraflarini ko'rsata boshlaydi.

Besh yillik inqiroz davri – qaytish inqirozi. Bu inqiroz davri 5 yildan so'ng ayol ishga qaytsagina yuz beradi. Bu davrning inqiroz sanalishiga ayolga berilgan imkoniyat tufaylidir. Bu davrda ayol oradan shuncha vaqt o'tib ishga qaytgan bo'ladi, endi unda mas'uliyat yanada ortgan bo'ladi: bola va erga qarash, uy ishlarini qilish, ishlariga ulgurish – bularning hammasiga bir vaqtning o'zida ulgurishi lozim. Undan tashqari uning hayotidagi yaqindagina boshlangan ishxonadagi yangicha hayot – odamlar bilan muloqatda bo'lib turish, odamlarning e'tiboriga tushish bularning bari aynan shu inqiroz davrini chaqiradi. Er-xotin ham ikkilasida yuz berayotgan ishida o'sish tufayli ikkisining bir-birida qoniqmaslik paydo bo'la boshlaydi. Ayol avvalgiday uy ishlariga ulgura olmaydi va buning oqibatida uyda yuz berayotgan bunday o'zgarishni er qabul qilishga qiynaladi.

Etti – to'qqiz yillik inqiroz davri. Bir ohangli inqiroz davri. Bu davrda hammasi bir maromga tushgan bo'ladi: turmush tarzi, intim,

muloqat, ish, xullas hammasi. Er ham xotin ham ishlayotgan bo'ladi, farzandlar ulg'ayayotgan ammo shu bilan birgalikda hayot va jinsiy hayot o'ta oddiy va bir xil ko'rinishga ega bo'lgan bo'ladi. Shu sababdan, bu davrda ikkisi ham hayotida yangilik nimadir o'zgarish istab qoladi. Bu davrga kelib ayol ham er ham bir biridan to'yingan bo'ladi. Ko'pgina erkaklar ayollarinig o'zgarib qolganidan, romantik munosabatlarni rad qilayotganidan arz qilishadi. Ayol uchun esa farzandlar ulg'ayib olgani va hayoti har doimgiday bir maromda turgani uchun hayot zerikarli bo'la boshlaydi. Balki hayotiga boshqa erkak ham kirib kelishi mumkin. Er ham o'z o'rnida boshqa ayol bilan munosabatga kirishishi mumkin. Ammo er oilani saqlab qolishga harakat qiladi, ya'ni xushtori bilan ham munosabatni uzmaydi ayolini ham xaydamaydi, oilasini asrashga intiladi, ammo ayolda shu hol yuz bersa erini tashlab ketishi ko'proq yuz beradi.

O'n to'rt – o'n olti yillik inqiroz. Qirq yoshlilik inqirozi. Agar xatto er-xotin uzoq yillar davomida ahil-inoq yashab kelgan bo'lishsa ham, 40 yoshga yaqinlashganlarida eng asosiy inqiroz davri yaqinlashadi. Sababi ayolda yaqinlashib kelayotgan klimaks davri sababli, uning xarakterini yomon tarafga o'zgarib borishi, agressiyasini ortishi natijasida bo'lsa, erkaklarda esa o'tgan umrini tahlil qilish boshlanadi. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, har qanday juftlikda vaqt o'tishi bilan jinsiy va hissiy jixatdan bir joyda to'xtab qolish yuz beradi. 40 va 50 yoshlar oralig'idagi har 5 ta erkakdan bittasi shu yoshda yangidan nikohdan o'tadi. Yarimidan ko'pi o'zidan 15-20 yosh kichkina qizga uylanadi, boshqalari esa atrofida xushtorini ko'paytiradi. Shu sababdan bu davrni "qirq yosh qo'zg'aloni" - ya'ni erkaklardagi klimaks davri deyiladi. Bu garmonlarning qayta tiklanishi natijasida yuz beradi. O'sha aytganimizdek, erkaklar o'tgan umrini sarhisobini tahlil qila boshlaydi, nimalarga erishganini, xotinidan ko'ngli to'ldimi yo'qmi, istaganidek ayolga uylana oldimi yo'qmi, bularning hammasi yashirin nevrozga sabab bo'lishi mumkin. Ayol ham bu borada qolishmasligi, u ham ichidan "Endi bir umr shu odam bilan yashab o'tamanmi?" degan kechinmalar o'ta boshlaydi.

Bu davrda ikkisining ham tuyg'ulari barqarorlashgan va ularning o'rtasidagi muhabbat ko'proq do'stlikni eslatadi. Bu davrga kelib ikkisining ham o'ziga bergan bahosi oshib keladi. Inqirozning cho'qqisi ayolda o'ziga berilgan bahoning o'ta yuqoriligi bilan belgilansa, erkaklarda esa o'zini namoyon qilish hissi ortib boradi.

Bu davrda hissiyotlarning sovushining yana bir sababi - “hayot o’rtasida” hissidir. Bu nikohdagi eng og’ir damlardan biridir. Bunda hayotini butulay o’zgartirish hissi paydo bo’ladi. Ammo ajralishlar kam kuzatiladi.

Er-xotinlardan ikkisida ham jinsiy munosabatlarda yangilanish paydo bo’ladi. Bu qaynoq kuchli hissiyotli turmush tarzida hammasi o’zgarimas ko’rinishga kelgan: barqaror va hamma narsasi yo’lga qo’yilgan. Aynan shu barqarorlik va yo’lga qo’yilganlik tufayli ham bu davrda er-xotinlar oila bag’ridan chiqib ketgisi, hammasini noldan boshlagisi kelmaydi. Mayda chuyda narsalar bahslashishga va hafalashishga sabab bo’la olmaydi, er-xotinlar bir biriga e’tiborli bo’lishni o’rganishadi. Xatto ba’zan juftliklardan biri chidamsizligi bilan hayratda qoldirsa ham, bu unchalik ham e’tiborga olinmaydi.

20 -25 yillik inqiroz. Mutaxassislarining fikricha, nikohning bu davrida asosan ikki kishilik hayot ilgari suriladi, chunki bu davrga kelib, farzandlar ota onadan biroz uzoqlashgan bo’ladi. Ota-ona farzand tarbiyasidan qutiladi, farzandlar ulg’ayib, mustaqil hayot kechira boshlashadi. Endi er-xotin ikkisi haqida qayg’urishi lozim bo’ladi. Shu sababdan bu davrda ikkisidan birining bevaqt vafoti sherigiga juda qattiq ta’sir qiladi. Ular barhayot bo’lishsa, endi farzand tarbiyasi bilan emas, nabiralarni tarbiyalashga o’tadi. hamma o’zi bilan o’zi band bo’lib qoladi.

Inkiroz – bu ham hissiy ham aqliy stressli vaziyat bo’lib, qisqa vaqt ichida ham o’zidan, ham boshqalardan katta o’zgarishni talab qiluvchi holat. Ayniqsa, oilada krizis yuz berganda bu holat oilani parokandalash darajasigacha olib kelishi mumkin.

M.A.Sog’inovning ta’kidlashicha, o’zbek oilalarida er-xotinlarni yoki ulardan birini ajralishga undovchi muhim sabablar sirasiga: turmush o’rtog’ining qo’polligi, turmush o’rtog’ini hurmat qilmasligi: yosh oila hayotiga ota-onalarning noo’rin aralashuvi: turmush o’rtog’ining oilaning umumiy masalalariga befarqligi va boshqalar kiradi.

X.Karimov o’tkazgan tadqiqotlar natijasiga ko’ra, o’zbek oilalaridagi er-xotin orasida nizolarning kelib chiqishiga milliy-madaniy muhitiga xos bo’lgan nikoholdi omillarining xususiyatlari: ya’ni ba’zida tanishish imkoniyatining bo’lmasligi yoki qisqaligi ham ta’sir etishi, natijada yuzaga kelgan nizo sabablarini tomonlar o’zidan qidirmasligi, uni bartaraf etishda ota-onalarga tayanish, oiladagi o’zaro

munosabatlar qo'pollik asosiga qurilishi va boshqa bir qator salbiy holatlar yuzaga kelishi ko'rsatib o'tiladi.

Oilaviy munosabatlar ikki kishi er va xotin orasidagi hissiyotlarga asoslanib shakllanadi. Agar hissiyotlar ortda qolib, hayot muammolari ustun kelib, er o'zini tergovchi sifatida tutsa, xotini doimiy tergov ostida ushlansa, yoki xotini doimo moddiy muammolar, boylik, ro'zg'or hisob-kitobini qilib erni doimo tergasa bir-birlariga bo'lgan his-tuyg'u yo'qolib ketadi. Inson ba'zida o'ziga yaqin bo'lgan odamlarni tushunmaydi. A.Grin o'zining asarlaridan birida "Bizning ichki dunyomiz qamdan-kam odamni qiziqtiradi", deydi. Er va xotin bir-birlarini juda yaxshi biladigan, tushunadigan -deb o'ylashadi. Aslida esa yaqin odamni ichki dunyosini ko'ra bilish uni tushunishni xohlashmaydi.

Er va xotin turmush qurib, nafaqat jismonan bir-biriga yaqin bo'lishi, balki qalban yaqin bo'lishlari darkor. Bu yaqinlikka erishish uchun unga intilish, qiziqish va yaqin odami bilan doimo suhbatda bo'lish, suhbat orqali uni ichki dunyosiga kira olish kerak. Bu munosabatlar qiziquvchan, erkin va teng huquqli insonlar orasida paydo bo'ladi. V.A.Sisenko oilaviy munosabatlarni mustahkam yoki sustligini asosi er va xotin bir-birlarini ko'nglini ola bilishidadir deb biladi. Ularning bir-biriga bo'lgan mehrida, bir-birini xohlashida, tushunishida va oilada doimo yaxshi kayfiyat, kulgi bo'lishidadir.

Munosabatlarni samimiyligiga va turmushning buzilishiga V.Satirning fikricha quyidagi qo'rquvlar sabab bo'ladi:

1. Men hato qilib qo'yishim mumkin.
2. Kimgadir qilg'im yoqmasligi mumkin.
3. Kimdir ustimdan kuladi.
4. Kimdir meni maqtanchoq deb o'ylaydi.
5. U meni yomon deb o'ylaydi.
6. Biror-bir aybim borligini bilib qolishadi.
7. U meni tashlab ketadi.

Ammo, kimki bu fikrlarni o'zidan chetlasa, erkin tutsa va o'z ustidan kulishidan qo'rqmasa, munosabatlar osonlashadi. Inson turmush qurishdan oldin bu hayotda o'zining dunyoqarashiga ega bo'ladi. U o'zi uchun aziz va qimmatli narsalarni belgilab qo'yadi, shuning uchun o'z yonida tushunadigan, uning g'ururiga tegmaydigan dunyoqarashi ustidan kulmaydigan, ta'na qilmaydigan ko'pincha chqin bir inson bo'lishini istaydi. U boshqa o'ziga yaqin insondan uni

dunyoqarash, g'ururini, hayotdagi o'rnini, hurmat qilishini xohlaydi. Faqat shunday insongina turmush o'rtog'i bila olishi va shundagina mustahkam oila qurishi mumkin.

Oilani mustahkamlovchi ikki muhim faktorni V.A.Sisenko belgilab beradi:

1. Ijtimoiy-iqtisodiy, moddiy ta'minlanganlik darajasi va vaqt ajratilishi.

2. Ijtimoiy-psixologik faktlar oilaviy hayotdan mamnun bo'lish darajasi.

Shu ikki faktor oilani mustahkam qilishda V.A.Sisenko asosiy shart deb biladi.

Er-xotinning bir-biridan uzoqlashishi yoki bir-birini tarbiyalashga urinish oilaviy munosabatlarni buzilishiga olib keladi. A.Kronik bir qator sabablarni ko'rsatib o'tadi. Ulardan: — boshqa odamlar hayotida aralashishi; — o'z qadrini bilmaslik (o'zini erga urish); — bir-birining jinsiga, xarakteriga to'g'ri kelmaslik. Lekin, eng yaxshi yo'l bu qiyinchiliklarni birga engish, er qoqilsa xotin tergovchi, xotin qoqilsa er tergovchi bo'lish oilani saqlashga olib keladi. A.A.Kronik va S.A.Kroniklar munosabatdagi hissiyotlarni saqlashda quyidagilarni taklif qiladi.

1. Xotiralar oilaviy, birgalikda o'tkazilgan yaxshi munosabatlar o'tkazilgan yaxshi munosabatlar, yaxshi kunlarni asrash.

2. Birgalikda o'tkazilgan yillarga, kunlarga, daqiqalarga ijodiy yondashish, hozirgi kun bilan yashash.3. Birgalikda kelajakka intilish, umumiy rejalar tuzish, shundagina birgalikdagi hayot qiziqarli, yorqin va mustahkam bo'ladi. Oilaviy munosabatlarni mustahkamlashda qo'shimcha faktorlarga:

1. Er-xotinning oilani saqlashga intilishi.

2. Oilani mafaati yo'lida kelishib ish qilish.

3. Oilaviy ishlarda tashabbus ko'rsatib, o'z hissasini ikkalasi ham baravar qo'llashi.

4. Mavjud bo'lgan muammolarni oilani unutmagan holda u bilan birgalikda echish.

5. Qiyin va og'ir kunlarda birga bo'lish bir-birini qo'llab quvvatlash.

6. Er-xotin tashqi ko'rinishida estetik jozibalikni saqlash. Oilada o'zini tuta bilish.

7. Oilada ishonch, quvonch, mehr-oqibat sharoitini yaratish kabi faktorlar kiradi.

Ko'pchilik to'ydan oldin harakat qilib, qo'ngil olib, to'y o'tgandan so'ng bo'ldi. Endi maqsadga erishildi deb, harakatni susaytiradi. Lekin aksincha, hamma e'tibor harakat to'ydan keyin boshlanishi kerak, chunki arzimagan narsa, hattoki kiyimga, o'z ko'rinishiga e'tiborsizlik ko'ngil qolishiga olib keladi. To'ydan so'ng oilada umumiy qiziqishlar bo'lishiga harakat qilish kerak, bu oilani mustahkamlaydi. Fundamentni shakllantiradi. Bolalar oilani mustahkamlaydi, lekin umumiy ma'naviy qiziqishlar ham bo'lishi kerak. Oila baxtli bo'lishida turmush qurganlar bir-birlariga do'stona munosabatda bo'lishi muhim ahamiyatga ega. Chunki, yoshlikda turmush qurib, yillar davomida ikki shaxs bir-biriga bog'lanib qoladi. Ular bir-birini tarbiyalaydi, bir-birini o'rganadi.

Devid Berns oilaviy munosabatlarni salbiy rivojlanishida quyidagi sabablarni keltiradi.

1. Bir-biriga qat'iy qarama-qarshi qutb asosida fikr yuritishi (faqat oq va qora tarzida izoh qidirish).

2. Hodisa va turmushdagi yuzaga keladigan voqealarni ko'pirtirib, yuzga solish (har doim shunaqa qilasan; hech qachon yaxshi bo'lmagan...).

3. Doimo turmush o'rtog'ini tanqid qilish, uning yo'l qo'ygan xato va kamchiliklarini yuziga solish.

4. Hamma narsaga salbiy qarash teskari burish, ijobiy natijalarni kamsitish (bu ishing hech qachon yaxshi bo'lmaydi).

5. Shoshilib xulosa chiqarish odati, "fikrlarni o'qish" ("shu bilan u, meni xech narsaga arzimaydigan demoqchi bo'ldi", "bundan xech narsa chiqmaydi, xammasi bundanda yomon bo'ladi"...)

6. "Teskari teleskop" metodini qo'llash: yaqin, bo'lishi mumkin bo'lgan narsa inkor etilib yoki qisqartirilib, uzoq kelajakdagi bajarish imkoniyati past narsa ko'pirtiriladi.

7. Dunyoda bo'ladigan ishlarni faqat his-tuyg'u, emostiyalar orqali idrok etish.

8. "Men qilishim kerak", "men bajarishim darkor" iboralaridan haddan ortiq foydalanish, bunda "men xohlayman", "Menga kerak", "menga yoqadi" ma'nolari siqib chiqariladi.

9. Boshqalarning xulqiga, harakatiga tamg'a bosish (u o'zi shunaqa).

10. Qo'ldan kelmagan narsalar uchun aybni doimo o'ziga olish, ayniqsa yaqinlari bilan bo'lgan voqealarda.

Yuqoridagilarga xulosa qilib aytish kerakki, sevgi va baxt formulasi har kim uchun o'ziniki bo'ladi. Bu formulani har kim o'zicha tuzadi va shu formulaga asosan yashaydi.

Oila a'zolari (ayniqsa, er-xotin) o'rtasida kechadigan muomala odobi undagi shaxslararo munosabat barqarorligini ta'minlashda asos bo'lib xizmat qiladi. Oiladagi kundalik muloqot bu hayotiy ehtiyoj sifatida yuzaga keladi. Er-xotinning oiladagi tashkiliy, moddiy, ma'naviy, tarbiyaviy va o'zaro shaxsiy masalalar yuzasidan bir-biri bilan kechadigan muomala munosabatlari sof va samimiy, erning xotiniga, xotinning eriga nisbatan o'zaro hurmati, mehr-muhabbati va iffati asosida qurilsagina unda musaffo ma'naviy muhit yuzaga keladi, shaxslararo munosabatlar barqarorligi yanada mustahkamlanadi. Erning xotinga, xotinning erga betakallufliqi, bir-biriga qo'pol muomalasi, oilaviy turmush bilan bog'liq iqtisodiy, tashkiliy, tarbiyaviy va ma'naviy qiyinchiliklarni engishdagi turli fikrlilik, kelisha olmaslik holatlari asta-sekin undagi shaxslararo munosabatlarning buzilishiga, ya'ni oilaning inqiroziga olib keladi.

Agar er-xotinning biri o'zining kamchilik tomonlarini bilsa, ulardan qutilish mumkin. Agar bu harakat bo'lmasa, oilaning buzilishiga olib keladi.

Agar er-xotin xarakterida quyidagi kamchiliklar bo'lsa, oilani saqlab qolish qiyin bo'ladi:

- mas'uliyatni o'z zimmasiga ololmaslik va moliyaviy tomondan qarzga botish;
- yoshligida boshidan kechirgan hafagarchiliklar, jarohatlar yoki tashlanganligi natijasida emostional turg'un emasligi;
- emostional sovuq, sevishni ham, sevishga javob berishni ham bilmaydi, har doim kimnidir ayblaydi, kimdandir norozi bo'ladi;
- qahri-qattiq, tez jahli chiqadi va kuch ishlatishi ham mumkin;
- seksual tomonidan muammolar (impotenstiya, frigidlik) hiyonatga moyillik, boshqalar bilan o'ynashishi;
- spirtli ichimliklarga, narkotik moddalarga, qimor hamda seksga ruju qo'yganligi;
- oldingi baxtsiz sevgisidan xali ham o'ziga kelmaganligi.

Nikoh - oila munosabatlari taraqqiyotida er va xotinning o'zaro munosabatlari, bu munosabatlarning ijobiyligi, er-xotinning bir-birini

tushunishi, bir-birlariga nisbatan hissiy intilishlari, bir-birlarini hurmat qilishlari, ularning o'z nikohlaridan qoniqqanliklari va qator shu kabilar oila mustahkamligini ta'minlovchi muhim psixologik omillar hisoblanadi.

7.3. Mansab masalalariga oid konsultastiya. Telefon orqali konsultastiya.

Mansabga doir savollarga shaxs, korxonatashkilot rahbari o'zining ishi doirasida yoki shaxsiy masalada murojat qilishi mumkin. Shaxsiy va kasbiy muammolar aloxida –aloxida echim topishi kerak. Asosan ikkala muammo xam bir shaxsda ko'proq uchrab turadi. Shaxsiy muammosi bor inson korxonani boshqarishda xam to'siqlarga muammolarga duch keladi. Shunday ekan boshqaruv muammolaridan oldin shaxsning o'zida muammosi bor yo'qligini aniqlash zarur. Shaxs mansabparastlik ko'proq xarakter xususiyatlarga bog'liq bo'ladi. Asosan temperament jixatdan xolerik va sangviniklarda jamoani boshqarish xususiyatlari ko'proq kuzatiladi. Mansab va jamiyat qo'ygan talablar shaxsda o'zi xoxlamasa xam turli xilto'siqlarni yuzaga keltiraveradi shaxsga katta masuliyat yuklaydi.

Odamlarning shaxsiy munosabatlariga rahbarlik qilish.

Psixologik maslahatlashuvdagi shaxsiy munosabatlarni boshqarish masalalari bo'yicha odamlar, xususan, yoki psixologik xususiyatning boshqa masalalarini hal qilish bilan bog'liq holda murojaat qilishlari mumkin. Maslahatchi har doim haqiqiy insoniy munosabatlarda shaxsiy va biznes muammolari bir-biriga hamroh bo'lishini, juda kamdan-kam hollarda paydo bo'lishini va bir-biridan alohida hal qilinishini yodda tutishi kerak. Ko'pincha bir xil odamda ular bir vaqtning o'zida paydo bo'ladi va ularning dinamikasida to'g'ridan-to'g'ri bir-biriga bog'liq. Shunday qilib, shaxsiy muammolar bo'lgan kishi, odatda, biznes munosabatlarida qiyinchiliklarga duch keladi. Aksincha: biznes muammolari bo'lgan kishi kamdan-kam hollarda shaxsiy muammolarga ega emas. Shuning uchun, odamlar biznes boshqaruvi, ularning biznes munosabatlarini boshqarish bo'yicha psixologik maslahat olib, birinchi ular normal ish munosabatlar o'rnatilishiga to'sqinlik shaxsiy tabiat muammolar bor yoki yo'qligini topish kerak. Birinchidan, bunday muammolar yuzaga keladigan odatiy vaziyatlarni ajratib ko'rsatish va tavsiflash kerak, keyin esa tegishli hollarda

psixologik maslahatning o'ziga xos xususiyatlarini batafsil ko'rib chiqish kerak.

Vaziyat 1. Har qanday jamoaning rahbari odamlar bilan bo'lgan munosabatlarida bexosdan namoyon bo'ladigan salbiy belgilarga ega.

Vaziyat 2. Rahbarning o'zi juda ko'p afzalliklarga ega bo'lgan juda moslashuvchan odam bo'lib, unga odamlar bilan juda oddiy munosabatlarni o'rnatishga imkon beradi. Biroq, uning subordinatori orasida bunday odamlar bor, ular bilan shug'ullanish qiyin va oddiy insoniy munosabatlarni, ham shaxsiy, ham biznes munosabatlarini o'rnatish mumkin emas.

Vaziyat 3. Bir sabab yoki boshqa sabablarga ko'ra, rahbar o'z subordinatlariga nisbatan aniq antipatiya ko'rsatadi. U o'zini tushunadi va his qiladi, lekin his-tuyg'ularini engishga qodir emas. Bu nima uchun sodir bo'lishini tushuntira olmaydi. O'z navbatida, uning odamlarga nisbatan shaxsiy yoqtirmaslik munosabati ularga nisbatan bir xil munosabatni keltirib chiqaradi.

Vaziyat 4. Ijtimoiy-psixologik jihatdan bu holat oldingi holatning nosimmetrik holatidir. Lekin bu safar tushunarsiz holat, yoqtirmaslik va yoqtirmaslik rahbarga nisbatan subordinatlar tomonidan namoyon bo'ladi. U nima uchun bu sodir bo'layotganini to'liq tushunmaydi va hech narsani o'zgartira olmaydi.

Vaziyat 5. Jamoa rahbari o'z qaramog'idagilarga nisbatan qanday munosabatda bo'lishni anglatmaydi. U, masalan, ular bilan juda yaqin shaxsiy munosabatlarni o'rnatish va qo'llab-quvvatlash yoki faqat yaxshi biznes munosabatlariga chek qo'yish kerakligini hal qila olmaydi. Maslahatchi psixologning qanday holatlarda va ularning har birida mijozga qanday tavsiyalar berishi mumkinligini qanday aniqlash mumkinligini ko'rib chiqing. Birinchi turdagi vaziyat bilan maslahatchi psixolog ko'pincha tajribali, uzoq vaqt davomida menejer sifatida ishlaydigan mijoz bilan murojaat qilganda yuz beradi. Agar biz yosh rahbar haqida gapiradigan bo'lsak, u odatda uning xarakterining kamchiliklarini tushunmaydi. Agar u tajribali rahbarga tegishli bo'lsa, u ularni tushunadi, istaydi, lekin ulardan deyarli qutulolmaydi. Ushbu holatlarning birinchi qismida psixolog-konsultantning vazifasi mijozga o'z xarakteristik kamchiliklarini tushunishga yordam berishdir, ikkinchidan, ulardan qutulishga yordam berishdir. Har ikkala holatda ham, agar bu kamchiliklar mijozning hayotidan butunlay yo'q qilinmasa, unda o'z qaramog'idagilarga nisbatan o'z xatti-harakatlarida

minimal darajada namoyon bo'ladi. Menejer-mijozning xarakteridagi kamchiliklarni aniqlash, maslahatchi psixolog mijozni diqqat bilan tinglashi, uni haqiqatan ham va tez-tez odamlar bilan munosabatlarda muammolarga duch keladigan holatlar haqida batafsil ma'lumot berishlari va mijozning o'z xatti-harakatlariga alohida e'tibor berishlari kerak uning subordinatlariga nisbatan.

Mijozning hikoyasi natijasida maslahatchi psixolog o'z xarakteridagi kamchiliklar haqidagi gipotezani shakllantiradi, uning fikriga ko'ra, mijozga bo'ysunuvchi odamlar bilan normal munosabatlarni o'rnatishga to'sqinlik qiladi. Ushbu gipoteza keyinchalik mijozning xarakterini ko'p tomonlama baholashga imkon beradigan usullar yordamida ishonchliligi uchun tekshiriladi. Tegishli ishonchli, ilmiy asoslangan axborot zarur dalillar bilan birga mijozning ongiga keltiriladi. Mijoz bilan ishlashning ushbu bosqichida maslahatchi psixolog mijozni bo'ysunuvchilar bilan shaxsiy munosabatlar bilan bog'liq muammolarini hal qilish, xususan, uning kamchiliklarini tan oladimi yoki yo'qmi, ularga bog'liq ekanligiga ishontirishga harakat qiladi. Agar bu kamchiliklar allaqachon mijozga ma'lum bo'lsa va agar mijoz ulardan qutulishga qaratilgan zarur sa'y-harakatlarni amalga oshirishga tayyor bo'lsa, unga quyidagilarni qilish tavsiya etiladi. Birinchidan, qachon, kim bilan va qanday sharoitlarda bu kamchiliklar eng tez-tez va eng kuchli tarzda namoyon bo'lishini aniq belgilashga harakat qiling. Ikkinchidan, atrofdagi voqealarni va o'z xatti-harakatlarini kuzatib, tegishli ijtimoiy vaziyatlarni mustaqil ravishda aniqlashni o'rganish davom etmoqda. Uchinchidan, agar iloji bo'lsa, kelajakda bunday vaziyatlarning paydo bo'lishidan qochish uchun o'rganing, agar, albatta, mijoz buni qila olsa. To'rtinchidan, bunday holatlarda bunday hayotiy vaziyatlarda o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish usullarini ishlab chiqish bexosdan paydo bo'ladi. Bunday metodlarni amalda ishlab chiqishda mijozga maslahatchi psixolog yordam berishi kerak. Beshinchidan, shaxsiy va biznes aloqalariga, o'z tabiatidagi mavjud kamchiliklarga kirish kerak bo'lgan odamlarni oldindan ogohlantirish odatini rivojlantirish. Nihoyat, oltinchisi, darhol o'rganing va ular bilan muloqot qilishda beixtiyor ta'sir ko'rsatgan odamlarga zudlik bilan kechirim so'rang.

Agar mijoz va psixolog-maslahatchi birgalikda mijozni mavjud bo'lgan xarakteristik kamchiliklardan asta-sekin yo'q qilishga qaratilgan uzoq muddatli qo'shma harakatlar rejasini muhokama qilsa

va qabul qilsa, bu juda oqilona ko'rinadi. Ushbu rejani amalga oshirish vaqtida mijoz muntazam ravishda, haftada kamida bir marta yoki ikki hafta davomida psixolog-maslahatchi bilan maslahatlashib, undan qanday harakat qilish haqida qo'shimcha tavsiyalar olishlari kerak. Ikkinchi holatda-xarakterdagi kamchiliklar rahbarning o'zi emas, balki uning bo'ysunuvchilari tomonidan topilganda, rahbarga quyidagilarni qilish tavsiya etiladi.

Birinchi, vaqtinchalik subordinatlar bilan muloqotda psixolog-maslahatchi rolini bajarish (bu rolning amaliy bajarilishi uchun haqiqiy psixolog-maslahatchi mijozni oldindan tayyorlashi kerak). Ikkinchi, rahbar o'z subordinatlari bilan batafsil gaplashishi va ularni ochiq suhbatga chaqirishi kerak. Bunday suhbat davomida, subordinatlar nima uchun unga rahbar sifatida yomon munosabatda bo'lishlarini aniqlash kerak. Bu erda allaqachon psixolog-maslahatchi rolini o'ynagan holda, rahbar yo'qorida aytib o'tilgan narsalardan kelib chiqishi kerak. 1 holatiga nisbatan. Ikkinchi, agar subordinatlar o'zlarining xarakterining kamchiliklarini tan olmasalar yoki ulardan qutulishni istamasa, menejer quyidagi qadamlardan birini qabul qilishi mumkin:

- bir muncha vaqt o'tgach, subordinatlar bilan muzokaralarni to'xtatish va ularni ishontirishga urinish, subordinatlar o'z rahbarlari bilan gaplashayotgan narsalar haqida mustaqil fikr yuritishga imkon beradi. Ehtimol, bu biroz vaqt talab etadi va bo'ysunuvchilar o'z xatti-harakatlarini va qarorlarini to'g'ri yo'nalishda o'zgartiradilar;
- agar vaqt o'tishi bilan hamma narsa o'z-o'zidan to'g'ri yo'nalishda o'zgarmasa, unda rahbar boshqa hech narsaga ega bo'lmaydi, chunki u subordinatlarning belgilarida kamchiliklarni sezmaslik va ularga javob bermaslikni o'rganadi.

Uchinchi, agar ushbu kamchiliklar keyinchalik mutlaqo chidamsiz bo'lsa, unda subordinatlar bilan muzokaralarni davom ettirishingiz kerak, agar ular o'z xatti-harakatlarini nazorat qilmasalar, ular bilan normal shaxsiy va biznes aloqalari deyarli imkonsiz bo'ladi va rahbar boshqa hech narsa qolmaydi, subordinatlar bilan qanday aloqada bo'lish kerak.

To'rtinchi, qiyin vaziyatlarda rahbar o'zini jamoada etarlicha vakolatli bo'lgan va rahbar bilan juda do'stona shaxsiy munosabatlarga ega bo'lgan boshqa subordinatlarning yordamiga chaqirishi kerak. Ularga rahbar yordam so'rashi mumkin, uning mohiyati boshqa

subordinatlarga birgalikda ta'sir o'tkazishga harakat qilishdir. Bu holatda menejer va subordinatlarning birgalikdagi harakatlari quyidagicha bo'lishi mumkin:

– birinchidan, ularning barchasi o'zlarining belgilaridagi kamchiliklar bilan bog'liq boshqa subordinatlarning qo'zg'atuvchi harakatlariga salbiy ta'sir ko'rsatmaslik va salbiy munosabatda bo'lmaslik haqida kelishib olishadi,

– ikkinchidan, bunday harakatlarning muntazam ravishda takrorlanishi bilan, ularga jamoaning ko'plab a'zolari bu harakatlarni ma'qullamasligini va shu tarzda harakat qilayotganlar bilan muloqotni to'xtatishga tayyorligini aniq ko'rsatib bering,

- uchinchidan, mavjud xarakterli kamchiliklardan xalos bo'lish va o'zlarini himoya qilish uchun har tomonlama harakatlarni qo'llab-quvvatlash.

Muhokama qilingan vaziyatlarning uchdan birida-agar rahbar va uning subordinatlaridan biri o'rtasida tushunarsiz, qiyin bartaraf etiladigan antipatiya mavjud bo'lsa, rahbarning o'zi bilan keyingi psixoprofilaktik ishni bajarish tavsiya etiladi. Avvalo, kimga, qachon va qanday masalalarda menejerning antipatiasini ko'rsatganini batafsilroq bilib olishingiz kerak. Keyin menejerning shaxsiy munosabatlarning rivojlanish tarixini tegishli shaxs bilan tahlil qilish maqsadga muvofiqdir. Bu savolga javob berish uchun amalga oshirilishi kerak, bu hikoyada ma'lum bir shaxsga nisbatan yoqtirmaslikning ob'ektiv sababi o'z vaqtida aniqlanmagan. Buni bilish uchun mijoz etarli darajada batafsil aytib berishi kerak psixolog-maslahatchi, u bilan shaxsiy tanishishning boshidan boshlab subordinator bilan bo'lgan munosabatlari qanday paydo bo'ldi. Ushbu suhbatning maqsadi-bu shaxsning kamchiliklari va bo'ysunuvchining xatti-harakati rahbarning unga qarshi antipatiya hissi paydo bo'lishining asosiy sababi ekanligini aniqlashdir. Agar shunday bo'lsa, unda bu haqiqat avval o'tmishga qaytib, bu sababni bartaraf etish kerakligini anglatadi. Subordinatorning bunday xatti-harakati nima uchun paydo bo'lganini diqqat bilan va chuqur tushunish kerak, shuningdek, menejerga bo'ysunuvchining harakatlariga qarshi antipatiya bilan javob berishni davom ettirish mantiqiy yoki yo'qligini aniqlash kerak. Ehtimol, bunday tahlil natijasida menejerning bo'ysunuvchiga nisbatan yoqtirmaslik tuyg'usini saqlab qolish uchun juda jiddiy ob'ektiv sabablar mavjud emas. Bunday holda, agar bu savolga o'xshash hech qanday sabab

yo'qligi aniqlansa, demak, rahbarning o'zi, ehtimol, uning bo'ysunuvchisidan kamroq darajada sodir bo'lgan narsalar uchun aybdor. Ehtimol, u o'z subordinatiga nisbatan dushmanlik qiladi, chunki u o'zining bo'ysunuvchisi bilan bir xil xarakterga ega emas. Bundan oldin rahbar va subordinatorlar bilan muloqot qilish kerak bo'lgan vaziyatlar ular o'rtasida normal munosabatlarni o'rnatish uchun har doim qulay bo'lishi mumkin. Ehtimol, uning tashqi qiyofasi, xatti-harakati yoki ikkalasi bilan birgalikda ishlaydigan kishi boshqa birovning boshlig'iga eslatgan bo'lishi mumkin, bu esa juda ob'ektiv sabablarga ko'ra aniq, yoqimsiz shaxsiy munosabatdir. Buni menejerdan vaziyatni tahlil qilishni so'rab, uning sobiq tanishlaridan boshqa hech kimga o'xshamasligini eslab qolish mumkin. Agar bu savolga ijobiy javob beradigan bo'lsak, siz u bilan suhbatni davom ettira olasiz va unga bo'ysunuvchiga o'xshagan shaxsning nima ekanligini va o'tmishda bu shaxs bilan qanday shaxsiy munosabatlar shakllanganini bilishga harakat qilishingiz mumkin. O'tkazish gipotezasi yoki proektsiyasi, boshqa shaxsga nisbatan salbiy munosabat, agar o'tmishda tegishli shaxsga nisbatan shaxsiy munosabat haqiqatan ham salbiy ekanligi aniqlansa, tasdiqlangan hisoblanadi.

Agar shunday bo'lsa, psixolog-maslahatchi menejerni mijozga ma'lum bir vaqtda bo'ysunuvchiga bo'lgan shaxsiy munosabati, albatta, noto'g'ri, noto'g'ri ekanligiga ishontirishga harakat qilishi kerak. Bunday munosabatlardan xalos bo'lish uchun rahbarga imkon qadar iloji boricha o'z xizmatchisini bilish tavsiya etiladi va iloji boricha, bu odamni asta-sekin tanib, unga nisbatan dushmanlik bilan munosabatda bo'lishni tavsiya qiladi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, insonni inson sifatida yaxshiroq va chuqurroq o'rganishga urinishlar unga nisbatan munosabatni yaxshilaydi. Agar rahbar va subordinator o'rtasida istaksiz ravishda paydo bo'lgan antipatiya sababi, rahbar bu subordinator bilan muloqot qilish kerak bo'lgan vaziyat yoki vaziyat bo'lsa, unda bu holatda rahbar ushbu subordinatorning xatti-harakatlarini diqqat bilan kuzatib borishi kerak. Keyin, ehtimol, menejerning ushbu subordinatorga nisbatan shaxsiy munosabati yaxshiroq o'zgaradi. To'rtinchi holat-rahbarga bo'ysunuvchilar tomonidan tushunarsiz va tushunarsiz dushmanlikning mavjudligi-psixologik maslahatning bir-biridan farqli strategiyasi va taktikasini oldingi holatga qaraganda belgilaydi, garchi birinchi qarashda bu holatlar bir xil bo'lsa-da. Bu erda maslahatchi psixolog o'z boshlig'iga nima uchun

unga bo'ysunuvchilari unga juda xayrixoh emasligini tushunishga yordam berishga harakat qilishi kerak. Rahbarga bo'ysunuvchilarning bunday munosabatining bir necha sabablari bo'lishi mumkin. Birinchidan, bu menejerning o'ziga bo'ysunuvchilarga nisbatan yomon munosabati. Ikkinchidan, bu juda aniq, lekin ayni paytda rahbarning o'zi tomonidan yaxshi nazorat qilinmaydigan o'z xatti-harakatlari va subordinatlar tomonidan javob, salbiy reaksiyaga sabab bo'lgan. Uchinchidan, bu biz oldingi, uchinchi tartibda, vaziyat bilan bog'liq ravishda muhokama qilingan bir xil sababdir, ya'ni rahbar o'z xohish – irodasini o'tmishda ularga juda ko'p muammolarni keltirib chiqargan shaxsga o'xshatishi mumkin. To'rtinchidan, bu rahbarning subordinatlar bilan muloqot qilish amaliyotida tez-tez uchraydigan holat bo'lib, unda rahbar o'z noto'g'ri xatti-harakatlari bilan tushunilmagan harakatlar bilan bevosita subordinatlar tomonidan salbiy reaksiyaga sabab bo'ladi.

Haqiqiy hayotdagi barcha sabablar alohida va birgalikda harakat qilishi mumkin va ularning har qanday kombinatsiyasida va maslahatchi psixolog vaziyatni tahlil qilishdan oldin muammoni hal qilish uchun amaliy tavsiyalarga o'tishdan oldin uning haqiqiy sabablarini aniqlash kerak bo'ladi. Agar yo'qorida aytib o'tilgan sabablarning birinchi va ikkinchi qismi haqiqatan ham amal qilsa, ularni faqat menejerning o'ziga bo'ysunuvchilarga munosabatini o'zgartirib, yo'q qilish mumkin. Bunday holda, rahbar o'z xatti-harakatlaridagi kamchiliklarni tushunishi va tan olishi va uni nazorat qilishni o'rganishi, uning xatti-harakatlari va unga bo'ysunuvchilarga bo'lgan munosabati, albatta, xayrixoh bo'lishi kerak.

Agar vaziyat yo'qorida aytib o'tilgan sabablarning uchdan biri yoki to'rttdan biri bilan bog'liq bo'lsa, unda rahbarning xatti-harakatlari uchinchi holatga nisbatan biz tomonimizdan muhokama qilinganlarga o'xshash bo'lishi kerak. Maslahatchi psixolog unga yordam berishi mumkin, u rahbar bilan hech qanday aloqasi bo'lmagan subordinatlar bilan ishlaydi.

Beshinchi holatda-agar rahbar o'zini ikkilanib tursa va subordinatlarga nisbatan qanday munosabatda bo'lishni bilmasa, masalan, ular bilan yaqin, ishonchli munosabatlarni o'rnatishga arziydi yoki bunga loyiq emas – maslahatchi psixolog birinchi navbatda mijoz bilan tushuntirish ishlarini olib borishi kerak. U mijozga, odatda, menejer va uning subordinatlari o'rtasidagi normal munosabatlar

qanday bo'lishi kerakligi, bunday munosabatlarning turli xil afzalliklari va kamchiliklari, qanday foyda keltirishi va rahbar va subordinatlar o'rtasida muayyan munosabatlarni o'rnatishda qanday qo'shimcha muammolar mavjudligi bilan izohlanishi kerak. Shundan so'ng, rahbar o'zi, masalan, ular bilan yaqinlashishga yoki psixologik masofani saqlab qolish yaxshiroq bo'lishiga qaramasdan, unga bo'ysunuvchilar bilan muayyan munosabatlarni o'rnatishga arziydimi yoki yo'qmi, qaror qabul qilishi kerak.

Shu munosabat bilan esda tuting, nima uchun foydali va nima uchun rahbar va subordinatlar o'rtasida juda yaqin, ishonchli munosabatlarni o'rnatish kontrendikedir. Bunday munosabatlarni o'rnatishning foydasi quyidagicha. Birinchidan, o'z xizmatchilari bilan yaxshi shaxsiy, norasmiy munosabatlarga ega bo'lgan rahbar har qanday vaqtda o'z navbatida ochiqlik va ishonchga tayanishi mumkin. Ikkinchidan, bunday rahbar har doim o'z subordinatlariga tayanishi va uni muvaffaqiyatsiz deb hisoblashlari mumkin. U buyruq va buyruqlardan foydalanishga hojat yo'q, so'rovga bo'ysunuvchilarga murojaat qilish kifoya va u albatta amalga oshiriladi. O'z bo'ysunuvchilari bilan yaxshi shaxsiy munosabatlarga ega bo'lgan rahbar, har qanday vaqtda uni qo'llab-quvvatlashiga, uni kutib olishga, hech qanday bosim yoki nazorat qilmasdan talab qilinadigan ishlarni bajarishga ishonishi mumkin. Bularning barchasi zamonaviy rahbarlarning amaliy ishlarida muhim ahamiyatga ega, ayniqsa, ular o'zlarining bo'ysunuvchilari vijdoniga va mas'uliyatiga tayanib, ularga ishonishlari kerak. Bundan tashqari, jamoa rahbari va subordinatlar o'rtasida yaxshi shaxsiy munosabatlar bilan birga, odamlarning muvaffaqiyatli jamoaviy ishiga hissa qo'shadigan do'stona psixologik muhit saqlanib qoladi.

Biroq, rahbar va uning bo'ysunuvchilari o'rtasidagi juda yaqin munosabatlarning salbiy oqibatlari ham mavjud. Bunday oqibatlarning asosiy qismi quyidagilar. Birinchidan, subordinatlar bilan yaqin aloqada, ularning qarorlarida rahbar psixologik jihatdan qaram bo'lib, butunlay ozod bo'lmagan shaxs emas. Misol uchun, u ob'ektiv, mustaqil qarorlar qabul qila olmaydi, ayniqsa, bu qarorlar uning bo'ysunuvchilari tomonidan tasdiqlanmasa. Ikkinchidan, subordinatlarga psixologik jihatdan qaram bo'lgan rahbar, qisman ularning ustidan va umuman olganda vaziyatni nazorat qilish va kuchini yo'qotadi. O'z navbatida, subordinatlar unga rahbar sifatida hurmatni yo'qotadilar va u bilan hisoblashni to'xtatadilar.

Odamlarning biznes munosabatlariga rahbarlik qilish

Odamlarning biznes munosabatlariga ko'ra, odatda, ularning birgalikdagi ishi bilan bog'liq bo'lgan munosabatlar tushuniladi. Shu nuqtai nazardan, biznes munosabatlarini tushunishda biz faqat tor doiradagi masalalar yuzasidan kelib chiqadigan munosabatlar bilan cheklanib qolamiz, bu esa rahbar o'z jamoasida o'z subordinatorialari bilan birgalikda muhokama qilinishi va hal qilinishi kerak. Odamlarning turli xil biznes aloqalari to'plamidan biz biznes qarorlarini qabul qilish va amalga oshirish bilan bog'liq munosabatlarni metodik sabablarga ko'ra chiqarib tashladik. Ularning muhokamasiga alohida murojaat qilamiz. Shunday qilib, tor ma'noda biznes aloqalari rahbar va subordinatlarning birgalikdagi ishlarida yuzaga keladigan muammolar va savollar bilan ifodalanadi, chunki ular uchun rahbar psixologik maslahatlashuvdan yordam so'rashi mumkin. Bu, masalan, subordinatorialar o'rtasida mas'uliyatni oqilona taqsimlash, ularning birgalikdagi harakatlarini muvofiqlashtirish, subordinatlarga mustaqillik berish, bo'ysunuvchilarning faoliyatini nazorat qilish va baholash, bo'ysunuvchilarning muvaffaqiyat va qobiliyatsizligi uchun rag'batlantirish va jazolashdir. Keling, bu masalalarni batafsil ko'rib chiqaylik, shu jumladan, ushbu masalalarni hal qilishda rahbarning harakatlariga oid mumkin bo'lgan, psixologik asosli tavsiyalar.

Bo'ysunuvchilar o'rtasida mas'uliyatni oqilona taqsimlash qanday to'g'ri? Bu masalani hal qilishda, birinchi navbatda, ishning manfaatlaridan, bo'ysunuvchilarning xohish-istaklaridan, ularning malakasidan, shaxsiy xususiyatlaridan, ish tajribasidan va shaxsiy munosabatlaridan kelib chiqish kerak. Ishning manfaatlari jamoada barcha zarur vazifalar, albatta, taqsimlanishi va shaxsan belgilanishi va ularning taqsimlanishi jamoa a'zolarining har bir a'zosining birgalikdagi ishlarga haqiqiy hissasiga mos keladigan yagona va adolatli bo'lishi kerakligini talab qiladi.

Mas'uliyatni taqsimlashda adolat, har bir jamoa a'zosining o'z huquqlari va imtiyozlariga, masalan, lavozimlarga, ish haqiga mos keladigan majburiyatlarga ega bo'lishi kerakligini anglatadi. Shu bilan birga, majburiyatlarni taqsimlashni faqat uning rahbari emas, balki jamoa a'zolarining ko'pchiligi adolatli deb tan olishlari kerak. Bu erda quyidagi tamoyil amal qilishi kerak: insonga qanchalik ko'p berilsa, undan ko'proq so'rash kerak va aksincha. Jamoa a'zolari o'rtasida majburiyatlarni taqsimlashning bir xilligi, yo'qorida ko'rsatilgan

majburiyatlarni taqsimlashda adolat tamoyilini amalga oshirishni hisobga olgan holda, har bir ishning haqiqiy ish yukini taxminan tenglashtiradi. Jamoada odamlar o'rtasida vazifalarni taqsimlash, ularning barchasi ortiqcha yuklamasdan, o'z ishlarini muvaffaqiyatli va o'z vaqtida bajarishi mumkin. Ular orasida mas'uliyatni taqsimlash masalasida bo'ysunuvchilarning shaxsiy istaklari hisobga olinadi. Lekin birinchi navbatda emas, chunki hamma odamlar etarlicha ongli va psixologik jihatdan adolat va bir xillik tamoyillarini hisobga olgan holda, ular va jamoaning boshqa a'zolari o'rtasida mas'uliyatni taqsimlash masalasiga ob'ektiv yondashishga tayyor. Bu masala bo'yicha, odatda, ideal bo'lgan va jamoaning barcha a'zolarini istisnosiz tartibga soladigan bunday yechimni darhol topish qiyin. Deyarli hech qachon bunday bo'lmaydi, shuning uchun darhol va har bir kishi taklif qilingan vazifalarni taqsimlashdan to'liq qoniqadi. Bu erda deyarli har doim jamoaning har bir a'zosining malakasi va tajribasini hisobga olgan holda, har bir kishining shaxsiy istaklari, ishning manfaatlari va adolat va bir xillik talablari o'rtasida oqilona kelishuvga erishish kerak.

Shaxsiy munosabatlarga kelsak va ularni jamoada odamlar o'rtasida mas'uliyatni taqsimlashda hisobga olish kerak bo'lsa, bu ham ish amaliyotida e'tiborga olinmaslik uchun juda muhim omil hisoblanadi. Deyarli birga, bir-biriga yaqin boshqa odamlar psixologik jihatdan mos kelmaydigan yoki doimiy shaxsiy antipatiyalar, nizolar bo'lgan kishilar ishlay oladi. Biroq, bu masalani hal qilishda muhim bir istisno mavjud: munosabatlarni tartibga solish va bir-biriga juda yoqimli bo'lmagan odamlar o'rtasida normal munosabatlarni o'rnatish zarur bo'lganda, ular bir-birlari bilan muloqot qilishlari kerak bo'lgan jamoaviy ishlarga jalb qilinishi mumkin. Keyin ular bir-birlarini yaxshiroq bilib olishlari mumkin, bir-biriga nisbatan ularning xurofotlari butunlay kamayadi yoki yo'qoladi.

Jamoadagi odamlarning birgalikdagi harakatlarini uning amaliy echimi jihatidan muvofiqlashtirish muammosi odamlar o'rtasida mas'uliyatni maqbul taqsimlash muammosiga mos keladi. Bu odamlar o'rtasida mas'uliyatning oqilona taqsimlanishining teskari tomoni. Haqiqatan ham, vazifalarni taqsimlash odatda odamlarning harakatlarini muvofiqlashtirish uchun amalga oshiriladi va harakatlarni muvofiqlashtirish ularning vazifalarini aniq taqsimlashni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, odamlarning birgalikdagi faoliyatdagi harakatlarini muvofiqlashtirish alohida masala bo'lib, ularning

vazifalari odamlar o'rtasida qanday taqsimlanmasin, deyarli hal qilinishi kerak. Odamlarning xatti-harakatlari optimal tarzda muvofiqlashtirilishi uchun birgalikdagi faoliyat ishtirokchilarining har biri kamida quyidagilarni bilishi kerak:

* Birgalikda ishlashda kim va nima qilish kerak?

* Bu kishi boshqa odamlar bilan nima qilish kerak va ayniqsa, men bilan shaxsan o'zaro munosabatlarda nima qilish kerak?

* Men boshqa odamlar bilan nima qilishim kerak, kim va nima aniq?

* O'zaro hamkorlikning barcha ishtirokchilari o'z ishlarining natijalarini qanday qilib almashadilar?

* Muvofiqlashtirilgan harakatlar uchun rejimli, vaqtinchalik va boshqa talablar qanday?

• Ushbu harakatlar qanday va kim tomonidan baholanishi kerak?

Muvofiqlashtirilgan harakatlarning o'zi nafaqat xabardor bo'lishi kerak (yo'qorida ko'rsatilgan barcha savollarga aniq javoblarga tayanishi kerak), balki amalda ishlab chiqilgan, aniq, avtomatlashtirilgan mahorat va ko'nikmalar darajasiga yetkazilishi kerak. Ishdagi mustaqillikni subordinatlar tomonidan taqdim etish masalasi deyarli va psixologik jihatdan maqbul tarzda hal etiladi. Avvalo, haqiqiy mustaqillik darajasi, ishdagi odamlarning mustaqilligi ularning birgalikdagi faoliyatiga imkon beradi. Keyin qanday darajada aniqlanadi mustaqillik qo'shma faoliyat ishtirokchilarining har biri tomonidan da'vo qilinadi va har bir kishi ishning shaxsiy so'rovlari va manfaatlarini hisobga olgan holda mustaqil ishlashga ega. Ikkinchi omil-jamoaviy faoliyatning har bir ishtirokchisining mustaqilligiga shaxsiy ehtiyoj – birinchi omilga qarab-ishning manfaatlariga qarab hisobga olinadi, chunki birgalikda ishlashda bu asosiy narsa emas. Biroq, aniq qaror qabul qilishda ikkala omil ham e'tiborga olinishi va ulardan hech birini e'tiborsiz qoldirishi tavsiya etilmaydi. Muhokama qilinayotgan masalani amaliy hal etishga yo'naltirilgan printsip quyidagicha ifodalanishi mumkin: bu shaxsning da'vo qilayotgan maksimal mustaqilligini ta'minlash, ishning manfaatlarini maksimal darajada hisobga olish. Shu munosabat bilan, jamoa rahbari quyidagilarni maslahat berishi mumkin: muayyan vaqt davomida jamoa a'zolari o'rtasida mas'uliyatni taqsimlash bo'yicha tajriba o'tkazish va ular bilan birgalikda vazifalarni taqsimlash uchun mumkin bo'lgan variantlardan qaysi biri ular uchun va ish uchun eng yaxshisini aniqlash.

Rahbar tomonidan subordinatorlar faoliyati ustidan nazorat qilish, uni baholash har doim zarur, ammo nazorat shakllari va baholashlar boshqacha bo'lishi mumkin. Nazorat, masalan, uning jarayoni va oraliq natijalariga tegmasdan faoliyatning yakuniy natijalari bo'yicha amalga oshirilishi mumkin. Ushbu nazorat shakli o'z ishlarida juda mas'uliyatli va juda mustaqil bo'lgan, tajribali ishchilar bo'lgan subordinatorlarga mos keladi. Nazorat shakllari jarayon va faoliyat mazmuni bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bunday nazorat rahbar yosh, yangi, etarlicha tajribali ishchilar yoki (ba'zan shunday bo'ladi) mustaqil, beparvo, etarlicha mas'uliyatli odamlar bilan ish olib borganda tavsiya etiladi. Nazorat nafaqat faoliyatga, balki mehnat intizomiga ham, uning rejimi deb atalishi mumkin. Bunday nazoratga bo'lgan ehtiyoj, odatda, menejer etarlicha vijdonli va mas'uliyatli ishchi bilan shug'ullanayotganini aniq bilganida paydo bo'ladi. Ushbu holatlarning har qandayida nazorat ishning manfaatlariga asoslangan bo'lishi kerak, subordinatsiya tomonidan tushunmovchilik va aniq qarama-qarshiliklarga olib kelmasligi kerak. Rahbar oqilona tushuntirishi kerak, subordinator esa nazoratni amalga oshirish zarurligini tushunish va tan olish imkoniyatiga ega.

Subordinatorlar faoliyatini baholash ham menejerning bevosita mas'uliyati va nazorat bilan chambarchas bog'liq vazifadir. Rahbar tomonidan bo'ysunuvchining faoliyatini adolatli deb hisoblash va ishni yaxshilash uchun subordinatsiyani rag'batlantirish uchun rahbar, subordinatsiya faoliyatini baholashni taklif qilib, quyidagi qoidalarga amal qilishi kerak:

- birinchidan, subordinatsiya faoliyatini baholash ular erishgan va shaxsan unga bog'liq bo'lgan ishda haqiqiy natijaga mos kelishi kerak, chunki u aslida hech qanday ta'sir o'tkaza olmaydigan holatlardan emas;
- ikkinchidan, bo'ysunuvchining shaxsiyati emas, balki ishni baholash kerak;
- uchinchidan, baholash shaklini tanlashda subordinatorning faoliyati, uning mehnatsevarligi, o'z ishini iloji boricha yaxshiroq qilish istagi hisobga olinishi kerak. Bu, ayniqsa, subordinatsiya, eng yaxshi niyatlarga asoslanib, majburiy xatolar qilganda, menejer kutgan ishda natijalarga erishmasa, ayniqsa muhimdir;
- to'rtinchidan, subordinatorga berilgan baho ob'ektiv bo'lishi kerak: uning barcha bo'ysunuvchilari rahbar hech kimga alohida baho bermasdan, adolatni baholashlari kerak.

Bundan tashqari, subordinatlarning imtiyozlari va jazolari ham ko'rib chiqilishi kerak. Rahbarning subordinatlar bilan biznes aloqalari amaliyotida jazo choralari iloji boricha minimallashtirilishi kerak, aksincha, dalda berish tez-tez va turli xil bo'lishi kerak. Jazolar faqat ularsiz amalga oshirilmasa qo'llanilishi kerak. Aksincha, dalda har doim ham mumkin bo'lgan joylarda foydalanish kerak. Shu bilan birga, har ikkala mukofot va jazo, albatta, jamoaviy emas, balki maqsadli, shaxsiy bo'lishi kerak. Ular rahbarning kayfiyatiga emas, balki insonga va uning ish natijalariga bog'liq bo'lishi kerak. U har doim boshqa ishchilarning tez-tez rag'batlantirilishining fonida ma'lum bir xodimni rag'batlantirishning etishmasligi deyarli har doim aniq adolatsizlik sifatida qabul qilinishini har doim yodda tutishi kerak.

Subordinatlar faoliyatini baholashda rag'batlantiruvchi vositalardan foydalanib, rahbar umumiy qoidalardan kelib chiqishi kerak:

- Rag'batlantirish nafaqat muayyan faoliyat natijalari, balki agar ular ishni yaxshilash bilan bog'liq bo'lsa, subordinatlarning rejalari, sa'y-harakatlari, niyatlari.

- Rag'batlantirish juda katta emas va juda kichik emas, xodimning haqiqiy qadr-qimmatini bilan mutanosib bo'lishi kerak. Juda ko'p dalda behisob, demoralizes sifatida qabul qilinadi ishchi. U rag'batlantirishga loyiq emasligini tushunadi, lekin vaqt o'tishi bilan unga yordam beradi va uni qabul qilmasa, xafa bo'ladi. Bundan tashqari, ishchi bu holatda reklama va uning mehnati o'rtasidagi haqiqiy aloqani ko'rmaydi, shuning uchun juda ko'p dalda berish mehnat faoliyatini uning kattaligiga mos ravishda rag'batlantira olmaydi. Juda kam rag'batlantirish ham ish samaradorligini pasaytiradi, ammo boshqa sabablarga ko'ra. Bunday holda, xodim, rahbar unga yomon munosabatda bo'lib, uni kam deb hisoblaydi.

Psixologik nuqtai nazardan juda katta, uni qabul qilgan xodimning ongida erishilgan yutuqlar va sa'y-harakatlardan ustun bo'lgan bunday rag'bat hisoblanadi. Aksincha, juda kichik yoki etarli emas, bunday rag'batni ko'rib chiqamiz, chunki xodimning ongida u uchun sarflangan sa'y-harakatlar va haqiqiy mehnat yutuqlari aniq emas.

* Ishchi tomonidan qabul qilingan rag'batlantirish kechiktirilgan bo'lmasligi kerak, u bilan bog'liq ishlardan (tegishli rag'batlantirish uchun berilgan) vaqtida juda uzoq bo'lishi kerak. Misol uchun, agar moddiy rag'batlantirish o'z vaqtida to'langan bo'lsa, u ishchi tomonidan bu ish bilan haqli va sherik sifatida qabul qilinadi. Bundan tashqari,

xodimning ongida o'z vaqtida rag'batlantirish rahbar tomonidan unga e'tibor qaratadi va shuning uchun eng katta rag'batlantiruvchi kuchga ega bo'ladi.

* Ishchilarning moddiy rag'batlantirilishidan tashqari, har doim ham axloqiy dalda berish kerak. Bu xodimga o'z vaqtida aytilgan yaxshi so'zlar bo'lishi mumkin. Misol uchun, ular, ayniqsa, xodim uchun muhim bo'lgan odamlar ishtirokida maqto'vni anglatadi. Shuningdek, ijtimoiy-psixologik imtiyozlar ham mavjud. Bu xodimning atrofda odamlar oldida obro' - e'tibori, nufuzi, mavqei, e'tibor va unga bo'lgan ishonchi va h. k.

Shaxsiy ishlar bo'yicha qarorlar qabul qilish va amalga oshirish

Shaxsiy tabiatning holatlari orasida subordinatorning shaxsiyati yoki odamlar bilan shaxsiy munosabatlariga taalluqli bo'lganlar kiradi. Ba'zan ish bilan bog'liq ishlar shaxsiy deb ataladi, lekin bu ishchi shaxsan manfaatdor. Shaxsiy holatlar o'z qarorida va qarorida shaxsiy tashabbus xodimning o'zi tomonidan ko'rsatilganda, bu masala bo'yicha rahbarga murojaat qilganda yoki ular rahbar tomonidan ko'tarilganda, tegishli masalalarning hal etilmasligi ishni to'xtatib, boshqa odamlar uchun muammo tug'diradi degan xulosaga kelganda paydo bo'ladi. O'z xodimlarining shaxsiy ishlariga va ular bilan bog'liq muammolarga aralashish uchun rahbar qonuniy yoki axloqiy huquqqa ega emas. Ammo bunday savollar shaxsiy ishlarning bir qismidir. Ularning yana bir muhim qismi jamoa ishining manfaatlariga daxldor bo'lgan va unga ta'sir ko'rsatadigan masalalardir. Ushbu masalalar doirasida rahbar o'z xodimlarining shaxsiy ishlarini muhokama qilish va muhokama qilish huquqiga ega. Maslahatchi psixolog o'z xodimlarining shaxsiy va biznes masalalarini hal qilish bilan bog'liq maslahat uchun unga murojaat qilgan taqdirda nima qilish kerakligini ko'rib chiqing. Shaxsiy masalalar bo'yicha har doim bir nechta qarorlar mavjud, shuning uchun deyarli har bir holatda menejer o'z subordinatsiyasining shaxsiy ishining mumkin bo'lgan qarorlaridan qaysi birini afzal ko'rishi kerak. Biroq, barcha shaxsiy ishlarni muhokama qilishda rahbarga foydali bo'lishi mumkin bo'lgan ba'zi umumiy tavsiyalar mavjud. Biz ularga e'tibor qaratamiz.

Birinchi, shaxsiy ishlar bo'yicha barcha qarorlar rahbar tomonidan faqat mavjud vaziyatni batafsil tahlil qilish natijasida, shu jumladan, xodimning manfaatlarini, boshqa odamlarning manfaatlarini, xodimning psixologik xususiyatlarini, ish uchun qabul qilingan

qarorning oqibatlarini hisobga olish zaruriyati asosida amalga oshirilishi kerak. Bularning barchasi rahbarga e'tibor berish kerak va barcha tegishli masalalar bo'yicha aniq javob bo'lishi kerak. Agar rahbarning eng kamida bitta muhim savoliga aniq javob bo'lmasa, demak, u hali maqbul qaror qabul qilishga tayyor emas.

Ikkinchidan, bunday qaror qabul qilishda rahbar bir nechta muqobil variantlardan birini tanlash imkoniyatini yodda tutishi kerak. Bu shuni anglatadiki, qaror qabul qilishdan oldin u qaror qabul qilishning kamida ikkita variantiga ega bo'lishi kerak va agar ular bo'lmasa, qaror bilan shoshilmaslik kerak.

Uchinchidan, hatto tajribali rahbar ham shaxsiy ish bo'yicha qaror qabul qilishda xato bo'lishi mumkin va bu kiruvchi oqibatlarga olib kelishi mumkin. Qaror qabul qilish bilan bog'liq mumkin bo'lgan xatoni kamaytirish uchun rahbarga qaror qabul qilishdan oldin hamkasblar bilan maslahatlashish tavsiya etiladi. Bu menejerning mustaqilligini yoki boshqa birovning nuqtai nazarini majburiy qabul qilishni anglatmaydi. Bu shuni anglatadiki, xuddi shunday yo'l bilan rahbar mumkin bo'lgan xatoni tushunishi va ogohlantirishi mumkin.

To'rtinchidan, qaror qabul qilishda rahbar o'z qarorini bo'ysunuvchiga tushuntirish va u bilan o'zaro tushunishga erishishi kerak. To'liq o'zaro tushunish bo'lmasa ham, rahbar o'z qarorini qabul qilish foydasiga o'z dalillarini subordinatorga taqdim etishga majburdir. Agar ushbu qaror subordinatorning shaxsiy manfaatlariga sezilarli darajada ta'sir qilsa, unda quyidagilar tavsiya etiladi. Avvalo, unga nisbatan shaxsiy qaror qabul qilinishini oldindan ogohlantirish va nima uchun buni amalga oshirish kerakligini tushuntirish kerak. So'ngra, tegishli qaror qabul qilib, rahbar yana bir bor unga bo'ysunuvchi bilan muhokama qilish uchun qaytib kelishi mumkin, bir muncha vaqt uchun tegishli qarorning amaliy bajarilishini qoldirib, unga bo'ysunuvchiga uning zaruriyati va mohiyatini tushunish imkoniyatini berishi mumkin.

Ish masalalari bo'yicha qarorlarni qabul qilish va amalga oshirish

Ko'pincha, menejer shaxsiy masalalar bo'yicha emas, balki turli xil biznes masalalarini o'z ichiga olgan ish bo'yicha qaror qabul qilishi kerak. Bu savollarning mohiyati ham, ko'p hollarda ularning paydo bo'lish vaqti ham oldindan aniq belgilanishi mumkin emas. Biroq, ular tomonidan qabul qilingan qarorlar umumiy fikrga ega va shuning uchun maqbul biznes qarorlar qabul qilish va amalga oshirish bo'yicha

umumiy tavsiyalar mavjud. Keling, ushbu tavsiyalarni shakllantirish va asoslashga harakat qilaylik.

Tavsiya 1. Biznes masalalari bo'yicha qaror qabul qilish uchun rahbarga berilgan vaqt deyarli har doim cheklangan va bu vaqt odatda etarli emasligi sababli, barcha joriy biznes masalalari bo'yicha vaqtni tejash uchun darhol qaror qabul qilish tavsiya etiladi. Qabul qilingan qarorlarni amalga oshirish uchun darhol, kechiktirmasdan muhim ahamiyatga ega. Agar muhokama qilinayotgan masala bo'yicha darhol qaror qabul qilish mumkin bo'lmasa va uni amalga oshirish kechiktirilishi kerak bo'lsa, muammoni hal qilish uchun qaytib kelganingizda, u bilan bog'liq bo'lgan hamma narsani eslab qolish uchun qo'shimcha vaqt sarflashingiz kerak bo'ladi. Va bu holatda qaror qabul qilish va amalga oshirish sifati, odatda, azoblanadi. Istisno faqat muayyan sabablarga ko'ra muayyan masala bo'yicha darhol qaror qabul qilish mumkin bo'lmagan holatlardir.

Tavsiya 2. Juda kam hollarda, bir marta murakkab qaror qabul qilindi savol darhol maqbuldir va chekkakamdan-kam hollarda, keyinchalik unga qaytish kerak emas. Shu munosabat bilan, menejer ishning ushbu versiyasida o'zini yoki uning bo'ysunuvchilarini hisoblash, hisoblash tavsiya etilmaydi. Shuning uchun dastlab bunday qarorlarni qabul qilish maqsadga muvofiqdir, keyinchalik bu ishni o'zgartirishga katta zarar etkazmasdan amalga oshirilishi mumkin.

Tavsiya 3. Ko'pincha, hatto yaxshi echimlar ham to'liq va kutilgan natijalar bilan amalga oshirilmaydi. Ko'pincha, bu tegishli qaror qabul qilib, rahbar uni eng muvaffaqiyatli amalga oshirish shartlarini oxirigacha o'ylamaydi yoki tegishli qaror qabul qilingandan keyin ularni ta'minlamaydi.

Shuning uchun rahbarga biznes qarorlar qabul qilish, bir vaqtning o'zida bir qator savollarga javoblarni hisobga olish tavsiya etiladi:

- * Qaror qanday vaqtda amalga oshirilishi kerak?
- * Ushbu qarorni muvaffaqiyatli amalga oshirishning asosiy shartlari qanday?
- * Ushbu qaror haqiqatan ham to'liq amalga oshirilganligini qanday mezon va belgilar bilan hukm qilish mumkin?
- * Ushbu qarorni amalga oshirish uchun kim shaxsan javob beradi?
- * Qabul qilingan qarorni amalga oshirishni kim, qachon va qanday baholash kerak?

* Agar biron-bir sababga ko'ra qaror o'z vaqtida va belgilangan sifat bilan bajarilmasa, qanday aniq qadamlar qo'yilishi mumkin? (Ikkinchidan, qaror, protsedurani yoki uni amalga oshirish shartlarini oxir-oqibatda kerakli natijaga erishish uchun tuzatishga qaratilgan qadamlar nazarda tutilgan.)

Tavsiya 4. Har bir rahbar tomonidan qabul qilingan qaror uchun qabul qilingan qarorni amalga oshirishni nazorat qilish mumkin bo'lgan hujjat ishlab chiqilishi kerak. Ushbu hujjatda juda qisqa va aniq shaklda aks ettirilishi kerak, birinchi navbatda, yo'qoridagi oltita savolga javoblar, ikkinchidan, ushbu qarorni amalga oshirish uchun qadamlar, shu jumladan mas'ul shaxslar, muddatlar, nazorat shakllari va hisobot. So'rovlar bilan odamlarga murojaat qilish va so'rovlarga to'g'ri javob berishga qodir emas. Odamlar bir-biri bilan muloqot qilish jarayoni odatda odamlarning bir-biriga murojaat qilish bilan boshlanadi va bunday muomala ko'pincha boshqa kishilarga yuborilgan so'rovlarni o'z ichiga oladi. Odamlarning shaxsiy va biznes aloqalarini optimallashtirishning xususiy, ammo muhim muammosi ularning so'rovlarini ifoda etish va so'rovlarga javob berish qobiliyatidir.

Har qanday iltimosnoma bilan boshqasiga murojaat qilishni istagan kishi har doim ham o'z so'rovini taqdim etishni boshlash qanchalik to'g'ri ekanini bilmaydi, chunki u boshqa shaxsga nima javob berishini, agar u rozilik bildirsa yoki bu so'rovni bajarish uchun kelishmovchilikni bildirsa, agar aloqa bo'yicha sherikning iltimosiga nisbatan noaniq reaksiya bo'lsa, o'zini qanday tutish kerak. Bir oz kamroq, lekin shunga qaramay, boshqa birov sizga shaxsan murojaat qilganda juda ko'p savollar paydo bo'ladi. Bunday holda, biz har doim ham so'rovni bajarish uchun rozilik yoki kelishmovchilik so'zlarini to'g'ri ifoda etishni aniq bilmaymiz. Talablarga javob berish yoki javob berish kerak bo'lgan vaziyatga duch kelgan odam nimani bilishi va qila olishi kerak? Boshqa odamga murojaat qilgan kishi, birinchi navbatda, boshqa odamdan nimani olishni yaxshi bilishi kerak. Noma'lum formuladan o'tgan so'rov, boshqa shaxsni so'rovga chin dildan javob berishga, uni qondirishga tayyor bo'lsa ham, qiyinchiliklarga duchor qiladi. Har qanday so'rov bilan boshqa odamga murojaat qiladigan har bir kishi ushbu so'rovni bajarish uchun uning haqiqiy imkoniyatlarini bilishi kerak. To'g'ri, har doim ham oldindan va aniq bilish mumkin emas. Shunga qaramay, so'rovlarni bajarish qiyin bo'lgan yoki tegishli so'rovlarni bajarish qiyin bo'lishi mumkin bo'lgan kishilarga murojaat

qilishdan qochish kerak. Buning sababi shundaki, so'rovni bajarishdan voz kechish deyarli har doim ham har ikkala odamni – murojaat qilganlarni va unga javob beradigan odamni – qiyin, noqulay vaziyatga qo'yadi. Boshqasiga murojaat qilgan kishi oldindan so'rovni o'z ichiga olgan iborani qanday boshlash kerakligini, shuningdek, kimdir unga shaxsan murojaat qilgan bo'lsa, nima va qanday qilib aytishni oldindan tasavvur qilishi kerak. Bu juda oddiy ish bo'lib tuyuladi, ammo amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik bu vaziyatda yo'qoladi va birinchi navbatda nima deyishni aniq bilmaydi.

Zamonaviy rus va o'zbek tilida qabul qilingan nutq qoidalari normalariga asoslangan tegishli iboralar va replikatsiyalarning ayrim misollari. Ushbu dastlabki so'zlarni eslab qolish, ulardan birortasini osongina va tezda talaffuz qilishni o'rganish, ular aloqa sharoitida deyarli avtomatik nutq reaksiyalariga aylanishi uchun, shu jumladan so'rovlarga murojaat qilish va javob berishni o'rganish maqsadga muvofiqdir.

Qavslardagi quyidagi misollarda, tegishli replikalar va iboralar boshlanganidan so'ng, ularni tuzish va davom ettirish imkoniyatlari ko'rsatiladi.

- Sizdan so'rayman...
- Juda (ishonchli, kuchli) sizdan so'rayman...
- Sizdan so'rashni istayman...
- Sizdan so'rashingiz mumkin...
- Sizdan so'rashingiz mumkin (mumkin, mumkin emas)...
- Mumkin...
- Sizdan so'rayman...
- Siz uchun qiyin emas...
- Qiyin emas...
- Menga mumkin...
- Ruxsat bering, men...
- Ish uchun hisoblamang...
- Yaxshilik qiling...

Keyinchalik, iloji iboralar (iboralar boshlanishi), so'rov bilan olingan murojaatga javoban aytilgan so'zlar va uni bajarish uchun rozilik mazmuni.

- Men qilaman (mening kuchimdagi hamma narsa).
- Men harakat qilaman (so'rovingizni bajarish uchun).
- Xursandchilik bilan!

- Albatta!
- Yaxshi.
- Menga bog'liq bo'lgan hamma narsani qilaman.
- Men har qanday holatda (majburiy) qilaman.
- Ha, iltimos (albatta).
- (Albatta) mumkin.
- Albatta.
- Albatta.
- Shubha qilmang.

So'rovni bajarishdan bosh tortgan iboralarning mumkin bo'lgan nusxalari va boshlanishi quyidagicha:

- (Men) mumkin emas.
- Mumkin emas (ishlamaydi).
- Yo'q, men qila olmayman(qila olmayman, ishlamaydi, bu mumkin emas).
- Afsuski, men qila olmayman(yo'q, ishlamaydi, bu mumkin emas).
- Men zavq bilan, lekin qila olmayman (ishlamaydi, ishlamaydi, bu mumkin emas).
- Men istayman ,lekin qila olmayman(ishlamaydi, ishlamaydi, bu mumkin emas).
- Men istardim, lekin (afsuski) mumkin emas(ishlamaydi, bu mumkin emas).
- Bajonidil (men, albatta, istayman), lekin bu mening kuchim emas.
- Men kuchsizman (mening kuchim emas), hech narsa qilmayman.

Boshqa shaxsga murojaat qilgan kishi, odatda, muayyan vaqt ichida uning so'rovi amalga oshirilishini kutadi. Agar u murojaat qilgan bo'lsa, bu so'rovni bajarishga rozi bo'lsa, unda uni ma'lum bir vaqt uchun so'rashingiz yoki qabul qilingan so'rovni qachon bajarishi haqida so'rashingiz mumkin. Boshqa shaxsning iltimosini bajarishga rozi bo'lgan kishi, o'z navbatida, uning so'rovini bajarish vaqti haqida so'rashi mumkin. Agar javob quyidagicha bo'lsa:" har qanday vaqtda "yoki" mumkin bo'lsa", so'rovni bajarish uchun olingan shaxs o'zi buni amalga oshirishi mumkin bo'lgan vaqtni aniqlashi kerak.

So'rovni bajarish yoki amalga oshirilgan so'rovga rozilik berishga javoban, albatta, chin dildan, uni bajargan yoki bajarishga rozi bo'lgan kishiga chin dildan minnatdorchilik bildirishingiz kerak.

Shu maqsadda siz quyidagi replikatsiya yoki iboralarni ishlatishingiz mumkin:

- Rahmat!
 - Katta rahmat!
 - Siz uchun rahmat ...
 - Sizga minnatdorman (siz uchun)...
 - Yurakdan rahmat (uchun) ...
 - Yurak rahmat (uchun)...
 - Sizga juda minnatdorman!
 - Men sizga juda minnatdorman, so'zlarni topish qiyin...
 - Mening minnatdorchiligimni ifodalash uchun hech qanday so'z yo'q!
 - Men siz uchun minnatdorman (nima sabab ko'rsatiladi) ...
 - Men sizga (juda, chuqur, cheksiz, juda) minnatdorman (uchun)...
 - Sizga qanday minnatdoreshilik bildirsam!
 - Men xizmat uchun juda minnatdorman (shunday, chuqur, juda)!
 - Sizda (cheksiz) qarz bor!
 - Rahmat (yurak) uchun ruxsat bering...
 - Sizga (uchun) minnatdorchilik bildirmoqchiman...
 - Sizga (uchun) rahmat (istardim) istayman...
 - Men uchun rahmat (shart) kerak...
 - Sizga juda minnatdorman (minnatdorman) (uchun)... sizga qanday minnatdor ekanligimni tasavvur qila olmaysiz (minnatdorman)!
 - Menga yordam berganingiz uchun tashakkur (meni topshirdim)!
 - Siz juda mehribon ekansiz!
 - Siz men uchun juda ko'p ish qildingiz!
 - Men (juda ko'p) sizga qarzdorman!
- Bu erda minnatdorchilik ifodasi uchun mos javob:
- Bunga loyiq emas (rahmat).
 - Hech narsa uchun emas (rahmat).
 - Men (bu) qilish qiyin emas edi.
 - Men uchun bu juda qiyin emas edi.
 - Men buni juda yaxshi his qildim (siz uchun).
 - Rahmat nima bo'lishi mumkin!
 - Yaxshi (ha) nima bor!
 - Va siz (men ham) rahmat!
 - Bu sizga rahmat qilishim kerak!
 - Bu juda oz narsa!
 - Yaxshi.
 - (Yaxshi) yaxshi.
 - (Yaxshi) yaxshi.
 - Ha, yaxshi (juda).

Psixolog-konsultantning bu qobiliyati ko'pincha o'z faoliyatining tabiati bo'yicha boshqa odamlarni ishontirishga, ularni o'z tomoniga jalb qilishga, muayyan harakatlar va harakatlar qilishga undashga majbur bo'lgan mijozlar tomonidan shikoyat qilinadi. Odatda bu biznesmenlar, siyosatchilar, o'qituvchilar, ota-onalar, ba'zan esa yoshlar va yoshlar bo'lib, ular hech qanday tarzda tengdoshlar orasida yoki kattalar jamoasida tan olinishi, obro' - e'tiborga ega bo'lishi kerak.

Mijozga ushbu mavzu bo'yicha amaliy tavsiyalar berishdan oldin, psixolog-maslahatchi o'zi uchun va mijoz uchun mavjud vaziyatni aniqlashi kerak, ya'ni. mijoz bilan ishlashda quyidagi savollarga aniq javob topish kerak:

1. Ishonchli muammolarga duch keladigan kishi bilan muloqotda?
2. Qanday hollarda bu muammolar ko'pincha paydo bo'ladi?
3. Muayyan masalalar bo'yicha odamlarni ishontirish, ularni o'z tomoniga jalb qilish, muayyan harakatlarga da'vat qilish siz uchun eng qiyinmi?
4. Qanday qilib bu muammoni hal qilishga harakat qildingiz?
5. Sizning sheriklaringiz odatda sizning tarafingizdan ularni ishontirish, ularni jalb qilish uchun qanday harakat qilishadi?

Ushbu savollarning birinchi javobini aniq belgilash uchun, boshqa odamlar bilan muloqotda, bu mijoz ularni ishontirishga harakat qilib, eng katta qiyinchiliklarni boshdan kechirmoqda. Ba'zan buni tushuntirish uchun bu odamlarni va ularning mijoz bilan bo'lgan munosabatlarini psixologik jihatdan tavsiflash kerak.

Aslida, odamlar odatda boshqa odamlar bilan emas, balki faqat cheklangan va o'ziga xos toifadagi odamlar bilan muloqot qilishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bunday odamlarning turini aniq belgilash psixolog-konsultantga o'z sa'y-harakatlarini samarali va tezkor hal etishga imkon beradi. Buning uchun, xususan, bir-biri bilan umumiy bo'lgan shaxslar, mijozni ishontirish uchun eng qiyin bo'lgan odamlar borligini aniqlash kerak bo'ladi.

Ikkinchi savolga javob, mijozni odamlar bilan muloqot qilishni va ularning jarayonini qiyinlashtiradigan tashqi sharoitlarni aniqlashni o'z ichiga oladi e'tiqodlar. Ushbu vaziyatlarni aniq belgilab, bunday e'tiqod qiyinchiliklari yuzaga keladigan odatiy holatlarga e'tibor berish va mijoz bilan birgalikda nima uchun tegishli qiyinchiliklar paydo bo'lishini va bu holatlarda eng ko'p namoyon bo'lishini aniqlash muhimdir. Natijada, maslahatchi tavsiyalarini va mijozning tuzatuvchi harakatlarini ushbu holatlar bilan ishlashga aniq yo'naltirish mumkin

bo'ladi. Ularga katta muvaffaqiyat qozonib, odamlarni ishontirish muammosi boshqa vaziyatlarda muvaffaqiyatli hal qilinishini kutish mumkin bo'ladi. Formuladan o'tgan savollarning uchdan biriga javob berish, mijozning boshqa odamlarni ishontirish va nima uchun eng qiyinligini aniqlashga imkon beradi? Ikkinchisi, ayniqsa, boshqa odamlarni ishontirishga qodir emasligi sababli, ko'pincha e'tiqod yoki dalillarning (faktlarning) mantig'ini bilmaslik emas, balki, masalan, ishonchli yoki ishonchli shaxs bilan bog'liq bo'lgan boshqa sabablar, ikkalasi o'rtasidagi munosabatlar.

Savollarning to'rtinchi qismi, boshqalarni ishontirishga va ularni o'z tomoniga jalb qilishga urinib, mijozning o'zi to'g'ri yoki noto'g'ri ishlaydi. Birinchisi to'g'ri-uning xatti – harakatlarida mustahkamlash kerak, ikkinchisi – noto'g'ri-odamlar bilan muloqot qilish amaliyotidan chiqarib tashlash. Va bu erda, avvalgi holatda bo'lgani kabi, aniqlik va aniqlik talab etiladi. Bu mumkin emas va mijozning umumiy muloqot xatti rostlash kerak. Ko'pincha bunday xatti-harakatlarda odatiy yoki tez-tez uchraydigan xatolarni tuzatish kerak. Bunday xatolar tuzatish, odatda, katta kuch va vaqt talab qiladi, va ular, albatta, mijozga kerak emas, nima uchun vaqt sarf, e'tibor bo'lmasa, keyin to'liq ruxsat etilgan xatolarni tuzatish uchun dargumon. Nihoyat, beshinchi savolga javob topib, maslahatchi psixolog mijoz bilan birgalikda faqat aloqa bo'yicha sheriklarning shaxsiy psixologik va xulq-atvor xususiyatlarini hisobga olgan holda ishonch muammosini hal qilish bilan bir qatorda, ishonchli ta'sirga erishish uchun hamkorlarga ta'sir o'tkazish yo'llarini topish imkoniga ega bo'ladi. Bu savollarga kerakli javoblarni olganingizdan so'ng, siz aniq tashxis qo'yishingiz mumkin, buning asosida mijozga mavjud kamchiliklarni bartaraf etish uchun aniq amaliy tavsiyalar berilishi mumkin. Yo'qorida keltirilgan savollarni inobatga olgan holda, ushbu tavsiyalarning har birida odatiy holatlarda qanday bo'lishi mumkinligini ko'rib chiqing.

Agar mijoz juda aniq bir toifadagi odamlarni yoki muayyan shaxsni ishontirishda qiyinchiliklarga duch kelsa, u quyidagi tarzda harakat qilishni tavsiya qilishi mumkin. Avvalo, bu qiyinchiliklar nima uchun bu odamlar bilan yoki bu odam bilan muloqot qilishda paydo bo'lishini tushunishga harakat qiling. Keyinchalik, bu odamlarning ishonchida muhim natijalarga erishish mumkin bo'lgan harakat rejasini tuzish kerak. Bunday harakatlarning mumkin bo'lgan variantlari kamida bir necha bo'lishi kerak, shuning uchun agar kerak bo'lsa, qilingan xatolar tuzatilishi mumkin. Shundan so'ng, mijoz deyarli boshqacha

munosabatda bo'lish qobiliyatini namoyish etishi va odamlarni hozirgi kunga qadar qilgan ishidan farq qilishi kerak.

Mijoz, albatta, vazifa bilan engish uchun o'rgandim, deb belgilab, maslahatchi psixolog unga tanish odamlar har qanday bilan real aloqada e'tiqod yangi usullarini foydalanish va keyin maslahatchi bilan o'z taassurotlari bilan baham ko'rish uchun maslahat mumkin. Agar e'tiqodning yangi shakllari eski kishilarga qaraganda muvaffaqiyatli bo'lsa, ularni tuzatish va tegishli odamlar bilan muloqot qilish amaliyotida tez-tez foydalanish kerak. Biroq, vaqti-vaqti bilan odamlarni ishontirish texnikasi va usullarini o'zgartirish kerak, chunki inson ma'lum bir aloqa uslubiga juda tez ishlatiladi va vaqt o'tishi bilan boshqa odamlarning harakatlariga sezgir bo'lib, moslashuvchan bo'lishni to'xtatadi.

Agar mijozning muammosi muayyan odamlar bilan muloqot qilishning o'ziga xos ijtimoiy vaziyatlari bilan bog'liq bo'lsa, unda unga quyidagilar maslahat berilishi mumkin:

– birinchidan, diqqat, ularning xatti nazorat qilish, ayniqsa ehtiyot bo'lish aloqa hamkorlar yaqindan nazar, ularni kuzatib, ularning e'tiqod erishilgan natijalarni baholash uchun harakat va bir vaqtning o'zida, zarur bo'lsa, ularning xatti rostdash uchun;

- ikkinchidan, muloqotdan so'ng, xatolarni aniqlash uchun qanday qilib amalga oshirilganligini tahlil qilish maqsadga muvofiqdir;

- uchinchidan, odamlarni ishontirish, shu kabi ijtimoiy vaziyatni va ilgari qilingan xatolarni esga olish foydalidir, shuning uchun endi ularni takrorlash kerak emas.

Agar mijoz muayyan mavzular va masalalar bo'yicha odamlarni ishontirishda muayyan qiyinchiliklarga duch kelganidan shikoyat qilsa, maslahatchi psixolog quyidagi tarzda harakat qilish tavsiya etiladi. Avvalo, mijoz bilan birgalikda bunday shaxsiy savollarga javob toping:

* Boshqa odam bilan har qanday muammolarni muhokama qilishga tayyorgarlik ko'rayotganda qanday fikr va his-tuyg'ular paydo bo'ladi?

* Ushbu masalalarni muhokama qilishda alohida qiyinchiliklarga duch kelasizmi?

* Bunday holatlarda siz ushbu masalalarni muhokama qilayotgan boshqa odamlar qanday munosabatda bo'lishadi?

Ushbu savollarga javoblarni tahlil qilish mijozga odamlarni ishontirishga to'sqinlik qiladigan odamlar bilan muloqot qilish jarayonida yuzaga keladigan ko'plab psixologik to'siqlardan xabardor bo'lish va keyinchalik xalos bo'lishga imkon beradi. Bundan tashqari,

mijoz tegishli masalalarni tinchroq muhokama qilishni, o'zini tutish uchun tabiiyroq bo'lishni, shuningdek, aloqa bo'yicha hamkorlarning harakatlariga to'g'ri javob berishni, ularga mohirlik bilan moslashishni o'rganishi mumkin.

Aloqa bo'yicha hamkorlarning o'ziga xos xususiyatlariga taalluqli muammolar mavjud bo'lsa, maslahatchi mijozga bir qator tavsiyalar berishi mumkin.

Birinchi, u ongli ravishda va maqsadga muvofiq ravishda ishonchli qiyinchiliklarga duch keladigan odamlar bilan muloqotga kirishishi kerak.

Ikkinchi, bu odamlar bilan muloqot qilish, natijalarni kuzatish, baholash va taqqoslashning turli usullarini qo'llash orqali o'z xatti-harakatlaringizni tez-tez sinab ko'rish maqsadga muvofiqdir.

Uchinchi, tez-tez o'zingizga savol berish, quyidagilarni topish tavsiya etiladi:

* Odamlar bilan muloqot qilishda to'g'ri yo'l tutamanmi?

* Men o'zimni qanday tutishim bilan hamma narsa meni qoniqtiradimi?

* Agar kimdir mening joyimda bo'lsa, unda kimnidir eng yaxshi tarzda ishontirish uchun o'zini qanday boshqarishi mumkin edi?

To'rtinchi, boshqa kishilarga bir xil savollarga javob berishni so'rash, shuningdek, ularni sizni kuzatishlarini so'rash va keyinchalik ishonch hosil qilish qobiliyatini mustaqil ravishda baholashlarini so'rash foydali bo'ladi.

Beshinchi, agar mijozning muammosi etarli darajada to'liq bo'lmasa va sheriklarning ularni ishontirishga urinishlariga javob berishini aniq hisoblasa, mijozga mijozning so'zlari va harakatlariga quloq soladigan yoki javob beradigan vaqtda aloqa sherigini diqqat bilan kuzatib borish tavsiya etiladi. Ko'pincha, afsuski, odamlar o'zlarini tinglashadi, boshqalarga ergashishni unutishadi. Ba'zan buni amalga oshirish uchun etarli bo'ladi va muammo deyarli hal qilinadi. Bundan tashqari, sherikning harakatlariga bo'lgan reaksiyalarini ataylab o'zgartirish, javob berishning eng samarali shakllarini tanlash va mustahkamlash kerak. Hech bo'lmasa vaqti-vaqti bilan sherigiga quyidagi savolni berishga to'sqinlik qilmaydi: "agar siz mening joyimda bo'lsangiz, o'zingizning harakatlaringizga qanday munosabatda bo'lardingiz?" Siz mijozni ushbu shaxs bilan suhbatda tavsiya qilgan tarzda harakat qilishni tavsiya qilishingiz mumkin. Ko'pincha bu usul odamlarni ishontirish uchun juda samarali.

Mashq qilish

1. Iltimos, menejer va subordinatlarning shaxsiy munosabatlari haqida psixologik maslahat tartibining asosiy nuqtalarini xotirangizda tiklang.
2. Biznes aloqalari muammosini hal etishga qaratilgan psixologik maslahatni qanday amalga oshirish kerakligini eslang.
3. Menejerning subordinatorlar o'rtasida vazifalarni taqsimlash masalalari bo'yicha psixologik maslahatlashuvining asosiy protsessual nuqtalarini eslang.
4. Rahbarga maqbul biznes qarorlar qabul qilish bo'yicha psixologik maslahat berish bilan bog'liq asosiy tavsiyalarni takrorlang.
5. So'rovlarni ko'rib chiqish, so'rovlarga javob berish va so'rov uchun minnatdorchilik ifodalari uchun mos bo'lgan nutq axloqining shakllarini eslang.
6. Mijozga odamlarni ishontirish qobiliyatini aniqlash uchun qanday savollar berish kerakligini eslang. Bu borada unga qanday tavsiyalar berilishi mumkin?

Amaliy vazifalar

1. U bilan normal shaxsiy munosabatlarni o'rnatish muammosi bo'yicha rahbarlardan biriga murojaat qiling.
2. Bo'ysunuvchilarning biznes aloqalarini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelgan rahbarga maslahat bering.
3. Vazifalarni maqbul taqsimlash, o'zaro hamkorlikni muvofiqlashtirish va subordinatorlar faoliyatini nazorat qilish masalalari bo'yicha menejerga psixologik maslahat berish.
4. Eng yaxshi qaror qabul qilish muammosi bo'yicha har qanday jamoa boshlig'iga murojaat qiling.
5. Tanish odamlardan birini tanlang va ishonch hosil qilish qobiliyatini toping. Unga ushbu ko'nikmalarni takomillashtirish bo'yicha amaliy maslahatlar bering.

Telefon orqali muloqot

Odamlar o'rtasidagi muloqot va uning umumiy qonuniyatlari odam turmush tarzining barcha jabhalarida boshqa odamlar bilan bo'ladigan o'zaro munosabatning eng muhim shartlaridan hisoblanadi. Odamning aqli, irodasi, hissiy madaniyati, tarbiyalanganligi, nazokati va shu kabilarning barchasi muloqot tufayli shakllangan xislatlardir. Shu bilan birga uyqusizlik, bosh og'rig'i, nevroz, insult, infarkt va boshqa turli kasalliklar, shuningdek, ichkilikka, giyohvand moddalarga ruju qo'yish, hatto o'z joniga qasd qilish kabilar ham shu muloqotning natijasidir. Rivoyatlarda aytilishicha, dono Ezop o'z xo'jayinining «Menga avval dunyodagi eng mazali, shirin taomni keltir va undan

so'ng aksincha, eng bemaza, yaramas taomni keltir», — deb buyurganida, u har ikkala safar ham qaynatilgan tilni keltirgan ekan. Demak, til, muloqot inson hayotida undan qanday foydalanish, uni qanday ishlatish, qanday tashkil qilishga qarab, uning uchun eng aziz, eng qadrlı bo'lishi yoki aksincha, eng fojiali bo'lishi ham mumkin. Insoniyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida odamlar kundalik muloqotining tezlashuvi, aholi zichligining ortib borishi, odamlar turmush tarzining jadallashuvi, ularning ruhiy zo'riqish va ta'sirchanligining kuchayib borishi kabi holatlar bugungi kunda muloqot madaniyatining yo'qori darajada bo'lishini taqazo etadi.

Muloqot madaniyati. Muloqot madaniyatiga birinchidan, o'z-o'zini bilish va boshqa odamlarni tushuna olish qobiliyati, ya'ni ularning psixologik xususiyatlarini to'g'ri baholay olish, ikkinchidan, ularning xulqi va holatlariga nisbatan mos (adekvat) munosabat bildira olish, uchinchidan, har bir odamga nisbatan uning shaxsining individual xususiyatlariga eng ma'qul keladigan muloqot shakli, usuli va stillarini tanlay bilish kiradi. Muloqot madaniyatini oshirish uchun odamda ilk yoshlikdan boshlab boshqa odamlarga hurmat va samimiyat bilan munosabatda bo'lishni, ularga hamdardlik, insonparvarlik, mehribonlik qilish qobiliyatlarini shakllantirib borish kerak bo'ladi.

Muloqot eng avvalo odamni odam tomonidan idrok qilishidan boshlanadi, unda dastlabki o'zaro baholash amalga oshadi, dastlabki hissiy-intellektual munosabatlar shakllanadi va shundan so'ng tegishli muloqot shakli amalga oshiriladi. Bu jarayonda odam haqidagi ma'lumot, idrok etilayotgan odamning hayotiy tajribasi, u yoki bu munosabat shaklini yoqtirishi yoki yoqtirmasligini yuzaga keltiradigan bevosita emotsional munosabatlar muhim rol o'ynaydi.

Telefon orqali muloqotda ko'proq e'tiborli bo'lish kerak;

1. Ovoz toniga(ovoz toni ko'p baland va ezma bo'lmasligi)
- 2.Ishonarlı muloqot har bir so'z fakt va misollar orqali etkazilishi
- 3.Behuda so'zlashmaslik har bir so'z maqsadga yo'naltirilganligi
- 4.So'z tempiga e'tiborli bo'lish
- 5.Eshtish xususiyatini muttanosibliği
- 7.Uzoq muddat gaplashmaslik
- 8.Mativastion pazitiv muloqot qilishga
- 9.Patstient bilan masofa saqlash (o'ziga ko'p narsani bilaman deb ha deb aql o'rgatmaslik)

10. Ko'p so'roqqa tutmaslik (patstien sudda emas, tergovda emas)

11. Olingan ma'lumotlardan xulosa chiqarib maslaxat berish

Muloqotda buyruq ohangining ustunligi, do'g' po'pisa bilan keskin shaklda muomalada bo'lish, suhbatdosh nomiga tez-tez bildirilib turiladigan e'tirozlar, uning xatti-harakati va fikrlaridan norozilikni ifodalash, yo'l bermaslik va tajovuzkorlikni namoyon qilish, oilada o'zaro raqobat (yoki hukmronlik-bo'ysinuvchanlik) munosabatlarini yuzaga keltiradi. Befarqlik, e'tiborsizlik, qo'pollik, bemehrlik, behurmatlik kabilar oiladagi samimiy muloqotga putur yetkazadi. Agar aksariyat hollarda iltimoslardan, maslahatlardan, o'zaro kelishuvli savol-javoblardan, o'z niyat-istaklarini, xatti-harakatlarini xotirjamlik bilan bayon qilish usulidan foydalanilsa, oilada o'zaro yordam, o'zaro tushunish, bir-birlariga yon berish odat bo'lsa, unda bunday yo'llalarda do'stona munosabatlar o'rnatiladi, oilaviy hayot uchun eng maqbul bo'lgan psixologik muhit yuzaga keladi. Odamlar o'rtasida bir-birlarini tushunishning yetishmasligi ko'pincha muloqotdagi to'siq bo'lib, shaxslararo munosabatlar buzilishining sababi hisoblanadi. Bizlar boshqa odamlar bilan bo'ladigan o'zaro munosabatlarimizda nima uchundir, o'zimizning fikr-o'ylarimiz, niyatlarimiz suhbatdoshimizga ayon deb hisoblaymiz. Bundan tashqari hamma odamlar ham bolaligidan boshqa odamlarning emotsional holatlarini his qilish, ularni ko'rish, ular bilan hisoblashish, ularni tushunishga intilishga o'rgatilavermaydi. Shuning uchun ham ko'pchilik holatlarda, hatto bir-biriga eng yaqin, bir-biriga zid manfaatlarga ega bo'lmagan odamlar ham hayotda bir-biriga noxushliklar yetkazishi mumkin. Albatta, bu ishlarni ular bir-birlariga yomonlik, yovuzlik qilish niyatida yoki o'zlari yovuz odamlar bo'lganliklari uchun emas, balki shunchaki bir-birini tushunmaganliklari «nima qilayotganliklarini bilmaganliklari» uchun sodir etadilar. Shunga o'xshash holatlar odamlarning o'zaro munosabatlari, muloqotlarida o'ziga xos to'siq vazifasini bajaradi.

Ijtimoiy psixologlar muloqot jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan to'siqlarning quyidagilarini farqlaydilar: psixologik, vaziyatli, mazmuniy va motivatsion to'siqlar.

Psixologik to'siq — bu sherigiga ma'qul tushmay qolish, tushunilmay qolishdan qo'rqish, u tomondan inkor etilish va kalaka qilinishdan yoki keskinlikdan qo'rqish, eng ezgu hislarini va niyatlarini samimiy izhor etishiga javoban qo'pollik bilan javob

berilishi mumkinligidan xavotirlanish kabilar tufayli intellektga oid, mehribonlikka oid, kuchga oid shaxsiy imkoniyatlarini namoyon qilish va amalga oshirishga halaqit beruvchi o'ziga xos ichki psixik tormozdir.

Vaziyatli to'siqlar — bu suhbatdoshlarning bir xil vaziyatni turlicha tushunishlari, unga turlicha yondoshishlari bilan bog'liq.

Mazmuniy to'siqlar — odatda suhbatdoshini tushunmaganlik tufayli, uning mazkur jumlasini qanday ma'noda aytilgani, u qanday fikrni ilgari suryapti, nimani nazarda tutyapti, nimaga olib boryapti va shu kabi mulohazalarga borish tufayli yuzaga keladi.

Motivatsion to'siqlar shunday vaziyatlarda yuzaga keladiki, bunda gapirayotgan odam yo o'zi bayon qilayotgan fikrning motivini yetarlicha anglay olmaydi, yoki u atayin ularni (asosiy motivni) yashirishga harakat qilayotgan bo'lishi mumkin.

Bulardan tashqari muloqotga to'siq bo'lib, suhbatdoshlarning psixologik madaniyatlik nuqsonlaridan biri, ya'ni ularning yo eshitishni va yoki tinglashni bilmasligi, «teskari aloqaning» yo'qligi xizmat qilishi mumkin. Odamlar o'rtasidagi suhbat ko'pincha ularda aqlning yetishmasi tufayli emas, balki ularning xudbinligi tufayli: har biri o'zi haqida yoki o'zini qiziqtiradigan masalalar haqida gapirishga intilishligi tufayli kutilganidek amalga oshmay qolishi mumkin. Oqibatda bitta «aqlli» dialog o'rniga, ikkita behuda, hatto zararli monolog amalga oshadi. Shuning uchun ham muloqotga, suhbatlashish san'atiga o'rganish, ijtimoiy-psixologik madaniyatni egallash, o'zini, o'z kayfiyati va hissiyotlarini boshqara olish, bilim va malakalarini ishlab chiqish, o'z gapi bilan suhbatdoshini qiziqтира olish qobiliyatini rivojlantirishga erishish kerak. Biroq buning uchun birinchi navbatda har qanday muloqotning umumiy qoidasi: boshqa odamlarning, suhbatdoshlarining ehtiyojlari, xohishlarini qondira oladigan odamgina hurmatga erisha olishini yodda tutishi lozim.

Nazorat savollari

1. Turli madaniy va etnik olam vakillariga konsultastiyani joriy qilish.
2. Ayrim madaniy guruh vakillariga konsultastiyani joriy qilishning o'ziga xosligi haqidagi fikrlaringiz?
3. Konsultastiyada yosh xususiyatlari haqidagi fikrlaringiz
4. Individual va guruh konsultastiya haqida nima bilasiz?
5. Oila-nikoh konsultastiyasida ko'proq nimalarga e'tibor berish kerak?

6. Mansab masalalariga oid konsultastiya qanday olib boriladi?
7. Telefon orqali konsultastiyani olib borish yo'llari haqida nima bilasiz?
8. Muloqotda qanday to'siqlar bor?
9. Telefon orqali muloqotda ko'proq e'tiborli bo'lish kerak?
10. Agar rahbar o'z xarakterida jiddiy kamchiliklarga ega bo'lsa, lekin ularni tushunmasa, menejer va subordinatlar o'rtasidagi oddiy biznes va shaxsiy munosabatlar qanday belgilanadi?
11. Xuddi shu muammo qanday hal qilinadi, agar xarakterdagi jiddiy kamchiliklar rahbarga emas, balki subordinatlarga ega bo'lsa?
12. Menejer va bo'ysunuvchilarning munosabatlarida paydo bo'ladigan antipatiyalarni nima tushuntiradi?
13. Antipatiya sabablarini aniq aniqlash va ularni bartaraf etish muammosini qanday hal qilish mumkin?
14. Subordinatlarning o'z rahbariga nisbatan do'stona munosabatining sabablari nima?
15. Rahbar va subordinatlar o'rtasidagi do'stona munosabatlar bo'lmasa, psixologik maslahat qanday amalga oshiriladi?
16. Rahbar va subordinatlar o'rtasidagi noaniq (aniqlanmagan) munosabatlar nima deb ataladi?
17. Psixologik maslahat natijasida deyarli hal qilinishi mumkin bo'lgan rahbar va subordinatlar o'rtasidagi biznes munosabatlarini tartibga solishning asosiy muammolari qanday?
18. Mehnat jamoasi xodimlari o'rtasida majburiyatlarni maqbul yoki oqilona taqsimlash nima?
19. Mehnat jamoasida odamlar o'rtasida mas'uliyatni taqsimlashni optimallashtirish masalasini hal qilishda qanday omillarni hisobga olish kerak?
20. Rahbar tomonidan subordinatlar faoliyatini nazorat qilishni optimallashtirish nimani anglatadi? Ushbu nazorat amalda qanday amalga oshiriladi?

VIII BOB. ETAKCHI ZAMONAVIY NAZARIYALAR VA TEXNOLOGIYALAR TALQINI

- 8.1. Psixoanalitik konsultastiya. Klassik psixoanaliz va Psixodinamika. Adlerian konsultastiyasi. Konsultastiyada shaxslilik-markazda yondashuvi. K.Rodjersning “shaxslilik – markazda” konsultastiyasi.
- 8.2. Ekzistensial konsultastiya. R.Mea yondashuvi. V.Frankl logoterapiyasi. D.Byudjental yondashuvi.
- 8.3. Geshtalt-teoriya va konsultastiya.

Tayanch tushunchalar: psixolog, psixologiya, korrekstion psixologiya, korrekstiya, xulqi og’ish, xulq-atvordagi buzilish, giyoxvandlik, taksikomanlik, alkogolizm, o’g’irlik, daydilik, trening va hk.

8.1. Psixoanalitik konsultastiya. Klassik psixoanaliz va Psixodinamika. Adlerian konsultastiyasi. Konsultastiyada shaxslilik-markazda yondashuvi. K.Rodjersning “shaxslilik – markazda” konsultastiyasi.

Mashxur yo’nalishlardan biri venalik psixolog Z.Freyd tomonidan ishlab chiqilgan **psixoanalizdir**. Psixoanaliz ta’limoti bo’yicha insonning asosiy extiyoji – bu seksual (shaxvoniy) extiyojlardir. Jamiyat axloq normalarining bu extiyojlarga qarama-qarshiligi natijasida inson shaxsida turli xil ruhiy kamchiliklar paydo bo’ladi, deb xisoblaydi. Z.Freydning fikricha, bu jarayon ongsiz holda kechadi, ya’ni odam o’zida bu narsalar kechayotganligini anglab etmaydi. Insonning xar bir xatti-xarakati «U», «men», «Mening menligim»lar o’rtasidagi konfliktlar (ziddiyatlar) natijasi deb taxmin kilinadi. «U» - biologik extiyojlar, «U»ning tabiati asosan ongsizdir. «MEN» - tashqi muxit bilan muloqotdan xosil bo’lgan ruhiy tuzilmadir. «Mening menligim» - ijtimoiy muxit va bu muxit ta’sirlarining to’siklaridir. 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.

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

Psixolog Yung xam Freydning shogirdlaridan biri edi. U xam aloxida bir yo'nalish, ya'ni analitik psixologiyani ishlab chikkan. Yungning fikricha, libido (jinsiy alokaga intilish) inson yashashi, turmush kechirishi uchun zaruriy extiyojlar energiyasidir. Uningcha, libido fakat seksuallikdan iborat emas. Chunki Yung kollektiv ongsizlik mavjud bo'lishini ko'rsatib utadi. Kollektiv ongsizlik mazmuni asosan tushda paydo buluvchi boshlang'ich obrazlardagi arxetiplarda kurinadi. Ijtimoiy ongi va millatidan kelib chikkan holda arxetiplar asosida faoliyat ko'rsatadi. Yungning fikricha, shaxs individualizastiya, ya'ni uzoq davom etuvchi psixologik rivojlanish jarayoni orqali o'zini anglaydi.

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

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

1. Mijoz bilan chuqur xissiy munosabatga kirishish. Mijoz bu holat kechishida o'zining ijobiy va salbiy xislarini terapevtga yo'naltirishi uchun imkoniyat paydo bo'ladi. Buning natijasida mijoz terapevtga o'zining xayot tajribasini proekstiya qiladi. Masalan, onasini rashk qilgan bulsa, terapevtni o'z otasi deb, ongsiz ravishda yomon kurib kolishi mumkin.

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

3. Erkin assostiastiyalar – mijoz bir-biri bilan bog'lanmagan fikrlarni bildiradi. Terapevt uni yorokin holda eshitib turib xulosa chiqarishi lozim.

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

5. Terapevtning tushuntirishi natijasida mijoz bolaligida bo'lgan xodisani ob'ektiv ravishda boshidan kechirganday xis etib, katarsis okibatida 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, xayot tajribasi, kutishlari va atrof-muxit ta'sirida o'z xulq-atvorlarini namoyon qilish natijasidir.

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

Ushbu fikrning negizida mijoz bilan ishlashning metodlari rivojlantirilgan. Bu yo'nalishning yutuqlari mijozni davolashga kam vaqt sarf etish va samaradorligidadir.

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 takdirini o'zi echishga sharoit yaratib berilsa, Rodjersning fikricha, xar bir odamda o'zining imkoniyatlarini amalga oshirish uchun tugma asos fakat mos ijtimoiy muxitdagina rivojlanishi mumkin. Bolaning «Men» konstepstiyasi ijtimoiy tajribalardan kelib chikib shakllanadi. Ideal sifatida o'z imkoniyatlari chegarasida o'zining mavjudligi haqidagi fikr ideal «Men» konkepstiyasining to'g'ilishiga olib keladi. Real «Men» ideal «Men»ga yakinlashishga va ideal «Men» darajasida rivojlanishga xarakat qiladi. Odamdagi o'zini xurmat qilishga intilish, boshqalar ko'zi ungida obruli (nufo'zli) bo'lishga intilish tuskinlik qiladi. Binobarin, odam o'zligini yo'qotadi. O'zini anglab etishga yordam qilish orqaligina mijoz oldidagi muammolarni echish mumkin, chunki real «Men»ni ideal «Men»ga yakinlashtirish orqali o'rtadagi oralikni kamaytirish mumkin, degan g'oya ilgari suriladi.

Klientga markazlashgan terapiyaning asosiy usullarini quyida tahlil qilamiz. Klient o'z-o'ziga yordam berish imkoniyatiga ega,

terapevt esa yo'naltiruvchidir, degan tamoyilga asoslanib, u o'ziga nisbatan xurmat darajasini oshirishga xarakat qilishi lozim.

Rodjers eng muhim 4 ta shartni ilgari surgan:

1) Terapevt o'z ustanovkalariga qarshi chikib bulsa-da, klient xislariga shartsiz ijobiy munosabatda bo'lishi kerak.

2) Klientning empatiya xislarini terapevt o'z tajribasiga tayangan holda xis qilib kurishi, olamga uning nigoxi bilan karashi lozim.

3) Autentlik – o'zining ichki javoblarini nikoblamasdan klient bilan munosabatga kirishish.

4) Terapevt klient muammosini tushuntirishga, uni echishga xarakat kilmasligi kerak. U fakat aks ettiruvchi oyna singari xizmat qilishi va klient aytganlarini eshitib utirishi lozim. Klient fikr bildirishi davomida uning muammosini terapevtik shakldagi aksini kurib, unga yangicha mantikiy tahlil qilib echishi mumkin. Rodjersning fikricha, odam o'z real «Men»i haqida tasavvurga ega bo'lganidagina o'z muammosini xal qilish yulini topadi. Terapevt odamning real «Men»ini ko'rishga yordam berishi zarur. Bu metod asosan xislarini va fikrlarini ochik-oydin ayta oladigan klientlarga samarali yordam beradi.

Klassik psixoanaliz va psixodinamik terapiya

G. N. Nosachev psixoterapevtik usul sifatida psixoanaliz 3 tomonidan ishlab chiqilgan nevrozlarni davolashning noyob va o'ziga xos usuli deb hisoblaydi. Freudom 1 va uning izdoshlari. Psixoanalitik psixoterapiya uslubining rivojlanish tarixi Freyd uch bosqichning ketma-ket o'zgarishi sifatida tasvirlangan.

Birinchi bosqichda, analitik usul I. Breyerning katartik usuli bilan bir xil bo'lganida, travmatik vaziyat xotiralarining terapevtik ta'siri aniqlandi. Gipnoz holatida bo'lgan bemor, bu yoki boshqa alomatni keltirib chiqaradigan dastlabki ziddiyatli tajribani esladi. Vaziyatga to'liq hissiy munosabat bilan simptom yo'qoldi. Bu holda gipnoz taklif uchun emas, balki unutilgan travmatik tajribalarni o'rganish va ularni ongga aylantirish uchun ishlatilgan. Bunga munosabat uyg'onish holatida sodir bo'ldi.

Ikkinchi bosqichda Markaziy o'rinni erkin uyushmalar texnikasi egalladi, unda bemor hech qanday tsenzurasiz aqlga kelgan barcha narsalarni xabardor qilishga chaqirdi. Gipnozdan uzoqlashish bilan psixoanalitik texnika uyg'oq odamlar o'rtasida suhbatga aylandi, ulardan biri gapiradi, shikoyat qiladi, tan oladi, boshqasi kuzatadi, tinglaydi, fikr yuritishni boshqaradi va tushuntirishlar beradi. Ushbu

bosqichda psixoanalitikning vazifasi ularning orqasida yashiringan kontentni aniqlab olish uchun aniq ongli hodisalarni dekodlash edi, bu munosabat fonga tushdi.

Uchinchi bosqichda asosiy protseduralar qarshilik va transfer tahlillari edi. Bemorda simptomlar va turli patologik hodisalar, umuman olganda, barcha aqliy harakatlar juda murakkab tabiatga ega va ularning tarkibiy qismlari 1 ga qarang: Freud S. Die endliche unendliche analiz, elementlar, oxir-oqibat, jalb qilishni talab qiladi. Biroq, bemor bu haqda hech narsa bilmaydi. Psixoanalitik, bemorni ruhiy tuzilishlarning murakkab tarkibini tushunishga o'rgatadi, ularning asosiy sabablari va istaklariga simptomlarni keltirib chiqaradi va bemorni uning alomatlarida tan olinmagan motivlar va istaklarni ko'rsatib beradi, xuddi kimyogar boshqa moddalar bilan bog'langan tuzning asosiy moddasini tan olmaydi. Shuningdek, u bemorga patologik hodisalarning sabablarini to'liq anglamasligini, ular noma'lum bo'lgan istaklarni keltirib chiqarganini ko'rsatadi. G. N. Nosachev klassik psixoanalizni o'z ichiga olgan terapiyaning quyidagi asosiy bosqichlarini keltiradi: material ishlab chiqarish, tahlil qilish va ishchi ittifoq.

Materialni ishlab chiqarishning asosiy usullari bemor tomonidan erkin muloqot, transfer reaksiyasi va qarshilik hisoblanadi.

Erkin uyushma-aqlga kelgan fikrlarni tahlil qilmasdan, yoki so'z, raqam, tush, vakillik yoki o'z-o'zidan paydo bo'lgan har qanday fikrdan iboratdir. Ushbu ta'rifda qabul qilish va qoidani ajratish kerak. Erkin uyushmalar qoidasi-barcha psixoanalitik texnikani qo'llab-quvvatlash, nafaqat erkin uyushmalarning haqiqiy qabul qilinishi, balki ongsiz psixikaning boshqa ko'rinishlarini tahlil qilish, ayniqsa, tushlarning tahlilida, uyqu parchasi tushlarga olib keladigan assotsiativ zanjirlarni shakllantirish uchun boshlang'ich nuqtaga aylanganda ham o'zini namoyon qilishi mumkin. Assotsiatsiya psixoanalitik seansning katta qismini egallashi kerak, deb hisoblashadi. Bemor o'z hayotining voqealarini to'g'ridan-to'g'ri ifodalab yoki orzularini yoki hayollarini tasvirlab beradi. Har bir seansning mavzusi bemorni maqbul tarzda aniqlashi kerak va tahlilchi faqat aspektlarni belgilashi kerak. Bemor bilan ishlashda tahlilchi "e'tiborni erkin taqsimlash" usulidan foydalanadi, hech narsa yozmaslik va hech narsani eslamaslik, balki ularning reaksiyalarini tinglash uchun harakat qiladi. Ongsiz to'qnashuvlar uyushmalarning erkin oqimini to'sib qo'yadi va shu bilan

ziddiyatning manbasini topish uchun "keys" tahlillarini taqdim etadi. Freyd bemorni "bizni qasddan va o'z xohishi bilan aytishi mumkin bo'lgan narsalarni emas, balki unga yordam berishi mumkin bo'lgan narsalarni emas, balki uning uchun qabul qilinishi mumkin bo'lmagan va unga ahamiyatsiz yoki umuman ma'nosiz ko'rinadigan bo'lsa ham, unga keladigan hamma narsani aytishi kerak", deb yozgan edi.

O'tkazish (uzatish) behush istaklari muayyan turdagi munosabatlar doirasida muayyan ob'ektlarga o'tadigan jarayonni anglatadi: his-tuyg'ularni tahlil qilish, vakillik qilish, masalan, o'tgan bemordagi odamlar bilan bog'liq; analitikga o'tmishning ob'ekti sifatida munosabat; analitichni boshqa, odatda oldingi, ob'ektning ahamiyatiga bag'ishlash. Freyd **transferni** "eski ob'ektiv munosabatlarning yangi nashri" deb ta'rifladi. Bu shuni anglatadiki, transfer reaksiyalarining dastlabki manbai erta bolalikdan yoki umuman o'tmishdan mazmunli odamlardir. Mavzu o'z munosabatlarini ma'lum bir butun sifatida qabul qilishga moyil va uning uchun mavjud bo'lgan o'tmish ifodasi mexanizmi ongli sohadan tashqarida. Transfer reaksiyalari har doim ota-onaga o'xshash vazifani bajaradigan odamlar tomonidan qo'zg'atiladi. Analitik transfer munosabatlarining rivojlanishiga hissa qo'shadi, transfer reaksiyalarining namoyon bo'lishiga sezgir tarzda javob beradi, bemorning ongida o'tmishni doimo yangilab turishi va hissiy jihatdan uni qo'llab-quvvatlashi kerak, chunki shikastlangan xotiralarni tiklash og'riq bilan birga keladi.

Transfer munosabatlari orasida quyidagi turlar mavjud: erotik transfer, tajovuzkor transfer va transfer qarshiligi (o'zgarishga qarshilik). Psixoanalizda, shuningdek, otaning va onaning uzatilishi, og'iz, anal, Oedipus va boshqalarni ajratib turadi. rivojlanishning yangi bosqichga qarab; ijobiy va salbiy, ob'ektiv yoki narsistik. To'liq emotsional ravishda qo'lga kiritilgan - bemorning terapevtik vaziyatda nevrologik to'qnashuvning tiklanishi sodir bo'lgan tahlilchi tomonidan olib borilishi nevrozning nevrozi deb ataladi. Bunday holatda simptomlar, nizolar, impulslar va mudofaa analitikaga qaratilgan. Tahlilchi bilan qatag'on qilingan o'tmishini boshdan kechirish bemor uchun nevrologik javob mexanizmlarini engib o'tishning eng samarali imkoniyati bo'ladi. Juda aniq nevrologik transferning shakllanishi tiklanish uchun yaxshi prognostik belgidir. Ba'zi hollarda (masalan, histerik psixopatiyalar bilan) davolanishga to'sqinlik qiluvchi kuchli transfer nevrozi paydo bo'lishi mumkin. Transferni tahlil qilish usuli

qarama-qarshilik, tushuntirish, talqin qilish va ishlab chiqish jarayonlaridan iborat. Analitikning xulq-atvori transfer munosabatlarining maksimal pishib yetishiga imkon beradi (masalan, transfer sevgisi yoki agressiv davolanishga qarshi turish), keyinchalik bu his-tuyg'ularning bemorga va ularning talqiniga ega ekanligini namoyish etadi. Qarshilikni tahlil qilishda bo'lgani kabi, qarama-qarshilikni saqlab qolish ham muhimdir.

Analitik shovqin yo'lida yana bir haqiqat bor, bu qiyinchilik manbai bo'lishi mumkin. Bu teskari transfer fenomeni yoki kontrtransfer. Keng ma'noda, kontrtransfer analitikning bemorga hissiy reaksiyalari to'plami sifatida tushuniladi, deyarli ahamiyatli-teskari transferi kelishilgan va qo'shimcha transferga ajratish. Qabul qilinadigan transfer-bemorning ahvoli tahlilchisi tomonidan empatik tajriba, qo'shimcha transfer-o'tmishda bemor uchun muhim bo'lgan psixoanalist tomonidan empatik tajriba. Psikanalize qarshilik, u tomonidan yaratilgan kashfiyotlarni rad etish uchun o'rnatiladi va bemor uni "psixologik zulm" holatiga olib keladigan ongsiz istaklarni topib olganligi sababli, ongsiz jarayonlarni ongli ravishda o'zgartirishga qarshi kurash mavjud. Psixoterapevtik ishlarga qarshi bo'lgan aqliy faoliyatning barcha kuchlarini birlashtiradigan qarshilik bemorning Egosini orqali harakat qiladi va asosan ongsiz qoladi. Bu, asosan, Ego himoyasini namoyon qiladi, og'riqli materialdan ongni yo'qotadi, shuningdek, bemorni aybdorlik hissi, masochistic impulslar, dushmanlik harakati hodisalari, bemorning o'zgarishlardan qo'rqishi va ikkinchi darajali foyda olish imkonini beruvchi Super-Ego ta'siri. Kasalliklar. Tahlilchining vazifasi qarshilikni aniqlash va uni tahlil qilishdir. Amalda, qarshilik turli xil shakllarni oladi, nutq mahsulotlarida, hissiy reaksiyalarda va bemorning xatti-harakatlarida namoyon bo'ladi. Qarshilikning eng tez-tez uchraydigan belgilaridan biri-muayyan faktlarni taqdim etishda sukunat yoki ortiqcha tafsilot, belgilangan voqealar sodir bo'lgan mavzuni va vaqtni qat'iy tanlash, muayyan mavzulardan doimiy qochish, orzularni unutish, sessiyalarni o'tkazib yuborish va kechikish, to'lovlarning buzilishi, shuningdek, ijtimoiy doirada tahlilchilarni muhokama qilish va masxara qilish orqali namoyon bo'lgan tashqi munosabat. O'tkazilgan analitik protseduralarga qarshilik ko'pincha nevrologik to'qnashuvlar mexanizmini takrorlaydi, bu esa aqliy holatlar o'rtasida murosaga erishish uchun "uslub" ni va shunga mos ravishda nevrologik alomatlarini shakllantirish usulini

ko'rsatadi. Psixoanalitikler Ego-sintonik va Ego - distonik qarshiliklarni ajratib turadi. Birinchi holda, qarshilik mavjudligi haqiqatan ham bemor butunlay rad etadi va uning tahliliga qarshilik ko'rsatadi — ikkinchidan, ongni to'sib qo'yadigan va tahlil qilish uchun ko'proq tayyor bo'lgan begona "men" aqliy ta'limning mavjudligini his qiladi. Bemorning oqilona Egosini kuchaytirish orqali terapevt Ego-sintonikani Ego-distonikaga o'tkazishga intiladi.

Bemordan olingan materialni tahlil qilganda, psixoanalitik Freydning "sirdan pastga" qarshilikni tahlil qilish, osonlik bilan amalga oshiriladigan qarshilikdan — tushunish qiyin, qarshilikning mavjudligi ongidan — uning sabablarini tushunish uchun ishlab chiqilgan qoidaga amal qilishi kerak. Gn Nosachev qarshilik tahlil texnikasi to'rt asosiy tartib iborat keladi. Qarama-qarshilik. Bu bemorning e'tiborini uni tushuntirishga urinmasdan qarshilik ko'rsatishga jalb qilishdir. Bemorga qarshilik ko'rsatishini, eng muhimi, distonik qarshilik Egosi misolida ko'rsatish kerak. Bu qarshilikni kuchaytirishga yordam beradigan turli usullardan foydalanganda amalga oshiriladi, masalan, tahlilchi tomonidan sukunat holatini yaratish. Bemorning o'z qarshiliklari bilan erta to'qnashuvlaridan qochish muhim, bu esa mudofaa ratsionalizatsiyasiga va qarshilik ortidagi materialning yo'qolishiga olib keladi.

Tozalash. Ushbu protseduraning maqsadi nima uchun, nima uchun va qanday qilib bemorga qarshilik ko'rsatishdan qochish kerakligini aniqlashdir. Tahlillar uchun ularni aniqlashda katta ahamiyatga ega og'zaki bo'lmagan reaksiyalarni kuzatish va bemorning xatti-harakatlarida ajralish (og'zaki bo'lmagan og'zaki reaksiyalar o'rtasidagi kelishmovchilik). Bunday hollarda, samarali fikr turi bo'lishi mumkin: "bu sizni juda xursand qilmaydimi?" Keyingi harakatlar aniqlangan ta'sirning asosini, shuningdek, bemorning odatiy tarzda qanday qarshilik ko'rsatishini aniqlashga qaratilgan.

Izoh. Ushbu bosqichdagi protsedura qanday fantaziyalar yoki xotiralar qarshilikning orqasida bo'lgan ta'sirlarning sababi va ular qanday ongsiz narsalar bilan bog'liqligini aniqlashga qaratilgan. Tahlilni talqin qilishda siz sezgi, empati va tasavvuringizni aql va nazariy bilimlar bilan teng ravishda ishlatishingiz kerak. "Talqin qilish orqali biz an'anaviy ongli, mantiqiy fikrlashni tushunish va kuzatish uchun tayyor bo'lgan narsalarni davom ettiramiz. Bemorning javoblari asosli yoki yo'qligini aniqlash uchun zarurdir "(Greenson R., 1985).

Ba'zan bemor bu ishni o'z-o'zidan bajarishi mumkin yoki allaqachon ichki qism orqali talqin qilinishi mumkin. Psixoanalizdagi "Insight" atamasi behush va uning ramziy namoyonlarining ma'nosini his qilish va to'liq tushunish qobiliyati sifatida tushuniladi va ba'zi tahlilchilar tomonidan terapiya maqsadi sifatida baholanadi.

Ishlab chiqish. Bu bemorni ruhiy hayotning shaxsiy hodisalarini dastlabki tushunishdan keyingi javob o'zgarishiga olib keladigan talqinlarni takrorlash va ishlab chiqish tartibi. Tadqiqot sessiyalarda va bemorning kundalik hayotida shunga o'xshash faoliyat turlarini tahlil qilishga qaratilgan. Bu sharhni samarali qiladi. Freyd shunday deb yozgan edi: "talqinning maqsadi — ma'lum bir xatti — harakatlarning ma'nosini yaxshiroq tushunishimiz uchun ongsiz ruhiy hodisani amalga oshirishdir. Sharh alohida element bilan cheklangan, alohida jihat. Elementning bu talqinini diqqat bilan o'rganib chiqib, ushbu elementni o'z ichiga olgan voqealar tarixi va ketma-ketligini qayta tiklashga urinib, biz sharhdan ko'proq narsani qilishimiz kerak. Biz ushbu elementning ko'rinishini oldindan belgilab qo'ygan bemorning hayotining bir qismini qayta qurishimiz kerak " (Freyd 3., 1937).

Psixoanaliz va psixodinamik terapiyani psixoterapevtik davolanishning boshqa usullaridan global farq shundaki, tahlil mavzusi transfer (transfer) hisoblanadi. Ishchi ittifoq-tahlilni amalga oshirishga yordam beradigan munosabatlarni yaratishdir.

Psixoanalitik terapiya jarayonida uch bosqichni ajratish mumkin.

Birinchi bosqich. Tadqiqot. Psixoterapiyaning boshqa usullarini amalga oshirishda bo'lgani kabi, ushbu bosqichda bemorda organik miya kasalliklari (o'smalar, ensefalit, atrofik va qon tomir kasalliklari, og'ir zaharlanish va jarohatlarning oqibatlarini), shuningdek, endogen kelib chiqishi buzilishlarini bartaraf etish uchun diagnostika choratadbirlarini amalga oshirish zarur. Tadqiqot bosqichi ularning talqini va rivojlanishi bilan birga bo'lmagan transfer munosabatlarini rivojlantirish imkoniyati tufayli uzoq bo'lmasligi kerak, deb hisoblashadi. Bemorni psixoanalitik davolanish usullari va uning davomiyligi haqida darhol xabardor qilish tavsiya etiladi. Analitikning vazifasi bu davrda xavfsizlik va ishonch muhitini yaratishdir, bu esa to'g'ri diagnostika ishlarini jadallashtirishga yordam beradi. Kasallik tarixini o'rganish shikoyatlarni to'plashni, anamnezni ota — onalarning xususiyatlariga (psixoanaliz terminologiyasida - "asosiy ob'ektlar"), birinchi xotiralar, takrorlanuvchi va yaqinda tushlarga alohida e'tibor

berishni o'z ichiga oladi. Bemorda mavjud bo'lgan davolash tajribasiga va uning sub'ektiv samaradorligiga e'tibor qaratish lozim. Birinchi bosqichda muhim ahamiyatga ega bo'lgan narsa, bemorning simptomlarni tushunish va ularning zaiflashishiga qanday ta'sir qilishini baholash bilan eksperimental tushuntirishdir. Zamonaviy tahlilchilar bemorlarning deyarli yarmi bu bosqichda davolanishni to'xtatishi haqida ogohlantiradilar, bu esa aqliy mudofaa mexanizmi, transfer reaksiyalari, tekshiruvning o'zi tufayli bemorlarning ahvolini tez-tez yaxshilash bilan izohlanadi.

Ikkinchi bosqich. Davolash. Ushbu bosqichda bemor psixoanalitik davolash usulining xususiyatlari haqida batafsil ma'lumot beradi. Bemorga berilgan ko'rsatmalar bevosita yoki bilvosita shaklda xabar qilinishi va quyidagi ma'lumotlarni o'z ichiga olishi mumkin. Davolash jarayonida bemorning o'tgan tajribasi shifokor bilan transfer munosabatlari orqali o'zaro ta'sir qiladi. Davolash paytida his-tuyg'ularini tahlil so'ng, sabr uning o'tgan bugungi kunda tajribali qanday tushunish boshlanadi. Avvalgi, bolalar, nizolarning ongida tiklanish og'riqli tajribalar bilan birga bo'lishi mumkin. Behushlikni tushunish simptomlarni engillashtiradi, xatti-harakatlarni o'zgartiradi. Shu nuqtadan boshlab, analitikning roli tushuntirish pozitsiyasidan passiv va uning asosiy vositalaridan farq qiladi-sukunat va tinglash.

Psikanaalitik terapiyaning davomiyligi psixoterapevtik ta'sirning boshqa usullari bilan solishtirganda ancha yo'qori va to'qqiz oydan bir necha yilgacha o'zgarib turadi. Psikanalizda Freydning sessiyalar davomiyligi (bir ish uchrashuvi qirq daqiqa davom etadi) va ularning chastotalari bo'yicha talablari juda aniq bajariladi. Transfer munosabatlarining rivojlanishini maksimal darajada oshirish uchun sessiyalar haftada 3-4 marta tez-tez, optimal ravishda bo'lishi kerak. Shuni ta'kidlash kerakki, psixoanalitik terapiya turli xil dori-darmonlarni davolash bilan birlashtirish imkoniyatini istisno qilmaydi.

Uchinchi bosqich. Davolashni tugatish. Hozirgi vaqtda psixoanaliz va psixodinamik terapiya davolanishni to'xtatish uchun juda aniq mezonlarni ishlab chiqdi. Ulardan ba'zilari sub'ektiv hisoblanadi: sabr muhim yordam hissini boshdan (erta uzatish munosabatlarni rivojlantirishda vaqtinchalik takomillashtirish bilan adashtirmaslik kerak emas), yoki uning "I", boshqa ko'proq ob'ektiv uchun begona alamli alomatlarini sezmagan: sabr himoya qilish va namoyon o'ziga xos yo'llarini tushunadi transfert munosabatlar, etarlicha o'zini-tahlil

qilish imkoniyatiga ega. Shu bilan birga, yangi materiallarni tahlil qilish va yangi qarshiliklarni aniqlash to'xtatiladi. Ushbu bosqichda diqqat bemorning his-tuyg'ularini va tahlilchilarni kelgusi ajralish bilan bog'liq holda ishlab chiqishga qaratilgan. Odatda, bu holat transfer va transfer munosabatlarining yangi yangilanishiga olib keladi, bu esa ba'zi hollarda supervisoni ulashni talab qiladi. Tajribalarni tahlil qilish bizga ma'lum bo'lgan sxema bo'yicha amalga oshiriladi. Bemor bilan birgalikda davolanishning kamchiliklarini muhokama qilish va kelajakda terapiyani qayta tiklash imkoniyatini aniqlash tavsiya etiladi. Davolash natijalari bemor tomonidan amalga oshiriladi. Psixodinamik terapiya (psixoanalizga yo'naltirilgan) zamonaviy psixoterapiyaning boshqa yo'nalishlaridan psixoanalizning izolyatsiyasini engishga intiladi va "bu erda va hozir" tamoyiliga ko'proq javob beradi. Uni ishlatish uchun ko'rsatmalar psixoanaliz terminologiyasida va rasmiy psixiatriya tilida (ICD-9, ICD-10) ifodalanishi mumkin. Psixodinamik terapevtlar neanalitik usullar va texnikalar (katarsis, takliflar, turli xil manipulyatsiya) tufayli qo'llaniladigan usullarning spektrini kengaytirishga moyil. Psixodinamik maktabning shubhasiz afzalligi qisqa muddatli analitik terapiya tamoyillarini ishlab chiqishdir. Qisqacha aytganda, ular quyidagilarga qisqartirilishi mumkin: davolash muddati oldindan belgilanadi va 10-20 sessiyalari (2,5—5 oy); bemor sinov talqinida yaxshi javob beradi; ish o'tgan bemorning asosiy ko'rsatkichiga (mojaroning asosiy markaziga) nisbatan amalga oshiriladi; transfer munosabatlarini rivojlantirish terapevt tomonidan nazorat qilinadi. Bundan tashqari, psixodinamik terapiya ham ishlab chiqilgan bo'lib, u o'z vaqtida sezilarli darajada o'zgarib turadi va psixokorreksiyaga yaqinlashadi, ya'ni nisbatan sog'lom, ammo stressga moyil bo'lgan odamlarga murojaat qiladi. Uzoq muddatli maxsus tayyorgarlikni talab qiladigan psixoterapevtik davolashning eng murakkab shakli bo'lgan analitik terapiya patogenetik shaxsiy-rekonstruktiv yondashuvning eng yorqin namunasidir

Karl Rojersning shaxsiy tushunchasi

Ushbu maqolaning bir qismi sifatida, biz allaqachon insonning shaxsiyatiga bo'lgan nuqtai nazarining asosi insonning sub'ektiv tajribasi ustunligini da'vo qilgan fenomenologik kampaniyadir. Bu Rojersning shaxsiy tushunchasi uchun asosiy va kelajakda mijozlar bilan ishlashning psixologik usuli bo'lib, u mijozlarga yo'naltirilgan terapiya deb ataldi.

Rodgersning shaxsiy yondashuvi uchun tabiiy ravishda asos bo'lgan asosiy g'oya-bu shaxsning sub'ektiv tajribasi va uning xatti-harakati. Bu degani, har qanday insonning harakati butunlay tashqi (moddiy) va ichki (ruhiy) dunyo voqealarining o'z integral talqini bilan belgilanadi, bu inson ongining (psixokosm) yagona maydonidan boshqa narsa emas edi. Bu erda hodisalarni idrok etish va ularni talqin qilish muhim ahamiyatga ega. Misol uchun, men stolda o'tiraman, dengizga qarayman va krem bilan qahva ichaman, ayni paytda menda faqat bitta kishiga xos bo'lgan his-tuyg'ular va fikrlar mavjud. Mendan boshqa hech kim haqiqatni mendan yaxshiroq his qila olmaydi yoki mening haqiqatimni his qilaman deb da'vo qila olmaydi. Bu shuni anglatadiki, mening xatti - harakatlarimning barcha kelib chiqishi, ichki hissiy holat va intilishlar bu erda va hozir. Bu erda mening butun tajribam bor, shuning uchun ham, u o'tmishda sodir bo'lgan voqealarning umumiy natijasi sifatida emas, balki hozir bu voqeani qanday izohlashimning ahamiyati yo'q. Shunday qilib, ota-onalar bizning jismoniy va hissiy faoliyatimizni bostirganligi sababli, o'z g'oyalariga muvofiq o'zini tutishga majbur qilish uchun bolalik davrida psixologik travmatizmga duch kelishimiz mumkin edi. Ammo vaqt o'tishi bilan bu jarohatlar sezilarli o'zgarishlarga uchraydi va kattalarda o'zini namoyon qiladi — masalan, inson atrofdagi dunyoga ishonmaslikni boshdan kechiradi va shuning uchun hissiy aloqadan qochadi. Rojersga ko'ra, bugungi tajriba haqiqiy ahamiyatga ega, bu unga olib kelgan va uzoq vaqtdan beri o'z ahamiyatini yo'qotgan asl voqea emas, balki amalga oshirilishi va omon qolishi kerak. Albatta, u o'tmishdagi travmatik hodisalarning ahamiyatini inkor etmadi, lekin ularni "bu erda va hozir" haqiqiy tajribaga nisbatan ikkinchi darajali deb hisobladi. Va Rojers uchun yana bir narsa katta ahamiyatga ega edi, u insonning eng muhim ongsiz intilishi kelajakni bashorat qilish istagi ekanligiga ishonch hosil qildi. Misol uchun, yo'qorida aytib o'tilgan shaxsning haqiqiy muammosi uning hayotining o'tmishdagi hodisalari emas, balki kelajakda hissiy namoyon bo'lishidan qo'rqishi, chunki u avtomatik ravishda ularning mumkin bo'lgan oqibatlarini hisoblab chiqadi va bu uning uchun muhim bo'lgan kelajakdagi voqealar. Shuning uchun, dunyoga bo'lgan munosabatini o'zgartirish, ya'ni bugungi dunyo unga tahdid solmasligini anglash orqali hissiy reaksiyalar qo'rquvini bartaraf etish maqsadga muvofiq bo'ladi. Shunday qilib, Rojers nuqtai nazaridan,

"hozirgi kelajak" to'plami doirasida shaxsni hisobga olish maqsadga muvofiq edi.

Shaxsning ijobiy e'tiborga muhtojligi

Eng muhim omil, shaxsning o'zini qanchalik ijobiy baholaganligi hisoblanadi. Lekin o'sish jarayonida bu baholash nimani anglatadi? Rojersning aytishicha, o'sish jarayonida shaxs uchun asosiy narsa boshqa odamlar tomonidan qanchalik sevilgani va qabul qilinishidir. Umuman olganda, u ijobiy e'tibor deb atagan narsa. Tasdiqlash ijobiy ichki holatga olib keladi va umidsizlikka nisbatan norozilik. Rodgers bolaning harakatini tasdiqlash yoki rad etish shaxsiyatning shakllanishiga, uning kelajakdagi xatti-harakatlari strategiyasiga va ideal o'zini tushunishga katta ta'sir ko'rsatadi, deb hisobladi. Bu tushunish uchun juda muhim ahamiyatga ega. Misol uchun, deyarli har qanday bola giperaktivdir va ba'zan uning faoliyati, hissiy namoyon bo'lishi va keyingi xatti-harakatlari ota-onalar uchun bezovta qiluvchi omildir. Bunday xatti-harakatlar deyarli har doim tasdiqlanmaydi va bostiriladi. Bu shuni anglatadiki, mazmunli muhitni tasdiqlash uchun bolaning tabiiy impulslarini bostirishi kerak, bu esa uning tajribasi tabiiy holatiga zid keladi. Rojers nuqtai nazaridan, bolaning hayotidagi bunday voqealar o'zlarini ijobiy tomondan baholaydigan va shuning uchun psixologik jihatdan etuk kattalar paydo bo'lishiga hissa qo'shmagani shaxsni shakllantirishning eng muhim to'siqlaridan biri edi.

8.2. Ekzistensial konsultatsiya. R.Meia yondashuvi. V.Frankl logoterapiyasi. D.Byudjental yondashuvi.

Ekzistensial konsultatsiya

Ekzistensial konsultatsiya-bu qat'iy tizimdan ko'ra inson mavjudligini ko'rib chiqish uchun ko'proq yondashuv. Aslida, istisnosiz, barcha odamlar uchun mavjud bo'lgan konsultatsiyachilar mijozlar sifatida qarashadi.

Ekzistensial konsultatsiyaning asosiy maqsadi mijozlarga o'zlarining mavjudligini haqiqiy deb bilishlariga yordam berishdir. Asosiy boshlang'ich pozitsiyasi quyidagilardan iborat: asosiy nevrologik jarayon ontologik ma'noni bostirishdir, shu jumladan, mavjudlik tuyg'usini yo'qotish va salohiyatni va chuqurlikni kamaytirish. Konsultatsiyachilar, birinchi navbatda, mijozlarga ularning mavjudligini boshdan kechirishda yordam berish bilan band bo'lganligi

sababli, har qanday simptomatik "davolash kursi" ikkinchi darajali hisoblanadi. Ekzistensial konsultatsiyachilar mijozlarga mexanik yondashuvdan qochishga harakat qilishadi, bu esa mijozlarga simptomatik "davolanish" ga olib kelishi mumkin, ammo ularning mavjudligi cheklanadi. Asosiy e'tibor, muayyan xatti — harakatlar bilan tavsiflangan narsalarga qaraganda, shuningdek, "konsultant-mijoz"ning haqiqiy munosabatlariga qaraganda, mijozlar nuqtai nazaridan emas. Ekzistensial konsultatsiyachilar o'lim, erkinlik, izolyatsiya va ma'nosizlik bilan bog'liq maksimal mavjudlik muammolari mavjudligini hisobga olgan holda, mijozlarga ichki mojarolarni tushunishga yordam berishga intiladi. Konsultatsiyachilar mijozlarga kam himoya mexanizmlarini aniqlashga va ularning harakatlarining salbiy oqibatlarini tushunishga yordam berishga harakat qilmoqda. Ekzistensial konsultatsiyachilar mijozlarga nafaqat asosiy yoki mavjud bo'lgan, tashvish bilan engish uchun boshqa usullarni topibgina qolmasdan, balki mijozlarning o'zlariga va boshqalarga nisbatan cheklangan munosabatini to'g'rilash orqali ikkinchi darajali tashvishlarni kamaytirishga yordam berishga intiladi. Ekzistensial konsultatsiyachilar, agar bu ta'sirlar asosiy mavjudlik tuzilishi bilan mos bo'lsa, boshqa turdagi konsultatsiyalarning repertuariga kiritilgan turli xil ta'sirlardan foydalanishi mumkin.

Konsultatsiya uchun mavjud bo'lgan yondashuvni etarli darajada ishlatishning aniq namunasi-mijozlar har qanday o'ta mavjud bo'lgan muammo bilan bog'liq ekstremal vaziyatda o'zlarini topadigan holatlarda ushbu yondashuvni qo'llashdir. Mavjud inqirozlarning qalbida o'lim, shaxsiy hayotda ham, ishda ham o'tish davri, uzoq muddatli qarorlar qabul qilish, kutilmagan izolyatsiya bo'lishi mumkin. Mavjud mojarolar bilan ishlashga qaror konsultatsiyachi va mijoz tomonidan birgalikda amalga oshirilishi kerak. Uzoq muddatli konsultatsiya mavjud muammolarni hal qilishda eng katta hissa qo'shadi. Biroq, mavjud bo'lgan yondashuv elementlari, masalan, mas'uliyat va haqiqiylikini e'tiborga olish, nisbatan qisqa muddatli konsultatsiyaga kiritilishi mumkin.

Ekzistensial konsultatsiyalashuvda "konsultatsiyachi-mijoz" munosabatlarining sifati katta ahamiyatga ega. "Konsultant-mijoz" munosabatlari transfer nuqtai nazaridan ko'rib chiqilmaydi va mijozlarning o'tmishini aniqlash uchun biroz vaqt sarflanadi. Mavjud bo'lgan konsultatsiyachilar uchun hozirgi paytda juda xavotirli mijozlar

qarama-qarshiligining jiddiyligi muhim ahamiyatga ega bo'lganligi sababli, ular hozirgi vaqtda mijozlar orasida mavjud bo'lgan vaziyatlarni tushuntirishga harakat qilishadi va mijozlarni qiynayotgan tashvishlar.

Mavjudligi, haqiqiyliги va sadoqati, Ekzistensial konsultatsiyachilar mijozlar bilan bo'lgan munosabatlarini tavsiflash va mijozlarga foydalanishni taklif qilish uchun foydalanadigan so'zlardir. Shaxsiy asosda amalga oshiriladigan Ekzistensial konsultatsiya ikki haqiqiy shaxs o'rtasida sodir bo'ladi. Ekzistensial konsultatsiyachi ruhiy "reflektor" emas, balki mijozning mavjudligini tushunish va his qilishni istagan tirik odam.

Konsultatsiyachilar mijozlarga o'z fikrlari va his-tuyg'ularini yuklamaydi. Shu bilan birga, ular ilgari sodir bo'lgan munosabatlar manbai bo'lgan fikr va his-tuyg'ularga toqat qilmaydilar (bunday transfer ba'zan qarshi intolerans deb ataladi). Irvin Yalom konsultatsiya uchun xarakterli "infuziya" haqida gapiradi. U konsultantlar mijozlarga bo'lgan sadoqatini namoyish etgan va samimiy ishtirok etgan, shuning uchun standart ish uchrashuvini do'stona holga keltiradigan juda muhim voqealarni konsultatsiya berish paytida paydo bo'lgan ko'plab muhim voqealarni tasvirlaydi. Mijoz bilan yaxshi munosabatlarni o'rnatish va qo'llab-quvvatlash uchun konsultatsiyachi nafaqat "vaziyatda to'liq ishtirok etish", balki befarq, dono, shuningdek, oxirigacha qo'yilishi va mijozlarning ruhiga chuqur darajada ta'sir qilishi mumkin. Konsultatsiyachi mijozga yordam beradi, "ishonchli va manfaatdor bo'lish; bu odamning yonida mehr bilan ishtirok etish; ularning birgalikdagi sa'y-harakatlari oxir-oqibat tuzatish va davolanishga olib keladi".

Konsultantni o'z-o'zini anglash-mavjud bo'lgan konsultatsiyada katta ahamiyatga ega bo'lgan masala. Konsultantning asosiy maqsadi mijozning manfaati uchun haqiqiy munosabatlarni o'rnatishdir. Ekzistensial konsultatsiyachilar o'zlarini ikki jihatdan oshkor qilishlari mumkin. Birinchidan, ular o'z mijozlariga haddan tashqari mavjud bo'lgan tashvishlar bilan yarashish va eng yaxshi insoniy fazilatlarni saqlab qolish uchun o'z urinishlari haqida gapirishlari mumkin. Ikkinchidan, Ekzistensial konsultatsiyachilar darsning mazmuniga e'tibor berishdan ko'ra, konsultatsiya berish jarayonidan foydalanishlari mumkin. Ular "konsultatsiyachi-mijoz" munosabatlarini yaxshilash

maqsadida "bu erda-va-hozir" nima yuz berayotgani haqida fikr va his-tuyg'ulardan foydalanishlari mumkin.

Konsultatsiyalashuvda mavjud bo'lgan yondashuv

I. Yalomning ta'rifiga ko'ra, mavjud psixoterapiya insonning mavjudligining asosiy muammolariga qaratilgan dinamik terapevtik yondashuvdir. Har qanday boshqa dinamik yondashuv (freudist, neofreidist) kabi, ekzistensial terapiya psixikaning turli darajalarida (ong va ongsiz) qarama-qarshi kuchlar, fikrlar va his-tuyg'ular mavjud bo'lgan psixikaning dinamik modeliga asoslanadi va xatti-harakatlar (adaptiv va psixopatologik) ularning o'zaro ta'sirining natijasidir. Ekzistensial yondashuvdagi bunday kuchlar shaxsning o'lim, erkinlik, izolyatsiya va ma'nosizlikning yakuniy qadriyatlari bilan to'qnashuvi hisoblanadi. Bu oxirgi berilgan shaxsning xabardorligi unga azob-uqubat, qo'rquv va tashvish keltirib chiqaradi, bu esa o'z navbatida psixologik himoyalarni boshlaydi. Shunga ko'ra, to'rtta mavjud bo'lgan nizolar haqida gapirish odatiy holdir:

1. O'limning muqarrarligini va yashashni davom ettirish istagini anglash o'rtasida;
2. O'z erkinligini anglash va uning hayoti uchun mas'ul bo'lish zarurati o'rtasida;
3. O'z global yolg'izlikni anglash va butunning bir qismi bo'lish istagi o'rtasida;
4. Muayyan tuzilishga bo'lgan ehtiyoj, hayotning mazmuni va koinotning befarqligi (befarqligi) xabardorligi o'rtasida aniq ma'nolarni taklif qilmaydi

Har bir mavjudlik to'qnashuvi bezovta qiladi. Bundan tashqari, tashvish normal bo'lib qolishi yoki nevrozga aylanishi mumkin. Biz ushbu pozitsiyani o'limga nisbatan insoniy mavjudlik zaifligi tufayli yuzaga keladigan tashvish misolida tasvirlaymiz. Odamlar o'limning mavjud bo'lgan tahdidini o'zlari uchun foydali bo'lgan ta'lim tajribasi sifatida ishlatsa va rivojlanishda davom etsa, tashvish normal hisoblanadi. Ayniqsa, o'lik kasallik haqida bilib olgach, inson hayotini yanada mazmunli, samarali va ijodiy tarzda yashay boshlaydi. Nevrologik tashvish belgisi psixologik himoya hisoblanadi. Misol uchun, nevrologik xavotirni boshdan kechirayotgan o'lik kasal odam o'z hayotini xavf ostiga qo'yib, qahramonlikni namoyon qilishi mumkin. Nevrologik tashvish ham bostirishni o'z ichiga oladi va konstruktiv emas, balki halokatli. Shuni ta'kidlash kerakki, tashvish bilan

ishlaydigan ekzistensial konsultatsiyachilar uni butunlay olib tashlashga harakat qilmaydi, lekin uni qulay darajaga kamaytirishga harakat qiladi va keyin mijozning xabardorligi va ahamiyatini oshirish uchun mavjud tashvishdan foydalanadi.

Birinchi ekzistensial mojar-mavjud bo'lmagan qo'rquv va bo'lish istagi o'rtasidagi ziddiyat: o'limning muqarrarligi va yashashni davom ettirish istagi. Konsultantning birinchi mavjud bo'lgan mojaroni hal qilishdagi vazifasi-bu mijozni o'limning bunday chuqur xabardorligini oshirishga olib keladi, bu esa hayotni yo'qori baholashga olib keladi, shaxsiy o'sish uchun istiqbollarni ochib beradi va haqiqiy hayot kechirish imkoniyatini beradi.

"Mavjudlik" ("mavjudlik") so'zi lotdan keladi. *existere-turish*, paydo bo'lish. R. mayning ta'rifiga ko'ra, mavjudlik kuch, salohiyat manbai va kimdir biror narsaga aylanish jarayonida ekanligini anglatadi. Odamlarda "dunyoda bo'lish" hissi ularning mavjudligining barcha tajribasi (ongli va ongsiz) bilan bog'liq va uchta o'zaro bog'liq shaklda taqdim etiladi:

"Ichki dunyo", *eigenwelt* - o'z-o'zini anglash va o'z-o'zini anglashni rivojlantirishga, narsalar va odamlarga nisbatan o'z nuqtai nazarini shakllantirishga, shuningdek, hayotning ma'nosini tushunishga asoslangan har bir insonning noyob shaxsiy dunyosi.

"Qo'shma dunyo", *mitwelt* - ijtimoiy tinchlik, muloqot va munosabatlar dunyosi. "Qo'shma dunyoda" mavjud bo'lgan rasm odamlarning bir-biriga aloqasi va o'zaro munosabatlaridan iborat. Boshqa shaxs bilan munosabatlarning ahamiyati unga nisbatan munosabatga bog'liq (u qanchalik qimmatli, muhim, sherik uchun jozibali). Xuddi shu tarzda, odamlarni guruh hayotiga jalb qilish darajasiga qarab, bu guruhlar ular uchun qanday ahamiyatga ega.

"Tashqi dunyo", *umwelt* tabiiy dunyo (tabiat qonunlari va atrof-muhit). Tabiiy dunyo biologik ehtiyojlarni, intilishlarni, instinktlarni o'z ichiga oladi tananing kundalik va hayotiy tsikllari va haqiqiy deb hisoblanadigan. Mavjudlikning kutuplulugu, hech narsa, bo'shliq emas. Yo'qlikning eng aniq shakli o'limdir. Biroq, bo'shliq hissi, shuningdek, tashvish va konformizm, shuningdek, aniq o'z-o'zini anglashning etishmasligi tufayli hayot salohiyatining pasayishiga olib keladi. Bundan tashqari, halokatli dushmanlik va jismoniy kasallik mavjud bo'lishi mumkin. O'lim qo'rquvi insonning ichki tajribasida katta ahamiyatga ega va o'lim munosabati uning hayotiga va psixologik

rivojlanishiga ta'sir qiladi. I. Yalom ikkita tezisni ilgari surdi, ularning har biri ekzistensial psixoterapevtik va konsultatsiya amaliyoti uchun muhimdir: Hayot va o'lim bir-biriga bog'liqdir; ular ketma-ket emas, balki bir vaqtning o'zida mavjud; hayot chegaralariga doimiy ravishda kirib boradigan o'lim bizning tajribamiz va xatti-harakatlarimizga katta ta'sir ko'rsatadi. O'lim tashvishning asosiy manbai bo'lib, psixopatologiyaning sababi sifatida muhimdir.

O'limni anglash ijobiy turtki, jiddiy hayotiy o'zgarishlarning eng kuchli katalizatori bo'lib xizmat qilishi mumkin. Biroq, o'limning xabardorligi har doim og'riqli va tashvishli, shuning uchun odamlar turli xil psixologik himoya choralarini o'rnatishga moyildirlar. Zotan, kichik bolalar o'lim tashvishidan o'zlarini himoya qilish uchun rad etishga asoslangan himoya mexanizmlarini ishlab chiqmoqdalar. Ular o'limni vaqtinchalik deb hisoblashadi (u faqat hayotni to'xtatib turadi yoki uyquga o'xshaydi); yoki ularning shaxsiy dunyoqarashi va sehrli qutqaruvchining mavjudligiga chuqur ishonch hosil qiladi; yoki bolalar o'lmasligiga ishonishadi. 5-yosh va 9-yosh yillar orasida bo'lgan bolalarning aksariyati o'limni tashqi xavf tug'diradigan va ta'sirlanadigan dahshatli tasvirlarga (kechikish, tinchlantirish, tashqariga chiqish, g'alaba qozonish) moslashtirishi bilan rad etadi. Katta yoshdagi bolalar (9-10 yosh) o'limni masxara qilishadi va o'lim qo'rquvini kamaytirishga harakat qilishadi. O'smirlarda, o'lim qo'rquvidan inkor etish va himoya qilish, beparvolikning fe'l-atvorida va ayrim hollarda o'z joniga qasd qilish yoki noto'g'ri xatti-harakatlarda namoyon bo'ladi. Zamonaviy o'smirlar bu qo'rquvni virtual shaxsiyatiga qarshi, kompyuter o'yinlarini o'ynash va o'lim lordlari kabi his qilishadi.

Hayot va o'lim masalalari bo'yicha bolalar va o'smirlarga mavjud bo'lgan konsultatsiya alohida va juda murakkab mavzudir. Bunday konsultatsiya, birinchi navbatda, o'lim muqarrarligi bilan bolalar va o'smirlarni yarashtirishga qaratilgan. Bizning fikrimizcha, muvaffaqiyatli topilma, kichik mijozlarga o'lim qo'rquvi bilan kurashish va an'anaviy tarzda ishlashga yordam beradigan maxsus terapevtik hikoyalar, hikoyalar va metafora yaratishdir.

Yillar mobaynida o'smirlik qo'rquvi yosh kattalarning ikkita asosiy hayotiy vazifasi - martaba qurish va oilani yaratish bilan ajralib turadi. Bundan tashqari, o'rta asrda o'lim qo'rquvi qaytib keladi va yangi

kuchga ega bo'lgan odamlarni egallaydi va ularni hech qachon tark etmaydi. O'zingizning o'limingizni doimo tushunib, yashash oson emas, qo'rqinchli, qo'rqinchli, imkonsiz, shuning uchun odamlar o'lim qo'rquvini yumshatish yo'llarini topmoqdalar. I. Yalom kattalardagi o'lim bilan bog'liq tashvishlardan himoya qilishning ikkita asosiy mexanizmini aniqladi:

1. Uning eksklyuzivligiga, o'z boqiyiligiga va daxlsizligiga ishonish. "Qayta ishlangan" shaklda ushbu himoya klinik hodisalarning turli shakllarida namoyon bo'ladi: manik qahramonlik. Misol uchun, ichkaridan keladigan katta xavfdan qochish uchun tashqi xavf-xatarni qidirib topadigan o'lik kasal odam bo'lishi mumkin;trudogolizm. Ishchilar uchun vaqt nafaqat o'limga o'xshash bo'lgani uchun emas, balki, shuningdek, eksklyuzivlik illyuziyasi ustunlaridan birini portlatish bilan tahdid qilgani uchun ham dushmandir: abadiy yuksalishga ishonish. Ular vaqt o'tishi bilan jiddiy kurashda ishtirok etadilar va muqarrar o'limga duchor bo'lgandek harakat qilishadi va ular imkon qadar ko'proq ish qilish uchun vaqt topishga harakat qilishadi;narsisizm, narsisizm. Jiddiy narsisistik xarakter buzilishi har doim shaxslararo muammolar bilan birga keladi. Boshqalardan so'zsiz sevgi va to'liq qabul qilinishi kutilmoqda, buning o'rniga befarqlik, befarqlik va ustunlik namoyishi beriladi. Narzisistik shaxsning batafsil tavsifiga kirmasdan, biz bunday mijozlar vaqtni to'xtatishni va sehrli ota-ona himoyasi ostida bolaligida abadiy qolishni istashlarini ta'kidlaymiz.

Agressiya va nazorat. O'lim bilan bog'liq kasb tanlash (harbiy, shifokor, ruhoni, Undertaker, qotil) o'lim chuqur behush qo'rquv ba'zi dalillar sifatida xizmat qilishi mumkin. Kuchga ega bo'lish va nazorat doirasini kengaytirish hissi bilan faqat ongli qo'rquvlar zaiflashadi, chuqurroq harakatlar davom etmoqda.

2. Qutqaruvchiga, oxirgi daqiqada qutqarish uchun keladigan shaxsiy himoyachiga ishonish. Bunday qutqaruvchilar nafaqat odamlar (ota-ona, turmush o'rtog'i, taniqli shifokor, xalq shifokori, shifokor yoki lider), balki, masalan, har qanday yo'qori ish bo'lishi mumkin. Ushbu himoya mexanizmi, insonning o'lim qo'rquvini engib, o'z erkinligini va hayotini eng yo'qori ko'rsatkich yoki shaxsiy g'oyaning qurbongohiga olib kelishini nazarda tutadi. U o'z tasavvurida "xudolarga o'xshash bir shaklni yaratadi, shunda u o'z yaratilishidan kelib chiqadigan illusiz xavfsizlik nurlarida cho'ktirilishi mumkin". Yakuniy Najotkorga

gipertrofiy e'tiqodga ega bo'lganlar uchun o'ziga xos: o'z-o'zini anglash o'z qadrsizlanishi, sevgini yo'qotish qo'rquvi, passivlik, qaramlik, fidoyilik, etuklikdan voz kechish, vakillik tizimining qulashi oqibatida depressiya. Ushbu variantlarning har biri diqqatni o'ziga xos klinik sindromga olib kelishi mumkin. Fidoyilik ustunligida bemorni "masochistic" deb ta'riflash mumkin. Albatta, o'lim tashvishidan o'zini chetga olishga intilib, odamlar hech kimdan foydalanmaydi, balki bir-biriga bog'langan ko'plab himoya vositalaridan foydalanadi.

Keyinchalik, ekzistensial yondashuv klassikalari va zamonaviy psixologlar tomonidan ishlab chiqilgan birinchi ekzistensial mojaroni hal qilish uchun mavjud psixotexnikaga ko'proq e'tibor qaratamiz.

Konsultantni o'z-o'zini oshkor qilish turli shakllarda amalga oshirilishi mumkin: mijozga haddan tashqari mavjud bo'lgan tashvishlar bilan yarashish uchun o'z urinishlari haqida hikoya;

konsultatsiyachi mijozning muammolari haqida "bu erda va hozir" boshdan kechirayotgan fikr va his-tuyg'ularni mijozga etkazish;

"sabr - toqat qilishga ruxsat berish" - mijozga psixologning mijoz bilan munosabatlarida o'lim mavzusi, odatiy va rag'batlantiruvchi, kerakli mavzu keltiriladi.

Biz psixologning o'z-o'zini kashf qilish variantini onaning o'limidan omon qolgan 5 yoshli bolaning transkriptidan kichik bir misol bilan tasvirlaymiz: Qish oxirida qo'shni yosh yigit menga qush bilan qafasni olib kelganini eslayman. Bu bullfinch edi. "Bullfinches sovuqni yaxshi ko'radilar, chunki ularning qorinlari sovuqda yuradigan bolalarning yonoqlari kabi yorqin qizil rangga ega", - deydi yosh yigit menga qush berdi. Men baxtliman, dunyodagi eng chiroyli qush uyda yashadim.

Qish tugadi, bahor o'tdi, issiq yoz keldi. Bir marta, yurishdan uyga qaytib, qafasdagi eshik ochiq va ichkarida bo'sh ekanligini ko'rdim.

- Bullfinch qaerda? - onamdan so'radim.

- U endi yo'q, - dedi onasi, - u yozda juda issiq, u kasal bo'lib qolishi mumkin edi, chunki men uni ozod qildim. Xuddi shu kechada men erta tongda kimdir mening derazamga urganini tush ko'rdim. Men yaqinroq kelib, bullfinchimni ko'raman. Ehtiyotkorlik bilan derazani oching, muloyimlik bilan qo'llaringa olib boring va ehtiyotkorlik bilan, ikki xurmo bilan quchoqlab, qafasga olib boring...

Va o'sha paytda men uyg'onaman, yostiqning burchagini xurmo orasiga muloyimlik bilan siqib qo'yaman. Bullfinch o'rniga qo'lingizda-yostiq

burchagi! Mening qayg'uim chegara emas edi. Ko'z yoshlari tomizilmadi, ular oqim bilan oqardi.

- Nima sodir bo'ldi? - onam muloyimlik bilan so'radi.

Men unga tushimni aytdim, keyin onam menga haqiqatni aytdi:

- Bullfinch vafot etdi va uning ruhi osmonga uchib ketdi, u erda salqin... yaxshi ... va biz qushni eslaymiz va hayotdan zavqlanamiz.

U aytdi va yig'ladi. Biz uzoq vaqt davomida quchoqlab o'tirdik va har birimiz o'zimizdan bir narsa haqida yig'lar edik.

Psixologik himoya mexanizmlarini aniqlash. Mijoz uchun u foydalanadigan psixologik himoya mexanizmlari haqida aniq ma'lumot beradi. Shu bilan birga, ular unga soddaligini tushunishda yordam berishadi. Mavjudlikning qisqa muddatli (zaifligi) eslatmalari bilan ishlash. Konsultatsiyachi har qanday oddiy hodisadan foydalanishi mumkin (yoki xushmuomalalik bilan vaziyatni keltirib chiqarishi mumkin), bu esa mijozning o'lim belgilariga moslashishiga yordam beradi:

tug'ilgan kunlar va yubileylarni muhokama qilish;

qarishning kundalik dalillariga e'tibor berish: sabr-toqatni yo'qotish, teri ustida keksa plitalar, bo'g'imlarning harakatchanligini kamaytirish, ajinlar va boshqalar.;

qadimgi fotosuratlarni ko'rib chiqish va keksa odamlar sifatida qabul qilingan davrda ota-onalarga tashqi o'xshashlikni aniqlash;

televizor ko'rsatuvlari, kinofilmlar, kitoblar haqida xavotir uyg'otdi;

o'lim haqidagi xavotirli tushlar va fantaziyalarni diqqat bilan kuzatish.

Tashvishli tushni tahlil qilishning misoli, onlayn konsultatsiya amaliyotidan keyingi ish bo'lishi mumkin.

Mashq Qilish "Qo'ng'iroq"

Guruh uchlikka bo'linadi va suhbatlashish vazifasini beradi. Guruh a'zolarining ismlari alohida varaqlarda yoziladi; varaqlar idishga joylashtiriladi, keyin ko'r-ko'rona birma-bir chiqariladi va ularga yozilgan nomlarni chiqaradi. Uning ismi aytilgan kishi suhbatni to'xtatadi va qolganlarini orqaga qaytaradi. Ko'pgina ishtirokchilar, bu mashqlar natijasida ular mavjud bo'lgan tasodif va xiralikning xabardorligini oshirdilar.

Mashq qilish "hayot aylanishi"

"Hayot aylanishi" tajribasining guruh tajribasi ishtirokchilarga hayotning har bir bosqichining asosiy masalalariga e'tibor berishga yordam beradi. Keksalik va o'limga bag'ishlangan vaqt oralig'ida ular

kun bo'yi keksa odamlarning hayotini yashashga taklif etiladi: keksa odamlar kabi yurish va kiyinish, sochlarini tozalash va ularga tanish bo'lgan keksa odamlarni o'ynashga harakat qilish; mahalliy qabristonga tashrif buyurish; yolg'iz shahar o'rmon atrofida yurish, o'z tasavvurlarida ongni yo'qotish, o'lish, do'stlar qanday kashf etilgani va qanday qilib dafn etilgani.

Mijozni davolanmagan kasallar bilan muloqot qilish va ularning xatti-harakatlarini kuzatish uchun rag'batlantirish. Mijozni ta'sir qilishi mumkin bo'lgan hayotning bu jihatlarini yanada qat'iy nazorat qilishga undash. Ikkinchi ekzistensial ziddiyat-bu erkinlikni anglash va uning hayoti uchun mas'ul bo'lish zarurati o'rtasidagi ziddiyatdir. Shunga ko'ra, konsultatsiyachining ikkinchi mavjud bo'lgan mojaroni hal qilishdagi vazifasi mijozga shaxsiy erkinlikni tushunish va ularning his-tuyg'ulari, fikrlari, qarorlari, harakatlari, hayoti uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga yordam berishdir. Ikkinchi mavjud bo'lgan mojaroni hal qilish bo'yicha materialning taqdimoti misol bilan boshlanadi. Sentyabr oyida 2011 Ukraina Markaziy telekanallaridan birida "patsanka-dan panyankaga" o'tkazishning ikkinchi mavsumi boshlandi. Loyihaning mohiyati deviant ayollarni (spirtli ichimliklar, fohishalar, va boshqalarni) qayta o'qitish va ularni haqiqiy insonga aylantirishdir. Kasting paytida kelajakdagi ishtirokchilarning har biri nafaqat e'lon qilgan, balki ochiq-oydin ko'rsatganidek, u faqat xohlagan narsani qilyapti va uning uchun "kerak" tushunchasi yo'q. Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, Shouning har bir ishtirokchisi o'zining shaxsiy erkinligini - afsuski, u shaxsiy o'sish uchun emas, balki o'zini zararli deb hisoblagan erkinlikni ta'kidladi. Mavjud psixoterapiya nuqtai nazaridan loyiha ishtirokchilarining hayotiy holatini tushuntiramiz. Yigirmanchi asr, ma'lumki, an'anaviy e'tiqod tizimlari, dinlar, urf-odatlar va qoidalarni yo'q qilish bilan tavsiflanadi; tuzilmalar va qadriyatlarning tez tarqalishi; ta'lim berish, unda juda ko'p narsa hal qilindi. Yangi avlod o'sib chiqdi, ular uchun "kerak" bilan diqqat "men istayman" ga ko'chirildi. Ko'p odamlar xohishni o'rgandilar, lekin qanday qilib xohlashni, qanday qilib Iroda qilishni, qanday qaror qabul qilishni va bu qarorlar uchun mas'ul bo'lishni o'rgana olmadilar. Erkinlik sinovi zamonaviy odamlar uchun juda ko'p yuk bo'lib chiqdi va shunga ko'ra, odamlar psixologik himoyani qayta-qayta topib olish uchun tashvish uyg'otdi. "Boladan panyankaga" teleko'rsatuvi

ishtirokchilari odamlarning hayotlari uchun javobgarlikdan himoya qilishning halokatli yo'llarini topishiga yorqin misol bo'la oldi.

Quyida psixologik himoya va erkinlik bilan bog'liq tashvishlarning mijozlari uchun dolzarb bo'lgan holatlarda javobgarlikdan qochish usullari keltirilgan:

Inson ustidan hukmronlik qiladigan kuch bilan Ego ("men emas") uchun boshqalarning obsesyoniga o'xshash kompulsivlik uning shaxsiy tanlovini yo'q qiladi va uni o'z erkinligidan mahrum qiladi. Boshqa odamlar uchun javobgarlik uzatish, konsultatsiyachilar, shu jumladan,, yoki tashqi holatlar. Aybsiz qurbonni yoki nazoratni yo'qotish orqali javobgarlikni inkor etish ("aql-idrokda emas" irratsional holatga vaqtincha kirish). Avtonom xatti-harakatlardan qochish. Istaklarning patologik ifodasi, Iroda va qaror qabul qilish.

"Mas'uliyat" so'zi juda ko'p ma'nolarga ega. Mavjud konsultatsiyachilar uchun, birinchi navbatda, "men" ning muallifi, uning taqdiri, his-tuyg'ulari va harakatlari, shuningdek, ularning hayotiy muammolari va azob-uqubatlarini anglatadi. Taniqli frantsuz ekzistensialisti J.P. Sartre ta'kidlaganidek, bunday mas'uliyatni o'z zimmasiga olmaydigan va boshqalarni - odamlarni yoki kuchlarni - ularning dysforiyasida ayblayotgan bemor uchun haqiqiy terapiya mumkin emas. Bundan tashqari, mavjud bo'lgan konsultatsiyachilar o'z mijozlariga nafaqat ularning harakatlari uchun emas, balki ularning harakatsizligi uchun ham to'liq javobgar ekanligini tushuntiradi; ular nima qilayotgani uchun emas, balki ular e'tiborsiz bo'lishni afzal ko'rgan narsalar uchun ham. Yo'qoridagilardan kelib chiqqan holda, psixologning pozitsiyasi va mas'uliyatni qabul qilish bilan bog'liq tashvishlardan o'zini himoya qiladigan odamlarga psixologik yordam berishning umumiy printsiplari aniq bo'ladi. Konsultatsiyachi har doim mijozning o'z muammolarini yaratganligi va shunga mos ravishda mijozning hayotiy vaziyatiga nisbatan bu vaziyatni qanday yaratganiga qiziqish bildirganligi haqidagi tushunchasiga asoslangan holda harakat qilishi kerak.

Ushbu masala doirasida mavjud psixotexnika quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Psixologik himoya va mas'uliyatdan qochish usullarini aniqlash. Mijozga psixologik himoyaning mohiyati tushuntiriladi va o'z harakatlariga mas'uliyat bilan "yuzma-yuz" qo'yiladi. Misol uchun, agar mijoz izolyatsiya va yolg'izlik tajribalari bilan bog'liq yordam so'ragan bo'lsa va konsultatsiyalashuv jarayonida o'zi boshqalarga nisbatan

ustunlik, nafrat va beparvolikni namoyon qilsa, konsultatsiyachi har doim bunday hujumlarga izoh berishi mumkin: "va siz yolg'izsiz". Yoki, masalan, agar mijoz shahar hayotining qiyinchiliklaridan shikoyat qilsa, konsultatsiyachi uni tanlov erkinligi bilan qarshi chiqishi mumkin: "nima uchun siz qishloqqa ko'chib o'tmaysiz?»Mas'uliyatdan qochish usullarini aniqlash bo'yicha ishda ekzistensial konsultatsiyachilar Gestalt terapevtlardan, xususan, mijozning nutqiga e'tibor qaratishdan juda ko'p qarz oldi. Misol uchun, mijozning "bu sodir bo'ldi" o'rniga "men buni qildim" deb aytish talab qilinadi;" men qila olmayman "o'rniga - " men xohlamayman". Har bir so'z, har bir jest, his-tuyg'u, fikr, ekzistensial konsultatsiyachilar uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olish mavzusini ishlab chiqish boshqa Gestalt o'yinlaridan faol foydalanadi, jumladan:

Mashq qilish "men mas'uliyatni o'z zimmamga olaman"

Mijozga har bir bayonotni qo'shish taklif etiladi: "... va men buning uchun mas'uliyatni o'z zimmamga olaman". Masalan: "men oyog'imni harakatga keltirayotganimni tan olaman... va men buning uchun mas'uliyatni o'z zimmamga olaman". "Mening ovozim juda jim... va men buning uchun mas'uliyatni o'z zimmamga olaman". "Endi nima demoqchi ekanimni bilmayman... va jaholat uchun mas'uliyatni o'z zimmamga olaman".

Mashq qilish "ichki belgilar bilan suhbat"

Mijozga ichki his-tuyg'ularga ehtiyot bo'lish va o'zingiz va tana belgilari uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga da'vat etiladi. Ushbu mashq F. Perlsning amaliyotidan quyidagi misolni misol qilib keltiradi. Bemor oldida og'riqli ikkiyuzlamachilik bor edi va uni muhokama qilib, qorin bo'shlig'ida bir odamni his qildi, Perlz unga bu koma bilan suhbatlashishni taklif qildi: "boshqa stulga qo'ying va u bilan gaplashing. Siz koma rolini va rolini bajarasiz. Unga ovoz bering. U sizga nima deydi?"Shunday qilib, mijozga nizoning har ikki tomoni uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olish taklif etiladi, shuning uchun hech narsa o'z - o'zidan "sodir bo'lmaydi", biz hamma narsaning mualliflari: har qanday jest, har qanday harakat, har qanday fikr.

"Bu erda va hozir" mas'uliyatdan voz kechishni aniqlash.

Vaziyatga qarab, konsultatsiyachi yoki mijozning skript o'yinlarida ishtirok etishga urinishlarini ochib beradi; yoki mijozga konsultatsiya berish paytida yoki undan tashqarida sodir bo'lgan narsalar uchun

mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga ruxsat bermaydi. Haqiqiy cheklovlar bilan to'qnashuv. Konsultatsiyachi mijozga hayotning barcha hodisalari insonning irodasi va xohishlariga bo'ysunmasligini, mijozning ta'sir qila olmaydigan holatlar mavjudligini va ularga nisbatan munosabatni o'zgartirishi mumkinligini tushunishga yordam beradi. Mavjud konsultatsiya amaliyotida "hodisalarni tasniflash" mashqlari foydali bo'lishi mumkin.

Mashq qilish "voqealar tasnifi"

Mijozga uning muammolari paydo bo'lishiga olib keladigan barcha voqealarni yozish uchun alohida kartalarda taklif etiladi. Keyin konsultatsiyachi bu kartalarni uchta guruhga ajratishni so'raydi: 1) men ta'sir qila olmaydigan voqealar; 2) qisman ta'sir qiladigan voqealar; 3) men ta'sir qiladigan voqealar. Keyin har bir guruh, har bir voqea muhokama qilinadi. Shundan so'ng, mijozga, aslida, ikkinchi guruhning hayotida mavjud emas va ikkinchi guruhning kartalarini boshqa ikki guruhga ajratish tavsiya etiladi. Mijozga uning qarorini tushuntirish talab qilinadi. Keyin konsultatsiyachi mijozga yordam beradi:

- ta'sir qila olmaydigan hodisalarga nisbatan munosabatni o'zgartirish (ABC-Emotsion usulini ratsional-emotsional terapiyadan foydalanish mumkin);

- ta'sir qilishi mumkin bo'lgan holatlar uchun katta mas'uliyat oling.

Mavjud aybdorlik o'rtasidagi qarama-qarshilik. Psixologlar tashvish vazifalaridan biri vijdon chaqiruvidir. Bunday tashvish boshqa narsalar bilan bir qatorda potentsialni muvaffaqiyatsiz amalga oshirish natijasida aybdorlik hissi bilan ta'minlanadi. Misol uchun, yaqin kishi vafot etgan mijozning mavjud bo'lgan aybdorligi manbai haqiqiy xatolarga xizmat qilishi mumkin (agar inson ob'ektiv ravishda marhumga nisbatan "noto'g'ri" narsa qilgan bo'lsa yoki aksincha, u uchun muhim narsa qilmagan bo'lsa). Bunday holda, ekzistensial aybdorchilik bilan ishlashda psixologik yordam, aybdorning ahamiyatini tushunish, unga nisbatan munosabatni o'zgartirish, undan ijobiy tajriba orttirishga yordam beradi. Natijani mustahkamlash uchun siz "aybdorlik kundaligi"ni taklif qilishingiz mumkin.

Aybdorlik jurnali

Mijoz uch hafta ichida "aybdorlik kundaligi" ni saqlab qolish uchun topshiriq beradi, unda quyidagilarni batafsil yozib olish kerak:

- 1) kimdir o'zini aybdor his qilishga urinayotgan holatlar;
- 2) kimdir uni aybdor his qilishga urinayotgan holatlar;

3) u o'zini aybdor deb hisoblagan holatlar.

Kundalikda siz "kim haq, kim aybdor" o'yinga boradigan vaqtni va shu munosabat bilan yo'qolgan imkoniyatlarni ham yozib olishingiz kerak. Kelajakda mijoz o'zini tinglashni o'rganishi va agar o'zi yoki kimdir uni aybdor his etishga harakat qilsa, darhol to'xtashi kerak; yoki bu ta'sirning o'z ahamiyatini yo'qotgan va endi samarali bo'lmagan kishiga buni tushuntirish. Mijozdan blokirovka qilingan ta'sirga ega bo'lish qobiliyatini ozod qilish. Avvalo, erkinlik xabardorligi sizning tanlovingiz uchun javobgarlikka olib keladi va "tanlov uchun mas'ul bo'lish" biror narsani tanlash istagini bildiradi. Vaziyatning paradoksaligi, masalan, "men o'zim uchun yashashni xohlayman" deb e'lon qilgan mijozlar aslida nima istayotganini bilishmaydi. Bunday odamlar, qoida tariqasida, boshqalarning istaklari va tasavvurlarini ishlatib, boshqalarning xohishlariga parazit qilishadi. va albatta, buning sababi, ular ijtimoiy qiyinchiliklarga ega. Adolat uchun, biz ekzistensial psixotexnikada psixoterapiyaning boshqa ko'plab sohalarida (masalan, gestalterapiya, imploziv terapiya, bioenergetika, psixodrame) konsultatsiyachilar mijozning his etmasligi bilan ko'proq ish olib boradi, chunki u uni istaksizligining ajdodi deb hisoblaydi. I. Yalom, blokirovka qilingan "his-tuyg'u" bilan mijozlarning psixoterapiyasi sekin va vaqt sarflaydi va konsultatsiyachi mijozga bir necha marta savol berib, qat'iyatlilikni namoyon qilishi kerak: "siz nimani his qilasiz?"; "Nima istaysiz?»Qaror qabul qilishni rag'batlantirish. Agar mijoz to'liq orzu qilsa, u qaror qabul qilishi, tanlov qilishi kerak. Qaror, istak va harakat o'rtasidagi ko'prikdir. Shu bilan birga, ekzistensial konsultatsiyachilar ko'pincha mijozlar qaror qabul qilishni to'xtatib, "nima bo'lsa..."shubhalarini bartaraf etadigan vaziyat bilan tanishadilar. Bunday hollarda psixologlar mijozlarga "nima bo'lsa, nima bo'ladi" degan savolni o'rganishga yordam beradi..."va shu bilan birga paydo bo'lgan his-tuyg'ularni tahlil qiling. Agar kerak bo'lsa, konsultatsiyachilar qaror qabul qilishda va tanlov variantlarini baholashda mijozlarga yordam berishi mumkin. Biroq, mijozning o'z kuchi va resurslarini his etishi muhimdir.

Uchinchi mavjudlik to'qnashuv to'qnashuvi o'z global yolg'izlikni (izolyatsiyani) anglash va aloqalarni o'rnatish, himoya qilishni izlash va butunning bir qismi sifatida mavjud bo'lish istagi o'rtasidagi ziddiyatdir. Konsultantning izolyatsiya hissi bilan bog'liq mavjud bo'lgan mojaroni hal qilishdagi vazifasi mijozga shaxslararo birlashuv holatidan chiqib,

boshqalar bilan o'zaro muloqot qilishni o'rganish, o'z shaxsiyligini saqlab qolish va rivojlantirishga yordam berishdir.

Men o'lim va erkinlik mavzusidan farqli o'laroq, izolyatsiya mavzusi tez-tez kundalik terapiyadan kelib chiqadi va uni hal qilish uchun turli yondashuvlar qo'llaniladi. Mavjud konsultatsiyachilar uch turdagi izolyatsiyani ajratib turadi: shaxslararo, shaxslararo va mavjud bo'lgan. Odatda yolg'izlik sifatida boshdan kechiriladigan shaxslararo izolyatsiya boshqa shaxslardan izolyatsiyadir. Bu ko'plab omillarga bog'liq bo'lishi mumkin: geografik izolyatsiya, tegishli ijtimoiy ko'nikmalarning etishmasligi, yaqinlik, psixopatologiyaning mavjudligi, o'z tanlovi yoki ehtiyoji bilan bog'liq ziddiyatli tuyg'ular.

Intravenoz izolyatsiya-bu inson bir-biridan o'zini ajratib turadigan yoki uning biron bir qismini tan olmaydigan jarayon. Bunday izolyatsiya, agar inson o'z his-tuyg'ularini yoki intilishlarini bo'g'ib qo'ysa, o'z xohish-istaklariga "kerak" va "ta'qib" qiladi, o'z hukmlariga ishonmaydi yoki o'z salohiyatiga to'sqinlik qiladi. Intravenöz izolyatsiya ta'rifi bilan patologiyani nazarda tutadi.

Mavjud izolyatsiya-izolyatsiyaning asosiy shakli, ya'ni "shaxs va dunyo o'rtasidagi bo'linish". Mavjud izolyatsiya o'lim va erkinlik bilan qarama - qarshilikka asoslangan. Bu "mening o'limim" va "mening hayotim" ning muallifi haqidagi bilim, insonni hech kim bilan yoki uning o'rniga kim bilan o'lishi mumkinligini to'liq anglaydi va sizni yaratadigan va himoya qiladigan boshqa birov borligiga ishonishdan voz kechishni anglatadi. Bundan tashqari, insonning kuchli tashvishlanishiga olib keladigan **ekzistensial izolyatsiya**, masalan, shaxslararo qo'shilish orqali maskalanishi va tez-tez toqat qilinadigan chegaralar ichida saqlanishi mumkin. Izolyatsiya bilan bog'liq tashvishlardan psixologik himoya qilish quyidagilarni o'z ichiga oladi: -O'zingizni himoya qilish va boshqalarni o'z-o'zini tasdiqlash uchun ishlatish uchun boshqalarni manipulyatsiya qilish.

-Boshqa odam bilan, guruh yoki ish bilan, tabiat bilan yoki koinot bilan birlashishi. Ekzistensial izolyatsiyaga javob sifatida birlashuv ko'plab klinik sindromlarni (giyohvandlik, masochizm, sadizm, jinsiy kasalliklar va boshqalarni) tushunish mumkin bo'lgan sxemani ta'minlaydi, masalan, masochistik shaxs o'zini qurbon qilishga, og'riqlarga dosh berishga, bundan tashqari, undan lazzat olishga tayyor, chunki og'riq yolg'izlikni yo'q qiladi.

Majburiy jinsiylik. Jinsiy jihatdan majburiy odamlar o'z sheriklari bilan odamlar kabi narsalarga qaraganda ko'proq munosabatda bo'lishadi. Ular hech kimga yaqinlashish uchun vaqt talab qilmaydi.

Izolyatsion tashvish holatlarida mavjud psixotexnika quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Psixologik himoya va shaxslararo patologiyani aniqlash. Konsultatsiyachi mijozga yolg'izlik qo'rquvi bilan kurashish uchun boshqa odamlar bilan nima qilayotganini bilish va tushunishga yordam beradi. Mijozning shaxslararo patologiyasining muayyan belgisi ehtiyojlardan xoli bo'lgan munosabatlar uchun ideal bo'lishi mumkin. Misol uchun, mijoz faqatgina foydali bo'lishi mumkin bo'lganlar bilan munosabatlarga kiradimi? Uning sevgisi qaytib kelishi bilan emas, balki uni olish bilan bog'liqmi? U boshqa odamni bilishga harakat qiladimi? U o'zini qisman munosabatlardan tashqarida ushlab turadimi? U boshqa odamni eshitadimi? Boshqa birov bilan munosabatlarni o'rnatish uchun boshqasidan foydalanadimi? Boshqa birining o'sishiga g'amxo'rlik qiladimi?

Mijozning izolyatsiyalash bilan to'qnashuvi turli yo'llar bilan sodir bo'lishi mumkin, masalan, u:

- dozani va bu odam uchun mos bo'lgan qo'llab-quvvatlash tizimi bilan izolyatsiyani (bir muncha vaqt atrofdan o'zingizni kesib, yolg'iz qoling) omon qolish tavsiya etiladi. Odatda, bunday tajribadan so'ng, mijoz yolg'izlik qo'rquvi va uning jasorati va yashirin resurslarini chuqurroq anglaydi.

- bu javob va izolyatsiya bilan bog'liq tashvish yengish uchun (ya'ni, mushak dam olish, ma'lum bir pozitsiya va nafas olish, aqli tozalash davlat tashvishini kamaytirish), bir yo'li sifatida meditatsiya amaliyotini o'zlashtirish uchun tavsiya etiladi.

Bizning amaliyotimizda yolg'izlik haqida aforizmlar bilan ishlash tez-tez ishlatiladi. Mijozga kartani aforizm bilan ko'r-ko'rona tortib olish va o'qilgan narsalar haqida o'ylash taklif etiladi. Ijobiy munosabatlar mijoz-konsultatsiyachi. Mavjud konsultatsiyachilar, mijoz uchun psixolog bilan uchrashuvning o'zi shifo topishi va konsultatsiyachi va mijozning shaxsiy munosabatlari kognitiv qadriyatlarga qaraganda kamroq muhim rol o'ynashi haqida fikr yuritadi. I.Yalomga ko'ra, samarali konsultatsiyachi:

mijozlaringizga samimiy munosabatda bo'lish;

bemor xavfsiz va qabul qiluvchi deb hisoblaydigan munosabatlarni o'rnatadi;

issiqlik va yo'qori darajadagi empatiya ko'rsatadi;

mijoz bilan "bo'lish" va mijozning ma'nosini "tushunish" mumkin.

Bundan tashqari, bu erda biz empati, samimiylilik, hurmatsizlik va hokazolarning konsultatsiya "texnikasi" haqida gapirmayapmiz, bu mijozning haqiqiy g'amxo'rligini anglatadigan va uning shaxsiy o'sishiga hissa qo'shadigan haqiqiy munosabatlar haqida.

Xulosa qilib aytganda, mijoz - konsultantning ijobiy munosabatlari mijozga yordam berishini alohida ta'kidlaymiz:

Hozirgi va kelajakda munosabatlarni saqlashga to'sqinlik qilishi mumkin bo'lgan shaxslararo patologiyani aniqlash. Iste'molchilar ko'pincha konsultatsiyachilar bilan bo'lgan munosabatlarining ayrim jihatlarini buzadi. Konsultatsiyachilar bunday buzilishlarning mijozlari haqida xabardorlikni oshirishi mumkin, xususan, buzilishlarning boshqa odamlar bilan bo'lgan munosabatlariga ta'siri haqida xabardorlikni oshirishi mumkin;

aloqalar chegaralarini bilib oling. Xaridor boshqalardan nimani olishi mumkinligini bilib oladi, lekin u ham boshqalardan ko'ra muhimroq.

o'z-o'zini himoya qilish, chunki mijozlar uchun hurmat qiladigan va ularning barcha kuchli va zaif tomonlarini biladigan kishi ularni qabul qilishi juda muhimdir;

mavjud izolyatsiyaga qarshi turish;

ular faqat o'z hayotlari uchun mas'ul ekanini tushuning.

To'rtinchi ekzistensial ziddiyat-odamlarning hayot mazmuni va mazmunli bo'lish uchun "tayyor" retseptlarning yo'qligi o'rtasidagi ziddiyat. Dunyo insonning hayotini aniqlash (tizimlashtirish, tartibga solish) uchun mavjud emasligini anglash, hatto insonga befarq emas, kuchli tashvish va himoya mexanizmlarini faollashtiradi. Mavjud konsultatsiyachilarning fikriga ko'ra, inson kosmik yoki dunyoviy bo'lsin, hayotning ma'nosini his qilish muhimdir. Kosmik ma'no insonning tashqarisida va undan yo'qori qismida mavjud bo'lgan va koinotning sehrli yoki ma'naviy tartibini nazarda tutadigan bir rejani nazarda tutadi. Erdagi ma'no yoki "hayotimning ma'nosi" maqsadni o'z ichiga oladi: ma'no hissi bo'lgan kishi hayotni o'zi bajarishi kerak bo'lgan maqsad yoki funktsiyaga ega deb biladi, o'zini o'zi qo'llash uchun ba'zi bir etakchi vazifa yoki vazifalar. (Ekzistensial konsultatsiyalashuvda "ma'no" va "maqsad" tushunchalari sinonim

sifatida ishlatiladi.) Kosmik ma'noda his-tuyg'ularga ega bo'lgan kishi yerdagi ma'noning tegishli tuyg'usini boshdan kechiradi, ya'ni uning shaxsiy ma'nosi kosmik ma'no yoki u bilan uyg'unlashuvning timsolidir. Misol uchun, agar chuqur imonli Masihiy inson hayoti ilohiy oldindan belgilangan rejaning bir qismi ekanligiga ishonch hosil qilsa, unda uning hayotining ma'nosi Xudoning irodasini tushunish va bajarishdir. Agar inson hayoti yo'qoriga taqlid qilish maqsadiga mukammallikka bag'ishlangan bo'lishi kerak degan fikr kosmik ma'noga qaratilsa, hayotning maqsadi mukammallikka intilishdir. Albatta, odamlar har bir shaxsning o'ziga xos rol o'ynaydigan yo'qori darajadagi yaxlit rejaning mavjudligiga ishonishdan juda mamnun. Biroq, diniy e'tiqodlarning ta'siri zaiflashgani sababli, zamonaviy odamlar hayotning dunyoviy shaxsiy ma'nosini topish zarurati bilan tobora ko'proq duch kelmoqdalar. Ekzistensial konsultatsiyachilar bunday hislar o'z-o'zini baholash (alqirizm, fidoyilik, ijodkorlik), va o'z-o'zini anglash bo'lishi mumkinligiga ishonishadi.

O'z-o'zini transsendansiya qilish insonning o'zidan oshib ketishi va o'zidan tashqariga yoki o'zidan "yo'qorida" biror narsaga intilish uchun chuqur tashnalik bilan bog'liq bo'lib, hedonizm va o'z-o'zini anglash o'z "men"ga g'amxo'rlik qiladi. Va bu ma'nolarning har biri insonni hayotning to'liqligi hissi bilan to'ldirsa-da, V. Frankl o'z-o'zini ifodalash va o'z-o'zini anglash uchun haddan tashqari tashvish haqiqiy hayotiy ma'noga zid keladi, deb hisoblaydi. Xuddi shu fikrni A. Maslow qo'llab-quvvatladi, u butunlay yangilangan shaxsning o'zini o'zi ifodalash bilan band emasligiga ishongan. Uning fikriga ko'ra, bunday kishi o'zining "men" ning kuchli tuyg'usiga ega va boshqalarni o'z-o'zini ifodalash vositasi sifatida ishlatishdan yoki shaxsiy bo'shliqni to'ldirishdan ko'ra ko'proq g'amxo'rlik qiladi. Avvalroq, ma'no yo'qolishi kuchli tashvish va himoya mexanizmlarini faollashtiradi. **B. Frankl** ma'nosiz sindromning ikki bosqichini - **ekzistensial vakuum** (ekzistensial umidsizlik) va **ekzistensial (noogen) nevrozni** ajratdi. Mavjud vakuum bir-biriga bog'liq bo'lgan bir qator hodisalarda namoyon bo'ladi: bo'shliqni boshdan kechirish, zerikish hissi, hayotdan norozilik, salbiy hissiy fon, o'z hayotining yo'nalishi haqida aniq g'oyalar yo'qligi va boshqa odamlarning maqsadlari va ma'nosini qabul qilmaslik.

Ekzistensial nevroz o'ziga xos bo'lmagan klinik alomatlarining paydo bo'lishi bilan ajralib turadi va bu holatlarda taqiqlangan Iroda bilan birgalikda depressiya, obsesyon, deviant xatti-harakatlar,

gipertrofiyalangan jinsiylik yoki beparvolik shaklida namoyon bo'ladi. Ekzistensial buzilishning boshqa o'ziga xos bo'lmagan oqibatlaridan biri nevrozlar, o'z joniga qasd qilish, spirtli ichimliklar va giyohvandlikka qaramlik kabi noqulayliklarning namoyon bo'lishi mumkin. Nodonlik bilan bog'liq tashvishlardan psixologik himoyalaniş umumiy xususiyatga ega - hayotni tushunishdan chalg'itadigan faoliyatda sho'ng'in:

Majburiy faoliyat har qanday faoliyatda manik qat'iylik bilan tavsiflanadi. Misol uchun, zavq olish, pul topish, kuch topish, tan olish, maqom;

Crusaderism (mafkuraviy adventurizm) o'zlari uchun ajoyib va muhim korxonalarini qidirib topish uchun kuchli moyillik bilan ajralib turadi. Misol uchun, " professional namoyishchilar", " ko'chalarga chiqish " uchun har qanday sababni ushlab turadi, deyarli nutqning mazmunidan qat'iy nazar.

Nihilizm, boshqalar uchun, masalan, sevgi yoki xizmat uchun mantiqiy faoliyatni qadrsizlantirishga yoki obro'sizlantirishga qaratilgan ma'no va faoliyat yo'qligiga ishonch bilan tavsiflanadi. Shuni ta'kidlash kerakki, hayotiy ma'no etishmasligi bilan bog'liq tashvishlarni boshdan kechirayotgan mijozlarga psixologik yordam boshqa yakuniy omillar bilan ishlash uchun taklif qilingan terapevtik strategiyalardan tubdan farq qiladi. I. Yalom o'zining "ekzistensial psixoterapiya" ishida "o'lim, erkinlik va izolyatsiya bilan bevosita uchrashish kerakligini" ta'kidlaydi. Biroq, bema'ni gaplar haqida gap ketganda, samarali terapevt mijozga yordam berishi kerak <...> noaniqlik muammosiga emas, balki ishtirok etishga qaror qilish". Shunday qilib, konsultatsiyachining ma'nosizligini his qilish bilan bog'liq mavjud bo'lgan ziddiyatni hal qilish vazifasi mijozga hayotga yanada faol kirib borish va yo'l davomida to'siqlarni bartaraf etish, bartaraf etishga yordam berishdir.

Hayotning ma'nosini yo'qotish, yo'qotish hissi bilan bog'liq tashvish holatlarida asosiy mavjud psixotexniklar quyidagilardir:

Psixologik himoyani aniqlash. Konsultatsiyachi mijozga ma'nosiz tashvishlardan himoya qilish turlarini, shuningdek, ularni himoya qilishning oqibatlari va narxini yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Muammoni bekor qilish. Ushbu ekzistensial usulning mohiyati mijozga quyidagilarni amalga oshirishga yordam berishdir: a) hayotda

"tayyor" ma'no yo'q; b) odamlar o'zlarining ma'nosini yaratish uchun mas'uldirlar. Muammoni qayta tiklashning bir necha usullarini tanlang: psixolog mijozning hayotning mazmuni rolini qabul qilishini oshiradi va mijozning shaxsiyatining "eng yaxshi" qismlarini aniqlash va baholashga yordam beradi. Buning uchun konsultatsiyachi mijozning nuqtai nazariga aniq va bevosita qiziqish uyg'otadi, boshqa odamga bo'lgan sevgisini chuqur o'rganadi, uzoq muddatli umid va maqsadlar haqida so'raydi, ijodiy manfaatlar va intilishlarni o'rganadi;

psixolog mijozga o'zidan qarashga va boshqa odamlarga e'tibor berishga yordam beradi. (Ushbu texnik V. Frankl tomonidan taklif qilingan va "derefleksiya" deb ataladi). Psixolog mijozning hayotining fojiali voqealarini yangi ma'nolar, darslar, yutuqlar va h.k. kontekstida qayta ko'rib chiqishga yordam beradi. Ikki yil avval xotinini yo'qotib qo'yganidan beri tushkunlikka tushgan keksa shifokor Franklga murojaat qildi. Frankl unga shunday deb so'radi: "agar siz birinchi bo'lib vafot etgan bo'lsangiz va sizning xotiningiz sizdan omon qolishi kerak bo'lsa, shifokor nima bo'ladi?" "Oh, - dedi u, uning uchun u qanday azob chekayotgani dahshatli bo'lar edi!" Keyin Frankl shunday javob berdi: "doktor, u bu azoblardan qochib qutulgan va siz ularni qutqargan edingiz, lekin buning uchun omon qolgan va yig'lagan narsalar uchun pul to'lashingiz kerak". Shifokor bir so'z bilan javob bermadi, qo'lini silkitdi va jimgina o'z kabinetidan chiqib ketdi.

Psixolog mijozga ongni kengaytirish (tafsilotlar va hayot voqealarini to'liq qamrab olish) va ijodiy tasavvurni rag'batlantirish orqali "dasturlash" ma'nosini beradi. Mijozga uning hayotda faol ishtirok etishiga ko'maklashish. Psixolog mijozga sohalarni o'rganishga va hayotda "ishtirok etish" shakllarini topishga yordam beradi. Bizning fikrimizcha, mijozning hayotiy faoliyatini rag'batlantirishning bir usuli terapevtik metafora, ham bilvosita, ham bevosita ta'sir ko'rsatishdir. R. Tkachning "qayg'u terapiyasida metafora foydalanish" kitobidan ikkita misol keltiramiz.

Konsultantni o'z-o'zini oshkor qilishning namunasi sifatida bevosita ta'sir ko'rsatadigan metafora.

...men erning devor bilan o'ralgan qismining o'rtasida turaman deb orzu qilaman.

- Bu yer nima? Va nima uchun men bu erdaman? - noma'lum kimdan so'rayman.

- Bu sizning yozgi uyingizdir, - do'stona ovoz eshitiladi.

- Lekin bu erda faqat begona o'tlar va tikanlar bor men g'azablanaman, yoki men bunga javoban qo'rqaman.

- Bu qo'rqinchli emas. Tikanlar va begona o'tlar bilan kurashish mumkin, ular faqat bo'lishi kerak - ovozimni muloyimlik bilan tinchitadi.

- Lekin bu erda hech narsa yo'q. Mutlaq Bo'shliq! - men haqorat qilishni davom ettiraman.

- Bu yaxshi. Har qanday bo'shliq bo'sh qoladi, agar biror narsa to'ldirilsa, ovoz menga o'rgatadi.

- Va uni qanday to'ldirish mumkin? - men chin dildan so'rayman.

- Bu sizning bo'shligingiz, xohlaganingizdan ko'ra, to'ldirilsin! - mening ovozimni vidolashmoqchi.

Va bo'shliqni to'ldirishni boshlayman. Birinchidan, begona o'tlar va tikonlarni tortib olaman. Keyin to'siq bo'ylab mevali daraxtlar, butalar va gullar ekaman. Keyin uy qurishni boshlayman. Men bir necha oy va ehtimol ko'proq ishlamasdan ishlayman. Men qalbimda katta g'ayrat va ishonch bilan ishlayman, men muvaffaqiyatga erishaman...

Ertalab uyim tayyor. Men unga yo'l qo'ydim... va " bu yangi hayot uchun yo'l!"- yangi kunni kutib olish uchun uyg'onaman.

Mavjud, ijobiy va xulq-atvorli terapiya usullarini bir vaqtning o'zida ishlatish misoli sifatida to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadigan metafora.

Ko'pincha, mijozga hayotini tartibga solish, kelajak uchun rejalar tuzish va ularni amalga oshirish yo'llarini aniqlashga yordam berish uchun men "sizning xochingiz": "Dunyoda bir kishi yashadi va u elkasida xochni ko'tarib chiqdi. Uning xochi juda og'ir, noqulay va chirkin edi. Shuning uchun u tez-tez osmonga ko'zlarini ko'tarib: "Rabbiy! Mening xochimni o'zgartiring. Bir kuni osmon ochilib, narvon unga tushdi va u: "kelinglar, gaplashaylik", deb eshitdi. Odam xochini ko'tarib, zinapoyaga chiqa boshladi. U nihoyat osmonga etib kelganida, Rabbiyga murojaat qildi:

- Mening xochimni o'zgartirishga ruxsat bering.

- Yaxshi, - dedi Rabbiy, omborga borib, o'zingizga yoqqan kishini tanlang.

Bir kishi omborga kirib, qaradi va hayron qoldi, bu erda hech qanday xoch yo'q: kichik, katta, o'rta va og'ir, engil, chiroyli va odatiy. Uzoq vaqt davomida odam saqlash joyiga borib, eng kichik, engil va chiroyli xochni qidirib topdi va nihoyat topdi. U Rabbiyga kelib: "Xudoyim, buni qabul qila olamanmi?» Rabbiy javob berdi va dedi: "mumkin. Bu

sizning hayotingiz. Siz menga kelgan xochni tanladingiz. Shundan so'ng, terapevtik pauzaga dosh berib, so'rayman: "bu masalning axloqi nima?" Javobni diqqat bilan tinglang va agar kerak bo'lsa, uni sog'lom moslashishga yo'naltiring, men mijozga masalning xarakteri ekanligini tasavvur qilishni taklif qilaman.

Keyin oq qog'ozga, pastki chap burchakdan markazga, men 5-6 qadam bilan zinapoyani chizaman va mijozdan bugungi kungacha yaqin odamning o'limidan keyin qanday yashaganligi haqidagi fikrining har bir bosqichida yozishni so'rayman. Keyin zinapoyaning yo'qori qismida men katta kvadrat (yoki doira) chizaman va mijozdan yashash istagini yozib qo'yishni so'rayman: "endi tasavvur qiling-a, siz har qanday istakni qilishingiz mumkin va u albatta amalga oshadi. Istak faqat bitta bo'lishi mumkin, lekin eng muhimi siz uchun. Uni bu kvadratga yozing. Keyingi, men (o'ng pastki burchagiga markazi) pastga 5-6 qadamlar chizish va quyidagi haqida mijozga aytib: "Agar siz allaqachon orzu bajarish uchun bir ne'mat bor, deb tasavvur qiling va endi sizning orzuingiz amalga oshishi uchun siz biroz harakat qilishingiz kerak. O'ngdagi qadamlarni yozing, orzuingiz haqiqatga aylanishi uchun nima qilish kerak". Ish men mijozdan tushni amalga oshirish yo'lini boshlashni istagan joydan, qanday tasavvur qilganini va yaqin kelajakda nima qilishini so'rayman (bu hafta, ertaga, bugun).

Viktor Franklning logoterapiyasi — hayotning ma'nosini olish-aqliy salomatlikning kafolati

Zamonaviy yangiliklar o'smir o'z joniga qasd qilish, diniy o'z joniga qasd qilish, o'z joniga qasd qilish harakati, o'z joniga qasd bombardimonlari haqidagi xabarlar bilan bog'liq. Bu insoniyat uchun keng tarqalgan hodisa va dolzarb muammo bo'lib qoldi. XVIII asrga kelib, bunday harakatlar shokka tushib, oddiy narsalar edi. Biroq, XIX asrdan boshlab, holatlar tobora ko'payib, qo'rqinchli taraqqiyotda rivojlana boshladi. XX asr o'rtalarida ko'plab odamlar o'z joniga qasd qilishdi., ikki dahshatli jahon urushidan omon qoldi va bu yillarda psixoterapiyada yangi yo'nalish paydo bo'ldi, uning asosiy maqsadi insoniyatga hayotning ma'nosini qaytarishdir. Bu minglab odamlarni qutqargan va hozirgacha davom etayotgan Viktor Franklning logoterapiyasi.

Bu nima?

Logoterapiya-bu kuchli hayotiy turtki bo'lishi kerak bo'lgan mavjudligining ma'nosini topishga asoslangan mavjud

psixoterapiyaning yo'nalishi. XX asr o'rtalarida mustaqil ta'lim sifatida yaratilgan. avstriyalik psixiatr Viktor Frankl. Pastki chiziq tashqi dunyoga ichki nuqtai nazarni yo'naltirish, o'z azob-uqubatlaridan qochish va birinchi navbatda o'zlari uchun emas, balki boshqa odamlar uchun zarurligini tushunishdir. Shuning uchun ism: yunon tilidan tarjima qilingan "logotip" - "ma'no". Ushbu kontseptsiyaga ko'ra, barcha muammolar inson o'z tajribasiga e'tiborni qaratgan paytda boshlanadi. Ularga urg'u berib, u har qanday kichik narsani universal miqyosda shishiradi va o'zini o'zi qazishni o'z-o'zini ovlashda o'zini baxtsiz qiladi. Buning yo'li ulardan ajralib chiqish, tashqi tomondan qarash va hamma narsa yomon emasligini ko'rish va yaqin atrofda bir necha marta yomonroq bo'lgan va yordam va qo'llab-quvvatlashga muhtoj bo'lgan odamlar bor. Shaxsiy muammolarni hal qilishda bunday yondashuv hayotning ma'nosini yo'qotgan va o'z joniga qasd qilishga moyil bo'lgan umidsiz kishilarga yordam beradi. Psixiatriyada barcha yo'nalishlardan logoterapiya o'z joniga qasd qilishning oldini olish uchun eng samarali amaliyotlardan biri hisoblanadi. Shuningdek, fobiya va obsesif-kompulsiv buzilishlarni davolashda ham samarali.

Psixologiyada logoterapiya-bu o'zlarining mavjudligi g'amgin, maqsadsiz o'simliklarga o'xshab ko'rinadigan odamlarga yordam berishdir. Apatiya, depressiya, surunkali charchoq sindromi, beparvolik — bu hal qila oladigan bir nechta muammo.

Yaratilish tarixi

Logoterapiya asoschisi Viktor Frankl (1905-1997) — insonning ajoyib taqdiri. Avstriyalik psixiatr, nevrolog, psixolog. Uning hayotida qancha odam o'z joniga qasd qilganini va uning ta'limoti tufayli bu fikrlardan xalos bo'lishni davom ettirayotganini hisoblash qiyin. Dastlab u Sigmund Freydning g'oyalarini yaxshi ko'rardi, lekin tez orada u nafaqat ulardan uzoqlashdi, balki psixoanalizga ham qarshi edi. Urushdan oldin 10 yil davomida o'z talabalarni qo'llab-quvvatlash dasturini amalga oshirdi. Bu vaqt mobaynida u bilan birga ishlaganlar orasida o'z joniga qasd qilishning hech qanday hodisasi qayd etilmagan, garchi bu kamdan-kam hollarda edi.

Natsistlar hokimiyatga kelishi bilan hamma narsa o'zgardi. Viktor yahudiy kelib chiqishi tufayli tibbiy amaliyot bilan shug'ullanish taqiqlangan. 1942da xotini va ota-onasi bilan birga Teresienstad kontsentratsion lageriga deportatsiya qilindi. Bu erda Franklning logoterapiyasi mustaqil yo'nalishga aylandi. Viktor lagerning barcha

mahbuslari ikki guruhga bo'linishini payqadi. Ba'zilar tushkunlikka tushishdi, chuqur baxtsiz, doimo azob chekishdi va tez-tez hayot bilan hisob-kitob qilishdi, keyin esa to'siqlarning tikonli simiga shoshilishdi, keyin esa uni rad etishdi. Boshqalar, xuddi shu shartlarga qaramay, sabr-toqat bilan barcha qiyinchiliklarga dosh berishga harakat qildilar, jimgina edilar, ular jimgina ishladilar va hech qachon shikoyat qilmadilar. Frankl mahbuslar bilan yashirincha ishlashni boshladi, suhbatlar o'tkazdi. U mahbuslarning birinchi guruhining mavjudligi haqida hech qanday ma'noga ega emasligini, ikkinchisi esa ba'zi maqsadlar uchun omon qolishga harakat qildi. Ba'zilar buni qildilar, chunki ular o'z xohish-irodasini kutishdi. Ikkinchisi-ular yozilmagan romanni tugatishni istaganlari uchun. Uchinchisi, dinga ruxsat bermadi. Har kimning o'z motivatsiyasi bor edi. O'tkazilgan kuzatuvlar va xulosalar asosida Viktor Frankl kontsentratsion lagerning qiyinchiliklarini bartaraf eta olmaydiganlarni qutqara boshladi. U ular bilan suhbatlashdi, ishonch hosil qildi, hayotning ma'nosini topishga yordam berdi.

1944- yilda u Dahau lageriga ko'chirildi, u erda unga amaliyot qilish va boshqa mahbuslar bilan muloqot qilish uchun ruxsat berilmagan. Xuddi shu yili u barcha yaqinlarini yo'qotdi — xotini va onasi o'ldirildi, otasi kasallikdan vafot etdi.

1945da u ozod qilindi. Darhaqiqat, uning qalamidan darhol butun dunyo bo'ylab mashhur bo'lgan kontsentratsion lagerda bo'lish haqida "hayot uchun "ha" deb nomlangan kitob keladi.

25 yil mobaynida Frankl Vena nevrologik klinikasiga rahbarlik qildi, keyin Vena universitetida dars berdi va Garvardda ma'ruzalar o'qidi. Qayta turmush qurdi. Uning qizi mashhur bolalar psixologiga aylandi. Seminarlar bilan ko'plab mamlakatlar, shu jumladan Rossiyada sayohat qildi. Uning kitoblari 20 dan ortiq tillarga tarjima qilingan. Depressiya va o'z joniga qasd qilish fikrlaridan qutqargan minglab bemorlar unga minnatdor edilar.

Tushunchalar

Uning yo'nalishining kontseptual asoslari uchun Frankl ekzistensializm g'oyalarini oldi, ya'ni:

* Sokrat, Aristotel va Epikurning ta'limotlari odamlarga atrofdagi dunyoning mohiyatini tushunish orqali o'zlarini tushunishga yordam berdi;

- * Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger, Sartre, Camus falsafasi: hayot-qadriyatlarni qayta ko'rib chiqish va shaxsiyatning rivojlanishiga olib keladigan bir qator nizolar va azob-uqubatlar;
- * Gusserl fenomenologiyasi: azob-uqubatlar odamni tozalaydi;
- * Jaspers va Binsvangerning ekzistensializmi: maqsad-qadriyatlarni tanlash uchun mas'uliyatni to'liq qabul qilish bilan hayotni anglash va o'zgartirishdir;
- * dazine-xo'jayin Medardini tahlil qilish: hayot-o'tmishga qaramasdan hozirgi vaqt.

Ushbu g'oyalar lagerda olingan katta tajriba bilan birgalikda logoterapiya uchun asos bo'lib xizmat qildi. Mahalliy psixologiyada Frankl Rossiyada ma'ruzalar va seminarlar o'tkazganiga qaramasdan, ushbu yo'nalishning g'oyalari kam.



Viktor Frankl

Vygotskiy, Rubinshteyn, Leontiev, Petrenko, Artemiyevaning asarlarida shaxsiyat rivojlanishining semantik sohasi qisman aniqlandi. Ma'no jihatidan tadqiqotlar belgilar, Asmolov, Agafonov, Chudnovskiy, Karpov tomonidan amalga oshirildi. Bugungi kunda yo'nalish faol rivojlanmoqda. Xususan, Sankt-Peterburgda Viktor Franklning markazi ishlaydi, uning xodimlari o'z g'oyalarni amalda qo'llashadi.

Bu yo'nalish Evropada ancha rivojlangan. Frankl endi rasmiy ravishda xorijiy logoterapiya tushunchalarini ifodalovchi o'quvchilarni tark etdi. Bu Aleksandr Battiani-Vena universiteti professori, Sankt-Peterburgdagi Frankl markazining ishini nazorat qiluvchi Avstriya fanlar akademiyasi. Shuningdek, psixoterapevtlar Alfred Langle va Jeyms Krambo, doktor Elizabeth Lukas va doktor Eleanor Frankl (Viktorning ikkinchi xotini).

Ko'rsatkichlar

- * Hayot inqirozi;
- * oilaviy muammolar;
- * depressiv yoki stressli holat;
- * asossiz tashvish, vahima hujumlari;
- * har xil turdagi qaramlik: spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar, o'yin;
- obsesif-kompulsiv buzilish;
- fobiya;
- * uyqu muammolari;
- * jinsiy funktsiya buzilishi;
- * davolanmagan kasalliklar, yaqin kishining o'limi bilan bog'liq hayotiy vaziyatlar;
- * o'z-o'zidan norozilik, zerikish, befarqlik, beparvolik, umidsizlik.

Asosiy tamoyillar

Logoterapiyaga ko'ra, inson hayoti faqat uchta holatda bo'ladi.

1. Faoliyat, ijod, bunyodkorlik

Biror kishi o'z potentsialini amalga oshirganda, o'zidan keyin iz qoldirishni yoki boshqalarga bepul yordam berishni xohlaydi. U faol bo'ladi. Uning motivatsiyasi bor: rasmni tugatish, martaba o'sishiga erishish, imkon qadar ko'p uysiz hayvonlarni qutqarish va h. k.

Maqsadga erishganidan so'ng, u yangi narsalarni qo'yadi va qayta boshlanadi. Tashqi dunyoga bunday yo'nalish o'z muammolarini abartmak uchun joy qoldirmaydi. Ular o'z-o'zidan, vaqt o'tishi bilan, zarurat tug'ilganda qaror qabul qilishadi.

2. Yangi tajriba, yangi his-tuyg'ular, yangi tanishlar

Xuddi shu narsa doimo yangi narsalar bilan boyitilgan odamlar bilan sodir bo'ladi. Ular iloji boricha ko'proq kitoblarni o'qishni, iloji boricha ko'proq joylarga borishni, ekstremal sportni sinashni xohlashadi. Bunga sevgi, do'stlik, oila, kimning hayoti o'z-o'zidan muhimroq bo'lganda kiradi.

Bir tomondan, bu shaxsiy ehtiyojlarni qondirish uchun amalga oshiriladi, lekin amalga oshirish usullari hali ham insondan tashqarida yotadi va atrofdagi dunyoga yo'naltiriladi. Bu ularning ichki mojarolari va qarama-qarshiliklariga e'tibor bermaydi.

3. Azob-qayta ko'rib chiqish yo'lidir

Agar hayotning mazmunini topishning dastlabki ikki yo'li insonga berilmasa, faqat bu holda logoterapiya o'z-o'zidan murojaat qilishga imkon beradi. Shaxsiy muammolarga tashqi tomondan qarash va ularni mantiqiy tahlil qilish kerak. Va o'z azob-uqubatlarida ma'no bormi? Nima uchun ular olib keladi? Bu savollarga javoblar hayotiy qadriyatlarni qayta ko'rib chiqishning boshlanishi bo'ladi.

Asosiy tushunchalar

Logoterapiya mohiyati

Iroda erkinligi-sharoitlar bilan chegaralanmagan tanlov qilish imkoniyati. Bu ma'no insonning asosiy motivasidir. Freydning g'oyalariga ko'ra, jismoniy zavq emas. Hayotning ma'nosi insonning biologik tur va shaxs sifatida mavjud bo'lishining yakuniy maqsadi, shaxsning ma'naviy va axloqiy qiyofasini shakllantirish uchun logoterapiyada asosiy tushunchadir.

Qiyin holatlar

Umidsizlik - agar shaxs ustuvorliklarni tanlash va tartibga solishdan shubhalansa (logoterapiyaga ko'ra, bu ruhiy kasallik emas).

Mavjud vakuum-hayotning ma'nosini yo'qotish, befarqlik, beparvolik, ko'pincha g'azabdan keyin sodir bo'ladi.

Noogenik nevroz mavjud bo'lgan vakuumning natijasidir. Klinik tashxis. Depressiya, giyohvandlik, alkogolizm, nazoratsiz tajovuz, o'z joniga qasd qilishning obsesyonlari sabab bo'ladi.

Usullari

Logoanaliz (inventarizatsiya) - o'z shaxsiyatining barcha jihatlaridan ob'ektiv nuqtai nazar.

Paradoksal niyat - eng qo'rqqan narsalarni qilish uchun qarama-qarshi harakat.

Derefleksiya - e'tiborni o'z-o'zidan atrof-muhitga almashtirish.

Afzalliklari va kamchiliklari

Taroziga soling:

* depressiya, obsesif-kompulsiv buzuqlik, fobiya, giyohvandlik va o'z joniga qasd qilish tendentsiyalarini davolashda samaradorlik;

* insonparvarlik yo'nalishi (tashqi dunyoga emas, balki);

- * axloqiy jihat (Freydning psixoanalizining jinsiy komponenti);
- * qadimgi faylasuflardan boshlab kontseptsiyani diqqat bilan o'rganish;

- * faqat falsafa va ampirik tasavvurlar emas, balki hayotni haqiqiy qutqarish usuli;

- * uzoq natija: ko'pincha hayot uchun fobiyaning yo'q qiladi.

Kamchiliklari:

- * shaxsiy kasalliklar jiddiy klinik hollarda yordam bermaydi;

- * bir necha professional markazlari va logoterapistlar;

- * bemorning o'z ustida ishlashini o'z ichiga oladi;

- * ba'zi hollarda uzoq muddatli davolanish talab etiladi (1,5 yilgacha).

Usullari va texnikasi



Logoterapiyada 3 bemor bilan ishlashning asosiy usullari qo'llaniladi.

Logoanaliz

Texnologiya muallifi Franklning talabalaridan biri, amerikalik psixoterapevt Jeyms Krambo. U o'zini inventarizatsiya deb atadi.

Inson hayotini mantiqiy tahlil qilish usuli, uning qadriyatlarini javonlarini batafsil tahlil qilish, ichki tomondan o'zini qarashga o'rgatish.

Ishlatiladigan texnika:

* ongli bilim maydonini kengaytirish;

* ijodkorlikni rag'batlantirish.

Logoterapist asta-sekin bemorga qanday harakat qilish kerakligini tasvirlaydi. Olingan natijalar birgalikda muhokama qilinadi. Davolashning to'liq kursi 1,5 yil.

Paradoksal niyat

Texnika muallifi Viktor Franklning o'zi. Fobiya va obsesif-kompulsiv buzilishlarni davolash uchun ishlatiladi.

Texnika insonning qo'rqishini xohlashni (fobiya holatida) qasddan istashni o'z ichiga oladi. Misollar:

* bromhidrofobiya bilan (terlashdan qo'rqish) — har safar avvalgidan ko'ra ko'proq terlashga harakat qiling, yangi rekord qo'ying;

* kinofobiya bilan (itlardan qo'rqish) — qasddan uy hayvonini olish;

* talassofobiya (dengiz qo'rquvi) — dengiz kurortida dam olish uchun borish.

Paradoksal niyat yordamida deyarli har qanday fobiya davolanishi mumkin. Texnikaning faol qo'llanilishidan bir hafta o'tgach, tiklanishning haqiqiy holatlari mavjud.

Derefleksiya

Texnika muallifi Viktor Frankl.

O'z tajribalaridan butunlay uzilib qolish, ular haqida unutish, barcha energiyani tashqi dunyoga yo'naltirish. Narkisizm, depressiya, nevroz va hatto jinsiy funktsiya buzilishlarini davolashda ishlatiladi. Inson asta-sekin boshqalar haqidagi fikrlar bilan almashtirib, uni bezovta qiladigan narsalarni fonga olishni o'rganadi. Misol uchun, o'z-o'zini hurmat qilish bilan, bemorga ko'ngilli sifatida ish topish, xayriya qilish taklif etiladi.

Depressiya guruh terapiyasini tashkil qilganda, logoterapist faqat rahbar emas, balki rahbar sifatida ishlaydi: bemorlar bir-birining muammolari bilan shug'ullanishlari kerak, lekin o'zlari emas.

Jinsiy funktsiya buzilishi bilan o'z noqulayligi va fiyaskosiga emas, balki sherigiga e'tibor berish tavsiya etiladi.

Muayyan holatda logoterapiya usullarini qo'llash uchun mutaxassis alohida-alohida qaror qabul qiladi.

Bolalar bilan ishlashda

Logoterapiya erta yoshda, bolalar bog'chasidan boshlab juda mos keladi. Mutaxassislar yopiq, befarq, qiziqmagan bolalar bilan,

shuningdek, ota-onalardan birining o'limidan omon qolganlar bilan ishlaydi. Vaziyatga qarab, turli usullar qo'llaniladi.

* Tajribalarni jalb qilish

Kichik bolalar o'zlarini chuqur aks ettira olmaydilar va o'zlarini tashqi tomondan qaramaydilar. Shuning uchun, logoanaliz boshqa yo'llar bilan — o'yinchoqlar yoki hayoliy ertak belgilar orqali quriladi. Mutaxassis bolaga fil (masalan, fil) bilan sodir bo'lgan voqeaga o'xshash bir hikoya aytadi. Keyin filning his-tuyg'ulari, o'zini qanday tutishi va unga qanday yordam berishi mumkinligi haqida suhbat o'tkaziladi.

* Bepul og'zaki uyushmalar

Logoterapiyada ishlatiladigan diagnostika usuli va bolaning ota-onalar, o'qituvchilar va boshqa bolalar bilan qanday aloqasi borligini tushunishga imkon beradi.

Muammoli bolalar bilan ishlashda logoterapevtlar turli xil san'at usullarini faol ishlatishadi: chizish, modellashtirish, ertak terapiyasi.

Yoshlar bilan ishlashda

Ko'pgina psixoterapevtlar logoterapiya o'z joniga qasd qilish tendentsiyasini davolash uchun eng samarali usullardan biri deb hisoblashadi. Deviant xatti-harakatlar-axloqiy ideallarning jamiyatdagi ajralib chiqish natijasidir. Shuning uchun, bu erda jonli yo'nalishlarni, o'z qadriyatlarini shakllantirishga qaratilgan derefleksiya faol qo'llaniladi.

Hayotning ma'nosini tushunishda yordam ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Davolash kursidan keyin o'smirlar spirtli ichimliklar va giyohvand moddalarni qanday zararli va zararli ekanligini tushunishga kirishadilar. Ular mavjud butlarga qaramasdan, o'zlarining axloqiy g'oyalarini ongli ravishda tanlashga harakat qilishadi.

Yaqinda "Logoart terapiyasi"deb nomlangan yangi sub-hukumat tuzildi. Uning maqsadi o'smirlarga bu hayotda o'zlarini topishga, ijodiy salohiyatini ro'yobga chiqarishga yordam berishdir.

Kattalar uchun mashqlar

Jiddiy shaxsiyat va xatti-harakatlar, fobiya, uzoq muddatli depressiya va o'z joniga qasd qilish istagi bilan bevosita mutaxassisga murojaat qilish kerak. Sinfda "men baxtliman(a) qachon...", "o'zaro iltifot", "hayotimning yorqin tomonlari" dasturlari bo'yicha guruh terapiyasi o'tkaziladi — derefleksiya usuli faol qo'llaniladi.

Agar biror kishi og'ir hayotiy vaziyatga ega bo'lsa va qo'llar tushib qolsa, siz mustaqil ravishda logoterapiya mashqlaridan foydalanishingiz mumkin.

- Menga ayting

Sizni yaxshi biladigan, siz haqingizda aytib beradigan odamdan so'rang. Yaxshi va yomon daqiqalarni tinglashga tayyor bo'ling. Ikkinchi qadam sizni kam biladigan odamdan o'zingizni tinglashdir. Uchinchidan, siz yozuvchi, mutlaqo boshqa odam ekanligingizni tasavvur qilishingiz va o'zingiz haqida yozishingiz kerak. Xususiyatlarni Solishtiring va umumlashtiruvchi og'zaki portretni tuzing. Va endi tuzatish kerak bo'lgan narsalar ustida ishlash.

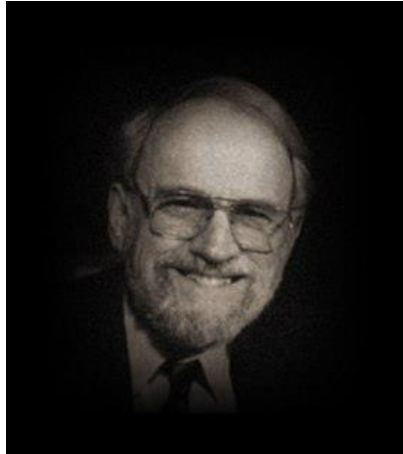
- * "Yaxshi sotuvchi"

Maqsad - kuniga bir yaxshi ish qilish. Ular ahamiyatsiz va ko'rinmas bo'lsin-eng muhimi, siz undan zavq olasiz. Bir hafta o'tgach, yukni 2 ga oshiring. Va shuning uchun ortib bormoqda.

- * "Yelek"

Rol o'yinida o'ynang. O'zingizni sertifikatlangan psixolog sifatida tasavvur qiling. Qiyin hayotiy vaziyatga tushib qolgan va yomon bo'lgan odamni atrofingizdan tanlang. Sizning vazifangiz, uni maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirayotganingizni sezmaslik uchun uni tiklashga yordam berishdir. Bunday mashqlarni bajarganingizdan so'ng, hayotiy qadriyatlar o'zgaradi va o'z muammolari kichik ko'rinadi. Logoterapiya-bu g'ayritabiiy yo'nalish, ammo qiyin hayot sharoitlarida odamlarga yordam beradi.

Jeyms F. T. Bugental 25 dekabr 1915 da tug'ilgan, 17 sentyabr 2008 da vafot etdi — psixologiya va psixoterapiyada mavjud bo'lgan insonparvarlik yondashuvining asoschilaridan biri bo'lgan amerikalik psixolog va psixoterapevt. Saybruk institutining professori, Stenford universitetining faxriy o'qituvchisi va insonparvarlik tadqiqotlari institutining faxriy professori. Amerika psixologik assotsiatsiyasining "klinik psixologiyasiga qo'shgan hissasi uchun" va insonparvar psixologiyaga qo'shgan hissasi uchun Rollo Meyaning birinchi mukofotiga sazovor bo'ldi.



Jeyms Bujentalning Yondashuvi

Jeyms Bujental chuqur, gumanistik va mavjud psixologiya g'oyalarini birlashtirishga harakat qildi va oxir-oqibat u hayotiy psixoterapiya deb nomlangan yo'nalishni yaratdi.

J Uchun. Bujental ""shaxsiyat" tushunchasi ajralmaslikdir. Shaxsiyat inson emas, balki uning hayoti va faoliyatining umumiy natijasidir. JK tushunchasida shaxs. Shunday qilib, bujental o'zini hayotning bir mahsuloti sifatida namoyon qiladi. Hayotni o'zgartiruvchi terapiyani qo'llashning asosiy sohasi bemorning sub'ektiv tajribasi hisoblanadi. "Subyektivlik-bu boshqalarga va dunyoga munosabatlar ko'prigi qurish kerak bo'lgan sohildir". Hayotni o'zgartirish terapiyasi bemorning sub'ektivligini kengaytirish va chuqurlashtirishga asoslangan. Ko'pincha, bu sub'ektivlik juda cheklangan, keyin o'z-o'zini anglash, Ilhom va ichki yo'nalishni yo'qotish haqida gapirish mumkin. Terapiya, aslida, bemor o'z sub'ektivligiga murojaat qiladigan, ichki ovozni eshitishni o'rganadigan, natijada o'sib borayotgan va etuk, haqiqiy hayot tarziga olib keladigan jarayondir. Uning sub'ektivligini boshdan kechirayotganda, bemor o'zini erkin his qila boshlaydi va ilgari majburiy bo'lgan joyda tanlov qiladi. Hayotni o'zgartiruvchi terapiyada sub'ektivlik tushunchasi haqiqiyliги va shuning uchun hayotning bajarilishi bilan bevosita bog'liq. Katta kenglik va chuqurlikka erishishda terapevt bemorga yordam beradi, uning asosiy vositasi o'z shaxsiyati(aniqrog'i, men).

Muloqotning beshta darajasidan: rasmiy muloqot, aloqani saqlab qolish, standart suhbat, tanqidiy vaziyat va samimiylik - psixoterapiyada muhim ishlarning aksariyati oldingi va oxirgi darajadagi noyob daqiqalarda sodir bo'lishi kerak. Bu darajalar bemorning yo'qori ishtiroki, suhbatlarning ochiqligi va uning ichki

tajribalarini ifoda etishga bo'lgan samimiy istagi bilan tavsiflanadi. Psixoterapevtning mahorati, shu jumladan, bemor bilan suhbatda turli o'lchovlarni his qilish va bemorning sub'ektiv tajribalarida eng katta chuqurlikka va ularning eng yaxshi ochilishiga hissa qo'shadigan suhbatlarni rivojlantirish uchun tanlash qobiliyati bilan ifodalanadi.

Subyektiv va ob'ektiv munosabatlar bemorning hayotiy muammolarini taqdim etish va o'rganish shaklida namoyon bo'ladi. U o'zini ob'ektivlashtirishga yoki uning sub'ektivligini ko'rsatishga moyilmi? Subyektiv shakllar, masalan, spontan uyushmalar va g'amxo'rlik bilan boshqariladigan qidiruvni o'z ichiga oladi. Ikkinchisi uchta shart bilan tavsiflanadi: a) bemor tekshirmoqchi bo'lgan savolni ta'kidlashi va terapevtga batafsil bayon qilishi kerak; b) tavsif davomida bemor ichki jarayonga iloji boricha chuqurroq kirishi kerak; c) bemor yangi va ilgari o'rganilmagan duch tayyor bo'lishi kerak. Bularning barchasi bilan, shaxsning sub'ektiv bo'lib qolishini aniq aniqlash mumkin emas. Hayotni o'zgartiruvchi terapiyaning asosiy mavzularidan biri bemorning qarshiligi bilan ishlaydi. "Qarshilik odatiy identifikatsiyani va tanish dunyoni tahdid deb hisoblanadigan narsalardan himoya qilishga qaratilgan dürtüsel harakatdir". Davolash jarayonida bemor o'zining qarshiligi bilan tanishadi, uni ajrata boshlaydi, muqobilni ko'radi, uning funksiyasini va maqsadini tushunadi. Oxir-oqibat, qarshilik salbiy narsa emas, aksincha, insonning o'zi va dunyosi haqida mavjud dizaynlarni saqlab qolishga qaratilgan mudofaa mexanizmi. Muammo bemorning haqiqiy hayotiy tajribasi uning dizaynlariga zid kelganda paydo bo'ladi. Bunday holda, yangi tajriba bostiriladi va bemor yanada haqiqiy hayot tarziga erisha olmaydi. Asta-sekin, ularning qarshiliklari bilan tanishib chiqqach, bemor mavjud tuzilmalar aniqlanadigan vaziyatga duch keladi va qarshilik zaiflashadi (ko'proq boshqariladi). Agar mavjud tajriba bemorda mavjud bo'lgan dizaynlarga sezilarli darajada zid bo'lsa, mavjud bo'lgan inqiroz paydo bo'lishi mumkin. Bunday inqiroz og'riqsiz o'tishi mumkin emas, chunki u bevosita bemorning hayoti haqida. Inqirozning kuchayishi va rivojlanishi natijasida endi mavjud bo'lmagan konstruktsiyalarning yo'q bo'lib ketishi va ularni terapiya jarayonining oldingi bosqichlarida yanada aniqroq yoki regress bilan almashtirish mumkin.

Hayotni o'zgartiruvchi psixoterapiya qiyin va uzoq muddatli hodisadir, shuning uchun bemor terapiyani davom ettirish va ularning hayotidagi o'zgarishlarni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan ehtiyoj va g'ayratni aniq his qilishi kerak. Natijada, davolash jarayoni chuqur tubdan yangi bosqichga o'tadi, bu esa bemorning hayotini sub'ektiv tajriba bilan bog'liq. Ushbu sub'ektiv tajriba ob'ekt sifatida o'zini namoyon qilishdan uzoqlashadi. Uning sub'ektivligida inson o'z natijasi emas, balki mavjudlik, jarayon, biznes va fikrlashdir. Har bir insonning o'ziga xos noyob majmuasi bor, unda uning mavjudligi jarayoni ochiladi. Ushbu tendentsiyalarni tanlash va ularning hayotlarini ochish intentsionaldir, ya'ni ayni paytda ichki impulslarni hayotga tatbiq etish yo'nalishi va qobiliyati. Bu insonning (ya'ni, o'z sub'ektiv javobini topish) dunyodagi mavjudlik bilan kurashishga imkon beruvchi intentsionallik.

8.3. Geshtalt-teoriya va konsultastiya.

Vilgelm Rayx **Geshtalterapiya** Frederik Peres tomonidan asoslangan bo'lib, ushu metod geshtaltpsixologiyaning «shakl-fon» nazariyasi zamirida ishlab chiqarilgan **Transakstion analiz nazariyasi**. Bu nazariya E.Bren tomonidan ishlab chiqilgan. U asosan ijtimoiy muammolar va munosabatlarni ijobiylashtirishga qaratilgan. E.Brenning fikricha, odam xayotida uch xil pozistiyadan iborat rol ni uynaydi: «ota-ona», katta odam va yosh bola. Odam xayotda shu pozistiyalardan biriga asoslanib faoliyat ko'rsatishga urgangan. Vaziyatga karab bu pozistiyalar o'zgarib boradi. Chunonchi, bolada yoshligidan katta odam haqidagi tasavvuri asosida «katta odam» pozistiyasi, ota-onaning ta'siri natijasida esa «ota-ona» pozistiyasi vujudga keladi.

Bolaligidan tuplangan tajriba bolaning shaxsiy pozistiyasini vujudga keltiradi va bu narsa uning munosabatlarida namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, bir odam boshqa odamga ota-ona pozistiyasidan turib maslahat kilsa, boshqasi esa bola pozistiyasidan turib javob qilishi yoki qarama-qarshilik mavjud bulsa, u holda boshqa pozistiyalarning biridan javob berishi extimol. Qarama-qarshilik, ya'ni transakstiyalarning qarama-qarshi kelishi konflikt (nizo)larning oldini olish rollarini ijro etmasdan turib, yashash uchun o'zidagi «katta odam»

pozistiyasini anglab etganidagina 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 zamirida ishlab chiqarilgan, ya'ni biror ob'ekt shakl bulsa, boshqa ob'ektlar shu shaklni anglashga yordamchi fon sifatida xizmat qiladi. Geshtalterapiyada birorta anglanilgan shakl bulsa, boshqa xislar anglanmay koladi, degan tamoyilga tayaniladi. Geshtalt «yaxlitlik» degan ma'noni anglatib, fond vujudga keluvchi shakl bo'lishi mumkin. Odam ruhiy muammolarining kelib chiqishida anglamay qolgan tuzilma geshtalt sifatida xizmat qilishi mumkin. Bu muammoni echish uchun geshtalt vujudga kelishi, mijoz esa o'zini anglab etishi shart. Buning uchun terapevt «shu erda va xozir» tamoyilini kullaydi. Masalan, verbalizastiya orqali «Shu erda va xozir angalayapman» deb boshlanuvchi so'zlar bilan murojaat qiladi. Keyin bu holatlarning yaxshi yoki yomonligi, kulay yoki nokulayligi anglanadi. Geshtalterapevt mijozga o'zini anglashiga yordam berish uchun uning xatti-xarakterlariga diqqatini qaratishi, ya'ni xatti-xarakterni anglash orqali xisni anglashga, xisni anglash orqali esa geshtalt tuzilishiga, muammo echilishiga yordam berishi mumkin. Mijozdagi ximoyalalanish mexanizmlarini uning o'ziga anglatish xam geshtalterapiyaning yulidir, ya'ni odam tashqi olam yo'naltirgan extiyoj energiyasining ijtimoiy qarama-qarshilik natijasida o'ziga kaytarilishidir. Bu narsa retrofleksiya deb atalib, u «o'ziga kaytarish» ma'nosini anglatadi. Bu energiya keyinchalik shu yo'nalishdagi boshqa extiyojlar vujudga kelishiga tusik bo'lishi mumkin. Masalan, birovni urishga extiyoj to'g'ilishi natijasida odam kulida ogrik paydo bo'lishi va buning sababini anglash ogrik zarbini yo'qotish mumkin. Keyinchalik Peres odam o'zini o'zi kiynashini, «bu narsani kilaman va buni kilmayman» degan muloxazasini «yuqori va pastki» deb nomlagan.

Interakstiya – odamning tashqi olamdagi narsalarni birovlar obro'yiga asoslanib kabul qilib olishi. «Interakt singmay qolgan, chaynalmagan ovkatga o'xshaydi»,-deb yozadi Peres. Interaktzni anglash xam muammoni echishga yordam beradi. Masalan, «Qiz bolaning sochi o'zun bo'lishi kerak» degan fikr interakt bo'lishi mumkin. Bu narsani anglamasdan kabul qilgan qiz chiroyli bo'lishi

uchun sochini kestiradi va vijdon azobida koladi. Buni tushunib etishi uni vijdon azobidan kutkaradi.

Proekstiya – intrekstiyaga qarama-qarshi, o'z fikrini boshqalarning fikrlari deb kabul qilish. Masalan, xammaga qarama-qarshi turadigan odam «Boshqalar xam menga qarshi» degan fikrda bo'lishi mumkin. Boshqalar bunday fikrda bulmasa-da, u o'z fikrlaridan kaytmaydi. Peres proekstiyasining oldini olish uchun «O'z fikriga javobgar kiling» degan g'oyani ilgari suradi. Javobgarlikni kabul qilish orqali, ya'ni muammo o'ziniki ekanligini kabul qilish natijasida mijoz etuklikka etishi mumkin. **Geshtalterapiya–shaxsning o'zligini anglashga, ana shu orqali o'z muammolarini «xozir va shu erda» xal qilishga yordam beruvchi metod.**

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

NLP yuqorida tahlil kilingan metodlarning eng samaralilarini tanlab qo'llash natijasidir. NLPda asosan lingvistikaga, ya'ni so'zlarning tuzilishi 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 xarakat resteptorlari asosida qabul qilinib, 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 tuxtalib, guruhliy terapiya yo'llarini ko'rib o'tamiz.

Psixodrama–20-yillarda Moreno tomonidan ishlab chiqilgan metod bo'lib, u guruhliy psixoterapiyaning shakllanishiga asosiy turtki bo'lib xizmat qilgan. Mijozning ruhiy olamini o'rganish uchun psixodramada guruhliy dramatik improvizastiya qo'llaniladi. Psixodramada mijoz o'z dolzarb muammosini guruh bilan uynab kurishi mumkin. Masalan, mijozning muammosi otasi bilan gaplashish bo'lishi mumkin. Terapevt rejissyor sifatida rollarni bo'ladi. Sharoitga karab odamlar, predmetlar rolida stol, stul, lampa va boshqalar ota rolida chiqishi mumkin. Ota rolini uynovchi mijozga otasining

xususiyatlari aytiladi va u vaziyatni uynab kuradi, keyin boshqa ko'zati turgan guruh a'zolari o'z variantlarini ko'rsatishadi yoki bo'lib utgan voqeaning mijozda kuchli xis uyg'otgan tomonini uynab ko'rsatishadi. Shunisi qiziqarliki, bu xodisa o'ynalayotganda mijozda o'sha xis boshdan kechirilishi, xatto u xushidan ketib kolishi mumkin.

Psixodramaning maqsadi xam, Moreno fikricha, mijozda kuchli tuyg'u va xislar kechishini uyg'otish orqali tajribani yana-da 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» proekstiya sifatida ko'rinuvchi tushunchadir, ya'ni rollar o'ynalishi davomida olamga boshqa odam ko'zi bilan qarash g'oyasi yotadi.

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

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

O'zbekistonda trening guruhlari bilan ishlash asta-sekinlik bilan rivojlanmoqda, biroq bu xali etarli emas. Yaxshisi, chet elda bu jarayon kay darajaga etganligiga qisqacha tuxtalib utaylik. **Guruhiy trening** odamning boshqalar haqidagi tasavvurini o'zgartirib, yangi – xarakat shakllarini, ya'ni jamiyatning kichik modelini guruhda o'rganish metodidir.

Asosiy narsa guruhda libilizastiya, ya'ni doimiy o'rganilgan xarakatlardan kuchli xislar natijasida voz kechish va yangi xatti-xarakat shakllarini kabul qilishi, boshqacha qilib aytganda, olamni tor kobikdan chikib o'rganishdir.

Guruhiy mashg'ulot utkazishda asosan doira shaklida utirish kabul kilingan. Doirada xamma odam bir-birini kurib turadi. Shuning

o'zi odatda yangilikni idrok qilish uchun o'zgarishni vujudga keltirishi mumkin. Odam xar bir grappa a'zosi tengligini idrok qiladi va anglaydi. Uning asosiy prinstiplari «shu erda va hozir», «aktivlik» va «konfidenstiallik»dan iborat. O'z xatti-xarakatlari haqida salbiy gaplarni eshitishni xoxlamagan guruh a'zosi «texnika», «TOR» so'zini ishlatishi mumkin.

Bu narsalar bizda sostial psixologik trening utkazishda qo'llaniladi. Guruhiy me'yorlar kabul qilish chet ellarda bir muncha boshqacharoq. Masalan, ba'zi bir psixogimnastik mashqlarni O'zbekiston sharoitida tarbiyalangan odam bajarishni o'ziga nokulay deb bilishi mumkin. Rossiya 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 kurinadi. Ungacha xam bir kancha odamlar bu yo'nalishda ish olib borishgan, lekin Kurt Levinni trening guruhlarining otasi deb atasak arziydi.

K.Levin o'z tadqiqotlarini 30-yillarda boshlagan. Birinchi **T-guruh** tasodifan vujudga kelgan. K.Levin biznesmenlar bilan ishlashda guruhiy muammoning tezda xal bo'lishini ko'zatgan va shu asosda bu yo'nalish T-guruhlari sifatida dunyoga kelgan. Trening guruhiy o'qitish laboratoriyasidir. Shu sifati bilan trening guruhlari xar xil maksadga ega bo'lishi mumkin. Masalan, senzitivlikni rivojlantirish guruhlarida trening guruhlari katnashchilari soni 12 ta odam chegarasida bo'lishi kerak. Shu asosda «milliy Xarenning laboratoriyasi» to'ziladi va bu laboratoriya yangi guruhiy yo'nalishlar rivojlanishiga negiz bo'lib xizmat qiladi. Tajribalar natijasida «uchrashuv guruhlari» nomini olgan guruhlar vujudga keladi. Bu Karl Rodjersning insonparvar mijozga yo'nalgan gruppalaridan iborat bo'lib, odamni boshqa odamlar bilan muammosi autentik bo'lishga yordam berishini o'z oldiga maksad qilib qo'yadi. Uning asosiy belgilari: uchrashuv katnashchilarining o'zligini ochish xislarini anglash, javobgarlik, o'z «Men»ini anglash, «shu erda va hozir» tamoyiliga asoslanganlikdir. Uchrashuv guruhlari bir kunlik va bir necha kunlik bo'lishi mumkin.

Geshtalt guruhlar yuqorida kurilgan geshtaltterapiya metodlari va tamoyillariga asoslanadi. Boshqa guruhlardan farqli ularoq, guruh mashg'ulotlarini trener xar bir a'zo bilan aloxida utkazishi mumkin. Boshqalar esa «bush issik stul» texnikasi bo'yicha ko'zatuvchi

xisoblanadi. O'z muammosini echishni xoxlagan odam bo'sh stulga kelib o'tirib, boshqalar ko'zatuvchiligida o'z muammosini optimal yo'l bilan anglashga xarakat qiladi. Bu geshtaltterapiyaning guruhiy kurinishidir. Odatda ikki stul texnikasi xam ishlatiladi. Bu Morening ikkinchi «Men» metodiga o'xshaydi. Odam o'z retrofleksiyasini anglash uchun yonidagi bosh stulga proektsiya qiladi va ikki odam sifatida: biri xujumchi, ikkinchisi ximoyachi sifatida o'ziga-o'zi savol-javob qila boshlaydi. Geshtalt nazariyasi bo'yicha odam o'zini anglash vaqtida samimiy kuringandagina yaxlitlik, geshtalt xosil bo'ladi, muammo echiladi.

Bundan farq kiluvchi yana bir yo'nalish – badan bilan ishlash guruhlaridir. Bu yo'nalishga bioenergetika, feldenkraysa metodi, strukturaviy integratsiya, boshlang'ich terapiya va xokazo badan bilan ishlash guruhlaridir. Badan terapiyasi asosida retroleksiya, muskul broniyasi xosil bo'lishi, «zajimlar» tananing yaxlitligi xis qilishga qaratilgan bo'lishi haqidagi Vilgelm Rayx nazariyasi yotadi.

Nafas olish xarakati mashqlari orqali «muskul broniyasi»sida kotgan energiya chiqariladi va shu orqali odam o'z «Men»ini, tanasini tulaligicha anglashga o'rganadi.

Shunga uxshash yo'nalishlardan biri «**raqs terapiyasi**» guruhlaridir. xarakat orqali, raqs orqali xislarni anglab, energiyani chiqarish – bu yo'nalishning maksadidir.

San'at terapiyasi guruhlaridir xam mavjud. Ular sublimatsiyaga asoslangan bo'lib, ichki ongsizlikdagi ortikcha energiyani obrazlar orqali yaratib, suvratini solib yoki xaykal ishlash orqali chiqarib tashlashni o'z oldiga maksad qilib oladi. Bulardan tashqari, bixevioristik nazariyaga asoslangan guruhlar xam mavjud.

Yuqorida biz xozirgi zamon psixologiyasida mavjud bo'lgan va inson shaxsini rivojlantirishga qaratilgan individual va guruhiy metodlarni qisqacha tahlilini qilib o'tdik. Xozirgi iqtisodiy qiyinchilik sharoitida o'ziga ishonchni yo'qotish va ijtimoiy muxitdan qochishga intilish kabi salbiy tuyg'ulardan qutulish uchun O'zbekistonda mazkur psixologik metodlarga tayanib ish ko'radigan guruhiy trening laboratoriyasiga uxshash biror markaz ochilsa, yangi xayot bo'sag'asiga qadam tashlay deb turgan insonlar uchun foydadan holi bulmaydi. Jamiyat odamlardan, odamlar esa ruhiyat va tana yaxlitligidan tashkil topadi. Odam kancha ruhan sog'lom bulsa, o'ziga ishonsa, shuncha ko'p mehnat qila oladi. Demak, chet ellardagi

psixologlar fan yutuqlariga asoslanib jamiyat rivojiga o'z hissasini qo'shayotgan ekan, bizda xam tez orada ana shunday siljish yuzaga keladi degan umiddamiz.

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

Rivojlantiruvchi va psixokorreksiya ishlar psixolog tomonidan har xil shakllarda, vaziyatlarda va holatlarda tashkil qilinadi:

- a) amaliy psixologning maxsus ishi, mashg'uloti ayrim bolalar, o'quvchilar va talabalar bilan aloxida 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.

Korreksiya psixologiyaning asosiy maqsadi mijozning yosh va turli xususiyatlari shuningdek sub'ektiv vokeligidan kelib chiqib tushuntiriladigan shaxs resurslarini faollashtiruvchi va me'yorga mos keluvchi holatga olib kelishdir.

Korreksiya psixologiya ta'sirining asosiy quroli sifatida psixolog chiqadi va korreksiya jarayon psixolog - 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 xayotni yangi xususiyatlarini tanish.

Korreksiya psixologiyaning so'ngi vazifalari uchta asosiy soxalarni istalgan o'zgarishlariga erishishidir:

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

Rivojlantiruvchi va psixokorreksiya ishlar dasturini shunday tuzish kerakki, unda korreksiya ishga jalb qilinuvchilar guruhining qadriyatga yo'nalganligi, etnopsixologik va etnomadaniyat

xususiyatlari o'z aksini topsin: dasturni xalq, etnos, millat, elat tarixi, an'analari, rasm-rusumlari, udumi, odati, stereotipi kabilarni hisobga olgan xolda tuzish maqsadga muvofiq, o'rta maxsus ta'limi o'quvchilari bilan murabbiylar o'rtasidagi nomutanosiblikni yo'qotish maqsadida maxsus mashg'ulotlar o'tkazish: ulardagi o'qishdan, ijtimoiy muxitdan, egallagan o'rnidan, mavqeidan qoniqmaslik hissini kamaytirish uchun trening, ishchanlik o'yinlari, psixodramadan foydalaniladi, emostional zo'riqishning oldini olish va uni kamaytirish niyatida maxsus xonalar jixozlash (xona jaxon standartlariga javob berishi, boshqaruv pulti, ekran vositalari, audiotrening, sostial trening, texnik vositalariga, ilmiy-amaliy metodikalarga ega bo'lishi lozim).

Korrekstion ishlar ma'lum tartibda, ilmiy tanlov asosida, muayyan seans bo'yicha o'tkazilishi shart. Bunda emostional zo'riqishga uchragan shaxs millati, yoshi, jinsi, individual-tipologik xususiyati, ta'sirlanish darajasi hisobga olinishi kerak; to'zatisht ishleri mashg'ulot, faoliyat, kasb xususiyatiga mos, mutanosib bo'lishi ta'sir o'tkazish samaradorligini oshiradi; unda yapon uslublarini qo'llash ham zarur ma'lumotlar to'plash va tanglikni yuqotish imkonini yaratadi.

Hal qilishning psixologik shartlari, ta'lim –tarbiyadagi nuqsonlarning oldini olish omillari, yo'llari yuzasidan yordam ko'rsatish zarur. Bolalar, o'quvchilar, talabalarning shaxsiy muammolarini xal qilishda baholi kudrat kumak berishi darkor. Ota-onalarga tarbiyaviy ishlarni amalga oshirishda maslahatlar berish, nizoli vaziyat va psixologik xolatlarni birgalikda tahlil qilish va amaliy tavsiyalar beriladi. Ota-onalarga farzandlarning tibbiy yordamga muxtojligi yoki boshqa muassasalarga murojaat qilish zaruriyat ekanligini aytsak- pedagogik odob bilan tushuntirish, berilayotgan ko'rsatmalarga ularni ishontirishi shart. Barcha qoidalarga va tasdiklangan hujjatlarga rioya kilingan xolda o'tkaziladigan ishlarni qayd qilish va belgilashi lozim.

O'z faoliyatining (yutuq, nuqson, nizo, hamkorlik) natijalari yuzasidan yuqori tashkilotlarga o'z muddatida axborot berib borishi, qabul kilingan hisobot shakllariga xech og'ishmasdan rioya qilishi kerak.

Nazorat savollari

1. Psixologiya fani nimani o'rganadi? Korrekstion psixologiyadachi?

2. Korrekstion psixologiyaning maqsad va vazifasi nimalardan iborat?

3. Psixologning korrekstion ishi haqida nimalar bilasiz?

4. Korrekstion psixologiya ta'sirining asosiy quroli nima?

5. Guruhiy psixoterapiyani tavsiflab bering?

6. Psixoanalitik konsultastiya. Klassik psixoanaliz va Psixodinamika.

haqida nimalar bilasiz?

7. Adlerian konsultastiyasi. Konsultastiyada shaxslilik-markazda yondashuvi

8. K.Rodjersning "shaxslilik – markazda" konsultastiyasi haqida fikringiz

9. Ekzistenstial konsultastiya. R.Mea yondashuvi. V.Frankl logoterapiyasi. D.Byudjental yondashuvi.

10. Geshtalt-teoriya va konsultastiya haqida fikrlaringiz?

IX BOB.KORREKSTION ISHLAR KO'RINISHLARI VA TUSHUNCHALARI

9.1Psixologik korrekstiya, psixoterapiya, psixologik trening tushunchalarining nisbati.

Psixokorreksion jarayonining maqsad va vazifalari.

9.2.Psixologik korrekstiyani tashkil etishning metodologik asoslari.

Psixologik korrekstiyani tashkil etish uchun psixologoik ma'lumotlarni olish xususiyatlari.

9.3.Guruhiy psixokorreksiyaning asosiy metodlari. (Guruhiy munozara. Psixogimnastika. Proektiv rasmlar. Musiqiy terapiya.)

Qo'shimcha psixokorreksion metodlar va usullar.

Yoshga oid psixokorreksion ishlarning o'ziga xosligi

9.1. Psixologik korrekstiya, psixoterapiya, psixologik trening tushunchalarining nisbati.

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

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

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

Guruh bilan ishlashning nutqsiz usuli sifatida psixogimnastika hissiy kechinmalarning paydo bo'lishi, emostional holatlarning kechishi,

harakatlarni bajarishdagi muammolar, yuz mushaklarining ma'noli harakatlari, imo-ishoralar bilan qilinadigan harakatlarni nazarda tutadi, mijozga o'zini namoyon qilishga va so'z yordamisiz muloqot o'rnatishga imkon yaratadi. Bu kayta tiklovchi psixokorreksiya metodi bo'lib, maqsadi – mijoz shaxsini o'rganish, tushunish va o'zgartirishdir.

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

1. Tayyorgarlik qismi.
2. Pantomimika (imo-ishorali harakatlar) qismi
3. Yakuniy qism.

Psixogimnastika mashg'ulotining tayyorgarlik qismi.

Vazifalari: - guruh a'zolaridagi tarang, hayajonli holatni pasaytirish.

- qo'rquv va «mumkin emas» degan tushunchalarni olib tashlash.
- diqqatni rivojlantirish
- o'zi va boshqa odamlarning harakat faolligini seza olishni shakllantirish.
- guruh a'zolari o'rtasidagi emostional masofani qisqartirish
- o'zi va boshqalarning his-tuyg'ularini, hissiy holatini, muammolarini nutqsiz ifodalash va tushunishni shakllantirish.

Tayyorgarlik qismi qoidaga asosan diqqatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan boshlanadi. Bu turdagi mashqlarga quyidagilar kiradi: **kechikish (orqada qolish) mashqi.** Guruh a'zolari oddiy gimnastika mashqini boshlovchidan bir harakatga ortda kolib ketma-ket ravishda kaytaradilar. Mashq tezligi sekin-asta ortib boradi.

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

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

- oyna. Guruh a'zolari juft-juft bo'lib ajraladilar va navbatma-navbat o'z sheriklarining harakatini takrorlaydilar.

Mashqlarning yana bir turi asosan tarang holatni olib tashlashga muljallangan bo'lib, oddiy harakatlardan tashkil topgan. Masalan; «Men suvda yurib ketayaapman», «Ishdan kaytyapman», «Guruhdagi

mashg'ulotga ketyapman» vxk. Bu turkumga «Uchinchisi ortikcha» tipidagi mashqlar ham taalukli bo'lib, ulardan turli harakatli o'yinlar sifatida foydalanish mumkin.

Keyingi turdagi mashqlar **guruh a'zolari o'rtasidagi** emostional masofani qisqartirishga, **hamkorlikda ishlashga, va o'zaro yordamni rivojlantirishga** yo'naltirilgandir. Bunda bevosita aloqani nazarda tutuvchi fazoviy masofani kamaytiruvchi mashqlardan foydalaniladi; juft-juft bo'lib tor ko'prikda ajralish, stulga utirish, boshqa odam bilan mashg'ul bo'lish, xafa bo'lgan odamni tinchlantirish, davrv buylab sezgilari, his-tuyg'ularini uzatish. Oxirgi mashqda guruhning barcha a'zolari ko'zlarini yumib, doira bo'lib utiradilar. A'zoldan biri kulini sal teqizish orqali qandaydir sezgini yonidagi sherigiga o'tkazadi. Sherigi esa o'z navbatida yonidagi sherigiga xuddi shu hisni mazmunini o'zgartirmay faqat o'z usuli yordamida o'tkazishi lozim. Bir his (sezgi) turli harakatlar, kulning sal tegishi yordamida ifodalanadi, davrv buylab aylanadi, Bu turdagi mashqlar mijozdagi xavfsirash hissini yo'qotishga, o'zaro ishonchb bir-birini hissiy tushunish, kabul qilishga yordam beradi.

Yana qator mashqlardan ham foydalaniladiki, ular orqali kishi boshqalarning nutqsiz ifodalagan holatini, fe'l-atvorini tushunishi, o'z his-tuyg'ulari va fikrlarini ham nutqsiz ifodalash malakasini shakllantirishga qaratiladi. Ya'ni kul harakatlari yordamida sherigi bilan biror narsaga kelishib olish (kalin oyna orqali so'zlashuv); qandaydir holat yoki his-tuyg'ularni tasvirlash Xursandchilik, xafachilik, achchiklanish, gijinish, achinish, hamdardlik bildirish va boshqalar. O'zi yoki boshqa birovning psixologik sifatlarini tasvirlash (men xozir qandayman, men qanday bo'lishni istardim, atrofimdagilarga qanday ko'rinaman); boshqa odamning nutqsiz muomalasi, fikrlari, his-tuyg'ularini tushunish, guruh e'tiborini o'ziga tortish va boshqalar.

Yuqorida sanab utilgan hamma mashqlar tayyorgarlik qismida o'tkaziladi, vaxolanki bu mashqlar korrekstiyalashning oxirgi bosqichlarida o'tkazish muhim sermazmun vazifani bajarishi mumkin. Ishning dastlabki tayyorgarlik davrida tayyorgarlik qismiga mashg'ulotning yarmidan ko'p vaqtini, ba'zan esa hamma vaqtni ajratish mumkin. Chunki bu qismda xavotirlanish, zo'riqish, mijozning o'zini erkin tutolmasligi, aloqa o'rnatishdagi qo'rquv kabilar o'rganilmagan sharoitda kuchayadi, va aynan shuning uchun bunday

ko'rinishlarni bartaraf etishga yordam beruvchi mashqlar o'tkazish zarur bo'ladi. Bunday xollarda guruh a'zolarida qanday kechinmalar bo'lganini muxokama qilishga kam vaqt ajratilib, eng umumiy kechinmalar bilangina cheklanib kolinadi. Mashqlarni tanlash va davomiyligi guruhning umumiy holatiga, rivojlanishiga, maqsad va vazifalariga kura aniqlanadi.

Ba'zi xollarda psixogimnastikaning birinchi mashg'ulotlari boshlang'ich qism mashqlaridan iborat bo'lishi mumkin. Shuning uchun bu bosqichda xaddan ziyod murakkab pantomimik vazifalar bermaslik va mashqlarni izoxlashga berilib ketmaslik kerak. Bunday sharoitda guruhga diqqatni mashq kiluvchi, nutqsiz ta'sirotlarni tushunish kunikmasini rivojlantiruvchi, o'zaro emostional masofani kichraytiruvchi umumiy mashqlar tavsiya qilish samarali natija beradi. Keyingi bosqichlarda pantomimik vazifalarning salmogi ortadi.

Psixogimnastik mashg'ulotning pantomimik qismi.

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

1. Qiyinchiliklarni engib o'tish. Bu mavzu umuminsoniy muammolar va munozaralarni aks ettirib, timsol ko'rinishida tasavvur qilinishi mumkin. («Qiyinchiliklarni engib o'tish», «Ta'qiqlangan meva», «Chorraxa», «Kasallik», «Sog'lik», «Baxt», «Xavf» va boshqalar. Barcha mijozlar navbatma-navbat hayotiy qiyinchiliklarni qanday bartaraf etishni tasvirlvydilar, Qiyinchilik timsoli sifatida qandaydir predmetdan foydalanish, masalan. stul yoli skameyka to'siq bo'lib uni engib o'tish kerak

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

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

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

5. Mening guruhim. Mavzu guruh a'zolariga o'z his-tuyg'ularini izhor qilish bilan bog'liq. Guruh a'zolari xonaning turli joylariga shunday joylashtiriladiki, ular o'rtasidagi masofa emostional yaqinlikni aks ettirsin.

6. Odatiy hayotiy holatlar. (iltimos, talab, ayblash, janjallashish, kechikish va xk.)

7. «Men» mavzusi. Aniq bir mijozning muammolariga taaluqli bo'lgan mavzular. «Men qandayman», «Men qanday bo'lishni istayman», «Atrofdagilarga qanday ko'rinaman», «Men odamlar orasidaman», «Mening oilam», «Mening hayotim», «Mening jarohatim».

8. Ertak. Ertak mavzusi va fantaziyalaridan foydalanib mavzuga bog'lanadi. Mijozlar sehrugarlar, sexrlangan qaxramonlar rolini tasvirleydilar.

Pantomima jarayonida «Egizaklar» va «Oyna» tipidagi yordamchi usullardan ham foydalaniladi. Ularning moxiyati shundaki mijozlarga nutqsiz o'zaro bog'lanish uchun sharoit yaratish, o'zini o'zgalar ko'zi bilan kurish (agar guruh a'zolari rol o'ynayotgan mijozning nutqsiz harakatlarini takrorlashsa) va joiz bo'lgan variantlar haqida ma'lumotga ega bo'lishdir (kachonki boshqa mijozlar xozirgina tasavvur qilingan holat bo'yicha o'zining nutqsiz muomala vositalarini taklif qilishsa). Xar bir bajarilgan pantomimik vazifadan so'ng guruh a'zolari kurgan narsalarini muxokama qiladilar. Ya'ni, vazifalarni bajarish vaqtida yoki boshqalarning nutqsiz muloqoti vaqtida, o'z tasavvurlari, his-tuyg'ulari, fikrlari o'rtasidagi o'zaro bog'lanishlar, xotiralar, tajriba almashishlar vaqtida paydo bo'lgan hissiy kechinmalar bilan urtoklashadilar. Holatni o'zi istagancha tushunish, guruh a'zolarining o'zaro muloqoti va o'zaro harakatlarini tahlil qilish taklif qilinadi. Pantomima vazifalarini bajarish vaqtida olingan ma'lumotlar keyingi guruhiy munozralarda qo'llanilishi mumkin.

Psixogimnastika mashg'ulotining yakuniy qismi.

Psixogimnastikaning yakuniy qismi guruh a'zolarida pantomima qismi davomida paydo bo'lgan, muhim ahamiyatga ega bo'lgan, kuchli

emostiyalar, guruh jipslashuvining ortishi, ishonch va katiylikning ortishi natijasida hosil bo'lgan tarang holatni kutarib tashlashni nazarda tutadi.

Bu erda mijozlarga boshlang'ich qismdagi jipslashish hissini boshdan o'tkazishga yordam bergan mashqlardan foydalaniladi.

Psixologik trening haqida tushuncha. Trening mashg'ulotining maqsad va vazifalari

Hozirgi kunda kelib insoniyat tarixida psixologik bilimlarning rivojlanishi fanning yangi sohalarini ochib berishga zamin yaratadi. Psixologiya fani sohalarida psixologik trening asoslari fani shaxsga har tomonlama xizmat ko'rsatish usullari va o'quvchi yoshlarga psixologik yordam berish kabi keng ma'noli tushunchalarni targ'ib etishda mo'ljallangan.

Oliy ta'lim muassasalarida pedagog va psixologlarning intellektual salohiyatini oshirish, dunyoqarashlarini boyitishda ularni psixologik treningning shakl, metod va vositalari bilan tanishtirish hamda ularda kasbiy kompetentlik sifatleri va kreativ qobiliyat mohiyati bilan yaqindan tanishtirish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, talabalar psixologik trening asoslari fanining kerakligini biladi va amaliyotga samarali tatbiq etish yo'llaridan xabaror bo'ladi. Bu esa o'z navbatida o'qitish jarayonida talabalarlar faolliklarini ta'minlash, ta'lim sifatini yaxshilash, samaradorlikni oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

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. XXI asrda 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. 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 nechog'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. Shu nuqtai nazardan, 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 psixologiyasi fanining boy tajribasida psixologlar tayyorlash bo'yicha nazariy va amaliy ahamiyatga molik ijobiy, tabiiy ma'lumotlar muayyan darajada umumlashtirilgan. 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 tafovvutlanib turadi, xolos.

Bugungi kundagi Oliy o'quv yurtining talabalari ertangi kunning yetuk mutaxassisleri 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 qadriyatlarni bilish, ularni qadrlash, o'z kasbi sir-asrorlarining chuqur bilimdoni va mohir ustasi bo'lish kasb etikasi va psixologiyasi asoslarini to'liq anglash va ularni o'z faoliyatida qo'llashdir. Demak, yangi zamon kishisi o'z-o'zini va o'zgarar psixologiyasini mohir bilag'oni, kerak bo'lsa, psixologidir.

Odamlarning jamiyatda hamkorlikdagi ish faoliyatlari jarayoni davomida ularda hosil bo'ladigan tasavvurlar, fikrlar, e'tiqodlar, g'oyalar, his-tuyg'ular, kechinmalar, turli xil xulq-atvor shakllarini psixologiyaning asosiy sohasi bo'lgan sotsial psixologiya o'rganadi va tushuntirib beradi. Har bir shaxsning jamiyatda yashashi uning sotsial normalarga rioya qilgan holda o'ziga o'xshash odamlar bilan o'rnatadigan murakkab o'zaro munosabatlari va ularning ta'sirida hosil bo'ladigan hodisalarning tabiatini va qonuniyatlarini tushuntirib berish – sotsial psixologiyaning asosiy vazifasidir. **Psixologik trening** ana shunday murakkab psixik voqealarni o'rganuvchi sotsial psixologiyaning amaliy tatbiqiy sohasi hisoblanadi.

Hozirgi davrda sotsial psixologiyaning dolzarbligi va uning jamiyatdagi sodir bo'layotgan barcha jarayonlarga aloqadorligi uning tatbiqiy sohalari doirasini ham kengaytirdi. Psixologik trening avvalo

shaxs yoki guruhni samarali muloqot malakalariga o'rgatish va ulardagi kommunikativ bilimdonlikni oshirish usullarini va ularni amaliyotga tadbiq etish chora tadbirlarini ishlab chiqadi.

Inson o'z hayotida shaxsiy tajriba, sotsial malaka va ko'nikmalarni orttirib borishi jarayonida hosil bo'ladigan, bevosita shakllanadigan sotsial bilimdonlik yoki kommunikativ savodxonlikdan farqli psixologiya fanida ushbu jarayonlarni maqsadli shakllantirish, shaxs va yaxlit guruh faoliyatiga taalluqli sotsial fazilatlarini zudlik bilan shakllantirish uchun qo'llaniladigan uslublar majmui mavjud. Ularni qisqacha qilib, sotsial psixologik trening (IPT) yoki sotsial trening deb ataladi.

«**Trening**» inglizcha «**o'rgatish**» «**mashq**» degan ma'noni anglatib – bu turli sotsial faoliyat sohaslariga shaxsni tayyorlashdan iborat bo'lib, bunda shaxs yoki yaxlit guruhning muloqot sohasidagi bilimdonlik darajasi maqsadga muvofiq tarzda maxsus mashqlar tizimi orqali rivojlantiriladi. Ya'ni u shaxsni sotsial muloqotga oldindan maqsadli tarzda tayyorlaydi. Masalan: bo'lajak mutaxassislarini kelgusi faoliyatlarini samarali amalga oshirishga tayyorlash, rahbar kadrlarni samarali boshqarish usullariga o'rgatish va hokazolar.

1. Trening termini (ingliz tilidan kelib chiqqan bo'lib, train, training) ko'plab ma'nolarga ya'ni: o'qitmoq, tarbiyalamoq, (trenirovka) mashq qilmoq kabi ma'nolarga ega. Xuddi shunday ko'p ma'nolilik treningning ilmiy talqiniga ham mos keladi.

2. Trening insonlarda mavjud bo'lgan shaxs xulq-atvori va faoliyatini boshqaruv modelini qayta dasturlash vositasidir.

3. Trening shuningdek tashkilotni rejalashtirilgan faolligini oshirish uchun, kasbiy bilimlarini oshiruvchi, ko'nikmalarini yaxshilashga yo'naltirilgan, yoki tashkilotning maqsadli faoliyati talablariga mos keluvchi attityudlar modifikatsiyasi va jamoatning sotsial xulq-atvorini tuzatish uchun zarurdir.

Psixologiya tarixida trening o'qitishning eng keng tarqalgan shakli faol sotsial-psixologik treninglardir. L.A.Petrovskaya sotsial psixologik treningga ta'rif berar ekan, uni quyidagicha izohlaydi: «Trening - shaxslararo munosabatlardagi bilimlar, sotsial ustanovkalar, ko'nikma va tajribalarni rivojlantirishga qaratilgandir», shuningdek «Muloqotda kompetentlikni rivojlantirish vositasi hamdir».

Har qanday psixologik treninglarni tashkil etish quyidagi bosqichlardan tashkil topadi.

1. Guruhni tashkil etish yoki yig'ish bosqichi.
2. Boshlang'ich bosqich.
3. Ishni olib borish bosqichi.
4. Yakunlash bosqichi.

Eng muhimi guruhni tashkil qilish bosqichi bo'lib, bunda quyidagi jihatlarga e'tibor berish kerak:

- Har qanday treningda (faqat nogironlar bilan o'tkaziladigan maxsus treninglarni hisobga olmaganda) tashqi jismoniy defektga ega bo'lgan va psixik holatida buzilishlar bo'lgan kishilar ishtirok etmasligi lozim. Negaki, bunday holatlarda aynan ana shunday kamchilikka ega bo'lganlarda aks ta'sir bo'lishi ehtimoli kuchliroqligi har qanday mutaxassis uchun tushunarli bo'lsa kerak.

- guruh a'zolarining soni **8 tadan 12 tagacha** (*ba'zi hollardagina 20 tagacha bo'lishi mumkin*) bo'lgani ma'qul.

- ishtirokchilarning yoshi iloji boricha taxminan teng bo'lishi, ya'ni ular orasidagi farq 2-3 yoshni tashkil etishi mumkin (Alohida qayd etish lozim, **45-50 yoshdan** kattalar uchun trening juda katta va ahamiyatli ta'sirga ega bo'lmasligi va ular kutganchalik natija bermasligi ham mumkin).

- ishtirokchilar orasida ayol va erkaklar soni imkoni boricha teng bo'lishi kerak.

Bundan tashqari yana quyidagilarga ham e'tibor berish lozim bo'ladi: Treningda muammosi bir xil bo'lgan odamlarni to'plash kerak.

➤ Trening ishtirokchilari iloji boricha bir-biriga notanish bo'lishlari lozim.

➤ Trening o'tkaziladigan xona albatta izolyatsiyalangan bo'lishi shart, ya'ni hech kim ularni bezovta qilishi mumkin emas va ular ham boshqalarga xalaqit bermasligi kerak.

➤ Rasmiylashgan guruh bo'lishiga yo'l qo'ymaslik lozim.

➤ Trenerdan auditoriya erkin bo'lishini ta'minlash va auditoriyani yaxshi bilish talab etiladi.

Treningning asosiy maqsadi: shaxsni psixologik (ruhiy) ozod qilish, bunda tabiiy erkinlikni his etishni, o'z guruhida va undan tashqarida o'zaro munosabat va aloqa o'rnatishdan iborat.

Demak-ki, **trening** — shaxsda mavjud bo'lgan yoki vujudga keladigan muammolarni hal qilish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma malakalarni hosil qilish maqsadida bahs-munozara, o'yin va mashqlar orqali o'tkaziladigan mashg'ulotlar yig'indisidir.

Shuni alohida qayd etish lozimki, trening jarayonida muammolarni yechish ham, bu boradagi bilim, ko'nikma va malakalarni hosil qilish ham trenerdan shaxs psixologiyasi, shaxs individual psixologiyasi bilan ishlashni taqozo etadi. Shuning uchun psixologiyada bunday treninglar psixologik treninglar deb ataladi.

Psixologik treningga murojaat etuvchilar guruhi: bolalar va kattalar guruhi haqida

Inson va uning har tomonlama uyg'un kamol topishi va farovon shaxs manfaatlarini ro'yobga chiqarishning sharoitlarini va ta'sirchan mexanizmlarini yaratish, eskirgan tafakkur va ijtimoiy xulq-atvorning andozalarini o'zgartirish, Respublikada amalga oshiralayotgan islohotlarning asosiy maqsadi va harakatlantiruvchi kuchidir. Xalqning boy intellektual merosi va umumbashariy qadriyatlar asosida zamonaviy, madaniy, iqtisodiy, Fan, texnika va texnologiyalarning yutuqlari asosida kadrlar tayyorlashning mukammal tizimini shakllantirish O'zbekiston taraqqiyotining muhim shartidir. Kadrlar tayyorlashning Milliy dasturi O'zbekiston Respublikasi Ta'lim to'g'risidagi Qonunining qoidalariga muvofiq holda tayyorlangan bo'lib, milliy tajribalarning tahlili va ta'lim tizimidagi, jahon miqyosidagi yutuqlar asosida tayyorlangan hamda yuksak umumiy va kasb-hunar madaniyatiga ijodiy va ijtimoiy faollikka, ijtimoiy-siyosiy hayotda mustaqil ravishda mo'ljalni to'g'ri o'la bilish mahoratiga ega bo'lgan istiqbol vazifalarini ilgari surish va hal etishga qodir kadrlarning yangi avlodini shakllantirishga yo'naltirilgandir.

Hozirgi davrda odamlar orasida ruhiy zo'riqish hollari avvalgi paytlardagiga nisbatan ancha ko'p uchrayotganligi va buning natijasida ko'pgina hayotiy muammolar vujudga kelayotganligi ko'pchilikni, ayniqsa keng jamoatchilikni, shuningdek aynan psixolog mutaxassislarni ham tashvishga solayotganligi bejiz emas. Aytish mumkinki, bunday holatlar turli darajadagi zo'riqishlar natijasida vujudga kelmoqda.

Ayni kunlarda asabiylashish holatlari kuzatilayotgan quyidagi kishilar guruhini alohida ta'kidlab o'tish joiz:

I. Bolalar orasida:

1. Bog'cha bolalari orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;
2. Maktab o'quvchilari orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;
3. O'smirlar orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;

II. Kattalar orasida:

1. Ish joylarida (rahbar yoki xodimlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari;

2. Oilada (er-xotin, qaynona-kelin, ota-ona va farzandlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari;

3. Keksalar orasida (psixologik o'zgarishlar natijasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari.

Yo'qorida sanab o'tilgan asabiylashishlardan kelib chiqadigan muammolar mavjud bo'lib, bu muammolarni yechish imkonini topa olmaslik natijasida psixologik maslahat va psixologik korreksiyaga muhtoj bo'lib qoladigan bir necha xil guruhlar vujudga keladiki, bular:

1. Muloqotchanlikning yetishmasligi muammosidan siqilgan kishilar guruhi.

2. Iqtisodiy yetishmovchilikdan siqilgan kishilar guruhi.

3. O'z yaqinlarini yo'qotib siqilgan kishilar guruhi.

4. Turli baxtsiz hodisalardan keyin qandaydir kasallik orttirib olgan kishilar guruhi.

5. Begona joyga ko'chib kelib, tub aholining bosimidan siqilgan kishilar guruhi.

6. Rahbarlar tomonidan yoki o'zidan kattalar tomonidan shaxsiyatiga tegilgan hollarda siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.

7. Yangi o'qish yoki ish joyiga moslasha olmasdan siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.

8. Chekish, ichish, narkotik moddalar iste'mol qilishdan qutula olmasdan siqilayotgan kishilar guruhi.

Yo'qorida sanab o'tilgan muammolarni hal qilishda psixologik trening deb ataluvchi o'yin va mashqlar seriyasidan iborat mashg'ulotlar yordam beradi. Yo'qoridagi guruhlar o'zi istab, o'z xohishi bilan treningga keladi va trenerning ko'rsatmalariga amal qiladi. Lekin ba'zi guruhlar bo'ladiki, bu guruh a'zolari treningga istamasdan, xohlamasdan keladi: masalan, jinoyatchilar, bezorilar, o'g'rilar, narkotik bilan shug'ullanuvchilar. Lekin guruh a'zolarining istagidan qat'iy nazar treningning vazifasi ularning muammolarini hal etishga qaratilgan bo'ladi.

Psixologik trening tamoyillari

Psixologik treninglar quyidagi tamoyillarga asoslanadi.

Faollik tamoyili.

Bu tamoyil ko'proq eksperimental psixologiya asosida quyidagi g'oyaga bo'ysunadi: Inson eshitganlarining 10% ni, ko'rganlarining

50% ni, aytib berganlarining 70% ni va nihoyat o'zi qilganlarining 90% ni o'zlashtiradi.

Ijodiylik tamoyili.

Bu tamoyilning asosiy mohiyati shundan iboratki, trening davomida ishtirokchilar guruhi psixologiyada aniq bo'lgan, kashf etib ulgurilgan g'oyalar, qonuniyatlarni topadilar, kashf qiladilar, eng asosiysi esa o'zlarining shaxsiy resurslarini, imkoniyat va sifatlarini anglab yetadilar.

Xulq-atvor ob'ektivlashishi (anglab yetilishi) tamoyili.

Mashqlar davomida ishtirokchilar xulq-atvori impulsivlikdan ob'ektivlik darajasiga o'tadi va trening davomida o'zgarishlar kiritish imkonini beradi. Xulq-atvor ob'ektivligining universal vositasi sifatida aks aloqa hisoblanadi. Guruhdagi aks aloqani yuzaga kelishini ta'minlash trenerning mas'uliyatidir.

Sheriklik (Sub'ekt-sub'ekt) muloqoti tamoyili.

Sheriklik, yoki sub'ekt-sub'ekt muloqoti boshqalar manfaati, ular hissiyotlari, his-tuyg'ulari, qayg'ulari, boshqa insonning shaxsiy qadr-qimmatini deb tan olinadi. Ushbuning qo'llanilishi guruhda ishonch, ochiqlik iqlimini yaratadi.

Yo'qoridagi tamoyillardan tashqari, **treningning samarali bo'lishi ma'lum bir jihatdan trenerning spetsifik prinsiplariga ham bog'liqdir.**

Trener har doim trening o'tkazishga kirishishdan avval o'ziga:

Men qanday maqsadga erishmoqchiman?

Men nima uchun shu maqsadga erishmoqchiman?

Men qanday vositalar bilan unga erishmoqchiman? kabi savollarini berishi lozim.

Bu savollarga javobni trenerga guruh bilan ishlash davomida diagnostik tadqiqotlar ochib beradi.

Trener ish rejasining mundarijasi, guruhning rivojlanish va inoqlik darajasi, munosabatlar xarakteri, guruhdagi har bir ishtirokchining holati, uning o'ziga va boshqalarga nisbatan munosabati, treningga nisbatan munosabati, trenerning o'zining munosabati kabilar diagnostika ob'ekti bo'lib hisoblanadi.

Topshiriqning amalga oshirilishida birinchi qadam metodik (qadam) qo'llanmaning to'g'ri tanlanishidir. Eng ko'p qo'llaniladigani, guruhiy diskussiyalar, rolli o'yinlar, psixodramma va uning modifikatsiyasi hisoblanadi.

Shunday qilib, psixologik trening uslublarining paydo bo'lishi va amalda qo'llanilishi o'ziga xos an'anaga ega bo'lib, ular ayniqsa, bizning asrimizda, sanoat rivojlangan, migratsiya jarayonlari tezlashgan va inson omili rolining naqadar ahamiyatliligiga e'tibor qaratilgan bir paytda yana ham dolzarb bo'lib bormoqda.

Xullas, psixologiya tarixida trening o'qitishning eng keng tarqalgan shakli faol sotsial-psixologik treninglardir. L.A.Petrovskaya sotsial psixologik treningga ta'rif berar ekan, uni quyidagicha izohlaydi: «Trening - shaxslararo munosabatlardagi bilimlar, sotsial ustanovkalar, ko'nikma va tajribalarni rivojlantirishga qaratilgandir», shuningdek «Muloqotda kompetentlikni rivojlantirish vositasi hamdir».

9.2. Psixologik korrekstiyani tashkil etishning metodologik asoslari. Psixologik korrekstiyani tashkil etish uchun psixologik ma'lumotlarni olish xususiyatlari.

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

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

2. Pantomimika davri. Bu davrda guruh a'zolari turli holatlarda, masalan, derazadan ugri tushgandagi, kulmakka (botkokka) kadam quyishga kurkkandagi holatni nutqsiz tasvirlab berishlari lozim.

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

M.I.Chistyakova kichik yoshdagi bolalarga muljallangan psixogimnastika metodini taklif kildi. Shu nomli kitobida bolalarda turli psixik funkstiyalarni rivojlantiruvchi, o'zini-o'zi tinchlantirishga va turli hissiy holatlarini aytib bera olishga o'rgatuvchi, sistemaga solingan etyud va o'yinlar tuplamini taklif qiladi. Masalan, bir xaftada ikkita mashg'ulot o'tkaziladigan, 3 oy davom etadigan, jami 20 ta mashg'ulotdan iborat. Mashg'ulotlar 25 minutdan 1 soat 30 minutgacha

davom etadi. Mashg'ulotning davomiyligi bolalarning yoshi va xulq atvori bilan bog'liqdir. Mashg'ulotlar aniq sxema asosida 4ta bo'g'in yoki davrdan iborat.

1. **Mimikali va pantomimikali etyudlar.** Maqsad – jismoniy va psixik mamnunlik va norozilik hissi bilan bog'liq aloxida emostional holatlarni ifodali tasvirlash. Asosiy emostiyalar va ba'zi ijtimoiy buyokdor hislarni ifodalash modeli. Bolalar ifodali harakat elementlari bilan tanishadilar; mimika, ma'noli harakatlar, yurish, gavdani tutish holati vxk.

2. **Shaxsning aloxida xususiyatlari va emostiyalarini ifodalashga yo'naltirilgan etyud va o'yinlar.** Maqsad – badiiy kaxramonlar xulqi u yoki bu xarakter xislatlari modelini tayyorlash, o'zlashtirilgan ijtimoiy bilimdonlikni o'zlashtirish, mustaxkamlash va kengaytirish, bir vaqtning o'zida barcha ifodali harakatlarning tarkibiy qismlariga bolalar diqqatini jalb qilish.

3. **Guruh a'zolari yoki aynan bir bolaga qaratilgan aniq bir yo'nalishdagi etyud va o'yinlar.** Maqsad – bolaning aloxida xarakter xislatlari, kayfiyatini korrekstiyalash, modellashtirishga qaratilgan (ishlab chiqilgan) standart holatlar treningi.

4. **Mushaklarni psixologik mashq qildirish davri.** Maqsad – emostional tanglikni olib tashlash, istalغان kayfiyat va fe'l-atvorga erishish.

9.3.Guruhiy psixokorreksiyaning asosiy metodlari. (Guruhiy munozara. Psixogimnastika. Proektiv rasmlar. Musiqiy terapiya.)
Qo'shimcha psixokorreksion metodlar va usullar. Yoshga oid psixokorreksion ishlarning o'ziga xosligi .

RAQS TERAPIYASI

Raqs terapiyasi, emostional nomutanosibliги mavjud bo'lgan, muomala qilmaslik, o'zaro muomala muammosi bo'lgan odamlar uchun qo'llaniladi. Bu uslubni qo'llash psixologdan chuqur tayyorgarlikni talab qiladi, chunki bunday ta'sirda kuchli emostiyalar uyg'onishi mumkin, bu esa hal eti-lishni talab etadi. Raqs harakatlari jismoniy kontakt va shiddatli o'zaro muomala bilan kuchli hissiyot uyg'onishi mumkin.

Raqs terapiyasining maqsadi o'z tanasini sezishni rivojlantirish, tana pozitiv obrazini yaratish, muomala odatlarini rivojlantirish,

sezgilarni tadqiq etish va guruh tajribasini ortirish. Raqs terapiyasi rivojlanishi tarixida **K.Rudestam** qator hal qiluvchi faktlarni alohida ko'rsatib o'tadi. Birinchisi ikkinchi jahon urushi maydonlaridan qaytgan veteranlarning jismoniy va ruhiy reabilitastiyasi bilan bog'liq. Raqs terapiyasi nog'ironlarni hayotga qaytarishning yordamchi uslubi bo'lib qoldi. Ularning ko'pchiligi gapira olmas edi, yoki ularga qattiq ta'sir etishga istaqlari yo'q edi. Raqs xonalaridagi mashg'ulotlardan so'ng, ular engillik va ruhiy garmoniya his qilganini aytishgan.

Raqs terapiyasining ommaviylashuvi kuchayishinig yana bir sababi 60- yillarda paydo bo'lgan odamlar munosabati trening harakati bo'lib, u yangi ekperimental tadqiqotlarni amalga oshirishga zamin bo'ldi. Bunda guruh-lar bilan ishlash, shaxsni rivojlanirish, qatnovchilarga ijobiy samarasini berdi. Nihoyat yangi raqs terapiyasi dasturlariga qiziqish noverbal kommunikastiyalar tadqiqotlari tomonidan kuchaytirildi, ayniqsa inson tana-sining kommunikativ funkstiyalari tahlili katta hissa qo'shdi. Raqs terapiyasi asosan guruh bilan ishlanganda qo'llaniladi. Raqs terapiyasining asosiy vazifasi tartibsiz harakatlarni amalga oshirishdir. Raqs terapiyasi harakatning ma'no aks ettirishi, erkinlikka chorlaydi, Harakatchanlikni rivojlantiradi, jismoniy va ruhiy darajada kuchni mustahkamlaydi. Tana va ong yagona butunlikni tashkil etadi. Asosiy yo'nalish quyidagicha talqin etiladi: harakat shaxs hususiyatini aks ettiradi. Har qanday emostional siljishda odam o'zini his etishi o'zgaradi, xoh u ruhiy, xoh u jismoniy bulsin, shunga binoan bizning harakatlarimiz ziynati (xarakteri) o'zgaradi.

Raqs terapiyasi quyidagi vazifalarni bajarishga qaratilgan:

1. Guruh a'zolarining o'z tanalarini sezish va uni ishlatish imkoniyatini chuqurlashtirish. Bu qatnashchilarning jismoniy va emostional ahvolini faqat yaxshilamasdan ko'pchilik uchun yaxshigina ko'ngil ochish ham.

Birinchi mashg'ulot boshidan psixolog qatnashchilarni nazorat qilib, har birining harakat repertuarini kuchli va sayoz tomonlarini o'rganadi, so'ng qanday harakat qaysi mijozga to'g'ri kelishini aniqlaydi.

2. O'z qadrini kuchaytirish hissiyotiguruh a'zolarida o'z tanasining pozitiv obrazini yaratish bilan hosil qilinadi. Jiddiy o'zgarishlari mavjud bo'lgan mijozlar o'z tanasi bilan atrof muhit orasida chegara tortilganda, qiyinchilik, noqulaylik sezishlari mumkin. Bunday guruhlarda raqs terapiyasiining maqsadi qatnashchilarning mutanosib

tana obrazini yaratishdir. Raqs o'z tanasini ko'rkam, yoqimli qilish imkonini beradi, bu esa "MEN" obrazini yanada pozitivlashtiradi.

1. Sosial ko'nikmalarni rivojlantirish- bu qatnashchilarning tegishli yoqimli tajribalarini hosil qilish yo'li bilan amalga oshiriladi. Raqs harakatlari atrofdagilar bilan sosial normal axloq munosabatlarini o'rnatishda nisbatan havfsiz vosita hisoblanadi. Raqs terapiyasi ijodiy hamkorlik uchun sharoit yaratib beradi, so'zlashuvda hosil bo'ladigan to'siqlarni engishga sharoit yaratadi.

2. O'z hissiyotlari bilan muloqot qilish uchun guruh a'zolariga yordam. Bu his bilan harakat o'rtasida bog'lanish hosil qilish bilan amalga oshiriladi. Mijoz sadolar ostidagi raqs harakatlariga ijodiy yondoshsa, raqs ekspressivlik hosil qilib, yashiringan hissiyotni yuzaga chiqaradi va ruhiy siqilish manbai bo'lgan yashirin konfliktlarni tatqiq etish imkonini beradi. Bunda "katarsis" psixodinamik tushunchasi raqsqa taalluqli bo'ladi, chunki uning harakatlari yashirin hislarni ozodlikka chiqaradi, bu esa to'g'ridan-to'g'ri korreksion ma'noga ega. Raqs harakatlari tebranish va cho'zilishni o'z ichiga olsa, faqat ekspressiv bulmay, jismoniy siqilishning oldini oladi.

3. "Sehrli halqa" yaratish. Guruhlarda shug'ullanish qatnashchilarning hamkorlikda ishlashi nazarda tutiladi. Bu o'yinlar, imo-ishoralar bilan eksperiment, hatti- harakat va boshqa noverbal muloqat shakllaridir. Bu-ning barchasi butunligicha qatnashchilarning guruh tajribasini orttirish imkonini beradi, barcha komplekslar ongsiz ravishda berk, barqaror majmua-"sehrli halqa" paydo qiladi. Yuqorida aytilganlardan tashqari quyidagi ishlar amalga oshiriladi.

- harakat faolligini oshirish; kommunikativ trenning va sosial terapevtik muomalani oshirish;
- mijoz ahloqiy stereotipini tahlil qilish, uni o'z-o'zini tushunish diagnostik materialini olish;
- mijozning erkinlik hissini oshirish, rivojning autengik yo'llarini qidirish.

Raqs terapiyasining maxsus mashqlari o'z ichida erkin tebranish, doimiy tetiklik va tanani nazorat qiluvchi harakatlar, erkin va nazoratli nafas olish olish davri bilan bog'liq almashuvchi harakatlar, xona ichida aniq belgilangan yo'nalishda harakatni nazarda tutadi.

Birinchi bosqichda, bir necha daqiqani band qiladi, raqs terapiyasi mashg'ulotlari dastavval badanni qizdirib, barcha qatnashchi o'z tanasini, musiqachi sozini sozlagani kabi ishlashiga hozirlaydi.

Boshlang'ich mashqlar jismoniy(qizib olish), ruhiy (hissiyotlarni solishtirish) va sostiial tasnifga ega. Ulardan bir turi turli kuylar (purpuri) aralashmasi ostida betartib erkin holdagi harakatlar. Bunday mashqlar silkinish, tortishish, tebranish, chapak chalish, mayda to'liqlik tebranishlar bo'lib, kaft va bilaqlar-dan boshlanib, tirsak, elka, ko'krak qafasiga qadar boradi. Mashqlar butun guruh yaxshigina qizib olguniga qadar davom etadi.

Ikkinchi bosqichda umum guruh mavzui ishlab chiqiladi. Masalan, uchra-shuv va hayrlashuv mavzusi ishlab chiqiladi. Harakat darajasida alohida tana a'zolari "uchrshuvi" va hayrlashishi mumkin. Qo'l kafti va tirsaklar "uchrashishi va shu on "Hayrlashishi" yoki, "uchrashishi" va "urishishga kiri-shishi" yoki "quchoqlashishi" mumkin. Guruhning a'zolari orasi-dagi o'zaro harakatlarida kift yoki tirsak bilan uchrashishi va x.k. bo'lishi mumkin.

So'nggi bosqichda butun guruhga ajratilgan maydondan foydalanib ishlab chiqiladi, bunda harakat tezligi va ketma-ketligi o'zgartirib turilishi mumkin. Rahbar qatnashchilar harakati xarakterini tushuntirib beradi yoki ko'rsatib beradi. Harakat ro'yxatini kengaytirishda guruh a'zolariga yordam va harakat tahlilini tashhislash uchun R.Lobanov tomonidan ishlab chiqilgan "Harakat shakli tahlili tizimi"dan foydalaniladi. R.Loban(1960) harakat tashhisi va tahlili ta'rif tizimini ishlab chiqdi, u "harakat tizimi " yoki "harakat shakli" nomi bilan taniqli bo'lib, dinamik va fazoviy harakatlar yo'nalishini maxsus belgilariga asoslangan. Lobanov bo'yicha harakat dinamikasi to'rt o'lcham bilan belgilanadi:

1. fazo.
2. kuch.
3. vaqt.
4. oqim.

Har bir o'lcham ikki qutbga ega: fazo, u to'g'ri yoki ko'p nuqtal kuch-bo'quvvat va engil, vaqt- tez va sokin; oqim- erkin yoki cheklangan.

ARTTERAPIYA

Artterapiya asrimizning 30-yillariga kelib chiqqan. Artterapiyaning 1-darslari 2-jaxon urushi davrida Germaniyadan AQSh ga emigrastiya qilingan bolalarning shaxsiy emostional muomolarini hal qilishdek urunishlarga bag'ishlangan.

Artterapiyaning qo'llanishidagi 1-urinishlar asrimizning 30-yillardagi shaxsning shakillanishidagi qiyinchiliklarga tug'ri kelgan. Artterapiya uslublari fashist lagerlardagi bolalarning ruhiy siqilishdan kelib chiqqan muommalarni hal qilishdek ishlarda foyda bergan. Shundan buyon Artterapiya mustaqil, boshqa uslublarni to'ldiruvchi uslub sifatida keng quloqch yoydi, **Artterapiya (san'at bilan davolash) atamasi (1938) Adrian Xill tamonidan** davolash maskanlarida sil kassallarini davolash deb nomlangan ishlarida yoritilgan va muomalaga kiritilgan. Bu So'z birikmasidan ruhiy sog'lomlashtirish markazlarida o'tkazilgan barcha san'at mashg'ulotlarida foydalanilgan.

Bu psixoterapiyaning ixtisoslashtirilgan ko'rinishi bo'lib, san'atning tasviriy va ijodiy faoliyatiga asoslangan

Artterapiyaning birlamchi ko'rinishi Z.Freyd va K.G.Yungning nazariy qarashlarida, keyinchalik esa K.Rodjers(1951) va A Maslou (1956) larning gumanitar qarashlarida namoyon bo'lgan.

Artterapiyaning asosiy maqsadi ongli va ongsiz "men"ning orasida tenglikni keltirib chiqarishidir. Artterapiyaning ta'sir texnikasi bu xayolat faolligi, onglilik va ongsizlikning yuzma-yuz kelishi demakdir. Artterapiyada shaxs o'zining rivojlangan, boshida psixoanalitik qarashlarni aks ettiradi, bular mijoz ijodiy faoliyatining maxsulidir, (bu rasm, surat va xaykal bo'lishi mumkin).

Artterapiya etarlicha keng tarqalgan. 1960 yilda Amerikada- Amerika Artterapiya assostiasiyasi, so'ngra Angliya, Yaponiya, Gollandiyada ham tashkil etilgan. Necha-necha yuzlab professional Artterapeftlar ruhiy va oddiy kasalxonalar, Klinikalar, maktab, turma, universitetlarda ishlashadi. Artterapiyadan asosiy va yordamchi uslublari sirasida ham foydalanish mumkin. Psixologik-karektsion ta'sirchanlikning 2ta asosiy mexanizmi bor, bu Artterapiyaning bo'limlaridir. **1-mexanizm.** San'at-ramziy manoda muommali, shikastlantiruvchi holatni qayta tiklay oladigan soxadir. Bunda sub'ektning qobiliyati etakchi o'rin tutadi. **2-mexanizm,** esa estetik reaktsiyaning tabiatiga bog'liq, bu harakat va jarayonlarni qiynoqqa soluvchi holatidan baxra olishdek holatga o'zgartiradi. (L.S. Vygotskiy 1987).

Artterapiyaning maqsadi.

1. Jahl va yoqimsiz hislarni chiqarib yuborish (rasm chizish, xaykal yasash, surat ishlashdek xavfsiz usullar bilan).

2. Davolanish jarayonini engillashtirish. Tushunib bo'lmas, ichki to'qnashuvlar va toqatsizlanishlarni tasviriy ishlar yordamida etkazib berish, ularni so'zlab berishdan ko'ra osonroq va foydaliroqdir.

3. Tashhisni, xulosani tug'ri qo'yish uchun etarli ma'lumotlar to'plash. Ijodiy faoliyat maxsuli abadiydir va mijoz buni inkor eta olmaydi. Ijodiy ishlarning mazmuni va uslubi mijoz haqida malumot to'plashga yordam beradi.

4. Mijoz doim ichida saqlab kelgan tuyg'ular va fikrlarni ishlab chiqishi lozim.

5. Mijoz va ruhshunos orasidagi munosabatni silliqlash. Ijodiy ish bilan ularning orasini yaqinlashtirish.

6. Ichki boshqaruv tuyg'ularini nazorat qilish. Rasm va suratlarni tartibga solish yoki ganj bilan ishlash hamda rang va shakllarni tartibga soladi.

7. Sezgi va tuyg'ularda diqqatni jamlash: Ta'sviriy sa'nat mashg'ulotlarida ko'rish hislarini anglash va idrok etish hislari bilan uygunlashtirishga yordam beradi.

8. Ijodiy qobilyatlarni shakllantirish va o'z-o'zini baholashni kuchaytirish.

Artterapiyaning maxsuli bu yashirin talantlarini yuzaga chiqarish va shakllantirish natijasidagi lazzatlanish hislaridir.

Ilgari Artterapiya kasalxona va ruhiy shifoxonalarda jiddiy ruhiy nomutonositlik mavjud kasallar bilangina olib borilgan. Xozir esa Artterapiyadan foydalanish etarlicha kengaygan. Artterapiya usullari ichki oilaviy muommalardagi echishda ham qo'llaniladi. Qarindoshlarga oilaviy loyixa va qarashlarga birgalikda ijodiy yondoshishlarni maslahat beriladi.

Artterapiya mashg'ulotlarida asosiy maxsulotlar bu: buyoq, loy, elim va bo'rdir. Artterapiyani ham yakka, ham guruhda qo'llash mumkin. Ijodda o'zini ochish jaryonida ayrim mijozlar kechinmalarida portlashlar bo'ladi, agar bu vaqtda qattiqqul boshqaruvchi bo'lmasa, yomon oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun bu usuldan foydalanganda ruhshunosga aloxida talablar quyiladi.

Ayrim mijozlarda bu usul ularni qoniqtirib, yaxshi tomonga olib borsa, ayrimlarda esa bunga nisbatdan kuchli qarshilik ko'rsatiladi. **Artterapiyaning 2 ta formasi; sust va faol formalari mavjud. Sust formada-**mijoz, boshqalarning ijod maxsulidan foydalanadi. Kuy eshitadi, rasmlarni tamosha qiladi, kitob ukiydi. **Faol**

formada-esa mijoz o'zi maxsulot yaratadi: rasm chizadi, loydan yasaydi, va xakoza.

Artterapiya mashg'ulotlari tizimli va tizimsiz bo'ladi. Tizimli mashg'ulotlarda mijoz mavzu psixolog tamonidan beriladi va oxirida muxokama qilinadi. Tizimsiz mashg'ulotlarda mijoz mavzuni o'zi tanlaydi, o'zi maxsulot va asboblarni tanlaydi.

Artterapiya usulini qo'llashda turli variantlar bor.

- tayyor sanat asarlaridan foydalanish.
- mijozlarni mustaqil ijodga yo'naltirish.
- tayyor sanat asaridan foydalanib, mijozlarni mustaqil ijodga yo'naltirish.
- ruhshunosning ijodi (lepka chizish) mijozning istagiga binoan.

AQShda sanat bilan davolash maqsadida foydalanishni 1-lardan bo'lib aytib bera olgan tadqiqotchi M. Hamburg (1986) (ayol kishi) edi. Uning ishlari Z. Freyd qarashlariga asoslangan edi, uning fikricha birlamchi fikrlar va kechinmalar (ongsiz holatda paydo bo'lganlari) obraz va simvollar orqali tasvirlangan. Adabiy ijoddagi ichki kechinmadagi o'zgarishlar, qo'rquv, ichki muommalar, bolalik xotiralari, tushlarni qo'shgan xolda psixoanalitik ruhshunoslar tamonidan tahlil qilinadi.

Dinamik mo'ljalidagi artterapiya doirasida ijodiy, integral, faol, artterapiyalar ajratib ko'rsatiladi. Artterapiya vositalariga o'ymakorlik, chikanka, mazayka, ganj, rasm, mato va jundan narsalar yasash, to'qish, tikish, kuydirib yasash kabi kiradi.

Artterapiyaning geshtalt mo'ljaldan yondoshish yo'llari bu: rasm chizish, to'qish qog'oz, buyoq, yog'och va toshlardan foydalanib yasash, suxbatlar, xikoyalar yozish, kuylash, kuy oxanga mos tanani tebratish.

Artterapiya mashg'ulotlari 2 xil yo'l bilan o'tkaziladi:

1-holatda mijozga tayyor materialdan o'z rasmlaridan aniq mavzuga buyum yasash imkoniyati beriladi. Bunda ajoyib, g'ayrioddiy ranglar uyg'unligi, o'ziga xos shakillar va syujetning o'ziga xos tamonlarini ko'rish mumkin. Bularning barchasi mijozning olamni sezish xususiyatlari, uning hislari, kechinmalari bilan bog'liqdir. Artterapiya bu holatlarda qo'shimcha diagnostika materiallarini olishga yordam beradi, bular mijoz muammolari haqida malumotlar beradi.

2-variant-noanaviy mashg'ulot, mijoz mavzu, materialni o'zi tanlaydi. Mashg'ulot oxirida mavzu bajarish usullari muxokama

qilinadi va xakozo. Ko'pgina mualliflar tamonidan mijozlarning kundalik hayotga moslashishida artterapiyadan rasm chizish ma'qulligini ta'kidlashadi.

Artterapiyada assosiy o'rin psixologning o'ziga beriladi.

Mashg'ulotni olib boruvchining asosiy vazifasi birinchi bosqichda mijozning xali ko'nikmagan mashg'ulotlari oldidagi tortinish va ikkilanishni engishdir. Bu narsalarga ko'pincha sekin-asta boriladi.

Ayrim mualliflar artterapeft sanab o'tilgan barcha ijodiy ishlarni o'ziga ham mukammal bilishi kerak deb hisoblasa, ayrimlari u bir yoki bir necha faoliyatni mukammal bilib, u yordamida mijozning ichki qobiliyatini ochib bera olsa bas deb hisoblaydi. Faol ijod mijozning tinchib, zo'riqishini pasytiradi. O'ziga bo'lgan ishonchni oshirishda gurixning boshqa azolari va ruhshunosning ijobiy, kutarinki muomilasi muhim o'rin tutadi. Ijobiy hissiyotlar, o'z-o'ziga ishonchni kuchaytiradi va g'azabnoklikni pasaytiradi, «men boshqalardan kam emasman» degan baholashni ko'taradi. Hissiyotlarga berilish goxo, mijozning yanada faol, to'g'ri harakatlariga yo'l ochadi.

Artterapiyaning yana bir asosiy maqsadlaridan biri, mijozning san'at va qobiliyatlarining ochilishi orqali o'z-o'zini idrok eta olish, va atrof-muxitdagi haqiqiy harakatlarga to'g'ri ta'rif berishdir.

Artterapiya- bolalarga 6 yoshdan tavsiya etiladi, chunki bu yoshda bolalarning ko'pgina qobiliyatlari namoyon bo'la boshlaydi. Ular o'yinlar orqali tezroq kirishadilar. O'smirlarda esa ko'proq bu tasviriy sanat yordamida amalga oshiriladi.

Rasmlar ishlash yo'li bilan davolovchi mashg'ulotlar siqilish, hissiyotlarning susayishi, toqatsizlanish, yolg'izlik hissi, oilaviy ko'ngil to'lmaslik, rashk, asabiylik, qo'rquv, o'ziga ishonchsizlik kabi etishmovchiliklarni bartaraf etadi. Artterapiyaviy usullardan foyda-lanish psixologga mijoz bilan aloxida shug'ullanishni, asta-sekin guruh bilan shug'ullanishiga o'tkazishga yordamberadi.

MUSIQATERAPIYA.

Musiqaterapiyada davolovchi metod musiqa orqali bo'ladi. Musiqa bilan davolash hissiyotlarni pasayishida, qo'rquvda, til bilan bo'lgan muommalarda, tarbiyaning bo'zilishi kabi nuqsonlarda yordam beradi. Ikkinchi jaxon urushidan so'ng 2 ta mustaqil oqim ajralib chikdi: **Amerika va shved maktablari.**

Amerika musiqaterapiyasi 2 tomonlama davolovchi ta'sirlari bo'lgan uslubdir. Bu: moslashtiruvchi va muvozanatga keltiruvchidir. Musiqa nafaqat hissiyotlarning zo'riqishini normallashtiradi, balki xissiy muvozanat uchun ham asosiy joy egallaydi.

Shved maktabi-ruhshunoslikning eng chuqur qatlamida joylashgan bo'lib, musiqaterapiyani davolash jarayonining eng asosiysi, ya'ni uni 1- o'ringa qo'yadi. Altshuler davolashda shunday terapevtik yondoshishga asos soldi, bu erda mo'zika bemorlarning jismoniy holatiga ham katta o'zgartirish kirita olarkan. U bu prinsipni musiqaterapiyaning o'z prinsipi deb atadi. Bemorning axvoliga qarab turli tonusdagi musiqalar tanlangan. Depressiya (tushkunlik)dagi bemorlar uchun osuda musiqa tanlansa, ularni xayajonlantirish uchun baland, tez tempdagi musiqa tanlangan.

Musiqaterapiyada –etakchi rolni musiqani to'g'ri tanlashni bilishdir. 1916-yil V. M Bexterev shunday deb yozgan edi: Musiqiy asar, insonlarning holatiga karab, ularda turlicha taassurot qoldiradi, ayrimlar tiniqib, dam olishga sabab bo'lsa, ayrimlarga nafaqat yoqmaydi balki asabiga tegadi. Bu inson ruhiyatiga bog'liqdir. Yurak urishi va nafas olish tempi musiqa oxangiga qarab o'zgaradi. Jangu-jadallar, marshlar vaqtida tez, jarangdor, qat'iy musiqalar insonlarni shijoat bilan ishga kirishishlariga sabab bo'lgan marsh ritmlari insonlarni tetiklantiradi. Vals-esa sokinlantiruvchi holatga olib keladi.

Musiqa asboblari ichida etakchi o'rinni-**organ** tutadi. Uning anik, jarangdor va davomli oxanglari ko'pchilikka yaxshi ta'sir o'tkazadi. Yurak-qon tomirlari sistemasi musiqaga juda tez moslashadi. Bu paytda puls pasayadi, yurak qisqarishi tezlashadi, kon bosimi pasayib, qon tomirlari kengayar ekan. Inson yoqimli musiqa ta'sirida nafaqat tebrana boshlaydi, qayta uni birgalikda takrorlash boshlaydi,

Musiqaterapiyaning turli aspektlariga bag'ishlangan adabiy tahlillar L.S.Brislovskiy (1971) V.Yu.Zavyalov (1995) va boshqalarning asarlarida yoritilgan.

Musiqaterapiyaning 4 ta asosiy yo'nalishi bor:

1. Psixoterapiyaning emastional faollashuvi.
2. Shaxslararo muloqot malakalarini rivojlantirish.
3. Psixovegetativ jarayonlarga to'g'ri yondashish ta'siri.
4. Estetik talablarning kuchayishi.

Katarsis-emostional holatini tartibga soluvchi sharoit, shaxsiy kechinmalarni tushunishini engillashtirish; hayotiy muommalarni konfrontastiya qilish; jamiyatdagi faollikning oshishi.

Mijozlarning faoliligiga qarab, musiqaterapiya jarayonidagi darajalar faol va sust bo'ladi.

Faol darajada-mijoz nafaqat eshitadi, xatto o'zi ham bunda ishtirok etadi; **Sust darajada**- mijoz faqat eshitadi. Faol Musiqaterapiyada musiqa asboblarini chalish yakka va guruh tartibida bo'lishi mumkin. Musiqani yaxshi eslab qolish yoki tushinishi uchun, undagi kayfiyatlar, obrazlar, jarayon haqida malumot berish etarlidir.

Aloqa bog'lovchi psixoterapiya mijoz va ruhshunos orasini yaqinlashtiradi, bunda musiqa birgalikda tinglanadi va ishonch paydo bo'ladi.

Reaktiv psixoterapiya-katarsisni zabt etishga yo'naltirilgan.

Bu davolash usullarida guruhda musiqa tinglanadi, keyin shaxsiy holatlar, taasurolar, fikrlar, fantaziyalar muxokama kilinadi. Bitta mashg'ulot 5-10 minutlik musiqa eshitishdan iborat. 2-asar-asosiy og'irlikni bildiruvchi zo'riqishli musiqadir. Bu asar mijozni o'ylantirishga, fikrlashga majbur qilishi shart. Bu asar ko'proq analizga sabab bo'lishi kerak. 3-asar-zo'riqishni echib, osoyishtalikni kaytarishga xizmat qilishi kerak, yoki bulmasa ayrimlardagi tushkunlikni kutaruvchi vosita bo'lishi kerak. Gurixda ishlash jarayonlari ko'pgina kushimcha vazifalardan iboratdir:

1. Ruhshunos mijozlarga qarab kimga bu asar qanday ta'sir qilayotganligini anglay olishi kerak.
2. Eshitirilgan asarlardan qaysilari gruppaning qaysi a'zosiga mos keladi.

Musiqiy asarlarning ijro etilishi, ishonchga asoslangan muxitni keltirib chiqaradi. Musiqaterapiyaning faol varianti uchun qo'ng'iroqchalar, baraban tanlanadi. Mijoz o'zi va sherigi uchun asbob tanlaydi va o'rtada musiqiy dialog boshlanadi.

Guruhlardagi sust musiqaterapiya muntazam xolda xaftada 2 marta (6-8 kishi orasida) o'tkaziladi, bunda klassik musiqa tinglanadi. Bundan maqsad - mijoz kayfiyatini o'zgartirish, kechinmalardan chalg'itish, diqqatni chalg'itishdan iborat.

Jamiyat odamlardan, odamlar esa ruxiyat va tana yaxlitligidan tashkil topadi. Odam qancha ruxan sog'lom bo'lsa, o'ziga ishonsa, shuncha ko'p mehnat qila oladi. Demak, chet ellardagi psixologlar fan

yutuqlariga asoslanib jamiyat rivojiga o'z xissasini qo'shayotgan ekan, bizda xam tez orada ana shunday siljish yuzaga keladi degan umiddamiz.

Takrorlash uchun savollar,

1. Psixologik korrektsiya, psixoterapiya, psixologik trening tushunchalarining nisbati haqida nima bilasiz?
2. Psixokorrekstion jarayonining maqsad va vazifalari nimalardan iborat?
3. Psixologik korrektsiyani tashkil etishning metodologik asoslari haqida so'z yuriting?
4. Psixologik korrektsiyani tashkil etish uchun psixologik ma'lumotlarni olish xususiyatlari haqida fikringiz?
5. Musiqaterapiyaning asosiy yo'nalishi haqida fikringiz?
6. Artterapiya- bolalarga necha yoshdan tavsiya etiladi?
7. Raqs terapiyasi qaysi vazifalarni bajarishga qaratilgan?
8. Artterapiyada asosiy o'rini haqida fikringiz?
9. Psixogimnastika mashg'ulotining vazifalari nimadan iborat?
10. Psixogimnastika mashg'ulotining tayyorgarlik qismi vazifalari nimalardan iborat?



AMALIY MASHG'ULOT ISHLANMASI

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

Shunday qilib, "**Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya**" mutaxassislar tayyorlash tizimining bir bo'limi sifatida turli kategoriyali bolalar va yoshlar muammolarini hal qilishdan iboratdir.

O'quv fanining maqsadi: psixologik xizmat (konsultasiya) va psixokorreksiyaning sistemali tarzda amalga oshirish zarurligi, talabalarni asosiy nazariy yondashuvlar va tushunchalar bilan, shuningdek, ularni psixologik konsultasiya va psixologik korrektsiyaning universal (umumiy) tamoyillari, uni o'tkazish texnikasi va mulojalari bilan tanishtirish.

O'quv fanining 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 konstepstiyani tanlashdagi ahamiyatini ta'kidlash; insonning real psixik xususiyatlarini, psixolog kasbiy tafakkurini shakllantirish orqali faollashtirish zarurati; individual psixologik konsultasiya (konsultant, pastient, ko'zatuvtchi-supervizor)ga triadik yondashishga oid tasavvur va tushunchalar tizimini shakllantirishdan iborat.

Ta'lim muassasalari oldida turgan vazifalarning muvaffaqiyatli xal qilinishi kup jixatdan o'qituvchining o'z fani buyicha chuqur va mustaxkam bilimga ega bo'lishiga xamda o'qituvchining pedagogik maxoratiga bog'liq.

Psixologlarning ijtimoiy xayotdagi roli va obro'sini ko'tarish ularning kasbiy tayyorgarligini tubdan yaxshilash umumiy ta'lim maktablari hamda kasb hunar kollejlarini islox qilishning bosh yunalishlaridan biridir. Shunday ekan psixologiyadan tashkil etiladigan seminar va laboratoriya mashg'ulotlari bo'lg'usi mutaxassislar tayyorlashda asosiy urinlardan birini egallaydi.

Amaliy va seminar mashg'ulotlarida talabalarning shaxs ijtimoiy-psixologik xodisalar haqidagi xususiy qarashlari shakllanadi Talabalar shaxs psixologiyasiga oid qonuniyatlarni mustaqil o'rganadilar. Psixologik adabiyotlar materiallari asosida ilmiy psixologiyaga doir nazariy masalalarni birgalikda frontal tarzda muxokama qiladilar. Talabalarning o'tilgan mavzularga oid bilimlari yozgan referatlari ma'ro'zalari muxokama qilinadi.

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar bilan psixologik qonuniyatlarni aniqlashga doir utkazilgan amaliy eksperimentlar orqali ularning psixik xodisalarga tegishli nazariy bilim va tushunchalari amaliy jixatdan taxlil qilinadi. Natijada konsultativ psixologiya psixokorreksiyaning birligi ta'minlanadi

Seminar mashg'ulotlarida konsultativ psixologiya va psixokorreksiyaning umumiy qonuniyatlari psixologik adabiyotlardan yig'ilgan ma'lumotlarni taxlil qilish orqali talabalar tomonidan o'zlashtirib olinishi zarur bo'lgan tushunchalar konkretlashtiriladi. Amaliy mashg'ulotlarda esa fan haqidagi nazariy bilimlarni qanday kilib amalda qo'llab borish kerakligi talabalarning faol ishtirokida bajariladigan eksperimentlar orqali ko'rsatib beriladi.

Talabalarning konsultativ psixologiya va psixokorreksiya predmetiga oid bilimlarini o'zlashtirib borishlari yuzasidan olib boriladigan ishlarni maqsadga muvofiq tashkil etish va mustaqil ishlash metodikasi tufayli talabalar psixologiyadan mukammal bilim oladilar o'z kasbini egallash uchun jiddiy psixologik tayyorgarlikdan utadilar.

Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya olib boriladigan amaliy mashg'ulotlar talabalarning o'z-o'zini tarbiyalab borishi va mustaqil bilim olishini ta'minlashda muxim urin tutadi. Ushbu ishlanma turli xildagi qiyinchiliklarni bartaraf qilishga yordamlashish, mashg'ulotlarni samarali tashkil etish borasidagi ishlarni metodik jixatdan tug'ri tashkil etishga yordam berish maqsadida tayyorlangandir.

Amaliy va seminar mashg'ulotlariga tayyorlanish jarayonida talabalar tavsiya qilingan adabiyot materiallarini qunt bilan o'rganib chiqishi, fan muammolariga doir bittadan ma'ro'za yoki referat tayyorlashi; amaliy-psixologik topshiriqlari bajarishi, kuzatish, eksperiment va boshqa metodlardan foydalangan xolda psixologik tajribalar o'tkazib amaliy ishlarni bajarishi, shuningdek qilingan ish natijalarini jamoa bo'lib muxokama qilishda aktiv qatnashishi lozim.

Ushbu seminar ishlanma har bir mashg'ulotda muxokama qilishga doir konkret savollar belgilab chiqildi. Talabalarning seminar mashg'ulotlariga tayyorlanish va savollarga qiynalmasdan konkret izchil va muayyan sistemada javob berishlarini ta'minlashga yordam berar degan umid bilan savollarga javob berish dasturi xam kiritildi.

Amaliy va seminar ya mashg'ulotlari asosan quyidagi vazifalarni amalga oshirishni ko'zda tutadi:

- 1 Talabalarning ma'ro'zalarda egallab olgan psixologik bilimlarini mustaxkamlash chuqurlashtirish va keigaytirish;
- 2 Talabalarda fanga doir adabiyotlar ustida mustaqil ishlay olish malakalarini shakllantirish;
- 3 Talabalarni konsultativ psixologiya va psixokorreksiya doir amaliy tadqiqotchilik malakalari bilan qurollantirish;
- 4 Talabalarni konsultativ psixologiya va psixokorreksiya dan egallagan nazariy bilim va amaliy malakalarini pedagogik jarayonga tadbiq qila olishga o'rgatish;
- 5 Talabalarda konsultativ psixologiya va psixokorreksiya dan egallagan bilimlarini asosli, ishonchli va erkin bayon qilib bera olish malakasini tarbiyalash.

Amaliy mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlar mavzulari bo'yicha tavsiya qilingan psixokonsultasiya va korreksiya usullarni qo'llash asosida amalga oshiriladi. Talaba mavzular bo'yicha tayyorgarlik ko'rib, konsultativ psixologiya va korreksiya usullarni qo'llash bo'yicha shakllantirgan bilim, ko'nikma va malakalarini dars vaqtida himoya qiladi.

1. Kuvchanlikka ko'proq e'tibor bering. Aniq bir davr ichida, qaysi hollarda sizning so'zingiz, iltimosingiz, talabingiz, tilaklaringizni o'quvchilar rad etmasdan, e'tirozsiz qabul qiladilar.

Buning sabablarni aniqlashga harakat qiling. Ular quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

a) axborotingiz aniq mantiqqa ega bo'lishi, qiziqarli, tushunarli va talab darajasigi mos bo'lishi; b) ta'sir etish shakli-ta'sir etish texnikasiga mos bo'lishi, hissiyotlarga boy, muhim fikrlarga o'ta ishonch qozonishni ta'minlash;

v) sizning obro'ga ega ekanligingiz o'quvchilarning yosh davrlari va ruhiy xususiyatlar va hokazolar bo'lishi mumkin. Ishontirish va singdira olishning bu qismlarini alohida ajrating va bush paytlaringizda ularni (gavda holati, mantiq, yuz muskullari ifodasi, so'zning ifodaliligi) bir necha marta takrorlab, yanada mustahkamlang.

2. Ko'zgu ro'parasida va magnit (video) tasmalaridagi yozuvlar yordamida o'z hatti-harakatlaringizni ko'rish va eshitish orqali nazorat qilish imkoniyatlariga ega bulasiz. O'z ustingizda ishlar ekansiz o'z faoliyatingizni tajribali psixologlarning ta'sir etish texnikasi va mantig'i bilan taqqoslab ko'ring. O'zingiz uchun mos keladigan, eng samaralisini ajratib olishga harakat qiling.

3. Aynan ana shunday vaziyatlarda siz muvaffaqiyatga erisha olmagan holatlarni ham tahlil qiling. Uning sabablarini aniqlang. O'zingiz yoki hamkasbingiz yordamida ijobiy natijaga erisha olmagan o'zaro ta'sir etish hollardagi kamchiliklarini bartaraf qilishga intiling.

4. Ish kuni oxirida charchoqni yozishning o'zingizga xos usullarini (kitob o'qish, gullarga ishlov berish, musiqa tinglash h.k.) o'ylab toping va ularni mashq qiling. Kechqurun ish kuningiz davomida yig'ilib qolgan salbiy hissiyotlarni tahlil qilish uchun albatta vaqt ajrating. Salbiy holatlarga zo'r e'tibor bermang, o'zingizni singdira olish kuchi bilan har kungi ishonchsizlik to'siqlarini, ehtiyotsizlikni, bartaraf qiling, chunki ular ertaga u yoki bu o'quvchini to'g'ri tushunishingizga halaqit beradi.

5. Agar talaba fikringizni tushunmasa yoki qabul qilmasa uning sababini chetdan qidirishga shoshilmang. Sizning hikoyangiz o'zviy, mantiqli va ishonchli xarakterga ega bo'lganligi haqida o'ylab ko'ring. Talabalarni qiziqtiradigan muammolarni qamrab oldingizmi?

Ana shunday sodda qoidalar yordamida o'zaro ta'sir etish samaradorligini yanada oshirish mumkin. Bu qoidalarni Siz o'z amaliy tajribangiz asosida yanada davom ettirishingiz mumkin.

Psixologning har qanday ta'sir ko'rsatishi, o'quvchi ruhiyatiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishga, ya'ni o'quvchilarda ijobiy hissiyotlarni: xulq-atvor, munosabatlar, hatti-harakatlarni shakllantirish va mustahkamlashga qaratilgan bo'ladi.

- birinchi mashg'ulotda mazkur fanga ajratilgan ma'ruza, amaliy, laboratoriya mashg'ulotlari hamda talaba mustaqil ishi soatlarini aniq yozib oling;

- adabiyotlar ro'yxatini oling.

- fanni yaxshi o'zlashtirish va o'rganish uchun imkoniyat darajasida dars qoldirmaslikka harakat qiling;

- agar dars davomida sizda biror savol tug'ilib qolsa, uni daftaringizga aniq qilib yozing va o'qituvchining ma'ro'zasi tugashi bilan savolingizni shoshilmasdan so'rang;

- psixologiya fanini o'rganish uchun falsafa va boshqa zarur fanlarni birgalikda o'rganishga harakat qiling;

- darsda faol qatnashishga va bu faolligingiz faqat fanni o'rganishga qaratilgan bo'lishiga harakat qiling;

- fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarni dekanat tomonidan belgilangan jadval asosida, o'z vaqtida topshirishni unutmang;

- joriy va oraliq nazoratlarga qo'yilgan savollar tushunarsiz bo'lsa yoki unga javob bera olmasangiz nazoratdan so'ng albatta vaqt topib, uni javobini topishga harakat qiling;

- kutubxonaga a'zo bo'lgan bo'lsangiz fanga oid zamonaviy adabiyotlarni olib mutola qilishga harakat qiling;

- internet sahifalaridagi ma'lumotlardan foydalanmoqchi bo'lsangiz albatta uning ilmiy jihatdan asoslanganligiga e'tibor qiling;

- qaysi ilmiy adabiyotdan, maqoladan yoki boshqa manbadan qanday ma'lumot olishingizdan qat'iy nazar uning muallifi, nashr etilgan yili va shahrini aniq yozib olishni unutmang;

- siz o'qiydigan qaysi fan bo'lishidan qat'iy nazar, hech qachon, uni yaxshi bilaman, takrorlash shart emas degan xayollarga bormang, iloji boricha fanlarni takrorlab borishga o'rganing.

Muloqotga o'rgatishga oid o'yin mashqlari tizimi

Tayanch so'z va ibora: Muomala, muloqotmandlik, muloqotmandlik mashg'ulotlari, psixologik kontakt, psixodramma, samimiylik, xayrixohlik, o'zaro ishonch, muloqot usullari, trening qoidalari.

Insonni muloqotga o'rgatish uchun bajariladigan treninglar bu o'yin mashqlari va hatti-harakatlar tizimidir. Trening jarayoni-bu har

bir o'yin mashqida uning rahbari qanday ustanovka berishidan iboratdir. **Treningning asosiy maqsadi** - shaxsni psixologik (ruhiy) jihatdan ozod qilish, unda tabiiy erkinlikni his etishi hamda o'z guruhida va undan tashqarida o'zaro munosabat va aloqa o'rnatishni shakllantirish.

Trening maqsadini aniq va nihoyatda tushunarli darajada tushuntirish maqsadga muvofiq. Masalan, boshqa kishilarni yoki o'zini o'zi tushunishga o'rgatish. O'zgalarni va o'zini o'zi o'rganish, o'ziga-o'zi baho berishni ta'minlash, boshqalar fikrini o'qiy olish va ularni idrok qila olish ahamiyatini tushuntiradi.

Muloqotda o'zini o'zi boshqarishga zikran e'tiborni to'plashni amalga oshirish maqsadida tavsiya qilinayotgan sxemaga rolli o'yin va munozaralar tashkil etish orqali trening vazifasini murakkablashtirish mumkin

Treningning asosiy ustanovkasi: rolli o'yin shaklida rolli vaziyatni tashkil qilish mutlaqo zarur, chunki trening uning qatnashchilaridan trenerning yordamida o'yinda yaratilgan vaziyatlarga nisbatan individual munosabatini uyg'otish zarur.

Treningni o'tkazish davomida qatnashchilarning shaxsiy muloqot usullari o'zining boshqalarga nisbatan pozitsiyasini yaqqol anglashtirishini anglatadi va bu vaziyatni rag'batlantirish joiz.

Treningning faoliyati 8-10 mashg'ulotni o'z ichiga qamrab oladi xolos.

Treningning hamma mashg'ulotlari uning ishtirokchilari bilan faqat do'stona, samimiy his-tuyg'ular asosida va ixtiyoriy tarzda o'tkaziladi.

Trening ishtirokchilarining soni 7-15 nafar bo'lishi mumkin, lekin bunday ortmasligi lozim. Guruh bilan mashqlarni o'tkazishdagi majburiy shartlar bo'yicha qoidalarga rioya qilinmasa, u holda o'yinli trening ijobiy natija bermasligi to'g'risida oldindan kelishib olish kerak. Jumladan.

1. bir-biriga samimiylik xayrixohlik;
2. bir-biriga ishonish (o'zaro ishonch);
3. mashqlarni bajarish davomida shaxsga baho bermaslik, balki uning faoliyatiga va muloqot usullariga baho berishlik;
4. ishtirokchilar o'yindan qay darajada qanoatlanganligi haqidagi taassurotlarini shu zahotiy oq trenerga ma'lum qilishlik;
5. topshiriqlarni bajarish faqat ijobiy gipotezaga mo'ljallanganlik;

6. jismoniy nuqsonlarga nisbatan e'tiborni qaratmaslik;
7. treningning borishi jarayonida hech kimga hech qanday maslahat bermaslik;

8. "Bu erda va hozir"-degan shartni bajarish ya'ni trening paytida ruy bergan hamma narsa tashqariga olib chiqilmaslikka va hozirgi muloqotda nimalarni his etayotganligini ma'lum qilmaslik;

9. tomoshabinlar trenerning ruxsati bilan emas, balki guruhning barcha a'zolarining roziligiga binoan qatnashishlik kabilar.

Treningni muvaffaqiyatli o'tkazishning va uning sermahsulligi muvaffaqiyati ko'p jihatdan trener bilan ishtirokchilar o'rtasidagi o'zaro bir-birini tushunish darajasiga bog'liqdir.

Treningni uyushtirishda quyidagi eng qiyin holatlarni inobatga olish va ularni izchil ravishda nazarda tutish maqsadga muvofiq:

1. O'zining shaxsiy ichki siqqligini engish, barcha ishtirokchilarining ko'zlariga to'g'ridan-to'g'ri va ochiq chehra bilan, dadil qaray olish:

2. O'yin faoliyatining boshida yaratilgan vaziyat-eng omilkor va qulay bo'lishi kerak:

3. Treningni muvaffaqiyatli o'tkazish trenerdan katta (psixik) ruhiy, intellektual, tashkiliy jihatidan katta kuch sarflashni, bioquvvat talab qiladi:

4. Trening o'zaro ishtirokchilarni bir-biriga ishongan holda o'zaro samarali ta'sir etish muhitida o'tkaziladi:

Yuqorida ta'kidlab o'tilgan talabalarga rioya qilmasdan turib, aslo o'ynovchi guruh hosil qilib bo'lmaydi. Va bunga trening ijobiy ta'sir ko'rsata olmaydi.

Mashg'ulotni katta, keng yaxshi shamollatish imkoniyatiga ega bo'lgan shinam xonada o'tkazish lozim. Xonada ishtirokchilar soniga teng miqdorda stullar bo'lishi kerak. Mashg'ulotda qulay, rohatbaxsh etadigan, ko'ngil (dil) ochadigan osoyishta, sokin sharoit yaratilgan yaxshi (yaxshi lirik va minor ovozli) musiqa, derazalarga nozik, nafis darpardalar tutilgani ma'qul va hokazo.

Har bir ishtirokchi o'zini o'yinga va o'yin yuzasidan improvizastiya qilishga (tayyorgarlik bajarishga) tayyorlashi, ruhiy jihatdan tayyorlanmog'i darkor.

Barcha guruh talabalari psixologik-pedagogik konsilium haqidagi nazariy bilimlarni, uning ahamiyati va maqsadini chuqur o'rgangandan keyin ular bilan rolli o'yin o'tkazish taklif qilinadi.

Stressni bartaraf etuvchi treninglar

1 mashg'ulot. Mening hayotiy munosabatim (pozistiya)

Maqsad. Guruh ishtirokchilarini ish tartibi bilan tanishtirish, trening mashg'ulotlarida ishtirok etish tajribasini faollashtirish (trening guruhida ishtirok etishning o'ziga xos tomonlari bilan tanishtirish), trening mavzusini muhokama qilish va uning ishtirokchilar uchun ahamiyatli tomonlarini ko'rsatib berish, ishtirokchilarning treningdan nimani kutayotganliklarini aniqlash.

Jihoz. Vizitkalar, flomaster, qog'oz varaqlari, stullar, magnitofon, yumshoq kaptok.

Mashg'ulotning borishi

Kirish qismi. Ishtirokchilarning salomlashuvi va o'zini prezentastiyasi, qaerda ular o'z ish tajribalari va ijtimoiy buyurtma (rahbariyat topshirig'i bo'yicha) asosida bajariyotganliklarni aytib o'tadilar.

“Ism-sifat” mashqi. Ishtirokchilar doira bo'lib o'tiradilar (bundan keyingi treninglar doira shaklida o'tkazilishi maqsadga muvofiq) va bir-birlariga kaptokni yoki yumshoq o'yinchoqni berish berishadi va o'z ismlarini hamda ismi, ism-sharfi, familiyasida bor bo'lgan birorta bir harfga o'zning bir hislatini aytadi. Mashqni “Qor uyumi” texnikasidan foydalangan hola ham o'tkazish mumkin. Yakun yasashda olib boruvchi ishtirokchilarning diqqatini bir-birining turli sifatlariga qaratadi, ularning turli bo'lishiga qaramay birgalikda ishlashlari kerakligini ta'kidlaydi.

Vizitkalarini to'lidish. Har bir ishtirokchi vizitiniy kartochkani oladi va unga o'z ismini (ism-sharfi, qiqartirilgan ismi, bolalardagi laqabi – trening davomida unga qanday murojat qilishlarini istasa, shu ismni yozadi). So'ng vizitkani kiyimiga uni oson o'qish mumkin holda joylashtiradi.

“Oyna olidada salomlashish” mashqi. Ishtirokchilar guruhni so'z va jestlar bilan salomilashadilar. Qolganlar esa o'zlarini oyna deb tasavvur qilish orqali ko'rganlarini aks ettiradilar.

Ishchi ma'lumot. Olib boruvchi ishtirokchilarni mashg'ulotlarning taxminiy mazmuni bilan tanishtiradilar, treninglarni seminar, ma'ro'zalardan farqlarini eslatib o'tadilar, trening mashg'ulotlari qoidalari bilan tanishtiradilar:

— **“konfidenstiallik”** – treningda yuz bergan narsalar tashqariga olib chiqilmaydi;

— **“Men”**-deb gapirish –faqatgina o'zimizning tuyg'ularimiz to'g'risida gapiramiz;

— **baholovchi mulohazalarning bo'lmasligi** – boshqa ishtirokchilarning shaxsiga baho bermaslik;

— **xato qilish huquqi** – treningda “to'g'ri” yoki “noto'g'i” degan narsa bo'lmaydi;

— **bir odam gapiradi, boshqalar tinglaydi** – bir-birimizning gapimizni bo'lmaymiz;

— **ihdiyoriylik** – ayrim mashqlarda ishtirok etmaslik mumkin;

— **javobgarlik** — iloji boricha mashg'ulotlarni qoldirmaslik.

So'ng olib boruvchi trening ishtirokchilarining dastur mavzusi va ish tartibi yuzasidan savollarga javob beradi.

Asosiy qism

«Daraxt» mashqi

Maqsad: o'z hayotiy tamoyillarini (pozistiya) anglash .

Ishtirokchilar tez tempda (mumkin variantlar: guruhlariga bo'linib, “auktion” rejimida) ularga ma'lum daraxt navlarini aytadilar. Daraxtlar turli hil bo'lishiga qaramay ular uchun umumiy bo'lgan tomonlar (ildiz, tana, yaproqlar) muhokama qilinadi. Har bir ishtirokchi jumlaning davom ettiradi: **“Agar men daraxt bo'lsam, men unda uning (ildiz, tana, yaproq)i bo'lishni hohlar edim”**. So'ng ishtirokchilar o'z tanlaganlari asosida uch guruhga bo'linadilar, qog'ozga daraxt rasmini chizadilar va o'z tanlaganliklarini sababini asoslab beradilar (guruh umumiy bir javob berishi, agar xususiy fikrlar bo'lsa ularni alohida aytishi mumkin). Rasmlar doiraning o'rtasiga joylashtiriladi. Ishtirokchilarga bu mashqning metoformik mazmunini topishni, ular qiynalsalar olib boruvchi ishtirokchilarga yordam berishi mumkin: “daraxt”ga insonning hayotiy pozistiyasi sifatida qarash mumkin: **bu hayotda men kimman** (ildizdan butun daraxt ozuq oladi, tana butun og'irlikni ozida ko'tarib turadi, yaproq daraxtga nafas olish imkoniyatini beradi va h.zo).

«Avtobus» mashqi

Maqsad: hayotiy maqsadlarga erishishi yo'llarini anglash.

Devor atrofiga qo'yilgan stullar yordamida katta bo'lmagan joy ajratilib, avtobus saloniga immitastiya qilinadi. Ishtirokchilar tiqilinch avtobus yo'lovchilarini rolini bajaradilar, avtobus o'rtasidagi yo'lovchiga avtobus bekatida to'xtagani va uning tez tushishi kerakligi ma'lum qilinadi. Ishtirokchilarning soni kamaygan sari stullar surish orqali masofa kamaytirib boriladi. Avtobusda 3-4ta yo'lovchi qolishi bilan avtobus yana yo'lovchilar bilan to'ldiriladi.

Ikkinchi bosqich. Qiziqishni kuchaytirish uchun bekatlarga yoqimli nomlar beriladi. Unin ishtirokchilar bilan blist-so'rov: hayotda nimaga erishishni istar edingiz? o'tkazish orqali aniqlash, yoki taklif qilingan ro'yxatdan tanlab olish taklif qilinadi: **muhabbat, boylik, karera, sog'lik, go'zallik, muvoffaqiyat, donolik** va h.zo, galochka orqali eng mashxurlarini belgilab borish mumkin. Javoblar umumlashtiriladi va ularga epitetlar qo'shib qog'ozga yozib boriladi. Masalan, «Chin Muxabbat», «Tugamas Boylik», «Yuqori martaba», «Bohodirlarcha sog'lik», «Nihoyatda Go'zal», «Bosh aylantiradigan muvoffaqiyat», «Hayotiy Daholik». Ishtirokchilarni har bir bekatda faqatgina bir yo'lovchi chiqishi mumkinligi, oldindan qaysi eshik: orqa yoki old eshigi ochilishi to'g'risida ogohlantirilmasligi, har bir bekatda chiqish vaqti chegaralanganligi to'g'risida ogohlantiriladilar. Avtobus harakati mo'zika bilan davom etadi, olib boruvchi xaydovchi rolini bajaradi, yo'lovchilarga eshik oldida tiqilmasdan salon o'rtasiga o'tishni, yo'l haqqini o'z vaqtida to'lash, bolali yo'lovchilarga joy berish va shu orqali ishtirokchilarga qiyinchiliklar uyg'otishi kerak.

Refleksiya. Avtobusdan tushish qanday bo'ldi? Bunday vaziyatlarga tushganmisiz va bunday vaziyatda odatda o'zingizni qanday tutasiz? Odatda atrofdagilar o'zlarini qanday tutadilar?

So'ng ishtirokchilar mazkur vazifaning mazmunini topishga harakat qiladilar: «Avtobus – bu bizning kundalik hayotimiz. Insonning chiqishga intilishi, odatda u shu tariqa ko'zlagan maqsadiga erishadi».

Yakuniy qism

«Jumlani davom ettir» mashqi

Maqsad: guruhij jipislanganlikni rivojlantirish.

Olib boruvchi ishtirokchilarga: «Men, hamma singari...» jumlasini davom ettirishni taklif qiladi

Mashq refleksiyasi. bizni nima birlashtiradi?

«Kompliment» mashqi

Maqsad: ijobiy qayta aloqa.

Olib boruvchi kompliment eshitish har bir inson uchun juda yoqishini eslatib, bir ishtirokchidan olib boruvchiga kompliment etishni so'raydi. So'ng ishtirokchi boshqa ishtirokchini tanlaydi va unga qarata kompliment aytadi. Barcha ishtirokchilarning kompliment eshitishi maqsadga muvofiq.

«Kayfiyatim rangi» mashqi

Maqsad: emostional holati mazmuni to'g'risida.

Ishtirokchilar bir-biriga ko'ptok otish yoki yumshoq o'yinchoq berish orqali hozirgi paytdagi kayfiyatlarini qaysi rang bilan assostiastiya qilayotganliklarini ifodalab beradilar. Aytilganlarni umumlashtirgan holda, yorqin va ochiq ranglarning ko'pligi ishtirokchilarning emostional holati ijodiylikidan darak berishini aytib o'tadi.

Mashg'ulot refleksiyasi. Mashg'ulot qanday o'tdi, eng qiyin (yoqmagan) narsa nima bo'ldi, hammadan ko'proq nima yodda qoldi? Guruh ishtirokchilariga, o'zingizga va olib boruvchiga tilaklaringiz.

Asosiy qism

“O'zini anglash” tushunchasini muhokamasi

Ishtirokchilarga: “Ikki inson uchrashganda, uchrashuvda 6 nafar odam bo'ladi – ulardan ikkitasi o'zini qanday ko'radi, ulardan ikkitasi, ularni do'stlari qanday ko'rishadi, yana ikkitasi ularning haqqoniysidir” (U. Djeym) jumlasini muhokama qilish taklif qilinadi.

“Uchastnikam predlagayetsya obsudit frazu: «Kogda vstrechayutsya dva cheloveka, na vstreche prisutstvuyut shestero – kajdy iz dvoix, kakim on vidit sebya; kajdy iz dvoix, kakim ego vidit drugoy; kajdy iz dvoix, kakim on yavlyayetsya na samom dele».

Muhokama uchun savollar

- Siz bu jumlaning qanday tushunasiz?
- Bizning o'zligimizni anglashimiz boshqa insonlar bilan muloqotga qanday bog'liq?
- O'zligini anglash o'zi nima?

So'ng olib boruvchi samarali pedagogik faoliyatning muhim shartlaridan biri yaxshi emostional holatligini ma'lum qiladi va quyidagi savollarni muhokama qilishni taklif qiladi: **qaysi kasblar uchun bu shart emas (muloqot va ijod bilan bog'liq bo'lmagan**

kasblar)? hamda O'qituvchi kasbining nufo'zi va o'ziga xosligi nimada?

Muhokamaning yakunida olib boruvchi insonning yaxshi (blagopriyatnogo) emostional holati asosida uning o'zi haqida, shu bilan bir qatorda o'zining kasbiy "Men" tasavvurlar tizimi, ya'ni kasbiy Men-konstepstiya yotadi. Ijobiy kasbiy MEN-konstepstiya Ya-konstepstiya samarali pedagogik faoliyatni ta'minlaydi. Bunday konstepstiyaga ega pedagog, o'zi to'g'risida haqqoniy tasavvurga ega bo'lib, o'zining kuchli va zaif tomonlarini yaxshi biladi, imkon boricha o'z yaxshi tomonlaridan foydalanadi va kamchiliklarini bartaraf qiladi. Eng muhimi – u o'zini hurmat qiladi va o'ziga ishonadi.

Ijobiy Men –konstepstiyaga ega insonlar hayotning turli ko'rinishlaridan zavq ola biladilar, ular optimist, qobiliyatli, tushukunlikka tushmaydi, og'ir vaziyatlardan chiqish yo'llarini topa oladilar; faol va tashabbuskor. Odatda ijobiy Men-konstepstiyali insonlar ijodkor, har qanday ishda yaqqol ko'zga tashlanadilar. Ular atrofdagi insonlarning muxabbatini qozonadi, xatto notanish insonlar yoqtirib qoladilar.

Olib boruvchi ijobiy Men-konstepstiyali insonga ta'rif berish, shunday insonlarni uchratishganmilar va ularni eslashni taklif qiladi.

Mustaqil ish

Olib boruvchi pedagoglar ichida o'z ish uslubini tavsiflab berish uchun quyidagi jummalarni tanlagan:

- a) sizga yomon munosabatda bo'layotgan o'quvchilarga salbiy javob (reagirot) berish;
- b) bolarni bo'sh qo'ymaslik kerak, shuning uchun ularga qiyinchiliklar tug'dirish, chiniqtirish kerak;
- v) bolalarda yo'l qo'ygan kamchiliklari uchun aybdorlik hissini uyg'otish orqali ularni o'z burchlarini bajarishga majbur qilish;
- g) imkon boricha bolalar o'rasidagi munosabatni raqobat asosida qurish;
- d) mening ishonchimni suiiste'mol qilishadi degandan kelib chiqish;
- e) bolalarni kattalar hayotidagi haqqoniy qiyinchiliklar bilan duch kelitirish;
- j) nima bo'lganda ham qattiq intizom o'rnatishga harakat qilish;
- z) bolaning jazosini uning qilgan gunohiga qarab darajasini kuchaytirish.

Ishtirokchilarga taklif qilinadi:

- bunday insonlarni uchratganmisiz, eslash;
- shunday pedagogga ta’riflab berish;
- bunday pedagogning “Men”-konstepstiyasini (ijobiy yoki salbiy) muhokama qilish;
- mazkur jumalarni ijobiy “Kasbiy “Men”- konstepstiya yangrashi uchun uni qayta ishlab chiqish

Istovchilar ovozini chiqarib o’qiydilar, guruh muhokama qiladi, umumiy variant yoziladi, istakka ko’ra to’ldiriladi va stol o’rtasiga joylashtiriladi.

Olib boruvchi tinglovchilarga o’zlariga qanchalik ijobiy “Men”-konstepstiyali pedagogning xulq-atvoriga xos tomonlarini o’ylab ko’rish taklif qilinadi.

Yakuniy qism

“Jumlani davom et” mashqi

Maqsad: shaxsiy va kasbiy manbaani anglash.

Har bir ishtirokchi “Men o’z kasbim bilan faxrlanaman, qachonki men” va “Maqtanmoqchi emasman, lekin men o’z ishimda”

“Kamalak bo’yicha yuqoriga” mashqi

Maqsad: emostional holatni turg’unlashtirish.

Hamma turadi, ko’zlar yumiladi, chuqur nafas olinadi va har bir nafas bilan kamalak tepasiga chiqayotganliklarini va nafas chiqarish bilan undan sirg’anib tushayotganliklarini tasavvur qiladilar. Mashq uch marotaba takrorlanadi, so’ng hohlovchilar o’z tassurotlari bilan bo’lishadilar. Mashqni ochiq ko’zlar bilan yana 3-4 marta qaytarish mumkin.

Mashg’ulot refleksiyasi va xayrlashuv.

Yakuniy qism

Aylana jumlaning davom ettiradi: «Bugun men uchun kutilmagan narsa ..», « Men oldin ham bugun eshitganlarimdan bilar edim».

Mashg’ulot refleksiyasi, xayrlashuv.

Psixotrening- 1 (qisqartirilgan matn)

Mashg’ulot maqsadi: Ruhiiy dam olish, oliy asab tizimini mustahkamlash, hissiy toliqishni bartaraf etish, kayfiyatni ko’tarish... (mashg’ulot psixologik xizmat xonasida olib boriladi)

Ko’krak qafasi bo’ylab

Xotirjam bo’ling, bo’shating. Maslahatim, faqat mening ishoram bilan harakat qiling. Nihoyatda, chuqur - chuqur nafas oling. Yana bir

marotaba. Chuqur, chuqurroq, yanada chuqurroq nafas oling. Nafas oling va uni bir oz chiqarmasdan turing...

Marhamat, endi nafasingizni bemalol chiqarsangiz bo'ladi, bo'shating. Engil-engil nafas oling, o'z normal holatingizga qayting...

O'ylab ko'ringchi, chuqur nafas olganda ko'krak qafasingizda bir oz og'riq sezdingizmi? Shuningdek, chuqur nafas olganda o'zingizni bir oz engilroq his etdingizmi? Yana bir marotaba shularni eslang... Mashqni takrorlaymiz: chuqur nafas oling, chuqurroq, yanada chuqurroq, butunlay chuqurroq...

Zudlik bilan oldingi normal nafas olish va nafas chiqarish holatiga qayting. Bu safar e'tibor bergan bo'lsangiz ko'krak qafasingizdagi barcha og'riqlar yo'qoldi, o'zingizni bir muncha engilroq his eta boshlayapsiz. Ko'ngilda tugib qo'ygan yaxshi orzularingizni eslang. Yana, batafsilroq eslang...

Endi oldingidek chuqurroq nafas oling, bo'shating, o'zingizni normal holatda saqlab nafas oling...

Oyoq kaftlari.

Kelinglar, oyoq osti kaftlariga bir e'tibor beraylik. Bilasizlar, butun asab faoliyati hujayralari oyoq osti kaftida joylashgan va u juda katta ijobiy imkoniyatlarga ega.

Ruhiy mashqni boshlashdan oldin ikki oyog'ingiz kaftini ham pol ustiga mahkam bosib qo'ying. Asta sekinlik bilan oyoq barmoqlaringiz ustida turib oyoq poshnasini baland ko'taring!, balandroq, yanada balandroq, mumkin qadar balandroq...!

Asta-sekin, yumshoqlik bilan poshnangizni tushiring - normal - holatga qayting, bo'shating... Eslang: oyoq barmoqlari uchida turganda miyangizda bir oz engillik paydo bo'ldi. Sizni qiynab qo'ygan ba'zi og'riqlar butun vujudingizni bir soniya bo'lsa-da tark etgandek bo'ldi... Bo'shating: ... hech narsani o'ylamang, hech narsani eslamang.

Endigi mashq- ikkala oyog'ingizni polga qo'ying. Oyoq panjalarini baland ko'tarib poshna uchida turing. Poshnada turib oyoq panjalarini balandroq ko'taring, balandroq..., yanada balandroq...

Bo'shating: normal holatga qayting. Eslang- o'zingizni bir oz yaxshi his etmoqdasiz, qolaversa poshna ustida turganda og'riqlar har tomonga tarqab ketdi. Miyangizdagi ba'zi shovqinlar sizni tark etmoqda. Yurak tomirlaringizni tez-tez urishi esa buni tasdiqlamoqda...

Oyoqlarni tez-tez harakatga keltiring, ya'ni dam poshna uchida, dam oyoq panjasi uchida turishni bir necha marotaba takrorlang: 1, 2, 3, va hokazo...

Endi, bo'shaching: o'zingizni erkin tuting, normal holatga qayting, hech narsani o'ylamang, hech narsani eslamang ...

Qo'l barmoqlari

Endi, mashqni qo'l barmoqlari orqali bajaramiz. Dastavval, sizdan bir vaqtning o'zida ikkala qo'l barmoqlaringizni mumkin qadar mahkam qisishingizni so'rayman...

Tayyormisizlar?! (ha, jvabidan so'ng) Boshladik: mushtingizni qattiq qising, qattiq, yanada qattiqroq, yana ham mustahkamroq... xuddi shunday ushlab turing. Sanayman: bir, ikki, uch, to'rt, besh, olti, etti...

Endi, bir oz bo'shaching, ilgarigi normal holatga qayting... Sezyapsiz: yozishdan nihoyatda charchagan barmoqlaringiz bir oz dam olgandek bo'ldi. Ushbu holatni yana bir bor takrorlaymiz: Tayyormisizlar?! (ha, javobidan so'ng) boshladik: ilgarigidek mushtingizni qattiq qisishga harakat qiling, qattiqroq, yanada qattiqroq... Endi bo'shaching... normal holatga qayting. qo'l muskullaringiz dam olishi uchun qarama-qarshi harakat qilishga shaylaning. Ya'ni, barmoqlarni ochib bir qo'lingizni boshqasining ustiga qo'yishingiz lozim. Boshladik.(namuna sifatida ko'rsatilib boriladi). Qo'l panjalariningizni mumkin qadar kengroq yozing. Kengroq, yana ham kengroq, mumkin qadar kengroq... bir holatda tuting. Bo'shaching: normal holatga qayting. E'tibor bergan bo'lsangiz barmoqlaringizda issiqlik, taft, hayajonlanish va muskullarning o'zgacha bir holati, harakati namoyon bo'ldi... Bo'shaching: ilgarigi normal holatga qayting. hech narsani eslamang, hech narsani o'ylamang- o'zingizni nihoyatda erkin his etishga harakat qiling.

Kiftlarimiz

Endi, kelinglar, kiftlarimiz bo'yicha ham ishlab ko'raylik. Xammangizga ma'lumki, hayotdagi barcha og'irliklarni va qattiq hayajonlarni inson ramziy ma'noda kiftida, qaddi - qomatida saqlab yuradi. hozirgi mashq kiftlarni quloqqa tomon vertikal holatida harakatga keltirishni talab qiladi. Kift muskullari bilan birga ijobiy his-tuyg'ular ham harakat qiladi. Shunga mu-

vofiq, ayrim muolajalarni olib boramiz. (savollar tug'ilmasligi uchun qo'shimcha tushuntirishlar ham olib boriladi).

Agarda tayyor bo'lsangizlar boshlaymiz: Kiflarni ko'taring. Yanada yuqoriroq ko'taring, yana ham yuqoriroq, eng yuqori ko'tarishga harakat qiling. Xuddi shunday holatda etti soniya ushlab turing: bir,ikki, uch,to'rt,besh,olti, etti. Bo'shating: normal holatga qayting. Shu holatni yana bir bor takrorlaymiz. (takrorlanadi). Juda yaxshi, kiftlaringizni o'z holiga qo'ying- mayli ilgaridagidek erkin holatda tursin... Lekin, sizning ruhiy holatingiz nazaringizda ilgaridagidek emas: kiftlardagi charchoq, toliqish, horg'inlik, kuchli bezovtaliklar batamom bartaraf etilgan ko'rinadi - siz buni juda yaxshi his etib turibsiz.

Relaksastiya (qisqartirilgan variant)

Ko'zingizni mahkam yuming... Endi, sizni o'rab turgan olamni siz qanday idrok qilayotganingizni va his etayotganingizni bilmoqchiman: Men birdan o'ngacha sanayman. har bir raqamni aytganimda ongingizdagi o'ylar yanada oydinlashib boradi, jismingiz va ruhiyatingiz esa yanada ijobiy kuchlarga to'lib boradi. O'ngacha sanaganimdan so'nggina ko'zingizni ochasiz.Shunda Siz har kungiga nisbatan bugun o'zingizni nihoyatda yaxshi, engil va tetik his etasiz. hayotga, odamlarga ishonch, go'zallikni his etish, hayotda, ishda va oilada alohida yutuqlarga erishish uchun o'zgacha bir kuch va xohishni sezib turasiz. Tayyorlaning, sanashni boshlayapman:

"1-2" - siz uyg'ona boshladingiz...;

"3-4-5"- sizda ma'lum jarayonlar bilan bog'lik tetiklik,bardamlik, yaxshi kayfiyat va yaxshi dam olish bilan bog'liq holatlar qaror topmoqda;

"6-7"- o'zingizni nihoyatda engil his etmoqdasiz;

"8"- o'z charchoqlaringizni unitgan holda va o'zingizda eng yaxshi kayfiyatlarni uyg'otgan holda hayotga intilmoqdasiz;

"9-10"- endi, ko'zingizni birdan yoki asta-sekin ochishga harakat qiling. Siz yaxshi harakatlar qilish uchun tayyor holda uyg'oningiz. Sizning miyangiz bir oz bo'lsada engil tortdi - butun vujudingiz miriqib dam oldi.

(mashg'ulot tugadi)

Psixotrening-2 (autotrening) (qisqartirilgan matn)

Ushbu psixoterapevtik usul o'z-o'ziga ta'sir etish va o'z-o'zini idora qilish jarayonini tashkil etish bilan bevosita bog'langan.

Bu SIZ ga o'z his-tuyg'ularingizni boshqarishga, vujudingizdagi kuch va ishlash qobiliyatini yanada yaxshilashga ruhiy jihatdan yordam beradi- ish faoliyatingizda sodir etilishi mumkin bo'lgan ayrim stress holatlaridan sizni muhofaza qiladi. Binobarin, o'z fikringizni ma'lum yo'nalishga qarata olishni o'rganish, sizga o'z yashirin imkoniyatlaringiz ko'lamidan unumli foydalanishda ko'maklashadi.

Autotrening paytida tinch, xotirjam va osoyishta holat yaratilishi lozim. Kiyimlaringiz shinam, iliq, oddiy va qulay bo'lishi, hamisha erkin chuqur nafas olinishi lozim.

Psixologik xizmat xonasidagi belgilangan o'rindiqlarga qulay tarzda o'tirib oling, qo'lingizni belga tuting. Ko'zingizni yuming (xohlamasangiz yumming). Barcha mushaklaringizni bo'shashtiring. har bir mening aytgan so'zimdagi fikrlarni ichingizda bir necha bor takrorlaysiz va aynan shu fikrlarga mos ravishda ish tutasiz. Tayyorlaning... Boshladik.: Asta-sekinlik bilan o'zingizni nisbatan qulay, shinam, iliq va eng yaxshi sharoitda, deb his qilishga to'liq ishontiring. Juda ham diqqat qilish shart emas, hammasi o'z-o'zidan asta-sekinlik bilan sizning vujudingizda namoyon bo'ladi. Eng muhimi, sizning ichki nigohingiz oldida - faqat mening fikrlarim o'rnashib olganligini yana bir bor eslang va xotirangizda saqlashga harakat qiling...

Diqqatingiz vujudingizdagi bir joydan ikkinchi bir joyga asta-sekinlik bilan ko'chmoqda...

Ikki-uch daqiqa davomida sekin nafas olishga harakat qiling. Alohida qoniqish bilan nafas olib nafas chiqaring, shu holatni yana bir bor takrorlang, endi o'zingizni engil, xotirjam va ohista his eta boshlang...

Muskullarni bo'shashtirganda butun vujudingiz bo'ylab ularning o'z qiyofasini yo'qotganligini tasavvur qiling.

Yuz to'zilishingizni erkin, xotirjam tutishga harakat qiling, bir oz bo'shashtiring. Qosh, kiprik, lablaringizni asta-sekin bo'shashtiring...

Diqqat! asta sekin pastga qarab boshdan barmoqlargacha harakat qiling, so'ngra pastdan yuqoriga qarab muskul harakatlarini bajaring. Xuddi shu holatni bir necha bor takrorlang...

Endi, issiqlik, iliqlik bosqichiga o'tamiz: O'zingizni asta sekinlik bilan o'ziga xos iliqlik berayotgan vannada yoki quyosh taftida, deb tasavvur qiling. Tomirlaringiz bo'shashtirgani va kengayapti. O'ng

qo'lingizda issiqlik taftini his etayapsiz, aniqrog'i issiqlik butun qo'l muskullaringizni qizitayapti... Obrazli qilib aytganda, qo'lingiz - bir idish, unda butun issiqliklar to'planib yotibdi. Issiq vannada dam Olimpsiz, sizni bezovta qilgan hislarni shu issiqlik siqib chiqaryapti. har bir og'riq bor joydagi muskullaringiz kengaymoqda. Ushbu holatga qaratilgan diqqatingiz kuchaymoqda. Diqqat kuchaygan sari u issiqlik bilan og'riq va charchoqni siqib chiqarayotgani aniq. Siz esa buni sezishingiz yoki sezmasligingiz mumkin...

... Asta sekin oldingi holatga qayting. (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 va shu sonlarning teskarisi sanab turiladi).

O'z-o'zingizga qayta-qayta ta'kidlang: Men yaxshi dam oldim, bir oz hordiq chiqardim, bir oz bo'lsada charchoqlarim yozildi...

O'zingizni xotirjam, bardam, tetik his eta boshlang va bunga erishgach ohistalik bilan ko'zingizni oching...

...Keyingi bosqichga o'tamiz: (ayrim holatlar to'liq izohlanadi).

Tayyorgarlik ko'ring: Boshladik.

1. Qulay o'rnashib oling;

2. Mumkin qadar qulayroq o'rnashing;

3. Hech qaerga shoshilmang - o'zingizni nihoyatda erkin tuting;

4. Meni yaxshi kayfiyat kutayapti, deb o'z-o'zingizni ishontiring;

O'z-o'zingizga quyidagicha buyruq bering:

1. Men ancha tinchlandim;

2. Men juda xotirjamman, menga xozirgi holat juda ma'qul;

3. Yuz to'zilishim juda yaxshi holatda;

4. Mening butun jismimda xotirjamlik hukmron;

5. Nigohlarimda bir qadar osoyishtalik mavjud;

6. Qo'l muskullarim bir oz bo'shashmoqda;

7. Barmoqlar bo'shashmoqda;

8. Vujudimni nihoyatda issiqlik tafti qoplamoqda;

9. Kift va ko'kraklarim bo'shashib isib bormoqda;

10. Kaftlarim bo'shashib isib bormoqda;

11. Sezayapman, qo'llarim butunlay bo'shashgan va o'ziga xos issiqlik tafti bilan qoplangan;

12. Butun vujudim tinch- xotirjam;

13. Oyoqlarim negadir bo'shashayapti va isib borayapti;

14. Oyoq panjalari bo'shashmoqda va isib bormoqda;

15. Oyoqlarim o'zini juda yaxshi his etayapti;

16. Butun vujudim tinch-xotirjam;

17. Yuz to'zilishimda tinch-xotirjamlik hukmron;
18. Oyoqlarim bo'shashmoqda;
19. Belim bo'shashmoqda va isib bormoqda;
20. Butun vujudim to'la-to'kis xotirjam bo'ldi va hordiq chiqardi;
21. Jismimda o'ziga xos yoqimli hislar va qulayliklar paydo bo'ldi va u dam Olimpti.

Holatdan chiqish:(vaziyatga qarab boshlanadi)

1. Men nihoyatda 1 yaxshi 0 dam oldim;
 2. Xis etilgan charchoq, toliqish, ayrim og'riqlar allaqachon qo'llarimdan, belimdan va oyoqlarimdan chiqib ketdi;
 3. Boshim dam olgan, hordiq chiqargan va ancha engli tortgan holatga qaytdi;
 4. O'zimni nihoyatda yaxshi va baxtiyor his etayapman;
 5. Kayfiyatim juda yaxshi; 6. Men xotirjamman, o'zimga o'zim ishonaman;
 7. Asta-sekin va bermalol ko'zimni ocha olaman;
- ... (vaziyatga qarab davom ettiriladi va yakunlanadi)

Hissiy zo'riqishni keltirib chiquvchi omillar

No	Hissiy zo'riqish omili	Shaxsda namoyon etilish belgilari	Korreksiya uchun tavsiyalar
1	Frustratsiya	Muammoni hal qilish yoki maqsadga erishish yo'lidagi faoliyatni izdan chiqaruvchi ruhiy holat. U kishining maqsadga erishishi yo'lida uchraydigan ob'ektiv ravishda engib bo'lmaydigan yoki sub'ektiv ravishda shunday tuyiladigan qiyinchiliklar tufayli paydo bo'ladi.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Psixologik treninglar o'tkazish. 2. Individual suhbatlar olib borish. 3. Tafakkur va irodasini mustahkamlash. 4. Ishontirish, tasdiqlab berish, rag'batlantirish. 5. Shaxs menligini me'yorini tafsiflab berish.
2	Apatiya	Hissiy befarqlik holatlari bo'lib, barcha narsa hodisalarga bemor o'ta e'tiborsizlik bilan qaraydi ba'zan ularda o'ta harakatsizlik uchraydi. Yashashim kelmaydi hech	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diqqat mashqlari 2. Qisqa hikoyalar 3. Hikmatli so'zlar 4. Ishontirish va ustanovkalar berish 5. O'ziga ishonchini uyg'otib berish.

		kimni ko'rishim kelmaydi hech nima kerak emas uyqu holatiga, beholikka ishtahasi yo'qligidan noliydi. Qo'limdan kelmaydi qila olmayman.	
3	Disfariya	Ortiqcha jizzakilik o'z o'zidan va atrofdagilardan xafa bo'lish, arzimagan narsaga asabiylashaverish bilan ifodalanadi. Ko'pincha batqovoqlik yoqtirmaslik, badjaxillik bilan qo'shiladi.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Emotstional holat bilan ishlash 2.Hissiyot adabtadsiyasini kuchaytirish 3.Hayvonot olamiga yo'naltirish (baliq, qushlar, qo'y, quyon) 4. Sayr, hajviy kino filmlar.
4	Depressiya	Tushkunlik holati hozirgi kunda va kelajakka ishonchsizlik bilan qarash, doimo past kayfiyatga bo'lish, xorg'inlik biror faoliyatga intilmaslik va fikrlashning sustlashuvidir.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Umid orzu istak motivlarini uyg'otish. 2. Passiv xayollarni aktiv xolatga o'tkazish 3.Boshqa yomon holatlarni ko'rsatib uning xolati yaxshilashni tasdiqlab berish. 4. Tadbirlarda qatnashishini tashkillashtirish.
5	Fobiya	Qo'rquv . Hayotga o'ziga ishonmaslik . Fobiya qo'rquvga nisbatan kuchli bo'ladi. Ko'rmasa ham xayoliga kelsa qo'rqaveradi. Masalan: Atrofobiya Agrofobiya Kaustrofobiya Nazofobiya Monofobiya	<ol style="list-style-type: none"> 1. O'ziga o'zgalarga nisbatan ishonchni kuchaytirish 2. Irodasini mustahkamlash mashqlari bilan shug'ullantirish 3. Obrazli xotira bilan ishlash 4. Emostional xotirani pasaytirish. 5. Edetik va edetizm xotiralarini takomillashtirish. 6. Idrok fenomenlarini tuzatish.
6	Affekt	To'saddan paydo bo'ladigan va qisvqa muddat davom etuvchi hissiy portlash. Affekt o'zini boshqara olmaydi va bemalol birovni	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ruhiiy zo'rlikni oldini olish . 2. Psixik holatiga etmaslik

		o'zining xam joniga qasd qilishi mumkin. Affekt paytida odam nima qilishini eslay olmaydi.	<ol style="list-style-type: none"> 3. Shaxsni e'tirof etish va uning shaxsiyatiga tegmaslik, kamsitmaslik. 4. Har xil qo'rqinchli kino filmlar va voqea hodisalardan saqlash.
7	Isteriya (isterika)	Ortiqcha ta'sirchanlik har narsaga haddan ziyod e'tibor berish, mustaqil fikrlay olmaslik, ortiqcha ishlanuvchanlik his tuyg'ularga berilish. Atrofdagilar diqqatini o'ziga jalb qilish. Ruhij jarohatda tez paydo bo'ladi.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jahl va xafagarchilikdan keyin darrov paydo bo'ladi. Oldini olish chora tadbirlarni ishlab chiqish. 2. Ruhani va jismonon tetiklashtirish. 3. Sportga yo'naltirish
8	Obsessiya (yoki miyadan ketmaydigan fikrlar)	Kuchli qurquv va turli holatlarda paydo bo'luvchi ruhiy zo'riqishdir. Miyadan ketmaydigan xayollar fikr muloxazalar, xotiralar va shubxalantirishlardir.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bemorni umumiy holatini yaxshilash. 2. O'ylashga majbur qiladigan holatlardan uzoqlashtirish. 3. Hayotga qiziqishni ortirish. 4. Oddiyroq va jismoniy zo'riqishga olib kelmaydigan ish faoliyatiga yo'naltirish.
9	Nevroasteniya (tom ma'noda nevroz)	Jahldorlik tez asabiylashish uyqu buzulishi, bosh og'rig'i, bosh aylanishi, umumiy holsizlik aqliy va jismoniy mehnatning pasayishi.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Qiziqqan faoliyat turi bilan ko'proq shug'ullanishi 2. Ish soatlarini qisqartirish. 3. Yaxshi dam olish ovqatlanish tartibiga roiya qilish. 4. Oilaviy ahvoli va ishlash sharoiti bilan tanishib iloji bo'lsa boshqa kasbga yo'naltirish.
10	Agressiya	O'ta jahldorlik har narsadan jahli chiqaverish. Norozilik kayfiyatining yuqori ko'rinishi (Nafrat, zo'ravonlik, qasd olish)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individual korrestiya. 2. Rag'batlashtirish yoki yo'naltirish. 3. Kechirim so'rash kulgi va hazl.

11	Abuliya	Kuchli ruhiy zo'riqishdan tormozlanish. Jamoadan chetga chiqish, xulosa chiqara olmaslik. Idrokning pasayishi. Harakatning susayishi.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Idrok mashqlari bilan. 2. Faoliyatga undovchi motivlarni uyg'otish. 3. Yalqovlikdan chiqarish .
12	Aprakstiya	Maqsadga yo'naltirilgan ixtiyoriy harakatlarni bajara olmaslik. Bosh miyaning jarohat olishi yoki shikastlanishi.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Qisqa metrajli kino filimlar. 2. Hikoya terapiya 3. Artterapiya

DIQQAT VA KUZATUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH MASHQLARI

Diqqat va kuzatuvchanlikni rivojlantirishning o'n ikkita oddiy va samarali usullari mavjud. Bu mashqlarni ish o'rtasida, tanaffus yoki dam olish vaqtlarida bajaring. Bu diqqatingizni barqarorligi va hajmini o'stirishga xizmat qiladi.

Diqqat insonni biron bir narsa yoki hodisaga faoliyatini jamlashi hisoblanadi. Ko'pgina insonlarning diqqat ko'lami 7 ± 2 birlikka teng deyiladi.

Diqqatning o'ziga xosligini belgilovchi jihatlar bor:

1. Birinchidan: ko'lami, jadalligi, barqarorligi;
2. Ikkinchidan: tebranishi, ko'chuvchanligi.

Diqqat insonlarda qo'yidagi ko'rinishlarda namoyon bo'ladi:

1. Ixtiyorsiz (faol bo'lmagan, hissiy);
2. Ixtiyoriy (faol, irodaviy).

Ixtiyoriy diqqatni samarali rivojlantirish shart-sharoitlari:

1. Me'yordagi jismoniy va ruhiy holat.
2. Ishni rejali tashkil etish (qulay ichki va tashqi shart-sharoitlarni yaratish).
3. Aniq maqsad qo'yish.
4. Aqliy va jismoniy harakatlarni uyg'unlashtirish (masalan, o'qigan narsalarni qisqacha yozib borish).
5. Faoliyat turlarini almashtirib borish (masalan, o'quv darsliklari bilan romanlar o'qishni).

1-mashq

Notanish suratga 3-4 soniya davomida qarab turing. So'ngra uni olib qo'yib, esga olib qolgan detallaringizni (predmetlarni) sanang..

Kalit:

- 5 tadan kam detallarni esga olib qolsa — yomon;
- 5 tadan 9 detalgacha esga olib qolsa — yaxshi;
- 9 detal esga olib qolinsa— a'lo.

2 -mashq

Yig'indisi 15 ga teng bo'lgan uchta ketma-ket sonlar guruhi nechtaligini ayting:

489561348526419569724

3-mashq

Quyidagi sonlardan nechtasi bir vaqtni o'zida 2 va 3 ga bo'linadi:
33; 74; 56; 66; 18

4-mashq

1. Qiziqarli dasturni tomosha qilayotgan vaqtingizda budilnik soatni televizorning oldiga qo'ying.
2. 2 daqiqa davomida teledasturdan chalg'imagan holda diqqatingizni soatning sekundli strelkasiga to'plang.

5-mashq

1. Ikkita flomaster oling.
2. Bir vaqtni o'zida ikkala qo'lingiz yordamida rasm chizishga harakat qiling. Chizishni bir vaqtda boshlang va tamomlang. Bir qo'lda – aylana, ikkinchisida uchburchak. Aylana tekis sirtli, uchburchak esa o'tkir burchakli bo'lishi lozim.
3. Endi 1 daqiqa davomida maksimal darajada aylana va uchburchaklar chizing.
4. Baholash tizim:
 - 5 tadan kam bo'lsa — yomon;
 - 5-7 —o'rtacha;
 - 8-10 — yaxshi;
 - 10 — a'lo.

6-mashq

1. Bir vaqtni o'zida bitta qo'lingizni boshqa boshqa barmoqlar yordamida aylana va uchburchak chizing.
2. Flomasterlarni barmoqlarda tutib turish yo'llarini o'ylab ko'ring va mashqlantiring.

3. Aynan 5 daqiqa davomida nechta aylana va uchburchak chiza olasiz?

4. O'zingizni baholang:

- Bitta ham chiza olmasa — yomon;
- 1-3 — yomon emas;
- 4-5 — yaxshi;
- 5 dan ortiq — a'lo.

7-mashq

Endi yo'qoridagi mashqdagi singari 1 va 2, 2 va 3, 3 va 4 raqamlarini chizing.

8 -mashq

Jumladagi so'zlar orasidan yashirigan ismni ajratib oling: masalan: «O'quvchi kecha rost so'zlaganidan xursand bo'ldi -Charos).

1. Ota o'g'liga: “Bilasan jargacha bo'lgan masofa uzoqlik qiladi”- dedi.
2. Psixologning bolaga qo'ygan tashxis ravshan va aniq edi.
3. Bahorda qo'zigul yuzidagi shabnamni ko'rganmisiz?
4. Hali ma'naviyat haqida ko'p gapirishimizga to'g'ri keladi.

9-mashq

1. Oldingizga qandaydir predmetni qo'ying.
2. Unga bir necha daqiqa davomida xotirjam va diqqat bilan qarang.
3. Ko'zingizni yuming va narsaning barcha detallarini esga oling.
4. Ko'zingizni oching va tushib qoldirilgan detallarni toping.
5. Ko'zingizni yuming.
6. Bu harakatni narsani xotirangizda yaqqol gavdalantirmaguncha davom ettiring.

10 –mashq

1. Oldingi mashqda foydalanilgan narsani yashirib qo'ying.
2. Uning barcha detallarini chizing.
3. Uning asl nusxasi bilan taqqoslang.

11-mashq

1. Uyquga yotishdan oldin kun davomida duch kelgan insonlar va predmetlarni qayta esingizga tushiring.
2. O'tgan kuni sizga murojaat qilganda ishlatilgan so'zni eslang. Nima deyilganligini so'zma-so'z takrorlang.
3. Xotirangizda oxirgi yig'ilish, ma'ruza va boshqalarni qayta tiklang. Notiqning nutqi, xatti-harakat va imo-ishoralarni esga oling, ularni tahlil qiling.

4. Xotirangiz va kuzatuvchanligingizga baho bering.

12-mashq

1. Stol ustiga ettita har xil jismlarni qo'ying va ularni biror narsa bilan berkitib qo'ying.
2. YO'pqi'chni olib, o'ngacha sanang, narsalar ustini yana berkiting va predmetlarni to'liq yozishga harakat qiling.
3. Narsalar sonini ko'paytirgan holda mashqni davom ettiring.

13-mashq

1. Notanish xonaga kiring.
2. Xonaga qisqa vaqt ichida nazar soling va undagi o'ziga xos predmet va anjomlarni miyangizda tasvirini olib qoling.
3. Xonadan tashqariga chiqing va nima ko'rganlaringizni yozing. YOzilganlarni asl holati bilan solishtiring.

14-mashq

1. Masalan, harakatlanayotgan mashinadan nimani o'rganish mumkinligini tasavvur qiling.
2. Buning uchun tovushlarni eshitish sezgisini namoyon qilishga harakat qiling.
3. Buni doimo, zarur bo'lgan vaziyatlarda asosli tarzda esga oling.

15- mashq

1. Biron-bir she'rni oling.
2. Undan jummalarni ajratib oling.
3. Har bir jumlagaga bir necha savol tuzing. Yaxshi esga olib qolish uchun undan zarur bo'lganda foydalaning.

16-mashq

1. A punktdan B punktgacha bo'lgan harakat marshrutini belgilang.
2. Bu yo'lni yayov o'ting. Undagi yorqin belgilarni qayd eting.
3. Noodatiy belgilar xaritasini tuzing.

17-mashq

Bir vaqtni o'zida bir nechta ob'ektlarni birdaniga kuzating. Biroq ularning har birini bir xilda yaxshi idrok eting, shuningdek, o'zingiz ahamiyatli deb belgilagan predmetga diqqatni to'plang.

DIQQAT

Diqqatning ko'chishi

Tadqiqotning maqsadi: qora-qizil rangli raqamlardan to'zilgan jadval yordamida diqqatning ko'chish xususiyatini tekshirish.

Tadqiqot uchun zarur jixozlar, asboblari: Sekundomer va rang jixatdan bir-biriga uyg'un bo'lmagan betartib holda, mantiqiy esda saqlab qolishning oldini olish maqsadiga muvofiqlashtirilgan tartib (kambinastiya) va to'zilgan 1 dan 25 gacha va 1 dan 24 gacha qizil rangli raqamlar (tekshiriluchi oldindan tayyorlangan jadval).

8	9	24	20	15	6	19
4	5	12	1	24	13	23
14	18	17	22	2	11	6
22	11	7	21	8	3	9
2	7	16	23	19	16	3
13	1	21	5	10	25	17
15	10	18	20	4	14	12

Tadqiqotning borishi: tadqiqot 3-seriyada o'tkaziladi.

Birinchi seriya: bundan tadqiqotchi tekshiriluvchiga jadvaldagi qora rang bilan yozilgan 1 dan 25 gacha bo'lgan raqamni o'sib boruvchi tartibda ko'rsatib berishni taklif qiladi. qaror yozib boruvchi esa tekshiriluvchi bu topshiriqni qancha vaqt ichida idrok etishini sekundomer vositasida aniqlab, yozib boradi.

Ikkinchi seriya: Tadqiqotchi tekshiriluvchidan jadvaldagi qizil raqamlarni 24 dan 1 gacha kamayuvchi tartibda ko'rsatib berishni taklif qiladi.

Qaror yozib boruvchi esa xudi oldingi seriyadagi kabi tekshiriluvchining topshiriqni bajarish uchun sarflagan vaqtini aniqlab yozib boradi.

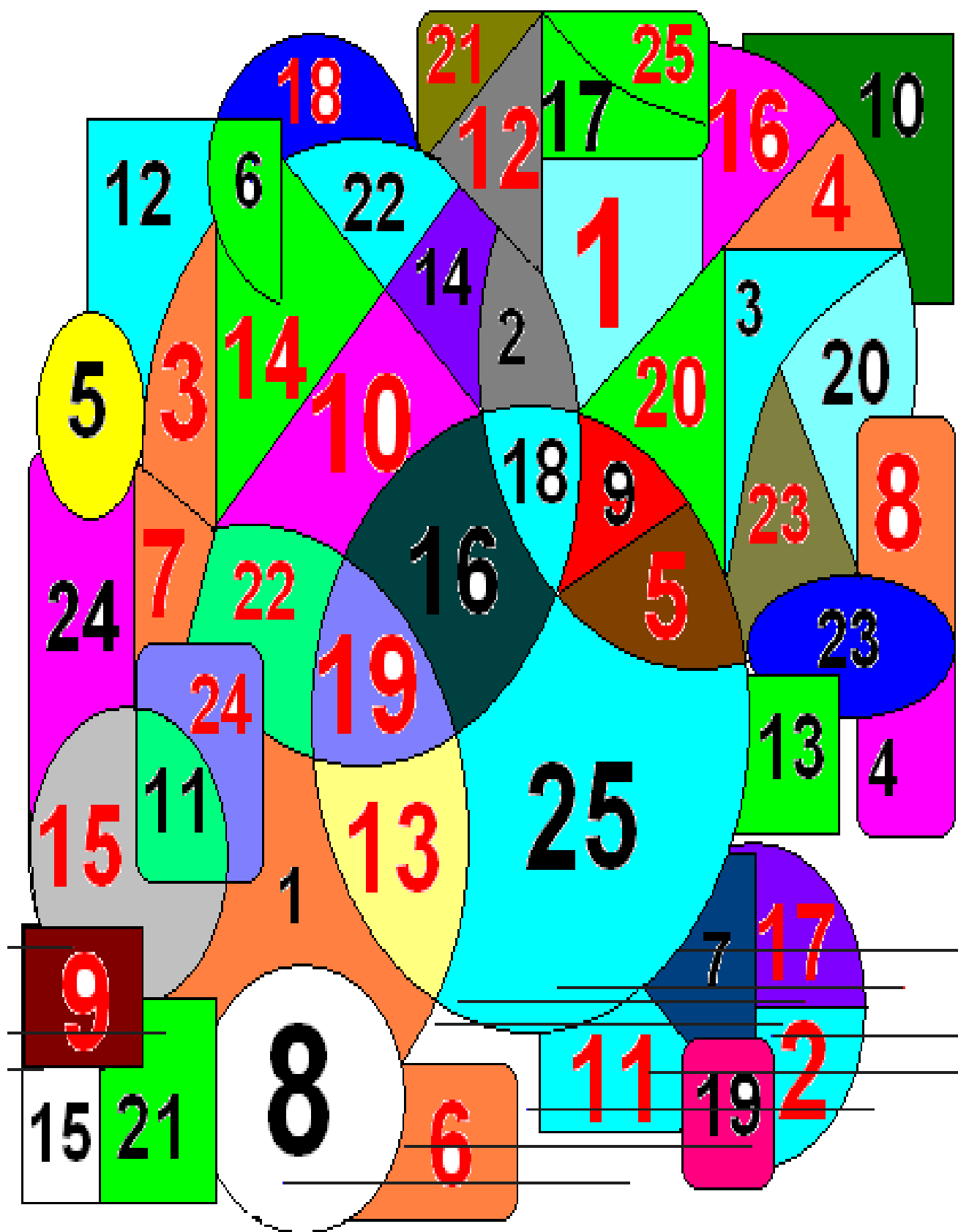
Uchinchi seriya: Bunda tekshiruvchi, tekshiriluvchiga bir vaqtning o'zida galma gal qora qora raqamlarni kupayib boruvchi tartibda ko'rsatib berishni taklif qiladi. qaror yozib boruvchi topshiriqning xarakteri uning bajarilishi uchun ketgan vaqt va yo'l qo'yilgan xatolarni aniqlab qarorda qayd etadi.

Tadqiqot natijalarini taxlil qilish: qaror yurituvchining yozuvlari asosida uchala seriyadagi topshiriqni bajarish uchun tekshiriluvchi qilgan vaqt va yo'l quyilgan xatolarni quyidagi qaror jadvalida qayd etilib qo'yiladi.

Topshiriq natijalarini ishlab chiqish. Protokol yozib boruvchining yozuvi asosida uchala seriya topshiriqni bajarishga ketgan vaqt va yo'l qo'yilgan xatolar quyidagi jadvalga yoziladi:

Ko'rsatkichlar	1-seriya	2-seriya	1-2- seriya	3-seriya
Vaqt				
Xatolar				

3-seriyada, garchi 1 va 2 seriyadagi faoliyat turlari aynan bajarilgan bo'lsada, bunda sarflangan vaqt dastlabki ikki topshiriqni bajarishga ketgan vaqt miqdoriga teng emas. Har ikki vaqt miqdori orasidagi farq sinaluvchi diqqatining bir faoliyat turidan ikkinchisiga ko'chishi uchun ketgan vaqtni ko'rsatadi. **Yo'qoridagi metodikaning murakkablashtirilgan varianti.**



DIQQATNING KO'CHISHINI TEKSHIRISH.

Tekshiruvchi:

Sana:

Ko'rsatkich	1seriya	2-seriya	1-2seriya	3seriya
Vaqt				
Xatosi				

Uchinchi seriyada bajarilgan topshiriq uchun sarflangan vaqt, garchi qolgan ikkala seriyada ham huddi shu xil shu topshiriq bajarilganidek ko'rinsada oldingi 2-seriyadagi topshiriqni bajarish uchun sarflangan vaqt bilan 3 chi seriyada bajarilgan topshiriq uchun sarflangan vaqt teng emas. Ana shu ikkala vaqt ko'rsatkichi orasidagi farq mazkur tekshiriluvchi diqqatining ko'chirilish vaqti ya'ni bir faoliyatdan ikkinchi bir boshqa faoliyatga o'tishi vaqti bo'lib hisoblanadi.

Diqqat deb—ongimizning muayyan ob'ektga yunaltirilishi va ana shu ob'ekt ustida to'rejaishiga aytiladi. Ongimizga yunaltirilgan narsa va hodisalar diqqatning ob'ekti deyiladi.

Diqqatni bir necha turga bo'lamiz:

Aktivligiga qarab:

1.Ixtiyoriy

2.Ixtiyorsiz

3.Ixtiyoriydan so'nggi

Ob'ektiga qarab:

1.Tashqi

2.Ichki

Faoliyat shakliga qarab: individual, guruh, jamoa.

Ijtimoiy diqqat: Ongning oldindan belgilangan maqsadga muvofiq irodaviy va asabiy aktivlik ko'rsatgan holda muayyan ob'ektga yunaltirilishi va ana shu ob'ektga to'g'rilashga aytiladi.

Ixtiyorsiz diqqat: ongimizning oldindan belgilangan maqsadsiz ravishda muayyan ob'ektga yunaltirilishi va unda to'g'rilashiga aytiladi.

Ixtiyoriydan so'nggi diqqat: Ongimizning muayyan ob'ektga avvalo ixtiyoriy ravishda qaratilib, so'ngra uning ahamiyati tushunilgan sari o'z-o'zidan qaratilib boriladigan diqqatga aytiladi.

Tashqi diqqat: Ongimizning o'z sub'ektiv voqeylikdagi va narsa-hodisalarga ularning belgi yoki xususiyatlariga yunaltirilishi va unda aktiv to'rejaishiga aytiladi. M: xushmuomalalik.

Ichki diqqat: Ongimizning o'z sub'ktiv tassurotlarimiz, his-tuygularimiz, intilishlarimizga qaratilishi hamda to'rejaishiga aytiladi.

Diqqatning bir qator xususiyatlari bor:

1.**Diqqatning kuchi barqarorligi-**odam o'z diqqatini birorta narsa yoki hodisa ustida o'zoq muddat davomida muttasil qaratib olishi diqqatning kuchi yoki barqarorligi deyiladi.

2.**Diqqatning xajmi (ko'lami):** Bir vaqtning o'zida qamrab olinishi. 3.**Diqqatning bo'linishi:** Ayni bir vaqtda diqqatimizning ixtiyorsiz ravishda 2 yoki undan ortiq ob'ektga qaratilishi tushiniladi.

4.**Diqqatning ko'chirilishi:** diqqatni ongli ravishta o'ylab, bir narsadan boshqa narsaga o'tkazishi.

5.**Parishonxotirlik-**Diqqatning haddan tashqari harakatchanligi yoki aksincha qotib qolganligi tushiniladi.

Diqqat shaxsning aktivligi va uning ob'ektiv voqelikdagi predmet va hodisalarga bo'lgan saylanma munosabati o'z aksini topadi. Unda inson psixikasining boshqaruvchanlik roli namoyon bo'ladi: diqqatsiz maqsadga muvofiq ish yuritish mumkin emas.

Ishning to'g'ri yuritilishini va bu ishning maxsuldorligini ta'minlovchi fakt-kishining turli shart-sharoit hamda vaziyatlarda to'g'ri yo'l tutishida uning diqqati o'ynaydigan rolni aniqlash anchayin mushqo'l. Har qanday masalani yoki qanday hayotiy muammoni echish kishidan mazkur masalaning mohiyatiga, harakat uslubiga diqqatni to'plash va aktiv qaratishni talab qiladi.

O'quvchi, qanday yoshda bo'lishidan qat'iy nazar, diqqatini dars vaqtida o'qituvchi tushuntirayotgan mavzuga qaratmasa, o'qituvchi so'zlarini tushunmaydi, darsni idrok qilolmaydi. O'quv materialini dastlabki idrok qilish, uni anglash va mustaqil esda saqlab qolish maqsadida qilinadigan keyingi ishlar o'quvchilardan barqaror diqqatni talab qiladi.

Diqqat va diqqatlilikni tarbiyalashda o'quv prostessini to'g'ri tashkil qilishning o'zigina etarli emas. Bunda o'quvchilarning uyushqoqliligi va intizomliligini ta'minlovchi kundalik rejimning yo'lga qo'yilishi ham katta rol o'ynaydi.

Topshiriq.

Instruksiya. Talabalarga quyidagicha topshiriq beriladi.

- Hozir men sizlarga bir sekund ichida bir qancha sonlar yozilgan rasmni ko'rsataman. Men rasmni ko'rsatib bo'lgach, mazkur sonlarni bir-biriga qo'shing va natijasini yozing.

Keyin ichda «bir, ikki...» deb sanab, bir sekund ichida talabalarga ichiga raqamlar yozilgan uchta turli geometrik figuralarning rasmi ko'rsatiladi. Ular qo'yidagicha bo'lishi mumkin: kvadrat – sakkiz, uchburchak – uch, aylana – to'qqiz.

Talabalar natijani chiqarib bo'lishgach, ulardan qaysi figura ichiga qanday son yozilganligi so'raladi.

qo'lga kiritilgan materiallardan diqqat xususiyatlarining (xajmi va bo'linishi) namoyon bo'lishi to'g'risida va diqqatda ustavnovkaning roli xakida tegishli xulosa chiqariladi.

Topshiriq.

1. Sinaluvchi harflarni alfavit tartibida aytadi va har bir harfdan so'ng ma'lum bir sonni ham qo'shib aytadi. Bunda A harfiga birni, undan keyingi harflarga uch sonini qo'shib, ya'ni a – bir, b – turt, v – etti, g – un, d – un uch va shu va shu tarzda «f» harfigacha aytiladi. Sarflangan vaqt doskaga yozib qo'yiladi. Mazkur tajribani yana ikki-uchta talaba takrorlaydi.

2. a) sinaluvchi doskaga 1 dan 20 gacha bo'lgan sonlarni yoza boshlaydi va bir vaqtning o'zida bu sonlarni ovoz chiqarib teskarisiga -20 dan 1 ga qarab o'qiydi va hokazo.

b) sinaluvchi kitobda biror narsani ovozni chiqirib o'qiydi va ayni paytda doskaga boshqa bir narsani (masalan:Q-Q-Q-Q-Q va x.k.) yozadi.

Qolgan talabalar bu har ikala ishning qay darajada oson va babbaravar bajarilishini ko'zatib boradilar. Mazkur tajribani yana talaba takrorlaydi.

Ekisperimentator diqqatining bo'linishiga doir bu tajribalar yakunini talabalar hamkorligida umumlashtiradi.

Topshiriq.

Diqqatning barqarorligini Burdonning korrekstion jadvali yordamida aniqlash.

Instruksiya. Tajribaning nomi elon qilingach, har bir talabaga ilgari tayyorlab qo'yilgan Burdon jadvalidan ikkitadan tarqatiladi. Jadvallardan birining yo'qori kismi o'ng burchagiga «Sinov

tajriba», ikkinchisining shu joyiga esa «Asosiy tajriba» deb yozilgan bo'ladi.

**Sinov tajriba uchun
BURDON JADVALI**

**A M K Z G X B K S H Z P Y U V R B X P A E T D J S G R
V X S Y U G I K V P D R G M A I T K O B E M F O I Y U S H
L Z J V P E P C H N V S J U L X Y U R X B Y A Z S H I O S V
C H E T E S P M N O R J X S H N A E C H Y U P J V L Y U F
O P V A K C H M K C H Z S H A J K Y A D X I S V P B Y U J R
S P V U Y U S H A T X G M K R A T Y U D D R G R L V R G
A M K E T N Z O U B X F P L J S H Y A I S Y U D Y U X V T U
C H P Y A I X N L U T S H I G V B K O G Z M X Y A R D A C H
E Y U J S F N P D S R K G.**

Talabalarga sinov tajriba uchun tayyorlangan jadval va qalamni qo'lga olish aytilgach, bajarilishi lozim bo'lgan ish tartibi tushuntiriladi:

Oldilaringizda harflar yozilgan qog'oz turibdi. Sizlar bu harflarni diqqat bilan ko'zdan kechirib, ularning ichidan A M K Z harflarni topib, vertikal chiziqlar bilan so'ng ishga kirishasizlar va «Boshlanganlar» deyilgandan so'ng ishga kirishasizlar va "to'xtanglar" deganimda ishni bas qilasizlar.

Talabalar tomonidan berilgan ayrim savollarga javob qaytarilgach, sinov tajriba boshlanadi. U bir minutcha davom etadi. Keyin asosiy tajribaga o'tiladi.

1. Instruksiya takrorlanadi. Bunda ham yo'qoridagiga uxshab A M K Z harflari vertikal chiziqlar bilan o'chirilishi lozimligi ta'kidlanadi.

2. Talabalarni tajribaning har bir minuti utgach «CHiziqcha qo'ying» degan buyruq beriladi deb ogohlantiriladi. Buyruq berilgan paytda qaysi harfga kelgan bo'lsangiz shu harf ustiga chiziqcha qo'yishingiz lozim deb uqtiriladi.

3. Asosiy tajriba sinov tajribadan farqli ularok 8-10 minut davom etadi. Ikkinchi, turtinchi va oltinchi minutlarda qo'shimcha qo'zg'ovchi ham (masalan, qalam bilan stolga bir maromda urish orqali) ishga solinadi.

Asosiy tajriba tugagach, natija quyidagi tartibda ishlab chiqiladi:

1. Asosiy tajribaning har bir minuti buyicha quyidagi ko'rsatkichlar hisoblab chiqiladi:

a) o'chirilishi lozim bo'lgan harflarning umumiy soni;

b) ulardan o'chirilmay qolgan yoki noto'g'ri o'chirilgan harflarning miqdori.

2. Mazkur ko'rsatkichlarning 1, 3, 5, 7 va 2, 4, 6, 8 minutlar buyicha jami.

3. Diqqatning birinchi, uchinchi, beshinchi, ettinchi va ikkinchi, turtinchi, oltinchi, sakkizinchi minutlar buyicha barqarorlik darajasi hisoblab chiqiladi. Buning uchun dastlab to'g'ri o'chirilgan belgilar umumiy sonidan o'chirilmay qolgan yoki noto'g'ri o'chirilgan harflar soni ayirib tashlanadi va har bir minutda ko'zdan kechirilgan tekstdagi o'chirilishi lozim bo'lgan harflarga nisbatan to'g'ri o'chirilgan belgilar prostenti hisoblab chiqiladi. Natija (prostent hisobida) diqqatning quyidagi barqarorlik normasiga asoslanib ko'rsatilishi mumkin.

Eng yaxshi ko'rsatkich – 81 – 100

Yaxshi ko'rsatkich – 61 – 81

Urtacha ko'rsatkich – 41 – 61

Past ko'rsatkich – 21 – 40

Diqqatning barqarorligini aniqlashda sinaluvchiga qo'shimcha qo'zg'ovchi orqali ta'sir ko'rsatilgan ikkinchi, turtinchi, oltinchi, sakkizinchi minutlardagi ko'rsatkich, ayniqsa harakaterli hisoblanadi. (Tajriba «Praktikum po psixologii» Leningrad, 1970, kitobidan olindi).

Topshiriq.

Korrektur sinov metodi bilan diqqatning ko'chish xususiyatini tekshirish.

Korrektur sinov qog'ozi (blankasi).

JFSYAGX BKSHZPYUVRB XPAETDJSGRVXSYUGIKVPDRG
MAITKOBEMFOIYUSHLZJVPEPCHNV SJULXYURXBYAZS
HIO SVCHSPMNORJXSHNAECHYUPLYUFOVAKCHMKCH
ZSHAJKYADXPYUJRSPVUYUSHATXGMKRATYUDDRG
RLVRGAMKETNZOUBXFPLJSHYAIDYUXVTUCHPYAIXN
LUTSHIGVBKOGZMXYARDACHYUJSFNPDSRKG NAB

Topshiriqning bajarilishi. Sinaluvchi birinchi ikki satrdan masalan, s va b harflarini, uchinchi satrdan esa o va sh harflarini o'chiradi. Keyingi yana ikki satrdan s va b undan keyingiidan o va sh harflarini o'chiradi. O'chirilgan qatorlar ustini qog'oz bilan yopa borib, yo'qoridagi tartibda 9 minut mobaynida ishlaydi.

Topshiriq natijalarini ishlab chiqish. Sinaluvchining eksperiment davrida necha marta xatoga yo'l qo'yilgani aniqlanadi. Bunday xatolar turlicha bo'lishi mumkin. Masalan: A) satrlarni qaydlashdagi xato (sinaluvchi s va b harflarni ikki emas, balki uchta satrdan yoki o va sh harflarni bitta satrdagina o'chirish xolatlari uchrashi mumkin);

b) satrlarni tashlab ketish (s va b harflarni ikki satrdan o'chirish urniga ularni bir satrdagina o'chirish, o vash harflarni tashlab ketish, satrdan xech narsani o'chirmaslik xollari). Yo'l qo'yilgan barcha xollar jamlanadi. Diqqatning ko'chishidagi xolatlar quyidagi formula buyicha hisoblanadi.

$$S = 100\% \cdot \frac{A}{B}$$

Bunda S – diqqatning ko'chishida yo'l qo'yilgan xato foiz hisobida, A- noto'g'ri ishlatilgan satrlar soni, B- jami qatorning miqdori.

Topshiriq.

Diqqatning bo'linishini yaxshilashda mashq qilishning roli:

a) sinaluvchi bir vaqtning o'zida ikki xil ishni bajarish, masalan, yozma hisob chiqarish va yodlangan sherni og'zaki aytish taklif qilinadi. Yo'l qo'yilgan xatosi va ishning bajarilish tezligiga qarab diqqatning bo'linishi bajarilish tezligiga qarab diqqatni bo'lishi va bunda mashq qilishning ahamiyati to'g'risida xulosa chiqariladi;

b) kartochkaga oralig'i 1-3 mm masofada tartibsiz joylashgan nuqtalarni xech qanday vositasiz, iloji boricha tez va ovoz chiqarib sanash topshiriladi. Tajriba har safar nuqtalar joylashuvi va ular orasidagi masofani o'zgartirish orqali bir necha takrorlanadi. Ishning natijasi, ayniqsa, hisobning tez va to'g'riligi diqqatning bo'linish tezligini oshiradi mashq qilishning ahamiyati katta ekanligi yaqqol ko'rsatadi; v) sinaluvchilar o'z faoliyatini yozadilar va bir vaqtning o'zida mazkur tarkibidagi harflarni ovoz chiqarib,

teskarisiga ayta boshlaydilar. Dastlab buning uddasidan chiqish qiyin. Nega? Bu ishning uddasidan chiqish uchun diqqatning qanday xususiyati talab qilinadi? Bu xususiyatni taraqqiy qildirishda mashq qilishning ahamiyati ko'zatiladi.

Darsda o'quvchilar diqqatini kuzatish dasturi.

1. Dars boshlanishida o'quvchi diqqatining ahvoli.

Kuzatish natijasida «Dastlab o'quvchi diqqati darsga qay yo'sinda safarbar qilinadi va materiyani idrok qilishga hamda o'quvchilarga nisbatan muomala uslublariga (pedagogik nazorat);

b) darsning reja asosida o'tkazilish, davomatning tekshirilishi, dars mavzusining elon qilishi, uning mazmuni va ahamiyatining ochib berilishi, dars reja va o'quvchilarning ish metodlari xakida malumot berilishiga (o'quvchilar ongiga zarur ixtiyoriy diqqat ustanovkasini yaratish); v) sinovning jixozlashi va uning sanitariya gigiena sharoit (o'quvchi dikktini darsga to'la yunaltirishga sinfdagi tashqi sharoitning mosligi) ga etibor berilishi kerak.

2. dars prostessida o'quvchi diqqatini bo'lib yubormaligining yo'li va usullari. Buni aniqlash uchun talabalar diqqati darsning quyidagi elementlariga qaratiladi:

a) o'qituvchi tomonidan materialning tushuntirishdagi izchillik, sermazmunlik, sermavzulik va mantiqiylik. Fikrini ifodalashdagi emostionallik va yorqinlik. Fikrni ifodalashdagi emostionallik va erkinlik. Avvalgi bilim, shuningdek kuzatish, ekursiya malumolaridan foydalanish.

b) YAngi materiallarini bayon etishda o'quvchilarning mustaqil fikrlashini aktivlashtirishga qaratilgano'qituvchi savollarning xilma-xiligi va almashinib turishi (suxbat, o'qituvchi xikoyasi mustaqil ish va boshqalar);

v) darsning texnikaviy jixozlanishi (darsda kinoda, turli ko'rgazmali qurollardan foydalanish. O'qituvchi ko'rgazmali qurollarni namoyish qilishi va texnikaviy vositalardan foydalanishda, o'quvchilar idroki va diqqatini boshqarib boradi (bilimga qiziqish va ko'zatuvtuvchanlikning o'sishi);

g) darsning zichligi (dars paytida tushuntiriladigan material va qilinadigan ishlarning mundarijasi)

d) darsda o'quvchi diqqatining namoyon bo'lishi xususiyatlari; diqqatining barqarorligi, taqsimlanishi, ko'chishi. Darsning turli

bosqichlarida diqqatning etakchi diqqat turiga o'tishi, buning sababi; o'quvchilar diqqatining chalg'ishi va uning sababi;

e) sinf jamoasi tomonidan har bir o'quvchi diqqatiga hamda o'quvchilarning o'z shaxsiy diqqatlariga ongli javobgarlikni sezishining ko'rinishlari;

yo) darsda o'quvchilar diqqati individual hususiyatlarining ko'rinishi parishonxotirlik, diqqatining konstetrastiyasi, engil ko'chishi, taqsimlanishi va xakozalar.

Har bir talaba mazkur programma asosida sinfdagi barcha o'quvchilarni kuzatish bilan birga ulardan birini har tomonlama va chuqur o'rganish ob'ekti qilib tanlab oladi. Bu o'quvchi diqqatining xususiyatlari, undagi parishonxotirlik va beqarorlikni o'rganadi. Diqqatning barqarorligi o'quvchi shaxsida shakllanib borayotgan xususiyat sifatida aniqlanadi.

Talabalarga kuzatish natijalarini qayd qilish yuzasidan yo'l-yurik beriladi. YOzuv va turejaadigan ma'lumotlar o'quvchilar diqqatiga harakteristika beradigan darajada etarli bo'lishi lozimligi tushuntiriladi. Har birlari o'z kuzatishlari asosida va tegishli adabiyotlardan foydalanib «Darsda o'quvchi diqqat» degan mavzuda ish tayyorlashlari ogohlantiriladi.

Aytib utilganlarni tashkil qilishda talabalar e'tibori turli yosh gruppaldagi o'quvchilar diqqatini o'rganish zarurrligiga qaratiladi.

Instruktiv suxbat so'ngida qo'lga kiritilgan ma'lumotlarni ishlashda asosan qaysi masalalarga kuprok diqqat qilish lozimligi aytib o'tiladi, ya'ni:

1. O'quvchilar diqqatini utilayotgan darsga tulik safarbar qilish qanday amalga oshirildi? O'quv materiallarini aktiv idrok qilish hamda o'quv topshiriqlarini tulik bajarish ustanovkasi yaratildimi? Bu maqsadda o'qituvchi nima ishlar kildi?

2. o'quvchilar diqqatini tegishli darajada bo'lmaslikka erishildimi? Darsning qaysi momentlarida o'quvchilar diqqati kuchaydi yoki pasaydi? O'quvchilar diqqatini tarbiyalash borasida o'qituvchi qanday ishlarni amalga oshirdi?

Ayrim talabalarga yakuniy darslarda asosiy masalalar yuzasidan o'z fikrlarini bildirish uchun imkon yaratish lozim.

Darsda o'quvchilarning diqqatini kuzatishni quyidagi jadvalda ko'rsatish mumkin:

O'qituvchining dars paytidagi faoliyati	O'quvchi nima qilayapti (dars bosqichi buyicha)	Talabanning xulosasi

«KUBIKLAR» «LINK KUBI» METODIKASI.

Ushbu metodikadagi qo'llanma 3x3 sm o'lchamdagi 27 ta kubiklardan iborat.

27 kubiklar yig'ilib, (3x3 sm) bitta katta kubni hosil qiladi. Katta kubning (yig'ilgan) ustki qismi qizil yoki havo rang, ichki qismi oq yoki sariq rangda bo'lishi kerak. Ushbu katta kubni kichkina kubikchalarini faqat to'g'ri joylashtirgandagina yig'ish mumkin.

Tekshiriluvchiga beriladigan ko'rsatma (qo'llanma).

Sizning oldingizga ustki qismi bir hil rangda va ichki qismi boshqa hil rangda bo'yalgan kubiklar turibdi. (Eksperimentator bir nechtasini olib ko'rsatishi mumkin).

Siz xohlagan kubigingizni olib ko'rishingiz mumkin.

So'ngra «men bu kubikni buzib kubikchalarni aralastiraman, siz esa xuddi shunday kubikni qurib berishingiz kerak». (agar tekshiriluvchi bir nechta savol bersa, eksperimentator kubikni buzmasdan savollarga javob berishi kerak).

Agar tekshiriluvchi 15-20 minut davomida kubikni yig'a olmasa yoki juda ham qiyinchilik bilan shuncha vaqtda yig'sa, unga bu topshiriqni boshqatdan berish mumkin.

Tekshiriluvchining qurish taktikasi

(analiz-tahlil)

1-uslub. Joyiga qarab terish uslubi: Bunda tekshiriluvchi bita joyga kubikchani joylashtirish uchun hamma kubikchalarni birma-bir ko'rib chiqa boshlaydi. Bu noto'g'ri taktika. Chunki birma-bir ko'rib chiqishda juda ko'p hatoliklarga yo'l qo'yadi ko'p vaqt sarflaydi.

2-uslub. Optimal terish uslubi: Bunda tekshiriluvchi qo'lga olgan kubikchani o'z joyiga qarab bir yo'la qo'yib keta boshlaydi. Tekshiriluvchilar kubikni mana shu ikki usulda quradilar.

Natijalar tahlili.

Tekshiriluvchi kubikni qurish paytida tanlagan ish uslubi va yo'l qo'ygan xatolariga qarab, diqqatini yaxshi jamlay olish yoki olmasligini, xotirasining konkret esda olib qolish yoki qolmasligini, temperamentida nomoyon bo'ladigan ba'zi hususiyatlar (Neyrotizmning yo'qori yoki pastligi) qay darajada shaxsga xalaqit berishi va shu kabi hususiyatlar aniqlanadi.

Kubni qurishda yaxshi ko'rsatgichlarga asosan, texnik tafakkuri, amaliy tez qaror qabul qilishi, ba'zi konstruktiv qobiliyatlar va fazoviy tasavvuri yaxshi shakllangan tekshiriluvchilar erishadi.

Bundan tashqari kubikni yig'ish jarayonida tekshirilayotgan kishining frustrastiyasini, agressiyasini, iroda va diqqatining qay darajada nomoyon bo'lishini kuzatish mumkin. Bundan tashqari psixomotorik xususiyatlar ham kuzatiladi; qo'l, barmoqlar kordinastiyasi.

Diqqatni bilish «shult» jadvali.

Topshiriq: Bu jadvaldan 1 minut ichida raqamlarning o'sib borish tartibi bilan joylashishini ko'rsating.

1	23	17	2	6
18	7	25	16	19
5	3	22	4	20
14	10	24	12	9
11	15	8	21	13

Sonlarni joylashtirish metodikasi.

Bu metodika ixtiyoriy diqqatni baholash uchun mo'ljallangan.

TOPSHIRIQ: 2-minut davomida siz blankadagi kvadratlarga o'sib borishi bo'yicha tasodifiy tartibda berilgan sonlarni joylashtirib chiqing.

16	37	98	29	54
80	92	46	59	35
43	21	8	40	2
65	84	99	7	77
13	67	60	34	18

PSIXOGEOMETRIK TEST ORQALI SHAXS TIPOLOGIK XUSUSIYATLARINI ANIQLASH

Test natijalari asosida sinaluvchining individual tipini aniqlash orqali ular shaxsining o'ziga xosligi qobiliyatlarining qaysi yo'nalishga mos kelishini aniqlash mumkin. Bunda sinaluvchi 3 ta geometrik shakl (kvadrat, uchburchak, aylana)dan foydalanib odam qiyofasini yaratadi, shu tufayli chizilgan rasm asosida sinaluvchining yaratuvchanlik qobiliyati, didi va farosati ham namoyon bo'ladi.

AQShning San-Fransisko shahrida yashab faoliyat ko'rsatgan grafalog olim (yozuvchilarni o'rganuvchi) Eni Maxoni tomonidan shaxsning tipologik xususiyatlarini aniqlashda yangicha metodika, ya'ni "inson qiyofasini geometrik shakllardan yig'ish" testi yaratildi. Ko'p sonli tadqiqotlar asosida metodika ma'lum muvaffaqiyatlarga erishdi. Hozirgi kunda mutaxassislar tomonidan keng qo'llanilmoqda. Eni Maxoni bo'yicha geometrik shakllar quytdagicha xarakterlanadi:

Aylana-hissiyotga beriluvchi, aqlli, muloqatga kirishuvchan, ko'ngli ochiq, samimiylik belgisi, ya'ni bu shakl ko'proq foydalangan kishilar bo'lib, ko'pincha yo'qoridagi hislatlarga ega bo'lishadi.

Kvadrat-har qanday ishga mas'uliyat bilan qarovchi, aqlli, ba'zan dono, ayniqsa texnika sohasida ijodkor, har bir faoliyatda doimiy manbaga ega bo'lishini yoktiradigan, o'zini yo'qori darajada nazorat qilishga va o'z nuqtai nazariga ega bo'lgan kishilardirlar.

Uchburchak-qat'iyatli, talabchan, o'jar, ko'proq o'z manfaatlarini o'ylaydilar. Rahbarlik qobiliyatiga ega bo'lib, asosan hukmron, gegemon bo'lishga intiladilar, ba'zan bu yo'lda hech narsadan tap tortmaydilar.

Tajriba sinaluvchiga beriladigan ko'rsatma asosida olib boriladi. Olingan natijalar (rasm)ni qayta ishlash quyidagicha amalga oshiriladi: Siz tarkibida uchburchak, aylana, to'rtburchak shakllari qatnashgan jami 10 elementdan tashkil topgan odam rasmini chizing! Siz bu elementlarning hajmini (razmeri) kichraytirish yoki kattalashtirishingiz zarur bo'lganda birini ikkinchisining ustiga joylashingiz mumkin. Har uchala shakl tasvirda ishtirok etishi shart! Foydalanilgan shakllarning umumiy soni 10 tadan oshmasligi lozim. Agar rasm chizish jarayonida shakllar soni ortib ketgan bo'lsa o'chiring, kam bo'lsa to'ldiring. Rasmni ko'rsatma asosida bajaring!»

1). Har bir raqamlangan varaqdagi rasmlarda ishlatilgan geometrik shakllar soni alohida-alohida sanab chiqiladi. Masalan:

aylana-3 ta, kvadrat-4 ta, usburchak-3 ta va hokazo. Shu asosda natija sifatida 3 xil mazmundagi sonlar yuzaga keladi. Ya'ni sinaluvchi ishlatgan uchburchaklar soni yuzlik, aylana o'nlik, kvadrat birlik sonni tashkil etadi. Yo'qorida keltirilgan misolni quyidagicha ifodalash mumkin: «3-34». Paydo bo'lgan 100 (yuz)lik raqam sinaluvchi chizgan rasmning formulasi hisoblanadi. Rasm formulalari jadvalda keltrilgan (1-jadval).

Tadqiqotchi Eni Maxoni 2000 dan ortiq rasmlar ustida olib borgan tajriba natijalari tahliliga asoslanib, 8 (sakkiz) ta individual tipga asos soldi. Eni Maxoni metodikasi Lyusher rangli testi, Ayzenk metodikasi, Rusalov testlariga teng ravishda baholash mumkin bo'lgan qiziqarli va mahsuldor testlardan biri hisoblanadi.

I-toifa (tip) odamlar "rahbar" tip bo'lib bunday odamlar tashkiliy faoliyatga, rahbarlikka oid ishlarga ko'prok moyil bo'lishadi. Jamiyatda kishilarga yoqadigan hulq atvoriga ega bo'lish bilan birga yaxshigina notiq, ajoyib suhbatdosh, boshqalarni o'ziga rom eta oladi, jamiyatda o'z adaptisiyasiga ega kishilardir. Bu tipning formulasi; 901, 910, 802, 811, 703, 712, 730, 604, 622, 631, 640.

Boshqalarga nisbatan hukmronlik qilishga intiluvchan qattiq qo'l toifadagi podtiplar: 901, 910, 802, 811, 820. Vaziyatga qaraydigan (situativ) toifadagilar: 703, 712, 721, 730 kishilarga nutq orqali ta'sir eta oluvchilar yoki verbal rahbar, ta'lim beruvchi podtiplar: 604, 613, 622, 631, 640.

II- toifa (tip) kishilar mas'uliyatli, javobgar boshliq toifasidan bo'lib, o'zida "rahbar" toifaning ko'pgina hislatlarini namoyon etadi. Bu toifa odamlar ishni aql bilan bajaruvchi professional, lekin ba'zida mas'uliyatli qarorlar chiqarishda ikkilanib qoladigan kishilar, shunda ularga ozgina dalda berilishiga extiyoj sezadilar. O'z-o'zlariga talabchan rostgo'ylikni yo'qori baholaydiganlar, ko'pincha asab kasalliklarga moyil bo'lishadi ya'ni ko'p asabiylashishlari bunga sabab bo'ladi. Bu tip formulasi: 505, 514, 523, 532, 541, 550.

III-toifa (tip) kishilari-hissiyotga beriluvchan, emosional toifadagilar, turli qobiliyatlarga ega bo'lishadi: kichik qo'l mehnatidan tortib toki badiiy ijodgacha bo'lgan bosqichlarda o'z bilimlarini namoyon etishadi. Bu toifa kishilar ko'pincha birgina soha doirasida qolib ketmasdan kutilmaganda butunlay avvalgisiga teskari faoliyat yoki mutaxassislikka o'tib ketishlari mumkin, hatto 2 ta mutaxassislikda ham ish yurita olishadi. Jismonan iflogarchilikni va tartibsizlikni

yoqtirmaydi va shu sababli ko'pincha boshqalar bilan qarama qarshiliklarga borishadi. Tez-tez hafa bo'lib turadi, o'zlariga uncha ishonmaydilar. Yengil daldaga muhtoj bo'lishadi. Rasmlar formulasi: 406, 415, 424, 433, 442, 451, 460. Bundan tashqari 415-shoir tabiat kishilardir. Bunday kishilarda badiylikka, shoirlikka moyillik bo'ladi. 424-esa quyidagicha ma'noda bo'lishadi ya'ni biron ish faoliyat doirasida "Buni qanday yomon bajarishni tasavvur ham qilolmayman".

Bu toifa odamlar o'z ish faoliyatlarida bir zayldaliklari, muhimligi bilan ajralib turadilar. Yana shuni ham qo'shimcha qilish zarurki, tashxis qo'yilishning ishonchsizligiga qaramay, ushbu metodika muloqot jarayoni psixolog maslahatchi uchun juda ko'p ajoyib yordam berish mumkin.

IV-toifa (tip) «Olim» muammoli vaziyatlarda yengil mushohada yurita oladi. Nazariy tafakkurga ega. Aniq shaxsiy va ilmiy yo'nalishga egaligi bilan ajralib turadi. Ruhan barqaror. O'z harakatlarini aql bilan bajaradi. Rasm formulalari: 307,316,325,334,343,352,361,370. 316-podtip. Olamshumul nazariyalar yaratish yoki katta va og'ir koordinasion ishlarni amalga oshirish qobiliyatiga ega.

V-toifa (tip)-«intutiv»-«fahm farosatli». Bu toifadagi kishilar asab tizimi kuchli, sezgir va yo'qori darajada charchash xususiyatiga ega. Bir faoliyatdan ikkinchi faoliyatga oson ko'cha oladi. Yangi imkoniyatlar asosida harakat qiladi. Yangilikka nisbatan yo'qori darajadagi sezgirlik hissiyotga beriluvchan, ko'pincha boshqalar haqida qayg'uradi. Xulq normalarini o'zlari ishlab chiqadilar, ichki o'z-o'zini nazorat qilish xususiyatiga ega, o'zini nazorat qilishni afzal ko'radi. Erkinliklari va faoliyatlaridagi to'siqlarga salbiy munosabat bildiradi.

Formula: 208,217,226,235,244,253,262,271,280.

VI-toifa (tip)-«yaratuvchi, konstruktor xudojnik». Bunday kishilar boy fantaziyaga, fazoviy oriyentir olishga ega. Ko'pincha turli texnik, badiiy va intellektual ijod bilan shug'ullanadi. Ko'pincha og'ir-bosiq, ammo ichki olami boy. Intutiv tip kabi o'zining ahloq normasiga ega, o'zini nazorat qilishdan boshqa hech qanday ta'sirlarni qabul qilmaydi. Emosional, shaxsiy original g'oyalar egasi.

Formulasi: 109,118,127,136,145,019,028,037,046.

VII-toifa (tip)-«emotiv» tip. Boshqa kishilarga nisbatan yo'qori darajadagi qayg'urish. Filmlardagi «shafqatsiz kadrlar» va shafqatsiz voqealardan qattiq ta'sirlanadi. Boshqalardagi tashvish va og'riqlar unga bevosita ta'sir qilib, ular dardiga sherik bo'lish, hamdardlik uchun

juda ko'p energiya (quvvat) sarflaydi. Shu tufayli shaxsiy qobiliyatlarini ro'yobga chiqarishlari qiyin.

Formulasi: 550, 541, 460, 352, 361, 370, 253, 262, 271, 280, 154, 163, 172, 181, 190, 055, 064, 073, 082, 091.

VIII-toifa (tip)-«emotiv aksi». Boshqa kishilar tashvishini ko'pincha his qilmaydi, yoki e'tibor bermaydi, hatto kishilarga o'zining davleniyasini o'tkazishga harakat qiladi. Agar u yaxshi mutaxassis bo'lsa o'zi kerak deb hisoblagan ishni boshqalarni ham bajarishga majburlaydi. Ko'pincha ularga toshbag'irlik, rahmsizlik xos bo'lib, ko'pincha bu holat shaxsning o'z muammolariga ko'milgan vaziyatlara sodir bo'ladi.

Formulasi: 901, 802, 703, 604, 505, 406, 307, 208, 109.

Individual-toifaviy xarakterni e'lon etishdan avval tasvir shaklning tuzilish jihatlari quyidagi asosda savol-javob tariqasida aniqlanish mumkin.

-bo'yin qismini ko'rinarli qilib chizish-"siz g'amxo'r" ta'sirlanuvchanmizsi? Sizni tez-tez xafa qilib turishadimi?

-quloqlar chizilishi-sizni tinglashni biladigan odam deyish mumkinmi?

-odamga tanasining biron qismida cho'ntakcha tasvirlanishi "Bolalaringiz bormi?"

-rasmda odamning boshida kvadrat yoki uchburchak shaklidagi "shlyapa"ning tasvirlanishi, ko'rinishdan kerakli ishni qilib qo'ygan ko'rinasiz?

-yuz qismlarning (og'iz, burun, ko'z, hammasi) to'liq chizilishi, «siz o'zingizni muloqatga kirishuvchan) deb o'ylaysizmi?

-faqat og'izning tasvirlanishi "siz suhbatlashishni yoqtirasizmi?"

No	Sinaluvchining ismi familiyasi	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									

9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
Jami:									

-faqat burun tasvirlanishisiz (suxbatlashishni) hidlarni tez sezasizmi? Atir, duxini yoqtirasizmi?

-odam rasmi uning tanasida tasvirlanishi hozirgi paytda o'zingizdan katta yaqinlaringiz to'g'risida g'amxo'rlik qilayapsizmi?

-odamchanning biron yerida uchburchakning tasvirlanishi-kimgadir yo'llanma berish g'amxo'rliğingiz doirasiga kiradi?

Demak, ushbu shakldagi muloqat jarayonda psixolog sinaluvchi bilan o'zaro ishonchli muloqat o'rnatish mumkin. Shuni ham aytib o'tishim kerakki, chizilayotgan rasmlarda yo'qoridagi sifatlarning namoyon bo'lishi yo'qori darajada faxm farosat, psixik e'tibor va saviya talab etadii. Ya'ni past faxm farosatga ega kishilarda hech qanday ularning kasbiy faoliyatlari xususida ma'lumot ololmasligi mumkin.

E. Maxoni testining natijalar tahlili

Ta'lim yo'nalishi, kursi va guruhi

Sana

SHAXSNING IRODASINI O'RGANISH TESTI

Ma'lumki, shaxsning har qanday faoliyatining muvaffaqiyati uning irodasi kuchiga bog'liq. Shuning uchun shaxs irodasini o'rganish alohida ahamiyatga ega. Tavsiya etilayotgan test soda va qulayligi bilan barchaga manzur bo'lgan. Pedagoglar, sinf murabbiylari, o'quvchi va talabalarining bu xususiyatlari haqida aniq ma'lumotga ega bo'lishi ta'lim-tarbiya jarayonini muvaffaqiyatli tashkil etishga yordam beradi.

Ushbu ruhiy holatni aniqlash uchun maxsus ishlab chiqilgan testdan foydalanish mumkin. Tavsiya qilinayotgan fikrlarga shaxs «Ha» yoki «Yo`q» degan javob qaytarish kerak.

1. Hayotdagi muvaffaqiyat tasodiflarga ko`ra oldindan qilingan hisob-kitoblarga ko`proq bog`liq bo`ladi deb o`ylayman.

2. Agar o`zimning sevimli mashg`ulotlarimdan ayrilsam, unda men uchun hayotning mazmuni yo`qoladi.

3. Men uchun har qanday ishning oqibati, natijasidan ko`ra, uning bajarilish jarayoni muhim.

4. Men odamlarning o`z yaqinlari bilan bo`lgan munosabatlarining yaxshi emasligidan ko`ra, ishdagi muvaffaqiyatsizlikdan ko`proq qayg`uradilar deb hisoblayman.

5. Mening fikrimcha, ko`pchilik odamlar yaqin kelajakka mo`ljallangan maqsad bilan emas, balki uzoqqa mo`ljallangan maqsad bilan yashaydilar.

6. Agar imkoniyat bo`lsa-da, lekin hech kim sezmasligiga ishonchim komil bo`lsa ham nojo`ya harakat qila olmayman.

7. Mening hayotimda muvaffaqiyatsizliklardan ko`ra muvaffaqiyatli kunlar ko`p bo`lgan.

8. Menga amaliy, ishchan, ishbilarmon odamlardan ko`ra his-tuyg`uli, ko`ngilchan inson ko`proq yoqadi.

9.Hatto oddiy ishda ham men uning ba'zi elementlarini takomillashtirishga harakat qilaman.

10.Muvaffaqiyatga erishish haqidagi fikrlarga berilib ketgan vaqtlarimda ehtiyotkorlik choralarini unutib qo'yishim mumkin.

11.Yoshligimda ota-onam meni dangasa deb hisoblar edi.

12.Men o'zimning muvaffaqiyatsizliklarimga sharoit emas, balki ko'proq o'zimni aybdor deb hisoblayman.

13.Ota-onam meni qattiq nazorat qilishgan.

14.Menda qobiliyatga nisbatan sabr-toqat kuchli.

15.O'z maqsadlarimdan qaytishga muvaffaqiyatga erisha olmasligim haqidagi fikr emas, balki dangasalik sabab bo'ladi.

16.Men o'zimni o'zimga ishongan odamman deb hisoblayman.

17.Muvaffaqiyatga erishish uchun garchi imkoniyatlar mening foydanga bo'lmasa ham tavakkal qilishim mumkin.

18. Men tirishqoq odam emasman.

19.Hamma ishlar tekis (me'riyoda) ketayotgan bo'lsa, unda mening g'ayratim yanada oshadi.

20.Agar men gazetada ishlaganimda edi, unda turli voqealar haqida yozishdan ko'ra, ko'proq odamlar yaratilgan yangiliklarni yozgan bo'lar edim.

21.Mening yaqinlarim odatda shaxsiy rejalarim bilan hamfikir bo'lmaydilar.

22.Mendagi hayotga nisbatan bo'lgan talablarimning darajasi o'rtoqlarimning shunday talablaridan pastroq.

23. Men o'z maqsadlarimga erishish yo'lida qat'iyman.

Test kaliti:

«Ha»-1, 2, 6, 7, 8, 9, 15, 17, 19, 20, 22, 23.

«Yo'q»-3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 21

Natijalarning miqdoriy tahlili. Ballar yig'indisi:

0-9 dan past bo'lganda-Sizning faoliyatingizda muvaffaqiyatga ehtiyoj yaqqol ko'rinmaydi.

10-13 ballgacha: Sizda muvaffaqiyatga intilish bor, lekin hayotda faoliyatingizni tashkil qilishda har doim ham muvaffaqiyatga ehtiyoj sezavermaysiz.

14-23 ballgacha: Sizning faoliyatingizda muvaffaqiyatga ehtiyoj yo'qori darajada, har doim muvaffaqiyat bo'lishiga ishonasiz, qat'iysiz

u yoki bu darajada murakkab, lekin bajarilishi mumkin ishlarni qilishni yoqtirasiz. 0-9 past, 10-13 o`rtacha, 14-23 yo`qori.

Savolnoma

1. Hayotdagi muvaffaqiyat tasodiflarga ko`ra oldindan qilingan hisob-kitoblarga ko`proq bog`liq bo`ladi deb o`ylayman.

2. Agar o`zimning sevimli mashg`ulotlarimdan ayrilsam, unda men uchun hayotning mazmuni yo`qoladi.

3. Men uchun har qanday ishning oqibati, natijasidan ko`ra, uning bajarilish jarayoni muhim.

4. Men odamlarning o`z yaqinlari bilan bo`lgan munosabatlarning yaxshi emasligidan ko`ra, ishdagi muvaffaqiyatsizlikdan ko`proq qayg`uradilar deb hisoblayman.

5. Mening fikrimcha, ko`pchilik odamlar yaqin kelajakka mo`ljallangan maqsad bilan emas, balki uzoqqa mo`ljallangan maqsad bilan yashaydilar.

6. Agar imkoniyat bo`lsa-da, lekin hech kim sezmasligiga ishonchim komil bo`lsa ham nojo`ya harakat qila olmayman.

7. Mening hayotimda muvaffaqiyatsizliklardan ko`ra muvaffaqiyatli kunlar ko`p bo`lgan.

8. Menga amaliy, ishchan, ishbilarmon odamlardan ko`ra his-tuyg`uli, ko`ngilchan inson ko`proq yoqadi.

9. Hatto oddiy ishda ham men uning ba'zi elementlarini takomillashtirishga harakat qilaman.

10. Muvaffaqiyatga erishish haqidagi fikrlarga berilib ketgan vaqtlarimda ehtiyotkorlik choralarini unutib qo`yishim mumkin.

11. Yoshligimda ota-onam meni dangasa deb hisoblar edi.

12. Men o`zimning muvaffaqiyatsizliklarimga sharoit emas, balki ko`proq o`zimni aybdor deb hisoblayman.

13. Ota-onam meni qattiq nazorat qilishgan.

14. Menda qobiliyatga nisbatan sabr-toqat kuchli.

15. O`z maqsadlarimdan qaytishga muvaffaqiyatga erisha olmasligim haqidagi fikr emas, balki dangasalik sabab bo`ladi.

16. Men o`zimni o`zimga ishongan odamman deb hisoblayman.

17. Muvaffaqiyatga erishish uchun garchi imkoniyatlar mening foydanga bo`lmasa ham tavakkal qilishim mumkin.

18. Men tirishqoq odam emasman.

19.Hamma ishlar tekis (me'riyoda) ketayotgan bo`lsa, unda mening g`ayratim yanada oshadi.

20.Agar men gazetada ishlaganimda edi, unda turli voqealar haqida yozishdan ko`ra, ko`proq odamlar yaratilgan yangiliklarni yozgan bo`lar edim.

21.Mening yaqinlarim odatda shaxsiy rejalarim bilan hamfikir bo`lmaydilar.

22.Mendagi hayotga nisbatan bo`lgan talablarimning darajasi o`rtoqlarimning shunday talablaridan pastroq.

23. Men o`z maqsadlarimga erishish yo`lida qat'iyman.

Shaxsning irodasini o`rganish testining natijalar tahlili.

Ta'lim yo'nalishi, kursi va guruhi

Sana

No	Sinaluvchining ismi famiyasi	Past	O'rtacha	Yo'qori
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				

18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
Jami:				

**Motivatsiya va motivlarning nazariy muammolari.
(o`quvchining ta`lim muassasiga
bo`lgan motivatsiyasini aniqlash metodiqasi misolida.)**

MAQSAD ; Talabalarga mavzu yo`zasidan tushunchalar berish; yangi metodlarning afzalliklari ularga tushuntirish, o`tqazish usullarini o`rgatish , talabalarni metodiqalarga bo`lgan qiziqishlarini ehtiyojlarini yangi-yangi metodiqalarni izlab topishga qaratish orqali ularni qiziqishlarini ortib borishiga erishish.

Tadqiqot uchun zarur jihozlar ; Test matyni, plaqat marqer.

Tadqiqotning borishi; O`qituvchi talabalarga mavzu yo`zasidan tushunchalar beradi darsda qo`llanilishi lozim bo`lgan metodiqa bilan tanishtirib matni sxemalar shaqlida yozdiradi, natijalar tahlilini beradi.

Darsning yaquni; O`tqazilgan metodiqani har bir talaba o`zi taqror uyda tajriba qilib, o`quvchilar guruhida qayta ishlab qelishni uyga vazifa qilib beradi.

O`quvchining ta`lim muassasiga bo`lgan motivatsiyasini aniqlash.

Maqsad; Bolaning kollejga, bilim olishga va kollejdagilarning unga bo'lgan munosabatini aniqlash.

Qo'rsatma ; Bolaga jadvalda berilgan savollarga o'ziga ma'qul bo'lgan javoblarning faqat birini tanlab belgilashi ta'qidlanadi.

1. Ta'lim muassasasi senga yoqadimi ?
 - Ha,
 - Bilmadim,
 - Yo`q.
2. Sen har doim ta'lim muassasiga bajonidil borasanmi yoqi uyda qolishni istaysanmi ?
 - Bajonidil boraman
 - Har doim har xil,
 - Qo`proq uyda qolishni istayman.
3. Agar o`qituvchi ertaga hamma o`quvchilar ta'lim muassasasiga qelishi shart emas deb qolgudeq bo`lsa, sen qanday yo`l tutgan bo`lar eding ?
 - Kollejga borar edim.
 - Bilmadim.
 - Uyda qolar edim.
4. Senga ma`lum sabablarga qo`ra darslarning qoldirilishi yoqadimi?
 - Yoqmaydi.
 - Har doim ham emas
 - Yoqadi.
5. Senga o`qituvchi uy vazifasi bermasligini xohlarmiding ?
 - Xohlamas edim
 - Bilmadim
 - Xohlar edim.
6. Ta'lim muassasida faqatgina tanaffus bo`lishini xohlarmiding?
 - Yo`q
 - Bilmadim
 - Xohlar edim.

7. Ota-onangga va do'stlaringga ta'lim muassasang, o'qishlaring haqida qo'p gapirib berasanmi?
- Doim
 - Qam
 - Yo'q gapirmayman
8. Sen o'qituvchining fe'lini yumshoqroq bo'lishini xohlarmiding?
- Menga o'zimning o'qituvchim yoqadi.
 - Aniq bir narsa deyish qiyin.
 - Xohlar edim.
9. Guruxda sening do'stlaring qo'pmi ?
- Ko'p
 - Kam
 - Do'stlarim yo'q
10. Guruxdagi kursdoshlaring yoqadimi ?
- Yoqadi
 - Uncha emas
 - Yoqmaydi.

Natijalar tahlili

Har bir birinchi javob uchun - 3 ball, oraliq javob uchun - 1ball, oxirgi javob uchun - 0ball.

Eng yo'qori ball - 30 ball. Balning qo'tarilishiga qarab o'quvchining ta'lim muassasasiga bo'lgan qiziqishi yo'qoriligi ma'lum bo'ladi.

25- 30 ball- O'qishga faolliqning yo'qoriligi o'quvchining ta'lim muassasiga va o'ziga bo'lgan munosabati yaxshi shaqllangan.

20-24 ball- o'quvchi sifatida kollejga nisbatan munosabati me'yorida shaqllangan.

15-19 ball- ta'lim muassasasiga bo'lgan munosabati ijobiy shaqllangan bo'lsada, leqin o'quv jarayoni uni qiziqtirmaydi.

10-14 ball- o'zini o'quvchi sifatida his etish shaqllanmagan.

10 balldan past bo'lsa - ta'lim muassasasiga, o'qishga nisbatan salbiy munosabatda.

Savolnoma

- 1 Ta'lim muassasasi senga yoqadimi ?
 - Ha,
 - Bilmadim,
 - Yo`q.
2. Sen har doim ta'lim muassasiga bajonidil borasanmi yoqi uyda qolishni istaysanmi ?
 - Bajonidil boraman
 - Har doim har xil,
 - Qo`proq uyda qolishni istayman.
3. Agar o`qituvchi ertaga hamma o`quvchilar ta'lim muassasasiga qelishi shart emas deb qolgudeq bo`lsa, sen qanday yo`l tutgan bo`lar eding ?
 - Kollejga borar edim.
 - Bilmadim.
 - Uyda qolar edim.
- 4 Senga ma`lum sabablarga qo`ra darslarning qoldirilishi yoqadimi?
 - Yoqmaydi.
 - Har doim ham emas
 - Yoqadi.
- 5 Senga o`qituvchi uy vazifasi bermasligini xohlarmiding ?
 - Xohlamas edim
 - Bilmadim
 - Xohlar edim.
- 6 Ta'lim muassasida faqatgina tanaffus bo`lishini xohlarmiding?
 - Yo`q
 - Bilmadim
 - Xohlar edim.
7. Ota-onangga va do`stlaringga ta'lim muassasang, o`qishlaring haqida qo`p gapirib berasanmi?
 - Doim
 - Qam

- Yo`q gapirmayman
8. Sen o`qituvchining fe`lini yumshoqroq bo`lishini xohlarmiding?
- Menga o`zimning o`qituvchim yoqadi.
 - Aniq bir narsa deyish qiyin.
 - Xohlar edim.
- 9 Guruxda sening do`stlaring qo`pmi ?
- Ko`p
 - Kam
 - Do`stlarim yo`q
- 10 Guruxdagi kursdoshlaring yoqadimi ?
- Yoqadi
 - Uncha emas
 - Yoqmaydi.

XXI-Asr odamlari (Kettel testi "A" shakli misolida)

MAQSAD ; Talabalarga bugungi kunda shaxsni o`rganish dolzarb mavzu ekanligini mavzu orqali tushuntirish;

ularga yangi asr qishisining shaxsiy sifatleri qanday bo`lishi, qomil inson tushunchasi haqida bilimlar berish

mavzuga oid yangiliqlarni yanada qo`proq izlab topishga undash.

Tadqiqot uchun zarur jihozlar; Qetter testi "A" shaqli misolida plaqat, marker.

Darsning borishi ; O`qituvchi talabalarga mavzu yo`zasidan bilimlar beradi.

Darsda o`rganilishi lozim bo`lgan test talabalar diqqatiga havola etiladi.

(test savolnomasi shu yerda qeltiriladi.)

Dars yaquni ; Talabalarga metodiqani qanday o`tqazish haqida bilimlar berilgandan qeyin uni o`tqazib

natijalar e`lon qilinadi va uyga vazifa beriladi.

Shu metodiqani boshqa shaxslarda o`tqazish uchun qo`llash.

"Bilimlarni egallashga intilish" metodiqasi

Metodiqqa Ye.P.Ilin va N.A.Qurdyo`qovalar tomonidan tavsiya qilingan.

Qursatma: Berilgan savollar qatoriga juft javoblar qursatilgan. Iqqi javobdan savolning xolatiga qura qeraqlisini tanlab olib a) yeqi b) xarfi bilan belgilaysiz. Javoblar ichidan o`zingizga muvofiq qeladiganini tanlashingiz shart.

1. Darsda yomon baxo olganimdan sung uyga qelib:

a) tezda dars qilishga utiraman javob Bera olmagan materialni taqrorlayman;

b) bu fandan dars berilmaganini bilganim xolda televizor quraman, yeqi qompyuter uynayman;

2. Yaxshi baxo olganimdan sung:

a) dars tayearlashni ich-ichimdan xoxlagan xolda davom ettiraman;

b) diqqat bilan tayearlayman, chunki bilganim bilan mendan suramasligini bilaman.

3. Sizda baxodan emas, javobingizdan qoniqmasliq xolati bulganmi?

a) xa b) yo`q

4. Sizning tasavvuringizda uqish:

a) yangiliqlarni bilish; b) bir ozgina qiyin mashgulot.

5. Darsga puxta tayeargarliq sizning baxoingizga ta'sir qiladimi?

a) xa b) yo`q

6. Siz past baxo olganingizdan sung buni notugri qildim, deb o`zingizni taxlil qilasizmi?

a) xa b) yo`q

7. Sizning uy vazifalarni bajarishga bulgan intilishingiz unga baxo quyilishiga bogliqmi?

a) xa b) yo`q

8. Siz uqituvchi qasal bulmasligini xoxlaysizmi?

A) xa b) yo`q

9. Sizga qaniquldan sung uqishga qelish oson qechadimi?

A) xa b)yo`q

10. Siz sinfdan sinfga utganda Yangi qitoblar sotib oldingiz, ularda nimalar yezilgani

bilan qiziqasizmi?

A) xa b)yo`q

11. Sizningcha qasal bulish yaxshimi yeqi uqish:

A) uqish b) qasal bulish

12. Siz uchun muxim baxo yeqi bilim:

A) baxo b) bilim

Natijalar taxlili.

Xar bir kalitga mos tushgan javobga 1 ball beriladi.

Surovnoma kaliti

Bilimlarni egallash motivasiyasini 1-6, 8-11 savollarning "a" javoblariga, 7-12 savollarining "b" javoblariga e'tibor beriladi.

Xulosa.

Tuplangan ballar 10 dan 12 gacha bulsa, bilimlarni egallash motivasiyasi yo'qori darajadagidan dalolat beradi.

Savolnoma

1. Darsda yomon baxo olganimdan sung uyga qelib:
 - a) tezda dars qilishga utiraman javob Bera olmagan materialni taqrorlayman;
 - b) bu fandan dars berilmaganini bilganim xolda televizor quraman, yeqi qompyuter uynayman;
2. Yaxshi baxo olganimdan sung:
 - a) dars tayerlashni ich-ichimdan xoxlagan xolda davom ettiraman;
 - b) diqqat bilan tayerlayman, chunqi bilganim bilan mendan suramasligini bilaman.
3. Sizda baxodan emas, javobingizdan qoniqmasliq xolati bulganmi?
 - a) xa
 - b) yo'q
4. Sizning tasavvuringizda uqish:
 - a) yangiqliklarni bilish;
 - b) bir ozgina qiyin mashgulot.
5. Darsga puxta tayergarliq sizning baxoingizga ta'sir qiladimi?
 - a) xa
 - b) yo'q
6. Siz past baxo olganingizdan sung buni notugri qildim, deb o'zingizni taxlil qilasizmi?
 - a) xa
 - b) yo'q
7. Sizning uy vazifalarni bajarishga bulgan intilishingiz unga baxo quyilishiga bogliqmi?
 - a) xa
 - b) yo'q
8. Siz uqituvchi qasal bulmasligini xoxlaysizmi?
 - A) xa
 - b) yo'q

9. Sizga qaniquldan sung uqishga qelish oson qechadimi?
A) xa b)yo'q
10. Siz sinfdan sinfga utganda Yangi qitoblar sotib oldingiz, ularda nimalar yezilgani bilan qiziqasizmi?
A) xa b)yo'q
11. Sizningcha qasal bulish yaxshimi yeqi uqish:
A) uqish b) qasal bulish
12. Siz uchun muxim baxo yeqi bilim:
A) baxo b) bilim

“PSIXOLOGIK KONSUL’TATSIYA VA PSIXOKORREKSTIYA” FANIDAN NAZORATI SAVOLLARI

1. Psixologlar Nizomi qachon qabul qilingan
2. Psixokorreksiya termini nimani bildiradi?
3. Psixologik xizmat ko’rsatishda shaxsning etnopsixologik xususiyatlari hisobga olinadimi?
4. Psixologik xizmat ko’rsatishning qanday ish mazmunlari bor?
5. Shaxs deb nimaga aytiladi?
6. Bolaning jismonan sog’lom o’sishida ko’proq nimaga e’tibor berish kerak?
7. Bolalarning o’sishi va rivojlanishga nimalar ta’sir qiladi?
8. Kishining guruhdagi shaxslararo munosabatlar tizimida tutgan o’rnini o’rganish uchun qaysi metodika qo’llaniladi ?
9. Stressga olib keluvchi qo’zg’atuvchilar qanday ataladi?
10. Psixoanaliz yo’nalishi kim tomonidan ishlab chiqilgan
11. Geshtalterapiya yo’nalishi kim tomonidan ishlab chiqilgan?
12. Transakstion analiz nazariyasi kim tomonidan ishlab chiqilgan?
13. Psixologik ta’sir turlarini ayting
14. Verbal ta’sir deb nimaga aytiladi?
15. Noverbal ta’sir deb nimaga aytiladi?
16. Muloqotga kirishuvchilar o’rtasidagi o’zaro ta’sir jarayoni qanday ataladi?
17. Muloqotda axborot almashuv qanday ataladi?
18. Korrekstion psixologiya nimani o’rganadi?
19. Psixokorrektion tadbirlarning samaraliligini baholash mezonini qanday aniqlanadi?
20. Psixodinamik nuqtai nazar asoschisi kim?
21. Psixogimnastika deb nimaga aytiladi?
22. Artterapiya terminining ma’nosi nima?
23. Artterapiyaning ta’sir texnikasi nimadan iborat?
24. Artterapiyaning maqsadi nimadan iborat?
25. Musiqaterapiya qanday amalga oshiriladi?
26. Proteksiya deb nimaga aytiladi?
27. Emostional raddiya deb nimaga aytiladi?
28. Qattiqqo’llik deb nimaga aytiladi?
29. Individuallik nima?

30. Bolaning maktabda etuklik darajasini qaysi metodikalar orqali aniqlanadi?
31. Psixologik konsultastiya qanday paytda qo'llaniladi?
32. Kasbiy diologik o'zaro ta'sir o'tkazishning qonuniyatlari haqida gapiring
33. Bolalar psixik rivojlanishi diagnostikasi
34. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan korrekstion ish.
35. Maktab yoshidagi bolalar bilan korrekstion ish.
36. Rivojlanishdan orqada qolgan bolalar psixokorreksiya
37. Ota-ona va bolalar munosabatlari psixokorreksiya
38. Psixologik maslahat vaziyatida o'zaro ta'sirning predmetiga tarif bering.
39. Noverbal aloqa qanday qo'llaniladi?
40. Paralingvistika nima?
41. Psixokorreksiya so'zi nimani anglatadi?
42. Psixologik maslahat haqida gapiring
43. Diqqatni yo'naltirish metodlari, klientni eshitish bosqichlari haqida gapiring
44. Psixologik maslahatda ta'sir o'tkazish metodlari.
45. Intervyuning beshqadamlik moduli haqida gapiring.
46. Psixodinamik intervyu haqida gapiring.
47. Guruhiy maslahat haqida gapiring.
49. Maslahatning etnik talablari haqida gapiring.
50. Maslahatning vositalari haqida gapiring.
51. Maslahatda psixodinamik yo'nalish o'z-o'zini himoya mexanizmlari, psixoanalitik intervyuning asosiy texnikasi.
52. Empatiya haqida gapiring.
53. Shaxsni rivojlanish bosqichlari va hayotiy davrlari konstepsiyasi.
54. Psixokorreksiya amaliy psixolog faoliyatining bo'lagi sifatida.
55. Psixologik korrekstiya haqida gapiring.
56. Psixokorreksiyaning amaliy psixolog faoliyatidagi o'rni.
57. Hozirgi zamon maktablarida psixokorreksiyaning tashkil etish bilan bog'liq muammolar haqida gapiring.
58. Psixokorreksiyaning tashkil etishning uslubiy asosi haqida gapiring.
59. Psixik taraqqiyotning tahliliy bosqichlari haqida gapiring.
60. Psixologning turli yoshdagi bolalar bilan olib boradigan psixokorreksiya ishlarida individual o'ziga xosligini xisobga olish.

61. Korrekstion ishlar jarayonida psixolog va mijoz o'rtasidagi munosabatni hisobga olish.
62. Psixokorreksiya dasturining to'zilish xususiyatlari haqida gapiring.
63. Psixokorreksion dasturlar klassifikatsiyasi haqida gapiring.
64. Psixokorreksion tadbirlarning mazmuni klassifikatsiyasi.
65. Individual psixokorreksiya haqida gapiring.
66. Guruhiy psixokorreksiya haqida gapiring.
67. Psixokorreksiyaning asosiy yo'nalishlari.
68. Xorij psixologlarining tadqiqotlarida bola psixika rivojlanishi muammolarini korrekstiya qilish haqida gapiring.
69. Psixik rivojlanishning korrekstiya qilish yo'nalishlari.
70. Korrekstion ishda kognitiv psixologiyaning usul va tamoyillaridan foydalanish haqida gapiring.
71. Psixokorreksiyada psixodinamik yo'nalish.
72. Korrekstion ishlarni bajarishda psixodinamik yo'nalish metodlari.
73. Psixokorreksiyaning usul va texnikalari.
74. O'yin terapiyasi haqida gapiring
75. Syujetli o'yinlar, strukturali o'yinlar, o'yin materiallari va bolalar rasmlarini interpretatsiya muammolari.
76. Psixokorreksiyaning xulq-atvor va kognitiv geshtalterapiya yo'nalishlari.
77. Psixokorreksiyada xulq-atvor yo'nalishlarining asosiy modeli
78. Alohida psixik funktsiyalarni korrekstiya qilish tushunchasi.
79. Bilish jarayonlari korrektsiyasi haqida gapiring.
80. Samarali korrekstiya qilish bosqichlari -o'yinterapiya.
81. Muammodan chiqishda yangi usullarni qidirish bosqichi haqida gapiring
82. Psixologik inqirozni engib o'tish texnikasi haqida gapiring.
83. Ertak bilan davolashning korrekstion mexanizmi.
84. Guruhda psixokorreksion ishlarning shart-sharoitlari
85. Guruhda psixokorreksion ishlar bosqichlari haqida gapiring.
86. Guruhiy rivojlanishning qonuniyatlari va qoidalari
87. Guruhiy dinamika va guruhiy rivojlanishning tamoyillari.
88. Psixik rivojlanishda orqada qolgan bolalar bilan ishlash va korrekstiya qilish ishlari va hk.

PSIXOLOGIK KONSULTATSIYA BO'YICHA ATAMALAR LUG'ATI

Avtomatlashtirilgan ko'nikmalar va ko'nikmalar-insonning har qanday murakkab faoliyatni amalga oshirish bilan bog'liq bo'lgan qobiliyatlari va qobiliyatlari, inson tomonidan tizimli, ongli nazoratni talab qilmaydigan avtomatik, aniq va aniq bajariladigan harakatlar va reaksiyalar darajasiga olib keladi.

Agressivlik-bu odamning odamlarga, hayvonlarga, atrofdagi dunyoga dushman munosabatlarida ifodalangan xarakterning o'ziga xos xususiyati. Agressiv bunday xatti-harakatlar va dushman bo'lgan shaxsning bunday munosabati, ayni paytda har qanday ob'ektiv sabablarga ko'ra kelib chiqmasligi, muayyan holatlarda yoki axloqiy yoki huquqiy sabablarga ko'ra, xususan, o'zini himoya qilish yoki boshqa odamlarni himoya qilish zarurati bilan oqlanishi mumkin emas.

Adaptiv (adaptiv) xatti-harakatlar insonning xatti-harakati bo'lib, u hayotning yuzaga keladigan sharoitlariga eng yaxshi moslashishga imkon beradi.

Etarli muloqot uslubi-bu odamning maqsadga osongina va tezda erishish, odamlarga to'g'ri ta'sir ko'rsatish va ular bilan yaxshi munosabatlarni saqlab qolish imkonini beradigan odamlar bilan muloqot qilish uslubi.

Psixologik konsultatsiya (tuzatish ishlarida) faol rol (psixolog, mijoz) psixologik konsultatsiya jarayonida konsultatsiyachi psixolog yoki mijoz tomonidan amalga oshiriladigan tashabbuskor, faol harakatlardir yoki psixo-tuzatish ishlarida. Ushbu harakatlar maqsadga imkon qadar tezroq va tezroq erishish uchun mo'ljallangan.

Insonning haqiqiy ongi-ma'lum bir vaqtda insonning ongida namoyon bo'lgan ongli haqiqatning sohasi; inson hozir nimani angelayotganini anglatadi.

Urg'u (talaffuz) belgilar xususiyatlari u haddan tashqari rivojlangan bir shaxsning belgilar xususiyatlari, aniq, boshqa belgilar xususiyatlari ustidan ustun va juda tez-tez, uning harakatlari va harakatlarida namoyon boshqa belgilar xususiyatlari nisbatan.

Psixoterapevtik yondashuvlar Shu bilan bir qatorda -mijozning muammolarini psixoterapevtik hal qilish uchun turli xil, ba'zan o'zaro bir-birini istisno qiladigan yondashuvlar.

Mijozning xatti-harakati- uning muqobil usullari turli xil, ko'pincha qarama-qarshi, mijozning muammoni amaliy hal qilish bilan bog'liq xatti-harakatlari.

Insonga nisbatan qarama-qarshilik-bu shaxsga nisbatan ijobiy va salbiy munosabatdir.

Bolalarning g'ayritabiiy passivligi-bu bolalarni o'z tengdoshlaridan ajratib turadigan, yoshi yoki tabiatiga ko'ra bolalarga xos bo'lmagan juda sezilarli va aniq passivlik.

Fikr-mulohazalarni anonim muntazam ravishda olish-bu odamlar tomonidan qanday algilandiği haqida atrofda odamlardan muntazam ravishda ma'lumot olish, ular tomonidan baholanadi va tashqi tomondan ko'rinadi.

Antipatiya-salbiy munosabat, insonga nisbatan yoqtirmaslik.

Apatiya-insonning psixologik holati, uning atrofida sodir bo'layotgan narsalarga befarqligi bilan ajralib turadi, bu esa past faollik va salbiy hissiy tajribalar bilan birga keladi.

Autotrening (AUTOGENIK ta'lim) - psixoterapevtik, psixokorreksion ta'sir o'tkazish usuli, uning rivojlanishiga asoslangan va hayotda amalda qo'llaniladigan maxsus ko'nikmalar va ko'nikmalar, shart-sharoitlar va xatti-harakatlarning psixologik o'zini o'zi boshqarish bilan bog'liq.

Mijozning faoliyati- uning (xatti-harakatlarining) asosiy motivatsiyasi mijozning o'z manfaatlari va ehtiyojlari bo'lib, unga asoslanib, rag'batlantirilishi mumkin

Mijoz belgilangan maqsadlarga erishish, psixologik konsultatsiyalashuv vaqtida olingan psixoterapevtik tavsiyalarning amaliy bajarilishiga.

Psixolog-konsultantning mijozga nisbatan befarq munosabati-psixolog-konsultantning "yaxshi" yoki "yomon" nuqtai nazaridan shaxsning yoki mijozning xatti-harakatlarini baholashdan voz kechishi; psixolog-konsultantning mijozni shaxs sifatida yaxshiroq tushunish, uni o'zi kabi qabul qilish uchun munosabati.

Befarqlik-befarqlik, insonning hech kimga yoki biror narsaga sovuqligi, unga qiziqish yo'qligi, tegishli ob'ektga ijobiy yoki salbiy hissiy reaksiyalarning yo'qligi bilan tavsiflanadi.

Hech qanday sababsiz bezovtalanmagan xatti – harakatlar-bu tashvish va asabiylashish bilan ajralib turadigan, bu esa o'z navbatida

yaxshi, ob'ektiv sabablar bo'lmagan-bu xatti-harakatni oqlashi mumkin bo'lgan insoniy xatti-harakatlardir.

Behush istak-ichki niyatlar, ehtiyojlar, insonning xatti-harakatlarining sabablari, u hozirgi vaqtda o'zini o'zi anglamaydi, biroq uning psixologiyasi va xatti-harakatlariga ta'sir ko'rsatadi.

Uyqusizlik-odamning normal dam olishlari uchun uyquning psixologik yoki fiziologik etishmovchiligi, insonning o'z vaqtida uxlab qolishi va kerak bo'lganda normal uyquga qodir emasligi.

Miya bloklari miyaning anatomik, fiziologik va funktsional avtonom qismlari bo'lib, inson ma'lumotlarini idrok etish, saqlash va qayta ishlashda, shuningdek, uning faoliyatini rejalashtirish va tartibga solishda o'ziga xos rol o'ynaydi.

Psixodiagnostik usulning haqiqiyligi psixodiagnostik usulning asosiy xususiyatlaridan biri bo'lib, uning sifati va amaliy foydalanish imkoniyatini aniqlaydi. VPM – bu texnikani o'rganish uchun mo'ljallangan psixologik sifatni ajratish va baholash qobiliyati.

Etakchi faoliyat-tegishli yoshda yoki inson hayotining ma'lum bir davrida uning asosiy, asosiy, eng katta qiziqish uyg'otadigan va uning psixologik rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan inson faoliyatining turlari.

Mijozlarni og'zaki qo'llab - quvvatlash-psixologik konsultatsiyalashuv vaqtida psixolog-konsultatsiyachi bilan faol hamkorlik qilish uchun mijozning nutqini rag'batlantirish usuli; psixolog-konsultatsiyachi tomonidan mijozdan, ayniqsa, e'tirof etish bosqichida psixologik stressni bartaraf etish uchun turli so'zlar va iboralardan foydalanish.

Psixologik konsultatsiya turlari-ularda hal qilinadigan muammolarning tabiati bo'yicha, masalan, samimiy-shaxsiy, oilaviy, psixologik-pedagogik, biznes kabi psixologik konsultatsiya turlari.

Psixologik konsultatsiya samaradorligining tashqi belgilari-psixologik konsultatsiya natijasida yuzaga keladigan mijozning xatti-harakatlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar.

Psixologik konsultatsiyalashuvning tashqi ish tartibi - mijozlar va boshqa mehmonlarga o'z konsultatsiyachilaridan farqli ravishda belgilangan psixologik konsultatsiyalashuvning ishlash tartibi; vaqt davomida qaysi psixologik konsultatsiya mehmonlarni qabul qilish uchun ishlaydi.

Psixologik konsultatsiya samaradorligining ichki belgilari-psixologik konsultatsiyalashuv natijasida yuzaga kelgan psixologiyada va mijozning xatti-harakatlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar.

Psixologik konsultatsiya ishining ichki tartibi - o'z xodimlari uchun belgilangan psixologik konsultatsiya rejimi;

psixologik konsultatsiyalashuvda uning xodimlari bilan shug'ullanishi kerak bo'lgan turli tadbirlar o'rtasidagi vaqtni taqsimlash.

Oiladagi jinsiy hamjihatlik, ayniqsa, oila ichidagi nizolar bilan bog'liq masalalarda bir xil jinsdagi oila a'zolari o'rtasidagi fikrlarning birligi, roziligi.

Psixolog-konsultantning imkoniyatlari-mijozlar unga murojaat qilgan muammolarni amaliy hal qilishda psixolog-konsultatsiyachi qila oladigan yoki qila olmaydigan narsalar ro'yxati.

Inson irodasining yosh xususiyatlari-insonning hayotining turli davrlarida, masalan, bolalik, o'smirlik, o'smirlik va yetuk yillarda namoyon bo'lgan irodasining o'ziga xos xususiyatlari.

Insonning xarakterining yosh xususiyatlari-uning hayotining turli davrlarida, masalan, maktabgacha va yosh maktabda, o'smirlik va o'smirlik davrida inson xarakterining xususiyatlarini namoyon etish xususiyatlari.

Iroda insonning psixologik shaxsiy xususiyatlarining tizimi bo'lib, u to'siqlarni bartaraf etish, belgilangan maqsadlarga erishish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Bir - birlarining odamlarini anglash va tushunish - psixologik tadqiqotlar sohasi, bir-birining odamlarini idrok etish va tushunish bilan bog'liq bilim va ko'nikmalar majmui. Odamlar bir-birlarini idrok etish va tushunishning to'g'riligi boshqa odamlarning aniq tasvirlarini shakllantirishni, ularning psixologiyasi va xulq-atvorini to'g'ri tushunishni ta'minlaydi.

Mijoz muammosini vaqtinchalik hal qilish-bu muammoni hal qilish, mijozni xavotirga soladi, bu faqat bir muncha vaqt uchun uning aniqligini yo'qotadi, lekin bu muammoni butunlay hal qilmaydi va kelajakda tegishli muammolarni takrorlash yoki kuchayishiga kafolat bermaydi.

Psixologik konsultatsiya muddati-psixologik konsultatsiya o'tkaziladigan kunning ma'lum bir vaqti yoki vaqti; mijoz bilan ishlash uchun psixolog-konsultatsiyachi tomonidan sarflangan vaqt miqdori.

Psixologik konsultatsiyaning yordamchi xodimlari-odatda psixologik konsultatsiyaning normal, to'liq ishlashini ta'minlaydigan psixologlar emas, balki mutaxassislar guruhi.

Insonning xarakterining ikkinchi darajali biznes xususiyatlari kattalarda mavjud bo'lgan va uning asosiy belgilar xususiyatlari asosida shakllanadigan xarakterning biznes xususiyatlari hisoblanadi.

Oilaning ikkinchi darajali (ikkinchi darajali) psixologik muammolari – boshqa hal qilinmagan muammolar tufayli kelib chiqadigan oilaviy hayot muammolari va oilaning birinchi, asosiy muammolarini hal qilmasdan o'zlarini muvaffaqiyatli hal qila olmaydi.

Genotip-inson tomonidan meros bo'lib o'tgan va uning o'ziga xos xususiyatlarini (genotipik) aniqlaydigan genlar to'plami.

Gipertermiya-insonning deyarli har doim ko'tarilgan kayfiyatida, uning energiyasida, faoliyatida, juda yuqori hayotiy ohangida namoyon bo'lgan xarakterning o'ziga xos xususiyati. Bunday xarakterga ega bo'lgan odamlar, odatda, rahbarlar bo'lishga intilishadi, o'z manfaatlari uchun juda barqaror emas, tanishlarda tushunarsiz, yolg'izlik holatiga toqat qilmaydi.

Oiladagi asosiy psixologik muammolar oila ichidagi munosabatlarning muammolari bo'lib, unda oilaning farovonligi boshqa narsalarga qaraganda ancha katta bo'ladi.

Guruh psixoterapiyasi-amaliy psixologiya sohasi, mijozlarga jamoaviy psixologik yordam ko'rsatish uchun mo'ljallangan psixotuzatish texnikasi to'plami, bir guruh mijozlar bilan psixolog-konsultatsiyachi ishi.

Sensitiv Group ta'limi-mijozlar o'zlarini, atrofdagi odamlarni va insoniy munosabatlarni to'g'ri qabul qilish, baholash qobiliyatini rivojlantirish uchun mo'ljallangan ijtimoiy-psixologik treningning bir turi.

Ikki tomonlama oila ichidagi nizolar oiladagi nizolardir, unda ikkala turmush o'rtog'i ham bir vaqtning o'zida ishtirok etadi: er va xotin.

Biznes kommunikativ muammo-mijozning boshqa odamlar bilan biznes aloqalari muammosi.

Biznes psixologik konsultatsiya-mijozlar bilan biznes aloqalari bilan bog'liq ishbilarmonlik masalalari bo'yicha psixologik konsultatsiya.

Psixologik konsultatsiya uchun biznes yondashuv-yondashuv, unga muvofiq mijoz bilan psixologik konsultatsiyalashuv boshlanishidan

oldin konsultatsiyalashuv shartlari kelishib olinadi va kelishib olinadi: vaqt, joy, kutilgan natijalar, xarajatlar va boshqa masalalar.

Depressiya-insonning psixologik depressiya holati, uning faoliyatining pasayishi, umumiy hayotiy ohang va shning psixologiyasida ustunlik bilan tavsiflanadi.

Psixologik konsultatsiya diagnostik bosqichi-psixologik konsultatsiya uchinchi bosqichi, davomida mijoz uning muammo haqida psixolog-konsultatsiyachi aytadi, va konsultatsiyachi psixolog diqqat bilan uni tinglaydi, muhokama, u bilan muammoni belgilaydi, uning psixologik tashxis qo'yadi, shuningdek, zarur bo'lsa, mijozning psixodiagnostik tekshiruvini o'tkazadi.

Insonning odamlar bilan ishlashi va muloqotining dinamik xususiyatlari – inson tomonidan ish va odamlar bilan muloqotda bo'lgan turli harakatlar to'plami, bu harakatlarning jismoniy (dinamik) xususiyatlari. D. O. R. va O. ch. 1.hozirgi vaqtda uning temperamenti, jismoniy va psixologik holatiga, ish sharoitlariga yoki odamlar bilan muloqotga bog'liq.

Noqulaylik-insonning noqulay, yoqimsiz psixologik holati, doimiy shni keltirib chiqaradi. D. turli sabablarga ko'ra hosil bo'ladi: charchoq, charchoq, kasallik, muvaffaqiyatsizliklar, odamlar bilan noqulay munosabatlar, muhim ehtiyojlarning noroziligi va boshqalar.

Psixologning mijoz bilan aloqa qilish muddati-konsultatsiyachi psixolog mijoz bilan bir yoki bir nechta shaxsiy uchrashuvlarda muloqot qilish vaqti.

Psixolog-konsultantning mijozga bo'lgan xayrixohligi, albatta, psixolog-konsultantning mijozga nisbatan mehribon, mehribon, ijobiy munosabati.

Psixolog-konsultantning mijozga bo'lgan ishonchi-psixolog-konsultantning mijozga hamma narsada ishonishga tayyorligi va qobiliyati; psixolog-konsultantning mijozning o'z muammolarini mustaqil ravishda hal qilish qobiliyatiga bo'lgan ishonchi.

Psixologik konsultatsiyalashuvda uzoq muddatli vaqtinchalik istiqbol-uzoq vaqt davomida, bir necha oydan bir necha yilgacha, psixologiyada va mijozning xulq-atvorida ijobiy o'zgarishlar bo'lib, u mijozning amaliy tavsiyalarini bajarish orqali psixologik konsultatsiyalashuv tugagandan so'ng paydo bo'ladi. Ruhiiy kasalliklar-insonning ruhi va xatti-harakatlarida jiddiy kasalliklar bilan bog'liq kasalliklar. Masalan, histeriya, shizofreniya, manik-depressiv psixoz.

Hayotning muvaffaqiyatsizligi-inson hayotida yoqimsiz holatlar bo'lib, u o'zi yoki uning atrofidagi odamlar muvaffaqiyatsizliklar deb hisoblaydi va bu kishi qiyin kechadi.

Hayot - uning kayfiyatini va faoliyatini belgilovchi shaxsning umumiy jismoniy va psixologik holati.

Kundalik konsultatsiya-insonga ilmiy asosda emas, balki to'plangan hayot tajribasi yoki aql-idrok deb ataladigan tavsiyalar.

Psixologik shaxsning qaramligi-insonning mustaqil qaror qabul qila olmasligi, mustaqil qaror qabul qilishda o'zini namoyon qiladigan xarakterning o'ziga xos xususiyatining psixologiyasiga va xatti-harakatlariga atrofidagi odamlar ta'sir qiladigan kuchli ta'sir.

Insonning yuksak da'volari-bu shaxsning haqiqiy imkoniyatlariga va uning hayot sharoitlariga to'liq mos kelmaydigan hayotiy muvaffaqiyatlarga da'vo.

Depozitlar insonning tug'ma, barqaror psixofizyologik xususiyatlari bo'lib, uning qobiliyatlarini rivojlantirishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik konsultatsiya vazifalari psixologik konsultatsiya jarayonida, uning maqsadlari va yakuniy natijalarida hal qilinishi mumkin bo'lgan masalalardir.

Insonning murakkabligi-insonning psixologik xarakterdagi qiyin kamchiliklari, uning qobiliyatini to'liq namoyon etishiga to'sqinlik qiladigan komplekslar, odamlar bilan muloqot qilish, muvaffaqiyatga erishish.

Xotira qonunlari insonning xotirasini shakllantirish, rivojlantirish va faoliyat yuritishida bo'ysunadigan asosiy qonunlardir.

Zakovat qonunlari-ularning shakllanishida, rivojlanishida va faoliyatida, ayniqsa bolalik davrida, insonning aqliy qobiliyatlariga bo'ysunadigan qonunlar.

Oila va oilaviy hayot qonunlari-oila va oilaviy munosabatlarni shakllantirish, rivojlantirish va faoliyatining ob'ektiv qonunlari.

Inson tezligi va reaksiyalarining sekinlashishi inson faoliyatining dinamik xarakteristikasi, shuningdek, odamlar bilan muloqot qilish jarayoni bo'lib, u hamma narsani juda sekin bajaradi va uning atrofida sodir bo'layotgan narsalarga aniq kechikish bilan javob beradi. Z.T.va R.h.uning temperamentining tabiiy xususiyatlariga, hozirgi vaqtda jismoniy va psixologik holatga bog'liq.

Sog'lom fikr-insonning hayoti yoki amaliy aql-zakovati, uning tabiiy aqliy qobiliyatlari, hayot jarayonida mustaqil ravishda qo'lga kiritgan

bilim, ko'nikma va ko'nikmalar asosida maxsus ta'lim olmasdan yuzaga keladigan hayotiy vazifalarni hal qilishga imkon beradi.

Aks ettirish-ko'pincha e'tirof etish bosqichida ishlatiladigan psixologik konsultatsiya usullaridan biridir. Qabul qilish 3. bu mijozning harakatlari bo'yicha konsultatsiyachi psixolog, uning so'zlari, mijozning o'zi tomonidan aytilgan intonatsiyasi bilan bir qatorda uning pozitsiyalari, imo-ishoralari va yuz ifodalarini ongli ravishda takrorlashdan iborat.

Insonning potentsial intellektual rivojlanish zonasi insonning intellektual rivojlanishining yaqin istiqboli bo'lib, uning psixodiagnostikasini amalga oshirishda va boshqa odamlar tomonidan aqlni rivojlantirishda minimal psixologik yordam ko'rsatishda ochiladi.

Potentsial xavf zonasi-hayot sharoitlari, sharoitlari, vaziyat bo'lib, unda bir kishi muvaffaqiyatsizlikka uchraydi.

Kayfiyatning o'zgaruvchanligi-oldindan aytib bo'lmaydigan, insonning kayfiyatidagi o'zgarishlarni tushuntirish qiyin.

Mijozning shaxsini o'rganish-mijozning psixologik konsultatsiyaiga murojaat qilgan muammoni yanada chuqurroq tushunish uchun bilishi kerak bo'lgan shaxsiy xususiyatlarini aniqlash uchun mijozning psixolog-konsultatsiyachisi tomonidan psixodiagnostik tekshiruv. Shuningdek, mijozning ongini o'z muammosining mohiyatini etkazish va mijozning faol ishtiroki bilan uni hal qilishning eng samarali usullarini topish kerak.

Shaxsning implitsit nazariyasi-ilmiy, ijtimoiy va psixologik tushuncha, bu shaxsning hayotining shaxsiy tajribasida mavjud bo'lgan barqaror, odatiy holatlarda tashqi ma'lumotlar, psixologiya va odamlarning xulq-atvori qanday birlashtirilganligi haqidagi shaxsiy g'oyasi.

Individual psixoterapiya-amaliy psixologiya va psixoterapiya sohasi; har bir mijoz bilan psixolog (psixoterapevt) ning individual ishi uchun mo'ljallangan psixoterapiya (psixo-tuzatish) usullari tizimi.

Mijozning mnemik muammolarining o'ziga xos o'ziga xosligi-bu mijozning xotirasi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklarning o'ziga xos, o'ziga xos xususiyatlari.

Intellektual qobiliyat-insonning turli xil vazifalarni hal qilish qobiliyatiga ega bo'lgan aqliy qobiliyatlari.

Psixolog-konsultantning shaxsiy ish tartibi-psixolog-konsultantning ish vaqtini psixologik konsultatsiyada ishtirok etishi kerak bo'lgan turli xil professional faoliyat turlari o'rtasida taqsimlashdir.

Odamlarga bo'lgan qiziqish insonning odamlarga nisbatan umumiy, qiziqarli, hissiy jihatdan ijobiy munosabati bo'lib, ular bilan tez-tez muloqot qilish istagi va istagi bilan birga, ular haqida va ularning hayoti haqida imkon qadar ko'proq bilishdir.

Psixolog-konsultantning shaxsiyatining interpersonal fazilatlari ~ konsultatsiyachi xarakterining psixologik xususiyatlaridan iborat bo'lib, u mijoz bilan shaxsiy muloqotda namoyon bo'ladi.

Mijozning e'tirofini talqin qilish-konsultatsiyachi psixolog tomonidan mijozning muammoni psixologik mohiyatini va uning kelib chiqish sabablarini aniqlash, shuningdek, ushbu muammoni amaliy hal qilish uchun samarali takliflarni ishlab chiqish uchun uning hikoyasi-e'tirofining mijoz bilan birgalikda tahlil qilish.

Yaqin-shaxsiy psixologik konsultatsiya-psixologik konsultatsiya, u ular bilan ishonchli munosabatlarda faqat juda yaqin odamlar bilan gaplashish uchun afzal bo'lgan, masalan, mijoz yaqin-shaxsiy muammolar paydo munosabati bilan amalga oshiriladi.

Samimiy inson munosabatlari, odatda, begonalardan yashirilgan odamlar bilan yaqin, hissiy jihatdan juda muhim bo'lgan munosabatlardir. Psixologik testning informativligi-bu testdan foydalanish natijasida olinadigan shaxs haqida psixologik ma'lumotlarning miqdori va sifati.

Mijozning e'tirofi mijozning psixolog-konsultantga uning muammolari haqida batafsil ma'lumot, shu jumladan konsultatsiyachi psixolog tomonidan e'tirof etilgan savollarga javoblari.

Psixologiya tarixi psixologiya fanining bir bo'limi bo'lib, unda psixologik bilimlarni yaqin o'tmishgacha o'zgartirish tarixi va jarayoni ko'rib chiqiladi.

Psixologik konsultatsiyada mijozlarning kartotekasi-psixologik konsultatsiyada rasmiy foydalanish uchun yaratilgan maxsus kartoteka. Unda mijozlar haqida quyidagi ma'lumotlar keltirilgan: kim, qachon, qachon, qanday konsultatsiya so'radi, kim konsultatsiya berdi, mijozning muammosi nima edi, uni hal qilish uchun qanday tavsiyalar mijozga taklif qilindi, mijozning tegishli amaliy tavsiyalarini bajarish samaradorligi qanday edi va boshqa ma'lumotlar.

Oila ichidagi nizolarning katalizatori oilada yuzaga kelgan ziddiyatning asosiy sababi yoki asosiy manbai emas, balki bu mojaroni kuchaytirish yoki qo'llab-quvvatlash orqali unga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan ob'ektiv yoki sub'ektiv omildir.

Yaxshi rahbar (tashkilotchi) ning sifati insonni ishning mohir rahbari yoki tashkilotchisi sifatida xarakterlovchi psixologik xususiyatlardir.

Mijoz-har qanday muammoni hal qilish uchun professional psixologning yordami uchun psixologik konsultatsiya bergan shaxs.

Bolaning maktabda o'qishga bo'lgan bilim tayyorligi-olti yoshdan etti yoshgacha bo'lgan bolada kognitiv (bilim) jarayonlarning rivojlanish darajasi, shu jumladan, boshlang'ich sinflarda o'quv dasturini muvaffaqiyatli rivojlantirish uchun etarli bo'lgan hislar, e'tibor, xotira, tasavvur, fikrlash, nutq.

Kognitiv psixologik konsultatsiya-mijozning bilim jarayonlarini shakllantirish va rivojlantirish masalalari bo'yicha psixologik konsultatsiya.

Kognitiv jarayonlar-insonning bilim jarayonlari, shu jumladan uning his-tuyg'ulari, his-tuyg'ulari, diqqat, tasavvur, xotira, fikrlash, nutq.

Amaliy psixologning professional axloq kodeksi-asosiy qonunlar, qoidalar, qoidalar, amaliy psixolog, shu jumladan konsultatsiyachi psixolog, odamlar bilan ishlashda qat'iy rioya qilish kerak, psixologlarning professional jamoasi tomonidan qabul qilinadi va bu jamoa doirasida ishlaydi.

Psixolog-konsultantning mijoz bilan uchrashuvlari soni ma'lum bir vaqt uchun psixolog-konsultatsiyachi va mijozning shaxsiy uchrashuvlarining umumiy soni:hafta, oy yoki yil,-mijozning muammolarini to'liq hal qilish uchun zarur psixolog – konsultatsiyachi va mijoz.

Maktabda o'qish uchun kommunikativ tayyorgarlik-muloqot qobiliyatlari va ko'nikmalarini rivojlantirish darajasimaktabda bolani muvaffaqiyatli o'qitishni boshlash uchun olti yoki etti yoshli bolaning odamlari etarli.

Insonning kommunikativ qobiliyatlari inson bilan muloqotda namoyon bo'lgan insonning qobiliyatidir,odamlarni tinglash va tushunish, ularga ta'sir ko'rsatish, ular bilan yaxshi shaxsiy va biznes aloqalarini o'rnatish qobiliyatini o'z ichiga oladi.

Inson xarakterining kommunikativ xususiyatlari-inson bilan muloqotda namoyon bo'lgan shaxsning o'ziga xos xususiyatlari.

Kommunikativ razvedka-bu odamlar bilan muloqot qilish jarayonida yuzaga keladigan muammolarni hal qilishda namoyon bo'lgan insonning aqliy qobiliyatlari to'plami.

Kompleks psixologik-insonning jismoniy yoki psixologik kamchiliklari haqida noto'g'ri tushunchasi, ularning shubhalari, chuqur va, odatda, begona odamlar tomonidan yashirilgan, bu kamchiliklar tufayli tajribalar.

Aybdorlik majmuasi-bu o'z-o'zidan va boshqa odamlar uchun to'g'ri sababsiz tashvishlanadigan aybdorlik hissi bilan asossiz, juda kuchli ifodalangan.

Dushmanlik majmuasi psixologik holat bo'lib, u asossiz ravishda boshqa odamlarga dushmanlik qilish huquqiga ega deb hisoblaydigan odamning o'rnatilishi.

Himoya kompleksi psixologik munosabatdir, atrofdagi odamlarning unga tahdid solishi, unga dushmanlik qilishi va shuning uchun u doimo o'z hujumlaridan o'zini himoya qilishga majbur bo'ladi.

Nopoklik majmuasi insonning boshqa odamlardan ko'ra yomonroq va ularga nisbatan kamroq ekanligi haqidagi asossiz e'tiqodi bo'lib, shuning uchun u o'zini yomon va hurmatsiz munosabatda bo'lishga loyiqdir.

Mukammallik majmuasi mutlaqo asosli ishonch emas, insonning atrofdagilarga nisbatan ustunligini o'rnatish va bu ularga maxsus imtiyozlardan foydalanish huquqini beradi.

Mijozning e'tirofini talqin qilishning keng qamrovli nazariyasi-mijozning e'tirofini bir nechta turli xil psixologik nazariyalardan kelib chiqadigan qoidalar to'plamiga asoslangan holda talqin qilish usuli.

Insonning iltifotli xatti-harakati-uning harakatlari, shu jumladan imo-ishoralar, yuz ifodalari, shuningdek, nutqning paragvistik tarkibiy qismlari, Co-

ayni paytda u aytgan so'zlarga javob beradi, boshqa odamga maqtovlar bildiradi yoki o'z manzilida maqtovlar tinglaydi.

O'zaro kelishuv-odamlar o'rtasida o'zaro imtiyozlar tufayli erishilgan fikrlarning roziligi.

Raqobat xatti-harakati-boshqa odamlar bilan raqobat sharoitida insonning xatti-harakati, bu raqobatni g'alaba qozonish uchun mo'ljallangan, bu odamlardan ustundir.

Inson xarakterining raqobatlashadigan xususiyatlari-bir-biriga psixologik jihatdan mos kelmaydigan, bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan

inson xarakterining o'ziga xos xususiyatlari, bir xil vaziyatlarda uning xatti-harakatlarining mos kelmaydigan, qarama-qarshi shakllarini keltirib chiqaradi Insonning konstruktiv javoblari insonning boshqa odamni qiziqtiradigan muammoni qanday hal qilish bo'yicha foydali takliflarni o'z ichiga olgan boshqa shaxsning harakatlariga yoki bayonotlariga javobidir.

Mijozning muammoni hal qilish uchun konstruktiv yondashuv-psixolog-konsultantning xohish-istagi mijozni mijozning oldida turgan muammolar haqida, mijozning energiyasini saqlab qolish yoki ko'paytirish, uni ushbu muammoni hal qilish uchun (konstruktiv yo'nalishda) yo'naltirish uchun mijozdan qutulish emas.

Konsultatsiyachi-psixolog-psixologik konsultatsiya bilan shug'ullanadigan professional tayyorlangan amaliy psixolog.

Nazorat!! Odamlarning birgalikdagi faoliyatini baholash-odamlarning guruh faoliyatini joriy boshqarish, agar kerak bo'lsa, uni muntazam baholash va tuzatishni nazarda tutadi.

Psixologik konsultatsiyalashuvning nazorat bosqichi psixologik konsultatsiyalashuvning beshinchi, yakuniy bosqichi bo'lib, unda psixolog-konsultatsiyachi va mijoz kelajakda mijozning konsultatsiyalashuv vaqtida olingan muammolarini hal qilish bo'yicha amaliy tavsiyalarini bajarish natijalarini baholashga rozi bo'ladi. Bu erda, agar zarurat bo'lsa, psixolog-konsultatsiyachi va mijoz bir-birlari bilan qo'shimcha uchrashuvlar qaerda va qachon o'tkazilishi haqida kelishib oladi.

Qabul qilingan qarorni amalga oshirishni nazorat qilish-mijozning muammolari bo'yicha konsultatsiya jarayonida qabul qilingan qarorni kuzatish va baholash.

Maxfiy ma'lumotlar-faqat shaxslarga taqdim etilishi mumkin bo'lgan va boshqa odamlardan yashirin bo'lishi kerak bo'lgan ma'lumotlar. Ki, xususan, mijoz bilan bog'liq barcha ma'lumotlarni va psixologik konsultatsiyalashuvda saqlanadigan muammolarni o'z ichiga oladi.

Psixologik konsultatsiya holatining maxfiyligi-psixologik konsultatsiyalashuv vaqtida yuzaga keladigan vaziyatning xususiyatlari. Bu holat konsultatsiya paytida yuz beradigan barcha narsalar, jumladan, mijozning psixologik konsultatsiya qilish faktini o'z ichiga olgan holda, begonalardan sir bo'lib qoladi.

Insonning motivlari to'qnashuvi insonning ichki, psixologik holati bo'lib, uning motivlari, ehtiyojlari, motivlari, intilishlari bilan mos

kelmasligi bilan ajralib turadi, bu uning hissiy tangligini va ziddiyatli harakatlarini oshiradi.

Oila ichidagi "qaynonasi kelini" - odatda, tez-tez uchraydigan oilaviy to'qnashuv bo'lib, unda yosh erining onasi (qaynonasi) va uning xotini (qaynonasi) shaxsan ishtirok etadi.

Insonning ziddiyati- insonning psixologik xususiyati bo'lib, u shaxslararo nizolarning haqiqiy yoki potentsial manbai bo'lib xizmat qiladi. K. ch. u paydo bo'ladigan joyda, uning aybi bilan ko'pincha odamlar o'rtasida nizolar bor va u o'zini xatti-harakatlari bilan odamlarni nizolarga olib keladi.

Insonning ziddiyatli harakatlari- odamlar o'rtasidagi ziddiyatlarning paydo bo'lishiga olib keladigan insoniy harakatlardir.

"Ota - onalarning kelishmovchiligi" turidagi ziddiyat-oila ichidagi nizolarning bir turi bo'lib, unda er-xotinning ota-onasi yosh oila uchun muhim bo'lgan masala bo'yicha qarama-qarshi pozitsiyalarni egallaydi.

Oila ichidagi "qaynonasi-qaynonasi" kabi ziddiyat yosh turmush o'rtog'ining onasi (qaynonasi) va yosh turmush o'rtog'ining eri (qaynonasi) shaxsan ishtirok etadigan odatiy, tez-tez uchraydigan oilaviy to'qnashuvdir.

Odamlarning harakatlarini muvofiqlashtirish-birgalikdagi, jamoaviy faoliyatni amalga oshirishda har qanday guruhdagi odamlarning harakatlarini muvofiqlashtirish.

Tuzatish ishlari (tuzatish, psixo – tuzatish) - psixologning professional faoliyati, mijoz hayotida duch kelgan psixologik muammolarni amaliy hal qilish uchun mo'ljallangan.

Qarorni tuzatish-qaror qabul qilingandan so'ng uni amalga oshirish uchun qabul qilingan qaror yoki protsedurani tuzatish, o'zgartirish.

Psixologik konsultatsiya natijalarini baholash mezonlari - psixologik konsultatsiyalashuvning muvaffaqiyati va mijozning psixologik muammolarini hal qilishda baholanishi mumkin bo'lgan asoslar, ko'rsatkichlar, belgilar.

Laboratoriya yordamchisi psixolog-konsultant-psixologik konsultatsiya davomida psixolog-konsultantga amaliy yordam ko'rsatish vazifasi bo'lgan psixologik konsultatsiya yordamchi xodimlarining ishchisi.

Insonning lingvistik qobiliyatlari- insonning o'ziga xos qobiliyatlari bo'lib, u tillarni o'rganish va turli xil hayotiy vaziyatlarda ularni amaliy qo'llash bilan bog'liq.

Odamlarning shaxsiy aloqasi- odamlar o'rtasidagi muloqotdir, natijada ular o'rtasida shaxslar sifatida to'g'ridan-to'g'ri shaxsiy munosabatlar o'rnatiladi.

Psixolog-konsultantning shaxsiy fazilatlari-o'z vazifalarini muvaffaqiyatli bajarish uchun professional psixolog-konsultatsiyachi sifatida ega bo'lgan yoki bo'lishi kerak bo'lgan shaxsning umumiy va maxsus fazilatlari to'plami.

Shaxsiy ma'no-ma'lum bir shaxs uchun, xususan, uning eng muhim, dolzarb ehtiyojlarini qondirish uchun biror narsa yoki shaxsning shaxsiy qiymati.

Shaxsiyat-jamiyatdagi xatti-harakatlari va xatti-harakatlariga bog'liq bo'lgan shaxsning eng barqaror shaxsiy xususiyatlarini ko'rsatadigan psixologik tushuncha.

Mijozning maqullashi-mijozning o'zi uchun eng qulay psixologik konsultatsiya natijalariga erishish, o'zini deyarli mukammal inson qilish, deyarli barcha mavjud kamchiliklardan xalos bo'lish, eng kam harakat va vaqt sarflash istagi.

Matematik bilim va ko'nikmalar insonning matematik qobiliyatlari asosini tashkil etuvchi maxsus bilim va ko'nikmalaridir.

Matematik qobiliyat-insonning turli matematik bilimlarni o'zlashtirish va ulardan amaliy foydalanish muvaffaqiyatini aniqlaydigan maxsus qobiliyatlari.

Moddiy yordam-har qanday moddiy mahsulotni olish bilan bog'liq bo'lgan shaxsni rag'batlantirish turi.

Tibbiy-psixologik ekspertiza-malakali tibbiy va bir vaqtning o'zida tibbiy mutaxassislar va psixologlar tomonidan har qanday ishni psixologik tahlil qilish (odatda bitta, tibbiy-psixologik komissiyalarning bir qismi sifatida ishlaydi)-bu ish bilan bog'liq yoki bog'liq emasligi haqida ilmiy asoslangan qarorlar qabul qilish uchun kasallik yoki shaxsning odatiy holati, psixologiya va xatti-harakatlari tashxis qo'yilgan.

Tibbiy psixologiya-turli kasalliklarni tashxislash, oldini olish va davolash bilan bog'liq psixologik tadqiqotlar va bilimlar sohasi, shuningdek, turli kasalliklarda odamda yuzaga keladigan psixologik va xulq-atvor buzilishlarining ilmiy tavsifi. Shaxslararo psixologik muammolar-odamlarning bir-biri bilan munosabatlarida yuzaga keladigan muammolar.

Oiladagi jinslararo hamjihatlik-qarama-qarshilik, qarama-qarshi jinsdagi oila a'zolarining bir-biri bilan, masalan, er va xotin, o'g'il va qiz, ona va o'g'il, qiz va otaning oilaviy hayotning muhim masalalari bo'yicha roziligi.

Oilalararo ziddiyat-har bir oilaning a'zolari bir-biri bilan birdamlikda bo'lgan ikki oila, ota-ona va yosh oila o'rtasidagi ziddiyat, bir vaqtning o'zida boshqa oila a'zolariga qarshi turadi.

Psixologik konsultatsiyalarni tashkil etish va o'tkazish joyi-maxsus jihozlangan joy, psixologik konsultatsiya o'tkaziladigan xona.

Psixodiagnostika usullari xotira dinamikasi-psixodiagnostik usullar, uning yordamida inson xotirasining dinamik xususiyatlarini aniqlash mumkin, xususan, ma'lumotni qanchalik tez eslab qolishi va qayta ishlab chiqarilishini aniqlash.

Insonning qisqa muddatli vizual va eshitish xotirasini o'rganish usullari-psixodiagnostik usullar, uning yordamida inson xotirasi baholanadi, uning idrokidan keyin 20-30 s ichida axborotni saqlash uchun mo'ljallangan. Ushbu usullar bo'yicha, xususan, qisqa muddatli inson xotirasi miqdori aniqlanadi.

Insonning operativ vizual va eshitish xotirasini o'rganish usullari-psixodiagnostik usullar bo'lib, ular orqali har qanday muammoni hal qilish uchun zarur bo'lgan vaqt davomida axborotni saqlab qolish uchun mo'ljallangan inson xotirasining xususiyatlarini aniqlash mumkin.

Yuz ifodalari-bu shaxsning psixologik holatini va uning nima yuz berayotganiga munosabatini hukm qilish mumkin bo'lgan inson yuzining qismlari ifodali-ifodali harakatlar to'plami.

Insonning mnemik muammolari-inson xotirasi faoliyati bilan bog'liq psixologik muammolar.

Insonning mnemik qobiliyatlari- insonning turli xil turlari va jarayonlarida, xususan, ularning oqim tezligida, mahsuldorlikda, materialni yodlash va takrorlashning aniqligi bilan namoyon bo'lish qobiliyatidir.

Shubhali-uning salomatligi, farovonligi, shuningdek, uning yaqinlari salomatligi va farovonligi haqida har qanday qo'rquv, qo'rquv va tajribaga ega bo'lgan odamning ta'sirchanligi.

Ko'p kanalli psixologik konsultatsiya-bu psixologik konsultatsiya turi bo'lib, unda kelishilgan, bir xil muammolarni hal etishga qaratilgan amaliy tavsiyalar nafaqat bevosita psixologik konsultatsiya mijoziga,

balki u bilan muloqotda bo'lgan boshqa kishilarga ham tegishli muammolar.

Mijozni psixolog-konsultatsiyachi tomonidan ma'naviy qo'llab-quvvatlash-mijozning hissiy, og'zaki qo'llab-quvvatlashi konsultatsiyachi-psixolog tomonidan empatiya, unga empatiya, tasdiqlash, maqto'v va h. k. shaklida.

Insonning axloqiy targ'iboti-bu moddiy bo'lmagan, masalan, ijtimoiy yoki ma'naviy, insoniy ehtiyojlarni qondirishga qaratilgan dalda. Bunday rag'batlantirish insonga ko'proq e'tibor berish, e'tirof etish, hurmat qilish, uning obro'sini oshirish va h. k.

Shaxslararo xatti-harakatlardagi axloqiy va axloqiy ikkilanish-bu ijtimoiy xatti-harakatlarning ikki xil usullari o'rtasida insonni tanlash muammosi. Ularning har birining afzalligi insonning axloqiy va axloqiy me'yorlarini buzilishiga olib keladi.

Psixolog-konsultatsiyachi ishiga axloqiy va axloqiy talablar-amaliy psixologning axloqiy va axloqiy kodeksiga muvofiq psixolog-konsultatsiyachi ishiga qo'yiladigan talablar. Uning harakatlari ushbu Kodeksning qoidalari bilan ajralib turganda, psixolog jamiyat va hamkasblar uchun axloqiy va ba'zan huquqiy javobgarlikka ega.

Bolaning maktabga o'qishga bo'lgan motivatsiyasi-maktabga kiradigan bolaning maktabda o'qishga yuqori qiziqish ko'rsatadigan motivlar tizimining mavjudligi.

Insonning motivatsion tendentsiyalari-bu shaxsning ehtiyojlari, manfaatlari va motivlaridan kelib chiqadigan faoliyat uchun motivatsiya.

Mijozning motivatsiyasi-bu mijoz uchun psixologik konsultatsiyaga aylanadi.

Inson xatti-harakatlarining sabablari-bu shaxsning aniq bir shaklda o'zini tutishining asosiy sabablari.

Psixodiagnostik usulning ishonchliligi- psixodiagnostik usulning sifati bo'lib, bu usulning ushbu texnikani kim, qaerda va qachon qo'llashidan qat'i nazar, ishonchli va barqaror natijalar berish qobiliyatida ifodalanadi.

Psixologik konsultatsiyalashuvning ruhiy bosqichi- psixologik konsultatsiyalashuvning ikkinchi bosqichidir, unda psixolog-konsultatsiyachi va mijoz bir-biri bilan shaxsan uchrashib, birgalikda ishlashni boshlashga tayyorgarlik ko'radi; mijoz bir vaqtning o'zida

e'tirofga moslashadi va konsultatsiyachi psixolog – mijozning ehtiyoqkorlik bilan, empatik tinglashi uchun.

Ta'lim-inson tomonidan har qanday bilim, ko'nikma va malakaga ega bo'lish jarayoni va natijasi.

Insonning kommunikativ xulq-atvorining noqulay shakllari-belgilangan me'yorlardan chetga chiqadigan, ushbu shaxsning odamlar bilan normal muloqotiga to'sqinlik qiladigan, shaxslararo munosabatlar sohasidagi muammolarni keltirib chiqaradigan inson xatti-harakati shakllari.

O'smirning kam ijtimoiy xulq-atvori- kattalar orasida qabul qilingan ijtimoiy me'yorlarni, masalan, qo'pollik, beparvolik, ixtiyoriylik, mas'uliyatsizlik, to'g'ridan-to'g'ri vazifalarini bajarishdan voz kechishni buzadigan o'smirning xatti-harakatidir.

Insonning his-tuyg'ularini ifodalashning kamligi-paydo bo'ladigan va haqiqiy bo'lgan his-tuyg'ular o'rtasidagi farq, ayni paytda inson tomonidan boshdan kechiriladi va ularning tashqi ifodasi uning xatti-harakatlarida.

Og'zaki bo'lmagan xatti-harakatlar-insonning kommunikativ xatti-harakati shakllari bo'lib, uning yordamida nerechev (og'zaki bo'lmagan) axborot bir kishidan boshqasiga o'tkaziladi. Bu, masalan, imo-ishoralar, yuz ifodalari, pantomimika.

Nevroz-bu nuropsikiyatrik kasallik bo'lib, u psixikaning funktsional (vaqtinchalik, qaytariladigan) kasalliklari va insonning xatti-harakatlari bilan ajralib turadi. Nevrotik nevrozdan aziyat chekadigan odam.

Insonning kommunikativ qobiliyatlarini rivojlantirishdagi kamchiliklar – odamlarda odamlar bilan muloqot qilish sohasiga oid bilim, ko'nikma va ko'nikmalarning etarli darajada rivojlanmaganligi, xususan, tinglash, odamlarni ishontirish, ular bilan oddiy shaxsiy va biznes munosabatlarini o'rnatish, ularga kerakli ta'sir ko'rsatish qobiliyati.

Odamlar o'rtasidagi tushunarsiz munosabatlar-odamlar o'rtasidagi bunday munosabatlardir, ularning haqiqiy sababi o'zi yoki atrofidagi odamlar tomonidan tushunarsizdir.

Ajratilmagan insoniy munosabatlar-odamlar, albatta, to'g'ri yoki to'g'ri emasligini bilmagan va bir-biriga nisbatan qanday munosabatda bo'lishni aniq tasavvur qilmaydigan odamlar o'rtasidagi beqaror, beqaror munosabatlar.

Insonning ongsiz xarakterining o'ziga xos xususiyatlari-bu odamning haqiqatan ham mavjud bo'lgan xarakterli xususiyatlari, albatta, uning xatti-harakatlariga ta'sir qiladi, lekin u o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib, aslida amalga oshmaydi.

Rahbar va uning bo'ysunuvchilari o'rtasidagi norasmiy munosabatlar-har qanday rasmiy ravishda qabul qilingan hujjatlar bilan tartibga solinmagan, o'z kasbiy majburiyatlaridan tashqari va mustaqil ravishda shakllanadigan rahbar va subordinatorlar o'rtasidagi turli xil munosabatlar: qonun, Nizom, buyruq, Nizom va boshqalar.

Psixolog-konsultantning mijoz bilan aloqalarining uzluksizligi-psixolog-konsultantning o'z mijozini bilan doimiy aloqasi yoki davomiyligi; psixolog-konsultatsiyachi va mijozning o'zaro munosabatlarida mijozning muammolarini hal qilish bilan bog'liq uzoq tanaffuslarning yo'qligi.

Odamlar o'rtasidagi dushmanlik munosabatlari-ular bir-biriga nisbatan ochiq dushmanlik ko'rsatadigan odamlar o'rtasidagi bunday shaxsiy munosabatlar bir-birining qadr-qimmatini juda kam baholaydi va kamchiliklarni abartir .

Odamlarning fe'l-atvorining mos kelmasligi-bir-biri bilan muloqotda bo'lgan odamlar oddiy insoniy munosabatlarni o'rnatishga to'sqinlik qiluvchi qarama-qarshi, mos kelmaydigan xarakterli xususiyatlarni topadigan holat.

Insonning o'zi bo'lishga qodir emasligi-insonning psixologik xususiyatlariga, kayfiyatiga, istaklariga, his-tuyg'ularini ochiq namoyon eta olmasligi.

Nostandart bolalar-psixologik va ularning xatti-harakatlari boshqa bolalarning ko'pchiligidan sezilarli darajada farq qiladigan bolalar alohida yondashuvni talab qiladi.

Mijozning o'z-o'zidan ishonchsizligi-mijozning o'z qobiliyatiga bo'lgan ishonchining yo'qligi va uning hayotiy muammolari bilan muvaffaqiyatli kurashishi mumkinligi.

Odamlar bilan raqobatlashayotgan odamning muvaffaqiyatsizligi-raqobatlashishi, boshqa odamlar bilan raqobatlashishi kerak bo'lgan odamning tajribasi.

Ish qobiliyatini saqlab qolishdagi muvaffaqiyatsizliklar - insonning ish qobiliyatini yo'qotishi, samaradorligini pasayishi va uning ish sifati, uni to'g'ri darajada saqlashga urinishlariga qaramasdan.

Inson taraqqiyotidagi muvaffaqiyatsizliklar-insonning rasmiy o'sishi bilan bog'liq bo'lgan muvaffaqiyatsizliklar, yuqori lavozim, malaka, ish haqi va boshqalar.

Psixolog-konsultantning mijoz bilan muloqotining norasmiy holati-konsultatsiyachi va mijoz psixolog bir-biri bilan muloqot qiladigan va bir-birlarini har tomonlama teng huquqli deb biladigan, mansabdor shaxslar emas, balki bir-birlari bilan yaxshi tanish bo'lgan vaziyat.

Umumlashma-konsultatsiyachi psixologning qisqacha takrorlanishi, uning monologida unga e'tirof etish vaqtida unga aytgan narsalarning umumlashtirilgan shaklida.

Umumlashtirilgan shartli refleks reaksiyalari-muayyan Holistik vaziyatning tanasiga bir vaqtning o'zida ta'sir qilish natijasida yuzaga keladigan refleks reaksiyalar, jumladan, har xil ogohlantirishlarni o'z ichiga oladi, ularning har biri mustaqil ravishda ishlab chiqaradigan shartli signal sifatida xizmat qilishi mumkin boshqa ogohlantirishlardan tegishli reaksiya.

I-mijozning tasviri-mijozning o'zi, uning psixologik xususiyatlari haqida g'oyasi.

Psixolog-konsultatsiyachi va mijozning fikri-psixolog-konsultantning mijoz bilan psixologik konsultatsiyalashuv tugagandan so'ng, mijoz bilan konsultatsiyalashuv davomida olingan tavsiyalarni bajarish jarayonida muloqot qilish. Bunday geribildirim, psixolog-konsultantni mijozga bo'lgan tavsiyalari qanday ishlashi haqida qimmatli ma'lumot bilan ta'minlaydi. Bundan tashqari, mijoz o'z muammolarini hal qilish bilan bog'liq xatti-harakatlarini o'zgartirishga imkon beradi.

Psixologik konsultatsiya muhiti-psixologik konsultatsiya tashkil etiladigan va o'tkaziladigan sharoitlar, shu jumladan konsultatsiyalashuv joyi, vaqti, texnikasi va vositalari, konsultatsiyachi psixologning mijoz bilan muloqot uslubi va boshqalar.

Umumiy psixologiya-asosiy psixologik bilim, tushunchalar va qonunlarni o'z ichiga olgan psixologiya fanining asosiy bo'limi.

Umumiy oliy ma'lumot-oliy o'quv yurtida o'qishni boshlaydigan shaxs: institut, universitet, akademiya, kollej va boshqalar. o. o. har qanday oliy o'quv yurtida o'qitiladigan umumta'lim fanlari haqidagi bilimlarni o'z ichiga oladi.

Insonning umumiy qobiliyatlari-ko'plab turli xil faoliyatni amalga oshirishda muvaffaqiyatga ta'sir ko'rsatadigan ko'plab odamlarda ma'lum darajada rivojlangan qobiliyatdir.

Insonning intellektual rivojlanishining umumiy darajasi-insonning aqliy rivojlanish darajasi, uning umumiy qobiliyatlarini shakllantirish darajasi bilan baholanadi.

Insonning e'tiborini jalb qila olmaslikning ob'ektiv va sub'ektiv sabablari-bu kishi boshqa odamlar uchun kam qiziqish uyg'otadigan sabablar va ular odatda unga e'tibor bermaydilar.

Psixologik konsultatsiya samaradorligining ob'ektiv belgilari kuzatuv natijalari va boshqalar (psixolog-konsultatsiyachi va mijozdan tashqari) tomonidan tasdiqlangan haqiqiy belgilar bo'lib, ular orqali psixologik konsultatsiya muvaffaqiyatli o'tganligini xolisona baholashingiz mumkin.

Bir tomonlama oilaviy nizolar- oiladagi nizolardir, unda faqat bitta turmush o'rtog'i ishtirok etadi va boshqa turmush o'rtog'i xayrixoh yoki neytral pozitsiyani egallaydi.

Mijozning e'tirofi bosqichida faktlarni bir tomonlama talqin qilish mijozning e'tirofini talqin qilishda xato bo'lib, unda psixolog-konsultatsiyachi, mijozdan kelib chiqadigan muammoni baholash va uning echimini taklif qilish uning to'liqsiz yoki bir tomonlama emasligini sezmasdan har qanday xususiy ilmiy nazariyaga qaratilgan. Natijada, psixolog-konsultantning mijozning muammolari va uni hal qilish yo'llari haqidagi xulosalari to'liq va bir tomonlama.

Mijozga joriy yordam ko'rsatish-psixolog-konsultantning konsultatsiyalashuv vaqtida olingan tavsiyalarni mustaqil ravishda bajarishga kirishganida mijozga yordam berishdir.

Mijozga tezkor yordam-mijozga konsultatsiyachi psixolog tomonidan taqdim etilgan va konsultatsiyalashuvning tezkor ta'siriga erishish uchun mo'ljallangan shoshilinch, joriy yordam.

Raqib-boshqa shaxsga qarama-qarshilikda biror narsaga e'tiroz bildiradigan shaxs; muhokama qilinayotgan masala bo'yicha boshqa, ba'zan qarama-qarshi nuqtai nazarga ega bo'lgan shaxs.

Faoliyatning maqbul motivatsiyasi-inson faoliyatining eng yaxshi natijalarini ta'minlaydigan motivatsiya.

Eng yaxshi ish echimlari-bu inson ishini maksimal darajada yaxshilash, uni amalga oshirish xarajatlarini kamaytirish va u bilan bog'liq xatolarni kamaytirish kabi echimlar.

Psixologik konsultatsiyaning maqbul shartlari-uning samaradorligini oshiradigan psixologik konsultatsiyaning eng yaxshi bajarilishiga yordam beradigan shartlar.

Inson faoliyatini optimallashtirish-inson o'z ehtiyojlarini qondirish uchun jismoniy va psixologik sa'y-harakatlarning minimal xarajatlariga maksimal darajada ega bo'lishi mumkin bo'lgan faoliyatni amalga oshirish uchun bunday sharoitlarni yaratish.

Qabul qilingan qarorlarni optimallashtirish-insonning muayyan masala bo'yicha eng yaxshi qarorlarini ishlab chiqish; qabul qilingan qarorlarni amalga oshirishdan maksimal ijobiy natijalarga erishish, ularning salbiy oqibatlarini kamaytirish.

Psixolog-konsultantga konsultatsiya berish tajribasi- psixolog konsultatsiyachi sifatida ishlaydigan vaqtning umumiy miqdori; psixolog-konsultatsiyachi sifatida u bilan shug'ullanish kerak bo'lgan muammolar va mijozlarning xilma-xilligi; psixologik konsultatsiya o'tkazishda muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklar.

Tashkilotchilik qobiliyatlari-har qanday ishni tashkil etish va uni amalga oshirishga qaratilgan odamlarning birgalikdagi faoliyati bilan bog'liq qobiliyatlar.

Organik kasalliklar-inson tanasining turli organlarining zararlanishi bilan bog'liq kasalliklar.

Mas'uliyat-bu shaxsning xarakteri, u bilan va uning atrofida sodir bo'layotgan narsalar uchun shaxsan javob berishga tayyorligini ifodalaydi.

Psixolog-konsultantning mas'uliyati-konsultatsiyachi psixologning shaxsiy javobgarligi bo'lgan psixologik konsultatsiya o'tkazish bilan bog'liq masalalar doirasi. Odatda O. P. K. ixtiyoriy harakat, lekin qonun yoki amaliy psixolog axloq kodeksining qoidalarini buzgan hollarda, konsultatsiyachi qonun oldida yoki professionallar jamoasi oldida shaxsan javob beradi.

Psixolog-konsultantning mijozga ochiqligi-psixolog-konsultantning mijoz uchun ochiq va ochiq bo'lishga tayyorligi va qobiliyati, u bilan psixologik konsultatsiyalashuv jarayonida yuzaga keladigan barcha masalalarni chin dildan va halol muhokama qiladi.

O'zaro xayrixohlikning yo'qligi psixologik muammo bo'lib, uning mohiyati shundaki, bir kishi, boshqa odam bilan xushnud bo'lib, o'zi uchun o'xshash his-tuyg'ularga sabab bo'lmaydi.

O'smirni ota - onadan begonalashtirish-ota-onalar va o'smirlar o'rtasida psixologik to'siq paydo bo'lishi. O. P. R. o'smirning ota-onasi bilan kamroq muloqot qila boshlaganligi, ularning hayoti haqida kamroq gapirishlari, uni tashvishga solayotgani bilan namoyon bo'ladi; ular uni kamroq tushuna boshlaydilar va uning xatti-harakatlarini tasdiqlashadi.

Aloqa bo'yicha sherikni baholash bir-birining odamlari tomonidan tushunish va tushunishning muhim jihati hisoblanadi. Natijada O. P. O. O. uning shaxsiy psixologik xususiyatlariga ega bo'lgan, uning maqsadli muloqot va odamlar bilan o'zaro munosabatlarida muhim bo'lgan shaxsiy imidjini shakllantiradi.

Baholash o'lchovi- psixologik testlarda ishlatiladigan va ushbu testning maqsadi bo'lgan diagnostika uchun psixologik xususiyatlarni aniqlash uchun mo'ljallangan maxsus o'lchov o'lchovidir.

Psixolog-konsultantning ushbu mijozga nisbatan sub'ektiv munosabati tufayli mijozning e'tirofini talqin qilishda xatolik-psixologik konsultatsiya xatosi, ko'pincha o'zlarini va imkoniyatlarini noto'g'ri baholagan konsultatsiyachi psixologlar tomonidan qabul qilinadi, mijozni o'z suratida va o'xshashligida hukm qilishga harakat qiladi.

Psixolog-konsultantda amaliy ish tajribasining etishmasligi tufayli mijozning e'tirofini talqin qilishda xatolik-boshlang'ich psixolog-konsultantlar ko'pincha o'z ishlarida xato qiladilar. Konsultatsiyachi mijozning e'tirozini to'g'ri talqin qilishga qodir emas. Bu xato psixolog-konsultantning professional tajribasi etarli emasligini ko'rsatib, psixologik konsultatsiyaning boshqa ko'plab xatolarida o'zini namoyon qilishi mumkin.

Psixolog-konsultantning nazariy tayyorgarligi etarli emasligi sababli mijozning e'tirofini talqin qilishda xatolik-konsultatsiyachi to'liq bo'lmagan ilmiy va maxsus nazariy tayyorgarlikdan kelib chiqqan psixologik konsultatsiya xatosi, xususan, shaxsning zamonaviy psixologik nazariyalari va shaxslararo munosabatlar sohasida chuqur bilimga ega emasligi.

E'tirof vaqtida mijozdan olingan ma'lumotlarning to'liq emasligi sababli mijozning e'tirofini talqin qilishda xatolik-psixologik konsultatsiya amaliyotida xatolik, konsultant psixolog, mijozning muammolari haqida o'z xulosalarini tuzish va uni hal etishga qaratilgan amaliy tavsiyalar berish mijoz haqida to'liq ma'lumot olmadi.

Psixolog-konsultantning erta xulosalar chiqarishga moyilligi sababli mijozning e'tirofini talqin qilishda xatolik-psixolog-konsultantning mijozning muammosining mohiyati va uni hal qilish bo'yicha tavsiyalar bilan xulosa chiqarishga moyilligi bilan yaratilgan psixologik konsultatsiya xatosi.

Mijoz psixologik-konsultatsiyadan olingan tavsiyalarni tushunmaslik xatosi- psixologik konsultatsiya xatosidir, bu mijoz psixolog-konsultantdan olingan tavsiyalarning mohiyatini va ma'nosini to'liq anglamasligi bilan namoyon bo'ladi, lekin bu haqda ochiq va to'g'ridan-to'g'ri gapirmaydi.

Psixolog-konsultant tomonidan mijozdan olingan ma'lumotlarning noto'g'ri talqin qilinishi-psixologik konsultatsiya xatosi, mijozning e'tirofini eshitib, konsultatsiyachi psixolog mijozning aytgan gaplaridan noto'g'ri xulosalar chiqaradi.

Psixolog-konsultantdan olingan tavsiyalarni bajarish uchun mijozning ob'ektiv qobiliyatsizligi-mijozning unga bog'liq bo'lmagan sabablarga ko'ra psixolog-konsultantdan olingan tavsiyalarni to'liq bajara olmaganligi aniqlangan psixologik konsultatsiya xatosi.

Konsultatsiyachi psixolog tomonidan mijozga taqdim etilgan tavsiyalarning bir tomonlama xatosi-uning mohiyati konsultatsiya psixologining mijozga o'z muammolarini to'liq hal qila olmaydigan tavsiyalar berishidir.

Psixolog-konsultantdan mijozni qabul qilishning xatosi deyarli bajarilmaydigan tavsiyalar-psixologik konsultatsiya xatosi, mijozga turli xil, shu jumladan ob'ektiv sabablarga ko'ra bunday tavsiyalar berilganligi sababli amalga oshirish imkoniyatiga ega.

Psixolog-konsultantdan olingan tavsiyalarni bajarish uchun mijozning istamasligi bilan bog'liq xato-psixologik konsultatsiya xatosi, psixolog-konsultantdan o'z muammolarini hal qilish uchun amaliy tavsiyalar olgan mijoz bu tavsiyalarga amal qilishni istamaydi.

Mijozning e'tirofini talqin qilishda xatolar-psixolog-konsultant tomonidan mijozning e'tirofini talqin qilishda va mijozning muammolarini noto'g'ri baholashga yoki uni hal qilish bo'yicha deyarli bajarilmaydigan tavsiyalarga olib keladigan psixologik konsultatsiya amaliyotida eng ko'p uchraydigan odatiy xatolar.

Psixolog-konsultantning mijozning muammolari haqida noto'g'ri xulosasining xatolar-psixologik konsultatsiyalashuvdagi xatolar,

mijozning e'tirofini eshitib, konsultatsiyachi psixolog uning muammosining mohiyati haqida noto'g'ri xulosalar chiqaradi.

Psixolog-konsultatsiyachi tomonidan mijozga taqdim etilgan noto'g'ri tavsiyalar xatolar-psixologik konsultatsiyalashuvdagi xatolar, mijozning muammosini to'g'ri baholash orqali konsultatsiyachi psixolog unga amaliy hal qilish bo'yicha noto'g'ri konsultatsiya beradi.

Hissiy reaksiyalarning PARAGVISTIK tarkibiy qismlari inson nutqining noan'anaviy xususiyatlari bo'lib, u orqali so'zlar bilan to'liq ifoda etilmaydigan narsalarni, masalan, sodir bo'layotgan narsalarga bo'lgan munosabatini, tajribalarini va boshqalarni ifodalaydi.

Patriarxal oila ichidagi nizolar oiladagi er va xotinning (erkaklar va ayollar) holati va huquqlari to'g'risidagi eskirgan, patriarxal g'oyalar bilan bog'liq bo'lgan oilaviy to'qnashuvning bir turi. P. V. K. oilada er (erkak) odatda ayolga qaraganda ko'proq huquqlarga ega va xotindan ko'ra erkinroq harakat qilishi mumkin. P. V. K. o'zi ishtirok etgan tomonlardan biri – ko'pincha xotin (ayol) – qarama-qarshi tomon tomonidan himoya qilingan patriarxal oilaviy munosabatlarga qarshi norozilik bildirganda paydo bo'ladi.

Pedagogik psixologiya-psixologiya fanining sohasi, jumladan, ta'lim, ta'lim va tarbiya bilan bog'liq bilim va tadqiqotlarni o'z ichiga oladi.

Pedagogik innovatsiyalar-ilmiy va amaliy pedagogikaning eng yangi, eng zamonaviy g'oyalari va yo'nalishlari.

Pedagogik psixologik konsultatsiya-ta'lim, birinchi navbatda, bolalarni tarbiyalash va tarbiyalash masalalari bo'yicha psixologik konsultatsiya.

Pedagogik rahbarlik-ta'lim muassasalarida, xususan, maktabdagi bolalar va o'qituvchilarda odamlarni boshqarish.

Insonning xarakterining asosiy biznes xususiyatlari- odatda, uning shaxsiy psixologik rivojlanishi jarayonida bolada paydo bo'ladigan va bolaning asosiy, ikkinchi darajali biznes fazilatlarini shakllantiradigan, xususan, aniqlik, intizom, ijrochilik va boshqalarni o'z ichiga olgan xarakterli xususiyatlardir.

Parafraza (PARAFRAZING)-qisqa, qisqartirilgan, ammo ma'no jihatidan juda aniq, mijoz e'tirof etish jarayonida unga konsultatsiya bergan psixologning takrorlanishi.

Mijozning doimiy muammosi-ma'lum bir mijoz uchun doimiy, odatiy, mavjud bo'lgan muammo uzoq vaqt oldin yoki vaqti-vaqti bilan uning hayotida paydo bo'ladi.

Subordinatlarning shaxsiy ishlari-bu menejerga bo'ysunadigan va odatda ular bajaradigan ish bilan bog'liq bo'lmagan kishilarga shaxsan tegishli bo'lgan ishlar.

Xulq-atvor anomaliyalari-insonning xatti-harakatlaridagi anormalliklardir.

Depressiya-insonning ongidan ruhiy-axloqiy yoki huquqiy sabablarga ko'ra istak, ehtiyojlar, motivlar, yoqimsiz va qabul qilinishi mumkin emas.

Psixologik konsultatsiyaning tayyorgarlik bosqichi psixologik konsultatsiya o'tkazishning birinchi, dastlabki bosqichi bo'lib, unda konsultatsiyachi psixolog mijoz bilan oldindan uchrashadi va uning yordamchilari bilan birgalikda psixologik konsultatsiyani muvaffaqiyatli o'tkazish uchun zarur bo'lgan barcha narsalarni tayyorlaydi.

Psixologik konsultatsiya berishga tayyorgarlik psixologik konsultatsiya uchun maqbul shart-sharoitlarni ta'minlash bilan bog'liq psixolog-konsultantning harakatlarining to'plamidir. Ushbu bosqichda ish konsultatsiya uchun xonani tanlash va jihozlashni, hujjatlar va materiallarga konsultatsiya berish uchun zarur bo'lgan tayyorgarlikni, psixolog-konsultantni mijozga tegishli ma'lumotlar va uning muammolari bilan oldindan tanishishni o'z ichiga oladi.

Ota – onalar bilan o'smirlilik mojarosi-12-13 dan 14-15 yilgacha bo'lgan bolalikdan kattalarga o'tish davrida paydo bo'lgan ota-onalar va o'smirlar o'rtasidagi ziddiyat. Muvofiqlik-bu odamning xarakterining o'ziga xos xususiyati bo'lib, uning oldini olish, ziddiyatli vaziyatlardan qochish, odamlar bilan yuzaga kelgan nizolarni bartaraf etish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Psixologik testning foydasi-amaliy ahamiyatga ega, psixologik konsultatsiya paytida ushbu psixologik testdan foydalanish natijasida olingan haqiqiy foyda.

Psixolog-konsultantning mijoz bilan aloqasi-psixologik konsultatsiya asosan tugallangandan so'ng psixolog-konsultantning mijoz bilan aloqasi va mijoz o'z muammolarini amaliy hal qilish uchun zarur tavsiyalar oladi.

Oilaviy masalalar bo'yicha psixologik konsultatsiya berish qoidalari oila va nikoh bilan bog'liq masalalar bo'yicha psixologik konsultatsiya berishda kuzatilishi kerak bo'lgan ba'zi bir umumiy qoidalardir.

O'z tilining mijoz bilan suhbatda psixolog-konsultantni o'zlashtirish va amaliy foydalanishni qabul qilish-bu mijoz bilan suhbatdan so'ng uning nutqining (tilining) xususiyatlarini qo'lga kiritish, konsultatsiyachi psixolog ham xuddi shu so'zlarni ishlatib, ularni ataylab taqlid qilishni boshlaydi, mijozga xos bo'lgan suhbatning bir xil uslubi va ohanglari.

Mijoz oldida ochiq masalalar bo'yicha psixolog-konsultantni qabul qilish-psixologik konsultatsiya qabul qilish, unda psixolog-konsultatsiyachi, mijozning e'tirofini tinglash va uning fikrini davom ettirish, mijozning muammolarini uning oldida savollar berish orqali uning muammolari haqida hikoya qiladi: nima? Qanday qilib? Nima uchun? Nima uchun? Va boshqalar.

Insonda tashkiliy qobiliyatlarni rivojlantirish belgilari ob'ektiv psixologik va xulq-atvorli xususiyatlardir, bu esa insonning tashkiliy qobiliyatlari rivojlanish darajasini aniq ko'rsatishi mumkin.

"Bu erda va hozir" printsipli-konsultatsiyalashuv vaqtida mijozning ongi (diqqat, xotira, tasavvur va fikrlash) o'tmishda sodir bo'lgan yoki kelajakda yuz berishi mumkin bo'lgan narsalarga emas, balki ma'lum bir vaqtda nima sodir bo'lishiga qaratilishi kerak bo'lgan psixologik konsultatsiya berish qoidasi. |

Tabiiy va ijtimoiy-inson temperamentining turlari-inson temperamentining ikki asosiy hayotiy namoyon bo'lishi, o'z navbatida, tabiiy ma'lumotlarga ko'ra, uning asab tizimining xususiyatlari va tashqi kuzatiladigan xatti-harakatlar (ijtimoiy-shartli temperament turi) bilan belgilanadi. Tabiiy va ijtimoiy jihatdan aniqlangan temperament turlari madaniyat tomonidan qo'llaniladigan cheklovlarga, ma'lum bir jamiyatda insonning tashqi xatti-harakatlariga ta'lim tizimiga qarab bir xil shaxsda bir xil va farq qilishi mumkin.

Kommunikativ xususiyat muammosi (insonning kommunikativ muammosi) - odamlar bilan shaxsiy aloqada bo'lgan shaxsda paydo bo'lgan ijtimoiy-psixologik muammo bo'lib, ular bilan yoki boshqa odamlar o'rtasida oddiy shaxsiy va biznes aloqalarini o'rnatishga to'sqinlik qiladi.

Muammo darmonsizlik inson-muammo, mohiyati bo'lgan mijoz tez-tez butunlay jismonan sog'lom emas his va psixologik nuqtai nazaridan juda baxtli odam emas, balki, albatta, uning holsizlik haqiqiy sabablari haqida bilmaydi va uni qutilish uchun ega emas, deb. Professional

shifokorlarga yordam berish uchun murojaat qilish, odatda, yordam bermaydi.

Mijozni muammoli xabardor qilish – uning muammosining mohiyati haqida) - mijozning muammoning mohiyatini uning murakkabligida tushuntirish, bu erda tushunish muammodir! psixolog-konsultatsiyachi va mijozning o'zi ham bir xil va farq qilishi mumkin.

Shaxslararo tabiatning muammolari-inson bilan muloqotda yuzaga keladigan qiyinchiliklar va ular bilan normal shaxsiy va biznes munosabatlarini o'rnatish bilan bog'liq (kommunikativ xususiyat muammolari bilan bir xil).

Motivatsion tabiatning muammolari-mijozning psixologik muammolari, uning manfaatlari yo'qligi, tegishli jins, yosh, ijtimoiy maqomning aksariyat odamlar uchun o'ziga xos xususiyati. P. M. X. shuningdek, ma'lum bir shaxsning o'ziga xos ehtiyojlari va manfaatlari uchun juda kuchli, g'ayritabiiy rivojlanishda namoyon bo'lishi mumkin.

Inson temperamentining namoyon bo'lish muammolari-inson bilan ishlashda va muloqotda uning temperamentining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan qiyinchiliklar.

Mijozning tashkiliy qobiliyatlarini rivojlantirish dasturi psixolog-konsultatsiyachi va mijoz tomonidan birgalikda ishlab chiqilgan va mijozning tashkiliy qobiliyatlarini rivojlantirishga mo'ljallangan dasturdir (xususan, yaxshi rahbar, tashkilotchi bo'lish qobiliyati).

Mijozning psixolog-konsultant tavsiyalarini amalga oshirish dasturi-mijozning konsultatsiyalashuv vaqtida olingan va uning muammolarini hal qilishga qaratilgan tavsiyalarini bajarish bo'yicha mustaqil harakatlar dasturi. Proektsiya-bu shaxsning salbiy fazilatlariga ega bo'lgan shaxs ularni o'zlarida tanimasligi va ayni paytda ularni boshqa odamlarga asossiz ravishda bog'lashi bilan namoyon bo'ladigan himoya psixologik mexanizmdir.

E'tirofni talqin qilish bosqichida namoyon bo'lgan faktlardagi qarama - qarshiliklar mijozning e'tirofini konsultatsiyachi psixolog tomonidan talqin qilish jarayonida yuzaga keladigan mantiqiy xatolardan biridir. Ushbu xato bilan konsultatsiyachi psixolog o'zi haqida va uning muammolari haqida mijoz haqida gapirayotgan qarama-qarshiliklarni sezmaydi. Natijada, bu qarama-qarshiliklar mijozning muammosining mohiyati va uni amaliy hal qilish usullari haqida samarali, noto'g'ri xulosalarga olib keladi.

Psixolog-konsultantning professional malakasi psixolog-konsultantning bilim va amaliy ko'nikmalari bo'lib, ular orqali mijozlarga ularning hayotiy va psixologik muammolarini hal qilishda samarali yordam berishi mumkin.

Psixolog-konsultantning kasbiy tayyorgarligi-o'z ishini muvaffaqiyatli bajarish uchun professional o'qitilgan psixolog-konsultatsiyachi tomonidan talab qilinadigan bilim, ko'nikma va ko'nikmalar.

Psixolog-konsultatsiyachi tomonidan mijozning professional qo'llab-quvvatlashi-konsultatsiyachi psixolog tomonidan taqdim etilgan axloqiy va professional-psixologik yordam, u bilan konsultatsiyalashuv jarayonida o'z-o'zidan ishonchli mijoz emas.

Psixolog-konsultantning professional fazilatlari-professional tayyorlangan konsultatsiyachi psixologga ega bo'lishi kerak bo'lgan shaxsiy psixologik fazilatlar ro'yxati.

Psixolog-konsultantning ishiga professional talablar psixolog-konsultantning professional ishiga qo'yiladigan asosiy talablardir.

Psixologning professional vazifasi-konsultatsiyachi psixolog tomonidan mutaxassis sifatida qabul qilinadigan mas'uliyat va mas'uliyat va u o'z qarorlarini shaxsan o'zi qabul qilgan qarorlar, mijozlarga konsultatsiya berganida amalga oshirilgan harakatlar uchun mas'uldir.

Psixolog-konsultantning mijoz bilan profilaktik ishi-psixolog-konsultantning mijoz bilan maxsus ishi, odatda, psixologik konsultatsiya oxirida amalga oshiriladi. Bu ish mijozga uning hayotida yangi psixologik muammolar paydo bo'lishidan qochishga o'rgatishdir.

Mijozning xotirasini va fikrlashini faollashtirish tartibi- mijozning e'tirofida konsultatsiyachi psixolog tomonidan qo'llaniladigan maxsus texnikadir, shu jumladan uning muammolarini aniqlashtirish, uni hal qilish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish. P. a. p. va MK mijozning eslash jarayonlari va aqliy qobiliyatini yaxshilash uchun mo'ljallangan, u psixolog-konsultantga uning muammolari haqida gapirib, u bilan birga amaliy echimlarni izlaydi.

Mijozning muammoni muvaffaqiyatli hal qilishiga ishonch hosil qilish tartibi-psixologik konsultatsiya berish tartibi, uning davomida konsultatsiyachi psixolog-konsultant mijoz tomonidan qabul qilingan psixolog-konsultant tavsiyalarini aniq va vijdonan amalga oshirish

sharti bilan uning muammolari muvaffaqiyatli hal qilinishini mijozga ishontiradi.

Mijoz bilan psixolog-konsultatsiyachi bilan uchrashish tartibi-mijoz bilan birinchi shaxsiy uchrashuv paytida konsultatsiyachi psixolog tomonidan amalga oshiriladigan harakatlar.

Konsultatsiya tartibi-bir, xususiy konsultatsiya maqsadiga erishish va odatda birgalikda psixologik konsultatsiya usullarini qo'llashga qaratilgan bir-biri bilan birlashtirilgan guruh.

Mijozning umumiy hissiy jihatdan ijobiy munosabati - konsultant psixolog mijozni e'tirof etishga, xususan, konsultatsiyalashuv vaqtida yaxshi kayfiyatni uyg'otishga va qo'llab-quvvatlashga qaratilgan texnika tizimi.

Mijozning qo'llab – quvvatlash (hissiy qo'llab-quvvatlash) tartibi-konsultatsiyachi psixolog mijozni, ayniqsa e'tirof etish bosqichida va uni birgalikda talqin qilish jarayonida hissiy jihatdan qo'llab-quvvatlaydigan metodlar.

Psixolog-konsultant va mijoz tomonidan mijozning muammolariga maqbul yechim topish tartibi-konsultatsiyachi psixolog, mijoz bilan konstruktiv muloqot olib boradigan maxsus protsedura, u bilan birgalikda uning muammolarini o'zaro maqbul echishga intiladi – bu psixolog-konsultatsiyachi va mijozni tashkil qiladi.

Mijozning fikrini tushuntirish tartibi-psixolog-konsultantning o'z so'zlari bilan takrorlaydigan, mijozning fikrini aniqlab, aniqlab beradigan, unga yordam beradigan va uni yanada aniqroq shakllantiradigan e'tiroflar paytida bayonoti.

Psixolog-konsultantning fikrini mijozga tushuntirish tartibi-psixolog-konsultant tomonidan mijozga u bilan bog'liq muammo tufayli mijozga taklif qilmoqchi bo'lgan xulosalar va amaliy tavsiyalar haqida batafsil tushuntirish va batafsil tushuntirish.

Mijozdan psixologik to'siqni olib tashlash tartibi-konsultatsiyachi psixolog mijoz bilan ishlashning boshida komplekslarning ta'sirini aniqlash va psixologik jihatdan zararsizlantirish, konsultatsiyachi psixolog bilan muloqotda mavjud psixologik to'siqni olib tashlashga harakat qiladigan metodlar to'plami.

Mijozni ishontirish tartibi-ishonchli dalillarga asoslangan mantiqiy metodlar tizimi va konsultant psixolog mijozni muammoni amaliy hal qilish bo'yicha xulosalar va tavsiyalarning to'g'riligiga ishontiradigan dalillarning ishonchli mantiqi.

Psixolog-konsultatsiyachi tomonidan mijoz bilan birgalikda qabul qilingan (qabul qilingan) qarorning tafsilotlarini aniqlashtirish tartibi - mijozning muammolari bo'yicha qabul qilingan (qabul qilingan) qarorlarning mijoz tafsilotlari bilan birga psixolog-konsultantni muhokama qilish.

Psixolog-konsultant mijozning empatik tinglash tartibi-mijozning e'tirofini tinglaydigan konsultatsiyachi psixolog, uni va uning muammolarini iloji boricha yaxshiroq tushunishga harakat qilib, empati qilishga urinib, mijozni xushnud etishga harakat qilib, o'z o'rniga qo'ydi.

Psixologik konsultatsiya natijalarini baholash tartibi-metodlar va usullar, odatda psixologik konsultatsiya natijalari va mijozning psixologik konsultatsiyaga murojaat qilgan muammoni hal qilishning muvaffaqiyati odatda baholanadi.

Mijozning muammolarini aniqlashtirish-mijoz bilan haqiqatan ham xavfsiz bo'lmagan va uning hayotida haqiqiy psixologik muammo bo'lgan tafsilotlarni aniqlashdir.

Psixogenetik kasalliklar-haqiqiy kasallikning barcha belgilariga ega bo'lgan kasalliklar, ammo tanadagi buzilishlar emas, balki inson ruhidagi kasalliklar, xususan, atrofdagi odamlar bilan bo'lgan munosabatlaridan kelib chiqadi.

Psixodiagnostika-psixologik diagnostika usullarini, xususan, psixologik testlarni yaratish va amaliyotda qo'llash bilan bog'liq bilim va ko'nikmalar sohasi.

Psixodrama-psixoterapevtik ishtirokchilar tomonidan foydalanishga asoslangan guruh ijtimoiy-psixologik trening turlaridan birimijozlardan birining psixologik muammolari bilan bog'liq mavzu bo'yicha improvised Performance elementlarining (psixo-tuzatish) guruhi.

Psixokorreksiya-amaliy psixologning (psixodiagnostika va psixologik konsultatsiya bilan birga) faoliyatining uchta asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib, u o'z psixologiyasida yoki xatti-harakatlarida kamchiliklarni bartaraf etish uchun mijozga bevosita ta'sir ko'rsatishning psixologik usullaridan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Insonning oilaviy hayotga psixologik moslashishi-bir yoki har ikkala turmush o'rtog'ining bir-birining o'ziga xos xususiyatlariga yoki oilaviy hayotning belgilangan sharoitlariga moslashishi.

Psixologik xavfsizlik - mijozning holati va mijozning o'zi bo'lishdan qo'rqmaydigan tegishli vaziyat, tabiiy va ochiq o'zini tutadi, u noto'g'ri tushunilishi yoki unga kulishidan qo'rqmaydi.

Psixolog-konsultatsiyachi va mijoz o'rtasidagi psixologik masofa psixolog-konsultatsiyachi va mijoz tomonidan bir-biridan ajralib chiqish o'lchovidir; konsultatsiya jarayonida bir-biriga nisbatan turishni afzal ko'rgan psixologik masofa.

Maktabda ta'lim olish uchun bolalarning psixologik tayyorgarligi (tayyorgarligi) bolalarning bilim jarayonlari, shaxsiy fazilatlari va shaxslararo xatti-harakatlarining rivojlanish darajasining kamligi bo'lib, ular maktabda an'anaviy o'qish va maktab o'quv dasturini muvaffaqiyatli o'rganishga imkon bermaydi.

Psixologik xizmat-jamoat tashkiloti, jamiyat tuzilmasining bir qismi, aholiga professional psixologik xizmat ko'rsatadigan odamlar jamoasi. P. S. jamiyatning rasmiy qismi sifatida mavjud va tegishli xizmatlarni ko'rsatuvchi professional psixologlarni o'z ichiga oladi

Odamlarning psixologik uyg'unligi-ikki yoki undan ortiq kishining bir-birlari bilan normal shaxsiy va biznes munosabatlarini o'rnatish, saqlash va uzoq vaqt saqlab qolish qobiliyati.

Psixologik travma-inson psixikasining funktsional (vaqtinchalik) buzilishi, insonning omon qolishi qiyin bo'lgan juda noqulay hayotiy sharoitlardan kelib chiqadi. P. T. inson uchun juda uzoq oqibatlarga olib kelishi mumkin, masalan, asab va boshqa psixogen kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

Psixologik anomaliyalar-psixologiyada va insonning xatti-harakatlarida normadan sezilarli farqlar, ya'ni juda ko'p, juda oddiy odamlarni xarakterlovchi o'rtacha darajadan.

Psixologik stress-insonning ruhiga ta'sir qiluvchi va unga olib keladigan asabiy taranglik, shuningdek, kuchli, qiyin his-tuyg'ularni boshdan kechirishga olib keladigan kuchli ta'sirlar.

Psixologik mustahkamlash (imtiyozlar) - turli xil ta'sirlar, odatda, tashqi ko'rinish, uni qo'llab-quvvatlash uchun insonga taqdim etish, maqsadga erishishga qaratilgan faol harakatlarga da'vat qilish.

Shaxslararo munosabatlar tizimidagi psixologik mustahkamlash-atrofdagi odamlarning u bilan muloqot qilishda bu odamning harakatlariga turli xil ijobiy reaksiyalari. P. P. S. M. O. masalan, tasdiqlash, qo'llab-quvvatlash, e'tibor berish, insonga ishonch, unga yordam berishga tayyorlik namoyishi bo'lishi mumkin.

Ish qobiliyatini kamaytirishning psixologik sabablari-bu shaxsning har qanday faoliyatni amalga oshirish vaqtida yoqimsiz psixologik holatlarining kelib chiqishi bo'lgan odamning ish qobiliyatini pasayishi sabablari.

Psixologik to'siq-bu insonni tabiiy, erkin va oldini olish uchun ichki, psixologik sababdirmuayyan hayotiy vaziyatlarda ular bilan muloqotda bo'lish.

Psixologik konsultatsiya-professional tayyorlangan mutaxassislar, konsultatsiyachi psixologlar tomonidan ushbu yordamga muhtoj kishilarga konsultatsiya va tavsiyalar bilan samarali psixologik yordam ko'rsatish.

Psixologik stress-insonning psixologik holati, odamlar bilan suhbatlashish yoki har qanday faoliyatni amalga oshirishda uning ortiqcha psixologik keskinligida namoyon bo'ladi. P. n holati. odatda har qanday xatolarga, noto'g'ri harakatlarga, sodir bo'lgan voqealarga noto'g'ri munosabatda bo'lishga olib keladi, yoqimsiz hissiy tajribalar va insonning noroziligini keltirib chiqaradi.

Psixologik mijozni xabardor qilish - psixolog-konsultatsiyachi tomonidan mijozga o'z hayoti uchun foydali bo'lgan psixologik bilimlarni etkazish, mijozning o'zi va boshqa odamlarga asosiy psixologik yordam ko'rsatishga qodir.

Rivojlanish psixologiyasi psixologik qonunlar, xususan, yosh, inson taraqqiyoti bilan bog'liq psixologik fanning bir qismidir.

Oila psixologiyasi-oilaviy munosabatlar psixologiyasini, shuningdek oilaviy psixologik muammolarni hal qilish usullari tizimini o'z ichiga olgan bilim tizimi.

Boshqarish psixologiyasi-tashkilotlar va odamlarni boshqarish tizimlarida yuzaga keladigan psixologik hodisalarni o'rganish bilan bog'liq psixologik tadqiqotlar sohasi.

Psixologik va pedagogik ekspertiza-har qanday muammoni kompleks, psixologik va pedagogik o'rganish tartibi. P. E. odatda tegishli muammolarni malakali hal etish, shuningdek, o'qituvchilar va psixologlarni ishlab chiqishda bir vaqtning o'zida ishtirok etish bilan ishlab chiqiladi.

Psixologik-pedagogik konsultatsiya-bolalarni tarbiyalash va tarbiyalash masalalarini hal qilish bilan bog'liq psixologik konsultatsiyalashuvning bir turi.

Psixoterapevt-professional tibbiy xodim, asab va ruhiy kasalliklarni tashxislash va davolash sohasida ixtisoslashgan shifokor, buning uchun asosan psixologiya usullarini qo'llaydi.

Psixoterapiya-har xil kasalliklarni tashxislash va davolash uchun psixologik bilim va usullarni qo'llash bilan bog'liq tibbiy va ayni paytda psixologik (psixologik tuzatish) amaliyotning bir qismi.

Psixofiziologiya-tananing psixologiyasi va fiziologiyasi o'rtasidagi chegara, asosan psixologik hodisalar va inson tanasida va inson miyasida sodir bo'lgan fiziologik jarayonlar o'rtasida mavjud bo'lgan aloqalarni o'rganadi.

Insonning intellektual rivojlanish darajasini oshirish yo'llari-insonning aqliy qobiliyatini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari va usullari bo'lib, uning aqlini shakllantirish va rivojlantirish qonunlarini bilish va amalda qo'llashga asoslangan.

Umidsizlik-yoqimsiz psixologik holat, insonning jiddiy hayotiy qobiliyatsizligi bilan bog'liq hissiy tajribasi.

Ratsionalizatsiya-himoya psixologik mexanizm, insonning har qanday harakatini oqilona tushuntirish va oqlash uchun maqsadli harakat aslida, bu juda oqilona tushuntirish va shartsiz bahona emas.

Odamlar o'rtasidagi vazifalarni oqilona taqsimlash- har qanday jamoada odamlar o'rtasida mas'uliyatning eng to'g'ri, maqbul taqsimlanishi bo'lib, bu odamlarning samarali birgalikdagi faoliyatini ta'minlaydi. R. O. M. L. adolat tamoyillariga rioya etishga, bu odamlar o'rtasidagi yukning bir xilligiga asoslanadi.

Mijozning muammosining haqiqati-mijozning psixolog-konsultantga, ishlarning haqiqiy pozitsiyasiga bergan savoliga muvofiqligi. Mijoz tomonidan belgilangan muammo, agar u aslida mavjud bo'lsa va o'ylab topilmasa, haqiqiy hisoblanadi.

Rashkchi oila ichidagi munosabatlar-oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlar, ulardan ba'zilar boshqalarga o'zlarining shaxsiy nuqtai nazarlari bilan bir xil bo'lishi yoki boshqa oila a'zolarining munosabatiga mos kelishini talab qiladi.

Psixologik konsultatsiya ro'yxatga olish jurnali- psixologik konsultatsiyada mavjud bo'lgan maxsus jurnal bo'lib, unda psixologik konsultatsiya olish uchun murojaat qilgan mijozlar, ular bilan ishlaydigan konsultatsiyachi psixologlar, psixologik konsultatsiya joyi va vaqti haqida ma'lumot beriladi.

Shaxsiyatdagi va inson xatti-harakatlaridagi regressiv o'zgarishlar-bu shaxsning va insonning xatti-harakatlaridagi salbiy o'zgarishlar, uning rivojlanishining kechikishida va psixologik rivojlanishning past darajasiga o'tishda namoyon bo'ladi.

Psixologik konsultatsiya samaradorligi-psixologik konsultatsiyaning yakuniy natijasi,uning amaliy natijasi mijozning psixologik konsultatsiyaga murojaat qilgan muammoni hal qilish nuqtai nazaridan.

Psixologik konsultatsiyaning tavsiya etilgan bosqichi- psixologik konsultatsiyaning to'rtinchi bosqichi bo'lib, unda konsultatsiyachi psixolog mijoz bilan birgalikda mijozning muammolarini hal qilish bo'yicha amaliy tavsiyalarni topadi va aniqlaydi.

Odamlar bilan muloqot qilish- insonning xarakterining o'ziga xos xususiyatlari insonning turli xil hayotiy vaziyatlarda odamlar bilan muloqot qilish amaliyotida muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklarga bog'liq bo'lgan o'ziga xos xususiyatlardir.

Refleks (odamlar bilan muloqot qilish jarayonida) - insonning xatti-harakatlari, fikrlari va his-tuyg'ularini, shuningdek, turli odamlar bilan muloqot qilish orqali qanday ko'rinishini bilish.

Ko'zda tutilmagan og'riq-inson hayotida muhim muammolar keltirib chiqaradigan va uni boshqarish qiyin bo'lgan salbiy hissiy tajribaga olib keladigan psixogen tabiatning og'rig'i.

Mijozning muammolarini hal qilish- mijozning hayotidan psixologik konsultatsiyaga murojaat qilgan muammoni bartaraf etishdir.

Muloqotda odamlarning roli - odamlarning muayyan hayotiy rollarda o'zaro ta'siri. Bunday o'zaro ta'sirning ishtirokchilari, ularning ijtimoiy rollarida so'zga chiqib, odatda, ularga shaxs sifatida xos bo'lgan psixologik fazilatlarni namoyon etishadi.

Tengdoshlar- bir xil yoshdagi, bir avlodga mansub va ular uchun umumiy psixologik fazilatlarga ega bo'lgan odamlardir.

Psixologik konsultatsiyada kotib-referent-psixologik konsultatsiyalashuvning yordamchi xodimlaridan biri bo'lib, uning vazifalari mijozlarni qabul qilish va ulardan psixologik konsultatsiyalarni boshlash uchun zarur bo'lgan asosiy ma'lumotlarni olish, shuningdek, konsultatsiya shartlari haqida mijozlarga ma'lumot berishni o'z ichiga oladi.

Oilaviy psixologik konsultatsiya-kelajakdagi yoki haqiqiy oila a'zolariga oilaviy munosabatlarida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan yoki

yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolar haqida konsultatsiya berish.

Oila ichidagi psixologik muammolar tizimi-oila ichidagi ko'plab muammolar, ular ishtirok etadigan barcha oila a'zolariga psixologik konsultatsiya berish orqali kompleksda paydo bo'ladi, mavjud va hal etiladi.

Inson xarakterining tizimli tuzilishi-ularning rivojlanishida va birgalikda ishlashda inson xarakterining xususiyatlarining o'zaro bog'liqligi va o'zaro bog'liqligi.

Vaziyat etakchilik nazariyasi-etakchilikning psixologik nazariyalaridan biri bo'lib, insonning etakchilarga haqiqiy chiqishi mavjud vaziyat bilan belgilanadi. Misol uchun, agar bunday vaziyatda shaxsning shaxsiy fazilatlari boshqa odamlarning maqsadlariga erishish uchun eng foydali bo'lsa, u bu vaziyatda ular orasida etakchi bo'ladi.

Psixologik konsultatsiya holati-psixologik konsultatsiya tashkil etiladigan va o'tkaziladigan vaziyat.

Inson reaksiyasining tezligi- agar u imkon qadar tezroq javob berishga harakat qilsa, u yoki bu hodisaga yoki tashqi ta'sirga javob berishga vaqt topadi. S. R.-insonning temperamenti va asab tizimining muhim, tug'ma xususiyatlaridan biridir.

O'smirning maxfiyligi-o'smirning o'zi haqida, birinchi navbatda, ota-onasiga gapirishni istamasligi.

Inson irodasining zaifligi- insonning kuchli irodali harakatlarni amalga oshirishga qodir emasligi va yuzaga keladigan to'siqlarni bartaraf etish, ongli qaror qabul qilish va maqsadga muvofiq amalga oshirish zarur bo'lgan hollarda muvaffaqiyatga erishishdir.

Asab tizimining zaifligi - inson asab tizimining uzoq vaqt va jiddiy jismoniy va psixologik stresslarga dosh bera olmasligi.

Psixologik konsultatsiya hollari-psixologik ish amaliyotida yuzaga keladigan vaziyatlarkonsultant yoki psixolog-konsultatsiyachi; mijozning hayotidagi muammolar, u haqida yordam uchun psixologik konsultatsiyaga aylanadi.

Inson hayotining ma'nosi-bu inson hayotidagi asosiy, asosiy maqsad; u nima uchun yashayotgani va hayotida nimalarni izlayotgani.

Insonning ruhiy buzuqligi holati- psixologik jarayonlarning ishlashida normadan chetga chiqish bilan tavsiflangan psixologik holatdir; bu holatda, inson yaxshi o'ylangan, oqilona qarorlar qabul qila olmaydi va amalga oshira olmaydi.

Ijtimoiy psixologiya-odamlarning bir-biri bilan o'zaro aloqasi va o'zaro ta'siri bilan bog'liq ilmiy tadqiqotlar va psixologik bilimlar sohasi.

Ijtimoiy o'rnatish-insonning kimgadir yoki biror narsaga nisbatan aniq, barqaror munosabati.

Ijtimoiy-perceptiv psixologik konsultatsiya-bir-birining odamlarini anglash va tushunish va o'zaro munosabatlarni to'g'rilash orqali inson munosabatlarini tartibga solish masalalari bo'yicha psixologik konsultatsiya.

Rollarning ijtimoiy-psixologik nazariyasi jamiyatda va bir-biri bilan bevosita muloqotda bo'lgan odamlarning rol o'ynash xatti-harakatlarini tavsiflovchi va tushuntiruvchi nazariyadir.

Inson sifatida insonning ijtimoiy-psixologik o'sishi inson taraqqiyoti bo'lib, u odamlar va jamiyat haqida ko'p qirrali va to'g'ri bilimlarga ega bo'lish, uning shaxsiy va biznes munosabatlarini yaxshilash qobiliyatlari va qobiliyatlarini shakllantirish bilan tavsiflanadi.

Ijtimoiy harakatlar-jamiyatdagi inson xatti-harakatlari, jamiyatda sodir bo'layotgan voqealarga odamlarga muayyan ta'sir ko'rsatish uchun mo'ljallangan.

Ijtimoiy-madaniy muhit-inson yashaydigan va rivojlanayotgan jamiyatning madaniyati va holati. Maxsus psixologik ta'lim-oliy yoki o'rta maxsus ta'lim, bu shaxsga malakali psixolog sifatida qarash va davlat muassasalarida tegishli lavozimlarni egallash imkonini beradi.

Maxsus amaliy psixologik ta'lim-psixodiagnostika, psixologik konsultatsiya, psixologik tuzatish, shu jumladan, amaliy psixolog sifatida malakaga ega bo'lgan shaxs tomonidan qabul qilingan ta'lim.

Maxsus qobiliyat-insonning individual, juda murakkab ta'lim va kasbiy faoliyatning muvaffaqiyatli bajarilishiga bog'liq bo'lgan qobiliyat, masalan, tashkilotchilik, matematik, musiqa, texnik, badiiy va vizual va boshqalar.

Psixologik konsultatsiya uchun maxsus talablar-psixolog-konsultatsiyachi va inson hayotining turli sohalari bilan bog'liq psixologik konsultatsiya uchun bir qator talablar: samimiy-shaxsiy, oilaviy, psixologik-pedagogik, biznes va boshqalar.

Qobiliyat-bu shaxsning har qanday faoliyatni juda yuqori darajada bajarilishini ta'minlaydigan psixologik fazilatlar, ya'ni samarali va yuqori sifatli.

Insonning etakchilik qilish qobiliyati insonni odamlarga rahbarlik qilish, ular orasida hokimiyatdan foydalanish, ularga psixologik ta'sir ko'rsatish qobiliyatidir.

Mijozning psixo-tuzatuvchi harakatlarini o'z-o'zini nazorat qilish vositalari-mijozning mavjud psixologik va xulq-atvor kamchiliklarini bartaraf etish bo'yicha o'z harakatlarining muvaffaqiyatini nazorat qilish va baholashi mumkin bo'lgan vositalar. S. P. D., qoida tariqasida, psixologik konsultatsiyaning yakuniy bosqichida psixolog-konsultatsiyachi tomonidan mijozga taklif etiladi.

Turli xil va xotira jarayonlarini takomillashtirish vositalari-xotira qonunlariga asoslangan maxsus texnika va vositalar, bu bilan siz inson xotirasini to'g'rilashingiz va yaxshilashingiz mumkin.

Qaror qabul qilishning dolzarbligi-bu qarorni talab qiladigan muammo yuzaga kelgandan so'ng imkon qadar qisqa vaqt ichida qaror qabul qilishdir.

Odamlar bilan muloqot qilish uslubi odamlar bilan muloqotda inson tomonidan qo'llaniladigan uslub, uslub va vositadir.

Psixologik konsultatsiya strategiyasi (mijozga amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda)-konsultatsiyachi psixolog, uning psixologik konsultatsiyaning yakuniy bosqichida mijozga nisbatan odatiy xatti-harakatlari, uning muammolarini hal qilish bo'yicha amaliy tavsiyalarni shakllantirishda o'z oldiga qo'ygan maqsadga erishish usuli.

Muvaffaqiyatga erishish istagi insonning turli tadbirlarda, ayniqsa, odamlar bilan raqobat sharoitida muvaffaqiyatga erishish istagi bilan namoyon bo'lishiga bo'lgan ehtiyojdir.

Stress-bu umidsizlik, jiddiy, doimo uni ta'qib qiladigan, hayotiy muvaffaqiyatsizliklar va uning psixologiyasiga, xatti-harakatiga va sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadigan insonning doimiy, hissiy jihatdan salbiy psixologik holati.

Stressli vaziyatlar-insonga katta psixologik stress keltirib chiqaradigan va stress holatini keltirib chiqaradigan hayotiy vaziyatlar.

Sublimatsiya-psixologik himoya mexanizmlaridan birini ifodalovchi psixoanalitik atama. V. insonning o'rnini bir, muhimroq, ammo to'liq qondirilmaydigan, muhtoj, boshqa ehtiyoj, kamroq muhim, ammo to'liq qondiriladigan, yoki shunga muvofiq, bir, yanada jozibali, ob'ekt, boshqa, kamroq jozibali, ob'ekt bilan almashtirishda namoyon bo'ladi. V. agar biror kishi biron sababga ko'ra unga yanada jozibali ob'ektni o'zlashtira olmasa va shu bilan uning dolzarb ehtiyojini qondira olmasa.

Psixologik konsultatsiya samaradorligining sub'ektiv belgilari - mijozning va psixolog-konsultantning taqdimotlari, e'tiqodlari, hissiyotlari, amalga oshirilgan psixologik konsultatsiya muvaffaqiyatli ekanligini ko'rsatmoqda.

Sud-psixologik ekspertiza-har qanday huquqbuzarlik bilan bog'liq ishni professional, huquqiy va psixologik tahlil qilish. Unda ishtirok etgan shaxslarning aql-idrokini aniqlash va shuning uchun bu jinoyatni sodir etish uchun mas'uliyatni psixologik o'rganish. Psixologlardan tashqari, ba'zida sp. e. psixiatr ham ishtirok etadi.

Supervisor-professional nazoratni amalga oshiruvchi va boshlang'ich amaliy psixolog, xususan, konsultatsiyachi psixologning faoliyatiga bevosita rahbarlik qiluvchi mutaxassis.

Supervisorstvo -tajribali psixologning nazorati ostida Supervisor yoki boshlang'ich amaliy psixologning ishi. Psixolog-konsultantlarni tayyorlash amaliyotida S. mustaqil ish jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan xatolarni kamaytirish uchun mijozlar bilan tajribali psixolog-konsultant etarli emas.

Tana terapiyasi-uning jismoniy holatini maqsadli tartibga solish orqali insonning psixologiyasi va xatti-harakatlariga amaliy ta'sir ko'rsatish usullari tizimi. T. T. insonning jismoniy holati (xususan, mushak tizimining holati) va uning psixologiyasi o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri, nedensel bog'liqlik mavjudligiga ishonch hosil qiladi.

Insonning tabiati va xarakteri insonning shaxsiyati sifatida ikki xil, o'zaro bog'liq psixologik xususiyatdir. Temperament inson faoliyati, aqliy jarayonlar va umuman xatti-harakatlarning barqaror dinamik xususiyatlari to'plamidir. Belgilar-uning harakatlarini belgilaydigan shaxsning o'ziga xos xususiyatlari tizimi.

Psixolog-konsultantning nazariy yo'nalishi-konsultatsiyachi psixologni mijozlar bilan amaliy ishlarda, ayniqsa e'tirofni talqin qilish bosqichida va mijozning muammolarini hal qilish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda foydalanadigan va foydalanadigan nazariy bilim.

Kognitiv dissonans nazariyasi insonning farovonligini va uning xulq-atvorini mavjud bilim tizimining holati bilan bog'laydigan psixologik nazariyadir. Chunki D. inson bilimidagi qarama-qarshiliklar unga noqulaylik hissi va har qanday yo'l bilan uni yo'q qilish istagini keltirib chiqaradi.

Psixologik test-o'rganilayotgan psixologik xususiyatlarning aniq miqdoriy va sifatli ko'rsatkichlarini olish imkonini beruvchi standartlashtirilgan psixodiagnostik uslub.

Mijozni sinab ko'rish-psixologik testlar yordamida mijozning psixologik xususiyatlarini o'rganish.

Insonning kommunikativ qobiliyatlarini sinab ko'rish-psixodiagnostik testlar, uning yordamida insonning qobiliyatlari baholanadi, ular turli odamlar bilan muloqotda namoyon bo'ladi.

Temperament va xarakter testlari psixologik testlardir, ular orqali temperament xususiyatlari va inson xarakterining xususiyatlari baholanadi.

Maxsus qobiliyatlarni sinab ko'rish - psixologik testlar bo'lib, uning yordamida odamlarda maxsus qobiliyatlarning rivojlanish darajasi miqdoriy va sifat jihatidan baholanadi.

Psixologik konsultatsiya berish usuli-psixologik konsultatsiyaning asosiy bosqichlarining har birida qabul qilish va vositalar

Tegishli konsultatsiya tartib-qoidalari doirasida psixolog-konsultatsiyachi mijozning muammolarini aniqlash va to'g'ri hal qilish uchun foydalanadi.

Psixologik konsultatsiyalashuvdagi texnik xatolar-psixologik konsultatsiya berish uslubida yuzaga kelgan xatolar. T. ning paydo bo'lishi natijasida. PK. da mijozning muammosi noto'g'ri baholanishi va uni amaliy hal qilish uchun noto'g'ri tavsiyalar berilishi mumkin.

Psixologik testning aniqligi- psixologik testning xususiyatidir, buning natijasida insonning o'rganilayotgan psixologik xususiyatlarini aniq va sifatli baholash mumkin.

Anksiyete-insonning xarakterining o'ziga xos xususiyati, ayniqsa, odamlarni baholash va ular bilan amaliy muloqot qilish holatlarida turli xil hayotiy muammolarni hal qilishda uning tashvishlari bilan ifodalanadi.

Biznes muloqotini o'rgatish-inson bilimlari olish, odamlar bilan biznes aloqalarining qobiliyatlari va ko'nikmalarini shakllantirish uchun mo'ljallangan maxsus o'quv mashg'ulotlari.

Inson hayotidagi og'ir davrlar - inson hayotida vaqti-vaqti bilan takrorlanadigan davrlar bo'lib, unda ko'pincha muvaffaqiyatsizlikka uchraydi, uning asosiy hayotiy manfaatlari va ehtiyojlari to'liq qondirilmaydi, jismoniy va psixologik holat keskin yomonlashadi.

Boshqa odamlarni tinglash qobiliyati-insonning boshqa odamlarni diqqat bilan tinglash qobiliyati, ularni ochiq suhbatga da'vat qilish, o'z-o'ziga ega bo'lish qobiliyati.

Insonning intellektual rivojlanish darajasi-insonning umumiy intellektual qobiliyatlarini rivojlantirish darajasi, uni tezda o'rganish va turli tadbirlarda katta muvaffaqiyatlarga erishish imkonini beradi.

Psixologik konsultatsiya samaradorligi shartlari-psixologik konsultatsiya natijalariga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatadigan shart-sharoitlar to'plami, shu jumladan hal qilinadigan muammolarning murakkabligi, mijozning kayfiyati, psixolog-konsultantning tajribasi va kasbiyligi, psixologik konsultatsiya holati va boshqalar.

Shartli refleks reaksiyalar-shartli reflekslar usuli (Pavlovga ko'ra) bilan hosil bo'lgan inson tanasining reaksiyalari.

Inson xarakterining xususiyatlarining barqarorligi va o'zgaruvchanligi – hayotning turli omillari va sharoitlariga, masalan, yosh, kasallik, turmush sharoitlariga qarab, inson xarakterining xususiyatlarining barqarorligi yoki o'zgaruvchanligi.

Insonning jismoniy va texnik qobiliyatlari-insonning ilmiy, fizik-texnik bilim asoslarini o'zlashtirishdagi muvaffaqiyati va turli texnik qurilmalar va mashinalarni loyihalashda ulardan foydalanish bilan bog'liq maxsus qobiliyatlar. Ish qobiliyatini kamaytirishning fiziologik sabablari insonning ish qobiliyatini pasayishi sabablari bo'lib, uning kelib chiqishi insonning salbiy jismoniy holati, masalan, uning kasalligi.

Tananing fiziologik funksiyalari inson organizmida yuzaga keladigan fiziologik jarayonlardir.

Fobiya-ob'ektiv sharoitlar bilan asoslanmagan, masalan, qorong'ulik, yopiq joylar, imtihonlar, muayyan toifadagi odamlar bilan muloqot qilish va h. k.

Psixolog-konsultantning konsultatsiya va tavsiyalarini mijozga shakllantirish-psixolog-konsultatsiyachi tomonidan uning muammolarini eng yaxshi amaliy hal etish bo'yicha konsultatsiya va tavsiyalarini taqdim etish.

Nutq axloqi shakllari turli vaziyatlarda odamlar bilan nutq aloqasi amaliyotida qabul qilingan va ma'lum bir jamiyatda keng tarqalgan madaniyatga mos keladigan qisqa bayonotlardir.

Umidsizlik-bu ko'plab hayotiy muvaffaqiyatsizliklar natijasida insonda paydo bo'lgan doimiy, hissiy-salbiy psixologik holat.

Etakchilikning xarizmatik nazariyasi psixologik nazariyadir, unda yaxshi lider bo'lish uchun etakchilik fazilatlarini deb ataladigan maxsus, tug'ma xususiyatga ega bo'lishi kerak.

Xolerik temperament-tezkor harakatlar, surunkali hissiy tuyg'ularning yuqori darajasi, hayajonli holatdan dam olish holatiga sekin o'tish va aksincha, insonning temperamentining turi. H. T. bilan insonning hissiy reaksiyalari ko'pincha oqilona harakatlardan ustun turadi va bu odamning yuzaga keladigan muammolarni oqilona hal qilishdan ancha oldinda.

Tsenzura-psixanaliz sohasidagi kontseptsiya, ya'ni ichki, psixologik va odatda ongsiz jarayon bo'lib, natijada odamda yoqimsiz tajribaga olib kelishi mumkin bo'lgan ma'lumotlar aslida uning ongiga kirmaydi.

Psixolog-konsultantning mijoz bilan aloqalarining chastotasi muayyan vaqt davomida, masalan, hafta, oy, yil davomida mijoz bilan psixolog-konsultantning shaxsiy uchrashuvlari soni.

Inson xarakterining xususiyatlari insonning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'lib, uning harakatlarida va muhim ijtimoiy voqealarga munosabatlarida namoyon bo'ladi.

Psixologik konsultatsiyalashuvning maqsadlari psixologik konsultatsiyalashuvning kutilgan yakuniy natijalari, uning haqiqiy yutug'iga qaratilgan maqsadlardir.

Iqtisodiy psixologiya-insonning iqtisodiy faoliyati bilan bog'liq psixologiya fanining bir bo'limi. E. P. xususan, savdo psixologiyasi, reklama psixologiyasi, marketing psixologiyasi va boshqa qator sohalarni o'z ichiga oladi.

Insonning hissiy qo'zg'aluvchanligi-insonning boshqa odamlarning ta'siriga va hayot sharoitlariga moyilligi, tezda hissiy hayajonli holatga kelishi.

Hissiy noqulaylik-insonning vaziyatga va kayfiyatga qarab moslashuvchan qobiliyati, o'z davlatlarini va tashqi ifoda usullarini o'zgartirish. Bu, ayniqsa, inson tomonidan hozirgi paytda yuz bergan his-tuyg'ulariga taalluqlidir.

Insonning hissiy etishmovchiligi insonning hissiy reaksiyalarining tashqi va ichki ifodasi zaifligi, bu odam bilan va uning atrofida sodir bo'layotgan narsalarga aniq mos kelmasligi.

Insonning hissiy muvozanati haddan tashqari kuchli, vaziyatga mos kelmaydi, insonning hayot sharoitlariga munosabati; aql ustidan his-tuyg'ularning aniq ustunligi, inhibitsion jarayonlari ustidan qo'zg'alish

jarayonlarining ustunligi yoki aksincha: qo'zg'alish jarayonlari ustidan inhibitsion jarayonlarining ustunligi.

Psixolog-konsultant tomonidan mijozning hissiy qo'llab – quvvatlashi psixolog-konsultantning hissiy jihatdan rangli so'zlari va amaliy harakatlari bo'lib, unda mijoz nima demoqchi, qiladigan yoki qilmoqchi bo'lgan psixolog-konsultant tomonidan ochiq, qiziqarli hissiy yordam ko'rsatiladi.

Insonning hissiy o'zini o'zi boshqarish-inson faoliyati yoki odamlar bilan muloqot qilish jarayonida o'z his-tuyg'ularini boshqarishdir.

Insonning hissiy va motivatsion beqarorligi-hissiy reaksiyalar va inson manfaatlari, ularning oldindan aytib bo'lmaydigan va hayotning ob'ektiv sharoitlari uchun zaif shart-sharoitlarning beqarorligi.

Hissiylik-insonning temperamentining o'ziga xos xususiyati bo'lib, u muayyan hayotiy sharoitlarga hissiy munosabatlarning kuchi bilan tavsiflanadi.

Hissiy burilishlar-insonning his-tuyg'ularining namoyon bo'lishida ma'lum bir inson uchun normal bo'lgan darajadagi hayotiy sharoitlarda sapmalar.

Empatiya (konsultatsiyachi psixolog mijozga)-konsultatsiyachi psixolog mijozning psixologiyasini ichki jihatdan tushunishi, ichki, psixologik dunyosiga kirishi, mijozning shaxsiyatini va uning holatini yaxshiroq va chuqurroq o'rganishi mumkin bo'lgan maxsus tuyg'u.

E'tiborni jalb qilish uchun zararli vositalar-ekstravagant, juda yaxshi emas, inson xatti-harakatlarining mavjud me'yorlarini aniq buzadi va atrofdagi odamlarga o'z shaxsiga e'tiborni jalb qilish yoki atrofdagi odamlarni ruhiy muvozanat holatidan xalos qilish uchun mo'ljallangan inson harakatlarini shubha ostiga qo'yadi.

Psixologik konsultatsiya bosqichlari-bu jarayonda ta'qib qilinadigan xususiy konsultatsiya maqsadlariga erishish uchun mo'ljallangan psixologik konsultatsiyalarni amalga oshirishda navbatdagi qadamlar. E. P. K., xususan, mijozning e'tirofiga bo'lgan munosabati, mijozning e'tirofiga psixolog-konsultatsiyachi tomonidan tinglash, mijozning muammosining mohiyatini tushuntirish, uni amaliy hal qilish bo'yicha tavsiyalarni topish va shakllantirish. R. meya, A. Piza va boshqa taniqli amaliy psixologlarning konsultatsiyai psixolog-konsultatsiyachilarga. Uning asosiy qismiga kiritilmagan va unga bir xil o'quv-uslubiy qo'llanmani taqdim etadigan darslikning yakuniy qismida, aslida berilgan yoki ularning ilmiy qarashlari va professional

tajribasi asosida boshlang'ich psixolog-konsultantga boshqa taniqli amaliy psixologlar, xususan, R. Mey – psixologik konsultatsiya bo'yicha mutaxassis va A. Piz-inson tanasi va ularning psixologik talqinini biluvchi. Ularning fikrlari va tavsiyalari, shubhasiz, boshlang'ich psixolog-konsultantga konsultatsiyalashuv vaqtida ularni bevosita kuzatib borish orqali mijozlarni tashkil qilish, konsultatsiya berish va psixologik baholash bo'yicha zarur amaliy tajribaga ega bo'lishga yordam beradi.

Affekt (latincha affectus – ruhiy hayajonlanish, ehtiros.qiziqish) qisqa muddatda va shiddat bilan sodir bo'ladigan hissiy, hayajonli jarayon: hulq-atvor, hatti-harakat ustidan nazoratning susayishi tufayli ro'y beradigan kuchli his-tuyg'u (g'azablanish, qo'rqish, nafratlanish, shodlanish). Mutaxassislar normal va patologik affektlar borligini, shuningdek, affektiv reakstiyalarga ozroq yoki ko'proq moyil bo'ladigan shaxslar ham bo'lishini ta'kidlashadi. O'zida affektiv reakstiyaga nisbatan hislarga erk bermaslik insondagi normal psixik holat hisoblanadi. Affektlar ta'siriga beriluvchi kishilar odatda olomon orasida sarosimalik uyg'otishga moyil bo'ladilar.

Affekt--ruhiy xayajon, -kuchli, tez va jo'shkin kechuvchi, nisbatan qisqa muddatli, xis-xayajonli, irodaviy nazorat yo'qotilgan ruhiy xolat. **Anglash** – psixik mazmuni ongsizlikdan aktiv belgi shakliga ko'chirishdan iboart psixik jarayoni bo'lib, bu mazmuni boshqa kishilarga etkazib 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.

Amaliy psixologiya – ijtimoiy amaliyotning turli sohalaridagi amaliy vazifalarni hal qilishda foydalaniladigan amaliy bilimlar va texnologiyalar majmuasidir. Amaliy psixologiyaning muhim xususiyati shundaki, u yoki bu vazifalar ularning manfaatlari uchun hal etilayotgan iste'molchi yoki buyurtmachini hamisha ko'rsatish mumkin.

Aql – insonning ma'naviy va ruhiy faoliyatida barcha oliy narsalar xodiaslarni qanday bo'lsa, aynan shunday xolda bilish qobiliyati, mavxum 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.

Attrakstiya – (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 emostional 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 etkazib berish imkonini beradi. Anglamoq o'zicha xabar bermoq, o'z tajribasi xissiyoti, extiyoji, qiziqishi va boshqalar to'g'risida tushuntirish demakdir. Anglash demoq 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.

Anketa- ko'zlangan maqsadga doir ma'lumot olish uchun to'zilgan savollar to'plami.

Anketa so'rovi – anketa yordamida o'tkaziladigan pedagogik-psixologik tadqiqot usuli.

Adaptastiya (lot. adaptaro–moslashmok) sezgi a'zolari (analizatorlar) ning ta'sirot kuchiga moslashuvi natijasida muayyan sezgirliknig o'zgarishi A. xodisasida sezgirlik ortishi yoki kamayishi mumkin. Kuchli ta'sirdan kuchsiz ta'sirga o'tganda sezgirlik asta-sekin ortib boradi, ta'sir kuchayganda esa, sezgirlik, aksincha, kamayib boradi. A.konuniyati, organik sezgilardan boshqa, barcha sezgilar sohasiga xosdir. U fiziologik, ijtimoiy – psixologik va kasbiy moslashishga bulinadi.

Anesteziya (yunon anaesthesia –sezgisizlik, sezmaslik) –nerv tizimining kasallanishi oqibatida sezgirlikning yo'qolishi.

Asteniya (yunon. asthenea-xolsizlik) kuchli toliqish, sezgirlikning susayishi, kayfiyatning beqarorligi, uyquning bo'zilishi bilan ifodalanuvchi ruhan sustlik, ojizlik xolati. Unga o'zoq muddat spirtli ichimlik ichish natijasida xosil bo'ladigan ruhiy sustlik misol bo'ladi.

Agglyustinastiya (lot.agglutinare –yopishtirmok) bir necha narsalarning ayrim xar xil qismlarini olib birlashtirilib, yangi narsa va xodisalarning obrazlariga yaratilgan iborat xayol faoliyati.Mavjud

obraz va tasavvur qismlarini bir-biriga «yopishtirib» qo'shish asosida yuzaga keladi. Mas. suv parisi obrazi.

Antipatiya (yunon. antipotheia-ko'ngilsizlik, xushlamaslik,yoktirmaslik) - biror narsaga yoki kimsaga nisbatan bo'lgan salbiy munosabatdan kelib chikadigan va uni ifodalaydigan yokimsiz hissiyot.

Apatiya- charchash, og'ir xis-tuyg'u yoki kasallik oqibatida qiziqishning so'nishi, atrofda gilarga nisbatan befarq bo'lish, ma'yuslik kabi ruhiy holatlar.

Afaziya- (yunon.a –i. yuk. phasia-nutq)- eshitish a'zolarining soglom bo'lgani xolda nutq faoliyatining bo'zilishi. Bosh miya katta yarim sharlari pustlogining shikastlanishi natijasida paydo bo'ladi.

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.

Attrakstiya – (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 emostional hisdir.

Aloqa – makon yo vaqtda bir – biridan muayyan masofada o'zoqlikda joylashgan ikki yoki bir necha hodisa yo ob'ektning o'zaro bog'lanish xodisasi.

Anglash - psixik mazmunni ongsizlikdan aktiv belgi shakliga ko'chirishdan iborat psixik jarayon bo'lib, bu mazmunni boshqa kishilarga etkazib berish imkonini beradi. Anglamoq o'zicha xabar bermoq, o'z tajribasi xissiyoti, extiyoji, qiziqishi va boshqalar to'g'risida tushuntirish demakdir. Anglash demoq 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.

Agressiya. Kimgadir zarar etkazish uchun yo'naltirilgan jismoniy yoki verbal (nutqli) xulq. Laboratoriya eksperimentlarida agressiya deganda hissiyotga ta'sir qilish uchun elektr toki bilan zarba berish yoki so'z bilan nafsoniyatga tegish tushuniladi. Agressiyaning bunday sostial-psixologik ta'rifiga ko'ra, odam agressiv bo'lmagan holda qaysar bo'lishi mumkin.

Axloqiy xavotir. Individiumning Egosi ("Men") Super Ego (YuqoriMen) tomonidan jazolanish xavfi tug'ilganda u his qiladigan uyat va aybdorlik hissi.

Abaziya—tik tura olmaslik, yurolmaslik.

Absans — hushning (ongning) o'ta qisqa vaqtga (2-20 soniya) yo'qolishi.

Abstinenstiya — alkogol, narkotik va toksik moddalarni qabul qilishni to'satdan to'xtatish natijasida ro'y beradigan ruhiy buzilishlar bo'lib, jismoniy bezovtalik bilan ham namoyon bo'ladi.

Abstrakstiya — (lot. «*abstractio*» - ajratib olmoq) biror bir narsa yoki hodisaning qaysidir bir xususiyatini yoki belgisini ajratib frsatib berish. Fikrlash qobiliyatining asosini tashkil qiladi.

Abuzus — qisqa vaqt ichida (bir yoki bir necha ^n) o'tkir alkogolli ichimlik-lar yoki narkotik moddalarni katta miqdorda iste'mol qilish bo'lib, organizmning kuchli zaharlanishi bilan kechadi.

Abuliya — irodaning so'nishi, har qanday faoliyatga qiziqish va intilish-ning yo'qolishi.

Avtomatizm—o ng ishtirokisiz amalga o shiriladigan holatlar.

Aggravastiya—o'z kasalligini o shirib ko'rsatish. **Agevziya** — ta'm bilishning yo'qolishi.

Agipnognoziya — uxlaganligini sezmaslik. Be mor uyqu butunlay yo'qolganligidan shikoyat qiladi, biroq atrofdagilar uning uxlaganligini ta'kidlaydi.

Agiriya — bosh miya katta yarim sharlarining rivojlanmay qolishi, pushtalarning yo'qligi yoki silliqiligi.

Agnoziya — narsalarni bilishning (tanishning) buzilishi.

Agorafobiya — o chiq joylardan qo'rqish. **Agrafiya** — yozish qobiliyatining buzilishi.

Agressiya — birovlariga tashlanish, tan jarohati e tkazish, ruhiy qo'zg'alish-lar bilan nam o yon bo'ladi.

Agripniya — uyqu buzilishi.

Adaptastiya — hujayra, to'qima, a'zolar va o rganizmning muhit talablariga moslashuvi. Moslashuv ham funksti onal, ham m orfologik tarzda nam o yon bo'li -shi mumkin.

Adinamiya—jismoniy faollikning pasayishi yoki so'nishi.

Adipsiya — chanqoq sezmaslik, suyuqlik ichishga qiziqishning yo'qolishi.

Ajitastiya—o rtiqqcha qo'zg'alish, o rtiqqcha xatti-harakatlar, ko'pincha xavotir va qo'rquv bilan birgalikda namoyon bo'ladi.

Ayd omaniya—erkaklarda jinsiy faollikning oshib ketishi.

Akayriya—ezmalik, shilqimlik. Bemor bitta savolni hadab qaytarav eradi, vrach unga javob bergan bo'lsada.

Akalkuliya — hisoblash qobiliyatining buzilishi.

Akstentuastiya — ba'zi ruhiy funkstiyalarning kuchayishi, zo'rayishi.

Alaliya — nutqning rivojlanmay qolishi, tafakkur va eshitish funkstiyasi saqlangan bo'ladi.

Ambivalentlik — tashqi ta'sirotlarga bir-biriga zid bo'lgan ikki xil javob qaytarish.

Ambid ekstriya—chapaqayli va o'naqaylik xususiyatlariga ega bo'lish. **Amenoreya** — hayz ko'rishning uzoq vaqtga yo'qolishi (odatda 6 oyga). **Amneziya** — xotiraning yo'qolishi.

Analiz — narsa va voqealarni, ya'ni butunni bo'laklarga bo'lib o'rganish.

Analizator — signallarni qabul qiluvchi, qayta ishlovchi va javob tayyorlovchi neyronlar majmuasi (morfologik funkstional sistema). Masalan harakat, sezgi, ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm bilish va h.k. analizatorlar.

Anamnez — bemor va uning kasalligi haqidagi ma'lumotlarni uning o'zidan va yonidagilardan so'rab surishtirish.

Anaxoretlik — odamlar bilan muloqot qilishdan qochish, hech kim yo'q joyga intilish.

Angedoniya—xursand bo'lish, rohatlanish hissining yo'qolishi.

Anergiya — faollikning pasayib ketishi yoki yo'qolishi.

Anozognoziya — o'z kasalligini anglamaslik.

Anomaliya — normadan cheklanish (masalan, psixopatiya - shaxs anomaliyasi). **Anorgazmiya**—jinsiy yaqinlikdan so'ngi orgazm sezmaslik. **Anoreksiya** — ishtahaning yo'qolishi. **Anosmiya** — hid bilishning yo'qolishi.

Antidepressantlar — depressiyani bartaraf etish uchun ishlatiladigan dorilar.

Antikonvulsantlar — tutqanoq xurujini bartaraf etish uchun ishlatiladigan dorilar.

Antipsixotiklar — ruhiy buzilishlarni bartaraf etish uchun ishlatiladigan dorilar.

Antistipastiya — bo'ladigan voqealarni o'ldindan bilish qobiliyati. **Anenstefaliya** — bosh miyaning butunlay bo'lmasligi.

Apifobiya — aridan qo'rqish.

Apatiya — hissiy reakstiyalar, qiziqishlar va harakat faolligining so'ni-shi.

Apraksiya — maqsadga yo'naltirilgan harakatlarning buzilishi. Masalan, gugurt cho'plaridan rombik yasay olmaydi, sochini taray olmaydi, soqol ololmaydi va h.k.

Arefleksiya — refleksning yo'qolishi.

Artte rapiya — san'at asarlaridan foydalanib davolash usuli. Masalan, biblioterapiya, musiqaterapiya, kinoterapiya va h.k.

Aseksuallik — seksual qiziqishning yo'qolishi. **Astaziya** — tik tura olmaslik.

Astaziya-abaziya — mushak kuchi saqlangan bo'lsada, tik tura olmaslik va yura olmaslik.

Asteniya — asab charchashi.

Astereognoziya — avval biladigan narsalarni ko'zi yumuq holatda paypaslab turib aytib bera olmaslik. Masalan, kalitni kaftiga qo'ysa, paypaslab turib uning nomini aytib bera olmaydi.

Ataksiya — harakat koordinastiyasining buzilishi.

Aura — biror kasallik boshlanishidan oldin kuzatiladigan alomatlar, masalan epileptik xuruj xabarchilari.

Autizm — o'z ichki dunyosiga cho'kib ketish, birovlar bilan mulokotdan krchish.

Autoagressiya — o'ziga qaratilgan agressiv (yovuz) harakatlar.

Autod epilyastiya — hadeb o'zining sochini yulaverishga intilish.

Automizofobiya — iflos bo'lib yurishdan qo'rqish, ko'l-yuzini hadeb yuvaverish, cho'milaverish.

Autoobservastiya — o'z tanasini hadeb kuzataverish, o'ziga o'rtikcha e'tibor beraverish. Ko'proq qo'smirlarda kuzatiladi.

Autotopagnoziya — o'z tanasi va uning qismlari haqida noto'g'ri tasavvur paydo bo'lishi. Bemor o'z tanasi, boshi, qo'l va oyoqlari qayda va kanday joylashganligini to'g'ri aytib bera olmaydi.

Afagiya — yutishning buzilishi.

Afaziya — bosh miya katta yarim sharlari zararlanishi hisobiga yuzaga keladigan nutq buzilishi.

Afoniya — o'vozning yo'qolishi.

Affekt — hissiy portlash.

Aglerastiya – olomon

Avtomatlashtirilgan ko'nikmalar va ko'nikmalar-insonning har qanday murakkab faoliyatni amalga oshirish bilan bog'liq bo'lgan va qobiliyatlari, inson tomonidan tizimli, ongli nazoratni talab qilmaydigan avtomatik, aniq va aniq bajariladigan harakatlar va reaksiyalar darajasiga olib keladi.

Adaptiv (adaptiv) xatti-harakatlar insonning xatti-harakati bo'lib, u hayotning yuzaga keladigan sharoitlariga eng yaxshi moslashishga imkon beradi.

Baholash qo'rquvi. Bizni boshqalar qanday baholashlaridan xavotirlanishimiz.

Bixevorial tasdiq. Ijtimoiy kutishlar odamlarni ayrim harakatlar qilishga majbur qiladi, natijada ularning xulqi boshqalarni shu kutishlarni tasdiqlash uchun undashga sabab bo'ladi.

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.

Bazofobiya — yurishdan qo'rqish.

Barofobiya — og'ir narsa ko'tarishdan qo'rqish.

Bateofobiya — balandlikdan qo'rqish.

Belo no fobiya — o'tkir narsalardan qo'rqish.

Biblioklepto maniya — kitob o'g'irlashga intilish.

Bibliomaniya — ko'p kitob yig'ishni xush ko'rish.

Biseksual — ikkala jins egalariga ham qiziqish, ularga intilish.

Bradikineziya—harakatlarning sekinlashuvi.

Bulimiya — ishtahaning o shib ketishi.

Vagabondaj—daydilikka moyillik.

Vaginizm — qinning o'ta sezgirligi, ba'zan uning qattiq spazmi bilan namoyon bo'ladi.

Venerofobiya — venerik kasallik yuqib qolishdan qo'rqish.

Vijdon – ijtimoiy xodisa bo'lib, kishining xayotida sodir bo'layotgan ijobiy va salbiy xodisalarga munosabatida ifodalanadi. Vijdon kishining ma'naviy etukligiga bog'liq.

Guruh munosabatlari – a) guruh faoliyatining xarakter iva mazmuni; b) guruhning umuman strukturadagi o'rni, qadriyatli birligi

va b. xarakteristikasi; v) guruh a'zolarining sotsial individ sifatidagi o'zaro shaxsiy munosabatlari; g) bu munosabatlarga jalb qilingan kishilarning individual pozitsiyalariga ko'ra guruhda uning a'zolari o'rtasida qaror topadigan munosabatlardir.

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 guruhij 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.

Guruhlarning tuzilishi – guruh qismlarining kichik guruhlariga nisbatan barqaror bo'linishi, guruhga kiruvchi kishilar o'rtasida guruh vazifalarining taqsim qilinishi.

Gallyustinastiyalar (lat. hallucinatio - alahsirash, ko'zga ko'rinish) insonda kasal paytidagi psixikasiga ta'sir etishi natijasida hosil bo'ladigan mavjud bo'lmagan, fantastik, xayoliy, uydirma obrazlar.

Guruh dinamikasi (grekcha dynamis – kuch) – bu guruhning o'z holatini o'zgartiradigan, rivojlantiradigan yoki bo'zadigan kuchlarning hamkorlikdagi jarayonidir. U asosan ikki xil yo'nalishdagi jarayonlarda ko'zga tashlanadi: guruh a'zolarining birlashuvi va aksincha, keskinlashuvi.

Guruh munosabatlari – a) guruh faoliyatining xarakter iva mazmuni; b) guruhning umuman strukturadagi o'rni, qadriyatli birligi va b. xarakteristikasi; v) guruh a'zolarining sotsial individ sifatidagi o'zaro shaxsiy munosabatlari; g) bu munosabatlarga jalb qilingan kishilarning individual pozitsiyalariga ko'ra guruhda uning a'zolari o'rtasida qaror topadigan munosabatlardir.

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

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

Guruhning birdamligi - fikrlar birligi, e'tiqodlar, anhanalar birligida, Boshqaruvda 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 zaxodisaning sabablari va xususiyatlarini tushuntiradigan asosli tahmin tarzidagi bilim shakli.

Guruhda kuchlarning munosabati – bu guruhij 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.

Gallyustinastiya — idrok qilishning buzilishi bo'lib, bemorning ko'ziga yo'q narsalar ko'rinadi, qulog'iga yo'q narsalarning o'vozi eshitaladi va h.k.

Gebefreniya — barcha o'ngli jarayonlarning buzilishi bilan kechuvchi o'g'ir ruhiy kasallik.

Genuin — bu atama birlamchi paydo bo'lgan, ya'ni sababi aniqlanmagan ka-salliklarni ifodalash uchun ishlatiladi. Masalan, genuin epilepsiya.

Genostid — insoniyatning ma'lum bir qatlamini irqiy, milliy, etnik yoki diniy belgilariga qarab yo'q qilish yoki qirib tashlash.

Geronto psixiatriya—yoshi ulug'larda (keksalarda) kuzatiladigan ruhiy buzi-lishlarni o'rganuvchi fan.

Gidrozofobiya — doimo shamollab qolishdan qo'rqish.

Gidrofobiya—suvdan qo'rqish.

Ginekofobiya—jinsiy faolligi saqlangan bo'lsada, ayollarga yaqinlashish-dan qo'rquvchi va ulardan chetda yurishga intiluvchi holat.

Gi palgiya — og'riq sezishning pasayishi. **Gipermneziya** — xotiraning kuchayib ketishi.

Giperpatiya - sezgirlikning juda kuchayib ketishi, masalan, teriga salta' -sir ko'rsatsa unda kuchli og'riq paydo bo'ladi.

Giperseksuallik—jinsiy faollikning oshib ketishi.

Gipersteniya — kuchli qo'zg'alish bilan namoyon bo'luvchi nevrastenianing bir turi.

Giperesteziya — sezuvchanlikning oshishi.

Gipertimiya — kayfiyatning oshishi (maniakal sindromlarda ko'p kuzatiladi).

Gipobuliya — irodaning pasayib ketishi. **Gipogidroz** — kam tasharlash. **Gipokinez** — harakat faolligining kamayishi. **Gipotimiya** — kayfiyatning pasayishi.

Gipnagnoziya — uxlaganligini sezmaslik Uxlagan bo'lsada, men uxlamadim deydi.

Gipnoz — maxsus ta'sirlar yordamida uyqu holatini (ongsiz holatni) yuzaga keltirish.

Gipnoterapiya — gipnoz usulini qo'llab davolash.

Gipno fobiya — uxlashdan qo'rqish, uxlashni xuddi o'lib qolgan deb o'ylaydi.

Gistrionizm — unga bo'lgan to'g'ri munosabatga qattiq reaksiya ko'rsatish, hissiy bezovtalik, egoizm bilan namoyon bo'luvchi isterik reaksiya.

Gomistid omaniya — chidab bo'lmaydigan darajada bironi o'ldirishga intilish.

Grastid omaniya — chidab bo'lmaydigan darajada ozishga intilish, semirib ketishdan qo'rqish.

Geniy — bu yangiliklarni yaratuvchi va kashf qiluvchi shaxs.

Dunyo obrazi — insonga dunyoda harakatlana olish uchun mo'ljallab 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 bir nuqtaga tuplanib, muayyan bir ob'ektga faol qaratilishidir. Ixtiyoriy va ixtiyorsiz diqqatlar mavjud.

Diqqatning barqarorligi – diqqatni o'zoq vaqt bir ob'ektga muttasil, kuchli qarata olishdan iborat ijobiy xususiyati.

Diqqatning ko'lami-bir vaqtning o'zida diqqatning bir kancha ob'ektga qaratilishi imkoniyati.

Diqqatning to'planganligi-diqqatning muayyan ob'ektlar doirasida tez xamda kuchli tuplana olishdan iborat xususiyati.

Diqqatning taqsimlanishi – bir paytning o'zida diqqatning bir necha ob'ektlarga yoki faoliyatga qarata olish imkoniyati.

Diqqatning ko'chuvchanligi-faoliyat prostessida diqqatning ongli ravishda bir ob'ektdan ikkinchi ob'ektga kuchirilishi.

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.

Dil- jon,qalb,yurak,ko'ngil markaziy osiyo falsafiy tafakkurida ushbu tushunchalar deyarli bir xil ma'noda ifodalanib borliqning nomoddiy asosida hamda insonning tub mohiyatini ifodalash uchun xizmat qilib kelgan.

Deviant xulq – atvor – ijtimoiy deviantlikni keltirib chiqaruvchi xulq – atvor

Dadillik – kishining xayot va omonligi uchun omon bo'lgan kishilarni engishda ko'rinadigan iroda kuchidir.

Do'stlik – o'zaro bir- birini tushunuvchi 2 inson o'rtasida yuzaga keluvchi emostional ijobiy xisdirodatda bir jins vakillari orasida yuzaga keladi.

Daknomaniya—atrofdagilarni ti shlab olishga intilish.

Dansomaniya — raqs tushishni juda xohlash, unga intilish.

Debyut (fr. debut—boshi) kasallikning boshlang'ich davri.

Dezadaptastiya—o rganizmning yashash sharoitlariga moslasha o lmasligi.

De zintegrastiya — integrativ jarayonlarning buzilishi.

Deliriy — o ngning tumanlashuvi bo'lib, ko'ruv gallyustinastiyalari, illyuzi-yalar, psixomotor buzilishlar, vaqtga va atrof-muhitga bo'lgan o rientirning buzilishi bilan namoyon bo'ladi.

Depersonalizastiya—shaxsning parchalanishi, o'z shaxsini anglay o lmaslik

Depressiya — kayfiyatning tushishi, fikrlar karaxtligi va harakat faolligining pasayib ketishi bilan kechuvchi ruhiy buzilish.

Dermatmaniya—terisini shikastlashga, tirnoqlarini va sochini yulishga bo'lgan intilish.

Dinofobiya — bosh aylanishdan qattiq qo'rqish.

Dipsomaniya — vaqti-vaqti bilan ko'p miqdorda spirtli ichimliklarni iste'mol qilish.

Diagnoz (grech. «*diagnosis*» — bilish, aniqlash). O'rganilayotgan jarayonni, holatni, voqeani baholash, tasdiqlash, xulosa chiqarish, degan ma'noni anglatadi. Tibbiyotda kasallikni yoki patologik jarayonlarni aniqlash, baholash va xulosa chiqarish degan ma'noni bildiradi. Diagnoz simptom, sindrom yoki nozologiya darajasida qo'yiladi.

Disforiya — kayfiyatning buzilishi bo'lib, ma'yuslik, badqovoqlik va jahldorlik bilan namoyon bo'ladi.

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 tadbiq etish.

Ilyuziya (lot. *illusio*-aldash)- borlikning, voqelikning noto'g'ri idrok etilishi, idrokning chalgishi. Sezgi a'zolari takomillashganmaganligi natijasidagi kurkuv.

Induktsiya-(lot. *inductio*- keltirib chikarish) jo'z'iy yoki yakka xollarda umumiyga, ayrim faktlardan umumlashmalarga qarab boradigan induktiv xulosa chiqarishga asoslangan mantiqiy bilish metodi, tafakkur formasi.

Iste'dod- shaxsning rivoj topib, qobiliyatlarida namoyon bo'ladigan tugma layokatlari yoki boshqacha aytganda shaxsning tabiiy va muayyan ijtimoiy muxit ta'sirida erishgan noyob xislatlari. Biror soxada yuksak darajadagi qobiliyat.

Iste'dodli bolalar—o'zini umumiy yoki maxsus iste'dodini namoyon qilgan bolalar. Iste'dodli bolaning aqliy rivojlanishini tashxis kilinib aniqlanadi.

Iroda — kishining o'z oldiga kuyilgan maqsadlarga erishishi uchun kiyinchiliklarni engib utishiga qaratilgan faoliyati va xulq-atvorini ongli ravishda tashkil qilishi va o'zini —o'zi boshqarishidir.

Istak- intilishning maqsadi aniq bulmagan xolat. Bu maqsadga erishuvning yuli va vositalarini tula anglab etmaslikdan iborat irodaviy xolat.

Ishonchlilik-ob'ektiv vokeilikdagi narsa va xodisalarni fikran to'g'ri, shak-shubxasiz aks ettirishdan iborat mantikiy kategoriya.

Ishontirish-shaxsga muayyan ta'sir utkazish;buning natijasida kishi irodasi va ongidan kat'iy nazar, unda muayyan xolat, hissiyot, munosabat vujudga keltiriladi.

Individuallik-muayyan shaxsning boshqa shaxslardan ajratib turuvchi, shaxsning o'ziga xos xislatlari.

Ijtimoiy sankstiya – 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.

Iroda – insonning o'z psixikasi va hatti-harakatlarini ongli ravishda boshqara olishida namoyon bo'ladigan xususiyati (holati) dir. Iroda ongli tarzda o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishishi yo'lida ro'y beradigan to'siqlarni engib o'tish davomida namoyon bo'ladi. Uni o'z-o'zini zo'rlab qiynash bilan tenglashtirmaslik kerak. Iroda hamma vaqt ham o'z-o'zini majburlash bilan bog'liq emas. Bu baribir o'z maqsadiga erishishishi yo'lida ishonch, kelishish, ayyorlik, o'rgatish, o'z xususiyatlaridan mohirona foydalanish (odatlar, standart reakstiyalar, zaifliklardan) bo'lishi mumkin.

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 sankstiya – 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 etib 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 (Boshqaruvda 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 xodisalarni, 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 fazilatlarni 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.

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

Insayt – oydinlashuv. Muammoning echimi, ba'zan birdan yorqin yuldo'zday yalt etib paydo bo'ladi. Bunday psixologik xolat psixologiyada insay – oydinlashuv deyiladi.

Ijtimoiylashuv – inson tomonidan ijtimoiy tajribani egallash va xayot faoliyat jarayonida uni faol tarzda o'zlashtirish jarayoni.

Image – obraz

Izolofobiya—yolg'izlikdan qo'rqish.

Indifferent holat — barcha narsalarga, vaziyatlarga va voqealarga hissiy befarqlik.

Introversiya — o'z his-tuyg'ulariga botib ketish, ichki dunyosini birov bilan baham ko'rmaslik.

Ipxondriya—aslida o'g'ir bo'lmagan kasallikdan hadeb aziyat chekaverish, uni gapiraverish, tuzalmaslik fikriga berilib ketish.

Isteriya — bir qancha funktsional buzilishlar bilan kechuvchi nevrozning bir turi bo'lib, bemor atrofdagilarning unga e'tibor qilishlarini istaydi. Isteriya doimo birovlar oldida namoyon bo'ladi

Konformizm (lat. conformis – o'hshash, 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, emosional 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. **Kansterofobiya** — saraton kasalli giga chalinishdan qo'rqish.

Kardiofobiya — yurak kasalligiga chalinishdan qo'rqish.

Katarsis — ruhiy poklanish.

Katafaziya — berilgan bitta savolga had eb javob qaytaraverish.

Kleptofobiya—narsalarini o'g'irlatib qo'yishdan qo'rqish.

Qariyalarda kuzatiladi.

Klimakofobiya — zinapoyadan yurishdan qo'rqish.

Klinofiliya — kun bo'yi to'shakda yotib vaqt o'tkazishga intilish bo'lib, uzoq vaqt uxlash bilan namoyon bo'ladi. M asalan, bemor uzoq vaqt televizor ko'rib yotadi, uxlaydi, uyg'onib yana televizor ko'rishni davom ettiraveradi. Yalqov talabalarda ko'p uzatiladi.

Kollekstiomaniya — turli narsalardan kolleksiya yig'ishga intilish.

Konvulsant — tutqanoq xurujini yuzaga keltiruvchi dori.

Konvulsiya — tutqanoqning klonik turi.

Kopofobiya — charchab qolishdan qo'rqish.

Kruomaniya — bo shiga qo'li bilan urav erish yoki b oshini devorga urav erishga intilish.

Kubomaniya—azart o'yinlarga ishqibozlik.

Liderlik – guruhdagi Boshqaruvda shaxslararo munosabatlar tizimida hukmronlik va bo'ysunuvchanlik, hokimlik va qaramlik munosabatlaridir.

Logoreya — nutqning qo'zg'alishi, ko'p so'zlash, tez so'zlash.

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, sostial-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» asboblari klavishalarini, pozistiyalar va boshqalarni chalkashtirib qo'yishdan qo'rqadi).

Muloqotdagi konstruktivlik – hamkorlarning aloqasi davomida ularning ehtiyojlarini qondirishni ta'minlaydigan, birgalikda hal

qilinayotgan masalalarning ijobiy echim 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 etuklikning shakllanishi tomon harakatlanishi yo'nalishini ko'rsatadi.

Munosabatning o'zgarishi (deformastiya) – bu munosabatlardagi shunday o'zgarishlarki (bo'zilish, qiyinchiliklar, yanglishishlar), ular munosabatdagi samaradorlikning pasayishi yoki bo'zilishiga, hamkorliklarning sog'lig'iga, ularning obro'siga yoki ruhiy osoyishtaligiga, moddiy qadriyatlariga va boshqalarga putur etkazadi. 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 er qazuvchi uchun daromad qilish mazmuniga ega, arxeolog uchun qandaydir buyuk tarixiy muammoni echish, tasodifiy yo'lovchi uchun esa piyodalar yo'lining bo'zilayotganligi unga qandaydir bo'zg'unchilik mazmuniga ega bo'lib tuyuladi.

Me'yor – ob'ektning sifat va miqdoriy jixatlari o'zaro bog'liqligini anglatadigan, mazmukn va shakl imkoniyat va voqeilik o'rtasidagi zaruriy uyg'unlik ta'minlanishini ifodalaydigan falsafiy tushuncha.

Moslik – kishilardan harakat qilish kelishuvini va yaxshi o'zaro bir-birini tushunishini talab qiladigan birgalikda ishlash, vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish qobiliyati. **Mazoxizm** — jinsiy yaqinlik paytlarida sherigi tomondan unga azob etkazilsa, haqoratlansa rohatlanish va zavqlanish hissining paydo bo'lishi.

Melanxolik — tempe ramentning tuilun kayfiyat, ma'yuslik va yig'loqilik bilan nam o yon bo'ladigan toifasi.

Mentizm — miyaga turli fikrlarning tinmay yog'ilib kelaverishi.

M izogamiya — turmush qurishdan jerkinish.

Mizoneizm — yangilikka intilmaslik, hayot tarzini o'zgartirishni yoqtir-maslik.

Mizofobiya — iflos narsalardan juda qo'rqish, iflos narsalarga yaqinla-shishdan qo'rqish.

Mikrogiriya — bosh miya katta yarim sharlari pushtalarining rivojlanmay qolishi, ularning kichik shaklda bo'lishi. Bunday bolalar aqliy rivojlanishdan orqada qolgan bo'ladi.

Mikrostefaliya — miya qutisi va bosh miyaning kichik shaklda bo'lishi.

Monofagiya — faqat bir xil ovqatni e yishga intilish.

Mutizm — gapirish qobliyatini saqlangan bo'lsada, jim yurish, gapirmaslik.

Shaxs motiviastiya – inson hulq – atvori, uning bog'lanishi va faolligini tushuntirib beruvchi psixologik sabablar majmuini bildiradi.

Mentalitet – individ yoki ijtimoiy guruxning millatning o'ziga xos tafakkur tarzi, voqelikni ma'lum bir tarzda tushunishi va va birlikda xarakter qilishga tayyorligi va moyilligi.

Shaxs motivi – shaxsdagi u yoki bu xulq – atvoriga nisbatan turgan moyillik.

Mardlik – o'zini puxta bilish dadillik, qat'iatlik, chidam va toqat paytlarida namoyon bo'ladigan kuchli iroda.

Nutq – ovoz berilgan til, u yoki bu til belgilarini anglatuvchi ovoz signallarining inson tomonidan qo'llaniladigan tizimidir. **Narkologiya** — alkogolizm, narkomaniya va toksikomaniya kasalliklarini o'rganuvchi fan.

Narkomaniya — narkotik moddalarni qabul qilishga ruju qo'yish.

Narstissizm—o'z tanasiga qarab erotik huzur olish.

Nevrologiya—asab sistemasi va uning kasalliklarini o'rganuvchi fan.

Ne vropatologiya—asab kasalliklarini o'rganuvchi fan.

N evroz—asab si ste masining funkstio nal kasall i gi.

Nekrofobiya — o'likdan qo'rqish.

Neyropsixologiya—oliy ruhiy funkstiyalarni o'rganuvchi fan.

Neonatostid — o nasi tomondan endi tug'ilgan chaqaloqni o'ldirish.

Niktofobiya — qorong'ilikdan, tundan qo'rqish.

Nimf omaniya—ayollarda ^zatiladigan ^chli darajadagi seksual faollik. Ular uchun jinsiy qoniqmaslik, doimo jinsiy yaqinlikka intilish va jinsiy sheri klari ni te z-te z o'zgartirib turish xos.

Nozologiya — kasalliklar haqidagi ta'limot.

Nozofobiya — kasal bo'lib qolishdan qo'rqish

Ong – hayvonlar psixikasidan farqli ravishda butun inson psixikasini ifodalashda foydalaniladigan termin. Inson psixikasi (ong) belgililik (ong «hujayrasi» belgilarning murakkab tizimini hosil qiladi), qurollilik (istagan ong birligi predmetlar dunyosini aks ettirish vositasi sifatida foydalaniladi), predmetlilik (tashqi dunyo elementlari bilan mutanosibli va qat'iy uyushganlik (belgilar va qurollar tizimi ko'plab o'zaro mutanosib kategoriyalarni vujudga keltiradi) xususiyatlari bilan xarakterlanadi.

Orzular – insonning kelajak to'g'risidagi, xayoliga kelgan va u uchun muhimroq ehtiyojlar va qiziqishlarni ro'yobga chiqarish borasidagi rejalaridir.

Optastiya –(lotincha so'z – ortatio – xoxish, tanlov) tanlov bosqichi. Odam tomonidan professional taraqqiyotning bosqichi tanlanishidir deb e'tirof etiladi. 11-12 yoshlar, 14-18 yosh davrlarni o'z ichiga oladi.

Optimizm – kechayotgan voqea va xodisalar jarayoniga nisbatan bildirilgan ikki xil qarama – qarshi fikrlar yoki munosabatlarni yaxshilikka yo'yish.

Oligofreniya — tug'ma aqliy zaiflik.

Onanofobiya—onanizm asoratlaridan qo'rqish.

Psixologik konsultatsiya (tuzatish ishlarida) faol rol (psixolog, mijoz) psixologik maslahat jarayonida maslahatchi psixolog yoki mijoz tomonidan amalga oshiriladigan tashabbuskor, faol harakatlardir yoki psixo-tuzatish ishlarida. Ushbu harakatlar maqsadga imkon qadar tezroq va tezroq erishish uchun mo'ljallangan.

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 sostiial 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. **Paranoyya** — fikrlash qobiliyatining buzilishi bo’lib, borliqni, bo’layot-gan voqealarni noto’g’ri tahlil qilish bilan namoyon bo’ladi.

Parapsixologiya — inson sezgi a’zolari faoliyatiga aloqad or bo’lmagan idrok turlari mavjudligini ilgari suruvchi fan.

Parashizofreniya—haqiqiy shizofreniyaga o’xshab kechadigan reaktiv holat bo’lib, aksariyat hollarda bemorning to’la tuzalishi bilan tugaydi.

Paroksizm — kasallik yoki patologikholatlarning o’tkir xuruji.

Parosmiya—hidlov gallyustinastiyalari va illyuziyalari.

Patogenez — kasallik yoki patologik jarayonlarning kechib chiqishi, rivojlanishi, kechishi va tugallanishi qonuniyatlari haqidagi ta’limot.

Patomorfoz — turli omillar ta’siri ostida kasallikning klinik va morfologik belgilarining o’zgarishi, boshqacha tarzda kechishi.

Pedantizm - barcha tartib va qoidalarga qattiq rioya qilish, hamma ishlar -ni aniq bajarishga intilish, rasmiyatchilikka berilish.

Paxigiriya - bosh miya katta yarim sharlari pushtalarining kattalashuvi.

Pedofiliya - yosh bolalar bilan jinsiy yaqinlikka intilish.

Piromaniya - o’t qo’yishga intilish.

Pirofobiya - olovdan, o’tdan qo’rqish.

Plasteboterapiya - indifferent dorini qo’llab bemorni ishontirib davolash usuli.

Po lipnoe - nafas olishning tezlashuvi.

Porenstefaliya — turli bo’shliqlar bilan namoyon bo’luvchi bosh miya anomaliyasi.

Premorbid holat—kasallik rivojlanishi, shakllanishi va kechishida katta ahamiyatga ega bo’lgan tug’ma, o’rtirilgan, biologik va psixologik omillar yig’indisi.

Prodromal davr — kasallikning asosiy klinik belgilari boshlanishidan oldingi davr.

Psevdodemenstiya — isterik aqliy zaiflik.

Psevdoimpotenstiya—jinsiy faolligi yaxshi bo'lsada, o'zida impotenstiya alomatlari bor deb tasavvur qilish.

Psevd omeliya — o'zida ortiqcha oyoq yoki qo'llar bor deb tasavvur qilish. Bosh miyaning subdominant (o'ng) yarim shari zararlanganda kuzatiladi.

Psevd oshizofreniya — shizofreniyaga o'xshash belgilar bilan namoyon bo'luvchi ruhiy buzilish.

Psixalgiya — psixogen xususiyatga ega tanadagi og'riqlar.

Psixasteniy — ruhiy charchash, ruhiy quvvatsizlik.

Psixiatriya — inson ruhiyatini va ruhiy kasalliklarni o'rganuvchi fan.

Psixika — (gr ech. «*psyuxe*»—qalb degani). Ob'ektiv borliqni sub'ektiv aks etishning faol turi.

Psixogeniya — psixogen omillar natijasida rivojlangan ruhiy-asabiy buzilishlar (reaktiv psixozlar va nevrozlar).

Psixogigiena — ruhiy salomatlikni saqlashga va ta'minlashga qaratilgan fan.

Psixodiagnostika — psixologik usullarni qo'llab ruhiy funkstiyalarni (buzilishlarni) baholash va aniqlash. **Psixoz** — ruhiy buzilish.

Psixolagniya — erotik xayollarga berilib ketib o'zida seksual qo'zg'alishni yuzaga keltirish. Asosan o'smir yoshida kuzatiladi.

Psixologiya — ruhiyatni o'rganuvchi fan.

Psixometriya — ruhiy funkstiyalarni (buzilishlarni) miqdoriy baholash usuli.

Psixoprofilaktika — ruhiy kasalliklarning oldini olishni o'rganuvchi fan.

Psixosomatik tibbiyot — ruhiy omillar bilan somatik kasalliklar orasidagi bog'liqlikni o'rganuvchi fan.

Psixoterapiya — psixologik usullarni qo'llab davolash usuli.

Psixofarmakologiya — farmakologik vositalarning ruhiyatga ta'sirini o'rganuvchi fan.

Psixofiziologiya — ruhiyatni fiziologik jarayonlar bilan yakdillikda o'rganuvchi fan.

Psixoxirurgiya — ruhiy buzilishlarni xirurgik yo'llar bilan davolash yo'llarini o'rganuvchi fan.

Puerilizm — kattalarda kuzatiladigan bolalarga xos xulq-atvor.

Reproduktiv – fikrlashni bir turi.

Referent guruh (lot. referens – xabar beruvchi) – kishi uchun e'tiborli bo'lgan, qadriyatlari, fikrlash hulq-atvor, normalari va qoidalarini so'zsiz tan

oluvchi va ularni o'zi uchun qabul qiluvchi kishilar guruhidir.

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. **Regress** — kasallikning o'rqaga qaytishi, chekinishi.

Rezidual—o'tkazilgan kasallik asoratlari davri.

Rekurrent—kasallik alomatlarining qayta payd o bo'lishi.

Sezgi – qo'zg'atuvchilarning idrok a'zolari restseptorlaritga ta'siri tufayli vujudga keladigan, ob'ektiv dunyo xossalarining sub'ektiv in'ikosidir.

Sostial individ – barcha kishilar uchun umumiy bo'lgan, belgilar, qurollar bilan ishlashda bog'liq bo'lgan maxsus insoniy tavsiflarni aks ettirish, jamiyatda qabul qilingan norma va qoidalarni hisobga olish, sostial vazifalarni bajarishdir. Gap shaxsiy yoki individual jihatlar to'g'risida ketayotgani yo'q.

Sostial muhit – insonning aniq maqsadlar rejalar asosida faoliyat ko'rsatadigan dunyosi.

Sevgi – bu nafaqat xissiyot, balki boshqalarni seva olish qobiliyati va sevilish uning asosiy mezoni – “insoniy fazilatlar” hisoblanadi.

Simpatiya – o'zaro yoqtirib qolish, bu sevgining ilk bosqichi hisoblanadi. Bunda asosan sevgi ob'ektning tashqi jozibasi rol o'ynaydi. **Sangvinik** — tempe ramentning kuchli, xushchaqchaq va chaqqon toifasi.

Sintez—analizga teskari bo'lgan jarayon bo'lib, psixologiya va fiziologiyada bo'laklardan butunni yaratish demakdir.

Sitofobiya — o vqat qabul qilishdan qo'rqish.

Stress — kuchli tashqi ta'sirotlar natijasida organizmda kuzatiladigan reaktiv holatlar.

Stressor — stress holatini yuzaga ke ltiruvchi omil.

Subd epressiya—e ngil depressiya.

Suistid omaniya — o'z joniga qasd qilishga intilish

Talant (grekcha talanron – dastlab o'lchov, mezon, keyin esa ko'chma ma'noda – qobiliyatlar darajasi) – inson qobiliyatlarining, eng

avvalo u yoki bu turdagi faoliyatda ulkan yutuqlarga erishishini ta'minlovchi maxsus yuksak rivojlanish darajasi.

Tashabbuskorlik – xarakterning qimmatli xislati bo'lib, bu xislat ko'pchilik kishilarda ommaviy tus olgandir.

Temperament (lot. temperamentum – qismlarning tegishli muvofiqligi, mutanosibli) – inson hulq-atvori va psixik jarayonlarining dinamik xarakteristikasi bo'lib, ularning tezligi, o'zgaruvchanligi, samaradorligi, ishchanligi va boshqalarda namoyon bo'ladi.

Tafakkur – turli masalalarni (nazariy va amaliy) echishga qaratilgan va bu yumushni ado etishni (javob topishni) ta'minlaydigan ko'plab psixik jarayonlar, harakatlar, holatlardir. Tafakkurni funkstional tizim sifatida jalb qilish qisman ongli, qisman odatlar, malakalar va asab tizimi tomonidan yuzaga keltirilgan insonning ilgarigi taraqqiyoti, tarbiyasi, o'z-o'zini shakllantirishdan iborat beixtiyor harakatlari tufayli amalga oshiriladi.

Talassofobiya—d engizdan qo'rqish.

Tanatofobiya — o'lishdan qo'rqish.

Taxipsixiya — ruhiy faoliyatning tezlashuvi.

Temperament — shaxsning individual xususiyati.

Teofobiya — xudodan, uning qahridan qo'rqish.

Tik — ba'zi mushaklarda avtomatik tarzda kuzatiladigan tebranishlar. **Toksikofobiya**—zaharlanishdan qo'rqish.

Tolerantlik—do rilar ta'sirini zaharlanmasdan o'tkaza olish qobiliyati.

Topalgiya—tananing ma'lum bir joyida kuzatiladigan funkstional xusu-siyatga ega og'riq.

Transvestizm — boshqa jins egasiga taalluqli bo'lgan kiyimlarni kiyish-ga qiziqish.

Trema — jamoa oldida yoki katta majlislarda nutq so'zlashdan qo'rqish, hayajonlanish.

Til – inson aloqalari, tafakkuri uchun axborotni asrash va avloddan avlodga etkazib berish vositasi bo'lib xizmat qiladigan belgilar tizimidir.

Unutish – eslash va yod bo'lib qolgan yoki o'zlashtirilgan materialni qayta xotirlash imkoniyatining asta-sekin so'nib borishini aks ettiruvchi jarayondir.

Fantaziya- hayolning borliqdan, haqiqatdan biroz o'zoqlashuv jarayonidir.

Fizionomika – odam yuz qirralari va ularning nisbati orqali odamning xususiyatlarini o'rganish.

Faoliyat – insonning voqeilikni, o'zini o'zi ijodiy o'zgartirish, takomillashtirish, mukammallashtirishga yo'naltirilgan faolligi. Psixologik jihatdan ichki ehtiyojni qondirish deya talqin etiladi.

Umumlashtirish — abstrakstiyaga teskari bo'lgan jarayon bo'lib, narsa va hodisalarning o'zaro bog'liqlik tomonlari va umumiy xususiyatlarini birgalikda o'rganishdir.

Fazmofobiya — jinlardan, ruhlardan, shaytondan qo'rqish.

Feminizastiya — erkaklarda ayollarga xos bo'lgan ikkilamchi jinsiy alomatlarining (a'zolarning) paydo bo'lishi.

Feminizm — erkaklarda ayollarga xos bo'lgan mimik reakstiyalar va xulq-atvorning paydo bo'lishi.

Fetishizm — boshqa jinsga taalluqli bo'lgan ichki kiyimlarni tasavvur qilib yoki qo'lida ushlab, tanasiga tegizib ko'rib o'zida jinsiy qo'zg'alish hosil qilish. Asosan o'smir yoshidagi erkaklarda kuzatiladi.

Flegmatik—tempe ram e ntning kuchli, vazmin va kamharakat toifasi.

Fobiya - qo'rquv, vahima.

Fotofobiya — yorug'likdan qo'rqish.

Fonasteniya — tinch va past tovushli nutq.

Frigidlik — ayollarda uchraydigan jinsiy sovuqqonlik, o'rgazm bo'lmasligi. **Fuga** — isterik qochish.

Xarakter (grekcha karakter – bosish, zarb qilish) – insonning faoliyati va munosabati tufayli shakllanadigan va namoyon bo'ladigan barqaror individual xususiyatlari yig'indisi bo'lib, unga xos bo'lgan hulq-atvor va hayotiy holatlarga javob berish usullarini belgilaydi. Xarakterda inson uchun xos bo'lgan, standart vaziyatlarda qo'llaniladigan, hayotiy vazifalarni qo'yish va echish usullari o'z ifodasini topadi.

His-tuyg'u – insonning nisbatan barqarorligi, umumiyligi, uning shaxs sifatidagi taraqqiyoti davomida shakllangan ehtiyojlari va (xususan) qadriyatlariga mosligi bilan farq qiladigan yuksak o'zaro madaniy bog'langan hissiyotlaridir.

Hayajonlanish – (lot. emoveo – hayratga solmoq, hayajonga solamoq) – psixik hodisalarning alohida toifasi bo'lib, sub'ekt tomonidan bu hodisalar, predmetlar va vaziyatlar insonning o'z ehtiyojlarini qondirish uchun bevosita qiziqqon kechinmalari ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Xayol – insonning sub’ekt sifatidagi ongidan butun holda idrok qilinmagan yoki sezgi a’zolari yordamida idrok etila olmaydigan ob’ektlarning in’ikosining (tasavvurlar, sxemalar va boshqa obraz-modellarning) yoki jo’rttaga paydo bo’lishiga yoxud ataylab qurilishiga olib keluvchi bilish faolligidir. (mas., kelajakni mo’ljallagan tarix hodisalari idrok etila olmaydigan yoki umuman mavjud bo’lmagan dunyoning voqealari – miqlar va ertaklardagi hayri-tabiiy personajlar va b.)

Hayotiy ma’nolar – bu inson uchun uning borliq bilan befarq bo’lmagan shunday aloqalari majmuasiki, ularda insonning uni o’rab olgan voqeilikdan ob’ektiv bog’liqligi sifatida ham, uning ehtiyojlari va intilishlari ko’rinishida ham o’z aksini topadi. Biz kundalik hayotimiz davomida hattoki, ko’p hollarda o’zimizning turmush psixologi ekanligimizni ham unutgan holda ulardan juda ko’p foydalanamiz. Bu o’rinda «turmush» so’zidan tashqari «kundalik psixologiya» yoki «odatiy psixologiya» deyish ham mumkin. Turmush (odatiy) psixologiyasi kundalik ong tarkibiga kiradi.

Xotira – insonning o’tmishi tajribasini eslab qolish, fikriy tashkil qilish, saqlash va qayta eslashga yo’naltirilgan ko’plab psixik jarayonlari, hatti-harakatlari, holatlaridir.

Xayrofobiya — motam marosimlarida va shunga o’xshash joylarda xursand -chilik alomatlarini ko’rsatishdan, kulib yuborishdan qo’rqish.

Xolerik — t e mpe ramentning kuchli, jizzaki va harakatchan toifasi

Hatti-harakat – insonning axloqiy o’z-o’zini ko’rsatish momenti bo’lib, bunda u boshqa kishiga nisbatan munosabati, o’z-o’ziga, guruh yoki jamiyatga, umuman tabiatga nisbatan shaxs sifatida o’zini namoyon qiladi. Hatti-harakat faoliyat yoki faoliyatsizlik; so’zlarda bildirilgan pozistiya; imo-ishora ko’rinishida, qarash, nutq ohangi, matnning ma’nosi shaklidagi biron narsaga nisbatan munosabatda jismoniy to’siqlarni engib o’tish va haqiqatni izlash tomon yo’naltirilgan harakatda kabilarda ifodalanadi. Hatti-harakat – sostial hulq-atvorning asosiy birligidir, uning hamisha guvohlari bo’ladi: o’zining sostial ifodasini topmagan ichki echimi hali hatti-harakat bo’la olmaydi. Shuning uchun hatti-harakat orqaga qaytmas xarakterga ega, uni «qayta o’ynab» bo’lmaydi – aynan shu erdan sodir etilgan hatti-harakat uchun shaxsiy javobgarlik vujudga keladi. Hatti-harakatda inson shaxs sifatidagina namoyon bo’lib qolmasdan, balki ushbu sifatda shakllanadi ham.

Церебрастенија—асабнинг чарчashi, неврастенија синоними.

Стиклотимија — kayfiyatning o'zgarib turishi. **Ego**—men degani.

Egoist—faqat o'zini o'ylovchi shaxs.

Ezofagospazm — qizilo'ngach spazmi.

Eyforiya — bo'lar-bo'lmasga kayfiyatning yuqori bo'lishi.

Ekstaz — qisqa vaqt davom etuvchi o'ta yuqori kayfiyat, faxrlanish, o'zida yo'q xursand bo'lish.

Exopraksiya — atrofdagilarning harakatlarini takr orlash. Ruhiiy bemorlarda, kat ot o niyada kuzatiladi.

Yatrogeniya — tibbiyot xodimining, ayniqsa vrachning xatti-harakatlari, bexosdan aytib qo'ygan so'zi yoki noto'g'ri tibbiy xulosasi sababli bemo rda paydo bo'lgan turli xil kasallik alomatlari.

Qayta hosil qilish – kuzatish mumkin bo'lgan u yoki bu belgilar shaklidagi faollashgan mazmunning qayta tiklanishi va qayta qurilishidan iborat bo'lgan aqliy hodisadir.

Shaxsiy kontakt – o'zaro hamkorlarni yagona sostial 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 funkstional 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 fazilatlarni 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 koordinastiya qilishni ta'minlaydi. Aloqadorlik bog'liqlikni ishtirokchilar manfaatiga moslashtirishning tez moslashuvchan mexanizmidan iborat. U kelishuv o'zaro hamkorlik yoki kurashga, har bir tomonning o'z maqsadiga erishishi uchun undashi, muammo va vazifalarni o'zicha tasavvur

qilishi, ularni hal qilishning o'z usul va vositalaridan iborat bo'lishi mumkin.

Shaxsiy munosabat – bu hamkorlikdagi faoliyatning ehtiyojlari tufayli yuzaga keladigan va o'zaro aloqadorlikdagi strategiyalar kelishuvini kontaktlar o'rnatilishi va rivojlantirilishining murakkab va serqirra jarayoni, ular o'rtasidagi munosabatlarning o'rnatilishi va saqlab turilishidir. Kontakt, o'zaro aloqadorlik, munosabatlar, kommunikasiya va idrok shaxsiy munosabatning komponentlari hisoblanadi.

Shaxsiy aloqalar – bu muayyan vaqt ichida ikki yoki undan ortiq kishilar o'rtasida qaror topadigan barqaror munosabatlardir. Dastlab o'zaro aloqadorlik ko'rinishida paydo bo'lib, keyin tez takrorlanishi tufayli u barqaror munosabatlarga aylanadi. Munosabatlarga misol: dushmanlik, musobaqa, muhabbat, do'stlik, ishbilarmonlik munosabatlari. «Jabrdiyda-agressor», «xotinboz – farqiga etadigan xonim», «injiq boshliq – sustkash ijrochi» va boshqa shunga o'hshash qaror topgan munosabatlar ishtirokchilar ularni o'zgartirgunga qadar noaniq muddat davomida mavjud bo'lib turadi.

O'z-o'zini anglash- Ongning diqqatni o'z-o'ziga yo'naltirilgandagi holati. Bu narsa odamlarning shaxsiy ustanovkalari va dispozitsiyalariga sezgirligini oshiradi.

O'zaro bir-birini to'ldirish- Go'yoki ikkita odam o'rtasidagi o'zaro munosabatlar chog'idahar ikkalasining bir-birini to'ldirish holati paydo bo'ladi. O'zaro bir birini to'ldirish haqidagi munozarali faraz, aynan qiziqishlari turlicha bo'lgan odamlar bir-birlariga intilishadi, chunki bu narsa ularga bir-birlarini to'ldirishga imkon beradi deb tasdiqlaydilar.

O'zaro bog'liqlik illyuziyasi- Indivud tomonidan aslida yo'q o'zaro munosabatlarni idrok qilish yoki o'zaro munosabatlarni aslidagidan ko'ra yaqinroq deb idrok qilish.

O'zaro harakat- Bitta omilning (masalan, biologik) boshqa omilga (masalan, atrof-muhitga) ta'siri samarasi.

O'zaro o'z-o'zini oshkor qilish. Ishonchli suhbat paytida o'zaro oshkoralik uyg'onishi.

O'zgaruvchanlik- Indivudning butun hayoti davomida shaxs beto'xtov o'zgarishga uchrab boradi deb tasdiqlash.

O'ziga bino qo'yish fenomeni- Aniqlikdan ko'ra ko'proq ishonish xususiyati, ya'ni e'tiqodlarining to'g'riligiga ortiqcha baho berish.

O'zini oshkor qilish- Boshqa odam oldida yashirin kechinma va hissiyotlarini oshkor qilish, yorilish.

O'zini oqlashning etarli emasligi samarasi- Tashqi oqlash «etarli bo'lmagan» holatda o'z xulqini ichki oqlash yo'li bilan dissonansni kamaytirish.

O'zlashtirilgan chorasizlik- Odam yoki hayvon doimiy qaytarilayotgan noxush hodisalarni nazorat qila olish imkoniyatini his qila olmagan holatlarda o'zlashtiriladigan chorasizlik va mutelik.

O'z-o'ziga murojaat qilish samarasi- O'zimizga taalluqli bo'lgan informastiyani yaxshi eslab qolish va samarali qayta ishlash.

O'z-o'zimiz uchun qaraydigan to'sqinliklar- O'z shaxsiy muvaffaqiyatsizligini oqlash yo'li bilan Menobrazini himoya qilish.

O'z-o'zini taqdim qilish. O'z-o'zini namoyon qilish harakati va kimningdir ideallariga mos tushadigan taassurot yoki yoqimli taassurot uyg'otish uchun yo'naltirilgan xulq.

O'z-o'zini hurmat qilish- Shaxsiy g'urur hissi yoki odamning o'z-o'ziga keng qamrovli bahosi.

O'lim instinkti- Freydning "odamlar o'z-o'zini vayron qilish va o'lim istagi bilan faollashadi" deb ataluvchi g'oyasi (aksariyat tashqi tomondan agressiya ko'rinishida ifodalanadi).

O'rin almashtirish- Mohiyati haqiqiy ob'ekt tomonidan o'ch olinish ehtimoli tufayli hissiyot va impulslarni butunlay boshqa odamga yo'naltirishdan iborat bo'lgan himoya mexanizmi. Masalan, o'qituvchi tomonidan tanqid qilingan talaba o'z g'azabini yotoqxonadagi qo'shnisiga sochadi.

O'ylar – insonning hayotidagi kelajak hayot manzaralarini aks ettiradigan shirin tasavvurlari, fantaziya va orzu-niyatlaridir.

Hayot instinkti- Freydning "odamlar o'z o'zlarini saqlashga intilishadi" degan g'oyasi.

Hamkorlar- Raqobat talabqilmaydigan ishni alohida-alohida bajaradigan, individual, bir vaqtda ishlaydigan odamlar guruhi.

Hamkorlik me'yori- Odamlar ularga yordam berganlarga zarar keltirishdan ko'ra, ko'proq yordam berishadi, deb kutish.

Himoya mexanizmlari- Individuumni xavotir va aybdorlik hissi kabi noxush emostiyalardan himoya qiluvchi anglanmagan reakstiyalar. Odamga xavf soluvchi impulslarni berkituvchi yoki bo'zib ko'rsatuvchi ego — himoya xususiyati.

Qarshilik ko'rsatish- Siqib chiqarilgan materialning ochilishiga terapiya paytida qarshilik ko'rsatish; shuningdek, psixoterapiyani muddatidan oldin to'xtatish yo'li bilan himoya xulqi modelini saqlash.

Qiyosiy deprivastiya- O'zining ahvolini boshqalarga nisbatan yomonroq deb idrok qilish.

Ego — ideal- Ota-onalar tomonidan bolaga o'rgatilgan o'z-o'zini takomillashtirishning aniq standartlaridan iborat Super — Egoning bir qirradi. Individ o'z-o'zini baholash va mag'rurlikhissining o'sishiga olib keladigan maqsadlarga erishishga intilganda Ego — idealdan foydalanadi.

Ego- Psixoanaliz nazariyasida ijtimoiy dunyo bilan samarali hamkorlik qilish uchun zarur bo'ladigan idrok, tafakkur, malaka va psixik faollikning boshqa hamma ko'rinishlarini o'z ichiga oladigan shaxs qurilmasining qirradi.

Edip yoki Elektra kompleksi- Fallik bosqichida paydo bo'ladigan, bolaning qarama-qarshi jinsdagi ota yoki onasi bilan jinsiyqo'shilishga intilishi, o'zi bilan bir jinsdagi ota yoki onasi tomonidan tahdidni his qilishi va vaqti kelib ziddiyatni o'zini o'zi bilan bir jinsdagi ota yoki onasi bilan identifikastiya qilish orqali bartarafqilishidan iborat jaraen. Bola qarama-qarshi jinsdagi ota yoki onasiga nisbatan erotik hissiyotni, o'zi bilan bir jinsdagi ota yoki onasiga nisbatan esa rashkni boshdan kechiradi.

Elektra kompleksi- Freyd nazariyasidagi Edip kompleksining ayollarga nisbatan versiyasi.

Emostional qayta o'rganish- Davolashning oxirgi bosqichida qo'llaniladigan, pastientga o'zi anglagan narsani kundalik hayotidao'zgartirishga erishish uchun foydalanishiga yordam beradigan psixoanalitik usul.

Empatiya- Boshqa odamning his-tuyg'ularini jo'shqin ravishda kechirish; o'zini uningo'rnigaqo'yishga harakat qilish, hamdardlik.

Erkin assostiastiya- Individuum qanchalik absurd, sharmandali va mantiqsiz bo'lmasin, kallasiga nima kelsa, shuni erkin gapirishi jarayonida ongsizlikni o'rganadigan psixoanalitik usul.

Ehtimol"Men"- Kelajakda biz orzu qiladigan yoki shunday bo'lishdan qo'rqadigan obrazlar.

Ehtiyojlar – inson yoki hayvonning normal yashashi uchun zarur bo'lgan etishmovchilikni aks ettiruvchi psixik yoki fiziologik keskinlik holatidir. Ehtiyojlar holat sifatida sub'ektning hayotiy faolligining shu

ma'noda manbai hisoblanadiki, yuz bergan keskinlikni yo'qotishga qaartilgan sezilarli ta'sir kuchiga ega.

E'tiqod – shaxning shunday ongli yo'nalishki, unga o'y- qarashlari, princhlari va dunyoqarashga mos tarzda yashashga imkon beradi, e'tiqodning predmeti tarlicha bo'ladi. Vatanga, dinga, fanga, kasbga, axloqiy normalarga, oilaga, go'zallika va shunga o'xshash.

Home sapichs – aqlli zot.

Extiros – o'zoq vaqt davom etadigan va barqaror bo'lgan emastional xolat.

Qattiyat - ba'zi xollarda kishi qabul qiladigan qarshiliklar amalga oshirishda imkoniyatlarga ishongan xolda juda tez ma'lum bir qarorga kelish.

Аффект (лат. affectus – душевное волнение, страсть) – эмоциональная реакция, протекающая бурно и кратковременно: вспышка сильных чувств (гнева, ужаса, ярости, радости), сопровождающаяся снижением сознательного контрОлим над состоянием, поведением. Специалисты различают нормальный и патологический аффекты, а также лиц, менее или более склонных к аффективным реакциям. Лица, склонные к аффектам, могут быть источниками паники в толпе.

Внимание – избирательная направленность сознания на ограниченный круг объектов, процессов (внешних или относящихся к психике). К вниманию иногда относят действия контрОлим и самоконтрОлим.

Волим – свойство (состояние) человек, проявляющееся в его способности сознательно управлять своей психикой и поступками. Проявляется в преодолении препятствий, возникающих на пути достижения сознательно поставленной цели. Не следует путать с насилием над собой. ВОлим далеко не всегда предполагает принуждение себя. Это может быть убеждение, договоренность, хитрость, дрессировка, мастерское использование своих особенностей (привычек, стандартных реакций, слабостей), используемые для того, чтобы все же достичь желаемого.

Воображение – познавательная активность человека как субъекта, приводящая либо к непреднамеренному возникновению, либо к преднамеренному построению в сознании отображений (представлений, схем и иных образов- моделей) тех объектов, которые в опыте в целостном виде не воспринимались или не могут восприниматься посредством органов чувств (как,

например, события истории, предполагаемого будущего, явления невоспринимаемого мира или мира, не существующего вообще, - сверхъестественные персонажи сказок, мифов и пр.)

Восприятие – множество познавательных процессов и действий по отображению в сознании некоторых целостностей, выделяемых субъектом во внешнем по отношению к его сознанию мире (включая и других людей, и телесность самого человека). Скажем, можно воспринимать или не воспринимать потоки сигналов от внутренних органов своего тела, формирующих некоторый его образ, состояния здоровья или нездоровья. Чаще же под восприятием имеют в виду отображение явлений предметов внешнего мира – природного и социального. Дело обстоит не так, что объект существует в готовом виде в среде, «действует» на человека и в результате тот автоматически его отображает, осознает. Наоборот, человек выделяет из хаоса впечатлений некоторые объекты и тем самым как бы структурирует этот хаос. Чтобы нечто было воспринято, осознано, далеко не достаточно, чтобы оно «подействовало» на органы чувств человека. То, что является или не является предметом, зависит и от человека: для кого-то в окружающей среде есть музыкальные звуки и шумы, диссонансы и консонансы; для кого-то – симптоматичные шумы работающих машин или звуки, издаваемые животными, для кого-то – логические ударения в речи собеседника, для кого-то – удачные и неудачные планировки жилых районов и пр. А для тех, кто о такого рода вещах не знает, их как бы и нет: он их «в упор» не слышит и не видит.

Воспроизведение – доступное для наблюдения умственное действие, заключающееся в восстановлении и реконструкции актуализированного содержания в той или иной знаковой форме.

Галлюцинации – (лат. *hallucinatio* – бред, видение) – нереальные, фантастические образы, возникающие у человека во время болезней, влияющих на состояние его психики.

Грезы – фантазии, мечты человека, рисующие в его воображении приятные, желаемые картины будущей жизни.

Групповая динамика – (греч. *dynamis* – сила) - это процессы взаимодействия сил в группе, благодаря которым группа меняет свое состояние, развивается или разрушается. Определяется она в основном двумя разнонаправленными процессами: сплочением членов группы и напряжением между ними.

Групповые отношения – складывающиеся в группе связи между ее членами, заданные, а) характером и содержанием групповой деятельности, б) характеристиками самой группы в целом: структуры ролей, ценностного единства и пр., в) межличностными отношениями между членами группы как социальными индивидами, г) индивидуальными позициями вовлеченных в эти отношения людей.

Групповая роль – устойчивое положение (место, позиция) человека в группе, определяемое функцией (ролью), которую для группы выполняет данный человек.

Группа – совокупность людей, выделенная на основе какого-либо или нескольких, общих для них признаков.

Деформации общения - это такого рода изменения (нарушения, затруднения, искажения) в общении, которые снижают его эффективность, продуктивность или ведут к разрушениям: самого общения (контакта, координации, взаимопонимания, отношений), здоровья партнеров, их достоинства или душевного благополучия, материальных ценностей и т.п. Восприниматься деформации могут по-разному в зависимости от их вида: мы поругались, чувствую, что надо мной насмеются, ощущение, что мы чужие, между нами вражда, нам не удастся понять друг друга, обнаруживаю, что одурачен и многие другие.

Деятельность – активность человека, направленная на творческое преобразование, совершенствование действительности и самого себя. Психологически определяется требующей удовлетворения потребностью, направляется соответствующим ей мотивом – предметом данной потребности.

Жизненные смыслы – это совокупность небезразличных для человека связей с миром, в которых находят свое отражение как объективная зависимость человека от окружающей действительности, так и его потребности и устремления.

Житейская психология – это разнообразный набор психологических знаний и умений, ставших достоянием широкого круга людей. Мы ежедневно пользуемся этим набором, часто даже не замечая своей квалификации житейского психолога. Кроме слова "житейская" можно говорить также "повседневная психология" или "обыденная психология". Житейская (обыденная) психология входит в состав обыденного сознания.

Забывание – процесс, характеризующийся постепенным уменьшением возможности припоминания и воспроизведения заученного или воспринятого материала.

Задатки – природные предпосылки к развитию способностей (их биологический фундамент). Могут быть врожденными или приобретенными. Следует отличать от непроявленных способностей. Различие в том, что задатки есть те биологические особенности, свойства или качества человека, которые затем включаются в ту или иную способность в качестве ее компонентов. Одна и та же биологическая особенность может входить в состав различных способностей, и только в составе таковой оказывается в роли ее задатков.

Индивидуальность – неповторимая система особенностей человека как индивида, субъекта деятельности и личности. Факт существования индивидуальности является одним из оснований индивидуального (конкретного) подхода к человеку в обучении, воспитании, деловом общении с ним. «Доходить до каждого» – идеал такого подхода. Игнорирование индивидуальности (по невежеству или по убеждению, или вследствие мало осознанной реализации, например, технических или общенаучных идей с их культом простых формул) закономерно вдет к ряду негативных следствий (межличностные и внутриличностные напряжения, конфликты, психические травмы, невротические состояния участников конфликтов и как результат – низкая эффективность обучения, воспитания, труда).

Интеллект, ум – устойчиво присущая и развивающаяся в течение жизни система свойств и качеств познавательной активности человека, его ориентировки во внутренних и внешних обстоятельствах жизни, включая и общественную среду. Выделяют, в частности, социальный интеллект, технический интеллект, гуманитарный интеллект, вербальный, т.е. словесный, невербальный и др. в зависимости от предметной области деятельности субъекта.

Конструктивность общения – характеристика общения, которая указывает, что оно обеспечивает партнерам удовлетворение их потребности в общении, способствует эффективному и продуктивному решению ими совместных задач, обеспечивает достижение индивидуальных целей, оберегает их индивидуальную неповторимость. Понятие конструктивности

(созидательности) общения позволит указать направление, в котором люди движутся по мере повышения своей компетентности в общении, личностного роста, формирования социальной зрелости.

Конформизм (лат. *conformis* – подобный, сообразный) – некритичное принятие человеком чужого мнения (возможно, неправильного), сопровождаемое неискренним отказом от собственного мнения, в правильности которого человек внутренне не сомневается.

Лидерство – отношения доминирования и подчинения, влияния и следования в системе межличностных отношений в группе.

Личность – специфически человеческая система психических регуляторов активности человека, такая устойчивая функциональная система в психике, благодаря которой человек становится инициативным, целеустремленным, убежденным деятелем, способным не только приспособиться к среде обитания, но и улучшать ее. Основным признаком того, что человек приобрел качества личности, является его способность совершать поступки – выбор между взаимоисключающими возможностями, взвешивать множество важных моментов, связанных как со своей жизнью, так и с жизнью других людей, брать ответственность на себя за последствия своих поступков.

Малая группа – небольшая по численности совокупность людей, включающая от 3 до 20-30 человек, занятых общим делом и имеющих прямые личные контакты друг с другом. Характеризуется специфическим переживанием членом группы своей принадлежности к ней, чувством «мы».

Межличностное взаимодействие – это динамическая сторона общения, обеспечивающая согласование партнерами целей общения (деятельности), используемых средств достижения целей, координацию используемых каждым из них стратегий. Взаимодействие представляет собой механизм гибкой, как правило, ситуативной подгонки характеристик общения под интересы участников. Может быть настроено на согласование, сотрудничество или на борьбу, стремление каждого навязать свои цели, свое видение задачи или проблемы, свои способы их решения.

Межличностное общение – это сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя согласование стратегий взаимодействия, установление и поддержание отношений между ними. Компонентами общения являются контакт, взаимодействие, отношения, коммуникация и восприятие (все – с прилагательным «межличностное»)

Межличностные отношения – это устойчивые на некотором промежутке времени характеристики общения, сложившиеся в общении двух или более людей. В устойчивые отношения переходит то, что было первоначально найдено как схемы взаимодействия, а затем превращено в часто повторяющийся сценарий. Примеры отношений: вражда, соревнование, любовь, дружба, приятельские, или деловые отношения... Сложившиеся отношения, такие как «жертва – агрессор», «ухажер – разборчивая барышня», «придирчивый начальник – медлительный подчиненный» и т.п. продолжают неопределенно долго, пока участники не придут к необходимости их смены.

Межличностный контакт – характеристика межличностного общения, обозначающая степень объединения партнеров в одно социальное целое (два, три или больше человека).

Мечты – планы человека на будущее, представленные в его воображении и реализующие наиболее важные для него потребности и интересы.

Мышление – множество психических процессов, действий, состояний, направленных на решение различных задач (практических и теоретических) и обеспечивающих это решение (нахождение ответа). Мобилизация мышления как функциональной системы осуществляется отчасти сознательно, отчасти благодаря привычкам, навыкам и иным автоматизмам, сформированным нервной системой в ходе предшествующего развития, воспитания, образования, самообразования человека.

Настроение – сравнительно продолжительные, устойчивые эмоциональные состояния умеренно или слабой интенсивности, проявляющиеся в качестве общего фона психической жизни человека, характеризуются преобладанием тех или иных эмоций.

Навык – упрочившееся умение, автоматизированный (выведенный из-под контроля сознания в результате неоднократных повторений в однообразных условиях) компонент деятельности. То, что вначале бывает сознательно контролируемым и преднамеренным действием, может автоматизироваться, как каждому известно по житейскому опыту. Навыки могут быть не только двигательными (моторными), которые легко заметить, но и перцептивными, мыслительными, социально-коммуникативными, организаторскими и пр. Будучи автоматизмами, навыки в то же время являются необходимым условием творчества в деле (понятный пример: пока музыкант не освоил навыки, технику, беглость игры на своем инструменте, ему не до творчества – «не перепутать бы клавиши, позиции» и пр.).

Научная психология – сложная разветвленная система знаний и технологий, используемых для выявления закономерностей порождения, развития и функционирования психики человека и животных. Главная задача научной психологии – выявить нечто новое, сделав это так, чтобы, с одной стороны, получить достоверные знания, а с другой, точно указать, в каких именно пределах они являются достоверными, а где оказываются ложными или неточными.

Образ мира – целостная, многоуровневая система представлений человека о мире, других людях, о себе и своей деятельности, которая позволяет ему ориентироваться в мире. Это внутренняя модель внешнего мира, созданная на языке субъективных переживаний. Важно подчеркнуть, что это не автоматически перемещенные во внутренний план образы, возникшие в результате восприятия мира, а активно выстроенная на основе глубоких неосознаваемых допущений система, позволяющая предсказывать события в каждый следующий момент жизненной активности. Создается методом испытаний (проб и ошибок) себя и окружающего мира в ходе активного овладения им.

Обыденное сознание – совокупность представлений, знаний, установок и стереотипов, основывающихся на непосредственном повседневном опыте людей и доминирующих в социальной общности, которой они принадлежат.

Осознание – психический процесс перевода психического содержания из бессознательного в актуальную знаковую форму,

которая позволит сообщить это содержание другим людям. Осознать, значит уже сообщить себе, описать для себя свой опыт, чувство, потребность, влечение и т.п. Сознать – значит отдавать себе отчет в чем-то. Субъективно воспринимается как отчетливое и контролируемое отображение той или иной ситуации, переживания и пр.

Ощущение – субъективное отражение свойств объективного мира, возникающее при воздействии раздражителей на рецепторы органов восприятия.

Память – множество психических процессов, действий, состояний, направленных на запечатление, мысленную организацию, сохранение и воспроизведение прошлого опыта человека.

Поступок – момент нравственного самоопределения человека, в котором он утверждает себя как личность в своем отношении к другому человеку, себе самому, группе или обществу, к природе в целом. Поступок может быть выражен действием или бездействием; позицией, высказанной в словах; отношением к чему-либо, оформленным в виде жеста, взгляда, тона речи, смысловой подтекста; в действии, направленном на преодоление физических препятствий и поиск истины. Поступок – основная единица социального поведения, у него всегда должны быть свидетели: внутреннее решение, не нашедшее своего социального выражения, поступком еще не является. Поэтому поступок носит необратимый характер, его нельзя «переиграть» – отсюда и возникает персональная ответственность за совершенное. В поступке человек не только проявляется как личность, но и формируется в этом качестве.

Потребности – психическое или физиологическое состояние напряжения, отражающее недостаток (нужду) человека или животного в чем-то, необходимом для их нормального существования. Потребности как состояние являются источником жизненной активности субъекта в том смысле, что оказывают побуждающее влияние, направленное на снятие возникшего напряжения.

Практическая психология – совокупность прикладных знаний и технологий, используемых для решения практических задач в различных областях общественной практики. Особенность практической психологии в том, что всегда можно указать

потребителя или заказчика, в интересах которых решается та или иная задача.

Психодиагностика (греч. *psyche* – душа и *diagnostikos* – способный распознавать) – отрасль психологической науки, разрабатывающая методы выявления и измерения индивидуально-психологических особенностей личности.

Психотерапия (греч. *therapeia* – уход, лечение) – комплексное лечебное воздействие (в основном с помощью речи, но не только) на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических расстройствах. Условно различают клинически ориентированную психотерапию, направленную в основном на смягчение или ликвидацию имеющихся симптомов, и личностно ориентированную психотерапию, ставящую задачей содействие человеку в изменении его отношений к социальному окружению и собственной личности.

Психотехника (греч. *techne* – искусство, мастерство) – конкретные методические приемы или система приемов, используемых для улучшения характеристик протекания психических процессов, формирование новых и развитие существующих психических способностей.

Референтная группа (лат. *referens* – сообщающий) – группа людей, в чем-то привлекательных для человека, чьи ценности, суждения, нормы и правила поведения он безусловно разделяет и принимает для себя.

Речь – озвученный язык, система используемых человеком звуковых сигналов, обозначающих те или иные знаки языка.

Совместимость – способность людей работать вместе, успешно решать задачи, требующие от них согласованности действий и хорошего взаимопонимания.

Сознание – термин, используемый для обозначения вообще всей человеческой психики в целом в отличие от психики животных. Человеческая психика (сознание) характеризуется знаковостью («ткань» сознания образуют сложные системы знаков), орудийностью (любая единица сознания используется как средство отражения предметного мира), предметностью (соотнесенностью с элементами внешнего мира) и категориальной организацией (системы знаков и орудий образуют множество взаимно соотнесенных категорий).

Социальный индивид – обозначение специфически человеческих всеобщих для всех людей характеристик, связанных с оперированием знаками, орудиями, учет принятых в обществе норм и правил, выполнение социальных функций. Речь не идет о личностных или индивидуальных особенностях.

Сплоченность группы – психологическая характеристика единства членов группы, проявляющаяся в единстве мнений, убеждений, традиций, в положительном характере межличностных отношений, настроений и в других компонентах групповой психики, а также в единстве совместной практической деятельности.

Способности – индивидуально-психологические особенности человека, от которых зависит успешность овладения той или иной продуктивной деятельностью, то, насколько человек при прочих равных условиях быстро и основательно, легко и прочно осваивает способы ее организации и осуществления.

Структура группы – сложившееся относительно устойчивое деление членов группы на подгруппы, распределение между входящими в группу людьми групповых ролей.

Талант (греч. *talanton* – первоначально вес, мера, потом в переносном значении – уровень способностей) – высокий уровень развития способностей человека, прежде всего специальных, обеспечивающий достижение выдающихся успехов в том или ином виде деятельности.

Темперамент – (лат. *temperamentum* – надлежащее соотношение частей, соразмерность) – динамическая характеристика психических процессов и поведения человека, проявляющаяся в их скорости, изменчивости, интенсивности, работоспособности и др.

Характер (греч. *charakter* – печать, чеканка) – совокупность устойчивых индивидуальных особенностей человека, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, определяя типичные для него способы поведения и реагирования на жизненные обстоятельства. В характере находят свое выражение типичные для данного человека способы постановки и решения жизненных задач, используемых в стандартных ситуациях.

Чувства – высшие, культурно обусловленные эмоции человека, отличающиеся относительной устойчивостью,

обобщенностью, соответствием потребностям и (в особенности) ценностям, сформировавшимся в ходе развития человека как личности.

Эмоции (лат. *emoveo* – потрясаю, волную) – особый класс психических явлений, проявляющийся в форме непосредственного, пристрастного переживания субъектом жизненного смысла этих явлений, предметов и ситуаций для удовлетворения своих потребностей.

Язык – система знаков, служащая средством человеческого общения, мышления, передачи от поколения к поколению и хранения информации. Язык существует и реализуется через речь.

AMALIY MASHG‘ULOTLAR UCHUN GURUH BILAN ISHLASHDA ISHLATILADIGAN TEXNIKALAR

Guruh bilan ishlashda foydalaniladigan texnikalar. Aloqa o'rnatish texnikasi. Trening ishida bir xil o'rnatish usullari qo'llaniladi shaxsiy maslahat jarayonida bo'lgan aloqa. Biroq, shu bilan birga, murabbiy mijoz sifatida bitta shaxs emas, balki guruhga ega ekanligini hisobga oladi. Shuning uchun, ushbu texnikani guruhning har bir ishtirokchisiga va umuman guruhga qo'shilishdan foydalanish kerak.

Aloqa o'rnatish texnikasi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Xush kelibsiz:

- tabassum;

- ism yoki ism va otasining ismi bilan murojaat qiling;

- qo'l siqish yoki engil harakatlar bilan salomlashish.

2. Ko'z bilan aloqa o'rnatish.

3. Masofani o'zgartirish-ijtimoiy va jismoniy:

- suhbatdoshni kutib olish va suhbatni olib boradigan joyga borish tavsiya etiladi;

- siz va suhbatdoshingiz o'rtasida to'siqlar(masalan, stol) bo'lmasligi uchun o'tirish yaxshiroqdir;

- bir-biriga bevosita yuzma-yuz turish tavsiya etiladi bir burchak bilan.

4. Suhbatdoshingiz bilan uchrashuvga borganingiz haqidagi fikrni shakllantirish. Suhbat uchun zarur bo'lgan narsalarni tanlash kerak, hujjatlar va ayni paytda noqulay stolni olib tashlash kerak emas, qog'oz, suhbat uchun stullarni tayyorlash va h. k.

Kuchlanish hizalama texnikasi

Stressni tenglashtirishga yordam beruvchi omillar:

1. Hamkorga gapirish imkoniyatini berish.

2. Hissiy holatni ishga tushirish:

- uning;

- hamkor.

3. Hamkor bilan umumiylikni ta'kidlash (manfaatlarning o'xshashligi, fikrlar, maqsadlarning birligi va boshqalar).

4. Hamkor muammolariga qiziqish ko'rsatish.

5. Hamkorning ahamiyatini, uning ko'zingizdagi fikrlarini ta'kidlash.

6. Sizning nohaqligingiz uchun uni darhol tan olish kerak.

7. Ushbu vaziyatdan muayyan chiqish yo'lini taklif qilish.

8. Faktlarga murojaat qilish.

Stressni tenglashtirishga yordam bermaydigan omillar:

1. Hamkorni to'xtatish.

2. Hamkorning pasayishi, uning shaxsiyatini salbiy baholash.

3. O'zaro va hamkor o'rtasidagi farqni ta'kidlash.

4. Suhbatning tezligida keskin o'sish.

5. Mekansal yaqinlik va ko'z bilan. Neron bilan aloqa qilishdan qochish.

Suhbat usullari

Hamkorni tushunishga yordam bermaydigan texnikalar:

1. Salbiy baholash. Suhbatda sherikning quyidagi shaxsiyati bilan (masalan, "siz aytayotgan ahmoqlik", "Siz, men bu masalada hech narsa tushuna olmaysiz" va hokazo).

2. E'tibor bermaslik. Suhbatdosh buni hisobga olmaydi, hamkorning aytishicha, uning so'zlarini e'tiborsiz qoldiradi.

3. Egosentrizm. Suhbatdosh sherikni faqatgina uni qiziqtiradigan muammolarni tushunishga harakat qiladi.

Oraliq texnika:

1. Savol berish. Suhbatdosh sherigiga biror narsani bilishga harakat qiladigan, ammo unga tushuntirmaydigan, dalada savol so'raydi maqsadi.

2. Suhbat davomida bildirilgan fikrlar. Suhbat davomida suhbatdoshra suhbat mavzusini boshlash vaqti keldi," biz mavzudan biroz chalg'itdik", " maqsadga qaytaylik bizning suhbatimiz " va boshqalar.

Hamkorni tushunishga yordam beradigan texnikalar:

1. Verbalizatsiya, a bosqichi-talaffuz. Suhbatdosh aniq, lekin sherikning bayonotini so'zma-so'z takrorlaydi. Shu bilan birga, u mumkin kirish iborasi bilan boshlang: "men sizni qanday tushundim...", " men uchun...", "boshqacha aytganda, siz o'ylaysiz ..." va boshqalar.

2. Verbalizatsiya, b bosqichi-qayta ishlash. Suhbatdosh hamkorning qisqartirilgan, umumlashtirilgan bayonotini takrorlaydi uning so'zlarida eng muhim narsani qisqacha ifodalaydi ("Sizning asosiy g'oyalaringiz, men tushunganidek...", " shunday...").

3. Verbalizatsiya, b bosqichi-g'oyani rivojlantirish. Hamkorning bayonotidan mantiqiy oqibatlarga olib kelishi mumkin uning bayonining sabablari haqida taxminlar berish("Agar siz aytganlaringizdan kelib chiqsangiz, u chiqadi...", " siz shundaysiz sizningcha, ehtimol. chunki...").

Mashq qilish 1. "Ishonchsizlik, ishonch, tajovuzkorlik"Maqsad-kuzatuvni rivojlantirish, etarli uzatish qobiliyati axborot va rol o'ynash qobiliyatlari.

Ijro muddati-30 daqiqa.

Uskunalar: vaziyatlarga ega kartalar.

Ko'rsatma. Ishtirokchilar uchta mikro guruhga bo'lingan. Har biri guruhga ma'lum bir vaziyatga ega bo'lgan karta beriladi. Guruh kerak: 1) vaziyatda uch turdagi javob berish (ishonchli, ishonchsiz, tajovuzkor); 2) sizning imkoniyatlari namoyish javob qolgan. Boshqa mikrogruplar taxmin qilishga harakat qilmoqda, qaysi variant ko'rsatiladi.

Mumkin bo'lgan holatlar:

1. Do'stingiz sizni suhbatni davom ettirmoqda va siz ketishni xohlaysiz.
2. Restoranda sizga past sifatli taom berildi.
3. Bir do'st sizga pivo sizni xijolatga solib qo'yganidan ko'ra, siz haqingizda hikoya qiladi.

Mashq qilish 2. "Qo'llab-quvvatlash nuqtasi"

Maqsad-ishonchli xatti-harakatlar, o'z-o'zini tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirish, o'z-o'zini aks ettirish. Ijro muddati-20 daqiqa.

Uskunalar: qog'oz, qalam.

Yo'riqnoma: "biz muvaffaqiyatga erishgan vaziyatlarda biz ishonchli his qilamiz. Va bu siz uchun nimani anglatadi? (Hukm haqida.) Buning uchun nima kerakligini yozing. Biz uchun ishlatiladi o'z-o'zidan ishlash va o'z-o'zini takomillashtirish, faqat xatolarni tahlil qilish va ularning zaif tomonlari bilan kurashish. Biroq,o'z ustida ishlashning yana bir muhim tomoni bor, do'st u yotadi va yordamchini aniqlashda. Har birimiz o'zimizga ega kuchli, lekin ularni aniqlash oson emas. Ba'zi odamlar hatto ular hech qanday fazilatlariga ega emasligiga ishonishadi ular uchun ichki qo'llab-quvvatlash nuqtasi bo'lib xizmat qiladi. Sizga murojaat qilmoqchiman kuchli tomonlar ijobiy xususiyatlar emasligiga e'tibor bering belgilar yoki qadr-qimmat. Endi 3-4 daqiqa oqimida treningning har bir ishtirokchisi o'z kuchli tomonlarini o'ylab, aytib berishlari kerak, unga ichki ishonch hissi beradigan narsalar haqida u turli xil hayotiy vaziyatlarda qo'llab-quvvatlash nuqtasidir".

Keling:

1. Jismoniy mashqlar paytida qanday his-tuyg'ular bor edi?
2. Ishtirokchilarning bayonotlarida umumiylik nima edi?

Mashq qilish 3. "Soxta kamtarliksiz"

Maqsad-ishtirokchilarning kuchli tomonlarini aniqlash, rivojlanish maqsadga erishish qobiliyati.

Ijro muddati-20 daqiqa.

Uskunalar: qog'oz varaqlari va markerlar.

Yo'riqnoma: "biz o'zimiz haqimizda yaxshi gaplashsak, u bizga muvaffaqiyat qozonishi, qiyin vaziyatlarni boshdan kechirishi va davo uchun qiyin ishlarni tugatishi mumkin. Keling, uchta narsa haqida o'ylab ko'ring siz o'rganishni xohlaysizmi yoki yaxshiroq bajarishni xohlaysiz, hozir nima. Ushbu uchta narsani tanlab, siz allaqachon ularni qanday qilishni bilasiz deb tasavvur qiling. Buni ijobiy shaklda shakllantirish. Misol uchun:

"Men juda yaxshi suzaman","qiziqarli maqolalar yozaman". Qabul qiling qog'oz varag'i va bu iboralarni katta harflar bilan yozing, ramka qiling. Afishangizni barcha ishtirokchilarga ko'rsating, unda nima borligini yozilganini aytib bering. Ushbu plakatlarni uyga olib boring. Tez-tez tomosha qilasiz ularga ko'ra, bu so'zlar paydo bo'lishiga erishish haqiqat osonroq bo'ladi ".

Mashq qilish 4. "Oyna"

Maqsad-harakatlarni bir sur'atda bajarish qobiliyatini rivojlantirishdir, ritm.

Ijro muddati-30 daqiqa.

Uskunalar: musiqa pleyeri, diskoteka musiqasi(temp o'rtacha).

Ko'rsatma. Taqdimotchi ishtirokchilarga murojaat qiladi: "ijro eting menga ergashgan harakatlar:

1. Kir yuvish (boshlang'ich pozitsiyasi-6 pozitsiyasida oyoqlar, qo'llar pastda, oldingizda, mushtlarga siqilgan): qo'llar yuqoriga ko'tariladi – pastga, oyoqlar bahor harakatlarini amalga oshiradi.

2. Biz kirlarni siqib chiqaramiz – boshlang'ich pozitsiyasi-oyoqlari bir oz , qo'llar mushtlarga siqiladi): tanani o'ngga aylantirish, vazni ko'tarish o'ng oyoqdagi jismlar, qo'llar bilan daira harakatlar-siqish; aylantirish Chapdagi korpuslar, tana vaznini chap oyoqqa o'tkazish, dumaloq harakatlar qo'llar-siqish. Harakatlarni yana takrorlang.

3. Ichki kiyimni osib qo'ying (boshlang'ich pozitsiyasi – yarim qo'l, qo'llar bo'ylab

tanasi): oyoqlari tekislanadi, qo'llar o'ngga ko'tariladi; oyoqlari tekislanadi, qo'llar chapga ko'tariladi.

4. Biz kirlarni biriktiramiz (boshlang'ich pozitsiyasi – 6 pozitsiyasidagi oyoqlar, qo'llar belbog'dagi): o'ng qo'lni kamarga tutib, chapni ko'taring

qo'l yuqoriga ko'tariladi; chap qo'lni kamarga tutib, o'ng tomonni ko'taring qo'l yuqoriga ko'tariladi.

5. Biz silkitamiz (issiq): ikkala qo'lning palmalarining harakatlari tananing o'ng tomonga burilib, o'ng tomonga buriladi; har ikkala xurmo harakati chap tomonga burilib, qo'llar tananing yo'nalishi bo'yicha.

6. Biz peshonadan terni yo'q qilamiz(boshlang'ich pozitsiyasi-6 pozitsiyasidagi oyoqlar, tana bo'ylab qo'llar): chap va o'ng qo'llar bilan navbatma-navbat peshonada.

7. Biz oyoqlarimizni tozalab, uyga boramiz (boshlang'ich pozitsiyasi – oyoqlar

6 holatida, qo'llar kamarda): oyoqlari bilan harakat qilish, go'yo ular erga ko'tarilganidek; ikki qadam oldinga".

Mashq qilish 5. "Men kuchli emasman-men zaifman"

Maqsad-og'zaki bo'lmagan va og'zaki ko'nikmalarni rivojlantirish.

Ijro muddati-15 daqiqa.

Ko'rsatma. Ishtirokchilar juftlikka bo'lingan va do'st bo'lishadi boshqa tomondan. Juftlikdagi birinchi ishtirokchi qo'lini oldinga suradi.

Ikkinchi ishtirokchi uni bosib, sherikning qo'lini tushirishga harakat qiladi yuqori. Birinchi ishtirokchi qo'lini ushlab turishga harakat qilishi kerak shu bilan birga, baland va qat'iy: "men kuchli". Keyin yana takrorlanadi xuddi shu narsa, lekin juftlikdagi birinchi ishtirokchi: "men zaifman", deydi bu tegishli intonatsiya bilan, ya'ni. jim, zerikarli. Keyin ishtirok eting.

keling:

1. Qo'lingizni ushlab turish osonroq bo'lganida: birinchi yoki ikkinchi holda?

2. Nima uchun, deb o'ylaysiz?

3. Ushbu mashqni bajarishda qanday his-tuyg'ularni his qildingiz?

4. Siz aytgan so'zlaringiz qanday ta'sir qildi "men kuchli", "men zaifman" topshiriqni bajarish uchun?

Mashq qilish 7. "Qo'shimcha rasm"

Maqsad-aks ettirish, boshqa odamlarni tushunish qobiliyatini rivojlantirishdir.

Ijro muddati-40 daqiqa.

Uskunalar: rangli bo'yoqlar, qalam yoki markerlar, qog'oz

A4 formati.

Ko'rsatma. Chizilgan doira ichida yuboriladi. Ishtirokchilardan biri chizishni boshlaydi, boshqa narsa qo'shiladi va hokazo.rangli bo'yoqlar,

markerlar, qalamlar. Shaki bitta albom varaqasida amalga oshiriladi. Har bir keyingi qo'shimcha bilan, men bo'sh joyni kamroq va kamroq qoldiraman, bu esa jaroxatlangan odamning hurmatsizligini chalkashtirib yuborishi mumkin, chunki u boshqasining rasmini "buzadi". Qachon olingan naqshni tahlil qilish uning badiiy darajasi hisobga olinmaydi.

keling:

1. Rasmni qo'shdingizmi?
2. Aks holda, nima uchun?
3. Bu siz qo'shishni istagan aniq nima?
4. Aks holda, nima uchun?
5. Siz aniq nimani tasvirladingiz?

Mashq qilish 8. "Men yulduzman"

Maqsad-faol tinglash ko'nikmalarini rivojlantirish, muloqot qobiliyatlari.

Ijro muddati-30 daqiqa.

Ko'rsatma. Mashq bir doira ichida amalga oshiriladi. Har bir ishtirokchi o'zi uchun muhim rol o'ynaydi va ayni paytda G'arbning hozirgi yulduzidan (Alla Pugacheva, Ukraina prezidenti, peri voqeami, adabiy qahramon va boshqalar). Keyin u o'z-o'zidan taqdimot (og'zaki yoki og'zaki bo'lmagan) haqida gapiradi: ka kuy so'zini aytadi yoki xarakterlovchi har qanday ishorani ko'rsatadi uning yulduzi. Qolgan ishtirokchilar yulduz nomini topishga harakat qilishadi.

keling:

1. O'zingiz uchun muhim rolni tanlash qiyinmi va taniqli yulduzmi?
2. Siz va tanlangan yulduz o'rtasida qanday umumiylik bor?
3. Taqdimot davomida qanday his-tuyg'ular paydo bo'ldi?
4. Siz tanlangan yulduzni shunday ko'rsatishga harakat qildingiz boshqalar bu kim ekanligini tushunishdi?
5. Ko'rsatish yoki taxmin qilish osonroq bo'lganmi?

Mashq qilish 9. "Muvaffaqiyatga erishish g'oyasi"

Maqsad-majoziy idrokni rivojlantirish.

Ijro muddati-30 daqiqa.

Yo'riqnoma: "muvaffaqiyat o'z-o'zini his qilishni qadrlashdan oldin, agar siz muvaffaqiyatga erishganingizni tasavvur qilsangiz, bu yordam beradi o'zingizga ko'proq ishonch his qilasiz. Xabardorlik tufayli erishilgan muvaffaqiyat siz ko'proq kuch, dinamizmni his qilasiz, maqsadga muvofiqlik, o'z-o'zini hurmat qilish va bu his-tuyg'ular ular

o'zlariga ko'proq ishonch hissi bilan hissa qo'shadilar. Qaysi birini hal qiling muvaffaqiyat siz uchun eng muhimi: ishda tan olinishi, oddiy it dacha, mashina sotib olish, muvaffaqiyatli turmush qurish va h.k. Tanangizni zaiflashtirib, ko'zingizni yumib, bu maqsadga erishganingizni tasavvur qiling.

Muvaffaqiyatingizni tasavvur qiling, o'zingiz olib keladigan aybdorlik kuchini qondirish va his qilishni boshdan kechiring. Ko'tarish, hayajon his, kuch, kuch, o'ziga mutlaq ishonch va vaziyatga egalik qilish. Keyin boshqalar sizga qanday yaqinlashayotganini tasavvur qiling yoki siz uni chaqiring sizni chin dildan tabriklayman. Siz iliqlikni his qilasiz, siz hayajonlanasiz, ulardan maqtov olib. Ular sizga qanday baxtli inson ekanligini aytishadi va siz o'zingizni yaxshi his qilasiz va xohlagan narsangizga qodirsiz.

Mashq qilish 10. "Samolyot sotish"

Maqsad-ishonchli xatti-harakatlar, dalillarni rivojlantirish, mahsulotingizni reklama qilish qobiliyati.

Ijro muddati-40 daqiqa.

Taqdimotchi bitta sotuvchi va 4-5 savdogarlarining ishtirokchilarini chaqiradi. Ular guruhning markaziga borishadi. Ishtirokchilarining qolgan qismi kuzatuvchilar tomonidan amalga oshiriladi.

Sotuvchi uchun ko'rsatmalar: "siz samolyot sotuvchisiz. Sizning havo salonlari har qanday lazzat uchun samolyotlarni taqdim etadi. Siz samolyotla taklif qilasiz qabul qiluvchilarni . Xaridor mos keladigan narsani eshitishi bilanoq taklif, u sizga yuz beradi. Siz so'ramaysiz xaridorlarga savollar bermaysiz, barcha xaridorlar samolyotni sotib olishlari mumkin.

Qabul qiluvchilar uchun ko'rsatmalar: "siz potentsial samolyot xaridorlari. Agar siz bahonasini yoqtirmoqchi bo'lsangiz, samolyotni sotib olishingiz mumkin va siz taklifni yoqtirmasangiz sotib olmaysiz. Hozirgacha sotuvchi siz uning orqa turgan, deydi. Eshitganingizdan keyin tegishli taklif, siz sotuvchiga yuz o'girasiz.

Vazifa-sotuvchi uchun maksimal-barcha xaridorlarni tarqatish.

Samolyotni sotish uchun 3 daqiqa beriladi.

keling:

1. Qancha xaridorlar paydo bo'ldi, ya'ni. samolyotni sotib oldingizmi?
2. Kim samolyot sotib olmagan va nima uchun?
3. Sotishda qiyinchiliklar bormi va nima uchun ular paydo bo'ldi?
4. Samolyotni qanday qilib tezroq sotish mumkin?

5. Nima uchun samolyot sotib olmagan / sotib olmagan?

Mashq qilish 11. "Men uyda, men ishda"

Maqsad-professional va shaxsiy ravishda ajratish qobiliyatini rivojlantirishdir

rol o'ynashning muhim fazilatlari va ko'nikmalari.

Ijro muddati-40 daqiqa.

Uskunalar: qog'oz va qalamlar.

Yo'riqnoma: "bargni yarmiga bo'linib, "I" ustunlarini nomlang – uyda", "men ishda". O'zingizning xatti-harakatlaringizning ikkita ro'yxatini tuzing: uyda va ishda (iloji boricha ko'proq pozitsiyalarni qo'shing). Qanday qilib variantni "men uyda" xatti-harakatlar ro'yxatini tuzish taklif qilinishi mumkin "hech qachon", "ishda hech qachon". Ro'yxatlarni tuzish amalga oshiriladi alohida – alohida va keyingi muhokamalar guruhlarida.

keling:

1. Shu kabi xususiyatlarni, qarama-qarshi xususiyatlarni tahlil qiling, turli xil usullarda namoyon bo'lgan bir xil fazilatlar umumiy xususiyatlarni o'z ichiga oladi.

2. Qaysi ro'yxatni tuzish osonroq edi, bu juda katta edi?

3. Sizing xususiyatlaringizdagi narsalarga bo'lgan munosabatingiz qanday?

muhim farqlar bormi? Nima uchun shunday bo'ladi?

4. Ro'yxatlar bir xil bo'lishi kerakmi? Nima uchun?

5. Sizing xatti-harakatlaringizning bunday tahlilini aniqlashga yordam beradi ish va uy?

Mashq qilish 12. "Suhbat"

Maqsad-idrokni rivojlantirish, muloqot qobiliyatlari, ishonchli xatti-harakatlarning Navy.

Ijro muddati-1 soat.

Ko'rsatma. Ish kichik guruhlarida olib boriladi. guruxning har bir ishtirokchisining o'zi tayyorlagan rezyume va "rasm " bo'lishi kerak va boshlovch shunday deydi: "siz bo'sh ish o'rinlari uchun tanlovda ishtirok etishga qaror qildingiz. Sizing rezyumeingiz, tashqi ko'rinishingiz bor ideal ("tasvir-rasm") haqidagi g'oyalaringizga mos keladi.

Endi sizning professional da'volaringizni tasdiqlashingiz kerak ish beruvchi bilan suhbat chog'ida bevosita". Suhbat boshlanishidan oldin, Taqdimotchi o'yin ishtirokchilari bilan xarakterni muhokama qiladi

nomzodning muhim biznes va shaxsiy fazilatlarini baholash parametrlarini ta'kidlab, tanlov savollari va mezonlari.

O'yinning har bir ishtirokchisi o'zining kichik qismida intervyu oladi guruhning qolgan a'zolari esa, guruhning qullari sifatida harakat qilishadi. Muhokamadan so'ng guruhdan bitta nomzod taqdim etiladi, qaysi biri eng ishonchli va to'liq tasdiqlangan bo'sh lavozimga bo'lgan da'volarining haqiqiyliigi. Candidat sen kichik guruhlarda o'tkazilgan tanlovni davom ettirmoqda o'z-o'zidan. O'yinning ushbu bosqichida qolgan ishtirokchilar yangi xodimlarni jalb qilgan tashkilotning "soni" ni ifodalaydi.

Turli xil intervyu variantlari mavjud. Misol uchun, "direktorlar kengashi" da yakuniy qaror qabul qiladi- ish uchun. Biroq, har qanday holatda, barcha" jamoa a'zolari " nomzodlarga savol berishi mumkin va ularning fikri quyidagi hollarda hisobga olinadi eng munosib da'vogarlarni tanlash. O'yin ishtirokchilari himoya qiladi o'z lavozimlariga muvofiq ular tomonidan e'lon qilingan lavozimni egallash huquqi professional imtiyozlar. Shuning uchun, finalda yaxshi bo'lishi mumkin turli kasblar vakillari raqobatlashadi, chunki u baholanadi avvalo, kasb-hunar kasbini qurish uchun psixologik tayyorgarlik, o'zingizning professional tanlovingizni ishonchli tarzda oqlash qobiliyati. O'yin sharoitida ta'kidlanishicha, tashkilot xodimlarni ishga qabul qilib, turli vakansiyalarga ega professional yo'nalishlar, ammo bu vakansiyalar soni cheklangan.

Nomzodlar bilan intervyu tugagach, ular ularning nomzodlari "jamo a'zosi" ning muhokamalarini eshitmaslik uchun tomoshabinlardan chiqish kerak. "Ish beruvchilar" o'z ishlarini qilganda tanlov, barcha nomzodlar tomoshabinlarga taklif qilinadi va" ish beruvchining telefonini taqdim eting "(etakchi,"direktorlar kengashi raisi") ulardan qaysi biri ishga qabul qilinishini tantanali ravishda e'lon qiladi, bu tanlov darajasida tushuntiriladi. Odatda, eng munosib nomzodni tanlash bo'yicha muhokamalar juda tez o'tadi, bir nechta "ish beruvchi" talabgorlarni belgilash uchun takliflar keladi.

Shuning uchun, qabul qilingan bir ishtirokchidan tashqari, sinov muddati bilan qabul qilinganlarni tanlash tavsiya etiladi kelgusida ishga joylashish istiqbollari bilan amaliyot o'tash va h. k.

Taqdimotchi nazorat qilish kerak, shunday qilib, sarhisob qachon tanlov sabablarini tahlil qilish, odatda xatolar qayd etilgan va intervyu bergan nomzodlarning kuchli tomonlari aniqlandi.

Natijada ishtirokchilarga dars natijalarini muhokama qilish taklif etiladi.

Taqdimotchi munozarani rag'batlantirishi mumkin-ishtirokchilarning duch keladigan qiyinchiliklari haqida shaxsiy tajriba haqida so'rash ular sotib oldi. Tanlovning finalchilari o'zlarining shaxsiy ma'lumotlari haqida gapirishadi

Ish beruvchining vakillari rolini o'ynagan tajriba, his – tuyg'ular va taassurotlar-ular haqida.

Mashq qilish 13. "E'lon"

Maqsad-kasbiy faoliyat haqidagi bilimlarni rivojlantirish, rezyume yaratish qobiliyati.

Ijro muddati-20 daqiqa.

Uskunalar: qog'oz va qalamlar.

Ko'rsatma. 5 daqiqa ichida har bir ishtirokchi quyidagilarni bajarishi kerak o'z xizmatlarini e'lon qilish (repetitorlik, rahbarlik, konsultatsiya qilish, ishlarni rivojlantirish, o'qitish va h. k.)uning professional o'ziga xosligi va shunga o'xshash narsalarni o'z ichiga olgan nima boshqa mutaxassisni taklif qila olmaydi. Keyin 1 daqiqa ichida bu hodisa hamma oldida o'qiladi. Guruh, albatta, ishonch hosil qilish uchun reklama mazmuni bo'yicha har qanday so'rovlarni so'rashi mumkin ushbu mutaxassisning xizmatlaridan foydalanish kerakmi?

Mashq qilish 14. "Eng ko'p"

Maqsad-assotsiativ fikrlashni rivojlantirish.

Ijro muddati-30 daqiqa.

Yo'riqnoma: "endi sizga kasblarning odatiy xususiyatlari taklif qilinmaydi va siz o'z navbatida kerak bo'ladi sizning fikringizcha, eng katta darajada bo'lgan kasblarni chaqiring ushbu xususiyatlar mos keladi. Misol uchun, xarakterli – pul kasbidir. Qaysi kasblar eng ko'p pul?»

Taqdimotchi birinchi xarakteristikani chaqiradi va ishtirokchilar darhol o'z navbatida (doira ichida) o'z variantlarini taklif qiladi. Agar kimdir bor bo'lsa shubhasiz, "eng ko'p "(yoki" mening eng yaqin") kasbining nomi, siz aniq savollar berishingiz mumkin. Ha, yo'q quyidagi xususiyatlar va boshqalar. 5-7 dan oshmasligi kerak. Taqdimotchi 3-5-ni eng ko'p variantlarini yozadi, undan keyin kichik muhokamalar tashkil etiladi va "eng ko'p" kasbni tanlash.

Mashqni yanada qiziqarli qilish uchun, Supero'tkazuvchilar rahbarlari ishtirokchilarni qiziqtirishi kerak bo'lgan profslarining eng noodatiy

xususiyatlarini oldindan tanlaydilar. Bu, masalan, bunday xususiyatlar bo'lishi mumkin: eng yaxshi kasb, eng shirin kasb, eng kerakli kasb, yoqimsiz eng nopok kasb, eng ko'p bolalar kasbi, eng kulgili kasb va boshqalar.

Mashq qilish 15. "Kim bo'lishi kerak?»

Maqsad ishonchli xulq-atvorni rivojlantirishdir.

Ijro muddati-30 daqiqa.

Ko'rsatma. Har bir ishtirokchi o'zini raqib sifatida sinab ko'radi.

Guruh a'zolaridan biri ish beruvchining rolini o'ynaydi. Taqdimotchi treninga "arizachi" yoki taqdimotni rad etish uchun o'rnatishni berishi mumkin unga qattiq talablar. Bu o'yinni yanada aniqroq qiladi va ijodiy xarakter. Suhbat davomida ishtirok etmayotgan guruh a'zolari mashqlar yakunida tahlil qiluvchi va taqdimotini o'tkazadigan kuzatuvchilardir, "izlanuvchilar" ga intervyuda uning vakili va xatti-harakati samaradorligi haqida fikr-mulohaza bildirishga imkon beradi.

Mashq qilish 16. "Birinchi qadam"

Maqsad-o'z-o'zini aks ettirish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Ijro muddati-20 daqiqa.

Ko'rsatmalar: "o'tirib, ko'zingizni yuming, dam oling...

Birgalikda o'tkazgan barcha vaqtni eslang ... eng ko'p ta'kidlang bu erda olgan asosiy narsa...

buni haqiqiy hayotingizda amalga oshiring ... sizning birinchi bo'lib qadamingiz nima bo'ladi? Buni qachon qilasiz?»

Mashq qilish 16. "O'zingizni maqtang"

Maqsad-bajarilgan ishlar haqida xulosa chiqarish qobiliyatini rivojlantirishdir.

Ijro muddati-20 daqiqa.

Uskunalar: qog'oz va qalamlar.

Yo'riqnoma: "quyidagi savollarga javoblarni ko'rib chiqing va yozing:

- 1) trening jarayonida nimani bilib oldingiz?
- 2) nima uchun o'zingizni yengib chiqdingizmi?
- 3) siz qanday yangi xatti-harakatni sinab ko'rdingiz?
- 4) o'zingiz uchun qanday yangi his-tuyg'ular yuz berdi?
- 5) siz allaqachon haqiqiy hayotga tayyormisiz?». Keyin ishtirokchilar o'z navbatida

o'quv ishlarida erishgan yutuqlari haqida aytadilar.

Mashq qilish 17. "Qo'llar"

Maqsad-meditatsiya texnikasi va texnikasi bilan tanishish, chunki assotsiativ tasavvurning vaqti.

Ijro muddati-20 daqiqa.

Yo'riqnoma: "ko'zlaringizni yoping, oyoqlarini cho'zing va qo'lingizni pastga torting.

Tasavvur qiling-a, charchoq energiyasi qo'llardan erga oqib chiqadi. Bu erda boshdan elkalariga oqadi, bilaklariga oqadi, tirsaklarga etib boradi, qo'llarga va barmoq uchlari orqali o'tadi erga tushadi. Siz aniq jismonan sizning qo'lingiz ustida toymasin lyui og'irlik tep his. 1,5–2 daqiqa davom eting, keyin qo'llaringizni biroz siqib, nihoyat uning charchoqidan qutuling".

Mashq qilish 18. "Maqto'v karusel"

Maqsad-ijtimoiy maqto'vlar qilish qobiliyatini yangilash.

Ijro muddati-10 daqiqa.

Ko'rsatmalar: "bolalikda ko'pchiligimiz karusellarga minishni yoqtirardik, endi biz ham yuguramiz, lekin odatiy bo'lmagan" karuselda iltifot". Ikki doirani (tashqi va ichki) va bir-biriga qarshi turing. Tashqi doira harakatsiz, ichki soat yo'nalishi bo'yicha harakat qiladi. Agar odam oldida o'zingizni topish qachon, unga iltifot aytish kerak".

keling:

1. Endi qanday his qilasiz?
2. Sizning holatingizda nima o'zgargan?
3. Mashq qilish qiyinmi?

Mashq qilish 19. "Vidolashuv"

Maqsad-o'zingiz uchun muhim bo'lgan asosiy narsani ajratish qobiliyatini rivojlantirishdir.

Ijro muddati-10 daqiqa.

Ko'rsatmalar: "xayrlashib olaylik. Har bir narsani aylanada turing, zerikish haqida. Bugungi kunda ochgan fazilatlardan birini tanlang o'z-o'zidan. Ushbu holatni his eting. Bu his-tuyg'ularni eslab qolish uchun qanday qilib kuchayganligini belgilang. Bir-biringizga qarang, qo'llab-quvvatlang, uning ichki kuchi va har qanday vaqtda asosan kerak bo'ladi, siz bu holatni his qilasiz.

Mashq qilish 20. "Doira ichida tilaklar"

Maqsad-faol tinglash ko'nikmalarini rivojlantirish, so'rash qobiliyati ochiq savollar.

Ijro muddati-20 daqiqa.

Ko'rsatma. Taqdimotchi guruhning har bir a'zosiga o'z qo'shnisiga biror narsa tashlashni taklif qiladi.

Trening davomida savollar:

1. Sizning fikringiz o'zgarganmi?
2. Ushbu treningda qanday tajriba oldingiz?
3. O'zingiz haqida nimalarni bilib oldingiz?
4. O'zingiz uchun qanday xulosalar qildingiz?

Mashq qilish 21. "Aks ettirish"

Maqsad-o'z-o'zini aks ettirish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Ijro muddati-10 daqiqa.

Yo'riqnoma: "iltimos, trening haqida fikringizni bildiring, sizning sog'lig'ingiz, guruhdagi ishingizdan qoniqish va o'zingiz haqida tilaklar".

XULOSA

Inson resurslarini boshqarish, ularni o'qitish, kerakli ko'nikmalar va xulq-atvorni shakllantirish-jarayon murakkab va uzoq. Bundan tashqari, trening deb ataladigan effekt dastur tugagandan so'ng darhol paydo bo'lmaydi. Trening samaradorligi haqida tabiiy savol tug'iladi. Treningning natijasi bir necha omillarga ta'sir qiladi: murabbiyning mahorati; sifatli dasturning mavjudligi va uni amalga oshirish; qiziqish tashkilot faoliyati jarayonida guruhning ish natijalarini qo'llashda buyurtmachi; ishtirokchilar uchun shart-sharoitlar yaratish treninglar o'zlarining "sotib olishlari" ni amalda qo'llashlari mumkin. Buni amalga oshirish tavsiya etiladi bu ta'lim guruhlarining psixologik yordami haqida. Maqsad bu ish ta'lim samaradorligini rivojlantirish monitoringi bo'lishi mumkin va uni samarali xatti-harakatlar va faoliyat turi sifatida mustahkamlash. Bunday qo'llab-quvvatlashning asosiy jihatlarini ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Tashkilot o'z xodimlarining faoliyatini protetib qo'yadigan shartlarni qo'llab-quvvatlashi kerak, ya'ni shartlar tez-tez takrorlanmasligi kerak. Trening ishtirokchilari doimiy ravishda ishtirok etishlari kerak tabiiy, ra bocqich, muhitda samarali faoliyat turlarini ishlab chiqish.

2. Trening ishtirokchilarini jamiyatda qo'llab-quvvatlash zarur kasbiy faoliyat va kundalik hayotning matnida vaziyatli aniq vazifalarni hal qilishda yangi metodlarni va usullarni faoliyatidan foydalanishga qaratilgan faoliyat.

3. Hayotning umumiy tizimiga ta'lim berish kerak, trening ishtirokchilari ham qo'llab-quvvatlashlari kerakmijozlar va hamkasblar, do'stlar.

4. Agar aniq vazifalar bo'lmasa, treningni boshlamang (asosan korporativ, korporativ ta'lim uchun qo'llaniladi).

Muayyan vazifasiz trening o'tkazish uni muvaffaqiyatsizlikka olib keladi, ta'limning past samaradorligi va rasmiylashtirilishi.

5. Etakchi treningning doimiy ishtiroki talab qilinadi guruhlar, uni qo'llab-quvvatlash jarayoniga kiritish, guruh ishini kelgusida rejalashtirish, monitoring olib borish, tashkilot rahbariyati bilan o'zaro hamkorlik qilish, trening natijalaridan samarali foydalanish nuqtai nazaridan samarali ish olib borish.

Shunday qilib, agar psixolog murabbiy ishini tanlasa, aslida u uchun tayyor bo'lishi kerak bu ish uning doimiy mavjudligini talab qiladi, deb, to'liq yoki yarim kunlik, guruhga faol qo'shilish nafaqat treningida, balki bitiruvdan keyin ham. Zamonaviy psixologiya, ayniqsa amaliy, psixologiyani, yosh davrlar psixologiyasini, chuqur o'rganishi kerak. Arsenal uning ichida juda ko'p texnik va texnologiya insonning hayot muhitini rivojlantirishga, uni moslashtirish jarayonida kuch bilan ta'minlashga va hokazolarga qaratilgan. Shu bilan birga, psixolog, insonning ong ostiga ta'sir ko'rsatadigan, o'zi shaxsiy ongni tashuvchisi hisoblanadi va u ham jonli ong bilan shug'ullanadi-hissiy va ijtimoiy aql jarayonlarning murakkablashuvini tasavvur qilish qiyin emas bir guruh odamlar bilan ishlashda o'zaro ta'sirlar. Bo'lishi mumkin bo'lgan munosabatlarning barcha xilma-xilligining tavsifi guruh a'zolari orasida qiyin va tez-tez deyarli hech qanday maqsadga erishilmaydi. Buning sababi shundaki, barcha turdagi munosabatlar psixolog tomonidan hal qilinadigan psixologik muammolarni o'z ichiga olmaydi. Psixologning vazifasi-har birining ichki dunyosining o'zaro bog'liq modellari taqdim etiladigan guruh a'zolarining o'zaro ta'sirini aniqlashdir. Hal qilish uchun bu vazifa psixolog guruh a'zolari tomonidan amalga bo'lgan munosabatlar turi va boshqa muhim ma'lumotlarga ega bo'lgan psixologik ongga ega bo'lishi kerak. Muxtasar qilib aytganda, agar siz murabbiy psixolog konsultant bo'lishga qaror qilsangiz, qiziqarli ishining dengizini topasiz, bu sizni sho'ng'ishingizni to'liq talab qiladi ozizni bag'ishlashngizga olib boradi. Sizga ushbu ijodiy faoliyatda muvaffaqiyat tilaymiz!

ASOSIY ADABIYOTLAR

1. G.Corey.Theory and Practice of Group Counseling. Brooks/Cole Publishing Company, 2005.
2. K. Nelson-Jones. The theory and practice of counseling. Cassell, 1995
3. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование.- М.,2000.
4. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. - М., 2000.
5. Гулина М. Терапевтическая и консультативная психология,- СПб.,2001.

Qo'shimcha adabiyotlar

- 1 Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халкимиз билан бирга ўзгартирамиз. Тошкент, Ўзбекистон нашриёти, 2017.
7. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш-юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Тошкент, Ўзбекистон нашриёти, 2017.
8. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Тошкент, Ўзбекистон нашриёти, 2016.
9. Мирзиёев Ш.М. Танкидий тахлил, катъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик- ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик коидаси бўлиши керак.Тошкент, Ўзбекистон нашриёти, 2017.
- 10.Берн Э. Игры, в которые играют люди. — Л., 1992.
- 11.Елизаров А. Н. Телефон доверия: работа психолога - консультанта с родителями в ситуации родительско- юношеских конфликтов // Вопр. психологии. - 1995. - № 3. - С. 38-45.
- 12.Капустина С. А. Границы возможностей психологического консультирования // Вопр. психологии. - 1993. - № 5. - С. 50-56.
- 13.Мэй Р. Искусство психологического консультирования. - М., 1994.
- 14.Психологическое консультирование в школе: Хрестоматия/ Сост.Н. В. Коптева. - Пермь, 1993.
- 15.Самоукина Н. Практический психолог: лекции, консультирование, тренинги.-М., 1997.

16. Харрис Т. А. Я хороший, ты хороший: Пер. с англ. - М., 1993.

17. Хэмбли Г. Телефонная помощь. - Одесса, 1992.

18. Шостром Э. Анти- Карнеги, или Человек- манипулятор. - Минск, 1992.

19. Юпитов А. В. Проблематика и особенности психологического консультирования в вузе // Вопр. психологии. - 1995. - № 4. - С. 49- 55.

Интернет ресурслари

1. <http://www.ziyo.net>
2. www.edu.uz
3. <http://psylib.org.ua/index.html>
4. <http://www.koob.ru/news>
5. <http://www.bookap.by.ru>
6. <http://www.psyinst.ru/library.php>
7. www.expert.psychology.ru
8. www.academic.ru

MUNDARIJA

Kirish	4
I bob. Psixologik konsultatstiyaning asosiy tushunchalari va predmeti.....	6
1.1. Psixologik yordam tizimida konsultativ psixologiyaning o' rni. Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya fanining vujudga kelishi va rivojlanishi.	6
1.2 Psixologik trening, psixoterapiya, psixologik korrektsiya, psixodiagnostika kabi turli ko' rinishdagi psixologik yordamni qiyosiy tahlil qilish orqali psixologik konsultastiyaning o' ziga xosligini aniqlash.....	9
1.3. Psixologik konsultastiyaga kelgan pastientning maqsad va vazifalarini tavsiflash. Pastient muammolarini klassifikastiyalash. Konsultastiyani o' tkazishda nazariya va dunyoqarash. Terapiya va konsultastiyada shaxsiy uslub.	30
II bob. Psixologik muammo	37
2.1. Psixologik muammo. Konsultativ vazifalar. Psixologik talab haqida umumiy tushuncha. Muammoli vaziyat va pastientning shikoyatlari tahlili.	37
2.2. Tipik talablar klassifikastiyasi.	44
2.3. Muammolarni identifikastiyalash va psixologik diaqnoz muammolari. Psixoterapevtik masalalarni ifodalash.....	58
III bob. Konsultativ yordam tamoyillari va konsultastiya bosqichlari.....	68
3.1. Konsultativ yordam tamoyillari.	68
3.2. Konsultastiyani o' tkazish bosqichlari va strukturasi..	90
IV bob. Konsultatstiya bosqichlari.....	111
4.1. Konsultatstiya o' tkazish bosqichlari va strukturasi. Pastient bilan tanishish va suhbatni boshlash.	111
4.2. Qayta so' rash. Konsultativ taxmini tekshirish va ifodalash. Korrekstion ta' sir. Suhbatni tugatish.	122
V Bob. Konsultativ ta' sir etish texnologiyasi	141
5.1. Konsultastiya o' tkazishning besh qadamli modeli. Konsultastiya o' tkazish mikrotexnikalari.	141
5.2. Dialog vaqtda konsultant nutqi chegaranlanganligi. Faol tinglash. Yashirin fikr va hislarni aniqlash. Psixolog maslahat	

berish jarayonida muammoni faqat muloxazaga asoslanib taxlil qilish bilan chegaralanmasligi kerak.	161
5.3.Konsultastiya jarayonini tizimlashtirish va ustalik bilan yangi nuqtai nazarga o'tish	171
5.4.Shikastlovchi kechinmalarni uyg'unlashtirish. Psixologik muammoning azob-uqubatlarini engillashtirish. Muammoga o'zgacha qarashning qirralarini izlash.	175
5.5. Psixologik inqirozni bartaraf etish taktikasi. Ijobiy "Men"konstepstiyasini qo'llab-quvvatlash. Psixologik cheklanishlar va shartlanganlikdan qutulish.....	183
VI Bob. Psixologik konsultastiyaning maxsus muammolari	191
6.1.Xavotirlangan patsientlar konsultastiyasi. Fobiya va qo'rquv holati konsultastiyasi.....	191
6.2.Tajovuzkor va qasoskorlik kayfiyatidagi patsientlar psixologik konsultastiyasi	231
6.3.“Motivastiyalashmagan” patsientlar konsultastiyasi	236
6.4.Yuqori talab qo'yuvchi patsientlar konsultastiyasi	244
VII Bob. Konsultastiya amaliyotidagi ayrim yo'nalishlar.....	258
7.1.Turli madaniy va etnik olam vakillariga konsultastiyani joriy qilish. Ayrim madaniy guruh vakillariga konsultastiyani joriy qilishning o'ziga xosligi.....	259
7.2.Konsultastiyada yosh xususiyatlari. Individual va guruhiy konsultastiya. Oila-nikoh konsultastiyasi	260
7.3. Mansab masalalariga oid konsultastiya. Telefon orqali konsultastiya.....	319
VIII Bob. Etakchi zamonaviy nazariyalar va texnologiyalar talqini.....	348
8.1.Psixoanalitik konsultastiya. Klassik psixoanaliz va Psixodinamika. Adlerian konsultastiyasi. Konsultastiyada shaxslilik-markazda yondashuvi. K.Rodjersning "shaxslilik – markazda" konsultastiyasi.	348
8.2.Ekzistenstial konsultastiya. R.Mea yondashuvi. V.Frankl logoterapiyasi. D.Byudjental yondashuvi.....	360
8.3.Geshtalt-teoriya va konsultastiya.....	393
IX Bob.Korreksion ishlar ko'rinishlari va tushunchalari.....	402
9.1.Psixologik korreksiya, psixoterapiya, psixologik trening tushunchalarining nisbati.	402

9.2.Psixologik korrekstiyani tashkil etishning metodologik asoslari.Psixologik korrekstiyani tashkil etish uchun psixologoik ma'lumotlarni olish xususiyatlari.	414
9.3.Guruhiy psixokorrekstiyaning asosiy metodlari. Qo'shimcha psixokorrekstion metodlar va usullar. Yoshga oid psixokorrekstion ishlarning o'ziga xosligi	415
Amaliy mashg'ulot ishlanmasi	426
“Psixologik konsul'tatsiya va psixokorrekstiya” fanidan nazorati savollari	481
Psixologik konsultatsiya bo'yicha atamalar lug'ati	484
Amaliy mashg'ulotlar uchun Guruh bilan ishlashda ishlatiladigan texnikalar	566
Xulosa	579
Asosiy adabiyotlar	581

U.M.RO‘ZIYEV

PSIXOLOGIK KONSUL‘TATSIYA VA PSIXOKORREKSTIYA

(Darslik)

<i>Muharrir:</i>	<i>A. Qalandarov</i>
<i>Texnik muharrir:</i>	<i>G. Samiyeva</i>
<i>Musahhih:</i>	<i>Sh. Qahhorov</i>
<i>Sahifalovchi:</i>	<i>M. Ortiqova</i>

Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010. Original-maketdan bosishga ruxsat etildi: 25.12.2021. Bichimi 60x84. Kegli 16 shponli. «Times New Roman» garn. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset bosma qog`ozi. Bosma tobog`i 36,7. Adadi 100. Buyurtma №465.

“Sadridin Salim Buxoriy” MCHJ
“Durdona” nashriyoti: Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko`chasi, 11-uy.
Bahosi kelishilgan narxda.

“Sadridin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko`chasi, 11-uy. Tel.: 0(365) 221-26-45