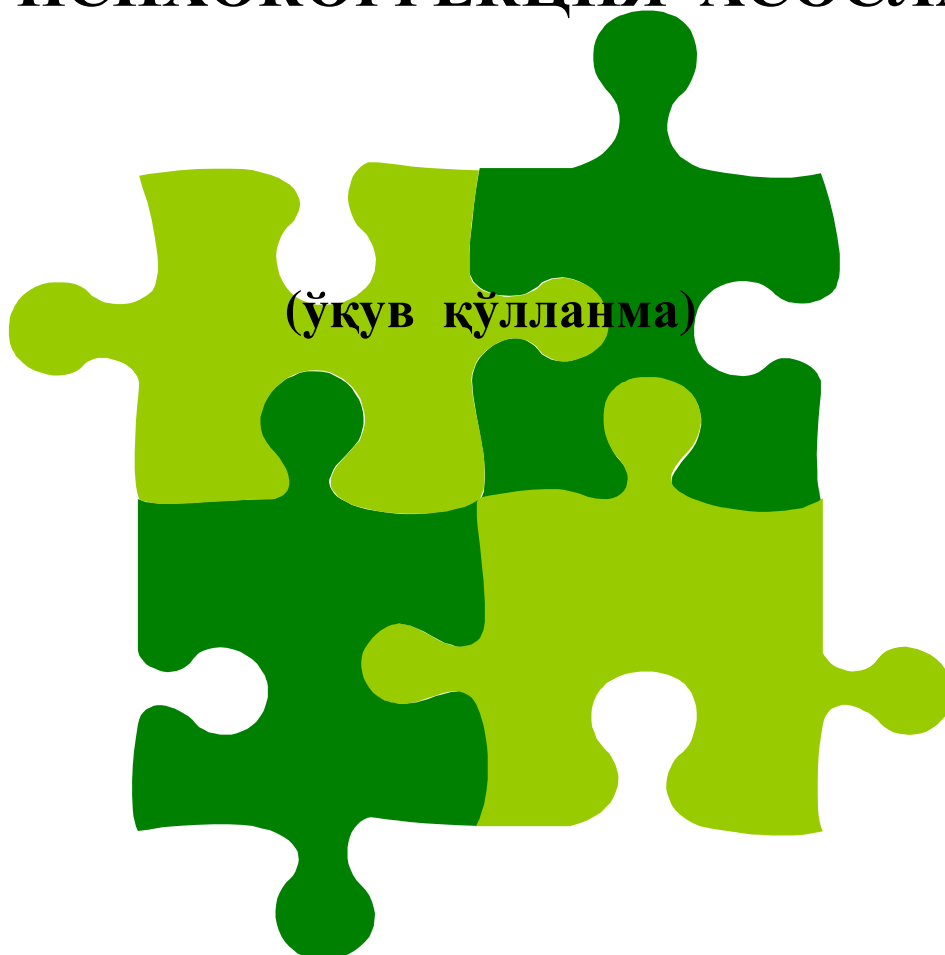


ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА
ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ



Д.А. Махмудова

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ АСОСЛАРИ



Тошкент

АННОТАЦИЯ

«Психокоррекция асослари» ўқув қўлланмаси умум методологик асосда ёзилган мазкур курснинг тимзимли баёнидир.

Олий ўқув юртининг психология факультети талабалари, амалий психологлар ҳамда бошқа ёрдамчи касб эгалари учун мўлжалланган.

Мазкур ўқув қўлланмада психокоррекциянинг асоий моделлари, унинг турлари, мақсади ва вазифалари баён қилинган. Назарий усуллар таҳлили маълум методикалар ва усуллар тасвири билан бирга ёритиб берилган.

Қўлланма психология факультети талабалари, амалий психологлар ва ижтимоий хизмат ходимларига мўлжалланган.

Масъул мухаррир: Психология фанлари доктори, профессор **Н. С. Сафаев**

Такризчилар: Психология фанлари номзоди, доцент **Ф.И.Хайдаров**

Психология фанлари номзоди, доцент **С.Х.Жалилова**

Педагогика фанлари номзоди, доцент **Д.А.Нуркелдиева**

МУНДАРИЖА

Кириш	
Психокоррекцион фаолиятнинг асосий тамойиллари.....	.. 6
Психологик коррекциянинг мақсад ва вазифалари.....	..10
Коррекцион таъсир қилишда касбий тайёрликнинг асосий мезонлари.....	12
Психологик коррекция дастурларини тузишнинг асосий мезонлари.....	15
Индивидуал психокоррекция хусусиятлари.....	22
Гуруҳий психокоррекция хусусиятлари.....	.43
Психологик коррекциянинг ҳорижий йўналишлари.....	45
Амалий коррекция методлари:	
Психогимнастика.....	68
Библиотерапия.....	75
Рақс терапияси.....	84
Муסיқатерапия.....	88
Психокоррекцион машғулотлардан намуналар.....	91
Адабиётлар рўйхати.....	132

Фан фидойиси бўлган Отам
Ахмадjon Махмудовнинг
ёрқин хотирасига бағишлайман.

КИРИШ

Ижтимоий амалиёт ва психологларни тайёрлаш жараёнининг турли соҳаларидаги фаолиятни психокоррекцион ишларсиз амалга ошириш мумкин эмас. Шу сабабдан, мазкур ўқув қўлланмани тайёрлаш эҳтиёжи юзага келди.

Мазкур ўқув қўлланма психокоррекциянинг асосий назарий ҳамда амалий муаммоларини тизимли равишда баён этади.

Ўқув қўлланманинг асосий мақсади - психологик ёрдам усулларини ўрганувчиларнинг касбий малакаларини мукаммаллаштиришлари ҳамда мазкур психологик ёрдам ҳақидаги тасаввурнинг назарий-методологик базасини шакллантиришдан иборат.

Амалий психолог ўз касбий салоҳиятини тўлиқ юзага келтириши учун шахсий имкониятларини ишга сола билиши зарур.

Психологларга, ижтимоий соҳа ходимларига ҳамда барча психологик ёрдам кўрсатиш билан шуғулланувчиларга таклиф қилинувчи ушбу ўқув қўлланма турли амалий вазифаларни ечишга кўмаклашувчи психокоррекция асослари бўйича зарур билимларни бериши мумкин.

Психокоррекция фаолиятнинг асосий тамойиллари, мақсад ва вазифалари.

Психокоррекция фаолият тамойиллари.

Психокоррекция фаолиятнинг асосий тамойиллари қуйидагилардан иборат:

1. Коррекция ва психологик диагностика бирлиги.
2. Ривожланиш нормативлиги.
3. «Юқоридан қуйига» принципи асосидаги коррекция.
4. «Қуйидан юқорига» принципи асосидаги коррекция.
5. Психик фаолиятнинг тизимли тараққиёти.
6. Фаолиятга доир коррекция.

1. Коррекция ва психологик диагностика бирлиги тамойили психологик амалиётнинг ўзига хос феномени сифатида психологик ёрдам кўрсатиш жараёни яхлитлиги, мужассамлашганлигини ақс эттиради. И.В. Дубровина, Д.Б. Эльконин ва бошқаларнинг асарларида батафсил ёритиб берилган мазкур тамойил бутун коррекция фаолиятнинг негизи деб эътироф этилади, зотан коррекция фаолият самарадорлигининг тўқсон фоизи аввал амалга оширилган психологик диагностика жараёнининг чуқурлиги, жиддийлиги билан белгиланади.

Юқорида зикр этилган тамойил икки йўналишда амалга оширилади.

Биринчидан, коррекция муолажаларни психологик диагностика изланишлари билан уйғунлигини таъминлаш, унинг асосида бирламчи хулоса тузиш ва коррекция-ривожлантирув ишнинг мақсад ва вазифаларини аниқлаш зарур.

Коррекция иш самараси фақатгина дастлабки пухта психологик диагностика ишлари билан белгиланади. Шу билан бирга «..энг аниқ, чуқур ташхис маълумотлари агар улар жиддий ўйланган психологик-педагогик

коррекцион тадбирлар тизими билан уйғунлаштирилмаса маънисиз бўлиб қолиши мумкин» (Д.Б. Эльконин, 1989).

Иккинчидан, психологнинг коррекцион-ривожлантирув фаолияти миждонинг коррекцион ишлар жараёнидаги кечинмалари ва ҳис-туйғулари, эмоционал ҳолати динамикаси, фаолияти, феъл-атвори, шахс ўзгариши динамикасининг доимий назоратини талаб этади. Ушбу назорат программаси вазибаларга зарурий ўзгартиришлар киритишни, миждозга психологик таъсир кўрсатиш услублари ва воситаларини вақтида янгилаш имконини беради.

2. Ривожланиш нормативлиги тамойили. Ривожланиш нормативлиги деганда онтогенетик тараққиётнинг ёш босқичлари, уларнинг бир бирларининг ўрнини изчил эгаллашлари жараёни назарда тутилади.

«Психологик ёш» Л.С.Выготский томонидан киритилган тушунчадир. Бу «шахс тузилишини, унинг фаолиятини шундай янги тоифасики, у боланинг онгини, муҳитга бўлган муносабати, унинг ички ва ташқи оламини, айнаи вақтдаги ривожланишини асослаб, аниқлаб берадиган психик ва иждимой ўзгаришлардир.» (Л.С.Выготский, 1984, с.248).

Шундай қилиб, боланинг ривожланиш даражасини ёш меъёрларига мос келишини баҳолашда ва коррекцион мақсадларни белгилашда қуйидаги характеристикаларни инобатга олиш зарур:

- 1) Иждимой вазият (ахволнинг) хусусиятларини (масалан, тарбиявий еки таълимий идоранинг турини, боланинг мулоқот доираси, катталар, оила аъзоларини ҳисобга олгандаги ўзгариши ва ҳ.к.).
- 2) Ривожланишнинг айнан шу ёш босқичидаги янги психологик ҳосилаларнинг шаклланганлик даражасини.
- 3) Боланинг етакчи фаолиятини ривожланиш даражаси, унинг оптималлашувини.

3. Коррекциянинг «юқоридан қуйига» тамойили.

Л.С.Выготский томонидан илгари сурилган ушбу тамойил коррекцион иш йўналишини очиб беради. Психологнинг диққат марказида ривожланишнинг

эртанги куни туради, коррекцион фаолиятнинг асосий мазмуни: мижоз «таракқиётининг истикболли худуди»ни яратишдир (бундай мижозлар Л.С.Выготскийда болалар эди). «Юқоридан қуйига» тамойилига биноан коррекция илгарилаб борувчи ҳарактерга эга бўлиб, у янги психологик ҳосилаларни ўз вақтида шакллантиришга йўналтирилган психологик фаолият сифатида тузилади.

4. Коррекциянинг «қуйидан юқорига» тамойили.

Ушбу тамойил амалга ошириладиганда коррекцион ишнинг асосий мазмуни сифатида мавжуд психологик қобилиятлар захирасини ишга солиш назарда тутилади. Бу тамойил, асосан, бихевиористик ёндашув тарафдорлари томонидан амалга оширилади. Уларнинг нуқтаи-назарига кўра хулқ-атвор коррекцияси, ижтимоий маъқулланган хулқни мустаҳкамлаш ва ижтимоий номаъқул феъл-атворни тормозлаш мақсадида, аввалдан мавжуд бўлган хулқий андозаларни (хоҳ ижобий бўлсин, хоҳ салбий) кучайтириш орқали амалга оширилиши лозим.

Шундай қилиб, «қуйидан юқорига» коррекцион тамойилнинг асосий вазифаси хулқ-атворнинг берилган моделини турли йўллар билан аниқлаш ва зудлик билан мустаҳкамлашдан иборат. Коррекция марказида - хулқнинг мураккаблашуви ва модификациялашуви, хулқий репретуарда мужассам реакциялар комбинацияси сифатида тушуниладиган психик ривожланишнинг мавжуд даражаси туради.

5. Психологик фаолият ривожланишининг тизимлилиги тамойили.

Бу тамойил коррекцион ишда ривожлантирув ва профилактик вазифаларни ҳисобга олиш заруриятини туғдиради. Мазкур вазифалар тизимлилиги шахс турли жиҳтларининг ўзаро боғлиқлигини ва уларнинг ривожланиши гетерохронлигини (бирдай эмаслиги) акс эттиради. Шахс ривожланишининг ҳамма аспекти психика тузилишининг тизимлилиги туфайли ўзаро боғлиқ. Коррекцион ривожлантирув фаолиятнинг мақсад ва

вазифаларини белгилашда фақатгина бугунги кунда долзарб бўлган муаммолар билан чекланмасдан кейинги ривожланишни ҳам ҳисобга олиш керак. Вақтида кўрилган превентив чоралар ривожланишдаги турли оғишларнинг олдини олади.

Коррекцион ишнинг стратегиясини аниқлашда ривожланишнинг тизимлилик принципи «юқоридан қуйига» коррекцион принцип билан узвий боғлиқ эканлигини кўрамиз: текширув пайтига бола эришган тараққиёт даражасининг тизимли таҳлили тараққиётнинг истикболли худудини белгиловчи, алоҳида ривожланиш босқичларида шаклланган психик фаолият кўринишларининг мавжуд иерархиясини акс эттирувчи тараққиётнинг марказий чегараси нуқтаи назаридан амалга оширилади.

6. Коррекциянинг фаолиятга доир принципи. Ушбу принцип коррекцион уринишларнинг татбиқ предметини, мақсадга эришиш усуллари ва воситаларини танлашни, коррекцион ишни ўтказиш тактикасини, қўйилган мақсадларни амалга ошириш йўллари ва усуллари белгилайди.

Коррекцион-ривожлантирув таъсирнинг асосий усули сифатида мижданинг актив фаолиятини ташкиллаштириш унинг моҳиятидир. Шахс ривожланишида ижобий ўзгаришлар учун зарур бўлган асос яратилади.

Мазкур принципга кўра коррекцион ишнинг асосий йўналиши бўлиб миждода предметли фаолиятнинг турли жабҳаларига: шахслараро муносабатлар, пировардида, тараққиётнинг ижтимоий вазиятига доир, хусусий йўналишнинг умумлашган услубларини мақсадга мувофиқ равишда шакллантириш илгари сурилади.

Болалар билан бўлган коррекцион ишда «етакчи фаолият» тушунчаси ишлатилади. Мактабгача ва бошланғич мактаб ёшида бундай фаолият ўйин, ўсмирлик ёшида- мулоқот ва ҳамкорликдаги фаолиятдир.

Коррекциянинг фаолиятга доир принципи: биринчидан, коррекцион уринишларнинг татбиқ предметини аниқлаб берса, иккинчидан, хусусий йўналишларнинг умумлашган усуллари шакллантириш йўли билан ёшга

хос фаолият кўринишларини уюштириш орқали коррекцион методларни белгилайди.

Коррекцион ишнинг мақсад ва вазифалари.

Психокоррекцион тадбирлар ривожланишдаги оғишларни тўғрилашга йўналтирилган. Шу туфайли бир қатор долзарб саволлар пайдо бўлади:

- Ривожланишдаги оғишлар деганда нимани тушуниш керак?
- Психологик коррекцияни амалга оширишга доир қандай кўрсатмалар мавжуд?
- Коррекцион масалаларнинг мақсадга мувофиқлигини белгилаш масъулиятини ким ўз бўйнига олади ва қарор қабул қилади?
- Коррекция самарадорлигини ким ва нимага асосланиб баҳолайди?

Коррекцион иш амалиетида ривожланишдаги қийинчиликлар сабабларини тушунтирувчи турли моделлар мавжуд.

Биологик модель- оғишларнинг келиб чиқишини органик етилиш темпининг секинлашуви билан изоҳлайди.

Тиббий модель-ривожланишдаги оғиш, қийинчиликлар ва муаммоларни аномал ривожланиш соҳасига олиб чиқади.

Интеракционистик модель – тараққиёт муаммоларини вужудга келишида шахс ва муҳит ўртасидаги ўзаро таъсирларнинг бузилиши, хусусан, боланинг сенсор ва ижтимоий депривацияси оқибатларини алоҳида қайд этиб ўтади.

Педагогик модель-оғишларнинг сабабини педагогик ва ижтимоий қаровсизликда кўради.

Фаолиятга доир модель – етакчи фаолият кўриниши ва мазкур ёш босқичи учун одатий фаолият турларини шаклланмаганлигини диққат марказига қўяди.

Коррекцион иш мақсадларининг қўйилиши психик ривожланишнинг назарий модели билан узвий боғлиқ.

Коррекцион мақсадларни қўйиш соҳасида учта асосий йўналиш фарқланади:

1. Ривожланишнинг ижтимоий ҳолатини оптималлаштириш.

2. Боланинг етакчи фаолият турларини ривожлантириш.

3. Ешга доир психологик ҳосилаларни шакллантириш.

Чет эл психологиясида бола ривожланишидаги қийинчиликлар шахснинг ички структураси бузилганда (З.Фрейд, М.Клайн ва х.к.) ёки муҳит бузилганлигида, еки иккала сабаб бирлашганда юзага келади, деб ҳисоблашади.

Пировардида, таъсир кўрсатишнинг мақсади шахс уйғунлиги ва психодинамик кучлар балансини тиклашдан иборат, деб тушунилади. Коррекцион ишнинг техникаси ва усулларининг танланиши унинг мақсадлари билан белгиланади.

Мақсадларни конкретлаштиришда қуйидаги қоидаларни ҳисобга олиш лозим:

1.Коррекция мақсадлари негатив эмас, позитив шаклда тузилиши керак. Мақсадлар инкор сўзлари билан тузилмаслиги шарт, уларнинг таъқиқловчи характерга эга бўлиши мижознинг ривожланиш имкониятларини, ташаббусларини чегаралаб қўйиши мумкин.

Коррекция мақсадларини аниқлашнинг *негатив шакли* бартараф этилиши лозим бўлган хулқ-атвор хусусиятлар тавсифидан иборат.

Коррекцион муддаоларнинг *позитив шакли* мижозда шаклланиши керак бўлган хусусиятларни ўз ичига олади.

2. Коррекция мақсадлари реал тузилиши керак. Агар мақсадлар реал ҳолатдан узоқ бўлса, унда психокоррекцион дастур фойдадан кўра кўпроқ зарар келтириши мумкин.

3. Умумий мақсадлар қўйилганда, шахс тараққиётининг яқин ва олис истиқболини ҳисобга олиниши керак. Шахснинг, нафақат коррекция тугаган вақтидаги кўрсаткичларини, балки кейинроқ рўй берадиган ривожланиш босқичларидаги ўзгаришларни ҳам камраб олиши керак.

4. Коррекцион ишнинг самараси анча узоқ вақт давомида намоен бўлишини ёдда тутиш лозим. Коррекцион иш жараенида, унинг яқунланишида; ва,

ниҳоят, таҳминан ярим йил ўтгандан кейин, коррекцион ишнинг муваффақиятли еки муваффақиятсизлиги ҳақида гапириш мумкин.

Коррекцион таъсир кўрсатишда касбий тайёрликнинг асосий мезонлари

1. Назарий мезон – коррекцион ишларнинг назарий асосини билиш.
2. Амалий мезон – аниқ корректив метод ва методикаларни билиш.
3. Шахсий тайёрлик – психолог ўзининг шахсига доир муаммоларини ҳал қилганлиги, айниқса миқознинг муаммоларига ўхшаш.

Алоҳида коррекцион ишларни юритувчи психолог, таянч фундаментал тайёрликка эга бўлиб, коррекцион таъсир эта олиш методларини билиши керак.

Назарий мезон деганда қуйидагилар назарда тутилади: психологик тараққиётнинг онтогенездаги умумий қонуниятларини билиш, психологик тараққиёт даврлари хусусидаги билимларга эга бўлиш, таълим ва тараққиёт, улар ўртасидаги қиёсий ўхшашлик ва тафовутларни билиш, шахс назарияси, моделлари ва типлари хусусидаги тасаввурлар, гуруҳларнинг ижтимоий-психологик хусусиятлари тўғрисидаги зарурий билимлар.

Профессионал тайёрликга нисбатан 3 та асосий ёндашув мавжуд:

- 1) Бир назарияга таяниб ишлаш, бир хил ёндашув, 2) эклектизм – турли назарияларга ендашиш, 3) умумий ёндашув.

Бир ёндашувга таяниш предметга чуқурроқ киришга, амалий ва назарий билимларга мукамал эга бўлиш имконини бериш билан бирга, айнан ўша ёндашувга хос баъзи бир чекловларни қўйиши мумкин.

Эклектизм – бунда психолог турли назарий ва амалий билимлардан фойдаланади. Бундай мутахассиснинг иши самарали бўлиши мумкин

(айниқса бошланғич босқичда), лекин вақт ўтиб таянч билимлари камлик қилгани боис қийинчиликларга дуч келади.

Умумий «континуал» ёндашув – бу профессионал ёндашув бўлиб, бунда мутахассис бир назарияга ёндашиб уни мукамал ўрганади, профессионал фундаментга эга бўлгач, таянч назария чегарасидан ташқарига чиқа бошлайди, бундай профессионал бирон бир назариянинг концептуал тасаввурларидан фойдаланган ҳолда, техника ва амалий ёндашувни бошқа назариялардан олиши мумкин.

Тайёрликнинг амалий компоненти.

Тайёрликнинг амалий компонентининг моҳияти аниқ коррекцион метод ва методикаларни эгаллашдан иборат. Конкрет метод ва методикаларни чуқур ўзлаштириш шахснинг касбга доир деформациясини олдини олишга ёрдам беради. Бундай шахсга доир деформацияларга “қуйиб адо бўлиш” синдромини киритиш мумкин.

“Қуйиб адо бўлиш” синдроми ўз ишида хусусий, шахсга доир захиралардан фойдаланувчи турли тоифалардаги мутахассисларда учрайди. У касбдаги зўриқиш сабабли юзага келиб, эмоционал, жисмоний ва когнитив ҳолсизлик билан ҳарактерлидир.

Бундай синдромни вужудга келишига: мутахассиснинг шахсий ечилмай қолган муаммолари; ҳамкасблари томонидан кам қўллаб-қувватланган ҳолда улар томонидан юқори талаблар қўйилиши; мотивацияси паст гуруҳлар билан ишлаш оқибатлари; иш самарадорлигининг пастлиги; турғунлик; профессионал билимларининг ошкор бўлишидан кўрқиш; иш тажрибасини ўргатиш ва тарғиб этишга йўл қўйилмаслиги кабилар сабабчи бўлиши мумкин.

Ҳар бир психологда касбий салоҳиятини тиклаш ва ривожлантиришда гоҳо онгли, гоҳо онгсиз қўллайдиган, умумий ва махсус усуллар туркуми бўлиши мумкин.

Умумийларига:

- ўз ҳис-туйғуларини эркин ифода этиш имконияти киради. Зотан психологлар ўз миждларидан салбий ҳиссиётларни ўзлаштиришлари мумкин, “дард босиши”, улар эса йиғилиб қолиш хусусиятига эгадирлар. Айнан шунинг учун ҳам психологлар ўз ҳиссиётларини баъзи-баъзида ташқарига эркин чиқариб туришлари муҳимдир.

- фақатгина ўз хоҳиш-истакларини бажариш имконияти. Зеро, кўпга психологлар “бўлиши керак”, “шарт” деган тушунчалар оламида яшайдилар. Бундай истакларнинг асосий қисмини ёлғиз қолиш хоҳиши ташкил қилади.

Шахсий тайёрликнинг мавжуд эмаслиги коррекцион ишларда психологик тўсиққа айланиши мумкин. Агар психологни ёшликда қаттиқ уришган ёки жазолашган бўлса, у шахсиятга тегиш каби камситилишни бошидан кечирган бўлса – унда миждни камситмаслик каби коррекцион қоидага бўйсунмаслиги мумкин. Катталар бу қоидани нотўғри деб билмасликлари мумкин. Масалан: мени ҳам ёшликда уришишган, жазолашган, лекин мен яхши инсон бўлдим деб ҳисоблашишлари мумкин. Бу ҳолатда психолог ва мижд ўртасида психологик резонанс пайдо бўлади.

Психокоррекцион дастурлар тузишнинг асосий мезонлари.

Психологик коррекция дастурларини тузишда қуйидаги асосий принципларга таяниш зарур:

1. Коррекцион, профилактик ва ривожлантирувчи масалалар тизимлилиги принципи

2. Коррекция ва психологик диагностиканинг бирлиги принципи

3. Каузал кўринишдаги коррекциянинг устиворлиги.

4. Коррекциянинг фаолиятга доирлиги принципи

5. Мижознинг ёшга доир психологик ва индивидуал хусусиятларини инобатга олиш принципи.

6. Психологик таъсир кўрсатиш методларининг комплекслилиги принципи

7. Коррекцияга мижознинг ижтимоий муҳитидаги яқин кишиларни жалб этиш принципи

8. Психик жараёнлар тузилмасининг турли даражаларига таяниш принципи

9. Дастурлаштирилган таълим бериш принципи

10. Мураккабликка тадрижий ўтиш принципи

11. Берилаётган материалнинг ҳажми ва мураккаблилик даражасини ҳисобга олиш принципи

12. Материалнинг эмоционал мураккаблигини инобатга олиш принципи.

1. Бу принцип ҳар қандай коррекцион ишда 3 кўринишдаги масала мавжудлигини таъкидлайди, яъни 1) коррекцион, 2) профилактик ва 3) ривожлантирувчи. Бунда бола шахсининг ҳар томонлама ривожланишидаги боғлиқлик ва нотекислик борлигини англатади. Тушунарлироқ айтадиган бўлсак, ҳар қайси бола ривожланишнинг турли босқичларида бўлади, яъни: жуда юқори поғона - ривожланиш нормада, паст поғона – ривожланишда психик қийинчиликлар борлигини англатади. Бунда нотекис ривожланиш қонунияти келиб чиқади. Шахсга доир тараққиётнинг айрим жиҳатларини сушлашуви бола интеллекти ривожини ортда қолиши ёки бошқа

қийинчиликларни келтириб чиқаради. Масалан: билиш ва ўқиш мотивларининг суст ривожланганлигини пировард натижасида боладаги мантиқий операционал интеллект ортда қолади. Шунинг учун коррекцион ривожлантирувчи программалар масала ва мақсадни аниқлаганда ҳозирги кундаги актуал муаммолар билан чекланмай ривожланишнинг яқин прогнозларидан ҳам фойдаланиш керак.

Болага ўтказиладиган ҳар қандай психологик таъсир фақатгина ортда қолган босқични коррекция қилишгагина қаратилган бўлмай, ортда қолишни олдини олишга, уйғун ривожланишга йўл очишга қаратилган бўлиши лозим.

Хулоса қилиб айтганда, коррекцион ривожлантирувчи дастур 3 та вазифани бажариши лозим:

Коррекцион бузилиш ва ортда қолишни тузатиш.

Профилактик – бузилиш ва ортда қолишни олдиндан аниқлаш.

Ривожлантирувчи – тараққиёт мазмунини бойитиш, оптималлаштиришга қаратилганлик. Шу 3 та дастурларнинг биргаликда олиб борилиши кутилган натижаларни бериши мумкин.

2. Бу принцип амалий психолог иши сифатидаги миждозни ривожлантириш ва унга психологик ёрдам бериш алоҳида, яхлит жараён эканини акс эттиради.

3. Йўналишига қараб коррекциянинг икки тоифаси фарқланади: симптоматик ва каузал. Симптоматик коррекция мазкур тараққиёт қийинчиликларининг ташқи аломатларини бартараф этишга қаратилса, каузал тоифадаги коррекция мазкур муаммоларни вужудга келтираётган сабабларни йўқ қилишга қаратилади. Иккинчи тоифадаги коррекция ўз устиворлигини йўқотмаслиги лозим.

4. Мазкур принципнинг назарий асослари А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин асарларида ишлаб чиқилган. Унинг диққат марказида боланинг психик тараққиётида фаолиятнинг алоҳида ўрни мавжудлиги туради.

5. Мижознинг психологик ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш принципини мижознинг психик ва шахс ривожланишининг норматив тараққиётига ижобий таъсир этади.

Шуни алоҳида таъкидлаш керакки, мижоз хусусиятларини ҳисобга олиш, уни ўз йўлини ўзи белгилашига йўл очади.

6. Методлардан комплекс таъсир этиш принципи коррекцион таъсир кўрсатиш программаларини тузишда амалиётчи-психолог турли методлар ва техникалардан фойдаланиши лозимлигини эътироф этади. Кўпгина чет эл психологлари томонидан тадбиқ этилган методлар психоанализ, бихевиоризм, гуманистик психология, гештальтпсихология каби илмий мактабларнинг назарий негизларини очиб беради. Лекин ҳеч қайси методика ва техника биттагина назарияга боғланган эмас.

7. Бу принципда мижознинг психик тараққиёти унинг атрофидагиларнинг роли билан белгиланиши мумкинлигини эътироф этади. Бола ўз ёнидаги катталар билан алоқадор ҳолда, биргаликдаги фаолияти орқали баҳоланади. Зотан бола теварак-атрофдагилардан ажралган ҳолда эмас, балки улар билан биргаликда ривожланади.

8. Коррекцион дастурларни тузишда яхши тараққий этган психик процессларга суяниш ва уларни активлаштирувчи методлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

9. Аввал психолог билан биргаликда, кейинчалик мустақил равишда бажариш орқали зарурий малакаларни шакллантирувчи бир қатор изчил муолажалардан иборат дастурлар яхши самара беради.

10. Бу принципда коррекцион ишлар тадрижийлиги назарда тутилган. Мазкур принцип мижознинг ўзи бажараётган ишидан завқлана олишига ва коррекцион ишга унинг қизиқишини орттиришга ёрдам беради.

11. Коррекцион дастурни амалга оширишда яъни материалнинг янги ҳажмини беришдан олдин у ёки бу кўникма ва малакаларни нисбатан шаклланганлигига эътибор бериш лозим.

12. Утказилаётган ўйинлар, машғулотлар, таклиф этилаётган материал яхши эмоционал фонни вужудга келишига ёрдам бериши керак. Коррекцион машқлар ижобий эмоционал фон билан яқун топиши мақсадга мувофиқдир.

Коррекцион дастурлар турлари.

Коррекцион таъсир этишдан аввал аниқ коррекцион таъсир этиш моделини тузиш лозим: умумий, типик (одатий), индивидуал.

Коррекциянинг умумий модели – бу ҳар бир шахс тараққиёти бир бутун олинган шартлар тармоғидир, дейди. У инсоннинг теварак-атроф, уни ўраб турувчи дунё ҳақидаги фаразларини чуқурроқ, ҳаққоний, кенгрок бўлишига, инсонлар ҳақида, улар орасидаги муносабат, жамиятдаги ўзгаришлар, уларнинг фаолиятларини анализ қила олиш, кузата олишига шароит яратади. Коррекциянинг бу моделида мижознинг соғлиғи, машғулотнинг вақти аниқ белгилаб олинади.

Коррекциянинг типик (одатий) модели – амалий ҳаракатларни уюштиришнинг турли негизларига асосланади; ҳаракатларнинг турли компонентларини ўзлаштиришга ва турли ҳаракатларни тадрижий равишда шакллантиришга қаратилган.

Коррекциянинг индивидуал формаси ўз ичига мижознинг ўзига хос бўлган индивидуал томонларини ҳисобга олади – унинг қизиқишлари, психик тараққиёти, ўргана олиш қобилиятлари каби.

Стандартлаштирилган ва эркин коррекцион дастурлар мавжуд:

1) Стандартлаштирилган дастурда коррекциянинг ҳар бир босқичида материаллар, қатнашчиларга қўйиладиган талаблар аниқ белгиланган бўлади.. Коррекцион ишни бошлашдан аввал психолог материал берилишида мижознинг кучи ва идрокини ҳисобга олган бўлиши керак.

2) Эркин дастур – бунда психолог дастурни ўзи тузади. Мақсад ва вазифаларининг босқичларини, бир босқичдан иккинчи босқичга ўтишини ўзи белгилайди. Марказлаштирилган таъсир комплекс психокоррекцион блоклардан иборат. Ҳар бир блок аниқ метод ва усуллардан ташкил топган.

Булар:

1. Диагностик блок
2. Белгиловчи блок
3. Коррекцион блок
4. Коррекцион таъсирнинг эффективлигини баҳоловчи блок.

1) Мақсади: шахс ривожланишининг дифференциал диагностикаси, ҳавфли факторларни аниқлаш, психокоррекцион дастурларнинг умумий шакли.

2) Мақсад: ўзига бўлган ишончни, мулоқотга киришишга иштиёқни уйғотиш, қўрқувни камайтириш ва ўз ҳаётига ўзгаришлар киритишга хоҳиш уйғотиш.

3) Мақсад: мижоз тараққиётини оптималлаштириш ва гармонизациялаш, салбий тараққиёт фазасидан ижобийсига ўтиш, ўзи ва дунё билан ҳамоҳанг фаолият ўрната олишга ўрганиш.

4) Мақсад: реакцияларнинг динамикаси ва психологик мазмунига баҳо бера олиш ўз-ўзига берган баҳони барқарорлаштириш.

Психокоррекцион дастурларни тузишга қўйиладиган талаблар:

Психокоррекцион дастурларни тузишда қуйидаги ҳолатларни ҳисобга олиш зарур:

- коррекцион ишнинг аниқ мақсадини белгилаш.
- коррекцион ишнинг мақсадини конкретлаштиришга ёрдам берадиган вазифаларни аниқлаш.
- Ишни ўтказиш тактика ва стратегиясини танлаш (индивидуал, гуруҳий ёки аралаш)
- Методика ва техникани ишлаб чиқиш.
- Коррекцион ишга кетадиган умумий вақтни аниқлаш.
- Учрашув кунларини белгилаб олиш.
- Вақтини аниқлаш (бошида 10-15 минут, охирида 1,5-2 соат)
- Коррекцион дастурни ишлаб чиқиш ва мазмун моҳиятини белгилаб олиш.
- Коррекцион ишда яқин қариндошлар қатнашувини таъминлаш.

- Коррекция дастурни бошлашда динамика ва ўзгартиришлар бўлиши ёки бўлмаслигини белгилаш.

Коррекция тадбир сўнгида коррекция дастурнинг самаралилиги, мақсад ва вазифаларининг бажарилганлигига баҳо берувчи хулоса ҳисобот тайёрланади.

Психокоррекция тадбирларнинг самаралилигини баҳолаш қуйидаги мезон бўйича аниқланади:

- А) ривожланишдаги қийинчиликнинг ечилиши, барҳам топиши.
- Б) мақсад ва вазифаларнинг белгиланиши, коррекция эффективлиги узок муддатдан сўнг, иш охирида аниқланади.

Коррекция дастур муаммонинг бутунлай ҳал бўлишини олдига мақсад қилиб қўймайди, балки самарали иш олиб боришда муаммоларнинг йўқолиши ва ечилишига ҳар томондан баҳо берилаётганига ҳам қаралади.

Масалан: мижоз учун дастурда иштирок этаётган вақтда унинг эмоционал ҳолатининг яхшиланиши, ижобий ҳис қилиши билан белгиланади.

Психолог учун коррекция дастур ташкил этилиши, мажбуриятни ҳис этиши олдига қўйилган вазифани бажарилиши билан аниқланади.

Мижознинг яқинлари учун эса, мижозда пайдо бўлган муаммонинг қай тарзда ижобий ҳал этилганлиги билан аниқланади. Коррекция дастурларнинг ижобий таъсир доираси унинг интенсивлигидадир.

Коррекция машғулотлар 1-1,5 соатдан ошмаслиги, олиб борилаётган ўйиннинг маъно жиҳатдан ўйланганлиги билан ҳам боғлиқ. Машғулотлар тугагандан кейин ҳам иложи бориша мижознинг тараққий этиши билан қизиқиб бориш мулоқотни йўқотмаслик 1,2 ойда 1 мартаба учраши лозим. Коррекция дастурлар қанча эрта аниқланиб иш бошланса, шунча тез самара беради.

Психокоррекция самаралилигини аниқловчи омиллар.

1. Мижознинг кутган натижаси.
2. Мижозни мавжуд бўлган муаммоларидан халос бўлиши.
3. Мижоз муаммосининг характери.

4. Мижознинг биргаликдаги фаолиятга тайёргарлиги.
5. Коррекцион тадбирни ўтказётган психологнинг кутган натижаси.
6. Психологнинг шахсий ва профессионал тайёрлиги.
7. Психокоррекциянинг самараси конкрет метод ва таъсир этувчи хусусиятдан аниқланади.

Психокоррекция ёрдамнинг самаралилигига баҳо бериш борган сари актуаллашмоқда. Бу психологнинг таъсир эта олиши ва коррекцион ишнинг сифатлилигидандир.

- Ишнинг самаралилигини баҳолашда аниқ методни белгилаб олиш зарур. Коррекцион ишда маълум бир методни олдиндан танлаш қийин, чунки иш фаолиятида психологлар турли методлардан фойдаланадилар.
- Ҳатто бир метод ҳар хил мутахассисда ҳар хил натижа беради.
- Ишнинг баҳосини бу методдан хабари бўлмаган эксперт бериши зарур.
- Психологнинг тарбиявий-таълимий сифатини ҳисобга олиш керак.
- Психологнинг касбига бўлган қизиқишини ҳисобга олиш зарур.
- Гуруҳий коррекцион ишда психологнинг профессионал бўлиши катта аҳамиятга эга.
- Психокоррекция ишларда мижоз психологик таъсирдан сўнг қуйидагиларга қараб баҳоланади:
 - Ички кечинмаларнинг субъектив моҳиятининг ўзгарганлиги.
 - Таъсир этгандан сўнг мижознинг ижобий томонга ўзгариши.
 - Психологик таъсир самарасини белгилашда психофизиологик методлардан фойдаланиш мумкин. Улар инсоннинг вегетатив-соматик физиологик ва психик функцияларини баҳолайди. Психокоррекция таъсирнинг самаралилиги критерийси ҳар бир шахсдаги салбий ўзгаришларни айнан уни ўзига хос эканлигини ҳамда танланган

психокоррекцион методлар таъсири шу ўзгаришларга қаратилганлигини ҳисобга олиш билан боғлиқдир.

Индивидуал психологик коррекция хусусиятлари

ПСИХОЛОГИК коррекция, юқорида таъкидлаганимиздек, миждознинг қабул қилинган меъёрларга мос келмайдиган психологик ривожланиш хусусиятларини «тўғрилашга», қаратилган мутахассис фаолиятини акс эттиради.

Г.С.Абрамова фикрича, шахсий психологик коррекция -- одамнинг ички дунёсини дискрет тавсифига (психологнинг) асосли таъсир қилишидир.

Одам – «Ердаги жонли эволюциянинг сўнгги поғонасидир», иждимой – тарихий фаолият субъектидир.

Шахс - иждимой ривожланиш феномени, онг ва тушунчага эга аниқ тирик одам.

Шахсга доир ривожланиш - иждимойлашув ва тарбия натижасида одамзотнинг иждимой хусусияти сифатидаги шахснинг шаклланиш жараенидир.

Табиатан берилган анатомик-физиологик негизга эга бўлган бола иждимойлашув жараёнида шахс сифатида шаклланар экан- инсониятнинг ютуқларини ўзлаштириб олам билан ўзаро таъсирга киришади. Ушбу жараенда юзага келган қобилият ва вазифалар шахс сифатлари каби шаклланган одам сифатларини такрор ишлаб чиқаради

Индивид - (индивидуум) - Инсон зотига тааллуқли алоҳида бирликдир; қурол, рамзлардан фойдаланувчи ва улар орқали шахсий феъл—атвори ва психик жараенларга эга бўлувчи, табиий (биологик)

чегарадан ташқарига чиқувчи ижтимоий мавжудот. Ушбу тушунча билан индивидуаллик тушунчаси чамбарчас боғлиқдир, у бошқа одамлардан ижтимоий жиҳатлари билан аҳамиятли фарқланадиган одамдир. Индивиднинг шахси ва ўзига хос руҳияти, унинг такрорланмаслиги.

Ёш — шахсий ривожланишнинг вақтинчалик хусусиятларини белгилаш учун хизмат қиладиган туркум. Психологияда ёшнинг хронологик тушунчалари муҳокама қилинади, хронологик ёш — «паспортда белгиланган ёшдир», психологик ёш -- «хронологик ёшдан фарқли равишда» – бу организм шаклланиш қонуниятлари; яшаш, ўқиш ва тарбияланиш шароитларини асослайдиган ҳамда муайян—тарихий келиб чиқишга эга, онтогенетик ривожланишнинг ўзига хос, аниқ сифат тушунчасини билдиради.

Ёш инкирози - кескин психологик ўзгаришлар билан характерланадиган онтогенезни алоҳида, нисбатан узоқ давом этмайдиган даврларидир. Асабий ва жароҳатли характерга эга тангликлардан фарқли равишда шахс ривожланишининг изчиллик қонуниятларига бўйсунди.

Стресс - турли хил экстремал таъсирлар --- стрессорларга жавобан юзага келувчи, кенг доирадаги ҳолатларни белгиловчи ҳолат.

Фрустрация – маълум мақсад йўлидаги мавжуд мавҳум тўсиқларни пайдо бўлишига нисбатан ҳосил бўладиган муваффақиятсизликни бошдан кечирувчи руҳий ҳолат,

Психокоррекциянинг асосий мақсади мижознинг ёш ва тур хусусиятларидан, унинг субъектив воқелигидан келиб чиқиб шахсига доир ресурсларини фаоллаштирувчи ва меъерга мос келувчи ҳолатга олиб келишдир.

Психокоррекцияловчи таъсирнинг асосий қуроли сифатида психолог илгари сурилади, коррекцион жараён психолог - мижоз жуфтлигида кечади. Мазкур жараённи акс эттирувчи тўртта асосий стратегия мавжуд:.

- 1) вазиятни ўзгартириш;
- 2) вазиятни ўзгартириш учун ўзни ўзгартириш;
- 3) вазиятдан чиқиб кетиш;
- 4) мазкур вазиятда ҳаётининг янги жиҳатларига эътибор бериш.

Психокоррекциянинг сўнги вазифалари учта асосий соҳалардаги исталган ўзгаришларга эришишдир:

- когнитив;
- эмоционал; (ҳис- туйғу).
- ўзини тута билиш.

Шахсий психокоррекциянинг хусусиятларини ҳисобга олиб мазкур учта алоҳида соҳаларнинг ҳар бирида аниқ вазифаларни қўйиш мумкин.

Когнитив соҳа:

- 1) ўз хулқ – атори, муносабати, реакцияси сабабини англаш;
- 2) ҳис-туйғу ва хулқ – атор стереотипларни англаш;
- 3) психологик омиллар ва соматик бузилишлар орасидаги боғлиқликни англаш;
- 4) можаролар ва руҳий жароҳатловчи вазиятларни келиб чиқишида ўзининг роли ва жавобгарлигини ҳис қилиши;
- 5) муносабат усулларини, ўзининг муносабати шаклланиши шароитларини англаши.

Эмоционал соҳада:

- 1) миждонинг мутахассис томонидан эмоционал қўллаб—қувватланиши;
- 2) миждон ўз туйғуларини англаши ва юзага чиқариши;
- 3) ўзига нисбатан янада самимий муносабатни шакллантириш;
- 4) бошдан ўтказиш ва эмоционал муносабатлар усулларини ўзгартириш;

Ўзини тута билиш , хулқ- атор- соҳаси:

- 1) миждондаги ноадекват реакцияларни коррекциялаш;
- 2) хулқ – аторнинг эффектив усулларини ўзлаштириш.

Индивидуал психокоррекцияни ўтказиш шартлари:

- 1) мижознинг психологик ёрдам олиш учун ихтиерий розилиги;
- 2) мижозни мутахассисга ишончи;
- 3) мижозни тадқиқ қилиш жараёнида, коррекцион дастурни шакллантириш ва уни амалга оширилишида мижоз фаоллиги.

Индивидуал психокоррекцияга кўрсатма:

- 1) мижознинг хоҳиши;
- 2) мижознинг муаммоли характери (шахсий муаммоси)
- 3) мижозни гуруҳда ишлашдан бош тортиши ёки баъзи сабабларга кўра гуруҳда қатнаша олмаслиги (жисмоний ҳолати, касаллик);
- 4) мижоз хавотирининг юқори даражаси;
- 5) кескин қайғули ҳолат.

Индивидуал психокоррекцияга қарши кўрсатма:

- 1) яққол ифодаланган кўзгалувчанлик;
- 2) онгининг пастлиги;
- 3) ахлоқ – одоб меъёрларининг пастлиги.

Индивидуал психокоррекциянинг самарадорлиги қуйидагилар билан аниқланади:

- 1) психологнинг шахс сифатидаги хусусиятлари (ижтимоий келиб чиқиши, жозибадорлиги, интеллектуал ривожланиши, ирода, характер хусусиятлари);
- 2) мижоз ва психолог ўртасида шаклланган муносабат (ишонч, мутахассиснинг обрў қозонгани, мижозни мутахассисга тобелиги);

3) мижозга нисбатан психолог танлаган вазиятнинг мослиги (психологнинг тутган йўли, психологни мижозга бўлган муносабатида қабул қилган бошқариш стратегияси; ушбу танлов психолог томонидан мижознинг шахсий хусусиятларини ва вазият хусусиятлари инобатга олган ҳолда амалга оширилади.

4) мутахассис томонидан маълумотларни шакллантириш усуллари (исботлаш даражаси, мантиқ, ҳис-туйғуларга қайта ёндашув). Шахсий психокоррекцияда техника танлови мутахассиснинг афзал кўрган, мижозни шахс сифатидаги ва унинг муаммоси хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда олиб борилади. Шахсий психокоррекцияда вербал таъсирнинг асосий усуллари ишонтириш ва таъсир этиш ҳисобланади.

Ишонтириш—мижознинг онгига унинг шахсий танқидий мулоҳазасига (ўй—фикрига) мурожаат қилган ҳолда таъсир қилиш усули.

Ишонтириш усулининг асосини танлаб олиш, таъсир мақсадига кўра факт (ҳақиқат) ва хулосаларни мантикий тартибга солиш ташқил қилади. Ишонтириш рационал психотерапиянинг асосини ташқил қилади. В.М.Бехтерев (1911) ишонтириш ва кўндиришни бирлаштиришни, айниқса ўз—ўзини танқид қилиши паст ривожланган мижозларда, жуда фойдали деб ҳисоблаган. Ишонтириш мутахассиснинг шахс сифатидаги обрўси билан боғлиқ. ва умуман, маслаҳатлашув жараени натижасига таъсир қилувчи, суггестив элементни ажратиб олиш мумкин эмас.

Қайта (такрор) ишонтириш (персуазия) - аввал шаклланган жараенни қайта тиклаш. Психологик ёрдам кўрсатиш пайтида такрор ишонтириш деганда мижозни муоммонинг моҳияти ва уни ечиш усуллари ҳақидаги тасаввурини ўзгартирувчи мақсадга йўналтирилган ишонччи шакллантириш изчиллиги кўзда тутилади.

Таъсир этиш--- мижозни руҳий таъсир доирасига бевосита ёки билвосита мақсадли таъсир қилиш жараёнидир

Таъсир қилувчи объект мантиқий қайта ишлаши ва уни танқидий баҳо бермай қабул қилиш ҳамда асаб рўхий ва соматик жараёнлар кечилишига таъсир қилиши махсус ишлаб чиқилган

маълумотлар ёрдамида амалга оширилади. Бошқа омиллар эса (мимика, ҳаракат, имо-ишора) одатда қўшимча ҳисобланади.

Таъсир этишни бир неча туркумлари мавжуд.

1. Таъсир этиш ва ўз-ўзига таъсир этиш .
2. Очик ва ёпик.
3. Алокали ва алокализ.

Таъсир этиш мижозга турли ҳолатларида кулланилади: уйғок холида, табиий уйқу холида, гипнотик уйқуда.

Психокоррекция амалиетида таъсир этиш у ёки бу даражада мижоз билан мутахассиснинг ҳар бир учрашувида мавжуд бўлади, лекин психотерапевтик таъсирнинг алоҳида усули бўлиши ҳам мумкин.

Мустақил психотерапевтик таъсир сифатида таъсир этиш мижоз ҳолати ва муаммосининг характерини ҳисобга олган ҳолда ва махсус типдан фойдаланиб, аниқ формулаларни айтиш ёрдамида амалга оширилади.

Коррекцион ишнинг эҳтимолий натижалари:

- 1) Мижознинг ўзини талаблари, кечинмалари, фикрларига диққатини кучайтириши.
- 2) Ўз-ўзини баҳолаш ва кераклилигини ошириш.
- 3) Ўз гапини бўлишга рухсат бериш (ўз-ўзини тушуниш, ўз-ўзини қабул қилиш, шакллантириш ёки орттириш)
- 4) Ўз-ўзини такомиллаштиришга ҳаракат қилиш
- 5) Психокоррекциянинг энг асосий натижаси мижозни ўз ҳаёти учун жавобгарлигини ва уни назорат қилишни қабул қилишдир.
- 4) Психологик ўзгаришлар ўзгарувчанлигини демак, ҳар бир учрашувдан самарали натижа кутиб бўлмаслигини ёдда тутиш.

Шахсий иммунокоррекциянинг асосий босқичлари:

1. шартнома тузиш;
2. мижоз муаммосини тадқиқ қилиш;
3. муаммони ечиш йўлларини қидириш;
4. психокоррекция дастурини ишлаб чиқиш;
5. дастурни амалга ошириш;
6. самарадорлигини баҳолаш;

Шартнома тузиш. Бу босқич мижозни мутахассис томонидан маълумот беришни ўз ичига олади:

1. коррекция мақсади ҳақида;
2. ўзининг малака даражаси;
3. ҳақ тўлаш
4. психокоррекциянинг тахминий давомийлиги;
5. мазкур ҳолатда психокоррекциянинг мақсадга мувофиқлиги;
6. психокоррекция жараёнида вақтинчалик ёмонлашув хавфи мавжудлиги ҳақида;
7. сир сақлаш даражаси ҳақида.

Сир сақлашни мутлоқ асосга кўтариш мумкин эмас, чунки бу тушунча нисбийдир, бир томондан тақдим этилаётган маълумотлар характерига боғлиқ бўлса, иккинчи томондан мижозга зиён келтирмайдиган материаллар ушбу қоидага бўйсунмайди. Қуйидаги ҳолатларда касб сирини риоя қилинмайди:

1. мижоз ҳаётига катта хавф солинганда;
2. мижознинг жисмоний ҳаракатлари;
3. мижозни касалхонага ётқизиш зарур бўлганда;
4. учинчи кишилар манфаатдорлиги (қариндошлар, яқинлари, мижознинг танишлари).

Мижоз муаммосини тадқиқ қилиш мутахассис томонидан қуйидаги усуллардан фойдаланиш натижасида олиб борилади: суҳбат, интервью, психологик тестлар.

Суҳбат, мутахассис томонидан мақсадга йўналтирилган ҳолда ташкил қилинганда, бутун психокоррекция жараёнини олиб боришни асосий усули ҳисобланади. Бунда «мижоз-мутахассис» мулоқоти жараёнида олинган аниқ маълумотлар асосида тадқиқотчини қизиқтираётган боғлиқлик аниқланади. Психологик (руҳий) маслаҳатлашув турли босқичларда қўлланилади. Суҳбатнинг специфик тури сифатида интервью фарқланади.

Интервью – оғзаки сўров ёрдамида ижтимоий руҳий маълумотлар олиш усулидир. Интервьюнинг икки тури мавжуд: эркин ва стандарлаштирилган.

Эркин интервью суҳбат мавзуси ва шаклига боғлиқ эмас ва зарур маълумот олишда мижоз билан ҳамкорлик қилишга мўлжалланган. Унинг ютуқларига мижоз ва унинг муаммолари ҳақида тўлиқ маълумот олиш имкониятини беришида, мижознинг бевосита ўзини тутиши иш доирасидаги реакцияларини мутахассис кузатиш имконига эга бўлиши, камчилигига эга – жуда катта вақт оралиғини киритиш мумкин.

Стандартлашган интервью шаклан анкетага яқин, бироқ жавоб шакллантиришда мижознинг имкониятларига кенгроқдир.

У муаммо тушуниш учун маслаҳатлашув жараёнини бошида жуда фойдалидир.

Олинган маълумотлар кейинчалик аниқлаштирилади ва янги фикрларни илгари суришда фойдаланилади. Ютуқлари: маълумотлилиги, вақтни тежаш, натижаларни миқдорий акс этиш. Камчилиги: кейинчалик ҳимоя механизмларини фаоллашуви натижасида бевосита хулқ-атвор реацияларини сусайиши, мижоз билан эмоционал алоқани йўқотиш хавфи.

Кузатиш – мутахассис томонидан мижозни руҳий кўринишлари мақсадга йўналтирилган ва идрок қилган ҳолда қабул қилинишига мужассамлашган руҳий тадқиқотнинг эмперик усулидир. Мутахассисга мижоз ҳақида маълумот тўплаш, воқеликни аҳамиятли лаҳзаларини ажратиб олиш, унинг ҳолатидаги ўзгаришларни кузатишга имкон беради. Камчиликларига қуйидгиларни киритиш мумкин: мутахассисни, рухшунос томонидан, мижоз томонидан эмас, далилга эътиборни кучайтириш,

кейинчалик унга тушунча бериш ва ўзгартириш ўрнига уни кенг ёритишга йўналтирилган ифодаланадиган субъективлигидир.

Руҳий тестлар – алоҳида турни бирор-бир руҳий ҳолат ёки хусусиятни ривожланиши ёки ҳолатини даражасини ўлчашнинг стандартлаштирилган усулидир. Психокоррекция доирасида тестлар миждозни муаммоси турига қараб танланади ва идеалда жараён динамикасини кузатиш учун психокоррекциянинг бошида, ўртасида, охирида қўлланилади.

Руҳий қўллаб-қувватлаш бутун руҳий ёрдам давомида олиб борилади ва вербал (имзосиз) ҳамда невербал (имзосиз бўлмаган) босқичларда мутахассисни миждозга нисбатан интонациясини ифодаланиши билан намоён бўлади.

Имзосиз даражага бевосита сўзлар, сўз бирикмалари, метафоралардан миждоз ўз нутқида фойдаланиши, ҳамда ҳамдардлиги ва тушунишни яққол кўринишлари киради.

Имзосиз бўлмаган даражага:

1. «тана тили» (ҳолати, имо-ишора, мимика);
2. психофизиологик реакциялар (тери қопламалари рангини, нафас олиш чуқурлиги ва тезлигини, тер ажралиш даражасини ўзгариши)
3. товушлари характеристикаси (оҳанг, тембр, темп, интонация)

Имзосиз бўлмаган маълумотлар асосида қилинган таҳминлар ҳақиқийлигини миждоз билан бирга қайта текшириб талаб қилинади. Бу имзосиз бўлмаган маълумотларни бир қатор омиллар ёрдамида аниқланиши билан асосланади. Масалан воқеалар контексти, миждозни шахсий хусусиятлари, яқин одамлари билан ўзаро муносабатлар хусусиятлари. Мутахассис уларнинг кўпчилиги ҳақида билмаслиги мумкин, бу эса у олаётган маълумотларга нотўғри маъно бериши ва натижада муаммони моҳияти ва унинг ечими ҳақида нотўғри тасаввурга эга бўлишига олиб келади.

Муаммони ечиш йўллари излаганда, ушбу муаммони пайдо бўлишига олиб келувчи ҳис-туйғу, кечинмалар, мақсад, талаблар-ҳаракатлари бошқалар реакцияси, сабаблар занжирини ажратиб олиш зарур.

Психокоррекция дастурини шаклланиши жараёнида мижозга унинг шаклланишдаги ҳамда психокоррекция дастурини амалга оширишдаги жавобгарлиги даражасини тушунтириш, шунингдек, мижознинг имкониятларини аниқлаш керак.

Мижознинг имкониятларини аниқлаш диалог (сўзлашув) ва эшитиш усуллари ёрдамида олиб борилади.

Диалог (сўзлашув). Бир ёки бир неча кишини сўзлар билан алмашилиб ўзаро мулоқотда бўлишидир. Реклама кенг маънода жавоб ҳаракати, имо-ишора, сукут сақлаш кўринишида бўлиши ҳам мумкин. Қадимги Грецияда эса одатдаги оғзаки сузлашув ақлий мулоқатга суянар эди.

Қулоқ солиш. Авваламбор бошқа одамни «эшитиш» ушбу вазиятда мижозни эшитишдир. Бошқача қилиб айтганда, «эшитиш» жараёнида нафақат талаффуз қилинаётган сўзларни қабул қилиш, балки уларни талаффуз қилиш оҳанги ҳам қўлланилади.

Шундай қилиб, мижозга таъсир қилишнинг асосида олиб борилаётган ҳаракатларни меъёри ҳақида, аниқ ёш даврида мақсадли таҳмин қилиш ва билиш жараёнларини меъёрлари ҳақида назарий тасаввурлар ётади. Коррекция дастури эса шахсий ва ёш ривожланиш қонуниятлари ҳақидаги назарий маълумотларни ташҳис маълумотлари билан солиштириш асосида тузилади ҳамда мижозни имкониятларига суянган ҳолда олиб борилади.

Дастурни амалга ошириш тузилган шартномага асосан олиб борилади. Ушбу босқичда ечимни амалга ошириш режаси аниқланади ва уни ижро этиш амалга оширилади. Зарурият туғилганда, ўзгартириш ва қўшимчалар киритилади.

Самарадорлигини баҳолаш дастурда белгиланган ва амалда эришилган мақсадларни ўзаро солиштириб олиб борилади.

Юқорида келтирилганларни ҳисобга олган ҳолда, психокоррекция доирасида экзистенциал феноменологик ёндашувдан фойдаланиш энг оқилона ечимдир. Чунки шахс ўзини ва ташқи олами англаш жараёнида унга абстракт бўлиб туюлган объектив ҳақиқатга эмас, балки, субъектив ҳақиқатни белги, қиёфалари, шунингдек, улар эгаллаган маънога урғу беради.

Берилган маъно ҳосил қилувчи тузилмалар қиёфа-белги каторига шунингдек ташқи ва ички ўзаро муносабатларига нисбатан тузилиши натижасида ҳаёт йўлининг такрорланмас беаги тўқиладиган бўшлиқ ҳосил қилади.

Бироқ ҳақиқий объектив ҳаёти айнан субъектив ҳаққонийликнинг ўзаро муносабати натижасида ҳосил бўлади.

Феноменологик одам онгида объектив дунёни у кетма-кет кечираётган феноменлар (нодир ходисалар) орқали тасаввур қилишини ўрганиш, XX асрнинг бошида фалсафа тизими сифатида ишлаб чиқилди.

Унинг асосчиси Edmund Husserl ўз олдига барча илмий тадқиқотлар учун фундаментал фалсафа ишлаб чиқишини мақсад қилиб қўйди.

Ушбу мақсадга эришиш жараёнида табиий фанларда мавжуд бўлган ва хатолар асоси бўлган объект ва субъект орасида дуалистик парчаланишни ҳамда онг фенолинига асосланган фундаментал бирликни аниқлади. Кейинчалик Husserl Martin Heidegger одамзод борлиғи муаммоларига урғу берди.

Экзистенциализм (мавжудлик) (фалсафий ҳаёти) – XX аср бошларида иррационализм фалсафасида йўналиш сифатида юзага келди. Ушбу йўналиш доирасида инсон мавжудлигининг (ҳаётининг асосий негизи «ҳаётда (оламда) бўлиш» ҳисобланади. Бу ерда «олам» - буюмлар олами, воситалар бирлиги «бўлмоқ» - «жалб қилинмоқ»ни билдиради, демак, «ҳаётда бўлмоқ» нафақат ҳаётда мавжудлиги, балки бу оламда мавжудликни билиб бўлмайди. Шундай қилиб, борлиқнинг асосий хусусияти «борлиқ - интилиш - олдинга» бўлган

асл мавжудликнинг экзистент мавжудлик сифатида бўлишини аниқлаб, объект ва субъектнинг бир-бирига қарама-қаршилиги олиб ташланади.

Шундай қилиб, экзистенциал феноменологик ёндашув борлиқдаги яхлит қарашларни тахмин қилади, унинг доирасида борлиқнинг мавжудлик муаммоларини тадқиқ қилиш ва ойдинлик киритишда қуйидаги негизларга риоя қилиш керак:

1. контекстуаллик;
2. «давр»га содиқлик;
3. шошилишч мулоҳалардан тийилиш;
4. тушунтириш эмас, англаш

Берилган негизларни интенцияллик «берилганлик»ни ҳисобга олган ҳолда қўллаш керак, у олам билан онги ўртасидаги ўзаро муносабат воситаси билан амалга оширилади. Руҳшунос, экзистенциал – феноменологик йўналиши доирасида шахсни ички дунёси, ташқи олам ва ўз-ўзи билан ўзаро муносабати усулларини тадқиқ қилишда «Бу ерда ва ҳозир» вазиятга диққатни тиклайди.

Бироқ, берилган муносабатлар, бизнинг фикримизча, мижоз вазиятининг хусусиятлари билан эмас, балки унинг оламини англаш жараёни хоссалари билан аниқланади, унинг натижаси бўлиб муаммоли вазият ҳамда унинг кейинчалик ривожланиши ёки ўзгариши ҳисобланади.

Бошқача айтганда, мижознинг муаммосини тадқиқ қилиш чоғида, бизнинг фикримизча, мазкур пайтга эмас, англаш жараёнининг кечиш хусусиятига урғу бериш керак, чунки англаш жараёнининг йўналиши ва хусусиятлари шахсий хусусиятлар мажмуасига боғлиқдир. Ушбу хусусиятлар ўз ичига қуйилагиларни олади: ҳаёт йўлининг такрорланмаслиги; бу йўлни босиб ўтиш натижасида шаклланган дунёқараш; ўтмиш ҳозирги замон ва ҳаёлан шаклланган келажак акс эттирилган ўз-ўзини англаш ва ўз фикрлари ва кечинмаларини ҳаёдан кечириб анализ қилиб чиқиш натижасидаги йўлнинг шахсий уйдирмалари.

Айнан шахсий хаёлот -вақтинчалик ўзгаришларига таъсир қилишга мутахассис мижозга ёрдам бериши мумкин.

Бизнинг тузукларимизга қиёсий тасдиқни, хаётий далиллар билимларини эмас, субъектнинг онгидаги тушунчаларни англашни шахсни тўғри тушуниши ва унинг хулқини башорат қилишнинг муҳимлиги ҳақида ёзган Rottera ва Kelleудан танишишимиз мумкин.

Демак, ҳаётда мавжудлик контекст муносабатлар жараёнида кечаётган, англаш жараёнига нисбатан икқиламчи муносабатда бўлган «англашни акс этиши» «кечинманинг ўзи» кабидир, унинг хусусиятлари субъектнинг шахсий хусусиятлари билан аниқланади.

Берилган нуқтаи назардан, негиздан қандайдир объектив ҳақиқатни «Мавжуд эмаслигини» мантиқан тахмин қилиш мумкин, чунки субъективизм кўзгусида объектив оламни акс этиш ҳақидаги билимлар ягона объектив билим сифатида намоён бўлади. Бу ҳақда Янчук В.А. ўзининг «Ижтимоий психологияда экзистенциол феноменологик ёндашувнинг хусусиятлари муҳокамасида куйидагиларни ёзади: «Ҳеч қайси биологик, нейропсихологик, баъзан эса руҳий чекланишлар четда қолдирилиши ёки енгиб ўтиши мумкин эмас ва улар бизнинг олам ёки ўзимиз ҳақимиздаги турли хил рефлексив тасдиқда доимо мавжуд бўлади. Бизнинг тажрибаларимизда ушбу маълумотларни (ёки интерпритация чекланишларини) ечиш ва тушунтириш, ижтимоий-маданий ва руҳий асосланган хато фикр ва хулосаларни енгишга уринишларни намоён қилувчи экзистент феноменологик ёндашувнинг энг асосий қирраларидан бирини шакллантиради.

Ушбу йўналишда фикр юритишини давом эттириб, шахс ўзининг борлиқдаги исталган пайтида нафақат ягона балки объектив оламга нисбатан кўп қиррали ва маънодош бўлмаган субъектив кечинмалар исқанжасидаги чексиз ёлғиз зотдир, деб таъкидлашимиз мумкин. Бироқ борлиқ ва берилган борлиқни англаш жараёнига насбатан шахснинг ёлғизлигини тан олган ҳолда биз, шунингдек, англаш натижасида, турган гапки, ёлғиз эмасликни тан олишимиз керак. Биз далил сифатида «турли хил» кечинмалар «бир хил

кашфиётлар натижаси сифатида юзага чиқувчи моҳияти бўйича, аллақандай фарқланувчи воқеликни экс эттирадиган Фан ва санъатни мавжудлигини эсга олишимиз мумкин. Фарқланувчи воқелик, биринчи навбатда улар ташқил қилган белги ва қиёфалар ҳамда уларни англаувчи тушунчалар яқдиллиги билан аниқланади. Фарқланувчи воқеликнинг мавжудлиги, шунингдек, кўринувчи фарқланувчи воқеликнинг ҳам мавжудлигини тахмин қилади.

Кўринишнинг юзага чиқиши қуйидагилар билан тушунтирилиши (асосланиши) мумкин;

1. бир хилдаги қиёфа ва белгилар, бироқ уларга турлича маъно берилиши – кўринувчи фарқланувчи воқелик;
2. фарқланмайдиган бошқача воқеликни кўриниши – бир хил тушунтирилувчи юзани турли хил белги ва қиёфалар. Бинобарин, эклектик танловни биз таклиф қилаётган рухий фалсафий нуқтаи-назардан ноаниқликни қабул қилиш орқали тасаввур қилиш мумкин.

Айнан берилган ноаниқлик, мижоз мурожаат қилаётган хавотирли лаҳзани акс эттиради. Бошқача айтганда: берилган хавотирли лаҳза «хушчақчақ ва жавобгар бўлиш ёки қурбон бўлиши орасидаги танлов муаммосини акс эттиради.

Шундай қилиб, бизнинг ўйлашимизча экзистен танлов фикри, инсон тўлиқ эрки, кераклигини тушуниш орқали эркинликка етишишга эга эканлигида эмас, балки у аввал бошиданоқ эркин, шунингдек юзага келувчи вазиятларга нисбатан ўзининг реакциясини танлашда ҳам эркинлигидан иборатдир, уларнинг кўпчилиги ҳар бир алоҳида олинган шахснинг такрорланмас тақдир беаганини ташқил қилади.

Одамнинг тақдири ва ўзаро муносабатлари мавзуси қадимги грек илмий-фалсафий фикрида етарлича синчиклаб ишлаб чиқилган. Унинг кадр-қиймати ҳамда туркуми, зарурий ва тасодифнинг айнан шаклланишини ва тасдиқланишидадир дейишимиз мумкин. Шахс ва тақдир кучлари тенглиги фикри экзистент феноменологик ёндашувда ўзининг янада тўлиқроқ аксини

топди, унинг доирасида, масалан, шахсга танлов учун жавобгарлик турли вазиятларда ўзи учун танловни энг кўп миқдорий хилларини яратмоқ учун НЛП техникасидан фойдаланиш имкониятини беради. Бу муаммо «жавобгарликни қабул қилиш» учун эмас, балки энг яхши танловни амалга ошириш, бинобарин, «жавобгарлик муаммосига» эмас, «хиллар» муаммосига бориб тақалиши билан асосланади. Бироқ шахс доимо қандайдир ижтимоий шахслар қуршовида бўлганлиги боис, англаш натижасида юзага келган ўзининг чин қиёфасини топиши жуда қийиндир, чунки у деярли доимо ўзи ва берилган ижтимоий шахсни қиёфасини тушуниш билан оворадир. Шундай қилиб, экзистенциалистларнинг «озодлик анланган зарурияти» «Шиори» ушбу контекстда «Озодлик-шахсий борликни тушунмоқ» каби намоён бўлади. Бизнинг нуқтаи назаримизда, Франклиннинг мантиқни излаш»идан жуда катта фарқ қилади, чунки аввал бошдан борликни мавжудлигининг далилида акс этган ҳолда мантиқ мавжуддир. Бунда урғу излашдан тушунишга кўчирилади. Борликни англаш берилган контекстда нодир ҳаётни ёзиш каби намоён бўлади, унинг жараёнида такрорланмас одам шахсига эга бўлинади. Ортодоксал материализм нуқтаи назаридан берилган вазият тасдиқланиши шарт. Бироқ, биз диққатни авваламбор субъект тўғрисида аниқроғи ўзини ва олами қабул қилиши ҳақида гап кетаётганлигига беришимиз керак, бинобарин, одамнинг муаммоси объективликка билишга интилишни қониқарсизлиги билан эмас, балки билиш жараёнида яхлитликка ва автономликга эришиш билан аниқланади.

Шундай қилиб, вазиятнинг хусусиятларидан келиб чиққан хусусият муаммони ечиш (ҳал қилиш) учун имкониятларни очиш мақсади билан бирга ҳаётий муҳим вазифа – йўлни ўз уйдирмалари билан англашни амалга ошириш шахсий маслаҳатлашув пайтидаги рухшуноснинг мақсади ҳисобланади.

Йўлни ўз уйдирмалари билан англашни амалга ошириш учун уни яратмоқ керак. Яратиш белгилар ёрдамида амалга оширилади. Тўғрироғи, танлаётган одамнинг ички мос келувчи, белгилар қаторини тўплаш,

танлашдир. Ушбу тўпламни мисоли сифатида динни олиш мумкин, чунки дунёдаги барча динлар оғзаки, шунингдек, кўриш каторидаги белгилар тилидан фойдаланиладилар. Бироқ белгиларни бундай анланган ҳолда кўлланилиши жуда муҳим руҳий нодир ходисанинг бир қиррасигина ҳисобланади: одамнинг ўзи-ўзи билмаган ҳолда ва ички сабаб натижасида - ўзи ҳам тушунтириб бераолмайдиган тушлар белгиларни ҳосил қилади ва яратади. Шундай қилиб, тушларни келиб чиқиши шахсий хусусиятга эга бўлган воқеликнинг бир қисми сифатида характерли хусусияти эса шахсий уйдирмаларни ўзига хос бўлмаган лаҳзалар билан у ёки бу шаклда боғланиши ҳаёлий схемани нозик эстетик фикр юритиш орқали тузиш ҳисобланади.

Кейинчалик ушбу йўналишда фикр юритилганда олам икки хил туш кўриш ва борлиқ ўзаро бир-бирига кирувчи реалликдан ташқил топган бўлиб кўринади. Фалсафа луғати маълумотларидан келиб чиққан ҳолда /63/, реалли деганда бу қуйидагиларни тушунамиз: «моддийлик, антологик борлиқ - ўзинида, яъни ўзида – борлиқ, унинг рефлекслигидан абстрактлаштирилган, реалликни билиш боғлампидан ажратилмайдиган ва исбот талаб қилмайдиган сўнгги нарсаларга тегишли ва вақтда пайдо бўлиши мумкин ҳамда пайдо бўлган, мавжуд ва реалликка ўтувчи барча нарсалар». Бинобарин, биз учун «туш реаллик» бўлиб, тушлар пайтида пайдо бўладиган ҳодисалар, воқеалар, кечинмалар, қиёфалар хизмат эди, «борлиқни реаллиги» бўлиб эса – оламда мавжуд барча нарсалар, «оламда борлиқ», «олам» - экзистенлик тушунчасида – «борлиқни оламшумуллиги»ни ташқил қилувчи оламда одамнинг борлиғи одамзот борлиғини амалга ошишидир. Экзистенциаллик маъносида, шахсни шаклланиши ва ривожланиши, туш реаллиги ва борлиқ реаллиги ўртасида, ҳеч бири билан қарама-қаршиликка учрамай ва бирлашмай амалга ошади. Бу ҳаёт мазмуни - қиёфали синтез ҳаракатида мужассамлашган интеграл жараёндир.

Ушбу жараённинг моҳияти – туш ва борлиқ атроф оламнинг маданий парчаланишида муаллифнинг Меники ажратиб олишдан иборатдир. Лекин

бу «парчаланиш» ўз навбатида, шахсий-фалсафий ижодда туғилувчи яхлитликни мураккаб парчаланиши учун зарур бўлган шарт-шароит ҳисобланади, унда доимо қиёфа, тушунча ва ҳақиқат орасида рефлексия, танқид, шарҳ, ёруғликни инсонни ўйини кўринишидаги мавжуд ўнғайсизликнинг субъект ва объект орасидаги мос эмаслик зонаси сақланади. Экзистенциал изланиш йўлининг тушунча мантиқ шакли шахсни ижодий онги ва марказий жой, бош сахна жуда ҳам тордир, шахс ўзининг интилишларини туш реаллигига кўчириш демакдир. У шахс яшаётган борликни реаллигини қайта гавдаланган, кўп қиррали кўриниш: муаллиф-қаҳрамон-ўқувчи ҳамда ўз ичига олади. Шундай қилиб, барча чегаралар ва шарт-шароитлар чегарасидан чиқувчи ўзининг тугалланмаган оламга олиш ҳамда кейинчалик уни рамзий тарзда парчалаб ташлаш учун, туш реаллиги борлиқ реаллигини эстетик қисми бўлиб ҳисобланади.

Тушларни таҳлил қилиш барча тарихий метаморфозларни бош кечирган усулларидан биридир. қадимги Грецияда барча хохловчилар ўз саволларига тушлар ёрдамида жавоб олишлари мумкин бўлган махсус ибодатхоналар мавжуд бўлган. «Хабарловчи тушлар» шомонлар амалиётида жодугарликда, халқ табобатида фойдаланилган. Ушбу жараёни муҳимлигини англашни эса ғарб маданиятига Фрейднинг назарияси олиб кирди, уни ўрнини кейинчалик рухшуносликдаги туш реаллигини юнгинлаш эгаллади. Юнг тушлар реаллиги ичида ўзгартирувчи беш механизмни ажратиб кўрсатди.. Ушбу контекстда уларнинг ичида энг муҳими Юнг томонидан тақдим этилган бёшинчи механизм-драматик шакл ҳисобланади, чунки тушлар ўз табиатига кўра, нафақат адабиёт асарнинг (драма, роман) эксназия билан, фабуланинг ривожланиши, кульминация ва лизисли классик тузилмага эга, балки драма, роман (Бахтлен) ҳам ўз-ўзига Юнг тушларга қўшиб қўйган барча механизмларни олади.

Юқорида айтилганлардан келиб чиққан ҳолда, биз тушларни моҳияти бўйича адабиёт-бадий ижод билан мос келувчи ижод ҳаракати сифатида қабул қилиниши мумкин деб ҳисоблаймиз. Унда шахс ўзини ҳар томонлама

тўлиқ намоён қилади. Шу нуқтаи назардан, биз туш реаллиги ва борлиқ реаллигини «романда роман» каби адабиёт жанри қонунлари бўйича қараш қонуний бўлиб кўринади, унда туш реаллиги ва борлиқ реаллиги ягона романнинг боблари шахсни экзистенциол йўли сифатида намоён бўлади ва бизнинг фикримиз ҳаққонийдир, чунки туш реаллиги ва борлиқ реаллиги умуман абадий ижод, шунингдек, романнинг барча муҳим хоссаларига жавоб беради, унда Бахтиннинг фикрича, «авваллари уйдирмани англашга тегишли бўлган марказлашган ғояси ўрнида пайдо бўлувчи, яқдилликка эссестик интилиш билан боғланиб замонавий бўлиб ўзгараётган тайёр бўлмаган ва тирик контактни бирлиги ҳисобланади. Ҳаёт йўлини «романлашни» ушбу ғояси, шунингдек, меъёрий ва шахсдан ташқари инкорни инкорлашдан, шу билан биргаликда – энди шахс онги амалга ошириш керак бўлган синтезловчи ва марказловчи имкониятларни мерос қилиб олишда намоён бўлади. Шахс, бир вақтнинг ўзида ҳам муаллиф, ҳам қаҳрамон, ҳам томошабин (ўқувчи) сифатида чиқиб, реалликнинг барча даражаларида (туш ва борлиқ), ўзи яратаётган асарнинг (ҳаётнинг) ҳар бир лаҳзасига таъсир билдиради. Бу таъсирлар муаллифни қаҳрамонга, - қаҳрамонни – буюмга (таъсирни таъсири), муаллифга-қаҳрамоннинг бутун қисм сифатидаги алоҳида кўринишларига муаллифни қаҳрамондан акс этишига бўлинади. Барча ушбу таъсирлар муаллифни қаҳрамонга, қаҳрамонни фаол таъсир тузилмасида уни қиёфасини кўришда, уни атрофидаги мақомда, интонацияси тузилмасида, маъно лаҳзаларини танлашда унинг ортидаги асосда, ўлим ва абсолют келажак воқеаларига муносабатида акс этади.

Шундай қилиб, реалликнинг барча босқичларида борлиқ маъносининг интонацияси – муаллиф фикрларини қаҳрамонга мос келувчи қайта ишланиши содир бўлади. Муаллифнинг онгида эса қандайдир онгни тушуниш (онг усти, онгдан ташқари), яъни қаҳрамон ва унинг оламини хажмловчи онги каби юзага чиқади, чунки муаллифнинг тасаввурида бутун асарнинг яқунланишини барча лаҳзалар ҳамда ундан ташқаридагилар ҳам ўрин олади.

Муаллифнинг ўзи эса қаҳрамоннинг ўз фикрини баён қилишида ва қаҳрамоннинг воқеаларини ахлоқий билишга қизиқишида акс этади. Муаллиф томонидан бундай қабул қилинишни баҳолаш ва тушуниш учун, қаҳрамоннинг туш реаллиги ва борлиқ реаллигидаги муҳим яқунловчи, унинг онги учун трансцендент ҳодисаларни танлаш ва уларни фаол бирлигини аниқлаш керак. Бундай бирликнинг тирик (жонли) гавдаланиши бўлиб, тугалланмаган ҳаёт ходисаларини ичидан ва очик ташувчиси сифатида қаҳрамонга қарши чиқувчи муаллиф ҳисобланади.

Туш реаллигини бундай ҳолда таҳлил қилиб, биз ўз таҳлилимизни икки йўналишда ривожлантиришимиз мумкинлигини кўрамиз: биринчида - қаҳрамон муаллифга автобиографияланмаган, муаллифнинг унга олиб чиққан рефлексияси ҳақиқатдан ҳам уни яқунлайди; муаллифнинг яқунловчи рефлексиясини, унинг сўнги шакллантирувчи таъсирини ўзлаштириб қаҳрамон уларни ўз кечинмалари лаҳзаларига айлантиради ва уларни енгади.

Бундай қаҳрамон тугалланмайди, у ичидан ўзига аденват бўлмаган ҳар бир тотал таърифни кечиради, у яқунланмаган яхлитликни чеклаш сифатида ўтказди ва унга ифода этиб бўлмайдидан қандайдир ички сирни қарши қуяди. Бу йўналишда туш кўришнинг ҳар бир лаҳзаси унга муаллифнинг (туш кўрувчи) реакциясига туҳфаси эканлигини, у ўзи билан буюмни, шунингдек, қаҳрамоннинг реакциясини ҳам жамлашини кўрамиз. Шу контекстда муаллиф, борлиқ реаллигида ўзимизни ўраб турган одамларни ҳар бир кўринишларига бир нодир таъсир кўрсатишимиз каби ўз қаҳрамоннинг ҳар бир тафсилотларини маълум оҳангда гапирди.

Шундай қилиб, туш кўришда қаҳрамоннинг (туш курувчи) алоҳида кўринишларига муаллифнинг таъсири асосида шахсга яхлит каби бирлашган таъсири ётади, унинг барча алоҳида кўринишларини ушбу яхлитликни тавсифи учун аҳамиятга эга бўлган туш кўриш ва борлиқ реаллигида каби ўз ичига олади.

Муаллиф, қаҳрамон ва томошабиндан ташқил топган барча билиш учун хизмат қиладиган ахлоқий тушунтиришлар ва баҳолар ҳамда яхлит

холда ва ягона конкрет қараш ҳамда ягона маъноли тугалланадиган, Юнг ажратиб кўрсатган юқори тип тўртликни мавжуд матни реаллигини беихтиёр тасдиқлайди. Унга кўра, тенг тартибликни ташкил қилувчи учликда доимо уларни бирлаштирувчи лекин уларнинг йиғиндиси бўлмаган, тўртинчи бирлик ёнма-ён келади. Оламни осмондаги ер, ер остига вертикал учликка бўлишда (жумладан христианликда) иштирок этмайдиган тўртинчи бирлик-вертикал горизонтални улайди. Бу қўллаб-қувватлайдиган «Юнгнинг фикрича, тасаввурларда тўртлик принципи бўйича ташкил қилинган туш кўришлар ва ички қиёфаларни тўртликка бўлинишида мустақил шахс қиёфаси ва унинг онгига нисбатан архетип ҳосила ҳисобланувчи одамнинг индивидуаллигини шакллантирувчи мантиқ яширинган.

Бироқ англаш олами йўлнинг сўнги нуқтаси эмас. Йўлнинг шахсий устирмаларини яратаётиб, идрок билан бирга индивидлаш йўналиши ҳамда тушларда содир бўлаётганларни тушунтириб, нима сабабдан бу ички саёҳат уюштирилишининг аниқ тасвирини ҳосил қилади. Шундай қилиб шахсий ички муаммолардан бири «Мен Кимман?» ва «Аслида, Мен нимани хоҳлаяпман?»ни тушуниш муаммоси ҳисобланади, уларни ўзининг бошланишида ҳақиқий «Мен»нинг кўриниши сифатида белгилаш мумкин.

Бошқача айтганда: янги-янги авлодларни дунёга келтириш орқали ҳаётни давом эттириб ўлимни енгиш – уруғ аймақ учун энг асосийсидир. Шахсий тушунишнинг аниқ бир даражасига етган индивид, ҳаёт йўлида энг муҳими ўзининг туғилиши эмас, чунки ерда яшаётганлигини устидан чиқади, демак, жисмоний туғилишнинг ўзи бевосита кечинмалар объекти бўлмайди, лекин унинг онги учун асосий кечинма бўлиб, Ҳаёт (йўл) бунини мантиқий англаш жараёнидаги содир бўлаётган руҳий туғилиш, уни интиҳоси учун хизмат қиладиган ҳаётни мантиқан яқунловчи Йўл ва ўлим ҳисобланади. Ушбу фикрни биз тақдир ҳақидаги қадимги грек тасаввурларидан топишимиз мумкин, чунки одамнинг туғилишидан то ўлимгача бўлган оддийгина ҳаёт йўли эмас, ҳар бир одамнинг ўзиники бўлган такрорланмас, лекин шахсий қисматидадир. Шунга ўхшаш фикрларни Адлердан, унинг услубий туш

кўриш ва бедор пайти билан ўзаро боғлиқлик алоқаси концепциясида топиш мумкин.

Шундай қиёфада каралаётган туш кўришларни бизнинг фикримизча фақатгина уларни ўз ички реаллиги нуқтаи назаридан, уларни нодир эмоционал рангларини чуқур хурмат билан, ҳимоя қилинаётган ёки матнлар каби, туш кўрувчиларга ўзининг эҳтимолий танловига имкон берган ҳолда қабул қилиш керак. Ички реаллик ва мақсадга эришишлар масофасини бундай қисқартириш шахсга ўзоқдагини ҳозирги лаҳзада ҳозирнинг ўзида яқинлаштиришга, уни англаш ва ўзгартиришга, шу билан ўтмиш ва келажакни бир бутунликга бирлаштириб ички мантиқига чиқаришга имкон беради. Герман Гессе ёзганидек: ҳар биримиз фақатгина одам, фақатгина синов, фақат қаергадир ҳаракатланаётган бир нарсамиз. Лекин у мукамаллик бор жойга ҳаракатланиши керак. қандайдир мукамаллик таълимотига эмас, балки ўз-ўзини мукамаллаштиришгадир.

Хулоса қилиб айтганда, ўзининг ноёблигини англаш жараёнида, ўзининг бошқалардан фарқланадиган экзистенциясида, шахс ўзининг саволига жавоб топиш иштиёқида ўзининг мухториятини кашф қилади дейишимиз мумкин. Бу саволни С.Л.Франк энг асосий савол каби одамзотни бутун ҳаётининг охириги мақсади деб таъриф берган: «Одам нима ўзи ва унинг ҳақиқий олий бурчи нимада?», «бирок бу иштиёқнинг ўзи», «адабий ҳаракатлантирувчи куч» ҳисобланади, ижодий фаолликни уйғотади. «Шодлик, ҳаддан ташқари шодлик барча мавжуд ва бўладиган нарсаларни ёритувчи кўёш – ижоднинг жозибали шодлигидир! ҳаётнинг барча шодликлари ижоддадир. Севги, заковат меҳнат – буларнинг барчаси ягона алангадан чиққан портлашдир. Ижод қилиш – демак ўлимни ўлдиришдир» (Ромен Роллан).

ГУРУҲИЙ ПСИХОКОРРЕКЦИЯ

ХУСУСИЯТЛАРИ

Гуруҳ бу ижтимоий яхлитликдан маълум белгиларига кўра (фаолият характери, ижтимоий мавқеи, ривожланиш даражаси ва б.қ.) ажратиб олинган, чегараланган ҳажмга эга кишилар жамоасидир.

Гуруҳлар кўпинча қуйидагича классификацияланади:

- Ҳажмига кўра(катта, кичик, микрогуруҳлар);
- Ижтимоий мавқеига кўра:формал – ноформал(расмий - норасмий);
- Ўзаро боғлиқлик ҳусусиятларига кўра(реал, контактли ва шартли);
- Ривожланиш даражасига кўра(паст даража: асоциациялар, корпорациялар, диффуз; юқори даражали: жамоалар);
- Аҳамиятлигига кўра(референт, аъзолик гуруҳлар);

Ажратилган белгилар ҳар бир конкрет гуруҳни фаолиятдаги мақсад ва вазифаларини ўзига хослигини белгилаб беради.

Психокоррекцион гуруҳ - ўз-ўзини таҳлил қилиш, шахсий кўникмаларни ҳосил қилиш, шахслараро муносабатларни таҳлил қилиш мақсадида сунъий бирлашган кичик гуруҳларга айтилади. Бу ўзаро таъсир шу ерда ва ҳозир тамойили асосида гуруҳ аъзолари ўзлари билан юз бераётган жараёнларни ўрганадилар.

Психокоррекцион гуруҳ фаолиятининг асосий тамоиллари:

1. Маъсулиятлилик тамойили(ўзи учун ва бошқалар учун);
2. Яқинлик (тўла очикликни талаб қилмасида, самимийлик, эмпатия ва сирни сақлашга асоланади);
3. Қўллаб-қувватлаш тамойили(психолог гуруҳ аъзоларини қўллаб-қувватласа, гуруҳ аъзолари бир-бирларини қўллаб-қувватлайдилар);
4. Конгруэнтлик тамойили (“шу ерда ва ҳозир” вазиятида ҳар бир гуруҳ аъзоси ўз-ўзи ва бошқалар билан яқдиллиги).

Гуруҳий психокоррекция очик ва ёпиқ гуруҳларда ўтказилади. Катта гуруҳлар - 25-30 киши ва кичик гуруҳлар – 5- 8-12 кишидан иборат

бўлади. Ёпиқ гуруҳларда гуруҳ аъзолари сони доимий бўлса, очик гуруҳларда ўзгариб туриши мумкин. Гуруҳга оғир жисмоний нуқсонларга эга бўлган, руҳий соғлиғи бузилган, гуруҳда ишлашни истамаган, яқин қариндошларни, хизмат доирасида бир-бирига тобе бўлганларни, бир-бирига ўта адоватли кишиларни қабул қилиш мумкин эмас.

Гуруҳ қисқа муддатли(1-6 ойгача) ёки узоқ муддатли (бир неча йилгача) бўлиши мумкин.

Машғулотларнинг қисқа ёки узунлиги коррекцион таъсирнинг мақсад ва шаклига кўра ҳар хил бўлади. Бир ҳафтада учрашув сони 2-4 та, вақт давомийлиги 20-90 минутгача бўлган ҳолда белгиланади. Марафон психокоррекцион машғулотлар ўз мақсадларидан келиб чиқган ҳолда 9-16-18 соат давом этиши мумкин.

Психокоррекцион гуруҳ раҳбари олий психологик маълумотга, ушбу йўналишда мутахасисликка, шунингдек, индивидуал-гуруҳий ишларда миждоз сифатида тажрибага эга бўлиши зарур. Ҳар бир гуруҳ юқори касбий малакаларга эга бўлиши лозим.

ПСИХОЛОГИК КОРРЕКЦИЯНИНГ ХОРИЖИЙ ЙЎНАЛИШЛАРИ

ПСИХОДИНАМИК ЙЎНАЛИШ

Психодинамик йўналишга психоаналитик назарияга ориентировка қилган психотерапия турлари қиради: классик психоанализ(Фрейд), Адлернинг индивидуал психологияси, Юнгнинг аналитик психологияси, Ранкнинг ғароавий терапияси, Штекелнинг фаол аналитик терапияси, Фромм-Райхманнинг интерперсонал психотерапияси, Хорнинг характерологик анализи (таҳлили), гуманистик психоанализ(Фромм), Кляйннинг эго-анализи, Салливаннинг интерперсонал психотерапияси ва б.к.лар

Мазкур йўналиш асоси – З.Фрейднинг ишларидир.

Фрейд биринчи бўлиб психикани инстинкт, ақл ва онгнинг уриш майдони сифатида тасвирлаган. «Психодинамик» атамаси шахсни ташқил қилувчи тузилмалар орасидаги тугалланмас урушга қаратади.

Психодинамик йўналиш мазмуни – шахсга ички тугалланмас тўқнашувлар натижаси сафатида, динамик конфигурацияларида кўришдир.

Динамика тушунчасини одамга тадбиқи одамнинг хулқи хоҳишли ёки тўсатдан амалга ошиши мумкинлигани инкор этади. Психодинамик йўналишнинг фараз қилишича, детерменизм онгсиз психик жараёнлар билан таърифланади. Шунга биноан, шахсда англанмаган қарама-қарши мотивларни, интрапсихик можароларни асл сабабларини ҳамда мижоз муаммоларини ҳал қилувчи муҳим ечимларни мижоз томонидан англанилаши муҳимлигига эътибор берилади. З.Фрейд ўз асарларида инстинктив ҳаёт талаби ва унга қаршилик кўрсатиш натижасида юзага келадиган интрапсихик можаролар оқибатида инсонда турли касалликлар намоён бўла бошлайди.

Ушбу йўналишнинг асосий томонлари:

1. Муаммоларни юзага келишида инстинктив импульслар, уларни намоён бўлиши, трансформацияси ҳамда чегараланиши (босилиши) муҳим рол ўйнайди.
2. Муаммонинг кучайиши ички импульслар ва ҳимоя механизмлари ўртасидаги кураш билан белгиланади.

Психодинамик йўналишнинг асосий мақсади англолмаган ҳолатларни англолишидир. Психодинамик йўналиш асосида фаолият кўрсатаётган психолог шахсни чегараланган, босилган импульслари уларга кўрсатилган қаршиликларини топишга қаратилган. Уларни фикрича, англолиш ҳосил бўлиши билан шахсда ўзгаришлар юз бера бошлайди.

Психодинамик йўналишнинг асосий жараёнлари:

1. Конфронтация – мижоз томонидан тадқиқот учун зарур бўлган психик жараёнларни аниқланиши.
2. Аниқлик киритиш – аниқланган жараёнларни асосийларини қўшимчаларидан ажратиш.
3. Интерпретация(изоҳлаш) – воқеаларни асосий мазмуни ёки сабабини аниқлаш.
4. Қайта ишлаш - қайтариш ёрдамида берилган материални мижоз тушучасида интеграция қилиш.

Психодинамик йўналишда асосан мустақил асоциациалар, кўчириш ва қаршилиқ реакцияларини таҳлили, туш кўриш таҳлили ҳамда кутилмаган хатти-ҳаракатлар таҳлилинини ўз ичига олган вербал усуллардан иборат методлардан фойдаланилади. Масалан, Фрейд асосан катарсис методидан, Юнг фаол тасаввур методидан, Хорни ҳаёт йўлларини биргаликдаги таҳлили методларидан фойдаланишган булсалар, Салливан психиатрик интервью методларини қўллаган.

КОГНИТИВ ХУЛҚ-АТВОР ЙЎНАЛИШИ

Мазкур йўналиш тамойилларини Д.Уотсон, Б.Скиннер ўз ишларида асослаб беришган. Бу йўналиш намоёндалари мижоз муаммоларини атроф муҳит таъсирга жавобан юзага келадиган ноадаптив хулқ-атвор шаклида кўриб чиқадилар. Демак, ноадаптив хулқ-атворни мақсадга йўналган таъсир асосида ижобий томонга ўзгартириш мумкин, деган фикрни илгари суришади.

Когнитив хулқ-атворнинг асосий томонлари:

1. Таълим-тарбия жараёнидаги муаммолар хулқ-атвордаги муаммоларни келтириб чиқаради.
2. Хулқ-атвор реакциялари организмни ташқи муҳит таъсирига жавобидир.
3. Хулқ-атворни моделлаштириш психотерапевтик жараён бўлиб, унда когнитив аспект хал қилувчи ҳисобланади.

Шундай қилиб, хулқ-атвор таъсир кўрсатиш объекти бўлиб намоён бўлади, яъни салбий хулқ-атвор нотўғри ўзлаштирилган хулқ-атвор кўникмаларининг маҳсулидир.

Мутахасис психологик ёрдам бериш жараёнида у муаммоли деб ҳисоблаган вазиятдаги шахснинг хулқ-атвори ҳақидаги маълумотларга асосланади, чунки хулқ-атвор кузатув натижасида ҳам ўзгариши мумкин деб ҳисобланади.

Когнитив хулқ-атвор йўналишида қуйидаги методлар қўлланади:

1. Ўз-ўзини назорат қилиш(чуқур релаксацияга ўргатиш, кўрқув босқичларини аниқлаш, релаксация машқлари ёрдамида хавотирлик ва кўрқув орасидаги боғлиқликларни аниқлаш, хулқ-атворни моделлаштириш ва исталган хатти-ҳаракатларни қўллаб-қувватлаш);
2. Ўз-ўзини кузатиш(кундалик тутиш);
3. Шартномалар тузиш(мижоз-мутахасис, мижоз-яқинлари, мижоз-ўз-ўзи билан);
4. Уйга вазифалар(уйда бажариш учун берилган топшириқлар).

Психологик ёрдамни самарадорлиги мижоз нуқтаи назарини фаоллаштиришга асосланади. Когнитив хулқ-атвор йўналишида фаолият кўрсатаётган психологнинг асосий вазифаси диагностика-ўқитув ҳисобланади.

ГУМАНИСТИК ЙЎНАЛИШ

Мазкур йўналиш экзистенциализмнинг фалсафий ғояларига асосланган бўлиб, вақт, ҳаёт, ўлим, озодлик, масулият, танлов ҳукуки, мулоқот, севги, ҳаёт мазмунини англаш муаммоларини ўрганишга қаратилган (М.Хайдеггер, П.Сартр, А.Камю). Инсон меҳрибон, озод бўлиши белгиланган деб қабул қилиниб, индивидуаллик интегротив яхлитдир, деб ҳисобланади.

Гуманистик йўналишнинг асосий тамойиллари:

1. Психолог ва мижоз учрашуви икки ҳар хил кишиларнинг учрашуви.
2. Агарда психолог мижозга ўзининг асл ҳис-туйғуларини англашга, қабул қилишга ва намоён қилишга имкон яратиб бера олса, мижоз муаммолари ўз-ўзидан ҳал бўлади.
3. Ўз ҳаёт тарзи, фикр-мулоҳазалари, хулқ-атворини танлашга мижоз ўзи масъул.

Инсон томонидан руҳий уйғунликка эришиш, яъни ҳаёт мазмунини англаш, маънавий қадрият, эстетик ҳис-туйғуларни сифатий ўзгаришига асос бўлади. Мен – концепциясини адекват шакллантириш ўз-ўзини англаш ва шу асосида ўзини фаоллаштириш учун муҳим омил ҳисобланади.

Психокоррекцион ёрдам кўрсатишда мижозни ўз-ўзини англаши, шахсий уйғунлик, “мен”ни адекват интеграцияси, борлиқ чегараларини кенгайтириб бериш психологни асосий вазифаси ҳисобланади.

Ушбу йўналишнинг асосий методи экзистенциал таҳлил ҳисобланиб, унда “инсон – билади – ҳис этади – истайди” формуласи инсон озод мавжудот тушунчаси асосида таҳлил қилинади. Агарда индивид

келажакни тасаввур қила олмаса, ўзини салбий ҳис этиб, ички олами тораяди, ривожланиш имкониятлари сустлашиб, оқибатда неврозлар юзага кела бошлайди. Демак, ёрдам кўрсатиш вақтида шахсни рухий оламини таҳлил қилиш асосида ўзини эркин ҳис қилишга имкон яратиб бериб, миждозни уни боғлаб турган, безовта қилаётган оқибатлардан халос қилинади.

ТРАНСАКТ АНАЛИЗ

Э.Берннинг трансакт анализи

Э.Берн илдизи психоанализга тақалувчи таниқли коцепцияни яратди. Бироқ Э.Берн коцепцияси шахсни ўзи билан ва бошқалар билан муносабатини дастурловчи хулқ-атвор когнитив схемаларини аниқлаш ва белгилашга ургу қилувчи ҳам психодинамик, ҳам бихевиориал ёндашувлар, ғоялар ва тушунчаларни ўзида мужассам этган.

Замонавий трансакт анализ – шахс назариясини, коммуникациялар назариясини, болалар ривожланиш назариясини ўз ичига олади. Амалиётда у алоҳида одамлар билан ишлашдан ташқари эр-хотин, оилалар ва турли гуруҳларни коррекциялаш тизимини ташкил этади.

Берн бўйича шахс тузилиши(структураси) уч “Мен” ёки “Эго-холатлар”нинг мавжудлиги билан характерланади: “Ота ёки она”, «Фарзанд», “Катта”.

“Ота ёки она” – шартлар, талаб ва тақиқларнинг интериоризациялашган рационал меъёрлари билан намоён бўлувчи “Эго-холат”. “Ота ёки она” – бу болаликда ота-онадан ёки бошқа обрўли шахслардан олинган маълумот бўлиб, ўз ичига хулқ-атвор қоидаларини, ижтимоий меъёрларни, у ёки бу вазиятда амалга ошириш мумкин бўлган ва мумкин бўлмаган меъёр ва тақиқлардир. Ота-она таъсири икки йўналишда амалга ошади: биринчиси, “Мендек қил” шиори остида олиб борилувчи бевосита ёки тўғридан-тўғри таъсир, иккинчиси, “Мендек эмас, мен айтганимдек қил” шиори билан

амалга оширилувси билвосита таъсир.

“Ота ёки она” назорат қилувчи (тақиқлар, санкциялар) ёки ғамхўрлик қилувчи (маслаҳат, қўллаб-қувватлаш) бўлиши мумкин. “Ота ёки она”га “Мумкин”, “Мажбур”, “Ҳеч қачон”, “Демак. Эслаб қол”, “Қандай беманилик”, “Бечора” каби директив жумлалар хос.

«**Фарзанд**» - одамдаги мазкур эмотив асос икки шаклда намоён бўлади.

1. “Табиий бола” – болага хос бўлган барча импульслар: ишонувчилилик, бевоситалик, тўғрилиқ, қизиқувчанликни ўз ичига олади; булар одамга муносабатлардаги ўзига хос мафтункорлик ва илиқлиликни бахш этади. Шу билан бирга у инжиқ, тез хафа бўлади, эгоцентриқ, ўжар ва агрессивдир.
2. “Адаптацияланган бола” – ота-она умид ва талабларига мос келувчи хулқ-атворни назарда тутди. “Адаптацияланган бола”га юқори конформлик, ўзига ишочсизлик, уятчалиқ, тортинчоқлик хос. “Адаптацияланган бола” қаторига ота-онасига қарши чиқувчи “қўзғалончи” болалар ҳам мансуб.

«Фарзанд»га “Мен хоҳлайман”, “Мен кўрқаман”, “Мен ёмон кўраман”, “Мени ишим йўқ” каби жумлалар хос.

“**Катта** (улғайган) “**Мен - холати**” – одамни ўз тажрибасига таянган ҳолда борлиқни объектив баҳолаш ва шу асосда мустақил, вазиятга мос келувчи қарорлар қабул қилиш қобилияти. Улғайганлик холати бутун хаёт давомида ривожланиш имкониятига эга. “Катта”нинг луғати реалликга бўлган беасос мулоҳазалардан ҳоли равишда қурилган бўлиб, объектив ва субъектив реалликни объектив равишда ўлчаш, баҳолаш ва ифода эта олиш иконини берувчи тушунчалардан иборат. “Катталиқ, улғайганлик” холати устун одамлар объектив рационал бўлиб, энг мувофиқ адаптив хулқ-атворни амалга ошириш имкониятига эгалар.

Агар “Улғайганлик” холати блакировкаланган бўлиб, фаолият кўрсатмаса, бундай одам ўтмишда яшайди, у ўзгарувчан дунёни англай олмайди ва унинг хулқи “Фарзанд” ва “Ота-она” – хаёт концепцияси бўлса,

“Фарзанд” – хис-туйғулар асосидаги хаёт концепциясидир, “Улғайганлик” – эса маълумот йиғиш ва уни тахлил этишга қаратилган тафаккур асосидаги хаёт концепциясидир. Бернда “Катта”, “Ота-она” ва “Фарзанд” орасидаги кози ролини ўйнайди. У “Ота-она” ва “Фарзанд”да ёзилган маълумотни тахлил этган ҳолда мазкур вазиятда қандай хулқ-атвор мувофиқлигини, қайси стереотиплардан воз кечиб, қайсиларини қолдириш кераклигини танлайди. Шу сабабли коррекция доимий “Улғайган, катта” хулқ-атворни шакллантиришга қаратилган бўлиб, унинг мақсади “Доимо катта (бўлади)”.

Бернга мулоқот давомида одамлар орасида юзага келувчи воқеаларни ифодаловчи махсус терминалогия хос.

“Ўйин” – хулқ-атворнинг фиксацияланган ва англаб бўлмайдиган стереотипи бўлиб, бунда шахс манипулятив хулқ ёрдамида яқинлик (яъни тўлақонли контактлар)дан қочишга интилади. Яқинлик – фойда олишни мустасно этувчи, эксплуатациясиз, ўйиндан озод бўлган хис-туйғу билан чин кўнгилли алмашинуви. Ўйин тушунчасига заифлик, хийла, жавоб, зарба, рағбатлантириш каби доимий хатти-ҳаракат маълум хис-туйғулар билан бирга амалга оширилиб, кўпгина ўйин ҳатти-ҳарактлари хис-туйғулар олиш учун бажарилади. Ўйиннинг ҳар бир хатти-ҳаракти синаш билан бирга амалга оширилиб, улар ўйин бошқа зарбаларга нисбатан кўпроқ бўлади. Ўйин қанчалик чуқурлашса, силаш ва зарба интенсивлиги шунчалик ошиб, ўйин охирига келиб максимумга етади.

Ўйиннинг уч даражаси ажралади: ўйиннинг 1- даражаси жамиятда қабул қилинган бўлиб, улар яширинмайди ва оғир оқибатига олиб келмайди, ўйиннинг 2-даражаси яширинилади, жамият томонидан маъқулланмайди ва тўғирлаб бўлмайдиган деб номлаб бўлмайдиган зарарларга олиб келади; ўйиннинг 3-даражаси яширинилади, қораланади, мағлуб бўлгани учун тўғирлаб бўлмас зарарларга олиб келади. Ўйинларни одам ўзи билан ўзи, кўпгина икки ўйинлар орасида (бунда ҳар бир ўйинни бир неча ролларни ижро этиши мумкин) ва баъзида эса кўпгина бирор ташкилот билан ўйин ташкил этиши мумкин.

Психологик ўйин бирин-кетин давом этувчи яширин мотивацияга эга, аниқ ва маълум натижали трансакция сериясидан иборат. Ютуқ сифатида ўйинчи онгсиз равишда интилувчи бирор-бир эмоционал ҳолат акс эттирилади.

“Силашлар ва зарбалар” – ижобий ёки салбий хис-туйғуларни алмашилишига йўналтирилган ўзаро муносабатлар. Сийпалашлар кўйидагича бўлиши мумкин:

Позитив: “Сиз менга ёқасиз”, “Сиз жуда гўзалсиз”.

Негатив: “Сиз менга ёқмайсиз”, “Бугун сизнинг ахволингиз яхши эмас”.

Шартли (одам ҳозир бажараётган ишга қаратилади ва натижаларни акс эттиради): “Сиз бу ишни яхши бажардингиз”, “Агар, сен менга кўпроқ ёқардинг”.

Шартсиз (одам ким эканлиги билан боғлиқ):

“Сиз юқори даражали мутахассиссиз”, “Мен сиз қандай бўлсангиз, шундайлигича қабул қиламан”.

Қалбаки (ташқаридан позитивга ўхшайди, лекин, ҳақиқатда зарба бўлади): “Ақлсиз одамга ўхшасангиз ҳам, албатта, мен айтган гапларни тушундингиз”, “Одатда, костюмлар сизда қопдек осилиб турса ҳам, бу костюм сизга жуда ярашибди”.

Одамларнинг ҳар қайси муносабати силаш ва зарбаларни ўз ичига олган бўлиб, улар одамнинг ўзини баҳолашга катта таъсир этувчи одамнинг силаш ва зарба банкини ташкил этади. Ҳар бир одам силашга муҳтождирлар, мазкур эҳтиёж ўсмирларда, болалар ва қарияларда ўткир намоён бўлади.

Силаш ва зарбалар тескари боғлиқликка эга бўлиб, одам қанчалик кўп позитив сийпалашларни қабул қилса, шунчалик кам зарба беради; аксинча, қанчалик кўп зарба олса, шунчалик кам сийпалаш беради.

“Трансакция”лар – у ёки бу ролли (“катта”, “Ота ёки она”, “фарзанд”) позициясидан бошқа одам билан амалга оширилувчи барча муносабатлар. **Кўшимча, қарама-қарши ва яширин** трансакциялар- ўзаро таъсирга киришувчи одамлар ниятига мос келади ҳамда инсонлар орасидаги соғлом

муносабатларга киритилади. Бундай муносабатлар зиддиятсиз бўлади ҳамда чегараланмаган вақтгача давом этиши мумкин. **Қарама-қарши** трансакциялар ўзаро ҳақорат, ўткир репликлар билан бошланиб, эшикни тарақлатиб ёпиш (чиқиб кетиш) билан якунланади. Бу ҳолда стимулга ноўрин “эга холат”ни фаоллаштирувчи реакция борилади.

Яширин трансакциялар икки ва ундан ортиқ “эга холат”ларни ўз ичига олиб, улардаги маълумот ижтимоий жиҳатдан меъерий стимулга ниқобланади, бироқ жавоб реакцияси психологик ўйин мазмунини ташкил этувчи яширин маълумот эффектидан кутилади.

“Ундириш” – хулқ-атвор усули бўлиб, у ёрдамида одамлар одатий установкаларни реализациялаб, ўзида салбий хис-туйғуларни чақиришдан ва ўз хулқ-атвори билан уларни тинчлантириш зарурлигини талаб этишади. Ундириш бу, одатда ўйин якунида ўйин ташаббускор (инициатор)и эга бўладиган бирор “совға”, “интилиш мазмуни”дир. Масалан, мижозни атрофдагилар томонидан эмоционал ва психологик қўллай олишга йўналтирилган кўп сонли шикоятлари.

“Тақиқлар ва эрта ечимлар” – болаликда ота-онадан болаларга “фарзанд”, “эго-холати”и орқали берилувчи ҳабарни ифодаловчи таянч тушунчалардан бири бу тақиқларни хулқ-атворининг мустаҳкамматрицалари билан таққослаш мумкин. Мазкур ҳабарномага жавоб сифатида бола “эрта ечимлар” деб аталувчи қарорга келади, яъни хулқ-атвор формулалари тақиқлардан келиб чиқади.

“Хаётий сценарий” – бу шахс ўйнаши мажбур бўлган ва спектакльни эслатувчи хаётий режа. У ўз ичига қуйидагиларни олади:

- ота-онадан бериладиган маълумот (ижтимоий меъерлар, тақиқлар, хулқ-атвор қоидалари). Болалар ота-онадан умум хаётий режа ҳамда одам хаётининг турли томонлари (касбий сценарий, эрта тегиш-уйланиш сценарийси, таълимий, диний ва ҳ.к.)га оид вербал сценарийли ҳабарлар олишади. Шу билан бирга ота-она сценарийлари конструктив, деструктив ва нопродуктив бўлишлари

мумкин.

- Эрта ечимлар (ота-она тақиқларига жавоблар);
- Эрта ечимларни амалга оширувчи ўйинлар;
- Эрта ечимларни оқловчи ундиришлар;
- Ҳаёт пьесаси якунини тахминлари ва ундан кутилувчи натижалар.

“Психологик позиция ёки асосий ҳаётий установка” – ўзи, аҳамиятга эга бошқа (шахс)лар атроф олам ҳақидаги таянч базали тасаввурлар йиғиндиси бўлиб, одамнинг асосий қарор (ечим)лари ва хулқ-атвориغا асос яратади. Қуйидаги асосий позициялар фарқланади:

1. “Мен муваффақиятли – сен муваффақиятли”.
2. “Мен муваффақиятли эмас– сен муваффақиятли эмас”.
3. “Мен муваффақиятли эмас– сен муваффақиятли”.
4. “Мен муваффақиятли – сен муваффақиятли эмас”.

1. **“Мен муваффақиятли – сен муваффақиятли”** – бу тўлиқ мазмунлик ва бошқаларни қабул қилиш позицияси. Одам ўзини ва ўз атрофини эсон-омон, маъқул деб топади. Бу омадли, соғлом шахс позициясидир. Бундай одам атрофдагилар билан яхши муносабатда бўлади, бошқа одамларга яхши қабул қилинади, меҳрибон, ишончга эришувчан дунёда яшай олади, ички томондан озод, зиддиятлардан қочади, ўзи билан ёки атрофдагилар билан курашишга вақт сарфламайди. Бундай позицияли инсон ҳар бир одамнинг ҳаёти уни бахтли яшаб ўтишга молик деб ҳисоблайди.
2. **“Мен муваффақиятли эмас– сен муваффақиятли эмас”**: Агар инсон эътибор, ғамхўрлик билан ўралган бўлиб, бирор бир воқеа-ҳодиса таъсирида унга бўлган муносабат радикал равишда ўзгарса, у ўзини муваффақиятли эмасдек хис эта бошлайди. Атроф ҳам негатив тарзда идрок этилади.

Бу ҳаёт маъно-мазмунсиздек ва идрок этилувчи умидсизлик позициясидир. Мазкур позиция эътибордан ҳоли қаровсиз,

атрофдагилари бепарво бўлган болага ёки катта айрилишни бошидан кечирган ва атрофдагилари ундан юз ўгирган, кўллаб-қувватлашдан махрум бўлган пайтда у ўзини тиклаш учун ресурсларга эга бўлмаган катта ёшлиларда юзага келиши мумкин. “Мен муваффақиятли эмас– сен муваффақиятли эмас” установкасига эга кўпчилик одамлар ҳаётини катта қисмини наркологик, психиатрик ва соматик стационарларда, озодликдан махрум этиш жойларида ўтказишади. Улар учун ўзини ўзи барбод этувчи хулқ-атвор асосида юзага келувчи соғлиқ-саломатлик бузилишлари хос (хаддан ортиқ чакиш, алкоголь ва гиёҳвандлик моддаларини истеъмол қилиш). Бундай установкали инсон унинг ва бошқа одамларнинг ҳаёти ҳеч нарса деб ҳисоблашади.

3. **“Мен муваффақиятли эмас– сен муваффақиятли”**. Бўлиб ўтаётган воқеа-ҳодисалар оғирлиги билан юкланган ва уларнинг айбини ўзига олувчи ўзи “Мен” ини негатив образига эга одам. У ўзига етарлича ишонмайди, омадга даъво қилмайди, ўз меҳнатини паст баҳолайди, ташаббус ва маъсулиятни бўйнига олишдан бош тортади. У ўзини унга катта, кучли, омадли фигуралар бўлиб кўринувчи атрофдагилардан тўлиқ тобе ва боғлиқ деб билади. Бундай позицияга эга одам ўз ҳаётини атрофдаги, омадли, кучли одамлар ҳаётидан анча паст баҳолайди.

4. **“Мен муваффақиятли – сен муваффақиятли эмас”**. Бу такаббурона афзаллик сидир. Мазкур фиксацияланган эмоционал установка эрта болаликда ҳам, ундан катта ёшда ҳам шаклланиши мумкин. Болаликда мазкур установка икки механизм асосида шаклланиши мумкин. Биринчи ҳолатда, оила болани оиланинг бошқа аъзолари ва атрофдагилардан устунлигини турли йўллар билан кўрсатиб беради. Бундай бола узи ҳурмат-иззатда, атрофдагиларни эса камситиш иклимида ўсади. Установка ривожланишининг бошқа механизми бола доимий равишда соғлиғи ва ҳаёти учун хавфли бўлган шароитларда бўлганда юзага келиб, бунда бола навбатдаги

хақоратдан сўнг бола уни хафа қилганлардан ёки уни ҳимоя қилмаганлардан озод бўлиши учун “Мен муваффақиятли – сен эса муваффақиятли эмас” деган хулосага келади. Мазкур установкани одамлар ўз ҳаётини юқори баҳолаб, бошқа одамлар ҳаётини қадрламайди.

Трансакт анализ қуйидагиларни ўз ичига олади:

- Тизимли таҳлил – шахс тизими таҳлили.
- Трансакциялар анализи – одамлар орасидаги вербал ва невербал ўзаро таъсир (муносабат)лар.
- Ютукга – хохланган натижага олиб келувчи яширин трансакциялар, психологик ўйинлар анализи.
- Инсон ўзи ҳохламаган ҳолда риюя қилувчи сценарий индивидуал ҳаётий сценарий анализи (скрипт - анализ).

Коррекцион таъсир асосида **ролли ўйинлар** техникаси ёрдамида ўзаро таъсир (муносабат)ларни демонстрациялашни назарда тутувчи “эго-позиция (ҳолат)лар”ни тизимли таҳлили ётади.

Бунда икки муаммо (бошқалардан) яққол ажралиб туради:

- 1) **Контаминациялар**, яъни икки турли хил “эго-ҳолатларни” аралашуви.
- 2) **Ажралишлар**, яъни “эго-ҳолатлар”ни бир-биридан кескин ажралиб, чегараланиб қолиши.

Трансакт анализда очик коммункация (алоқа) тамоили қўлланилади, тушунарли сўзлар билан суҳбатлашишади (мижоз трансакт анализга оид адабиётлар ўқиши мумкин).

Коррекция мақсади.

Асосий мақсади – мижозга ўз ўйинларини, ҳаётий сценарийни, “эго-ҳолатлар”ини англашга ва (зарурият бўлганда) ҳаёт қуриш хулқ-атворида оид янги қарорлар қабул қилишга ёрдам бериш. **Коррекция мазмуни** – инсоннинг бўйнига қўйилган хулқ-атвор дастурларидан озод этиш ҳамда уни

тўлақонли муносабатлар ва яқинликка қобилиятли, мустақил, спонтан бўлишига ёрдам беришдан иборат.

Шу билан бирга мижоз томонидан мустақиллик ва автаномликка эришиши, мажбурият (зўрлаш)лардан озод бўлиши, самимият ва яқинликка ижозат берувчи, ўйиндан ҳоли бўлган ҳақиқий муносабатларга киришиши ҳам коррекция мақсадига киради.

Яқуний мақсад – шахс автаномиясига эришиш, хулқ, ҳатти-харакат ва хис-туйғулари маъсулиятини қабул қилишдан иборат.

Психолог позицияси. Психологнинг асосий вазифаси – зарурий инсайтни таъминлаш. Шу асосида унинг позициясига қўйиладиган асосий талаблар: ҳамкорлик, мижозни қабул қилиш, Психолог ва эксперт позицияларини ўзаро бирлаштиришдан иборат. Бунда психолог мижознинг “Катта”, “эго-холати”га мурожаат қилиб, “Фарзанд”нинг инжикликларига эрк бермайди ва мижоздаги ғазабланган “Ота-она”ни тинчлантирмайди.

Психологнинг (мижоз билан) суҳбатда мижозга тушунарли бўлмаган терминологиядан хаддан ортиқ фойдаланиши, уни муаммоларни ўз бедадлик (ишончсизлик)ларидан ҳимояланишга интилиши деб ҳисобланиши мумкин.

Мижозга қўйиладиган талаб ва умидлар (натижалр). Трансакт анализдаги ишнинг асосий шарти шартнома тузишдан иборат. Шартномада мижоз ўзини олдига қўювчи мақсадлар: мазкур мақсадларга эришиш йўллари; ўзаро ҳамкорона таъсир бўйича психолог таклифлари, мижоз бажариши зарур бўлган талабалар рўйхати ҳақида аниқ келишиб олинади.

Мижоз белгиланган мақсадга эришиш учун ўзининг қайси қарашларини, хис-туйғуларини, хулқ-атвор стереотипларини ўзгартириши кераклигини ҳал қилади. Эрта ечим қарорларни қайтадан кўриб чиқгандан сўнг, мижоз автаномияга эришиш учун йўлида фикрлашни, хулқ-атворли ва хис-туйғуларини ўзгартиради. Шартноманинг мавжудлиги иккала томон (психолог ва мижоз)нинг ўзаро маъсулиятини тақазо этади.

УСУЛЛАР

1. Оилавий моделациялаш техникаси - психодрама ва “эго-холатлар”нинг элементларини тизимли тахлилни ўз ичига олади. Гуруҳий ўзаро таъсир иштирокчилари ўз оиласи модели билан трансакцияларни қайта ифодалайди. Миждознинг психологик ўйинлари ва ундиришлари анализи ритуаллар, вақт структуралашувчи анализи, мулоқатдаги позиция ва ниҳоят, сценарий анализи амалга оширилади.

2. Трансакт анализ. Гуруҳли иш турларида ўта самарали бўлиб, қисқа вақтли психокоррекция ишга мўлжалланган. Трансакт анализ миждозга хулқ-атворни англамаган схема ва шаблонлари чегарасидан чиқиб, хулқ-атворнинг ўзга когнитив структурасини олган ҳолда ихтиёрий, мустақил хулқ-атворга эришиш имконини беради.

Ф.Перлзнинг гештальттерапияси

Америкалик психолог Ф.Перлз томонидан гештальтпсихология, экзистенциализм, психоанализ ғоялари таъсирида яратилган метод амалиётда катта муваффақиятга эришди. Ф.Перлз томонидан гештальтпсихологияда идрок сферасига қўйилган фигура (шакл) юзага келиш қонуниятини инсон хулқ-атвори мотивацияси соҳасига кўчирди. У эҳтиёжларни юзага келиши ва қондирилишини гештальтлар шаклланиш ва яқунланиш ритми сифатида кўриб чиқган. Перлз бўйича, мотивацион сфера организмнинг ўзини регуляция қилиш тамойили асосида ўз функциясини бажаради.

Инсон ўзи ва уни ўраб турган атроф-олам билан мувозанатда бўлади. Ўз эҳтиёжларини, мойилликларини реализациялаш – уйғун, соғлом шахсга эришиш йўлидир. Ўз эҳтиёжларини қондиришга, сурункали тарзда тўсқинлик қилувчи, ўз “Мен”ини реализациясидан бош тортган инсон вақт қадриятларга амал қила бошлайди, бу эса ўз навбатида организмнинг ўзини регуляциялаш жараёнини бузилишига олиб келади. Гештальттерапияга мувофиқ организм бир бутун деб кўриб чиқилади ва хулқ-атворнинг ҳар

кайси аспектида инсоннинг бутун ҳаёти намоёни бўлиши мумкин деб ҳисобланади. Организм-муҳит, инсон эса кенг “дала”нинг бир бўлагидир. Соғлом шахсда муҳит билан чегара ҳаракатчан бўлиб, аниқ бир эҳтиёжнинг пайдо бўлиши муҳит билан “контакт” (алоқа)ни талаб этади ва гештальтни шакллантиради, эҳтиёжни қондириш эса гештальтни яқунлайди ва муҳитдан “четланишини” талаб этади. Невротик шахсда “контакт” ва “четлашиш” жараёнлари каттиқ бузилган бўлиб, эҳтиёжларни адекват қондирилишини таъминлайди.

Ф.Перлз шахсий ўсиш – ўзини регуляциялашга ҳамда ички дунё ва муҳит ўртасидаги мувозанатни координациялашга имкон берувчи ўзини англаш зоналарини кенгайтиш жараёни деб ҳисоблаган. У англашни уч зонасини ажратиб кўрсатади:

1. Ички – баданимизда амалга ошувчи ҳодиса ва жараёнлар.
2. Ташқи – онгда акс этувчи ташқи воқеа-ҳодисалар.
3. Ўрта – фантазиялар, эътиқодлар, муносабатлар.

Неврозда биринчи иккита гештальттерапияда ўзини регуляция қилиш жараёнининг бузилишини беш механизми фарқланади:

1. Интроекция
2. Проекция
3. Ретрофлексия
4. Дефлексия
5. Конфлуенция

Интроекцияда инсон бошқа одамларнинг ҳиссиётлари нуқтаи назарлари, эътиқод, баҳо, меъёр ва хулқ-атвор намуналарини ўзлаштиради, улар ўз навбатида шахсий тажриба билан тўқнашиб, шахсни ассимиляция қилмайди. Мазкур ноасимиляциялашган тажриба-интродет – инсон шахснинг ёт қилиш ҳисобланади. Эрта интродетлар қаторига бола томонидан танқидий фикрлашсиз ўзлаштириб олинган ота-она насихатлари ҳисобланади. Вақт ўтиши билан интродетлар ва ўз шахсий эътиқодларни фарқлаш мураккаблашади.

“У ундан талаб этилгандек фикрлайди”.

Проекция – интеграциянинг тўлиқ аксидир. Проекцияда инсон унинг “Мен-концепция”сига мувофиқ бўлган ўзига хос сифатларни четлаштиради. Проекция натижасида юзага келган “тешик”лар интроектлар билан тўлдирилади. “У бошқаларга уларни айблаётган нарсаларни қилади”.

Ретрофлексия-ўзига буриш – маълум бир эҳтиёжлар ижтимоий муҳит тўсқинлиги сабабли қондира олинмаганлиги натижасида, ташқи муҳитда манипуляциялашга мўлжалланган. Энергияни ўзига йўналтириш ҳолларида кузатилади ва қондирилмаган эҳтиёж ёки яқунланмаган гештальт сифатида кўпгина агрессив хиссиётлар каби намоён бўлади. “У бошқаларга қилмоқчи бўлганларни ўзича қилади”. “Мен” ва бошқалар орасидаги зиддият ички шахсий зиддият ички шахсий зиддиятга айланади. Нутқда “Мен”... қилишга ўзимни мажбурлашим керак” каби жумлалар мавжудлиги рефлексия кўрсатгичи ҳисобланади.

Дефлексия – реал контакт (алоқа)дан қочиш. Дефлексияга эга инсон бошқа одамлар, муаммо ва вазиятлар билан бевосита алоқадан бош тортади. Дефлексия кўп гапириш, ритуаллик, хулқ-атвор, зиддиятли вазиятларни “текислаш” тенденцияси шаклида намоён бўлади.

Конфлуэнция (ёки қўшиш) – “Мен” ва атроф олам ўртасидаги чегарани намоён бўлади. Бундай мижозлар қийинчилик билан ўз фикр, туйғу ва хохишларини бошқаларникидан фарқлай оладилар. Конфлуэнция ўзида бир қатор ҳимоя механизмларини мужассам этиб, ундан фойдаланишда индивид ўзининг асл “Мен”идан воз кечади.

Юқорида санаб ўтилган механизмлар таъсирида шахс бир бутунлиги бузилади, у фрагментлар, алоҳида бўлақларга бўлинган ҳолда бўлади. Кўпинча бундай фрагментлар сифатида дихотомиялар: актив-пассив, қарамлик-алоҳидалик, рационаллик-эмоционалик ва х.казолар намоён бўлади.

Гештальткоррекцияда “тугалланмаган иш” тушунчаси асосий ва марказий тушунчалардан бири ҳисобланади. “Тугалланмаган иш” – бу

жавобсиз қолган хис-туйғулар реалликни, бўлиб ўтаётганларни актуал тарзда англашга тўсқинлик қилиш ҳодисасидир.

Перлз бўйича, “Тугалланмаган иш”нинг кўп учрайдиган ва энг оғир турларидан бири хафагарчилик бўлиб, у коммуникация (алоқа)лар ҳақиқийлигини бузади.

Тугалланмаганларни якунига етказиш, эмоционал тўсиқлардан озод этиш – гештальткоррекциясининг муҳим қисмларидан бири.

Яна бир муҳим терминлардан бири “қочиш, бош тортиш”дир. Мазкур тушунча ёрдамида иқрордан бош тортиш ҳамда тугалланмаган иш билан боғлиқ ёқимсиз кечинмаларни қабул қилиш билан алоқадор хулқ-атвор хусусиятлари акс этади. Гештальттерапия шахсий интеграциясига эришишда тўхтатилган хис-туйғуларни ифолашни, улар билан конфронтацияга киришишни ҳамда уларни қайта кўриб (ишлаб) чиқишни рағбатлантиради. Ҳақиқий индивидуалликни очиш йўлида гештальткоррекция жароғи мижоз Ф.Перлз томонидан невроз босқичлари деб аталувчи беш босқичдан ўтади.

Биринчи босқич – сохта муносабатлар, ўйинлар ва роллар боқичи. Бу қалбаки ролли хулқ-атвор, одатий стереотиплар, роллар қатламидир. Неротик шахс бошқа одамлар орзу-умидлари асосида яшаб, ўз “Мен”ини реализациялашдан бош тортди. Натижада инсон ўз мақсад ва эҳтиёжларини кондиритдан қочади, фрустрация, умидсизлик хис этади, ҳаёт маъносини йўқотади.

Иккинчи босқич – фобик босқич – қалбаки хулқ-атвор ва манипуляцияни англаш билан боғлиқ. Бироқ, мижоз самимият қандай оқибатларга олиб келиши мумкинлигини тасаввур қилганда, уни кўрқув хисси босади. Инсон ҳақиқий ўзлигини кўрсатишдан кўрқади ва ўз оғир кечинмаларига дуч келишдан кўрқади.

Учинчи босқич – берклик ва умидсизлик босқичи. Бу босқич инсон нима қилишни, қаерга ҳаракат қилишни билмаслиги билан ҳарактерланади. У ташқаридан бериладиган қўллашни йўқотилгани учун қайғуради, лекин ўз

ичига таянч нуқтани топишга тайёр эмас ва ҳеч қандай истаги ҳам йўқ. Натижада инсон беркликдан чиқиб кетишдан қўрқган ҳолда кво-статусини сақлайди. Бу пайт ўз ночорлиги ачиниш билан характерланади.

Тўртинчи босқич – имплозия, инсон ўзини ўзи чегаралагани ва ўз “Мен”ини босганлигини тўлиқ англагани билан шартланган ички умидсизлик, ўзидан нафратланиш ҳолати. Бу босқичда мижоз ўлимдан қўрқишни хис этиши мумкин. Бу пайт катта миқдордаги энергияни жалб этиши ва инсоннинг ички кучларини ўзаро кураши билан характерланади. Бунинг натижасида юзага келган босим, мижозни йўқ қилишга қодирдек кузатилади. Инсон умидсизликка тушган ҳолда қатъийлик билан қарор қабул қилишга уриниш ва бу ишни уддасидан чиқишга интилади. Бу ўз “Мен”ига йўл очиш қатламидир.

Бешинчи босқич – эксклюзив, портлаш. Мижоз устидан қалбакиликни ташлаб, ўз “Мен”и асосида яшашни бошлайди. Мазкур босқичга етганлик ўз хиссиётларини ифодалаш ва бошдан кечириш қобилиятига эга аутентик шахс шаклланганлигидан далолат беради. Демак, гештальткоррекция – бу шахсни озод ва мустақил этишга йўналтирилган ёндашувлардир.

Коррекция мақсадлари. Гештальткоррекция мақсади мижоз шахсини ўсиш, қадр-қиммат ва улғайишга эришиш ҳамда тўлиқ интеграциясига имкон бериш йўлида блокировкаларни ечиш, инсонда мавжуд табиий потенциал ресурсларни фаоллаштиришдан иборат.

Асосий мақсад – инсонга унинг потенциалини тўлиқ реалиациялашга кўмаклашиш. Бу мақсад бир неча ёрдамчи мақсадларга тафовутланади:

- ўзини англашни фаоллигини таъминлаш;
- локус назоратини ичкарига кўчиши;
- мустақилликни ва ўз ўзини рағбатлантириш;
- ўсишга тўсқинлик қилувчи психологик блокларни аниқлаш ва бартараф этиш.

Психолог позицияси – гештальткоррекцияда психолог мижознинг бир

бутун гештальт шахсига интеграцияланган катализатор, ёрдамчи, ҳамкор сифатида кўриб чиқилади. Психолог миждознинг шахсий хиссиётларига бевосита аралашувни олдини олишга ҳамда мазкур хис-туйғуларни ифодалашни осонлаштиришга урунади.

Мижоз билан ўзаро таъсирининг асосий мақсади – миждоз шахсий ўсишини таъминлашга олиб келувчи ички шахсий резервларни фаоллаштириш.

Мижозга қўйиладиган талаблар ва кутиладиган натижалар. Гештальткоррекцияда миждозга ўз хулқ-атвори ва хаёти схемасини англаш асосида позиция(холат)лари интерпретациялаш ҳуқуқини ўз ичига олувчи фаол рол берилади. Мижоз рационализациялашдан кечинмаларни бошдан кечиришга ўтиши кутилади. Мазкур жараёнда миждознинг ўз хиссиётларни вербализациясидан кўра, уни мазкур жараёнга, актуал бошдан кечиришга тайёрлиги муҳим аҳамият касб этади.

УСУЛЛАР

Гештальткоррекцияда психоусулларга катта эътибор қаратилади. Улар ўйин ва экспериментлар деб номланиб, гештальткоррекциянинг кенг тарқалишида ўйинлар катта аҳамиятга эга.

1. **Экспериментал (диссоциацияланган) диалог** – шахс фрагментлари ўртасидаги диалогдир. Мижозда шахс фрагментацияси кузатилганда психолог шахснинг аҳамиятли фрагментлари орасида диалог ўтказишни таклиф этади. Масалан, агрессив ва пассив асос, ҳужум қилувчи ва ҳимояловчилар ўртасида. Шу билан бирга, диалог шахсий хис-туйғу (масалан, кўркүв хисси) билан, тананинг алоҳида аъзолари ёки хаёлий одам(миждоз учун аҳамиятли) билан олиб борилиши мумкин.

Ўйин техникаси қуйидагидан иборат: миждоз эгаллаган курси(“иссиқ курси”)нинг қарама-қаршисига бўш курси қўйилиб, унга хаёлий суҳбатдош “ўтказилади”. Мижоз навбатма-навбат шахсининг турли фрагментлари сифатида курсини алмаштириб, у ёки бу психологик

позициядан репликалар айтади.

- 2. “Катта ит” ва “кучукча”.** “Катта ит” ва “кучукча” ўйин позицияларидан фойдаланиш усули кенг тарқалгандир. “Катта ит” мажбуриятлар, талаб ва баҳоларни ифодасидир. “Кучукча” эса пассив-ҳимоя установакаларини ифодалаб, мажбуриятларни бажармаслик йўлида баҳоналар кидиради. Мазкур позициялар орасида шахс устидан тўлиқ назорат учун кураш олиб борилади.

“Катта ит” талабларга мувофиқ бўлмага хулқ-атвор натижасидаги жазо хавфи ёки салбий оқибатларни тахмин этиш орқали босим қўсатишга ҳаракат қилади. “Кучукча”га агрессивлик хос бўлмаганлиги сабабли, у тўғридан-тўғри курашишга киришмай, турли хийлалар ишлатади. Ҳаёт давомида бундай диалоглар дам ўзини мажбурлаб бирор иш қилишга ундасада, шу билан бир вақтда турли баҳона ва ўзини оқлашлар билан манипуляция қилишида юзага келади. Машғулотлар давомидаги тизимли ва самимий диалоглар орқали миждозга ўз шахси устидан амалга оширилади тизимсиз манипуляцияларни тўлиқ англаш, самимийликни ошириш ва ўзини бошқариш самарадорлигини ошириш имконини беради.

Мазкур техника яққол намоён бўлувчи энергетик потенциалга эга бўлиб, миждознинг адекват хулқ-атворга бўлган мотивациясини кучайтиради.

- 3. Айлана бўйича юриш ёки айлана қилиш.** Гуруҳли ишларда қўлланилувчи машхур психотехника бўлиб, бунда етакчи(психотерапияни олиб борувчи) илтимоси билан миждоз гуруҳдаги бошқа қатнашчиларни навбатма-навбат айланиб чиқиб, уларга бирон гап айтади ёки улар билан бирон хатти-ҳаракатлар амалга оширади. Бу вақтда гуруҳ аъзолари жавоб қайтариш ҳуқуқига эга бўладилар. Мазкур техника гуруҳ аъзоларини фаоллаштириш, уларни янгича хулқ-атвор ва ўзини ифодалаш озодлигида таваккал қилишга ундашда мақсадида қўлланилади. Кўп ҳолларда қуйидагига ўхшаш тугалланмаган жумлалар

кўрсатма берилади: “Мархамат, ҳар бир қатнашчининг олдига бориб, куйидаги жумлани яқунланг- Менда бўлганлиги сабабли, мен ўзимни ноқулай сезяпман”. Мижоз ҳар бир қатнашчини олдига бориб, ўзини хавотирлантираётган савол билан мурожаат қилиши мумкин. Бу усул атрофдагилар билан биргаликда ўз кечинмаларини янада дифференциациялашган тарзда аниқлаштириш имконин беради.

4. **“Акс” техникаси.** Техника мазмуни мижоз ўзига ҳуш келувчи хулқ-атворга қарама-қарши хулқ-атвор ижро этишидан иборат. Масалан, уятчан – ҳеч нарсадан тортинмайдиган, жуда сахий ўзини ҳасисдек тута бошлайди. Техника мижоз ўзини янгича хулқ-атворини қабул қилиши ва “Мен”га янги тажриба структурасини интеграциялашга йўналтирилган.
5. **Экспериментал "ошириб юбориш".** Техника тана, овоз ва бошқа хатти-ҳаракатларни гиперболизациялаш орқали ўзини англаш жараёнини янада ривожлантиришга йўналтирилган. Бунда баъзи жумлаларни баландлашувчи овозда такрорлаш, имо-ишораларни яққолроқ бажариш орқали у ёки бу хулқ-атворга оид ҳиссиётлар интенсификацияланади.
6. **Тугалланмаган иш.** Ҳар бир яқунланмаган гештальт – бу яқунлашни талаб этувчи тугалланмаган ишдир. Кўпчилик одамларда қариндошлари, ота-онаси, ҳамкасблари ва ҳ.з.лар билан боғлиқ кўпгина ҳал этилмаган муаммолар мавжуд. Кўп ҳолларда улар айтилмаган шикоятлар ва қаршиликлардан иборат бўлади. Бунда мижозга “бўш курси” усули орқали ҳаёлий суҳбатдошга ёки тугалланмаган ишга боғлиқ гуруҳ аъзосига ўз ҳиссиётларини сўзлаб бериш таклиф этилади. Бу ҳиссиётлар қаторида айбдорлик ва ҳафалик ҳисслари асосий ўрин эгаллайди.
7. **Тасаввурга проекциялаш ўйинларида** проекция жараёнини иллюстрациялайдилар ҳамда қатнашчиларга шахсниг рад этилаётган аспектларини идентификациялашга ёрдам берадилар.

Булардан энг машҳури “Эски ташландиқ дўкон” ўйинидир. Мижозга кўзини юмиб, тинчланиш ва кечқурун кичик кўча бўйича эски ташландиқ дўкон олдидан ўтаётганини фараз қилиш сўралади. Унинг ойналари

ифлос, лекин улардан яхшилаб қаралса, дўкода бир предмет борлигини кўриш мумкин. Мижозга бу предметни диққат билан кўриб чиқиб, сўнг дўкондан четлашиб предметни тасвирлаб бериш таклиф этилади.

Кейинчалик мижозга ўзини шу предмет сифатида тасаввур этиб, ўз хиссиётларини сўзлаб бериш ва “Нима учун у дўконда қолдириб кетилган?, Унинг бу предмет кўринишидаги ҳаёти нимага ўхшайди?” саволларига жавоб бериш сўралади. Предмет билан идентификацияланиш орқали мижозлар бу предметга ўзининг бирор шахсий аспектларини проекциялайдилар.

8. **“Менда бир сир бор”**. Бу ўйинда айбдорлик ва уят хисслари тадқиқ қилинади. Ҳар бир иштирокчига у учун муҳим бўлган ва яхшилаб яшириниладиган сир ҳақида ўйлаш сўралади. Психолог бу сирни бошқалар билганда нима бўлишини фараз қилишни таклиф этади. Кейинги қадамда ҳар бир қатнашчи у қандай “мудҳиш” сирни билиши ҳақида мақтанишга имкон берилиши мумкин. Кўп ҳолларда, кўпгина одамлар ўз сирларига қаттиқ боғланганлигини кузатиш мумкин.
9. **“Ошириб юбориш”**. Гештальттерапияда жисмоний симптомлар вербал тилга қараганда инсон хис-туйғуларини аниқроқ кўрсатади деб ҳисобланади. Баъзида мижознинг ихтиёрсиз хатти-ҳаракатлари, имо-ишоралари, холат(поза)лари муҳим мазмунга эга сигналлар бўлиши мумкин. Мижозга ихтиёрсиз хатти-ҳаракатни муболағалашни таклиф этган ҳолда катта маълумотлар ллиш мумкин.

Масалан, гуруҳдаги аёл киши жуда узоқ ва маъносиз гапирганда тортинчоқ эркак киши столга бармоғи билин дам-бадам уриб туради. Агар ундан аёл сўзларини шарҳлаб бериш сўралса, суҳбат уни қизиқтирмаганлигини айтиб бармоқ билан столни уришни давом эттиради. Бунда психолог мижоз ўз ҳаракатини англамагунча уни кучайтиришни сўрайверади.

Мижоз ғазаби жуда тез кўзгаб,бир дақиқадан кейин у куч билан столни уриб, сўзлаётган аёл киши гапига қаршилигини айтади. Бунга қўшимча

равишда у ўз фикрларини кучини хаддан ортиқ назорати ва уларни бевосита ифодалаш имконияти ҳақида бир лаҳзалик таасурот олади.

10. **“Репетиция”**. Ф.Перлз фикрича одамлар аниқ вазиятлар ва шахсларга нисбатан хулқ-атвор роли ва стратегиясини “хаёлий сахна”да репетициялашга кўп вақт сарфлашади. Кўпинча, конкрет хаётий вазиятлардаги омадсизлик, бу шахс бу вазиятга тайёрланганлиги сифати билан боғлиқ. Ҳаёлда ва тасаввурдаги бундай тайёргалик кўпинча регид ва носамарадор стереотиплар асосида юзага келади. Хулқ-атворни гуруҳ олдида оғзаки, бошқа қатнашчилар билан биргаликда репетиция қилиш бу сохала янги фикр ва қарорлардан фойдаланиш имконини беради.

11. **Тайёр фикрни текшириш**. Баъзида психолог мижозни тинглаш вақтида қандайдир аниқ маълумотни илғаб олади. Бунда психолог мижозга: "Мен сизни тинглаб, бир фикрга келдим. Мен сизга бу фикрни такрорлашни таклиф этиб, у сенга қанчалик мос келишини текшириб кўрмоқчиман. Агар рози бўлсанг, бу фикрни бир неча гуруҳ аъзоларига такрорлаб бер".

Бу машқда мижоз хулқ-атворининг яширин сабаблари интерпретацияси омили мавжуд, лекин бу вазиятда психолог уни беморга тушунтириб беришга ҳаракат қилмай, унга ишчи назария билан боғлиқ кечинмаларни тадқиқ этиш имконини беради. Агар назария мазмунга эга бўлса, мижоз уни ўз фаолияти ва тажрибаси контекстида ривожлантириши мумкин.

Дастлаб, Ф.Перлз ўз методини фақат индивидуал коррекция кўринишида қўллар эди, аммо вақт ўтиши билан гуруҳли иш шаклини янада самарали деб топиб, фақатгина мазкур иш шаклидан фойдалана бошлади.

Турли-туман кўринишларга эга гештальттерапия техникаси шахсга психологик таянч беришга, инсонни ўтмиш ва келажак муаммолари юкидан холос этишга ҳамда унинг "Мен"ини шахснинг ҳозирги борлигининг бой, ўзгарувчан дунёсига қайтаришга йўналтирилган.

АМАЛИЙ КОРРЕКЦИЯ

МЕТОДЛАРИ:

ПСИХОГИМНАСТИКА

Психогимнастика – бу гуруҳ аъзоларининг ўзини имомён қила оладиган ва нутқсиз муносабатга кириша олишини таъминловчи методдир. Бу самарали восита ёрдамида шахснинг ижтимоий ҳодисаларни идрок қилиши учун энг қулай шароит яратилади, „тана тили„га эътибор берилади, атроф-хаёт муносабатларини ифодалашга имконият яратилади. “Психогимнастика” термини кенг ва тор маънода қўлланилади. Гуруҳ аъзоларининг асосий коммуникация воситаси имо-ишорали ҳаракатлар билан таъсир ўтказиш ҳисобланади.

Тор маънодаги психогимнастика ўйинлар этюдлар кўринишида бўлиб, гуруҳ аъзолари алоқа воситаси сифатида нутқсиз ҳаракатни қўллайдилар. Психогимнастиканинг бу тури гуруҳий коррекция вазифаларини бажаришга йуналтирилган, яъни ўзаро алоқа урнатиш, таранг вазиятни кутариб ташлаш, қарама-қарши томон алоқаларини ишлаб-чиқиш вхк.

Кенг маънодаги психогимнастика – бу махсус машғулотлар курси бўлиб, унинг йўналиши билишга оид ва шахсий эмоционал томондан ривожлантиришга ва коррекция қилишга қаратилгандир.

Гуруҳ билан ишлашнинг нутқсиз усули сифатида психогимнастика ҳиссий кечинмаларнинг пайдо бўлиши,

Эмоционал ҳолатларнинг кечиши, ҳаракатларни бажаришдаги муаммолар, юз мушакларининг маъноли ҳаракатлари, имо-ишоралар билан қилинадиган ҳаракатларни назарда тутаяди, мижозга ўзини намоён қилишга ва сўз ёрдамсиз мулоқот ўрната олишга имкон яратади. Бу қайта тикловчи психокоррекция методи бўлиб, мақсади – мижоз шахсини урганиш, тушуниш ва ўзгартиришдир.

Психогимнастика 3 қисмдан иборат бўлиб, ҳар бир қисм ўзининг мустақил вазифалари ва шахсий методик воситалари билан характерланади.

1. Тайёргарлик қисми.

2. Пантомимика (имо-ишорали ҳаракатлар) кисми
3. Якуний кисм.

Психогимнастика машғулотининг тайёргарлик кисми.

Вазифалари:

- гуруҳ аъзоларидаги таранг, ҳаяжонли ҳолатни пасайтириш.
- қўрқув ва «мумкин эмас» деган тушунчаларни олиб ташлаш.
- диққатни ривожлантириш
- ўзи ва бошқа одамларнинг ҳаракат фаоллигини сеза олишни шакллантириш.
- гуруҳ аъзолари ўртасидаги эмоционал масофани кискартириш
- ўзи ва бошқаларнинг хис-туйғуларини, хиссий ҳолатини, муаммоларини нутксиз ифодалаш ва тушунишни шакллантириш.

Тайёргарлик кисми қоидага асосан диққатни ривожлантиришга қаратилган машқлардан бошланади. Бу турдаги машқларга қуйидагилар киради:

- кечикиш (орқада қолиш) машқи. Гуруҳ аъзолари оддий гимнастика машқини бошловчидан бир ҳаракатга ортда қолиб кетма-кет равишда қайтарадилар. Машқ тезлиги секин-аста ортиб боради.

-ритмни доира буйлаб узатиш. Гуруҳ аъзоларининг ҳаммаси бир-бирининг ортидан доира буйлаб берилган ритмни чапак чалиб такрорлайдилар.

- ҳаракатни доира буйлаб узатиш. Гуруҳ аъзоларидан бири тасаввуридаги предмет билан шундай ҳаракат бажара бошлайдики, бу ҳаракатни кейинги иштирокчи давом эттира олиши керак. Кейинги иштирокчи ҳам тасвирланган предмет билан боғлиқ бошқа бирон ҳаракатни бажариши ва бу предмет доира буйлаб турли ҳаракатлар билан айланиб чиқиши лозим.

- ойна. Гуруҳ аъзолари жуфт-жуфт бўлиб ажраладилар ва навбатма-навбат ўз шерикларининг ҳаракатини такрорлайдилар.

Машқларнинг яна бир тури, асосан, таранг ҳолатни олиб ташлашга мўлжалланган бўлиб, оддий ҳаракатлардан ташкил топган. Масалан: «Мен сувда юриб кетаяпман», «Ишдан қайтпман», «Гуруҳдаги машғулотга кетяпман» вхк.

Бу туркумга «Учинчиси ортикча» типдаги машқлар ҳам тааллуқли бўлиб, улардан турли ҳаракатли ўйинлар сифатида фойдаланиш мумкин.

Кейинги турдаги машқлар **гуруҳ аъзолари ўртасидаги** эмоционал масофани қискартиришга, **ҳамкорликда ишлашга, ва ўзаро ёрдамни ривожлантиришга** йуналтирилгандир. Бунда бевосита алокани назарда тутувчи фазовий масофани камайтирувчи машқлардан фойдаланилади; жуфт-жуфт бўлиб тор кўприкда ажралиш, стулга ўтириш, бошқа одам билан машғул бўлиш, хафа бўлган одамни тинчлантириш, давра бўйлаб сезгилари, ҳис-туйғуларини кузатиш. Охирги машқда гуруҳнинг барча аъзолари кўзларини юмиб, доира бўлиб ўтирадилар. Аъзолардан бири кўлини сал теккизиш орқали қандайдир сезгини ёнидаги шеригига ўтказди. Шериги эса ўз навбатида ёнидаги шеригига худди шу ҳисни мазмунини ўзгартирмай фақат ўз усули ёрдамида ўтказиши лозим. Бир ҳис (сезги) турли ҳаракатлар, кулнинг сал тегиши ёрдамида ифодаланади, давра бўйлаб айланади, Бу турдаги машқлар миждоздаги хавфсираш ҳиссини йўқотишга, ўзаро ишонч, бир-бирини ҳиссий тушиниш, қабул қилишга ёрдам беради.

Яна қатор машқлардан ҳам фойдаланиладики, улар орқали киши бошқаларнинг нутқсиз ифодалаган ҳолатини, феъл-атворини тушуниши, ўз ҳис-туйғулари ва фикрларини ҳам нутқсиз ифодалаш малакасини шакллантиришга қаратилади. Яъни қўл ҳаракатлари ёрдамида шериги билан бирор нарсага келишиб олиш (қалин ойна орқали сўзлашув); қандайдир ҳолат ёки ҳис-туйғуларни тасвирлаш Хурсандчилик, хафачилик, аччикланиш, гижиниш, ачиниш, ҳамдардлик билдириш ва бошқалар. Ўзи ёки бошқа бировнинг психологик сифатларини тасвирлаш (мен ҳозир қандайман, мен қандай бўлишни истардим, атрофимдагиларга қандай кўринаман); бошқа одамнинг нутқсиз муомаласи, фикрлари, ҳис-туйғуларини тушуниш, гуруҳ эътиборини ўзига тортиш ва бошқалар.

Юқорида санаб ўтилган ҳамма машқлар тайёргарлик қисмида ўтказилади, ваҳоланки, бу машқлар коррекциялашнинг охирги боскичларида ўтказиш муҳим, сермазмун вазифани бажариши мумкин. Ишнинг дастлабки тайёргарлик даврида

тайёргарлик кисмига машғулотнинг ярмидан кўп вақтини, баъзан эса ҳамма вақтни ажратиш мумкин. Чунки бу қисмда хавотирланиш, зўриқиш, мижознинг ўзини эркин тутолмаслиги, алоқа ўрнатишдаги кўрқув кабилар ўрганилмаган шароитда кучаяди, ва айнан шунинг учун бундай кўринишларни бартараф этишга ёрдам берувчи машқлар ўтказиш зарур бўлади. Бундай ҳолларда гуруҳ аъзоларида қандай кечинмалар бўлганини муҳокама қилишга кам вақт ажратиб, энг умумий кечинмалар билангина чекланиб қолинади. Машқларни танлаш ва давомийлиги гуруҳнинг умумий ҳолатига, ривожланишига, мақсад ва вазифаларига кўра аниқланади.

Баъзи ҳолларда психогимнастиканинг биринчи машғулоти бошлангич қисм машқларидан иборат бўлиши мумкин. Шунинг учун бу босқичда ҳаддан зиёд мураккаб пантомимик вазифалар бермаслик ва машқларни изохлашга берилиб кетмаслик керак. Бундай шароитда гуруҳга диққатни машқ қилувчи, нутқсиз таъсиротларни тушуниш қуникмасини ривожлантирувчи, ўзаро эмоционал масофани кичрайтирувчи умумий машқлар тавсия қилиш самарали натижа беради. Кейинги босқичларда пантомимик вазифаларнинг салмоғи ортади.

Психогимнастик машғулотнинг пантомимик қисми

Психогимнастикада пантомимика қисмига коррекциялаш гуруҳида асосий вақт ажратилади. Мижоз таклиф қилган мавзулар сўзсиз танланади. Мавзулар психолог томонидан ҳам тавсия қилиниши мумкин. Пантомимика учун мавзулар мазмуни чегараланмаган ва алоҳида бир мижознинг муаммоларига, бутун гуруҳ аъзоларининг муаммоларига, шахслараро ҳаракатларга мўлжалланган бўлиши мумкин. Пантомимика қисмида қуйидаги мавзулар тез-тез кулланилади.

1. Қийинчиликларни енгиб ўтиш.

Бу мавзу умуминсоний муаммолар ва мунозараларни акс эттириб, тимсол қуринишида тасаввур қилиниши мумкин. («Қийинчиликларни енгиб ўтиш», «Таъкикланган мева», «Чорраха», «Касаллик», «Соғлик», «Бахт», «Хавф» ва бошқалар). Барча мижозлар навбатма-навбат ҳаётий қийинчиликларни қандай бартараф этишни тасвирловчилар, Қийинчилик тимсоли сифатида қандайдир

предметдан фойдаланиш, масалан. стул ёли скамейка тўсиқ бўлиб уни енгиб ўтиш керак

2. Таъкикланган мева.

Ҳамма мижозлар навбатма-навбат ўз хоҳиш истаклари ташки ва ички меъёрлар билан мос тушган ҳолатларда ўзларини қандай тутишлари ҳақида гапириб берадилар. Таъкикланган мева сифатида қандайдир предметдан фойдаланиш мумкин.

3. Менинг оилам. Мижоз гуруҳ аъзоларидан бир нечтасини танлаб олади. Уларни даврада шундай жойлаштирадики, улар ўртасидаги масофа оила аъзолари ўртасидаги эмоционал яқинлик билан мос келсин.

4. Хайкалтарош. Гуруҳ аъзоларидан бири хайкалтарош ролини ижро этади. Гуруҳ аъзоларининг ўзига хос хусусиятлари ва муносабатларини акс эттирувчи ҳолатларни; уларнинг гавда тузилиши, ташки кифоасини шундай ҳолатга келтирадики, унинг фикрича бу қуриниш шу одам шахсига хос хусусиятлари ва низоларини (жанжалкашликлари) акс эттирсин.

5. Менинг гуруҳим. Мавзу гуруҳ аъзоларига ўз ҳис-туйғуларини изҳор қилиш билан боғлиқ. Гуруҳ аъзолари хонанинг турли жойларига шундай жойлаштириладики, улар ўртасидаги масофа эмоционал яқинликни акс эттирсин.

6. Одатий ҳаётий ҳолатлар. (илтимос, талаб, айблаш, жанжаллашиш, кечикиш в.х.к.)

7. «Мен» мавзуси. Аниқ бир мижознинг муаммоларига таалукли бўлган мавзулар. «Мен қандайман», «Мен қандай бўлишни истайман», «Атрофдагиларга қандай қуринаман», «Мен одамлар орасидаман», «Менинг оилам», «Менинг ҳаётим», «Менинг жароҳатим».

8. Эртақ. Эртақ мавзуси ва фантазияларидан фойдаланиб мавзуга боғланади. Мижозлар сеҳргарлар, сеҳрланган қахрамонлар ролини тасвирлайдилар.

Пантомима жараёнида «Эгизаклар» ва «Ойна» типидagi ёрдамчи усуллардан ҳам фойдаланилади. Уларнинг моҳияти шундаки мижозларга нутксиз ўзаро боғланиш учун шароит яратиш, ўзини ўзгалар кўзи билан қуриш (агар гуруҳ аъзолари роль уйнаётган мижознинг нутксиз ҳаракатларини такрорлашса) ва

жоиз бўлган вариантлар ҳақида маълумотга эга бўлишдир (качонки бошқа миждозлар хозиргина тасаввур қилинган ҳолат бўйича ўзининг нутқсиз муомала воситаларини таклиф қилишса). Ҳар бир бажарилган пантомимик вазифадан сунг гуруҳ аъзолари курган нарсаларини муҳокама қиладилар.

Яъни, вазифаларни бажариш вақтида ёки бошқаларнинг нутқсиз мулоқоти вақтида, ўз тасаввурлари, ҳис-туйғулари, фикрлари ўртасидаги ўзаро боғланишлар, хотиралар, тажриба алмашишлар вақтида пайдо бўлган ҳиссий кечинмалар билан уртоклашадилар. Ҳолатни ўзи истаганча тушуниш, гуруҳ аъзоларининг ўзаро мулоқоти ва ўзаро ҳаракатларини таҳлил қилиш таклиф қилинади. Пантомима вазифаларини бажариш вақтида олинган маълумотлар кейинги гуруҳий мунозраларда кулланилиши мумкин.

Психогимнастика машғулотининг якуний қисми.

Психогимнастиканинг якуний қисми гуруҳ аъзоларида пантомима қисми давомида пайдо бўлган, муҳим аҳамиятга эга бўлган, кучли эмоциялар, гуруҳ жипслашувининг ортиши, ишонч ва катъийликнинг ортиши натижасида ҳосил бўлган таранг ҳолатни кутариб ташлашни назарда тутди.

Бу ерда миждозларга бошлангич қисмдаги жипслашиш ҳиссини бошдан ўтказишга ёрдам берган машқлардан фойдаланилади.

Коррекция ишининг мустақил методи сифатида психогимнастикани қўллаш 1979 йили Г. Юнова томонидан таклиф қилинди. Г.Юнованинг психогимнастикаси Д.Моренонинг усмирлар учун психодрамасининг ўзгарган шаклидир. Г.Юнова методикасидаги ҳар бир машғулот, ритмика, пантомима, гуруҳий уйин ва рақсларни ўз ичига олиб 3 даврдан иборат;

1. Таранг ҳолатни чиқариб ташлаш, Социометрия аҳамиятига эга бўлган югуриш ва юришнинг турли вариантлари орқали эришилади; кимни шерикликка танлаш, ким билан бир командада бирга бўлиш вхк.

2. Пантомимика даври. Бу даврда гуруҳ аъзолари турли ҳолатларда, масалан, деразадан ўғри тушгандаги, қўлмакка (боткокка) қадам қўйишга қўрққандаги ҳолатни нутқсиз тасвирлаб беришлари лозим.

3. Якуний давр. Гуруҳ аъзолари билан бир тан бир жон эканлик ҳиссини мустаҳкамлаш. Унда турли кўринишдаги жамоавий ўйин ва рақслардан фойдаланилади.

М.И.Чистякова кичик ёшдаги болаларга мўлжалланган психогимнастика методини таклиф қилди. Шу номли китобида болаларда турли психик функцияларни ривожлантирувчи, ўзини-ўзи тинчлантиришга ва турли ҳиссий ҳолатларини айтиб бера олишга ўргатувчи, системага солинган этюд ва ўйинлар тўпламини талиф қилади.

Қўлланма катта мактабгача ёшдаги ва кичик мактаб ёшидаги болалар учун мўлжалланган бўлиб, бир ҳафтада иккита машғулот ўтказиладиган, 3 ой давом этадиган, жаъми 20 та машғулотдан иборат. Машғулотлар 25 минутдан 1 соат 30 минутгача давом этади. Машғулот давомийлиги болаларнинг ёши ва ҳулқ атвори билан боғлиқдир. Машғулотлар аниқ схема асосида 4та бўғин ёки даврдан иборат.

1. Мимикали ва пантомимикали этюдлар.

Мақсад – жисмоний ва психик мамнунлик ва норозилик ҳисси билан боғлиқ алоҳида эмоционал ҳолатларни ифодали тасвирлаш. Асосий эмоциялар ва баъзи ижтимоий буёқдор ҳисларни ифодалаш модели. Болалар ифодали ҳаракатлар элементлари билан танишадилар; мимика, маъноли ҳаракатлар, юриш, гавдани тутиш ҳолати вхк.

2. Шахнинг алоҳида хусусиятлари ва эмоцияларини ифодалашга йўналтирилган этюд ва ўйинлар.

Мақсад – бадий кахрамонлар ҳулқи у ёки бу характер ҳислатлари моделини тайёрлаш, ўзлаштирилган ижтимоий билимдонликни ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва кенгайтириш, бир вақтнинг ўзида барча ифодали ҳаракатларнинг таркибий қисмларига болалар диққатини жалб қилиш.

3. Гуруҳ аъзолари ёки айнан бир болага қаратилган аниқ бир йўналишдаги этюд ва ўйинлар.

Мақсад – боланинг алоҳида характер ҳислатлари, кайфиятини коррекциялаш, моделлаштиришга қаратилган (ишлаб чиқилган) стандарт ҳолатлар тренинги.

4. Мушакларни психологик машқ килдириш даври.

Мақсад – эмоционал тангликни олиб ташлаш, исталган кайфият ва феъл-атворга эришиш.

БИБЛИОТЕРАПИЯ

В.М.Мясищевнинг ёзиши бўйича – “ Библиотерапия услуги ўзида китобшунослик, психология, психотерапия, психокоррекциянинг мураккаб кўшилмасини мужассам этади”.

Библиотерапия- мижозга махсус йўналиш бериш, йўналтирувчи таъсир этиб, махсус танланган адабиётни ўқитиб, руҳий ҳолатини нормаллаштириш ёки оптимизациялашга қаратилади.

Коррекция (йўналтирилган) ўқишнинг оддий ўқишдан фарқи унинг у ёки бу руҳий жараён, ҳолат, шахс хусусиятларига йўналтирилганлиги:

ўзгарган- уларнинг нормаллашуви;

нормал- уларни босиқлик, вазминлаштириш учун.

Коррекция (йўналтирилган) ўқишнинг таъсири шундаки, у ёки бу образлар ва улар билан боғлиқ ҳиссиётлар, қизиқиш, хоҳиш-истак, фикрлар китоб орқали қабул қилиниб, ўз образ ва фикрларининг камчилигини тўлдиради, хавотирли фикр ва ҳиссиётларни ўзгартиради ёки янги оқим, янги мақсад сари йўналтиради. Шундай қилиб, мижознинг ҳиссиёт таъсири кучайтириш ёки бўшаштиришга таъсир этиб, руҳий мувозанатни тиклашга қаратилади.

Библиотерапия услублари

Библиотерапия услубини бир неча босқичга бўлиш мумкин:

1. Психокорректорнинг ўз-ўзини тайёрлаш.

Унинг ичига ўзининг шахсий библиотерапевтик рецептурасини тайёрлаш, яъни адабиётлар рўйхати ва китоблар билан махсус коррекцион

нуқтаи назар билан танишув. Бошланишда 2-3 та ном билан бир неча жанр олинади.

Вақт ўтиши билан жанр ва китоблар миқдорини ошириш билан рецептурани кенгайтириш тавсия этилади. Ўзи учун баъзи боблар, бўлимлар ва умуман китоб учун кўчирмалар билан қўшиб, тақриз ёзиб бориш зарур, ҳамда унда, айниқса, кўзга ташланган, ёрқин мавзулар, фикрлар, бобнинг ўй ва ташвишлари, муаллифнинг шахсий хусусиятлари қисқача ёзиб борилади.

Бошланишда бу библиотерапевтга тегишли матнларга этибор қаратишга ёрдам беради. Бунинг учун алоҳида кутубхоналарда кўпроқ китоблар бўлиши зарур ва миждознинг ўзида бу китоб бўлмаганда уни осон топсин. Бундан ташқари миждозга китоб бетларининг четларида белгилар қўйишга руҳсат берилиши керак, бу миждозга ташҳис қўйишни осонлаштиради.

2. Библиотерапия ва унинг жанрларининг имкониятларини билиш.

Миждоз билан навбатдаги суҳбатда унга қатор саволлар берилади. Масалан “ Ўзингизга ёққан 5 та китоб номини айтинг.”, “ Қайси китоблар ҳаётингизда кўпроқ таассурот қолдиради? Нима учун?”, “Қайсилари сиз-га кўпроқ таъсир қилади?”, “ Қайси муаллифлар сизга кўпроқ ўхшайди?”, “Қайси асар персонажлари сизга кўпроқ ўхшайди?”.

3. Рўйхат тузиш.

Кейинги босқичда адабиётлар рўйхати тузилади: катта ва кичик рўйхатлар. Библиотерапия услуби қўшимча услуб сифатида қўлланса ҳам, бундай рўйхатларнинг мавжудлиги бошқа таъсир услубларини йўналтириш имкониятини беради.

4. Ўқиш тизимини ишлаб чиқиш.

Китоблар миқдори, устувор йўналишлар ва жанрлар аниқланади. Миждозга библиотерапия мақсадида китоб тавсия қилинганида А.М.Миллернинг кўрсатиши бўйича учта қуйидаги принципни ҳисобга олиш керак:

- баён этилаётган асарнинг тушунарлилиги (таклиф қилинган китоб мураккаблиги даражаси);
- китоб қаҳрамони миждозга мос(тушунарли) бўлиши;
- китобнинг мазмун ҳолати миждознинг ҳозирги ҳолатига максимал ўхшашлиги.

Охирги принципни ҳисобга олиш шахсий ва одамлараро психологик карама- қаршилиқлар мавжудлигида зарур.

Библиотерапия жараёнида миждоз ўқувчилик кундалигини ёзиб боради. Кундалиқдаги ёзувларни таҳлил қилиш, кўпинча бадий асарнинг субъектив қабул қилиниш жараёнини очиб беради, бу актив бир томонлама фаолиятни қабул қилиниши ва самарали коррекция жараёнига баҳо бериш ва ташҳис қўйишга ишлатилиши мумкин.

Библиотерапияни асосий услуб сифатида ишлатилса, ўқиш маълум кетма-кетликда, мавзуда, ўқиб чиқилганлар таҳлил этилиб борилади. Кўпроқ диққат ва эътибор биографик, дунёқарашлар ва махсус адабиётга қаратилади.

Библиотерапия ёрдамчи услуб сифатида ишлатилиши мумкин у коррекцион тадбирларда кичикроқ вазифани бажариб, тор йўналишдаги вазифани бажаради: бола ва ота-она муносабатлари ва ундаги эмоционал стресс ҳолатларни бартараф этиш учун.

Библиотерапиянинг ютуғи шундаки, таъсир воситаларининг хилма-хиллиги ва бойлигидадир, таъсир кучи, ўзоқ давомийлиги, қайтарилувчанлиги, интимлиги ва х.к.

Библиотерапия болалар ва катталарга шахсий ва эмоционал таснифларда тавсия этилади, ҳамда индивидуал ва гуруҳларда ишлатилиши мумкин. Библиотерапиянинг гуруҳ кўринишдагисида психокоррекция гуруҳнинг талабларидан ташқари гуруҳ аъзолари ўқувчилик қизиқишлари ва кўп ўқиганлиги ҳисобга олинади.

5-8 миждоздан иборат гуруҳ йиғилади. Ҳажми катта бўлмаган асарлар танланади ва гуруҳ машғулоти пайтида ўқилади. Сўнг мутоолалар ўтқа-

зилиб гуруҳда ўзаро муносабатлар структураси аниқланади, гуруҳ аъзоларининг бадий адабиёт ўқилишига муносабати аниқланади. Кам китоб ўқийдиганларда ўқишга қизиқиш уйғонади. Одамлар персонажларга ўз муносабатларини билдириб, қатор муаммоларга ўз фикрини билдирадilar. Бу эса уларга ўз муаммолари ҳақида восита ёрдамида гапириш имконини беради.

Библиотерапиянинг яна бир имконияти баҳслар учун қўшимча материал бериши мумкин. Библиотерапия қўшимча ёрдамчи ташҳис қўйиш услуги ҳам бўлиши мумкин.

Библиотерапияда психокоррекцион жараёнларни шартли равишда **специфик** ва **носпецифика** бўлиш мумкин. Носпецифик жараёнлар ўзининг бутун шахс ва конкрет ўзгаришларга шахс орқали таъсир этиш универсал услугиётини, яъни кенг қамровлиги билан характерланади. Бу хотиржам бўлиш; хузурланиш, хурсанд бўлиш; ўзига ишонч ҳосил қилиш, ўз имкониятларига ишониш, ўздан қаноатланиш; етарли даражада умумий психологик (руҳий фаоллик).

1. Хотиржамлик: Миждозни махсус танлаб олинган публистик, бадий адабиётлар хотиржам қилиши мумкин, бундай адабиётларни ўқиш миждозни хотиржам, босиқ қилади.

2. Хузурланиш: Ҳаёт муаммолари кўп бўлган одамлар дунёдан ўз муаммолари билан чегараланиб қолган бўлиб, бу дунёдан роҳатланиш, хузур олишдан тўсилиб қолади. Яхши китоб ўқиш, айниқса, бу китоб етарли даражада мураккаб ёки динамик (ривожланувчи сюжетли) бўлса, миждозга зарур бўлган қўшимча хузурни бағишлайди.

3. Ўзига ишонч ҳосил қилиш: Ўз имкониятларига ишонч ҳосил қилиш, миждоз биография, автобиография, эсдаликлар, буюк инсонлар хатлари ва китобларини ўқиганда, оғир тақдирли образлар қийинчиликларини енгиб чиқиши ҳақида ўқиганда пайдо бўлади.

4. Кўпчилик адабий жанрлар юқори даражали руҳий фаолликни пайдо қилиши мумкин, у нормал, химоявий руҳий реакцияларни келтириб чиқаради ва негатив ҳолатни йўқ қилиб, одамни шикастловчи ҳаяжонни босади.

Библиотерапиянинг бу туридан миждоз билан ишланаётганда бошқа услубга қўшимча сифатида фойдаланиши мумкин. Одатда носпецифик библиотерапия ўз ичига аниқлаб олинган, яхши таниш, оддий, муаммони аниқ тушунадиган китоблар рўйхатини қамрайди.

Асарлардан бадиий адабиёт ва публистик китоблар олиниб, улар эзгулик билан йўғрилган, саховат, олийжаноблик ва зиёлиликни ўз ичига олувчи бўлиши керак.

Мижозларга таъсир самарали бўлиши учун китобнинг бобларига, бутун китобга қисқача тақриз ёзиш, китоб ёки бобнинг мазмун моҳиятини кўрсатиш тавсия этилади .

Мижоз муаммоларига қараб, психолог миждозга аниқ китоблар рўйхатини беради ёки унинг диққатини адабиётининг бирор соҳасига қаратади.

Специфик коррекцион жараёнлар махсус тор йўналишдаги, шахс ёки аниқ руҳий жараён, аниқ ҳиссиёт, фаолият, ўйлашга қаратилади. Бу- назорат, эмоционал ишлов, машқ қилиш, зиддиятларни ҳал қилишдир.

Назорат. Руҳий жараёнлар устидан назорат уларни қайтариш йўли билан кучайтириш, воқеаларни қайта кўриб чиқиш ёки таҳлил қилиб сустлаштириш, бошқа воқеаларни ёдга олиб, уни четлаштириш, эмоциялар билан, шахсга таъсир этишни оддий ҳаяжон ёки кучли ҳиссиёт орқали амалга оширилади.

Назоратни бир неча босқичга бўлиш мумкин.

-ўз аҳволини тушуниш, унга гетеро- ва аутопсихоген факторлар ёрдамида таъсир этиш;

-ўз аҳволини ривожлантиришда ўз шахсининг ролини тушуниб этиш;

-ҳаётий зарур муаммоларга шахснинг ҳақиқий муносабатини англаш.

Қаҳрамонлари ёрқин, бошқалардан фарқланувчи инсонлар ҳақида китоблар ўқилганда, улар ностандарт фожиавий ҳолатда бўлганларида, миждоз қаҳрамонлар ҳис-ҳаяжонини ўзиники билан қиёслайди. Шахсият хусусиятларини, ўз хатоларини тушуниши, ўз ҳаётига бегона кўз билан қараши

мумкин. Адабиёт мижозга ҳатто энг тажрибали руҳшунос бера олмайиган имкониятларни- чуқур, шошмасдан, интим шароитни билиш, тушуниш, таҳлил қилишни ўрганиш, бундан келиб чиқадики, ўз эмоционал муносабати ва реакциясини назорат қилиш имкониятини беради.

Эмоционал ишлов бериш. Асосий вазифаси- инсонга шахсий эмоцияларни юзага чиқариш, психолог ва коррекция ёрдамида бошқа одамлар эмоциялари билан қиёслашга ёрдам беради. Бу эса мижозга аниқ реакция ва ҳаракат қилишга ёрдам беради Ўта кучли, кучсиз ёки ўзгарган эмоционал реакциядан ҳалос бўлишга ёрдам беради.

Машқлар: Ҳаёлан альтернатив (муқобил) (асардаги катнашувчиларга нисбатан) диалогларни, хулқини, ўз хусуиятларини (тажриба етишмаслиги, уятчанлик ва х.к.) ҳисобга олинган ҳолда мижоз хаяжонланишнинг муқобил турлари ҳақида билим олади.

Бу ҳолатда уни ҳеч ким қораламайди, у баҳолаш жараёнидан ҳоли бўлади.

Келишмовчиликларни ҳал қилиш. Бу конкрет ҳаётий воқеликка ишлатиладиган ўзига хос назорат синтези бўлиб, эмоционал ишловни ва машқларни ишга солиш билимидир. Сюжети жиҳатидан мижоз ҳаёт сюжетига мос келадиган китобларни ўқиш ўша ҳолатдан чиқиш йўлларини кўра олишга ва уларга эмоционал таъсир этишга ёрдам беради, ҳамда эмоционал конфликтни бартараф этади.

Библиотерапиянинг бу тури ўта шиддатли бўлиб, психологнинг фаол бошқарувини талаб қилади. Амалда бу қуйидагича бўлади: психолог, мижозга мос келувчи, унинг муаммоларига тўғри келадиган, мақсади ва шахсий хусуиятига мутаносиб бўлган; қийинчиликларни англаб етадиган, муаммолар сабаби, дисгармония келиб чиқиши моҳиятини англай оладиган ва х.к. адабиётлар рўйхатини тузади.

Мижоз китоб ўқишдан олдин **йўриқнома** билан танишади: берилган рўйхатга биноан нималарга диққат эътиборни қаратиш, нималарни қолдириб ке-

тиш, ўқилгандан нималарни ўз тажрибаси билан қиёслаш керак ва нималарни амалиётида дарҳол текшириш керак.

Мижоз китобни ўқиб чиққанидан кейин, суҳбат ўтказилади: “Нималарни билиш, айниқса, қизиқарли бўлди?”, “Бундан қандай фойда келиб чиқди?”, “Нима эҳтиёткорлик ва икқиланиш уйғотди?”, “Алоҳида персонажларга муносабатингиз қандай?”.

* Эмоция- индивиднинг ҳаяжонини рангдор субъектив реакцияси, ўз ҳаракатлари ёки таъсир этувчининг унга муносабати.

Библиотерапияда ишлатиш мумкинлиги нуқтаи назаридан адабий жанрлар таҳлили.

Махсус адабиёт медицина (тиббиёт)дан, психология, психотерапия, педагогика ва х.к. биринчи даражали аҳамият касб этувчи бўлиб, миждозга хотиржамлик, назорат жараёнларини мувофиқлаштириш билимларини беради. Бу китоблар обрўси бошқа жанрлардан олдин туришни тақазо этади. Шунинг учун библиотерапия рецептлари орасида бу асарлар кўп сонли бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Ушбу адабиётларнинг асосий вазифаси миждозга тўғри йўналиш, келажакка ишонч берувчи билимларни етказиш, ўзи ҳақида нотўғри тушунчаларни йўқ қилиб, мавжуд нуқсонларни енгиш жараёнида умумий фаолликни кучайтириш имконини беради.

Илмий-оммабоп адабиёт. Махсус адабиёт бажарадиган вазифани бажаради, аммо етарли билими, етарлича маданий- таълимот даражаси бўлмаган ўқувчиларга мўлжалланган. Унинг вазифаси миждоз ўзида ҳис қилаётган муаммолар ҳақида, мураккаб илмий соҳалар ҳақида умумий тафсилот олади.

Фалсафий адабиёт. Унинг вазифаси миждозга ўзи ҳақида тўлиқ, кенг қамровли маълумот бериш, бошқалар ҳақида, умуман дунё ҳақида тушунча беришга ёрдам беради. Ташқи реал дунё ички субъектив дунё орасидаги маъ-

лум бир конфликтлар фарқининг мавжудлигини тушиниш бўлиши мумкин ва бўлиши керак, ҳамда мавжудликни тушунтиради.

Буни тушунтириш мижозга хотиржамлик ва қониқиш ҳиссини беради. Фалсафий адабиёт бўлимига адабий танқидчилик, публицистика, адабиёт тарихи, фалсафа тарихи ва х.к.лар киради.

Биографик ва автобиографик адабиётлар.

Уларда тасвирланган ёрқин шахслар, уларнинг улкан муваффақиятлари ва ҳаётий қийинчиликлари мижозга ўзини тезроқ ва яхшироқ тушунишга ёрдам беради. Бунда идентификация (қиёслаш) услубидан фойдаланилади. Кўпинча улар беллетристика* адабиётидан кучлироқ таъсир этади, чунки реал факт, реал воқеалар қаламга олинади. Энг самарали асарлар қисқа, ёрқин биографиялар бўлиб, 50-70 бетни ташқил этиш керак. Ҳужжатли адабиёт ўзининг фактографик характери ва кичрайтирилган бадиий ижод самараси бўлгани учун кўпчиликка кучли таъсир этади.

Мумтоз (классик) адабиёт. Турлича таъсир эта оладиган катта имкониятларга эга бўлган адабиёт бўлиб, амалиёта уни ишлатиш мураккаблиги билан ажралиб туради. Катта бўлмаган асарлардан фойдаланиш тавсия этилади, аммо энг таниқлиларидан фойдаланишдан чекланиш керак, улар билан баъзи қийинчиликлар боғлиқ (мактабда ўрганилган ва х.к.), ўқишга мажбур бўлинган.

Кулгили ва хажвий адабиётлар. Мижозни ҳаётга кенг ва объектив қарашга ўргатади. Кулги моҳияти ҳар қандай ҳолатнинг кулгили томонларини топиб уларни ўзгартириш. Хажв мижозга турли қийин ҳолатларда ўзини эркин намоен қилишга имкон беради, ўзига ишонч ҳосил қилиш, муомала техникасини ўргатади, актуал (долзарб) бўлган ижобий имкониятларни сақлайди.

* беллетристика- ўқилиши енгил бўлган насрий саргузашт асар.

Афористик* адабиёт. Унда мужассам бўлган ёрқин образлар, чархланган фикрлар, бир-бирига зид ғоялар, лекин доимо мустаҳкам мантиқ мижоз дунё

карашининг чегараларини кенгайтиради. Бундан адабиёт ҳам ўзлаштирилади, руҳий фаолиятни тартибга солишга динамикага ёрдам беради.

Бундай адабиётни ўқиб борадиган мижоз ҳар-хил тўсиқ ва чеклашларга хотиржам муносабат билдиришга одатланади, қарама-қаршиликларни осон енгади, инсон сўз жавоҳирлари билан танишади.

Фольклор** ва эртак китоблар. Фольклорда бутун миллат, халқ, авлодлар дунёкараши йиғилган бўлади. Кўп асрлик ҳаётдаги оғзаки ижод жараёнида фольклор асарлари махсус синов-синоатлардан муваффақиятли ўтган. Инсонларнинг руҳий ҳолатларига мос бўлган, кўпчилик талабини қондирган эртак, миф, дostonлар ва х.к.авлоддан-авлодга ўтиб борган. Саҳийлик, ҳақиқат, одиллик, соддалик идеалларининг мавжудлиги улкан психотерапевтик тўлқин олиб келади.

Болалар билан специфик иш олиб боришда қўлланилади, уларнинг қийинчиликларини сезиши, ота-оналар билан муомалани йўлга қўйиш, ҳамда аёллар терапиясида самара беради.

Илмий фантастик адабиёт. Ушбу адабиётнинг бошқалардан фарқи оддий, кундалик воқеликдан ташқарига чиқа олишидир. Одамнинг баъзи хусусиятларини жуда кенгайтириб, муносабат ва ҳолатларини таранг қилиб, фантастик адабиёт уларни яхшироқ тушуниш ҳолатини, сезгиларнинг чегарасини аниқлайди. Мижознинг фаоллиги ва ҳаёлотни тартибга келтиради.

Детектив ва саргузашт адабиёт. Детектив ва саргузашт адабиётлар ўз қатор хусусиятларига биноан библиотерапияда алоҳида ўрин тутаяди. Улар оммавий ўқишга осон, ўта тушунарлилиги ҳаётий муаммоларни умумлаштириб, осон етказаяди.

Мижоз - бу ўлжа, унинг учун кундалик ҳолатлар тугуни мавжуд.

Детектив асарларда диққат- эътибор негатив ҳиссиётларга қаратилади, интуиция*** машқ қилинади. Доимо ҳаяжон ва қизиқишда ушлаб туришга катта эътибор қаратилади. Детектив асар ўқувчини хавф- ҳатарга ундайди, аналитик фикр юритишга, топқирликка ундайди, уни реал ҳолатдан чиқариб, фантастик ҳолатга етаклайди ва у ерда ҳимоялаб боради.

Драматургия. Пьесани ўқиётганда кўпинча, китобдан фарқли ўлароқ ўзини ижрочи шахс билан қиёслашга тўғри келади.

Пьеса мижозни диалогга, муомала қоидаларига, айникса, шахсий муомала қийинчиликларини сезадиганларга ўргатади. Пьеса мижозга ижод эркинлигини беради, ҳаёлот ривожига эрк беради.

Педагогик адабиёт. Махсус илмий адабиётлар билан биргаликда ота-оналар, педагоглар ҳамда улардан авлодга кичик бўлганлар билан муомала муаммоси вужудга келадиган одамлар коррекциясини шакллантириш учун фойдаланилади.

*Афоризм- доноларнинг улкан маъно англатувчи нафис, мантиқли ибора. **Фолклор-халқ оғзаки ижоди(достон, топишмоқ, халқ кўшиқлари, тез айтишлар).

***Интуиция-ички ҳиссиёт, ички сезги (олтинчи сезги) .

Юридик адабиётлар. Мижозга нотўғри ахлоқнинг кўпгина кўринишларининг сабабларини билиш имконини беради. Унинг ўз хулқи ва атрофдагиларнинг ноҳақлигини тушуниш имконини беради.

Йўналтирувчи соҳа адабиёти.Диагностика жараёнида у ёки бу сабабларга кўра мижозда катта таъсурот қолдирган китоблар аниқланади. Мижоз ўз психологи билан уларнинг кучли таъсирини таҳлил қилар экан, ўз муаммолари сабабини тушуниб етиши мумкин.

РАҚС ТЕРАПИЯСИ

Рақс терапияси, эмоционал номутаносиблиги мавжуд бўлган, муомала қилмаслик, ўзаро муомала муаммоси бўлган одамлар учун қўлланилади.

Бу услубни қўллаш психологдан чуқур тайёргарликни талаб қилади, чунки бундай таъсирда кучли эмоциялар уйғониши мумкин, бу эса ҳал этилишни талаб этади. Рақс ҳаракатлари жисмоний контакт ва шиддатли ўзаро муомала билан кучли ҳиссиёт уйғониши мумкин.

Рақс терапиясининг мақсади ўз танасини сезишни ривожлантириш, тана позитив образини яратиш, муомала одатларини ривожлантириш, сезгиларни

тадқиқ этиш ва гуруҳ тажрибасини ортириш. Рақс терапияси ривожланиши тарихида **К.Рудестам** катор ҳал қилувчи фактларни алоҳида кўрсатиб ўтади.

Биринчиси иккинчи жаҳон уруши майдонларидан қайтган ветеранларнинг жисмоний ва руҳий реабилитацияси билан боғлиқ. Рақс терапияси нонгиронларни ҳаётга қайтаришнинг ёрдамчи услуби бўлиб қолди. Уларнинг кўпчилиги гапира олмас эди, ёки уларга қаттиқ таъсир этишга истаклари йўқ эди. Рақс хоналаридаги машғулотлардан сўнг, улар енгиллик ва руҳий гармония ҳис қилганини айтишган.

Рақс терапиясининг оммавийлашуви кучайишининг яна бир сабаби 60-йилларда пайдо бўлган одамлар муносабати тренинг ҳаракати бўлиб, у янги экспериментал тадқиқотларни амалга оширишга замин бўлди. Бунда гуруҳлар билан ишлаш, шахсни ривожланириш, қатновчиларга ижобий самарасини берди. Ниҳоят янги рақс терапияси дастурларига қизиқиш новербал коммуникациялар тадқиқотлари томонидан кучайтирилди, айниқса инсон танасининг коммуникатив функциялари таҳлили катта ҳисса қўшди. Рақс терапияси асосан гуруҳ билан ишланганда қўлланилади.

Рақс терапиясининг асосий вазифаси тартибсиз ҳаракатларни амалга оширишдир. Рақс терапияси ҳаракатнинг маъно акс эттириши, эркинликка чорлайди, Ҳаракатчанликни ривожлантиради, жисмоний ва руҳий даражада кучни мустаҳкамлайди. Тана ва онг ягона бутунликни ташкил этади.

Асосий йўналиш қуйидагича талқин этилади: ҳаракат шахс хусусиятини акс эттиради. Ҳар қандай эмоционал силжишда одам ўзини ҳис этиши ўзгаради, хоҳ у руҳий, хоҳ у жисмоний бўлсин, шунга биноан бизнинг ҳаракатларимиз тийнати (характери) ўзгаради.

Рақс терапияси қуйидаги вазифаларни бажаришга қаратилган:

1. Гуруҳ аъзоларининг ўз таналарини сезиш ва уни ишлатиш имкониятини чуқурлаштириш. Бу қатнашчиларнинг жисмоний ва эмоционал аҳволини фақат яхшиламасдан кўпчилик учун яхшигина кўнгили очиш ҳам.

Биринчи машғулот бошидан психолог қатнашчиларни назорат қилиб, ҳар бирининг ҳаракат репертуарини кучли ва саёз томонларини ўрганади, сўнг қандай ҳаракат қайси мижозга тўғри келишини аниқлайди.

2. Ўз қадрини кучайтириш ҳиссиёти гуруҳ аъзоларида ўз танасининг позитив образини яратиш билан ҳосил қилинади. Жиддий ўзгаришлари мавжуд бўлган мижозлар ўз танаси билан атроф муҳит орасида чегара тортилганда, қийинчилик, ноқулайлик сезишлари мумкин. Бундай гуруҳларда рақс терапиясининг мақсади қатнашчиларнинг мутаносиб тана образини яратишдир. Рақс ўз танасини кўркем, ёқимли қилиш имконини беради, бу эса ” МЕН ” образини янада позитивлаштиради.

3. Ижтимоий кўникмаларни ривожлантириш- бу қатнашчиларнинг тегишли ёқимли тажрибаларини ҳосил қилиш йўли билан амалга оширилади. Рақс ҳаракатлари атрофдагилар билан ижтимоий нормал ахлоқ муносабатларини ўрнатишда нисбатан ҳавфсиз восита ҳисобланади. Рақс терапияси ижодий ҳамкорлик учун шароит яратиб беради, сўзлашувда ҳосил бўладиган тўсиқларни енгишга шароит яратади.

4. Ўз ҳиссиётлари билан мулоқот қилиш учун гуруҳ аъзоларига ёрдам. Бу ҳис билан ҳаракат ўртасида боғланиш ҳосил қилиш билан амалга оширилади. Мижоз садолар остидаги рақс ҳаракатларига ижодий ёндошса, рақс экспрессивлик ҳосил қилиб, яширинган ҳиссиётни юзага чиқаради ва рухий сиқилиш манбаи бўлган яширин конфликтларни татқиқ этиш имконини беради. Бунда “катарсис” психодинамик тушунчаси рақсга тааллуқли бўлади, чунки унинг ҳаракатлари яширин ҳисларни озодликка чиқаради, бу эса тўғридан-тўғри коррекцион маънога эга. Рақс ҳаракатлари тебраниш ва чўзилишни ўз ичига олса, фақат экспрессив бўлмай, жисмоний сиқилишнинг олдини олади.

5. “Сеҳрли ҳалқа” яратиш. Гуруҳларда шуғулланиш қатнашчиларнинг ҳамкорликда ишлаши назарда тутилади. Бу ўйинлар, имо-ишоралар билан эксперимент, ҳатти- ҳаракат ва бошқа новербал мулоқат шакллари дир. Бунинг барчаси бутунлигича қатнашчиларнинг гуруҳ тажрибасини орттириш

имконини беради, барча комплекслар онгсиз равишда берк, барқарор мажмуа-“сеҳрли ҳалқа ” пайдо қилади. Юқорида айтилганлардан ташқари қуйидаги ишлар амалга оширилади.

- ҳаракат фаоллигини ошириш; коммуникатив тренинг ва ижтимоий терапевтик муомалани ошириш;
- миждоз аҳлоқий стереотипини таҳлил қилиш, уни ўз-ўзини тушуниш диагностик материални олиш;
- миждознинг эркинлик ҳиссини ошириш, ривожнинг аутентик йўллари қидириш.

Рақс терапиясининг махсус машқлари ўз ичида эркин тебраниш, доимий тетиклик ва танани назорат қилувчи ҳаракатлар, эркин ва назоратли нафас олиш даври билан боғлиқ алмашувчи ҳаракатлар, хона ичида аниқ белгиланган йўналишда ҳаракатни назарда тутуди.

Биринчи босқичда, бир неча дақиқани банд қилади, рақс терапияси машғулотлари даставвал баданни қиздириб, барча қатнашчи ўз танасини, мусиқачи созини созлагани каби ишлашига ҳозирлайди.

Бошланғич машқлар жисмоний(қизиб олиш), руҳий (ҳиссиётларни солиштириш) ва ижтимоий таснифга эга.

Улардан бир тури турли куйлар (пупури) аралашмаси остида бетартиб эркин ҳолдаги ҳаракатлар. Бундаги машқлар силкиниш, тортишиш, тебраниш, чапак чалиш, майда тўлқинли тебранишлар бўлиб, кафт ва билаклардан бошланиб, тирсак, елка, кўкрак қафасига қадар боради. Машқлар бутун гуруҳ яхшигина қизиб олгунига қадар давом этади.

Иккинчи босқичда умум гуруҳ мавзуи ишлаб чиқилади. Масалан, учрашув ва ҳайрлашув мавзуси ишлаб чиқилади. Ҳаракат даражасида алоҳида тана аъзолари “учршуви” ва ҳайрлашиши мумкин. Қўл кафти ва тирсаклар “учрашиши ва шу он “Ҳайрлашиши” ёки, “учрашиши” ва “уришишга киришиши” ёки “кучоқлашиши” мумкин. Гуруҳнинг аъзолари орасидаги ўзаро ҳаракатларида кафт тирсак билан учрашиши ва х.к. бўлиши мумкин.

Сўнги босқичда мавзу бутун гуруҳга ажратилган майдондан фойдаланиб ишлаб чиқилади, бунда ҳаракат тезлиги ва кетма-кетлиги ўзгартириб турилиши мумкин. Раҳбар қатнашчилар ҳаракати характерини тушунтириб беради ёки кўрсатиб беради.

Ҳаракат рўйхатини кенгайтиришда гуруҳ аъзоларига ёрдам ва ҳаракат таҳлилини ташҳислаш учун Р.Лобанов томонидан ишлаб чиқилган “Ҳаракат шакли таҳлили тизими” дан фойдаланилади.

Р.Лобан(1960) ҳаракат ташҳиси ва таҳлили таърифи тизимини ишлаб чиқди, у “ҳаракат тизими ” ёки “ҳаракат шакли” номи билан таниқли бўлиб, динамик ва фазовий ҳаракатлар йўналишини махсус белгиларига асосланган.

Лобанов бўйича ҳаракат динамикаси тўрт ўлчам билан белгиланади:

1. фазо.
2. куч.
3. вақт.
4. оқим.

Ҳар бир ўлчам икки қутбга эга: фазо, у тўғри ёки кўп нуқтал куч-бақувват ва енгил, вақт- тез ва сокин; оқим- эркин ёки чекланган булади.

МУСИҚАТЕРАПИЯ.

Музикатерапияда даволовчи метод муסיқа орқали бўлади. Муסיқа билан даволаш ҳиссиётларни пасайишида, кўрқувда, тил билан бўлган муоммаларда, тарбиянинг бузилиши каби нуқсонларда ёрдам беради.

Иккинчи жаҳон уришидан сунг 2та мустақил оқим ажралиб чикди: Америка ва швед мактаблари.

Америка музикатерапияси 2 томонлама даволовчи таъсирлари бўлган услубдир. Бу: мослаштирувчи ва муозанатга келтирувчидир.

Мусиқанинг нафакат ҳиссиётларнинг зурикишини нормаллаштиради, балки хирсий мувозанат учун ҳам асосий жой эгаллайди.

Швед мактаби-рухшиносликнинг энг чуқур катламида жойлашган бўлиб, музикатерапияни даволаш жаройонида энг асосий уринга куяди. Альтшулер

даволашда шундай терапевтик ёндошишга асос солдики, бу ерда музика беморларнинг жисмоний ҳолатига ҳам катта ўзгартириш кирита оларкан. У бу принципти музикатерапиянинг ўз принципти деб аталади. Беморнинг ахволига караб турли тонусдаги музикалар танланган. Депрессия (тушкунлик)даги беморлар учун осуда музика танланса, уларни хайожонлантириш учун баланд, тез темпдаги музика танланган. Музикатерапияда –етакчи ролни музикани тугри танлашни билиш туради 1916-йил В. М Бехтерев шундай деб ёзган эди: Музикаий асар, инсонларнинг ҳолатига караб, уларда турлича таассурот колдиради, айримлари тиникиб, дам олишга сабаб булса, айримлари нафакат ёкмайди балки асабига тегади. Бу инсон рухиятига боғлиқдир. Юрак уриши ва нафас олиш темпи музика охангига караб ўзгаради. Жангу-жадаллар, маршлар вақтида тез жарангдор, катъий музикалар инсонларни шижоъат билан ишга киришишларига сабаб бўлган марш ритмлари инсонларни тетиклаштиради. Вальс-эса сокинлантирувчи ҳолатга олиб келади.

Музика асбоблари ичида етакчи уринни-орган тутуди. Унинг аниқ, жарангдор ва давомли оханглари кўпчиликга яхши таъсир ўтказади. Юрак-қон томирлари системаси музикага жуда тез мослашади. Бу пайтда пульс пасаяди, юрак кискариши тезлашади, қон босими пасайиб, қон томирлари кенгаяр экан. Инсон ёкимли музика таъсирида нафакат тебрана бошлайди, қайта уни биргаликда такрорлай бошлайди,

Музикатерапиянинг турли аспектларига бағишланган адабий таҳлиллар Л.С.Брусиловский(1971) В.Ю.Завьялов(1995) К.Швабе(1974) ва бошқаларнинг асарларида ёритилган.

Музикатерапиянинг 4та асосий йўналиши бор:

1. Психотерапияда эмоционал фаоллашуви.
2. Шахслараро мулоқат малакаларини ривожлантириш.
3. Психовегетатив жараёнларга тугри ёндашиш таъсири.
4. Эстетик талабларнинг кучайиши-катарсис-эмоционал ҳолатини тартибга солувчи шароит.-шахсий кечинмаларни тушинишини енгиллаштириш;

-ҳаётий муаммоларни конфронтация қилиш;

-жамиятдаги фаолликнинг ошиши.

Мижозларнинг фаолиligига қараб, музикатерапия жараёнидаги даражалар фаол ва суст бўлади.

Фаол даражада-мижоз нафакат эшитади,хатто ўзи ҳам бунда иштирок этади;Суст даражада- мижоз фақат эшитади.

Фаол музикатерапияда музика асбобларини чалиш яққа ва гуруҳ тартибида бўлиши мумкин. Музикани яқши эслаб қолиш ёки тушиниши учун ,ундаги қайфиятлар,образлар,жараён ҳақида маълумот бериш етарлидир.

-Алоқа бағловчи психатерапия мижоз ва психолог орасини яқинлаштиради,бунда музикани биргаликда тинглашади ва шу асосда мижозда ишонч хисси ҳосил қилинади

2.Реактив психатерапия-катарсисни забт этишга йуналтирилган.

Бу даволаш усулларида гуруҳда музика тингланади,кейин шахсий ҳолатлар,таасуротлар,фикрлар,фантазиялар муҳокама қилинади. Битта машғулот 5-10 минутлик музика эшитишидан иборат булади.

1-асар соқин, бушаштирувчи музика булиб, гуруҳ аъзоларини қайфиятини яқшилашга, алоқа урнатишга, гуруҳдаги иқлимни яқшилашга йуналтирилган булиши лозим

2-асар-асосий оғирликни билдирувчи.зуриқишли музикадир.

Бу асар мижозни ўйлантиришга, фикрлашга мажбур қилиши шарт. Бу асар кўпроқ анализга сабаб бўлиши керак.

3-асар- зўриқишни ечиб, осойишталикни қайтаришга хизмат қилиши керак, ёки бўлмаса айримлардаги тушкинликни кўтарувчи восита бўлиши керак. Гуруҳда ишлаш жараёнлари кўпгина қўшимча вазифалардан иборатдир:

1.Мижоз бошқаларга қараб қимга бу асар қандай таъсир қилаётганлигини англай олиши керак.

2.Эшиттирилган асарлардан қайсилари гуруҳнинг қайси аъзосига мос келади.

Музикий асарларнинг ижро этилиши, ишончга асосланган муҳитни келтириб чиқаради.

Музикатерапиянинг фаол варианты учун кўнгироқчалар, барабан, цимбале танланади. Мижоз ўзи ва шериги учун асбоб танлайди ва ўртада муסיқий диалог бошланади.

Гуруҳлардаги сустр музикатерапия мунтазам холда хафтада 2 марта (6-8 киши орасида) ўтказилади, бунда классик муסיқа тингланади. Бундан мақсад - мижоз кайфиятини ўзгартириш, кечинмалардан чалғитиш, диққатни чалғитишдан иборатдир.

ПСИХОКОРРЕКЦИОН МАШҒУЛОТЛАРДАН НАМУНАЛАР

Мулоқотчанликни ривожлантириш усуллари

Келтирилган машқлар "Игры-обучение, тренинг-досуг" номли тўплам (В.В.Петрусин таҳрири остида) дан олинган. Мазкур машқлар ёрдамида мулоқот-тренинги яхлит дастурини тузиш мумкин, шунингдек, кичик, кичик мактаб ешидаги ўқувчилари билан ҳам, катталар билан ҳам ишлашда фойдаланиш мумкин.

Танишув ўйини

Давра атрофида ўтираемиз. Ўзингиз, сизнинг характерингизда энг муҳим, энг ,, ,, ,, ,, ,, ,, - жиҳатлар тўғрисида ўйлашингизни тавсия этаемиз. Энди буни қисқа шаклда ифода этишга уриниб кўринг. У шеърый шаклда бўлиши ҳам мумкин. Масалан, "Муз ва олов", "Гоҳ ҳайвондек ўқирса, гоҳ гўдакдек йиғлайди", "Вазмин, ғамгин, камгап" ва бошқалар. Марҳамат! Ўйлаб олдингизми? Яхши. Ҳозир давра бўйлаб навбат билан бошловчи ёнида ўтирган ўнг томондаги иштирокчидан бошлаб ўзингизни таништиришни бошланг. Аввало ўз исмингизни, кейин ўзигиз ҳақингизда бир неча сўз

айтинг. Агар ўзингизни бир ибора, шеър ёки ўхшатишлар билан ифода этсангиз ундан ҳам яхши. Ҳозирни ўзида ўйлаган фикрингизни баён этинг. Раҳмат. Биз бир-биримизга томон бир қадам ташладик. Кимларнинг тақдироти сизда катта таасурот қолдирди? Бошловчи бошқаради. Раҳмат ўйин тугади.

Метафора, ўхшатиш ўйини

Ҳар бир инсон ўзининг атрофдагиларда қандай таасурот қолдириши, қандай хисларни уйғотишини, қай хусусиялари тан олиниб, қай жиҳатлари умуман эътиборсиз қолишни билишни истайди.

Ўз касбининг бадиий образини ҳамкорликда яратишдек ижодий жараёнда иштирок этишга барчани тақлиф этамиз. Бунинг учун хоҳлаган иштирокчи ижод учун предмет сифатида даврандан чиқиб, ўртага ўтиришини сўраймиз. Марҳамат. Энди иштирокчиларга топширик: қаҳрамонингизга карагонингизда сизда қандай образ ҳақида фикр туғулмоқда? Мазкур образга расмда қандай жиҳатларни қўшиб чизган бўлардингиз? Унинг атрофида қандай инсонлар бўлиши мумкинми? Расм фонида қандай жиҳозлар бўлиши мумкин? Буларнинг барчаси қайси даврларни эслатади?

Масалан, бизнинг қаҳрамонимиз атрофида сув мавжудотлари бўлган денгизда сузиб бораётган сув париси образини ёдга солиши ёки кенг сахро бўйлаб қаергалиги номаълум бўлган томонга йўл олган ёлғиз саёҳатчига ўхшаши каби фикрлар туғилиши мумкин. Демак, шу мавзуда ўз ижодий ғояларингиз билан ўртоқлашинг. Раҳмат. Яна ўингизни четдан кўришни хоҳловчилар борми? Бошловчи бошқаради. Марҳамат. Келинг, таасуротларни ўртоқлашамиз. Бошловчи бошқаради. Раҳмат, шу билан ўйин тугади.

Символика, рамзийлик ўйини

Диққат! Бугунги учрашувимизда ҳар биримиз ўз шахсий рамзини ўйлаб топиши керак. Ҳар ким ҳозир уч рамзни: биринчидан тахаллус, иккинчидан алоҳида номли белги ва учинчидан, шиорингизни ўйлаб топинг. Алоҳида

номли белгини қоғозга чизишингиз зарур. У жуда оддий ва рамзий бўлиши керак. Шиор қисқа ва образли бўлсин. Демак. таҳаллус, алоҳида белги ва шиор. Масалан, таҳаллус - "Собир амаки", алоҳида белги - "белкурак", шиор - "Чуқур кавлайман".

Агар топшириқ тушунарли бўлса, ишга киришишингиз мумкин. Такрорлайман, ҳозир ҳар ким ўзига таҳаллус, алоҳида номдаги белги ва шиор ўйлаб топади. Марҳамат. Яхши. Энди ўз чизган расмларингизни алмаштириб, йиғилганлар шахсига бирма-бир таъриф бериб чиқишингиз, муҳокама этишингиз мумкин.

Бундай ташқари, сиз гуруҳ иштирокчилари танлаган рамзий белгилардан энг зўрини танлашингиз зарур. Беш баллик мезон асосида ҳар бир иштирокчини баҳолаб таҳаллус, алоҳида номдаги белги ва шиорлариги берилган баҳоларининг умумий йиғиндисини аниқланг.

Демак, ўз варақларимизни давра бўйлаб айлантирамиз. Навбат билан уларни баҳолаб борамиз. марҳамат. Баракалла. Энди ҳар бир ишга берилган баллар йиғиндисини аниқлаб, ким ўзини рамзий белгисини энг зўр ифода эта олганини аниқлашимиз жоиз. Марҳамат. Раҳмат. Бизнинг рамзий тестимиз яқунланди.

Кимни нима учун ёқтирамиз ўйини

Биз атрофдагилар билан ўзаро алоқада бўлиб, кимнидир ёқтиришимиз ёки ёқтирмаслигимиз мумкин. Бу инсонларни баҳолаш ҳолатимизни уларнинг ички шахсий хусусиятлари билан боғлаймиз. Келинг, инсонлардаги қандай хусусиятларни юқори баҳолаб, қабул қилишимизни аниқлашга уриниб қўрайлик. Топшириқни ёзма тарзда бажарамиз. Қоғоз варағини олиб, гуруҳ аъзолари орасида ўзингизга кўп томонлари билан ёқадиган шахсни танланг. Мазкур инсондаги шахсий хусусиятлардан сизга алоҳида ёқадиган бештасини кўрсатинг. Шундай қилиб, инсонни ўзини кўрсатмаган ҳолда ундаги сиз учун алоҳида аҳамиятга эга бешта шахсий хусусиятини қоғозга ёзинг. Бошладик!. Вақт тугади. Энди марҳамат қилиб, навбат билан ўз тавсифларингизни ўқинг. Биз эса ушбу тавсифлар кимга тегишли эканлигини

аниқлашга ҳаракат қиламиз. Марҳамат, ким бошлайди? Чапдан ўнг томонга қилиб бошлашимиз мумкин.

Энди яқун яшаш мумкин. Бошловчи, марҳамат қилиб, иштирокчилар ҳақидаги тавсифлардан кимни ҳаммадан аввал билиб олдик. Ким энг машҳур шахс сифатида ифода этилди. Кимни ҳаммадан тез аниқлаш мумкин бўлди. Бошловчи сўз сизга. Раҳмат. Шу билан ўйинимиз тугади.

Давра бўйлаб ип узатиш ўйини

Оддийгина бир содда гапни танлаб оламиз. Масалан, "Боғда олмалар пишибди"(Силкитиб шамоллар, дўпир-дўпир тушибди). Энди ўнг томондаги биринчи иштирокчидан бошлаб, бу гапни навбат билан талаффуз этишни сўраймиз. Ҳар бир иштирокчи гапни янги оҳанг(интонация)(сўрок, буруқ, хис-ҳаяжон, ҳайрат, бефарқлик ва бошқалар) билан ифода этиши керак. Агар иштирокчи янги маъно оҳангини ўйлаб топа олмаса, ўйиндан чиқарилади. Ўйин даврада (3-4)иштирокчи ғолиблар аниқланмагунча шу тарзда давом этади. Шундай қилиб, бошлашга буйруқ берилиши билан экрандан ўнг томондан ўтирган иштирокчилардан бошлаймиз. Биргина оддий-содда гапни турли маъно оҳангларида талаффуз этишни бошладик. Маъно оҳангини такрорлаш мумкин эмас. Ким янги маъно оҳангини ўйлаб тополмаса, ўйиндан чиқади. Ўйин даврада (3-4)иштирокчи ғолиблар қолмагунча давом эттирилади. Балки давра иштирокчилари янги маъно оҳангини ўйлаб топа олмасалар, ўйинни эртароқ тугатишимиз мумкин. Диққат бошладик. Раҳмат. Ғолибларни олқишлаймиз.

Ушбу психологик машқ усуллари Е.И.Роговнинг "Настольная книга практического психолога" тўпламидан олинган.

Хотирани ривожлантириш усуллари

Мураккаб - эслаб қол!

Психолог болаларга ёзилиши мураккаб бўлган 10 та сўзни 25-30 сек. давомида кўрсатади ва уларни олиб кўяди. Сўнгра диктовка остида болалар бу сўзларни вараққа ёзадилар. Бу ҳолатда кўриш хотираси эшитиш

хотирасига “ёрдам беради”. Барча сўзларни тўғри ёзганлар ютади.

Ассоциация

Психолог болаларга “Хотирангизни яхшилаш учун ишлашга тайёрланинг. Хотира яхши бўлиши учун уни бу ишни бажаришга ҳаракат қиламиз. Сизларга эслаб қолишингиз учун 50 та сўз ўқиб берилади. Сўзларни мустаҳкам ва тўғри кетма-кетликда эслаб қолиш лозим” деб айтади.

Демак, ҳозир сўзлар эслаб қолишингиз лозим бўлган 50 та сўзни эшитасиз. Қўрқманг! Сизни қаршингиздаги экранда кўраётган таянч сўзлар ёрдам беради. Бу таянч сўзлар доимо кўз олдингизда бўлади. Аммо, улар сизга қандай ёрдам беради? Мана бундай. Биз сизга ўқиб эшиттирадиган сўзлар қаторини сиз образли, кўргазмали равишда экрандаги таянч сўзларга боғлашингиз лозим. Масалан, биринчи сўз ўқилди: “шаҳар”. Сиз экранга қарайсиз, таянч сўзлар қаторидаги “великан” сўзини топасиз ва лилипутлар шаҳридаги кўчаларда кичикина уйлар орасидан эҳтиёткорлик билан ўтаётган бахайбат одамни тасаввур қиласиз.

Масалан, эслаб қолиш лозим бўлган иккинчи сўз “самолёт” бўлсин. Экрандаги таянч сўз эса – “эшак”. Сиз дарров сувда сузаётгандек булутлар орасидан эшаклар ёрдамида янги конструкцияси самолётни тасаввур қиласиз. Бундай образли ассоциациялар турли узунликдаги сўзлар қаторини яхши эсаб қолишга ёрдам беради.

Келинг, уриниб кўрамиз! Марҳамат! Биз сўзларни, атиги 50та сўзни секин ўқиймиз, сиз эса бу вақтда экрандаги таянч сўзлар ёрдамида уларнинг ассоциациясини ўрнатасиз. Бошладик!

Узум, балкон, кўйлак, томорқа, ташриф, чўнтак, станок, тажовуз, кобра, сирға, ари, чизик, шовқин, силлик, урушқоқ, кум, бигуди, кувноқлик, қаймоқ, кўрсатгич, марганец, сичқон, адмирал, астероид, чинни, кит, ака, уста, дивизия, қиз бола, марка, бўйин, тарозининг тоши, аукцион, фарзин, баян, консенсус, шакл, иссиқ, зиг-заг, телефон.

Жуда яхши. Сиз ҳозир 50 та сўзни эслаб қолдингиз. Биз бу сўзлар сизнинг хотирангизда ёрқин акс этди, деб ўйлайсиз.

Ҳозир эса қоғоз варағи олиб бу сўзларни экрандаги таянч сўзлардан фойдаланиб ёзиб эсга туширинг. Агарда қандайдир сўзларни эслай олмасангиз, ўзингиздаги рўйхатда бу сўз ўрнига қўйинг. Марҳамат. Раҳмат. Ўйлаймизки, сиз сўзларни эсга тушура олдингиз. Ҳозир эса сўзлар рўйхатини яна бир марта танланг. Сиз тўғри эслаган сўларингизга белги қўйинг. Марҳамат. Узум, балкон, кўйлак, томорқа, ташриф, чўнтак, станок, тажовуз, кобра, сирға, ари, чизик, шовқин, силлиқ, урушқоқ, кум, бигуди, қувноқлик, каймоқ, кўрсатгич, марганец, сичқон, адмирал, астероид, фарфор, кит, ака, уста, дивизия, қиз бола, марка, бўйин, тарозининг тоши, аукцион, фарзин, баян, консенсус, шакл, иссиқ, зиг-заг, телефон сўзларни такрорлаб ёзиш.

Энди сўз тўғри эслаган сўзларингизнинг сонини санаб чиқинг. Бу тест ўтказишдаги сизнинг кўрсатган натижаларингиз бўлади. Демак, сиз тўғри эслаб қолган сўзларингизнинг сонини сананг. Марҳамат. Раҳмат. Шунинг билан ассоциатив тестимиз якунланди.

Адашиб қолган ҳикоячи

Қатнашчилар доира бўлиб ўтирадилар. Етакчи суҳбатнинг мавзусини белгилайди. Қайнатгичлардан бири уни давом эттиради, сўнгра тасодифий ассоциацияларга берилиб суҳбатни бошқа мавзуга буради. У бир мавзудан бошқасига, сўнгра учинчисига ўтади, “ҳикоячини”, “сўзлаб беришни” чигаллаштиришга ҳаракат қилади. Сўнгра сўзловчи имо-ишора билан сўзни бошқа қатнашчига беради. Сўз ҳар кимга берилиши мумкин, шунинг учун ўйиннинг боришини барча кузатиб боради. Кимга “танлов” тутган бўлса, ўша одам сўзлашувнинг “чигални” ечиши, яъни ўзидан аввалги сўзловчининг барча ассоциатив ўтмишларига қисқа изох бериши, охиридан бошига келиши лозим. У етакчи таклиф этган дастлабки мавзуга қайтади. Сўнгра унинг ўзи сўзлашувни чигаллаштиради бошқа иштирокчига сўз беради ва шу тарзда давом эттирилади.

Ассоциациялардан қочиш

Қатнашчилар доира бўлиб ўтиришади. Етакчи тасодифий иккита сўз

айтади. Қатнашчилардан бири етакчи айтган иккинчи сўзни биринчиси билан боғлайдиган образни овоз чиқариб тасвирлайди. Сўнгра образ ҳосил қилган қатнашчи сўзни кейинги қатнашчига, ундан чап қўл томонда ўтирган ўйинчига беради. У учинчи сўзни етакчининг иккинчи сўзи билан боғлайди, ўзининг сўзини- энди занжирдаги тўртинчи сўзни – топшириқ сифатида ўзининг чап томонида ўтирган қатнашчига узатади. Ўйин доира бўйлаб айланади ва ҳар бир доиранинг охирида етакчи секундамер бўйича сарфланган вақтни айтади. Етакчи тўсатдан ўйинни тўхташи ва қатнашчиларнинг бирортасига барча сўзларни такрорлашни таклиф этиш ҳуқуқига эга. Агарда қатнашчи фақатгина ўзининг сўзларини эсласа, демак у шахсий муваффақият тарафдори бўлиб ўйинда иштирок этмайди.

Домино

Бу ўйинни ўтказиш учун откриткалар тўплами ёки болалар лотосидан расмлар, ёки алифбо расмлари керак бўлади. Ҳар бир қатнашчига расми беркитилган ҳолда бир неча карта тақсимланади. Биринчи қатнашчи ўзининг карталаридан бирини расмини кўрсатган ҳолда олдига қўяди ва ҳикоя қилишни бошлайди. Бу ҳикоя, эртак, фантазия, хажвий ҳикоя, беъмани туш – нима бўлишидан қатъий назар ўзининг сюжетига расмда тасвирланган нарса киритиши зарур. Ўзининг ҳикояси парчасини тугатиб, ўйинни бошлаган қўлини текказиш йўли билан сўзни қўшнисига беради. У ўзининг картасини расмини олиб столга қўяди тўхтатилган сюжетни шундай тарзда давом эттирадики, ҳикоя унинг расмини ҳам қамраб олган бўлиши лозим. Ўйин доира тарзида ҳаракат қилади. Ҳар бир қатнашчи умумий ҳикояга ўзининг расмларини қўяди ва доира бўйлаб қўйилган расмлар то карталар тугагунча узун бўлиб жойлашади. Ўйин тугаганида етакчи карталарнинг расмларини беркитиб бошқа томони билан қўйиш ва гуруҳга хотираси бўйича уларнинг қўйилган кетма-кетлигини тиклашни таклиф этиш мумкин.

Калейдоскоп

Ўйиннинг барча иштирокчилари экран олдида ярим доира бўлиб

турадилар. Ўйин боши экран олдига чиқиб, иштирокчиларга юзи томони билан туради. Ўйинчилар ўйин бошига навбат билан ўзи ёқтирган рангни айтадилар. Сўнгра ўйинбоши орқаси билан ўгирилади, ўйинчилар тезда ўринларини алмаштирадилар. Ўйин боши яна ўйинчилар томонга ўгирилганда унга қайси ўйинчига қандай ранг ёқишини айтиш лозим. Психолог: “Менимча, ҳаммаси жуда осон-а?” келинг, бир ўйнаб кўрамиз. Демак, экранга қараб турунлар. Ўйинбоши, рангларни эслаб қолинлар ва ўгирилинлар, сўнгра, аввалги холатга қайтиб бу рангларни топинлар”. Кимни ранги топилмаса ўша кейинги ўйинбоши бўлади, сўнгра барча бошқалар. Демак, бошлаймиз. Раҳмат, ўйин тамом бўлди.

Тахистоскоп

Гуруҳ доира бўлиб ўтиради. Қатнашчиларнинг биттаси ёки иккитаси доиранинг марказида туради. Чироқ ўчирилади ва доира ичида турган қатнашчилар турли холатда қимирламай турадилар. Сигнал бўйича қисқа вақтга чироқ ёқилади ва шу заҳотиёқ ўчирилади. Чироқ ёқилган онда доира бўлиб ўтирганлар доира марказида турганларнинг холатини иложи борича аниқ эслаб қолишга ҳаракат қиладилар. Чироқ ўчганида қоронғиликда доира марказидагилар ўзларининг жойларига қайтадилар. Сўнгра чироқ ёқилади, ва гуруҳ аъзолари (марказда турганлардан ташқари) биргаликда нимани кўрганларини эшлашга ҳаракат қиладилар. Натурачиларни марказга қайтарадилар ва гуруҳнинг фикри бўйича чироқ ёқмаганда қай холатдалигини яна тиклайдилар. Гуруҳ бир умумий фикрга ёки бир неча альтернатив ечимга келганидан сўнг доира марказидаги қийинчиликлар ўзларини холатларини такроран кўрсатадилар.

Чалкашлик

Ўйинбоши танланади. Бошқа ўйинчилар бир-бирларини кўлларидадан ушлаб доира ҳосил қиладилар. Марҳамат! Кўрсатма бўйича ўйинбоши хонадан чиқади ва қачон чақиришганда ўша ерга қайтади. Унинг йўқлигида бошқа ўйинчилар ўзининг доирасидаги холатини ўзгартириб

чигаллашадилар, аммо қўлларини қўйиб юбормайдилар. Ўйин боши хонага қайтганида иштирокчилар дастлаб қай ҳолатда турганликларини аниқлаш лозим.

Психолог: “Демак, бир-биримизни қўлларимизни ушлаймиз. Ўйинбоши, каранг-чи, ким-кимдан кейин турибди. Хонадан чиқинг, чақирилганда қайтасиз. Бошладик! Ўйин боши, киринг, дастлабки кетма-кетликни аниқланг. Марҳамат!

Энди сизнинг истаганингиз ўйин боши бўлиши мумкин. Ўйинни бир неча бор такрорлаймиз. Раҳмат, ўйин тугади”.

Айғоқчи

Қатнашчилардан бирини – “айғоқчи” килиб танланади. Етакчи айтади: “Ҳамма жим, котиб турсин” – гуруҳ қимирламай туради. Ҳар бир иштирокчи ўзининг ҳолатини эслаб қолади, “айғоқчи” эса барчанинг ҳолатини эслаб қолишга ҳаракат қилади. “Айғоқчи” ўйин қатнашчиларининг ҳолати ва ташқи кўринишини диққат билан ўрганиб кўзини юмади (ёки хонадан чиқади). Бу вақтда қатнашчилар ўзларининг кийимларида, ҳолатларида атроф ёки бирор нарсада бир неча ўзгаришлар қиладилар. Ўзгаришлар амалга оширилгандан сўнг “айғоқчи” кўзини очади (ёки хонага қайтади). Унинг вазифаси – барча ўзгаришларни аниқлаш.

Асаб нерв тизимининг мустаҳкамлиги

Ҳозирги кескин ва шиддатли тарзда ўзгариб бораётган бир даврда барча стресс ва бошқа психологик зўриқишларга чидай олишни билиши керак. Ҳар қандай вазиятда ҳам зиёли, одоб-ахлоқли инсон сифатида ўзини тута билиш, умуман ҳеч кимга қўл кўтармаслик, овоз оҳангида қўполлик қилмаслик ва бошқаларни, айниқса, ўзидан катта инсонларни жеркмаслик ҳамда кўрслик қилмаслик, кесатиқ, гина ва жаҳл каби салбий таъсир этувчи жиҳатларга эрк бермаслик шарт. Сабаби табиат инсонларни барча жонзодлар ичида энг ақлли ва тафаккурга эга килиб яратган. Шу боис, кундалик турмушда

учрайдиган барча вазиятларда ҳам инсон номига муносиб бўлиб, хатти ҳаракат қилиш зарур. Ҳаётда хатто ўйин жараёнларида ҳам бизни ҳаддан ташқари кучли ҳаяжонлар кутиб туради. Бу ҳолат билан қандай курашиш керак? Балки асаб тизимларининг вазминлиги ва мустаҳкамлиги тўғрисида ўйлаш зарурдир. Ўзини тута билиш ва вазминлик барчага ва албатта психологик тренинг бошловчиларига жуда ҳам зарур. Психолог барчасини хотиржам, бир текис, ишончли, қувонч билан, тетик, бардам бажарса – буларнинг барчаси унинг қўл остидагиларга ҳам ўтади. Мустаҳкам асабларга эга бўлиши – ҳар бир ўқитувчининг орзуси. Лекин бунга қандай эришиш мумкин? Хотиржамлик ва совуққонликка ўзини йўналтиришдан фойдаланиш мумкин. Бунинг учун бўшашиш ва кўзларни юмиб, хотиржамлик, ўзини тутиш, вазминликка йўналган бир неча ибораларни такрорлаш зарур. Сўзлардан фойдаланишда ички сезгилар ва хаёлларингиз сизга ёрдам беради, аммо қандайдир хаёлий идеалдан фойдаланилса, ушбу образга киришга ҳаракат қилинса, унда кўзингизни очиб, дунёга бошқача назар билан қарашигиз мумкин бўлади. Марҳамат.

Агар кучли ҳаяжонлансангиз, толиқсангиз, асабийлашсангиз қуйидаги машқларни бажариш яхши ёрдам беради. Кўзларни юмиб, бўшашиш керак ва хаёлан ўз асаб тизимларинингизни мустаҳкамлашга тайёрланасиз. Энергетик ресурсларингиз қандай ошиб бораётганлигини, барқарорлик қайтаётганлигини, чексиз имкониятлар пайдо бўлаётганлигини, асабларингиз соғломлашаётганлиги, кучаяётганлигини, гўё темирга айланаётганлигини ҳис қилинг. Қайфиятингиз яхши, саломатлигингиз жойида, хурсандсиз. Жисмоний чидамлилигингиз ошади, юрагингиз соғлом, бақувват. Бутун танангиздаги нервлар ёш, мустаҳкам, чидамли, хотиржам. Фикрингиз аниқ, ёрқин. Куч–қувватга тўлиб тошгансиз. Организмингиз тез, чаққон ҳаракатларни талаб қилади. Энди сиз ҳар қандай оғир ишларни ҳам бемалол қийналмасдан бажара оласиз.

Аутоген машқлар

Бўшашиш кўникмаларини эгаллаш энг самарали методи сўзсиз аутоген машқ ҳисобланади (Аутоген машқлар). Аутоген машқлар методикасининг асосий қоидалари сифатида қуйидагиларни кўрсатиш мумкин: тез ва чуқур тана мускулларини тўла бўшашиш ҳолатини юзага келтириш, маҳаллий қонтомирлари ҳолатига ихтиёрий таъсир кўрсатиш ёрдамида оёқ ва қўлларда иссиқлик ҳиссини ҳосил қилишни билиш; юрак уришини ихтиёрий бошқариш; нафас олиш чуқурлиги ва тезлигига таъсир кўрсатишни; қорин атрофида иссиқликни, пешона атрофида музлаш ҳолатини ҳосил қилишни билиш.

Аутоген машқлар асосини ўзини ишонтириш ташкил қилади. Амалиёт бўшашган ҳолатда энг ёрқин тасаввурларни юзага келтириш мумкинлигини кўрсатади. Мана шу сабабли ўзини ишонтириш, табиий аутогипноз учун тунги уйқудан кейинги ва ухлашдан олдинги вақт энг қулай вақт ҳисобланади. Агар бироз ўйлаб кўрсак, “чап ёнинг билан турдингми” иборасини тушуниб оламиз. Аввалига уйғонган пайтингизда қандайдир жуда яхши ҳолатни тасаввур қилиб кўринг - шунда кайфиятингиз кун давомида одатдагидан юқори бўлганлигини ҳис этасиз. Эрталабки ва кечқурунги соатлардан ташқари вақтда аутоген машқларни ҳаётингиз тартиби ва ритмига қараб, кунига икки–уч марта ўтказиш мумкин. Эсингизда тутинг, максимал самарага эришиш учун аҳволингиздан қатъий назар ҳар куни шуғулланиш керак.

Психик релаксацияга албатта эркин ҳолатда ўрганиш керак. Ётган ҳолатда шуғулланиш жуда қулай, бунда қўлларингиз бироз эгилган, кафтларингиз гавда бўйлаб ётсин, товонларингиз эса 20-30 сантиметрларга ёйилган бўлсин. Иккинчи ҳолат – бош ва қўллар учун суянчиқлари бўлган юмшоқ ўриндик(кресло)га қулай, қўлларингизни бўш қўйиб ўтирасиз. Аммо бундай шароит ҳар доим ҳам мавжуд бўлмаслиги мумкин, шундай ҳолатларда ҳар қандай шароитда машқ қилиш учун “аравакаш ҳолати” деб аталувчи ўтириш энг қулай бўлиши мумкин. Мазкур ҳолатни ташкил қилиш учун курсига

тўғри ўтириш ва гавдани текис тутиш, кейин эса барча скелет мускулларини бўшаштириш зарур. Бошни кўкракка эгиб, кўзлар юмилади, оёқлар бироз ёйилган ва озгина эгилган, қўллар тиззаларга қўйилган ҳолат бўлсин. Қўллар бир–бирига тегмасин, тирсаклар бироз букилган – умуман олганда, йўловчини кутиб, мудраб ўтирган аравакашнинг ҳолатига кириш. Пассив, назорат қилинмайдиган мудроқ ва уйқу ҳолати аутоген машқларни эгаллашга халақит қилиши мумкин. Мудроқни йўқотиш учун 3 – 4 марта чуқур нафас олиб, 3 – 4 марта кўзларни каттиқ юмиш керак бўлади. Шу билан бир вақтда, мудроқ йўқолаяпти, хотиржамлик, бўшашиш ҳолати юзага келаяпти деб ўзини ишонтириш ва машқ қилишни давом эттириш керак.

Аутоген машқлар билан шуғулланиб ўзинигизга ҳеч қандай янгилик киритмайсиз, балки шунчаки ўзингизнинг барча яхши томонларингизни ва улардан кераклиларини ривожлантирасиз.

Аутоген машқлардан фақатгина мустақил психотерапевтик методика сифатида эмас, балки санатория – курорт ёки дори–дармонли даволаш билан биргаликда фойдаланиш мумкин. Индивидуал ҳамда гуруҳда шуғулланиш мумкин. Аутоген машқдан фойдаланиш усуллари жуда кенг. Аутоген машқни толиқишдан кейин кучини тиклаш учун, эмоционал ҳолатини бошқариш ва иродасини машқ қилиш, уйқусизликка қарши курашишда қўлланилади. Ушбу методдан спортчилар, доимий асабий зўриқиш, нерв – психик кескинлик талаб қилинадиган бошқа касб эгалари муваффақиятли фойдаланишлари мумкин.

Шундай қилиб, агар машқларни бажаришга киришишга қарор қилган бўлсангиз, шубҳаланиш ва иккиланишни енгишга имкон берадиган ўз кучига ва яхши натижаларга ишонч, барча кўрсатмаларимизни тўла ва иложи борича, яхши бажаришга ички тайёрлик ва самимий интилиш муваффақият гарови бўлишини эсда сақланг.

Ҳар бир машқни ўзлаштира олишга икки ҳафта ажратилишини, кунига 5–10 дақиқадан камида уч марта шуғулланиш кераклигини эслатиб ўтамиз. Агар дастлабки кунларда нималардир яхши чиқмаса, унда 15 дақиқадан ва

ундан ортиқ вақт машқ қилиш керак бўлади.

Фойдаланиладиган ўзини ишонтириш формулалари ушбу машқ учун керакли туйғуларни юзага келтирувчи аниқ эмоционал образлар билан биргаликда бўлиши керак. Формулаларни хаёлан, “ичингизда”, нафасингиз билан биргаликда такрорлаш керак. Одатда, нафас чиқаришда такрорланадиган формулалар кучли бўшаштирувчи натижа беради. Агар формула жуда узун бўлиб, сиз уни бир нафас олишда айтишга улгурмасангиз, унда икки марта нафас чиқаришга чўзишингиз мумкин.

1. Аутоген машқ

Энди сиз бевосита машқларни бажаришга киришишингиз мумкин. Биринчи навбатда, қулай ҳолат қабул қилинг ва машққа алоқадор бўлмаган бошқа хаёллар ва сезгиларни эсдан чиқаришга ҳаракат қилинг. Бунинг учун биринчи машқнинг қуйидаги формулаларидан фойдаланишингиз мумкин:

- мен дам олишга тайёрландим;
- мен тинчланаман;
- ҳеч нарсани ўйламайман;
- турли товушлар менга ҳалақит қилмайди;
- барча ташвишлар, ҳавотир, хаёлларни эсдан чиқараман;
- тинч текис хаёл сураман;
- мен дам оламан;
- мен умуман хотиржамман.

Эсингизда бўлса, оғирлик ҳисси сифатида биз субъектив баҳолайдиган кўл–оёқлар ва тананинг барча мускуллари бўшашиши чуқур дам олишга ёрдам беради. Маълум жисмоний ишларни бажаргандан ёки узоқ вақт пиёда йўл юргандан кейин дам олаётганда мускулларда мана шу оғирлик сезгисини ҳис қилгандирсиз. Лекин бу сезги беихтиёрий бўлган, ҳозир эса атайин шу ҳолатни ҳосил қилиш керак.

Биринчи навбатда, ўнг қўлингизни (чапақайлар чап қўлни, чунки аутоген машқ билан шуғулланишда шу қўл кўп ҳаракатларни бажаради) бўшаштиришга ўрганиб олишингиз керак. Бунинг учун қуйидаги

формуладан фойдаланиш мумкин:

Менинг ўнг қўлим оғир.

Бу формулани жуда яққол тасаввур қилиш керак. Мана қўлларим мускуллари – бармоқларим, билагим бўшашмоқда, бутун қўлим кўрғошин каби оғирлашди. У бўшашди ва арқон каби кучсиз ётибди. Кучим йўқ, уни қимирлатгим келмайди.

Таклиф этилган формулани аста-секин 6-8 марта такрорланг, ҳосил қилинган сезгиларни эслаб қолишга ҳаракат қилинг. Юзага келтирилган бўшашиш ҳолати ёқимсиз бўлмасин. Агар шундай бўлиб чиқса, формуладаги “оғирлик” сўзини “бўшашган” сўзи билан алмаштириб кўринг.

Ўнг қўлингизни биринчи уринишдан – рефлекторли беихтиёр бўшаштиришга ўрганиб олгандан сўнг бошқа мускулларни ҳам бўшаштиришга ҳаракат қилинг. Одатда, бу ҳолат анча осон бўлади:

- ўнг қўлимда ёқимли оғирлик ҳисси пайдо бўлмоқда;
- қўлларим оғирлашади;
- қўлларим борган сари кўпроқ оғирлашиб боради;
- қўлларим ёқимли оғирлашди;
- қўлларим бўшашган ва оғир;
- мен умуман тинчман;
- тинчлик организмга дам беради;
- оёқларим оғирлашади;
- ўнг оёғим оғирлашади;
- чап оёғим оғирлашади;
- оёқларимга оғирлик қуйилади;
- оёқларим ёқимли оғирлашди;
- қўл - оёқларим бўшашган ва оғирлашган;
- гавдам оғирлашади;
- барча мускулларим бўшашган ва дам олади;
- бутун танам ёқимли оғирлашди;
- машқлардан кейин оғирлик ҳисси йўқолади;

- мен умуман хотиржамман.

Машғулотлардан кейин фаол фаолиятга киришиш зарур бўлган ҳолатларда аутоген ҳолатидан чиқиш махсус услубидан фойдаланиш талаб қилинади. Бунинг учун аутоген ҳолатга тушишга қарама-қарши формулалардан фойдаланилади. Мисол учун:

- менинг қўлларим енгил, ҳаракатчан;
- қўлларимда ёқимли кучни ҳис қилмоқдаман;
- чуқур, тез нафас оламан;
- енгиллик, тетиклик, қулайликни ҳис қилмоқдаман;
- қўлларимни осон эгаман.

Шундан сўнг кўзингизни очасиз, ўрнингиздан турасиз ва бир неча чакқон жисмоний машқларни бажарасиз.

Аутоген машқни уйқудан олдин бажараётган бўлсангиз, албатта, бундай ҳаракатларни бажармайсиз.

Ҳар бир машғулотдан сўнг эришилган сезгиларни таҳлил қилишга ҳаракат қилинг ва уни кундаликка ёзиб олинг, ҳар бир шуғулланувчи кундалик тутиши керак. Кундаликка бундан ташқари, фойдаланадиган формулаларни ёзасиз, улардан энг таъсирлисини ва фойдалисини танлаб оласиз, ўтказилган машғулотни баҳолайсиз. Мисол учун, бўшашиш учун:

- “1” – бўшашишни бажара олмаслик;
- “2” – жуда кам бўшашиш;
- “3” – ўртача бўшашиш;
- “4” – кучли бўшашиш;
- “5” – тўла бўшашиш.

Машғулот пайтида ғалати, ёмон ҳис пайдо бўлса, машғулотни тўхтатиш ва психологга мурожаат этиш керак.

2. Аутоген машқ

Юқорида таърифлаб ўтилган аутоген машқлар мажмуасининг бошланғич машқини ўзлаштириб олганингиздан сўнг, тахминан икки ҳафтадан кейин иккинчи машқ формулаларини ҳам машғулотга киритиш мумкин.

Иккинчи машқнинг мақсади – илгари ўз–ўзидан юзага келадиган ҳолатни атайин келтириб чиқаришга ўрганиб олишдир. Иккинчи машқнинг асосий формуласи қуйидагича: “Менинг ўнг қўлим борган сари кўпроқ исиб бормоқда”.

Ушбу машқ аутоген ҳолатига тушиш ва биринчи машқ тугатилгандан сўнг бажарилади. Иккинчи машқ формулалари аста–секин нафас чиқариш билан 6–8 марта такрорланади. Машқ иссиқликни ҳис этишингиз билан боғлиқ кўзга кўринадиган эмоционал образлар билан бажарилиши керак.

Ушбу машқни ўзлаштириб олишда пассив, иродаси кучсиз ўз диққатини жамлаш кўникмаси алоҳида муҳимлигини эсда сақлаш керак.

Кейинчалик, ўнг қўлингизда бемалол ва тез иссиқлик ҳолатини келтириб чиқаришга ўрганиб олгандан сўнг, чап қўлда, оёқларда, тананинг ҳар қандай қисмида қон томирлари деворлари кучини ихтиёрий бошқаришга ўрганиб олиш зарур. Иссиқлик фақат яхши дам олишни таъминламай, балки асабларни ҳам тинчлантиради. Маҳаллий иссиқликни ҳосил қилишни билиш оғриқни пасайтиради, овқатланишни ва безовта қилаётган орган ишини яхшилайти. Бунинг учун қуйидаги формулалардан фойдаланиш мумкин:

- ўнг қўлимда ёқимли иссиқлик ҳисси пайдо бўлмоқда;
- чап қўлим исий бошлайди;
- қўлларим исийди;
- қўлларим борган сари исиб боради;
- қўлларим қон томирлари кенгаяди;
- қўлларим томирларига илиқ қон қуйилади;
- қўлларимга ёқимли иссиқлик югуради;
- қўлларимдаги иссиқлик кучайиб боради;
- қўлларим ёқимли исийди;
- мен умуман хотиржамман;
- оёқларим исийди;
- ўнг оёғим исийди;
- чап оёғим исийди;

- оёқларим томирлари кенгаяди;
- илиқ қон оқими оёқларимга йўналди;
- оёқларим кўпроқ исиб боради;
- менинг оёқларим ёқимли исиди;
- қўл—оёқлари оғир ва иссиқ;
- танам бўшашган ва тўла дам олади;
- иссиқ бутун танам бўйлаб ёйилади;
- артерия босими яхшиланди;
- мен тинч дам оламан;
- мен умуман хотиржамман.

Баъзида шуғулланувчилар машқни бажариб бўлгандан сўнг қўллари ва оёқларида қичишиш ёки ачишишни ҳис қиладилар. Кўпинча бу аутоген ҳолатидан нотўғри чиқиш билан боғлиқ бўлади ва чиқиш формуласидан тўғри фойдаланганда йўқолади.

3. Аутоген машқ

Ўз танангиз хоҳлаган қисмида иссиқлик ҳиссини бемалол юзага келтира оладиган бўлганингиздан кейин аутоген машқ учинчи машқни ўзлаштиришга киришиш мумкин бўлади. Анъанваий схема бўйича аутоген машқ методикасини эгаллаш методикаси юрак фаолиятини яхшилашга йўналтирилган. Унинг мақсади юрак уриши тезлигига ихтиёрий таъсир кўрсатишни билиш бўлиб ҳисобланади.

Машғулотларни дастлабки босқичларини ётган ҳолатда бажариш яхшироқ бўлади. Чап қўл кўкракда тинч ётиши керак. Биринчи икки машқни бажаргандан сўнг чап қўлда иссиқликни ҳис қилишга эътибор қаратилади (мисол учун “менинг қўлим илиқ сувга солинган”). Шундан кейин чап қўлдаги ушбу ҳисни тасаввурингиз кўкрак қисмига тарқатади, бу юрак коронар қон томирларини кенгайтиришга олиб келади. Қўшимча қон оқими ва у билан бирга, кислород ҳам олади. Шу билан бир вақтда, ўзини ишонтиришнинг қуйидаги асосий формулаларидан фойдаланиш мумкин:

- кўкрагим иссиқ,

- юрагим тинч ва кучли уради,
- юрагим текис уради,
- ўзимни енгил ва эркин ҳис қиламан.

Формулани хотиржам, текис нафас олиб 5– 6 марта такрорлаш зарур. Ушбу машқни ўзлаштирилганлиги даражасини машғулотдан олдинги ва кейинги томир уришини текшириш ёрдамида аниқлаш мумкин. Кучли ҳаяжонлангандан кейин қисқа вақтда томир уришини меъёрга келтиришни билиш кўникмаси анча юқори даражада эканлигини билдиради.

Шу ерда эмоционал вазиятда юзага келадиган юрак атрофидаги ёқимсиз сезги ҳали унинг касаллигини аниқлашнинг, балки кўпинча невралгик хусусиятга эга бўлишини яна бир бор эслатиб ўтиш зарур. Юракдаги мана шу оғриқларни йўқотиш, юрак уриши тезлигини ва кучини мослаштириш учун одатда кўкрак атрофида иссиқлик ҳосил қилиш етарли бўлади. Агар бундай таъсир кўрсатиш етарли эмас деб ҳисобласангиз, уни кучайтириш учун қуйидаги формулалар тўпламидан фойдаланиш мумкин:

- диққатим чап қўлимга қаратилган,
- қўлимдаги иссиқлик кучаймоқда,
- кўкрагим исиб бораётганлигини ҳис қилмоқдаман,
- кўкрак қафаси қон томирлари кенгаймоқда,
- юрак томирлари бироз кенгайди,
- юрак мускуллари озиқланиши яхшиланди,
- кўкрагим ёқимли иссиқликка тўлди,
- юракдаги барча оғриқ ва ёқимсиз сезгилар йўқотилди,
- юрак томирлари бўйлаб илиқ қон оқади,
- юрак ёқимли иссиқда дам олади,
- юрагим тинчланди,
- кўкрагимда енгиллик ва эркинлик ҳис қиламан,
- текис ва енгил нафас оламан,
- юрагим текис, хотиржам, яхши ишлайди,
- юрагим менинг назоратимсиз ишлайди,

- юрагимнинг ишлашидан хотиржамман,
- юрагим аниқ, текис урмоқда,
- мен умуман хотиржамман.

4. Аутоген машқ

Аутоген машқлар билан мунтазам шуғулланиб, сиз балки танангиз тинчланганида нафас олишингиз тинчланиши ва яхшиланишига эътибор бергандирсиз. Ушбу жараён организм учун жуда муҳим, чунки юрак ишини енгиллаштиради, асабийлашиш ва ғазабланиш ҳолатини йўқотади, умумий тинчланишга олиб келади, безовта қилувчи хаёллар ва сезгилардан чалғитади, уйқуни яхшилайти.

Шунинг учун аутоген машқлар билан шуғулланганда нафас олишга алоҳида эътибор қаратилади. Аутоген машқнинг ҳар бир формуласи нафас чиқарилишида бажарилиши кераклигини унутманг. Шу билан бирга, нафас чиқариш нафас олишдан бир мунча узунроқ бўлиши, ундан тахминан икки баробар кўп давом этиши керак. Шундай қилиб, нафас олишни бошқариш аутоген машқ бажаришнинг барча йўналишларида мавжуд бўлади.

Аутоген машқ **тўртинчи** – нафасни бошқариш машқини ўзлаштириш учун барча аввалги топшириқларни бажариш керак: тўла тинчланиш, бўшашиш, оёқ ва қўлларда иссиқликни ҳис қилиш, юракнинг текис ва тинч ишини тасаввур қилиш керак. Аввалда бўлгани каби нафас олиш машқни формуласини ушбу орган ишига диққатни жамлаб бажариш керак:

- мен енгил ва эркин нафас оламан,
- нафас олишим хотиржам ва бир текис.

Баъзи ҳолларда, кўкрак атрофида ёмон сезгини ҳис қилганда ва нафас олишингиз яхшиланмаганда ушбу машқнинг кенгайтирилган вариантыдан фойдаланиб кўринг, у қуйидаги ўзини ишонтиришдан иборат бўлади:

- танам ёқимли бўшашган,
- кўкрагим ва қорним мускуллари бўшашди,
- кўкрагимда ёқимли тинчлантирувчи иссиқлик,

- ҳар бир нафас олишим билан иссиқлик кучаяди,
- иссиқлик барча ёқимсиз сезгиларни йўқотади,
- нафас олишим тинчланди,
- енгил ва эркин нафас оламан,
- қорним текис нафас олишимда иштирок этади.
- асабларим борган сари кўпроқ тинчланади,
- кўкрак қафасим исийди.
- кенгайган бронхлардан муздек ва тетиклаштирувчи ҳаво эркин ва осон ўтади,
- ўзимни яхши ҳис қиламан,
- енгил шабада юзимни тетиклаштиради,
- енгил ҳаво чаккаларимга ёқади.
- пешона ва бурун тепа қисмида ёқимли совуқликни ҳис қилмоқдаман,
- кўкрагимда енгиллик ва эркинлик,
- кўкрагимни енгил ҳаво тўлдиради,
- енгил нафас оламан,
- умуман эркин нафас оламан,
- енгил нафас олишдан ҳузурланаман,
- нафас олишим доимий енгил ва эркин,
- ҳар қандай ҳолатда енгил нафас оламан,
- мен чуқур дам олиш ҳолатидаман,
- мен умуман хотиржамман.

Енгил жисмоний машқлардан кейин нафас олишни бошқариш қобилияти ҳосил бўлган бўлса, машқни ўзлатирилган ҳисоблаш мумкин.

5. Аутоген машқ

Нафас олишни бошқариш машқини ўзлаштириш бизни бевосита кейинги, қорин бўшлиғидаги қон томирлари ҳолатини бошқаришга қаратилган бешинчи машққа олиб келади. Нафас олишда қорин ёрдамидан фойдаланш ўпка диафрагмасининг ички органларга ишқалаш таъсири сабабли уларга қон келиши ошади ва томирлар кенгаяди. Бу жараёни биз қорин атрофида

иссиқлик сифатида ҳис қиламиз. Фақат барча аввалги машқларни бажаргандан кейин бешинчи машқни бажаришга киришиш мумкин ва биринчи навбатда, қорин мускулларини бўшаштириш зарур бўлади. Қорин мускулларини бўшаштириш аста-секинлик билан ички органларни ҳам бўшаштиришга олиб келади. Қорин билан бир текис нафас олиш керак. Иссиқ чойни ичганда томоқдан ошқозонга бориб тушиши йўлини хаёлан кузатиш йўли билан топшириққа диққатни қаттиқ жамлашга эришилади. Шу билан бирга, ўша ерда грелка ётибди, унинг иссиғи жуда ичкарига кириб боради ва умуртқа поғонасига етиб боради деб хаёл қилиш ҳам мумкин. Иссиқлик қуёш нури билан бирлашади ва у орқали барча ички органларни камраб олади. Ўзини ишонтириш асосий формулалари сифатида қуйидагилардан фойдаланилади:

- менинг қорним юмшоқ ва иссиқ,
- қуёш нурлари иссиқлик тарқатади.

Формула одатда нафас олиш билан 5–6 марта такрорланади.

Баъзи ҳолларда агар ўнг қўлингиз кафтини қоринга қўйиб ва қуйидаги формулалардан фойдаланиб, гўё қўлингиз иссиғини қоринга ўтказгандек бўлсангиз, яхшироқ натижага эришилади:

- қорним бир текисда нафас олишда иштирок этади,
- қорин атрофи бўшашган, юмшоқ,
- ўнг қўлим иссиқ,
- қўлим қаттиқ исиб боради,
- бу иссиқ қоринни иситади,
- ичкари кириб боради ва ёмон сезгиларни йўқотади,
- қорнимни енгил ва яхши ҳис қиламан,
- қуёш нурлари исийди,
- менинг қуёш нурларим иссиқлик тарқатади,
- иссиқлик бутун қоринга тарқалади,
- қорним ёқимли, чуқур илиқлик тафти билан иситилган,
- мен умуман хотиржамман.

Қуёш нурлари учун машқ қориндаги ёқимсиз сезги ва оғриқларни йўқотишга ёрдам беради, қорин бўшлиғи органларининг яхши ишлашини таъминлайди, ошқозон – ичак йўли текис мускуллари қон айланишини яхшилади ва бошқаради.

6. Аутоген машқ

Қорин мускуллари ҳолатини осонгина ўзгартира олишингиз, унинг аторофида иссиқ пайдо қила оладиган бўлганингиздан сўнг кейинги машққа ўтиш мумкин. Олтинчи машқ янги бошловчилар учун аутоген машқлар курсида охириги, якунловчи машқи ҳисобланади. Унинг мақсади шуғулланувчиларни бош томирлари ҳолатига ихтиёрий таъсир кўрсатишга ўргатиш ҳисобланади.

Олтинчи машқ пешонасида муздек ҳолатни ҳис қилишга қаратилган. Уни эгаллаш учун аввалги барча машғулотларда ўзлаштирилганларни бажариб ва бешинчи машқни якунлаб, қорин билан нафас олишни аста-секин давом эттириб, аста-секинлик билан диққатни бурун йўллари бўйлаб, ҳавонинг ҳаракатланишини табиий ҳис қилишга қаратиш зарур. Нафас чиқариш пайтида ҳавонинг ичкарига ҳаракатланиши иссиқлик сифатида, нафас олиш пайтида эса совуқ каби ҳис қилинади. Мана шу иссиқ ва совуқ ҳавонинг алмашишини ҳис этиш ва англаб етиш керак.

Агар дархол бажаришга эриша олмагангиз, унда оғиз орқали учта тез нафас олиш билан ўрганишни тезлаштириш мумкин. Нафас олинаётган ҳаво оқими оғизнинг шиллик қопламини совилади, бу ҳолат тилда аниқ ҳис қилинади. Шундан кейин оддий бурун орқали нафас олинади, аммо сиз оғиз ичида совуқ ва иссиқ алмашишини ҳис этишда давом этасиз. Нафас олиш машқи охирида юзнинг юқори қисмида енгил, муздек шамол ҳис қилинади. Мана шу ёқимли муздек ҳаво ҳиссини формула ёрдамида ушлаб туришга ўрганиш керак:

- пешонам бирозгина музлаган.

Формулани бир неча бор такрорлаб, машқни кўриш образлари билан бажаринг. Ўзингизни денгиз қирғоғида деб тасаввур қилиш мумкин: илиқ

қум устида ётибсиз ва муздек денгиз шабадаси юзингизни силайди. Ўзингизни иссиқ ваннада ва кичик бир шамол юзингизга ураётгандек тасаввур қилиш мумкин.

Ўзингизда ёқимли муздек ҳаво хиссини юзага келтириш зарурлигини алоҳида таъкидлаб ўтиш зарур, чунки бош атрофида совуқни ҳаддан ташқари, кучли ўзини ишонтириш мия томирларининг ортиқча торайишига, хужайраларида кислород алмашишини ёмонлашишига олиб келиши ва оқибатда, бош оғриғини келтириб чиқариши мумкин. Шу билан бир вақтда, олтинчи машқдан тўғри фойдаланиш томирлар сабабли келиб чиққан бош оғриғига қарши яхши восита бўлиши ва диққатини яхшилаш ҳамда иш бажариш қобилиятини ошириш учун хизмат қилиши мумкин. Бу айниқса, машқнинг кенгайтирилган вариантыга тааллуқлидир:

- бутун танам эркин ва енгил,
- муздек ҳаво юзимни тетиклаштиради,
- шамол чаккаларимни музлатади,
- менинг пешонам ёқимли музлайди,
- енгил ва эркин нафас оламан,
- муздек ҳаво бошимни тетиклаштиради,
- миямнинг томирлари бироз кенгайди,
- бош миям нерв хужайраларининг озиқланиши яхшиланди,
- бошдаги барча оғриқ ва ёмон сезгилар йўқолди,
- артериал босимим яхшиланди,
- бошим оғир хаёллардан ҳоли,
- ҳар қандай фикрга диққатни қарата оламан,
- аниқ ва тушунарли фикрлайман,
- бошим енгил ва ёрқин,
- мен умуман хотиржамман,
- хотиржамлик ҳисси менга ёқади,
- нерв тизимим тинчланади ва ўзгаради,
- мен кун сайин хотиржам бўлиб бораман,

- хотиржамлик менинг феълим асосий хусусияти бўлиб қолмоқда,
- нерв тизимим барча кўнгилсизлик ва қийинчиликларга хотиржам жавоб кайтаради,
- ҳар қандай вазиятда ҳам хотиржам, вазмин ва ўзимга ишончни сақлайман,
- ҳеч нарса мени барқарорлик ва ишончли ҳолатимни буза олмайди,
- саломатлигим ва кайфиятим кун сайин яхшиланиб боради,
- аутоген машғулотлар асаб тизимимни мустаҳкамлайди,
- мен умуман хотиржамман.

Ушбу машқлардан фойдаланиб, аутоген машқлар пайтида сизни босиб келган мудроқни осонгина енгишингиз мумкинлигини айтиб ўтиш зарур. Аммо бевосита ухлашдан аввал аутоген машқлар билан шуғулланаётган бўлсангиз, ушбу машқдан фойдаланиш керак эмас, чунки бу уйқу келишини биров ортга суриши мумкин.

Психологик тренинглар

30 дақиқалик тренинг.

Танишув тренинги.

1. "Олма"

Қатнашувчилар давра бўлиб ўтирадилар. Бошловчи "Менинг исмим.... Мен ...ни яхши кўраман (хоҳлаган нарса ёки кишининг исмини айтиш мумкин),- дейди ва олмани бирон кишига қараб отади. Олмани илиб олган иштирокчи ҳам ўзини шундай таништиради ва олмани бошқа иштирокчига узатади. Кейин барча иштирокчилар ўзларини таништириб бўлгунларига қадар давом этади.

Иштирокчилар таништириш жараёнида айтиш мумкин бўлган жумлалар:

Мен ...ни яхши кўраман

Мен ёқтираган гул

Мен ёқтирадиган ранг

Ишчанлик мухитини яратувчи ўйинлар.

2. "Азизим, мен сизга ёқаманми?"

Мақсад: диққатни бир жойга тўплаш, жимликни сақлаш, хотирани яхшилаш.

Ҳамма доира шаклида ўтиради. Бошловчи ўзининг ўнг ёки чап томонида ўтирган иштирокчидан: "Азизим, мен Сизга ёқаманми?",- деб сўрайди. Сўралган одам эса қуйидагича жавоб беради:"Азизим, сиз менга ёқасиз, лекин мен сизга табассум ҳада эа олмайман". Бошловчи ўша одамнинг табассум қилишига еришиш учун турли ҳил юз ифодаларидан, қизиқарли нарсаларни гапириб беришдан, қилиқлардан ва охириги чора сифатида китиклашдан фойдаланиши мумкин. Шу йўсинда иштирокчилар навбатма-навбат ўйинни давом эттирадилар. Етакчи ўйин жараёнида нима мумкин ёки мумкинмаслигини белгилаб, назорат қилиб туради. Масалан, "Йўқ, менга ёқмайсиз", дейиш мумкин эмас. Ўйин то охириги иштирокчи бошловчини табассум қилишига эришмагунча давом этади.

3."Бармоқни ушлаб ол!"

Иштирокчилар доира бўлиб ўтиришибди. Тренер:"Ҳозир ҳаммамиз

1-деганимда ўнг қўлнинг кўрсаткич бармоғини кўтарамиз

2-деганимда чап қўлимизни чап томондаги шеригимизнинг курсаткич бармоғи устига кўямиз.

3-деганда эса ўнг қўл бармоғимизни олиб қочиб, чап қўлимиз билан шеригимизнинг бармоғини ушлаб оламиз"- дейди.

(кўрсаткич бармоқ тепага қаратилган ҳолда елкадан пастроқ ва ён томонда тутилади).Қўли ушланган одам қандайдир саволга жавоб бериши ёки шарт бажариши керак.

Ақлли ўйинлар.

4. "Тақлид"

Ютқизган 4 киши хонадан ташқарига чиқариб юборилади, қатнашувчилар доира бўлиб ўтирадилар. Кирган одамга вазифа берилгач ҳамма унинг ҳар бир ҳаракатига баравар тақлид қилиши кераклиги тушунтирилади. Сўнг биринчи одам киргизилади ва бошловчи:

"Сиз шундай иш бажарингки ҳамма қойил қолиб чапак чалсин!"- дейди. Ўйин ҳар бир иштирокчи чапак чалиш кераклигини уқиб олмагунча давом этади. Агар тушунолмаса тренер йўналтиради, яни "Биз нимақилиямиз?" деб сўрайди.

Бу ўйин мантикий тафаккурни ривожлантиради, сезгирликка, топқирликка ўргатади.

Ахиллаштирувчи ва тана тўсиқларини бартараф қилувчи ўйинлар.

5."Кема"

Гуруҳ икки командага бўлинади. Ҳар бир гуруҳга биттадан газета берилади. Гуруҳ аъзолари газетани катта очиб, оёқларини қўйиб газета, яни кемага чиқиб 5-секунд туришлари керак (санаш ҳамма тайёр бўлиб тургач бошланади). Кейин газета икки букланади, аъзолар чиқишади. Кейин яна иккига букланади яна чиқишади. Шу тариқа газета то ҳамма сиғиб тура олгунча букланаверади. Энг кичик кемада 5 секунд турган гуруҳ ғолиб ҳисобланади.

Бу ўйин бир тан бир жон бўлишга, гуруҳнинг жипслашувига, ахиллашувига, ёрдам беради, эпчилликка, чаққонликка ўргатади.

6."Орқама-орқа"

Иштирокчилар хона бўйлаб ҳаракат қиладилар. Бошловчи тана аъзоларидан бирининг номини айтади, масалан, "орқа" дейди. Шунда иштирокчилар ўзларига жуфт топиб, бир-бирига суянишлари керак. Ўзига шерик топа олмаган одам ўртага чиқади ва ўйинни давом эттириш учун бошқа тана аъзоларининг номини айтади (масалан, бош, қўл, оёқ, бармоқ, елка ва ҳ.к.).

7."Қайта тузилиш"

Гуруҳ аъзолари икки гуруҳга бўлинадилар ва бошловчининг ишораси билан турли белгиларга кўра тезроқ сафга тизилишга ҳаракат қиладилар. Масалан, оёқ кийими ўлчами, туғилган куни, туғилган оyi, бўйи ва хоказолар ҳисобга олиниши мумкин. Тез ва тўғри сафланган гуруҳ ғолиб ҳисобланади.

Тренинг ҳамма гуруҳ аъзолари яхши билган бирорта кўшиқни биргаликда айтиб тугалланади.

ДИҚҚАТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА КОРРЕКЦИЯЛАШ УСУЛЛАРИ

Гуруҳий машғулотлар намуналари.

1- М А Ш Ғ У Л О Т:

Мақсад: кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларда ихтиёрийлик ва эътиборлиликни ривожлантириш.

В А З И Ф А Л А Р;

1- Мушакларни бўшаштирувчи машқлар (изотерапия элементларини қўшса бўлади)

2- «Барини эътиборга ол»

3- «Тартибни эслаб қол»

4- «Буқаламун»

5- Машғулотлар якуни (кайфият ранги)

2- М А Ш Ғ У Л О Т:

Мақсад: Ихтиёрийлик, эътиборлилик каби диққатнинг асосий хоссаларини ривожлантириш.

В А З И Ф А Л А Р;

1- Мушакларни бўшаштирувчи машқлар (изотерапия элементларини қўшса бўлади)

2- «Бошни қўлингни кўтар.»

3- «Тўхтамай қидир»

4- «Парчаларни бирлаштир-бутунини кўрасан»

5- Машғулотлар якуни (кайфият ранги)

Шунга ўхшаш 5-6 та машғулотлардан кейин қуйидаги жуфтликда бажариладиган ўйинларни қўшиш мақсадга мувофиқдир

3- М А Ш Ғ У Л О Т:

Мақсад: Диққат жамланишини ривожлантириш

В А З И Ф А Л А Р;

1- «Насос ва копток»

2- «Диққатни жамлашга мўлжалланган машқлар.»

3- «Кўзгу»

4- «Денгиз соҳилида»

5- Машғулотлар якуни (кайфият ранги)

4- М А Ш Ғ У Л О Т:

Мақсад: Диққат жамланишини ривожлантириш

В А З И Ф А Л А Р;

1- «Насос ва копток»

2- «Диққатни жамлашга мўлжалланган машқлар.»

3- «Кўзгу»

4- «Денгиз соҳилида»

5- Машғулотлар якуни (кайфият ранги)

4- М А Ш Ғ У Л О Т:

Мақсад: Диққат барқарорлигини ривожлантириш; товушларга нисбатан бўлган диққатни ривожлантириш.

В А З И Ф А Л А Р;

1- «Осилган-титилган қўғирчоқ»

2- «Диққат» саройига саёҳат.»

3- «Тингла ва ижро эт.»

4- Музотерапия элементлари.

5- Машғулотлар якуни (кайфият ранги)

Бундан кейин ҳам машғулотлар шу тарзда давом этади. Асосий мақсад: диққатнинг қайсидир бир хоссасини ривожлантириш бўлади. Болалар ҳар бир янги ўйинга тўйинишини алоҳида назорат қилиб бориш керак. Ҳар бир машғулотдан кейин бола томонидан кайфиятни белгиловчи ранг танланади, зеро бу, юқорида таъкид этилган тўйиниш хисси хусусидаги маълумотни бериши мумкин.

14-15та машғулотдан кейин машқларга ўз хатти-ҳаракати назоратини, уринишларнинг иродавий асосларини таркиб топтирувчи элементларни киритиш маъқулдир.

Коррекцион муолажаларнинг учинчи, мустаҳкамликни таъмин этиб турувчи босқичи уйда, мустақил равишда ёки иштиёқманд ота-оналар бошчилигида давом эттирилади.

Бундай машғулотлар намуналарини педагог (психолог) якка тартибдаги консултацияларда беради.

Баъзи бир қаровсиз болаларнинг психологик хусусияти сирасига ўта фаоллик киради (илмий тилда - гиперактивлик дейилади).

Бундай болалар билан кўшимча тарзда яна таркиб топтирувчи босқичнинг 5-10 курсини якка тиртибда ўтказиш даркор.

Дастурда тилга олинган ўйинлар тавсифи

Кайфиятни рангларда ифодалаш.

Мақсад: Болаларга ўз кайфиятини ранглар орқали акс эттиришни ўргатиш.

Материал: Гуашь, акварель, оқ қоғоз.

Педагог болаларга рангларни ихтиёрий тарзда танлашни таклиф қилади (рангли доғ, чизиклар тортилади)

ИЗОҳ: қора ва сиёхранглар болаларда тушкунлик, қўрқув аломатлари борлигидан далолат беради.

«Барини эътиборга ол».

Турли 7-10та предметлар бир қаторга терилиб, усти ёпилади. Сўнг 10 лаҳзага уларни очиб яна ёпиб қўйиш лозим. Болага бунда нималар борлигини санаб бериш таклиф этилади.

Ўша предметларнинг усти яна 8-10 лаҳзага очилиб, боладан улар қай тартибда терилганлиги сўралади.

Предметларнинг иккитасини ўрнини алмаштириб, болага яна 10 лаҳзага кўрсатилади. Кейин қайси предметлар ўрни алмашганини пайқагани сўралади.

Сўнг, предметларга ортиқ кўз югуртирмаган ҳолда, уларнинг қай бири қайси рангда эканини айтиб бериш таклиф қилинади.

8 предмет устма-уст терилиб, боладан уларни пастдан юқорига ҳамда юқоридан пастга қараб номма-ном санаб ўтиш сўралади. Кейин уларни ёнбошлатиб, бир-бирига яқин қилиб ёнма-ён териб, бир-бирини устига қўйиб болага йигирма лаҳзадан кўрсатилиб, қайси предмет қандай ҳолда эканини айтиб бериши сўралади.

«Тўхтамай қидир»

10-15 лаҳза мобайнида атрофдаги бир хил рангдаги предметларни имкон қадар кўпроқ кўриш (бир хил ўлчамдаги, ёки бир хил шаклдаги, бир хил материалдан ясалган ш.ў.)

Берилган сигналдан сўнг биттаси кўрганларини санай бошлайди, қолганлари тўлдиради.

«Тартибини эслаб қол»

а) Ўйиндагиларга 6-7та рангли қаламлар кўрсатилади. 20 лаҳзадан кейин улар олиб қўйилиб, қаламларнинг жойлашган тартиби сўралади.

Б) 5-6та бола ихтиёрий тарзда сафга тизилишади. Ўйинни олиб борувчи бола 30-40 лаҳзага улар томонга қараб, яна терс ўгирилган ҳолда, ким кимдан кейин турганини санаб беради. Ундан сўнг ўйинни олиб борувчи бола бошқаси билан ўрнини алмашади.

«Кўзгу»

Мақсад: Суст болаларга ўз фаоллигини намоён қилишларига имкон бериш.

Ўйин. Ўйинни олиб борувчи тайинланади, қолган болалар-«кўзгу» бўлишади. У «кўзгу»ларга қарайди, улар эса унинг ҳатти-харакатини акс эттирадилар.

Катталар «акс»ларнинг тўғрилигини кузатишади.

«Диққат қасри»

Икки бола 8 га 8 ҳажмдаги квадрат чизишади (жами 64та катак ҳосил бўлади.) Квадратнинг юқори қатори бўйлаб ҳамда чекка ён томонини 1 дан 8 гача тартиб рақамлари ёзилади. Бир ўйинчи квадрат ичидаги «Диққат саройини» белгилайди (у бир катакда бўлади) ҳамда унга элтувчи йўлни чизади. Йўл ҳар томонга бўлиши мумкин (баландга, пастга, ён томонга). Фақатгина бир қоида бор: катак марказидан бошланиб, катак марказида тугайди. Йўл ўзини-ўзи кесиб ўтиши мумкин эмас. Биринчи ўйинчи ўзи солган йўлни 2- ўйинчига 20-30 с. кўрсатиб, яширади. 2- ўйинчи ўз хотирасига таяниб, 1- ўйинчининг йўлини ўз варақасида белгилаб боради. Йўл боши ва охири унга кўрсатилади. 2- ўйинчи қадам ташлашдан аввал, унинг координатасини айтади (горизонтал ва вертикал тартиб рақамлари). Тўғри бўлса, ўша катакни белгилайди, агар адашса, 1- ўйинчи унинг адашганини айтади. Агар 2- ўйинчи «Диққат саройи»га етгунга қадар 5-та хатога йўл қўйса, ютказган ҳисобланади. Ўйин тугаши билан улар ўрин алмашадилар

№	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

Корректур синовлар

1-вазифа. Қизчалар.

Қизчалар тасвири туширилган махсус варақалар таклиф этилади. Ўйин
 коидаси: А) қора (оқ) тасма-бантикли қизчаларни сана.

Б) қора соч ва қора бантикли қизчаларни санаб бер.

В)оқ сочли ва қора бантикли.

Г)қора соч ва қора бантикли.

Д).....қора соч ва оқ бантикли.

2-вазифа. Бузоқчалар.

Бузоқчалар тасвири туширилган махсус варақалар таклиф этила-ди. ўйин
 коидалари: А) бир шохли бузоқларни санаб бер (икки шохли)

Б) бир қулоқли (икки қулоқли) бузоқларни санаб бер.

В)бир шохли, бир қулоқлиларини (тескариси).

Ва бошқа вариантларда ҳам .

Вазифани аста-секин мураккаблаштиринг (а,в,с.....)

3-вазифа. Раққос одамчалар.

Яна махсус варақа таклиф қилинади.

А) бир оёқли одамчаларни белгила (чиз,бўя,сана)

Б) қўлларини ёйиб, бир оёқда турган одамчаларни белгила(.....)

В) Оёқларини кериб, қўлларини ёйиб турган одамчаларни белгила (..)

Г) қўл-оёқларини бирдай ёйган одамчаларни белгила (.....)

Д) оёқларини жуфтлаб, қўлларини туширган одамчаларни белгила(.....).
Бошқа вариантларда ҳам қўллаш мумкин.

Лабиринт.

Оролчада хазина яширилган. Унга етиш учун лабиринтдан адашмай ўтиш керак. Лабиринтлардан адашмай ўтганларга «хазина топар» унвони берилади.

Насос ва тўп.

Икки киши ўйнайди. Бири катта дамланадиган тўп, иккинчиси уни шиширадиган насос. «Тўп»нинг дами йўқ. Оёқ қўлини бўшаштириб, ярим эгилган ҳолда, бошини тушириб туради. «Насос» дамлай бошлайди, у ҳар бир ҳаракатини товуш чиқариб ифодалайди, «тўп»га аста «жон» кира бошлайди. Секин тик ҳолга келади, қўллари кўтарилади. Тўп дамлангандан кейин «насос шланги» тортиб олинади ва «тўп» аввалги ҳолга, бўшашиб қайтади. Сўнг жуфтлик ўрин алмашади.

Денгиз соҳилида.

Болалар денгиз бўйида ўйнашмоқда. Гоҳи тўхтаб, энгашиб тош теришади, гоҳи тошларни денгизга улоқтиришади, гоҳи чўмилиб бир-бирларига сув сачратишади. Тошларни осмонга отиб, қайтиб илишади, сувни чаппилатишади. Тўйиб чўмилиб, ўйнаб бўлишганларидан кейин, иссиқ қумга кўмилиб ётишади. Кўзларини офтобдан яширишади, хуллас дам олишади.

Тингла ва ижро эт.

Олиб борувчи бир неча ҳаракатни айтиб ўтади, бироқ ўша ҳатти-ҳаракатни қилиб кўрсатмайди. Вазифани 1-2 марта такрор айтишга руҳсат этилади.

Болалар олиб борувчи айтиб ўтган тартибда ўша хатти-ҳаракатни бажарадилар.

1. Бошни ўнга бурилинг, тўгриланг, энгаштирилинг, кўтарилинг.
2. ўнг қўлни кўтарилинг, чап қўлни кўтарилинг, иккисини ҳам туширилинг.
3. Чапга бурилилинг, ўтирилинг, турилинг.
4. ўнг оёқни кўтарилинг, бир чап оёқда турилинг; ўнг оёқни қўйилинг.

Парчаларни бирлаштири, бутунини кўрасан.

Бирон-бир расмни картонга елимлаб, ўн-ўн бешта бўлак(парча) қилиб, қирқиб чиқасиз. ўйнаётган бола уни алоҳида қисмларини кўриб туриб, унда ниманинг расми акс этганини аниқлаб кўради ва тахминини текшириш мақсадида уни териб чиқади.

Фақирлар.

Болалар ҳинд фақирларига тақлид қилишади. Гиламчага ўтириб (бизда бу ўтириш «ўғил болача» дейилади) қўлларини тиззасига қўйишади, тирсаклари осилган, бўйин ва бел мушаклари бўш, бош эгилган, кўзлар юмуқ. Сокин мусиқа садолари остида фақирлар ором оладилар.

Буқаламун. (Хамелеон)

Аввалига буқаламун нима экани тушунтирилади. У калтакесакнинг бир тури бўлиб, атрофидаги муҳитга қараб рангини ўзгартиради (кўзга ташланмаслик учун). Дейлик, кулранг тош устида кулранг, қумлар орасида сарғиш тусга киради. Кейин олиб борувчи бирма- бир савол-жавоб қила бошлайди: агар буқаламун майсалар ичига тушиб қолса, қандай тусга киради? Агар қора қоя тошда ўтирган бўлса-чи? Болалар тез жавоб беришлари керак, сўнг жавоблар муҳокама қилинади.

ўйин мусобақа тарзида ўтади. Аввалига вақт белгиланмайди, бироқ кейин қўшимча шарт киритилади, яъни ким ҳаммадан тез, тўғри жавоб берса ўша голиб саналади.

Осилган-титилган қўғирчоқ.

Осилган-титилган қўғирчоқ

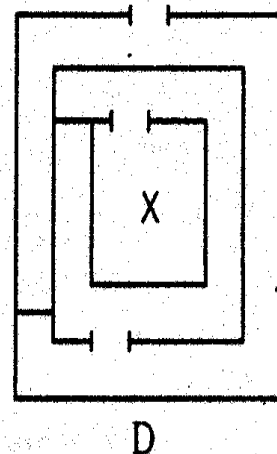
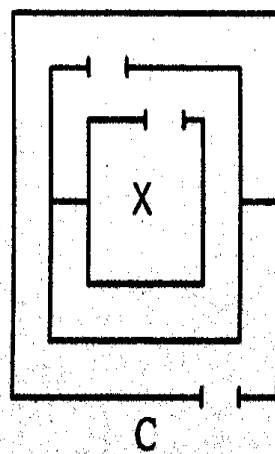
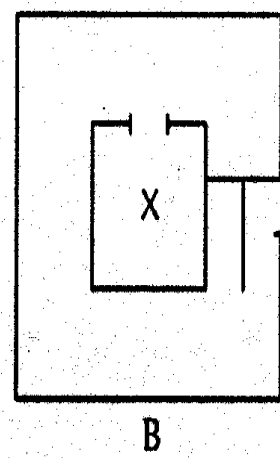
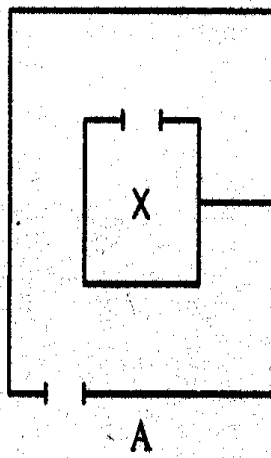
ўтирар девор устида.

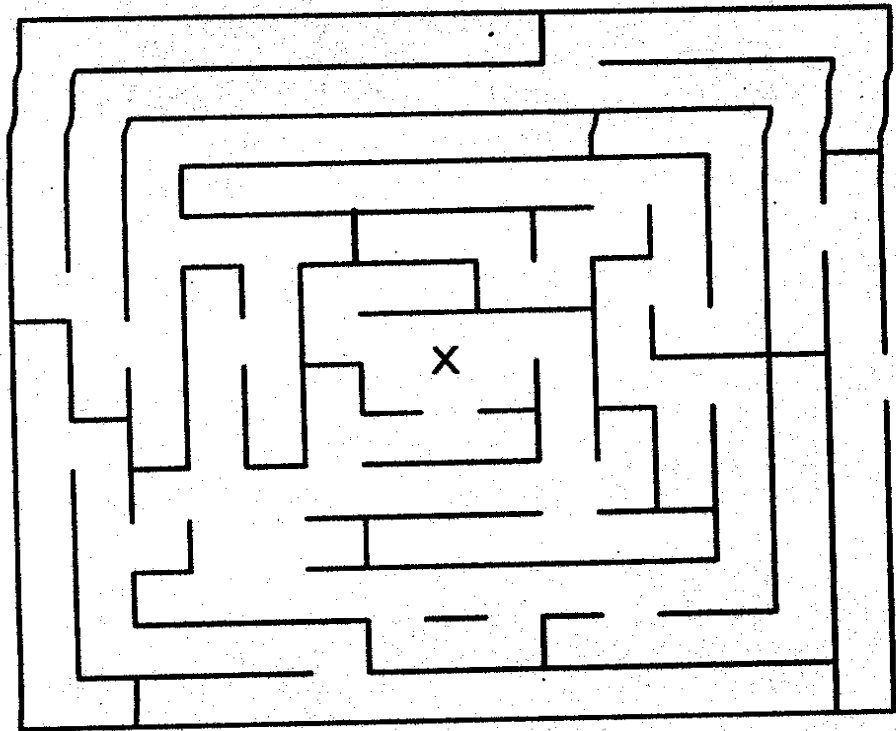
Осилган-титилган қўғирчоқ

Йиқилади уйқусида.

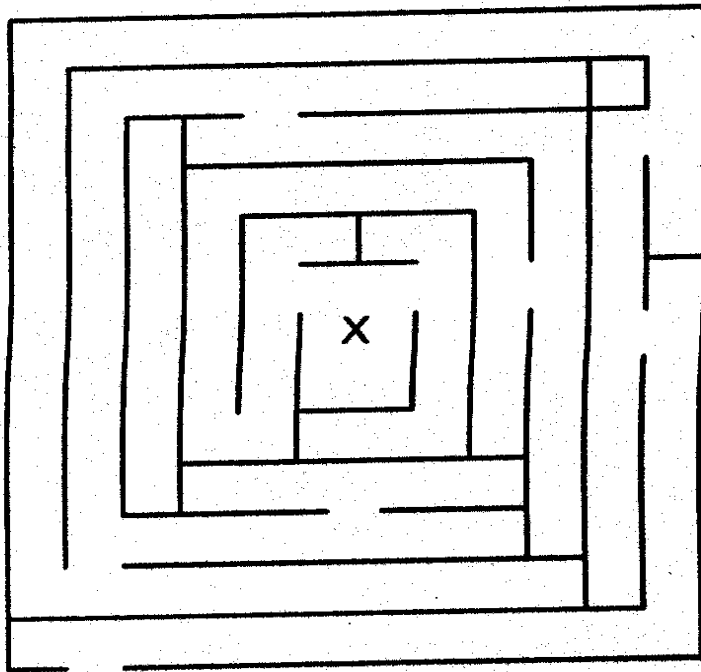
Бола оёқларини силжитмаган ҳолда гавдасини ўнга, чапга буради. қўллари латта қўғирчоқнинг қўлларидай осилиб туради. «Йиқилди уйқусида» деган жумлани эшитиши билан гавдасини кескин энгаштиради.

Иловалар
ЛАБИРИНТ

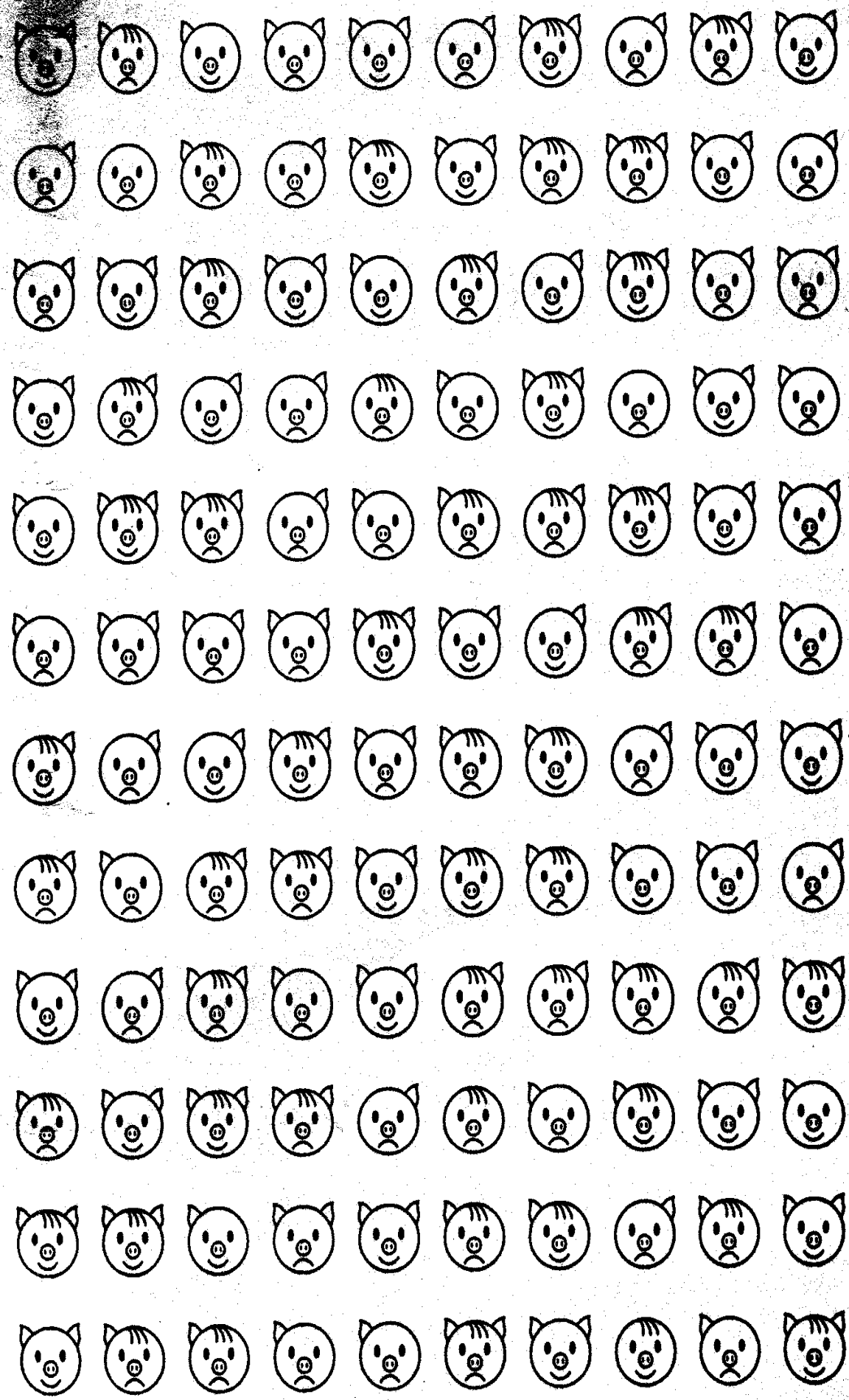


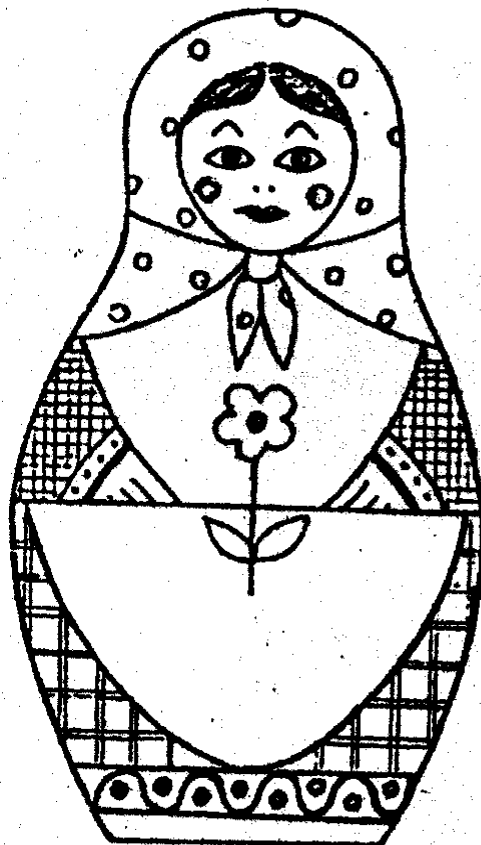
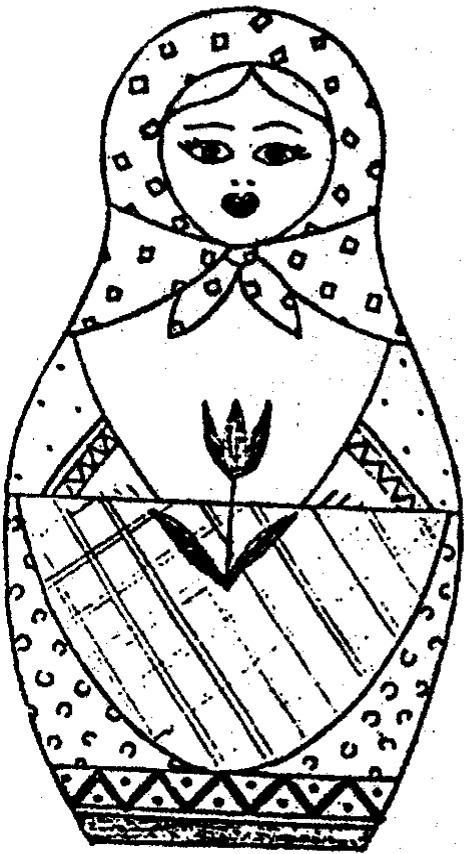
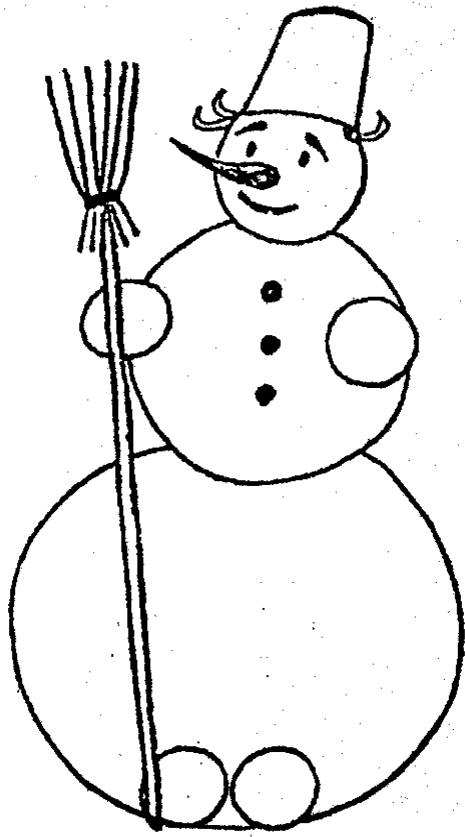


F



E





АДАБИЕТЛАР РУЙХАТИ

- 1 Адизова Т М Психокоррекция Учеб пособие- Ташкент 2005г
- 2 Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционнкй курсю СПб.,2001.
- 3 Васильева В.Л. Юридическая психология. 5-е изд., доп. и перераб. – СПб., 2002.
- 4 Вишнякова Н.Ф. Конфликтология. - Минск, 2002.
- 5 Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков / Г.В.Бурменская, Е.И.Захарова, О.А.Карабанова и др. – М.,2002.
- 6 Волков В.Т., Караваева Е.В., Цветкова Н.Н., Психология пациента./ Монография . – Томск, 1999.
- 7 Еникеев М.И. Энциклопедия. Общая и социальная психология.- М., 2002.
- 8 Змановская Е.В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения). – И., 2003.
- 9 Келли. Психология развития. – М., 1998.
- 10.Колесникова Г.И. Категория «гармония» в социокультурном аспекте / Монография. – Томск, 2002.
11. Колесникова Г.И. Основк психопрофилактики и психокоррекции. – Ростов-н/Д: Феникс, 2002.
12. Коннер Р.В. Введение в семейную психотерапию. /Институт семейной терапии. – Новосибирск, 2001.
13. Кочюнос Р. Основы психологического консультирования. – М., 1999.
14. Крысько В.Г. Психология и педагогика в схемах и таблицах. – Минск, 2000.
15. Летуновский В.В. Сравнительный анализ методологических оснований вариантов экзистенциального анализа. Л. Бинсвангера и

- М. Босса // Понимание как фактора личностного развития. – Кемерово, 2002.
16. Лурия А.Р. Язык и сознание. – М.: МГУ, 1998.
 17. Минделл А. Ученик создателя сновидений / Пер. с англ. – М., 2003.
 18. Немов Р.С. Психология. Кн. 3: Психодиагностика. – М., 1998.
 19. Осипова А.А. Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы. – Москва-Воронеж, 2000.
 20. Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М., 2005.
 21. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии./ В.Д. Балин, В.К.Гайда, В.К. Гербачевский и др.// Под общей ред. А.А.Крылова, С.М. Маничева.- СПб., 2000.
 22. Психогенетика/ И.В.Равич-Щербо, Т.М.Марютина, Е.Л. Григоренко. – М.,2000.
 23. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб.,2000.
 24. Сартр Ж.П. Слова. – СПб., 2001.
 25. Словарь практического психолога. / Сост. С.Ю.Головин. Минск, 1998.
 26. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-н/Д., 2001.
 27. Фрейд З. Психология бессознательного/ Пер. с нем. – М.,1998.
 28. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. – М., 1998.
 29. Эдеймиллер Э.Г., Юстицкис В., Психология и психотерапия семьи. – 3-е изд. – СПб., 2001.
 30. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М., 1999.
 31. Янг П. Метафоры и модели изменения / Пер. с англ. – М., 2003.

Ўқув қўлланмада психологик коррекция фанининг мазмуни, хорижий йўналишларнинг моҳияти, индивидуал ва гурухий ишлаш услублари, психологик коррекция дастурларининг тузиш усуллари атрофлича баен этилган Шунингдек қўлланмада психологик коррекцияга оид турли машғулотлардан, психогимнастика, библиотерапия, рақс терапия, мусиқа терапия каби амалий коррекция методлардан ҳамда аутоген машқлардан намуналар келтирилган

Ушбу қўлланма Сизнинг илм ва фан йўлидаги касбий билим, маҳоратингизни уйғунлашишига ўзининг беқиес ҳиссасини қўшади деган умиддаман.

Махмудова Диларом Ахмадовна