

88.37

Y 35

JO'RAYEVA S.N., NORBOSHEVA M. A.



SHAXS PSIXOLOGIYASI VA KOUCHING

88.37

У 35

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

JO'RAYEVA S.N., NORBOSHEVA M. A.

SHAXS PSIXOLOGIIYASI VA KOUCHING

70110102 – Pedagogika va psixologiya mutaxassisligi
uchun darslik

NIZOMIY NOMIDAGI
TDPU
AXBOROT-RESURS
MARKAZI



932520

Toshkent
"Innovatsiya-Ziyo"
2022

UO'K: 15.010

KBK: 88.3

J 18

Jo'raeva Sohibjamol Norqobilovna

Shaxs psixologiyasi va kouching /Norbosheva Mexri Achilovna/. Darslik. – Toshkent: “Innovatsiya-Ziyo”, 2022, 266 b.

Darslik 2 bo'limdan iborat: Shaxs va kouching bo'limlaridan iborat. Har bir bo'lim oldingisi bilan o'zaro bog'langan va u bilan to'laqonli ilmiy mavzuni o'zlashtirish mumkin.

Darsligimiz asosan magistrLAR uchun mo'ljallangan - eng samarali tarzda, oddiy va qulay shaklda, o'zlashtirish uchun kasbiy ta'lim muhitini shakllantiradi.

Mas'ul muharrir:

B.M. Umarov - psixologiya fanlari doktori, professor

Taqrizchilar:

U. D. Qodirov

Surxondaryo viloyati xalq ta'limi qayta tayyorlash va ularning malaka oshirish hududiy markazi direktori, psixologiya fanlari doktori, professor v.b.

A.B.Qodirova

TerDU Psixologiya kafedrasi dotsenti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori

Darslik Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2022-yil 19-iyuldagi 233-sonli buyrug'i bilan nashrga tavsiya etilgan (guvohnoma raqami 233-0504).

ISBN 978-9943-8366-3-1

© Jo'rayeva S.N., Norbosheva M. A., 2022.

© “Innovatsiya-Ziyo”, 2022.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktyabrdagi "O'zbekiston respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5847-sonli Farmonida oliy ta'limni tizimli isloh qilishning ustuvor yo'nalishlarini belgilash, zamonaviy bilim va yuksak ma'naviy-axloqiy fazilatlarga ega, mustaqil fikrlaydigan yuqori malakali kadrlar tayyorlash jarayonini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish, xalqaro tajribalardan kelib chiqib, oliy ta'limning ilg'or standartlarini joriy etish, jumladan o'quv dasturlarida nazariy bilim olishga yo'naltirilgan ta'limdan amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga yo'naltirilgan ta'lim tizimiga bosqichma-bosqich o'tish, oliy ta'lim mazmunini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish, ijtimoiy soha va iqtisodiyot tarmoqlarining barqaror rivojlanishiga munosib hissa qo'shadigan, mehnat bozorida o'z o'rnini topa oladigan yuqori malakali kadrlar tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish kabi vazifalar oliy ta'lim tizimi oldiga qo'yildi.

Biz taqdim etayotgan "Shaxs psixologiyasi va kouching" darsligi ham pedagogika va psixologiya mutaxassisligi bo'yicha tayyorlanadigan kadrlarni zamonaviy bilimlar bilan qurollantirish va zarur amaliy ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Darslikda xorij va mamlakatimiz olimlarining shaxsga oid nazariyalari, turli ilmiy maktablar yondoshuvlari va amaliyot materiallariga asoslangan materiallar keltirilgan.

Sizning vazifangiz diqqatingizga taqdim etilayotgan materialni o'rganish, vazifalarni bajarish, uni amaliyotda qo'llash, tahlil qilish, xulosalar chiqarish va olingan bilim natijasida shaxsiy tajribaga ega bo'lishdir. Buni tushunish uchun sizga shaxs va kouching haqidagi bilimlar muhim bo'ladi, bu egallangan bilimlarning qadr-qimmatini qachon yuqori bo'ladiki, hayotda real vaziyatlarda qo'llanilganda. Kouching o'zingizda qurilishi mumkin bo'lgan, aqlan, qadamma-qadam, pog'onama-pog'ona pozitiv ko'tarilishdir.

Koucher o'zining bilim va ko'nikmalari bilan patsientga birgalikda yo'l topishga o'rgatish, birgalikda harakat qilishga undash bilan jarayoni olib boradi. Kouchinglik- bu zamonaviy

psixotexnologiyadan foydalangan holda maqsadlarga samarali erishishga qaratilgan maslahatning yangi yo'nalishi.

Darslik 2 bo'limdan iborat: Shaxs (I – VII boblar) va kouching (VII – XXV boblar) bo'limlaridan iborat. Har bir bo'lim oldingisi bilan o'zaro bog'langan va u bilan to'laqonli ilmiy mavzuni o'zlashtirish mumkin.

Darsligimiz asosan magistrilar uchun mo'ljallangan - eng samarali tarzda, oddiy va qulay shaklda, o'zlashtirish uchun kasbiy ta'lim muhitini shakllantiradi.

Kouching - harakat uchun vosita hayotning bilim sohasidan maydonga narsalar va amaliy harakatlar (ko'nikmalar) mohiyatini ongli idrok etish. Misol uchun, uzoq vaqt davomida kattalar hayotida - unutilgan sabab bo'lishi mumkin, onangizdan xafa bo'lish va uning hayotingizni zaharlash shikoyatlari joningizga tekkan bo'lishi mumkin. Lekin sizga faqat jismoniy mag'lubiyatdan so'ng onaning hayotingizdagi ahamiyatini, ta'sir darajasini, haqiqiy g'amxo'rliqi va muhabbatini anglash, uni hayotdan ketganidan so'ng his qilishingiz mumkin. Koucher sizning hayotingiz davomida munosabatlardagi o'zaro uyg'unlikni tiklashga muammolarni hal qilishga yordam beradi.

Koucher o'z mijoziga buni qanday qilishni o'rgatmaydi. U patsiyentiga nima qilish kerakligini tushunishi uchun shart - sharoit yaratadi, u xohlagan narsaga erishish yo'llarini belgilaydi, o'zi eng maqbul harakat usulini tanlaydi va o'z maqsadiga erishishning asosiy bosqichlarini belgilaydi. Kouching jarayonida mijoz maqsadlariga eng qisqa vaqt ichida eng yaxshi usullar bilan erishishga o'rgatadi. Koucherlar o'z mijozlariga minimal harakat bilan yaxshiroq natijalarga erishishni o'rganishga yordam beradi. Kouching optimizm va muvaffaqiyat psixologiyasidan foydalanishga asoslangan.

Shuning uchun, kitobni o'qiyotganda, siz olgan narsalarni ongli ravishda amaliyotga qo'llang, shunda ehtimol, siz butunlay boshqa yangi bir narsalarni tushunib etishingiz va har safar ko'proq qiziqarli cho'qqilarni hayotingiz davomida ochish imkonini yaratishingiz mumkin!

To'g'ridan-to'g'ri ta'lim jarayoniga o'tishdan oldin shaxs psixologiyasi va kouching mavzusi nima ekanligini aytib o'tamiz.

I BOB. SHAXS PSIXOLOGIYASI

1.1. Shaxs psixologiyasi fanining asosiy muammolari

O'zbekistonning mustaqillikka erishishi, yurtboshimiz belgilagan tamoyillari asosida yangi jamiyatni qurilishi, ta'lim tizimidagi tub islohotlar, odamlar ongidagi katta o'zgarishlar, "Yangi O'zbekistonda yangicha dunyoqarash" shiorini hayotiy reallikka aylantirish ko'p jihatdan oliy ta'lim tizimidagi professor-o'qituvchilarning salohiyati, shaxsiy sifatlari va jamiyatda tutgan mavqeiga bog'liq. Yuqoridagilarni talab darajasida saqlanishini ma'lum jihatdan oliy ta'limdagi pedagog imiji belgilaydi. Ularning imiji qanchalik yuqori bo'lsa, shunchalik yoshlar orasidagi katta aql egalari shu sohaga o'zlarini bag'ishlaydilar, ularni kasb faoliyatiga aylantiradilar va aksincha pedagog imiji yetarli saviyada bo'lmasa intellektual yoshlar ushbu kasbni chetlab o'tishga harakat qiladilar.

Demak, bugungi kunda shaxsni tarbiyalovchi oliy ta'lim tizimidagi pedagog imiji mamlakatni iqtisodiy va ijtimoiy rivojlanishini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Bugungi kunda ayrim sabablarga ko'ra zamonaviy pedagog imijini yetarli saviyaga ko'tarishning ehtiyoji mavjud, chunki u talab darajasida emas. Bizning fikrimizcha, bugungi kunda barcha rivojlangan davlatlarning o'tish davrida muqarrar ravishda kuzatilishi mumkin bo'lgan ziyoliylar, shu jumladan, oliy ta'lim tizimidagi pedagoglar imijida talaygina o'zgarishlarni ko'rishimiz mumkin. Ularni keltirib chiqaruvchi omillar, sabablar, o'zgarishlarni davomiyligi, salbiy va ijobiy, ijtimoiy hamda hududiy xususiyatlari maxsus ilmiy tadqiq etilish zaruriyati tanlagan muammoning dolzarbligini tashkil qiladi.

1.2. Shaxsni izohlashdagi o'ziga xosliklar

Psixologiya fanida inson zotiga xoslik masalasi individ (lotincha individ ajralmas, alohida zot degan ma'no anglatadi), shaxs, individuallik (yakkahollik) tushunchalari orqali aks ettiriladi. Katta yoshdagi ruhiy sog'lom (esi-hushi joyida) odamlar

ham, chaqaloq ham, nutqi yo'q, oddiy malakalarni o'zlashtira olmaydigan aqli zaiflar ham individlar deb ataladi. Biroq bulardan birinchisiningina shaxs deb atash an'ana tusiga kirib qolgan, chunki o'sha zotgina ijtimoiy mavjudot, ijtimoiy munosabatlar mahsuli, ijtimoiy taraqqiyotning faol qatnashchisi bo'la oladi. Individ sifatida yorug' dunyoga kelgan odam ijtimoiy muhit ta'sirida keyinchalik shaxsga aylanadi, shuning uchun bu jarayon ijtimoiy-tarixiy xususiyatga egadir. Ilk bolalik chog'idanoq individ muayyan ijtimoiy munosabatlar tizimi doirasiga tortiladi, bunday shaxslararo munosabatlar tarzi tarixiy shakllangan bo'lib, u yoshligidanoq shu tayyor (ajdodlar yaratgan) ijtimoiy munosabat, muomala, muloqot tizimi bilan tanisha boradi. Ijtimoiy qurshov (oila a'zolari, mahalla ahli, jamoatchilik, ishlab chiqarish jamoasi), ijtimoiy guruh ichida (kishilarning og'ushida, ularning qalb to'risida) odamning bundan keyingi rivojlanishi uni shaxs sifatida shakllantiruvchi, uning ongi va irodasining xususiyatlariga mutlaqo bog'liq bo'lmagan har xil xususiyatli munosabatlar majmuasini vujudga keltiradi.

Bir xil turmush sharoitlari shaxs faolligining turli shakllarini yaratish hamda har xil hayotiy vaziyatni vujudga keltirish imkoniyatiga ega. Hayotda biron bir tanbeh berishning o'zi kimgadir ruhiy hisni uyg'otsa, boshqa birining sirtiga ham yuqmasligi uchraydi. Shunday qilib, odamga ta'sir qiluvchi barcha tashqi qo'zg'atuvchilar ijtimoiy shart-sharoitlarga, faoliyatning ichki tarbiyaviy qismlari (tomonlari, jihatlar, jabhalari, tarkiblari) tuzilishi yig'indisi bilan boyitilishi evaziga shaxs degan tushuncha hosil bo'ladi.

Shaxsning eng muhim xususiyatli jihatlaridan biri - bu uning individualligidir, ya'ni yakkaholligidir. Individuallik deganda, insonning shaxsiy psixologik xususiyatlarining betakror birikmasi tushuniladi. Individuallik tarkibiga harakter, temperament, psixik jarayonlar, holatlar, hodisalar, hukmron xususiyatlar yig'indisi, iroda, faoliyatlar motivlari, inson maslagi, dunyoqarashi, iqtidori, har xil shakldagi reaksiyalar, qobiliyatlari va shu kabilar kiradi. Psixik xususiyatlarning birikmasini aynan o'xshash tarzda aks ettiruvchi inson mavjud emas. Masalan, yaqin odamdan ayrilganligi qayg'u-alam, uning bilan birga esa hayotda tiklab

bo'lmovchi va boshqalarda takrorlanuvchi fazilatlar murakkab voqelikning mangulikka yo'nalishi bilan izohlash mumkin. Shaxs o'zining qadr-qimmatini va nuqsonlari bilan ijtimoiy turmushda faol ishtirok qilishi, ta'lim va tarbiya yordamida yuzaga kelgan o'zining kuchli va kuchsiz jihatlari bilan yaqqol, betakror oliy zotdir.

Shaxsning tarkib topishi bir qator omillarga bog'liq degan nazariyaning namoyondalari bo'lmish hozirgi zamon uzoq chet el (AQSh, Angliya, Fransiya, Germaniya, Shvesariya va boshqalar) psixologlari oqibat natijasida shaxsning tuzilishini ikkita asosiy omillarga, ya'ni biologik va ijtimoiy (sotsial) voqeliklarning ta'siriga bog'liq bo'lgan tuzilishining mavjudligidan manfaatdordirlar. Har bir shaxsning hayotda erishgan yutuqlari, baxtini harakterlovchi ma'lum mezonlar borki, uni o'rganishda alohida fan yo'nalishiga zarurat tug'iladi. Bu esa insonning ijtimoiy faolligini ta'minlovchi shaxs tushunchasi bilan harakterlanadi. Shaxs faol faoliyat sub'ekti bo'lib, u hayotining barcha bosqichlarida shakllanib, rivojlanib boradi.

Shaxsning qanday tarkib topishi uning yaxshi oila a'zosi yoki ota-ona bo'lishi, uning salomatligi ham hayotda egallaydigan karyerasiga ham o'z ta'sirini o'tkazadi.

Shaxs hayotda o'zining imkoniyati va tanlovlarini cheklashi yoki kengaytirishi mumkin. U shaxsning boshqa insonlar bilan ma'lum tajribalar almashuviga halaqit berishi yoki boshqalar uchun ko'proq xizmat qilishiga olib keladi.

Hayotda shunday toifa insonlar uchraydiki, ular boshqalarni o'ziga jalb eta oladigan yoqimli va xushmuomala bo'ladilar. Bunday insonlar bilan do'stlashishi, ular bilan do'st, qo'shni yoki hamkasb bo'lish xohishi paydo bo'ladi.

Agar siz boshqaruvchi bo'lsangiz, u holda uni xodim sifatda tanlagan bo'lardingiz. Agar siz biror bir hayotiy qarorni qabul qilishga harakat qilsangiz munosabat o'rnatayotgan kishingizni idrok etishingizga ko'ra muomala o'rnatasiz. Siz biladigan shunday mashhur insonlar borki, ular bilan munosabat o'rnatish ba'zan og'ir kechadi. Bunday qiyofali insonlar dushmanona, tajovuzkor, nodo'stona, yoqimsiz yoki qiyin munosabat o'rnatuvchilardir. Siz ular bilan muomala qilishda, xodim sifatida tanlashda o'zingizni chetga olasiz.

Bunday sharoitda siz shaxs haqida qanday xulosaga kelganingiz singari, boshqalar ham sizga xuddi shunday xulosalarga kelishlari shubhasiz. Bunday o'zaro o'rin almashuvchi mulohazalarga doimiy ravishda yangi insonlar bilan tanishish zarurat tug'ilgan sotsial vaziyatlarda duch kelinadi. Bu esa shaxsning o'ziga xos hislatlarini aniqlashga olib keladi, masalan, tanishingiz kirishimli yoki tortinchoq. Bu faktorlarni tahlil eta olish shaxs haqidagi umumiy tasavvurlarga ega bo'lishga yetarlicha imkon beradi.

Shaxsni izohlash. Shaxs psixologiyasining predmeti uni izohlashga nisbatan anchagina murakkab harakterga ega, chunki insonlar xilma xil bo'lganligi bois har xil vaziyatlarga qarab, o'zgarib turadilar. Shu sababli shaxsni tushunarli tilda izohlash uchun mos aniqlik va izohga ega bo'lish lozim. O'z navbatida shaxsni mos tarzda izohlashga mos keladigan tilga ham ega bo'lish kerak. Oqibatda shaxsni o'rganishning o'ziga xos prinsiplari va baholash vositalari-testlarni shakllantirishga olib keldi.

Psixologiyada shaxsni tushunish uning harakterlovchi bir qator tushunchalarni qo'llashga olib keldi:

№	Sifatlar
1	Yoqimli-jizzaki
2	Tirishqoq - maqtanchoq
3	Quvnoq - surbet
4	Talabchan - hukmron
5	Xavotirlanuvchan - irodali
6	Qo'zg'aluvchan -betoqat
7	Ziyrak-beozor
8	Injiq- nekbin
9	O'ziga ishongan - bardoshli
10	Jiddiy - bo'shang
11	Zahar xanda -sezgir
12	Muloqotmand -xokisor
13	Sabr-bardoshli -ishonuvchan
14	Erkin-qasoskor

1-jadval. Shaxsni baholash sifatlarining namunasi

Yuqorida keltirilgan xususiyatlarni mavjudlik holati va sizga yoqimlilik, siz erishishingiz zarur bo'lganlarini ro'yxatini tuzish talab etiladi. Ushbu sifatlarni o'qituvchi yoki ota-ona misolida va real baholashingiz mumkin bo'ladi. Ushbu toifa sifatlarning kengaytirilgan varianti 300 ta sifatdan iborat (Gough & Heilbrun, 1983). Bu esa shaxsni yanada kengroq baholash imkoni beradi.

1.3. Shaxs metodologiyasining nazariy yondashuvlari va uni o'rganish metodlari

Shaxs psixologiyasida o'rganiladigan asosiy muammolardan biri shaxs rivojlanishini tahlilidir. Shaxs psixologiyada tahlil qilishda uning hayotining barcha bosqichlari, ongsizlik ta'sir ko'rsatadimi yoki bolalikdan keyingi davrlarda shaxs sifatida o'zgarish yuz beradimi? Ushbu tarzdagi savollarga javob izlash zarur bo'ladi.

Mazkur masalalarni shaxs psixologiyasining metodologik masalalaridan biri sifatida hal etish uchun qator shaxs nazariyalarini ko'rib chiqish zarur bo'ladi.

Shaxsni o'rganishga doir yondashuvlarning har bir muammoning o'ziga xos boshqotirma sifatida uning hal etishga e'tibor qaratganliklarini guvohi bo'lamiz.

Hattoki, ayrim yondashuvlarni o'rganish esa o'nlab yillarni taqozo etadi. Shaxs psixologiyasi esa mazkur masalalarga javob topishga intiladi.

Ongni o'rganish. Shaxs muammosini o'rganishga yondashuvning bir jihati uning ongini o'rganishga yo'nalganligidir. Psixologiya shaxsning ushbu jihatini o'rganishda tabiiy fanlarning metodlarini modifikatsiya qilish asosida erishdi. V.Vundt va boshqa psixologlar inson tabiatini hamda tabiiy-ilmiiy fanlar ta'sirida insonning aqlini o'rganishda foydalandilar. Ushbu tadqiqotlarda psixik jarayonlar eksperimental o'rganilgan bo'lsa-da, ammo ularda cheklanishlar bor edi.

Xulq-atvorni o'rganish. 20-asrning dastlabki o'n yiligidan amerikalik olim Djon B. Uotson biologik masalalarni o'rganishga e'tibor qaratdi va bu esa shaxs xulq-atvorini o'rganishga qaratilgan bo'lib, Vilgelm Vundtning qarashlariga zid edi.

Uotsonning bu harakatlari bixeviorizm deb nomlandi. U psixologiya inson tabiatining moddiy jabhalarini o'rganishga qaratilgan bo'lishi kerak degan g'oyani ilgari surdi. Uning g'oyasiga ko'ra, tashqi xulq-atvor psixologiyaning o'rganish asosi bo'la oladi. Bu esa xulq-atvorni o'rganishga ehtiyoj tug'diradi. Bixeviorizm esa inson tabiatini mexanik tasvirini o'zida ifoda etdi. Keyinchalik bu g'oyani Skinner boyitdi.

Shaxs psixologiyasining metodologik masalalarini boshlang'ich bo'g'inidan biri sifatida Freyd faoliyatini qayd etish mumkin. Venalik vrach Freyd psixoanalizga asos soldi. Bu esa uning vrachlik faoliyatida emotsional buzilishlardan aziyat chekkan insonlarni o'rganish orqali o'zining ilmiy yondashuviga asos soldi. U o'zining uzoq vaqtli seanslari asosida uning hayot to'g'risidagi ijodiy talqinlarini taqdim etdi. Uning yondashuvi eksperimental o'rganishdan keskin tafovut qildi. Freyding psixoanalitik yondashuvi inson tabiati haqidagi noyob qarashlarni ishlab chiqishga sabab bo'ldi.

G.Olportning xizmatlari hisobida o'tgan asrning 30-yillariga qadar Garvard universitetida shaxs psixologiyasi Amerika psixologiyasida bir tizimga keltirishga erishildi. Buning uchun tadqiqot ishlari, o'quv kurslari va ilmiy jurnallar nashr etishga erishildi.

Shaxsni baholash metodlari. Shaxsni nazariy o'rganish oqibatida uni baholash metodlari shakllantirildi. Ushbu metodlar o'zining obyektivligi, ishonchliligi va aniqligi bilan farq qiladi. Metodlar o'z navbatida shaxsni o'rganish nazariyalariga muvofiqdir.

Bugungi kunda shaxsni baholashda asosiy yondashuvlar quyidagi tadqiqot metodlariga tayanadi:

O'zi haqida hisob berish yoki obyektiv materiallar orqali baholash;

proektiv metodlar;

klirik intervyu;

xulq-atvorni baholash vositalari;

Shaxsni o'rganish yoki qiyoslash:

Shaxsning tipi va qirrasini bir insonning boshqasidan farq qilish imkoniyatini beradi.

Nomotetik yondashuv- guruhdagi insonlarni bir-birini biror bir xususiyati yoki shaxslilik qirrasiga ko'ra qiyosiy o'rganish.

Ideografik yondashuv-bir insonni boshqa kishilar bilan qiyoslamadan o'rganish.

Shaxs nazariyalarini ijobiy baholash mezonlari:

Verifikatsiya- nazariyaning empirik jihatdan tekshirilganligi va uning tasdiqlanganligi.

Keng qamrovli ekanligi - yaxshi nazariya boshqalari bilan bir xil sharoitda xulq-atvor fenomenlarini keng spektrda tushuntirishi.

Tatbiqiy qiymatga egalik - nazariya, inson hayotiy imkoniyatlarini oshirish uchun amaliy istiqbollarni tavsiya etish.

Nazariya bilan tadqiqot o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik.

Shaxsning uzoq hayot yo'lida turli xil toifa insonlar hayot yo'lini tanlashda bir biridan farq qiluvchi faoliyat yo'nalishiga ega bo'ladi. Bu esa insonning o'ziga bo'lgan ishonchi, doimiy ravishda quvnoq bo'lishi boshlagan ishining qanday tarzda yakunlashiga sabab bo'ladi. Shaxsning maqsadiga erishishida uning optimistligi, emotsional barqarorligi uning ishonch va e'tiqodidan og'ishidan saqlaydi.

Tolkina Sem Gemji o'zining tafovutli va ishonchli xulq-atvor modelini namoyish etadi. Bu shaxs modeli shaxsning tafakkur, tuyg'ulari va harakatlar modelini tavsiflovchi hisoblanadi (buni Den Mak Adams va Djennifer Pals (2006) taqdim etgan), unda sotsial vaziyatlar va o'zining qirralarida ifoda etuvchi shaxs tabiatining noyob ko'rinishi sanaladi.

Shu bois, navbatdagi masalalar insoniyat tarixining madaniy merosi sifatida xizmat qiladigan shaxs nazariyalariga qaratiladi. Tarixiy ahamiyatga ega bo'lgan istiqbollar shaxs psixologiyasining muammolari yo'nalishini aniqlashga yordam beradi va bugungi kun tadqiqotlarda hal etilishi kerak bo'lgan masalalarning yechimini topishga xizmat qiladi.

Xorijiy psixologiyadagi shaxs muammosiga doir ilmiy manbalarni tahliliy jihatlarida quyidagi ilmiy g'oyalar mazmuniga e'tibor qaratiladi:

Z.Freydning psixoanalitik nazariyasi bo'lib, uning metodologik asosida bolalik va ongsiz shahvoniylik motivlari shaxsga ta'sir ko'rsatishi tahlili taqdim etilgan.

Gumanistik psixologiya yondashuvida esa shaxsning o'sishi va o'zining "Men"ini shakllantirishida ichki imkoniyatlarning o'zni yuqori ekanligi ilgari suriladi.

Bunday klassik yondashuvlar inson tabiatini yoritishning keng istiqbolini taqdim etadiki, ular yaqqol shaxslilik aspektidan ilmiy izlanishlar olib borishga xizmat qilmoqda. Shaxs muammosini o'rganishga doir zamonaviy tadqiqotlar muammoni shaxslilik, biologik jihatdan o'rganayapdilar. Ularning asosiy me'zonlari inson bilan atrof muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sirlashuviga ham tayanadi. Shuningdek, ular qadr-qimmat, og'ishlar, madaniy muhit ta'siri va boshqa jihatlar, xususan, ongsizlikni ham o'rganmoqdalar¹.

Bir necha o'n yillar davomida milliy psixologiya tadqiqotlari shaxs faoliyati prinsiplariga asoslangan edi. Bu prinsiplarlarda muallif haqida aniq va ishonchli ma'lumotlar yo'q. Bu prinsiplar birinchi bo'lib, 1922-yil Rubenshteynning "Shaxs ijodiy faoliyati prinsipi" maqolasi orqali yuzaga kelgan degan fikrlar ham mavjud. Bundan tashqari o'tgan asrning 20-30 yillarida L.S.Vigotskiy tomonidan yozilgan bir necha asarlar ham bu prinsiplarning fundamental g'oyalari asos bo'lgan degan ma'lumotlar ham mavjud. Bu prinsipning ma'no mazmuni milliy psixolog L.Ya .Galperin yoritgan edi. Uning yozishicha shaxs ijodiy faoliyati faqatgina shaxs tor doirasida emas, subyektning tashqi va obyektiv faoliyatini o'z ichiga olib o'rganish kerak; shaxs ijodiy faoliyati psixikaning zarurligini, uning tarkibi va tuzilishi tashqi faoliyat bilan uzviy bog'liqligini o'rganish; psixologik faoliyatda shaxs ishtirok etmaydigan protsess emas subyektning muaommoviy holatidagi faoliyati bilan ko'rib chiqish zarur.

Milliy psixologiyada shaxs ikki qarash bilan o'rganiladi.

Barcha psixologik jarayonlar – e'tibor, xotira, fikrlash shaxsga tobe bo'lgan tanlangan harakterga ega aktiv holatga egadir. (motivatsiya, qiziqish, maqsad, harakter).

¹Myers, D. G. Psychology. Hope College. Holland, Michigan, 2010. - P. 553.

L.S.Vigotskiy (1896) – metodolog, psixolog, ko‘p yillar davomida bola psixikasini o‘rganishda empirik usullardan foydalanish programmasi ustida ish olib borgan. 10 yil davomida olib borilgan tinimsiz va intensiv izlanishlar orqali u 180 dan ortiq asarlar yozib qoldirgan. Bu asarlar orasida “San‘at psixologiyasi”, “Fikr va nutq”, “Pedagogik psixologiya”, “Psixologik krizisning tarixiy mazmuni” kabi asarlari mashhurdir. Vigotskiy alohida e‘tibor qaratgan “Markaziy kategoriya insonni ongi edi. Vigotskiy marksizm g‘oyalariga asoslanib, psixik o‘zgarishlarga tavsif qidirishga harakat qildi.

Ichki psixik jarayonlarni tushunish uchun inson organizmi doirasidan chiqib, uning atrof- muhit bilan bo‘ladigan munosabatini o‘rganish kerak edi.

Uning konsepsiyasi ma‘naviy- tarixiy deb atash mumkin edi, chunki ong va psixik jarayonlarga interpretatsiyani faqatgina ularning rivojlanishi va qurilishi orqali berish mumkin edi. Vigotskiyning asosiy g‘oyasi, yuqori psixik funksiyalarning rivojlanishini tasqidlash bilan bog‘liq edi. Ular yosh bolada kattalar bilan muloqot davomida rivojlanadi. Vigotskiyning fikricha, rivojlanish, ma‘naviy belgilarni. Ularning ichida eng soddasi bo‘lgan so‘zlarni o‘zlashtirish bilan bog‘liq bo‘ladi. Oliy psixologiya doir muammolar birga insonda tug‘ilishdan mavjud bo‘lgan funksiyalar xususida ham bahs yuritiladi. Vigotskiyning fikriga ko‘ra rivojlanish ikki yo‘nalishga bo‘ladi:

Bola rivojlanishida bu ikki yo‘nalish ham ishtirok etadi, va biz ularni izchil holatda filogeneza uchratishimiz mumkin: bular; biologik va tarixiy, tabiiy yoki ma‘naviy xulqning rivojlanishidir.

Ontogeneza bu ikki jarayonlar o‘z paralellariga egadir.

Tabiiy funksiyalar bular mexanik xotira, e‘tibor, obrazli fikrlarni organik rivojlanishlar bo‘lib ular tashqi muhit bilan bo‘lgan aloqa davomida shakllandi. Oliy psixik funksiyalarga – logik xotira, dunyoqarash, tushunchalarda fikrlash. Birinchi-tabiiy stimuly reaksiya prinsipi asosida, ikkinchisi esa qonun bilan rivojlanadi.

Vigotskiy ikkita gipotezani ilgari surgan:

1) Oliy psixik funksiyalarning tarqalishi

2) Tashqi integratsiya yo'li orqali ichki faoliyatning vujudga kelishi. Izlanishlar shuni ko'rsatdiki, xulq atvorni o'zlashtirish avval tashqi (sotsial) planda, kattalar bilan muloqot davomida rivojlanadi va shundan so'ng funksiyalar ichiga aylanadi. Bu qonuniyat, ma'naviy rivojlanishning umumgenetik qonuni deb ataladi. Shaxsning shakllanishi, Vigotskiyning fikricha, moddiy rivojlanishni aks etadi. Uning fikricha bola shaxsiyati bilan moddiy rivojlanish o'rtasida teng belgisini qo'yishimiz mumkin. Shaxs shunday tarixiy rivojlanishda shakllanadi. Shaxsning ko'rsatkichi deb tabiiy va oliy psixik funksiyalar ko'rinishida ko'rishimiz mumkin. Insonda qancha ma'naviy funksiyalar ko'p bo'lsa, unda shuncha dunyo va o'z xulq-atvori ustidan bo'lgan nazorat kuchayadi.

A.N.Leontev (1903-1979) –psixolog, ilm tashkilotchisi, faoliyat nazariyasi asoschisi. Uning asarlari orasidan “Psixika rivojlanishi”, “Faoliyat, ong, shaxs”, kabilari mashhurdir. Leontev konsepsiyasi inson rivojlanishida ijtimoiy determinatsiyaning o'rni haqidagi qarashni ma'qullab, qaysidir ma'noda Vigotskiy yo'lini davom ettirgan. Leontevning shaxs teoriyasi asosiy prinsipi yordamida insonning natural faoliyatini tushunish bilan ifodalash mumkin. Uning konsepsiyasining asosiy tushunchasi bu faoliyat kategoriyasidir. Faoliyat fenomeni sabab, atrof olam ta'sirida yuzaga keladigan jarayon tekshiriladi.

Faoliyatning asosiy formasi uning tashqi faoliyatidir. Daliliy ma'nosi bu so'z ma'nosi bilan solishtiriladi. Leontev ta'kidlab o'tganidek, ma'no faqatgina bitta obyektga taalluqli bo'la olmaydi, chunki harakatni individ bajarmaydi. Tarixiy rivojlanishning tashqi faoliyat davrida ichki funksiyalar yuzaga kelishi mumkin, ular tez shakllanib 2ta formaga aylanadi.

Predmetli faoliyatda asosan o'z-o'zini ta'minlay oluvchi-harakat va operatsiyalar ajralib chiqadi. Ichki faoliyatda motiv va maqsad shularga kiradi. Butun bir faoliyatni o'rganishdan maqsad ichki sistema bog'lanishlar va munosabatlarni tadqiq qilishdir.

A. Leontev fikricha, shaxs bu faoliyatning ichki momenti, shaxs tushunchasi asosan individ tushunchasi bilan adashtiriladi. “Individ” tushunchasi konkret subyektning bo'linmasligi, butunligi va o'zgacha ekanligini ifodalaydi. Individ filogenetik va

ontogenetik rivojlanishning soʻnggi mahsulidir. Shaxs strukturasi motiv va faoliyat orqali yuritiladi. Uning taʼkidlashicha, insonning alohida psixologik yoki sotsial-psixologik tomonlaridan kelib chiqqan holatda “Shaxs strukturasi” hosil qilish mumkin emas, bu shaxs oʻzagida unga oʻrnatilgan genetik programmalarida, uning mavjud salohiyatida emas, balki bilimi va fahmidadir.

Shaxs analizi birligida shaxs mazmuni inson ongida motivni maqsadga boʻlgan munosabati sifatida oʻrtaga chiqadi. Shaxs mazmunan shaxs analizi sifatida oʻrtaga chiqmaydi, chunki uning haqiqiy koʻrinishi individ bilan boʻlgan munosabati bilan oʻlchanadi. Mazmun bu haqiqatning umumlashtirgani boʻlib, asosan soʻz va gaplarda kristallashib, fiksirlashib boradi. Bu jamoa tajribasining ideallashtirilgan ruhiy shaklidir.

A. N. Leontev faoliyat motivining oʻzgarishi shaxs mazmuni oʻzgarishi bilan birga amalga oshiriladi. Misol uchun, talaba tomonidan kitobning mutoala qilinishi uning maqsadini ifoda etadi. Uning motivi esa mutoala qilish orqali kelajakdagi kasbga tayyorlash yoki imtihonga tayyorlashdir. Shaxs fikrlarini oʻrganish muomalarini Leontev ishlab chiqqan gʻoyalar asosida oʻrganish psixologiyaning turli xil jabhalarida qoʻllaniladi.

S.L.Rubinshteyn (1889-1960) mashhur faylasuf va psixolog, fikrlash psixologiyasi muommasi ustidan tadqiqotlar olib borgan, psixologiya asoslari yaratuvchisi, “Umumiy psixologiya asoslari” nomli darslik muallifi. “Ijodiy faoliyat prinsipi” maqolasida u ongni aktiv faoliyat deb baho berdi. Bu gʻoya asosida ong birligi va faoliyati prinsipini yaratadi. Ong va faoliyat birligi haqidagi gʻoyalar psixologiyasi rivojlanishining ayni bir etapida vujudga kelgan boʻlib, XX asrning 30-40-yillarida introspektiv psixologiya va bexiviorizm bilan bogʻliq muommolarni hal qilish uchun ham vujudga kelgan. Ong birligi va faoliyat tasdiqi ong va psikani passiv bir mavjudlig deb emas, balki subyekt faoliyati, real individ va inson faoliyati uni atrof-muhit bilan boʻlgan munosabati jarayoni oʻrganiladi.

S.L.Rubinshteyn alohida taʼkidlab shuni aytadiki, insonga faqatgina faoliyat emas balki shaxs ham tanlov huquqiga ega holda taʼsir oʻtkazish kuchiga egadir. Shaxsni oʻrganish davomidagi muhim daqiqalardan biri, Rubinshteyn fikricha,

faqatgina faoliyatini yoki hayoti emas, bundan kengroq jabhalarni o'z ichiga oladi.

V.S. Merlin (1898-1982) shaxsiyatining integral nazariyalarini ishlab chiqadi va quyidagi bosqichlarini ko'rsatdi.

1. Biokimyoviy
2. Somatik
3. Neyrodinamik
4. Psixodinamik (temperament bosqichi)
5. Shaxsiyat
6. Jamiyatdagi sotsial roli.

Bu bosqichlarni orasida bir tomonlama emas, aksincha ko'p tomonlama bog'liqlik bor, ya'ni bir bosqich bir vaqtda bir necha bosqichda aloqada bo'ladi. Temperament bosqichda quyidagilarni farqlaydi.

Ekstraversiya- obektiv holatdan kelib chiqib, psixik o'zini tutish.

Sergaklik- to'siq bo'layotgan holatda qochish orqali reaksiyaga kirishish.

Reaktivlik- xatti-harakatga shunday javob qaytarish.

Impulsivlik- tezlik unda emotsiyalar hatti- harakatning kuchi.

Emotsiyalarni uyg'onishi qo'yilgan maqsadga aktiv harakat qilish. Shaxsiy faoliyat haqida gapirganda, shuni nazarda tutganki, psixologik vositalarning tizimi shundayki, inson o'zining shaxsiyatini ko'rsatish uchun harakatsiz ulardan qochadi. B.S.Merlin fikriga ko'ra, temperamentni o'zgartirish mumkin emas, chunki u genetik joylashtirilgan, lekin uni kompensatsiya qilsa bo'ladi.

Uning eng mashhur ishlaridan biri - "Temperament nazariyalari to'g'risidagi ocherk", "Eksperimental shaxs psixologiyasi", "Shaxs borasidagi integral tadqiqotlar".

Shaxs psixologiyasining zamonaviy tadqiqotlari.

XX asrning 80-90-yillari shaxs psixologiyasining rivojlanish bosqichi bo'ldi. Bu bosqichning asosiy xususiyatlari K.A.Abulxan-Slavga ko'ra quyidagicha:

- Haqiqiy shaxsga qaratilgan tadqiqotlar;
- Shaxs psixologiyasining etikaga, o'zini tutishning tomonlariga tafakkur va motivatsiyaga yaqinlashgan;

- B.F.Lomovning tizimli yondashuvi "shaxs psixologiyasi"ning asosiy muammolariga aniq yondashuv.

Internet saytlari

1. <http://textshare.tsx.org>
2. <http://www.mgimo.ru/filesserver/>
3. http://www.philol.msu.ru/~rlc2001/ru/sch_14.htm

Nazorat savollari

1. Shaxs muammosining metodologik asoslari
2. Shaxs nazariyalarini reprezentativlik mezonlari
3. Shaxsni tadqiq etish metodlari.
4. Ongni o'rganishga doir ilk tadqiqotlar
5. Xulq-atvorni o'rganishdagi o'ziga xoslik
6. Shaxsni o'rganish yoki qiyoslash
7. Nomotetik yondashuv
8. Ideografik yondashuv
9. Shaxs nazariyalarini ijobiy baholash mezonlari
10. G'arb psixologiyasi va rus psixologiyasidagi shaxs nazariyalarining o'ziga xosligi.
11. Rus psixologiyasida shaxs nazariyalarini davriylashtirish.
12. A.Lazurskiyning shaxs nazariyasi
13. V.S.Myasishevning shaxs nazariyasi.
14. Shaxsning faoliyat nazariyasi.
15. Shaxsning zamonaviy nazariyalari.

Test savollari

1. Faoliyat psixologiyasi bilan kim faol shug'ullangan?
 - a) E. Krechmer
 - b) Z. Freyd
 - v) V.M. Bexterev
 - g) A.N. Leontev *
2. To'g'ri javobni toping. "Oliy psixik vazifalar" termini kim tomonidan fanga kiritilgan:

932520



- a) A. N. Leontev;
- b) S. L. Rubinshteyn;
- v) J. Piaje;
- g) L. S. Vigotskiy.*

3. K.K. Platonovning nazariyasiga ko'ra, shaxsning asosiy bloki - bu...

- a) temperament*;
- b) yo'naltirilganlik;
- v) fe'l;
- g) qobiliyatlar.

4. A.N. Leontevga ko'ra tirik organizmning psixik asoslarining paydo bo'lish mezonlari - bu...

- a) Izlanuvchanlik qobiliyati;
- b) sezgirlik mavjudligi*;
- v) muhitga moslashuvchanlik qobiliyati;
- g) ichki darajada hodisalarni ijro etish qobiliyati.

5. Ruhiy funksiyalarni mahalliyashtirish va ularning buzilishi muammolariga alohida e'tibor bergan olim bu...

- a) L. S. Vigotskiy;
- b) A. N. Leontev;
- v) A. R. Luriya*;
- g) P. Ya. Galperin.

6. L.S. Vigotskiy ta'kidlashicha oliy psixik funksiyalarga xos bo'lmagan xususiyatlar:

- a) bilvositalik;
- b) tizimlilik;
- v) ixtiyorsizlik*;
- g) ixtiyoriylik.

7. O'ziga xosligi va betakrorligi bilan shaxs bu...

- a) individ;
- b) faoliyat sub'ekti;
- v) fe'l;
- g) shaxsiyat.*

8. Har qanday inson tug'ilishi bilan ushbu guruhga kiradi...

- a) individ*;
- b) shaxs;
- v) faoliyat sub'ekti;

g) shaxsiyat.

9. Individning xususiyatiga kirmaydigan javobni belgilang.

a) tik yurish genetik qobiliyati;

b) o'zini anglash;*

v) yuqori darajada rivojlangan miya;

g) mehnat qurollaridan foydalana olish imkoniyati;

10. Individ bo'lib dunyoga kelinadi, shaxs bo'lib esa...

a) unda ham dunyoga kelinadi;

b) Ma'lum bir yoshga yetganda avtomatik tarzda shaxsga aylaniladi;

v) Biologik etishish va bo'y o'sishi davomida shaxsga aylaniladi;

g) ijtimoiylashish davomida shakllanadi.*

Glossariy

Yetakchi faoliyat - ma'lum bir yosh davrida psixik rivojlanish harakterini aniqlovchi faoliyat.

Ведущая деятельность - деятельность, определяющая характер психического развития на том или ином этапе детства.

Leading activities - defining the nature of mental development at a particular stage of childhood.

Iroda - maqsadga erishish yo'lida insonning muammolarni ongli ravishda engishi.

Воля - сознательное преодоление человеком трудностей на пути к достижению цели.

Will - a conscious person overcome difficulties on the way to achieving the goal

Faoliyat yondoshuvi (psixologiyada) -inson fikrlashi uning aqliy faoliyati voqelikni manaviy anglash va tashqi ixtisolashgan faoliyatni ichki ideal rejaga (interiorizatsiya) o'tkazishni aks ettiruvchi metodolgik prinsip.

Деятельностный подход (в психологии) - методологический принцип, согласно которому мышление человека представляет собой процесс его умственной деятельности по духовному освоению действительности,

переводу внешней предметной деятельности во внутренний идеальный план (интериоризация).

Activity approach (psychology) - a methodological principle that human thinking is a process of mental activity on the spiritual development of the reality, translating foreign operations subject to the inner ideal plan (internalization).

Faoliyat – yon-atrofdagi voqelikka, unga ta'sir qilish orqali namoyon bo'ladigan faol munosabat.

Деятельность – активное отношение к окружающей действительности, выражающееся в воздействии на нее. Деятельность складывается из действий.

Activity - active attitude to reality, reflected in the impact on her. The activity consists of action .

Filogenez – Tarix va insoniyat davomida ong shakllarining yaralishi va evolyutsiyasi. Insoniyatning tarixiy rivojlanishi jarayoni.

Филогенез – возникновение и эволюция форм сознания в ходе истории и человечества.

Phylogeny - the origin and evolution of the forms of consciousness in the course of history and humanity .

Shaxs. Mehnat tufayli hayvonot olamidani ajralib chiqqan va jamiyatda rivojlanuvchi, til yordami bilan, boshqa kishilar bilan muloqot (muomala) ga kirishuvchi odam shaxsga aylanadi. Ijtimoiy mohiyati shaxsning asosiy tavsifi hisoblanadi.

Личность. Субъект социокультурной жизни, самораскрывающий свою индивидуальность в контексте социальных отношений, общения и предметной деятельности.

Personality. The subject of socio-cultural life, self-revealing his individuality in the context of social relations, communication and objective activity

Odam. Sut emizuvchilar sinfiga dahldorlik, biologik jonzot ekanligi odamning o'ziga xos xususiyatidir. Tik yurishlik, qo'llarning mehnat faoliyatiga moslashganligi, yuksak taraqqiy etgan miyaga egaligi, sut emizuvchilar tasnifiga kirishi uning o'ziga xos tomonlarini aks ettiradi. Ijtimoiy jonzot sifatida odam ong bilan qurollanganligi tufayli borliqni ongli aks ettirish

qobiliyatidan tashqari o'z qiziqishlari va ehtiyojlariga mutanosib tarzda uni o'zgartirish imkoniyatiga ham egadir.

Individuallik. Har qaysi inson betakror o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shaxsning o'ziga xos qirralarining mujassamlashuvi individuallikni vujudga keltiradi. Individual shaxsning intellektual, emotsional va irodaviy sohalarida namoyon bo'ladi.

Индивидуальность. совокупность характерных особенностей и свойств, отличающих одного индивида от другого; своеобразие психики и личности индивида, неповторимость, уникальность. Индивидуальность проявляется в чертах темперамента, характера, в одежде (внешнем виде), в специфике интересов, качествах перцептивных процессов.

Individuality. a set of characteristics and properties that distinguish one individual from another; the originality of the individual psyche and personality, originality, uniqueness. Individuality manifests itself in terms of temperament, character, clothing (appearance), in the specific interests and qualities of perceptual processes.

Verifikatsiya- nazariyaning empirik jihatdan tekshirilganligi va uning tasdiqlanganligi

Верификация - проверка, проверяемость, способ подтверждения, проверка с помощью доказательств, каких-либо теоретических положений.

Verification - check, verifiability, verification method, verification by means of evidence, any theoretical propositions.

Mustaqil ta'lim topshiriqlari

Taklif etilgan mavzular bo'yicha referat va taqdimotlar tayyorlash

1. L.S. Vigotskiyning tadqiqotlarida qanday gipotezalar tekshirilgan?
2. Bolaning madaniy rivojlanishi qanday amalga oshiriladi?
3. Yuqori psixik vazifalar rivojlanishida tabiiy psixik vazifalar bilan nima sodir bo'ladi?
4. A.N. Leontev bo'yicha ixtisoslik va psixik faoliyatning tuzilmasi qanday?
5. Shaxsiy prinsiplar nima?
6. Ko'rsatma qanday vujudga keladi?
7. V.N. Myasishev bo'yicha munosabat nima?

II BOB. SHAXS SHAKLLANISHI VA RIVOJLANISHINING HARAKATGA KELITIRUVCHI KUCHLARI VA SHART- SHAROITLARI

2.1. Shaxs shakllanishi va rivojlanishining biogenetik yo'nalishi

Jahon psixologiyasi fanida shaxsning kamoloti, uning rivojlanishi to'g'risida xilma-xil nazariyalar yaratilgan bo'lib, tadqiqotchilar inson shaxsini o'rganishda turlicha pozitsiyada turadilar va muammo mohiyatini yoritishda o'ziga xos yondashishga egadirlar. Mazkur nazariyalar qatoriga biogenetik, sotsiogenetik, psixogenetik, kognitivistik, psixoanalitik, bixevioristik kabilarni kiritish mumkin. Quyida sanab o'tilgan nazariyalar va ularning ayrim namoyondalari tomonidan shaxsni rivojlantirishning prinsiplari to'g'risidagi qarashlariga to'xtalib o'tamiz.

“Endopsixika” o'z navbatida shaxsning ta'sirlanishi, xotira, tafakkur, xayol kabi bilish jarayonlarining xususiyatlarini, irodaviy zo'r berish hislatlarini, ixtiyorsiz harakatlarni va shu kabi fazilatlarini aks ettiradi. “Ekzopsixika” esa o'z tarkibida shaxs munosabatlarining tizimini va uning qiziqishlari, mayllari, ideallari, maslagi, ustunlik qiluvchi, hukmron hissiyotlarini, egallagan bilimlarni, tajribalarni va shu singlarilarni qamrab oladi.

Biogenetik nazariyaning negizida insonning biologik etilishi bosh omil sifatida qabul qilingan bo'lib, qolgan jarayonlarning taraqqiyoti ixtiyoriy xususiyat kasb etib, ular bilan o'zaro shunchaki aloqa tan olinadi, xolos. Mazkur nazariyaga binoan, taraqqiyotning bosh maqsadi - biologik determinantlariga (aniqllovchilariga) qaratiladi va ularning mohiyatidan sotsial-psixologik xususiyatlar keltirilib chiqariladi.

Taraqqiyot jarayonining o'zi, dastavval biologik yetilishning universal bosqichi sifatida sharhlanadi va talqin qilinadi.

Biogenetik qonunni F.Myuller va E.Gekkellar kashf qilishgan. Biogenetik qonuniyat organning taraqqiyoti nazariyasini tashviqot qilganda hamda antidarvinchilarga qarshi kurashda muayyan darajada tarixiy rol o'ynagan. Biroq organning

individual va tarixiy taraqqiyoti munosabatlarini tushuntirishda qo'pol xatolarga yo'l qo'ygan. Jumladan, biogenetik qonunga ko'ra, shaxs psixologiyasining individual taraqqiyoti (ontogenez) butun insoniyat tarixiy taraqqiyotining (filogenez) asosiy bosqichlarini qisqacha takrorlaydi, degan g'oya yotadi.

Nemis psixologi V.Shternning fikricha, chaqaloq (yangi tug'ilgan bola) hali u odam emas, balki faqat sut emizuvchi hayvondir, u olti oylikdan oshgach, psixik taraqqiyoti jihatidan faqat maymunlar darajasiga tenglashadi, ikki yoshida esa oddiy odam holiga keladi, besh yoshlarda ibtidoiy poda holatidagi odamlar darajasiga etadi, maktab davridan boshlab ibtidoiy davrni boshidan kechiradi, kichik maktab yoshida o'rta asr kishilar ongiga va nihoyat yetuklik davrdagina (16-18 yoshlarda) u hozirgi zamon kishilarining madaniy darajasiga erishadi.

Biogenetik nazariyaning yirik namoyondalaridan biri bo'lmish amerikalik psixolog S.Xoll psixologik taraqqiyotning bosh qonuni deb "rekapitulyatsiya qonuni" ni (filogenezni qisqacha takrorlashni) hisoblaydi. Uning fikricha, ontogenezdagi individual taraqqiyot filogenezning muhim bosqichlarini takrorlaydi. Olimning talqiniga binoan, go'daklik hayvonlarga xos taraqqiyot pallasini qaytarishdan boshqa narsa emas. Bolalik davri esa qadimgi odamlarning asosiy mashg'uloti bo'lgan ovchilik va baliqchilik davriga aynan mos keladi.

8-12 yosh oralig'ida o'sish davri o'smir oldi yoshi hisoblanib, yovvoyilikning oxiri va sivilizatsiyaning boshlanishidagi kamolot cho'qqisiga hamohangdir. O'spirinlik esa jinsiy yetilishdan (12-13) boshlanib to yetuklik davri kirib kelgunga qadar (22-25 yoshgacha) davom etib, u romantizmga ekvivalentdir. S.Xollning talqiniga qaraganda, bu davrlar "bo'ron va tazyiqlar", ichki va tashqi nizolar (konflikt) dan iborat bo'lib, ularning kechishi davomida odamda "individuallik tuyg'u" si vujudga keladi. Shaxsni rivojlanishining ushbu nazariyasi o'z davrida bir talay tanqidiy mulohazalar manbai vazifasini o'tadi, chunki inson zotidagi rivojlanish bosqichlari filogenezni aynan takrorlamaydi va takrorlashi ham mumkin emas.

Biogenetik konsepsiyaning boshqa bir turi nemis "konstitutsion psixologiyasi" (insonning tana tuzilishiga asoslagan

nazariya) namoyondalari tomonidan ishlab chiqilgan. E.Krechmer shaxs (psixologiyasi) tipologiyasi negiziga bir qancha biologik omillarni (masalan, tana tuzilishining tipi va boshqalarni) kiritib, insonning jismoniy tipi bilan o'sishining xususiyati o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjud, deb taxmin qiladi. E.Krechmer odamlarni ikkita katta guruhga ajratadi va uning bir boshqa sikloid toifasiga xos (tez qo'zg'aluvchi, his-tuyg'usi o'ta barqaror), ikkinchi uchida esa shizoid toifasiga (odamovi, munosabatga qiyin kirishuvchi, his-tuyg'usi cheklangan) xos odamlar turishini aytadi.

Bu taxminini u shaxs rivojlanishi davriga ko'chirishga harakat qiladi, natijada o'smirlarda sikloid xususiyatlari, (o'ta qo'zg'aluvchanlik, tajovuzkorlik, affektiv tabiatlilik, ilk o'spirinlarda esa shizoidlik xususiyatlari bo'ladi, deya xulosa chiqaradi. Lekin insonda biologik shartlangan sifatlar hamisha yetakchi va hal qiluvchi rol o'ynay olmaydi, chunki shaxsning individual-tipologik xususiyatlari bir-biriga aynan mos tushmaydi.

Biogenetik nazariyaning namoyandalari amerikalik psixologlar A.Gzell va S.Xoll taraqqiyotning biologik modeliga chamalab ish ko'radilar, bu jarayonda muvozanat, integratsiya va yangilanish sikllari o'zaro o'rin almashinib turadi, degan xulosaga keladilar.

Psixologiya tarixida biologizmning eng yaqqol ko'rinishi Zigmund Freydning shaxs talqinida o'z ifodasini topgan. Uning ta'limotiga binoan, shaxsning barcha xatti-harakatlari (xulqi) ongsiz biologik mayllar yoki instinktlar bilan shartlangan, ayniqsa birinchi navbatda, u jinsiy (seksual) mayliga (libidoga) bog'liqdir. Bunga o'xshash biologizatorlik omillari inson xulqini belgilovchi birdan-bir mezon yoki betakror turtki rolini bajara olmaydi.

Biogenetik nazariyaning qarama-qarshi ko'rinishi - bu aksil qutbga joylashgan sotsiogenetik nazariya hisoblanadi. Sotsiogenetik yondashishga binoan, shaxsda ro'y beradigan o'zgarishlar jamiyatning tuzilishi, ijtimoiylashish (sotsializatsiya) usullari, uni qurshab turgan odamlar bilan o'zaro munosabati vositalaridan kelib chiqqan holda tushuntiriladi. Ijtimoiylashuv nazariyasiga ko'ra, inson biologik tur sifatida tug'ilib, hayotning ijtimoiy shart-sharoitlarining bevosita ta'siri ostida shaxsga aylanadi.

G'arbiy Yevropaning eng muhim nufuzli nazariyalaridan biri - bu rollar nazariyasidir. Ushbu nazariyaning mohiyatiga binoan jamiyat o'zining har bir a'zosiga status (haq-huquq) deb nomlangan xatti-harakat (xulq) ning barqaror usullari majmuasini taklif qiladi. Inson ijtimoiy muhitda bajarishi shart bo'lgan maxsus rollari shaxsning xulq-atvor xususiyatida, o'zgalar bilan munosabat, muloqot o'rnatishida sezilarli iz qoldiradi.

G'arbiy Yevropaning eng muhim nufuzli nazariyalaridan biri - bu rollar nazariyasidir. Ushbu nazariyaning mohiyatiga binoan jamiyat o'zining har bir a'zosiga status (haq-huquq) deb nomlangan xatti-harakat (xulq) ning barqaror usullari majmuasini taklif qiladi. Inson ijtimoiy muhitda bajarishi shart bo'lgan maxsus rollari shaxsning xulq-atvor xususiyatida, o'zgalar bilan munosabat, muloqot o'rnatishida sezilarli iz qoldiradi.

K.Levin tomonidan tavsiya qilingan "fazoviy zarurat maydoni" nazariyasi psixologiya fani uchun (o'z davrida) muhim ahamiyat kasb etadi. K.Levinning nazariyasiga ko'ra individning xulqi (xatti-harakati) psixologik kuch vazifasini o'tovchi ishtiyoq (intilish), maqsad (niyat) lar bilan boshqarilib turiladi va ular fazoviy zarurat maydonining ko'lemi va tayanch nuqtasiga yo'naltirilgan bo'ladi.

Yuqorida tahlil qilingan (sharhlangan) har bir nazariya shaxsning ijtimoiy xulqi (hatti-harakati) ni o'zgalar uchun yopiq yoki mahdud muhit xususiyatlaridan kelib chiqqan holda tushuntiradi, bu o'rinda odam xohlaydimi yoki yo'qmi bundan qat'i nazar mazkur sharoitga moslashmog'i (ko'nikmog'i) zarur, degan aqidaga amal qilinadi.

Psixikaning irratsional (aqliy bilish jarayonlaridan tashqari) tarkibiy qismlari bo'lmish emotsiya, mayl va shu kabilar yordamida shaxs xulqini tahlil qiluvchi nazariya psixodinamika deyiladi. Mazkur nazariyaning yirik namoyondalaridan biri - bu amerikalik psixolog E.Eriksondir. U shaxs rivojini 8 ta davrga ajratadi va ularning har qaysisi o'ziga xos betakror xususiyatga egadir.

Birinchi davr - go'daklik. Ushbu davrda go'dakda ongsizlikka asoslangan tashqi dunyoga nisbatan "ishonch" tuyg'usi vujudga keladi. Buning bosh sababchisi ota--onaning mehr-muhabbati,

g'amxo'rligi va jonkuyarligining nishonasidir. Agarda go'dakda ishonch negizi paydo bo'lmasa, balki borliqqa nisbatan ishonchsizlik hissi tug'lsa, u taqdirda voyaga yetgan odamlarda mahdudlik, umidsizlik shaklida aks etuvchi xavf vujudga kelishi, ehtimol.

Ikkinchi davrda, ya'ni ilk bolalikda jonzodda yarim mustaqqillik va shaxsiy qadr-qimmat tuyg'usi shakllanadi yoki aksincha, ularning qarama-qarshisi bo'lmish uyat va shubha hissi hosil bo'ladi. Bolada mustaqillikning o'sishi, o'z tanasini boshqarishga keng imkoniyat yaratib, bo'lg'usida shaxs xususiyatlariga aylanuvchi tartib va intizom, mas'uliyat, javobgarlik, hurmat tuyg'ularini tarkib toptirishga puxta zamin hozirlaydi. Uchinchi davr - o'yin yoshi deb atalib 5 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalarni o'ziga qamrab oladi. Mazkur davrda tashabbus tuyg'usi, qaysidir ishni amalga oshirish va bajarish maylini tarkib toptiradi. Mabodo unda xohish-istakni ro'yobga chiqarishning yo'li to'sib qo'yilsa, ushbu holatda bola o'zini aybdor deb hisoblaydi. Mazkur yosh davrida davra, ya'ni guruhiy o'yin, tengqurlari bilan muloqotga kirishish jarayonlari muhim ahamiyat kasb etadi, natijada bolaning turli rollar sinab ko'rishiga, xayoloti o'sishiga imkon yaratiladi. Xuddi shu davrda bolada adolat tuyg'usi, uni tushunish mayli tug'ila boshlaydi.

To'rtinchi davr - maktab yoshi deb nomlanib, undagi asosiy o'zgarishlar ko'zlagan maqsadga erishish qobiliyati, uddaburonlik va mahsuldorlikka intilish tuyg'usi bilan ajralib turadi. Uning eng muhim qadriyati - omilkorlik va mahsuldorlikdan iboratdir. Ushbu yosh davrining salbiy jihatlari (illatlari) ham ko'zga tashlanadi va ularning qatoriga ijobiy hislatlari yetarli darajada bo'lmaganligi, ongi hayotning barcha qirralarini qamrab ololmasligi, muammolarni yechishda aql-zakatning etishmasligi, bilimlarni o'zlashtirishda qoloqligi (sustligi) va hokazo. Xuddi shu davrda shaxsda mehnatga nisbatan individual munosabati shakllana boshlaydi.

Beshinchi davr - o'spirinlik - o'zining betakror hislati, individualligi va boshqa odamlar bilan keskin tafovutlanishi bilan tavsiflanadi. Shuningdek, o'smirlik shaxs sifatida noaniqlik, muayyan rolning uddalamaslik, qat'iyatsizlik singari nuqsonlarga

(illatlarga) egadir. Mazkur davrning eng muhim xususiyati “rolni kechiktirish”ning o‘zgarishi hisoblanib, birmuncha taraqqiyot bosqichiga ko‘tarilishining daqiqasidir. Unda ijtimoiy hayotda bajarayotgan rollarining ko‘lami kengayadi, lekin ularning barchasini jiddiy egallash imkoniyati mavjud bo‘lmaydi, vaholanki bu yoshda o‘spirin rollarda o‘zini sinab ko‘rish bilan cheklanadi, xolos. Erikson o‘spirinlarda o‘z-o‘zini anglashning psixologik mexanizmlarini batafsil tahlil qiladi, unda vaqtni yangicha his qilish, psixoseksual qiziqish, patogen (kasallik qo‘zg‘atuvchi) jarayonlar va ularning turli ko‘rinishlari namoyon bo‘lishini sharhlaydi.

Oltinchi davr - yoshlik boshqa odamga (jinsga) nisbatan psixologik intim yaqinlashuv qobiliyati (uquvi) va ehtiyoji vujudga kelishi bilan ajralib turadi. Ayniqsa, jinsiy mayl bu sohada alohida o‘rin tutadi. Bundan tashqari, yoshlik tanholik va odamovilik kabi bexosiyat xususiyatlari bilan tafovutlanadi.

Yetinchi davr - yetuklik davri deb atalib, hayot va faoliyatning barcha sohalarida (mehnatga, ijodiyotga, g‘amxo‘rlikda, pusht qoldirishda, tajriba uzatishda va boshqalarda) mahsuldorlik tuyg‘usi unga uzluksiz ravishda hamroh bo‘ladi va ezgu niyatlarning amalga oshishida turtki vazifasini bajaradi. Shuningdek, mazkur davrda ayrim jihatlarda turg‘unlik tuyg‘usi nuqson (illat) sifatida hukm surishi ehtimoldan holi emas.

Sakkizinchi davr, ya‘ni qarilik inson tariqasida o‘z burchini uddalay olganligi, turmushning keng qamrovligi, undan qanoatlanganligi (qoniqqanligi) tuyg‘ulari bilan tavsiflanadi. Salbiy xususiyat sifatida ushbu yoshda hayotdan, faoliyatdan noumidlilik, ulardan ko‘ngil sovish his-tuyg‘ularini ta‘kidlab o‘tish o‘rinlidir. Donolik, soflik, gunohlardan forig‘ bo‘lishlik bu yoshdagi odamlarning eng muhim jihati, saxovati hisoblanadi, binobarin, har bir alohida olingan holatga nisbatan shaxsiyat va umumiyat nuqtai nazardan qarash ularning oliy himmati sanaladi.

Uning fikricha, 14-17 yoshlarda vujudga keladigan inqirozning mohiyati ularga kattalarning bolalarcha munosabatidan qutulish tuyg‘usini tug‘ilishidan iboratdir. 17-21 yoshlarning yana bir xususiyati - o‘zining tengqurlari va jamoatchilik qurshovidan “uzilish inqirozi” va tanholik

tuyg'usining paydo bo'lishidir. Bu holatni tarixiy shartlanganlik shart-sharoitlar va omillar vujudga keltiradi.

E.Shpranger, K.Byuler, A.Maslou va boshqalar personologik nazariyaning yirik namoyandalari bo'lib hisoblanadilar.

Kognitivistik yo'nalishning asoschilari qatoriga J.Piaje, Dj. Kelli va boshqalarni kiritish mumkin.

J.Piaje intellekt nazariyasi ikkita muhim jihatga ajratilgan bo'lib, u intellekt funksiyalari va intellektning davrlari ta'limotini o'z ichiga qamrab oladi. Intellektning asosiy funksiyalari qatoriga uyushqoqlik (tartiblilik) va adaptatsiya (moslashish,ko'nikish) dan iborat bo'lib, intellektning funksional invariantligi deb yuritiladi.

Muallif shaxsda intellekt rivojlanishining quyidagi bosqichlarga ajratadi:

- 1) sensomotor intellekti (tug'ilishdan to 2 yoshgacha),
- 2) operatsiyalardan ilgari tafakkur davri (2 yoshdan to 7 yoshgacha),
- 3) konkret operatsiyalar davri (7-8 yoshdan 11-12 yoshgacha),
- 4) formal (rasmiy) operatsiyalar davri.

E.Shpranger "O'spirinlik davri psixologiyasi" degan asarida qizlarning 13 yoshdan 19 yoshgacha, yigitlarning esa 14 yoshdan 22 yoshgacha kiritishni tavsiya qiladi. Ushbu yosh davrida yuz beradigan asosiy o'zgarishlar E.Shpranger bo'yicha:

- a) shaxsiy "Men" ni kashf qilish,
- b) refleksiyaning o'sishi,
- v) o'zining individualligini anglash (tushunish) va shaxsiy xususiyatlarini e'tirof qilish,
- g) hayotiy ezgu rejalarining paydo bo'lishi,
- d) o'z shaxsiy turmushini anglagan holda qurish ustanovkasi va hokazo.

J.Piajening g'oyalarini davom ettirgan psixologlarning bir guruhini kognitiv-genetik nazariyaga birlashtirish mumkin. Bu yo'nalishning namoyandalari qatoriga L.Kolberg, D.Bromley, Dj.Birrer, A.Vallon, G.Grimm va boshqalar kiradi.

Fransuz psixologi A.Vallon nuqtai nazaricha, shaxsning rivojlanishi quyidagi bosqichlarga ajratiladi:

- 1) homilaning ona qornidagi davri,
- 2) impulsiv harakat davri - tug'ilgandan to 6 oylikgacha,
- 3) emotsional (his-tuyg'u) davri - 6 oylikdan to 1 yoshgacha,
- 4) sensomotor (idrok bilan harakatning uyg'unlashuvi) davri - 1 yoshdan to 3 yoshgacha,
- 5) personalizm (shaxsga aylanish) davri - 3 yoshdan to 5 yoshgacha,
- 6) farqlash davri - 6 yoshdan to 11 yoshgacha,
- 7) jinsiy yetilish va o'spirinlik davri - 12 yoshdan to 18 yoshgacha.

Yana bir fransiyalik yirik psixolog Zazzo o'z vatanidagi ta'lim va tarbiya tizimining tamoyillaridan kelib chiqqan holda, mazkur muammoga boshqacharoq yondashib va uni o'ziga xos talqin qilib, insonning ulg'ayib borishini quyidagi bosqichlarga ajratishni tavsiya qiladi:

1. Birinchi bosqich - bolaning tug'ilganidan 3 yoshigacha.
2. Ikkinchi bosqich - 3 yoshidan 6 yoshigacha.
3. Uchinchi bosqich - 6 yoshidan 9 yoshigacha.
4. To'rtinchi bosqich - 9 yoshidan 12 yoshigacha.
5. Beshinchi bosqich - 12 yoshidan to 15 yoshigacha.
6. Oltinchi bosqich - 15 yoshidan 18 yoshigacha.

R.Zazzo shaxs rivojlanishining bosqichlariga individuallik sifatida tarkib topish, takomillashish nazariyasidan kelib chiqib yondashgani shaxs shakllanishi pallasining yuqori nuqtasi, ya'ni ijtimoiylashuvi bilan cheklanishga olib kelgan. Shuning uchun uning ta'limoti insonning ontogenezda takomillashuvi, o'zgarishi, rivojlanishi xususiyatlari va qonuniyatlari to'g'risida mulohaza yuritish imkonini bermaydi.

G.Grimm shaxs rivojlanishi quyidagi bosqichlardan iborat ekanligini tavsiya qiladi:

- 1) chaqaloqlik - tug'ilganidan to 10 kungacha,
- 2) go'daklik - 10 kunlikdan to 1 yoshigacha,
- 3) ilk bolalik - 1 yoshdan to 2 yoshigacha,
- 4) birinchi bolalik davri - 3 yoshdan to 7 yoshigacha,
- 5) ikkinchi bolalik davri - 8 yoshdan to 12 yoshigacha,
- 6) o'smirlilik davri 13 yoshdan to 16 yoshigacha o'g'il bolalar, 12 yoshdan 15 yoshigacha qizlar,

7) o'spirinlik davri - 17 yoshdan to 21 yoshgacha yigitlar, 16 yoshdan 20 yoshgacha qizlar (bokiralar),

8) yetuklik davri: birinchi bosqich - 22 yoshdan 35 yoshgacha erkaklar, 21 yoshdan 35 yoshgacha ayollar, ikkinchi bosqich - 36 yoshdan 60 yoshgacha erkaklar, 36 yoshdan 55 yoshgacha ayollar,

9) keksayish (yoshi qaytgan davr) - 61 yoshdan to 75 yoshgacha erkaklar, 55 yoshdan to 75 yoshgacha ayollar,

10) qarilik davri - 76 yoshdan to 90 yoshigacha (jinsiy tafovut yo'q),

11) uzoq umr ko'ruvchilar 91 yoshdan boshlab to cheksizlikkacha.

7) o'spirinlik davri - 17 yoshdan to 21 yoshgacha yigitlar, 16 yoshdan 20 yoshgacha qizlar (bokiralar),

8) yetuklik davri: birinchi bosqich - 22 yoshdan 35 yoshgacha erkaklar, 21 yoshdan 35 yoshgacha ayollar, ikkinchi bosqich - 36 yoshdan 60 yoshgacha erkaklar, 36 yoshdan 55 yoshgacha ayollar,

9) keksayish (yoshi qaytgan davr) - 61 yoshdan to 75 yoshgacha erkaklar, 55 yoshdan to 75 yoshgacha ayollar,

10) qarilik davri - 76 yoshdan to 90 yoshigacha (jinsiy tafovut yo'q),

11) uzoq umr ko'ruvchilar 91 yoshdan boshlab to cheksizlikkacha.

D.Bromleyning tasnifi boshqalarnikiga mutlaqo o'xshamaydi, chunki unda shaxsning rivojlanishi muayyan davrlarga va bosqichlarga ajratilgan: birinchi davr - ona qornidagi muddatni o'z ichiga qamrab oladi (zigota-embriion-homila-tug'ilish), ikkinchi davr (bolalik):

a) go'daklik - tug'ilgandan to 18 oylikgacha,

b) maktabgacha bosqichdan oldingi - 19 oylikdan to 5 yoshgacha,

v) maktab bolalik - 5 yoshdan 11-13 yoshgacha,

uchinchi davr (o'spirinlik) - 1) ilk o'spirinlik - 11 yoshdan to 15 yoshgacha, 2) o'spirinlik - 15 yoshdan to 21 yoshgacha,

to'rtinchi davr (yetuklik) - 1) ilk yetuklik davri - 21 yoshdan to 25 yoshgacha, 2) o'rta yetuklik davri - 25 yoshdan to 40 yoshgacha, 3) yetuklikning so'nggi bosqichi - 40 yoshdan to 55 yoshgacha,

beshinchida davr (qarilik) - 1) iste'fo bosqichi - 55 yoshdan to 65 yoshgacha, 2) qarilik bosqichi - 65 yoshdan to 75 yoshgacha, 3) eng keksalik davri - 76 yoshdan to cheksizlikgacha.

2.2. Shaxs psixologiyasi A.Asmolov talqinida

Bir tomondan, u shaxsiyat psixologiyasi inson haqida "ajralmas bilim tizimini" olishga chaqiriladi, deb ta'kidlaydi. "Shaxs psixologiyasida tarixiy va evolyutsion yondashuv biogeneziyada, sotsiogeneziyada va personogeneziyada inson rivojlanishining universal qonuniyatlarini yoritishga imkon beradi va shu tariqa shaxs psixologiyasi haqidagi fikrlarning fanlararo va fanlararo sintezi imkoniyatini ochib beradi. "Boshqa tomondan, A. Asmolov" inson" hamma narsaning o'lchovi" sifatida o'zini o'zi o'lchay olmaydi, chunki biz tabiat, jamiyat tarixi va uning individual hayotining rivojlanishida namoyon bo'ladigan biron bir o'lchovni kamaytira olmaymiz", -deb ta'kidlaydi.

A.Asmolov shaxsga quyidagi ta'rif beradi, shaxs o'ziga xos shaxs bo'lib, uning barqaror ijtimoiy jihatdan aniqlangan psixologik xususiyatlari tizimida olinadi, ular ijtimoiy aloqalar va munosabatlarda namoyon bo'ladi, uning axloqiy harakatlarini belgilaydi va o'zi va boshqalar uchun katta ahamiyatga ega.

Shaxs psixologiyasining istiqbollari.

Amaliy psixologiyaning rivojlanishi, ya'ni, odamlarga, shu jumladan qiyin inqirozli vaziyatlarda, ularga psixoterapiya, konsultatsiya va turli amaliy muammolarni hal etishda o'zlarining bevosita natijalarini ko'rish uchun haqiqiy yordam ko'rsatish imkonini beradi.

Yosh - bu psixologiyaning fundamental va murakkab kategoriyalaridan biri.

Shaxsning individual rivojlanish tahlili shuni ko'rsatadi-ki, konkret shaxs hayot yo'li nuqtai nazaridan yosh kategoriyasi bir qancha pozitsiyalarga ko'ra qarab chiqilishi mumkin.

Biologik yosh organizm funksiyasi va moddalar almashinuv holatini mazkur xronologik yoshga tegishli bo'lgan populyatsiyaning rivojlanish darajasi o'rtacha ko'rsatkichi bilan solishtirish orqali aniqlanadi. Bunga asos qilib har bir inson

organizmda sodir bo'ladigan genetik, morfologik, fiziologik hamda neyrofiziologik o'zgarishlar olingan.

Psixologik yosh individning psixik rivojlanish darajasi (aqliy, emotsional va b.) bilan unga muvofiq keladigan normativ daraja o'rtasida bog'lanishni yuzaga keltirish yo'li bilan o'rnatiladi.

Sotsial yosh shaxsning sotsial rivojlanish darajasini (masalan, ma'lum sotsial rollarni egallash yo'llari) uning tengdoshlari uchun statistik normal daraja bilan solishtirish orqali o'lchanadi.

Shuningdek, shaxsning *sub'ektiv yoshi* bo'lib, u ichki hisob sistemasiga ega. Bunga ko'ra, inson o'z yoshiga o'zi baho beradi. Sub'ektiv yosh asosini o'z-o'zini his etish tashkil qiladi. Shunga ko'ra, sub'ektiv yosh xronologik yoshdan holi hisoblanadi. Inson o'zini haqiqiy yoshidan katta yoki bo'lmasam kichik his qilishi mumkin.

Psixologik tadqiqotning predmeti shaxsning psixologik yoshi, asosiy vazifasi esa hisob sistemasini qidirish va xronologik birlikni o'lchash hisoblanadi. Shunga ko'ra, psixik rivojlanishni davrlashtirish amalga oshiriladi.

Har qanday davrlashtirishning maqsadi rivojlanish bosqichlarida bir-biridan farqlanuvchi o'ziga xos davrlarni belgilash hisoblanadi. Psixologiya tarixida bir necha bor psixik taraqqiyotni davrlashtirishga harakat qilingan. Uni sistemalashtirish L.S.Vigotskiyning "Yosh muammolari" nomli kitobida ishlab chiqilgan. O'sha vaqtdagi barcha davrlashtirishlarni olim uch guruhga ajratgan va buni metodologik jihatdan muvaffaqiyatli amalga oshirgan. Shuning uchun ham, uning bu sistemalashtirishi hozirgi paytda zamonaviy davrlashtirishlarda ham foydalanilmoqda.

Davrlashtirishning birinchi guruhida rivojlanish jarayonining o'zi bosqichlarga bo'linmagan, balki boshqa xronologik tizimlarning bosqichma-bosqich shakllanishi analogiyasiga ko'ra yaratilgan. Bunga misol qilib, S.Xollning jamiyat rivojlanish bosqichlari haqidagi tasavvurlar analogiyasi bilan yaratilgan davrlashtirishini aytish mumkin. U yer qazish va kovlash bosqichi (0-5 yosh), ov va bosib olish bosqichi (5-11 yosh), chorvachilik bosqichi (8-12 yosh), dehqonchilik bosqichi (11-15 yosh), savdo va sanoat bosqich (15-20 yosh)lariga ajratib, ularni jamiyat

rivojlanishining hayvonot bosqichi, ovchili va baliqchilik davri, yovvoyilikning tugashi va sivilizatsiyaning boshlanishi bilan bog'lagan.

L.S.Vigotskiy ikkinchi guruhga rivojlanishning qandaydir bitta belgisi asos qilib olingan davrlashtirishlarni kiritgan. Bunga misol qilib, P.P.Blonskiyning sxemasini olish mumkin. U o'z sxemasini dentitsiya (tishlar chiqishi va almashinishi) prinsipiga ko'ra ishlab chiqqan. Unga ko'ra, tishsiz bolalik, sut tishlari bor bolalik, tishlar almashinishi davri, doimiy tishlar bor bo'lishi kabilarga ajratiladi.

Ikkinchi guruh davrlashtirishidagi asosiy o'rinni asosida intellektual strukturalar rivojlanishi yotgan J.Piajening davrlashtirishi egallaydi. Intellekt rivojlanishi atrof-muhit bilan muvozanatga erishish omilida namoyon bo'lib, quyidagi to'rt bosqichda kuzatiladi:

1) tafakkurning operatsiyalar oldi bosqichi va uning reflekslar hamda moslashuvchan reaksiyalari (sensomotor intellekt);

2) ong oldi va intuitiv tafakkur (obrazlar va simvollar bilan bog'liq ichki tafakkur);

3) konkret operatsiyalar bosqichi;

4) formal operatsiyalar bosqichi deb nomlaydi.

Tabaqalangan yosh davrida bolalarda kattalar bilan faol aloqaga kirishish ehtiyoji tug'iladi va bu aloqa nutq davrigacha muloqotning o'ziga xos yangi shakli sifatida bolaning o'sishida muhim rol o'ynaydi. Bir yoshgacha davrda paydo bo'lgan ehtiyojning tobora chuqurlashuvi bilan nutq davrigacha muloqot cheklanganligining nomutanosibliigi bir yoshdagi inqirozni keltirib chiqaradi. Yuzaga kelgan nizolar ya'ni qaramaqarshilik o'z yechimini nutq orqali muloqot davrida topadi va bola o'sishning bir bosqichidan ikkinchi bosqichiga o'tayotganini ifodalaydi. Bolaning nutq faoliyati takomillashgan sayin muloqotning mazmuni boyib, ko'lami kengayib boradi. Natijada haqiqiy ma'nodagi shaxslararo munosabat vujudga keladi, bolaning shaxsga aylanishi va ijtimoiylashuviga keng imkoniyatlar yaratadi. Mazkur davrda bolaning o'sishini ta'minlovchi ob'ektiv va sub'ektiv sharoitlar yaratilishi – bolaning faolligi ortishi uchun psixologik negiz bo'ladi.

L.I.Bojovich olib borgan tadqiqotning natijasi tug'ilish davriga kelganda bolaning miya po'stlog'i faoliyat ko'rsata boshlasa-da, aslida u na anatomik va na funksional jihatdan rivojlangan bo'lishini ko'rsatdi. Vaholanki, uning psixik dunyosida vujudga keladigan ehtiyojlarning kuchi, davomiyligi, barqarorligi ana shu rivojlanishga bog'liqdir. Organlarning rivojlanishi bolaning funksional holatiga aloqadorligi sababli bosh miyaning rivojlanishi ham unga yangi qo'zg'atuvchilarning ta'sir qilishiga va bu ta'sirning bosh miya katta yarim sharlari po'stlog'ida faoliyat uyg'otishiga bog'liqdir. Bosh miya markazlari esa jadallashgan orientirovka faoliyatining kuchliligi tufayli funksional jihatdan rivojlanadi.

Mohir tadqiqotchi N.M.Askarinning fikricha, katta yoshdagi odamning tabassumi yoki yoqimli ovozidan boshqa hech qanday qo'zg'atuvchi go'dakda shunchalik quvonch va shodlik his-tuyg'usini vujudga keltira olmaydi. Shu sababli quvonch tuyg'usini uyg'otish va mustahkamlash uchun tarbiyachilar go'dak bilan tez-tez muloqotda bo'lishi, yoqimli ohangda, samimiy suhbatlashib turishi lozim.

Harakatning psixologik xususiyatlari va mexanizmlarini qator tajribalar asosida o'rgangan olimlardan D.B.Elkoninning ishonch bilan ta'kidlashicha, 2-3 haftalik go'dakda ko'z konvergentsiyasi vujudga kelsa ham, o'z nigohini turli jismlarga qaratib turish jarayoni juda qiyin kechadi, hayotining 3-5 haftalarida esa uning nigohi oz fursat bo'lsa-da, muayyan ob'ektga to'plana boshlaydi. 4-5 haftalik go'dakda 1-1,5 metr naridagi jismlarni kuzatish ko'nikmasi hosil bo'ladi. Ikki oylik bola 2-4 metr uzoqlikdagi narsani kuzatishni o'rganadi, u uch oyligida 4-7 metr oraliqdagi jismlarni ham payqay oladi, nihoyat, 6-10 haftalik go'dak hatto, aylanayotgan narsalarning harakatini idrok qilish imkoniyatiga ega bo'ladi. Keyinchalik hissiy organlarining ko'z bilan turli funksional aloqalar o'rnatishi qaror topadi. Go'dak to'rt oyligida uning jismga tikilishi va tomosha qilishi nisbatan barqaror bo'ladi.

D.Kolberga fikrlariga qaraganda bolalarda qo'l harakati hali beixtiyor xususiyatga ega bo'lib, jismlarni maqsadga muvofiq harakatlantirishdan ancha uzoqdir. Bola 4 oyligidan boshlab narsaga qo'lini yo'naltiradi, asta-sekin unda paypaslash uquvi

namoyon bo'la boshlaydi, 5-6 oyligida narsani ushlab va uni o'ziga tortib olish (qo'ldan yulib olish) ko'nikmalari shakllanadi. Harakat va teri tuyush organlari sifatida qo'sh vazifani o'tovchi ko'rish qobiliyati bir maromda rivojlanishdan birmuncha kechikadi. Bola 6 oyligida unda o'tirish, turish, emaklash, yurish, gapirish ko'nikmalari shakllanadi.

Yuqoridagi hollarning moddiy asosini o'rgangan J.Piaje bolada bosh miya yarim sharlari po'stlog'i o'z funksiyasini boshlashini, bu hol barcha idrok qilish organlarida, eshituv, ko'ruv apparatlarida shartli reflekslar paydo bo'lganidan dalolat berishini uqtiradi. Olimning fikricha, eshitish, ko'rishning yuksak analizatorlari, hattoki, ularning kortikal bo'limlari rivojlanganidan keyin bolada harakat va harakat hodisasi rivojlanadi.

D.B.Elkonin o'z tadqiqotlaridan ko'zning rivojlanishi 4 oylik go'dakda ayrim harakatlarni va harakatlanuvchi ob'ektlarni kuzatish imkonini yaratadi, degan xulosa chiqaradi. Mazkur yosh davrida predmetning harakati ko'z harakatini vujudga keltiradi. Uning rivojlanishi qo'l bilan paypaslash harakati paydo bo'lishi bilan boshlanadi.

Bolaning harakati o'z qo'lini silash va ushlab ko'rishdan boshlanib, choyshab va ko'rpachalarni paypaslashga borib etadi. Odatda, bola qo'lini uzoq vaqt ko'rpacha va choyshab ustida harakatlantiradi. Tashqi ta'sirga javob sifatida paydo bo'lgan psixik jarayonning mazmuni qo'lning jism ketidan emas, balki jism bo'ylab harakat qilishidan iboratdir.

D.B.Elkonin L.S.Vigotskiyning madaniy-tarixiy psixologiyadagi tajribasiga tayanib, har bir rivojlanish davrini to'rt kriteriyaga asoslanib tahlil qilishni taklif etgan. Bularga:

- 1) sotsial holatlar rivojlanishi - bolaning munosabatlarga kirishish jarayoni;
- 2) asosiy (etakchi) faoliyat turi;
- 3) yangidan shakllanadigan rivojlanish;
- 4) krizis.

D.B.Elkonin har bir davrni ikki bosqichga ajratib, birinchi bosqichda shaxs motivatsion-ehtiyojlar sohasida o'zgarishlar bo'lishi, ikkinchisida esa operatsion-texnik sohani o'zlashtirish sodir bo'lishini ta'kidlagan. Olim tomonidan ketma-ketlik qonuni

kashf etilgan bo'lib, unga ko'ra, har bir davrda faoliyat turi navbatma-navbat o'zgarib turadi: bir faoliyat turini amalga oshirganda, masalan, jamiyatdagi normalarga muvofiq tarzda boshqa shaxslar bilan munosabatga kirishganda, albatta, keyingi faoliyat turiga, misol uchun, predmetlardan foydalanish usulida orientatsiyani amalga oshirishga o'tiladi. Har gal bu ikki orientatsiya turlari o'rtasida doimo qarama-qarshilik vujudga keladi. D.B.Elkonin bo'yicha bola rivojlanish davr va bosqichlari:

- ilk bolalik davri ikki bosqichdan iborat: go'daklik tug'ilish krizisi bilan (shaxsning motivatsion-ehtiyoj sohasi) va ilk yosh davri, 1 yosh krizisi bilan (operatsion-tenik soha);

- bolalik davri 3 yoshlar krizisi bilan boshlanib, maktabgacha yosh davrini o'z ichiga oladi (shaxsning motivatsion-ehtiyoj sohasi). Ikkinchi bosqich 7 yoshlar krizisi bo'lib, unga kichik maktab yoshi davri kiradi (operatsion-tenik soha);

- o'smirlik davri 11-12 yoshlar krizisi bilan boshlanadigan o'smirlik (shaxsning motivatsion-ehtiyoj sohasi) va 15 yoshlar krizisi bilan bog'liq ilk o'spirinlik davrlariga bo'linadi (operatsion-tenik soha). D.B.Elkoninning fikricha, 3 va 11-12 yoshdagi krizislar munosabatlar krizisi hisoblanib, uning natijasida shaxs munosabatlarida yangi orientatsiyalar shakllanadi. 1, 7 va 15 yoshdagi krizislar dunyoqarash bilan bog'liq bo'lib, olamdagi narsalarga bo'lgan orientatsiyalarni o'zgartiradi.

Zamonaviy yosh davrlari psixologiyasi bolaning psixik rivojlanishini davrlashtirishda yetakchi sifatida D.B.Elkonin davrlashtirishini qabul qilishgan. Lekin ushbu davrlashtirish faqat ilk yosh davrlarini o'z ichiga olgan. Shunga ko'ra zamonaviy psixologiya oldida turgan asosiy muammolardan biri katta yoshdagi shaxslarning psixik rivojlanishini davrlashtirishdir.

2.3. Insonning hayot yo'li va hayot tarzi

Hayot davri yoki uning davomiyligi tug'ilish va o'lim orasidagi vaqtinchalik intervalni anglatadi. Hayot davomiyligi muhim sotsial va psixologik natijalarga ega: unga ko'p holatlarda avlodlar yashash davomiyligi hamda bolalarning dastlabki ijtimoiylashu jarayonlari bog'liqdir. Shunga qaramasdan, "hayot davri" formal

tushuncha bo'lib, shaxsning hayot mazmuniga bog'liq bo'lmay, individual mavjudligining xronologik doirasini anglatadi.

Hayot sikli shuni taqazo qiladi-ki, hayot yo'li ma'lum qonuniyatga bo'ysunadi, uning bosqichlari ("hayot yoshi", "hayot davrlari") esa doimo o'zgarib turadi. A.Adler hayot yo'li tushunchasining o'rniga hayot uslubi tushunchasini ishlatgan. Uning qarashicha, hayot uslubi insonning olamga va o'z-o'ziga beradigan e'tibori bo'lib, maqsadlari intilishlari tomon yo'nalgan bo'ladi. A.Adlerning fikricha, hayotdagi mohiyat shaxsning 4-5 yoshlarida anglab bo'lmas hissiyotlar orqali erishiladi. 5 yoshlarning oxiriga borganda, bola turli muammo va vazifalarga nisbatan amalga oshiriladigan xatti-harakat va shaxsiy uslubining namunasiga ega bo'ladi². Individual rivojlanishni tavsiflash uchun eng ko'p qo'llaniladigan zamonaviy ilmiy termin – bu *"hayot yo'li"*dir. Bu termin shaxs rivojlanish jarayonini bildirib, unda hayotiy jarayonlarni va shaxs shakllanishini boshqarish amalga oshadi. Oxirgi paytlarda hayot yo'lini tizimli o'rganish va biografik metod rivojlanish psixologiyasida muhim o'rin egallagan. Zamonaviy fan rivojlanishdagi sifatii siljishlar, sakrashlar hamda krizislar muammosiga katta e'tibor qaratmoqda. Modomiki, turli krizis davrlari va sotsial o'zgarishlar – ba'zida kasallik holatlari – psixologik qayta tiklanish shaklida kechadi. Shunga ko'ra, rivojlanish psixologiyasi "yosh krizislari yoki "rivojlanishning normativ krizislari" singari o'ziga xos tushunchalar kiritgan.

"Krizis" tushunchasi – muvozanat buzilish holati, yangi ehtiyojlarning paydo bo'lishi, shaxs motivatsion sohasining qayta qurilishi kabilarda namoyon bo'ladi. Unga mos biologik hamda sotsial qonunlarni bilish, qaysi yosh davrida mazkur jamiyatdagi individ u yoki bu muammolar bilan to'qnashishi, bu muammolar qanday qilib o'zaro aloqador bo'lishi, qaysi faktorlarga ko'ra muammo davom etishi va u qanday yechimlarga ega ekanligini bilish mumkin bo'ladi. Shaxs hayotidagi hech bir psixofiziologik (masalan, jinsiy yetilish) yoki sotsial-psixologik (masalan, maktabga chiqish yoki turmush qurish) hodisalar quyidagi

² Boeree C. G. Alfred Adler/Personality Theories. Electronic textbook/PsychologyDepartment Shippensburg University. 1997. – p. 6

omillarsiz kechmaydi: a) individning xronologik yoshi; b) individning tug'ilish sanasi; s) tarixiy davr va kalendar sanasi.

Amerikalik olimlar L.R.Sherrod va O.G.Briminssonning hayot yo'li haqidagi tasavvurlarini quyidagi shaklda taqdim etishadi:

1. Rivojlanish jarayoni ham, uning natijasi ham plyuralistik hisoblanadi: u ikkalasi bir tomonlama bo'lmay, yakuniy natija ham bir xil bo'lmaydi.

2. Rivojlanish homila davridan to o'limgacha davom etib, uning plastiklik va o'zgarishga bo'lgan qobiliyati butun hayoti davomida saqlanib qoladi. Rivojlanishning turli jarayonlari hayotning turli vaqtida boshlanishi, davom etishi va tugashi mumkin. Turli jabhalardagi rivojlanish albatta, o'xshash traektoriya yoki qonuniyatga ega bo'lishi shart emas³.

3. Turli insonlardagi rivojlanish bir xilda kechmaydi.

Individlararo farqlar o'z ichiga jinsiy, sotsial-sinfy va boshqa xususiyatlar kabi biosotsial jarayonlar differensiatsiyasini olishi mumkin.

4. Rivojlanish turli hayot faoliyati sohalari omillari tomonidan boshqarilishi va bu sohalar o'zaro bog'liq bo'lishi mumkin: ular bitta-yagona tizimga kirmaydi. Masalan, biologiya (rivojlanish yetilishning sodda jarayoni emas) yoki muhit (rivojlanish tarbiya va ta'limning sodda jarayoni emas).

Hayotiy jarayonlar va perspektivalarning tizimli talqini – bu hayotiy reja bo'lib, u o'zida hayot strategiyasini namoyon etadi. Hayotiy taktikalar jamlanmasi hayot ssenariysini yaratadi. Hayot yo'lini yaratish jarayonini tushuntirishning ikki yondashuvi mavjud bo'lib, ulardan biri rejalashtirish, ikkinchisi ssenariy talqinidir.

Birinchi yondashuvni S.L.Rubinshteyn, B.G.Ananayev va boshqa olimlar o'z ishlarida ko'rsatishgan bo'lib, unga ko'ra, shaxs ongli ravishda hayot jarayonini tanlaydi va boshqaradi. Bunda boladagi hayot yo'li maqsadlari va tizimlari haqidagi qarashlarning shakllanishida ota-onaning roli muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. S.L.Rubinshteynning fikricha, "shaxs hayotga bo'lgan munosabatini o'zi belgilaydi".

³ Myers D. G. Psychology. Hope College. Holland, Michigan, 2010. - P. 224

Ikkinchi yondashuv tarafdorlari (A. Adler, K. Rodjers, E. Bern va boshqalar)

a) shaxs hayot rejasini va hayot ssenariysini ongsiz ravishda tanlaydi va bu jarayon bola umrining dastlabki yillarida sodir bo'ladi deb hisoblashadi⁴. Ularning konsepsiyasiga ko'ra, hayotiy reja shaxsiy hayot prognoz qilish va uni tasavvurlar va hissiyotlar orqali amalga oshirish sifatida ko'riladi. Hayot ssenariysi esa shaxs hayot bo'shlig'ini cheklovchi hamda tizimlashtiruvchi, sekin-astalik bilan kengayuvchi hayotiy reja hisoblanadi. Hayot ssenariysini tanlashga ta'sir qiluvchi omillar sifatida bolaning oilada tug'ilish tartibi, ota-ona, buva va buvisining ta'siri (ularning xaddi-harakatlari, beradigan bahosi, emotsional qo'lab-quvvatlashi yoki deprivatsiyasi va

b) bola tomonidan o'z ismi va familiyasining qabul qilinishi, tasodifiy ekstremal holatlar va boshqalarni misol keltirish mumkin.

Psixologiya tarixida vujudga kelgan bixeviorizm maktabi shaxsni o'rganishda ham o'ziga o'rniga ega. Ushbu maktab vakillarining g'oyasi xulq-atvorni o'rganish asosiy masala sifatida o'rin olgan bo'lsa-da, uning ayrim vakillari muammoni tahlil etishda o'zlarining pozitsiyalariga egadirlar.

Nazorat savollari

1. Shaxs taraqqiyotini davriylashtirishga doir yondashuvlar
2. Davriylashtirishga doir klassifikatsiyalar.
3. J. Piaje bo'yicha davriylashtirish.
4. E. Erikson bo'yicha davriylashtirish.
5. Z. Freyd bo'yicha shaxs taraqqiyotining psixoseksual bosqichlari.
6. L.S. Vigotskiy bo'yicha davriylashtirish.
7. D.B. Elkonin bo'yicha davriylashtirish.

⁴ Myers, D. G. Psychology. Hope College. Holland, Michigan, 2010. - P. 553-593.

Test savollari

No	Test topshiriqlari	To'g'ri javob	Musobil javob	Musobil javob	Musobil javob
1.	J.Piye shaxs rivojlanishi avsemsizlar intellektli bosqacha.	tug'dishdan to 2 yoshgacha	2 yoshdan to 7 yoshgacha	7-8 yoshdan 11-12 yoshgacha	12 yoshdan yuqari
2.	J.Piye shaxs rivojlanishi operatsiyalardan ilgariq infakkor davri bosqacha.	2 yoshdan to 7 yoshgacha	tug'dishdan to 2 yoshgacha	7-6 yoshdan 11-12 yoshgacha	12 yoshdan yuqari
3.	J.Piye shaxs rivojlanishi konkerf operatsiyalar davri bosqacha.	7-8 yoshdan 11-12 yoshgacha	2 yoshdan to 7 yoshgacha	12 yoshdan yuqari	tug'dishdan to 6 yoshgacha
4.	A.Valbon shaxs rivojlanishining impulsiv barakat davri	tug'ilgandan to 6 oylikgacha	homiqlarning ota qorindagi davri	6 oylikdan to 1 yoshgacha	1 yoshdan to 3 yoshgacha
5.	A.Valbon shaxs rivojlanishining semsimsiml (hustaygu) davri	6 oylikdan to 1 yoshgacha	1 yoshdan to 3 yoshgacha	tug'ilgandan to 6 oylikgacha	homiqlarning ota qorindagi davri
6.	A.Valbon shaxs rivojlanishining avsemsizlar barakatning uyg'antashovri davri.	1 yoshdan to 3 yoshgacha	6 oylikdan to 1 yoshgacha	tug'ilgandan to 6 oylikgacha	homiqlarning ota qorindagi davri
7.	Zazzo bu yulcha shaxs rivojlanishining 2-bosqachi.	3 yoshdan 6 yoshgacha	6 yoshdan 9 yoshgacha	bolaning tug'ilganda n.3 yoshigacha	homiqlarning ota qorindagi davri
8.	Zazzo bu yulcha shaxs rivojlanishining 4-bosqachi.	9 yoshdan 12 yoshgacha	3 yoshdan 6 yoshgacha	6 yoshdan 9 yoshigacha	bolaning tug'ilgandan 3 yoshigacha
9.	Zazzo bu yulcha shaxs rivojlanishining 5-bosqachi.	12 yoshdan to 15 yoshgacha.	9 yoshdan 12 yoshigacha	3 yoshdan 6 yoshigacha	6 yoshdan 9 yoshigacha
10.	G.Gremm shaxs rivojlanishining o'smirik davri.	13 yoshdan to 16 yoshgacha o'g'li bolalar 12 yoshdan 15 yoshigacha qizilar.	17 yoshdan to 24 yoshgacha yigitlar 16 yoshdan 20 yoshgacha qizlar	8 yoshdan to 12 yoshigacha	3 yoshdan to 7 yoshigacha
11.	G.Gremm shaxs rivojlanishining ikkitchi bosliq davri.	8 yoshdan to 12 yoshgacha	3 yoshdan to 7 yoshigacha	12 yoshdan to 15 yoshigacha	9 yoshdan 12 yoshigacha

Glossariy

Diatezis-stress model. Ayzenk tomonidan ishlab chiqilgan ruhiy kasalliklarning vujudga kelish modeli. Unga ko'ra ba'zi insonlar juda nozik vatez kasalikka bo'ladi chunki ularda orrtirilgan qandaydir irsiy nimjonlik va ularni ruhiy kasalliklarga moyilligi bo'ladi. Ana shu moyillik (DIATEZIS) stress holati bilan birgalikda psixotik namoyon bo'lish oqibatini keltirib chiqaradi

Introversiya- tipidagi polyuslardan biridir, o'zini tuta bilish va o'z o'zini analiz qilishga moyillik bilan harakterlanadi. Teskarisi ekstroversiya

Neyrotizm. N tipidagi polyuslardan biri, tashvish depressiya kayfiyatning tez buzilishi kabi holatlar bilan izohlanadi.

Odatiy harakatlar va xayollar. Ma'lum sharoitlarda qaytariluvchi reaksiyalar. Ayzenkning ierarxik modelining kkinchi bosqichi

Psixotizm. P tipidagi polyuslardan biri. Empatiyaning yo'qligi va yolg'izlikka moyillik bilan izohlanadi. Teskarisi SuperEgo

Maxsus harakatlar va o'ylar . Xulq atvorning individual ko'rinishi yoki shaxs harakterini bo'la oluvchi yoki bo'la olmaydigan o'ylar. Ayzenk ierarxik modelining quyi bosqichi

Stabillik (S) N tipi polyuslardan biri emotsiya yo'qligi va xotirjamlikka moyillik bilan harakterlanadi. Teskarisi Neyrotizm

Xususiyat (Trait) xulq atvor ierarxiyasining 3 bosqichi, doimiy tusdagi shaxsiy xususiyatlar, unga bir biriga bog'liq odatiy reaksiyalar taaluqlidir

Ekstroversiya (Extraversion) tipidagi polyuslardan biridir, suhbatga tez kirishuvchan va impulsivlik (ya'ni intiluvchanlik)ka moyilligi mavjud. Teskarisi Introvert

Mustaqil ta'lim topshiriqlari

Tavsiya etilgan mavzular boyicha ma'ruzalar, referatlar, va slydlar tayyorlash

1. Psixologiyada rivojlanishning epigenetik prinsipi.

2. Shaxs tuzilish muammosiga yondashuvlar.
3. Shaxsni tadqiq etishning sistemaviy yondashuvi.
4. Freyd va Yung bo'yicha insonning ruhiy hayotida tush va uning ahamiyati.
5. Triksterning arxetipi va uning o'ziga xos xususiyatlari
6. Yung tadqiqotlarida o'zlikni anglash.
7. Adler bo'yicha shaxsning o'zini namoyon qilishi va uning ustun tiplar bilan aloqasi.
8. Ilk yoshlik davrida yakkalanib qolish hissi.
9. Yumor kuchli psixologik himoya sifatida.
10. Chuqur shaxs psixologiyasining gumanistik yo'nalishni taqqoslash.
11. L.S. Vigotskiy A.N.Leontev S.L.Rubinshteyn bo'yicha psixik faoliyat rivojlanishi prinsipi.
12. Shaxs sabotsizligining emotsional mexanizmlari.
13. Zamonaviy psixologiya adabiyotlarida qo'rquv nazariyalari.

Keys topshirig'i

Inson xulq-atvorida namoyon bo'luvchi individlik va shaxs xususiyatlari namunasi berilgan. Individ yoki shaxsga harakterli xulq-atvor namunalari tanlang.

A. Qizda boshqa bilish jarayonlarini namoyon bo'lishi, tuyg'ularning vujudga kelishida motorika, nutq va tafakkurda sustlik kuzatiladi. U bir faoliyatdan boshqasiga ko'chishda qiyinchilik bilan erishadi.

B. Talaba o'quv sport va shaxsiy hayoti o'rtasida vaqt taqsimlashi haqida so'zlab berdi.

V. Fuqaro M. siyosiy partiya a'zo bo'ldi.

G. O'qituvchi G. Mimikasi, keskin harakati va tez yurishi bilan yaqqol ajralib turadi.

D. O'qituvchi maktabdagi o'zlashtirishni ahamiyatini o'stirish bo'yicha takliflar berdi.

Ye. Sh. Muhandisda ajoyib talafuz va yoqimli ovoz bor.

Nazorat savollari

1. Shaxsni o'rganishlar nazariyasi.
2. Shaxs o'rganishlar nazariyasi boshqa nazariyalardan farqi.
3. Bixeviorizmning asosiy g'oyasi.
4. Skinnerning shaxsga nisbatan yondashuvlarining o'ziga xosligi.
5. Sotsial o'rganishlar nazariyasi
6. DJ.Rotterni ta'kidlashicha, xulqiy potensial "texnik mavjud" bo'lgan beshta asosiy reaksiyalari.

Glossariy

Shartsiz reaksiya. Shartsiz stimullar tufayli namoyon bo'luvchi o'rgatilmadigan reaksiyalar.

Безусловная реакция . Невыученная реакция, которая автоматически следует за безусловным стимулом.

Unconditional reaction (Unconditioned response). Unlearned response that is automatically followed by the unconditioned stimulus .

Jazolash. Xulq-atvorni takrorlash ehtimolining pasayishi va xulq atvor ixtiyor etmaydigan stimullarning ta'siri.

Наказание. Предъявление авersivevных стимулов, следующее за нежелательным поведением и уменьшающее вероятность повторения такого поведения.

Punishment. Presentation of aversive stimuli , following the undesirable behavior and reduces the likelihood of a recurrence of such behavior.

Salbiy jazolash. Yoqimli stimullarning susayishi, oqibatda yoqimsiz xulq-atvorning yuzaga kelishi.

Негативное наказание. Устранение приятного стимула, следующее за нежелательным поведением.

Negative punishment. Removing a pleasant stimulus following the undesirable behavior

Salbiy mustahkamlanish. Ixtiyor etilgan reaksiyalardan so'ngra yoqimsiz stimullarning bartaraf etishda mustahkamlashni yuz berishi.

Негативное подкрепление. Подкрепление, состоящее в устранении неприятного стимула после получения желательной реакции.

Negative reinforcement. Reinforcements , consisting in eliminating the unpleasant stimulus after obtaining the desired reaction .

Uzluksiz mustahkamlanish. Mustahkamlanish reaksiyalarning xulq atvor kutganidek amalga oshirilishi ta'minlash tartibi.

Непрерывное подкрепление. Режим подкрепления, при котором подкрепляется каждый случай желательной или правильной реакции.

Continuous reinforcement. reinforcement mode , in which each case is supported by the desired or correct response .

Operant o'rganishlar. Maqbul reaksiyalar yoki xulq-atvordagi o'zgarishlarning mustahkamlanishi va ehtimolli bo'lib tarkib topishini ifodalovchi o'rganishlar shakli.

Оперантное научение. Форма научения, в которой правильная реакция или изменение поведения подкрепляется и становится более вероятной; также называется инструментальным научением.

Operant learning . Form of learning in which the correct response or change in behavior is reinforced and becomes more likely ; also it called instrumental learning.

Mustaqil ta'lim topshiriqlari

Tavsiya etilgan mavzularda esse tayyorlash

- 1.Kelliy nazariyasida "Kognitiv maydon" tushunchasi.
- 1.Agressiya sotsial o'rganishlar sifatida.
- 2.O'zini o'zi samaradorlikka erishtirish va uning dinamikasi.
- 3.A.Bandura nazariyasida taqlid va indetifikatsiya.
- 4.Sotsial kognitiv nazariyada kutish muammosi
- 5.O'rganishlar nazariyasida sotsiallashuv muammosi va uning hal etish yo'llari.

Keys topshirig'i

Kuzatish orqali o'rganish. A.Banduraning mashhur tajribasida bolalarga kattalar sodir qilgan zo'rqlash to'g'risidagi televizion ko'rsatuvni tamosha qildirdilar. So'ngra bolalar kuchini ko'rsatish, televizordan ko'rgani singari o'z kuchini ko'rsatish harakat qildilar. Bandura bu orqali quyidagi xulosaga keldi: Voqelikda, amaliyotda barcha o'rganilayotganlar bevosita tajribaning, o'zlashtirishning kompensatorlik asosida – boshqa insonlarning xulq-atvorini kuzatishi natijasi". So'ngra Bandura ta'lim olish ancha murakkab, keng ko'lamdagi, uning naqadar xavfli ekanligini ta'kidlagan.

III BOB. Z.FREYDNING PSIXOANALITIK TALIMOTI

3.1. Klassik psixoanaliz va uning modifikatsiyalari

Klassik psixoanalizda Z.Freydning shaxsga doir qarashlari mujassamlashgan. Uning ilmiy faoliyatini affektiv travma modeli, topik va strukturaviy modellardan iborat uch bosqichga ajratish mumkin.

K.Yungning Analitik psixologiyasi. Psixika tuzilmasi. Arxetiplar va psixik funksiyalar tushunchalari. Individuatsiya va uning bosqichlari.

A.Adlerning Individual psixologiyasi. Nomukammallik kompleksi. Shaxslik va konstruktiv ustuvorlik hamda sotsial qiziqishlar, ijodiy Men. Hayot maqsadi va yashash uslubi tushunchalari.

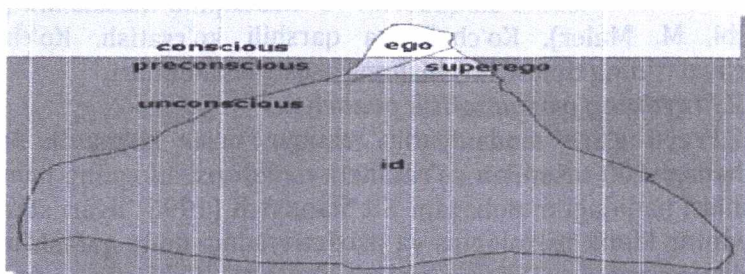
Psixoanalizning olti tamoyili. Zamonaviy psixoanaliz: ego-psixologiya (X. Gartmann, A. Freyd, E. Erikson), ob'ekt munosabatlar psixologiyasi (M. Klyayn, M. Balint, X. Koxut). Psixoanalitiklar ishida aloqadorlik va mustaqillik masalalari. (Dj. Boulbi, M. Maler). Ko'chish va qarshili ko'rsatish. Ko'chish reaksiyalarining tiplari, ko'chishning asosiy elementlari.

Z.Freydning psixoanalitik nazariyasi

Z.Freyd g'arb madaniyatiga chuqur ta'sir ko'rsatdi. Agar ko'chadagi 100 insondan so'rasangiz taniqli psixologning nomini bilishlari haqidagi mulohazani Kit Stanovich (1996) ilgari suradi. Freydning klinik psixologiya va psixiatriyadagi ilmiy qarashlarini alohida o'ringa ega. Z.Freyd nimani o'rgandi? U she'riyat, pesa va falsafaga juda qiziqishi bo'lganligi sababli, o'z tadqiqotlari uchun vaqtni bekorga sarflamadi. U tibbiyot yo'nalishida tahsil olgandan so'ngra xususiy amaliyot bilan shug'ullandi. U amaliyotda nevrologik sababga ega bo'lmagan ruhiy o'zgarishga ega bo'lgan patsientlarga duch keldi. Masalan, baquvvat bo'lsada, patsient qo'ldagi sezgilarni yo'qolishining sababini Z.Freyd insonning aqliga bog'liqligini aniqladi. Bunday holatda patsientni davolash yo'li uning o'z-o'ziga munosabatini o'zgartirishda degan xulosaga keldi.

Freydning kuzatishlari qator nevrologik buzilishlarning psixologik sabablari mavjudligi to'g'risidagi xulosaga olib keldi. Bu orqali Freyd ongsizlikni kashf qildi. Uning fikricha, ko'zi ojizlik yoki karlik, beixtiyor ko'rmaslik va eshitmaslik xohishi insonga keskin xavotlikni uyg'otar ekan. Freyd gipnoz ongsizlikka yo'l deydi va patsientlarni davolashda undan foydalandi. Gipnoz patsientlari gipnoz tufayli o'zlarining anglab bo'lmas qobiliyatlarini ochdilar. So'ngra u patsienlar o'zlarini ruhiy eng illashishlariga imkon beruvchi erkin assotsiatsiya usulini olib kirdi. Ushbu usulga ko'ra patsient o'zining dardlarini bayon etadi. Bu esa patsientlarga ruhiy eng illik olib keldi. Freyd ruhiy buzilishlarning zamini, bugungi bezovtalanishlarning sababi patsientlarning o'tmishi bilan bog'liq, bolalikdagi tuyg'ulariga borib bog'lanishini ta'kidladi. Kasalliklarning ongsizlik sabablariga tayangan shaxs nazariyasini psixoanaliz davolash metodi bilan bog'ladi.

Freyd nazariyasining umumiy ko'rinishi quyidagi 1-rasmda keltirilgan.



1-rasm.

Id, Ego va super Ego (Id (U), Ego (Men), Super-Ego (KayvoniMen)⁵

Freyd topografik modeldan foydalanib, psixik hayotni uch darajasini ajratdi:

- Ong
- Ong oldi

⁵C. George Boeree: Personality Theories.Original E-Text
Site:<http://www.ship.edu/%7Ecgboree/perscontents.html> P 5.

- Ongsizlik
Ong darajasi

Ong darajasi aniq damdagi insonning ma'lumotlarini sezgi va kechinmalaridan tashkil topadi. Ong miyada saqlanuvchi ma'lum kam foizli axborotlarni qamrab oladi. So'ngra ma'lumotlar ong oldi yoki ongsizlik sohada yuklanadi.

Ongsizlik soha

- Inson psixikasining eng chuqur va ahamiyatli qatlami ongsizlikdir. Bu onnga qanchalik bosim o'tkazuvchi emotsiya va xotiralar orqali instinktiv qo'zg'alishlarini saqlovchi, ammo ushbu anglashilmagan materiallar ko'pincha insonning kundalik faoliyatini belgilaydi.

- Ong oldi soha, ba'zan xotiraga kirish mumkin bo'lgan, o'zida barcha tajribani kiritadi, ayni damda anglanilmagan, ammo tasodifiy yoki minimal kuch sarflash natijasida onga tez qaytishi mumkinligi.

- **U-** psixikaning ongsizlik qismi bo'lib, biologik instiktli mayllardan iborat: agressiya va seksual. U seksual mayl -libido bilan to'yingan. Insonda yashirin energetik tizim bo'lib, bu quvvat har bir kishida miqdori- doimiy o'lchamga ega. Ongsiz va irratsional bo'ladi. U qoniqish, ya'ni so'ngida baxt, eng asosi inson hayotidagi asosiy maqsad tamoyiliga bo'ysunadi.

- **MEN** Ikkinchi tamoyil-gomeostaz- ichki muvozanatni saqlashga tendensiya. Men (Ego)-ong -doimiy ravishda U bilan nizoda bo'ladi, seksual mayllar ta'sirida bo'ladi. U jamiyat ta'siri ostida shakllanadi. Menga uchta kuch ta'sir ko'rsatadi: U shahvoniy. Men va insonga o'z talabalarini qo'yuvchi jamiyat. MEN ular o'rtasidagi uyg'unlikni ta'minlashga harakat qiladi, qoniqish emas, balki reallik tamoyiliga bo'ysunadi.

- *Shaxvoniy MEN* axloqiy standartlarni tashuvchi, shaxsning bu qismi tanqid, senzura, vijdon roli bajaradi. Agar Men Unga mos harakatni amalga oshirsa yoki unga mos qaror qabul qilsa, Shaxvoniy Men unga qarshi chiqadi. Natijada aybdorlik, uyat, vidjon ta'nalari ko'rinishidagi jazoni boshdan kechiradi.

Psixoanaliz atamasi

- Shaxs nazariyasi va psixopatologiyasi;
- Shaxsdagi buzilishlarning davolash metodi;

□ Insonning anglashilmagan fikr va tuyg'ularini o'rganish metodi.

3.2. Shaxs strukturasi⁶

Psixologiyada shaxsning himoya mexazmlar to'g'risidagi qarashlarning tub ildizi Z.Freydning shaxs nazariyasi borasidagi izlanishlariga borib taqaladi. Freydning psixodinamik konsepsiyasiga ko'ra shaxs tuzilmasi va himoya mexanizmlari ma'lum tizimlashtirilgan. Z.Freyd bo'yicha shaxs tuzilmasi uchta tarkibiy komponentlardan iborat:

"Id"sohasi - bu shaxsning instinktli jihati bo'lib, unda shaxsning eng kuchli instinktlari o'rin olgan. Ular shaxs xulq-atvorini to'g'ri va chet yo'llar bilan aniqlash va namoyon bo'lishini ifodalaydi. "Id" sohasi vazifalarini **qoniqish tamoyiliga** asosan bajaradi.

Z.Freyd psixoanalitik nazariyasida qayd etishicha, psixik jarayonlar qoniqish tamoyiliga ko'ra avtomatik tarzda boshqarilar ekan. Hech qondirilmaganlik ichki ruhiy zo'riqishni keltirib chiqaradi. O'z navbatida u psixik faollikni vujudga kelishiga olib keladi. Bu faollik zo'riqishni va qoniqmaganlikni susayishiga yoki qoniqishga olib keladi.

Hayot va o'lim instinktlari⁷

Freydning psixodinamik nazariyasida ikkita asosiy instinktarga ajratiladi: hayot instinkti (libido, eros) sifatida seksual instinkt; vayrongarchilik, buzg'unchilik sifatida e'tirof etiluvchi o'lim instinktlari (mortido, tanatos). Inson xulq-atvorining bu shakli shaxsning destruktiv instinkti sifatida namoyon bo'lib, agressiyani ham instinkt natijasi deb baholaydi. Ularning hayotiy zarurat sifatida namoyon bo'lishini to'sib qo'yish shaxsda jiddiy salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatiladi. Bu esa nevrozning asosi hisoblanadi. Asarlarining birida Freyd motido instinkti haqida to'xtalgan bo'lib, unda shaxs o'zini o'zi saqlash uchun (yo'q

⁶C. George Boeree: Personality Theories.Original E-Text
Site:<http://www.ship.edu/%7Ecgboeree/perscontents.html> P 5.

⁷C. George Boeree: Personality Theories.Original E-Text
Site:<http://www.ship.edu/%7Ecgboeree/perscontents.html> P 6.

qilmaslik) o'zga kishini yoki o'zgalarni yo'qotishga intiladi. Freyd uchun eng hal etuvchi jihat, bu inson xulq –atvorida jamiyat rivojlanishidagi qonunlarini emas, irratsional psixik kuchlarning namoyon bo'lishini hisobga olgan, unda intellekt voqelikni faol aks ettiruvchchi vosita emas, balki bu kuchlarni maskirovka qiluvchisi hisoblanadi. Individ bilan ijtimoiy muhit abadiy va yashirin kurashda bo'ladi. Uning psixoanalitik qarashlarida kuchaytiruvchi holatda instiktdan intellektning kuchlirog'i.

“Ego” sohasi - bu shaxsning ongli tomonini ifodalovchi ratsional qismidir. “Ego” doimiy ravishda “Id” sohasi bilan o'zaro ta'sirlashuvda bo'ladi, ikki asosiy instinktlar Men tomonidan tanlanadigan mexanizm hali aniq ta'biri mavjud emas. Siqib chiqarish jinsiy xohishlar bilan kurashishda foydalaniladi.

“Men” va “Ono”ning titib ko'rish va “Ustun menning” shakllanishiga qadar bir necha himoya mexanizmidan foydalaniladi.

Barcha himoya mexanizmlarining maqsadi “Men”ga yordam berishdan iborat. Shu sababli ham u uchta asosiy bezovtalanishga yo'naltirilgan, ya'ni Menni zararlashi mumkin bo'lgan nevroitik , axloqiy, va real.

Biroq Men ichdan chiqadigan norozilikdan himoyalaniq qolmasdan, ilk davrlarda Men xavfli instinktiv stimullar bilan tanishadi, shuningdek u norozilikni kechiradi.

Agar tashqi qoniqish yoki manfaatning asosiy manbai tashqi ob'ekt bo'lgan holda unda shunchalik yuqori norozilikni kechirishga sabab bo'lib qoladi.

Yosh bolaning Meni ko'proq qoniqish prinsipi bilan yashaydi. U tashqaridan bo'ladigan norozilikni hali ko'p kechirmaydi.

3.3. Shaxsning rivojlanishi⁸

Z.Freyd patsientlarining hayotini kuzatish asosida shaxs shakllanishini dastlab besh yilda amalga oshishini xulosaladi. Bolalar shaxs sifatida shakllanishida qator psixoseksual davrlarni boshdan kechirishini va bu bosqichlar alohida quvvat manbai

⁸Myers, D. G. Psychology. Hope College. Holland, Michigan, 2010. - P. 556.

erogen zonalarining o'rniga bog'liq deb ko'rsatdi. Freyd ishonch bilan o'g'il bolalarining fallik bosqichidagi genetil ta'sir tufayli onasiga nisbatan otasini rashq qilishini qayd etdi. Buning sababini grek afsonasi "Shox Edip afsonasiga tayanib" "Edip kompleksi" orqali tushuntirdi. Edip o'zi bilmagan holda otasini o'ldirib, Onasiga uylanadi.

Freyd psixoseksual rivojlanish bosqichlarini 5 davrini keltirib o'tadi. U quyidagi 1-jadvalda o'z aksini topgan.

1-jadval

Psixoseksual bosqichlar

Nº	Bosqichlar	Yosh davrlari	Libido yo'naltiriladigan zona
1	Oral	0-1,5	Og'iz
2	Anal	1,5-3	Anus
3	Fallik	3-6	Jinsiy a'zolar
4	Latent	6-12	Mavjud emas
5	Genital	12-18	Jinsiy a'zolar

Himoya mexanizmlari⁹

Z.Freyd o'z nazariyasida shaxsning himoya mexanizmlarini ajratishga ham erishdi.

Ko'pincha nizoli zonalar psixika strukturasi U salbiy emotsiya va kechinmalarda kuzatiluvchi (ta'sirlanish, bezovtalanish va umidsizlik) frustratsiyaga olib keldi. Frustratsiya MENni har xil "chiqarish klapan"lari yordamida zo'riqishlarni olib tashlashga undaydi. Bular psixologik himoya mexanizmlari deyiladi.

- repressiya : tashvish sabab narsa mavjudligiga behush inkor o'z ichiga oladi;

⁹Duane P.Schults. Theories of Personality. Wadsworth, a division of Thomson Learning, Inc. Copyright © 2005.-P59..

-rad etish, ya'ni noma'qul ma'lumotni ochiq rad etish, qo'shilmaslik;

-reaksiya: biri qarama-qarshi bo'lgan id turtki ifoda o'z ichiga oladi albatta odamni haydash

-proeksiya – o'zidagi hissiyot va kechinmalarni tashqi ob'ektlarga ko'chirish orqali paydo bo'lgan holatning sabablarini tashqaridan qidirishga moyillik;

-identifikatsiya – o'zini axborot egasiga o'xshatish, uning o'rniga o'zini qo'yish orqali qadriyatlarni rad etish yoki tanqidsiz o'zlashtirish;

-regressiya – ilgari hayotida, masalan, yoshligida bo'lib o'tgan qaysidir voqelarga qaytish, ularning yaxshi va ma'qullarini yana xotirada tiklash va xulqda qaytarish orqali o'zida psixologik himoya yoki oqlovni tashkil etish;

-yolg'izlanish-jamiyatdan o'zini olib qochish, o'zidagi o'zgarishlarni boshqalarga bildirmaslikka intilish, bunda shaxsning faoliyati passiv tus oladi;

-ratsionalizatsiya – mulohaza va fikr yuritish orqali o'zida himoya instinktlarini paydo etish;

-Sublimatsiya: o'zgartirish yoki tabiatan energiya qiziq tomonidan id impulslarini joy o'z ichiga oladi va uni ijtimoiy maqbul xulqda ifodalashga yo'naltiriladi.

Umuman olganda, Z.Freydning izlanishlari undan keyinchalik bir qator yangi yo'nalishlarni vujudga kelishiga sabab bo'ldi.

Nazorat savollari

1. Klassik psixoanalizning mohiyati.
2. Psixoanaliz bo'yicha shaxs strukturasi.
3. Psixoanalizning tadqiqot metodlari.
4. Shaxsning himoya mexanizmlari.
5. Shaxs taraqqiyotining psixoseksual bosqichlari.
6. Psixoanalizning modifikatsiyalari.
7. Analitik psixologiyada shaxs tuzilmasi.
8. Shaxs tiplari
9. Arxetiplar nima?

Glossariy

Id (*lat. id, angl. it, nem. das Es — U*) instiktli mayllar majmui sifatida psixikaning ongsizlik qismini tashkil etuvchi psixoanalizda qo'llaniladigan tushuncha

Ид (*лат.ид, angl.it, нем. das Es — оно*) в психоанализе является одной из структур, описанных Фрейдом. Являет собой бессознательную часть психики, совокупность инстинктивных влечений.

Id (*lat. id, angl. it, nem. das Es — U*) in psychoanalysis is one of the structures described by Freud. It is an unconscious part of the psyche, a set of instinctive drives.

Эго (Ego, Ya, ich)-onglilikni tashkil etuvchi inson psixikasining yagona qismi.

Ego (Ego, Ya, ich). - единственная часть человеческой психики, которая составляет сознание

Ego (Ego, Ya, ich).- the only part of the human psyche that makes up consciousness

Super-Ego (Super-Ego, Sverx-Ya, superego) - Super-ego insonning axloqiy va diniy munosabatlari, xulq-atvor normalari va axloqiy taqiqlar uchun javobgardir va shaxsni tarbiyalash jarayonida shakllanadi.

Super-Ego (Super-Ego, Sverx-Ya, superego) - Сверх-я отвечает за моральные и религиозные установки человека, нормы поведения и моральные запреты и формируется в процессе воспитания человека

Super - Ego (Super - Ego) - The superego is responsible for the moral and religious attitudes of a person, norms of behavior and moral prohibitions and is formed in the process of educating a person.

IV BOB. INDIVIDUAL VA ANALITIK PSIXOLOGIYADA SHAXS MUAMMOSI

4.1. K.Yung va uning Analitik psixologiyasi

Freydning izdoshlari sifatida faoliyat olib borgan olimlardan biri K.Yung. Yungning shaxs muammosiga doir yondashuvi Analitik psixologiya deb nomlanib, u o'ziga xos yondashuvni ifoda etadi.

Shaxs tipologiyasiga doir yondashuvi:

Ekstroversiya – «ichkaridan tashqariga yo'naltirilgan» degan ma'noni anglatib, bu tipga moyil shaxslar ko'proq odamlar ichida bo'lishni yoqtirishadi, o'z kechinmalarini ko'proq atrofdagilar bilan baham ko'radi. Muloqotga kirishuvchan, tanishlari doirasi keng. Ba'zi hollarda jiddiylik etishmaydi. Odamlarni tez ishonchini qozona oladi va shuningdek, tez xafa qilishga ham moyil.

Introversiya-«tashqaridan ichkariga yo'naltirilgan» degan ma'noni anglatib, bu tipga xos shaxslar og'ir, vazmin, ko'ngli nozik, beparvo, do'stlik qoidalari qat'iy amal qiladigan. Muloqot doiralar cheklangan, tortinchoq, ko'proq o'zlarining ichki dunyolari bilan band va yolg'izlikni yoqtiradigan.

Psixik funksiyalar

To'rta asosiy psixik funksiyaga e'tibor qaratdi:

□ Tafakkur-ratsional.

□ Hissiyot-ratsional.

□ Sezgi –irratsional.

□ Intuitsiya-irratsional.

□ Fikrlovchi tip-biror narsaning qadr-qimmatini aniq faktlar va mantiqiy mulohazaga tayanib baholaydi.

□ Hissiyotli tip-yaxshi-yomon, go'zal-xunuk tamoyiliga asoslanib emotsional baholaydi.

□ Intuitiv tip-hayotiy voqealarning mazmunini ongsizlikda, tuyg'usi va taxminlariga ko'ra baholaydi.

□ Sezgiga asoslanuvchi tip-sezgi a'zolariga tushuvchi, tashqi olam haqidagi axborotlarga tayanadi

□ Psixikaning tuzilishi.

• Ong.

• Shaxsiy ongsizlik-o'zida qachonlardir anglangan, hozir siqib chiqarilgan va unutilgan nizo va taassurotlar, yetarlicha ifodalanmagan hissiy taassurotlarni qamrab oladi. ShO- o'zida emotsional zaryadlangan, bir fikr, tuyg'u va taassurotlarning ustuvor bo'lib qolishidan iborat komplekslarni tashkil etadi.

• Kollektiv ongsizlik-insoniyat va avlodlarning xotira izlarining yashirin saqlanishi. Unda bizning o'tmish emotsiyalarimiz va insoniyatga xos fikrlar va tuyg'ular aks etgan.

Arxetiplar

• Arxetiplar — birlamchi model yoki jamoaviy ongsizlikning tarkibiy elementi hisoblanadi. Ular o'zida insonlar idrok etganlarini, kechinmlari va voqealar ta'siriga javob berishini ma'lum obrazlarda ilgari surishlari tug'malik shaklini namoyon etadi.

• Eng asosiy arxiteplardan biri Men arxetipi, ota, ona, Xudo, donishmand va boshqa arxetiplaridir. Arxetiplar o'zida simvollar ko'rinishida namoyon bo'ladi. Masalan, Mariya , Mona Liza va boshqalar. Hoch, olti tomonli yulduz, budda g'ildiragi.

Shaxs strukturasi

• Shaxs strukturasi quyidagi tuzilmalardan iborat: ego, person, anima (animus), soya va o'zlik.

• *Ego* — ongning markazi bo'lib, o'z-o'zining anglashning asosi hisoblanadi.

• *Person* — bu jamoa kishisi bo'lib, inson o'zini boshqalar bilan o'zaro munosabatda namoyon qiladi.

• Salbiy va ijobiy personlar mavjud. Birinchi navbatda u individuallikni ifodalab, kommunikatsiyaga muvofiqlashtiradi.

Ikkinchidan — person individuallikni bo'g'ib qo'yishi mumkin. Shu bois person-ongning yuqori qatlami, ego ancha chuqurlashuv, botiq qismi.

• Soya o'zida shaxsning siqib chiqarilgan tomonini ifoda etadi. Soya egoning aks ettirilishida mavjud. Soya shaxsning sotsial standartlar mavjudligi bilan murosaga qila olmasligini ifodalovchi xohishlarini qamrab olgan. Soya-hayot quvvat, ijod manbaini saqlovchi sanaladi. Shu sababli ego soya quvvatini zarur oqimga yo'naltiradi.

Anima va animus

• *Anima* — erkakdagi ayolning ichki timsoli, ya'ni ongsiz namoyon bo'luvchi ayollik tomoni;

• *Animus* — ayollardagi erkakning ichki timsoli, uning ongsiz namoyon bo'luvchi ayollik timsoli. Yung anima va animus inson xulq-atvorida uyg'unlashgan tarzda namoyon bo'lishi kerak, bu uning har tomonlama muvofiqlashuvini ta'minlaydi, deb e'tirof etilgan.

O'zlik

• *O'zlik* — shaxsning yaxlitlik arxetipi.

O'zlik ongliklik va ongsizlikni birlashtirib, boshqa barcha elementlar uyushuvini tashkil etuvchi aylana markazi hisoblanadi. Ruhning barcha jabhalarini integratsiyasiga erishganda, inson uyg'unlikni sezadi. Shu sababli, o'zlikni rivojlanishi inson hayotining bosh maqsadidir.

4.2. A.Adlerning Individual psixologiyasi

Alfred Adler (1870-1937) individual psixologiyaning asoschisi hisoblanadi.

• Uning asosiy asarlari: «Nerv karakteri haqida» (1912), «Individual psixologiyaning nazariyasi va amaliyoti» (1920), «Insonshunoslik» (1927), «Hayotning mazmuni» (1933).

Inson tabiati

• Inson-yagona va o'zini o'zi muvofiqlashtiruvchi organizm; individuum (lot.) — bo'linmas. Inson hayotiy faolligining hech bir namoyon bo'lishini izolyatsiyada ko'rib bo'lmaydi, lekin faqat shaxsga munosabatda to'liq ko'rib chiqish mumkin.

• *Inson hayoti* — shaxs uchun ahamiyatli maqsadlar yo'nalishidagi o'sish va rivojlanishga uzluksiz harakat hayot maqsadlari insonning taqdirini belgilaydi.

• Inson xulq-atvori-irsiyat va muhit ta'siri natijasigina emas, balki insonning o'z hayotining arxitektori sanalgan ijod kuchidan ham iboratdir.

• Individ jamiyatdan tashqari ko'rib bo'lmaydi, uning xulq-atvori esa sotsial kontekstdan tashqarida bo'lmaydi. Har bir insonda umumiylik va sotsial qiziqishning tabiiy tuyg'usi mavjud,

ya'ni hamkorlikning sotsial munosabatlariga tug'ma ravishda intilish mavjud.

• Inson xulq-avtori o'zi va atrof olam haqidagi tasavvurlari bilan belgilanadi «appersepsiya sxemasi».

• Erishilmagan maqsad yoki vazifalar inson xulq-atvorini yo'naltirib, harakatlantirib turadi.

Insonga yagona, yaxlit, unsurlari bir-biri bilan o'zaro muvofiq keluvchi mavjudot sifatida qaraydi.

Individuum miya va tana, onglik bilan ongsizlik, tafakkur, tuyg'u, harakat, shaxsda namoyon bo'luvchilar yagonadir.

A.Adler Shaxsning strukturasi hayot uslubi bilan aniqlash mumkinligini tavsiya etadi. Shaxsiy ahamiyatga ega maqsadlarga talpinish, kamolotga intilish, individuum organik jihatdan yaxlitlikni ifodalaydi va o'zining hayotini boshqaradi, ijodiy kuchini va erkinlikni tanlashini namoyon qiladi.

Individuum jamiyatdan, boshqa insonlardan xoli holda bo'lmaydi, insonning xulq-atvori sotsial determinantlar bilan aniqlangan sotsial mazmunda sodir bo'ladi, oqibatda insonda boshqa insonlar bilan hamkorlikda sotsial o'zaro munosabatlarda ishtirok etishga intilishni ifodalovchi sotsial qiziqishlar shakllanadi.

Nomukammallik kopleksi atamasini A.Adler fanga olib kirib, ushbu tuyg'uni barcha bolalar jismoniy o'lchamlari, kam kuchligi va imkoniyatlarining pastligi oqibatida boshdan kechiradilar.

Kelajakda juda kuchli, kompleksga aylantirish, ijobiy o'sish va rivojlanishni qiyinlashtirishi mumkin. Biroq o'rtacha darajali nomukamallik bolada "kuchli bo'lish yoki boshqalardan kuchli bo'lish"ga, kamolotga, ustunlikka, o'zining qobiliyatlarini rivojlantirishga undash mumkin

Kamolotga intilish tug'ma bo'lib, bu hayotning bir bo'lagi, hayotga intilishning bo'lmasligi ma'nosiz,- deydi A.Adler.

• Mukammal masqad ijobiy va salbiy bo'lishi mumkin. Agar u ijtimoiy manfaatga va boshqalarning foydasiga yo'naltirilgan bo'lsa, rivojlanish konstruktiv va sog'lom yo'nalishga ega bo'ladi. Bu rivojlanish, ko'nikma va malakalarning kamol toptirish, mukammal hayot uslubiga ega bo'lish uchun ishlashga intilish. Biroq ayrimlar mukammallikka boshqlar ustidan humkronlik

qilish orqali erishishga urinadi. Bu hokimiyat va agressiyada namoyon bo'ladi.

•Har bir inson intilish va erishishiga mujassamlashuvchi o'zining hayot uslubini ishlab chiqadi. Ularning shakllanishi bolalikdan boshlanib, nomukammallik, ishonchsizlik, kattalar olamida bo'lishga ojizlik kompleksi sifatida shakllanib boshlaydi. Hayot maqsadi bundan himoyalanih, qondirilmagan bugungi hayot bilan yorqin, mukammal kelajak o'rtasidagi ko'prik vazifasini bajaradi.

Hayot uslubi va shaxs tiplari

•**Boshqaruvchi tip.** Bu tip insonlar o'ziga ishongan va g'ayratli, ijtimoiy manfaatlar ahamiyatsiz, agar bular mavjud bo'lmasa ham . Ular faol, ammo sotsial rejada emas, ularga boshqalarning baxt-saodati ahamiyatsiz, ularga tashqi olam ustidan hukmronlik qilish xos. Asosiy hayotiy muammolarini ular dushmanlik, antisotsial hal etadilar (jinoatchilar, narkomanlar, qonunbuzarlar).

•**Oluvchi tip:** tashqi olamga tekinxo'rlik va o'zining ehtiyojlarining ko'p qismini boshqalar hisobiga qondirishga intiluvchi odamlar. Ularda sotsial manfaatlar yo'q, ular boshqalardan ko'proq narsa olishga intiladilar. Ularning faolligi yuqori emas, ularning boshqalarga azob-uqubat keltirish ehtimoli kamroq.

•**Qochuvchi tip:** bu insonlarning sotsial qiziqishlari, shaxsiy muammolarni hal etishdagi majburiy faolligi past, ular muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqadilar va hayotiy muammolarini yechishdan qochadilar. Ular qiyinchilik yoki omadsizlik tug'diradigan voqeliklarni barchasidan qochadilar.

•**Sotsial tip.** Bu tip vakillari yetuk, talabga javob beradigan, sotsial manfaatlar bog'lab turadi va yuqori faollikka ega. Bu inson boshqa insonlarga g'amxo'rlik ko'rsatuvchi, ular bilan munosabatga qiziquvchi, insonlarning asosiy hayotiy muammolarini hal etuvchi muammolarni-ish, sevgi, do'stlik hamkorlikni, shaxsiy mardlikni, mas'uliyatni talab etishini biladi va boshqa insonlarning rohat-farog'atida o'zining hissasini qo'shishga tayyor.

Nazorat savollari

1. Klassik psixoanalizning mohiyati.
2. Psixoanaliz bo'yicha shaxs strukturasi.
3. Psixoanalizning tadqiqot metodlari.
4. Shaxsning himoya mexanizmlari.
5. Shaxs taraqqiyotining psixoseksual bosqichlari.
6. Psixoanalizning modifikatsiyalari.
7. Analitik psixologiyada shaxs tuzilmasi.
8. Shaxs tiplari
9. Arxetiplar nima?

Glossariy

Analitik psixologiya (Analytical psychology). Yungning shaxs nazariyasi bo'lib, asosiy e'tibor shaxsning ichki kuchlari o'rtasidagi ziddiyatlarga va o'zini individualizatsiya jarayoni orqali o'zini egallashga intilishiga qaratiladi.

Аналитическая психология (Analytical psychology). Теория личности Юнга, в которой придается большое значение противоборствующим силам внутриличности и стремлению к обретению себя (индивидуальности) посредством протесса индивидуализации.

Analytical Psychology (Analytical psychology). The theory of Jung's personality, which attaches great importance to the opposing forces to an intra and commitment to the attainment of self (identity) through the process of individuation

Anima (Anima). Yung nazariyasidagi arxetip bo'lib, erkaklardagi feminlik sifatlaridir.

Анима (АНИМА). Феминные качества мужчины; архетип в теории Юнга.

Anima (Anima). The feminine male quality; archetype in Jung's theory.

Animus (Animus). Yung nazariyasidagi arxetip bo'lib, ayollardagi maskulinlik sifatleri.

Анимус (АНИМУС). Маскулинные качества женщины; архетип в теории Юнга.

Animus. Maskulinnye kachestva jenshchini ; arxetip ones crews .

Arxetip (Archetype). Birlamchi model yoki kollektiv ongsizlikning tarkibiy elementi hisoblanadi. Ular o'zida insonlar idrok etganlarini, kechinmlari va voqealar ta'siriga javob berishini ma'lum obrazlarda ilgari surishlari tug'malik shaklini namoyon etadi.

Архетип (Archetype). Универсальные образы или символы, содержащиеся в коллективном бессознательном; предрасполагают индивидуума испытывать определенные чувства или мыслит определенным образом относительно данного объекта или ситуatsii (примеры: герой, мудрец).

Archetype (Archetype). Universal symbols or images contained in the collective unconscious ; predispose the individual to experience a certain feeling or thinking in a certain way with respect to a given subject or situation (eamples : the hero, the sage) .

Mustaqil ta'lim topshiriqlar

Tavsiya etilgan mavzular bo'yicha ma'ruza, referat va slaydlar tayyorlanadi

1. Freyd nazariyasi va ingliz maktabi nazariyalarida obyekt masalasi.

2. Psixoanaliz tarixida ko'chish haqidagi tasavvurlardagi o'zgarishlar.

3. Regressiya shaxsning xavotirdan himoyalash usuli sifatida.

4. Yumor yetuk psixologik himoyalardan biri.

5. Yung ta'limotida o'zlik tushunchasi.

1. Tavsiya etilayotgan mavzular bo'yicha esse tayyorlash

1. Xavotirlanish tuyg'usidan xalos bo'lishda psixologik himoyaning o'rni.

2. Himoya va xavotirlanish.

3. Ekzistensial xavotirlanishda himoya tiplari

Keys topshiriqlari

Quyidagi vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlarning ishlashini tahlil qiling:

a) M. Ajrashishgandan so'ngra moddiy qiyinchilikka duch keldi. U qimmat kiyimlarini odmi andozali sportcha uslubga, ishga yayov borishga o'zgartirdi. Hamkasblari va tanishlarini bunday keyinish qulayligiga ishontirdi, oqibatda sayirlarga chiqishidan jismoniy zo'riqish olib, ortiqcha parhezga hojat qolmadi.

b) A. S. Uyga ko'pincha shirakayf holda keladi. Oqibatda oilada juda ko'p janjal yuz beradi. Ba'zan rafiqasi do'konga chiqqanda hamyonini ununtib qoldiradi, hamyon uchun uyga qaytib kirganda Anton e'tiroz bildirdi: «Kamroq ichish kerak, shundagina unutmaydigan bo'lasan».

v) S. Biologiya bo'yicha uy topshiriqlarini tugatmagan edi. Sinf oldida uyatda qolmaslik uchun u boshim og'rimoqda deb bahona topdi va sinfdan chiqib ketdi.

g) S. to'rt yoshda barmoqni so'rish odatini tark etgandi. Yetti yoshida unga ota-onasi ajrashganligi va u onasi hamda "yangi ota" bilan yashashini ma'lum qildilar. Natijada u yana barmog'ini so'ra boshladi.

d) A., ayollar futboli bo'yicha yulduz, u o'yin paytida oyoq paylarini cho'zib oldi. U vrachdan umuman futbol o'ynay olmasligi haqidagi ma'lumotni etishgach, futbol treneri ishi metodikasini o'rganishga jadal kirishdi.

ye) Kichkina I. onasi shapaloq tortib yuborgandan so'ng juda xafa bo'ldi va o'rnidan turib, o'zi o'ynab o'tiradigan burchakka borib, qo'g'irchog'ini kaltakladi.

j) S. asabiylashgan vaqtlarida pianinoga o'tirib oladi. U bunday vaqtda bir nechta ajoyib musiqalar yaratdi.

z) O. otasi boshqa oilaga ketib qolgach, uni tug'ilgan kuni bilan tabriklashni doimo unutib qo'ydi.

i) I. matematikadan imtihonni topshira olmadi va matematikaning juda murakkab fan ekanligini tushuntira boshladi.

V BOB. SHAXS NAZARIYASINING BIXEVIORISTIK YO'NALISHI

5.1. Bixeviorizmning asosiy g'oyasi¹⁰

20-asrda amerikalik psixologiya maktabining haqiqiy qiyofasi sifatida maydonga chiqdi. Uning asoschisi Djon Uotson (1878-1958) bu yo'nalishning haqiqiy yo'l boshchisi sifatida shakllanishiga sabab bo'ldi. Bixevio tushunchasi (behavior) inglizchadan tarjima qilganda xulq-atvor degan ma'noni anglatadi. Bixeviorizm tushunchasi tarjima qilganda – xulq-atvor psixologiyasi ma'nosini anglatadi.

Xulq-atvorni tahlil qilish to'liq obyektiv harakterga ega bo'lib, tashqi kuzatiladigan reaksiyalar bilan cheklanadi. Insonning fikri, ongini ko'rib bo'lmaydi, ularni o'lchash mumkin emas, bundan ko'rinadiki barchasini obyektiv qayd etish imkoniyati bo'lmaydi. Insonning ichki olamida kechayotganlarni o'rganish imkoni yo'q. Demak, shaxs “qora quti” sifatida ishtirok etadi. Inson harakatining tashqi ifodalanishining obyektivligini stimullar va vaziyatlar shartlaydi. Shunday ekan psixologiyaning vazifasi stimullar bo'yicha namoyon bo'ladigan ma'lum reaksiyalar belgilaydi.

Bixevioristlar nuqtai nazaricha shaxs mazkur insonga xos xulqiy reaksiyalarning majmuidan iborat. Stimul-reaksiya ($S \rightarrow R$) formulasi bixeviorizm da yetakchi hisoblanadi. **Torndayk effekti** qonuni S va R o'rtasidagi aloqalarni aniqlashtiradi, agar mustahkamlanish bo'lganda, U ijobiy bo'ladi, qachonki rag'batlantirish, kutilgan natija olinganda, moddiy rag'batlantirish yoki salbiy bo'ladi, qachonki, og'riq, jazolash, omadsizlik, tanqidiy ogohlantirish yuz berganda, Insoning xulq-atvori ko'pincha ijobiy qo'llab-quvvatlashni kutgandan, ba'zan salbiy kuchlar qochishiga sabab bo'ladi.

Shunday qidib, bixeviorizm yo'nalishiga ko'ra shaxs individga nisbatan ongli tartibga solingan instiktlar, sotsiialashgan emotsiyalar, yangi ko'nikmalarni shakllanishiga ko'maklashuvchi plastiklik, muhitga molashuviga ko'maklashuvchi va ularning

¹⁰Myers, D. G. Psychology. Hope College. Holland, Michigan, 2010. - P. 554.

saqlashga xizmat qiluvchi qobiliyatlarni o'zlashtirishida namoyon bo'ladi.

Bu shaxsning uyushgan va nisbatan barqaror ko'nikmalar tizimidan iborat ekanligini anglatadi. Oxirgi barqaror xulq-atvor asosini ularning yangi hayotiy vaziyatlarga moslashuvi, o'zgarishi yangi ko'nikmalarni shakllanishiga olib keluvchilar tashkil etadi.

Bixevioristlar odamni u yoki bu harakatlar, reaksiyalar, xulq-atvorni programmalashgan, aniqlovchi, o'rganuvchi mavjudotdir. O'zgarishlar va mustahkamlash o'zgarganda uni talab etiladigan xulq-atvorga programmalash mumkin.

Bixeviorizm mazmuniga ko'ra, psixolog Tolmen S-R reaksiyaga shubha bilan qarash orqali, unga o'zgarish kiritishga erishdi. U ushbu sxemaga o'zgarish kiritdi va uni S-I-R tarzda ifodalashga olib keldi. Bu yerda individning irsiyatiga, fiziologik holatlari, oldingi tajribasiga bog'liq bo'lgan psixik jarayonlar mujassamlashgan.

5.2.B.Skinnerning operant bixeviorizmi

Berris Frederik Skinner 1904-yil Pensilvaniya shtatidagi, Saskuexanneda tug'ilgan. Uning oilaviy muhiti samimiy va erkin, intizom qattiq bo'lgan, hamda munosib xizmat ko'rsatganda rag'batlantirilgan. Skinner butun yoshligi davrida roliklik samakatlarni, korusellarni, aravalarni konstruksiya qilish bilan ko'p shug'llangan. Bu yoshlikdagi ixtirolar kelajakda uni harakatlarini kuzatish modifikatsiyasiga qiziqishidan darak berardi. Uni shuningdek, maktabda o'qishga qiziqishi katta bo'lgan, hamda unga bilim bergan o'qtuvchilarini iliqlik bilan xotiralaydi.

Skinner 1926-yilda Gamilton kollejida o'qib, gumanitar fanlar, ya'ni ingliz adabiyoti bo'yicha bakalavr darajasini olgan. Skinner o'z xotiralarida talabalik hayotiga haqiqiy moslasha olmaganligini aytadi. Kollejni bitirgach u ota-onasining uyiga qaytib kelgan va yozuvchilik bilan shug'ullanishga harakat qilgan, lekin bu orzusi ro'yobga chiqmagan. Skinner xotirasida maqsadsiz o'qiganligini, kemalar modelini yasaganligini, royal chalganligini, o'zi ixtiro qilgan radiosini eshitganligini, mahalliy gazetalarda yumor

maqolalar chop etganligini, ammo boshqa hech narsa yozmaganligini va psixiatrga ko'rishni o'ylab ko'rganligini aytgan.

Skinner yozuvchi bo'lishdan voz kechib, Garvord Universitetiga psixologiyani o'rganish uchun o'qishga kiradi. U bu sohada hammadan orqada ekanligini tushunib, o'ziga qat'iy o'quv jadvali o'rnatadi va bunga ikki yil davomida qat'iy amal qilib keladi.

1931-yilda doktor darajasiga loyiq topiladi. 1931-1936-yillarda Skinner Garvardda ilmiy ish bilan shug'ullanadi, u o'zini ilmiy qarashlarini hayvonlarning asab sistemasini o'rganishga qaratgan. 1936-45-yillarda u Minisot Universiteti o'qtuvchisi bo'lib ishladi. Bu davrda Skinner juda ko'p ijodiy ishlar bilan shug'ullangan va AQShda yetakchi bixiviorist sifatida tanilgan. 1945-47-yillarda u Indiana shtati universiteti psixologiya kafedrasini mudiri lavozimida ishlagan, 1947-74-yilga qadar Garvordda notiq bo'lib ishlagan va nafaqaga chiqqan. Skinnerning ilmiy faoliyati juda ko'p taqdirlangan. Jumladan, ilmiy faoliyatlari uchun prezident medalini olgan. 1971-yilda Amerika psixologlari assosatsiyasining quyidagi yozuvlari bitilgan "Xulq-atvorni o'rganish revalyusiyasini amalga oshirishda psixologik tekshiruvchilar pioneri, nazariya lideri, texnologiya ustasi" oltin medaliga sazovor bo'lgan. 1990-yilda Amerika psixologlari assosatsiyasi prezidenti Skinnerga tashakkur bildirgan. Skinner ko'pgina kitoblar muallifi bo'lgan. U "Organizmning harakati" (1938-yil), "Uoldin-2" (1948-yil), "Insonning Xulq-atvori va fan" (1953-yil), "Verbal Xulq-atvor" (1957-yil) va boshqa bir qator asarlarini yozgan. Uning yozgan asarlaridan "Uoldin-2" romani kollej talabalari orasida keng tarqalgan.

Uning tarjimaiy holi "Tarjimai-hol psixologiyasi tarixi" asarining 5-tomida yoritilgan. Skinner 1990-yilda Leykemiya kasalligidan vafot etgan.

Skinnerning nazariyasiga yondashuvlari: Bixeviorizm uchun "xulq" asosiy tushunchaga aylanib, uning psixikasi bilan aloqasi cheklab o'tilgan. Ko'pgina personolog nazariyotchilar ikki xil yo'nalishda ishlaydilar:

1) Albatta, insonlarning barqaror bir-birlaridan farqini o'rganish;

2) Shaxslarni xulq-atvorini turli va murakkabligini gipotitik tushuntirish.

Bu yo'nalishlar ko'pgina konsepsiyalarning asosini tashkil qilgan. Skinner fikrichi mavhum (abstrakt) nazariya majburiy emas.

Individni xulq-atvorini unga tashqi muhitni ta'sirini o'rgatish yo'li bilan aniqlash mumkin.

Skinnerning ta'kidlashicha, psixologiya, ayniqsa o'qitish yetarli darajada rivojlanmagan shu sababli ulkan masshtabli nazariya mavjud bo'lmagan. Shuningdek, u nazariy yo'nalishda tekshiruvlar o'tkazish lozim emasligini, chunki ular kuzatuv faktorlariga tushuncha berib, hodisalarni turli terminlar va o'lchamlarda ta'kidlab, ularni turli me'yorlarda o'lchab bo'lmaydi.

Skinner insonning xulq-atvor nazariyasini yaratib, psixologlarga soxta ishonch paydo qilib, amalda xulq-atvor va atrof-muhit bog'liqligini ko'rsata olmagan.

Skinner o'zini nazariyotchi deb hisoblagan va shaxsni o'rganish nazariyasini yaratib bergan.

Skinner o'z intervyusida: men o'zga dunyo, aql va asab sistemasini nazariyasini yaratib, xulq-atvorni tushuntirishga harakat qilaman. Bunday nazariyani muhim va foydali deb hisoblayman. Bundan tashqari bular xavfli hamdir, chunki bezovtalanishga asos bo'ladi. Men shaxs xulq-atvorini umumiy nazariyasini xush ko'raman, chunki ko'p faktorlarni birlashtirib umumiy tushuncha beradi.

Tashabbuskor shaxs doira tashqarisida, Skinner radikal bixeviorist sifatida, insonlar tashabbuskorligini va xulq-atvorini ichki faktorlar bilan bog'liq ekanligini inkor etadi (masalan: ongsiz impulslar).

Tashabbuskor inson, biz boshqacha izohlay olmaganligimiz sababli mavjud va xizmat qiladi. Uning mavjudligi bizning nodonligimizga bog'liq, biz xulq-atvor haqida ko'proq bilganimiz sari, tabiiyki u o'z tashabbuskorligini yo'qotib boradi.

Shaxsni bilish uchun tashabbuskor shaxsni aqli, sezgi, karakteri, reja, maqsadi va boshqalarni bilish, xulq-atvorni ilmiy analiz qilishga yordam beradi.

Skinning interopsixik sabablari qarshiligini o'rganish uchun nomaqbul fenomenlari bog'liq emas, balki turli terminlar bilan atalib, aniqlik kiritish mumkin emasligida, fan tarixida ta'kidlanishicha aqliy xulosalar konsepsiyasidan chekinish lizim, ko'rinishini o'zgartirmay, empirik o'rganish uchun, masalan iqtidorli talabalarni kolledjdan o'qishdan chetlatish sababini o'rganib, biz tushuncha berishimiz mumkin, chunki u omadsizlikdan juda qo'rqadi, chunki uning motivi bo'lmaganligi sababli yoxud u omadsizlikdan ongsiz qo'rqib, o'z ustida kam ishlaganligi. Bunday talabani o'qishdan chetlatish gipotezalari, tushuntirish bo'lib, Skinner fikricha, bular hech narsani oydinlashtirmaydi, agar barcha motivlari hamda uni o'qishdan chetlatish sabablari aniqlanmasa.

Avvalo, bu holatni kuzatib, so'ng qo'shimcha tushunchalar berib aniqlik kiritish mumkin. Agar iqtidorli talaba o'qishdan chetlatilsa, buni sababini tekshirish uchun ushbu holatga qonuniy sharoitlar sabab bo'lishiga ahamiyat berish lozim. Masalan: talabani uxlashiga yotoqxonadagi shovqin halaqit berganligi sababli, yaxshi uxlay olmay, charchab yaxshi o'zlashtira olmaganligi iqtisodiy qiyinchilik sababli haftasiga 40 soatdan ishlashga majbur bo'lib, shug'ullanish uchun vaqti yetmasligi yoxud u talabalar basketbol jamoasida o'ynaganligi sababli, ko'p darslarga qatnasha olmaganligi sababli o'zlashtirishi pasayganligi va.h.klar. Skinning bu tushunchalari, holatga javobgarlikni tashabbuskor shaxsga emas, balki uni tevarak-atrofdagi sharoitga bog'liqligini ko'rsatadi. Skinner tushunchasi bo'yicha tevarak-atrof, sharoit barcha holatlarni aniqlaydi.

Skinner boshqa nazariyalar bilan solishtirganda oson ziddiyatlashgan karakterdagi nazariyani taklif etmadi. U o'zining nazariyasida o'zining tadqiqotchilik yo'nalishida shaxsni yaqqol tarzda ifodalovchi holatni taqdim etmadi.

Uning nazariyasi faqatgina shaxsni emas, balki butun xulq-atvorni tushuntirishga harakat qildi. Skinner psixologiya aniq dalillar asosida va tadqiqotlar laboratoriya sharoitida amalga

oshirilishi kerakligini ta'kidladi. Skinner psixologiya xulq haqidagi, organizm nima qilishi haqidagi fan ekanligini ta'kidladi. Uning xulq-atvorni o'rganishi psixoanalitikka, qirralar, ekzistensial, kognitiv va gumanitistik yondashuvlarga antipoddir. Uning yondashuvi nafaqat predmet, metodologiya va maqsadi bilan tafovutlanadi.

Shaxsni tushuntirishda kalit sifatida ko'pgina boshqa nazariyalar insoning ichki olamiga nazar soladi. Sabablar, motivlar insonning kamoloti va xulq-atvorini yo'naltiradi hamda har bir insonning ichida kechadi.

Bunga teskari Skinner xulq-atvorni tushuntirishda ichki tomon bilan bog'liq biror bir xulosaga kelmadi. Ongsiz ta'sirlar, himoya mexanizmlar, qirralar va boshqa harakatga keltiruvchi kuchlar ilmiy psixologiyada o'rin olmaydigan jihatlar ham mavjud.

Skinner ham o'z navbatida fan uchun foydaligidan ichki kuchlar mavjud bo'lishini inkor etmadi. Skinner aniq kuzatib bo'lmaydigan va fanga aloqador bo'lmagan fiziologik jarayonlarga analogik mulohazalarni qo'lladi.

Inson bilan bog'liq bahslar-vaziyatlarda Skinner atrof-olam yoki vaziyatlarni e'tiborga oldi. Eksperimental o'rganish predmeti jihatidan Skinnerning yondashuvi boshqa nazariyachilardan keskin farq qildi. Bir qator tadqiqotchilar emotsional beqaror, boshqalar esa me'yordagi yoki o'rtacha barqarorlikdagi shaxslarga e'tibor qaratadilar.

Skinnerning xulq-atvor haqidagi insonlarga qo'llagan g'oyalari kalamush va kabutarlarni xulqini o'rganish uchun qo'llanilgan. Inson shaxsi haqida xulosalash uchun kabutarni o'rganish kerakmi? Skinnerning qiziqishlari bolalar kechinmasi yoki katta yoshdagilarning tuyg'ularini emas, qo'zg'atuvchilarga nisbatan xulqiy reaksiyalarni aniqlashga qaratilganligini unutmazlik lozim. Stimullarga nisbatan ba'zan javoblar odamlar, ba'zan hayvonlar yaxshi javob berishlari mumkin. Skinner inson xulq-atvori boshqa jonzotlar bilan solishtirganda murakkab ekanligini e'tirof etdi. Tafovutlar esa darajali, tabiiy shaklda emas. Fundamental jarayonlarda o'xshashdir deb xulosaladi. Shu bois fan oddiydan murakkabga qarab o'rganib, dastlab oddiy jarayonlarni o'rganishi kerak. Shunday qilib, u jonvorlarning xulq-atvorini o'rganishga

jazm qildi. Bu esa inson xulq-atvoriga qaraganda soddaroqdir deb o'rganishga kirishgan.

Skinningning ishi amaliy jihatdan yo'lga qo'yilgan. Uning tadqiqotlardan olgan terapevtik metodlari har xil kasalliklar, xususan, psixoz, aqliy taraqqiyotdan ortda qolish va autizmni davolashda foydalanildi. Uning xulq-atvoriga bag'ishlangan g'oyalari bo'yicha modifikatsiya qilgan metodlari maktab, tashkilot, tuzatish muassasalari va kasalxonalarda tatbiq etildi.

Asosiy xulq-atvor.

Skinner ikki xil xulq-atvorni o'rganishga e'tibor qaratdi: *sharstsiz reflektor –shartli reflektor va operant xulq-atvor*. Xulq-atvor o'zida maxsus stimullarga javob sifatida namoyon bo'ladi. Aynan reflektor harakterdagi xulq-atvor sifatida tizza refleksini misol sifatida keltirish mumkin. Impulsislar tatbiq etiladi va javob yuzaga keladi. Bu avtomatik tarzda yuz beradi.

Operant xulq-atvor organizm atrofiga faol ta'sir ko'satadi va bu faol harakat ta'sirida ular mustahkamlanishi yoki inkor etilishi mumkinligini ifodalaydi. Skinner bo'yicha aynan mavjudotlarni moslashuvida egallanuvchi ushbu reaksiyalar ixtiyoriy xulq-atvor shakli hisobalanadi. Konkida uchish, fortepianoda kuy chalish, xat yozishni o'rganishning barchasi insonning operant harakatlariga misoldir. Organizm uchun ularning oxiri yoqimli bo'lishi, operant reaksiyalarni takrorlash ehtimoli ortadi.

Bixeviorizmning zamonaviy ko'rinishlardan biri sotsial o'rganishlar nazariyasi hisoblanadi.

5.3. Sotsial o'rganishlar nazariyasi

Keyingi davrda klassik bixeviorizm rivojlanib, yangi sotsial kognitiv yo'nalish shakllandi. Uning vakillari Albert Bandura va Djulian Rotterdir. Ularning yondashuviga ko'ra insonning xulq-atvoriga atrof-muhit ta'sir ko'rsatadi. O'z navbatida inson ham sotsial atrof-muhitni shakllanishiga faol ta'sir ko'rsatadi. O'rganishlarning yuz berishi faqat to'g'ridan to'g'ri va tashqi qo'llab-quvvatlashda emas, xulq-atvor, kuzatishlar va namunalar asosida shakllanadi. Sotsial kognitiv nazariya ahamiyatiga ko'ra,

Skinnerning klassik bixeviorizmdan farq qildi. Ular keskin ilmiy va eksperimental metodologiyaga tayandi.

Dj.Rotter sotsial xulq-atvorni quyidagi tushunchalar orqali ifodaladi:

1. Xulq-atvor potentsiali: har bir inson butun hayoti davomida shakllanadigan ma'lum harakat, xulq-atvor to'plamini egallaydi.

2. Insonning xulq-atvoriga uning kutilmasi, subyektiv ehtimollari, ya'ni insonning fikricha ma'lum vaziyatlarda u yoki bu xulq-atvorni yuz bergandan keyin ma'lum mustahkamlash bo'ladi degan fikriga ko'ra ta'sir ko'rsatadi.

3. Insonning xulq-atvoriga inson uchun ahamiyatli bo'lgan mustahkamlash (chet ta'sirlar), qadriyatlar ta'sir ko'rsatadi.

4. Insonning xulq-atvoriga uning shaxs tipi, uning lokus nazorati ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, Dj.Rotterning ta'kidlashicha, xulqiy potensial "texnik mavjud" bo'lgan beshta asosiy reaksiyalar blokini o'ziga qamrab oladi:

1. Muvaffaqiyatga erishganlikka yo'naltirilgan, natijada sotsial e'tirof etishni asoslashga xizmat qiladigan xulqiy reaksiyalar.

2. Ijtimoiy me'yorlar, boshqa insonlarning talablariga moslashish bilan bog'liq adaptatsiyani ta'minlovchi xulqiy reaksiyalar.

3. Ayni damdagi vaziyatning ta'sirida foydalaniladigan himoyalovchi xulq-atvor reaksiyalari.

4. "Zo'riqish maydonidan chiqish", qochish, dam olishga yo'nalgan qochish texnikasini ifodalovchi xulq-atvor reaksiyalari.

5. Agressiv xulq-atvor reaksiyalari-boshqalarning tanqidi, kinoyasi, pichingi, qiziqish va manfatariga zid harakatiga nisbatan jismoniy agressiyaning namoyon bo'lishi.

6. Dj.Rotter singari A.Bandura ham shaxs muammosiga o'ziga xos yondashuvlarini taqdim eta oldi. A.Bandura bixeviorizmning SR sxemasiga o'zining to'rtta oraliq reaksiyasini kiritdi:

1. Taqlid uchun harakat namunasiga bolaning e'tibori. Aniqlik, farqlanuvchanlik, emotsional jozibadorlik, funksional ahamiyatga egalik namunaga qo'yiladigan talablardir.

2. Namuna, xulq-atvor modeli ta'siri haqidagi ma'lumotlarni saqlovchi xotira.

3. Bolaning taqlid namunasini idrok qilishi uchun sensor imkoniyatlar va harakat ko'nikmalariga ega bo'lishi.

4. Bolaning taqlid modelini bajarishi uchun xohish-istaklarini belgilovchi motivatsiya.

Bola ilk davrlaridagi uning shaxsiy muvaffaqiyatlari o'zining boshqalar kutayotgandek tutishiga tayyorligiga bog'liq. U otanasi kutayotgandek va unga qoniqish keltiradigan harakatlarni amalga oshirib boshlaydi va boshqalarnikidek harakatlanishni boshlaydi.

Bandura taqdim etgan sotsial kognitiv nazariyaga ko'ra tashqi va sotsial muhit insonning xulq-atvoriga ta'sir ko'rsatadi, u inson faoliyatining mahsuli sanaladi. Demak, inson o'zining xulq-atvori tufayli atrof-olmani o'zgartiradi, o'zining muhitiga va shaxsiy xulq-atvoriga ta'sir ko'rsatadi. Inson o'zining xulq-atvor oqibatlarini ko'ra oladi, oldindan kutilish mumkin bo'lgan xavf-xatarning odini olishga harakat qiladi va bo'lg'usi natijalarni timsolini hosil qiladi.

Yuqoridagi mulohazalardan ko'rinadiki, klassik bixeviorizm, ularning zamonaviy izdoshlari –sotsial kognitiv nazariya vakillari shaxs muammosiga nisbatan yondashulari bilan boshqa shaxs nazariyalaridan o'zlarining g'oyalaridagi metodologik masalalar va tadqiqot metodlari bilan farq qiladilar.

Nazorat savollari

1. Shaxsni o'rganishlar nazariyasi.
2. Shaxs o'rganishlar nazariyasi boshqa nazariyalardan farqi.
3. Bixeviorizmning asosiy g'oyasi.
4. Skinnerning shaxsga nisbatan yondashuvlarining o'ziga xosligi.
5. Sotsial o'rganishlar nazariyasi
6. D.J. Rotterning ta'kidlashicha, xulqiy potensial "texnik mavjud" bo'lgan beshta asosiy reaksiyalari

Test savollari

	A)	B)	C)	D)
1	A.Bandura bo'yicha oraliq reaksiyalarning birinchi: Taqiid uchun harakat namunasiga bolaning diqqati	Namuna xulq-atvor modeli ta siri haqidagi ma'lumotlarni saqlovchi xotira.	Bolaning taqiid namunasini idrok qilishi uchun sensor imkoniyatlar va harakat ko'nikmalari ga ega bo'lishi.	Bolaning taqiid modelini bajarishi uchun xohii istaklarni belgilovchi motivatsiya.
2	Xulq-atvor potentsiali: har bir inson butun hayoti davomida shakllanadigan ma'lum harakat xulq-atvor to'plamini egallaydi.	Insonning xulq-atvoriga uning kutimasi	Insonning xulq-atvoriga inson uchun ahamiyati bo'lgan mustahkamlash	Insonning xulq-atvori uning tipi
3	Uzluksiz mustahkamlani sh reaksiyalarning xulq-atvor kutiganidek amalga oshirilishi ta'minlash tartibi.	Yoqimli stimullarning susayishi. oqibatda yoqimsiz xulqatvorning yuzaga kelishi.	Xulq-atvorni takrorlash ehtimolining pasayishi va xulq-atvor ixtiyor etmaydigan stimullarning ta siri.	Sharti: stimulla rufayti namoyon bo'luvchi o'rganilmad in reaksiyal
4	Operant o'rganishlar Maqbul reaksiyalar yoki xulq-atvordagi o'zgarishlarning mustahkamlanishi va ehtimoli bo'lib tarkib topishi	Mustahkamlanish reaksiyalarning xulq-atvor kutiganidek amalga oshirilishi ta'minlash tartibi.	Yoqimli stimullarning susayishi. oqibatda yoqimsiz xulq-atvorning yuzaga kelishi.	Xulq-atvorni takrorlash ehtimolini pasayishi xulq-atvor ixtiyor etmaydigan stimullarni ta siri.

Glossariy

Shartsiz reaksiya. Shartsiz stimullar tufayli namoyon bo'luvchi o'rgatilmadigan reaksiyalar.

Безусловная реакция . Невыученная реакция, которая автоматически следует за безусловным стимулом.

Unconditional reaction (Unconditioned response). Unlearned response that is automatically followed by the unconditioned stimulus .

Jazolash. Xulq-atvorni takrorlash ehtimolining pasayishi va xulq atvor ixtiyor etmaydigan stimullarning ta'siri.

Наказание. Предъявление аверсивных стимулов, следующее за нежелательным поведением и уменьшающее вероятност повторения такого поведения.

Punishment. Presentation of aversive stimuli , following the undesirable behavior and reduces the likelihood of a recurrence of such behavior.

Salbiy jazolash. Yoqimli stimullarning susayishi, oqibatda yoqimsiz xulq-atvorning yuzaga kelishi.

Негативное наказание. Устранение приятного стимула, следующее за нежелательным поведением.

Negative punishment. Removing a pleasant stimulus following the undesirable behavior

Salbiy mustahkamlanish. Ixtiyor etilgan reaksiyalardan so'ngra yoqimsiz stimullarning bartaraf etishda mustahkamlashni yuz berishi.

Негативное подкрепление. Подкрепление, состоящее в устранении неприятного стимула после получения желательной реакции.

Negative reinforcement. Reinforcements , consisting in eliminating the unpleasant stimulus after obtaining the desired reaction .

Uzluksiz mustahkamlanish. Mustahkamlanish reaksiyalarning xulq atvor kutganidek amalga oshirilishi ta'minlash tartibi.

Непрерывное подкрепление. Режим подкрепления, при котором подкрепляется каждый случай желательной или правильной реакции.

Continuous reinforcement. reinforcement mode, in which each case is supported by the desired or correct response .

Operant o'rganishlar. Maqbul reaksiyalar yoki xulq-atvordagi o'zgarishlarning mustahkamlanishi va ehtimolli bo'lib tarkib topishini ifodalovchi o'rganishlar shakli.

Оперантное научение. Форма научения, в которой правильная реакция или изменение поведения подкрепляется и становится более вероятной; также называется инструментальным научением.

Operant learning . Form of learning in which the correct response or change in behavior is reinforced and becomes more likely ; also it called instrumental learning.

Mustaqil ta'lim topshiriqlar

Tavsiya etilgan mavzularda esse tayyorlash

1. Kelliy nazariyasida "Kognitiv maydon" tushunchasi.
2. Agressiya sotsial o'rganishlar sifatida.
3. O'zini o'zi samaradorlikka erishtirish va uning dinamikasi.
4. A. Bandura nazariyasida taqlid va indetifikatsiya.
5. Sotsial kognitiv nazariyada kutish muammosi.
6. O'rganishlar nazariyasida sotsiallashuv muammosi va uning hal etish yo'llari.

Keys topshirig'i

Kuzatish orqali o'rganishmi?

A. Banduraning mashhur tajribasida bolalarga kattalar sodir qilgan zo'rlash to'g'risidagi televizion ko'rsatuvni tamosha qildirdilar. So'ngra bolalar kuchini ko'rsatish, televizordan ko'rgani singari o'z kuchini ko'rsatish harakat qildilar. Bandura bu orqali quyidagi xulosaga keldi: Voqelikda, amaliyotda barcha o'rganilayotganlar bevosita tajribaning, o'zlashtirishning kompensatorlik asosida – boshqa insonlarning xulq-atvorini kuzatishi natijasi". So'ngra Bandura ta'lim olish ancha murakkab, keng ko'lamdagi, uning naqadar xavfli ekanligini ta'kidlagan.

VI BOB. SHAXS BORASIDA IJTIMOY KOGNITIV NAZARIYA

6.1. A.Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasining asosiy tamoyillari. O'rganish modelirovka vositasida

Ilmiy dunyoda Banduraning modellashtirish, o'z-o'zini effektivlik va o'smirlar agressiyasiga oid ishlari keng tarqalgan. U 6 tadan ortiq kitob muallifi, ijtimoiy ta'lim nazariyasining ijodkori, ko'plab faxriy mukofotlar sohibidir. 1974-yilda Bandura Amerika psixologik uyushmasi prezidenti etib saylandi, Kanada psixologik uyushmasi faxriy Prezidenti bo'ldi.

Albert Banduraning psixologiyaga qo'shgan asosiy hissasi ijtimoiy ta'lim nazariyasi, shu jumladan quyidagi asosiy fikrlarni:

Birovning xulq-atvorini kuzatish orqali o'rganish, xulq-atvor modellaridan o'rganish;

Bilvosita mustahkamlash;

O'z-o'zini nazorat qilish, o'z-o'zini mustahkamlash, o'z-o'zini jazolash;

O'z-o'zini samaradorligini;

O'rganish tezligi taqlid predmetining psixologik mavjudligiga (bu bevosita muloqot imkoniyati va taqdim etilgan xatti-harakatlarning murakkabligi) va kuzatilgan xatti-harakatni og'zaki kodlashning samaradorligiga bog'liq. Kuzatish orqali o'rganishda xatolar juda muhim, hatto halokatli oqibatlariga olib kelishi mumkin bo'lgan vaziyatlarda zarurdir. Ijtimoiy o'rganish nazariyasiga asoslanib, agressiyani yangicha talqin qilishga harakat qildi ("Agressiya: ijtimoiy o'rganish tahlili", 1973 Englewood Cliffs).

Dastlab Bandura agressiyani impulsiv, xafagarchilikka patologik reaksiyaga yaqin deb tushungan, ammo keyinchalik bunday emasligiga ishonch hosil qilgan. Bu umidsizlik sifatida tajovuz nazariyasi tajovuz oqibatlarini o'rganish uning nazariyasiga ko'ra mavjud yomon faktlarni bayon etar ekan. U kattalarning aggressiv xulq-atvorini misollardan o'rganish sharoitida bo'lgan bolalarda aggressiv xulq-atvor rivojlanadi deb topdi. Xususan, u super-tajovuzkor o'smirlarning otalari ular uchun bunday xatti-harakatlarning modeli bo'lib xizmat qilishini

aniqladi, ularni uydan tashqarida agressiyani ko'rsatishga undadi ("O'smirlar agressiyasi", N.Y., 1959 (sovm. R. H. bilan Walters)).

U og'zaki rag'batlantirish bilan ularga tajavuzkorona filmlar ko'rsatdi, yosh bolalarda o'rganish o'tkazdi, u bu holda bolalar ular ko'rgan narsani takrorlashga moyil, deb topdi (1965). Ushbu tadqiqotlarga asoslanib, g'azab, tajovuzga hissa qo'shadigan umumiy qo'zg'alishning bir ko'rinishi sifatida, bu vaziyat sharoitida g'azablangan reaksiyalarning namunalari ijtimoiy qabul qilinganida o'zini namoyon qiladi degan xulosaga keladi.

Shaxsni o'rganish an'anasi doirasida Banduraning hissasi, avvalo, u eksperimental tadqiqotlarda umumlashgan karakter xususiyatlaridan xulq-atvorning situatsion o'ziga xos shakllariga ("Xulq-atvorni o'zgartirish tamoyillari", N.Y., 1969) aylandi.

Kognitiv psixologiya butun ruhiy jarayonlarni o'z ichiga oladi, hissiyotdan tortib to anglash, nevrologiya, e'tibor, ong, xotira, konsept yaratish, fikrlash, tasavvur qilish, eslash, til, hissiyotlar va rivojlanish jarayoni hamda harakatlarning barcha mumkin bo'lgan sohalari. Fikrlash qobiliyatini mohiyatini tushunishimiz uchun olingan barcha tadqiqotlar shular jumlasidandir. Va bu mavzu insonni ko'rib chiqishni o'z ichiga oladi, yangi vazifalardan kelib chiqqan holda, shubxasiz, shaxsning intellektual mohiyatiga bo'lgan munosabatini aniqlashga yordam beradi.

Insonlar psixikasini yanada to'liq va aniq bilim va asab tizimining tuzilishi va faoliyati ko'p kashfiyotlar uchun, biz erishgan yangi mantiqiy vositalari, keng kompyuterlar joriy etish, inson psixologiyasi va madaniy amaliyotlarni o'rganishda uslubiy ko'rsatmalardan foydalanish, rivojlantirish orqali kognitiv psixologiya uchun dastlab Platon, Dessartes, Kant va Darvin tomonidan ishlab chiqilgan savollarni chuqur tushunish haqidagi fikrlari asos bo'lgan.

Tevarak-atrof muhitidagi narsa va hodisalarning ko'rinishi, eshitalishi, hid tarqatishi, tovlanishi, eng il yoki og'irligi, qattiq yoki yumshoqligi kabi hayvonlar uchun shartsiz qo'zg'atuvchi signal bo'lib xizmat qiladi, keyinchalik ular shartli refleksga aylanishi mumkin. Hayvonlar o'z xatti-harakatlarida I.P.Pavlov tartibi bilan aytganda, birinchi signal sistemasining signallari (birinchi signallarga) rioya etadilar. Binobarin, ularning psixik faoliyati

ularning psixik sistemasi bosqichida amalga oshadi va unga uzluksiz ravishda amal qiladi. Inson faoliyati va xulq-atvori uchun ham birinchi signal sistemasining signallari (yaqqol, tasavvurlar, timsollar, obyurazlar) ularni boshqarishi, yonaltirishi, harakatlantirishi muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan: yo'l qoidalari, avtomobil, elektrovoz signallari, xavf xatar belgilari shaxs uchun muhim rol o'ynaydi. Shuni unutmash kerakki, insonning xulq-atvorini signal kutuvchilar mexanik ravishda boshqarmaydi, balki boshqa qo'zg'atuvchilarning miyaga o'rnashib qolgan timsollari, ya'ni signallari boshqarib turadi. Muayyan timsolga ega bo'lgan timsollar narsa va hodisa to'g'risida signal jo'natadi, buning natijasida insonning xatti-harakatini boshqarib turadi Kognitiv boshqaruv nazariyasi – bu yo'nalishdagi ishlar XX asrning o'rtalarida ijtimoiy psixologiyada paydo bo'ldi. Ushbu tadqiqotlarda asosiy e'tiborni bilish jarayoni deb ta'rif berish mumkin, ijtimoiy xulq jarayoni o'rtasidagi munosabat umumiy liniyasi quyidagicha: dunyo individual tajribasi ijtimoiy xulq-atvorlari turli g'oyalar, e'tiqodi, umidlari, munosabat, shakllanishi natijasida, ayrim izchil talqin tashkil etiladi. Ushbu izohlarga asoslanib, kishi keyingi xatti-harakatlar tog'risida ba'zi qarorlarni qabul qiladi.

Kognitiv psixologiya insonlarning yozishmalari, bilim nazariyasining ijtimoiy idrok, o'rganish, jarayonlari va shuningdek ilmiy tadqiqotlar: ijtimoiy bilish o'rganishga, ijtimoiy psixologiya uchta asosiy domenlar ham o'rganishni o'z ichiga oladi.

Psixikani aks ettirish imkoniyatini tog'ri, oqilona talqin qilish uchun, bilish nazariyasi, bilish manbalari, shakllari, usullari, haqiqatni o'lchash mezonlari vositalari yo'llari kabilarga ilmiy yondashish lozim. Psixikani o'rganishda obyekt bilan subyektning hamkorlikdagi xatti-harakatini hisobga olish shaxsning borliq to'g'risidagi bilimlarining chinligi (haqiqatligi), in'ikosning o'xshashligi muammolar yechimini topishga puxta negiz xozirlaydi. Shaxs konstruktorlari shaxsni o'rganishi uchun muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

6.2. Shaxs konstruktorlari.

Kognitiv yo'nalish intellektual va ruhiy jarayonlarning odamlarning xatti-harakatlariga ta'sirini ko'rsatadi. Jorj Kelli

(1905-1966), bu munosabatni asoschilaridan biri hisoblanib, uning ta'kidlashicha men ishonaman, har qanday odam - tushuninish, talqin qilish, kelajak haqida o'tgan tajriba va taxminlar asosida xulosalar chiqarish qobiliyatiga ega. Jahon ularning shaxsiy tajribalarini nazorat qilmoqda.

Har bir tadqiqotchi turli xil yondashmoqda. Obyektiv haqiqat mavjud bo'lsada, odamlar uni turli yo'llar bilan tushunadilar, chunki har qanday hodisani har tomondan ko'rish mumkin. Shunga ko'ra, tajribalarning ichki dunyosini yoki amaliy hodisalarning tashqi dunyosini talqin qilishda katta imkoniyatlar mavjud.

Har qanday inson hayot haqidagi hodisalarni nazarda tutadigan va ularni boshqaradigan, kelajakni ko'zda tutadigan va kutilgan natijalar asosida reja tuzadigan haqiqat haqidagi farazlarni ilgari surish imkoniyatiga ega. Insonning hayot haqidagi qarashlari vaqtinchalik, bugungi kunda ham ertaga bo'lgani kabidir. Odamlar o'zlarining atrof-muhit haqidagi g'oyalarini faol ravishda shakllantirishga qodir.

Jorj Kelli inson o'z dunyosini konstruksiyalar deb nomlagan aniq tizimlar yoki modellar orqali idrok etishga ishonadi.

Shaxsiy tuzilish insonning o'z tajribasini tushunish, talqin qilish, tushuntirish yoki prognozlash uchun foydalaniladigan fikr yoki g'oyadir. Bu inson haqiqatning ba'zi jihatlarini o'xshashlik yoki kontrast nuqtai nazaridan tushunadigan barqaror usuldir. Bu shaxsiy tuzatishlarning va farqlarning kuzatishning kognitiv jarayonidir. Buning uchun element (hodisalar yoki obyektlar) talab qilinadi.

Ularning ikkitasi bir-biriga o'xshash, uchinchi esa ularning ikkovidan farq qilishi kerak. Shu sababli barcha shaxsiy tizimlar ikkilamchi bo'lib odamlarning farqlashi hayot tajribasini qora yoki oq, rangsiz tushuniladi.

Barcha konstruksiyalar ikki qarama-qarshi qutbga ega. "o'xshashlik ikki narsani yaqinlikni aks ettiradi va kontrast esa uchinchi elementga qarama-qarshi ekanin ko'rsatadi."

Bunday konstruksoyalarining namunalari "aqli-ahmoq", "yaxshi-yomon", "erkak-ayol", "do'st-dushman" va boshqalar bo'lishi mumkin.

Qurilish ma'lum bir qator fenomenga ishora qiladi, o'z mavjudligi doirasiga ega bo'lib, ushbu qurilma tegishli bo'lgan barcha voqealarni o'z ichiga oladi.

Jorj Kelli o'z tadqiqotlarida o'tkazuvchan va o'tkaza olmaydigan qurilma orsidagi farqni ajrata oladi.

Birinchidan, qo'llanish doirasi o'z chegarali ichida hali talqin etilmagan elementlarni nazarda tutadi, yangi hodisalarni tushuntirish uchun ochiqlik mavjuddir.

Ikkinchidan, asl nusxasini tashkil etuvchi hodisalarni qamrab oluvchi yangi tajribaning talqini uchun yopiqlik qolmoqda. Olimning taklifiga binoan konstruksiyalar quyidagicha tafsiflanadi:

Profilaktik tasnif -bir tasnifga tushgan narsa boshqasidan chiqarib tashlanadi va faol fikrlash turli talqini va boshqalarni yoki qayta ko'rib chiqish huquqqini rad etadi. Natijada o'zlari yangi nur bilan hisoblab chiqilgan samara ko'rish uchun ruxsat etilmaydi.

Konstelyatorniy tasnif- hodisa sifatida ta'sniflanib, boshqa xususiyatlari inobatga olinadi. Masalan (izohda " bir odam sotuvchi bo'lsa, u ishonchsiz ehtimol insofsiz yoki mijozlar bilan qanday shug'ullanish kerakligini bilmas") Ushbu bo'limga biz uni barcha tegishli xususiyatlar bilan ta'minlaymiz. Shug'ullanish tasnifi:

Bunda yangi tajriba, o'zgartirish, moslashuvchan va muqobil fikrlar ko'rib chiqilib, idrok va ochiq fikr faol va konselyatorniy va uyat shakllari, tuzilmalari narsalar va odamlar hodisalarini tushuntirish uchun talab qilinadi.

Shaxsiy tuzilmalar - keng ko'lamlı hodisalarni qamrab olgan keng qamrovli konstruksiyalar hisoblanadi.

Xususiy konstruksiyalar - jumladan tor doiradagi hodisalar va imkoniyatlar yig'indisidir. Insonning asosiy faoliyatini boshqaradi.

Asosiy tuzilmalar - pastki strukturani sezilarli o'zgartirmasdan o'zgarishi mumkin bo'lgan periferik konstruksiyalardir.

Bizning har birimiz haqiqatni o'z modellarimiz orqali yoki dunyodagi izchil rasmni yaratish uchun zarur deb hisoblaymiz.

Agarda ushbu model hodisalarni aniq tasavvur qilishga yordam bersa, ehtimol uni saqlash mumkin. Aksincha, agar prognoz tasdiqlanmagan bo'lsa, unda asos bo'lgan tuzilma qayta ko'rib chiqiladi odatda, xato chiqarib tashlanadi. Uning amal qilish muddati prognostik samaradorlik sifatida baholanadi, ularning darajasi o'zgarishi mumkin.

Har bir inson, u tajriba talqin qilishdan foydalanadi, bu tuzilmalar noyob tizimi(shaxs) hisoblanadi. Odamlar hodisalarni tushuntirish tarzidagi munosabati bilan bir - biridan farq qiladi. Ikki kishi xato bir- biriga o'xshash egizakmi yoki o'xshash qarashlari bo'lsa ham vaziyatni boshqacha talqin qiladilar. Har bir inson o'zining noyob shaxsiy qurilishidagidan haqiqatni tushunadi. Har birimiz o'z hayotimizni ta'sir hodisalarni oldindan ko'ra bilishi uchun, uni tushuntirishga harakat qilamiz. Shaxsiy tuzilmalar uning noyob tizimi yordamida kelajagini oldindan bilib olishni ko'rsatadi. Odamlarning dunyoqarashi va insonning xulq-atvori bu kelajakdagi voqealarni qanday tasvirlanganligi bilan belgilanadi.

Jor Kelli fikricha, bu tizim muayyan shaxsga xos bolgan va xalq uning tarkibi tizimi doirasida har xil hujjatlari mavjud, chunki aniq ixtiloflar hisoblanadi. Har kim ularni uyg'unlik va kelishmovchiliklarni kamaytirish uchun ularni ierarxik tarzda tashkil qiladi. Odamlar balki ularni qanday tashkil qilishda va bir-birlaridan ular dunyo haqidagi ularning hukmlaridan foydalanish tuzilmalar soni va turiga qarab farq qiladilar. Qurilishlar piramidada qurilgan bo'lib, ular o'rtasidagi munosabatlar yaratiladi.

Shaxsiy tuzilmalar ierarxiyasi har bir kishi uchun farq qiladi. Taslim va tizimda quyi tuzilmalardan biri albatta boshqa tizimda bir xil o'rinni egallamaydi. Bu odam sizning shaxsiy tajribangizni yaxshi faxmlaydi qanday biladi degan savolga - Jorj Kelli "Agar biz ular shaxsini qanday tashkil etilganligini bilsak, tog'ri indentifikatorni bilamiz. Va uning harakati ya'ni ustidan qanday hukm qilishimizni bilishimiz mumkin", - deb taklif qiladi.

Kishilik va jahon tajribalarini talqin va kelajak voqealarini oldindan bilish uchun ishlatiladi, ko'proq yoki kamroq muhim tuzilmalar yoki uyuushgan tizim sifatida tushuniladi. Har bir inson

fikrlash modellari bir qator tadbir prognoz uchun ustunga foydalanish qurish va har kuni tanlanganlariga ega. Agar tanlov qilish kerak bo'lsa, afzallik ko'proq yoki kengaytirish insonning dunyoni tushunish yoki tuzilishi konstantalarini belgilaydi deb beriladi. Bu yo'nalish yoki aniqlik kengaytirish bo'yicha ishlab chiqilgan.

Ta'rifi eng muqobil birini tanlashni o'z ichiga oladi. Oldin tajriba ishonish ma'lum bir tarzda ko'rib foydalanishi o'z ichiga oladi. Kengayishdan insonga oldindan noma'lum bo'lgan voqea pragnoz uchun uni yordamida qurish jarayonida turlarini oshiradi voqealarni tushunishni kengaytiradi bunday muqobilini tanlash muhim ahamiyatga ega.

Izchil bir necha mumkin bo'lgan konstruksiyalarni hisobga olib, ijro etuvchi yani vaziyatni sharxlash uchun imkon beradi, ulardan biri tanlaydi va tanlov orientatsiyasi bo'ladi. Yangi yoki noaniq vaziyatda shaxs harakatlari bir qatorda amalga oshiriladi. Bu tufayli muqobil qurish kengaytirish yoki tizimini belgilash ehtimolini va inson xatti-harakatlari belgilab beradi, bu modeli natijasida tanlangan material baholash hisoblanadi.

Demak, inson o'z konstruksiyasini o'zgartirsa, uning xatti-harakati hayoti boshqacha bo'ladi. Voqealar tartibini tog'ri prognoz qilishi mumkin bo'lmasa tizim o'zgaradi. Shaxsiy tuzilmalar tizimi doimiy o'zgaruvchan dunyo haqidagi tajribalar to'plamidir, ular doimo tajriba bilan sinovdan o'tmoqda. Foydali bo'lganlari saqlanadi va qolganlari ko'rib chiqiladi yoki olib tashlanadi. Qabul qiluvchilarning qanchalar o'tkir (ochiq) subyektlar bo'lganligi ular bilan bog'liq bo'lgan tuzilmalar ichida o'zgarish ehtimoli kattaroqdir. Mantiqan boshqalar bilan bo'lgan munosabatdagi yangiliklar bizning konstruksiyamizni o'zgartiradi.

Agar kishi dunyodagi umumiy qarashlarga ega bo'lsalar shaxsiy tajribani talqin qilishda o'xshash bo'lsa, unda ular xuddi shunga o'xshash tarzda harakat qilishadi. Odamlar bir-biriga o'xshash bo'lib, ular xuddi shu hodisalarni boshdan kechirganlari uchun emas, Balki xatti-harakatlari o'xshash bo'lgani uchundir.

Buning sababi, ular uchun sodir bo'lgan hodisalar taxminan bir xil psixologik ahamiyatga ega. Xuddi shu madaniyat vakillari

ham xatti-harakatlarga o'xshashdir. Madaniy tafovutlar odamlarning murojat qilgan bu fikrlash modellarining tafovutlaridan kelib chiqadi. Ijtimoiy munosabatlar, birinchi navbatda bir kishinig boshqaning qanday qilib haqiqatni amalga oshirayotganini tushunishga urinishlaridan iborat. Biror kishi bilan samarali muloqot qilish uchun, boshqa shaxslarning tuzilish tizimining kamida bir qismini talqin qilishi kerak. Hozirgi va kelgusidgi xulq-atvorni yaxshiroq tushunish va oldindan aniqlash uchun o'zimizni boshqa joyga qo'yishimiz kerak. Tegishli munosabatlar hayotning o'zaro g'oyalarini tushunishni nazarda tutadi. Odamlar dunyoni xuddi shu tarzda konstruksiyalar tizimini qo'llagan darajada sharhlaydilar. Va kimnidur vazminli ijtimoy aloqasini bu insonning dunyon qanday qabul qilish kerakligini anglashini tilab qiladi. Dunyoning xuddi shunday tarzda qabul qilishni dunyoni turli yo'llar bilan ko'rganligiga qaraganda, bir-biriga ko'proq e'tibor qaratadi va oxir-oqibat do'st bo'lib qoladi.

Jorj Kelli konsepsiyasini qo'llagan holda hissiy holatlarni tushuntirib berdi. U tabiiy tuzilmalar davrida bo'lgan voqealar bashorat uchun munosib emas, deb xabardor bo'lsa misol, tashvish, noaniqlik, ilojsizlik holatldari bir shaxsda namoyon bo'lyabti deb hisoblasak. Agar asosiy rolni (bu profesional rol, ota-ona roli, yaqin do'sti) o'z ichiga oladi va ularning noto'g'ri ijro qaytarib berish tizimiga kirishi mumkin. Uning xatti-harakati o'zini o'zi qabul qilganiga zid ekanini tushunib, insonda sharmandalik hissi paydo bo'ladi. Taxdidning hissiy holati, insonning o'z fikrlash modellarini yaqinda "silkitib qo'yishi" tufayli sezilarli darajada o'zgarishi mumkinligini anglab yetgandan keyin paydo bo'ladi. Bir inson uning umidlari boshqalari haqida aniq va o'z xato tushunchalar qondirish uchun muomala boshqalarni majbur harakat, qayta ko'rib chiqish kerak deb tan emas, boshqa sodir adovatga qasos qiziqish nisbatan muomala qilishda ko'rinadi. Sizning tuzilmalaringiz, qiyin qo'rqinchli, ba'zan xatto imkonsiz o'zgartirish va shuning uchun inson o'z va konstruksiyalarini mos uchun dunyoni boshqa odamlarini o'zgartirish uchun harakat qilmoqda.

Ruhiy buzuvliklar bu holatda takrorlanadigan shaxsiy tuzilishdir. Bunday holda konstruksiyalar tizimi, hodisalarni

bashorat qila olmaydigan, dunyo bilim va uning mahoratiga ega bo'lmagan kishining maqsadlariga erishish uchun yaroqsizdir. Jorj Kelli depressiya kimning sezuvchanlik maydoni bir minimumga, tizim konstruksiyalari tushgan bo'lsa ham eng kichik qarorlar qabul qilishda qiyinchilik biror birida paydo bo'ladi,- deb taklif qiladi.

Jorj Kelli psixoterapevt vazifasida odamlar gipotezalarini tekshirish, yaratish yoki yanada samarali prognostik tizimni qayta tashkil qilish imkonini beradigan uning bashoratli samaradorligini oshirish rivojlantirish va yangi gipoteza, yangi dalillar tashkil qilishni tushuntirdi. Sinovdagi mijozga yordam berish bu tizimni o'zgarishiga yordam beradi.

So'ngra tushunish bir xil tarzda talqin qilinadi va vaziyatlar yechimini topib u ko'proq samaradorligini ko'rsatadi.

Psixolog bir nechta bosqichlardan iborat sobit rollardagi turli xil davolash uslublaridan ishlatgan: mijoz tizimlar o'zlarin va boshqa odamlar bilan munosabatini talqin qilishdan foydalanadi deb, uning xarakterini tasvirlab uchinchi shaxsga samo xarakteristika yozadi.

Terapevt bir model mijoz uchun foydali bir tizim barpo etadi va uni bayoni "Odamning sobit roli" deb nomlanadi.

O'ylaymizki, mijozda uning shaxsini yangi qirralarini kashf etish mumkin. Uning tuzilmalarini o'zgarishlar qilish uchun o'z haqiqiy xatti-harakatlarini o'zgartirish kerak. Shunday qilib, bu bir "doimiy ishtirok" talab qilgani kabi muomala qilishga harakatga yondashadi, bu esa hayotida bu rolni o'ynashi uchun bir oz vaqt talab qilinadi,- deb ta'kidlaydi.

Nazorat savollari

1. G.Ayzenkning shaxs tiplari nazariyasi.
2. Shaxsning asosiy tiplari
3. Xususiyat va tiplarning neyrofiziologik asoslari
4. Shaxs xususiyatlarini o'lchash
5. Introvert va ekstravertlar o'rtasidagi farqlar

Test savollari

1. G.Ayzenkning shaxs sxemasi ikki o'lovchi bo'lib, birinchisi – barqarorlik/beqarorlik, ikkinchisi esa

a) qo'zg'aluvchanlik/muvozanatlashganlik;

b) ekstraversiya/introversiya;*

v) ekstrapunitivlik/intropunitivlik;

g) psixotizm/depressiya.

2. Kim ishlab chiqqan shaxs strukturasi ko'ra neyrotizm shaxs xususiyati hisoblanadi?

a) K. Xorni;

b) Z. Freyd;

v) G. Ayzenk;*

g) E. Bern.

3. Shaxsning «jestkiy» strukturali modellari ichida eng mashhuri kim tomonidan ishlab chiqilgan?

a) A. Maslou;

b) G. Ollport;

v) G. Ayzenk;*

g) K. Rodjers.

4. G.Ayzenk konsepsiyasiga ko'ra, emotsional beqaror introvert – bu a) xolerik;

b) melankolik;*

v) sangvinik;

g) flegmatik.

Glossariy

Диатезисно-стрессовая модел (Diathesis-stress model). Разработанная Айзенком модел возникновения психических заболеваний, согласно которой некоторые люди более уязвимы для болезни, поскольку у них есть какая-либо генетическая или приобретенная слабость, делающая их более предрасположенными к психическому заболеванию. Предрасположение (диатезис) вместе со стрессовой ситуацией порождают психотические проявления.

Diathesis-stress model. Designed Eysenck model occurrence of mental illness, according to which some people are more vulnerable to the disease because they have any genetic or acquired weakness, making them more prone to mental illness. Predisposition (diathesis) together with a stressful situation produce psychotic symptoms.

Introvert. Ye-tipining qutblaridan biri bo'lib, og'ir-bosqlikka intilish va o'z-o'zini tahlil qila olishga moyillik bilan harakterlanadi. Ekstraversiyaga qarama-qarshi hisoblanadi.

Интроверсия (Интроверсион). Один из полюсов *типа* Э, хар актеризующийся тенденцией к сдержанности и склонностью к самоанализу. Противоположностекстраверсии.

Интроверсион (Интроверсион). One of the poles of the type E -type, characterized by a tendency to show restraint and a tendency to introspection.

Neurotizm. N-tipi qutblaridan biri bo'lib, xavotirga tushish, depressiya hamda kayfiyatning tez-tez o'zgarib turishiga moyillik bilan harakterlanadi. Barqarorlikning aksi.

Нейротизм (Neurotizm). Один из полюсов *типа* Н, хар актеризующийся тенденцией к тревоге, депрессии, частой смене настроений. Противоположност стабильности.

Neuroticism (Neuroticism). One of the poles of the type N, characterized by a tendency to anxiety, depression, frequent mood swings. The opposite of stability.

Odatiy harakat yoki fikrlar. Ma'lum bir sharoitlarda takrorlanadigan reaksiyalar. Ayzenk ierarxik modelining ikkinchi bosqichi.

Привычные действия или мысли (Habitual actions or thoughts). Реакции, которые при определенных условиях повторяются. Второй уровень иерархической модели Айзенка.

Habitual actions or thoughts. The reactions are repeated under certain conditions. The second level of the hierarchical model Eysenck.

Psixotizm. R-tipi qutblaridan biri bo'lib, yolg'izlikka intilish va empatiyaning bo'lmasligi bilan harakterlanadi. Superegoning teskarisi.

Психотизм (Psychoticism). Один из полюсов *tuna* П, ҳарактеризующийся тенденцией к уединению и отсутствием эмпатии. Противоположностью *суперего*.

Psychoticism. One of the P-type poles, characterized by a tendency to solitude and lack of empathy. The opposite of the *superego*.

Mustaqil ta'lim topshiriqlar

Berilgan mavzular yuzasidan ma'ruza, referat va taqdimotlar tayyorlash

1. Faoliyat mazmuni o'zgarishining mexanizmlari
2. Shaxsning emotsional beqarorligi mexanizmlari
3. Turli xil kasalliklarda shaxs xaddi-harakatlari boshqaruvining buzilishi
4. Narsissik shaxs va uning X.Koxut va O.Kernberg ishlarida tadqiq etilishi
5. Kurt Levin maktabidagi eksperimental tadqiqotlar normativlari
6. Obsessiv-kompulsiv shaxs va uning atrof-muhitga bo'lgan munosabat xususiyatlari

Keys topshirig'i

Quyidagi modelga ko'ra shaxsning muammosini har xil darajada yoritishning predmetli samaradorligini ko'rib chiqing:

- 1) shaxs — uni bayon etuvchi xatlar majmui;
- 2) shaxs – uni ko'p bajarilmagan buyuk ishlari;
- 3) shaxs – keyib tashlangan boshmoqlar miqdori;
- 4) shaxs –uning bosib o'tgan yo'llar miqdori;
- 5) shaxs — uni o'rab turgan yaqinlar (menga do'sting kimligini aytsang...);
- 6) shaxs — atrof voqelikni anglashi tug'ilganidan genetik stereotip tarzda berilgan.

VII BOB. KOGNITIV SHAXS NAZARIYASI

7.1. Kogitiv psixologiyada shaxs muammosi

Psixologiyada kognitiv yondashuvga amal qiladigan psixologlar; "Insonning tashqi dunyoda ichki omillarga yoki voqealarga ko'r-ko'rona va mexanik ta'sir ko'rsatadigan mashinasidir",- deb aytadi. Aksincha, inson aqli ko'proq ishlatiladi haqiqat haqidagi ma'lumotlarni tahlil qilish, taqqoslash, qaror qabul qilish oldida paydo bo'lgan muammolarni har daqiqada hal qiladi. Bir kishi haqiqiy dunyoni qanday idrok qilishi haqida fikrlar bildiriladi.

Shvetsariya psixologi Jan Piaje (1896- 1980) bolalar fikrlash modellarini o'rganib ularning aqliy rivojlanishi keyingi bosqichlarida bosqichma-bosqich jarayoni natijasidir degan xulosaga keladi. Bolaning aql rivojlanishida bola bilishga, tushunishga intiladi va ular o'rtasidagi muvozanatni doimiy izlash natijasi hisoblanadi.

Bu bolalarning barchasi bir xil ketma-ket rivojlanish bosqichida turibdi. Psixologiyadagi bilimning yondashuvi insonni tushunishdan "tushunish, tahlil qilish", ya'ni inson tushunadigan, baholanadigan, ishlatiladigan axborot dunyosida bo'lganligidan kelib chiqadi.

Inson harakatining uchta tarkibiy qismini o'z ichiga oladi:

1) harakatning o'zi

2) fikr

3) muayyan harakatni amalga oshirishda yuz bergan tuyg'ular.

Tashqi tomondan, o'xshash harakatlar turli xil bo'lishi mumkin lekin fikrlar va hissiyotlar boshqacha tarzda bo'ladi. Vaziyatlarning subyektiv sharhlanishi ushbu vaziyatlarning obyektiv ahamiyatiga qaraganda qaror qabul qilishning yanada aniq omilidir. Turli xil odamlar turli xil vaziyatlarni ko'rib, ularning faoliyat yuritadigan holatini izohlaydilar, shuning uchun ham shunga ko'ra, ular boshqacha tarzda javob berishlari mumkin. Reaksiyadan so'ng, odam turli daraja, ularning xatti-harakati subyektiv tahlil beradi, bu asosida uning muvaffaqiyat darajasi zarur tuzatishlar amalga oshiradi yoki kelajak uchun har

qanday xulosa qilish mumkin. Psixolog Ellisning fikriga ko'ra, odamning noto'g'ri xatti-harakatlari, avvalo "faollashadigan vaziyat" tomonidan yaratilgan noto'g'ri fikrlarga asoslanadi. Bunday holda, shaxs bilan o'zi topadigan vaziyatni va undan olingan xulosalarni tahlil qilish kerak. terapevtning vazifalari mijozning fikrlash jarayonlarini o'rganish va uning ongida, fikrlarida mavjud bo'lgan asossiz paytlarni o'z ichiga oladi. Voqealarning yanada obyektiv qabul qilinishini rivojlantirish yangi samarali yechimlarni qidirishga olib keladi. Shunday qilib, Eliss xulq asta-sekin yangi yanada samarali shakllari keladi deb hisoblaydi. Fikrlarni o'zgartirish hatti- harakatlarni o'zgarishlariga olib keladi.

Amerikalik psixologiya mutaxassisi Aron Besk, "odamlar qanday fikrda ekanliklarini o'zlarining his-tuyg'ularini va qanday qilib harakat qilishlarini belgilaydilar". Patologik hissiy hususiyatlar va noo'rin xatti-harakatlar "noadaptiv bilish jarayonlarini" natijasidir, shuning uchun bilishga davolash maqsadi bilan emas "o'rtoqlarimning e'tiqod va axborot qayta ishlash noto'g'ri usullarini o'zgartirish." orqali erishilishi mumkin.

Psixologiyada kognitiv bilim yondashuv inson xatti-harakatlari haqida intellektual yoki ruhiy jarayonlarning ta'siriga bog'liqligini aytadi. Jorj Kelli (1905-1966) bu munosabatni asoschidaridan biri, men har kanday shaxs, tushunish talqin qilish , oldindan va dunyoni o'z shaxsiy tajribalarini nazorat qila olish hususiyatiga ega. Har bir tadqiqotchi o'z fikrini bildiradi. Uning o'tgan tajribasiga va kelajak haqidagi taxminlarga asoslanib xulosa chiqarish mumkin. Va u erda ob'ektiv haqiqat, lekin har qanday voqea dunyoda tajribalar haqida qo'llari turli tomondan ko'rish mumkin va odamlar his-tuyg'ularini yoki tashqi ichki dunyo talqin variantlari katta qator berilgan, chunki turli odamlar, boshqacha uni tushunishada. Oldingi u hayot hodisalarni oldindan va nazorat qilishga harakat qiladi bo'lgan voqelikning gipotezani qo'yadi har bir kishi, kelajakni va kutilayotgan natijalar asosida rejalar qilishimkoniyatiga ega bo'ladi.

Har birimiz o'z modellari orqali haqiqatni idrok yoki dunyoning izchil rasm yaratish uchun zarurat yaratamiz. Agar konstruksiya hodisalarini aniq tasavvur qilishga yordam bersa,

ehtimol uni saqlashi mumkin. Ma'lumoti tasdiqlangan bo'lsa aksincha, kayta ko'rib predmeti bo'lishi mumkin, u qilingan asos bo'lgan, yaratmoq yoki hagto chiqarilishi mumkin. Qurish amal qilish, uning bashoratli samaradorligini jihatidan tekshiriladi, darajasi farq qilishi mumkin. Har bir inson o'ziga xos konstruktiv tizimga ega, u hayot tajribalarini talqin qilish uchun foydalanadi.

Odamlar hodisalarni sharhlashda bir-biridan farq qiladi. Ikki kishi, ular bir-biriga o'xshash egizaklar bo'lishlari va o'xshash qarashlarga ega bo'lishlari, hodisaga aylanishlari va uni turli usullar bilan sharhlaydilar. Har bir inson o'zining haqiqiy shaxsiy tuzilishidagi "qo'ng'iroq" dan haqiqatni tushunadi. Odamlar orasidagi farq ular voqealarni turli jihatdan sharhlaydilar. Man o'z hayotini ta'sir hodisalarni oldindan ko'ra bilish uchun haqiqatni tushuntirishga harakat, d harakat qilinadi. Shaxsiy tuzilmalar uning noyob tizimi yordamida kelajagini oldindan bilib beradi. Odamlarning bugungi qarashlari shunday izohlanadi. Insonlarning hulq-atvori kelajakdagi voqealarni qanday bashorat qilish bilan belgilanadi. .. Bu odam sizning shaxsiy tajribangizni fahmlaydi qanday bilishi mumkin degan ma'noni anglatadi. Jorj Kelli biz odamlar o'z konstruktiviyalarni tashkil qanday bilsangiz, biz to'g'ri identifikatorini bilishimiz kerak. Uning xatti- harakatlarini ya'ni hukm bulishi mumkin ekanini ta'kidlaydi. Kishilik odamlar jahon tajribalarini talqin va kelajak voqealarni oldindan bilishga foydalanish ko'proq yoki kamroq muhim tuzilmalar uyushgan tizim sifatida tushuniladi.

Ijtimoiy munosabatlar birinchi navbatda bir odamning boshqa shaxsning haqiqatni qanday amalga oshirayotganini tushunishga urinishlaridan iborat. Samarali ta'sir o'tkazish uchun kishi bilan, bir kishi tushunish va uning ustiga-ustak va keyingi xatti-harakatlarini bashorat qilish, birovning tizimi, uni bir kishi o'rniga boshqa o'zini qo'ygan deb zarur qurib har qanday qismini talqin qilish kerak.

Maqsad insoniy xatti-harakatlarda mantiqiy va mantiqsiz munosabatlarni tushuntirishdir. Kognitiv moslashuvning barcha nazariyalarining asosiy g'oyasi shundaki, insonning bilim tuzilishi muvozanatsiz va g'ayrioddiy bo'lishi mumkin emas. Bu shakllangan bo'lsa (masalan, shu mavzuda ma'lumot qarama-

qarshi natijasida), keyin zudlik bilan bir qiziqish, bu vaziyatni o'zgartirish uchun, bilim va tizimi, ichki mustahkamlik o'rnatish uchun kerak bo'ladi. Ushbu fikr F. Haider, T. Nevson, S. Osgod, P. Tannenbaum, L. Festinger kabi olimlar tomonidan ishlab chiqilgan.

F. Haiderning strukturaviy muvozanat nazariyasi yozishmalar fikri va kommertiya atributigacha bo'lgan g'oyaga asoslanadi. (Lotin SAUSA dan. - Sabab va attribuo - qonuniy qo'shishingiz) - nedensel Attribution sabablari va boshqa odamlar sabablari orasi idrok subyekt talqin qilinadi. Tuzilmaviy balansi nazariyasi boshqa shaxsning vaziyat va munosabatlar, ikki qator qurish, inson aqliy idrok tarkibida balansi davlat hisoblanadi: inson va aloqa ikki hamkorlar umumiy ob'ekt uchun ko'rsatiladi.

Kommunikativ nazariyasi T. Nesomning asosiy g'oyasi, boshqa shaxsga kishining munosabat va ularning obyekt uchun jami uning nisbatan orasidagi nifoq tufayli noqulayliklarini bartaraf qilish yo'li muloqotni rivojlantirish hisoblanadi va bajaradi. Kommunikatsiya (lotin kommunikatsiyalaridan - umumiy, aloqadaman, muloqot qilish) - ijtimoiy o'zaro ta'sirning semantik jihati ko'rsatadi. Muloqotning asosiy vazifalaridan biri sheriklarning har birining individualligini saqlab qolishda ijtimoiy jamiyatga erishishdir. Muloqot davomida boshqa shaxsga yoki obyektga nisbatan munosabatni o'zgartirish mumkin. Shunday qilib, yozishmalar qayta tiklanadi.

Charlz Larosgod, P. Tannenbaum - muvofiqlik (taaluqli) nazariyasi mualliflari hisoblanadi. U iymon deb bir vaqtning o'zida boshqa bir shaxs sifatida o'z munosabatini o'zgartirish kerak subyektning inson aqliy tuzilishi rioya etilishini erishish, ular ham taqdir obyektga ega bo'ladi.

L. Festiger kognitiv dissonans nazariyasi yaratilishiga tegishli. E'tirof etish - insonning bir xil obyekt haqida bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan turli axborot, fikr yoki bilimga ega bo'lgan vaziyatda yuzaga kelgan salbiy holatdir. Dars holatining holati bir kishining qutulmoqchi bo'lgan noqulaylik sifatida sub'ektiv ravishda boshdan kechiriladi. Buning uchun ikkita yo'l bor: ob'ekt haqida fikringizni o'zgartiring yoki qarama- karshilikni bartaraf etadigan va oldingi qarashlarga muvofiq keladigan yangi ma'lumotlar olinadi.

Aqliy rivojlanishi - bunday idrok, xotira, tushunchasi shakllantirish, muammoni hal qilish, tasavvur va mantiq kabi ruhiy jarayonlar, barcha turdagi ishlab chiqish. Aqliy rivojlanish nazariyasi Shveysariya faylasufi va ruhshunosi Jan Piaje tomonidan ishlab chiqilgan. Uning epistemologik nazariyasi rivojlanish psixologiya sohasida asosiy tushunchalar ko'plab taqdim etiladi. Jan Piaje fikriga ko'ra, ko'proq aniq bizga atrofida dunyoni aks ettiradi va tashqi dunyo bilan o'zaro ko'rinishini tasvir tushunchaga mantiqiy operatsiyalarni bajarish qobiliyatidir.

Aqliy rivojlanish nazariyasida sxemalarini ko'rinishi va qurilishida kognitiv bilimlarni muhim hisoblaydi. U "rivojlanish bosqichida" bolalar miya ma'lumotlarni taqdim etilganda yangi yo'llarini olish vaqtida dunyo orqali sxemalarda idrok qilinadi. Tajriba orqali bilimlar bosqichma-bosqich rivojlanib boradi. Biz muhitda o'z harakatlari orqali o'z bilimlarini loyihalashtirishlarini guvohi bolganmiz.

Jan Piaje razvedka inson ongining nazariyasiga muvofiq u o'z taraqqiyotida bir necha asosiy bosqichlarni bosib o'tadi.

Tug'lgandan boshlab 2 yoshgacha bo'lgan davrda sensormotor harakatlar davri; 2 yoshdan 11 yoshgacha bo'lgan davrda - subperiod davr ya'ni (2-7 yilgacha);

proporsional vakolatxonalarini belgilash, ta'lim va maxsus operatsiyalarni tashkil etish muddati va subperiod maxsus operatsiyalar (7-11 yoshgacha); ni boshidan o'tkazadi.

2 yoshdan -15 yoshgacha rasmiy operatsiyalar davri hisoblanib shu tarzda davom etadi.

Sensormotor aql davrida tug'ma asta-sekin tashqi dunyo bilan sezuvchanlik rivojlanayotganligini ko'ramiz, bu davr ikki yil davom etadi. Bu rivojlanish bevosita atrof-muhitga hurmat bilan sensormotor harakatlarni tashkil qilish bilan bog'liq. Tabiiy reflekslarni cheklashlar yuzaga keladi. Bu bosqichda bir narsani to'g'ridan-to'g'ri , balki ichki vakili belgilar bilan harakatlar belgilaydi.

Sensor-qidiruv razvedka muddati olti bosqichga bo'linadi.

Birinchi bosqich (0-1 oy) o'zgartirish bosqichi:

Bu yoshda bolaning imkoniyatlari kontenital reflekslar bilan cheklangan bo'ladi.

Ikkinchi bosqich (1-4 oy) edi:

Tajriba ta'sirida reflekslar o'z-o'zidan aylana boshlaydi va o'zaro muvofiqlashadi. Birinchi oddiy qobiliyatlar (asosiy dumaloq reaksiyalar) paydo bo'ladi. "Agar bola doimo ular bilan tasodifan tekkan natijasida endi uning barmog'ini so'rib, lekin, chunki qo'l va og'iz muvofiqlashtirish holatlari kuzatiladi.

Uchinchi bosqich (4-8 oy) tartibga solish bosqichi:

Bolaning harakatlari obyektlar va tashqi mustaqil, uning mavjud hodisalar haqida ko'proq aniq diqqat markazida bo'lib, takrorlash sobit harakati orqali dastlab tasodifiy, atrof-muhit, qiziqarli bola (dumaloq o'rta reaksiya) o'zgarishlarga olib keladi. "Odatda yumaloq obyektlar yoki sahnada uch bolaning rol o'ynashi uning o'rta reaksiya kontur faqat normal harakatlarni beradi, lekin ular aslida amalda yo'q, deb cheklangan bo'ladi. Faollashtirishda deb aslida aks tanish ob'ektlar "motor ", paydo bo'ladi.

To'rtinchi bosqich (8-12 oy) tartibga solish bosqichi hisoblanadi. Har bir harakat (masalan, to'siqlarni olib tashlash), boshqa amalga oshirish imkonini beradi Vositasi bo'lgan yangi shakllantirish, ularni birlashtirish, o'rta reaksiyalarni muvofiqlashtirish qobiliyati bor harakat ko'rinishi qasddan harakat bo'lishi, degan ma'noni anglatadi.

Beshinchi bosqich (12-18 oy) maqsadga erishish bosqichi.

Bola maqsadlarga erishish vositasi sifatida uning mashhur hujjatlarini ega, balki unga chora allaqachon ma'lum turli va farqli natija bildirgan yangisini topish emas, balki faqat Piaje buni "faol tajriba orqali maqsadga erishish uchun yangi vositalarni kashf etish" deb ataydi. Bu ma'lum bola-harakat vositalari va harakat maqsadlarga yangi muvofiqlik, balki yangi harakatlar paydo bo'ladi.

Oltinchi bosqich (18 oydan keyin) tartibga solish bosqichi Ichki tajriba - avvalgi bosqichida farqli o'laroq, bola allaqachon tajriba yangi harakat emas, balki tomonidan vositalarni kashf etadi lekin ichki ruhiy koordinatsiyadan emas. Sensormotor funksiyalari ichki bir o'tish bor, bu ramziy deb emas, balki tashqi ob'ektlar bilan, goyalar bilan harakat qilish hisoblanadi. Ramziy vazifasi - "unga ikkinchi yoki nuqtasini eslash sobiq foydalanish

uchun mo'ljallangan ta'riflarni va shuning ehtimoli ajrata olish qobiliyati".

Bir chaqaloq kabi u bo'lsa-da, bir bola uni ergashadigan hodisalar bir belgisi sifatida sensorial sezmagani bo'lishi mumkin lekin ichki darajasi belgisida o'ynash imkoniyatiga ega emas, bu ma'lum bir voqea bir qismi emas muhim voqea idrok qilinmaydi. Majoziy bu bosqichda, presonsepts deb nomlangan tushunchalar ular narsalarning individual obyektlar yoki sinflar uchun tegishli va transduktivni aql orqali bir-biri bilan muloqot qiladilar.

Bolaning egosentrizm hususiyatlaridan biri sifatida bir qismi, o'z nuqtai nazarini ko'rish uchun ishonchsizlik ifodalangan. Bolaning o'z fikrlari haqida o'ylashi uning fikrlash ob'ektini fikr jarayonini qilishga qodir emas. U o'zining bunday mulohazasini oqlash uchun yoki ularni qarama- qarashi qilmaydi.

Bu yoshdagi bolalar uchun (fokus) alohida boshqacha tarzda tushunadilar. Bu yerda fokusning eng mashhur xususiyatlarini va mensimaslik holatlarini ko'rishimiz mumkin.

Hatto proporsional rivojlanish bosqichida bola fikr bilan ma'lum harakatlarni amalga oshirish qobiliyatini qo'lga kiritadi. Lekin faqat muayyan operatsiyalar paytida, bu harakatlar (assotsiativ boylamdan farqli o'laroq) kompleks harakatlar tizimini shakllantirish, birlashishga bir-biri bilan muvofiqlashtirishini ko'ramiz. Bunday xatti-harakatlar muvofiqlashtirish operatsiyasi deyiladi. Har qanday operatsiya a'zosi bu vaziyat operatsiyalarini (yoki mumkin bo'lgan) ajralmas tizimi, (doimiy yangilanish) tomonidan amalga oshiriladi.

Bola firqalar deb nomlangan maxsus bilim, tuzilmalarida ko'rinadi. Guruhlarga - shakl rolling balansi operatsiyalar, "Birjalar va o'zgarishlar juda bir-biriga tovon baravarlashtirmoq" guruh tasniflash va sinflar ierarxik shu jumladan, - oddiy guruhlardan biri bo'ladi. Bu va boshqa guruhlar bolani shu tufayli ilgari u cheklangan terish va birlashmalarini tuzish edi, holbuki, sinflar bilan operatsiyalarni amalga oshirish va ierarxik ularni birlashtirgan sinflar o'rtasidagi mantiqiy aloqalarni o'rnatish qobiliyatini qo'lga kiritadi.

Ushbu bosqichning cheklashlar operatsiyalar faqat aniq obyektlar balki so'zlar bilan amalga oshirilishi mumkin, deb

hisoblanadi. Bu obyektlar real yoki tasavvurdagi manipulyatsiyasi haqida faqat hosil emas, balki, siz, obyektlar o'zlari, ularning darslari va munosabatlari to'g'risidagi mantiqiy operatsiyalar tizimlari shakllanishini kuzatishingiz mumkin. Operatsion mantiqiy sodir bo'lish tashqi harakatlardan tuzilgan, lekin shunga o'xshash tarzda og'zaki mulohazalar tarkibiga ular hal ham qila olmaydi.

Rasmiy operatsiyalar sahnada asosiy qobiliyati, farazi bilan shug'ullanish va iloji bo'lishi mumkin bir maxsus hollarda tashqi haqiqatni anglamoq uchun kerak. Haqiqat va farzandning o'z e'tiqodlari endi fikrlash jarayonini aniqlay olmaydi. Bola endi unga berilgan bevosita jihatidan emas, balki faqat vazifasini qarab, ammo avvalo iborat bo'lishi mumkinligi to'grisida barcha mumkin bo'lgan yo'llari, unda bu elementlar bilan bevosita, shu jumladan mumkin so'raydi.

Fikrlash gipotetik-deduktiv bo'lib qoladi. Bola endi ishlarning haqiqiy ahvoli mos keladigan birini tanlash uchun sinov bo'ladigan, (turli imkoniyatlari tabiatan tushuntirishlar) gipoteza deb e'tirof etish mumkin.

Bola fikrlash qobiliyatini qo'lga kiritadi va takliflar rasmiy munosabatlarni (kiritish, bog'lovchi, ajratish va b.) yaratgan belgilangan qoidalarni o'rganadi. Har bir qadamdagi maxsus operatsiyalarda bunday munosabatlar faqat ma'lum bir operatsiyani ifodalaydi bitta jumla, masalan individual obyektlar yoki hodisalar o'rtasidagi doirasini tashkil qilinishi mumkin. Endi mantiqiy munosabatlar jumalar o'rtasida, ya'ni ma'lum operatsiyalar natijalari o'rtasida o'rnatiladi. J. Piaje maxsus operatsiyalar ikkinchi bosqichida, bu operatsiyalarni yoki rasmiy operatsiyalarni chaqiradi deb aytadi.

Bu bosqichda bola ham muntazam muammoni hal qilish uchun zarur bo'lgan barcha o'zgaruvchilar aniqlash va tizimli bu o'zgaruvchilar barcha mumkin bo'lgan kombinatsiyalar orqali borish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Klassik tajriba bir bola rasmiy operatsiyalarni paydo qilish qobiliyatini ko'rsatadi. Bolaga suyuq bir shisha bering va boshqa noma'lum suyuqlik bilan shisha ichida, bu suyuqlik bir necha tomchi kiritilgan u sariq rangga bo'yalgan sabab bo'ladi qanday

ko'rsatadi. Shundan so'ng, bola turli lekin rangsiz va ko'rinmaydigan hidi suyuqliklar bilan to'rt idishlarni qabul va u uning xohishiga ko'ra, to'rt idishlarni foydalanib, sariq rang o'ynash talab etiladi. Bu natija suyuqliklar 1 va 3-gachasi shisha idishlardagi birlashtirilishi bilan erishiladi. To'rtinchisidan boshqa barcha suyuqlik keyin navbat mashaqqatli birinchisi va suyuqliklar, keyin barcha mumkin bo'lgan bog'langan birikmasi bo'lishi mumkin bu qarorga keladi. Tajriba ko'rsatadiki faqat rasmiy operatsiyalar bosqichida bo'lgan bola uchun mavjud bunday qo'pol kuch muntazam ikkilik birikmasi hisoblanadi. Yosh bolalar barcha mumkin bo'lgan birikmalar mukammal emas, suyuqlik bir necha birikmalar bilan cheklangan. Yana so'nggi tadqiqotlar natijalarini to'ldiruvchi va ko'rsatilgan rasmiy operatsiyalar ham borligini ko'rsatadi.

Yoshi intellektual iste'dodli bolalar orasida rasmiy-operatsion fikrlash elementlari aniqlandi. Aksincha, ba'zi yoshlar va kattalar qobiliyati cheklangan yoki madaniy xususiyatlaridan haqiqiy rasmiy, tezkor fikrlashga erishishgan emas. Shunday qilib, bir ishda, mulohazalar talab og'zaki vazifalarning yechimlarini 12 sinfga 4 dan qadam rasmiy operatsiyalar belgilangan shartlarga ko'ra, muammolarni hal o'quvchilar chiziqli o'sishi aniqlandi (taxminan 10-15% uchun 80% navbati bilan). Rasmiy operatsiyalar o'tishi butunlay o'tkir va ko'p tomonlama, lekin o'smirlik, ayniqsa, vakolatli bo'lgan bilim sohalarida nisbatan ko'proq xos emas.

Hatto o'smirlari va yuqori aql bilan kattalar doimo rasmiy tezkor fikrlash ularga yaxshi darajada muammoni hal qilmaydi. Bir kishi charchagan bo'lsa vazifa zerikib, odam haqiqatdan juda uzoq bo'lgan ko'rinadi, agar bu ham hissiy xursandchilik, ko'ngli tortgan holatlarda sodir bo'lishi mumkin.

7.2. Dj.Kellining shaxs konstruktleri nazariyasi

Djordj Kelli (1905-1966-y.) - amerikalik psixolog, Ogayo universiteti professori. 1955-yilda nashr etilgan, o'zining asosiy ishi bo'lgan "Shaxs konstruktleri psixologiyasi" ustida Kelli 20 yil ishlagan. Uning nazariy konsepsiyasi E.Erikson, A.Maslou va

boshqa psixologlarniki singari boy amaliy va psixoterapevtik tajribaga tayanadi. Eng asosiysi, ularni bir fikr birlashtiradi. Unga ko'ra, shaxsga alohida elementlarga bo'lib bo'lmaydigan, bir butun sistema sifatida qarash kerak. Shunga qaramasdan, Kellining nazariyasi psixoanaliz va gumanistik psixologiya doirasida ishlab chiqilgan klassik ishlardan ajralib qoldi¹¹.

Har bir shaxs nazariyasi o'zining konkret tushuntirish prinsipiga asoslangan markaziy nuqtasiga ega. Misol uchun, psixoanalizda markaziy tushuncha – bu “ongsizlik ta'siri” hisoblanib, shaxs modeli ikki asosga ko'ra quriladi. Bular ongsizlik holati va jamiyatda qabul qilingan qonun-qoidalardir. Z.Freyd instinktiv kuchlar (ong osti, ong oldi va ong) shakllanish darajasiga e'tibor qaratib, shaxs podsystemasini uchga bo'ladi (Id, Ego, Super-Ego). Shaxs dinamikasi ong osti faoliyat natijasi hisoblanadi. K.Rodgers nazariyasining asosini shaxs o'zi haqida tasavvurga ega bo'lishi va o'z-o'ziga baho berishi tashkil etsa, K.Levinda esa maydon tushunchasi yetakchi o'rinda turadi. Ko'pchilik zamonaviy psixologlar uchun shaxs tahlilining asosiy obyeksi – shaxsning motivatsion sohasi, uning yo'nalganligi, prinsipi esa psixik determinatsiya hisoblanadi.

Ba'zi bir ishlarda shaxsning individual xususiyati sifatida barqaror kognitiv strukturalari qabul qilingan. Bu – shaxs bilish jarayonining tarkibiy elementi hisoblanadi.

Odatda, an'anaviy shaxs kontsepsiyalarida kognitiv (ong oldi) xarakteristika boshqa tushunchalar yordamida ifodalangan. Bir necha o'n yillar avval Amerika, shuning bilan birga jahon psixologiyasining bir qismini bixeviorizm maktabiga tegishli deb hisoblashgan. XX asrning 50-yillaridan chet el psixologiyasida psixika tuzilishining asosi ong deb qaralgan. Shu bilan birga, G'arbda eksperimental psixologiya sohasida yangi yo'nalish – kognitiv psixologiya vujudga kelishi bilan bog'liq o'ziga xos revolyusiya sodir bo'ldi.

Bilish jarayonlari – idrok, tafakkur, diqqat va xotira bilan bog'liq tadqiqot ishlari soni ko'paydi.

¹¹ Boeree C. G. GeorgeKelly/Personality Theories. PsychologyDepartment Shippensburg University. 1997. – P.3

Psixologiyaning predmet va metodlari yangicha talqin etila boshlandi. Kognitivistlarning fikricha, shaxsning xulq-atvorini uning bilimlari boshqaradi. Bilimlar rolini ajratish tadqiqotchilarning umumiy yo'nalishini belgilab berdi. Endi tashqi shart-sharoitlar va stimullarni tasniflash birdan bir maqsad bo'lmay, bilimlar tizimini, ya'ni obyektlar, holatlar va boshqa insonlarning ichki reprezentativlari (tasavvurlari)ni namoyon qiluvchi vosita sifatida chiqdi.

Shunday qilib, kognitiv psixologiya, zamonaviy psixologiyaning yetakchi yo'nalishlaridan biriga aylanib, bixevioristlar tomonidan psixologik jarayonlar shakllanishining ichki strukturasi rad etilishi va psixoanaliz tomonidan shaxs faoliyatida bilimning rolini pasaytirilishiga qarshi reaksiya sifatida vujudga keldi.

Kognitiv psixologiya psixik jarayonlar kechishidagi va shaxs xulq-atvoridagi bilimlar, kognitiv strukturalar va sxemalarning hal qiluvchi rolga asoslangan holda shakllanadi. Kognitiv psixologiya rivojlanishining birinchi bosqichi D.Brodhent, U.Naysser, R.Atkinson va boshqa olimlar tadqiqotlari bilan bog'liqdir. Dj.Bruner, S.Shexterlar emotsiyaning kognitiv nazariyasi asoschilari hisoblanadi. M.Ayzenk esa individual farqlarning kognitiv nazariyasini taklif etgan bo'lsa, Dj.Kelli, M.Makoni va Tomslar shaxs muammolari bilan shug'ullanishgan.

Biz faqat Dj.Kellining shaxs kognitiv nazariyasiga to'xtalib o'tamiz. U yerda shaxs konstruktlar sistemasi sifatida talqin etiladi.

"Ong" kategoriyasi ichidagi xulq-atvor ko'rsatkichlari sifatida yo bizning tasavvurlarimiz tarkibi (o'z-o'zini baholash, sotsial tarkib), yoki bo'lmamam ongning formal xarakteristikasi (kognitiv maydon strukturasi, kognitiv balansning mavjudligi yoki dissonans) qabul qilinadi. Ongning formal xarakteristikasi (masalan, kognitiv dissonans, konsonans) bilan Leon Festinger shug'ullangan. U ishlab chiqqan maxsus nazariyaga ko'ra, individning ongida biron-bir obyekt yoki hodisa haqida qarama-qarshi ma'lumotlarga duch kelinsa, unda noqulaylik hissi vujudga keladi. Subyekt bu noqulaylikdan qutilish uchun ushbu obyekt haqidagi bilimlarini qaytadan yangilashga yoki bo'lmamam

o'zining sotsial ustanovkalarini o'zgartirishga intiladi. Qarama-qarshilikdan qutilish konsonans holatiga olib keladi.

Kellining konsepsiyasi kognitiv deb nomlanishiga, unda insonning unga ta'sir qiluvchi stimullarni idrok etishi, ushbu stimullarni o'z xulq-atvorida talqin qilish va o'zgartirish yo'llari e'tiborga olinishi sabab bo'lgan. L.Festingerdan farqli o'laroq, Dj.Kelli ongning nafaqat formal, balki mazmuniy xarakteristikasini tadqiq qilishga harakat qilgan¹².

U o'zining tadqiqot metodi va nazariyasini ishlab chiqishga 20 yildan ko'proq vaqt sarflagan. 1955 yilda uning "Shaxs konstruktleri psixologiyasi" nomli kitobi nashrdan chiqqanida unchalik muvaffaqiyatga erisholmagan. Chunki, o'sha paytda faqat kamdan-kam nazariyalardagina psixika analizi birligi sifatida "kategoriya" tushunchasi ishlatilgan (ularning ichida I.Tolmen va Dj.Brunerlar bo'lgan). Hozir esa shaxs konstruktleri nazariyasi psixologiyadagi asosiy fundamental nazariyalardan biri hisoblanadi.

Kellining fikricha, insonning bilish bilan bog'liq faoliyati real faktlarning klassifikatsiyasi hamda interpretatsiyasi bilan boshlanadi. oxirgisi o'z holicha emas, balki faoliyat sub'ektiga bo'lgan munosabatidagi reallik sifatida o'rganiladi. Interpretatsiya tushunchasining o'rniga, u "konstruktlaysh" so'zini ishlatadi. Inson faktlar ma'noga ega bo'lgan konstruktler sistemasidan foydalangan holda reallikni konstruktlaydi (uni tushuntiradi, talqin qiladi). Allaqachon qurib bo'lingan konstruktler sistemasiga asoslanib, inson voqea va hodisalarni prognoz qilishga harakat qiladi. Shaxs psixikasining asosiy funksiyasi – kelajakni prognoz qilish hamda xulq-atvorni boshqarish maqsadida realikni tadqiq etishdir. Dj.Kelli nazariyasining asosiy postulati ham aynan shunda.

7.3.Konstrukt tushunchasi

Shaxs mohiyatini interpretatsiya qilish uchun maxsus analiz birligi – konstrukt ishlatiladi. "Konstrukt" termini tushuncha

¹² Boeree C. G. George Kelly/Personality Theories. Psychology Department Shippensburg University. 1997. – P.4-5

so'ziga o'xshash bo'lib, materialni umumlashtiradi va voqea-hodisalarni oldindan aytib berish imkonini yaratadi.

Ilmiy tushuncha – bu aloqaning mantiqiy tasdig'i bo'lib, deduksiya yo'li bilan hodisalarning haqiqiy aloqasini tushuntirib berish mumkin.

Ilmiy tushunchaning asosiy xususiyatlari quyidagilar:

- voqea-hodisalarni umumlashtirish;
 - ular o'rtasidagi aloqani tasdiqlash;
 - yangi hodisalarni oldindan aytib berish imkoniyati;
- Shaxs konstrukt tushunchasi Kelli tomonidan kiritilgan.

Shaxs konstrukt alohida olingan mavjud narsalardagi o'xshashlik va ularning boshqa elementlardan farqli jihatlarini namoyon etishi bilan xarakterlanadi. Konstruktlar bipolyar tushunchalar shakliga ega (oq-qora, egoist-altruist va b.). Shunisi bilan ular ilmiy tushunchadan ajralib turadi. Bundan tashqari, ilmiy tushuncha tabiatda mavjud bo'lgan voqea-hodisalarga tegishli bo'lsa, shaxs konstruktleri esa subyekt tomonidan yaratilgan hisoblanadi.

Konstrukt – tajribani mantiqiy shakllantirish vositasi. U shakllanadigan va tushuntirishda foydalaniladigan elementlar turli xil predmetlar, ularning xususiyatlari, shuningdek, odamlar va ularning munosabatlari bo'lishi mumkin.

Shunday qilib, konstruktlar olamni tushuntirish usuli va vositasi hisoblanadi. Turli xil faktlar kuzatuvchi nuqtai nazariga, uning konstruktlariga muvofiq qarab chiqiladi. Masalan, baland va past, mehribon va yovuz odamlar o'rtasidagi o'xshashlik va farqlarni tasdiqlash konstrukt shakllanishiga olib keladi.

Konstruktlarning paydo bo'lishi va ularning tiplari

Konstruktlar shakllanishining umumiy usuli shundan iboratki, unga ko'ra ularning tashkil topishi uchun uch element zarurdir. Bu elementlardan ikkitasi o'xshash, uchinchi esa ulardan farqli bo'lishi kerak. Ikki elementning o'xshashlik belgisi – o'xshashlik qutbini, ularning uchinchi elementga qarama-qarshi belgisi esa kontrast qutbni shakllantiradi. Bu yerda elementlar – olamdagi mavjud narsalar va obyektlardir. Obyektlar turli xil xususiyatlarga ega bo'lib, ularni tushunish subyekt tomonidan tanlangan konstruktga bog'liqdir.

Konstruktlar uch turga bo'linadi:

- 1) cheklangan;
- 2) konstellyator;
- 3) propozitsional.

Cheklangan konstrukt – elementlarni faqat konstruktning o'z ichidagina tushuntirishga imkon beradi. Misol uchun, agar bu – kitob bo'lsa, demak bu faqat kitobdir.

Konstellyator konstruktlar – uning elementlari bilan bog'liq qanchadir miqdordagi alternativlarni qayd etadi. Bu turdagi konstruktlar stereotip tafakkurni ta'minlaydi: "agar bu kitob bo'lsa, u holda u bir qancha sahifalar va matnlardan iborat bo'lib, ustida muqovasi bo'ladi".

Propozitsional konstrukt or ahida xususiyatlarni boshqa elementlarga tegishli hisoblamaydi. Shu konstrukt or hisobiga obyektga nisbatan falsafiy yondashuv ifodalanadi: "Kitob – bu bilim manbai".

Konstruktlarning asosiy xarakteristikasi

Konstrukt bipolyarligi hamda qo'llanilish diapazoni va individualligi bilan xarakterlanadi.

Konstruktning bipolyarligi, uch element o'rtasida o'xshashlik va farqlarni topish yo'li bilan olingan ikki qutbning mavjudligini ifodalaydi. Konstruktning qutblari individual bo'lib, ular bir-biriga aynan antonimdek qarama-qarshi bo'lishi shart emas. Shunday qilib, bir shaxsdagi "beparvolik" qutbiga qarama-qarshi qilib "qayg'urish", "rahmdillik" qutblarini, boshqasida esa aynan "beparvolik"ka – "emotsionallik", "zavqlanish"ni ko'rsatish mumkin. Shaxs konstruktlarini namoyon etishda sinaluvchida qutblardan birining verbalizatsiyasida qiyinchilik tug'ilishi mumkin. V.V.Stolin ta'kidlashicha, bir qutbli konstruktlar shuni ko'rsatadi-ki, inson o'z ongida boshqa bir voqea-hodisa tafakkur jarayonidan tashqariga chiqarib yuboradi. Dj.Kellining fikricha, bu yashirin konstruktlar bo'lib, ongda namoyon bo'lmaydi.

Qo'llanilish diapazoni – bu ushbu konstrukt yordamida talqin etilishi mumkin bo'lgan ob'ektlar.

Individuallik shaxsning anglashi bilan bog'liq bo'lib, shaxs reallikning aktiv tadqiqotchisi sifatida tayyor bilimlarni shunchaki o'zlashtiribgina qolmay, ularni tadqiq etadi, konstruktlaydi hamda

gipotezalar chiqaradi. Hodisalarni effektiv talqin eta oladigan konstruktlar saqlani, effektiv bo'lmaganlari esa buzilib ketadi. Har bir shaxs o'zining shaxsiy, unikal konstruktini yaratadi.

Bundan tashqari, har bir konstrukt o'zining fokusi va maydoniga ega bo'lib, uni chegarasidan tashqarida prognoz uchun ishlatish effektiv hisoblanmaydi. Konstrukt maydoni – inson ushbu konstrukt yordamida talqin qiladigan barcha voqea-hodisalardir. Fokus esa mazkur konstrukt yordamida tavsiflash effektli hisoblangan voqea-hodisalar bo'lib, yanada aniq prognoz qilishga olib keladi.

Konstruktlar sistemasining rivojlanishi

Kellining fikriga ko'ra, har qanday konstrukt motiv va bilish jarayonlarining rolini bajaruvchi funksiyaga ega bo'lib, hodisani oldindan aytib berishga xizmat qiladi. Konstruktlash va prognozlashning aloqasini tasdiqlash – shaxs konstruktleri psixologiyasining markaziy bo'g'ini hisoblanadi.

Konstruktiv sistemani takomillashtirishning ikki xil yo'nalishi bo'lib, ulardan biri aniqlash prinsipiga ko'ra, ya'ni kam sonli hodisalar haqida aniq fikrga ega bo'lish bo'lsa, ikkinchisi kengaytirish prinsipiga ko'ra, hech bo'lmaganda noaniq tasavvurlar bo'lsa ham, lekin narsalar doirasi yetarlicha keng bo'lishi kerakligi haqidagi ustanovkalar shakllanadi.

Tajriba yig'ish yangi konstruktlar shakllanishi hisobiga amalga oshadi. Sotsial o'zaro ta'sir jarayonlari konstruktlar o'zgarishining asosiy sababi sifatida ko'riladi va bunda konstruktlar o'zgarishi xulq-atvor o'zgarishiga olib keladi.

Konstruktarning o'zgarish harakteri ularning o'tkazuvchanligiga bog'liqdir. O'tkazuvchan konstruktlar deb, ularga yangi elementlar joriy etilishi mumkin bo'lgan konstruktlar tushuniladi. O'tkazmas konstruktlerden o'tgan voqealarni tushuntirishda foydalaniladi.

Repertuar panjaralar testi

Shaxs konstruktleri diagnostikasida repertuar panjaralar testi qo'llaniladi¹³. Testning birinchi bosqichida tadqiq etiluvchi qism

¹³ Boeree C. G. George Kelly/Personality Theories. Psychology Department Shippensburg University. 1997. – P.14-15

tanlanib, ob'ektlar nabori (elementlar repertuari) beriladi. Elementlar tadqiqot vazifasiga ko'ra turlarga bo'linadi. Bu konkret elementlar nabori (real insonlar ismi, adabiy qahramonlar, predmetlar nomi, rasmlar), rollar ro'yxati (ota, ona, Men 10 yildan so'ng, ijobiy baholanuvchi erkak va b.) yoki tadqiq etilayotgan mavzuga oid boshqa ixtiyoriy elementlar sanab o'tilishi mumkin. Elementlar soni 8 tadan kam va 25 tadan ortiq bo'lishi mumkin emas. Tadqiqotning ikkinchi bosqichida konstruktlar aktualizatsiyasi qo'llaniladi. Bunga misol qilib, triad metodi yoki minimal kontekst metodini aytish mumkin. Repertuar nabordan 3 ta element tanlanadi. Har bir uchtalikda 2 ta o'xshash ob'ekt ajratiladi va ularning o'xshashlik belgisi aytiladi. Keyin uchinchi ob'ektning avvalgi ikkisidan farqli jihati topiladi. Agar elementlar kam bo'lsa, 30 ta uchtalikdan keyin kamdan-kam holatda yangi konstruktlar chiqishi ehtimolligini hisoga olgan holda uchchallasini ham olish mumkin. Elementlarning o'xshash va farqli jihatlarini aniqlovchi parametrlar konstruktarning qutblari hisoblanadi. Test natijalarini analiz qilishda konstruktarning mazmuniy tomoni, ularning soni va bir-biri bilan aloqasi hisobga olinadi. Konstruktlar ierarxik sistema bo'lib shakllangan va ikki prinsipga ko'ra o'zaro bo'ysunadi:

a) qismaniy o'zaro bo'ysunish. Bunda bo'ysunuvchi konstrukt qutbi o'zidan yuqori ierarxiyadagi konstrukt qutbining bir elementi sifatida namoyon bo'ladi ("aqli-axmoq" konstrukt o'z qutblari bilan "yaxshi-yomon" konstrukt ichiga kiradi);

b) ko'ndalang - bo'ysunuvchi konstruktning ikkala qutbi o'zidan yuqori konstrukt qutblaridan birining tarkibiga kiradi ("aqli-axmoq" konstruktning ikkala qutbi "baholovchi-tavsiflovchi" konstruktning "baholovchi" qutbiga kiradi).

Shaxsiy jarayonlar konstruktlar boshqaruvi orqali yo'naladi va ular hodisalarni oldindan ko'ra bilishga xizmat qiladi. Bu sistema harakatchan, o'zgaruvchan, lekin strukturalashgan hisoblanadi. Har bir konstrukt o'zida ikki yo'nalishda harakat qila olish mumkin bo'lgan bir ko'cha singari namoyon bo'ladi. Yangi konstrukt yangi harakatni belgilab beradi. Stress holatida inson yangisini qo'llamay, eski konstrukt yordamida boshqa yo'nalishda harakat qiladi.

Konstruktlar va boshqa psixik hodisalar

Shaxs yadrosi konstruktlar sistemasi tomonidan ko'rsatilgan. Boshqa barcha – shaxsiy va bilish xususiyatlari – bevosita konstrukt fenomeni orqali tavsiflanadi. Shunday qilib, bezovtalik holati konstruktlar o'zgarishi natijasida vujudga keladi, deb qaraladi. Konstruktiv sistemaning biron hodisaga fokusirovkalanishi diqqatni anglatrsa, kontruktiv sistemaga bog'langan hodisa – xotira, strukturalanmagan hodisa esa unutishni bildiradi.

Kelli shaxsni ong va prognozlashtirishning dastlabki faol subyekti sifatida qarab, unda motivatsiya tushunchasidan foydalanmaydi. Bu termin, uning fikricha, shaxs qachonki tadqiqotchi tomonidan passiv mavjudot sifatida qaralsagina ma'noga ega bo'ladi.

Oxirgi yillardagi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, konstruktiv sistema shaklanishining murakkabligi berilayotgan stimullarning murakkabligiga bog'liqdir. Bunda bola va kattalar o'rtasidagi munosabatlar muhim rol o'ynaydi. Lekin hanuzgacha bolaning konstruktiv sistemasi rivojlanish jarayoni to'liq ochilmagan.

Shaxsni rekonstruksiya qilishda klient bilan psixoterapevtik ishni amalga oshirish muhimdir. Kelling fikricha, psixoterapiyaning maqsadi – konstruktlar sistemasini qayta tiklashdir. Bu tiklanish keyinchalik faoliyatda, tadqiqot jarayonida va reallikni prognoz qilishda sinovdan o'tadi¹⁴.

Nazorat savollari

1. Dj.Kellingning shaxs konstruktleri nazariyasi.
2. Konstrukt tushunchasi
3. Konstruktlerin paydo bo'lishi va ularning tiplari
4. Konstruktlerin asosiy xarakteristikasi
5. Konstruktler sistemasining rivojlanishi
6. Repertuar panjaralar testi
7. Konstruktler va boshqa psixik hodisalar

¹⁴ Boeree C. G. GeorgeKelly/Personality Theories. PsychologyDepartment Shippensburg University. 1997. – P.13.

Test savollari

1. Quyidagi qaysi maktab vakillarining ta'kidlashicha, intellektual jarayonlar shaxs xulq-atvoriga ta'sir ko'rsatadi?

- a) analitik maktab;
- b) gumanistik maktab;
- v) kognitiv maktab;*
- g) faoliyat maktabi.

2. Shaxs konstruktleri psixologiyasi muallifi – bu

- a) E. Erikson;
- b) G. Ayzenk;
- v) K. Rodjers;
- g) Dj. Kelli.***

3. Dj. Kellingning fikricha, kognitiv murakkab shaxs kognitiv oddiy shaxsdan quyidagi qaysi xususiyatiga ko'ra farq qiladi?

- a) yaxshi psixik holatga egaligi;***
- b) stressdan qutilishi qiyinligi;
- v) o'z-o'zini baholashda eng quyi darajadali;
- g) jamiyatga moslashishi qiyinligi.

4. Shaxsning kognitiv nazariyasidagi eng asosiy tushuncha – bu....

- a) «sxema»;
- b) «model»;
- v) «konstrukt»;***
- g) «ustanovka».

5. G. Ayzenk ... shaxs modeli muallifi hisoblanadi.

- a) bir faktorli;
- b) ikki faktorli;***
- v) uch faktorli;
- g) to'rt faktorli.

Glossariy

Maxsus harakat yoki fikrlar. Shaxs xulq-atvori yoki fikrlashining individual usuli bo'lib, u shaxsga tegishli bo'lishi

ham, tegishli bo'lmisligi ham mumkin. Ayzenk ierarxik modelining quyi bosqichi.

Спесифические действия или мысли (Спесифис астор согнитионс). Индивидуальный способ поведения или мысли, которые могут быть, а могут и не быть характеристиками личности. Нижний уровень иерархической модели Айзенка.

Specific actions or thoughts. Individual way of behavior or thoughts that may or may not be the characteristics of the person. The lower level of the hierarchical model Eysenck.

Barqarorlik. N-tipi qutblaridan biri bo'lib, tinchlikka bo'lgan moyillik hamda emotsiyalarning yo'qligi bilan harakterlanadi. Neyrotizmning aksi.

Стабильность (Stability). Один из полюсов типа N, характеризующая тенденций к спокойствию, отсутствию эмоций. Противоположность нейротизма.

Stability (Stability). One of the poles of the type N, characterized by a tendency toward tranquility, the absence of emotions.

Черта (Trait). Третий уровень в поведенческой иерархии, важное относительно постоянное личное свойство. Черты формируют несколько взаимосвязанных привычных реакций.

Trait. The third level in the hierarchy of behavioral, important, relatively constant (semi-permanent) private property. Trait form several associated habitual reactions.

Ekstraversiya. Ye-tipi qutblaridan biri bo'lib, muloqotchanlikka va impulsivlikka moyillik bilan harakterlanadi. Introversiyaga qarama qarshi hisoblanadi.

Ekstraversiya (Extraversion). Один из полюсов типа E, характеризующийся склонностью к общительности, импульсивности. Противоположность интроверсии.

Extraversion (Extraversion). One of the poles of the E-type, characterized by a tendency to sociability, impulsiveness. The opposite of introversion.

Mustaqil ta'lim topshiriqlar

Berilgan mavzular yuzasidan ma'ruza, referat va taqdimotlar tayyorlash

- 1.U.Sheldonning konstitutsional nazariyasi
- 2.Faoliyat mazmuni o'zgarishining mexanizmlari
- 3.O'smirlik davrida proektsiyalash va identifikatsiyalashning ob'ektlari
- 4.Psixologiyada iroda muammosiga bo'lgan asosiy yondashuvlar
- 5.O'smirlik davridagi konstruktlar tizimining o'ziga xos xususiyatlari
6. Shaxs shizoid tuzilishining o'ziga xos xususiyatlari

Keys topshirig'i

Quyidagi keltirilgan pozitsiyalar qaysi muallifning ilmiy pozitsiyasini ifodalaydi (S.L. Rubinshteyna ili A.N. Leonteva)

1. "Har qanday faol faoliyat ichki va tashqi rejaga ega. Ular bir biri bilan uzviy bog'liq. Psixologiyaning vazifasi esa dastlab ularni ajratish, so'ngra ularning bog'liqligini axtarishdan iborat emas, balki faoliyatning "tashqi tomoni"ni o'rganib, uning "ichki tomoni"ni ochishdan, psixikaning faoliyatdagi real rolini o'rganishdan iborat".

2. «Faoliyatni tahlil qilishdagi psixologiyaning vazifasi psixik aks ettirish tizimini "ichki aks ettirish" sifatida rivojlantirish va shakllantirish qonuniyatlarini, faoliyat sub'ektining eng muhim tashkil etuvchisi bu rejada o'rganishdan iborat».

VIII BOB. KOUCHING PSIXOLOG YORDAMIDA TA'SIR KO'RSATISH KO'RINISHI SIFATIDA

8.1. Kouchingni shakllanishi va rivojlanish tarixi

Kouchinglik oddiy maslahat emas. Deyarli har bir inson, bu faoliyatga kirishishdan oldin, uni muntazam maslahat yoki ta'lim deb hisoblaydi. Barcha allaqachon u qanday ishlashini bilaman, deb o'ylaydi. Lekin bu noto'g'ri fikr, hamma narsa butunlay boshqacha. Ya'ni, inson haqiqatan ham buni anglay boshlagach, ko'pchilik fikri tubdan o'zgaradi. Kouching nima ekanligini, shuningdek, u bir xil maslahatlashuvlar yoki treninglardan qanday farq qilishini aniq tushunish mumkin.

Kouching qo'llab-quvvatlashning yangi shakli sifatida 1980-yilni boshida paydo bo'ldi. Avvaliga, bu atama ajoyib natijalarga ega bo'lgan sportchilarni tayyorlashning maxsus shakli sifatida tushunilardi. So'ng kouchingni muvaffaqiyatli va izlanuvchan ishbilarmonlar, siyosatchilar, jamoat arboblari va shou-biznes yulduzlari jiddiy shaxsiy maqsadlarga erishishning samarali usuli sifatida talab qila boshladilar. 1980-yillarda kouching biznesda muhim rol o'ynay boshladi, ammo uzoq vaqt davomida bu faqat yuqori darajali menejerlar uchun imtiyoz edi. Tez orada kouching samaradorligi butun dunyoda ma'lum bo'ldi.

Kouching Buyuk Britaniyada mashhurlikka erishdi. Ingliz talabalari kouchingni xususiy repetitorlar deb atashgan. Bunday chiroyli so'z va oddiy tarjima kabi ko'rinadi. Biroq, "Kouching" so'zi o'z mavjudligini ancha oldin boshlagan va "arava" yoki "tashish" deb tarjima qilingan. Xo'sh, Kouching tarbiyachimi? Yaxshi, deyarli. Kouching-mijozining maqsadlariga erishishiga yordam beradigan shaxs. Ko'pchilikning butun nuqtasi inson uchun aynan ular eng yaxshi ishlab chiqqan malakalardan foydalanish, ya'ni o'zlari ko'proq ishlab chiqqan narsalarni bajarishdir. Bu ko'nikmalar Kouchinglik paytida namoyon bo'ladi va o'zlarini ko'rsatadi. Kouchinglik-bu insonning o'z oldiga qo'ygan muayyan maqsadga erishishga yordam beradigan jarayondir. Amalda, bu mijozning o'z ichidagi savollarga javob topishga, shuningdek, uning qobiliyatlari va qobiliyatlarini

ochishga yordam beradigan vaqt. Oxir-oqibat, mijoz o'z hayoti yoki professional maqsadlariga erishish uchun keladi.

8.2.Kouching tushunchasi.

Kouching-deb nomlangan shaxs talabaning muayyan hayotga yoki kasbiy maqsadga erishishiga yordam beradigan konsultatsiya va trening usuli.

Koucher - bu quyidagi ko'nikma va qobiliyatlarga ega bo'lishi kerak bo'lgan yuqori malakali maslahatchi:

1. Tadqiqot o'tkazish, analiz va sintez qilish, induksiya va deduksiyadan foydalanish, abstraksiya va umumlashtirish qobiliyati. Hozirgi vaziyat modelini qurish, ishlar real holatini ko'rish qobiliyati.

2. 2. O'z hissiyotlaringizni boshqarish, mijozning hissiy holatini tushunish qobiliyati, uni tartibga solish.

3. 3. Ijodiy qobiliyat, combinatorial, divergent fikrlash.

Kouching jarayoni-Maqsadni belgilash va mijozga aniqlik kiritish. Reality tekshirish, yehtiyolarini muvofiq gol olib, imkoniyatlar, va salohiyati. Dastur va batafsil Kouching rejasini qurish. Rejani zarur o'zgarishlar bilan amalga oshirish va ma'lum natijalarni olish. Natijalarni nazorat qilish va teskari aloqa bilan ta'minlash

○ Kouching turlari

-karyera kouchingi

-biznes-kouching

-hayotiy kouching

O'tkazish uslubiga ko'ra, kouchingning ikki turi mavjud :

-Fristayl

-Jarayon rejimi

-O'zgarishlar darajasiga qarab kouchingning uch turi mavjud

-Xulq-atvor

-Evolyutsion

-Transformatsion

-Ishtirokchilar soni va ularning holatiga qarab, kouchingning to'rt turi mavjud:

- Oilaviy
- Guruhiy
- Individual
- jamoaviy

kouching foydasi

- **Kouching tushunchasi.**

8.3. Kouchingni maqsad va vazifalari.

Mijoz, albatta, muhim nima haqida o'ylash uchun yordam beradi, barcha kichik ma'lumotlarni bartaraf. Bu mijoz butunlay dam olish va, albatta, uni taalluqli nima haqida gapirish imkonini beradi, barcha koucherlar maxfiylikni hurmat, chunki. Bu shaxsiy o'sishni ta'minlaydigan eng samarali amaliyotdir, chunki u ta'lim, konsalting, psixologik terapiya, sport mashg'ulotlaridan eng yaxshisini oldi. U mijozni to'g'ri yo'lga yo'naltira oladi, bu yesa, albatta, tezkor shaxsiy va professional o'sishga olib keladi. Mijozning mavjud ko'nikma va bilimlarini mukammallikka erishishiga yordam berishi mumkin.

Kouching kim? Keling, Kouching kim ekanligini yaqindan ko'rib chiqaylik. Aslida, bu yaqin hamkorlik natijasida mijozga o'z ichida javob topishga yordam beradigan shaxs. Kouchingning asosiy vazifasi mijozga qanday vazifani uddalay olishi haqida tushuncha hosil qilishga yordam berishdan iborat. Kouchingning o'ziga xosligi shundaki, u insonga o'z qarorlariga ta'sir ko'rsatmasdan shaxsiy yoki professional maqsadlarga erishishga yordam beradi. Ya'ni mijoz Kouching rahbarligida biror maqsadga o'zi kelishi kerak. Kouchingning ishi mijozga to'g'ridan-to'g'ri maslahatsiz xatolarga ishora qilishdir. Buni qanday qilaman? Muloqot oynasidan foydalanish. Odamga yetakchi savol bering va u siz uchun hamma narsani o'ylaydi. Bu Kouching ishining mohiyati.

Ko'pchilik hali Kouching nimaligini bilmaydi va bugun bu savolga imkon qadar batafsil javob beramiz. Ertami-kechmi, har birimiz "men kimman" deb savol beramiz? "Nima uchun yashayman"? "Hayotimning ma'nosi nima?" "Men, albatta, nima

istaysiz"? "Orzuingizni qanday amalga oshirish mumkin?" "Qanday baxtli bo'lish kerak"? "Qanday qilib muvaffaqiyatli bo'lish"?...Ko'pincha odamlar Kouchinglikka keladigan bunday savollarga javob izlashadi. Ular o'zlarini 100% tushunib emas, deb, ular ko'proq, albatta, mumkin, deb his, chunki ular kelib, ular hayotda yo'qoladi, deb, o'zlari va zo'rg'a ularning konlarni topishingiz mumkin. Hayotda ham shunday bo'ladi, hamma narsa bor, lekin nima bo'lganda ham baxt yo'q...Shuni aytish kerakki, inson savol berganda, bu katta qadamdir. Bu xabardorlik va hayotdagi barcha o'zgarishlarning boshlanishi tomon bir qadamdir, chunki savol berish orqali javobni topish uchun yenergiya mavjud. Va aksincha, biz savol bermasak, demak, biz juda umidsizmiz, biz barcha qiziqishni yo'qotdik, yoki biz hamma narsadan mamnunmiz va bizda o'zgarish yo'q.

Kouching-bu insonga savollarga javob berish, o'zlarini, istaklarini, intilishlarini yaxshiroq tushunish, e'tiqod va qo'rquvni cheklash imkonini beruvchi texnologiya... Ular ko'z qarashlariga qarab va darhol chora ko'rish uchun jasorat qozonish uchun, aynan siz uni istagan kabi hayotingizni yaratish. Agar savol bo'lsa, unda javob bor. Xuddi har bir qulfning o'z kaliti bor. Osmonni, tog'larni, yer va odamning ichaklarini yaratgan xudolar haqidagi masalni eslang. Bularning barchasini yaratib, xudolar insondan donolik va haqiqatni qanday yashirish haqida o'ylashdi. Ularning yechimi inson hech qachon qarashni o'ylamaydigan haqiqatni yashirish edi. Va uni odamning o'zi ichida qo'ydilar.

Bizning baxtimiz, uyg'unligimiz va resurslarimiz ichimizda. Kouching falsafasi esa ana shu g'oyaga asoslanadi. Insonning o'ziga qarashiga yordam berish, barcha maslahatlar mavjud bo'lgan qalbining ovozini eshitish muhimdir. Qalbingizga bir istak o'rnashib qolgan bo'lsa, demak, uni amalga oshirish uchun barcha imkoniyatlaringiz borligiga qat'iy ishonaman!

Kouchingdan o'zingizni qiziqtirgan savolni so'rashingiz mumkin. "Albatta, o'zingizga savol berishingiz mumkin. Va bu kerak. Bu jarayonning hatto o'z nomi - "o'z-o'ziga Kouchingik« joyi ham bor. Faqat Kouching bilan maqsadlaringiz ustida ishlash orqali siz maqsaddan chetga chiqishingiz ehtimoli kamroq, chunki birgalikdagi shartnomangiz bilan sementlangan muayyan

mas'uliyat hissi mavjud. Zero, yolg'iz til o'rganishimiz qiyin bo'lsa, motivatsiya etishmasa – repetitorga boramiz yoki kurslarga a'zo bo'lamiz. Yoki, biz muntazam barqarorlik va sifati bilan uyda mashqlar qila olmaymiz.. Xuddi shu tamoyil bu yerda ishlaydi. Ikkinchidan, siz o'z-o'zini sabotaj kabi bir hodisaning kamaytirishi bilan belgilanadi.

Qadimgi odatlar va qo'rquvlar sizni doimo orqaga tortadi, shunda siz odatiy botqoqda qolasiz-konfor zonasida. Bu har doim ishlaydigan himoya funksiyasi. Kouching bilan ishlash aqlning o'z-o'zini intizomiga va o'z harakatlaringizga ko'maklashadi. Qachon barcha 3 komponentlar mustahkamlik bor: men nima deb o'ylayman, men nima deb va men nim ishonaman. Ishoning, Kouching qanchalik dangasa bo'lmasin, maqsadlaringizdan voz kechishingizga yo'l qo'ymaydi. Uchinchidan, Kouching hech qachon o'zingizdan so'rashni o'ylamasligingiz mumkin bo'lgan savol berishga qodir.

Misol uchun, " agar siz o'zingiz yaxshiroq versiya bo'lsangiz, siz boshqacha nima qila olasiz?" Siz bu biz tez-tez kundalik hayotda o'zimizdan so'ramaydigan savollar,- deb qabul qilasiz. Va nihoyat, Kouching bilan ishlashda yana bir bebaho ortiqcha narsa bor. Kouching hayotingizda eng yaxshi o'zgarishlar uchun ilhom bo'ladi! Axir, biz tez-tez bizning bevosita atrof-muhit tashqi qo'llab-quvvatlash yetishmasligi mumkin va Kouching qat'i nazar, nima, sizga iymon va siz o'zingiz eng yaxshi jihatlarini oshkor davom etadi shaxs!

Agar siz qo'rquvga duch kelishga tayyor bo'lsangiz, yangi tajriba orttirishga va yuksalishga, lekin barqaror qadriyatlar va ideallarga tayanib, oldinga harakat qilishga tayer bo'lsangiz. Bu, albatta, rejani rejalashtirish va doimiy ravishda kuzatib borishni talab qiladigan sport mashg'ulotiga o'xshaydi. Keyin siz ajoyib natijalarga erishasiz! Lekin tez o'zgarishi va muvaffaqiyatli odamlar doimo bir zumda (yillar davomida hal qilinmagan barcha muammolarni hal qiladi, bir "mo'jiza sifatida" taklif harakat qilmoqda!) va hayotingizni ertakka aylantiring. Agar ozmoqchi bo'lsangiz, «mo'jiza iliksirini iching! Agar katta va tez pul ishlamoqchi bo'lsangiz, piramida sxemasiga investitsiya tiking.

Agar uylanmoqchi yoki turmushga chiqmoqchi bo'lsangiz, bunga ta'lim orqali borish va 10 kun ichida yaxshi juft topish mumkindir...Lekin biz hammamiz bunday mo'jiza tabletkalarni oqibatlarini bilamiz»...Va iste'mol madaniyati bizni yana bir bor vasvasaga soladi, hech qanday harakat qilmasdan, siz muvaffaqiyatli, baxtli, boy bo'lishingiz mumkin... Kouching o'zingiz ustingizda ishlash jaryonidir.

Bu biz o'z xatolarimizni o'rganganimizda, harakat bilan o'zgartirishga o'rganishdir. Kouchingda xatolar yo'q. Faqat tajriba bor va u har doim ijobiy. Og'risa ham, yiqilsang ham, faqat o'rningdan turib, o'z-o'zingdan so'raysan: "mening o'ylarim va harakatlarimda meni bu natijaga nima olib keldi? Men boshqacha qilib boshlashim uchun nima kerak? O'zim haqimda nimalarni o'zgartirishim kerak? Nima siz amaldagi boshlash yoki men istagan narsani olish uchun amaldagi to'xtatish kerak".

Va endi o'zingizga savol bering: "agar keyingi 5 yil ichida men hayotimda hech narsa o'zgartirmasam va ularni bugungi kunda yashayotganim kabi yashasam....» Tuyg'ularingizga quloq tuting. Ichingizda tug'ilgan javobga. Siz hamma narsani yoqtirishingiz mumkin, keyin siz har doim qilgan ishni davom ettirishingiz mumkin.

Nazorat savollari

1. Dj.Kellining shaxs konstruktleri nazariyasi.
2. Konstrukt tushunchasi
3. Konstruktarning paydo bo'lishi va ularning tiplari
4. Konstruktarning asosiy xarakteristikasi
5. Konstruktler sistemasining rivojlanishi
6. Repertuar panjaralar testi
7. Konstruktler va boshqa psixik hodisalar

Test savollari

1. Quyidagi qaysi maktab vakillarining ta'kidlashicha, intellektual jarayonlar shaxs xulq-atvoriga ta'sir ko'rsatadi?

- a) analitik maktab;

- b) gumanistik maktab;
- v) kognitiv maktab;*
- g) faoliyat maktabi.

2. Shaxs konstruktleri psixologiyasi muallifi – bu

- a) E. Erikson;
- b) G. Ayzenk;
- v) K. Rodjers;
- g) Dj. Kelli.***

3. Dj. Kellingning fikricha, kognitiv murakkab shaxs kognitiv oddiy shaxsdan quyidagi qaysi xususiyatiga ko'ra farq qiladi?

- a) yaxshi psixik holatga egaligi;***
- b) stressdan qutilishi qiyinligi;
- v) o'z-o'zini baholashda eng quyi darajadali;
- g) jamiyatga moslashishi qiyinligi.

4. Shaxsning kognitiv nazariyasidagi eng asosiy tushuncha – bu....

- a) «sxema»;
- b) «model»;
- v) «konstrukt»;***
- g) «ustanovka».

5. G. Ayzenk ... shaxs modeli muallifi hisoblanadi.

- a) bir faktorli;
- b) ikki faktorli;***
- v) uch faktorli;
- g) to'rt faktorli.

Glossariy

Kouching – bu odamlarni yaxshi ishlash, hayot tajribasi, mustaqil ta'lim olish va shaxsiy o'sishni ta'minlaydigan, natijaga yo'naltirilgan va tizimli hamkorlikdagi jarayondir.

Коучинг - это ориентированный на результат и систематический совместный протсесс, который обеспечивает людям хорошую производительность, жизненный опыт, независимое обучение и личностный рост.

Coaching is a result-oriented and systematic collaborative process that provides people with good performance, life experience, independent learning and personal growth.

Ijtimoiy lift - *vertikal ijtimoiy harakatlanishni belgilovchi ta'sir ko'rsatuvchi jami omillarning an'anaviy nomi.*

Социальный лифт - это традиционное название совокупности факторов, влияющих на вертикальное социальное движение.

Social lift is the- traditional name for the total factors influencing vertical social movement.

Ta'lim strategiyasi ijtimoiy lift - bu aslida ijtimoiy maqomini yaxshilash uchun maqsad, individual yoki guruh amaldni bir turi.

Образовательная стратегия социальный лифт - это тип индивидуальной или групповой практики, которая на самом деле направлена на улучшение социального статуса.

educational strategy Social lift is a type of individual or group practice that actually aims to improve social status.

Koucher - bu quyidagi ko'nikma va qobiliyatlarga ega bo'lishi kerak bo'lgan yuqori malakali maslahatchi.

Коучер - это высококвалифицированный консультант, который должен обладать следующими навыками и способностями.

A coach is a highly qualified consultant who must have the following skills and abilities.

IX BOB. KOUCHING MODEL, SHAKLI VA TURLARI

9.1. Shaxsiy kouching

Kouchinglik modeli. Ko'pchilik modellar uni strukturalash uchun asos bo'lib xizmat qiladi va ko'pchilik bosqichlarini belgilaydi. Kouchingning birinchi modeli Jon Uitmore tomonidan taklif etilgan GROW modelidir [1].

Modelning nomi kouching bosqichlari nomining birinchi harflaridan kelib chiqadi:

- G — maqsad (vazifalar). Bu bosqich mijozning erishmoqchi bo'lgan maqsadlarini aniqlashdan iborat;

- R — haqiqat (voqelikni). Ushbu bosqich haqiqatni o'rganishni o'z ichiga oladi — mijozning hozirgi holati;

- O — imkoniyatlari (variantlari).

Ushbu maqsadga erishish uchun imkoniyatlar va keyingi harakatlar ro'yxati tuziladi;

- W-Iroda (oxiri, harakat qilish irodasi). Maqsadga erishishning dastlabki qadamlarini aniqlash Ushbu model keyinchalik Whitmore izdoshlari tomonidan ishlab chiqilgan.

O'suvchi modelning har bir bosqichida ma'lum turdagi savollar berish tavsiya etiladi [3]

1. Maqsad-savollar mijozning maqsadini oydinlashtirishga qaratilgan.

Savol variantlari:

Nimani muhokama qilmoqchisiz?

Nimaga erishmoqchisiz?

- Ushbu sessiya davomida sizga bu vaqtni foydali o'tkazganingizni his qilish uchun nima qilish kerak deb o'ylaysiz?

- Ushbu sessiya oxirida nimani o'zgartirmoqchisiz?

- Ushbu sessiyaning natijasini qanday ko'rasiz?

Bu haqiqiy mi? Biz uchun mavjud bo'lgan vaqtda unga erisha olamizmi?

- Qanday natijani juda yaxshi deb hisoblaysiz?

2. Voqeliklar. Savollarning maqsadi mijozning haqiqiy ahvolini o'rganishdir.

Savol variantlari:

- Hozirgi kunda bu sohada nimalar sodir bo'lmoqda?
- Buning aslida sodir bo'layotganiga qanday sabab bilan ishonishingiz kerak?
- Bu qachon sodir bo'ladi?
- Bu qanchalik tez-tez sodir bo'ladi? Agar mumkin bo'lsa, uni iloji boricha aniq tasvirlab bering
- Buning qanday ta'siri bor?
- Bunga tegishli boshqa omillar ham bormi?
- Boshqa kimdir bu bilanaloqadormi? Bularning barchasi haqida nima deb o'ylaysiz?

• Bu to'g'risida nima amalga oshirdingiz?

3.Imkoniyatlari. Savollar maqsadga erishish yo'llarini topishga qaratilgan. Savol variantlari:

Farq qilish uchun nima qilish mumkin?

• Yana nima qilay? Nima muqobil siz bor?

Aniq harakatlar uchun qarang nima imkoniyatlar bor?

Oldin ham shunga o'xshash vaziyatlarda nima qilgansiz?

• Bu vaziyatda kim yordam berishi mumkin?

• Qanday variantlarni afzal ko'rasiz?

Ushbu variantlarning afzalliklari va yashirin kamchiliklari qanday?

O'n ballik shkala bo'yicha variantlarning har biriga qiziqishingiz darajasini baholang.

Qaysi variantni amalda qo'llashni tanlashni xohlaysiz?

4. Natijalar va harakatlarni tanlash. Savollarning maqsadi-tadbirlar rejasini ishlab chiqish va koucherlarni uni amalga oshirishga undash.Savol variantlari:

-Keyingi qadamlar nima?

-Ularni qachon aniq boshlaysiz?

-Qanday to'siqlarga duch kelish mumkin? Bu holatda nima qilaysiz?

- Sizga qanday ko'mak kerak?

Qanday qilib va qachon bu qo'llab-quvvatlash olish uchun boryapmiz? Ko'rib turganimizdek, Kouching yaxshi belgilangan sxema asosida va har doim koucherning mustaqil yoki koucher ko'magida amalga oshiradigan aniq harakatlarda ko'rinadi.

Misollar keltira olasizmi? a) ishonch bermoq;

b) konfrontatsiya-mijoz soʻzlaridagi zidlikni koʻrsatish; konfrontatsiya varianti sifatida - mijoz mulohazasini berish" bu yerda va hozir";

v) qoʻllab-quvvatlash-mijozning qobiliyati va vaziyatni engish qobiliyatiga boʻlgan ishonchni namoyish etish;

g) menejering masʼuliyatni qabul qilishga yoʻnaltirilganligi - buning uchun qiyinchiliklarni qoʻzgʻatuvchi oʻz xatti-harakatlariga eʼtibor qaratish lozim. Koucher uchta shart bajarilsa, shartnomani uzaytirishga rozi:

- menejer oʻzgarishlarga tayyor;

- menejer oʻz masʼuliyatini tan oladi;

- boshqaruvchi mulohazalarni idrok eta oladi;

-shartnomani tasdiqlash-suhbatdan maʼlum maqsadni belgilashga oʻtish. Kutilayotgan natijalarni shakllantirish va Kouching shartnomasida boʻlishi mumkin boʻlgan barcha talablarni, shuningdek:

a) uchrashuvlarning oʻziga xos mazmuni va ketma-ketligini aniklang;

b) Kouching shaklini kelishish - "sahna ortida" yoki" faoliyat davomida; V) toʻlov masalalarini taʼminlash.

Adabiyotlar:

1. Myers, D. G. Psychology. Hope College. Holland, Michigan, 2010. - R. 553-593.

2. *Merilin Atkinson* Jizn v potoke: Kouching = Art & Science of Coaching Flow The Core of Coaching. — M.: Alpina Pabliher, 2013. — 330 s. — (Transformatsionnyy kouching: Nauka i iskusstvo).

3. *Djon Uitmor* Vnutrennyaya sila lidera. Kouching kak metod upravleniya personalom = Coaching for Performance: Growing Human Potential and Purpose. — M.: «Alpina Pabliher», 2012. — 312 s.

4. *Stanislav Shekshnya* Kak effektivno upravlyat svobodnymi lyudmi: Kouching. — M.: Alpina Pabliher, 2011. — S. 208.

5. *Besser-Zigmund K., Zigmund X.* Samokouching: Kultura lichnosti menedjerov i rukovoditeley = Coach Yourself: Personalheidskultur fur Fuhrungskrafte. — SPb.: Izdatelstvo Vernera Regena, 2010. — S. 176.

6. *Lavrova O. V. Lyubov v epoxu postmoderna: Ad hoc kouching o lyudyax "Do vostrebovaniya". — M.: «Delo i servis», 2010. — S. 448.*

7. *Treysi, Brayan Texnologiya dostijeniy: Turbokouching po Brayanu Treysi = TurboCoach: A Powerful System for Achieving Breakthrough Career Success. — M.: Alpina Pabliher, 2009. — S. 224.*

8. *Dauni, Maylz Effektivnyy kouching: Uroki koucha kouchey = Effective Coaching Lessons from the Coaches' Coach. — M.: Dobraya Kniga, 2008. — S. 288.*

9. 2. Ta'lim muassasalari uchun kouching shakllari

○ Kouchingning modellari.

○ HAQIQAT — xodimlar va o'rta menejrlarni rivojlantirish uchun Kouching modeli:

○ — muammo va uni anglash;

○ — muammoni hal qilganingizda olishingiz mumkin bo'lgan natija;

○ — muammoning sabablarini muayyan shaxs nuqtai nazaridan tahlil qilish;

○ — e'tiqodlarni yoki fikrni kerakli natijaga erishish uchun o'zgartirish kerak;

○ — amal qilinishi shart bo'lgan harakatlar

○ — yangi turdagi xulq-atvor samaradorligini tahlil qilish

○ Kouchingning afzalliklari.

○ **Samaradorligini oshirish.** Kouching odamlar va jamoalarning eng yaxshi fazilatlarini aniqlashga yordam beradi.

○ **O'rganishni tezlashtirish.** Kouching mashg'ulotni tezlashtiradi va takomillashtiradi hamda xodimlarga vaqtni boy bermay, ish joyida to'g'ri rivojlanish imkoniyatini beradi.

○ **Munosabatlarni takomillashtirish.** Kouching muloqotni va suhbatdoshning javoblariga qiziqishni o'z ichiga oladi, bu shaxsning qadrlanishi va hurmat qilinishini ko'rsatadi.

○ **Xo'jayinning vaqtini tejash.** Kouching tufayli xodimlar mustaqil va proaktiv bo'lib, menejerning vaqtini bo'shatadilar.

○ **Ko'proq ijodiy g'oyalar.** Kouching va u yaratgan muhit jamoaning barcha a'zolarining ijodiy salohiyatining o'sishiga yordam beradi: hech kim jazodan qo'rqmaydi.

○ **Odamlar, ko'nikmalar va resurslardan optimal foydalanishi.**

○ **Katta moslashuvchanlik, o'zgarishlarga moslashish qobiliyati.**

○ **Xodimlarda motivatsiya kuchayadi.** Kouching har bir odamga motivatsiya topishga yordam beradi.

✓ Kouchingning qiziqarli va samarali modelini amerikalik taniqli koucher Meri Bayt Oneil [4] taklif qildi. Bu model nafaqat bir seansning, balki umuman butun Kouching kursining tuzilishini tushuntirib beradi. O'neill modelidagi kalit so'zlar " qattiqqo'llik "va"ochiqlik" dir. Qattiqqo'llik-bu qattiq mulohaza yuritish yoki qarama-qarshiliklardan foydalanishni anglatga ham, maqsadga erishish demakdir. Ochiqlik-mijoz bilan munosabatning chuqurligi, uni tushunish. Bu xususiyatlarning uyg'unligi, O'nillning fikricha, Kouchingning muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Muallif menejerga Kouching qilishning quyidagi bosqichlarini taklif qiladi.

✓ 1). **Shartnoma tuzish.** Bu bosqich juda muhim, chunki u koucherning mijoz bilan keyingi barcha hamkorligini belgilaydi. Ushbu bosqichning vazifalari:1) kontakt o'rnatish. Buning uchun koucher empatik tinglash metodlaridan foydalanadi. Kouch koucherga ishonishi va unga yordam berishi mumkinligini tushunishga harakat qiladi, shuning uchun u bilan ishonchni o'rnatish va shu bilan birga o'z vakolatini (professionalizmini) namoyish etish juda muhim. Koucher ham kouch qanchalik o'zgarishlarga tayyorligini tushunishi kerak, chunki faqat shu holatda Kouching samarali bo'ladi;

✓ 2) **So'rovning tahriri.** Buning uchun reflektor tinglash metodlaridan foydalaniladi. So'rovni shakllantirishda qo'llaniladigan asosiy metodlar: a) operatsionalizatsiya-mijoz vaziyatni umumiy ko'rinishda tasvirlaydigan bo'lsa, aniq vaziyatlarga chiqish (siz nima demoqchisiz?)

✓ Misollar keltira olasizmi?"); b) ishonch bermoq;v) konfrontatsiya-mijoz so'zlaridagi zidlikni ko'rsatish;

konfrontatsiya varianti sifatida-mijoz mulohazasini berish" bu yerda va hozir"; d) qo'llab-quvvatlash-mijozning qobiliyati va vaziyatni eng ish qobiliyatiga bo'lgan ishonchni namoyish etish; e) menejerning mas'uliyatni qabul qilishga yo'naltirilganligi - buning uchun qiyinchiliklarni qo'zg'atuvchi o'z xatti-harakatlariga e'tibor qaratish lozim. Koucher uchta shart bajarilsa, shartnomani uzaytirishga rozi:- menejer o'zgarishlarga tayyor;- menejer o'z mas'uliyatini tan oladi;- boshqaruvchi mulohazalarni idrok eta oladi;

✓ 3) **Shartnomani tasdiqlash-suhbatdan ma'lum maqsadni belgilashga o'tish.** Kutilayotgan natijalarni shakllantirish va Kouching shartnomasida bo'lishi mumkin bo'lgan barcha talablarni, shuningdek,; a) uchrashuvlarning o'ziga xos mazmuni va ketma-ketligini aniklang; b) Kouching shaklini kelishish - "sahna ortida" yoki" faoliyat davomida; V) to'lov masalalarini ta'minlash.2-bosqich..

✓ 4) **Faoliyatni rejalashtirish.** Ushbu bosqichning vazifalari:1) qiyinchiliklarni muhokama qilishdan harakat rejasini tuzish, ya'ni zanjir qurish: "maqsad-vazifalar-harakatlar-birinchi qadam";2) menejerga qiyinchiliklarni ishlab chiqarishga qo'shgan hissasini amalga oshirishga yordam berish (uning xatti-harakatini amalga oshirish). Mijozga javobgarlik tamoyili. Bunday holatda vaziyat ham o'zgaradi. Bunda siz uchun qiyini o'z his-tuyg'ularingizni va fikrlaringizni e'tiborga olib, mijozga yordam beriishdir. Qiyinchilik bilan bog'liq muayyan vaziyatni tahlil qilishingiz mumkin;

✓ 5) **Tashkilotdagi rollarning o'zgarishi tufayli taqsimlanishi:** a) homiy-o'zgarishlar qilishga qodir bo'lgan shaxs; b) ijrochilar o'zgartirish kerak bo'lganlar; v) vositachi-ko'makchi (qiyin vaziyatda koucher bo'lishi mumkin); d)idea generator-o'zgarishlarni amalga oshirish uchun qanday tasavvurga ega bo'lgan kimdir, lekin ularni amalga oshirish uchun homiy kerak.

✓ 6) **Koucher ham homiy, ham ijrochilar bilan ishlashi mumkin;** xodimlar qarshilik ko'rsatgan taqdirda koucher harakat rejasini tuzadi. Tizim gomeostazga intiladi-shuning uchun o'zgarishlarga yangiliklarga qarshilik mavjud. Zarur: a) mijozni o'z tashabbusini bostira oladigan qarshiliklarni, shu jumladan

o'zining, ichki; b) mijozga yordam bering, u qulfn buzganini tasavvur qiling; v) uning kursiga amal qilish uchun nima qilishini so'rang. Ushbu ssenariylarni o'rganish qarshilikka qanday qarshilik ko'rsatishini tushunishga yordam beradi;

✓7) **birinchi qadamni tanlang** — menejer darhol amalga oshirishni boshlaydigan harakat;6)backstageKouching va uni olib borish Kouching o'rtasida tanlov taklif shakllanad.3-faza. Faoliyat davomida yoki sahna ortida Kouching qilish.Ushbu bosqichda Kouching mijoz bilan birgalikda tanlangan rejimda amalga oshiriladi:1) backstage Kouching-haftada bir marta uchrashuvlar birinchi qadam amalga oshirishda mijozning yutuqlarini muhokama qilish; 2) faoliyat jarayonida Kouching qilish-koucherning mijoz harakatlarini amalga oshirishdagi ishtiroki o'zgarishi. Faoliyat davomida Kouchingni tanlash mezonlari:

✓a) "koucher — mijoz" munosabatlariga ishonch darajasi-ishonch qanchalik yuqori bo'lsa, Kouching faoliyati davomida shunchalik muvaffaqiyatli bo'ladi;

✓b) koucherning o'z namunasini aniqlay olmasligi va uni tuzatishi;

✓c) sahna ortida Kouching kalibrlash uchun ehtiyoj — koucher xulq va jamoada reaksiya o'zgarishi darajasini kuzatish kerak bo'lsa, faoliyat davomida Kouching turli darajadagi aralashuvlarda amalga oshirilishi mumkin (bu daraja ham menejer bilan oldindan kelishilishi kerak):

✓ 1-darajali-mijozning xatti-harakatlarini haqiqiy vaziyatda kuzatish-bu eng kam faol rejim, mijozga eng kam ta'sir ko'rsatadi;

✓ 2-darajali-oraliq rejim, qachonki koucher mijozga harakat jarayonida savollar berishi mumkin bo'lsa, uni amalga oshirishga aralashmasdan, shu bilan birga menejer ulardan foydalanishi yoki ularni o'z xohishiga ko'ra e'tiborsiz qoldirishi mumkin;*

✓ Men, ishni amalga oshirish uchun qachon, qaerda rozilik kerak: dasturning mustaqil bajarish rejasini amalga oshirish uchun zarur bo'lgan vaqt orqali uchrashuv tashkil qilish so'ng faoliyati davomida Kouchingdan so'ng natijalarini umumlashtirish mumkin (masalan, uchrashuvdan keyin qolish).

✓3-daraja-eng faol rejim-harakatni to'xtatadi, qachonki koucher istalgan vaqtda Kouchingni o'tkazishda vaqtichog'lik

taklif qilishi mumkin bo'lsa, bu darajada mijoz bilan ayniqsa ishonch munosabatlarini talab qiladi va ularning roli ishonchli his tuyg'usi va ularning zaif tomonlari haqida kulgili bo'lgan mijozlar uchun javob beradi.

✓ 4-daraja- Jamlanma."Sahna ortida" yoki "faoliyat davomida" Kouching amalga oshirilgandan so'ng natijalar sarhisob qilinadi.

Natijalar ikki bosqichda jamlanadi: 1) menejerning harakatlarini baholash; 2) koucherning samaradorligini baholash va menejerdan hisobot olish.

✓ Menejerning samaradorligini baholashda, avvalo, uning o'z samaradorligini qanday baholashi, qanday qiyinchiliklarni boshdan kechirganini so'rash kerak. Ularning nafaqat xatolariga, balki yutuqlariga ham baho berishlarini so'rang.

✓ Shundan so'ng koucher erishilgan yutuqlarni ta'kidlab, mijoziga e'tiroz bildiradi. Keyin keyingi qadamlar rejasi shakllantiriladi va keyingi uchrashuv rejalashtiriladi. Muayyan ishni tugatgandan so'ng, barcha qadamlarni ko'rib chiqish kerak. Yangi maqsadlar paydo bo'lishi yoki eski maqsadlar isloh qilinishi mumkin. Bunday holatda yangi maqsad uchun yangi shartnoma imzolanadi. M. B.Oneill modeli uzoq Kouching davrini rejalashtirish uchun asos sifatida qaralishi mumkin.

✓ Ko'rib turganimizdek, turli Kouching modellari bir-biriga zid emas, balki bir-birini to'ldiradi va mijozning haqiqiy ehtiyojlari va koucherning imtiyozlariga qarab ishlatilishi mumkin. Mamlakatimizda NLP koucherligini ifodalovchi Marilyn Atkinson Kouching sessiyasining modeli ancha mashhur. Ushbu model doirasida alohida Kouching seansi tuzilishi quyidagicha:1) aloqa o'rnatish; 2) shartnoma tuzish ; 3) maqsad belgilaydigan; 4) tajribadan foydalanish; 5) faoliyatini rejalashtirish; 6) xulosa, yutuqlarni tan olish.

Nazorat savollari

1. Kouchingning modellari deganda nimsani tushunasiz..
2. Kouchingning afzalliklarini izohlang.
3. Samaradorligini oshirish deganda nimani tushunasiz?
4. O'rganishni tezlashtirish deganda nimani tushunasiz?

5. Munosabatlarni takomillashtirish haqida gapiring?

6. Odamlar, ko'nikmalar va resurslardan optimal foydalanish deganda nimani tushunasiz?

7. Katta moslashuvchanlik, o'zgarishlarga moslashish qobiliyati deganda nimani tushunasiz?

8. Xodimlarda motivatsiyani nima kuchaytiradi?

X BOB. KOUCHINGNING ASOSIY METODLARI

10.1. Kouchingda suhbat

Kouching bu tashkilot kadrlar rivojlantirish uchun yangi texnologiya.

Kouching - bu insonning o'zi uchun muhim maqsadlarga erishish, rejalashtirish samaradorligini oshirish, ichki salohiyatni safarbar etish, zarur qobiliyat va ko'nikmalarni rivojlantirish, natijalarni qo'lga kiritish uchun ilg'or strategiyalarni o'zlashtirish uchun individual tayyorgarlikdir.

Kouching usullari haqida gapirar ekanmiz, ko'pchilik mutaxassislar amaliyotda muvaffaqiyatli qo'llanilayotgan vositalar majmuini noto'g'ri talqin etadilar. Darhaqiqat, Kouching mashg'ulotlarini o'tkazayotgan har bir mutaxassisning samarali natijalarga erishish uchun qancha ko'p mablag' sarflansa, mijozning muvaffaqiyat qozonish imkoniyati shuncha yuqori bo'ladi.

Kouchingda samarali metodlar.

Zamonaviy kouching, ehtimol, maqsadlarga erishish uchun eng samarali yo'ldir. Malakali koucher bilan ishlash ko'plab masalalarni hal etish, kelgusida qiyinchiliklar yuzaga kelishining oldini olish, shaxsiy va kasbiy rivojlanishning optimal strategiyasini tanlash va amalga oshirishni ta'minlash imkonini beradi.

Kouching usullari haqida gapirganda, ko'pchilik mutaxassislar amaliyotda qo'llaniladigan vositalar to'plamini noto'g'ri tushuntiradilar. Aslida, har bir professional kouching tayyorlash va uni o'tkazish arsenal natijalarga erishish uchun ko'proq mablag' va mijoz uchun muvaffaqiyat ehtimoli yuqori bo'lishini ta'minlash lozim.

Eng keng tarqalgan kouching texnologiyasi

Kouching mashg'ulotida qo'llaniladigan eng ommabop usul "savol-javob" usuli hisoblanadi. Ba'zan bu Kouching texnologiyasi ham Kouching deb ataladi. Uning mohiyati shundaki, har bir inson o'zboshimchalik bilan yuqori natijaga erishish uchun yetarli salohiyatni o'zida saqlaydi. Shunga ko'ra, bu ko'nikma usulidan

foydalanganda, o'qituvchi koucher talabaga bir qator aniqlashtiruvchi yoki yetakchi savollar berib, unga mavjud vaziyatni xolisona baholash va undan chiqish yo'llarini mustaqil ravishda topish imkoniyatini berishdan iborat. Qisqasi, bu Kouching texnologiyasi koucherning mijozni introspektga rag'batlantiruvchi to'g'ri savollar bera olish qobiliyatidan iborat.

Qaysi kouching usullari eng yaxshi natijaga olib keladi?

"Savol-javob" usulidan tashqari yana kouching texnologiyalari ham mavjud. Mutaxassislarining fikricha, o'quv tizimi yordamida o'qitish, konsultatsiya darslari va boshqalar "klassik maderatorlik"dan kam bo'lmagan, ba'zan esa samaraliroq bo'lishi mumkinligi ta'kidlanadi.

Koucher bilan ishlashning o'ziga xos shakllari haqida gapirganda, uning uchta asosiy turini ajratish kerak: tarbiya, qayta ishlash, konsalting.

KOUCHING MASHG'ULOTI NIMA?

Ko'p odamlar, ehtimol, ta'lim jarayonida kouchingning juda ko'p ta'rifi bilan tanish. Kouching mashg'uloti bilimlarning unumli almashinuvini va malakalarning samarali rivojlanishini ta'minlashga yordam beradi. Muntazam mashg'ulotlardan farqli ravishda, bu kouching vositasi yuzma -yuz muloqotni o'z ichiga oladi, bu vaqt ichida mutaxassis mijozga o'z kuchiga ishonishiga va to'g'ri kayfiyat o'rnatishiga yordam beradi.

KONSALTING VA KOUCHING TA'LIMINING-FARQI NIMA?

Konsalting va kouching tayyorlashning bir muhim farqi bor. Kouching davomida mutaxassis faqat kerakli natijaga erishish uchun o'z "hududining" harakatlarini yo'naltirmaydi, unga usulni tanlashda to'liq erkinlik beradi, lekin maslahat bermaydi, mumkin bo'lgan harakat sxemalarini taklif qiladi. Shu bilan birga, koucherning o'zi mijoz qiyinchiliklarga duch kelayotgan sohada malakali mutaxassis sifatida namoyon bo'ladi.

10.2.Kouching turlari

Dunyoda paydo bo'ladigan yangi muammolar ko'pchilikni hisobga olishga harakat qiladigan jamiyatdan yangi iste'dodlarni keltirib chiqaradi. Uning yangi shakllari yoki yo'nalishlari

muntazam ravishda paydo bo'ladi. Mashhur kouching turlari orasida:

Biznes kouching;

Ma'muriy kouching;

Karyera kouching;

Hayot Kouching;

Sport koucherliklari mavjud.

Maqsadli auditoriyaga ko'ra, kouching guruh (jamoalari) va shaxsga bo'linadi. Axir, siz shaxsan o'zingizni rivojlantirishingiz mumkin, shuningdek, xodimlarning umumiy samaradorligini oshirish uchun bir malakali koucherlarni taklif etish mumkin.

Kouching usullarida maqsadlarni belgilash va inson va koucherlar o'rtasidagi o'zaro hamkorlik qoidalarini o'rnatish;

- mavjud vaziyatni tahlil qilish;

- maqsadlarni oydinlashtirish, vazifalarni shakllantirish va amalga oshirish yo'llarini belgilash;

- tadbirlar rejasini tuzish;

- rejani amalga oshirish.

Kouching mashg'ulotlarining yana bir turi-qayta ishlash

Bu usul koucher tomonidan ma'lum bir jarayonni o'tkazishdan iborat bo'lib, kerakli natijaga erishish uchun mijozga qanday harakat qilish kerakligini aniq ko'rsatib beradi. Shu bilan birga, *NLP, torf energiya terapiyasi, miya bo'roni va boshqa teng samarali vositalar* kabi psixologik metodlar keng qo'llaniladi.

Mijozlar bilan ishlashda koucherlar bir aniq usul bilan cheklangan emas, lekin shunga qaramasdan keng qamrovli kouching ta'limini taklif etamiz. Mutaxassislarimiz kouching mashg'ulotlarini o'tkazish uchun barcha yuqori texnologiyalar bo'yicha imkoniyatlarini ishga solishi lozim. Shu bilan birga, har bir muayyan holatda biz maxsus o'quv dasturlarini yaratamiz, chunki barcha odamlar noyobdir, bir xil kompaniyalar, bir xil jamoalar yo'q. Innovatsion ishlanmalar bilan birlashganda individual yondashuv-koucherlar, psixologlar, maslahatchilar tomonidan olib boriladi.

O'qituvchi uchun asosiy mukofot-o'quvchining muvaffaqiyati. Kouchingga keladigan bo'lsak, mutaxassisning eng yaxshi natijasi-o'z shogirdining o'z-o'zini anglashidir.

Nazorat savollari

1. Kouching mashg'uloti nima?
2. Kouching turlari haqida gapiring?
3. Konsalting va kouching ta'limining-farqi nima?
4. Kouching mashg'ulotida qayta ishlash metodi?
5. Kouchingda samarali metodlar qaysilar?
6. Kouchingning asosiy metodlari sanang?
7. Kouchingda suhbat metodi haqida gapiring?
8. Qaysi kouching usullari eng yaxshi natijaga olib keladi?

XI BOB. KOUCHING O'TKAZISH SHART – SHAROITLARI

11.1. Kouching kimlarga tavsiya qilinadi?

Kouching (angl. coaching) "o'rgatmoq, ilhomlantirmoq, o'rgatmoq" (ixcham Oksford lug'ati) egan ma'nolarni anglatadi.

Kouching-bu uning samaradorligini oshirish uchun insonning salohiyatini oshkor qilishdir. Kouching o'rgatish emas, balki o'rganishga yordam beradi (Timoti Galvey). Kouching-jamoani nazorat qiluvchi xatti-harakatlarning muqobili bo'lgan boshqaruv xatti-harakati hisoblanadi. (Jon Uitmor).

Kouching-bu konsalting va o'qitish usuli; u klassik konsalting va treningdan farq qiladi, chunki Kaucher maslahat va qattiq tavsiyalar bermaydi, balki mijoz bilan birgalikda yechimlarni qidiradi. Koucherlik motivatsiya yo'nalishi bo'yicha Kouchingchilikdan farq qiladi. Murabbiy bilan ishlash hayotda va ishda ma'lum bir maqsadga, yangi, ijobiy shakllantirilgan natijalarga erishishni o'z ichiga oladi.

◎ *Kaucherlik* - muvaffaqiyat ilmi. Kaucher-boshqalar hayotining barcha sohalarda, jumladan, professional faoliyatda muvaffaqiyatga erishishga yordam beradigan shaxsdir.

Kouching - bu butun ta'lim tizimida, barcha sohalarda o'zaro hamkorlik samaradorligini oshirish vositasidir: o'qituvchi-talaba, o'qituvchi-ma'muriyat, o'qituvchi-o'qituvchi. Poydevor-ishonch. Rag'batlantiruvchi omillar-hurmat, har kimning ahamiyati, o'sish va rivojlanish kabilarni o'z ichiga oladi. Tushunchalar: o'z-o'zini rag'batlantirish, o'z-o'zini nazorat qilish, mustaqillik va intilish

Kouching - bu uning samaradorligini oshirish uchun insonning salohiyatini oshkor qilishdir. Asosiy vazifa-o'z-o'zini o'rganishni rag'batlantirish, shuning uchun faoliyat jarayonida inson o'ziga kerakli bilimlarni topishi va olishi, ya'ni "o'rganishni o'rgatish".

11.2. Kouchning shaxsiy sifatlari va kasbiy bilim va malakalari

O'zaro munosabatlar insonni hurmat qilish va qabul qilishga, unga bo'lgan samimiy qiziqishga asoslanadi.

<p>Коучинг самарадорликни ошириш учун инсоннинг салоҳиятини ошкор қилишдир. Коучинг ўргатиш эмас, ўрганишга ёрдам беради (Тимоти Галвей).</p>	<p>бу бошқарув хатти-ҳаракати, буйруқ ва назорат хатти-ҳаракатларига муқобил (Жон Уитмор).</p>
<p>бу қўйилган мақсадларга эришиш мақсадига эга бўлган ҳаракатдир.</p>	<p>бир kishi ўз яширин имкониятлари салоҳиятини ошириш жараёнини ўрганеди уларни ташкил этади</p>
<p>Кўпчилик муаммоли зонадан самарали ечим зонасига ўтадиган технология.</p>	<p>инсоннинг ўз шаксининг ривожланишига, ривожланишининг ўзига хос босқичида қарашга, яъни кўп фойдали нарсаларга одамнинг кўзини очишга ёрдам берадиган жараён.</p>

К
О
У
Ч
И
Н
Г

Коучинг (давоми)

тўғри усул ва методлардан фойдаланганда шахсга энг юқори натижаларга эришиш имконини берувчи жараён.

шахснинг ўзини энг самарали тарзда бошқариши керак бўлган жараён.

унда иштирок этган шахс уларнинг ютуқ ва муваффақиятидан катта қувонч олади.

Professional мураббийлик мижозлар шахсий ва professional ҳаётида реал натижаларга эришишга ёрдам беради узлуксиз ҳамкорлик.. ИСФ (халқаро мураббийлик Федерацияси) томонидан каученга берилган таърифи)



11.3. Kouching shaxsiy muvaffaqiyatlari va o'zini o'zi rivojlantirish zaruriyatlari

Bugungi kundagi 90 foiz kouchinglar bu pedagoglar qatlamini tashkil qiladi. Shuning uchun biz kouchingni rivojlantirishda pedagoglar imiji, kompetentligi darajalariga alohida urg'u berishni lozim topdik.

Jamiyat, pedagogning kasbiy imijiga talablar yaratib, uning mazmuniga ta'sir ko'rsatadi. Lekin avlod-dan-avlodga o'tib, ta'lim oluvchilar muhabbat, mehr-oqibat, samimiylik va muloqot qilish qobiliyati kabi ideal pedagogning fazilatlari o'zgarishsiz qoladi.

Pedagog kasbi o'zgacha. Pedagoglar doimo ota-onalar, talabalar va hamkasblar ko'z o'ngida bo'lgan. Biroq, ko'pchilik pedagogika oliy o'quv yurtlari, birinchi navbatda, muayyan bilimlar, ko'nikmalar va texnologiyalarga ega bo'lgan mutaxassisni o'qitishi va insonshunoslik fanlari ikkinchi darajali rol o'ynashi

kerakligiga ishonch hosil qiladi. Bu holat bo'lg'usi pedagogning odamlar, shu jumladan ta'lim oluvchilar bilan ishlay olmasligiga olib keladi.

Ko'pincha pedagogga shaxs sifatida qiziqmaganligi va pedagog shaxsiga qiziqmaslik va e'tibor qaratmaslik, oxir oqibat o'z shogirdlari vakolatini yo'qotadi. Pedagog shaxsiga bo'lgan qiziqish shu tariqa tadqiqot muammosiga bo'lgan qiziqishni faollashtirish vositasidir. Bu pedagog uchun hayot energiyasini berish talabalar, pedagog "yangi ufqlar" ochilishiga olib keladi. Shuning uchun pedagog imijini ilhomlantirishi kerak. Pedagog qanchalik kasbiy tayyorgarlikka ega bo'lmasin, u o'zining shaxsiy fazilatlarini doimo takomillashtirib borishi va shu tariqa o'z imijini yaratishi shart.

Pedagog shaxsi yosh avlod tarbiyasi uchun katta ahamiyatga ega. Zamonaviy yosh psixologiyasidan ma'lumki, uzluksiz ta'limning barcha bo'g'inlarida maktabga kirishdan, ya'ni yetti yoki hatto olti yoshdan boshlab bolaning olamga munosabati va dunyoqarashi o'zgaradi, uning ta'limning keyingi bosqichlarida ham hayotga yo'naltirishda pedagog belgilovchi rol o'ynaydi. U yosh avlodning ta'lim barcha bosqichlarida ota-onaning o'rnini asosan pedagog to'ldiradi. Pedagogning imiji ta'lim oluvchiga ishonch uyg'otadi. Atrofdagilar haqida bilim bergan shaxs axloqiy hokimiyatga aylanadi. Agar pedagog axloqsizlikka misol keltirsa, agar uning so'zi o'z ishi bilan zid bo'lsa va hayoti rolli model bo'lmasa, bu o'z o'quvchilarining dunyoqarashida beadablik va axloqiy relyativizmga olib kelishi mumkin.

Pedagoglarni tayyorlashni takomillashtirish nafaqat ularni tayyorlash mazmuni va usullarini tizimli takomillashtirishni, balki yangilanayotgan jamiyat sharoitida pedagogning to'laqonli kasbiy faoliyatini ta'minlovchi shaxs ma'naviy madaniyatini shakllantirish va rivojlantirishni ham talab etadi.

Pedagogik ishning o'ziga xosligi shundaki, pedagog ta'lim oluvchilarga ham shaxs, ham kasb-hunar egasi va mutaxassis sifatida joy olishiga yordam berishga chaqiriladi. So'nggi yillarda jamiyatda ro'y bergan tub o'zgarishlar ta'lim muassasalarining in'ikosini, uning maqsadlari, imkoniyatlari va rivojlanish istiqbollari tubdan o'zgartirib, jamiyatni yangilashda ta'lim va

tarbiyaning ustuvor yo'nalishlari masalasini keskin ko'tardi. Shu boisdan ham pedagog imijini tadqiq etishda ikki muhim jihat, ya'ni pedagog shaxsi va kasbiy kompetentligini o'rganish orqali uning imiji shakllanish xususiyatlari yoritishga e'tibor qaratiladi.

Pedagog shaxsiga xos xususiyatlarni yoritish orqali ularning ta'lim jarayonidagi shakllanadigan pedagogik imiji xususiyatlari haqidagi ayrim tahliliy munosabatlarni bayon etishga harakat qilinadi. Buning uchun R.B.Kettellning "O'n olti omilli shaxs so'rovnomasi" dan foydalanishga harakat qilindi. Bu quyidagi jadvallar tahlilida amalga oshiriladi.

Biz oldingi tahlillarimizda pedagog timsolining tashqi va tabiiy xossalari haqida so'z yuritgan edik. Navbatdagi empirik o'rganishimiz esa uning o'zalshtiradigan sifatlari xususida so'z boradi.

Pedagog imijini baholashda shaxs tabiatini yoritishga xizmat qiluvchi tadqiqot metodikalariga tayanildi. Mazkur metodikalar pedagog shaxsi, uning kasbiy faoliyatining shartlovchi qadriyatlari va pedagogik qobiliyatlari bilan uzviy bog'liqdir. Pedagog shaxsining o'rganish natijalari quyidagicha amalga oshiriladi.

Pedagog shaxsiga xos psixologik xususiyatlar (N=350)

№	Omillar	X	σ
1.	Muloqotga moyillik.	6,10	1,39
2.	Hissiy barqarorlik-beqarorlik.	5,41	1,24
3.	Hukmronlikka intilish-tobelik	5,80	1,14
4.	Ijtimoiy yetuklik, onglilik	5,93	1,19
5.	Ijtimoiy mardlik (dadillik-tortinchoqlik).	5,94	1,15
6.	Ishonuvchanlik - shubhalanish	5,71	1,38
7.	O'ziga ishonch - ishonmaslik.	4,16	0,99
8.	Mustaqillik - tobelik.	5,65	1,47
9.	O'zini nazorat qilish	5,96	1,21
10.	Qo'zg'aluvchanlik, zo'riqish-bo'shashish	5,75	0,98

Pedagogning shaxsiy xususiyatlari tavsifi o'z navbatida pedagog imijining ma'lum ko'rinishlari, xususan, kommunikativ xususiyatlari bilan ham uzviy bog'liq. Bu esa tadqiqot metodikasining "muloqotga moyillik" faktori ko'rsatkichlarida mujassamlashgan. Keling, endi omillar tahliliga murojaat qilaylik.

Muloqotga moyillik. Mazkur faktorga ko'ra sinaluvchilarning ko'rsatkichlari (6,10 ball) quyidagi xususiyatlarni o'zida mujassamlashtirmoqda. Bunday shaxslar boshqalar bilan hamkorlik qilishga tayyor, diqqat-e'tiborli, qattiq g'azablanish yoki xursand bo'lish holatlariga (ichki hayajonlanish, ehtiros) tushmaydilar, xulqini boshqara olish qobiliyatiga ega, rahmdil va samimiy, lekin talabchandir. Bu qaysidir ma'noda pedagog imiji uchun zarur fazilatlarining o'zida aks ettirmoqda deyish mumkin.

Hissiy barqarorlik-beqarorlik. Mazkur faktor bo'yicha sinaluvchilar (5,41 ball) empirik qiymatlari quyidagi xususiyatlarga ega bo'ldi: ular o'z hislarini va kayfiyatini boshqara oladi. Agar ularni "Men" ini "kuchli yoki zaifligi" haqida fikr bildirish kerak bo'lsa, u holda ularning "Men"i kuchi yuqoriroq bo'lib, "Men" konsepsiyasini ijobiy bo'lishiga olib keladi. Ular faoliyatda ma'lum darajada muvaffaqiyat bilan ishlaydilar. Agar ularda, hissiy barqarorlik yanada yuqori darajada bo'lsa, maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Hukmronlikka intilish-tobelik. Faktorda sinaluvchilar 5,80 ball bilan cheklendilar. Bu esa pedagoglarning atrofidagi odamlar ta'siriga to'la beriladi deb aytib bo'lmaydi. Ko'proq o'zlarini tutgan yo'lini "Men konsepsiyasi" ni ijobiy namoyon bo'lishini talab qiladigan kasbiy ta'siri bilan bo'ladi. Shu bilan bir vaqtda atrofdegilar talabini ham hisobga oladilar. Mustaqilligini belgilovchi huquqini himoya qilishda ular agressiv emaslar, shu bilan birga ulardan yuqori turuvchi shaxslar oldida tobe bo'lishni ham xohlamaydilar.

Ijtimoiy yetuklik, onglilik. Mazkur faktorda pedagoglar 5,93 ballga ega bo'ldilar. Ball ko'rsatkichlari pedagog shaxsiga xos quyidagi xususiyatlar mujassamlashganligini ifodalamoqda: afsuski, ular hayotga va ishga yengil qarash, javobgarlikni his qilmaslik, tejamisizlik kabi hislatlardan to'la ozod emas ekanlar. Ammo, bunday holat "Men-konsepsiyasi" ni salbiy ekanligini

ko'rsatmaydi, balki o'z xulqini boshqara olish va qa'tiylikni yetarli emasligining oqibati bo'lib hisoblanadi. Har qalay, ular umuminsoniy qadr-qimmatlarni tan olishga va axloq qoidalariga rioya qilishga intiluvchi shaxs sifatida mavqega egadirlar. Bundan ko'rinadiki, pedagoglar imijida kuzatiladigan ayrim xususiyatlarda ularning shaxsiy va kasbiy timsolini ifodalovchi bir biriga nomutanosib xususiyatlar ham mavjud ekan. Bunday nomutanosiblikdan xoli bo'lish pedagogning kasbiy o'sishi uchun muhimdir.

Ijtimoiy mardlik (dadillik-tortinchoqlik). Faktorga ko'ra pedagog shaxsiga xos xususiyatlar (5,94 ball)ni quyidagicha ifodalash mumkin: Ularni ijtimoiy dadillik bo'yicha ko'rsatkichi faoliyat uchun eng maqbul ko'rsatkich. Ular yetarli darajada botir, odamlar bilan aloqaga erkin kirishadilar, muomaladagi qiyinchiliklarni yenga oladilar, kutilmagan holatlarga tushib qolganida o'zini yo'qotmaydilar. Bu xususiyatlar pedagoglarning jamiyat tomonidan qo'yiladigan talablarda sotsial munosabatlar bo'yicha o'zlarini yetarlicha tayyorlay olganlar deyish mumkin.

Ishonuvchanlik – shubhalanish. Oliy ta'lim tizimida faoliyat olib borayotgan pedagoglarning ushbu faktor bo'yicha ko'rsatkichlari quyidagi munosabatlarni o'zida aks ettiromoqda (5,71 ball): ular o'zlarining aqliga asosanib ishonadi, bu ular faoliyatini samarali bo'lishiga olib keladi. Bu boradagi holatning pedagog imijining intellektuallik xususiyatlari borasidagi tadqiqotimizda ham tahlil qilishga e'tibor qaratamiz. Aslida intellektuallik pedagogning kasbiy va shaxsiy sifatlarining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

O'ziga ishonch – ishonmaslik. Ushbu faktorning empirik ko'rsatkichlari 5,65 ballni tashkil etdi: ularning o'ziga bo'lgan ishonch darajasi o'z muvaffaqiyatsizliklarini boshqarish imkoniyatini, bo'layotgan voqealarni to'g'ri baholash va ularga munosib javob bera olishni, o'z imkoniyatlariga ishonchni yuzaga keltiradi. Ularda o'zini kamsitishga moyillik bo'lmasada, lekin bir muncha yuqori darajadagi tez xafa bo'lish, ta'sirchanlik bor. O'zlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlashga harakat qilishi kerak. Kasbiy sifatlarini takomillashtirishga alohida e'tibor berishlari muhim.

Mustaqillik – tobelik. Mazkur faktorga ko‘ra pedagoglar 5,96 ball ko‘rsatkichiga ega bo‘ldilar. Bu esa quyidagi xususiyatlar ularga xosligini ko‘rsatmoqda: ular hamma narsani o‘zlari bajarishni ma‘qul ko‘rsalar ham, atroflaridagilar tavsiyasi va takliflarini ham rad etmaydilar. Ular mustaqil bo‘lishni ham, atrofdagilarga tayanishni ham, ularni qo‘llab-quvvatlashlarini ham hohlaydilar. Ushbu mustaqillik faoliyatlarini samarali bo‘lishini ta‘minlaydi.

O‘zini nazorat qilish. Faktorga ko‘ra pedagoglar shaxsida quyidagi xususiyatlar xos ekan (5,96 ball): ular ijtimoiy va axloq normalarini bajarishda qat‘iydilar. Ko‘pchilik holatlarda tartibli va rejali harakat qiladilar. Lekin har doim ham qiyinchiliklarni yengib, boshlagan ishni oxirigacha yetkazavermaydilar. Ular o‘z faoliyatini samarali tashkil qila olsalarda, har qalay o‘zlarini nazorat qilishga ko‘proq e‘tibor berishlari ma‘qul.

Qo‘zg‘aluvchanlik, zo‘riqish-bo‘shashish. Pedagoglarning faktorga ko‘ra ko‘rsakichlari 5,75 ballga teng bo‘ldi. Ushbu ball ko‘rsatkichi ularga xos quyidagi xususiyatlarni ifodaladi: ehtiyojlari miqdori ko‘pligi tufayli ularda bir muncha zo‘riqish bor, xarakteri notinch, asabiy ruhiy olami qo‘zg‘aluvchan. Murakkab maqsadlardan o‘zini olib qochish va zo‘riqish birinchi navbatda kasbiy faoliyat natijasi bo‘lib, bunga o‘z navbatida, temperament tiplarining o‘ziga xos xususiyatlari ma‘lum darajada o‘z ta‘sirini o‘tkazadi. Shu bilan birga qo‘zg‘alish va zo‘riqishni namoyon bo‘lgan darajasi ularda “tolerantlik” shakllanganligini ko‘rsatadi.

Yuqoridagi pedagog shaxsiga xos xususiyatlar pedagog imiji uchun muhim shaxslik qirralari kuzatilishi bilan bir qatorda ularning insoniy kamolotlari uchun xos fazilatlarini o‘zlashtirishlariga zarurat sezadigan tomonlari mavjudligini ko‘rsatdi. Bu esa tadqiqot uchun pedagogning shaxsiy sifatlar imijni shakllantirishga qanchalik mos kelishini belgilovchi faktorlarning ichki bog‘liqliklarini o‘rganishga undaydi. Ushbu holatga aniqlik kiritish uchun faktorlararo korrelyatsiya tahlil usuliga e‘tibor qaratildi. Faktorli tahlil natijalari navbatdagi talqin predmeti hisoblanadi.

1-jadval

O'qituvchchi imijini tavsiflovchi shaxslik xususiyatlar o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlik

Faktorlar	Muloqotga moyillik	Hissiy barqarorlik-beqarorlik	Hukmronlikka intilish-tobelik	Ijtimoiy yetuklik, onglik	Ijtimoiy mardlik (dadilik-torinchoglik)	Ishonuvchanlik - shubhalanish	O'ziga ishonch - ishonmaslik	Mustaqillik - tobelik	O'zini nazorat qilish	Qo'zg'aluvtchilik, bo'shashish
Muloqotga moyillik	1	0.672**	0.470**	0.486**	0.525**	0.642**	-0.431**	0.309**	0.411**	0.338**
Hissiy barqarorlik-beqarorlik		1	0.406**	0.409**	0.352**	0.556**	-0.326**	0.165	0.334**	0.216
Hukmronlikka intilish-tobelik			1	0.580**	0.568**	0.459**	-0.434**	0.469**	0.575**	0.593**
Ijtimoiy yetuklik, onglik				1	0.621**	0.395**	-0.425**	0.336**	0.764**	0.598**
Ijtimoiy mardlik (dadilik-torinchoglik)					1	0.406**	-0.602**	0.399**	0.545**	0.551**
Ishonuvchanlik - shubhalanish						1	-0.349**	0.093	0.452**	0.314**
O'ziga ishonch - ishonmaslik							1	-0.408**	-0.467**	-0.449**
Mustaqillik - tobelik								1	0.318**	0.320**
O'zini nazorat qilish									1	0.688**
Qo'zg'aluvtchilik, bo'shashish										0. 1

Izoh: * $r < 0.05$; ** $r < 0.01$

Jadvaldagi empirik ko'rsatkichlar pedagog shaxsiy qirralarining ularning imiji shakllanishi uchun o'zaro garmoniyaga egami yoki yo'q degan savolga javob topish imkoniyatini beradi. Buning uchun tadqiqot obyektlarining umumiy va gender xususiyatlariga ko'ra tahlilini amalga oshirishni lozim topdik. Bu qaysidir ma'noda pedagogik imij shakllanishida pedagog shaxsning gender xususiyatlari o'rtasida tafovutlar aks etadigan bo'lsa, ular yuzasidan aniq chora-tadbirlar ko'rishga e'tibor qaratishga olib keladi.

Jadvaldagi korrelyatsiya ko'rsatkichlari (umumiy holat bo'yicha) pedagog shaxsining ifodalovchi faktorlar o'rtasida ijobiy korrelyatsiya munosabatlari anchagina samarali kuzatilmoqda. Shunga ko'ra bugungi kunda pedagogning shaxsiy xususiyatlari o'rtasidagi o'zaro ichki aloqadorlik qanday shakllanganligini korrelyatsiya tahlilga ko'ra ijobiy ko'rinish olmoqda.

Pedagoglarning *"muloqotga moyillik" xususiyati "o'ziga ishonch"* ($r=-0,431$; $r\leq 0,01$) bilan salbiy korrelyatsiyaga ega bo'ldi. Bu esa pedagogning o'rtacha qiymatlarida ham izohlangan edi. Ularning muloqotga moyillik darajasi yetarli, ammo ularda o'zini kamsitishga moyillik bo'lmasa-da, lekin bir muncha yuqori darajadagi tez xafa bo'lish, ta'sirchanlikning borligi salbiy korrelyatsiyaga sabab bo'lgan bo'lishi mumkin. Bu esa ularning kasbiy faoliyatda muloqotga moyillikda o'ziga bo'lgan ishonchni yanada yuqoriroq kamol toptirishga zarurat tug'diradi.

"Muloqotga moyillik" omili *"hissiy barqarorlik-beqarorlik"*, *"hukmronlikka intilish-tobelik"*, *"ijtimoiy yetuklik, onglilik"*, *"ijtimoiy mardlik (dadillik-tortinchoqlik"*, *"ishonuvchanlik - shubhalanish"*, *"mustaqillik - tobelik"*, *"o'zini nazorat qilish"*, *"qo'zg'aluvchanlik, zo'riqish-bo'shshish" faktorlari bilan ijobiy korrelyatsiyaga ega.*

Korrelyatsiya tahlil bilan bog'liq empirik ko'rsatkichlarda ko'pincha ijobiy munosabatlarga ko'proq urg'u berilib, ularning sabablari tahlil qilinadi. Tadqiqotdan olingan empirik ko'rsatkichlar bo'yicha korrelyatsiyaning o'ziga xos ko'rinish olganligi ijobiy korrelyatsiyadan ko'ra salbiy bog'liqliklarning talqiniga e'tibor qarashga undamoqda. Shuning uchun faktorlar tahlilida *"muloqotga moyillik"* omilidan tashqari ham barcha

omillar “o‘ziga ishonch-ishonmaslik” bilan salbiy korrelyatsiya hosil qilgan: “hissiy barqarorlik-beqarorlik” ($r=-0,326$; $r\leq 0,01$), “hukmronlikka intilish-tobelik” ($r=-0,434$; $r\leq 0,01$), “ijtimoiy yetuklik, onglilik” ($r=-0,425$; $r\leq 0,01$), “ijtimoiy mardlik (dadillik-tortinchoqlik)” ($r=-0,602$; $r\leq 0,01$), “ishonuvchanlik – shubhalanish” ($r=-0,439$; $r\leq 0,01$), “o‘ziga ishonch – ishonmaslik” ($r=-0,431$; $r\leq 0,01$), “mustaqillik – tobelik” ($r=-0,431$; $r\leq 0,01$), “o‘zini nazorat qilish” ($r=-0,467$; $r\leq 0,01$), “qo‘zg‘aluvchanlik, zo‘riqish-bo‘shashish” ($r=-0,449$; $r\leq 0,01$). Ushbu holatlardan ko‘rinadiki, bugungi kun pedagogi imijini to‘laqonli shakllanishida ularning o‘ziga bo‘lg‘an ishonchini o‘stirish muhim ekan. O‘ziga bo‘lg‘an ishonchni ijobiy maqsadga yo‘naltirgandagi shaxs ham kasbiy samaradorlikni ta‘minlaydi. Aks holda pedagog faoliyati uchun salbiy ko‘rsatkichlarga sabab bo‘lishi mumkin. Ayni holdagi o‘ziga ishonch darajasi maqbuldir, ammo boshqa shaxs sifatleri bilan garmoniyasini ta‘minlash kerak.

Agar ulardagi o‘ziga ishonchni qat‘iy o‘zlariga ishonch, o‘zlarini “o‘zdan” chiqish holatiga olib kelish qiyinlikni ta‘minlashi, atrofdagilar va hamkasblari ta‘siriga berilmasliklari, oqibatda ularga yoqmay qolishlariga sabab bo‘lishi, haddan tashqari o‘ziga ishonish va ta‘siriga berilmaslik, ularning faoliyati uchun maqsadga muvofiq ko‘rinish olishi mumkin. Ayni damda pedagog imiji uchun o‘ziga ishonchga boshqa shaxsiy sifatlarni muvofiqlashtirish kerak ekan.

Nazorat savollari

1. Kouching o‘tkazish shart - sharoitlari haqida gapiring?
2. Kouching kimlarga tavsiya qilinadi?
3. Timote Galvey kouching nazariyasi?
4. R.B.Kettellning “O‘n olti omilli shaxs so‘rovnomasi” nimani beradi?
5. Muloqotga moyillikni shakllantirish haqida gapiring?
6. Mashg‘ulotlar davomida qo‘zg‘aluvchanlik, zo‘riqish-bo‘shashish holatlarini izohlang?

XII BOB. KOUCH SHAXSIGA QO'YILADIGAN TALABLAR

12.1. Kouch shaxsi - ko'maklashuvchi omil sifatida

Kouching – insonning maksimal o'zini anglashiga ko'maklashadigan fan

Kouching – bu maqsadlarga erishish va ularga erishish uchun optimal qadamlarni aniqlash;

- maslahatchining mustaqilligi va mas'uliyatini oshirish;
- faoliyatingizdan qoniqish;
- samarali hamkorlikning yangi yo'llarini topishni o'rganing;
- qiyin vaziyatlarda tezda to'g'ri qaror qabul qilish;
- tashkilotning maqsadlari bilan shaxsiy maqsadlarni

tekislang;

- hayotingizni boy qiling;
- yangi imkoniyatlar ochish;
- ko'proq pul ishleng va kamroq sarflang;
- yangi samarali shaxsiy munosabatlar bilan hayotingizni

boyitish.

-Biznes-kouching quyidagi vazifalarni samarali hal qilish imkonini beradi:

- birgalikda ishlaydigan jamoalarni yaratish;
- bozorga yangi mahsulot va xizmatlarni joriy etish;
- xodimlarni moddiy rag'batlantirmaslik;
- o'zgartirishlarni boshqarish;
- yangi bozorlarga chiqish;
- loyiha boshqaruvi (bo'limdan tashkilotga);
- sotish samaradorligini oshirish;
- loyiha jamoalarini yaratish;
- raqobat ustunliklarini shakllantirish;
- mahsulot yoki kompaniyaning pozitsiyasi.
- kadrlar tayyorlash.

-Kouching "qimmatli maslahat" bermaydi, balki mijozni haqiqiy usullar va ko'nikmalar bilan ta'minlaydi. Ulardan foydalanish ma'lum bir vaziyatda inson va kompaniya uchun maqbul bo'lgan zarur, ishchi yechimlarni mustaqil topishga imkon beradi. Ushbu texnologiya tashkilot va shaxsni yuqori

raqobatbardosh bozorga ishonchli moslashtiradi. Bu tashkilotning samaradorligi va samaradorligi darajasi, bu juda katta resurs bo'lib, undan foydalanishda hali hech qanday raqobat yo'q.

- Kouching – bu odamlarni yaxshi ishlash, hayot tajribasi, mustaqil ta'lim olish va shaxsiy o'sishni ta'minlaydigan, natijaga yo'naltirilgan va tizimli hamkorlikdagi jarayondir.

- Rahbarlari uchun kouching buyurtma beradigan kompaniyalar quyidagi yaxshilanishlarni qayd etdilar: hosildorlikning oshishi (menejerlar bo'yicha 53%);

- mahsulot va xizmatlar sifatini oshishi (48%);

- tashkilot mustahkamlashi (48%);

- iste'molchilarning shikoyatlari kamaytishi (34%);

- umumiy qaytarilishdagi o'sish (22%).

- Menejerlar quyidagi sohalarda yaxshilanishlarni qayd etdilar:

- bevosita bo'ysunuvchilar bilan ishlash munosabatlari (menejerlar bo'yicha 77%);

- bevosita nazoratchilar bilan ishlash munosabatlari (71%);

- jamoaviy ish (67%);

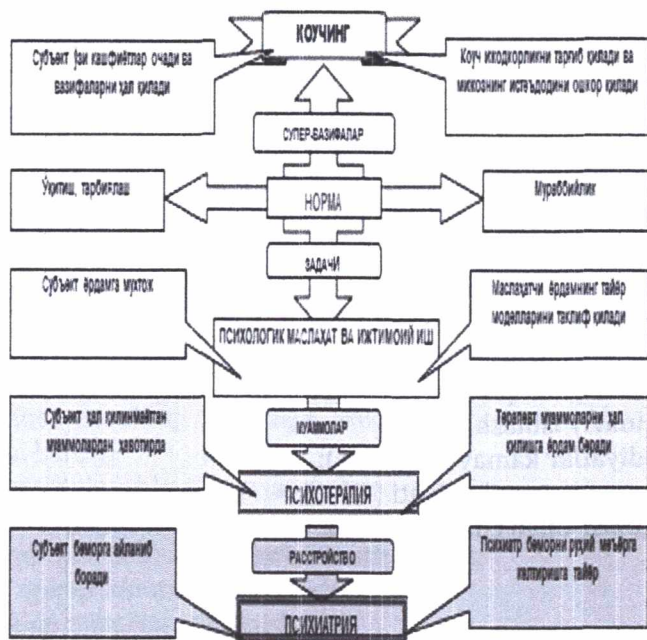
- jamoaviy ishlash (61%);

- ziddiyatlar kamayishi (52%);

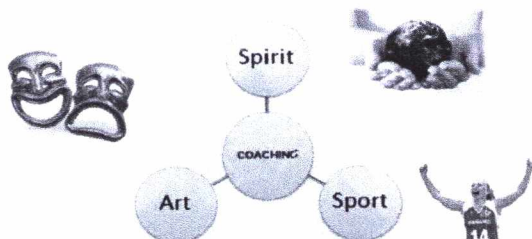
- kompaniya majburiyati (44%);

- mijozlar bilan ishlash (37%).

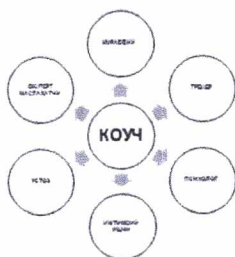
КОУЧИНГ ЎРТАСИДАГИ ФАРҚ



КОУЧИНГНИ ДУНЁҚАРАШ МАНБАЛАРИ



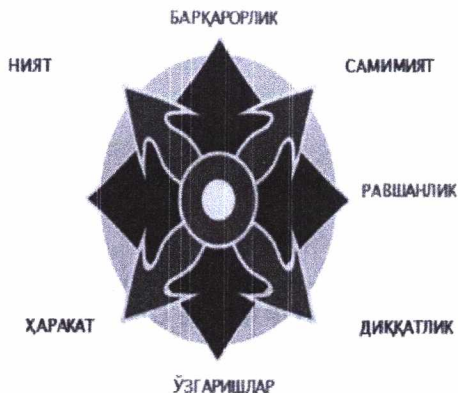
МАЪРИФАТПАРВАР КОУЧНИНГ КАСБИЙ ҲАМКОРЛИГИ СОҲАСИ



ЯНГИ МАЪРИФАТ МУНОСАБАТИ МАКОНЛАРИ

ГИПЕР-МАКОН	• Глобал макон
МАКРО-МАКОН	• Мен / Танловлар • Мен / Бошқалар
МИКРО-МАКОН	• Мен / Қадриятлар • Мен / Мен (енг яхши версия)

КОУЧИНГ ТАЪЛИМ КОМПАСИ



12.2. Emotsional stabillik va obyektivlik

KELAJAKNING ASOSIY YO'NALISHLARI

- Tezkor kommunikatsiyalar davri
- Iqtisodiy chegarasiz dunyo
- Internet-ta'lim
- Ish shakllarini o'zgarishi
- Rahbar ayollar
- Insoniyatning faol qarishi
- Tarmoq tadbirkorligi
- Bunyodkor shaxs g'alabasi

YANGI PARADIGMA: TA'LIM MA'RIFATGA QARSHI

Ta'lim — bu insonni dunyo haqidagi bilimlar, qadriyatlar, oldingi avlodlar tomonidan to'plangan tajriba, shuningdek har qanday davlatdagi o'quv faoliyati va muassasalari tizimi bilan tanishtirish jarayoni va natijasidir

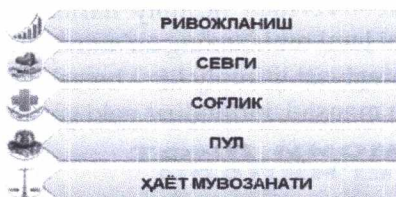
Ma'rifat — bu insonning yoshlikdan kattalikka o'tishi, unda o'z hatti-harakati bilan bo'ladi. Voyaga yetmagan kishi o'z aqlini boshqatdan hidoyasiz ishlata bilmaslikdir. O'z aybi bilan kichik bir

sabab yo'qligida emas, balki qat'iyat va jasorat etishmasligida uni boshqatdan rahbarliksiz ishlatishdir (Immanuil Kant)

• YANGI MA'RIFAT TABIATI

- fikr
- fakt
- mohiyat

**МАЪРИФИЙ ҚАДРИЯТЛАР
ИЕРАРХИЯСИ**



«MENING QADRIYATLARIM TIZIMI» MASHQI

• Vaqt, kuch va pul sarflaydigan siz uchun muhim bo'lgan 10-15 biznes yo'nalishlari ro'yxatini tuzing. Faoliyatning har bir turini yetakchi qiymat belgilashini aniqlang

• Ro'yxatni tartiblang: birinchi navbatda eng muhim qiymatni qo'ying, qolganlari esa muhimlik tartibida.

• Pul qayerda turibdi? Birinchi o'rinda bo'lsa, o'zingizga yolg'on gapiryapsiz. Aks holda, siz bu master kursga kelmagan bo'lardingiz.

• O'zingizga savol bering: "Qanday qilib o'zingizning qiymat tizimingizda moliya qiymatini oshirish kerak?" Buning uchun siz o'zingizning ustuvor maqsadlaringizni pul ishlashga ko'proq e'tibor beradigan tarzda taqsimlashingiz kerak. Buning uchun hayotingizning ustuvor yo'nalishlari qanday o'zgarishi kerak?

• Bir necha oy davomida o'z fikringizni o'zgartirib, pul ishlashga qaratilgan faoliyatni ko'paytirib, nodavlat faoliyat turlarini keskin qisqartirishga harakat qiling. Hayotiy qadriyatlaringiz ierarxiyasida pul qiymatini oshiring. Keyin nima bo'ladi? Haqiqatdan ham muhim narsa hayotingizdan yo'qoladimi?

- Agar chindan ham ahamiyatli narsa yo'qolgan bo'lsa, unchalik ahamiyatga ega bo'lmagan narsalarni qayta tiklang va olib tashlang. Oxirgi chora sifatida odatiy turmush tarzingizga qayting.

12.3. Boshqa insonlar ishonchini qozonish qobiliyati

Ta'lim strategiyalari: ijtimoiylashuv

- Ijtimoiy lift – vertikal ijtimoiy harakatlanishni belgilovchi ta'sir ko'rsatuvchi jami omillarning an'anaviy nomi.
- Ta'lim strategiyasi ijtimoiy lift – bu aslida ijtimoiy maqomini yaxshilash uchun maqsad, individual yoki guruh amaldni bir turi.

ИЖТИМОЙ ЛИФТ СТРАТЕГИЯЛАРИ



КОУЧИНГНИ СТАТУС КОМПАСИ



ИЎТИМОЙ ПИРАМИДА

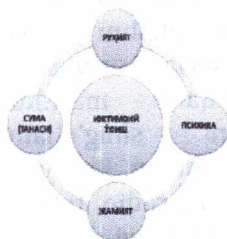
- Majburiyat
- Lavozim
- Malumot
- Qadriyatlar
- Pul
- Muxtojlik

Ijtimoiy holat mezonlari

- ▶ Ijtimoiy zinadagi pozitsiyaprestij professii
- ▶ Ish haqi miqdori
- ▶ Ta'lim
- ▶ Madaniy daraja
- ▶ Aloqa doirasi
- ▶ Yashash sharoiti
- ▶ Hayotning afzalliklaridan foydalanish
- ▶ Takomillashtirish istiqbollari
- ▶ Bolalarni joylashtirish istiqbollari
- ▶ Rasmiy pozitsiyadan foydalanish imkoniyatlari
- ▶ Mavjudligi/imtiyozlar yo'qligiharakter privilegiy



«ИЖТИМОЙ ЛИФТ» МОДЕЛИ



Nazorat savollari

1. Kouch shaxsiga ko'yiladigan talablar.
2. Kouch shaxsi - ko'maklashuvchi omil sifatida.
3. Biznes-kouching vazifalarni sanang?
4. Boshqa insonlar ishonchini qozonish qobiliyatideganda nimani tushunasiz?
5. Ta'lim strategiyalari-ijtimoiylashuv sifatida izohlang?
6. Kouching turlari o'rtasidagi farqlarni ayting?

XIII BOB. KOUCH SHAXSINI KASBIY TAYYORLASH

13.1. KOUCH SHAXSINI KOMPETENTLIGI

Pedagog imijining ijtimoiy-psixologik omillari masalasini o'rganish borasidagi empirik tadqiqotlar unga qo'yiladigan talablarni o'rganishga zarurat tug'dirmoqda. Bu esa pedagogning shaxsi va kasbiy kompetentligi pedagogik imij shakllanishini ta'minlashga xizmat qiluvchi talablardan ekanligini taqozo etadi.

Zamonaviy tadqiqotchilar pedagog imiji, malakasini oshirish va metodik metodlarini takomillashtirishga katta e'tibor beradilar. Pedagog va psixologlar – Ye. Ye. Vyazemskiy, A. A. Kalyuejniy, M.V. Korotkova, L.M.Mitina, P. G. Postnikov, O.Yu. Strelova va V.V.Shogan va boshqalarning bu boradagi izlanishlarida kuzatiladi.

Pedagog imiji ta'lim oluvchilar, hamkasblar, ijtimoiy muhitda, omma ongida pedagog obrazini idrok etishning hissiy rangli stereotipidir. Pedagog imijini shakllantirishda real fazilatlar boshqalar tomonidan unga nisbat berilganlar bilan chambarchas bog'langan.

Imijning shakllantiruvchisi kim? Birinchidan, boshqalarga qaysi tomonga murojaat qilishni, o'zi haqida qanday ma'lumotlarni taqdim etishni o'ylaydigan shaxsning o'zi. Ikkinchidan, imijmeykerlar- siyosatchilar, davlat arboblari, rassomlar va boshqalar mashhur kishilarning imijini shakllantirish bilan shug'ullanuvchi professionallar, mutaxassislardir. Uchinchidan, imij yaratishda ommaviy axborot vositalari-bosma nashrlar, radio, televideniya katta rol o'ynaydi. To'rtinchidan, u ham atrofdagi odamlar tomonidan yaratilgan - do'stlar, oila, va xodimlarning fikrlaridir. Ushbu tavsifga hamohang tarzda biz imijni shakllanishida faoliyat subyekting o'ziga e'tibor qaratamiz. Bunda pedagog imiji shakllanishiga xizmat qiluvchi uning shaxs va pedagogik faoliyat kompetentligi ifodalovchi muhim jihatlarini hisobga olamiz. Tadqiqotda pedagog imiji shakllanishida oliy ta'lim muassasalari professor-pedagoglari shaxsiy sifatlarining shakllanganligi hamda pedagogik kompetentlik ko'rsatkichlarining ayrim qirralarini empirik o'rganishga e'tibor qaratiladi.

Mazkur tadqiqotning mohiyatini yoritish maqsadida pedagog imijining pedagog tomonidan shakllantiriladigan jihatlaridan biri uning shaxsiy fazilatlari ifodasidir.

Jamiyat, pedagogning kasbiy imijiga talablar yaratib, uning mazmuniga ta'sir ko'rsatadi. Lekin avloddan-avlodga o'tib, ta'lim oluvchilar muhabbat, mehr-oqibat, samimiylilik va muloqot qilish qobiliyati kabi ideal pedagogning fazilatlari o'zgarishsiz qoladi.

Nazorat savollari

1. Kouch shaxsini kasbiy tayyorlash.
2. Kouch shaxsini kompetentligi.
3. "Hayotimning ma'nosi nima? deganda nimani tushunasiz?"
4. "Orzuingizni qanday amalga oshirish mumkin?"
5. "Qanday baxtli bo'lish kerak"?
6. "Qanday qilib muvaffaqiyatli bo'lish mumkin"?
7. Kouch shaxsiga zaruriy bilimlar haqida gapiring?
8. Kouch shaxsini amaliy tayyorlash deganda nimani tushunasiz?

XIV BOB. KOUCH SHAXSINING AXLOQI

14.1. Kouch shaxsining ahloqiy mas'uliyati va majburiyatlari

Shunday qilib, siz murabbiylikni boshlashga qaror qildingiz! Atrofingizdan kimdir sizga mutaxassis haqida maslahat bersa, quyidagi fikrlarga e'tibor bering:

1. Diplomlar va sertifikatlar. Agar murabbiy bir nechta maktablarda o'qitilgan bo'lsa, bu juda yaxshi, bu sizning faoliyat doirangizni kengaytirish va mashg'ulotlarda turlicha harakat qilish imkonini beradi.

Chiroyli qog'ozlar orasida aynan sertifikatlar bo'lishi kerak, bu esa ushbu murabbiyning har qanday murabbiylar uyushmasi standartlari bo'yicha sertifikatlanganligini tasdiqlaydi. Nima uchun bu muhim? Odatda, sertifikatni qaysi uyushma berishidan qat'i nazar, uni olish uchun siz shunchaki sinf kabi bo'lishingiz kerak emas, balki juda jiddiy ishlarni bajarishingiz kerak:

Uchlik qilish - siz va sizning hamkasblaringiz mijoz, murabbiy, kuzatuvchi rollarida ishlaysiz. Oxirgi tadqiqotlarda shu tarzda 60 soat ishlanganini aytib o'tishimiz lozim.

Guruh nazoratiga o'tish - bu murabbiy guruhdagi mijoz bilan ishlaydigan jarayon bo'lib, guruh va nazoratchilar o'z fikr-mulohazalarini bildiradilar.

Ma'lum miqdordagi mashg'ulotlar uchun terapevtlaringiz-murabbiylaringizga xatlar taqdim eting.

Mijoz seanslarining yozuvlarini taqdim eting.

Mavzuni bilish uchun testdan o'ting.

Namoyish seansida yaxshi baho oling.

2. Sertifikatlar / diplomlarning "yoshi". O'ylaymanki, agar murabbiy so'nggi yillarda hech qayerda o'qimagan bo'lsa, bu yaxshi signal emas. Shu bilan birga, u yiliga 1 ta sertifikatlash dasturini tugatishi kerak edi, degani ham emas.

Ishonchimiz komilki, bizning kasbimiz doimiy ravishda takomillashishni o'z ichiga oladi va agar siz buni to'xtatsangiz, tez orada qafasdan chiqib ketasiz.

3. Mijozlarning fikr-mulohazalari. Ehtimol, ularga saytda - vaqt ajrating - ularni o'qing. Ammo bundan tashqari, murabbiydan

1-2 mijoz bilan bog'lanishni so'rashdan tortinmang va ular bilan bog'lanishga va sizni qiziqtirgan barcha savollarni berishga dangasa bo'lmang.

4. Murabbiyning yoshi. Mening chuqur ishonchim va real kuzatishlarimga ko'ra, 30 yoshgacha bo'lgan murabbiy samarasiz, elementar ishlaydi, chunki u o'zini yetarli darajada rivojlantirmagan. Mening bir hamkasbim aytganidek, "u hali onasi bilan barcha muammolarni hal qilmagan".

5. Murabbiy o'z chegaralariga qanday munosabatda bo'ladi: u mashg'ulot vaqti allaqachon tugaganda siz bilan muomala qiladi, qo'shimcha pul talab qilmaydi, siz uchun qulay joyga kelsa, siz bilan do'st bo'la boshlaydi – agar bularga javob bo'lsa. savollar "ha", men bunday murabbiy bilan ishlashni tavsiya etmayman.

6. Va, ehtimol, eng muhim jihat shundaki, siz murabbiy bilan qulay bo'lishingiz kerak. Va bu uning vazifasi - bunday sharoitlarni yaratish. O'zingizga shunday deyishni to'xtating: "Mana, Ivan Sergeevich ham juda qattiq va yoqimsiz edi, lekin u meni algebradan tayyorladi". Murabbiylik boshqa narsa bilan bog'liqligini tushuning. Murabbiy siz uchun eng qulay shart-sharoitlarni yaratadi, unda siz o'zingizning haqiqiy maqsadlaringiz, istaklaringiz va resurslaringizga kirish huquqiga ega bo'lasiz. Agar sizning oldingizda sizni doimo konfort zonangizdan chiqib ketishga taklif qiladigan odam bo'lsa, qon va ter bilan o'ting - bu murabbiy emas. Yaxshi mutaxassis bo'lishi mumkin, lekin boshqa narsada.

14.2. Yordam ko'rsatish jarayonida yuzaga keladigan axloqiy masalalar

Murabbiyga qanday iltimoslar bilan murojaat qilishingiz mumkin?

Kuzatishlarimizga ko'ra, ko'pchilikda murabbiyga faqat professional maqsadlarni amalga oshirish bilan bog'liq so'rovlar bilan murojaat qilish kerak, degan fikr bor. Aslida, esa Siz har qanday so'rov bilan murabbiyga murojaat qilishingiz mumkin. Men o'z amaliyotimdan bir nechta misollar keltiraman: har qanday munosabatlar, o'zini-o'zi qabul qilish, reaksiyalaringizni

o'zgartirish, maqsadingizni topish, hayotning turli sohalari o'rtasidagi muvozanat, hayotiy tanlovlar, o'zingizda yangi fazilatlar-ko'nikmalarni rivojlantirish, o'ziga ishonchni oshirish, qismlaringizni, his-tuyg'ularingizni, reaksiyalaringizni va cheklovchi e'tiqodlaringizni o'rganadigan takrorlanuvchi ssenariylarni ishlab chiqish.

Murabbiylik mashg'ulotlari har doim faqat mijozning iltimosiga binoan mavjud. Murabbiy bo'lsa, u to'satdan mijozga taklif qilishi mumkin: "Keling, sizning professional dastingiz bilan ishlaylik". Qayerga borishni faqat mijoz hal qiladi. Qanday borish kerakligini esa murabbiy taklif qiladi, xolos.

Mening yo'limda juda mas'uliyatli mijozlar bor, ular uzoq tajribaning birinchi sessiyasidan oldin men bilan qanday qilib so'rovni shakllantirishni boshdan kechiradilar. Odatda bu holatda men aytaman: "Tinchlaning. Faqat dam oling. Biz so'rovimizni sessiyada birgalikda shakllantiramiz. "Dam olishni istamaydigan o'ta mas'uliyatli mijozlar yo'q. Keyin aytishimiz mumkinki, siz o'zingizga ikkita oddiy savol berishingiz kerak: "Seansning eng yaxshi natijasi siz uchun nima bo'ladi? Mening ofisimni nima bilan tark etmoqchisiz? "

Aytish joizki, Rossiyadagi statistik ma'lumotlarga ko'ra, odamlarning atigi 30 foizi biror narsaga borishadi, qolgan 70 foizi biror narsadan ketishadi (bolalar itoatkor bo'lib, er norozi bo'lmasligi uchun siz itarishni to'xtatishingiz kerak). Menda hech qanday yomon narsa yo'q, tajribali divan har doim muammoni so'rovga qayta shakllantirishga yordam beradi. Murabbiylar yig'ini qanday o'tmoqda?

Agar biz individual murabbiylik haqida gapiradigan bo'lsak, u holda mashg'ulot mijoz va murabbiy ishtirokida eng qulay izolyatsiya qilingan xonada o'tkaziladi. Bundan tashqari, Skype darsini o'tkazish mumkin. Bir seans odatda 60 daqiqa davom etadi.

Shuni ta'kidlash kerakki, murabbiylik juda tuzilgan faoliyatdir. Har qanday sessiyada 7 ta alohida bosqich mavjud:

Murabbiy mashg'ulot uchun so'rovni shakllantirish.

Barqarorlik so'rovini tekshirish (mijoz va uning muhiti maqsadlarga erishish oqibatlariga rozi bo'ladimi yoki yo'qmi).

Hozirgi holatni o'rganish.

So'rov bilan ishlash. Bu murabbiy sessiyasining yuragi, uning asosiy qismi. Bu yerda ma'lum texnikalar yoki texnikalar kombinatsiyasi qo'llaniladi.

Harakat rejasi.

Xulosa va murabbiyga fikr bildirish.

Murabbiylar o'rtasida mashg'ulotdan kim qayd etishi kerakligi haqida turli fikrlar mavjud. Bu yerda men juda aniq pozitsiyaga egaman - murabbiy mijozni oqim holatidan tortib olmaslik uchun eslatma olishi kerak.

Endi murabbiylik masalalariga to'xtalsak

Bir paytlar men biznesda ishlay boshlaganimda va faqat murabbiylar borligini bilganimda, ularning ishini shunday tasavvur qilardim: juda aqlli odam o'tiribdi, u allaqachon barcha savollarga javoblarni biladi, mijoz esa, qanday qilib yumshoq qilib aytganda, unchalik aqlli emas. Shunday qilib, murabbiy unga: "Va nima qilish kerak?" Mijoz jim. Murabbiy: "Xo'sh, o'ylab ko'ring, bunday narsa oxirgi marta nima bilan boshlanadi." Mijoz jim. Murabbiy: "Xo'sh, siz buni o'tgan haftada qildingiz." Mijoz: "A, hisobot." Umumiy shodlik.

14.3.Kouch shaxsining kasbiy kompetentlik darajasi va ularni baholash

Albatta, bu haqiqatdan juda yiroq: murabbiy hech qachon bergan savoliga javobni bilmaydi. Shuning uchun ham murabbiy mijoz bilan muloqot qilishdan chin dildan zavq oladi. Yaxshi murabbiyning asosiy quroli to'g'ri savollar berishdir. To'g'ri berilgan savol mijozga o'z ichida kerakli javoblarni topish, muhim tushunchalarni his qilish va eng samarali yechimlarni topish imkonini beradi. Turli maktablarda murabbiylik savollari sehrli, samarali, kuchli, ochib beruvchi, uyg'otuvchi va topqir deb ataladi.

Deyarli barcha murabbiylik maktablari savollarni shakllantirish ko'nikmalarini o'rgatish uchun katta e'tibor beradi. Bu qanday savollar?

Birinchidan, oching. Ya'ni, "ha" yoki "yo'q" deb javob berib bo'lmaydigan savollar.

Savollar tasavvurni, kashfiyotni yoki harakatni uyg'otadigan tarzda tuzilgan. Men tez-tez ishimda sehrli tayoqcha, kitob javonimdagi vaqt mashinasi yoki shiftga osilgan aqlli kamera metaforasini ishlataman.

Savollar shunday tuzilganki, mijozni istalgan natija sari olg'a siljitadi, o'zini va murabbiyni bahona qilib, o'tmishga nazar tashlamaydi.

Savollar mijozlarga kelajak haqidagi tasavvurlarini kengaytirishga yordam beradi. Misol uchun, "Kelajakni tanlash" texnikasida, to'g'ri savollar orqali biz voqealar rivojlanishining muqobil ssenariysini topamiz.

Savollar mijozni qutidan tashqarida o'ylashga, oldinga borishga, chuqurroq o'rganishga undaydi. Buning uchun biz odatda "Yana nima?" ramkasidan foydalanamiz. va "Go'yo" - bu juda kuchli vosita bo'lib, diqqatimizni "qanday" va bizga avtomatik ravishda salbiy xabarlar yuboradigan ichki tanqidchidan ijodkorlik jo'shqin bo'lgan ichki donolik maydoniga o'tkazishga yordam beradi.

Murabbiylik texnikasi

Umuman olganda, har qanday murabbiylik texnikasi o'ziga xos tizimli, to'liq shaklda shakllangan ajoyib murabbiylik savollari to'plamidir. Murabbiylik texnikasining afzalliklari nimada?

Albatta, birinchi navbatda, ular mijozni uning so'rovini hal qilishga harakat qiladilar. Va bu yerda murabbiyning professionalligi namoyon bo'ladi, chunki uning vazifasi mijozning iltimosiga binoan murabbiy mashg'ulotlari strategiyasini ishlab chiqish, ya'ni u qanday usullardan foydalanishini va agar mijozda ma'lum bir narsaga ega bo'lsa, nima qilishini tushunishdir, jarayonni sekinlashtiradigan qiyinchiliklarni hosbga olishi lozim.

Bir qator murabbiylik usullari kimdir bilan munosabatlarni tahlil qilishga qaratilgan. Ushbu uslublar doirasida mijoz sherigining o'rnida bo'lishga, ularning munosabatlariga tashqaridan qarashga va muayyan xulosalar chiqarishga erishadi.

Ba'zi usullar favqulodda muammolarni hal qilishga yordam beradigan kuchli manba bilan to'ldirishni o'z ichiga oladi. Bu, masalan, **Dilts Classics** texnikasi bo'lishi mumkin, bu yerda biz

o'tmishda, hozirgi va kelajakda turli odamlardan va o'zimizdan yordam olamiz.

O'zingizni o'rganish va juda jiddiy tushunchalarga ega bo'lishni o'z ichiga olgan bir nechta texnikalar mavjud. Bunga his-tuyg'ularingiz bilan ishlash, qismlaringizni o'rganish va cheklovchi e'tiqodlarni tahlil qilish kiradi.

Psixodramani couching orqali o'rganganlar, ba'zida ishlarida psixodramatik elementlardan foydalanadi: metafora kartalari, o'yinchoqlar, narsalar. Ba'zan mijoz uchun sahnani tasavvur qilish va o'zini tashqaridan eshitish juda muhim va bu yerda psixodrama juda ko'p yordam beradi.

Murabbiylik texnikasi ko'pincha paketni ochishga moyildir. Bu shuni anglatadiki, seansning o'zida mijoz ta'sirni his qildi, ammo asosiy natija ertasi kuni yoki hatto bir haftadan keyin olingan. Va murabbiylik ham yon ta'sir deb ataladigan narsaga ega. Aniqroq qilish uchun men bir misol keltiraman: men mijoz bilan ishladim, uning iltimosi professional amalga oshirish haqida edi, ishning bir qismi sifatida biz muvaffaqiyat qo'rquvi mavzusini o'ylab topdik, u bilan ishladik. Mijoz ketdi. 2 hafta o'tgach, u menga shunday deb yozdi: "Men samolyotda tinchlantiruvchi tomchilarsiz ucha boshladim va endi men notanish auditoriya oldida ancha ishonchli gapiraman".

Murabbiyni qanchalik tez-tez ko'rishingiz kerak? Men buni faqat mijoz hal qilishi mumkinligiga ishonaman, chunki biz hammamiz har xil tezlikda yashaymiz, har birimizning o'z hayotiy vaziyatimiz bor, lekin agar biz standart amaliyot haqida gapiradigan bo'lsak, bu haftada bir marta, agar siz uzoq muddatli ishlashga qaror qilsangiz.

Murabbiyni ko'rish uchun qancha vaqt ketadi? Shunga qaramay, barchasi mijozga va uning so'rovlariga bog'liq. Mening oldimga har doim tashrif buyuradigan mijozlarim bor va ba'zida shunday vaziyatlar bo'ladiki, Mijoz kelib, juda zukko ish qiladi, so'rovda belgilangan maqsadiga erishadi, rahmat aytadi va ketadi. Ko'pgina murabbiylar mashg'ulotlarni to'plamlarda sotadilar (5, 6, 10, 12, 24 seanslar). 1 seans uchun paket sotib olish bir martalik seanslarni sotib olishdan ancha arzon. Ammo men har doim paketni darhol sotib olmaslikni maslahat beraman, lekin siz uchun

barcha muhim savollarga, shu jumladan ushbu maqoladagi "murabbiyni qanday tanlash kerak" nazorat ro'yxatidagi savollarga javob berish uchun murabbiy bilan 1-2 marta ishlashga harakat qilaman.

Kouching atrofimizdagi hayotni qanday o'zgartirishni bilmaydi, lekin u bizning hayotimizni yanada ongliroq qiladi va natijada baxtli qiladi. Biz maqsadlarga osonroq erishamiz, yo'lda to'siqlarni yengish osonroq bo'ladi, biz yanada uyg'un munosabatlar quramiz. Biz cheklovlar va o'ziga xosliklarimizni ko'proq qabul qilamiz. Biz o'zimizda yangi imkoniyatlar, iste'dodlarni ochamiz va bularning barchasi bizni oldinga siljitadi.

Nazorat savollari

1. Kouch shaxsining ahloqi.
2. Kouch shaxsining ahloqiy mas'uliyati va majburiyatlari.
3. Murabbiy o'z chegaralariga qanday munosabatda bo'ladi?
4. Kouch shaxsining kasbiy kompetentlik darajasi va ularni baholash?
5. Yordam ko'rsatish jarayonida yuzaga keladigan ahloqiy masalalar deganda nimani tushunasiz?

XV BOB. PSIXOLOGIK KOUCHINGNING TAMOYILLARI VA QOIDALARI

15.1. Mijozga do'stona munosabat

Guruhli Koucherlik psixolog yoki psixologlar jamoasi va kompaniyaning turli bo'limlarining yetakchi xodimlari yoki muayyan bo'lim xodimlarining o'zaro munosabatlari shaklida amalga oshiriladi.

Guruhli Koucherlik maqsadlari: kompaniyaning yangi rivojlanish bosqichiga o'tishi; jamoani mustahkamlash; jamoa ijodkorligini rivojlantirish; jamoa a'zolarining stressga chidamliligini oshirish va boshqalar.

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, Koucherlik mijozni professional va shaxsiy samaradorligini oshiradigan texnologiyalar bilan jihozlashga qaratilgan. Bu holatda keskinlik va stress, beqarorlik va kutilmagan o'zgarishlar, noaniqlik va xavf sharoitida jamoaning muvaffaqiyat darajasini oshirish alohida ahamiyatga ega.

F guruhi rahbarligi xodimlar o'rtasida o'zaro aloqani o'rnatish, ziddiyat va asabiylikni kamaytirishga qaratilgan. Jamoaning guruh murabbiyi "bosh ostida" jamoa tuzishga intiladi. Boshqacha aytganda, murabbiy rahbarning jamoadagi maqomi va nufuzini mustahkamlashga, uning boshqaruv uslubini xodimlar tomonidan qabul qilinishini oshirishga harakat qiladi. Guruhli Koucherlik ham siyosiy maqsadlarni ko'zlaydi, masalan, menejer uchun psixologik Prni amalga oshirish.

Koucherlikda murakkablik tamoyili. Kouchingga nisbatan Koucherlikda yangi moment nafaqat psixologik usullarni, balki tasvirni yaratish usullarini, profilaktik tibbiyot, falsafa, ezoterik bilimlar va ma'naviy ta'limotlarni qo'llashdir. Natijada, Koucherlik mutaxassisni energiyani oshirish va mijozning muvaffaqiyatiga erishish uchun sintezlangan turli xil va chuqur bilimlarga ega bo'lishini talab qiladi. Amalda, murabbiy ko'pincha u non-yadroli ta'lim bilan boshqa professional sohada bir mutaxassis bo'lib, har doim bir psixolog emas.

Har qanday amaliy usulni farqlash mumkin. Yuqorida faqat kouching consulting (shaxsiy kouching rejimida consulting) haqida gapirdim. Ammo yaqinda G'arbda murabbiy-menejer haqida gapirishmoqda, unda murabbiy psixolog emas, balki uning jamoasi salohiyatini rivojlantirishga va muvaffaqiyatga erishishga yo'naltirishga intilayotgan rahbar-xodim ish va hayotda.

Agar murabbiy mijozning shaxsiy va kasbiy fazilatlarini bilan shug'ullansa, unda biz uni muvaffaqiyatga undash va samarali professional faoliyat uslubini tanlash haqida gapirishimiz mumkin.

Agar shaxsiy koucherlik mavzusi mijoz hayotining xususiy sohasi bo'lsa, psixolog uni konstruktiv hayot strategiyasini tanlashga, maqsadlarni tushunishga, ichki muvozanat va hissiy muvozanatni topishga yo'naltirishga intiladi. O'z mijozining kuchli va kuchsiz sifatlarini aniqlab, psixolog kuchli mustahkamlash va rivojlantirish, o'z-o'zini nazorat qilish bilan o'zining kuchsiz sifatlarini to'g'irlash yoki jihozlashga intiladi.

Bundan tashqari, psixolog mijozning intellektual va shaxsiy salohiyatini ochib berishga, uning haroratini "isitishga", kelajak imkoniyatlari va istiqbollarini kengaytirish uchun ichki sharoit yaratishga intiladi. "Eski terini to'kish va yangisini qurish" shaxsiy Koucherlikning asosiy tezisidir, chunki mijozning o'tmishdagi xatolarini tahlil qilish va to'g'ri xulosalarni shakllantirish natijasida yangi, istiqbolli maqsadlar qurilmoqda.

Shuni alohida e'tirof etish lozimki, Psixologik Koucherlik nafaqat individual, balki guruhiiy psixologik yordam usuli ham hisoblanadi.

Koucherlik bosqichlari. Koucherlik dastlabki bosqichi dastlabki sinov yoki maslahat bo'ladi. Mijozni real amaliy ishda, qo'llab-quvvatlash va hamkorlikda kuzatish quyidagilardan iborat.

Xorijiy psixologlar amaliyotda kouchingni juda uzoq jarayon sifatida mijozlarga yo'naltirilishini qanday o'rganish kerakligi ustida ishladi. Shu bilan birga, bu jarayon cheksiz bo'lmasligi kerak, aks holda mijoz psixologga hissiy jihatdan qaram bo'lib qoladi. Koucherlik sessiyalarining aniq belgilangan muddati mijozning muammolari va qiyinchiliklarini chuqur va keng qamrovli "o'rganish" ni nazarda tutadi. Ba'zilar, masalan, 1-2

konsultatsiyalari uchun ishonishadi barcha muammolarni hal qilish mumkin. Bu holatda qanday samaradorlik haqida gapirishimiz mumkin? Bugungi kunda qisqa muddatli maslahat uzoq muddatli qaraganda ancha keng tarqalgan bo'lsa-da,, va bu uchun ob'ektiv sabablari bor.

Birinchiidan, Rossiya mijoz, hatto ma'lum bir daromad bilan, psixologik xizmatlarni olish odati yo'q. Agar ishda yoki shaxsiy hayotida muammolar mavjud bo'lsa, u professional psixologga qaraganda ko'proq boylik yoki munajjimga murojaat qilish ehtimoli ko'proq. Bu ajablanarli emas. SSRda 30 yildan ortiq amaliy psixologiya yo'q edi va hayot tajribasi va sezgi bor edi.

Ikkinchiidan, murabbiy uchrashuvlar uzoq vaqt haqida gapiradi, agar, keyin Rossiya mijoz unga "pul qilish" uchun muhtojlik uni gumon boshlaydi. Va bu tushunarli, chunki Rossiya iqtisodiyotida "daromadni buzish" turi hali ham keng tarqalgan bo'lib, mijozni qoniqtiradigan, sodiq va uzoq muddatli qilish uchun emas. Bunday munosabat psixologning ishini baholashga o'tkazilishi bejiz emas. Ko'pgina aqlli va chuqur psixologlar ba'zan mijozga muhtoj bo'lgan, masalan, yigirma yoki o'ttiz maslahatlashuvni aytish uchun shubhalanmaydi.

Uchinchiidan, biz, odatdagidek, eng muhim narsa — qalbimiz bilan shug'ullanish uchun yetarli vaqtimiz yo'qdek. Biz keraksiz narsalarni ko'p sotib, muloqotda shoshib, doimiy vaqt va kuch taqchilligini boshdan kechiramiz, lekin biz zarur bo'lgan (yoki unutish) to'xtatish va hayotimizning ma'nosi va hayot "kilometr" haqida o'zimizdan so'rashni ko'rib chiqmaymiz.

Mijoz bilan o'zaro munosabatlarda katta qiyinchilik psixologning palataning shaxsiy hayotini, uning kasbiy faoliyatini kuzatish, bo'ysunuvchilar bilan norasmiy sharoitda muloqotni tahlil qilish bo'yicha takliflari hisoblanadi. Mijoz mustaqil tashqi maslahatchi lavozimida bo'lsa ham, psixologga ishonch bildirishga hali tayyor emas. Bu erda biz to'g'ridan -to'g'ri gapiradigan odamlar haqida gapirishni xohlaymiz.

Jahon murabbiyligining shakllanishi va rivojlanishiga yangicha munosabat bildirishni xohlayman. Murabbiylik haqida gapirganda, ularning adolatsizligi mutlaqo koucherlikka mos kelmaydi.

Milton Erikson (1901-1980) Tibbiyot fanlari doktori, Amerika Klinik Jamiyati gipnoz (Amerika jamiyati Klinik gipnoz) ta'asischisi va birinchi prezidentidir. Neyrolingvistik dasturlashga Uning psixoterapevtik modeli asos bo'ldi. Shunga qaramay bu odam tug'ilishdan to'g'ri rang idrokidan mahrum bo'lgan. tovushlarni balandligi bilan ajralib turadi. Bolaligida u qoidalarni buzgan, o'qish va disleksiya, va o'n yetti yoshida Milton poliomielitdan azob chekdi, rivojlanish sari harakati tufayli to'la hayot kechirishga muvaffaq bo'ldi. U reabilitatsiya dasturidan bezovtalangan. Milton Erikson, dunyodagi eng nufuzli psixiatrlardan biri sifatida tanilgan. Uning foyda keltiradigan effekt yaratgan transformatsion texnika boshqa usullar ishlamas, bemorlarga ijodiy ta'sir qilish.

Milton Erikson o'zining beshta asosiy tamoyillarini aytib o'tgan.

1. Yangi klassik murabbiylik. Ong va qalb, ular sizni keng va ishonchli ichki dunyoga olib borishi mumkin

2. Bu tamoyil "Ok": hamma narsa odamlar bilan yaxshi! Qadriyatlar va o'z-o'zini samarali tashkil etish.

3. Odamlar allaqachon kerakli barcha ichki resurslarga ega.

4. O'zlariga va boshqalarga yordam berishda iloji boricha samarali.

5. klassik professional murabbiylik.

15.2. Timoti Golvey tamoyillari

Timoti Golli 1938 yilda tug'ilgan. Timoti Golveyning tamoyillari va iqtiboslari:

"Ichki o'yinlar murabbiyligining maqsadi: oshkor qilish va ifodalashga to'sqinlik qiladigan to'siqlarni yo'ldan olib tashlang. Potentsialni maksimal darajada oshirish".

"Sizning tashqi o'yiningizdan qat'i nazar, har doim bo'ladi ichki o'yin. Bu o'yinda qanchalik ongli bo'lishingizga bog'liq. Siz tashqi o'yinda muvaffaqiyat qozonasizmi yoki muvaffaqiyatsiz bo'lasizmi?"

"Ichki ritorikangizni o'zgartiring - faqat g'alaba haqida o'ylamang, o'rganishni unutmang".

Shu bilan birga, J. Uitmor boshlashni tubdan muhim deb hisoblaydi. Maqsadni aniqlashdan emas, balki mavjud vaziyatni tahlil qilishdan maqsadni belgilashda "tormoz" ga aylanishi mumkin.

GROW rus tilidagi krill yozuvidagi transkripsiya assotsiatsiyasi. O'xshashlik bilan aniqlanadigan "O'sish" qisqartmasiga mos keladi. GROW bosqichlari va ular bilan bog'liq savollar:

"G" Maqsadlarni belgilash: nimani xohlaysiz?

"R" atrofdagi haqiqat: hozir nima bo'lyapti?

"O" xususiyatlar ro'yxati: nima qila olasiz?

"W" Sizning xohishingiz: nima qilasiz?

Nazorat savollari

1. Psixologik kouchingning tamoyillari va qoidalarini ayting
2. Mijozga do'stona munosabatda bo'lish haqida gapiring?
3. Tenglik pozitsiyasini saqlash deganda nimani tushunasiz?
4. Mijozni o'zini o'zi anglash va qadriyatlariga hurmat haqida gapiring?
5. Kouching jarayonida javobgarlikni tasdiqlanishi, konfidensiallik deganda nimani tushunasiz?
6. Mijozning motivatsiyasi va emotsional ko'llab-quvvatlash deganda nimani tushunasiz?
7. Mijoz bilan munosabatlarda shaxsiy va kasbiy jihatlarni farqlanishini aytib bering?

XVI BOB. KOUCHING JARAYONIDA YORDAM KO'RSATISH MUNOSABATINING MOHIYATI

Kouching — munosabat tushunchasi hisoblanadi. Yordam ko'rsatish munosabatlarida emotsional va ijodiy tarkibiy qismlari: kouch shaxsining konkurentligi, mijozga hurmat va empatiya qobiliyati, shaxslararo o'zaro munosabat tiplari, kouching jarayonida o'zaro munosabatlar darajasi, kouch pozitsiyasi, mijoz bilan o'zaro samarali munosabatlar, mijozni do'stona qabul qilish pozitsiyasini o'z ichiga qamrab oladi.

Kouchingni esa biz qo'llab – quvvatlovchi bir atrof-muhit deb nomlasak ham ajab emas. Ushbu atrof – muhitda kouchlar, korxonaning kelajagini tasavvur etgan holda, tartibiy rejasini tuzishadi. Bugungi kunda esa, korxonalarning maqsadlari kundandakunguna jiddiylashib bormoqda, va siz kouchlar bilan o'tkizgan har bir daqiqangiz, bu yerda va aynan hozir salmoqli natijalarga olib kelishini talab qilishingiz zarur.

Kouching – mijozlar bilan muammoni yechimini topishga qaratilgan konsultatsiya yoki ta'lim jarayoni. Kouching mijozning maqsadlarini anglashida aniqlik tizimini yaratishga xizmat qiladi, shu tariqa mijoz o'zining asosiy maqsadi, uning uzoq muddatli maqsadlari bilan bog'liqligi va ularga erishish yo'llarini aniqlab olishiga yordam beradi. Shu bilan birga kouching bu muallif pozitsiyasida turgan mijozga psixologik yordam.

Nazorat savollari

1. Kouching — munosabat tushunchasini izohlang?
2. Yordam ko'rsatish munosabatlarida emotsional va ijodiy tarkibiy qismlarini ayting?
3. Kouch shaxsining konkurentligini isbotlang?
4. Mijozga hurmat va empatiya qobiliyati deganda nimani tushunasiz?
5. Shaxslararo o'zaro munosabat tiplarini ayting?
6. Kouching jarayonida o'zaro munosabatlar darajasi haqida gapiring?
7. Kouch pozitsiyasidagi mijoz bilan o'zaro samarali munosabatlarni tushuntiring?

XVII BOB. KOUCHING — MUNOSABATLARDA QO'LLAB- QUVVATLASH MALAKALARI

17.1. Verbal va noverbal muloqot sirlari

So'zsiz muloqot mutaxassisi insonlarni har qanday sharoitda, turli vaziyatlarda kuzatish mumkin. Eng muhimi odamlar uchun bir-birlari bilan muloqotda bo'lish imkoniyati bo'lsa bas. Chunki kuzatish predmeti bo'lib odamlarning xatti-harakatlari xizmat qiladi. Bunday kuzatishlar mutaxassis uchun atrofdagilarni yaxshiroq tushunish, o'z-o'zini chuqurroq anglash va olingan ma'lumotlar asosida atrofdagilar bilan bo'layotgan munosabatlarni samarali bo'lishini ta'minlaydi. Ajablanarlisi shuki, inson yer yuzida bir million yildan ortiq hayot kechirishiga qaramay, faqat o'tgan asrning 60-yillardagina so'zsiz muloqot muammosiga e'tiborini qaratdi va uning yo'llarini o'rgana boshladi. Insonlar so'zsiz muloqot to'g'risida, ya'ni gavdaning xatti-harakatlari to'g'risida birinchi kitob nashr etilgandan so'ng xabar topdi. 1970-yili Djulius Fostning ilk asari nashr etildi. Bu olim o'z kitobida bixeviorist yo'nalishidagi olimlarning so'zsiz muloqot yuzasidan olib borgan ishlariga yakun yasadi. Lekin shunga qaramay minglab odamlar inson gavdasining tili mavjudligi va uning har bir inson hayotida katta rol o'ynaydi. Bunga sabab insoniyatni o'zligini anglashga va o'zaro muloqot jarayonida suhbatdoshning ruhiy holatini, ichki kechinmalarini, fikr va niyatlarini bilishga qiziqishdir. Djulius Fastning "Tana tili asarida odamning muloqotining noverbal shakllari sirlari bilan tanishtiradi, Suhbatdoshning imo-ishoralari, nigohi va qad-qomatining tutishini o'rganish va ularga qanday munosabatda bo'lish kerakligini qiziqarli va sodda qilib tanishtiradi. Shuningdek, chet el fuqorolari bilan muloqotda xatoga yo'l qo'ymaslik, ularning hissiy axborotlarini, unsiz begilarini hisobga olish, ularni to'g'ri tushunish va baxolash kabi muammolarni yechimini topishga harakat qilgan.

Odamlarni tushunish zaruriyati

Odam hayoti davomida u yoki bu shaklda ijtimoiy munosabatda ishtiroketadi. Har doim biz boshqa odam zoti bilan

to'qnashganimizda o'zaro ijtimoiy ta'sir namoyon bo'ladi. Har qanday ijtimoiy o'zaro ta'sir bizni muloqoti bo'lgan qobiliyatimiz bilan belgilanadi. Niyat va signallarimizni boshqa odamlarga berish qobiliyati, usul va vositalarisiz ijtimoiy o'zaro munosabatni amalga oshirishimizni iloji yo'q.

Muloqot-bu axborotlarni bir odamdan ikkinchi odamga uzatishdir. Odamlarning muloqoti o'zining rivojlangan tili bilan hayvonlardan farq qiladi. Bu bizga murakkab mavhum g'oyalarni berishni amalga oshiradi,shuningdek shu daqiqada ko'z oldimizda mavjud bo'lmagan odamlar va ob'ektlar to'g'risida gapirish va yozish imkonini beradi. Biz o'tgan voqealarni muhokama qilish,kelajakda nimalar bo'lishi mumkinligini hatto mavjud bo'lmagan va mavjud bo'lishi mumkin bo'lmagan narsalar to'g'risida ham g'oya va farazlar aytish qobiliyatiga ega miz. Tilsiz bularni amalga oshirish mumkin emas. So'z yordamida amalga oshadigan muloqot verbal muloqot deb ataladi. Ma'lumki muloqot belgilar tizimi orqaligina amalga oshadi. Muloqot vositalari verbal (belgilar tizimi sifatida og'zaki va yozma nutqdan foydalanadi) va noverbal muloqot (muloqot nutqsiz vositalar, imo-ishoralar va signallar orqali amalga oshadi) vositasi turlariga bo'linadi.

Noverbal vositalar esa so'zsiz va umuman nutqqa aloqasi bo'lmagan, lekin har qanday muomala jarayonida bo'ladigan belgilar nazarda tutiladi. Bu - odamning qiliqlari, yuzidagi belgilari, pantomimika, Suhbatdoshlarning o'zaro fazoviy joylashishlari, uchrashuv vaqti-soati, kulgi yoki yig'i kabilardir.

Amerikalik olim Megrabyanning ma'lumotlariga ko'ra, birinchi uchrashuvda biz boshqalardan kelayotgan noverbal signallarga 55%ga ishonamiz, ulardan ta'sirlanamiz, 38% - paralingvistik va 7%gina nutqning bevosita mazmuniga ishonamiz.

Shuning uchun ham obrazli tarzda "Kiyimga qarab kutib olinadi, aqlga qarab kuzatiladi" deyiladi. Keyingi uchrashuvlarda bu mutonosiblik, tabiiy o'zgaradi. Albatta, paralingvistik hamda noverbal vositalarning muloqatdagi o'rni va ulushi masalasi Suhbatdoshlarning yosh, jins, kasb, xattoki, milliy xususiyatlariga bog'liq. Masalan, boshqa bir amerikalik olim Argayl turli millatlar vakillari muomalasida qiliqlar va qo'l harakatlarining kuchi va

takrorlanishini o`rgangan. Ma`lum bo`lishicha, 1 soat mobaynida finlar bir marta qiliq qilarkan, italiyaliklar - 80 marotaba, fransuzlar - 20 va meksikaliklar 180 marta. Demak, har bir xalq vakilining asriy udumlari, rasm-rusmlari, odatlari va emotsionalligiga qarab qiliq va harakatlar ma`lum o`rin egallar va bu narsa o`z navbatida muloqotni kuchaytiradi, uni boyitadi.

Muloqot jarayonida Suhbatdoshlarning fazoviy joylashishlari hamda vaqt mezonlari amaliy ahamiyatga ega. Masalan, yuzmayuz turib gaplashish, telefon orqali yoki qichqirib gapirishdan farq qiladi. Yoki muloqotning vaqt mezonlari ayniqsa diplomatik uchrashuvga o`z vaqtida kelish va unda odob-axloqqa qat`iy rioya qilish yoki aksincha, sherikni xurmat qilmaslik, uchrashuvga kechikib kelish, uzoqdan turib gaplashish, iyaklarni tepaga qaratib, kibor bilan gapni boshlash, muzokaralarning har bir sekundi o`ziga xos ma`no va mazmun kasb etadi va mos tarzda sharxlanadi. Yuqorida ta`kidlangan holatlar psixologiyadagi maxsus bo`lim - proksemika tomonidan o`rganiladi. Bu yo`nalishning asoschisi amerikalik E. Xoll bo`lib, uning o`zi proksemikani "fazoviy psixologiya" deb atagan. Suhbatdoshning sherigiga nisbatan fazoviy joylashuvi xususiyatlarini aniqlab, muloqotning turli sharoiti va shakliga qarab, fazoviy yaqinlashuvning o`rtacha qiymatini aniqlagan:

- intim (yaqin) masofa - 0 - 45 sm;
- personal (shaxsiy) masofa - 45-120 sm;
- ijtimoiy masofa - 120-400 sm;
- ommaviy masofa - 400-750 sm.

Har bir masofa o`ziga xos muloqot vaziyatlariga mos. Vaqt va fazo bilan bog`liq aloqalarning o`ziga xos majmui xronotoplar deb ataladi. Amaliyotda "kasalxona palatasi xronotopi", "vagon yo`lovchilari xronotopi" va boshqalar aniqlangan. Muloqotda suhbatdoshlarning ko`z qarashlari - vizual kontaktlari ham katta ahamiyatga ega.

Vizual kontakt - bu qarashlar soni, ularning uzoqligi, qarashlardagi statik va dinamik almashinuvlar, ko`z olib qochishlar va boshqalardir. Chunki ko`z qarashlar Suhbatdoshning muloqotga tayyorligi, uni davom ettirish kerak

yoki kerak emasligi haqida ma'lumot berib, suhbatning yo`nalishini belgilaydi.

Shunday qilib, amaliy psixologiyani ijtimoiy faoliyatni turli tarmoqlarida keng foydalanish mumkin. Jumladan: ta'lim-tarbiya, turizm, diplomatiya, huquqshunos faoliyatida, ichki ishlar xodimlariga, rahbarlarga, bo'lajak rahbarlarga, shuningdek kinochilar aktyor-aktrisa, shifokor, pedagoglarga, rassom, haykaltaroshlarga ham aloqadordir.

Chunki o'qituvchi va tarbiyachi uchun bolani yemotsional holati qanday, to'g'ri gapiryaptimi yoki aldashga urinyaptimi? buni bilish ular uchun qanchalik muhim ekanligini tasavvur qilish qiyin emas. Shuningdek chet yel turistlari bilan olib borilayotgan muloqot jarayonida ularni his-tuyg'ularini, niyat va maqsadlarini anglash, chet yellik hamkorlar bilan muzokoralar olib borayotganda ularni fikr va maqsadini to'g'ri tushunish. Ayniqsa tergov va sud jarayonida jinoyatchi va sudlanuvchi holatiga to'g'ri psixologik baho berish kabilardir.

Tana harakatlarini namoyon bo'lish mexanizmi ya'ni kelib chiqishi to'g'risida fikr yuritadigan bo'lsak, albatta shu narsani unutmazlik kerakki odamni barcha tana harakatlari va xulqini o'rganish orqaligina amalga oshmay, ko'pchilik qismi irsiy, nasldan-naslga o'tuvchi harakterga ega. Tabassum har doim quvonchni anglatadimi? yoki qosh chimirish norozilik alomatimi? Boshimizni chap va o'ng tomonga harakatlantirishimiz yoq ma'nosini, pastga va tepaga harakatlantirishimiz ha ma'nosini beradimi? Hamma odamlar uchun bunday harakatlar universalmi? qisqa qilib aytganda odamda irsiy muloqotning shakli mavjudmi? Charliz Darvin fikricha, emotsiyaning yuzda ifodalanishi millati, madaniyatidan qat'iy nazar barcha odamlarda o'xshash bo'ladi. U o'z e'tiqodini odamning evalutsion kelib chiqishi nazariyasiga asoslanadi. Odamni kuzatayotib, uning tana harakatlariga - yurishi, o'zini tutishi, boshini qanday tutib turishi, shaxsiy maydoniga, suhbatdosh bilan o'rtasidagi masofa kabilarga e'tibor berish lozim. Mimika, yuz ifodalari sirlariga kelsak, Har bir insonning yuzi uni harakterini ifodalaydi, aynan yuziga qarab inson qalbida nimalar kechayotganini tushunamiz. Odamlarning yuz ifodalari tahlilida quyidagi ko'rsatkichlarga: suhbat paytida

yuzdagi ifodaning o'zgarishlari, yuz rangining o'zgarishi, ko'z, nigohdagi o'zgarishlar, og'iz mimikasi va suhbatdoshni tinglash ko'nikmalariga e'tibor bermoq lozim.

Muloqotning nutqsiz vositalari quyidagilarga bo'linadi:

- vizual,
- akustik,
- taktil,
- kinestetik
- olfaktor muloqot vositalari.

1. *Vizual muloqot vositalari bu:* - kinesika – qo'l, oyoq va gavda harakatlari. - nigohni yo'nalishi va vizual kontakt - ko'z ifodalari - yuz ifodalari - qad-qomatni tutish - teri reaksiyalari (qizarish, oqarish, terga botish) - masofa (Suhbatdoshga qadar bo'lgan masofa, o'nga burilish burchagi, shaxsiy maydon) - yordamchi muloqot vositalari, jumladan, tana holati (jinsi va yoshiga qarab) ularni o'zgartirish vositalari (kiyim, pardoz, ko'zoynak, taqinchoqlar, soqol-mo'ylov va.xk.)

2. *Akustik (tovushli) muloqot vositalari.* - Paralingvistik, ya'ni nutq bilan bog'liq (intonatsiya, nutq balandligi, tembr, ten, ritm, pauza va boshqalar) - ekstrolingvistik, ya'ni nutq bilan bog'liq bo'lmagan (kulgi, yig'i, yo_tal, xo'rsinish, tishni g'ijirlatish, burun «tortish»)

3. *Taktil -kinestetik muloqot vositalari bularga:* - jismoniy ta'sir (ko'r odamni qo'lini ushlab yurish. kontaktli o'yin, raqs va.xk.) - takesika (qul siqib salomlashish, yelkaga urib qo'yish)

4. *Olfaktorli muloqot vositalari o'z ichiga quyidagilarni oladi.* – atrof-muhitni xush yoki noxush hidlari. - Odamning tabiiy va sun'iy hidlari. Nigoh. yoki ko'z kontakti. Odamning axborot beruvchi barcha tana a'zolaridan ko'z eng muhim hisoblanadi. Shuningdek, nigoh kuchli emotsiya indikatori ham hisoblanadi.

Muloqot jarayonida ko'z kontakti 4 ta muhim vazifani bajaradi:

- muloqotni boshqarish
- gapiruvchiga qaytar aloqani ta'minlash
- hissiyotni namoyon qiladi va o'zaro munosabat qanday bo'lganligi haqida hisobot beradi.

Suhbatni boshqarish. Ko'z kontakti yoki nigoh Suhbatni boshqarishni eng muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Biz birov bilan gaplashmoqchi bo'lsak, avvalo, uni nigohini ushlashga intilamiz. Ya'ni Suhbat davomida biz ham o'z fikrimizni aytmoqchi bo'lsak, uni pauza qilishini va bizga qarashni kutamiz. Agar biz so'zimizni to'xtatmoqchi bo'lsak, (muhokamaga taklif) unga nigohimiz bilan signal beramiz xuddi Suhbatdoshga sizning navbatingiz deganday.

Agar 4 odam Suhbatlashishni boshlasa, Suhbatning boshida ko'z qaytadan Suhbatdoshiga qisqa nigoh tashlab so'zini oxirida V Suhbatdoshiga uzoq nazar tashlar ekan. Tinglovchi V Suhbat davomida gapiruvchi A ga uzoqroq nigoh tashlar ekan. Agar A V ga uni nigohiga javob berish bilan birga boshi bilan ham signal berar ekan. So'zning oxiridagi uzoq davomli nigoh muhim rol o'ynar ekan. Kendon shu narsani isbotladiki, agar A shunday qilmasa, unda V unga umuman javob bermaydi yoki Suhbatdan oldingi pauza uzok davom yetar ekan. Shunday qilib, bunday signallar Suhbatni boshqarishda jiddiy ro'l o'ynaydi.

Ko'z kontakti yoki nigoh muloqot jarayonida asosan 4 ta muhim funksiyani suhbatni boshqarish qaytar aloqani ta'minlash, hissiyotni namoyon qilish hamda suhbat davomida ularda qanday o'zaro munosabat vujudga kelganini bajaradi.

Nigoh orqali hissiyotlarimizni ifodalanishi 2 xil xususiyatga ega. Ulardan biri nigohimiz harakteri yuqorida aytilganidek bizga yoqmaydigan odamaga qaraganimizda ko'z atrofidagi muskullar qisqarib ko'zimizni keng ochamiz. Yoqimli bo'lgan odamlarga qaraganimizda ko'z atrofidagi muskullar bo'shashib ko'zimiz unchalik katta ochilmaydi. Bizning his-tuyg'ularimizni beradigan boshqa signallar: ko'zni ochib yumishimiz chastotasi va qoshlarimizning harakatlari ham misol bo'ladi.

Nigoh orqali beriladigan hissiyotlarimizni namoyon bo'lishi ong osti xarakteriga ega. Bizga yoqimli bo'lgan odam yoki obyektga qaraganimizda ko'z qorachig'larimiz kengayadi, biz ongosti holatlarida unga «Siz menga yoqasiz» ma'noda signal jo'natamiz. U xuddi shunday javob signalini jo'natishi mumkin.

Shuningdek, odamning NIGOHI tanani qaysi qismiga yoki yuziga qaratilishi suhbat yoki munozarani natijasini belgilaydi.

Odamning yuzi ifodali idrok uchun eng qulay tana qismi bo'lib, yettita universal ko'rinish bilan farqlanadi: *xursand, xafa, xayron, qo'rquv, gazab, shubxa, nafrat* kabi his -tuyg'ularni ifodalaydi. Ifodasi jihatdan yuzdan keyin qo'llar turadi. Keyin qad-qomad. (poza) va oyoq harakatlari turadi.

Kiyim ustidan qillarni terish harakati. Agarda Suhbatdoshingiz sizning yoki atrofdagilarning fikriga qo'shilmayotgan bo'lsa, yoki o'z fikrini bildirishga qo'rqayotgan bo'lsa, u xuddi kiyim ustiga yopishib qolgan qillarni terayotgandek harakatni bajarishi mumkin. Bu harakat odam o'z fikrini bildirishga qo'rqayotganligidan yoki ayta olmayotganligidan darak beradi. Bunday vaziyatda odam atrofdagilardan nigohini yashiradi, teskari qarab oladi va ahamiyatsiz bo'lgan harakatlarni bajaradi. Aslida yoq bo'lgan qillarni terib turish harakati ushbu harakatlarning eng ko'p tarqalgan turidir. Suhbatdoshingiz bu harakatni uzoq davom ettirishni - so'zi bilan sizni ma'qullayotgan bo'lsa-da, lekin, aslida sizning fikringizga mutlaqo qo'shilmayotganligini bildiradi. Bunday paytda qo'llaringizni keng yoyib uning fikrini so'rab ko'ring. O'z gavgangizni orqaga tashlang, qo'llaringizni erkin holatga keltiring, javobini kuting. Agar Suhbatdoshingiz siz bildirayotgan fikrga qo'shilishini gap bilan tasdiqdasa-da, lekin o'z harakatini to'xtatmasa, demak, siz uning noroziligini bilish uchun boshqacha yo'l tutmog'ingiz lozim bo'ladi.

Odam tomonidan foydalaniladigan har qanday predmet o'zi bilan bog'liq bo'lgan bir qator harakatlarni bajarishni talab etadi. Bu holat ko'zoynak taqib yurganlarga juda yaxshi ma'lum. Ko'z oynaklar bilan bog'liq harakatlardan keng tarqalgani-bu ko'zoynakning uchini tishlab turishi, (turli predmetlarni og'izga solib turish yoki lablarga tekkizib turish), ko'zoynak bir uchini tishlab turish ham madad olish maqsadida sodir etilgan harakatdir. Chekuvchilar bunday vaziyatda sigareta chekishadi, bolalar esa barmog'ini og'ziga solishadi.

GAVDANING EGILISHI VA IJTIMOIIY MAVQE

Qadimdan insonning bo'yi ustuvorlik yoki bo'ysunuvchanlik mezoni bo'lib kelgan. qirol oila a'zolariga "hazrati oliylari" deb murojaat qilamiz. Nomaqbul ishlarga qo'l uruvchilarni esa

"pastkash odamlar" deb ataymiz. Notiq mitingda so'z so'ylayotib balandroq ko'rinish uchun yashik yoki boshqa narsa ustiga chiqib oladi sudya balandroq taxtga o'tiradi, yuqoriroq qavatda yashovchilar pastki qavatda yashovchilarga nisbatan yuqoriroq ijtimoiy mavqeiga ega. Ayrim mamlakatlarda odamlar "past" va "yuqori" toifaga ajratiladi.

Biz xoxlaymizmi yo'qmi, bundan qat'iy nazar baland bo'ylilar pakanalarga nisbatan kattaroq obro'ga ega, ammo, shaxsiy munosabatlarda odamning bo'yi salbiy omil bo'lib qolishi ham mumkin. Ko'pincha biz suhbatni bir xil odamning darajada, yuzma-yuz ko'zlariga qarab olib borishimiz kerak bo'ladi, aks holda muloqat paytidagi muhit biz xoxlaganday bo'lmasligi mumkin. Ayollarning ko'p qismi qirol oilasi a'zolari bilan tanishayotib bir oyog'ini biroz pasaytirib, tik bo'lishadi, erkaklar esa qirol oilasi a'zolari oldida pastroq ko'rinish uchun boshini egishlari, shlyapasini qo'lga olishlari mumkin.

Ba'zi xalqlar salomlashishning zamonaviy odati qadimgi xususiyatlarning ayrimlarini saqlab qolgan. Insonning ijtimoiy mavqei qay darajada past bo'lsa, u boshini shu darajada pastroq egadi. Lekin, ishchi munosabatlarda xodim oldida raxbar doimo boshini yegib turaversa, u laganbordor laqabini ham olishi mumkin. Agar bo'yingiz o'ta baland bo'lsa, atrofdagilar bilan bo'lgan muloqat choqida, uni pastroq ko'rsatishga erishishingiz mumkin. Tasavvur qiling, siz begona uyga kirib uy egasi tik turgan paytda undan oldin siz kresloga yaxshi joylashib oldingiz. Begona hududida bajarilgan bu harakatlar ustuvorlik yoki agressivlik alomati bo'lib xizmat qiladi. Har qanday odam o'z hududida, ayniqsa o'z uyida o'zini ustuvor his etadi, shuning uchun bo'ysunuvchanlikni bildiruvchi holat va harakatlar uy egasidaijoiy munosabatni shakllantirishning eng maqbul yo'li ekanligini unutmazlik lozim.

XVIII BOB.KOUCHING BOSQICHLARI

18.1. Kouching jarayonini umumiy mohiyati

Rossiya psixologlar amaliyot juda uzoq jarayon sifatida kouching uchun mijozlariga yo'naltirilishi uchun qanday o'rganish kerak. Shu bilan birga, bu jarayon cheksiz bo'lmasligi kerak, aks holda mijoz psixologga hissiy jihatdan qaram bo'lib qoladi. Koucherlik sessiyalarining aniq belgilangan muddati mijozning muammolari va qiyinchiliklarini chuqur va keng qamrovli "o'rganish" ni nazarda tutadi. Ba'zilar, masalan, 1-2 konsultatsiyalari uchun ishonishadi.

Barcha muammolarni hal qilish mumkin. Bu holatda qanday samaradorlik haqida gapirishimiz mumkin? Bugungi kunda qisqa muddatli maslahat uzoq muddatli qaraganda ancha keng tarqalgan bo'lsa-da, va bu uchun ob'ektiv sabablari bor.

Koucherlik bosqichlari va texnologiyasi

Koucherlik sessiyasining turli bosqichlarida Keling, alohida Koucherlik sessiyasining har bir bosqichida zarur bo'lgan protseduralarni ko'rib chiqaylik.

Standart Koucherlik sessiyasi 1 soat davom etadi, ammo davomiyligi sezilarli darajada o'zgarishi mumkin: 15 daqiqadan 2 soatgacha. Murabbiy odatda mijoz bilan muhokama qilgan narsalarni yozadi va sessiya tugagandan so'ng yozuvlarni mijozga mustaqil o'rganish uchun beradi. Yozuvlar quyidagilarni o'z ichiga olishi kerak: maqsadni shakllantirish, maqsadni o'lchash parametrlari, ishning asosiy bosqichlari, maqsadga erishish uchun mijozning yakuniy harakatlari dasturi.

1. Munosabatlarni o'rnatish.

1. Rapport (aloqa) o'rnatish.

Rapportni tashkil etish bosqichida Kouchingda qo'llaniladigan bir xil metodlardan foydalaniladi: nonverbal akslantirish, ochiq savollar, yempatik tinglash metodlari.

Murabbiyning mijozni tinglashning turli darajalariga ega bo'lishi muhimdir.

Tinglashning nol darajasi aslida quloq solmaslik, o'ziga jalb qilishdir. Ko'pincha, suhbatda, bir sherik biror narsa aytadi,

ikkinchisi bu vaqtda o'zi nima deyishi haqida o'ylaydi-bu ham itoatsizlik holatidir. Murabbiy uchun bu qabul qilinishi mumkin emas va murabbiy bilan aloqani yo'qotish demakdir.

Tinglashning birinchi darajasi axborot so'zlarni tinglashdir. Bunday holda, kontakt yuzaki bo'ladi.

Tinglashning ikkinchi darajasi chuqur, nuanslarni, hissiyotlarni tinglash, murabbiyning so'zlari orqasida. Bu isboti bir nonverbal darajada izhor yetiladi, bas, murabbiy nonverbal ma'lumotlarga sezgir bo'lishi kerak.

Tinglashning uchinchi darajasi mijozning potensialini tinglash, uni his qilishdir. Bu murabbiy murabbiy tomonidan aloqa va tushunishning eng chuqur darajasi.

Chuqur aloqa o'rnatish uchun quyidagi usullardan foydalanish mumkin:

1) yumshatuvchi so'zlar ("verbal fluff"), masalan: "lekin bu qiziq...", "Men bilishni istayman..", "Men noto'g'ri emasman, agar meni tuzatish, lekin...", "Agar bo'lsa nima deysiz..." va hokazo. Bu so'zlar va iboralar murabbiy tomonidan "so'roq" taassurot yaratish frontal savollar ta'sirini olib tashlash uchun yordam beradi;

2) parafraze — bu uslub maslahat texnikasi tahlilida ko'rib chiqildi. Parafraze murabbiyning mijoz haqidagi tushunchasini tekshirish, shuningdek, aloqa o'rnatish uchun xizmat qiladi;

3) savolning maqsadini nomlash, masalan: "sizning vaziyatingizni yaxshiroq tushunish uchun men bilishim kerak..."

Standart Koucherlik sessiyasi 1 soat davom etadi, ammo davomiyligi sezilarli darajada o'zgarishi mumkin: 15 daqiqadan 2 soatgacha.

Murabbiy odatda mijoz bilan muhokama qilgan narsalarni yozib oladi va murabbiy mustaqil ravishda ishlashi uchun sessiyadan so'ng yozuvlarni mijozga qaytaradi. Eslatmalar quyidagilarni o'z ichiga olishi kerak: maqsadni shakllantirish, maqsadni o'lchash parametrlari, ishning asosiy bosqichlari, maqsadga erishish uchun mijozning yakuniy harakatlari dasturi ishlab chiqiladi.

2. Shartnomalar tuzish.

Kouching shartnomalar ikki turi mavjud: umuman Koucherlik uchun shartnoma (mijoz Koucherlik sikli oxirida erishish uchun nima istaydi) va ma'lum bir sessiya uchun shartnoma (mijoz bu majlisida erishish uchun nima istaydi). Birinchi turdagi shartnoma birinchi yoki ikkinchi sessiyada tuziladi. Shartnomaning ikkinchi turi har bir sessiyada tuziladi.

Sessiya uchun shartnoma imzolash murabbiyning asosiy vakolatlaridan biridir. Agar sessiya uchun shartnoma bo'lmasa, Koucherlik o'z e'tiborini yo'qotadi, muvaffaqiyatga baho berishning iloji bo'lmaydi.

Sessiya uchun shartnomani to'ldirish uchun mijozga: "ushbu sessiyada nimaga erishmoqchisiz?".

3. Maqsadlarni belgilash.

Mijozning maqsadini aniqlashda aqlli tamoyillarga amal qilish kerak (maqsad aniq, o'lchovli, erishish mumkin, aniq va vaqt bilan cheklangan bo'lishi kerak). Shunga ko'ra, mijozga barcha aqlli parametrlar haqida savollar berish kerak. Maqsadning ekologik xavfsizligini (maqsadga erishishda nima va kim ta'sir qilishi mumkin) va nazorat zonasini (mijozning aniq ta'sir qilishi mumkin, uning nazoratidan tashqarida bo'lgan narsa) aniqlash ham muhimdir. Tashkilotdagi boshqaruvni ikki toifaga bo'lish mumkin: konsalting, bu xodimning tashkilotda muvaffaqiyatli ishlash uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarga ega bo'lishiga olib keladi va asosan xodimning o'z faoliyatini rag'batlantirishga qaratilgan konsalting hisoblanadi.

Zarur korporativ vakolatlarni shakllantirishga qaratilgan tashkiliy konsalting mavjud yoki rejalashtirilgan standartlarni anglatadi. Tashkilotning standartlari va qoidalari muvaffaqiyatli tajribani tahlil qilish asosida oqlanadi va xodimga (stajyorning) shaxsiy xususiyatlari tashkilotning haqiqatlariga moslashtirilishi va ko'milishi kerak bo'lgan holda xodimlarga "namuna" bilan ish olib boradi. Shu bilan birga, zamonaviy tashkilotda menejer yoki xodim tashkilot nuqtai nazaridan standartga qaraganda ko'proq fikrlash yoki o'zini tutish talab yetiladi. Bu yesa o'quvchining o'z faoliyati bilan ishlashni va uning rejalarini amalga oshirishda ongli

muvaffaqiyatga undovchi shart-sharoitlarni yaratishni taqozo etadi.

Ma'lum bir natijaga erishishga qaratilgan tashkiliy konsalting. Koucherlik (atama ingliz biznesmeni va maslahatchisi Jon Uitmor tomonidan kiritilgan bo'lib, u "o'rgatmoq, tayyorlamoq, o'rgatmoq" ma'nosini anglatadi).

Koucherlik sport, ijobiy, kognitiv va tashkiliy psixologiyadan, shuningdek ongli hayot va doimiy va maqsadli inson taraqqiyoti imkoniyatlari haqidagi g'oyalardan kelib chiqadi. Chet el amaliyotida Koucherlik, maslahat, Kouching va psixoterapiyada ilg'or yondashuvlarni aks ettirishga asoslangan o'qituvchi-murabbiy va uning talabasi o'rtasidagi hamkorlikning maxsus uslubi sifatida paydo bo'ldi. Bu Koucherlik kelib chiqishi bilan bo'g'liq deb ishoniladi:

Psixologiya va psixoterapiyaga gumanistik yondashuv;

Daniel Golemanning hissiy aql ustida ishlashi;

Hamkorlikni rivojlantirish, muloqot, ishtirok etish, zamonaviy hayot va biznesning tendensiyasi sifatida ishtirok etish;

Eng samarali sport Kouchinglarining texnikasi;

Biznes jarayonlarini texnologiyalashtirish (shu jumladan tashkilotning inson resurslarini boshqarish jarayonlari).

Hayotda (ishda yoki oilada), ba'zan bir kishi ko'radi va tuzatadi yoki uning hayoti qo'shilgan bo'lishi kerak, to'siqlar bor bo'lishi mumkin. Biroq, o'zgarish uchun ko'rinmas to'siqlar mavjud. "Men hamma narsani tushunaman, lekin men buni to'g'ri qila olmayman" yoki "men buni to'g'ri qilishni aniqlay olmayman" yoki "men buni to'g'ri qilsam ham buni to'g'ri qila olmayman." Koucherlik usullari inson uchun ichki shart-sharoitlarni yaratishga, insonning kerakli maqsadlar sari harakatini ta'minlaydigan muhitni tashkil etishga qaratilgan. Murabbiy mijoz shaxsining har tomonlama rivojlanishi uchun sharoit yaratilgan muhitning tashkilotchisi sifatida faoliyat ko'rsatadi. Murabbiyning mijozni mustaqil voyaga yetgan shaxsdir, shuning uchun rivojlanish ishi mijozning o'z salohiyatini ro'yobga chiqarishga qaratilgan.

Koucherlik mijozning mustaqilligi, mijozning o'zi bo'lishi, mavjud muammolarni odatdagi sxemalar va to'plangan tajribalardan tashqarida hal qilishning yangi yo'llarini izlashga

asoslangan. Koucherlik emas, balki psixologik yordam emas, balki dono yordamchisi maslahat emas, balki muvaffaqiyat tajriba nusxa emas davolash. Koucherlik mijozlar ichki o'zgarishi haqida o'ylash, qiymati o'zgarishi natijasidir.

Koucherlik bir mijoz bilan ishlash, bu yo'l ajrata o'z xususiyatlari bor, psixoterapiya, maslahat yoki o'quv. Kouchinglar va mijoz birgalikda mijoz hayotining ma'lum bir sohasida yuzaga keladigan muammolarni hal qilish uchun harakat. Koucherlik mashg'ulotlari jarayonida inson o'z resurslarini topadi va undan foydalanadi. Umuman olganda, barcha ishlar yangi tajriba orttirish va "eski" muammolarni hal qilishning yangi usullari va usullarini o'zlashtirishga qaratilgan.

Koucherlik-muammoni samarali hal etish metodikasi

Koucherlik 1990-yillar boshida biznes boshqaruvida keng ishlatiladigan bo'ldi:

Muammolar zonasidan ularni samarali hal etish zonasiga o'tuvchi texnologiya;

yangi yondashuvlar va imkoniyatlarni ko'rish, his qilish, talabaning salohiyatini ochish, muammoning nostandart yechimini topish imkonini beruvchi tizim;

talaba va murabbiy o'rtasida maslahatchi sifatida ishlamaydigan maxsus shovqin, muammoni hal qilish bo'yicha maslahat va tavsiyalar bermaydi, balki talabaning salohiyatini oshkor etishga yordam beradi;

bilim, mantiq va hayotiy tajribaga asoslangan hayotning turli sohalarida maqsadlarga erishishga qaratilgan jarayon.

Demak, Koucherlikning ijodiy metod sifatida asosiy maqsadi talabaga o'z-o'zidan muammoning yechimini topishga yordam berishdir. Koucherlikning o'ziga xos xususiyati shundaki, murabbiy o'quvchiga o'z yechimini topishga yordam beradi va unga muammoni hal qilmaydi. Shunday qilib, murabbiy o'zi ko'rib chiqayotgan muammoli vaziyatlarda mutaxassis bo'lishi shart emas, balki u boshqalarga o'z qobiliyatlarini kashf etishga yordam beruvchi mutaxassis bo'lishi kerak.

Koucherlik avvalo xodimning shaxsiy samaradorligini oshirish vositasidir. Bu atama umumiy jihatdan ko'p bo'lgan, lekin ayni paytda bir-biridan farq qiluvchi ikki xil yo'nalishni birlashtiradi.

Birinchi yoʻnalish: Koucherlik kompaniyada boshqaruv uslubi sifatida. Bu menejerlar va boʻysunuvchilar oʻrtasidagi alohida munosabatni anglatadi. Bu yerda murabbiy rolini menejerning oʻzi oʻz zimmasiga oladi. Maqsad-xodimlarning samaradorligini oshirish.

Ikkinchi yoʻnalish: top-menejerlar bilan individual ishlash usuli. Odatda, ular tashqi murabbiyni taklif qilishadi. Bu usul ayniqsa mashhur. Bu xizmat faol konsalting kompaniyalari tomonidan yeʻlon qilinadi, deb aslida qisman tufayli. Bundan tashqari, koʻp top — menejerlar ragʻbat yoki yanada rivojlantirish uchun bir maslahat kerak, lekin oʻquv kompaniyalari, masalan, mumkin emas, bu yehtiyoj qondirish-eng yaxshi oʻrta rahbarlari uchun moʻljallangan. Gʻarb biznes maktablari tomonidan taklif qilingan MBA dasturlari muqobil boʻlishi mumkin emas, balki barcha rahbarlari ingliz tilida ravon gapirishi yoki aksincha gapirmasligi mumkin. Koʻpgina menejerlar oʻz muammolarini jamoa aʻzolari bilan muhokama qilishga tayyor emaslar. Bu holda, u koucherlikni foydalanish mantiqiy. Murabbiy insonning harakatlarini samarasiz emasligini tushunishga yordam beradi va u bilan rivojlanish yoʻllarini topish ustida ishlaydi.

Koucherlik odatda boshqa sohalarda amalga oshiriladigan kashfiyotlarga tayanadi. Shartli ravishda, u muammoni hal qilishning samarali tamoyillari, texnologiyalari, metodlari va usullarining yaxlit toʻplami sifatida qaralishi mumkin.

Koucherlik maslahat va davolash boshda, Koucherlik, taʻlim va biznes konsalting. Biroq, bu muammo va qiyinchiliklarni hal etishga emas, balki yechimlarni topish va kasbiy faoliyatni yaxshilashga qaratilgan. XXI asrda barcha iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda Koucherlik keng tarqaldi. Xususan, inson resurslarini boshqarish (HR menejmenti) sohasida qoʻllanilgan. Singapur va Gonkongda shaxsiy Koucherlik avj olmoqda. Menejerlar biznesning barqarorligi va oʻsishiga gʻamxoʻrlik qilayotgan deyarli har bir kompaniya murabbiyning rasmiy pozitsiyasiga ega . Uning texnologiyalari odamlarga yaxshilash, yangi koʻnikmalarga ega boʻlish va katta muvaffaqiyatlarga erishishga yordam beradi. Shaxsiy va biznes maqsadlari yanada ongli va muvofiqlashtirilgan boʻladi. Koucherlik XXI asr kasbi deb

ataladi. U turli yo'nalishlarda rivojlanmoqda: shaxsiy Koucherlik, professional Koucherlik, biznes-Koucherlik, korporativ Koucherlik va boshqalar.

Koucherlik psixologik yordam turi sifatida

Psixologik yordam shakli sifatida Koucherlik nisbatan yaqinda paydo bo'ldi. Bu psixoterapiya, Koucherlik va sport mashg'ulotlari kabi tadbirlar birlashmasida paydo bo'ldi.

Kouching asoschisi Jon Uitmor bo'lib, u 1992-yilda (Uitmor, 2005) "yuqori samarali kouching" kitobini nashr ettirgan. Uitmor muvaffaqiyatli sportchi, keyin tadbirkor edi, lekin 1970-yilda biznesini sotdi va psixologiyani o'rganishni boshladi. U sport psixologiyasiga, keyin esa biznes psixologiyasiga qiziqib qoldi. Uitmor "ichki o'yinlar" nazariyasining yaratuvchisi Tim Gallavining sportchilarning psixologik tayyorgarligi haqidagi g'oyalarini ishlab chiqdi. Galluey o'z kitoblarida sportchining ruhiy holati haqida yozgan va murabbiyning asosiy vazifasini ichki shubha va tashvishlarni yengishga yordam berish deb bilgan. Jon Uitmor Tim Gallavey bilan birgalikda Inner Games Ltd kompaniyasini tashkil etdi, u sport bilan shug'ullanishning yangi yondashuvlarini ishlab chiqdi va keyin biznesda ishtirok yetdi. 1980-yillarning boshlarida Jon Uitmor va uning hamkorlari biznes-kouching bo'yicha ixtisoslashgan **Perfomance Consultant** consulting agentligini tashkil etishdi.

J. Uitmorning "yuqori samarali Koucherlik" kitobida tasvirlangan yondashuv menejerlar uchun mo'ljallangan edi va Koucherlik dogmatik retseptlarga emas, balki umumiy maqsadga erishish jarayonida bo'ysunuvchi bilan ishlashga asoslangan yangi yetakchilik usuli sifatida taqdim etildi. Bu Koucherlik mohiyatini tushunish uchun kalit bo'lgan "hamkorlik" va "maqsadga erishish" so'zlaridir.

Hozirgi kunda Koucherlik xorijsida ham, Rossiyada ham juda mashhur. Koucherlikning bir necha turlari mavjud bo'lib, asosiylari quyidagilardir: Koucherlik boshqaruvi - menejment va Koucherlik maslahatlashuvining maxsus shakli sifatida - maqsadlarga erishishda mijoz uchun psixologik yordam turi. Ikkinchisi mijozning turiga va mijozning maqsadlariga qarab ko'p variantlarga bo'linadi: biznes maqsadlari, shaxsiy maqsadlar va

boshqalar. (masalan, Aqshda uy bekalari uchun Koucherlik yoki homilador ayollar uchun Koucherlik kabi ekzotik variantlar mavjud). Umuman, Koucherlik biznes va professional o'sish maqsadlari bilan ishlash uchun mo'ljallangan.

Koucherlik bir mijoz o'z maqsadlariga erishish yordam.

Koucherlikni olib boradigan mutaxassis murabbiy deb ataladi; mijoz murabbiy yoki faqat mijoz deb ataladi.

Koucherlikdan farqli o'laroq, koucherlikda harakatlar, qarorlar yoki maslahatlarning o'ziga xos modellari yo'q. Murabbiy va Kouchinglar mijozning holatini birgalikda o'rganish jarayonida yechim topadilar. Koucherlikdan farqli o'laroq, Koucherlikdagi harakatlarning repetitsiyasi yo'q, modellik yo'q.

Kouching bo'yicha adabiyotlarda kouching va kouching o'rtasidagi munosabatlar muammosi tez-tez muhokama qilinadi, kouching va Kouching o'rtasidagi farq murabbiy maslahat bermaydi, deb aytiladi. Biroq, biz ko'rganimizdek, Kouching (ehtimol, boshqa maslahat turlari — boshqaruv, moliyaviy va boshqalardan farqli o'laroq.) bundan tashqari, to'g'ridan-to'g'ri maslahat jalb qilmaydi. Kouchingga nisbatan Koucherlikning asosiy xususiyati, bizningcha, muammoli yo'nalishdan ketish va maqsadlarga urg'u berishdir. Kouchingning diqqat markazida turgan muammo mijozni o'tmishga qaytaruvchi - muammoning kelib chiqishini qidirib topish, so'ngra uni hal etish dialogiga salbiy tus beradi. Koucherlikda "muammo "so'zi taqiqlangan va maqsad har doim ijobiy ma'noda shakllantirilgan - "men xohlamagan narsani" muhokama qilish o'rniga, "men istagan narsani" muhokama qilamiz. Koucherlik muloqoti o'tmishga emas, balki maqsadga erishish jarayonini qurish uchun kelajakka qaratilgan.

So'nggi yillarda, moda trendidan so'ng, mamlakatimizda ko'plab psixoterapevtlar o'zlarini murabbiy sifatida ko'rsatishga kirishdilar. Shu bilan birga, ular ko'pincha Koucherlik jarayonida psixoterapevtik usullarni (shu jumladan, psixoanalitik) qo'llashni davom ettiradilar. Shuni esda tutish kerakki, psixoterapiya chuqur shaxsiy o'zgarishlarga, jumladan, motivlarga, qadriyatlariga va mijozning o'zini o'zi anglashiga qaratilgan. Koucherlik shaxsi bilan chuqur ish o'z ichiga olmaydi va psixologik yordam maqsadi

hisoblanmaydi, Koucherlik mijozning shaxsi muayyan o'zgarishlarga hissa qo'shishi mumkin deb hisoblaydi.

Koucherlikning asosiy tamoyillari

Koucherlik ong darajasida ishlaydi va vazifani tahlil qilishda voqelikni anglash chegaralarini kengaytirishga xizmat qiladi. Mijoz yechim uchun zarur bo'lgan barcha ma'lumotlarni to'playdi va uni trener yordamida mustaqil tahlil qiladi. Buning uchun maxsus metodlardan foydalaniladi, ulardan eng muhimi Koucherlik masalalari metodlaridir.

Koucherlik jarayonida ikki tamoyil uyg'unlashib ketadi: ogohlik tamoyili va mas'uliyat tamoyili. Biror kishi Koucherlik tamoyillariga muvofiq harakat qilsa, u erkindir. Bir kishi o'z istaklari va intilishlarini to'liq xabardor bo'lsa aniq keladi, u tanlagan maqsadga yo'lda qayerda tushunadi, bu maqsadga erishish yo'llarini belgilab berdi, yo'llar, barcha turli chiqib, uning yagona yo'lini tanlab oldi va u ma'lum bir natijaga erishish uchun ishlab chiqilgan rejasiga muvofiq harakat.

Koucherlikning asosiy tamoyili shundan iboratki, har bir shaxs (jamo) maqsadga erishishning eng yaxshi yo'lini topadi va harakatning optimal sur'atini tanlaydi. Ushbu tamoyil umuman tashkilotga ham tegishli.

Koucherlik asosiy taxminlar aslida asoslangan, deb:

Barcha odamlar rivojlanish qobiliyatiga ega ;

Odamlar faqat istasalar va bunga tayyor bo'lsalar, o'zgarishi mumkin.;

O'z salohiyatimiz haqidagi ye'tiqodlarimiz muvaffaqiyatimiz bilan bevosita bog'liq;

Biz muvaffaqiyat aniqlash qanday bevosita bizning natijalarini ta'sir;

Biz ye'tiqodlarimiz orqali salohiyatimizni cheklaymiz (masalan, tashqi yoki vaziyatli to'siqlar tufayli ba'zi narsalar mumkin emasligiga ishonish);

Odamlar faqat jarayonda ishtirok yetganlarida o'rganadilar;

Biz, albatta, har bir narsani o'rganishimiz mumkin, lekin o'rganish, biz, deb o'ylayman va kelajak uchun reja faqat sodir.;

Boshqalarga yordam bera olish uchun biz doimo o'zimizni rivojlantirishimiz kerak.

Qanday Koucherlik ishlari mavjud?

Koucherlik zamonaviy hayotning jadal sur'atlar uchun ideal. Har bir Koucherlik maslahati mijozning shaxsiy va kasbiy yehtiyolarini qondirish va maqsadlariga erishishga yordam beradi.

Barcha odamlar, istisnosiz, Koucherlik mijozlar bo'lishi mumkin. Faqat bitta talab bor — inson o'z hayotini tadqiq etish jarayonida o'zi faol ishtirok etishi, o'z hayotiga iloji boricha ochiq va halol, har tomonlama qarashga intilishi.

Mijoz o'z yo'lini tanlashdan oldin o'zini topadigan haqiqatni o'rganib, ular ushbu sohalariga murojaat qilishadi:

- Moddiy komponent;
- Mijozning o'rganilayotgan hudud haqida ideal vakili;
- Muammoning hissiy intensivligi;
- Mijozning tadqiqot mavzusini idrok etishi va bilishi;
- Mijozning Real hayotdagi harakatlarining ketma-ketligi, tashkil etilishi.

Ushbu algoritm shaxsiy va jamoatchilikda muhokama qilingan barcha mavzular uchun universaldir.

Koucherlik bu yerda o'z maqsadlariga erishish uchun insonni takomillashtirishga qaratilgan barcha yondashuvlar, texnikalar, tajribalar va amaliyotlarni qamrab oluvchi umumiy atama sifatida ishlatiladi.

Koucherlik belgilaydigan umumiy mavzu har doim bor:

"natijalarga, maqsadlarga erishishga yo'naltirilgan hamkorlarning o'zaro munosabatlari (boshqaruv) jarayoni";

"inson ongi va mahoratini oshirishning bosqichma-bosqich jarayoni";

"insonning e'tiborini uning rivojlanish sohalariga qaratadigan va ularga aniqlik kiritadigan o'zaro ta'sir jarayoni";

"o'z imkoniyatlarini kengaytirish va inson hayotida xohlagan narsani imkon qadar ko'proq olishga qaratilgan prinsiplar va texnikalar tizimi."

"Insonni o'z-o'zini boshqarishga jalb qilish jarayoni";

"faoliyatingizdan qoniqish olish jarayoni."

Ushbu yondashuv bilan maqsad yanada mustahkamlanadi, unga erishish ehtimoli sezilarli darajada bunga erishish ehtimoli

sezilarli darajada oshadi va mijoz o'z pozitsiyasini himoya qilishga tayyor.

Nazorat savollari

1. Kouching jarayonini umumiy mohiyatini ayting?
2. Xorij olimlari izlanishlarida kouch tajribasi
3. Kouchingni asosiy bosqichlarini ajratishni tushuntiring?
4. Koucingga tayyorlanish haqida gapiring?
5. Mijoz bilan tanishish va munosabatlarni boshlash deganda nimani tushunasiz?
6. Kouching borasidagi tadqiqotlar haqida gapiring
7. Koucingda maqsad va vazifalarni shakllanishi haqida gapiring?
8. Muammoni hal qilishni rejalashtirish haqida gapiring.

XIX BOB. KOUCH SHAXSINI PSIXOLOGIK TAYYORLASHNI TASHKIL ETISH

19.1. Kouching obrazini yaratish

Kouching (kouching - trening) - konsalting va trening usuli, klassik mashg'ulot va klassik konsaltingdan farqi shundaki, kaucher maslahat va qattiq tavsiyalar bermaydi, balki mijoz bilan birgalikda yechim izlaydi. Kauchingda motivatsiya yo'nalishi bo'yicha psixologik maslahat berishdan farq qiladi. Koucher bilan ishlash muayyan maqsadga erishishni, hayotda va ishda yangi ijobiy shakllangan natijalarga erishishni o'z ichiga oladi.

Kouchinglikning to'rtta asosiy bosqichi:

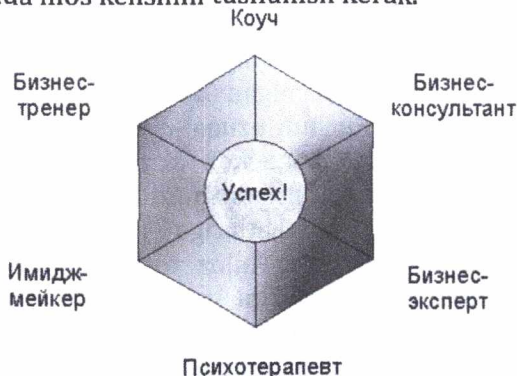
- ❖ maqsadni belgilash;
- ❖ haqiqatni tekshirish;
- ❖ erishish yo'llarini yaratish;
- ❖ yutuq (uni iroda bosqichi deb ham atashadi).

Qo'llanish sohasiga ko'ra, martaba bo'yichi **kouchinglik**, biznes - **kouchinglik**, shaxsiy ishlash bo'yichi, hayotiy **kouchinglik** mavjud. Karyera bo'yicha **kouchinglik** kasbiy imkoniyatlarni baholash, malakalarni baholash, martaba erishishni rejalashtirish bo'yicha maslahat berish, rivojlanish yo'lini tanlash, ish topishda ko'maklashish va hokazolarni o'z ichiga olgan kasb -hunar maslahatlari deb ataldi.

❖ Biznes - **kouchinglik** kompaniyaning maqsadlariga erishishning eng samarali usullarini qidirishni tashkil etishga qaratilgan. Shu bilan birga, ish kompaniyaning individual rahbarlari va xodimlar guruhlari bilan olib boriladi. Hayotiy **kouchinglik** uning hayotini barcha sohalarida (sog'liq, o'zini o'zi qadrlash, munosabatlar) yaxshilashga qaratilgan individual ishdan iborat.

❖ Shaxsiy **kouchinglik** va korporativ (guruhli) murabbiylik mashg'ulotlari ishtirokchilari bilan ajralib turadi. Format bo'yicha-yuzma-yuz (shaxsiy **kouching**, foto- **kouching**) va qisqa vaqtda (internet-trening, telefon orqali **kouchinglik**) **kouchinglik** turlari. **Kouchinglik**ning yuqoridagi yo'nalishlari bir

-biri bilan uzviy bog'liqligini va mijozlarni tayyorlash tizimiga organik ravishda mos kelishini tushunish kerak.



Kouchinglik - bu zamonaviy psixotexnologiyadan foydalangan holda maqsadlarga samarali erishishga qaratilgan psixologik maslahatning yangi yo'nalishi. Aslida maslahat berishdan ko'ra **kouchinglik** ko'proq.

Kouching o'z mijoziga buni qanday qilishni o'rgatmaydi. U patsiyentiga nima qilish kerakligini tushunishi uchun shart-sharoit yaratadi, u xohlagan narsaga erishish yo'llarini belgilaydi, o'zi eng maqbul harakat usulini tanlaydi va o'z maqsadiga erishishning asosiy bosqichlarini belgilaydi. Kouchinglik mijoz maqsadlarga eng qisqa vaqt ichida eng yaxshi usullar bilan erishishga o'rgatiladi. Kouchinglar o'z mijozlariga minimal harakat bilan yaxshiroq natijalarga erishishni o'rganishga yordam beradi. Kouchinglik optimizm va muvaffaqiyat psixologiyasidan foydalanishga asoslangan. Shuning uchun konsaltingning bu turi chet elda va bizda faol rivojlanmoqda.

Kouchinglik markazida odamni to'ldirish kerak bo'lgan bo'sh idish emas, balki u qudratli eman daraxti bo'lish uchun barcha imkoniyatlarni o'z ichiga olgan o'rikka o'xshaydi, degan fikr yotadi. Bunga erishish uchun ozuqa, dalda, yorug'lik kerak, lekin o'sish qobiliyati bizda allaqachon shakllangan. **Kouchinglik**da jonli ijodkorlik muhiti yaratiladi: murabbiy tomonidan, birinchi navbatda, mijozning manfaatlariga rioya qilish va "sehrli savollarga" rahbarlik qilish, mijoz tomonidan esa jasorat. o'z tanlovlarini, ijodiy izlanishlarini va istalgan narsaga erishishga,

muvaffaqiyat va yutuqlarning quvonchini topishga, ichki "faollik"ni o'z ichiga olgan qarorlar qabul qilishga o'rganing.

Kouchinglik markazida odamni to'ldirish kerak bo'lgan bo'sh idish emas, balki u qudratli eman daraxti bo'lish uchun barcha imkoniyatlarni o'z ichiga olgan o'rikka o'xshaydi, degan fikr yotadi. Bunga erishish uchun ozuqa, dalda, yorug'lik kerak, lekin o'sish qobiliyati bizda allaqachon shakllangan. **Kouchinglik**da jonli ijodkorlik muhiti yaratiladi: murabbiy tomonidan, birinchi navbatda, mijozning manfaatlariga rioya qilish va "sehrli savollarga" rahbarlik qilish, mijoz tomonidan esa jasorat. o'z tanlovlarini, ijodiy izlanishlarini va istalgan narsaga erishishga, muvaffaqiyat va yutuqlarning quvonchini topishga, ichki "faollik" ni o'z ichiga olgan qarorlar qabul qilishga o'rganing.

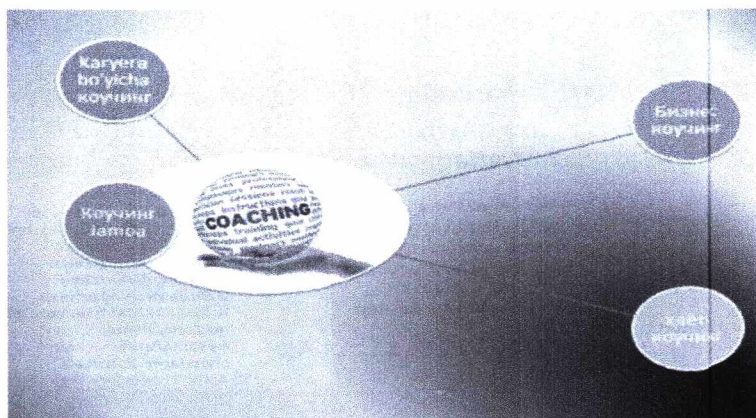
Kouchinglik - bu insonning haqiqiy maqsadlarini amalga oshirish, shakllantirish va unga erishish, uning shaxsiy salohiyatini ochish va amalga oshirishga qaratilgan jarayon".

Xalqaro **Kouching** federatsiyasining ta'rifi:

Professional **Kouchinglik** mijozlarga shaxsiy va professional hayotlarida haqiqiy natijalarga erishishga yordam beradigan doimiy hamkorlikdir.

Kouchinglik jarayoni orqali mijozlar xabardorligini, shaxsiy samaradorligini va hayot sifatini chuqurlashtiradi.

Kouchinglik - bu maslahat berish va o'qitish usuli bo'lib, uning jarayonida " **Kouching** " deb nomlangan shaxs talabaga ma'lum hayotiy yoki professional maqsadga erishishda yordam beradi. **Kouchinglik**dan farqli o'laroq, **Koucherlik** umumiy rivojlanish o'rniga aniq belgilangan maqsadlarga erishishga e'tibor qaratadi (Vikipediya).



Har qanday Kouchinglik

1. Maqsadni belgilash
2. Hozirgi vaziyatni tahlil qilish yoki haqiqatni tekshirish
3. Harakatlar rejasini tuzish
4. Rejani amalga oshirish bo'yicha faol harakatlarni qo'llab - quvvatlash va nazorat qilish.

Коучинг

Масъулдорлик -Тренигда муvaffaqiyat

Коучинг мижозининг о'зи -
eng yaxshi mutaxassis.
Muammoni anglash
yordamida mijoz mustaqil
ravishda uni hal qilish
yo'llarini topadi va koучer
bu yo'llarni
muvofiglashtiradi.

Тренинг

-Ta'lim
-Ko'nikmalarni
rivojlantirish

Тренер -- bu amaliy
bilimlarni berishni va uni
ko'nikmalarga aylantirishni
biladigan mutaxassis.
Тренинг ishtirokchilari
murabbiydan ma'lum
mahorati rivojlantirish
uchun mutaxassislarning fikr
-mulohazalarini,
maslahatlarini va aniq
choralarni kutishadi.

Коучинг

Консалтинг

-Texnikadan foydalanib,
mijoz bilan birgalikda A
nuqtadan B nuqtagacha
yo'l ko'rish

Коучер shuningdek, har qanday
bilim sohasining mutaxassisi,
lekin axloq kodeksiga ko'ra, u
mijozga maslahat bera olmaydi.
Agar mijoz to'g'ridan -to'g'ri
koучerdan maslahat so'raganda
vaziyat yuzaga kelsa, koучer bu
holatda koучerlikdan nariga
o'tishi kerakligini ogohlantirishi
kerak.

-Vaziyatni tahlil
qilish

-rivojlanish
istiqbollarni
asoslash

-Muammoni hal
qilish uchun
zamonaviy resurslar
va texnikani qo'llash

Maslahatchi - bu,
birinchi navbatda,
ma'lum bir bilim
sohasidagi mutaxassis.
U nazariy bilimlar bilan
ishlaydi va tavsiyalar
beradi.

коучинг

- Teng munosabatlar, sheriklik

Коучинг ишining mohiyati mijozni qanday bo'lsa, shunday qabul qilishida, uning cheksiz salohiyatiga ishonishida, direktiv bo'lmaganligi va insonning o'ziga xosligiga sammiy qiziqishida.

mentorlik

- "Tajribali va tajribasiz" munosabatlar - murabbiylik, ustozlik ustunligi

Mentorlikda koucherlik ohanglari va ustozning ustunligi ustunlik qiladi, bu esa koucherlikda istisno qilinadi.



Ta'lim	Agar KOUCH Xalqaro murabbiylar federatsiyasi (ICF) standartlari bo'yicha o'qigan bo'lsa yaxshi bo'ladi. ICF - dunyodagi eng yirik professional murabbiylik tashkiloti, shuning uchun uning standartlari hamma joyda ma'lum va tushuniladi. Murabbiy o'qigan dastur ICF akkreditatsiyasidan o'tganmi yoki yo'qligini murabbiy guvohnomasidan bilib olish oson.	U kimgadir universitetda o'qidi va murabbiylik bo'yicha kitoblarni o'qidi.
Tajriba	100 soatlik (astronomik) amaliyot bilan professional darajaga erishiladi deb ishoniladi.	100 soatlik (astronomik) bilan ishlash professional darajaga erishiladi deb ishoniladi.
Mutaxassisliklar	Koucher mutaxassislikni tasdiqlaydigan ma'lum bir mutaxassislik / va ma'lumotga ega. Kouchinglik bo'yicha 70 ga yaqin mutaxassisliklar mavjud. Professional murabbiy bir yoki bir nechta maxsus joylarga ixtisoslashgan va tegishli o'quv sertifikatlariga ega.	PSEUDO KOUCHU mutaxassislikka muhtoj emas, u a'lo darajada tug'ilgan.
Nazorat qilinadigan ishlar	Kouchlikning maqsadi - koucherning kasbiy malakasini oshirish. Kouchinglik protsedurasi ACF, SSR, MSS professional mahoratlari uchun icfda murabbiyni sertifikatlash uchun majburiy talablardan biridir.	Uning soxta kouch Nazaratchilari bor. Yoki unga umuman kerak emas.

Xalqaro kouchinglar federatsiyasi (ICF). ICF - jahon hamjamiyatida murabbiylik ishonchliligi va sifatini saqlashga bag'ishlangan shaxsiy va biznes murabbiylarining professional uyushmasi.

Kouchinglikni XK standartlariga muvofiq qayerdan o'rganish mumkin. Erikson Xalqaro murabbiylik universiteti kouchinglik sohasida natijalarga erishish va xabardorlikni rivojlantirish texnologiyalariga asoslangan o'quv dasturlarini o'tkazadi. Ta'sischi - Merlin Atkinson Erikson nomidagi xalqaro universitet prezidenti. Psixologiya fanlari doktori, murabbiy, dunyoga mashhur murabbiy Merilin Atkinson ko'plab asarlar muallifi, 1985 yildan buyon dunyoning etakchi korporatsiyalarida dars beradi va maslahat beradi, Erikson xalqaro universitetining asoschisi va prezidenti (Kanada) Erikson xalqaro universiteti prezidenti Merilin Atkinson Rossiyada 16 yildan beri ishlaydi. Merlin Atkinson Rossiya rahbarlarining bir necha avlodlarini tarbiyalagan, MDHda kouchinglar va biznes ta'limining rivojlanishiga, kouchinglik konsepsiyasining shakllanishiga katta ta'sir ko'rsatgan.

Erikson Xalqaro murabbiylik universiteti kouchinglik sohasida natijalarga erishish va xabardorlikni rivojlantirish texnologiyalariga asoslangan o'quv dasturlarini o'tkazadi.

Psixologiya fanlari doktori, murabbiy, dunyoga mashhur murabbiy Merilin Atkinson ko'plab asarlar muallifi, 1985-yildan buyon dunyoning yetakchi korporatsiyalarida dars beradi va maslahat beradi.

Nazorat savollari

1. Kouching obrazini yaratish.
2. Kasbiy tayyorgarlikni qulay tashkil qilish.
3. Kouchingni samarili vositasi sifatida kouch shaxsini psixoemotsional holati.
4. Vizualizatsiya yunalishining psixotexnikasi.
5. O'zining holatini boshqarish usullari va qo'llanilish samaradorligi hislarni namoyon bo'lishi va anglashni psixotexnikasi ayting?
6. Vizualizatsiya yunalishining psixotexnikasini tushuntiring?

XX BOB. TANISHUV VA MIJOZ MAQSADLARINI ANIQLASH

20.1. Samarali hamkorlikni rivojlantirish

Koucher-muvaffaqiyatli kouchingni tashkil etishi lozim. Koucher instruktors, sizning muvaffaqiyat bo'yicha mutaxassisizgiz bo'lishi mumkin. U muammolari muvaffaqiyat yetishmasligi kamayadi, barcha yoshdagi, turli mutaxassisliklar, odamlar tomonidan yaqinlashib kelmoqda. Hayot maqsadini tanlash haqida qaror qabul qila olmaydigan odamlar, ularga yoqadigan kasbni topishadi, ish intervyularida muvaffaqiyatsizlikka uchraydilar, sinov muddati o'tib, xo'jayin bilan hal qilinmagan kelishmovchiliklar qiyinchiliklarga olib keladi-ular murabbiyning mijozlaridir.

Psixolog tinglashi va sabablarini ko'rsatishi mumkin. Murabbiy kelajakni ko'rishga yordam beradi. U maslahatchi, parapsixolog, murabbiy, psixoterapevt emas. U maslahat, tavsiyalar bermaydi, qanday qilib to'g'ri qilishni o'rgatmaydi. U sizning maqsadlarga erishish uchun barcha zarur qobiliyatingiz bor, deb ta'kidlaydi. Bu sizning maqsadlaringizga o'z resurslaringiz bilan erishish imkoniyatini yaratadi.

Qobiliyat va hatto e'tibor atrofida kimnidir ega bo'lishi qanchalik qimmatli amalga oshishi mumkin. O'shanda menda shunday inson bo'lish ishtiyoqi paydo bo'lgandi. Mening ishim maqsadli kishilarni o'ziga xosligini, ichki zahiralarni ochib berish va o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishishda qo'llab-quvvatlash bilan bog'liq. Barcha murabbiy sizga savol beradi. Yaxshi savol aqlning javob bilan to'ldiradigan joyini yaratadi, sizda mavjud bo'lgan resurslarga kirish imkonini beradi. Odamlar qor kabi, har xil: biriga mos keladigan narsa boshqasiga mos kelmaydi. Va u siz o'z topish muhim ahamiyatga ega, noyob yechim. Bu murabbiy bilan ishlashning qiymati. Kim, agar yo'q bo'lsa, sizning biznes eng yaxshi biladi? Agar siz bo'lmasa, uni qanday rivojlantirish bo'yicha eng yaxshi g'oyalar bilan chiqishingiz mumkin.

Koucherlik, birinchi navbatda, hamkorlikdir. Murabbiy bilan ishlash istalgan natijaga erishish yo'lida professional hamkorga ega bo'lish istagingizdan boshlanadi. Agar inson o'zini

o'zgartirishni va hayotini o'zgartirishni istamasa, Koucherlik bu yerda mantiqiy emas. Koucherlik yilda mijozlar aniq ajratilgan. Agar odamlar juda ko'p hal qilinmagan shaxsiy muammolarga ega bo'lsa va psixologiya bilan bog'liq bu muammolar doimo yuzaga chiqsa, ular psixologlar bilan ishlashlari kerak. Bunday hollarda, bir kishi "men nimani xohlayman?" va ongli ravishda unga javob izlab boshlash, psixologlar bilan ishlash, uning ichki holatini uyg'unlashtirish kerak. Haqiqiy Koucherlik ustasi har bir mijozning ehtiyojlariga muvofiq vazifaga ijodiy yondashishga qodir, intuitiv ravishda lahzani ushlaydi va original yechim yaratishga qodir. Murabbiyni tanqid qilish ham muhim. Bu har doim ko'nikmalarini ostini va rivojlanish yo'nalishini ko'rish uchun imkoniyat bo'ladi.

Koucher tez-tez o'z mijozlariga bir savol beradi, albatta, intervyuda, so'rash kabidir. Bu kabi tovushlar: "nima ertalab turib va ishga borish uchun sizga ilhom?". Men har doim musiqadan ilhomlanib qilaman deb javob berishi mumkin. Bu kayfiyatni belgilaydi. Bundan tashqari, qayg'u olib kelishi yoki birdan siz ritmik harakat qilishingiz mumkin. Tabiatdan, go'zallikdan, ahillikdan ilhomlanaman. O'z yutuqlarimdan, yaqinlarim, mijozlarimning yutuqlaridan ruhlanaman. Men odamlardan ilhomlanib qilaman. Yaqinda mening mijozlarimdan biri, men haqimda o'ylayotganda, u meni har doim quyosh bilan bog'laydi va bu ham ilhomlantiradi.

20.2. Kouch shaxsining do'stonaligi va qiziquvchanligi.

Muvaffaqiyatga erishish uchun, u o'z ustida ishlaydigan ilmi bo'lishi kerak. Bularning barchasini nima uchun va kim uchun qilayotganini tushunishi lozim. Bu natija yo'nalishi orqali g'alaba hissini keltirib chiqaradi. Bu sizning kim ekanligingizni aniq anglash, nima uchun buni qilish siz uchun muhimdir. Yangi rahbar-boshqalar hali buni tushunmasa ham, juda qunt bilan aniq qiyofaga kiradigan rahbar bo'lishi lozim. Kuchli lider o'z pozitsiyasini himoya qilishi, odamlarni buning mumkinligiga ishontirishi kerak va u odamlarni o'z qarashlariga jalb qiladi. Yaxshi menejer bir jamoa bo'lishi kerak, deb ko'nikmalariga

qaratilgan. Katta menejer u bilan ishlaydigan har bir kishining imkoniyatlaridan aniq xabardor bo'lishi kerak. Barkamol rahbar esa o'z xalqining qobiliyatlarini rivojlantirishi, ularning taraqqiyotini ko'rib quvonishi kerak. Ilgari, bu butunlay boshqa ko'nikmalar edi, lekin bugungi rahbarlar ularni birlashtiradi. Buni rahbariyatga "Koucherlik yondashuvi" deb ataymiz.

Koucherlik-bu ikki kishi, murabbiy va mijoz o'rtasidagi muloqot. Murabbiy maqsad qo'yishga erishish uchun reja tuzishga, yo'lni, qadamni, nima qilishni va qaysi yo'nalishda harakat qilishni belgilashga yordam beradi. Va, albatta, u yerda bo'lishi mumkin makr va qanday yaxshi, ularning atrofida qolish uchun nima tushunishga yordam beradi. Murabbiy maslahat bermaydi-oddiy savollar yordamida mijoz qayerga va qanday borishni hal qiladi. Koucherlik psixologik yordam emas, u inson rivojlanishining bir usuli hisoblanadi. Lekin ular orasida umumiy bir narsa bor. Koucherlik yosh usul, shuning uchun uning hurmatli o'tmishdoshlari eng yaxshi vaziyat va munosabatlari so'raladi. Murabbiy bo'sh joy yaratadi, vizuallashtiradi va tushga hamroh bo'ladi, qadriyatlar darajasida qo'llab-quvvatlaydi. Uzoq vaqt oldin, men hozirgi kasbimdan uzoq bo'lgan ish bilan shug'ullanar edim, lekin men bundan charchagan edim, shunda men natijalarga erishish kabi maxsus usul borligini eshitdim, lekin u aynan nima haqida ekanligini to'liq aniq bilmas edim. Men birinchi marta "Koucherlik" tushunchasiga duch kelganimda, bu men uchun kashfiyot bo'ldi, u yerda siz eshitishingiz, tushunishingiz va savollaringizga javob topishingiz mumkin bo'lgan texnologiya va texnikalar to'plami mavjud. Lekin bu hamma narsa ancha chuqur ekan.

Men uchun Koucherlik ham kasb, ham turmush tarzi. Koucherlik hayotimga kirib kelganidan beri ko'p narsa o'zgara boshladi. Bu odamlarga kuchli fazilatlarini ko'rishga, o'zlarini yaxshiroq tushunishga yordam beradigan oynaga o'xshaydi. Hafli harakat qilish, ma'lum bir natijaga erishish qiyin. Avvalo, siz aniq maqsadlarni belgilashingiz, harakat rejasini ishlab chiqishingiz va iloji bo'lsa, unga rioya qilishingiz kerak. Bu juda oddiy tovushlar, lekin o'zingiz aytgan soz'zlarni eslang. "Men dushanba kuni boshlayman..." muvaffaqiyatga erisha olmayotganimizning eng

muhim dushmani o'zimizdir. Juda oz muntazam maqsad sari harakat qilish uchun o'z-o'zini intizom va o'z-o'zini tashkil etish yetarli darajada faxrlanishi mumkin - u ko'proq jiddiy yutuqlari emas, balki so'z, har qanday ko'nikmalarini o'zlashtirish, chet tilini o'rganish yoki yo'qligini.

Hamma hozir koucherlik haqida gapirmoqda, uni barcha muammolar uchun dovdirash sifatida qabul qilmoqda. Ko'pincha murabbiyga nisbatan salbiy munosabatda bo'laman, bu foyda keltirmaydigan hackneed usul sifatida. Agar murabbiy kim ekanligini tasvirlab bersangiz, men bu ichki zaxiralarni, boshqa odamning salohiyatini ochib berishga yordam beradigan maxsus o'qitilgan mutaxassis. Boshqacha qilib aytganda, boshqa odamni o'z ichki imkoniyatlarini o'rganishga yo'naltira oladigan, ularni qo'llab-quvvatlaydigan va rag'batlantiradigan mutaxassis.

Men 10 yildan ortiq xodimlarni boshqarish sohasida bo'ldim, men o'z faoliyatimni inson resurslari bo'yicha mutaxassis sifatida boshladim va keyinchalik xodimlarni rivojlantirish bilan bog'liq barcha bosqichlardan o'tdim. Albatta, Koucherlik mening butun professional sohasida orqali qizil ip kabi ishlaydi, Koucherlik vositalari barcha loyihalarda mavjud, chunki, treninglar, shu jumladan,. Men hayot inqiroz bilan duch yedi, men ham uzoq vaqt davomida bu bordi va harakat qaerda tushunmadim. Birinchidan, professional Kouchinglar bilan sinov mashg'ulotlari o'tkazildi, u yerda men o'zimni sinab ko'rdim, bu formatda qanday qulay va qulay rivojlanishimga qaradim, keyin professional tayyorgarlikdan o'tish uchun mazmunli qaror qabul qilindi.

Inson baxtli bo'lishga qanchalik tayyorligini o'zi hal qiladi. Eng katta xatolardan biri, mening fikrimcha, insonga baxtni yuklashdir yoki u uchun yaxshiroq bo'lishi uchun qaror qabul qilishdir. Ish jarayonida murabbiyning vazifasi mijozning salohiyatini ochib berish, uning muammolariga turli tomonlardan qarashga yordam berish, ammo vaziyatni o'zgartirish uchun nima qilish kerakligini mas'uliyatni o'z zimmasiga olish mijozning vazifasi. Demak, Koucherlik har bir tomonning o'z qat'iy majburiyatlari bo'lgan o'zaro jarayondir. Turli qiyinchiliklar mavjud, lekin asosan ular boshidanoq murabbiy va uning mijozni so'rovni to'liq aniqlashtirmasa, mijozning "ildiz" mavzusini aniqlamasa va

jarayonda kerakli natijaga erishmasa paydo bo'ladi. Ba'zan Koucherlikni buyurtma mijozlar maslahat va tavsiyalar kutish, qaysi butunlay ish jarayonini buzadi va kerakli natijaga olib kelmaydi. Va mijozning o'zi biror narsa qilish uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga tayyor emasligi, bunday holatlarda mijozning umidlari bilan bog'liq turli qiyinchiliklar ham mavjud.

Koucherlik psixologiyadan farqli ravishda o'tmish bilan ishlamaydi. Koucherlikda hozirgi vaziyat va uning kelajak natijalari haqidagi tasavvurini ko'rib chiqamiz. Jarayonda qiyinchiliklar bo'lmasligi uchun birinchi uchrashuvda mijozning yehtiyojini aniqlashga harakat qilaman. Men allaqachon aytganimdek, agar kishi Koucherlik sessiyasini buyursa va ayni paytda mendan tayyor yechimlarni kusa, lekin u hech narsa qilmoqchi emas, men davom yettirishdan bosh tortaman. Ko'pincha mijoz hali o'tmishda o'z muammolarini sabablarini topish istaydi, va bu ham Koucherlik haqida emas. Mening mijozlarim depressiya holatida bo'lgan holatlar bo'lgan va bu yerda bunday mijozni ixtisoslashgan mutaxassisga yuborish kerak yedi.

Murabbiy tanlashda birinchi navbatda e'tibor berish kerak bo'lgan narsa-professionallik. Afsuski, bozorda o'zlarini murabbiy deb ataydigan ko'plab mutaxassislar bor, lekin yo'q. Bizning faoliyatimizdan foyda olish va mijozlarimizga zarar yetkazmaslik uchun professional tayyorgarlikdan o'tish juda muhimdir. Xalqaro Koucherlik Federatsiyasi ham o'z axloqiy me'yorlariga ega, bu har bir kishi tomonidan qat'iy rioya qilinishi kerak. Yangi boshlanuvchilar yoki kasbiy tayyorgarlikdan o'tish haqida o'ylayotganlar uchun, mening fikrimcha, tinglash, xolis va xolisona tinglash qobiliyati muhim mezonlardan biri hisoblanadi.

Agar tanqidga bo'lgan munosabatim haqida gapiradigan bo'lsak, konstruktiv tanqidni yeshitishdan xursandman. Men o'zim qiladigan hamma narsani juda tanqid qilaman, fikr-mulohaza so'rab, ishimni yaxshilashga harakat qilaman. Ilhom har doim inson qilayotgan ishidan zavqlanganida keladi. Aks holda, biz o'zimizni baxtli va mamnun ekanligimizni isbotlash uchun bizga ko'p yenergiya kerak bo'ladi. Va agar inson oqimda bo'lsa va u jarayonni yoqtirsa, Ilhom doimo mavjud. Ayniqsa, mijozlarning

qanday qilib tubdan o'zgarishi, hayotlarini sifat jihatidan yaxshilashi, o'z kashfiyotlaridan, o'z-o'zini bilishidan baxtliroq bo'la olishini ko'rib, ishim jarayonidan zavqlanaman. Va u yangi loyihalar ruhlantiradi, yangi qadamlar. Bu har kuni ertalab uyg'onish va odamlar uyg'unlikni topish va yaxshi bo'lishga yordam berish uchun tanlangan shaxsiy missiyasi ishlamoqda, deb tushunib Ilhom baxsh etadi!

Biz hozir shunday kutilmagan, yuqori tezlikli dunyoda yashayapmiz, muvaffaqiyatli bo'lish uchun siz to'xtata olmaysiz, har doim oldinga borishingiz kerak, majburlash emas, balki jamoangizni ilhomlantirasiz. Biznes yagona rahbarlari model o'tmishda bir narsa va hozir, har qachongidan ham ko'proq, muvaffaqiyat har bir jamoa a'zosi bog'liq. Ko'pgina tadbirkorlarning asosiy xatosi, mening tajribamga asoslanib, ular o'z xodimlarini o'zgartirishga harakat qilishadi va kelajakdagi muvaffaqiyatlari mas'uliyatni o'z zimmalariga olish, rivojlanish zonalariga qarash jasoratiga bog'liqligini unutmadi.

Nazorat savollari

1. Tanishuv va mijoz maqsadlarini aniqlashni tashkil qilish haqida gapiring?

2. Samarali hamkorlikni rivojlantirishni tushuntiring?

3. Kouchni dastlabki bosqichida noverbal muloqot vositalarining rolini tushuntiring?

4. Kouch shaxsining do'stonaligi va qiziquvchanligini izohlang?

5. Mijozning har bir ijodiy zaqirasiga kouch shaxsining ishonchi.

6. Mijozning maqsad va qadriyatlarini aniqlashtirish va tushuntirish haqida gapiring?

7. Kouching jarayonida maqsad va vazifalarni belgilash deganda nimalarni tushunasiz?

8. Mijoz murojatlarining mazmunini aniqlashtirish va kouch shaxsining imkoniyatlarini aniqlash haqida gapiring?

XXI BOB. MIJOZ HAQLIGINI O'RGANISH VA KOUCH SHAXSINI FAOLLASHTIRISH

21.1.Mijozni o'zi haqidagi asosiy maqsad va vazifalari xususida

Koucherlikda asosiy e'tibor tafakkur va maqsadlarga, muvaffaqiyat va natijalarga, hozirgi va kelajakka qaratilgan. Lekin ba'zan u mijoz hissiy spektri kasalliklar aziyat chekmoqda yoki kundalik hayotda jiddiy muammolarni boshdan deb ochiq-oydin bo'ladi. Bu Koucherlik orqasida yordam kerak ko'rsatadi mumkin, psixoterapevtik yordam kabi. Bugungi kunda butun dunyoda ruhiy kasalliklar soni ortib borayotgan bir trend bor ekan, muayyan ruhiy salomatligi muammolarni boshdan bir mijoz duch ehtimoli juda yuqori.

Murabbiy sifatida siz mijozning eng yaxshi manfaatlari yo'lida harakat qilasiz. Sizning roli qo'llab-quvvatlash bilan mijoz bilan ta'minlash uchun, imkoniyatlari taklif va zarur resurslarni topishga yordam. Bu, shuningdek, bir ruhiy salomatligi muammoni aniqlash vaziyatlarda, agar mijoz tegishli mutaxassis yordam so'rayman tavsiya kerak, degan ma'noni anglatadi.

Ruhiy salomatlik muammolari nafaqat turli xil, balki davomiyligi, chastotasi va intensivligi bilan ham farq qiladi. Bunday muammolarni tashhislash yoki davolash murabbiyning vakolatiga kirmaydi. Sizning vazifangiz mijozni ushbu sohadagi mutaxassisga murojaat qilishdir. Ruhiy muammo qancha erta tashhis qo'yilsa va davolanishga kirishilsa, uning muvaffaqiyatli va tez bartaraf etilishi ehtimoli shuncha ko'p bo'ladi.

Lekin qachon va qanday qilib murabbiy psixoterapevtik yordam uchun mijoz murojaat kerak? Xalqaro Kouchinglar Federatsiyasi (ICF) ushbu muhim va juda murakkab masalani o'rganib chiqdi. Ushbu tadqiqot asosida Kouchinglarning bunday vaziyatlarga yanada ko'proq tayyorgarlik ko'rishlari va ularda ishonchliroq harakat qilishlari uchun ma'lumotnoma varaqasi va tavsiyalar to'plami tuzildi.

Bu yerda Kouchinglar kuzatib kerak, deb uch asosiy nuqtalari bor:

* Mijozning kundalik hayotdagi faoliyati shaxsiy, ijtimoiy va kasbiy farovonlikka erishishga yordam beradimi?

* Mijoz ongli va samarali qiziqishlariga ularning naqsh va reaksiyalar boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi?

* Mijoz Koucherlik maqsadlarga erishishda barqaror taraqqiyot namoyish qilmaydi?

Agar yuqoridagi savollarning biriga yoki bir nechtasiga "yo'q" deb javob bergan bo'lsangiz, demak, mijoz ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassis yordamidan foydalanishi mumkin.

Olti amaliy maslahatlar:

1. ICF Yetika kodeksini o'rganing va ICF onlayn kursini Professional Yetika bo'yicha oling.

2. Mutaxassislik va aloqa ma'lumotlarini o'z maydonlarini ko'rsatib, ishonchli mutaxassislar ro'yxatini tuzing. Muntazam ravishda uni yangilash va qo'lidan har doim uni ushlab qolish. Yordam uchun boshqa variantlar mijozga ishonchli do'st, hamkasb, ruhoniyl yoki hurmatli shaxs bilan gaplashishni tavsiya qilishdir; qo'llab-quvvatlash guruhlariga tashrif buyuring; yoki psixoterapevt bilan maslahatlashing.

3. Turli ruhiy kasalliklarning belgilari va alomatlarini o'rganing. ICF tomonidan ushbu sohada Kouchinglarga yordam berish uchun maxsus ishlab chiqilgan ko'rsatmalardan foydalaning: "mijozni psixoterapevtga yuborish: tavsiyalar to'plami" va "mijoz ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassis yordamiga muhtoj bo'lgan o'nta asosiy ko'rsatkich".

4. Agar savollaringiz yoki to'g'ri mijoz bilan vaziyatni baholash mumkin ishonch hosil emas bo'lsa, bu sohada chuqur bilim bilan ustoz, master murabbiyl yoki boshqa yordam mutaxassisi bilan maslahatlashing.

5. Favqulodda rejasini ishlab chiqish.

6. Psixoterapevt yoki tibbiy mutaxassisning fikrini olish uchun mijozga tavsiya yetilganda, ushbu qadamni ijobiy nuri bilan taqdim yeting.

Men bunday qiyin vaziyatlarda mijozlarga yordam berish uchun tayyor bo'lishi uchun, bu sohada zarur vakolatlar o'zlashtirish uchun barcha kouchinglar sabab bo'lishi mumkin.

21.2.O'z-o'zini anglash: jarayoni va natijasi

O'z-o'zini anglash jarayon va natija sifatida ko'riladi. Odatda, o'zo'zini anglash ob'ektiv dunyoga qarama-qarshi qo'yiladi. Bunda alohida e'tibor ong va o'z-o'zini anglash nisbatiga, ong birinchiligi masalasiga beriladi. S.L.Rubenshteyn onnga bo'lgan ideolistik qarashni tanqid qiladi, unga ko'ra "psixik mavjutlik uning anglashi bilan; psixikani mohiyati shundaki, u to'g'ridan-to'g'ri o'zini-o'zi bilishda; ruhiyat ong bilan, ong-ruhiyat bilan bir deb hisoblanadi. Natijada ruhiyat anglash doirasida cheklanib qoladi, uning ongi va bilishi- to'g'ridan-to'g'ri ma'lumot borligi". O'z qarashini ong va o'z-o'zini anglash muammosida ximoya qilib Rubenshteyn, o'z-o'zini anglash o'z ichiga, o'z-o'ziga munosabatni kiritadi, lekin to'g'ridan-to'g'ri emas, balki shaxsning butun hayoti va sub'ektning hayotiy ko'rinishlari vositachiligida, deb ta'kidlaydi. Ong o'z-o'zinianglashdan emas, balki o'z-o'zini anglash sub'ektning aktivligidan shakillanadi. "O'z-o'zini anglash va o'z-o'zini bilishning ob'ekti "toza" ong emas, balki ong insonning real material mavjudligida alohida , insonning o'zi esa o'z borlig'ining o'zluksiz butunligida".

O'z-o'zini anglashni jarayon va maxsulot sifatida ajralishini U.Djems tomonidan kiritilgan. U Men-angluvchi(I) va Men-ob'ektkabi(Me) ajratgan. Men-angluvchi toza tajriba, o'z-o'zini anglashning protsessual xarakteristikasi . O'z-o'zini anglashning bu ikki aspektni biz faqat nazariyasiga nisbatan avtonom sifatida tasavvur qilishimiz mumkin, chunki ular real holatda bir-birisiz mavjud emas.

Bilish jarayoni bir necha parametrlar ko'rinishida ko'rsatilishi mumkin. K.Yasperga ko'ra, bunday parametrlar 4ta: 1) o'zini aktiv shaxsiyat sifatida anglash, 2) o'zining birligini anglash, 3) o'zining o'xshashligini anglash, 4) o'zining boshqa dunyodan farqliligini anglash(ob'ektlar dunyosi va boshqa odamlar).

O'z-o'zini o'xshashligini anglash, vaqtda o'z haqida barqaror qarashlar nuqtai nazaridan bu jarayonni ifodalaydi. Boshqa so'zlar bilan, inson hayoti davomida bo'lib o'tadigan o'zgarishlar suratida, u o'z-o'ziga sodiq bo'lib qoladi. Har doim kim bo'lsa o'sha ekanligini his etgan holda. O'xshashlik hisini buzilishi, o'zini o'tmishda ra qilishi, o'tmish va zozir o'rtasidagi Men suratlarini uzilishi bilan bog'liq. O'zini atrofidagi dunyodan alohida ekanligini anglash, Men va Men-emas tushunchasini aniq tushunilishida namoyon buladi, o'zining shaxsiyati o'rtasida ko'rinmas chegara borligini va atrofdagi ob'ktlarni farqini borligini his qiladi. Chegaralarni buzilishi, o'zini boshqa odamlar bilan, yoki xatto jonsiz ob'ektlar bilan taqqoslashida, hamda yaqinlashish va uzoqlashish konfliktida namoyon bo'ladi.

O'z-o'zini anglash jarayn sifatida o'zining tugallanishini bilish va o'zini anglash natijasida namoyn bo'ladi. Albatta biz qandaydir tugallanish shartligi haqida gapirayapmiz, chunki o'z-o'zini anglashni to'xtatish va bekor vilish kam uchraydigan hodisa va u insonning hayotidagi ekstremal hodisalar bilan bog'liq. O'z-o'zini anglan natija sifatida Men-konsepsiyasi terminlarida ifodalanadi.

Karl Rodjers fikriga ko'ra,

Men-konsepsiyasi o'zining harakteristikalari tasavvuridan va individ qobiliyatlaridan, boshqa odamlar bilan aloqa mavjudligi tasavvuridan, ob'ektlar va harakatlar bilan bog'liq bo'lgan qimmatli tasavvurlardan iborat¹⁵.

Men-konsepsiyasi - bu inson ongidagi o'ziga bo'lgan tasavvurlri, suratları, baxolari sistemasidir. U o'z ichiga boshqalar ko'zida o'zining qanday ko'rinishi, qanday bo'lishi va qanday o'zini tutishini kiritadi. Bu aniqlashga ko'ra Men-krnsepsiyasi, bu real va ideal Men obrazlari o'zo'ziga bo'lgan munosabatni aks natijasi (Men boshqa odamlar tasavvurida, yoki Men aksi). Men-konsepsiyasini barcha uchta qisimlariuning usullari hisoblanadi.

Usullaridan tashqari men krnsepsiyasi krgnetiv(Men-obrazi), emotsional(o'z-o'zini baxolash) va o'zini tutish(shaxsning o'z-o'zini aniqlash strategiyasi) komponentlari bilan namoyon etiladi.

¹⁵Myers, D. G. Psychology. Hope College. Holland, Michigan, 2010. - P. 565.

21.3. Men konsepsiyasi va jinsiy o'xshashlikning shakllanishi

Men-konsepsiyasi aniq funksiyalarni bajaradi:

1. Shaxsning ichki kelishuvini (Rodjer buyicha muvofiqlik) ta'minlaydi. Mustaxkamlikning muhim nuqtasi, o'zi haqidagi informaiyani tashqi informatsiya bilan to'g'ri kelishi hisoblanadi. Menkonsepsiyasi qila oladi: 1) Men suratiga tegishli tajribaga yo'l qo'ymoq, 2) oddiy ximoya usullarini qo'llab uni rad etmoq, 3) yanada yetuk ximoya mexanizmlari orqali un o'zgartirmoq, 4) o'zining o'zgarishi.

2. Atribut proeksiyasiga o'xshatib tajribasini interpretatsiya qiladi, jamiatni o'zining ichki dunyosiga taqqoslab, agar yosh yigit ayolga joy bersa, unda ayol uning harakatini yaxshilik namoyondasi deb hisoblashi mumkin, yoki yoshiga ishora, yoki tanishishga harakat;

3. Izlanish va yutuqlarni yo'nalishini aniqlab, kelajakdagi yutuq va mag'lubiyatlarni ogoxlantiradi, yutuqning kutilishijoby emotsiyalar bilan kuzatiladi. Pozitiv shakllangan maqsadlar bilan, instrumental mablag'lar shakllanishi, yutuqqa etishishga yo'naltirilgan, mag'lubiyatni kutish esa boshqa strategiya va hissiy otlar- negativ emotsiyalar bilan, uning maqsadida avvaldan mag'lubiyat haqida tasavvur mavjud bo'ladi.

4. O'zi haqida tasavvurlarning sistematzatsiyasida jinsiy o'xshashlik ahamiyati ilmiy adabiyotlarda aktiv muxokama qilinadi. Shunday qilib R.Berns o'zining aniq bir jinsga tegishli deb bilishi o'sib kelayotgan insonning Men-konsepsiyasida katta ahamiyatga ega emas. Boshqa tarafdin F. Va R. Taysonlar bu faktorga qattiq ahamiyat berishgan va turli yosh jarayonlarida, Men surati aspektlarini susayishi va kuchaishi, shaxsning Men-konsepsiyasida namoyon bo'ladi.

Jinsiy o'xshashli biologik namoyon bo'lgan. "Aytish joizki biologik protsesslarni o'rni o'zaro xromosom, gormonal, morfologik va ijtimoiy faktorlarning kelishishidan iborat va ularning hammasi jinsiy o'xshashliq hissining normal rivojlanishini aniqlaydi¹⁶."

¹⁶Myers, D. G. Psychology. Hope College. Holland, Michigan, 2010. P. 162-163

Har vaqt va madaniyatlarda insonlarning tarqalgapn klassifikatsisi odamlarning erkak va ayollarga bo'linishi V.A.Geodakyan teoriyasiga ko'ra evolyusion nuqtai nazariyasiga ko'ra, jinslarning defferensiatsiyasi ularning mutaxasisligi bilan bog'liq va ularning maqsadi, yashash joyiga moslashish va tirik qolish hisoblanadi. Jinsiy demorfizm ayollar va erkaklar orasidagi psixologik farqlarda aniqlanadi. Shunday qilib erkaklarda analitik ong yaxshi rivojlangan, ayollarda esa-intuitiv, shakliy va hissiy . Ayol stress holatida unng sabablariga bog'lanadi, erkak esa ulardan uzoqlashadi, boshqa muamollarga bog'lanadi.

Ayol va erkaklar o'zining ximoya mexanizmlari bilan farqlanadi, Erkaklar ko'rinishga moil, ayollar-inkorga.

Oxirgi kunlarda ilmiy adabiyotlarda bir necha martta jinsiy va gender xususiyatlarni, jinsiy va gender o'xshashlikni farqlashlik, zarurlik masalalari qo'yoilgan. "Psixologlar gender terminini ishlatishnilozim topishadi. Va shu bilan ayollar va erkaklar o'rtasidagi farqni, madaniyat orqali ifodalashadi. "Jins" so'zi aniq biologik so'zi bilan bog'liq". Gender o'z nuqtai nazariyasidan insonning sotsial, psixologik o'rnini ko'rsatadi, maskulinnost va femininnost nuqtai nazaridan.

Ikki ko'rsatkich- maskulinlik va feminlik 4ta gender o'xshashligini tashkil etadi:

- 1) Maskulinlik
- 2) Feminlik
- 3) Androgen
- 4) Nodifferensial

Adabiyotlarda ular, maskulinnost va femininnost komplekslari odamning adaptatsiyasi bilan bog'liq, qarama qarshi ma'lumotlar bor. Psixologik sog'lom shaxs, erkaklarni fikriga ko'ra aniq ifodalangan maskulin harakteristikalariga ega bo'lishi shart. Ayollarga esa psixologik adaptpsion shaxs femininnost deb hisoblanadi.

Bir qator tadqiqotlar natijasi "androgyny" ruhiy salomatligiga ekvivalent emas, lekin salbiy mardlik erkaklar da va ayollarda ham g'am belgilari bilan bog'liq ekanligini ko'rsatdi. Psixopatoloaya erkaklar va ayollarda erkeklik korsatkichi kamligi bilan bog'liq, va nazokat faqat erkaklar o'rtasida qayg'uning bir sifatidir.

Bilish mumkinki, erkaklik va ayollikning barcha kombinasiyalari uchun, erkaklar va ayollarning ruhi bir ongli sifatida integratsiya qilinib, bu xususiyatlar birikmasi o'zgartirilishi mumkin, biologik jins xususiyatlariga tegishli va, behush belgilari, va inson hayotining turli davrlaridada birlashtirish turiga va individual moslashish bilan munosabatlar sifatida ozgarishi mumkin.

Taxminlarga ko'ra, o'sayotgan yoshda, kuchli farq tendensiyasi kuzatiladi, ya'ni erkaklik va nazokatlilik xususiyatlari o'smirlar idrokida o'zlari va qarama-qarshi jinsdagi shaxs haqida buyuk farq, bir xil jinsdagi shaxs rasmida va ta'rifida kuzatilgan bo'lishi kerak.

Bizga ma'lum bo'lgan bugungi natijalar, faqat o'smirlar uchun ma'lum bir namuna sifatida, chegaradan chiqmaydigan psixik va somatik o'sishdir. Asosan bu kichik guruhda erkeklik va ayollik hususiyatlari differensiyasi va ularning qisman integrallashuvi kuzatiladi. Bu taxminlar o'smirlarda ko'rmoqchi bo'lgan "Konvertatsiya" xususiyatining yo'qolishi kechikishiga asoslangandir.

Muayyan empirik tadqiqotda ko'rsatilishicha (Harlamenkova NIMA, Stodelova TS, 2002) balog'at yoshidagi qizlarda adaptiv rivojlantirish, o'z vaqtida nafaqat gormonal va tana o'zgarishlari bilan, balki boshqa jins bilan konstruktiv munosabatlarni rivojlantirish bilan bog'liq.

O'smirlarning rivojlanish bosqichiga mos ravishda keyingi integratsiya xususiyatlari, qarama-qarshi biologik jins elementlari bilan erkaksiz va nazokatlilikni farqlash differensiyasi aniqlangan.

O'g'il bolalardan farqli o'laroq qizlarning ko'pchiligi uchun, ayol nazokatli ko'rinadi va erkak tasviri ko'proq erkak sifatida ko'riladi, biroq ayol jinsida bu hususiyatlar ko'proq ko'riladi.

Aftidan, bu jismoniy va ruhiy o'zgarishlar tajribasi boshqa odamning bilim tajribasi bilan ko'proq tahlil etilishi lozimdir. Bu hususiyat, ammo, bu yoshda normal va adaptiv rivojlantirish uchun harakterli bo'lgan namuna qismi uchun harakterlidir.

Qachon ota-ona o'rtasida jinsiy kechikishlar yoki munosabatlarda muammolar kuzatilsa qizlar o'sish qatlamida sekinlashuv kuzatiladi (ya'ni, bir beqaror nazorat xatti-harakati

bilan birlashganda salbiy hissiyotlar kelib chiqishi). Har qanday holatda ham, qizlar va ayollar bu ikki guruh uchun tipik deferminizatsiya maskulizatsiya ko'rsatkichi bilan bog'liqdir.

Aytish mumkinki, qiz bolaning jinsiy o'zgarish vaqtidagi to'g'ri rivojlanish yo'li uch faza orqali ko'riladi:

-birinchisi - erkaklik va nazokatlilik xususiyatlarida Men obrazining deferensiyalanmashuvi,

-ikkinchi bosqichi - giperdifferentiatsiya,

-uchinchi bosqichi - ularning Men shaklida integratsiyalashuvi.

Balog'at davri davomida o'g'il bolaning adaptiv rivojlanishi ham bir xil omillar bilan belgilanadi. Faqat qizlar guruhida, o'g'il bolalarda ham o'zlari va qiz-ayol idrok kam farqli haqidagi fikrlar ham erkaksiz va nazokatli xususiyatlar kontrastini kuzatiladi. Shu bilan birga, bu holda jinsiy va ruhiy kechikishlarda rivojlanish buzilgan bo'ladi.

O'g'il bolalar uchun ayolni erkaklarga xos xususiyatlarga moyil qilinishi kuzatiladi. Bu hodisani tushuntirish maqsadida, bu hodisa jamiyatning maskulinizatsion oqibati erkaklar va ayollar o'rtasida jinsi o'rnining aralashtirish, deb taklif qilindi. Qo'shimcha o'rganish talab gipotezasi sinov qilish uchun, yosh erkaklar (17-18 yosh) guruhida bir sinov "Inson-rasm" yordamida o'tkazildi. Bu yigit rasm sezilarli darajada o'zgarar ekan. Ayollar har bir tasvir tanlangan klasterlari, ko'proq ayol xususiyatlarini o'z ichiga oladi. Bu ayollar, o'smir o'g'il gipermaskulinizatsiya, degan xulosaga kelgan edi balki juda ko'p ijtimoiy bir ruhiy hodisalar va bola rivojlanishining o'ziga xos jihatlari kabi hisoblanadi. Bu o'g'il obyekt (- odipal obyekt aniqlash, kechikish va genital bosqichlarida otasiga, rivojlanish preoedipal bosqichlariga aniqlash ob'ekti edi onasi o'rniga,) aniqlash bir o'zgarish, deb ma'lum. Tashqi ko'rinishiga ko'ra, quyidagi tarzda amalga oshiriladi ob'ekt, aniqlash bir plastik o'zgarishi bilan bog'liq ayollar erkaklarga xos xususiyatlar huquq va imkoniyatlarini kengaytirish: ona bilan aniqlash - uning otasi bilan aniqlash - onasi va otasi bilan aniqlash orqali olib boriladi.

O'gil bolaning adaptasiya yo'li, ayolnikidan farqli o'laroq, gipermaskulinizatsiya bilan aniqlanadi: Birinchi holatda – erkak tuzilishi, va, qisman, ayol tuzilishi, ikkinchi holatda – ayol.

Shunday qilib, o'smirlikda bola normal rivojlanishi liniyasi va uch bosqichda o'smirlikka qadar davom etadi:

1) birinchi bosqichi - Men tarzda erkaksiz va nazokatli xususiyatlar farqlash yo'qligi;

2) ikkinchi bosqichi - ob'ekt aniqlash kabi ayollar masculinization;

3) Uchinchi bosqich - *feminlashtirish* va ob'ekt aniqlash kabi ayollar erkaklarning *maskulinlashtirish*.

4. Ijtimoiy tasavvur: muammolar va istiqbollar.

Moskovich tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy tasavvurlari nazariyasi. Uning faoliyatining - yetakchi va noyob xususiyatlari, ijtimoiy va individual ong deb hisoblagan. Moskovich fan, shu jumladan, e'tiqodi, mafkuraviy qarashlardan, bilim, barcha shakllar, ijtimoiy qarashlari (Moskovich, S., 1995), deb aytadi.

Ijtimoiy qarashlari - sezmagani bir odamning qobiliyati, eslash, tushunish, xulosa narsalar ma'no berishga va shaxsiy vaziyatni tushuntirish uchun.

Moskovich tomonidan chiqishi, hamkorlikning asosi bo'lib: bir kishi yoki bir guruh bilan aloqada jalb oldin, individual hamkorlik mumkin yo'nalishlarga tasavvur qilish bor.

Ijtimoiy qarashlarni o'rganish uchun bir usuli sifatida, muallif ijtimoiy tasavvur tadqiqotchisi to'g'ridan-to'g'ri kirish ochadi umumiy ma'no (xalq-fan), deb hisoblaydi.

Ichki psixologiyada, bu yondashuv psixologiya Psixologiya instituti va uning xodimlari (Abulkhanova Slavskaya-KA, 1994) laboratoriyasi rahbari K. Abulkhanova-Slavskaya asarlarida ifodasini topmoqda. Uznadze tasavvurida U LS tomonidan ishlab chiqilgan, o'rniga anglash nazariyasi bahs yuritadi. Bu yondashuv mohiyati - uning faoliyat kashf jarayonida individual ong ijtimoiy fikrlash.

Aql va fikrlash u muayyan ijtimoiy sharoitda hayot tarzi, shaxsini bir kengaytmasi hisoblanadi, chunki ijtimoiy fikrlash psixologik o'rganish, fikrlash, bu turdagi ijtimoiy sharoitlar oshkor cheklangan emas. Har bir butun insoniyat uchun umumiy individual operatsion tizimi tushunchalar va oddiy kundalik

qarashlari, ijtimoiy guruhlar stereotiplar tafakkurida barcha tushunchalari, g'oyalar bir fikrlash mavzu sifatida, birga shaxsning funksional tizimi olinadi. Quyidagi yordamlardan Ishlari ijtimoiy fikrlash bor: vakillik tasnifi va talqini.

Tipologik usul va madaniyatlararo taqqoslash usuli - o'rganish ikki usullari yordamida funksional tartib asoslangan edi.

SL Rubinshteyn tomonidan muammolashuv- fikrlash va bilish asosiy tartibi yoritilgan. Bu - haqiqat va mavzu bilan bog'liq nazariy qurish imkoniyat hisoblanibi; fikr ob'ekti ba'zi shaklsiz haqiqatga aylantiriladi. Ular mavhum va aniq, uzoq muddatli va shaxsan mazmunli va neytral, situatsion ajraldi.

Aslida munosabat, qoliplardan fikr yo'llarini va hayot yo'llarini bartaraf qilish qobiliyatini o'zgartirish qobiliyati bilan belgilanadi.

Shaxs munosabatlarni rivojlantirish jarayoni - tajriba, aql mavzuga bog'liq tartib, voqeaga, haqiqatga, qarab, o'z fikrini shakllantirishdir.

Tadqiqotning muhim bosqichlaridan biri, ularning mazmuni ijtimoiy tasavvurlarini aniqlash semantik makon identifikatsiya tashkil qilishdir. Bunday yondashuv, ijtimoiy tasavvurlari mazmunini tashkil etuvchi turli tushunchalar xos birikmalarning ma'nosini topish. ijtimoiy vakolatxonalari semantik mazmuni tashqari bilan belgilanadi:

- umumiy qadriyatlar va e'tiqod;
- turli ijtimoiy toifadagi munosabatlar taqdimoti aloqa va respondentlarning muayyan ijtimoiy holatiga vakillik.

Shuningdek o'rganish talqini va qayta rekonstruksiya qilish, muallifning nuqtai nazaridan o'z tahlil, baholash, qo'shimchalar kiritilgan muallifning tushunchasi ko'riladi.

Vakillik - Aslida turli sohalarida ijtimoiy qarashlar - huquqiy, shuningdek, o'zi haqida, siyosiy (uning Men, mas'uliyat, razvedka, va hokazo). milliy namunasi o'rganish barcha boshqa tasavvurlari mas'uliyat haqidagi g'oyalari).

V. Doisiy nazoratsizlik va huquqbuzarliklarning sabablari haqida ijtimoiy vakolatxonalari o'rganish hodisaning tahlil natijalarini tasvirlaydi. Ishida, uch omillar ajratiladi. birinchi omil o'rtasida nazoratsizlik va huquqbuzarliklarning ijtimoiy-iqtisodiy

sabablarini aks hukmlari edi (hokazo qamoqda jazo va natijasida ekspluatatsiya, ijtimoiy tengsizlik, jinoyat.). Ikkinchi omil qonunbuzarning paydo bo'lishi uchun biologik tushuntirish (kasallik, irsiyat, ruhiy tubining organik tabiat) aks ettiradi. Uchinchi omil bu holatning psixologik tushuntirish tashkil etiladi (o'smirlik inqirozi, o'rtoqlarimning aro munosabatlar,)

Toifalar – tartibi, boshqa odamlar va ularning identifikatsiya qilish shakllanishiga o'zingiz nisbatan ob'ektiv haqiqatga bilim aloqasi amalga oshirish uchun imkon beradi. Siz kimligi, hududiy etnik, jinsiy, shaxsiy va boshqa turdagi haqida gapirish mumkin. Marginal kimligi yashirin mexanizmi toifalashtirilishi: aro taqqoslash uchun istak fonida, taqlid yaqqol qarshi turibdi uchun "Men" va "boshqa".

Misol uchun, ijtimoiy kimligi dunyo tajribasi bilan bog'liq talqin tashkil etiladi Ijtimoiy xulq muharriridan sifatida harakat g'oyalar, munosabat, stereotip va umidlari bilan bog'liq hisoblanadi.

G. Tedzhfela Ijtimoiy hisobga olish ma'lum nazariyasi konsepsiyasiga ko'ra,

1) individ, o'zini bir guruh a'zosi hisoblaydi, guruh holati va hurmat ko'tarish uchun, uni ijobiy baholashni maqsad qiladi;

2) guruh sifati va qiymati, kategoriya (mantiqiy operatsiyalar) va parametrlari bir qator tashqi guruhlar bilan solishtirish orqali aniqlanadi;

3) individning o'z taqdirini o'zi belgilash tasnifi va taqqoslash, bilim jarayonlarida kuzatiladi;

4) bir ijobiy ijtimoiy hisobga olish, ularning guruh guruh afzalliklari deb ataladi va taqqoslash asosida erishiladi;

5) ikkinchi turli his-tuyg'ular shaklida bir guruhiga mansubligi sifatida tasvirlanadi qaerda asl tajribasi hissiyot sevgi, nafrat, g'azab, bilan bog'liq.

O'zini o'zi anglash, axloq, ma'naviyat, taraqqiyot, dinamika va shaxsga oid tushunchalar to'g'risidagi qarashlar tashkil etadi. Mazkur tushunchalar o'zaro ierarxik tuzilmaga ega bo'lib, biri ikkinchisini taqozo etadi va o'ziga xos muayyan tizimni vujudga keltiradi.

Psixologiya fanida axloqiy o'zini o'zi anglash ruhiy jarayon, hodisa, voqelik, xususiyat sifatida alohida o'rganilmaganligi tufayli uni tahlil qilish o'zini o'zi anglash, axloq, milliy karakter, ma'naviyat, qadriyat kategoriyalari bilan bevosita bog'liq ravishda amalga oshiriladi.

Axloqiy o'zini o'zi anglash «o'zini o'zi anglash» ning xususiy (alohida) ko'rinishi, jabhasi bo'lganligi tufayli uning ruhiy tuzilishi, tabiati, o'ziga xosligi, tarkib topishi, rivojlanishi va takomillashuvi, obyektiv, subyektiv, ichki hamda tashqi shart-sharoitlari, eng avvalo, o'zini-o'zi anglash jarayonining ichki xususiyatlariga ko'p jihatdan bog'liq.

Hozirgi zamon psixologiya fanida o'zini o'zi anglashning tabiatini tushuntirishda, talqin qilishda ikki xil qarash, yondashish mavjud bo'lib, ular bir-biridan keskin darajada tafovutlanib turadi. Birinchi yondashishga qaraganda, o'zini o'zi anglash-bu o'z yo'nalishini o'zgartirgan ongning aynan o'zidir, xuddi shu bois u inson ongining maxsus ko'rinishi demakdir. Ushbu talqin sobiq sovet psixologiyasida keng tarqalgan nazariya bo'lib L.S.Vigoskiy, A.N.Leontev, Ye.V.Shoroxova, I.I.Chesnakova, V.V.Stolin va ularning shogirdlari tomonidan ilmiy amaliy jihatdan tadqiq qilib kelinmoqda.

Bu sohadagi ikkinchi mulohaza S.L.Rubinshteynning ilmiy ishlarida o'z ifodasini topgan bo'lib, keyingi davrlarda uning shogirdi K.A.Abulxanova-Slavskaya tomonidan o'tkazilgan izlanishlarda izchil ravishda rivojlantirilmoqda. Uning fikriga binoan, ong va o'zini-o'zi anglash jismoniy real hamda yuridik shaxsga taalluqli xususiyatlardan iborat bo'lib, ular uning hayoti va faoliyatini vosita yoki «qurol» sifatida ta'minlab turuvchi ruhiy jarayondir. Bizningcha, ikkinchi yondashish o'zini-o'zi anglashning tabiati yuzasidan to'g'ri (adektiv) ma'lumot berish imkoniyatiga ega, binobarin, metodologik nuqtai nazardan uni ilmiy-nazariy va amaliy-tatbiqiy jihatdan tadqiqot qilish yuksak ko'rsatkichlar berish mumkin.

Yuqoridagi o'zini-o'zi anglashning ruhiy tabiati haqidagi ikki xil munosabatning mavjudligi- uning paydo bo'lishi sabablarini, yo'nalish obyektini, tadqiqot predmetini turlicha yoritilishga olib keladi. Birinchi yondashishga ko'ra, o'zini o'zi anglashni vujudga

kelishining bosh sababi-inson bilan jamiyat o'rtasidagi munosabatning o'zaro nomutanosibligidir. Inson muayyan jamiyatda, mikro va mize muhitda yashar ekan, u xuddi shu muhitda (makro, mikro, mize) mavjud bo'lgan qonun-qoidalarga va tartib-intizomga bo'ysunishga hamda shular asosida, ularning negizida o'z xulq-atvori, munosabatlarini idora qilishga, boshqarishga majburdir. O'z xulq-atvorini va munosabatlarini o'zi idora qilish jarayoni (uquvi) esa, ularni yuzaga keltiruvchi ehtiyojlarni, xohish istaklarni, motiv va mayllarni, maqsad va qiziqishlarni (imitatsiya, identifikatsiya, refleksiya bosqichlari kechishini) boshqarishdan iboratdir. Bunday ko'rinishdagi, tuzilishdagi, mazmundagi anglash va uni idora qilish psixologik nuqtai nazardan ehtiyojning individual ongdagi ifodasini hamda ular o'rtasidagi bo'ladigan munosabatlarni tartibga solishni taqozo etadi. Uning paydo bo'lishining bosh sababi ham, yo'nalish obyekti ham ongdir, ya'ni u ongning ichki barqarorligi natijasida yuzaga keladi va barqarorlikni (ichki muvofiqlikni) shakllantirish uchun xizmat qiladi.

Shu narsani ta'kidlash o'rinliki, birinchi yondashishning namoyandalari talqinida ongning ichki beqarorligini vujudga keltiruvchi elementar (tarkiblar, ruhiy tuzilma qismlari) yuzasidan oladigan ma'lumotlarga qaratadi. Bunday ma'lumotlar inson tomonidan o'zlashtirilgandan keyin bir xil mazmunga ega bo'lmaganliklari tufayli o'zaro qarama-qarshilikka uchraydi, ularning o'zaro mutanosibligini ta'minlash uchun inson ijtimoiy ongiga murojaat qiladi va shu yo'l orqali ma'nolar o'rtasidagi ziddiyatni bartaraf etadi. Xuddi shu boisdan ham L.S.Vigotskiyning shaxsiy fikricha, o'zini o'zi anglash turli xil ma'nolar o'rtasida birlikni (umumiylikni) vujudga keltirish jarayoni sifatida va o'zlashtirilgan ong tariqasida namoyon bo'ladi.

A.N.Leontev talqiniga qaraganda, individual (yakka shaxsga oid) ongdagi mohiyat bilan mazmun o'rtasidagi ziddiyat o'zini o'zi anglashning sababchisidir. A.N.Leontevning shogirdi V.V.Stolinning uqtirishicha, o'zini o'zi anglashning asosida (negizida) «menlik» ning mazmunlari o'rtasidagi ziddiyat yotadi.

B.G.Ananev izlanishlarida aks etishicha, o'zini o'zi anglashning paydo bo'lish omili- odamning individual xosiyati, faoliyat

subyektliligi, shaxsiy xususiyatlarining tarkib topishidagi notekislik va geteroxronlikdir. Uning mulohazasiga ko'ra, o'zini o'zi anglash ana shu uchala xususiyatni o'zaro muvofiqlashtiradi va xuddi shu tariqa ongning individualligini ta'minlab turadi.

Amalga oshirilgan psixologik tahlildan ko'rinib turibdiki, birinchi yondashuvda o'zini o'zi anglash xulq-atvorni va munosabatlarni belgilovchi hamda idora qiluvchi mustaqil subyektga aylanadi, natijada real inson tadqiqot markazidan uzoqlashadi, uning o'rnini ong va o'zini o'zi angldash egallaydi. Bizningcha, o'zini o'zi anglashni bu tarzda tushunish (va tushuntirish) uning psixologik tabiatini atroflicha, to'liq yoritishga imkon bermaydi va nazariy jihatdan noto'g'ri (noadekvat) xulosa chiqarishga, shoshilinch qaror qabul qilishga olib keladi.

Ikkinchi yo'nalishning asoschisi S.L.Rubinshteyning tadqiqotlariga asoslanib, biz o'zini o'zi anglash muammosini tadqiq etishga asosiy diqqat-e'tiborni, eng avvalo, uning subyektiga, ya'ni insonga-shaxsga qaratish maqsadga muvofiq, deb hisolaymiz. Ushbu fikrni boshqacha so'z bilan ifodalaganda, o'zini o'zi anglashni shakllantirishning manbai ong va undagi ziddiyat bo'lmasdan, balki insonning tarkib topishi va rivojlanishi sanaladi. Ruhiy faoliyatning maxsus holdagi (vaziyatdagi) obyektiv shart-sharoitlar sifatida odamlarning hayoti, umumiy yashash sharoiti deb yozadi S.L.Rubinshteyn, - aks ettirish faoliyatining sharti haqida gap ketganda, odamning turlicha namoyon bo'lishining, umumiy shartlari ichidan xuddi mana shu in'ikos etish faoliyatining maxsus shartini ajratib olishimiz zarur bo'ladi. O'zini o'zi anglashning paydo bo'lishini ta'minlovchi maxsus shartni aniqlash uning subyeksi to'g'risidagi muammoni hal qilishni, muayyan yo'l-yo'riqlar va oqilona usullarga asoslanuvchi yechimni talab qiladi.

Jahon psixologiyasi fanida to'plangan ma'lumotlardan ma'lumki, inson (shaxs) o'zini o'zi anglashi uchun xuddi shu o'zini o'zi anglash xususiyatining (jarayonining) sub'ekti bo'lishi muqarrar.

E.G.G'oziyev o'z-o'zini anglashning quyidagi tarkibiy qismlarga ajratish maqsadga muvofiq deb hisoblagan:

- 1) o'tmishdagi "Men" ("O'zlik");

- 2) hozirgi "Men" ("o'zlik");
- 3) bo'lg'usi "Men" ("o'zlik");
- 4) ideal "Men" ("o'zlik");
- 5) dinamik "Men" ("o'zlik").

O'z-o'zini anglash jarayoni milliy o'zligini anglash bilan uzviy bog'liq bo'lib, muayyan vaqt, muddat o'tishini, ya'ni ma'lum davrni taqozo etadi, lekin u ham evolyutsion, ham revolyutsion yo'l ta'sirida amalga oshishi mumkin. O'z-o'zini anglash borliq va jamiyatni in'ikos etishning yuqori bosqichi sanalib, pirovard natija sifatida yuzaga keladi, insonning donishmandligini namoyish qiladi. O'z-o'zini anglash besh tarkibdan iborat bo'lib, u o'ta murakkab jarayon hisoblanib, uning tarkiblari birin-ketin anglash imkoniyatiga ega emas. Chunki insonda o'zining hayoti va faoliyati yutuqlari, nuqsonlarini, xulq-atvor ko'nikmalarini, aql-idrok darajalarini, ichki imkoniyat zaxiralarini, qadriyat hamda ma'naviyat ko'rsatkichlarini oqilona baholash qurbi yetishmaydi. Shaxsda tanqid va o'z-o'zini tanqid, baholash va o'z-o'zini baholash, tekshirish va o'z-o'zini tekshirish, nazorat qilish va o'z-o'zini nazorat qilish, boshqarish va o'z-o'zini boshqarish, o'z-o'zini takomillashtirish, o'z-o'zini rivojlantirish mutanosibliqi maqsadga javob bera olmaydi. Individual va ijtimoiy ongning tobora rivojlanib borishi mazkur mutanosiblikni amalga oshirishni ta'minlaydi, bu esa muayyan muddatni talab qiladi.

Inson o'z-o'zini anglash jarayonida ko'pincha reallikdan boshlaydi, hozirgi va favquloddagi holatni tahlil qiladi, shaxsiy imkoniyati bilan taqqoslaydi, ma'lum me'zon yoki namuna, ibrat tanlab, unga tenglashishga intiladi. Keyinchalik esa kelajak, istiqbol rejalari uni qiziqtiradi, o'zining nimalarga qodirligi yuzasidan mulohaza yuritadi va bu borada muayyan qaror qabul qilishga erishadi, lekin uning ongliligi yoki oqilliligiga shubhalanadi. Uni bir necha marta tahlil qilish, qiyoslash, unga o'zgartirishlar kiritish, yangilash orqali bo'lg'usi "Men" iga aniqlik kiritadi va faollik mexanizmiga aylantiradi.

O'z-o'zini anglashning navbatdagi bosqichida shaxs o'tmishini tahlil qiladi, undagi qusurli va ibratli jihatlarni o'zaro qiyoslab ustuvorlikni topishga intiladi, bu borada ayrim siljishlarga erishadi. Ijtimoiy hayotdan u o'ziga ideal bo'luvchi shaxsni

tanlaydi va undagi ijobiy hislatlar, xususiyatlar va ko'rinishlarni, ko'rsatkichlarni o'zida mujassamlashtirib boradi. Shaxs o'z-o'zini anglash davomida dinamik harakatsiz hech bir narsani ro'yobga chiqara olmasligiga iqrор bo'ladi, natijada uzluksiz harakatlar asta-sekin, birdaniga, tavakkaliga amalga oshirish lozimligini tushunib yetadi. Dinamik holatni baholash, tekshirish, nazorat qilish, boshqarish natijasida dinamik "Men" shakllana boshlaydi. O'z-o'zini anglashning besh tarkibiy qismi bir tekis insonning ma'naviy dunyosiga aylansa, demakki, unda mukammallik, barkamollik darajasi vujudga kelganligidan dalolatdir.

O'z-o'zini anglash shaxsning fazilatiga aylanishi uchun muayyan davr, vaqt, muddat talab qiladi, shuning uchun o'quvchilar, talabalar va respublikamizning boshqa fuqarolari bilan dasturiy tadbir-choralar o'tkazish orqali ko'zlangan maqsadga erishish mumkin.

«Men» - obrazi asosida ham bir shaxsda o'z-o'ziga nisbatan baholar tizimi shakllanadiki, bu tizim ham obrazga mos tarzda har xil bo'lishi mumkin. O'z-o'ziga nisbatan baho turli sifatlar va shaxsning orttirilgan tajribasi, shu tajriba asosida yotgan yutuqlariga bog'liq holda turlicha bo'lishi mumkin. Ya'ni, ayni biror ish, yutuq yuzasidan ortib ketisa, boshqasi ta'sirida - aksincha, pastlab ketishi mumkin. Bu baho aslida shaxsga boshqalarning real munosabatlariga bog'liq bo'lsa-da, aslida u shaxs ongi tizimidagi mezonlarga, Ya'ni, uning o'zi sub'ektiv tarzda shu munosabatlarni qanchalik qadrlashiga bog'liq tarzda shakllanadi. Masalan, maktabda bir fan o'qituvchisining bolaga nisbatan ijobiy munosabati, doimiy maqtovlari uning o'z-o'ziga bahosini oshirsa, boshqa bir o'qituvchining salbiy munosabati ham bu bahoni pastlatmasligi mumkin. Ya'ni, bu baho ko'proq shaxsning o'ziga bog'liq bo'lib, u sub'ektiv harakterga egadir.

O'z-o'ziga baho nafaqat haqiqatga yaqin (adekvat), to'g'ri bo'lishi, balki u o'ta past yoki yuqori ham bo'lishi mumkin.

O'z-o'ziga bahoning past bo'lishi ko'pincha atrofdagilarning shaxsga nisbatan qo'yayotgan talablarining o'ta ortiqligi, ularni uddalay olmaslik, turli xil e'tirozlarning doimiy tarzda bildirilishi, ishda, o'qishda va muomala jarayonidagi muvaffaqiyatsizliklar oqibatida hosil bo'lishi mumkin. Bunday o'smir yoki katta odam

ham, doimo tushkunlik holatiga tushib qolishi, atrofdagilardan chetroqda yurishga harakat qilishi, o'zining kuchi va qobiliyatlariga ishonchsizlik kayfiyatida bo'lishi bilan ajralib turadi va bora-bora shaxsda qator salbiy sifatlar va xatti-harakatlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Xattoki, bunday holat suitsidal harakatlar, Ya'ni o'z joniga qasd qilish, real borligidan «qochishga» intilish psixologiyasini ham keltirib chiqarishi mumkin.

O'z-o'ziga baho o'ta yuqori ham shaxs xulq-atvoriga yaxshi ta'sir ko'rsatmaydi. Chunki, u ham shaxs yutuqlari yoki undagi sifatlarning boshqalar tomonidan sun'iy tarzda bo'rttirilishi, noo'rin maqtovlar, turli qiyinchiliklarni chetlab o'tishga intilish tufayli shakllanadi.

Ana shunday sharoitda paydo bo'ladigan psixologik holat «noadekvatlilik effekti» deb atalib, uning oqibatida shaxs hattoki, mag'lubiyatga uchraganda yoki o'zida nochorlik, o'quvsizliklarni sezganda ham buning sababini o'zgalarda deb biladi va shunga o'zini ishontiradi ham (masalan, «halaqit berdi-da», «falonchi bo'lmaganida» kabi bahonalar ko'payadi). Ya'ni, nimaiki bo'lmasin, aybdor o'zi emas, atrofdagilar, sharoit, taqdir aybdor. Bundaylar haqida bora-bora odamlar «oyog'i yerdan uzilgan», «manmansiragan», «dimog'dor» kabi sifatlar bilan gapira boshlaydilar. Demak, o'z-o'ziga baho realistik, adekvat, to'g'ri bo'lishi kerak.

Realistik baho shaxsni o'rab turganlar - ota-ona, yaqin qarindoshlar, pedagog va kouchinglar, qo'ni-qo'shni va yaqinlarning o'rinli va asosli baholari, real samimiy munosabatlari mahsuli bo'lib, shaxs ushbu munosabatlarni ilk yoshligidanoq xolis qabul qilishga, o'z vaqtida kerak bo'lsa to'g'irlashga o'rgatilgan bo'ladi. Bunda shaxs uchun etalon, ibratli hisoblangan insonlar guruhi - referent guruhning roli katta bo'ladi. Chunki biz kundalik hayotda hammaning fikri va bahosiga quloq solavermaymiz, biz uchun shunday insonlar mavjudki, ularning hattoki, oddiygina tanbehlari, maslahatlari, hattoki, maktab turib bergan tanbehlari ham katta ahamiyatga ega. Bunday referent guruh real mavjud bo'lishi (masalan, ota-ona, o'qituvchi, ustoz, yaqin do'stlar), yoki noreal, xayoliy (kitob qahramonlari, sevimli

aktyorlar, ideal) bo'lishi mumkin. Shuning uchun yoshlar tarbiyasida yoki real jamoadagi odamlarga maqsadga muvofiq ta'sir yoki tazyiq ko'rsatish kerak bo'lsa, ularning etalon, referent guruhini aniqlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'ladi.

Shunday qilib, o'z-o'ziga baho sof ijtimoiy hodisa bo'lib, uning mazmuni va mohiyati shaxsni o'rab turgan jamiyat normalariga, shu jamiyatda qabul qilingan va e'zozlanadigan qadriyatlarga bog'liq bo'ladi. Keng ma'nodagi yirik ijtimoiy jamoalar etalon rolini o'ynashi oqibatida shakllanadigan o'z-o'ziga baho - o'z-o'zini baholashning yuksak darajasi hisoblanadi. Masalan, mustaqillik sharoitida mamlakatimiz yoshlari ongiga milliy qadriyatlarimiz, vatanparvarlik, adolat va mustaqillik mafkurasiga sadoqat hislarining tarbiyalanishi, tabiiy, har bir yosh avlodda o'zligini anglash, o'zi mansub bo'lgan halq va millat ma'naviyatini qadrlash hislarini tarbiyalamoqda. Bu esa, o'sha yuksak o'z-o'zini anglashning poydevori va muhim shakllantiruvchi mexanizmidir.

Nazorat savollari

1. Mijozni o'zi haqidagi asosiy maqsad va vazifalari haqida gapiring?
2. Asosiy faol tinglash usullarini tushuntiring?
3. Mijozning real hayotiy vaziyatlarini tahlil qilishni tushuntiring?. Aniqlashtiruvchi savollarni qo'llashda nimalarga e'tibor berish kerak?
4. "Mijozni tinglash" bosqichida kouch shaxsi bilan ishlashning asosiy metodlarini bilasizmi?
5. Kuzatish, tinglashda empativlik va faollik deganda nimani tushunasiz?
6. Axborotlarni tuzilish tavsifi, kouch shaxsini qabul qilish haqida gapiring?
7. Shaxsning o'zini o'zi anglashi.
8. O'zini o'zi bilishi va o'zini o'zi baholashi.
9. Shaxsni o'zini o'zi anglashiga doir ilmiy munosabatlar.
10. Shaxsni o'zini o'zi anglashini amaliy o'rganish usullari.
11. O'zini o'zi anglash bosqichlari..

Test savollari

No	Test turlari/savollari	A	B	5	D
1	"Retrospektiv Men" bu	O'tmishdagi Men	Hisorgi Men	Kelajakdagi Men	Individual Men
2	Adli bo'yicha "Men":	Bola hayotimni davlatdagi yilgida shakllanuvchi individning hayotidagi	Bola hayotimni davlatdagi yilgida shakllanuvchi individning hayotidagi	Bola hayotimni 5-10 yilgida orqali davlatda amalda tarkib topuvchi hayotidagi	Etik va axloqiy bo'yicha
3	Uyerna "Menkonseptiya" ning shakllari	global shaxsiyatlik	umumiy maxsus	inglizcha, inglizcha va rus	real bo'yicha
4	O'zini o'zi baholash bu:	Shaxsning boshqa insonlar orasidagi o'zini ifodalash imkoniyatlarini o'z ichida baholash	Shaxsning boshqa insonlar imkoniyatlarini o'z ichida baholash	Shaxsning kamolotini o'z ichida baholash	Shaxsning o'zini baholash imkoniyatlarini o'z ichida baholash
5	An an'anaviy o'zini o'zi baholashning psixologik asosini o'z ichida baholash	O'zini o'zi baholashning psixologik asosini o'z ichida baholash	O'zini o'zi baholashning psixologik asosini o'z ichida baholash	O'zini o'zi baholashning psixologik asosini o'z ichida baholash	O'zini o'zi baholashning psixologik asosini o'z ichida baholash
6	K.Rodetskiy "Menkonseptiya"	bu yilki o'zini o'zi baholashning psixologik asosini o'z ichida baholash	o'zini o'zi baholashning psixologik asosini o'z ichida baholash	o'zini o'zi baholashning psixologik asosini o'z ichida baholash	o'zini o'zi baholashning psixologik asosini o'z ichida baholash
7	"Menkonseptiya" bu:	Shaxsning o'zini o'zi baholashning psixologik asosini o'z ichida baholash	Shaxsning o'zini o'zi baholashning psixologik asosini o'z ichida baholash	Shaxsning o'zini o'zi baholashning psixologik asosini o'z ichida baholash	Shaxsning o'zini o'zi baholashning psixologik asosini o'z ichida baholash
8	Psixologiyada "qabul qilish"	qabul qilish	qabul qilish	qabul qilish	qabul qilish
9	"Menkonseptiya" ni qabul qilish	qabul qilish	qabul qilish	qabul qilish	qabul qilish
10	Psixologiyada "qabul qilish"	qabul qilish	qabul qilish	qabul qilish	qabul qilish

Glossariy

Yetakchi faoliyat-bolalilikning u yoki bu bosqichidagi psixik taraqqiyot harakterini belgilovchi faoliyat.

Ведущая деятельность – деятельность, определяющая характер психического развития на том или ином этапе детства

Leading activities - defining the nature of mental development at a particular stage of childhood.

Iroda- insonning maqsadga erishish yo'lidagi qiyinchiliklarni ongli bartaraf etish.

Воля – сознательное преодоление человеком трудности на пути к достижению цели.

Will - a conscious person overcome difficulties on the way to achieving the goal .

Faoliyat- Voqelik bilan o'zaro ta'sirlashuvida atrof olamga nisbatan faol munosabati. Faoliyat harakatlar asosida hosil bo'ladi.

Activity - active attitude to reality , reflected in the impact on her. The activity consists of action .

Filogenez- insoniyat tarihi davomida ongning evolyusion vujudga kelishi va shakli.

Филогенез – возникновение и эволюция форма сознания в ходе истории и человечества.

Phylogeny - the origin and evolution of the forms of consciousness in the course of history and humanity .

ЎЗИНИ ЎЗИ АНГЛАШ

ЎЗИНИ ЎЗИ ТУШУНИШ

ЎЗИНИ ЎЗИ БАҲОЛАШ

ЎЗИНИ ЎЗИ ТАНҚИД ҚИЛИШ

ЎЗИНИ ЎЗИ ТАРТИБГА СОЛИШ

ЎЗИНИ ЎЗИ БОШҚАРИШ

ЎЗИНИ ЎЗИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ

ЎЗИНИ ЎЗИ КАМОЛ ТОПТИРИШ

Mustaqil ta'lim topshiriqlari

ЎЗИНИ ЎЗИ АНГЛАШ

ЎТМИШ

БУГУН

КЕЛАЖАК

Taklif qilingan mavzular bo'yicha ma'ruzalar, referatlar va slaydlar tayyorlash

1. Shaxs shakllanishining omillari. Harakatlantiruvchi kuchlar va shaxs rivojlanishining shartlari.
2. Shaxs anglash, muloqot va faoliyat sub'kti sifatida.
3. Shaxsning yetukligi.

4. Shaxsning doimiylik va o'zgaruvchanlik muammolari.
5. Shaxsning psixologik yoshi.
6. Shaxsning o'zini o'zi namoyon etishi, o'zini o'zi faollashtirishi va o'zini o'zi transsedensiyasi.
7. Kritik holatlarda shaxs. Shaxs va ijod.

Keys topshiriqg'i

Quyidagi jadval asosida shaxsning "Men-konsepsiyasi" toifasini aniqlang:

Birinchi o'rinda shaxsning "Men kimman?" degan savol bo'yicha 15 ta mulohazasini yozib oling va so'ngra jadvalni to'ldiring.

XXII BOB. MIJOZ ZAHIRALARINI O'RGANISH

22.1..Kouching jarayonida shaxsiy zahiralari tushunchasi

Mijozning joriy va potensial zahiralari e'tibor qaratish. Maqsadga erishish usullari va turli yo'llarini izlash. Hayotiy vazifalarni alternativ variantlarini hal qilish imkoniyatlarini ko'rib chiqish. Maqsadga erishishning realistik rejasini tuzish.

Eriksonning murabbiyligi quyidagi prinsiplarga asoslanadi:

Yechim yo'nalishi-murabbiy mijozga o'tgan tajribalarga e'tibor qaratish va muvaffaqiyatsizliklar sabablarini izlashga ruxsat berish o'rniga, haqiqiy maqsadlariga erishishga yordam beradi.

Tizimli yondashuv-murabbiy mijoz shaxsining yaxlitligini saqlab qoladi va hayotning bir sohasida yuz beradigan o'zgarishlar uning hayotining katta sur'atiga ta'sir qilishga e'tibor qaratadi.

Mijozga e'tibor qarating-murabbiy mijozning o'z maqsadlariga erishish uchun barcha resurslar va ko'nikmalarga ega ekanligiga ishonadi, uning harakat rejalarini va erishmoqchi bo'lgan natijalarini hurmat qiladi.

Ham qadriyatlarga, ham harakatlarga qaratilgan - mijoz uchun o'ziga xos, ilhomlantiruvchi qadamlardagi o'zgarishlar rejasiga binoan, mijoz o'zi uchun munosabatlar, xatti-harakatlar va shakllangan odatlardagi tub o'zgarishlarni yaratadi.

Xabardorlikni rivojlantirish-transformatsion koucherlik davrida mijoz o'zi va uning hayoti, munosabatlari, maqsadlari va ularning yutuqlari haqida xabardorlikni kengaytiradi, bu esa keyingi rivojlanish uchun asos yaratadi.

Xalqaro Erikson universitetining barcha o'quv dasturlari tizimli fikrlash usullari, natijalarga qaratilgan texnologiyalar, psixologiyaviy va menejment sohasidagi so'nggi tadqiqotlarga asoslangan.

Biz ushbu tasavvurni kashf qilish, saqlash va rivojlantirish uchun kalitlarni ta'minlaydigan ijodiy tafakkurga asoslangan modellardan foydalanamiz.

Bizning usullarimiz integral. Ular odamlarning xatti-harakatlarini tekshirishga yordam beradi va shaxsiy va korporativ

rivojlanish uchun eng samarali yo'nalishni yaratishga yordam beradi. Biz odamlarga ularning atrofidagi dunyo o'z dunyoqarashini o'zgartirish imkonini berish, mavjud vaziyatlar haqida tasavvurlarga ega bo'lishida yordam beramiz. "Shaxsiy samaradorlik bo'yicha koucherlik" tushunchasi, dasturlarimiz asosidagi texnologiyalar ijodkorlikning jadal o'sishini rag'batlantiradi va jamoalarda muloqot va o'zaro hamkorlik sifatini yangi bosqichga olib chiqadi.

Koucherlik bilan shug'ullanish

Psixoterapiya va Koucherlik. Davolash va maslahatdan farqli o'laroq, Kouchingda bir kishi yashaydi yoki qanday his sabab bo'lishi mumkin bolalik yoki o'tgan salbiy tajribalar haqida o'ylash emas.

Konsalting va Koucherlik

Konsultantning vazifasi inson yoki tashkilotning muammolarini aniqlash va muammolarni hal qilish bo'yicha bilim va tajribaga asoslangan yechimlarni taklif qilishdir; ko'pincha ular ushbu yechimlarni o'zlari amalga oshiradilar. Murabbiyning vazifasi mijozga o'z yechimlarini ishlab chiqarishga yordam berish uchun texnik va vositalardan foydalanish, so'ngra ularni bajarishda mijozlarni qo'llab-quvvatlashdir.

Koucher - bu quyidagi ko'nikma va qobiliyatlarga ega bo'lishi kerak bo'lgan yuqori malakali maslahatchi:

1. Tadqiqot o'tkazish, analiz va sintez qilish, induksiya va deduksiyadan foydalanish, abstraksiya va umumlashtirish qobiliyati. Hozirgi vaziyat modelini qurish, ishlar real holatini ko'rish qobiliyati.

2. 2. O'z hissiyotlaringizni boshqarish, mijozning hissiy holatini tushunish qobiliyati, uni tartibga solish.

3. 3. Ijodiy qobiliyat, combinatorial, divergent fikrlash.

Sport kouchingi

Koucherlik bilan tanish bo'lmagan odam "murabbiy" so'zini eshitgach, futbol haqida o'ylay boshlaydi, lekin sport murabbiyining vazifasi maqsadlarni qo'yish va g'alabaga olib borish. Butun dunyodagi sport Kouchinglari tomonidan qo'llaniladigan ko'nikmalar-bu o'qitish, sozlash va boshqarish. Professional hayot, biznes Koucherlik yoki top-menejerlar

Koucherlik butunlay boshqacha; bu yerda mijoz o'zi uchun maqsadlar qo'yadi.

Xalqaro Erikson universitetida Koucherlik treningi natijalari bundan ko'proq 40,000 dunyo bo'ylab odamlar va ko'proq 4,000 Rossiya va MDH odamlari biz bilan kouching tayyorlash yordamida o'z maqsadlariga erishgan.

80% joriy ish koucherlik vositalaridan foydalanish

20% ICF sertifikatlangan Kouchinglarga aylandi

100% foydalanish Koucherlik ko'nikmalarini har kuni

22.2. Professional murabbiylarni tanlash

Moinoning fikricha, professional murabbiylar va maslahatchilar murabbiylikni qo'llash usuliga eng katta ta'sir ko'rsatgan.

Professional trenerlar va maslahatchilarning yo'nalishi

Boshqalar, sport murabbiylari va boshqa murabbiylarning shubhasiz jozibadorligi va yuqori motivatsion salohiyatiga bo'ysunib, haqiqiy taklif qiladilar. "Yulduzlar" bu faoliyatda yorqin professionallar yoki o'z yondashuvlarini yaratishga harakat qilmoqda. Yulduzli ijrochilarning xarizmasi yoki ishonchligi bo'lmasa, bu orqali yetkazilgan murabbiylik ma'lumotlarining potentsial qiymati yo'l, xiralashgan va yo'qolgan.

Bundan tashqari, maxsus sinfdan olib boriladigan va o'qituvchi yoki maslahatchi tomonidan to'liq nazorat qilinadigan an'anaviy o'qitish uslubidan uzoqlashishga kuchli qarshilik mavjud. Bu shuni anglatadiki, ba'zi tashkilotlarda trening davomida olingan tajribani qo'llash qiyin bo'lgan odamlar uchun ularning ish joyidagi haqiqatda murabbiylikni noto'g'ri tushunish "boshqa moda" sifatida yaratiladi. Biroq, bu hammasi emas.

Vakolatli Kouchinglar va maslahatchilar bunday ularni o'zgartirish uchun harakat, turli modellar va yondashuvlar bilan tajriba almashadi. Ular butunlay boshqacha vaziyatlarni kutib yo'l tutadi. Bu Koucherlik o'rtasida farqlar borligini anglab yetdi, uning maqsadi, masalan, muayyan ko'nikmalarni rivojlantirish va Koucherlik umumiy shaxsiy rivojlanishdir. Tadqiqot va eksperimentning yana bir sohasi-Koucherlikni birlashtirishning

hozirgi muammosi kasb-hunarning turli bosqichlari bilan uslublar va texnikalar yoki shaxsning martaba aylanishi. Turli Koucherlik modellari bilan bir qatorda sifatli foydalanish mumkin bo'lgan yangi texnikalar paydo bo'lmoqda.

Chora-tadbirlarni umumiy majmui bir asosiy bog'lamning tashkilotda kadrlar tayyorlash va rivojlantirish strategiyasi amalga oshirish hisoblanadi. Hozir ko'pchilik birgalikda an'anaviy ta'lim "Koucherlik bog'lagan yelim", degan fikrga qo'shilmoqda. "Boshqalar, shu jumladan, biz, aslida bu uchun asos Kouching va Koucherlik, ehtimol, "eng afzal usul" shaxsiy ko'nikmalarini rivojlantirish va o'tish o'z-o'zini yo'naltirilgan o'rganish sari.

Bu ayniqsa, ishda yoki uyda kompyuterda amalga oshiriladigan masofaviy ta'limning tobora ortib borayotgan tendensiyasiga nisbatan to'g'ri. Ba'zi odamlar bu voqealarni ijtimoiy va ijtimoiy xulq-atvor uchun jiddiy tahdid bo'ling va yaqin kelajakda "yakkalik jamiyati" paydo bo'lishini taxmin qilgan.

Bu munosabat ko'pincha Koucherlik har doim bir faoliyat qolishi kerak, deb bir mustahkam ishonch bilan birga bo'ladi, yuzma-yuz individual amalga oshiriladi. Ammo, kompyuter orqali uzoq Koucherlik ba'zi vaziyatlarda va ba'zi odamlar bilan ishlash juda samarali usul ko'rinadi kimga boshqa odamlar ham bor. Tadqiqot va tajribalar natijalari masofadan turib, Koucherlik asosan telefon orqali amalga oshiriladi yoki insonning ish muhitiga tobora ko'proq qo'shiladigan elektron pochta orqali ham amalga oshirilishi mumkin. Muloqotning foydali qo'shimcha usuli guruhli Internet konferensiyalaridan foydalanish ham sanala boshlanadi. Odamlar yangi moslashish qobiliyatiga ega muhitlar, va biz bu sifat ularga yordam berishiga ishonamiz.

Har doimgidek yangi kasblar paydo bo'lishi bilan birga, koucherlarning faoliyati va xulq-atvor standartlarini o'rnatish zarurati mavjud. Hozircha bu tashabbus asosan hukumat yoki Yevropa jamoat fondi tomonidan amalga oshirildi. Tabiiyki, dastlab hokimiyat davlat tomonidan qo'llab-quvvatlanadigan sertifikatlash faoliyati, Milliy kasbiy malaka imtihonlari (Milliy kasbiy malaka). Bizningcha, ushbu yondashuv ushbu faoliyat turiga to'liq nomuvofiqligini amalda isbotladi. Amaliy elementlarni va akademiklarni birlashtirish qattiqqo'llik.

Kasbiy malakalarning o'rnini

Milliy standartlarni o'rnatish bo'yicha munozaralar tezlashib, rivojlanish va Koucherlik aniq ta'riflari va terminlarini kelishish. Va endi Koucherlik rivojlantirish jarayonini ko'rib chiqish uchun Koucherlik rivojlantirishda turli guruhlar roli sizning e'tibor siljitish uchun eng munosib payt hisoblanadi.

Bizda Koucherlik faoliyati tavsiflari bir qator ishlab chiqilgan, shuningdek Koucherlik va Murabbiylik o'rtasidagi farqni aniqlash uchun harakat qildi. Tortishuvlar bu sohada ishlayotgan mutaxassislarning deyarli har bir yig'ilishida davom etdi va biz so'nggi o'n yil davomida muntazam ravishda ishtirok etib kelmoqdamiz.

Ba'zida odamlar sabr-toqatdan chiqib, bu nizoni chaqirdilar faqat semantik ma'nolarning chakalakzorida so'zlar va sayrlarda o'ynash.

Bizning fikrimizcha, aniqroq kuzatish bu fikrdir, ushbu sohadagi faollikning ortishi yangi kasbning kamolotini ko'rsatadi va bu munozaralarga erishishning sog'lom usuli tushunishning aniq ravshanligi hisoblanadi.

Biz hali termin bo'yicha atamalar va ta'riflar hozir ishlatiladigan, degan umumiy fikrga kelmaganmiz. Shunga qaramay, biz "hissa" atamasini ishlatishda davom etamiz.

22.3. Kasbiy malakalarning roli

Ko'plab kasb vakillari ko'p yillar davomida professional ta'lim dasturlari doirasida Koucherlikdan foydalanishda faol bo'ldi. Ba'zi kasblarda, masalan, injenerlar (Chartered Engineers) da "mentor" atamasi bevosita ishlatiladi. Boshqalarda, jamoat buxgalterlari (Chartered Accountants), bu rol taniqli, ammo uning ijrochisi "maslahatchi" atamasi deb ataladi.

So'nggi o'n yil mobaynida ushbu faoliyat turlari vakillari Koucherlik qiymati haqida o'z fikrlarini o'zgartirishga ehtiyoj sezmadilar. Ba'zilar, nisbatan kichik o't o'chiruvchilar bo'limi kabi, batafsil ularning malaka dasturlari ham vakili, demak, u o'rganishga umumiy yondashuvda koucherlik qildilar.

Uzluksiz malaka oshirishning ahamiyati ko'pchilik faoliyatining tobora muhim jihati, lekin, afsuski, barcha professional jamoalar emas, balki alohida ahamiyatga ega koucherlik biriktirilgan. Individual professional cheklangan jamoalarda uzluksiz kasbiy rivojlanish yo'q. 1998-ilda tashkil etilgan ushbu muhim faoliyat bugungi kunda yangi malaka oshirish instituti tomonidan doimiy targ'ib qilinmoqda va muvofiqlashtirilmoqda. Ushbu yangi institut, shubhasiz, Koucherlikni alohida usul sifatida tan oladi va institutning maqsadi keyingi o'n yil ichida uni faol rivojlantirishdir.

"Kouchinglar ixtiyoriy ravishda" hissasi asosi "(jamo) va "Kouchinglar kasb-hunar tomonidan" (kasb-hunar) yangi Milliy kasbiy malaka imtihonlari bilan birgalikda murabbiy rolining paydo bo'lishi (Milliy kasbiy malakalar; NPCE) bu odamlarning potensial muhim ta'sirlarni tashuvchisi ekanligini aniqlash uchun dastlabki tadqiqotlarimizda bizga yordam berdi. Rol degan ma'noda haq edik Maslahat uchun NPCE juda aniq bo'ldi.

Ustoz roli haqida keng munozaralar markaziy mavzuga aylandi. Professional va umumiy umrbod o'rganish, professional dunyoga yo'l ochadigan kalit va unga kirishning bir usulidir. Bugun, Koucherlik faol hukumatning adolatli shartnoma qismi sifatida ish sxemasi, qaysi ishsiz yordam berish uchun maqsad, xususan, yoshlar bilan ishlash rivojlanmoqda. Qiyin sharoitlarda, masalan, yolg'iz ota-onalar oilalari uchun boshqa guruhlar uchun sxemalar va ular ham odamlarga yordam beradi ish hayot normal albatta integratsiyaga o'xshash.

Kamida 1000 nafar professional "ta'lim-tarbiya Kouchinglari" (repetitorlar) hozirgi kunda ta'lim va bandlik (DOT) kafedrasining o'quv rejasiga o'ta olmaydigan maktab o'quvchilari, kunduzgi xodimlar uchun o'z xizmatlarini taklif etmoqdalar.

Birlashgan Qirollik ichki ishlar vazirligi odamlarga yordam berish uchun Koucherlik usulidan foydalangan holda "Kouchinglar ixtiyoriy ravishda" va "kasb-hunar bo'yicha Kouchinglar" hissasi bilan spirtli ichimliklar, giyohvandlik, psixoaktiv moddalar, ega qonun bilan bog'liq muammolar yoki bunday muammolarning potensial qurbonlari" kabi dasturlarga homiylik qiladi.

Irq bilan bog'liq qiyinchiliklarni hal qilish uchun mo'ljallangan Koucherlik dasturlari, jinsiy madaniy xilma-xillik esa hozirgi kunda davlat resurslaridan to'lanmoqda va bu kabi muammolar ularning iqtisodiy muvaffaqiyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini anglab, ko'proq ish beruvchilar bunga sarmoya kiritmoqda.

O'z biznesini ochish, kichik va o'rta biznes vakillari bilan tajriba almashish uchun yirik kompaniyalar katta menejerlari taklifi DOT tomonidan ishlab chiqilgan shunga o'xshash sxema har yili uch mingta biznes Kouchinglarini jalb qilish uchun o'quv dasturining o'qituvchilariga yordam berishga qaratilgan.

Nazorat savollari

1. Mijoz zahiralari o'rganishni izohlang?
2. Kouching jarayonida shaxsiy zahiralarni tushunchasini yoritib bering?
3. Mijozning joriy va potensial zahiralari e'tibor qaratish?
4. Yiriksonning kouching nazariyasi haqida gapiring?
5. Maqsadga erishish usullari va turli yo'llarini izlashni tushuntirib?
6. Hayotiy vazifalarni alternativ variantlarini hal qilish imkoniyatlarini ko'rib chiqish haqida gapiring?
7. Maqsadga erishishning realistik rejasini tuzishni tushuntiring.
8. Tanishuv va mijoz maqsadlarini aniqlashni tashkil qilish haqida gapiring.

XXIII BOB. XATTI-HARAKATLARNING YANGI MODELINI SHAKLLANTIRISH, SHAXSIY ZAHIRALARINI VA MIJOZNING O'ZIGA XOS HARAKATLARINI OPTIMALLASHTIRISH

23.1. Mijozni maqsadga erishish rejasini amalga oshirish

1-Bosqich . Vaziyat tahlili va maqsadni belgilash.

Koucherlik, masalan, uning professional faoliyati yoki hayotning boshqa har qanday sohasi uchun tajribani yaxshilash zarurligini tushunadi. Murabbiy stajyorga (Koucherlik) ushbu xabardorlik darajasini oshirishga yordam beradi.

Xabardorlikni oshirish usullaridan biri hozirgi ish faoliyatini inson erishmoqchi bo'lgan narsalar bilan qiyosiy tahlil qilishdir. Masalan, o'qitish o'zlashtirishga qaratilgan kasbiy vakolatlarining aniq standartlarini ishlab chiqish foydalidir. Xabardorlikni rivojlantirish texnikasi o'zini yaxshi isbotladi (talabanning fazilatlarini va ko'nikmalarini o'z-o'zini baholash uchun mashq, keyinchalik murabbiy bilan birgalikda talqin qilish).

Ushbu bosqichda mijoz uchun eng samarali va afzal bo'lgan ta'lim uslublari tanlanadi.

2-Bosqich . Javobgarlikni rejalashtirish.

Agar o'quvchi natijalar uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olsa, ta'lim va rivojlanish samarali bo'ladi. Koucherlik jarayonini rejalashtirish (yoki shaxsiy rivojlanish rejasini) bunday javobgarlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Shaxsiy rivojlanish rejasini (PDA) quyidagi asosiy savollarga javob berishi kerak:

Nimaga erishish kerak?

Bu qanday sodir bo'ladi?

Qayerda, bu sodir bo'ladi ("maydon")?

Bu jarayon qachon boshlanadi va qachon tugaydi?

Bu jarayonda kim va qanday ishtirok etadi?

Muvaffaqiyatli erishish mezonlari?

3-Bosqich. Uslubni, texnikani va ko'nikmalarni qo'llagan holda rejani amalga oshirish.

Eng muhim ko'nikmalar:

teskari aloqa bilan ta'minlash ko'nikmalari;

natijalar professional Koucherlik talqini;
murabbiy tomonidan" to'g'ri " savollarni ishlab chiqarish.

4-Bosqich. Natijalarni baholash (muvaqqat).2- BO'LIM

0-nol bosqichi yoki munosabatlarni o'rnatish va Koucherlik uchun shartnoma tuzish bosqichi. Ushbu bosqich juda muhimdir, chunki u ish uchun kayfiyatni belgilash, murabbiy va mijoz o'rtasida ishonch va hamkorlik muhitini yaratishni o'z ichiga oladi, bu holda boshqa barcha bosqichlarning o'tishi bo'sh rasmiyatchilikka aylanadi va natijalarga erishmaydi. Zero bosqichning davomiyligi 2-3 uchrashuvga etishi mumkin. Zero bosqichning natijasi murabbiy va mijoz o'rtasida ishonch o'rnatishdir.

5-bosqich-maqсадni belgilash bosqichi. Bu bosqichning vazifasi insonga maqsadini oydinlashtirishga yordam berishdir. Inson o'z maqsadini yaxshi "chizishi", aniq kerakli bo'lishiga ishonch hosil qilish kerak. Ushbu bosqichda tafsilotlar juda muhimdir. Mijoz individual zarbalar yordamida (murabbiyning savollariga javoban) o'z maqsadining yaxlit rasmini chizadigan rassomga o'xshaydi. Ushbu bosqichning ahamiyati ham aniq, chunki faqat maqsadni aniq ko'rish mijozni yanada samarali ishlashga undashi mumkin. Gol urish muddati ham bir nechta uchrashuvlardan farq qilishi mumkin. Birinchi bosqichning natijasi-belgilangan motivatsion maqsadning mavjudligi.

6-bosqich-voqelikni tadqiq etish bosqichi. Ushbu bosqichda mijoz maqsadga erishish uchun nima qilish kerakligini va maqsadga erishish uchun nima yetishmasligini aniqlaydi. Ba'zan, voqelikni ishlab chiqish jarayonida oraliq maqsadlar paydo bo'ladi, ular mijoz tushunganidek, u asosiy maqsadga erishishi kerak. Haqiqatni tadqiq qilishning klassik sxemasi uning besh jihatini o'rganishni o'z ichiga oladi: moddiy, mafkuraviy, hissiy, intellektual va rejalashtirish jihatlarini. Ushbu qutblarni tergov qilish ketma-ketligi o'zboshimchalik va mijozning mantig'i va istaklari bilan belgilanadi. Ikkinchi bosqichdan o'tish natijasi mijozning mavjud voqelikdan xabardorligi hisoblanadi.

7-bosqich-saralash bosqichi. Ushbu bosqichning maqsadi "to'g'ri" javobni topish emas, balki iloji boricha muqobil harakatlarni oqlashdir. Aniqki, qo'yilgan maqsadni hal etish

borasida ko'plab g'oyalarni yuzaga chiqarish, ba'zan esa ancha "shubhali" bo'lish murabbiydan katta ishonchni talab qiladi. Ko'proq ishonch bor, kamroq ichki senzura ishlaydi va katta imkoniyatlar ro'yxati. Bunday ro'yxat "hosil" qilingandan so'ng, taklif qilinayotgan variantlarning afzalliklari va kamchiliklarini ko'rib chiqish lozim. Uchinchi bosqichning natijasi keyingi rivojlanish yo'lini tanlash bo'ladi.

8-bosqich-Iroda bosqichi. Koucherlik ketma-ketligida ushbu yakuniy bosqichning maqsadi munozarani yechimga aylantirishdir. Ushbu sessiyaning asosiy savoli " siz nima qilmoqchisiz?"tafsilotlarni aniqlab olish, shuningdek, harakat rejasini tuzish uchun savollarni aniqlashtirish. To'rtinchi bosqichning natijasi maqsadga erishish uchun zarur bo'lgan aniq harakat rejasini mijoz tomonidan ongli, mustaqil qabul qilish bo'ladi.

Bu Koucherlikning asosiy bosqichlari. Butun jarayonni bajarish vaqti mijozdan mijozga o'zgaradi va mijozning xususiyatlariga va vazifaning murakkabligiga bog'liq. Mijoz murabbiydan qo'shimcha, qo'llab-quvvatlovchi uchrashuvlarni so'rashi mumkin, unda mijozning maqsad sari borishining o'ziga xos xususiyatlari muhokama qilinadi. Bu yig'inlarda yesa murabbiy asosiy yig'inlardagidek prinsiplarga amal qiladi.

Individual Koucherlik rahbarlari bilan ishlash orqali kompaniya va biznesni rivojlantirish uchun yordam beradi, o'z vakolatini rivojlantirish va fikrlash o'zgarib. Tashqi mustaqil murabbiy kompaniyaning muammolari va madaniyatiga aloqador emas va vaziyatni tashqaridan ob'ektiv ravishda ko'rib chiqishi mumkin. Bu odam yeshitadi va vaziyatni yaxlit ko'rish va ongi rag'batlantirish kuchli savollar so'raydi, eng yaxshi yechim uchun qidiruv harakatni undaydi. Barcha dialoglar maxfiydir.

Ishning shakli, qoida tariqasida, mijoz va mijoz bilan birinchi uchrashuvda alohida tanlanadi. Bu haftalik yoki oylik sessiyalar bo'lishi mumkin. Odatda, o'rtacha, u bir yoki bir necha professional so'rovlar mavzularni ishlash uchun 5-10 sessiyalar oladi.

Uzoq muddatli Koucherlik (kamida 15-18 seans) bilan o'zgarishlar yanada barqarorlashadi. Bu murabbiy bilan

muntazam qo'llab-quvvatlash va suhbat tufayli, natijalarini mustahkamlash va yangi ko'nikmalarni joylash qaratilgan, qaysi vaqt talab etadi. Uzoq muddatli Koucherlik (tizimli) eski xatti-harakatlarga qaytmaslik imkonini beradi.

Koucherlik nima maqsadlarda ishlaydi?

Yetuklik va muloqot qobiliyatlarini rivojlantiradi (masalan, ommaviy gapirish qobiliyati)

Munosabatlarning rivojlanishiga yoki strategik natijalarga erishishga to'sqinlik qiluvchi shaxsiy cheklovlarni amalga oshirishga yordam beradi.

Yangi lavozimga kirish va mas'uliyatni kengaytirishda menejerlarni qo'llab-quvvatlaydi.

Rahbar kompaniyada olib boradigan o'zgarishlar jarayonini tezlashtiradi va yirik tashkiliy o'zgarishlarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

O'zingizning boshqaruv uslubingiz (yoki shaxsiy uslubingiz) boshqa shaxsga va jamoaga qanday ta'sir qilishini yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

Yangi loyihalar va yangi vazifalarni amalga oshirish bosqichida qo'llab-quvvatlaydi.

Potensial menejerlar (iste'dodlar) bilan yangi lavozimda birga keladi.

Jamoada aloqa o'rnatishda qo'llab-quvvatlaydi.

Individual rivojlanish rejasini yaratishga yordam beradi.

Rahbarlarga kompaniyaning rivojlanishi haqida yaxlit tasavvur hosil qilishga yordam beradi (bo'lim).

Individual Koucherlik jarayonining asosiy bosqichlari?

1. Birinchidan, (barcha loyiha ishtirokchilarining mijozdan so'rovini tushuntirish, loyiha muddatlarini aniqlash, Kouchinglar bilan ishlash chastotasi), rivojlanishning asosiy talabi aniqlanadi

2. Barcha loyiha ishtirokchilarini tashqi murabbiy bilan tanishtirish (Kouchinglar rezyumesi, yuzma-yuz uchrashuv-tanishish)

3. Koucherlik mashg'ulotlarini o'tkazish (reja asosida)

5. Oraliq uch tomonlama uchrashuvlar (mijoz/murabbiy/mijoz) siz ariza yuborish orqali kompaniyaning ushbu xizmati haqida qo'shimcha ma'lumot olishingiz mumkin

Kouching ishlarining maqsad va vazifalari. Bugungi kunda amaliy psixolog ish faoliyatining asosiy yo'nalishlaridan biri – koucherlikdir. Psixologik yordam ko'rsatish sohasining barcha turlarida bo'lganidek, koucherlik ishlarini olib borayotganida nazariy, tashkiliy prinsiplardan foydalanadi. Maslahat ishlarini amalga oshirishga bo'lgan turli-tuman nazariy va amaliy yondoshuvlar uchun eng muhimi psixologning individual va madaniy empatiyasi, kuzatuvchanligi, uning shaxsga va ijtimoiy muhitga beradigan bahosi hamda ijobiy o'sish va taraqqiyot metodlarini qo'llash hisoblanadi. Kouchingning maqsadi – kelajak hissiga ega bo'lgan, ongli ravishda harakat qiladigan, xulq-atvorning turli strategiyalarini ishlab chiqishga va yuzaga kelgan vaziyatni turli nuqtai-nazardan tahlil qila olishga qobil bo'lgan madaniyatli- mahsuldor shaxsdir, ya'ni maslahat berish amaliy psixologiyaning asosiy yo'nalishlaridan biri sifatida quyidagi maqsadlar asosida amalga oshiriladi: 1. Yuzaga kelgan muammoni tezda hal etishda mijozga yordam berish. Operativ muammolarni hal etishda og'zaki maslahat shaklidagi psixologik yordam juda muhimdir. Bolaning o'z ota-onasi bilan o'zaro munosabatlarda jiddiy nizolar yuzaga kelishi, va ularni vaqtida hal etilmaganligi bola jismoniy va psixik salomatligiga salbiy ta'sir etishi mumkin. 2. Hayotiy maslahat kerak bo'lgan masalalarni hal etishda psixologik yordam ko'rsatish. Masalan, mijoz uchun qulay kun tartibini tanlab olish, turli ishlarni bajarishda vaqtni to'g'ri taqsimlashi borasida maslahat berish. 3. Uzoq vaqt mobaynida doimiy psixoterapevtik ta'sir ko'rsatish kerak bo'lgan, lekin ba'zi sabablarga ko'ra bunga imkoniyat bo'lmagan holatda vaqtinchalik yordam ko'rsatish. Masalan, kutilmaganda depressiya holati yuzaga kelishda. Psixolog- maslahatchining asosiy vazifasi normal, psixik jihatdan sog'lom bo'lgan mijoz uchun madaniy imkoniyatlar darajasida va unga mos holda hatti-harakatni amalga oshirishga yordam beruvchi ongli va ijodiy usullar bilan (bir qolipda bo'lmagan) harakat qilish uchun sharoitlar yaratishdan iborat. Kouching amaliy psixologning kasbiy faoliyatini muhim yo'nalishlariga tegishli. Kouchingning asosiy vazifasini quyidagicha aniqlash mumkin. Mijoz o'zining hayotiy qiyinchiliklarga tashqaridan nazar tashlay oladigan sharoitni

yaratish, xulq-atvorni maqbul bo'lmagan usullarini anglash va o'zaro munosabatlar o'rnatish hamda unga yangi emotsional va shaxsiy tajriba orttirishga yordam beruvchi adekvat xatti-harakatlarni hosil qilish. Bundan asosiy maqsad insonni yuqori daraada o'zini o'zi anglagan shaxsiy mustaqil tarzda tanlangan hayotiy strategiyasini amalga oshirishga qodir bo'lgan o'z taqdiri uchun javobgarlikni bo'yniga olishga tayyor yetuk shaxs sifatida shakllanishida unga psixologik yordam ko'rsatish hisolanadi. Kouching psixoterapiyadan shartli ravishda ajratiladi chunki maslahat jarayonida ko'pincha psixoterapevtik metodlar va usullar qo'llaniladi. Shunday bo'lsa ham psixoterapiyaga nisbatan Kouching birmuncha yuzaki harakterga ega deb hisoblanadi. Kouchingdagi turli yondashuvlar metodologiyasi zamonaviy psixologiyaning asosiy izlanishlari psixoanalitik, bixeviorizm yoki ekzistensial-gumanistiklardan biriga ularning aloqadorligiga ko'ra aniqlanadi. O'z navbatida psixoanalitik nazariyasiga asoslanuvchi psixolog maslahatchi mijozning ruhiy hayotini uch xil nuqtai-nazardan talqin qiladi: -dinamik (turli psixik kuchlar nizosi va o'zaro ta'sir natijasi sifatida); -iqtisodiy (uning energetik tavsifnomasi yig'indisi sifatida); -topik (psixikaning tuzilmaviy tuzilishi nuqtai nazaridan). Shu o'rinda psixoanalitik maslahatchi mijozga ichki nizolarning tabiati va sabablarini anglashga yordam berishi uning —Men ini kuchaytirishni va uni —Oliy Men va —U dan birmuncha mustaqil bo'lishini ta'minlashni o'zining asosiy vazifasi deb biladi. Buning uchun u mijoz bilan ishchi ittifoqqa erishishi u bilan uning qarshiliklari va munosabatini o'rganib chiqishi, nomaqbul xilma xil mexanizmlari harakatini bartaraf qilishi zarur hamda turli xil komplekslarni namoyon bo'lishini anglash mumkin. psixoanalitikaga yo'nalgan maslahatning aksarit texnikalaini asosi sifatida —erkin assotsiatsiya|| ko'rib chiqiladi. Bixeviorizm yondashuvi tarafdori bo'lgan maslahatchi eng avvalo mijozning xulq-atvori ustida ish olib boradi. Uning vazifasi naniq ko'p ma'noli so'zlar orqali ifodalangan psixologik muammoni ob'ektiv kuzatish imkoni mavjud bo'lgan xulq-atvor harakatlariga ko'chirish. Bixeviorist maslahatchi mijozning streatip xulq-atvori noadekvatligini ko'rsatib berib, u bilan birga maqbul xulq-atvorni modellastiradi va zarur malakalarni shakllantiradi. Psixologning

nazorati ostida reja asosida va qat'iyat bilan amalga oshiriladigan qo'yilgan maqsadga erishishga qaratilgan harakatlarning aniq rejasi ishlab chiqiladi. Insonparvarlikka yo'nalgan maslahatchi ikkita muhim postulatga (haqiqatligi asos qilib olinadigan qoida) tayanadi: 1. Insonlar o'zini o'zi nazorat qiladi, ularning xulq-atvori o'z tanlovini amalga oshirish qobiliyati qanday fikr yuritish va qanday yo'l tutish tanlovi bilan detirminatsiyalashgan. 2. Har bir insonda o'z imkoniyatlarini amalga oshirishga shaxsiy (rivojlanishga) taraqqiyotga tug'ma ehtiyoj mavjud-garchi muhit bu taraqqiyotga yo'l bermasligi mumkin. Ushbu tamoyillaridan kelib chiqib maslahatchi mijoz shaxsiga doir o'zgarishni amalga oshirishda yordam berishni va uni muhim qaror qabul qilayotgan vaqtda qo'llab-quvvatlashni o'z vazifasi deb hisoblaydi. Kouching turli va metodlari Amaliy psixolog faoliyatirning boshqa yo'nalishlari singari maslahat ham turli asoslarga ko'ra tasniflashi mumkin bo'ladi: -nazariy yo'nalganlik bo'yicha (psixanalitik, xulq-atvor, gumanistik, geshtalt-maslahatchi va boshqalar); - mijozning yosh davri bo'yicha (bolalik, o'smirlik, yetuklik yoshiga doir maslahat va boshqalar); -fazo-makonga oid tuzilish bo'yicha (bevosita va bilvosita aloqa ya'ni yuzma-yuz yo o'z navbatida telefonda yozma shaklda elektron-internet orqali amalga oshiriladigan masofaviy yoki bevosita ishtirok etilmaydigan, sirdan suhbat hisoblandi); -mijozlar guruhi bo'yicha (individual yoki guruhiy); -bir qancha psixologik muammolar bo'yicha (muloqot muammosi bo'yicha, emotsional sohadagi muammolar bo'yicha, shaxsiy muammolar va boshqalar bo'yicha maslahat); - qo'llanish sohasi bo'yicha (maktabga, kasb-hunarga, oilaviy va er-xotin munosabatlariga biznesga doir maslahatlar va boshqalar). G.A.Abramova (1994) asosiy maslahat metodi sifatida intervyuni e'tirof etadi. U tomonidan intervyu jarayoniga ta'sir ko'rsatuvchi quyidagi metodlar ajratilgan:

1. Interpretatsiya izoh;
2. Yo'riqnoma (direktiv, dastur, ko'rsatma);
3. Axborot;
4. O'zini o'zi namoyon qilish.
5. Qaytarma aloqa.
6. Mantiqiy ketma -ketlik (izchillik).

7. Xulosa.
8. Ochiq
9. Yopiq savollar.
10. Rag'batlantirish.
11. So'zlab berish (hikoya qilish).
12. His-tuyg'ularni ifodalash.

V.M.Menovshikov (1998) fikriga ko'ra maslahatda norefleksiv (sukut saqlay bilish) va refleksiv (qaytarma aloqa qaytarish) tinglash texnikasi muhim ahamiyatga ega. Refleksiv tinglash usullariga quyidagilar tegishli: -aniqlashtirish; -boshqaa ifoda etish; -his-tuyg'ularni ifodalash; -xulosa qilish; -tafsilotlar; -so'zlab berish; -suhbatdosh fikrlarining keyingi rivoji; -hamrohining idroki haqidagi xabar; -o'z-o'zini idroki haqida fikr-mulohazalar. Keltirilgan ro'yhatlardan ko'pgina bandlarning o'xshashligini payqash oson. V.Yu.Menovshikov ishlaridan (1998) maslahat jarayonining turli bosqichlarida har xil usullar qo'llanilishini misollar bilan tushuntiruvchi jadvalni keltiramiz.

2. Psixolog-maslahatchining kasbiy faoliyati xususiyatlari

Psixolog-maslahatchi mijoz bilan shunday o'zaro ta'sir o'rnata olishi zarurki, uning natijasida mijoz hatti-harakatning yangi usullarini, yangi kechinmalar, yangi fikrlar, hayotini davom ettirish uchun yangi maqsadlar hosil qila olsin. Bunda psixolog o'z nazariy mo'ljallaridan qat'iy nazar ish jarayonida hayot, hayot mazmuni, insonning undagi o'rni, qadriyatlar, individuallik kabi tushunchalarni qo'llaydi. Kouching amaliyotiga bo'lgan bir necha yondoshuvlar mavjud bo'lib, ular o'ziga xos yo'nalishga ega. Ular: Psixoanaliz (Z.Freyd); Individual psixologiya (A.Adler); Analitik psixologiya (K.Yung); Tranzakt analiz (E.Bern); Bixevioral yo'nalish (ijtimoiy o'zlashtirish). Kognitiv terapiya; Gumanistik yo'nalish – geshtalterapiya (R.Perlz); Guruhiy terapiya (K.Rodgers); Logoterapiya (V.Frankl); Psixodrama (Moreno). Psixolog-maslahatchining kasbiy faoliyati u mijozga taklif etgan tavsiyalari uchun mijoz oldida uning mas'uliyati bilan ifodalanadi. - Psixolog-maslahatchining kasbiy faoliyati ma'naviy-axloqiy va yuridik asoslarga muvofiqlikka tayanishi kerak. - Psixolog-maslahatchining faoliyati mijozning intellektual va shaxsiy rivojlanishi yo'lida har qanday cheklanishlarni olib tashlashni

ko'zda tutuvchi insonparvarlik maqsadlariga erishishga qaratilgan. - Psixolog-maslahatchi o'z ishini mijoz shaxsini qadr qimmatini so'zsiz hurmat qilish va daxlsizligi asosida tashkil etadi. Psixologmaslahatchi inson huquqlari deklaratsiyasi bilan belgilangan inson huquqi asoslarini hurmat qiladi. - Mijozlar bilan ishlashda psixolog-maslahatchi halollik va ochiqlik tamoyillariga amal qiladi. Shu bilan birga u mijozga maslahat va tavsiyalarni berganda puxta o'ylashi va ehtiyot bo'lishi kerak. Psixolog-maslahatchi mijoz huquqlari buzilishini sezganda o'z kasbiy birlashmalari a'zolari, hamkasblariga xabar berish, mijozlar bilan insonparvarlik munosabatlari buzilayotgani holatlarini aytishi kerak.

Psixolog-maslahatchi mijozlarga kerakli ma'lumoti, malakasi, bilimlari va ixtisosi mavjud bo'lgan xizmatlarni ko'rsatishi mumkin.

O'z ishida psixolog-maslahatchi faqat zamonaviy umum fan standartlariga javob beradigan sinovdan o'tgan metodikalarni qo'llashi kerak.

O'zining bilimlari va malakalarini doimiy ravishda yuksak darajasini ta'minlab turish psixolog-maslahatchining majburiy tarkibiy qismi hisoblanadi.

Ilmiy tajribalarga to'la javob bermaydigan yetarlicha sinovdan o'tmagan psixologik metodlar va tavsiyalarni qo'llashga majbur bo'lganida psixolog-maslahatchi bu haqida o'z mijozlarini ogohlantirishi va o'z xulosalarida juda ehtiyot bo'lishlari kerak. Kouching deb bunga muhtoj bo'lganlarga maslahat va tavsiyalar sifatida mutaxassis psixolog tomonidan bevosita ko'rsatiladigan psixologik yordam ko'rsatish bilan bog'liq bo'lgan amaliy psixologiyaning alohida sohasiga aytiladi. Ular psixolog tomonidan mijoz hayotida duch kelgan muammoni dastlab o'rganib chiqish va shaxsiy suhbat asosida beriladi. Ko'pincha Kouching oldindan belgilangan soatda, buning uchun maxsus jihozlangan xonada, odatda begona odamlardan holi va yakkama-yakka, yuzma-yuz o'tkaziladi. Psixolog-maslahatchi tomonidan mijozga beriladigan maslahat va takliflar ko'p hollarda ulardan mustaqil foydalanib, mijoz psixologmaslahatchi yordamisiz o'z muammosini o'zi to'la hal eta olishiga qaratilgan bo'ladi. Kouching

- bu psixik sog'lom odam o'zining hayotida yuzaga keladigan barcha psixologik muammolarni hal eta olishiga asoslangan odamlarga amaliy psixologik yordam ko'rsatish amaliyotidir. Lekin mijoz har doim ham uning muammosi mohiyati nimadan iborat ekanligini, o'zining kuchi va imkoniyatlariga tayanib, uni qanday qilib hal etishni aniq bilmaydi va tushunmaydi. Professional tayyorlangan psixolog-maslahatchi mana shu bo'yicha unga yordam ko'rsatishi kerak. Kouchingning asosiy vazifasi shundan iborat. Maslahat berish davomida psixolog odatda qisqa vaqt ichida mijoz muammosini amaliy hal etish usulini topish va aniq ifoda etish uchun qaratilgan mijoz bilan maxsus ish uslublari va unga ta'sir ko'rsatish metodlarini qo'llaydi, shu bilan birga ushbu yechim mijoz amalga oshirishi uchun tushunarli va mumkin bo'ladigan qilib amalga oshiriladi. Psixolog-maslahatchining mijoz bilan uchrashuvi ko'pincha bir-ikki uchrashuv bilan cheklanmaydi. Ko'pchilik hollarda mijoz bilan uch marta va undan ko'p uchrashib ancha uzoq muddat davomida maslahat berib borish talab etiladi. Bunday uzoq muddatli maslahatlarning zarurligi quyidagi odatiy hollarda yuzaga keladi: Mijozning muammosi shunday murakkab bo'ladi-ki, bir-ikki soat davomida uni tushunib olish deyarli mumkin emas. Mijozning bir emas, balki bir necha muammolari mavjud, ularning har birini hal etish alohida maslahatni talab etadi. Taklif etilayotgan muammoning yechimi mijoz tomonidan darhol va to'la mustaqil amalga oshirilishi mumkin emas va maslahatchi tomonidan qo'shimcha yordam ko'rsatishni talab etadi.

23.2. Kouchingda qo'llaniladigan asosiy metodlar.

Kouchingning asosiy metodi - intervyudir. Psixolog maslahatchi mijoz talabnomasi asosida ishlaydi. Intervyu mijoz talabnomasining, vaziyatning o'ziga xosligini tahlil qilishning maxsus usuli bo'lib, uning maqsadi mijoz uchun hatti-harakatning alternativ variantlarini yuzaga keltirishdan iborat. Mijoz muammosini tadqiq qilish mutaxassis tomonidan quyidagi usullardan foydalanish natijasida olib boriladi: suhbat, intervyu, psixologik testlar. Suhbat, mutaxassis tomonidan maqsadga

yo'naltirilgan holda tashkil qilinganda, butun psixokorreksiya jarayonini olib borishni asosiy usuli hisoblanadi. Bunda «mijoz-mutaxassis» muloqoti jarayonida olingan aniq ma'lumotlar asosida tadqiqotchini qiziqtirayotgan bog'liqlik aniqlanadi. Psixologik (ruhiy) maslahatlashuv turli bosqichlarda qo'llaniladi. Suhbatning spesifik turi sifatida intervyu farqlanadi. Erkin intervyu suhbat mavzusi va shakliga bog'liq emas va zarur ma'lumot olishda mijoz bilan hamkorlik qilishga mo'ljallangan. Uning yutuqlariga mijoz va uning muammolari haqida to'liq ma'lumot olish imkoniyatini berishida, mijozning bevosita o'zini tutishi ish doirasidagi reaksiyalarini mutaxassis kuzatish imkoniga ega bo'lishi, kamchiligiga ega – juda katta vaqt oralig'ini kiritish mumkin. Standartlashgan intervyu shaklan anketaga yaqin, biroq javob shakllantirishda mijozning imkoniyatlariga kengroqdir. Muammoni tushunish uchun maslahatlashuv jarayonining boshidayoq ushbu metoddan foydalanish juda foydalidir. Intervyu o'tkazishga odam maxsus ravishda tayyorgarlik ko'rishi kerak, chunki u odamdan qator muhim sifatlarning bo'lishini talab qiladi. Shuning uchun ham ijtimoiy psixologiyada "rolli o'yinlar" metodi yordamida psixolog yoki sotsiologlar maxsus tayyorgarlik kursidan o'tadilar. Intervyu – og'zaki so'rov orqali ijtimoiy-psixologik ma'lumotlar olish usulidir. Intervyu (interview – suhbat) – bu ijtimoiy psixologiya metodi bo'lib, qo'yilgan savollarga berilgan javob tariqasida axborotlarni to'plash usuli. Suhbat metodidan to'g'ri foydalanish va undan kutiladigan natijaga erishish suhbat o'tkazish uchun puxta tayyorlanishga bog'liqdir. Suhbat metodining yuqorida ta'kidlangan ijobiy jihatlari bilan birga ayrim zaif tomonlari ham mavjud. Takrorlangan so'zlar, "g'aliz" iboralar nutqning tezligi, fikrning mavhumligi, zerikarliligi, muvaffaqiyatsizlikka sabab bo'ladi. Shuningdek, savol-javobning bir xil shaklda emasligi sinaluvchida oshkoralikning etishmasligi, iymonish, uyalish holatlarini yuzaga chiqarib, atroficha ma'lumotlar olishni qiyinlashtiradi va shu sababli boshqa metodlarga murojaat qilishga to'g'ri keladi. Amaliyotchi psixolog ishida qo'llaniladigan intervyu boshqa metodlardan nimasi bilan farqlanadi? Avvalom bor, intervyu doimo individuallashtirilgan bo'lib, u psixolog bilan

mijozning o'zaro ta'siri predmetini tuzishga qaratilgan bo'ladi. O'zaro ta'sir predmeti – mijozning ichki dunyosi. U baon etiladigan modalliklar psixolog bilan mijoz o'rtasidagi o'zaro ta'sir mavzusini tashkil etadi. Masalan, mavzu sifatida mijozning kechinmalari yoki uning alohida xatti-harakatlari ham chiqishi mumkin. Intervyu jarayoni turli mavzularni muhokama qilishda mijozning ichki dunyosiga bo'lgan o'z munosabatlarini o'zgartirishga qaratiladi. Intervyu mavzusi mijoz tomonidan muayyan tarzda, qat'iy individual hayotiy kontekstda ilgari suriladi. Ayni bir mavzuning o'zi, masalan, otaonasining kompetentsizligi turli kontekstda: noto'liq oila, takroriy nikoh va boshqa kontekstda berilishi mumkin. Bunda psixolog intervyu davomida o'zining shaxsiy proeksiyalarini doimo nazorat qilishi lozim. Bu intervyuning podteksti sifatida ifodalanishi mumkin. Intervyu mijozning aktual va potensial imkoniyatlarini namoyon qilishga qaratilgan, maxsus topshiriqlar yoki savollar yordamida unga ta'sir etishni ko'zda tutadi. Intervyu jarayonining quyidagi besh qadamli modeli farqlanadi: - Intervyuning 1- bosqichi – o'zaro bir-birini tushunishga erishish bosqichi. - Intervyuning 2- bosqichi – mavzu mohiyati bo'yicha ma'lumot to'plash bosqichi. Bunda muammo aniqlanadi, mijoz potensial imkoniyatlarining identifikatsiyasi haqidagi masala hal etiladi, psixolog tomonidan mijozning maqsadi tushuniladi. - Intervyuning 3- bosqichi. Bu kutilayotgan natijani aniqlash bosqichi bo'lib, psixolog mijozga o'z idealini aniqlab olishiga ko'maklashadi. Shuningdek, kutilayotgan natijaga erishilgach, nima ro'y berishi muhokama qilinadi. - Intervyuning 4- bosqichi. Bu bosqichda alternativ (muqobil) qarorlar ishlab chiqiladi. Psixolog va mijoz muammoni hal qilishning turli variantlari ustida ishlaydilar, mijoz shaxsi dinamikasini o'rganadilar. Odatda bu bosqich uzoq vaqtga cho'ziladi. Bunda psixolog shuni ham hisobga olishi zarurki, u uchun to'g'ri deb qabul qilinuvchi qaror, mijoz tomonidan noto'g'ridek idrok qilinishi mumkin. - Intervyuning 5- bosqichi – umumlashtirish, amaliy harakatlarga o'tish bosqichi. Psixolog bu bosqichda mijozning intervyu vaziyatidan tashqaridagi kundalik hayotidagi hissiyot, fikr, harakatlarini o'zgartirish ustida ishlaydi. Shunday qilib, intervyuning muvaffaqiyati, samaradorligini belgilovchi eng

muhim ko'rsatkich mijozning o'zgargani, uning –Men boshqachaman degan mazmundagi kechinmalaridir. Maslahat ishlari individual yoki guruh shaklda olib borilishi mumkin. Guruh Kouchingning o'ziga xos jihatlari. Guruh bu ijtimoiy yaxlitlikdan ma'lum belgilariga ko'ra (faoliyat xarakteri, ijtimoiy mavqe, rivojlanish darajasi va b.q.) ajratib olingan, chegaralangan hajmga ega kishilar jamoasidir. Guruhlar ko'pincha quyidagicha klassifikatsiyalanadi:

→ Hajmiga ko'ra (katta, kichik, mikroguruhlar);

→ Ijtimoiy mavqeiga ko'ra: formal – noformal (rasmiy – norasmiy);

→ O'zaro bog'liqlik xususiyatlariga ko'ra (real, kontaktli va shartli);

→ Rivojlanish darajasiga ko'ra (past daraja: assotsiatsiyalar, korporatsiyalar, diffuz; yuqori darajali: jamoalar);

→ Ahamiyatligiga ko'ra (referent, a'zolik guruhlar).

Ajratilgan belgilar har bir konkret guruhni faoliyatdagi maqsad va vazifalarining o'ziga xosligini belgilab beradi. O'zaro ta'sir jarayonida konsultantning va assistentning funksiyasi Kouching unda xizmat qiladigan mutaxassislarining soniga ko'ra turlicha bo'lishi mumkin. Nisbatan tor ma'nodagi muammo ustida xususiy amaliyot ishini yurituvchi kichik maslahat xizmatlari mavjud. Shunday bir holatni tasavvur etish mumkin. Bir psixolog mutaxassisning o'zi turli muammolar yuzasidan barcha ishlarni, hatto yordamchi xodimlarsiz bajaradi. Bu xususiy psixologik xizmat amaliyoti bilan shug'ullanuvchi mutaxassislardir. Shuningdek, katta bir muassasada o'nlab yoki undan ham ortiq turli soha bo'yicha ish yurituvchi psixologlar xizmatining yaxlit bir tashkiloti bo'lishi ham mumkin. Eng ko'p uchraydigan Kouchinglarni to'rttadan oltitagacha bo'lgan psixolog maslahatchilar bo'lsa, qolganlari yordamchi xodimlar xizmat qiluvchi maslahat xonalardir. Majburiyatlarni taqsimlash muammosi faqatgina maslahatxonalarda bir necha mutaxassis xizmat qilgan chog'dagina yuzaga keladi. Bunday holatda majburiyatlarni go'yo tibbiy masalalardagi (masalan, kasalxona, poliklinika) kabi taqsimlash lozim, ya'ni Kouchinglarning ayrim turlarini chuqurlashtirib, ixtisoslar tomonidan o'rganilishini

ta'minlash kerak. Psixolog maslahatlari qanchalik ko'p bo'lsa, taqsimot shunchalik aniq bo'lmog'i zarur. Bunday tavsiya shuni bilan afzalki, mutaxassislikning biror tor sohasi bilan shug'ullanadigan psixolog umumiy maslahat beruvchi psixologga nisbatan yuqori darajada kasbiy mutaxassislik mahoratiga erishadi. Biroq maslahatxonada faqat ikki psixolog maslahatchi xizmat qilsa, ular o'rtasida majburiyatlarni taqsimlash va ularni ixtisoslashtirish shart emas, bu agar psixolog ish joyida bo'lmay qolsa, mijozlar bilan ishlashda qiyinchilik tug'diradi. Bunday holda: ishning asosiy qismini ikki psixolog uchun ham umumiy qilib, qolgan qismini ixtisoslashtirish zarur. Guruhiy Kouchingning samaradorligi va unga ta'sir etuvchi omillar Ijtimoiy psixologik trening ta'sir ko'rsatish metodi sifatida jahon amaliyotida keng qo'llanilib kelinmoqda. Ijtimoiy psixologik trening shaxslararo bir-birini tushunish, muloqotning empativ potentsiallarini oshirish, ichki muammolarni hal etishga imkon tug'diradi. Kundalik hayot vaziyatlaridagi reaksiyalar jiddiy yashirin tarzda bo'lsa, guruhlardagi bu jarayon ochiq tarzda vujudga keladi. Guruhlarda «Yashashni qayta boshlash» mumkin. Moslanish va taraqqiy etishga halaqit beruvchi hulqdagi steriotiplarni bardosh bilan eng ish, tevarak atrofdagilar bilan o'zaro munosabatlardagi yangi malakalarni o'zlashtirish mumkin. Ijtimoiy psixologik trening – psixoterapiyaning murakkab hamda eng samarali metodlaridan biri bo'lib, uning muvaffaqiyatli o'tishi guruh a'zolarining istaklari, shu muammolarini tan olishi, nimanidir o'zlashtirishga intilishiga bog'liq bo'ladi. Ijtimoiy psixologik treningni muvaffaqiyatli o'tishi kuzatuvchi yoki bajaruvchigagina emas, balki barcha guruh ahzolarining hamkorlikdagi faol harakatlarini talab etadi. Buni barcha qatnashuvchilar bilimi, salbiy emotsiyalarni qabul qilishga tayyorligi, bu esa o'z navbatda psixologik himoya va yangi xulq-atvorni shakllantirishning shakli ekanligini bilish zarur. Psixolog-konsultantlarni tayyorlash jarayonida guruhiy Kouchingni qo'llash. Psixolog-maslahatchini kasbiy tayyorlash har qanday psixolog uchun majburiy bo'lgan umumta'lim ilmiy tayyorgarlikdan tashqari (unga har qanday ixtisosdagi professional psixolog uchun zarur bo'lgan ilmiy bilimlar minimumi kiradi) kerakli kasbiy sohasida, maslahat berish

sohasida ixtisoslashishni ko'zda tutuvchi psixologiyaning qator bo'limlarini o'zlashtirishni ham o'z ichiga oladi.

Psixolog-maslahatchini kasbiy tayyorlash maxsus yo'nalishlari quyidagilar:

✓ Kouchingning tayyorgarlik bosqichini o'rganish.

✓ Psixolog-maslahatchi ishlari mazmuni to'g'risidagi ma'lumotlarni o'zlashtirish.

✓ Psixolog-maslahatchining mijozlar bilan ishlash metodlarini egallab olish.

Quyidagi maxsus sohalarda Kouching o'tkazish xususiyatlari bilan tanishish: *oilaviy maslahatlar, amaliy maslahatlar, psixologo-pedagogik maslahatlar, intim-shaxsiy maslahat o'tkazish.*

Psixolog-maslahatchining ancha tajribali psixolog-maslahatchi – supervizor rahbarligi ostida ishlashi.

Nazorat savollari

1. Xatti-qarakatlarning yangi modelini shakllantirish, shaxsiy zahiralarni va mijozning o'ziga xos qarakatlarini optimallashtirish haqida gapiring?

2. Mijozni maqsadga erishish rejasini amalga oshirishni tushuntiring?

3. Kouching jarayonida uy vazifalarni va sifatli qayta aloqani tushuntiring?

4. Mijozga ma'lumot qanday yetkaziladi?

5. Mijozning uy vazifalarini muhokama qilishni tushuntiring?

6. Kouch shaxsining psixotexnik savodxonligi va ijodkorligini izohlang?

7. Kouching ishlarining asosiy mazmuni nimadan iborat?

8. Maslahat berish amaliy psixologiyaning asosiy yo'nalishlaridan biri sifatida qanday maqsadlar asosida amalga oshiriladi?

XXIV BOB. HAMKORLIKDA MUNOZARA USULI YORDAMIDA KOUCHING SAMARADORLIGINI BAHOLASH

Kouching mashg'ulotlari natijalarini sarhisob qilish. Mijoz tomonidan vazifalari mustaqil bajarish. Mijoz va murabbiyning kelajakdagi munosabatlari va faoliyat bilan bog'liq masalalarni muhokama qilish. Sessiyani yakunlash variantlari.

Interfaol ta'lim-bilimni tashkil etishning maxsus shakli birgalikdagi faoliyat shaklida amalga oshiriladigan faoliyat, bilish usuli talabalar, qaerda ishtirokchilari bir-biri bilan muloqotda, almashish axborot, muammolarni birgalikda hal qilish, vaziyatning modeli, harakatlarini baholash boshqalar va o'z xatti -, biznes real atmosferaga sho'ng'ib muammoni hal qilish uchun hamkorlik.

Vakolat - bilimlarni qo'llash qobiliyati, muvaffaqiyatli faoliyat uchun ko'nikmalar, shaxsiy fazilatlar va amaliy tajriba ma'lum bir maydon.

Kompetentlikka o'zaro bog'liq shaxs sifatleri majmui (bilim, ko'nikma, malakalar, faoliyat usullari), muayyan nisbatan belgilangan mavzular va jarayonlar doirasi va yuqori sifatli mahsuldorlik uchun zarur ularga nisbatan faollik.

Kompetentlik-bilim, ko'nikma, qobiliyat, qobiliyatlarning dinamik majmui, samarali kasbiy va ijtimoiy faoliyat uchun zarur bo'lgan qadriyatlar va bitiruvchilarning shaxsiy rivojlanishi va ular o'zlashtirishi zarur bo'lgan va qismni yoki butun ta'lim dasturini tugatgandan so'ng namoyish eting.

Kompetentlik-kasbiy bilim va ko'nikmalar majmui, kasbiy faoliyatni amalga oshirish usullari, muayyan vakolatlar.

Vakolatlari yondashuv. Vakolat yondashuvi quyidagi:

-ta'lim-tarbiya natijasi obrazini tizimli va yaxlit tarzda aks ettirishdafaollashtirishdafaoydalanilgan.;

-universitetda ta'lim natijalarini belgilar sifatida shakllantirish

-talabaning, bitiruvchining tegishli bilim, ko'nikma va malakalarni namoyish etishga tayyorligi qiymatlari;

-olinadigan kompetensiyalar strukturasi aniqlash va aniqlash va

-tarbiyalanuvchilar tomonidan namoyish yetilgan (shu bilan birga, asos qilib olish kerak har ikki tasnifi har bir ta'lim sohasiga mos keladigan umumiy va mavzuga xos vakolatlar ta'lim va tarbiya maqsadlari).

Vakolatga asoslangan yondashuv talabaga yo'naltirishni nazarda tutadi:

- majburiy bilan ta'lim jarayonining markazli tabiati

Talabalarning ilmiy muvaffaqiyatlari va modulli o'lchov sifatida qo'llash o'quv jarayonini tashkil etish texnologiyalari.

Ma'ruza o'qitish metodi va tashkiliy shaklining organik birligi, tomonidan tizimli, izchil, monologik taqdimotdan iborat odatda, aniq nazariy ega bo'lgan o'quv materialining o'qituvchisi belgilar.

Ta'lim texnologiyalari.

Butun jarayonni rejalashtirish, qo'llash va baholashning tizimli usuli

bilimlarni o'rganish va o'zlashtirish, inson va texnika resurslarini hisobga olish orqali, to ta'limning yanada samarali shakliga erishish. (YUNESKO (1986))

Nazariya va amaliyotning tadqiqot sohasi (ta'lim tizimi doirasida), qaysi uchun pedagogik tizimni tashkil etishning barcha tomonlari bilan aloqasi bor muayyan va potensial takrorlanadigan pedagogikaga erishish natijalari. (Mitchell P.)

Pedagogning ilmiy rejalashtirish, tashkil etish, baholash va korreksiyalash

kafolatlangan natija berib, uning samaradorligini oshirish maqsadida jarayoni (Pikan V.V..)

Koucherlik boshqaruv konsalting eng tez o'sayotgan tarmoqlardan biri hisoblanadi. Xalqaro kouchinglar Federatsiyasi (IFC) ma'lumotlariga ko'ra, hozirda dunyoda 40,000 sertifikatlangan biznes Kouchinglari ishlaydi. Rivojlangan mamlakatlarda kunlik Koucherlik stavkalari birdan 30 ming dollargacha bo'lishi mumkin. Yigirma yil avval menejer uchun murabbiy bilan ishlash yekstravagant deb hisoblangan va o'n yil oldin bu moda yedi. Bugun, Koucherlik biznes maslahatchilar bilan ishlash kabi yuqori boshqaruv orasida deyarli keng tarqalgan bo'lib kelmoqda, auditorlar, va ishga qabul qilish mutaxassislar.

Bugun, Koucherlik biznes maslahatchilar bilan ishlash kabi yuqori boshqaruv orasida deyarli keng tarqalgan bo'lib kelmoqda, auditorlar, va ishga qabul qilish mutaxassislar.

Asl ma'noda inglizcha "coaching" so'zi "birovni tashish, bir joydan ikkinchi joyga ko'chirish" degan ma'noni anglatadi."Bu tarjima Koucherlikning asosiy mohiyatini yaxshi ifodalaydi - inson xatti-harakatlarida kerakli o'zgarishlarga erishish. Aslida, ish Koucherlik oshirish g'ayrati bilan yerishiladi, uning faoliyatini oshirish maqsadida, bir murabbiy (ingliz murabbiy dan) va uning palatadagi, bir murabbiy (ingliz coachee oxirgi bo'g'inda e'tibor) o'rtasida hamkorlik sifatida ta'riflash mumkin professional xatti - (uslubi) o'zgartirish va qiyin savollarga javob topish.

Bu usulning boshqa ta'riflari mavjud. Bizning fikrimizcha, turli ta'riflarning mavjudligi, birinchi navbatda, Koucherlikning murakkab tabiati haqida gapiradi, bu bir ibora bilan ta'riflash qiyin. Biznes kouching eng muhim xususiyatlarini sanab beraylik:

Koucherlik va mijoz o'rtasidagi bir qator dialoglardan iborat;

Koucher mijozga uning kuchli va zaif tomonlari, uslubi, yutuqlari va muammolari haqida hisobot berishni o'z ichiga oladi.;

Koucherlik murabbiy o'zini biladi va bu bilimlarni kengaytirish mumkin, deb ta'kidlaydi;

Koucherlik mijozning professional faoliyati bilan bog'liq aniq masalalarni hal;

Koucherlik-bu rivojlanishning direktiv shakli, ya'ni murabbiy murabbiyga ko'rsatma bermaydi, balki unga yechim topishga yordam beradi;

Koucherlik faoliyatini takomillashtirish qaratilgan, ko'nikmalarini rivojlantirish yoki g'ayrati oshirish;

Koucherlik murabbiy ruhiy sog'lom va tibbiy yordam talab qilmaydi, deb taxmin qiladi;

Koucherlik dasturi cheklangan muddatga ega .

Ba'zilar uchun Koucherlik maslahat, boshqalar uchun - psixoterapiya yoki Koucherlik (Koucherlik) kabi bo'lishi mumkin. Koucherlikning o'ziga xos xususiyatlari, uning tegishli fanlardan farqi nimada? Majoziy misol keltiraylik. Tasavvur qiling-a, kattalar velosipedda qanday yurishni o'rganishni istaydi va u psixoterapevt, maslahatchi, murabbiy yoki murabbiyni yollash

imkoniyatiga ega. Mutaxassislarning har biri bu masalada yordam beradi, lekin buni o'z yo'lida qiladi. Maslahatchi mos velosipedni tanlaydi va uni qanday qilib to'g'ri chiqish kerakligini batafsil aytib beradi. Psixoterapevt nima uchun odam hali ham velosipedda qanday yurishni bilmasligini tushunishga yordam beradi (masalan, unga qanday qo'rquvlar to'sqinlik qiladi) va bu mahoratning etishmasligi sabablaridan xalos bo'ladi. Ustoz minishingiz va uning riding tajribasi haqida aytib qanday namoyish etadi. Murabbiy o'z uchastka bir velosipedda olish va borish uchun ichki kuch va Ilhom topishga yordam beradi, u bilan birga ishlatish va shaxs o'z chiqishdan uchun yetarli ishonch his qadar ega r qo'llab-quvvatlaydi.

Koucherlik ham uning intizomi ichida heterojen. Turli yondashuvlar mavjud, ularning har biri ishbilarmonlik muhitida insonning samaradorligini oshiradigan maxsus g'oyaga asoslanadi. Psixodinamik yondashuv doirasida Koucherlikning asosiy vazifasi murabbiyga uning harakatlari, hissiyotlari va fikrlarining asosiy sabablarini yaxshiroq tushunishga yordam berish va samarali o'sishni to'xtatadigan konstruktiv narsalarga aylanishdir. Koucherlikdagi xulq-atvor maktabi kishilarning xulq-atvori va o'ziga xos harakatlariga qaratiladi. Murabbiy murabbiy xulq-atvorida ko'zga ko'rinarli o'zgarishlarga erishishni, barqaror ko'nikma va malakalarni rivojlantirishni ana shu yondashuvning asosiy natijasi deb hisoblaydi. Tizimli yondashuv Kouchinglarni murakkab tashkiliy tizimning yelementlaridan biri deb hisoblaydi. Bu yerda Koucherlik maqsadi barcha manfaatdor tomonlarning istiqbollarini aniqlab olish va murabbiyning samaradorligini oshirishga imkon beradigan munosabatlar tizimiga o'zgartirish kiritishdir.

Amalda, albatta, yondashuvlarning hech biri boshqalardan ajralib turmaydi. Tajribali Kouchinglar, bir uslubda ishlashni afzal ko'radilar, ularni aniq vaziyatga va ular oldida turgan vazifaga qarab birlashtiradi. Shu bilan birga, kompaniyalar an'ana yoki vazifaning tabiati tufayli bir yoki bir nechta Koucherlik maktabini afzal ko'rishlari mumkin.

Biznesda kouching foydalanish muhim xususiyati mijoz va kompaniya Koucherlik iste'mol turli odamlar bo'lishi mumkin, deb

hisoblanadi. Murabbiyni tashkilot yo'llaydi, uning vakili murabbiyni rivojlantirish uchun asosiy maqsadlarni qo'yadi va yerishilgan natijalarni baholaydi. Misol uchun, agar kompaniya aksiyadori yangi bosh direktorga murabbiyni moslashuvini tezlashtirish uchun yollasa, bu murabbiyning mijoz bo'lgan aksiyador va bosh direktor uning Koucinglaridir. Bunday ko'p tomonlama hamkorlik samarali bo'lishi uchun biznes-Koucherlikda manfaatdor tomonlarning istiqbollarini tushuntirish, maxfiylik shartnomasini tuzish va jarayon ishtirokchilari o'rtasida ishonchni mustahkamlashga alohida e'tibor qaratish lozim.

Rossiyada Koucherlik

Rossiyada Koucherlik bozori (shuningdek, boshqa ko'plab xizmat ko'rsatish sohalari bozori) rivojlangan mamlakatlarga qaraganda kamroq va yetuk, ammo u juda tez sur'atda o'sib bormoqda. 2009 inqiroz yilida ham o'sish davom yetdi, ayniqsa xodimlarni rivojlantirish har ajatlarining umumiy qisqarishidan farqli o'laroq sezilarli bo'ldi. Uord Xouell/Zest yetakchiligi va boshqa kompaniyalarning maslahatchilari shaxsiy Koucherlik xizmatlariga bo'lgan talabning ortishini his qilishdi.

Bunday hodisani qanday izohlash mumkin? Bir necha yil oldin, Rossiyada Koucherlik deyarli barcha holatlar Ceo'lar va katta menejerlar Koucherlik bilan bog'liq yedi. Bu tomoshabinlar orasida koucing uchun talab hali eng yuqori (46% so'rovda kompaniyalar yuqori boshqaruv uchun Koucherlik ular ishlatiladi, deb ko'rsatilgan) va o'sishda davom yetmoqda. Biroq, bugungi kunda ko'plab kompaniyalar yuqori salohiyatli xodimlar guruhlar yoki kadrlar zaxirasi (24%) va o'rta boshqaruv (27%) uchun ham rivojlanish usuli sifatida Koucherlik qilmoqda (1-diagrammaga qarang).

Bizning kuzatishlarimizga ko'ra, Rossiya kompaniyalarida Koucherlik tarqalishi yuqoridan pastga qarab boradi. Koucherlikni o'zlari uchun muvaffaqiyatli ishlatadigan va uning samaradorligini his qilgan menejerlar ushbu amaliyotni tashkilot bo'ylab tarqatishadi. Umuman olganda, Rossiya biznes boshqaruv iste'dodi va mansab rejalashtirish rivojlantirishga ko'proq e'tibor boshladi, va Koucherlik bu uchun samarali vosita hisoblanadi.

Nihoyat, inqiroz davrida barcha darajadagi menejerlar natijalarga erishish uchun qo'shimcha moliyalashtirish yoki konsalting kabi tashqi resurslarni jalb qilish uchun kamroq imkoniyatlarga ega. Ichki resurslarni uyg'otish qoladi - yana, Koucherlik yordamida.

Menejerlar Koucherlik yordamida qanday vazifalarni hal qiladilar? Birinchidan, bu biznesda amaliy natijalarga erishishdir. Koucherlikdan foydalangan kompaniyalarning 40% dan ko'prog'i muayyan biznes muammolarini hal qilish uchun foydalanganligini ko'rsatdi. Chorak hollarda Koucherlik eng kuchli xodimlarni rivojlantirish uchun va uchinchi hollarda menejerlarni yangi joyga moslashtirishni qo'llab-quvvatlash uchun zarur yedi. Shunisi harakterliki, laganbardorlarni qo'llab-quvvatlash, so'ralgan menejerlar nuqtai nazaridan, Koucherlikdan foydalanishning samarali yo'nalishi emas-faqat 4% shu maqsadda Koucherlikdan foydalanishlarini ko'rsatgan (2-diagrammaga qarang). Hozirgi kunda Koucherlik rivojlanishda davom yetmoqda va yaxshilash, qo'llash ko'proq yangi yo'nalishlarini egallab kelmoqda.

Psixologiyaning ko'pgina nazariyotchilari va amaliyotchilari asr boshidan beri Koucherlikning rivojlanishi va yevolyusiyasi. Koucherlik kashfiyotlar ustiga qurilgan, deyarli barchasi qaysi birinchi boshqa sohalarda qilingan. Bu oddiygina samarali prinsiplar, texnikalar va yondashuvlarning konsolidatsiyalangan to'plami deb hisoblansin.

G'arbda Koucherlik paradigmasini o'rganishning maxsus uslubi sifatida o'zaro ta'sir birdan tug'ilmadi, balki aks yettirish asosida rivojlandi Koucherlik, biznes konsalting sohasidagi ilg'or yondashuvlar mavjud.

Kouching va hatto psixoterapiya [28, p. 12].

Ushbu texnologiya odamlarga yangi ko'nikmalarni o'zlashtirishga yordam berdi va katta muvaffaqiyatlarga erishing. Shaxsiy va korporativ maqsadlar bo'ldi batafsil ongli va muvofiqlashtirilgan. Endi bu qimmat, lekin juda hayotda va biznesda aniq natijalarga erishishning samarali usuli Rossiyada tan berishgandan.

Ba'zi mualliflar quyidagi Koucherlik predloglarini ajratib ko'rsatadilar:

* Barcha odamlar uchun katta ichki salohiyat mavjud

o'z-o'zini rivojlantirish.

* Odamlar faqat istagan paytda o'zgartira oladilar va bunga tayyor.

* O'z imkoniyatlarimiz haqidagi ye'tiqodlarimiz yutuqlarimiz bilan bevosita bog'liq.

* Biz muvaffaqiyat aniqlash qanday bizning bevosita ta'sir ko'rsatadi

yutuqlari.

* Biz salohiyatimizni e'tiqodlarimiz chegaralariga cheklaymiz (masalan, ba'zi narsalar tufayli mumkin emas, deb ishonish tashqi yoki vaziyatli to'siqlar).

* Odamlar haqiqatdan jarayoniga jalb ular faqat o'rganish.

• Biz har bir narsa bilan o'rganishimiz mumkin, lekin faqat o'rganish

kelajak uchun rejalar tuzganimizda va o'ylayotganimizda sodir bo'ladi.

* Boshqalarga yordam berish uchun biz doimo harakat qilishimiz kerak

Bu qat'iy nazar, biz haqida gapiryapsiz nima Koucherlik maktab ta'kidlash lozim, har doim Koucherlik nima belgilaydi umumiy bir narsa bor:

* "Hamkorlarning o'zaro hamkorlik (qo'llab-quvvatlash)jarayoni natijalarga, maqsadlarga erishishga qaratilgan."

* "Xabardorlik va qobiliyatlarini oshirish uchun bosqichma-bosqich jarayon shaxsiy."

* "Shaxs diqqatini yo'naltiruvchi o'zaro ta'sir jarayoni uning rivojlanish sohalari va ularni aniqlaydi."

* "Kengaytirish qaratilgan tamoyillari va texnik tizimi sizning imkoniyatlar va hayotda imkon qadar olish nima siz istaysizmi."

• "Insonni o'z-o'zini boshqarishga jalb qilish jarayoni."

• "Faoliyatingizdan zavq olish jarayoni"

[www.vmkurs.ru/coaching].

Tabiiyki, bu yondashuv bilan, maqsad ko'proq o'tkaziladi qat'iy, unga erishish ehtimoli sezilarli darajada ortadi va mavzu tayyor uning pozitsiyalarini himoya.

Keyingi, biz Koucherlik eng keng tarqalgan ta'riflar taqdim etadi.

Shunday qilib, ICF (xalqaro Kouchinglar Federatsiyasi), "korporativ Koucherlik ko'nikmalarini rivojlantirish jarayoni, vositalari, shaxslar va jamoalarning bilim va imkoniyatlarini oshirish mahsuldorlik, samaradorlik, yechishga ijodiy yondashuvni ishlab chiqish muammolar va o'zingiz uchun majburiyatini mustahkamlash, tashkilot va ish. Koucherlik emas hamkorlik jarayoni, murabbiy va xodim o'rtasidagi hamkorlik Koucherlikda ishtirok etishga tayyor va tayyor bo'lgan tashkilot shaxsiy va korporativ erishish uchun o'z salohiyatini rivojlantirish natijalar" [personal-mix.ru].

Korporativ biznes yo'nalishi va kouching menejmenti asoschisi jon Uitmorning so'zlariga ko'ra, Koucherlik future imkoniyatlar, emas, balki o'tgan xatolar va blunders. Mavzular shunday emas ko'p murabbiy dan qarorlar qabul, ular o'zlari qilish kabi, murabbiy boshqargan [35, p. 43].

Koucherlik yordam berish, yordam berish vositasi degan fikr bor o'z yechimlarini topish yoki uni targ'ib qilishda yana bir kishi har qanday qiyin vaziyat. Koucherlik optimallashtirish uchun bir vosita inson salohiyati va samarali faoliyati [www.coachfederation.org].

Koucherlik bir kishi tomon qo'llab-quvvatlovchi bir munosabat hisoblanadi, qaysi joylashadi insonning o'z maqsadlariga mustaqil ravishda erishishiga asosiy e'tibor eng buyuk erishish esa, uning oldida turgan muammolarni hal uning qobiliyati va imkoniyatlarini amalga oshirish [<http://coachinstitute.ru>].

Bu ish uchun Koucherlik degan fikr bir o'z vazifasini qo'ygan odamlarga individual yordam turi professional va shaxsiy o'sish, shaxsiy o'sish samaradorligi, muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun, Koucherlik maqsadlarga erishish uchun yordam qaratilgan inson hayotining barcha sohalarida turli xil muammolarni hal qilish:

biznes, mansab, ta'lim, jismoniy salomatlik, aro munosabatlar, oila [www.tci-co.ru].

G'arb mualliflariga ko'ra, so'zsiz natijalari Koucherlik har birining mahsuldorligi oshmoqda shaxs va umuman guruh, guruhdagi munosabatlarni takomillashtirish, muhim vaziyatlarda tez va samarali javob berish qobiliyati, o'zgarishga moslashuvchanlik va moslashuvchanlik [23, p. 34].

Timoti Galveyning "tennisning ichki o'yini"nomli asari Koucherlik ta'rifi uchun sport odatiga qanday ko'rsatadi hayotimizning barcha sohalari.

Shunday qilib, muallifga ko'ra, Koucherlik salohiyatni oshkor qilishdir bir kishi maksimal natijaga erishish uchun. Bu unga o'rgatishdan ko'ra, uni o'rganish uchun yordam beradi.

Koucherlik maksimallashtirish uchun shaxsning salohiyatini oshkor ularning o'zining mahsuldorligi va samaradorligi. Bu yordam beradi bu o'rgatadi ko'proq o'rganish individual [www.virtus.ru].

Uoll-Strit jurnalida qayd etilishicha, Koucherlik ozod yetiladi odamlar Jasur qilish, talabga javob va yana muhim qarorlar, yana qor loyihalar va harakatlar, oxirida qaysi tasavvur qilgandan ko'ra ko'proq foydali bo'lishi mumkin boshida [www.performanceconsultants.co.uk].

Dragon Pasvays Kouchinglar guruhiga ko'ra, Koucherlik yangi psixologiya, menejment, moliyadan sintez qilingan kasb, falsafa, ma'naviy ta'limotlar va xalq hayotini yaxshilashga qaratilgan professional va shaxsiy soha [www.euro-bt.com].

"Koucherlik" fenomenining mohiyatini tushunishimiz sezilarli darajada bo'ldi A. Yegeberg konsepsiyasidan ta'sirlangan, unga ko'ra Koucherlik ko'proq texnologiyadan ko'ra, bu muayyan fikrlash usuli. Odamlar moyil stereotipli harakat, odat chiqarib harakatlanishidir. Bunda qabul qilish uchun ishlatiladigan odamlar moddiy natijalar-tadbirkorlar, sportchilar va boshqalar – tushuning ular har doim to'liq o'z imkoniyatlarini ishlatishni iloji yo'q, deb hisoblagan.

Bu yo'nalishda fikr yuritadigan tadbirkorlar va menejerlar, bilan Koucherlik yordami, barcha rejalarini amalga oshirish, qobiliyatlarini ochib berish va katta natijalarga erishish mumkin bo'ladi.

Faxriy Koucinglar maslahatchisi S.Hamaganova shunday deb ta'kidlaydi koucherlik turli maqsadlarga erishishga qaratilgan jarayondir hayot sohalari. Bu murabbiy bilan o'zaro munosabatlar tizimi, o'zi bilan, uning atrofidagi dunyo [www.leader3000.ru].

P. Bezruchko, taniqli rus murabbiyi, asosiy ko'ra koucherlik aql-idrok xususiyati (sport va biznes ham) bu murabbiy insonga o'z yechimini topishga yordam beradimi va yo'qmi uning uchun muammoni hal qilish. Binobarin, murabbiy har doim ham mutaxassis emas muammo sohasida. Lekin u yordam berish uchun qanday mutaxassis bo'lishi kerak o'z imkoniyatlarini kashf etishda boshqalar [<http://ippt.ru>].

Portal muharriri Ye. Kuznesovanning fikri qiziq

"Chet elda ta'lim", unga ko'ra koucherlik davlat asoschilari, hech narsadan ozod bo'lishni istaganlar bilan shug'ullanmaydilar.

Ular biror narsaga erishish va erishmoqchi bo'lgan odamlar bilan ishlashadi.

E. Uvarova Koucherlik bu degani bir-birini hurmat qiladigan, baholashga yordam beradigan odamlar o'rtasidagi muloqot jarayoni vazifalarni hal qilish uchun hammaning hissasi va o'z zimmasiga ularni topish jarayonida mustaqillik va mas'uliyat.

Shunday qilib, turli yondashuvlarni har tomonlama tahlil qilish Koucherlik masalasi bizni "Koucherlik" tushunchasi sohasidan inson resurslarini tashkil etish va boshqarish asta-sekin ta'lim sohasi.

Demak, tarbiya sohasida Koucherlikning ta'riflaridan biri sifatida quyidagilar: sub'ektlarning uzoq muddatli hamkorligi yuksaklikka erishishga yordam beruvchi ta'lim-tarbiya jarayoni hayotning barcha sohalorida, shu jumladan, sohada natijalar tarbiyaviy ta'limiy jihatdan olib borilishi.

Keng ma'noda Koucherlik " bunday maslahat shakli insonga uning uchun muhim maqsadlarga erishishga yordam beradigan yordam ichki potensialni safarbar qilish orqali optimal vaqtni rivojlantirish kerakli qobiliyatlar va yangi ko'nikmalarni shakllantirish." Muvofiq a tor ta'rifi, Koucherlik " aniqlash jarayoni insonning maqsadlari va ularga erishishning optimal yo'llarini ishlab chiqish " [11, p. 46].

Bizning fikrimizcha, murabbiyning asosiy mas'uliyati talabaning shaxsiyati eng yaxshi kashf. Talabaning asosiy mas'uliyati qaror uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olish vazifani bajarish va murabbiy bilan rozi bo'lgan hamma narsani qilish.

Talaba uning natijalari uchun javobgardir. Rag'batlantiruvchi turtki sub'ektlarni "Koucherlik" tizimida ishlashga majbur qilish o'zgarishidir.

Kouchinglar muammo bilan emas, balki vazifalar, tanlovlariga va imkoniyatlar. Murabbiy nima uchun sizga yordam beradi talabalar belgilangan kommunikativ vazifa bilan eng ish uchun muvaffaqiyatsiz, sizga yordam beradi optimal yo'llarni topish va o'rganish uchun harakatlar qiling kelajakda boshqacha qiling. Murabbiy takomillashtirish qilmoqda va talabalarining shaxsiy tomonlaridan samarali foydalanish maksadida, qaysi biri taxmin qilmaydi, yoki taxmin qilmaydi, lekin yo'q keyingi taraqqiyot uchun asos sifatida foydalaning. Bu insonni rag'batlantiradi

Nazorat savollari

1. Hamkorlikda munozara usuli yordamida kouching samaradorligini baholash haqida gapiring?

2. Kouching mashqulotlari natijalarini sarhisob qilishni izohlang?

3. Mijoz tomonidan vazifalari mustaqil bajarish tartibini tushuntiring?

4. Mijoz va murabbiyning kelajakdagi munosabatlari va faoliyat bilan boqliq masalalarni muhokama qilishni tushuntiring?

5. Sessiyani yakunlash variantlari nimaga olib keladi?

XXV BOB. KOUCHNNG PSIXOTEXNIKASI VA METODIKASI

XXI asrning boshlanishi bilan zamonaviy axborot texnologiyalari inson hayotiy fazosining ajralmas qismiga aylandi. Bugungi kunda mobil telefon, kompyuter va Internet jamiyatdagi odamlar hayotiy fazosining asosiy elementlari qatoriga kiritildi. Tadqiqot ob'ekti va qo'llanilgan metodlar Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi, ana'naviy va elektron ta'limning uyg'unlashishi natijasida Smart-ta'lim (smart-education, aqlli-ta'lim) deb nomlangan ta'lim paydo bo'ldi. Tadqiqot ishida kuzatish, taqqoslash va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Olingan natijalar va ularning tahlili Hozirgi vaqtda nutqimizda "Aqlli universitet", "Aqlli uy", "Aqlli shahar", "Aqlli qishloq", "Aqlli tashhis", "Aqlli ta'lim", "Aqlli texnologiya", "Aqlli iqtisod", "Aqlli tibiyot", "Aqlli avtomobillar", "Aqlli televizorlar", "Aqlli hayot", "Aqlli dunyo" kabi ko'pgina yangi so'zlar uchramoqda (1-rasm). AQShda yaqin o'n yillikda Smart-ta'lim doirasida ta'limda katta inqilob qilish mo'ljallanmoqda, Yevropada Smart-ta'lim tamoyilida "Yagona Yevropa universiteti"ni shakllantirish mo'ljallanmoqda. Niderlandiyada uy haroratini mo'ta'dillash tiradigan o'z o'qi atrofida aylanadigan "Aqlli uy" qurildi va ishlatilmoqda. Respublikamizda Smart texnologiyalar asosida Toshkent shahrida "City"lar qurilmoqda va unda quriladigan uylar "Aqlli uy" nomini olishga yo'naltirilmoqda. Shuningdek, Samarqand shahrida "Smart muzey" tashkil qilindi va ishga tushirildi. 1-rasm. "Aqlli hayot"ning tashkil etuvchilari. "Aqlli jamiyat" atamasi jamiyatning yangi sifati bo'lib, unda odamlar tomonidan tayyorlangan texnik vositalar, xizmatlar va internetdan birgalikda foydalanish, yangi samara: ijtimoiy, iqtisodiy va yaxshi hayot uchun boshqa imkoniyatlar oladigan sub'ektlarning o'zaro ta'sirida sifatli o'zgarishlarga olib keladi (2-rasm). SMART so'zi ingliz tilidagi bir nechta so'zlarning bosh harflaridan hosil qilingan bo'lib, o'zbek tilida aqlli, aql-idrokli, texnologik kabi ma'nolarni bildiradi. Bu qisqartma so'zni dastlab 1954 yili Avstriyadan chiqqan amerikalik olim, iqtisodchi, publitsist, pedagog, XX asr menejment nazariyachilaridan biri Piter Ferdinand Druker (19.11.1909 y.-11.11.2005 y.) kiritgan.

So'ngra 1965 yili Paul J Meyer, keyinchalik esa 1981-yili George T. Doran o'z ilmiy ishlarida qo'llaganlar [1].

"Aqlli dunyo"ga o'tish bosqichlari. SMART - menejment va loyihaviy boshqaruvda maqsadni aniqlash va masalalarni qo'yish uchun foydalaniladigan mnemonik abbreviaturadir. Mnemónika so'zi (qad. gres. μνημονικόν — yodlash san'ati) mnemotexnika shaklda qo'llanilib, zarur axborotlarni yodlashni engillashtiradigan va aloqa (assotsiatsiya)lar tashkil etish yo'li bilan, abstrakt ob'ekt va dalillarni vizual, audial tushuncha va ifodalashga almashtirish orqali xotira hajmini ko'paytiradigan maxsus usul va yo'llar to'plamidir. SMART quyidagi so'zlarning bosh harflaridan tashkil topgan (3-rasm): 3-rasm. SMARTni so'zini tashkil etuvchi harflar va ularning ma'nolari. S - specific — aniq. Maqsad masimal aniq bo'lishi va Siz hamda atrofdegilar tomonidan bir xil tushunilishi lozim. SMART texnologiyasi bo'yicha u: Bevosita nima qilinishi kerak? Qachon? Qanday miqdoriy ko'rsatgichlarda? kabi savollarga javob berishni ko'zda tutadi. M - measurable — o'lchovli. Siz va maqsadga erishishni topshirgan kishilar, maqsad erishilganligi aniq bo'ladigan mezonlarni tushunishlari kerak. SMART texnologiyasi shaxsni, u erishiladigan natijalarda o'zining foydasini ko'radigan darajada motivatsiya qiladi.

A — achievable, ambitious, agresive, attractive — erishiladigan, ehtirosli, tajovuzkor, jozibador. Achievable - erishiladigan. Texnologiyaning bunday mezonni ko'proq yollangan (taklif etilgan, jalb etilgan mutaxassis) xodimlarga to'g'ri keladi. Mutaxassislarga maqsadni uzatadi, lekin ularning harakatlari egallagan lavozimlari doirasida chegaralangan. Ambitious — ehtirosli. SMART texnologiyaning ushbu talqin qilinishi tashkilotning TOP-menejer (ish egasi, yaratuvchisi va mafkuraviy rahbar yoki yollangan menejeri - yollangan malakali boshqaruvchi)lari uchundir. Ular avvalgidek egasining ixtiyori bilan chegaralangan bo'lsalarda, lekin endi loyiha doirasida fikrlaydilar. Shuning uchun, ularning maqsadlari katta murakkablikka egadir, lekin har qalay bu maqsad texnologiya doirasida erishiladigandir. Aggressive - tajovuzkor. SMART texnologiyasi bo'yicha maqsadga erishilganlikni baholash mezonni

tadbirkorlar uchundir. Maqsad, atrofdigilarning fikri bo'yicha sog'lom ma'no doirasidan chiqib ketganda, egasi natijaga erishish uchun barcha harakatlarni amalga oshiradi. Attractive – jozibador. Yakuniy natija nafaqat egasiga, balki maqsadlarga erishish uchun topshirilgan barcha shaxs(mutaxassis va xodim)larga ham erishish istiqbollarini qamrab olishi kerak. SMART texnologiyasi rahbar yordamchilari tomonidan ham xodimlarni boshqarish va ularga vazifalar qo'yilishida ham ishlatiladi. Shu sababali, ular maqsadga erishishga shaxsan qiziqishlari uchun, yakuniy natijani xodimlarning motivatsiyasiga bog'lash kerak. R – relevant, resours – muvofiq, resurs. Relevant – muvofiq, ushbu vaziyatga mos . SMART-maqsad, ushbu vaziyatga mos bo'lishi lozim. U Sizning vazifangiz qo'shilib ketmasligi va boshqa maqsadlar hamda ustuvorliklarning muvozanatiga xalaqit qilmasligi lozim [1]. Barcha masalalar bosqichlar va kichik masalalarga ajratilishi kerak. Ta'limdagi eng katta xato amalga oshiriladigan masalani 1 yilga qo'yib, har chorakka va kundalik harakat rejalarini tuzmaslikdir. Agar shunday rejalar tuzilib ish olib borilsa, Siz maqsadga erishish yo'lini yaxshiroq tushunasiz. Bu qo'yilgan muammoni hal etishda unga qanday yo'l bilan erishishingizni aniq tushunishingiz muhim. Ko'rinib turibdiki, SMART texnologiyasining ushbu toifasi (mezoni) ham shaxsni boshqarish bilan aloqador. Resource – resurs. SMART texnologiyasi hozirda Sizda mavjud bo'lgan resurslar (shaxs, mablag', vaqt)ni haqqoniy baholashga imkoniyat beradi. Ta'limdagi hususiy xatolaridan biri – bir kishiga turli yo'nalishdagi masalalarni topshirish, ya'ni turli mutaxassislar jamoasi o'rniga barcha yo'nalishlardagi ishlarni bir kishi olib borishidir. T – time bound – vaqt bo'yicha chegaralar. SMART texnologiya ixtiyoriy vaqt bo'yicha maqsadni chegaralash sharti bilan qo'yiladi. Siz maqsadni bajarilish vaqtini aniq qo'yishingiz yoki aniq bir davrga bog'lashingiz mumkin. Shuni yodda tutish lozimki: Muddatsiz maqsad bajarilmaydi! Maqsadning dolzarbligi. Smart maqsadlarni qo'yishda inson ularni qimmatligini, zarurligini sezishi lozim. Smart maqsadlarni to'g'ri qo'yish texnologiyasi qo'yilgan maqsadlarni dolzarbligini, unga erishish usullarini, erishilgan natijalarni o'lchash mumkinligini va aniqlilikni hisobga olishni talab etadi. Ahamiyatli maqsadni

qo'yishda Qo'yilgan maqsadni yechish maqsadga erishishda qanday foyda keltiradi? degen savol yordam beradi. Smart - texnologiyada maqsad mezonlariga qo'yiladigan savollar 1-2 jadvalda keltirilgan [2], [3].

Smart - texnologiyada maqsad mezonlariga qo'yiladigan savollar Maqsadlarni qo'yishning Smart - texnologiyasini quyidagicha ifodalash mumkin: S - specific — aniq: har bir maqsad uchun, uning aniq ifodasi shunday tavsiflanishi kerakki, u hammaga aniq va tushunarli tarqalsin, ya'ni ovoza bo'lsin, aks holda qo'yilgan maqsad yetarlicha xohish darajasiga chiqmaydi. M - measurable — o'lchovli: Maqsad shunday ifodalanishi lozimki, unga erishish darajasini o'lchash mumkin bo'lsin. Aks holda maqsadni nazardan chiqarishimiz mumkin. A - Achievable - erishiladigan: doim belgilangan maqsadga erishish imkoniyati bo'lishi lozim. Asosiy tamoyil: "e'tiroz bilan, lekin erishiluvchan" kabi bo'lsin. R - relevant, resours - muvofiq, resurs (natijaga yo'naltirilgan): maqsad ifodasi ijobiy o'zgarishlarga erishish uchun boshlang'ich nuqtaga ega bo'lishi lozim. Maqsad ifodasiga, uni bajarishga yetarlicha xohish (istak) bo'lmagan xodimlarni kiritish maqsadga muvofiq emas. T - time bound - vaqt bo'yicha chegaralar: har bir maqsad shunday aniq vaqtinchalik chegaralarga ega bo'lishi kerakki, belgilangan muddatlarni o'lchash mumkin bo'lsin. Smart maqsad qo'yishga doir misollar keltiramiz. 1- misol. Ta'lim muassasasining Smart-maqsadi. 2 - misol. Tilni o'rganishga doir Smart - maqsad. Faraz qilaylik, kimdir kelajakda tarjimon bo'lib ishlashi uchun ingliz tilini o'rganishga xohish bildirdi. Maqsalni quyidagicha qo'yish mumkin: S - Odam o'zining maqsadini - tilni o'rganishni aniq ifodalaydi. U bir o'zi ishlashi, bu jarayon qanday qiyinchiliklar bilan bog'liqligini va nimadan ishni boshlash kerakligini, bu malaka yaxshi ishga joylashishga imkoniyat berishini ham biladi. M - Tilni bilishini qanday o'lchash kerak? Bunday holda o'lchov sertifikat mavjudligi bo'lishi mumkin. Shunday sertifikatni xalqaro imtihonlarni topshirib olishi mumkin. A - Bunday maqsadga erishish mumkinmi? Ha. Odamda ko'plab bo'sh vaqtida internetga kirish, kurslarda o'qish va mos mablag' topish imkoniyatlari mavjud.

R – Ushbu masalani hal etishdan foyda bormi? Ha. Chet tilini egallaganlik malakasidan foyda chiqarish mumkin. T – Mashg'ulotlarni qo'yib yubormasligi uchun odam aniq vaqt chegaralarini qo'yishi mumkin, masalan bir yil. Chet tilidan zarur malakalarga ega bo'lish uchun shu vaqt yetarli. 2-jadval Smart - texnologiyada maqsad mezonlariga qo'yiladigan savollarga javoblar Shunday qilib, «Smart» — bu atrof muhit bilan o'zaro ta'sirda namoyon bo'ladigan sistema yoki jarayonni hossasidir va qobiliyati bilan sistema va /yoki jarayonga: tashqi muhitdagi o'zgarishga tez javob berish; o'zgarish qilinayotgan shartlarga moslashish; mustaqil rivojlanish va o'zini-o'zi nazorat qilish; natijaga samarali erishishga imkoniyat beradi. «Smart»ning tayanch xossasi atrof-muhit bilan o'zaro ta'sir etish va unga moslashish qobiliyatidir. Uning ushbu xususiyati mustaqil qiymatga ega va shahar, universitet, ta'lim, texnologiya, jamiyat va ko'pgina boshqa kategoriyalarga qo'llanishi mumkin. Nima uchun ushbu maxsus xususiyatlar «Smart» so'zi bilan belgilanadi? So'zma - so'z tarjimasi “Smart” - «Aqli» degan ma'noni anglatishini yuqorida ko'rdik. Lekin ingliz tilida, kamida ikkita boshqa aqlni egallashni belgilaydigan “clever” va “intelligent” umumiy foydalanadigan so'z mavjud. Aqlni ifodalaydigan barcha uchta so'zdan, eng chuqur ma'no beradigani “intelligent” dir. Huddi shu so'z chuqur hulosa qilish, shuningdek, ratsional fikrlash va xulqqa qandaydir boshlang'ich qobiliyat (inborn-tug'ma, inherent-tabiiy) imkoniyatini beradi. Bu yerda Smart nafaqat intellektual harakatlarni amalga oshirish qobiliyatini, balki tashqi go'zallikni ham belgilaydi. Ana shuning uchun ham turli gadjetlarga (Gadjet - inson faoliyatini eng illashtirish va takomillashtirish uchun mo'ljallangan dasturlar asosida ishlovchi qurilma) nisbatan Smart tushunchasi yaxshi ishlaydi: u estetika, ergonomika va intellektual funksiyalar orasidagi aloqa haqidagi tasavvurni ifodalaydi. Shu paytni o'zida, “Aqli” kabi qabul qilinadigan Smarttexnologiyalardan, oqilona hulqning imitatsiyasi kutiladi. Mos holda Smart-texnologiyadan biz foydalanish qulayligi bilan birga ba'zi intellektual funksiyalarga qobiliyatni kutamiz. Shuning uchun, sun'iy intellekt va Smart-texnologiyani tenglashtirish mumkin emas. “Smart - texnologiya” tushunchasi

yaqindagina ommalashdi. Undagi “Smart” so’zi 40 yil muqaddam ma’lum bo’lgan. Dastlab atama aerokosmik tadqiqotlarda paydo bo’lib, boshqa fan sohasidan olingan. Smart-texnologiyalar – o’zaro ta’sir va tajriba almashish negizida protseduralarga uzatiladigan, avvallari axborot va bilimlarga asoslangan texnologiyalardir. Dastlab “Smart-tuzilish” konsepsiyasi, uni yaratish uchta: yangi materialga o’tish, materiallarning yangi xususiyatlarini foydalanish va elektronika va axborot texnologiyalari sohasida muvaffaqiyatlar kabi tendensiyalar bilan mustahkamlanadigan aerokosmik texnologiya kontekstida eslatilgan [3], [4]. Smart-texnologiyalar intellektual sistemalarni «vizuallashtirishdan» iborat. Demak, ularning “Aqlligi” uchun intellektual sistemalar asosida yotgan chegaralarni qo’yish mumkin. Bunday chegaralar qatoriga, xatto sistema “o’rgatuvchi” (agar, bu neyrokompyuterli sistema bo’lmasa) bo’lgan holda ham, uni o’qitish yo’lini chegaralaydigan ishning algoritmiklik tabiati kirishi mumkin. Intellektual sistemalar axborotni izlash va tizimlashtirish bo’yicha juda ko’p amallarni avtomatlashtiradi, lekin albatta, inson intellekti talab qilinadigan intellektual vazifalarni bajarmaydi. Smart texnologiyalar o’rab turgan atrof muhitda o’zgarishlarga ob’ekt yoki jarayonni bir onda moslashtirishga imkoniyat beradigan xususiyat sifatida, zamonaviy ijtimoiy rivojlanishda, ayniqsa, ta’lim jarayonida alohida ahamiyat kasb etmoqda. Smart-ta’limning yangi konsepsiyasini shakllanishi, ta’lim tizimida yangi iqtisodiy va ijtimoiy samaralarga erishish va yangi samaradorlik olishga imkoniyat beradigan axborot va kommunikatsiya texnologiyalarining yutuqlariga asoslanadi. Smart-ta’lim paradigmasini asta-sekinlik bilan shakllanishini doimiy ravishda Smart-ta’lim va Smart-o’qitish mazusidagi anjumanlarni o’tishi tasdiqlamoqda. «Ta’lim – ijtimoiy ahamiyatga ega bo’lgan va inson, oila, jamiyat va davlat manfaatlarida amalga oshiriladigan yagona maqsadga yo’naltirilgan tarbiya va ta’lim jarayonidir, shuningdek insonning intellektual, ma’naviy, axloqiy, ijodiy, jismoniy va (yoki) kasbiy rivojlanishi uchun, uning ta’lim ehtiyojlari va qiziqishlariga javob beradigan ma’lum bir miqdor va murakkablikning erishiladigan bilimlari, ko’nikmalari,

qobiliyatlari, qadriyatlarini, faoliyat tajribalari va kompetensiyalari yig'indisidir» [4]. Shuni qayd etish lozimki, ta'lim – bu inson, oila, jamiyat va davlat manfaatlarini yo'lida amalga oshiriladigan jarayondir. So'nggi yillarda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdagi, AKTning turli sohalarga keng tarqalishi, shu munosabat bilan hamma joyga "bosimi ostida" inson, oila va jamiyatning o'ziga xosligi o'zgarmoqda. Shunday qilib, "Aqlli" mulk, iqtisodiyot, ishlab chiqarish texnologiyalari va ilm - fandagi o'zgarishlarni hisobga olgan holda, individual va jamiyatning talab va ehtiyojlariga mos keladigan ta'limni rivojlantirish uchun zarurdir. Smart – ta'lim – mohiyat jihatdan yangi ta'lim muhitidir; butun jahon bilimlarni foydalanish va passiv kontentdan faol kontentga o'tish uchun o'qituvchi, mutaxassis va talabalarning kuchlarini, ya'ni ta'lim faoliyatini birlashtirishdir. Smart-ta'lim - umumiy standart, texnologiyalar va o'quv yurtining tarmog'i va professor-o'qituvchilar tarkibi orasidagi kelishuvlar negizida internetda ta'lim faoliyatini tashkil etishdan iboratdir. Smart – o'quv jarayoni - innovatsiyalar va internetdan foydalanish asosida tashkil etilgan ta'lim jarayonidir; u tizimli ko'p o'lchovli ko'rish va ko'p aspektlilik va yangilanishining uzluksizligini e'tiborga olgan holda predmetlarni o'rganish asosida kasbiy kompetensiyalar egallashga imkoniyat beradi. "Aqlli ta'lim"ning asosiy tamoyillari sifatida quyidagilarni olish mumkin [3]:

1. Ta'lim muammolarini hal qilish uchun ta'lim dasturida tegishli ma'lumotlardan foydalanish. Ta'limda axborot oqimining tezligi va hajmlari hamda har qanday kasbiy faollik jadal sur'atlar bilan o'sib bormoqda. Talabalarni amaliy mashg'ulotlarni o'tishga, haqiqiy vaqt sharoitida ishlashga tayyorlash uchun namunalar va modellardan foydalanmasdan mavjud o'quv materiallarni haqiqiy vaqtda uzatilayotgan maeriallar bilan to'latish lozim.

2. Talabalarning o'zini – o'zi anglash, ilmiy tadqiqot, loyihalash ishlarini tashkil etishda foydalanish. Ushbu tamoyil kasbiy masalalarni yechish uchun ijodiy izlanishga, mustaqil axborot va tadqiqot faoliyatiga tayyor bo'lgan mutaxassislarni tayyorlash asosidir.

3. Taqsimlangan o'quv muhitida o'quv jarayonini amalga oshirish. O'quv muhitini universitet hududi yoki masofali o'qitish

tizimi chegaralari bilan cheklanmaydi. O'quv jarayoni uzluksiz bo'lishi kerak, jumladan, kasbiy faoliyat vositalaridan foydalanib, kasbiy muhitda o'qitishni o'ziga olishi kerak.

4. Talabalarning kasbiy jamoa bilan o'zaro aloqasi. Kasbiy muhit nafaqat mutaxassislarni tayyorlash uchun mijozlar, balki o'quv jarayonining faol ishtirokchisiga aylanmoqda. AKT talabalarga kasbiy jamoalar ishida ishtirok etish bo'yicha yangi imkoniyatlar yaratib beradi va mutaxassislar tomonidan muammolarni hal etishni kuzatishga imkoniyatlar beradi

5. Ta'lim egiluvchan traektoriyalari, ta'limni yakkalashtirish. Ta'lim tizimiga ishlayotgan fuqarolarni jalb etish, kasbiy faoliyat turlarini tez-tez almashish, texnologiyalarni jadal rivojlanishi hisobiga ta'lim sohasi sezilarli darajada kengaymoqda. Universitetlarga kelayotgan talabalar, odatda o'zlarining ta'limdagi ehtiyojlarini yaxshi anglaydilar va ifodalaydilar.

Universitetning vazifasi – talabaning ehtiyojlari va imkoniyatlariga mos holda ta'lim xizmatlarini ta'minlashdan iboratdir. Ta'lim faoliyatining xilma-xilligi talabalarni ta'lim dasturlari va kurslariga o'qitish, o'quv jarayonida asbob-uskunalaridan foydalanish, ularning salomatliklariga, moddiy va ijtimoiy sharoitlarga mos ravishda imkoniyatlarni taqdim etishni talab qiladi.

Xulosa "Aqli ta'lim" – bu yangi ta'lim tizimining asosini tashkil etadigan shunday ta'lim paradigmasi bo'lib, u aqli axborot texnologiyalaridan foydalanish orqali ta'lim jarayonini mos ravishda amalga oshirishni ko'zda tutadi. Aqliy ta'lim paradigmasini amalga oshirilishi o'zgaruvchan ijtimoiy, iqtisodiy va texnologik muhit bilan egiluvchan va moslanuvchan ta'sir o'tkazish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va kompetentlikni olish uchun o'qitish va ta'lim jarayonini shakllantirishga qaratilganligini belgilash maqsadga muvofiqdir.

Ushbu komponentalarga aqli ta'lim o'lchovlari deb nom berilgan. Aqli ta'lim o'lchovlari qatoriga: texnologik, tashkiliy, pedagogik kabi uchta o'lchovni kiritish mumkin. Shakllanayotgan Smart – ta'lim sistemasi o'zining universalligi bilan: kunduzgi tizimda – talabalarning mustaqil ishlarini sifatli va samarali tashkil etishda; masofali o'qitishda – ishlayotgan talabalarga bilim

berishda; mutaxassislarni malakalarini oshirishda; aholining umumiy norasmiy ta'lim tizimida muvaffaqiyatli foydalanilishi mumkin.

Psixologik yordam turi sifatida Koucherlik nisbatan yaqinda paydo bo'ldi. Bu psixoterapiya, Koucherlik va sport bilan shug'ullanish kabi tadbirlarning birlashuvida paydo bo'ldi.

Kouching asoschisi Jon Uitmor bo'lib, u 1992-yilda "Oliy ijrochilik kouching" (Uitmore, 2005) kitobini nashr yettirgan. Uitmor muvaffaqiyatli sportchi, keyin tadbirkor yedi, lekin 1970 yilda biznesni sotdi va psixologiyani o'rganishni boshladi. U sport psixologiyasiga, keyin yesa biznes psixologiyasiga qiziqib qoldi. Uitmor "ichki o'yinlar" nazariyasining ijodkori Tim Gallueyning sportchilarni psixologik tayyorlash haqidagi g'oyalarini rivojlantirdi. Galluey o'z kitoblarida sportchining ruhiy holati haqida yozgan va u murabbiyning asosiy vazifasini ichki shubha va hayajonni engishga yordam berish deb bilgan. Jon Uitmor Tim Galluey bilan birgalikda Inner Games LTD kompaniyasini tashkil etdi va u sport bilan shug'ullanishda, keyin esa biznesda yangi yondashuvlarni ishlab chiqdi. 1980-yillarning boshlarida Jon Uitmor va uning hamkorlari biznes-kouching bo'yicha ixtisoslashgan Performance Consultant consulting agentligini yaratdilar.

J. Uitmorning "Oliy ishlash kouching" kitobida tasvirlangan yondashuv menejerlar uchun mo'ljallangan yedi va Koucherlik dogmatik buyruqqa emas, balki umumiy maqsadga erishish jarayonida subordinator bilan hamkorlikka asoslangan yangi boshqaruv usuli sifatida taqdim etildi. Bu Koucherlik mohiyatini tushunish uchun kalit bo'lgan "hamkorlik" va "maqsadga erishish" so'zlari.

Hozirgi kunda Koucherlik xorijda ham, Rossiyada ham juda mashhur. Koucherlikning har xil turlari mavjud bo'lib, asosiylari quyidagilardir: Koucherlik-menejer - boshqaruvning maxsus turi sifatida va Koucherlik-maslahat - mijozga maqsadlarga erishish uchun psixologik yordam turi. Ikkinchisi mijozlarning turlari va mijozning mumkin bo'lgan maqsadlariga ko'ra ko'p navlarga bo'linadi: biznes maqsadlari, shaxsiy maqsadlar va boshqalar. (Masalan, Aqshda biz uchun murabbiy uy bekalari yoki homilador

ayollarni Koucherlik qilish kabi ekzotik variantlar mavjud). Asosan, Koucherlik hali ham biznes maqsadlari va professional o'sish maqsadlari bilan ishlashga mo'ljallangan.

* Koucherlik bir mijoz o'z maqsadlariga erishishi uchun yordam beradi.

Mutaxassis o'tkazish Koucherlik murabbiy deyiladi; mijoz murabbiy yoki shunchaki bir mijoz deyiladi.

Koucherlik farqli o'laroq, Koucherlik harakatlar o'ziga xos modellari bermaydi, qarorlar, va maslahat. Murabbiy va Kouchinglar mushtariyning holatini birgalikda o'rganishda yechim topadilar. Treningdan farqli o'laroq, Koucherlikda biror harakatni ishlab chiqish yo'q, modellashtirish yo'q.

Koucherlik bo'yicha adabiyotlarda Koucherlik va Kouching o'rtasidagi munosabatlar muammosi tez-tez muhokama qilinadi, Koucherlik o'rtasidagi farq murabbiyning maslahat bermasligi ekanligi aytiladi. Biroq, biz ko'rganimizdek, Kouchingda (boshqa maslahat turlaridan farqli o'laroq - boshqaruv, moliyaviy va boshqalar.), to'g'ridan-to'g'ri maslahat ham ishlatilmaydi. Bizning fikrimizcha, Kouchingga nisbatan Koucherlikning asosiy xususiyati muammoga yo'naltirishdan ketish va maqsadga qaratilishdir. Kouching markazidagi muammo dialogga salbiy tus beradi, mijozni o'tmishga - muammoning kelib chiqishini qidirib topishga, shundagina yechimga buradi. Koucherlikda "muammo" degan so'z man etiladi, maqsad har doim ijobiy tarzda shakllantiriladi - "men xohlamagan narsa" ni muhokama qilish o'rniga "men istagan narsa" ni muhokama qilinadi. Koucherlik muloqoti o'tmishga emas, balki kelajakka, maqsadga erishish jarayonini qurishga yo'naltiriladi.

So'nggi yillarda mamlakatimizda ko'plab psixoterapevtlar moda trendidan so'ng o'zlarini murabbiy sifatida ko'rsata boshladilar. Shu bilan birga, ular ko'pincha Koucherlik jarayonida psixoterapevtik usullarni (shu jumladan, psixoanalitik) qo'llashni davom ettiradilar. Shuni yesda tutish kerakki, psixoterapiya chuqur shaxsiy o'zgarishlarga, jumladan, motivlarga, qadriyatlariga va mijozning o'ziga xos imidjiga qaratilgan. Koucherlikda chuqur shaxsiy ish amalga oshirilmaydi va

psixologik yordam maqsadi sifatida qaralmaydi, garchi Koucherlik mijoz shaxsidagi muayyan o'zgarishlarni osonlashtirishi mumkin.

Koucherlik odatda 12 ta Koucherlik mashg'ulotidan iborat kursda, haftada bitta sessiyada o'tkaziladi. Bir uchrashuvning davomiyligi 30 daqiqadan 1 soatgacha, ba'zan ko'proq bo'lishi mumkin. Birinchi sessiya odatda bepul o'tkaziladi, u Koucherlik imkoniyatlarini namoyish etadi va mijozning motivatsiyasi bilan ishlaydi, undan keyin 12 sessiyalarining butun kursi uchun shartnoma imzolanaadi. Kurs tugaganidan so'ng, agar kerak bo'lsa, shartnoma yana tuzilishi mumkin. Agar Koucherlik tashqi tomonidan emas, balki tashkilotda ishlaydigan ichki murabbiy tomonidan amalga oshirilsa, rasmiy shartnoma bo'lmasligi mumkin, ammo psixologik shartnoma majburiydir. Hozirgi kunda Koucherlikning masofaviy shakllari tobora ommalashib bormoqda, masalan, telefon orqali, Skype orqali, onlayn.

Koucherlik tamoyillari. Koucherlikni olib borishda muayyan tamoyillarga rioya qilish muhim ahamiyatga ega. Kouchingda bo'lganidek, Koucherlik tamoyillariga rioya qilish nafaqat murabbiyning professionalligini oshiradi, balki mijozning ham, murabbiyning ham psixologik xavfsizligini ta'minlaydi.

Turli mualliflar turli prinsiplarni ajratib turadilar. Ularni umumlashtirib, quyidagi tamoyillar ro'yxatini tuzdik.

1. Pozitivlik prinsipi, birinchidan, maqsadni ijobiy shakllantirish (maqsadni shakllantirishda zarrachani "emas" ishlatish taqiqlanadi) va ikkinchidan, murabbiyning o'zi ijobiy munosabati, mijozning imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi va ijobiy natijaga erishish demakdir.

2. Birgalikda muvaffaqiyat prinsipi: murabbiy mijozni bemor sifatida emas, balki birgalikda yechimlarni topish va maqsadlarga erishish jarayonida xodim sifatida qabul qiladi. Bu muloqotda pozitsiyalarning tengligini anglatadi: murabbiy ustunlik qilmaydi va mutaxassis lavozimida ishlamaydi, hech qanday maslahat bermaydi va maqsadga erishish uchun nima qilish kerakligini aytmaydi.

3. Faoliyat va natija uchun javobgarlik prinsipi: mijozning faoliyati Koucherlik uchun shartdir. Agar mijoz ishlashga tayyor bo'lmasa, Koucherlik qilish mumkin emas. Ikkala ishtirokchi ham

natija uchun javobgardir: murabbiy ish paytida uning professional pozitsiyasi uchun javobgardir, ammo mijoz Koucherlik natijalari va maqsadga erishish rejasini amalga oshirish uchun javobgardir. Koucherlik jarayonida maslahat va tayyor yechimlarni berishni taqiqlash ushbu prinsip bilan bog'liq: odamga maslahat berish orqali siz tanlaganingiz uchun javobgarlikni olib tashlaysiz, shuning uchun vaziyatning natijasi uchun ham ikkalasi ham javobgardir.

4. Ijodkorlik prinsipi (dogmatizmning yo'qligi): murabbiy tomonidan ishlatilishi mumkin bo'lgan Koucherlikda ko'plab modellar va texnikalar ishlab chiqilgan, ammo ular dogma sifatida qaralmaydi: har bir mijozning holati noyobdir va uni amalga oshirishning har bir muayyan vaqtida Koucherlik strategiyasi va texnikasini tanlashda ijodiy bo'lish kerak.

5. Shaxsiy resurslarni anglash prinsipi: xabardorlik Koucherlikning asosiy paytidir. Aytish mumkinki, Koucherlikning asosiy maqsadi mijozning maqsadlari, qadriyatlarini, imkoniyatlari va muqobillari haqida xabardorligini mustahkamlashdan iborat. Bu holatda motivatsiyani oshirish va maqsadga samarali erishish mumkin.

6. Tizimli yondashuv: murabbiy har bir murabbiyda mijozning shaxsiyati va umuman uning holati o'zaro bog'liq elementlardan tashkil topgan murakkab tizim ekanligini anglaydi. Murabbiy bir butun sifatida tizimi uchun o'zgarishlar mumkin bo'lgan oqibatlarini hisoblash va tizimi uchun keraksiz qarorlar oldini olish kerak.

Koucherlik modellari. Kouching modellari uni strukturalash uchun asos yaratadi, kouching bosqichlarini belgilaydi.

Birinci Koucherlik modeli- Jon Uitmor (Uitmore, 2005) tomonidan taklif etilgan "o'sish modeli" hisoblanadi. Modelning nomi Koucherlik bosqichlari nomining birinchi harflaridan keladi:

G-maqsadlar: ushbu bosqich mijozning yerishmoqchi bo'lgan maqsadlarini aniqlashdan iborat;

R-haqiqat: ushbu bosqich haqiqatni o'rganishni o'z ichiga oladi – mijozning hozirgi holati;

O-options: ushbu maqsadga erishish uchun imkoniyatlar va keyingi harakatlar ro'yxati tuziladi;

W-Villi: maqsadga erishish uchun birinchi qadamlarni aniqlash.

Ushbu model keyinchalik Uitmorning izdoshlari tomonidan ishlab chiqilgan.

Marilyn Atkinsonning Koucherlik seansi modeli mamlakatimizda juda mashhur bo'lib, unda alohida Koucherlik seansining tuzilishi quyidagicha ko'rinadi (xalqaro Koucherlik Akademiyasi materiallari asosida):

- 1) tashkil etish rapport (aloqa);
- 2) shartnoma tuzish;
- 3) maqsadning ta'rifi;
- 4) tajribadan foydalanish;
- 5) faoliyatni rejalashtirish.
- 6) xulosa chiqarish, yutuqlarni ye'tirof etish.

Rapportni tashkil etish bosqichida Kouchingda qo'llaniladigan bir xil metodlardan foydalaniladi: nonverbal akslantirish, ochiq savollar, yempatik tinglash metodlari.

Kouching shartnoma ikki turi mavjud: umuman Koucherlik uchun shartnoma (mijoz kouching so'ng erishish uchun istardim nima gol) va bu sessiya uchun shartnoma (mijoz bu sessiya davomida erishish istayman nima). Birinchi turdagi shartnoma birinchi yoki ikkinchi sessiyada tuziladi. Shartnomaning ikkinchi turi har bir sessiyada tuziladi.

Mijozning maqsadini aniqlashda aqli tamoyillarga amal qilish kerak (maqsad aniq, o'lchovli, erishish mumkin, aniq va vaqtga bog'liq bo'lishi kerak) . Maqsadning ekologik xavfsizligini (maqsadga erishish uchun nima va kim ta'sir qilishi mumkin) va nazorat zonasini (mijozning aniq ta'sir qilishi mumkin, uning nazoratidan tashqarida bo'lgan narsa) aniqlash ham muhimdir. Maqsadni tahlil qilishda natija deb ataladigan ramka ishlatiladi (Fig. 4.2).

Tajriba bosqichida murabbiy tomonidan mijozning noyob holatiga qarab tanlangan turli xil texnikalar qo'llaniladi. Bu bosqichda ijodkorlik prinsipi eng ko'p darajada o'zini namoyon qiladi.

Koucherlik sessiyasi mijoz sessiyalar oralig'ida amalga oshiradigan harakatlarning aniq rejasi bilan yakunlanishi shart.

Yakuniy bosqichda murabbiy mijoz bilan ushbu sessiya natijalarini muhokama qiladi – mijoz unda nimani qimmatli deb biladi, uning asosiy maqsadiga erishish uchun qanchalik taraqqiy yetgan.

Rivojlanish jarayonida nazariy asoslarga ko'proq e'tibor qaratildi va asta-sekin metodologiya intellektual ilmiy faoliyat sifatida ajralib turdi.

Nazorat savollari

1. Kouchnng psixotexnikasi va metodikasi haqida gapiring?
2. SMART maqsadlarini belgilash metodikasi nima beradi?
3. SMART rivojlantiruvchi savollar samarali metodikasini izohlang?
4. Mijozning noverbal usullarni qo'llanilishidan maqdad nima?
5. Mijozning psixofiziologiya va hissiy holatiga ta'sirini gapiring? Mijozning noverbal usuli va tafakkur tuzilishini o'zaro aloqadorligihaqida gapiring?
6. Ishonchli munosabatlarni o'rnatish va mijozni tushunishni izohlang?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston respublikasi Prezidentining "O'zbekiston respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5847-sonli farmoni (2019.18.10)
2. G'oziev E. Umumiy psixologiya (darslik). T.: O'qituvchi, 2010
3. G'oziyev E. Ontogenez psixologiyasi. Toshkent, Noshir., T 2010
- Besser-Zigmund K., Zigmund X. EMDR v kouchinge: WingWave – Как взмах бабочки = EMDR in Coaching. — Издательство Вернера Регена, 2007-с.160.
4. Boeree C. G. Alfred Adler / Personality Theories. Electronic textbook / Psychology Department Shippensburg University. 1997. – p. 6
5. Duane P.Schults. Theories of Personality. Wadsworth, a division of Thomson Learning, Inc. Copyright 2005.-550p.
6. Kloninger S. Teoriya lichnosti: poznanie cheloveka.-SPb.: Piter. 2003.-720 s.
7. M.Norbosheva. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya (o'quv qo'llanma) T, 2022
8. Myers D.G. Psychology. Ninth Edition. – Worth Publishers, 2010. – 910 p.
9. Myers, D. G. Psychology. Hope College. Holland, Michigan, 2010. p. 416
10. Piter Deniels «How to Reach Your Life Goals: A step by step goals formula». (Honor Books, August 1995) .
11. Piter J. Daniels. «How to Reach Your Life Goals: A step by step goals formula». (Honor Books, August 1995) .
12. Piter J. Daniels. «How to Reach Your Life Goals: A step by step goals formula». (Honor Books, August 1995) .
13. Uitmor, Djon Coaching for Performance: GROWing People, Performance and Purpose. — M.: MAKUB, 2005. — S. 168.
14. Xell L., Zigler D. Teorii lichnosti. SPb.: Piter, 1997. – 608 s.
15. Xoll K., Lindsey G. Teorii lichnosti. M., 1998.- 796 s.
16. Z.T.Nishanova, N.G.Kamilova, D.U.Abdullayeva, M.X.Xolnazarova. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya(darslik). "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashriyoti T.; 2018
17. Базылевич Т.Ф. Психология высших достижений личности: монография – М.:Инфра-М, 2018. -251 с
18. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. М.: Независимая фирма- Класс, 2001.-336 с.
19. Ғозиев Э. Психология методологияси Т: Университет, 1999
20. ЗиммерЛ.В, Зиммер Л.К. Коучинг: Вперед, от ресурса к цели! Издательство Вернера Регена, 2007.-с.144.

21. Иван Рыбкин, Эдуард Падар. Системно-интегративный коучинг, М., Институт Общегуманитарных исследований, 2009,448 с.
22. Как эффективно управлять свободными людьми: Коучинг Станислава Шекшина Учебное пособие.- Издательство Михайлова В.А.,1999
23. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. - СПб.: Речь, 2002
24. Мелия Марина Как усилить свою силу? Коучинг.-М.2008.-с.298.
25. Нелсон Джоунс Р. Теория и практика консультирования. Санкт-Петербург 2000. -464 с.
26. Самоукина Н.В. Первые шаги школьного психолога. Учебное пособие. М.,2007.
27. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. М.,Аспект Пресс.- 2005
28. Субботский, Е. Генезис личности. Теория и эксперимент М.: Смысл, 2010. - 408 с.
29. Тихомиров В.П. Мирна пути Smart Education: новые возможности для развития // Открытое образование 2011. - № 3. - с.22-28.
30. Тутушкина М.К. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии. М.,2001.
31. Уитмор Джон. Коучинг высокой эффективности. Новый стиль менеджмента, Развитие людей, Высокая эффективность 2005.-с.168.
32. Утлик Э.П. Психология личности: учебник. –М.: Akademia, 2018. – 448с
33. Фрейджер Роберт. Большая книга психологии. Личность. Теории, упражнения, эксперименты - М.: Прайм-Еврознак, Харвест, 2020.- 704 с.
34. Хелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург, 1997.- 608 с.

MUNDARIJA

KIRISH	3
1 SHAXS PSIXOLOGIYASI.....	5
2. SHAXS SHAKLLANISHI VA RIVOJLANISHINING HARAKATGA KELTIRUVCHI KUCHLARI VA SHART-SHAROITLARI.....	23
3. 3.Z.FREYDNING PSIXOANALITIK TA'LIMOTI.....	47
4. INDIVIDUAL VA ANALITIK PSIXOLOGIYA SHAXS MUAMMOSI.....	55
5. SHAXS NAZARIYASINING BIXEVORISTIK YO'NALISHI.....	63
6. SHAXS BORASIDA IJTIMOY KOGNITIV NAZARIYA.....	75
7. KOGNITIV SHAXS NAZARIYASI.....	87
8 KOUCHING PSIXOLOGIK TA'SIR KO'RSATISH KO'RINISHI SIFATIDA.....	107
9. KOUCHING MODEL, SHAKLI VA TURLARI	115
10. KOUCHINGNING ASOSIY METODLARI.....	124
11. KOUCHING O'TKAZISH SHART - SHAROITLARI	128
12. KOUCH SHAXSIGA QO'YILADIGAN TALABLAR.....	140
13 KOUCH SHAXSINI KASBIY TAYYORLASH.....	148
14 KOUCH SHAXSINING AXLOQI.....	150
15. PSIXOLOGIK KOUCHINGNING TAMOYILLARI VA QOIDALARI.	157
16. KOUCHING JARAYONIDA YORDAM KO'RSATISH MUNOSABATINING MOHIYATI.	162
17. KOUCHING-MUNOSABATLARDA QO'LLAB-QUVVATLASH MALAKALARI.....	163
18. KOUCHING BOSQICHLARI.....	171
19. KOUCH SHAXSINI PSIXOLOGIK TAYYORLASHNI TASHKIL ETISH	182
20. TANISHUV VA MIJOZ MAQSADLARINI ANIQLASH.....	190
21. MIJOZ HAQLIGINI O'RGANISH VA KOUCH SHAXSINI FAOLLASHTIRISH.....	196
22. MIJOZ ZAHIRALARINI O'RGANISH.....	218
23. SHAXSIY ZAHIRALARINI VA MIJOZNING O'ZIGA XOS HARAKATLARINI OPTIMALLASHTIRISH.....	225
24. HAMKORLIKDA MUNOZARA USULI YORDAMIDA KOUCHING SAMARADORLIGINI BAHOLASH.....	240
25. KOUCHING PSIXOTEXNIKASI VA METODIKASI.....	251
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	265

JO'RAYEVA S.N., NORBOSHEVA M. A.

SHAXS PSIXOLOGIIYASI VA KOUCHING

Darslik

Toshkent - "Innovatsiya-Ziyo" - 2022

Muharrir: Xolsaidov F. B.

Nashriyot litsenziyasi AI №023, 27.10.2018.

Bosishga 14.11.2022. da ruxsat etildi. Bichimi 60x90. "Times New Roman" garniturasida
Ofset bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 17. Nashr bosma tabog'i 16,75.
Adadi 50 nusxa.

"Innovatsiya-Ziyo" MCHJ matbaa bo'limida chop etildi.
Manzil: Toshkent shahri, Farhod ko'chasi, 6-a uy.



+99893 552-11-21

Muallif va nashriyot rozilgisiz chop etish ta'qiqlanadi.

ISBN 978-9943-8366-3-1



9 789943 836631