

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA  
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI HUZURIDAGI  
KASBIY TA’LIM AGENTLIGI  
KASBIY TA’LIMNI RIVOJLANTIRISH INSTITUTI**

**“TA’LIMDA BOSHQARUV”  
kafedraasi**

**“Psixologik maslahat va kouching”  
moduli bo‘yicha  
O‘QUV-USLUBIY MAJMUA**

**Ta’lim turi:** Kadrlar malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash  
**Malaka oshirish  
toifasi:** Nomutaxassis oliy ma’lumotli shaxslar

**TOSHKENT**

Mazkur ishchi o‘quv dastur Nomutaxassis oliy ma’lumotli shaxslar bo‘yicha kasbiy qayta tayyorlash kursining psixologik maslahat va kouching o‘quv rejasi va namunaviy o‘quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

**Tuzuvchi:**

S.A.Qarshiboyev

Kasbiy ta’limni rivojlantirish instituti,  
Tayanch doktoranti

**Taqrizchilar:**

N.Roziqova

Kasbiy ta’limni rivojlantirish instituti,  
“Ta’limda boshqaruv” kafedrası dotsenti,  
P.f.f.d. (PhD)

A.Sharafiddinov

O‘zbekiston Milliy universiteti Jizzax  
filiali “Umumiy psixologiya” kafedrası  
dotsenti.

Kasbiy ta’lim rivojlantirish instituti Ilmiy-pedagogik kengashida ma’qullangan. 202\_\_yil  
“\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ -sonli bayonnoma.

## **I. TUSHUNTIRISH XATI**

Bugungi kunda psixologik maslahat va kouching sohalari zamonaviy ta'lim tizimida muhim nazariy va amaliy asos bo'lib xizmat qiladi. Psixologik yordam ko'rsatish usullari va inson salohiyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan kouching metodologiyasini bilish zamonaviy pedagog, psixolog va rahbar uchun zaruriy kompetensiya hisoblanadi. Psixologik maslahat va kouchingni o'rganish orqali mutaxassis zamonaviy psixologik yordamning asosiy yo'nalishlari, klient bilan ishlash strategiyalari va inson imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishning ilmiy usullarini o'zlashtiradi.

Ishchi o'quv dastur O'zbekiston Respublikasining 2020 yil 23-sentabrda "Ta'lim to'g'risida"gi O'RQ-637-son Qonuni, O'zbekiston Respublikasining 2024 yil 23-iyulda "Aholiga psixologik yordam ko'rsatish to'g'risida"gi O'RQ-989-son Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 6-sentabrda "Professional ta'lim tizimini yanada takomillashtirishga doir qo'himcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PF-5812-son Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025 yil 23-oktabrda "Kasbiy ta'lim tizimida boshqaruv samaradorligini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-190-son Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025 yil 23-oktabrda "Kasbiy ta'lim tizimida islohotlarni amalga oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-316-son Qarori hamda malaka oshirish kursining namunaviy o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Mazkur fan tinglovchilarga psixologik maslahat va kouchingning nazariy asoslarini, zamonaviy konsultativ yo'nalishlar va kouching modellarini, shuningdek klient bilan ishlashning amaliy usullarini o'rganish imkonini beradi. Nazariy bilimlar bilan bir qatorda, interfaol keys-stadilar, rol o'yinlari va laboratoriya mashg'ulotlari orqali psixologik maslahat va kouching ko'nikmalarini rivojlantirish ta'minlanadi.

## II. O'QUV REJA

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**  
**HUZURIDAGI KASBIY TA'LIM AGENTLIGI**  
**KASBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH INSTITUTI**



**Ta'lim tashkilotlari Amaliyotchi psixolog bo'qqini berish bo'yicha kasbiy qayta tayyorlash kursining**  
**O'QUV REJASI**

**Ta'lim shakli:** o'qib chiqaribdan ajralgan va ajralmagan  
**Saatlar miqdori:** 1008 soat  
**Tinglovchilar telfasi:** Amaliyotchi psixolog

№	O'quv birligi, fanlar va faoliyat turlarining sanalari	Tinglovchilarning o'quv yuklamasi (soatlarda)						Soatlarining oylar va birlar ko'lmidagi taqsimoti							
		Umumiy yuklamaning hajmi		Amaliyotchi mashg'ulotlari (soatlarda)				Oylar							
				Jami	Ma'ruza	Amaliy mashg'ulot	Laboratoriya	Birlar soni							
		Soat	%					1	2	3	4	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	<b>Umumkasbiy fanlar</b>	432	8	432	192	240	8	132	120	120	48	6	8	6	
1.1	Psixologiya tarmagi	36		36	18	18		36							
1.2	Umumiy psixologiya	72		72	36	36		36	36						
1.3	Yosh davrlar psixologiyasi	36		36	12	24		18	18						
1.4	Pedagogik psixologiya	48		48	24	24		24	24						
1.5	Shaxs psixologiyasi	36		36	18	18		18	18						
1.6	Uzrmas psixologiya	60		60	24	36			24	36					
1.7	Differensial psixologiya	30		30	12	18				30					
1.8	Rivjolanish psixologiyasi	24		24	12	12				24					
1.9	Androgogika	42		42	18	24				24	18				
1.10	Psixologik ehtiyoj va huquqiy masalalar	30		30	12	18				6	24				
1.11	Tayyorlanish	18		18	6	12					6	6			6
2.	<b>Kasbiy ta'lim birlari</b>	564	8	564	108	456	72	12	24	24	96	128	144	66	
2.1	Kasbiy ta'lim psixologik masalalar	18		18	6	12					18				
2.2	Psixologiya	72		72	12	60	24				24	48			
2.3	Psixologik masalalar va ko'rsatmalar	18		18	6	6	6				18				
2.4	Psixologik masalalar va ko'rsatmalar	42		42	18	18	6				12	20			
2.5	Psixologiya masalalar	72		72	12	60	24					12	54	6	
2.6	Psixologiya	24		24	12	12							24		
2.7	Psixologik masalalar	48		48	12	24	12							48	
2.8	Xulq oq'ibgan birlar psixologiyasi	24		24	12	12						24			
2.9	Korrektsion psixologiya	42		42	18	24								42	
2.10	Amaliyot (masalalar)	144		144	6	138		12	24	24	24	24	24	24	12
	<b>Jami</b>	936		792	428	368	16	144	144	144	144	144	144	144	72
3.	<b>Yakuniy amaliyotlar</b>	72		72											72
3.1	Kasbiy ta'lim	24		24											24
3.2	Chiqarib berish	6		6											6
3.3	Soatlar masalalar va birlar	42		42											42
	<b>Jami</b>	1008		792	428	186	16	144	144	144	144	144	144	144	144

**Eslatma:**

- O'quv rejadagi o'quv birlari bo'yicha sinov (test, yozma yoki ijodiy ish, og'zaki so'rov) va bitiruv ishi birlari
- Qayta tayyorlanish kursida tinglovchilar belgilangan modullar bo'yicha 56 birlardan yuqori ball to'plasa, modullni o'zlashtirgan hisoblanadi. Tinglovchilar belgilangan ta'lim olish natijalariga erisha olmagan taqdirda, modullni o'zlashtirmagan hisoblanadi.
- Malaka oshirish kurslarining o'quv jarayoni aralash shaklida amalga oshiriladi.

O'quv reja Kasbiy ta'limni rivojlantirish instituti ilmiy-pedagogik kengashida ma'qullangan  
 20\_\_-yil \_\_-\_\_-\_\_dagi \_\_-sonli bayonoma

**"KELISHILDI"**  
 Institut direktorining malaka oshirish va qayta tayyorlanish bo'yicha o'rinbosari

X.Temirov

**Ikki birlar:**

Kasbiy ta'lim boshqaruvi kadrlarini qayta tayyorlanish va malakasini oshirish fakulteti dekani

H.Begimqulov

"Ta'limda boshqaruvi" kafedrasi mudiri

D.Rasulova

"Ta'limda boshqaruvi" kafedrasi dotseri

N.Raziqova

### **III. ISHCHI O‘QUV DASTURI**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA  
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI HUZURIDAGI**

**KASBIY TA’LIM AGENTLIGI**

**KASBIY TA’LIMNI RIVOJLANTIRISH INSTITUTI**

**«TASDIQLAYMAN»**

Kasbiy ta’limni rivojlantirish  
instituti direktori

\_\_\_\_\_ X.Kadirov

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 yil

**“TA’LIMDA BOSHQARUV”**

**kafedrası**

**PSIXOLOGIK MASLAHAT VA KOUCHING**

fani bo‘yicha

**ISHCHI O‘QUV DASTUR**

**Ta’lim turi:** Kadrlar malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash

**Tinglovchilar  
toifasi** Nomutaxassis oliy ma’lumotli shaxslar

**TOSHKENT**

Mazkur ishchi o‘quv dastur Nomutaxassis oliy ma’lumotli shaxslar\_ bo‘yicha kasbiy qayta tayyorlash kursi o‘quv rejasi va namunaviy o‘quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

**Tuzuvchi:**

S.A.Qarshiboyev

Kasbiy ta’limni rivojlantirish instituti,  
Tayanch doktoranti

**Taqrizchilar:**

N.Roziqova

Kasbiy ta’limni rivojlantirish instituti,  
“Ta’limda boshqaruv” kafedrasi dotsenti,  
P.f.f.d. (PhD)

A.Sharafiddinov

O‘zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali “Umumiy psixologiya”kafedrasi dotsenti

## I. TUSHUNTIRISH XATI

Bugungi kunda psixologik maslahat va kouching sohalari zamonaviy ta'lim tizimida muhim nazariy va amaliy asos bo'lib xizmat qiladi. Psixologik yordam ko'rsatish usullari va inson salohiyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan kouching metodologiyasini bilish zamonaviy pedagog, psixolog va rahbar uchun zaruriy kompetensiya hisoblanadi. Psixologik maslahat va kouchingni o'rganish orqali mutaxassis zamonaviy psixologik yordamning asosiy yo'nalishlari, klient bilan ishlash strategiyalari va inson imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishning ilmiy usullarini o'zlashtiradi.

Ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrda "Ta'lim to'g'risida"gi O'RQ-637-son Qonuni, O'zbekiston Respublikasining 2024 yil 23 iyulda "Aholiga psixologik yordam ko'rsatish to'g'risida"gi O'RQ-989-son Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 6-sentabrda "Professional ta'lim tizimini yanada takomillashtirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PF-5812-son Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 16-oktabrda "Kasbiy ta'limda malakali kadrlar tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va xalqaro ta'lim dasturlarini joriy qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-158-son Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 23-oktabrda "Kasbiy ta'lim tizimida boshqaruv samaradorligini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-190-son Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 23-oktabrda "Kasbiy ta'lim tizimida islohotlarni amalga oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-316-son Qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 12-iyulda "O'quvchilarni psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash ishlarini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 577-son Qarori, Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 26-fevralda "Professional ta'lim muassasalarining boshqaruv hamda pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 106-son Qarori hamda Nomutaxassis oliy ma'lumotli shaxslar bo'yicha kasbiy qayta tayyorlash kursining namunaviy o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Mazkur fan tinglovchilarga psixologik maslahat va kouchingning nazariy asoslarini, zamonaviy konsultativ yo'nalishlar va kouching modellarini, shuningdek klient bilan ishlashning amaliy usullarini o'rganish imkonini beradi. Nazariy bilimlar bilan bir qatorda, interfaol keys-stadilar, rol o'yinlari va laboratoriya mashg'ulotlari orqali psixologik maslahat va kouching ko'nikmalarini rivojlantirish ta'minlanadi.

Ushbu o'quv fanida tinglovchining o'quv yuklamasi 42 soat bo'lib, shundan:

<b>Jami auditoriya o'quv yuklamasi</b>	– 42 soat
Jumladan: Nazariy mashg'ulotlar	– 18 soat
Amaliy mashg'ulotlar	– 18 soat
Laboratoriya mashg'ulotlari	– 6 soat

## II. FANNING NOMI VA MAQSADI

**2.1. Fan nomi:** Psixologik maslahat va kouching

**2.2. Fan maqsadi:** Tinglovchilarda psixologik maslahat va kouching sohasida tizimli bilimlarni shakllantirish; maslahat va kouchingning nazariy asoslari, zamonaviy yo‘nalishlari va modellarini tahlil qila olish ko‘nikmalarini rivojlantirish; psixologik yordam ko‘rsatish texnologiyalarini xronologik va konseptual jihatdan asoslay olish, kouching modellarini (GROW, OSKAR, CLEAR) kasbiy faoliyatda tatbiq etish hamda psixologik maslahat va kouchingni amaliy o‘tkazish kompetensiyalarini shakllantirish.

**2.3.** Tinglovchilar ushbu fanni o‘rganish natijasida milliy malaka tizimiga taalluqli quyidagi bilim, malaka va ko‘nikmalarga ega bo‘ladilar:

Bilim	Ko‘nikma	Kompetensiya
Psixologik maslahat va kouchingning predmeti, vazifalari, metodlari va asosiy yo‘nalishlari.	Maslahat va kouchingni amaliy jihatdan farqlaydi va mos vaziyatlarda qo‘llab-quvvatlaydi.	Psixologik yordam ko‘rsatishda maslahat va kouching yondashuvini kasbiy faoliyatda qo‘llaydi.
GROW, OSKAR, CLEAR kouching modellari va ularning amaliy qo‘llanilishi.	Kouching modellarini taqqoslab tahlil qiladi va klientga mosini tanlaydi.	Kouching modellarini individual va guruhiy sessiyalarda tatbiq etish kompetensiyasini qo‘llaydi.
Zamonaviy konsultativ yo‘nalishlar: psixoanaliz, K.Rojers, geshtalt, kognitiv-bixevioral, transakt tahlil.	Turli nazariy yo‘nalishlar g‘oyalarini tahlil qiladi va ularning konsultativdagi ahamiyatini baholaydi.	Zamonaviy konsultativ metodologiyani psixologik xizmat muammolarini hal etishda qo‘llaydi.
Psixologik maslahatning maxsus muammolari: xavotir, fobiya, motivatsiyasizlik, krizis holatlari.	Maxsus muammolardagi klientlar bilan ishlash strategiyalarini tanlaydi va qo‘llaydi.	Murakkab psixologik vaziyatlarda professional yordam ko‘rsatish kompetensiyasini namoyish etadi.
Psixokorreksiya, art-terapiya va guruhiy ishlash metodlari.	Guruhiy psixokorreksiya sessiyasini rejalashtiradi va baholaydi.	Psixokorreksion va kouching yondashuvlarini integratsiya qilish kompetensiyasini qo‘llaydi.

## Fan bo'yicha soatlar taqsimoti

№	Mavzular	Tinglovchining o'quv yuklamasi, soat					Mustaqil ta'lim
		Hammasi	Auditoriyalardagi o'quv yuklamasi			Jami	
			jumladan:				
			Nazariy	Amaliy	Laboratoriya		
1	Psixologik maslahat va kouchingning asosiy tushunchalari va predmeti	4	4	2	2		
2	Psixologik muammo va kouching maqsadlari	6	6	2	2	2	
3	Konsultativ yordam va kouching tamoyillari	6	6	2	2	2	
4	Maslahat va kouching bosqichlari	4	4	2	2		
5	Konsultativ ta'sir etish texnologiyasi va kouching metodlari	4	4	2	2		
6	Psixologik konsultatsiyaning maxsus muammolari	6	6	2	2	2	
7	Psixologik konsultatsiya va kouching amaliyotidagi yo'nalishlar	4	4	2	2		
8	Yetakchi zamonaviy konsultativ nazariyalar va kouching modellari	4	4	2	2		
9	Korreksion ishlar ko'rinishlari va kouching amaliyoti	4	4	2	2		
<b>Jami:</b>		<b>42</b>	<b>42</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	

### III. FAN BIRLIGINING MAZMUNI

#### 3.1. Nazariy mashg'ulotlar mazmuni

**1-mavzu. Psixologik maslahat va kouchingning asosiy tushunchalari va predmeti.** Psixologik maslahat va kouchingning predmeti, vazifalari va metodlari. Psixologiya tarixida psixologik yordam shakllarining rivojlanishi. Psixologik maslahat, psixoterapiya, trening va kouching o'rtasidagi farqlar va o'xshashliklar. Kouching tushunchasi va uning tarixi. Konsultant va kouch shaxsiga qo'yiladigan professional va etik talablar. Maslahat va kouchingning predmeti, ob'yekti. Psixologik yordam tizimida kouchingning o'rni.

**2-mavzu. Psixologik muammo va kouching maqsadlari.** Psixologik muammo tushunchasi va uning turlari. Konsultativ vazifalar: muammoni aniqlash va klientni tushunish. Kouching maqsadlari: SMART tizimida maqsad belgilash. Psixologik talab va klient shikoyatlarining tahlili. Tipik talablar klassifikatsiyasi (bolalik, o‘smirlik, katta yosh davrlari). Muammoni identifikatsiyalash va psixoterapevtik masalalarni ifodalash usullari.

**3-mavzu. Konsultativ yordam va kouching tamoyillari.** Konsultativ yordam tamoyillari: sababiyat tamoyili, baholamay qabul qilish, nomunipulyativ yondashuv, professionalizm tamoyili. "Konsultativ alyans" tushunchasi. Kouchingning asosiy tamoyillari: mas’uliyat, rivojlanish, maqsadga yo‘nalganlik, hozirlik. Samaradorlik sharti. Psixologik vositachilik. Klientni o‘ziga yo‘naltirish. Psixologik xulosa shakllari. "Kouching ittifoqi" tushunchasi.

**4-mavzu. Maslahat va kouching bosqichlari.** Maslahatni o‘tkazish bosqichlari va strukturasi: tanishish va muammo aniqlash, maqsad belgilash, ishlash bosqichi, yakunlash. Qayta so‘rash. Konsultativ taxminni tekshirish va ifodalash. Korreksion ta’sir. Suhbatni to‘g‘ri tugatish. GROW kouching modeli: Goal (maqsad), Reality (haqiqat), Options (imkoniyatlar), Will (iroda). OSKAR va CLEAR kouching modellarining asosiy tushunchalari. Kouching sessiyasini rejalashtirish.

**5-mavzu. Konsultativ ta’sir etish texnologiyasi va kouching metodlari.** Maslahatni o‘tkazishning besh qadamlı modeli. Suhbatning boshlanishi va psixologik qo‘llab-quvvatlash vositalari. Faol tinglash texnikasi. Yashirin fikr va hislarni aniqlash. Kouchingning asosiy metodlari: kuchli savollar texnikasi, "Refleksiv oyna", ijobiy "Men-konsepsiyasi"ni qo‘llab-quvvatlash. Psixologik madadni izlash. "Hozir" va "shu yerda" tamoyili. Psixologik krizisni bartaraf etish taktikasi. Emotsional ravshanlik vaziyatini tashkil qilish.

**6-mavzu. Psixologik maslahatning maxsus muammolari.** Xavotirlangan va fobiyali klientlar maslahatsi. Tajovuzkor va qasoskorlik kayfiyatidagi klientlar bilan ishlash. "Motivatsiyalashmagan" klientlar maslahatsi. Suitsidal ahd va tushkunlik holati maslahatsi. Yaqinlarini yo‘qotish bilan bog‘liq maslahat. O‘layotgan inson bilan suhbatlashish xususiyatlari. Kouching jarayonida cheklanishlar bilan ishlash. Isterik, paranoidal va sxizoid shaxslar maslahatsi.

**7-mavzu. Maslahat va kouching amaliyotidagi yo‘nalishlar.** Individual va guruhli maslahat. Oila-nikoh maslahatsining xususiyatlari. Mansab masalalariga oid maslahat. Yoshga oid hamjihatlik maslahatsi: bolalar, o‘smirlar, katta yoshdagilar. Hayot kouchingining asosiy yo‘nalishlari: kasbiy kouching, ijodiy kouching, sog‘lom hayot kouching. Turli madaniy va etnik vakillariga maslahatni joriy qilish. Telefon orqali maslahat.

**8-mavzu. Yetakchi zamonaviy konsultativ nazariyalar va kouching modellari.** Psixoanalitik maslahat. Klassik psixoanaliz: ong osti, libido, mudofaa mexanizmlari. K.Rojersning shaxslilik-markazda yondashuvi. Ekzistensial maslahat. Geshtalt-nazariya va maslahat (F.Perlz). Ratsional-emotiv terapiya (A.Ellis). Kognitiv-bixevioral texnika. Transakt analiz (E.Bern). GROW kouching modeli (J.Whitmore). Ijobiy psixologiya va kouching aloqasi. D.Byudjental yondashuvi.

**9-mavzu. Korreksion ishlar ko‘rinishlari va kouching amaliyoti.** Psixologik korreksiya, psixoterapiya va trening tushunchalarining nisbati. Psixokorreksiyaning tashkil etishning metodologik asoslari. Guruhli psixokorreksiya metodlari. Psixogimnastika. Proektiv rasmlar. Musiqa terapiyasi va art-terapiya. Tranzaksion tahlil guruhli faoliyatda. Kouching sessiyasini tashkil etish va o‘tkazish amaliyoti. Kouching samaradorligini baholash mezonlari. Ijodiy vizualizatsiya.

### **3.2. Amaliy mashg‘ulot mazmuni**

**1-mavzu. Psixologik maslahat va kouchingning asosiy tushunchalari va predmeti.** Psixologik maslahat va kouching tushunchalarini taqqosiy jadval tuzish orqali tahlil qilish. Maslahat va kouchingni farqlash bo‘yicha cases (amaliy vaziyatlar) ustida guruhli muhokama o‘tkazish. Konsultant va kouch sifatida o‘zini taqdim etish ko‘nikmalarini shakllantirish bo‘yicha mashqlar bajarish ko‘nikmalariga ega bo‘ladilar.

**2-mavzu. Psixologik muammo va kouching maqsadlari.** SMART formatida maqsad belgilash bo‘yicha amaliy mashqlar. Klientning psixologik muammosini aniqlash bo‘yicha rol o‘yinlari. Psixologik talab va shikoyatlarni klassifikatsiya qilish bo‘yicha jadvallar tuzish ko‘nikmalariga ega bo‘ladilar.

**3-mavzu. Konsultativ yordam va kouching tamoyillari.** Konsultativ alyansni o‘rnatish bo‘yicha rol o‘yinlari. Kouchingning asosiy tamoyillarini amaliy vaziyatlarga

tatbiq etish. Psixologik vositachilik usullarini muhokama qilish va mashq qilish ko'nikmalariga ega bo'ladilar.

**4-mavzu. Maslahat va kouching bosqichlari.** GROW modeli yordamida to'liq kouching sessiyasini o'tkazish simulyatsiyasi. Maslahat bosqichlarini qadamba-qadam mashq qilish bo'yicha rol o'yinlari. OSKAR modeli bo'yicha keys-tahlil. Maslahat sessiyasini tahlil qilish ko'nikmalariga ega bo'ladilar.

**5-mavzu. Konsultativ ta'sir etish texnologiyasi va kouching metodlari.** Faol tinglash va kuchli savollar texnikasini juftlikda mashq qilish. "Refleksiv oyna" metodini rol o'yinlarida qo'llab ko'rish. Maslahatda besh qadamli modelni amaliy tatbiq etish bo'yicha mashqlar bajarish ko'nikmalariga ega bo'ladilar.

**6-mavzu. Psixologik maslahatning maxsus muammolari.** Xavotirlangan klient bilan ishlash bo'yicha rol o'yinlari va tahlil. "Motivatsiyalashmagan" klientlar bilan ishlash strategiyalarini muhokama qilish. Maxsus muammolarga oid keys-stadilarni guruhda o'tkazish ko'nikmalariga ega bo'ladilar.

**7-mavzu. Maslahat va kouching amaliyotidagi yo'nalishlar.** Individual va guruhli maslahatning farqlarini taqqosiy tahlil qilish. Oila-nikoh maslahatsiga oid keys-stadi. Kasbiy kouching sessiyasini modellashtirish va taqdimot qilish ko'nikmalariga ega bo'ladilar.

**8-mavzu. Yetakchi zamonaviy konsultativ nazariyalar va kouching modellari.** Asosiy psixologik yo'nalishlarni taqqosiy jadval tuzish orqali tahlil qilish. K.Rojers va A.Ellis yondashuvlarini rol o'yinlarida qo'llab ko'rish. GROW modelini turli nazariyalar bilan integratsiya qilish bo'yicha guruhli muhokama ko'nikmalariga ega bo'ladilar.

**9-mavzu. Korreksion ishlar ko'rinishlari va kouching amaliyoti.** Art-terapiya va psixogimnastika elementlarini amaliy tajribada sinab ko'rish. Kouching sessiyasini to'liq tashkil etish va o'tkazish bo'yicha mashqlar. Kouching samaradorligini baholash mezonlarini muhokama qilish va amaliy tatbiq etish ko'nikmalariga ega bo'ladilar.

### **3.3. Laboratoriya mashg'ulotlari mazmuni**

**2-mavzu. Psixologik muammo va kouching maqsadlari.** SMART maqsad belgilash metodini laboratoriya sharoitida real vaziyatga tatbiq etish. Klient bilan

birinchi sessiyani o'tkazish simulyatsiyasi, yozib olish va tahlil qilish ko'nikmalariga ega bo'ladilar.

**3-mavzu. Konsultativ yordam va kouching tamoyillari.** Konsultativ alyans va kouching ittifoqini real sessiya sharoitida qo'llab ko'rish. Tamoyillar buzilgan va saqlangan vaziyatlarni video tahlil qilish ko'nikmalariga ega bo'ladilar.

**6-mavzu. Psixologik maslahatning maxsus muammolari.** Maxsus muammo vaziyatlarida (xavotir, motivatsiya yo'qligi, krizis) to'liq maslahat sessiyasini laboratoriya sharoitida o'tkazish va video-tahlil ko'nikmalariga ega bo'ladilar.

#### IV. NAZORAT SAVOLLARI

1. Psixologik maslahat va kouchingning predmeti, maqsadi va vazifalari nima?
2. Psixologik maslahat va kouching o'rtasidagi asosiy farqlar nimalardan iborat?
3. Konsultant va kouch shaxsiga qo'yiladigan professional talablar qanday?
4. SMART maqsad belgilash tizimi nima va kouching amaliyotida qanday qo'llaniladi?
5. Konsultativ alyans tushunchasi nima va u sessiya samaradorligiga qanday ta'sir qiladi?
6. Faol tinglash texnikasi nimadan iborat va u maslahatda qanday qo'llaniladi?
7. Kuchli savollar texnikasi kouchingda qanday rol o'ynaydi?
8. Xavotirlangan klient bilan ishlashda qanday strategiyalardan foydalaniladi?
9. Suitsidal ahd va tushkunlik holatidagi klientlar maslahatsining xususiyatlari nima?
10. Oila-nikoh maslahatsining asosiy yo'nalishlari va xususiyatlari qanday?
11. K.Rojersning shaxslilik-markazda yondashuvi maslahatga qanday ta'sir ko'rsatgan?
12. Transakt tahlil (E.Bern) nima va u maslahat amaliyotida qanday ishlatiladi?
13. Psixologik korreksiya va kouchingni integratsiya qilishning imkoniyatlari qanday?
14. Guruhiy psixokorreksiya metodlarining samaradorligi qanday baholanadi?
15. Kouching sessiyasining samaradorligini baholash mezonlari qanday?
16. Psixologik vositachilik tushunchasi nima va u maslahatda qanday namoyon bo'ladi?

17. Psixologiya tarixiy rivojlanishi psixologik maslahat shakllari rivojlanishiga qanday ta'sir ko'rsatgan?
18. Klient shikoyatlari va psixologik talabni tahlil qilishning amaliy usullari qanday?
19. "Refleksiv oyna" texnikasi kouching va maslahatda qanday qo'llaniladi?
20. Kouching va maslahatda etika va konfidensiallik tamoyillarining ahamiyati nima?
21. "Yonish sindromi"ni bartaraf etish konsultant va kouch uchun qanday ahamiyatga ega?
22. Psixokorreksiya va kouchingni birgalikda qo'llanilishida qanday etik masalalar yuzaga keladi?

## **V. O'QITISH VOSITALARI**

1. Doska;
2. Flipchart qog'ozi;
3. Qog'oz A4 formatli yetarlicha;
4. Markerlar;
5. Tarqatma materiallar;
6. Multimediya to'plami (kompyuter, videoproektor, elektron doska, monitor);
7. Psixologik maslahat va kouching bo'yicha illyustrativ materiallar va slaydlar to'plami;
8. Rol o'yinlari uchun vaziyat kartalari;
9. GROW, OSKAR, CLEAR modellarining sxemalari va ishlash varaqalari.

## **VI. FOYDALANILGAN ADABIYOT VA MANBALAR RO'YXATI**

### **Me'yoriy-huquqiy hujjatlar**

1. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrda "Ta'lim to'g'risida"gi O'RQ-637-son Qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasining 2024-yil 23-iyulda "Aholiga psixologik yordam ko'rsatish to'g'risida"gi O'RQ-989-son Qonuni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 6-sentabrda "Professional ta'lim tizimini yanada takomillashtirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PF-5812-son Farmoni.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 16-oktabrda "Kasbiy ta'limda malakali kadrlar tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va xalqaro ta'lim dasturlarini joriy qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-158-son Farmoni.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 23-oktabrda "Kasbiy ta'lim tizimida boshqaruv samaradorligini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-190-son Farmoni.

6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 23-oktabrda “Kasbiy ta’lim tizimida islohotlarni amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-316-son Qarori.

7. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 12-iyulda “O‘quvchilarni psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash ishlarini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 577-son Qarori.

8. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 26-fevralda “Professional ta’lim muassasalarining boshqaruv hamda pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 106-son Qarori.

### **Asosiy adabiyotlar**

1. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. –Brooks/Cole Publishing, 2020.

2. Nelson-Jones R. The Theory and Practice of Counseling and Therapy. –Sage Publications, 2011.

3. Whitmore J. Coaching for Performance. –Nicholas Brealey Publishing, 2017.

4. Алешина Ю.Э. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. –М., 2020.

5. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. –М., 2020.

6. Гулина М. Терапевтическая и консультативная психология. –СПб., 2021.

7. Muslimov N. va boshq. Psixologik maslahat va yordam ko‘rsatish. – Toshkent, 2019.

### **Internet saytlar**

1. <http://www.gumer.ru>

2. <http://www.voppsy.ru>

3. <http://koob.ru>

4. <http://edu.uz>

5. <http://ziyonet.uz>

6. <http://www.icfcoaching.org>

7. <http://www.psychologytoday.com>

#### IV. MA'RUZA MATN VA O'QUV MATERIALLAR

### ***PSIXOLOGIK KONSULTATSIYA ASOSIY TUSHUNCHALARI***

#### ***VA PREDMETI***

#### **REJA:**

1. Psixologik xizmat tarixi va asosiy yo'nalishlari
2. Konsultativ psixologiya psixologik xizmatning yirik yo'nalish psixologik maslahatni tadqiq etuvchi zamonaviy fan yo'nalishi sifatida
3. Konsultativ psixologiyatning vazifalari

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

1. Psixologik maslahatning paydo bo'lishi, rivojlanishi va o'ziga xos xususiyatlari  
Psixologik maslahat-zamonaviy psixologiyaning amaliy sohasi. Psixologiya fanlari tizimida uning vazifasi aqliy va somatik sog'lom odamlarga o'z muammolariga duch kelgan vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatishning nazariy asoslari va amaliy dasturlarini ishlab chiqishdir. Ushbu nazariy asoslar va dasturlar, bir tomondan, psixologik bilimlarning hozirgi holatini, empirik va nazariy tadqiqotlar sohasidagi yutuqlarni tahlil qilish asosida ishlab chiqilgan. Boshqa tomondan, ushbu nazariy asoslar va dasturlarning manbai psixologik yordamning turli shakllari doirasida muntazam ravishda psixologik ta'sir ko'rsatadigan mutaxassislarning amaliy ishlanmalarini tahlil qilishdir.

Psixologik maslahatning o'ziga xos xususiyati dialogiklikka, axborot aylanishiga, maslahatchi psixolog va psixologik maslahat qo'llaniladigan odamlar o'rtasidagi axborot almashinuviga e'tibor berishdir. Ijtimoiy-psixologik trening, shuningdek, aqliy va somatik sog'lom odamlarga psixologik yordam ko'rsatish uchun amaliy dasturlarni ishlab chiqishni o'z ichiga oladi. Ammo ijtimoiy-psixologik trening doirasida ta'sirning asosiy omili psixologdan kelib chiqadigan ma'lumot emas, balki guruh, guruh dinamikasi jarayonlari, teskari aloqa aylanishining o'ziga xos

xususiyatlari. Psixolog-treningchi faqat guruhdagi ushbu jarayonlarning rivojlanishiga yordam beradi. Ijtimoiy-psixologik trening doirasida ta'sir o'tkazishning o'ziga xos usullari-bu muloqot va mijozga uning muammolari bilan bog'liq psixologik ma'lumotlarni etkazish emas, balki guruh muhokamasi va rol o'ynash.

Psixologik maslahat doirasida mijozlar bilan guruh ishi shakli ham ajralib turadi-guruh psixologik maslahati, ammo bu erda mijoz bilan ishlashning o'ziga xos xususiyatlari ijtimoiy-psixologik tayyorgarlikdan farq qiladi. Bu erda guruh bilan ishlash, birinchi navbatda, bu yanada tejamkor ekanligi bilan bog'liq, chunki bu bir vaqtning o'zida bir xil qiyinchiliklarni boshdan kechirayotgan ko'plab odamlarga yordam berishga imkon beradi. Ikkinchidan, bu erda guruh psixolog-maslahatchi ta'sirining dirijyori sifatida qaraladi, biz guruh dinamikasi jarayonlarining mustaqil ahamiyati haqida gapirmayapmiz, ular hatto maslahatchi faoliyatiga xalaqit berishi mumkin. Guruh psixologik maslahatining o'ziga xos xususiyatlari haqida ko'proq ma'lumotni Shabalina V.V.(1998) qo'llanmasida o'qishni tavsiya etamiz. Ijtimoiy-psixologik treningning o'ziga xos xususiyatlari haqida Petrovskaya Larisa Andreevnaning monografiyalari bilan tanishishni taklif etamiz. (1982, 1989). Guruh dinamikasi jarayonlarining dastlabki tushunchalarini Bennis Uorren va Shepard Gerbertning maqolasidan olish mumkin. (1984).

Zamonaviy psixologik maslahatning asosi bo'lgan narsa, birinchi navbatda, G'arbda rivojlangan asosiy psixoterapevtik yo'nalishlar bo'lgan psixoterapiya yo'nalishida paydo bo'lgan va rivojlangan. Menovshchikov yu. V. (1998, 4 – bet) psixologik maslahat paydo bo'lishining aniq sanasini-1951 yilni, AQShdagi konferentsiyalardan birida "maslahat psixologiyasi" atamasi klinik psixologiyadan, odamlarga yordam berish bilan shug'ullanadigan psixologiya sohasidan maslahat berishni cheklash uchun kiritilgan vaqtni ko'rsatishga moyil. ruhiy yoki ruhiy jihatdan og'ir somatik kasal. Tabiiyki, bu bo'linish bundan oldin psixoterapiyani rivojlantirishning butun yo'nalishi bo'yicha tayyorlangan va keyinchalik psixoterapiya psixologik maslahatni rivojlantirishga o'z hissasini qo'shgan va qo'shgan.

Именно с тяжелых расстройств, с последствий долговременных психологических травм началось в психологии реальное изучение параметров оптимального общения и рациональной организации учебной и трудовой

деятельности, что позволило впоследствии, на основе приобретенного знания, перейти к оказанию помощи психически и соматически здоровым людям. Задачей психологического консультирования стало, таким образом, не лечение расстройств, а их профилактика, работа с деструктивными формами общения, нерациональными способами организации деятельности – тем, что приводит к травмам, а в последствии и к болезням.

"Psixoterapiya" so'zi yunoncha asoslardan kelib chiqqan psixo – ruh va terapiya – parvarish, parvarish, davolash. An'anaga ko'ra, psixoterapiya ruhiy kasalliklarni davolash shaklini anglatadi. Biroq, Spirkina E. A. (1994, 122-123-betlar) bizning e'tiborimizni haqli ravishda jalb qiladi, G'arbdagi psixoterapiya o'z-o'zidan rivojlanib borishi bilan uzoq vaqtdan beri bu tor doiralarni bosib o'tdi. Dastlab aqliy va psixosomatik kasalliklarni davolash jarayonida to'plangan bilim va usullar bizning davrimizda psixoterapiyaga shaxsiy o'sish va etuklikka erishish vositasi, insonga falsafiy va ekzistensial muammolarni hal qilishda yordam berish vositasi, ta'limni oshirish vositasi, xulq-atvor o'zgarishiga erishish vositasi bo'lishiga imkon berdi.

Psixoterapiya psixologik maslahatning yagona manbai emas. Yana bir shunday manba – bu so'zning qat'iy ilmiy ma'nosida psixologik bilim-eksperimental rejaga muvofiq tashkil etilgan empirik tadqiqotlar natijalariga asoslanib, aniqlangan qonuniyatlarning ahamiyati matematik statistika usullari bilan tasdiqlangan. Bir vaqtlar Z. Freyd bilimlarni to'plashning ushbu yo'lidan voz kechdi, chunki uning fikriga ko'ra, agar siz ushbu yo'ldan borsangiz, unda haqiqiy odamlarga yordam berish uchun kamida uch yuz yil kerak bo'ladi.

Psixologik yordam ko'rsatishning ushbu usulining mohiyatini aks ettiruvchi psixologik maslahat va **psixokorreksiya va psixoterapiya o'rtasidagi asosiy farqlar quyidagilardan iborat:**

1.Klinik amaliyotga nisbatan kengroq dastur doirasi, ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarga murojaat qilish. Psixologik maslahat ta'lim, menejment va sanoatda, individual va oilaviy muammolarni hal qilishda qo'llanila boshlandi.

2.Natijalarni tahlil qilish uchun matematik statistika usullaridan foydalangan holda eksperimental reja asosida tashkil etilgan empirik tadqiqotlarda olingan ma'lumotlardan ko'proq foydalanishga e'tibor qaratish.

3. Muammolarni chuqur tahlil qilishga va psixoterapiyada ongsiz bilan ishlashga yo'naltirishdan farqli o'laroq, asosan ong darajasida hal qilinadigan vaziyatli muammolar bilan ishlash.

4. Katta mavzu-psixolog-maslahatchi va mijoz o'rtasidagi sub'ektivlik, muloqotning dialogik tabiati. Bu shuni anglatadiki, mijoz o'z hayoti uchun ko'proq mas'uliyatni o'z zimmasiga olishi mumkin bo'lgan sog'lom odamdir.

5. Mijozning shaxsiyatining sog'lom tomonlariga e'tibor qaratish, u bilan ishlash jarayonida kasallik tushunchasidan voz kechish, mijozning xulq-atvor reaksiyalari va ruhiy holatlarning katta o'zgaruvchanligiga bo'lgan huquqlarini og'riqli hodisalar emas, balki sog'lom deb tan olish.

U bilan ishlash jarayonida mijozning katta faolligi va mustaqilligiga e'tibor qaratish, insonning ichki resurslarini uyg'otish.

Psixologik konsultatsiyada psixoterapiyaga qaraganda psixolog-maslahatchi faoliyatining turli xil professional modellarining maqbulligi.

Insonlarga psixologik yordam ko'rsatish ildizi uzoq tarixga borib taqaladi. Bu yumushlarni qadimda aynan psixologlar bo'lmasa-da, kohinlar, diniy arboblari, faylasuflar bajargan. Diniy ullaamlar odamlarga ruhiy jihatdan ko'mak berishda maxsus psixologik metodlardan foydalanmagan bo'lsa-da, uning elementlarini o'z faoliyatlarida aks ettirishgan. Ya'ni insonlarni qiynayotgan muammolarini eshitganlar, taskin berganlar. Psixologik xizmatning aynan mutaxassislar, xususan, psixologlar tomonidan amalga oshirilishni boshlanish XIX asrning boshlariga to'g'ri keladi. Xususan, psixologik xizmat AQShda 1800-yillardan boshlab rivojlana boshladi. AQShning birinchi amaliyotchi psixologlari o'z-o'zini tarbiyalash muammosini o'rgangan eksperimental psixologlar edilar.

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

1970-yilda Fransiyada psixologik-pedagogik yordam guruhlari psixologik xizmatning asosiy turini tashkil etdi. 1990-yilda Fransiyada psixologik xizmatning

yoʻnalishlari boʻyicha asosiy vazifalar aniqlab berildi. Psixologik xizmatni olib boruvchi shaxs vakolati kengaytirildi hamda psixolog shaxsning har tamonlama rivojlanishi uchun qoʻlidan kelgan barcha ishlarni qilishi kerak, bunda u bu ishlarga oʻqituvchilarni va ota-onalarni ham jalb etishi mumkin va xatto lozim topsa, maktab va oila tarbiyasiga qarshi chiqishi mumkin, deb maxsus taʼkidlandi.

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

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

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

- ilmiy nuqtai nazardan;
- tashviqot nuqtai nazardan;
- amaliy nuqtai nazardan.

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

Ilmiy nuqtai nazar psixologik xizmatning metodologik muammolarini ishlab chiqishni nazarda tutadi. Bu yoʻnalish ijrochilarining asosiy funksiyasi psixologik xizmat ishida psixodiagnostik, psixokorreksion va rivojlantiruvchi metodlarni ishlab chiqish va nazariy asoslashga bagʻishlangan ilmiy tadqiqotlarni oʻtkazishdan iborat.

Tashviqot nuqtai nazari odamlarning psixologik bilimlardan foydalanishini nazarda tutadi.

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

Hozirgi bosqichda psixologik xizmat faoliyatining 2 yoʻnalishi: dolzarb va kelajak yoʻnalishlari mavjud. Dolzarb yoʻnalish insonlar hayotidagi qiyinchiliklar, ular hulq-atvori, muloqotidagi ogʻishlar, muammolarni hal qilishga qaratilgan.

Kelajak yoʻnalishi esa har bir insonning individualini rivojlantirishga, jamiyatda yaratuvchanlik hayotiga psixologik tayyorlikni shakllantirishga qaratilgan. Ikki yoʻnalish ham bir-biri bilan bogʻliq.

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

### **Psixologik xizmatning vazifalari:**

Har bir shaxsning individual xususiyatlari, qiziqishlari, layoqat va qobiliyatlariga muvofiq rivojlanishida uning psixologik imkoniyatlaridan yuqori darajada foydalanish; shaxsning intellektual, shaxsiy, ijtimoiy rivojlanishidagi ogʻishlarni oʻz vaqtida aniqlash, tuzatish va oldini olish; odamlarning shaxsiy qiziqishlari, moyilliklari, qobiliyatlari, salomatligini inobatga olgan holda psixologik yordam koʻrsatish;

Oilalarda sogʻlom psixologik iqlimni saqlash, kelib chiqishi mumkin boʻlgan nizolarning eng maqbul yechimlarini topish; shaxsning oilad jamiyatda moslashuvi, ijtimoiylashuvi muammolari boʻyicha ota-onalar yoki qonuniy vakillarning samarali hamkorligini taʼminlash; shaxsni ijtimoiy rehabilitatsiya qilish boʻyicha tadbirlarni amalga oshirish, ularning huquq va manfaatlarini ximoya qilish; joylarda sogʻlom psixologik muhitni tarkib toptirish maksadida psixologik kuzatish va qoʻllab-quvvatlash.

### **Psixologik xizmatning asosiy yoʻnalishlari:**

Psixodiagnostika.

Psixologik targʻibot va tashviqot.

Psixoprofilaktika.

Psixik rivojlantirish va psixokorreksiya.

Psixologik maslahat.

Kasb - hunarga yoʻnaltirish.

**Psixologik diagnostika** - insonni psixologik-pedagogik jihatdan chuqurroq oʻrganishga yoʻnaltirilgan boʻlib, individual xususiyatlarini, muloqotdagi va xulq-

atvoridagi nuqsonlarning sababini aniqlashga mo'ljallangandir. Diagnostik ishlar guruhiy yoki yakka tartibda o'tkaziladi.

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

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

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

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

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

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

Korreksion ishlar ma'lum tartibda, muayyan seans bo'yicha o'tkazilishi shart. Bunda emotsional zo'riqishga uchragan shaxs millati, yoshi, jinsi, individual tipologik xususiyati, ta'sirla-nish darajasi hisobga olinishi kerak.

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

Psixologik maslahat individual, guruhiy tarzda o'tkaziladi, profilaktik va korreksion xarakterga ega bo'ladi.

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

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

1. Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya psixologik konsultatsiya jarayonining qonuniyatlarini o'rganadigan zamonaviy fandır. Konsultatsiya lotincha "consultare" so'zidan olingan bo'lib, "maslahat bermoq", "g'amxo'rlik qilmoq" ma'nolarini anglatadi. Shunga ko'ra konsultatsiyaga o'zbek tilidagi maslahat so'zi ma'nodosh bo'la oladi. Konsultativ psixologiya fanining vujudga kelishi XX asrning o'rtalariga to'g'ri keladi. Bu jarayon bevosita Djeym Byujental 1987-yil "Psixoterapevt san'ati" kitobini g'arbda nashr qilishi bilan bog'liq. Ushbu asar 2001-yil Rossiyada chop etilgan. Konsultativ psixologiya klinik jihatdan og'ishga ega bo'lmagan odamlarga psixologik yordam ko'rsatish maqsadida vujudga kelgan amaliy psixologiya tarmog'idir. H. Burkus va B. Steffire (1979) psixologik konsultatsiya jarayoniga quyidagi ta'rifni beradi: "Konsultatsiya-patsient bilan psixologning professional munosabatidir". Psixologik konsultatsiyaning maqsadi potsentga hayot yo'lida yuzaga kelgan emotsional va shaxslararo xarakterdagi muammolarni yengishga ko'maklashishdan iborat. Psixolog olimlar George va Cristiani 1990-yil konsultativ psixologiyaning asosiy maqsadini ajratib berdi.

Ular quyidagilar:

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

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

- 3 Samarali qaror qabul qilish malakasini shakllantirish.
- 4 Patsientda shaxslararo qiyinchiliklarda yuzaga keladigan muammolarni bartaraf etish.
- 5 Mijozni shaxs sifatida takomillashish, o'z patensialini namoyon qilishga erishtirishdan iborat

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

#### **Nazorat savollari:**

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

## **PSIXOLOGIK MUAMMO. KONSULTATIV YORDAM**

### **TAMOYILLARI**

#### **REJA:**

1. Psixologik muammo haqida umumiy tushuncha
2. Psixologik muammo tasnifi
3. Psixologik maslahatda psixolog shaxsiga qo'yiladigan talablar

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

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

Bugungi kunda psixologik muammoni xarakterlovchi 3ta belgi hisobga olinadi: Normal hayot faoliyatidagi qiyinchiliklarning jiddiy manbai yoki noadekvat xulq-atvor sababli muammoning mavjud bo'lishi; Muammoning mohiyatini tashkil etuvchi jarayon mo'ljallanmagan yoki ratsional asosga ega emas.

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



*Yuqoridagi diagrammada psixologik muammoning asosiy xususiyatlari aks etgan.*

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

**Erkaklar va ayollar:**

- Xiyonat va rashk
- Yaqin kishisiga emotsional tobe bo'lib qolish
- Sevgi uchburchagi
- Tanlagan insonini yoqimsiz xulq-atvorga ega bo'lishi
- Shaxslararo munosabatlarning umumiy masalalari

**Psixologik travmalar va yo'qotishlar**

- 1 O'lim Ota-ona va bola muammolari
- 2 Jinsiy faoliyat bilan bog'liqlar
- 3 O'smir va o'spirinlar muammosi
- 4 Shaxslilik muammolari
- 5 Qo'rquv
- 6 Depressiya
- 7 Yo'lg'izlik (guruhdan ajralish, baxti ochilmaslik)
- 8 O'z o'rnini aniqlash
- 9 Yaqinlarining psixologik muammolari
- 10 Ta'lim jarayonidagi muammolar
- 11 Karera, marketing bilan bog'liq muammolar
- 12 Profkonsultatsiya masalalari
- 13 (Kasb tanlas bilan bog'liq muammo)

Shunga ko'ra, psixologiyada muammolarning bir necha modellari mavjud. Ushbu modellardan biri N.I. Kazlov modelidir. Uning modeliga ko'ra muammolar sababi 3ga ajratiladi.

Sababi ochiq oydin muammolar sababi yashirin muammolar sababi chuqur yashirin muammolar

Yaqin kishinisini yo'qotgan odamning depressiya holatiga tushib qolganligi sababi ochiq oydin ko'rinib turgan muammoga misol bo'lsa, kichik maktab yoshidagi bolaning o'z-ozidan tinmay yig'lab injiqlik qilishi noaniq sababli psixologik muammoga misol bo'lishi mumkin. Psixologik muammoning asl sababini to'g'ri aniqlash uning yechish uchun qo'yilgan birinchi qadam bo'ladi. Bu esa psixolog konsultantda yetarli malaka talab etadi. Psixologik muammolarni hal qilishda bugungi kunda konsultativ psixologiya amaliyotida turli maktab yondashuvlardan foydalaniladi. Ularga misol qilib, psixoanaliz, geshtalt, kognitiv yondashuv kabilarni kiritish mumkin. Psixologik maslahat jarayonida shaxsni qiynayotgan muammolarga yechimtopishda foydalaniladigan metod hamda yondashuvlar psixologik muammo xarakteri hamda psixolog mahoratiga bog'liq.

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

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

Boshqarishidagi komfortlik konsultant boshqalarning mustaqilligini sqlagan holda konsultatsiya jarayonini boshqarib turishi muhim. Hazil-mutoyiba hissi. Hayotda sodir bo'lgan ba'zi bir voqealarni kulgili tomonini ko'rsata olish ham psixolog konsultantning malaka talablariga kiradi.

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

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

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

Moslashuvchanlik (konsultatsiyajarayonidapatsientning to'satdan berilgan savollariga javob bera olish layoqati)

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

Irodalilik O'ziga bo'lgan ishonch.

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

**Psixologik maslahatning asosiy maqsadi** – psixologik yordamni ko'rsatish, ya'ni psixologning kishi bilan suhbatini mijoz muammolarini hal qilishi va shaxslararo munosabatlarini bir maromga solishi lozim.

Biroq, bu yordam qanday shaklda, qay ko'rinishda amalga oshirilishi xususidagi savolga javob berish uchun psixolog konsultant faoliyati jarayonida amal qilishi lozim bo'lgan tamoyillarni yaxshi o'zlashtirgan hamda amaliyotda qo'llay olishi muhimdir.

Psixologik maslahat muvaffaqiyati ko'pincha psixolog mijozni qanday eshitganligi va uning o'z hamda ayni paytdagi holati to'g'risidagi tasavvurlarini qay darajada o'zgartirganli-giga bog'liq bo'ladi. Kuzatishlarimizga qaraganda, psixolog mutaxassisga yordam uchun murojaat qilayotgan ko'pchilik insonlarning asosiy muammosi shundaki, ular biror kishi bilan o'zlarini qiynayotgan muammolar borasida ochiqdan-ochiq gaplasha olmaydilar. Shuning uchun psixolog konsultantning uni diqqat bilan eshitishi va tushunishga tayyorligining o'ziyoq kishi uchun katta

ahamiyatga ega hamda bu muayyan ijobiy o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Maslahat jarayonida e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan yana bir muhim holat bor. Bu mijozning unda sodir bo'layotgan barcha o'zgarishlar uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishidir.

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

Ko'pchilik kasblarning mutaxassislar albatta rioya etishlari shart bo'lgan tamoyil va shartlari mavjud. Misol uchun ko'pchilik mamlakatlarda professional mutaxassislar faoliyatini belgilash maqsadida psixologning axloqiy kodeksi (Ethical Principles of Psychologists, 1981) amal qilib kelmoqda. Kishilarga psixologik ta'sir ko'rsatish sohasida faoliyat olib boruvchi mutaxassislar uchun bu talablar yanada jiddiy bo'lib, mazkur me'yorlar amaliyotchi psixologlar zimmasiga anchagina mas'uliyat yuklaydi (Specialitu Guidelines for the Delivery of Services by Counseling Psychologists, 1981). Psixologik amaliyot mobaynida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ma'naviy va axloqiy muammolar, savollarga doim bir xil qolipda javob berishning imkoni yo'q. Psixologik maslahat va psixoterapiyaning axloqiy tamoyillari to'g'risida ko'p va xo'b yozilgan, tom-tom kitoblar nashr qilingan bo'lib, ularda muayyan vaziyatlarda mutaxassis, psixolog o'zini qanday tutishi lozimligi borasida aniq tavsiyalar keltirilgan. Kasbiy tamoyillar va talablarga rioya qilmaslik ayrim mamlakatlar (masalan AQSh)da psixologning diplomidan ayrilishi, mutaxassis sifatida faoliyat ko'rsatish, psixologik amaliyot bilan shug'ullanish, o'z xizmatlarini taklif qilish huquqlaridan batamom mahrum bo'lishiga olib keladi.

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

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

yordam so‘rab kelgan kishini muhokama qilish emas, tushunish, unga ko‘maklashishga harakat qilishi lozim.

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

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

### **Maslahat bermaslik**

Mijozlarga (garchi jarayon ko‘pincha psixologik maslahat, maslahat deb atalsa-da) maslahat berish tavsiya etilmaydi. Bunga asos va sabablarni doimo yetarlicha topish mumkin. Eng avvalo, psixologning yoshi va hayotiy tajribasi qay darajada bo‘lishidan qat‘i nazar, birovlariga natijasi kafolatlangan maslahat berishning iloji yo‘q: har bir insonning hayoti o‘ziga xos va uni oldindan bilib bo‘lmaydi. Boz ustiga, maslahat berayotib, psixolog barcha mas‘uliyatni o‘z zimmasiga olgan bo‘lib chiqadi, bu esa mijozning shaxs sifatidagi rivoji va atrofdagi hamda bo‘lib o‘tayotgan voqea-hodisalarga nisbatan adekvat munosabatda bo‘lishiga to‘sqinlik qiladi. Mazkur vaziyatda psixolog o‘zini rahnamo sifatida tutadi, bu mijozning o‘z hayotini tahlil qilish va uni o‘zgartirishga intilishidan ko‘ra, voqea-hodisalarga sust va yuzaki munosabatda bo‘lishiga olib keladi. Shu bilan birga maslahatga amal qilingandagi har qanday muvaffaqiyatsizlik odatda psixolog chekiga yoziladi, natijada bu mijozning sodir bo‘layotgan voqealardagi o‘z rolini tushunmasligiga olib keladi.

### **Maxfiylik, anonimlik**

Psixologik maslahat jarayonining asosiy shartlaridan biri maxfiylik, anonimlikdir. Bu mijoz tomonidan berilgan har qanday ma‘lumot, axborot uning roziligisiz biror

davlat, jamoat tashkiloti, jismoniy shaxs, shu jumladan, qarindoshlar yoki do'stlarga berilmasligini anglatadi. Ayrim mamlakatlarda bu qoidaga kiritiladigan va doimo avvaldan mijoz ogohlantiriladigan bir istisno mavjud. Misol uchun psixolog qabul jarayonida mijozning biror kishi yoki jamiyat hayotiga jiddiy xavf tug'diradigan xatti-harakatni amalga oshirishni maqsad qilganidan xabar topishi mumkin. Biroq shunday hollarda ham o'ta ehtiyotkorlik va mijoz manfaatlarini hisobga olgan holda harakat qilish tavsiya etiladi.

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

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

Psixoterapiyada bemorlar bilan ish olib borishda qo'llanadigan ikki muhim tushuncha mavjud:

a) "ko'chirish". Bu mijoz, patsientning turli kishilar bilan bo'lgan munosabati xususiyatlari, asosiy muammo va nizolarini psixoterapevtga ko'chirishga moyilligini anglatadi; "aksilko'chirish". Bu esa psixoterapevtning har xil insonlar bilan bo'lgan muomala-munosabati xususiyatlari, ichki muammo va nizolarini mijozda ifodalashga intilishidir.

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

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

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

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

#### **Nazorat savollari:**

1. Konsultativ yordamning asosiy maqsadi nimalardan iborat?
2. Psixologning kasbiy etikaviy tamoyillari haqida nimalarni bilasiz?
3. Konsultativ yordam tamoyillarini sanang.
4. Mahfiylik tamoyilining ahamiyatini tushuntirib bering.
5. Shaxsiy va kasbiy munosabatlarni frqlash tamoyilining mohiyati haqida nimalarni bilasiz?

6 Psixologik konsultatsiya samaradorligida maslahat tamoyillarining rolini tushuntirib bering.

7 Konsultativ yordam tamoyillarining buzilishi qanday oqibatlarga olib kelishi mumkin?

8 Konsultant psixologning kasbiy etikaviy tamoyillarini so'zlab bering.

9. Psixologik muammoning o'ziga xos xususiyatlarini aytib bering.

10. N.I. Kazlov modeliga ko'ra psixologik muammo tasnifi qanday?

11. Psixologik muammoni umumiy tarzda qanday guruhlarga ajratish mumkin?

12. Erkaklar va ayollar o'rtasidagi munosabatlar natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan psixologik muammolarni sanang.

13. Shaxslilik bilan bog'liq psixologik muammolar qatoriga qaysi muammolarni kiritish mumkin?

14. Pattersen va Velfel (1994-y) psixolog konsultant faoliyatining muvaffaqiyatli bo'lishida qanday sifatlarga ega bo'lishi kerak deb hisoblagan?

15. Kormier (1998-yil) muvaffaqiyatli konsultantda bor sifatlar deya qaysi xususiyatlarni talqin etgan? Foster va Guy konsultant shaxsiga qanday talablar qo'ygan? Sizningcha, psixolog konsultant qanday sifatlarga ega bo'lishi kerak?

## **KONSULTATSIYA O'TKAZISH BOSQICHLARI. KONSULTATIV TA'SIR ETISH TEXNOLOGIYASI**

### **Reja:**

- 1 Psixologik maslahatning asosiy bosqichlari
- 2 Psixologik konsultatsiya jarayonining mazmuniy jihatlari
- 3 Mijozni kutib olish amallari

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

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

**2. Rostlanish bosqichi.** Bu bosqichda psixologning (psixoterapevt) patsientni shaxsan kutib oladi, tanishadi va u bilan birgalikda ishlashga chorlaydi. Agar klient

ham o'z navbatida iliq munosabat bildirsa, hamda konsultatsiyaga tayyorligini aytsa, bu jarayon uchun 5-7 daqiqa sarflanishi mumkin.

**3. Diagnostika bosqichi.** Psixologning psixoterapevt patsientning hikoyasini, uning arziini hamda imkoniyatlarini tahlil qilib, patsient muammosini aniqlaydi. Bu bosqichda patsientning o'zi va muammosi haqidagi hikoyalarni tinglash uning diagnostika natijalari muammoning qulay yechimini topishga imkon yaratadi.

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

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

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

### ***Konsultatsiya bosqichining mazmuniy jihatlari***

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

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

Bunda psixolog quyidagilarga alohida ahamiyat qaratishi darkor:

✓ Verbal hamda noverbal rag'batlantirish; ya'ni psixolog mijozni tinglayotganini "qulog'im sizda", "sizni eshityapman", "ho'sh, keyin nima bo'ldi" kabi jumlar bilan unga empatiya hissi bildirayotganini ko'rsatib turishi kerak. Psixolog nutqida ishlatayotgan so'zlar, savollar tabiiy chiqiqshi, natijada, patsient

o'zini qiynayotgan psixologi muammoni to'laligicha unga ayta olishi muhimdir. Shu bilan birga psixolog konsultatsiya jarayonida faqat verbal muloqot bilan cheklanib qolmasdan noverbal signallardan ham samarali foydalanishi muhimdir. Buni psixolog patsiyentga boshi orqali gaplarini tasdiqlash yoki ko'zlarini patsiyent ko'zlariga qaratib uni tinglayotgani ifodasini ko'rsatish orqali amalga oshiradi.

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

o Psixolog noaniqliklar yoki psixologik muammo kelib chiqishidagi tafsilotlarda noaniqliklar yuzaga kelib, konsultatsiya samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatmasligi uchun ochiq savollar orqali masalani oydinlashtirib olishi foydadan holi emas. Shunaqa vaziyatlar bo'ladi, patsiyent biror vaziyatga qanday munosabat bildirganini ya'ni o'z emotsiyalarini, o'z ruhiy holatini psixologga yetkazib bera olmaydi. Masalan, erining xiyonatidan xabar topgan patsiyentdan ayni damda qanday hislar o'tayotganini psixolog "Siz bundan xabar topganingizdan so'ng ichingizdan qanday hislar o'tdi?" kabi savollarni berish orqali patsiyentda nafrat hissi kuchlimi yoki bu voqea natijasida o'ziga beradigan bahosi tushib ketganmi kabi savollarga aniqlik kiritish mumkin.

Psixolog qabuliga kelayotgan patsiyentlarning ham turli tiplari bo'ladi. ba'zi patsiyentlar psixolog konsultatsiyasiga kelayotgan bo'sa-da, unga ichidan qiynayotgan hislarni ochiq oydin aytavermaydi. Shunday "Yopiq" patsiyentlar bilan ishlashda ham ochiq savollarning roli

bo'lakchadir. *Bunda faoliyatni tinglash, takrorlash va oydinlashtirishdan foydalanish yaxshi samara beradi.*

- Patsiyentning arzini qayd etib borish va umumlashtirish;

Ma'lumki, psixolog huzuriga kelgan patsiyent o'zi yoki atrofdagi odamlar sabab turli ruhiyatida turli ichki noroziliklar kelib chiqqan inson sanaladi. Psixolog esa bu noroziliklarni bilishi hamda ularni bartaraf etishi lozim. Shuning uchun ham patsiyent

shikoyatlarini qayd etib, oxirida ularni umumlashtira olish psixolog faoliyatining muhim mazmuniy jihatlaridan biridir.

- Nazorat va faollik darajasini rejalashtirish.

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

### **Konsultatsiyaning o'rtasi**

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

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

### **Konsultatsiyaning yakuni**

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

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

### **Nazorat savollari:**

- 1 Psixologik maslahat bosqichlari haqida umumiy ma'lumot bering.

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

## **KONSULTATIV TA'SIR ETISH TEXNOLOGIYASI**

### **Reja:**

1. Konsultativ ta'sir texnologiyalari N. Obozov hamda R. Kochyunans nigohida
2. Konsultativ ta'sir etish texnologiyasida verbal hamda noverbal signallarning roli
3. Konsultatsiya jarayoniga salbiy hamda ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar

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

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

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

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

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

Psixolog konsultantning emotsional vamin hamda sabr-toqatli bo'lishi;

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

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

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

Obozov singari R. Kochyunans ham quyidagi ta'sir texnologiyas sifatida psixolog konsultatsiya jarayonida insonlar bilan munosabatda chuqur qiziqishni namoyon etishi lozim deb hisoblaydi va ular ichiga quyidagilarni kiritadi: mijoz xulq-atvori hamda ustanovkasiga nisbatan sezgirlik; emotsional barqarorlik va obyektivlik; shaxsiy tajribaga nisbatan ochiqlik; o'z o'zini anglashning rivojlanganligi.

N.V. Somokina psixolog konsultant faoliyatida uchrashi mumkin tipik xatolarga quyidagilarni kiritadi. Konsultatsiya jarayonida psixolog konsultant o'zini ko'rsatishga intilishi; Haddan ortiq tabiiylik yoki sun'iylikka yo'l qo'ymasligi; Psixologning foydali maslahatlar berishga intilishi; psixologik konsultatsiya psixologning monologiga aylanib qolmasligi; psixolog shaxsiy qiyinchiliklarini mijozga ko'chirishi; psixolog tomonidan patsientni baholanishi; psixolog mijozning muammolarini o'z shaxsiy qiyinchilikari sifatida kechirishi; juda uzoq davom etgan konsultatsiya psixolog mijoz tomonidan manipulyatsiya obyektiga aylanib qolishi.

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

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

Mijozni qo'lni orqa belga chalishtirib turishi bu uning qat'iy hamda irodali inson ekanidan dalolat beradi. Gavda o'tirgan holda oldinga egilgan bo'lsa, konsultatsiya jarayoniga qiziqishni bildiradi. Oyoqlarni chalishtirib, ustidan qo'lni qo'yib o'tirish patsientning reaksiya tezligi yuqoriligidan, qolaversa, bahslarda biror fikrga ishontirish

qiyinligidan xabar beradi. Agar mijoz suhbat jarayonida boshni tik tutsa, unda konsultatsiyaga nisbatan befarqlik munosabati borligini anglash mumkin. Qo'llar ko'krakda chalishtirilgan holda tursa, himoya reaksiyasi, qolaversa, suhbatga nisbatan tanqidiy munosabatdan dalolat beradi. Agar mijoz konsultatsiya jarayonida iyakni siypalasa, bu ayni damda unda xulosa hamda qaror qabul qilish jarayonlari kechayotganini anglatadi. Patsient otirgan o'rindig'ini ko'p bora orqa tomonga egsa, bu tushkun kayfiyat belgisi sifatida tahlil etiladi.

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

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

- 1 E'tibor qaratish.
- 2 O'tmish – hozir - kelajak

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

- 3 Strukturalashganlik.

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

- 4 Barqaror ( uyg'unlik)
- 5 Refleksivlik (tasdiqlash)

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

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

### **Nazorat savollari:**

1 Konsultativ ta'sir texnologiyalarini tadqiq qilgan psixolog olimlar haqida ularning izlanishlari mohiyati haqida so'zlab bering.

2 Psixologik maslahat jarayonida verbal hamda noverbal ta'sirning roli

3 Konsultatsiya jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan texnologik xatoliklarni aytib bering.

4 Karl Rodjersning konsultativ ta'sir texnologiyasida psixolog nimalarga ahamiyat qaratishi lozim deb hisoblagan?

5 Mijozda kuzatilishi mumkin bo'lgan noverbal signallar ko'rinishi hamda ularning mohiyatini yoritib bering.

6 Patsient bilan konsultatsiya jarayonida kuzatiladigan verbal signallarga nimalarni kiritish mumkin?

7 Konsultativ ta'sir texnologiyalari deganda nimani tushunasiz?

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

### **PSIXOLOGIK KONSULTASIYANING MAXSUS MUAMMOLARI**

#### **Reja:**

1. Yig'loqi hamda isterik mijoz bilan konsultatsiya o'tkazish texnikalari
2. Kompulsiv hamda yo'qotishni boshidan kechirgan mijozlar bilan konsultatsiya

### 3. Fobiyasi mavjud mijozlarga psixologik yordam ko'rsatish usullari

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

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

#### ***1. Yig'loqi mijoz bilan konsultatsiya o'tkazish texnikalari***

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

#### **a) yig'loqi mijoz**

Ushbu toifadagi mijozlarga quyidagi xususiyatlar xos:

- Ruhiy beqarorlik
- Hayotiy muammolarni bartaraf etishga nisbatan ojizlik
- Ruhiy zo'riqishlarni yig'lash bilan ifoda etishga moyillik
- Muammolari sababining tub mohiyatini anglamay emotsiyalarga beriluvchanlik

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

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

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

Ba'zan esa konsultatsiya oxiriga yetmay qolishi mumkin. shu kabi holatlarni oldini olish uchun psixolog mijozga ortiqcha tasalli berib yubormasligi, shu bilan birga mijoz o'ziga kelib olguncha kutib turishini aytishi lozim. bundan tashqari psixolog yig'I

asosan qanday holatda kuzatilayotganiga e'tibor qaratishi mijozga kerakli psixologik yordamni berishda qo'l keladi.

### **b) isterik shaxslar bilan konsultatsiya**

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

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

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

### **Kompulsiv mijozlar bilan konsultatsiya**

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

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

Nohush tuyg'ularga berilib qolishi natijasida ortiqcha diskomfort kelib chiqadi.

Hech qanday amaliy ehtiyojlarga bog'liq bo'lmagan holdagi vaziyatlarga nisbatan bog'lanib qolish yuzaga keladi;

Nohush fikr hamda xatti-harakatlar natijasida inson organizmida somatic buzilishlar paydo bo'ladi.

Xorijiy psixologlardan Nayl kompulsiv shaxslarga xos bo'lgan bir qator xususiyatlarni keltiradi:

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

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

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

4 Qaror qabul qilishda ishonch hissi yetishmaydi;

5 Ko'p holatlarda asosiy voqelikdan yanglishadilar.

1 Psixolog konsultant shu toifadagi shaxslar bilan ishlayotganda, 2 asosiy jihatga alohida e'tibor qaratishi lozim: Mijozning kechinmalarini to'liq ifoda etishiga ko'mak berishi;

2 Psixolog aynan mijoz uchun tajriba sinov vazifasini o'tovchi subyekt bo'lishi talab etiladi.

### **Yo'qotishni boshidan kechirgan shaxslar bilan konsultatsiya**

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

### **Fobiyasi mavjud mijozlar bilan konsultatsiya**

Fobiyasi mavjud mijozlar bilan psixokonsultatsiya jarayonida nimalar e'tibor qaratish lozimligi, ularga qanday yordam berish mumkinligi haqida ma'lumot

berishdan oldin fobiya o'zi nima, u qanday kelib chiqadi, qo'rquvdan qanday farqi bor kabi savollarga javob berish kerak bo'ladi.

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

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

**Maxsus fobiyalar.** Ular aniq bir predmet yoki hodisa bilan chegaralangan bo'ladi. Hayvonlar va hasharotlarning ma'lum bir turidan, balandlikdan, qorong'ulikdan, momaqaldirroqdan, samalyotda parvoz qilishdan, qondan qo'rqish kabi fobiyalar kiradi.

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

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

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

-Yurakning tez urishi (taxikardiya);

- 1 Bosh aylanishi;
- 2 Tremor (qaltirash);
- 3 Terlab ketish;
- 4 Qorin yo boshda og'irlik his qilish;
- 5 Og'iz va tomoqning qurib ketishi;

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

#### **Nazorat savollari:**

1. Psixolog yig'loqi mijozlar bilan ishlashda nimalarga ahamiyat qaratishi lozim.
2. Isterik mijozlarning o'ziga xos xususiyatlarini ayting.
3. Kompulsiv xarakterdagi mijozlar haqida nimalarni bilasiz.
4. Fobiyaning bugungi kunda keng tarqalgan qanday turlarini bilasiz.
5. Fobiyani korreksiya qilishda qanday psixologik metoddan foydalaniladi.
6. Alkogolga qaramlik psixologik muammosiga ega mijozlar bilan qanday ishlanadi.
7. Qaysi tipdagi mijozlar bilan ishlashda psixolog uning emotsiyalariga u qadar chuqur ahamiyat qaratmasligi lozim.

8. Kompulsiv tipdagi mijozni qanday muammolar qiynaydi.

## **KONSULTATSIYA AMALIYOTIDAGI AYRIM YO'NALISHLAR**

### **Reja:**

1. Telefon orqali o'tkaziladigan psixologik maslahat
2. Telefon orqali konsultatsiya e'tibor qaratish lozim bo'lgan jihatlar
3. Addiksiyaga oid psixologik muammolar konsultatsiyasining o'ziga xos xususiyatlari

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

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

Amaliy psixolog faoliyatida:

- Paysalga solish mumkin bo'lmagan masalani yechimini topish uchun (xususan, patsientda suitsidga moyillik bor bo'lsa);
- Mijozning oilaviy yoki shaxsiy hayotida kutilmagan inqirozli holatlar vujudga kelganda;
- Patsient salomatligi bilan bog'liq yoki boshqa biror jiddiy sabab tufayli bevosita konsultatsiya o'tkazishga imkon bo'lmagan holatlarda telefon orqali psixologik yordam ko'rsatishga ruxsat etiladi.

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

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

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

mijozga taskin berganidan so'ng kutib bo'lmaydigan holat yuzasidan qaror qabul qilishi uchun tezkor tarzda psixologik mazmundagi axborot taqdim etishi lozim. Ya'ni psixolog mijozning ayni vaqtdagi muammosini hal qilish uchun qaror qabul qilishida asqotadigan psixologik mazmundagi axborotlarni to'g'ri tanlab taqdim etishi katta ahamiyatga ega. Telefon orqali konsultatsiyada psixologning asosiy quroli bu uning ovozi bo'ladi. Shunday ekan, psixolog ovoz toni yordamida mijozning xotirjam qila olish olishi, unga zaruriy axborotlarni yetkaza olishi zarur bo'ladi.

Suhbat maromida bo'lishi lozim. Ochiqroq aytganda, konsultatsiya jarayonida psixolog tomondan o'rinli pauzalar bo'lishi kerak. Chunki ushbu pauzalar muammoni aniqlashtirib olish hamda mijozga vaziyatning murakkab jihatlarini mustaqil o'ylab olishga ko'mak beradi. Telefon orqali tashkil etilayotgan konsultatsiyani to'g'ri yo'sinda boshlash uchun salomlashishdan so'ng bir necha daqiqa davoida mijozning muammosining umumiy mohiyatiga aniqlik kiritib olishi maqsadga muvofiqdir. Buning uchun psixolog quyidagi jihatlarini taklif etishi lozim: O'zini tanishtirish, o'zi haqida so'zlab berish; Nima uchun telefon orqali konsultatsiyaga ehtiyoj sezganini izohlab berishi so'rash; Mijozning ayni damdagi holat va kechinmalari haqida gapirib berishini iltimos qilish;

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

Qaror qabul qilishni taklif etish. Telefon orqali bo'lgan psixologik maslahatning kulminatsion nuqtasi ham shu qism sanaladi. Ya'ni psixologik yordam ko'rsatgan amaliy psixolog joriy faoliyatining samarasini shu orqali bilishi mumkin. Psixolog mijozga taskin, kerakli psixologik axborotlarni berganidan so'ng uni muammosi yuzasidan mustaqil qaror qabul qila olishiga erishishi shart. Telefon orqali konsultatsiya so'ngida psixolog, albatta mijozni yuzma yuz o'tkaziladigan psixologik maslahatga taklif etishi lozim. Psixologik konsultatsiya cho'zib yubormaslik muhim. Chunki uzoq vaqtli konsultatsiya, birinchidan, mijoz hamda psixologni toliqtirsa, ikkinchidan, uning samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Umuman, psixologik maslahat jarayonida mijozni diqqat bilan tinglash, qo'llab quvvatlash, nutqida "men sizni tushunyapman", "ha, shunday" kabi ta'kidlardan tez-tez foydalanishi kerak.

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

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

- 1 Alkogolizm, narkomaniya, taksomaniya, chekish;
  - 2 Azart o'yinlar, kompyuter addiksiyasi, seksual addiksiya, uzoq vaqt bir xil ritimli musiqalarni tinglash; ozuqaviy xulq-atvor buzilishi;
- ma'lum bir faoliyat turiga butunlay sho'ng'ish asosida boshqa muhim hayotiy vazifalarni inkor etish yoxud bajarmaslik.

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

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

- 1 Kundalik hayoting muammolariga dosh berishi qiyin, ammo inqirozli vaziyatlarga bardoshli;
- 2 Tashqi tomondan ustundek ko'rinsa-da, ich-ichida yashirin to'liqmaslik kompleksi mavjud;
- 3 Tashqaridan kirishimli ko'rinsa-da, davomli hissiy aloqalardan qochuvch;
- 4 Yolg'on gapirishga intiluvchi;
- 5 Boshqalar aybsizligini bilsa ham ularni ayblashga moyil;

- 6 Qarorlar qabul qilishda mas'uliyatdan qochuvchi;
- 7 Xulq-atvordagi xatti-harakatlarning takrorlanuvchanligi;
- 8 Xavotirlilik.

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

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

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

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

4 "Fantaziyalarga qochish" – shubhali falsafiy izlanishlar, diniy fanatizm yoki illuziyalarga ishonib qolish holati ro'y beradi.

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

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

Qaramlikka ega shaxsni bu holadan chiqarib olishi uchun psixoanaliz yo'nalishi mos keladi. Chunki addiksiyaning kelib chiqishi ipatsientning bolaligi, undagi

psixologik travmalar bilan bog'liq. Psixolog konsultantning asosiy vazifasi aynan shu travmalar bilan ishlash hamda ularni olib tashlash bo'lishi lozim.

Qaramliklardan qutulishning eng yaxshi yo'llaridan biri Amerikada ishlab chiqilgan turli "jamiyatlar"ni yo'lga qo'yishdir. Masalan, "anonim alkogoliklar jamiyati" tuziladi va uning a'zolari har safar qattiq ichgisi kelganida shu jamiyat klubiga keladi va o'z muammolari bilan bo'lishadi. O'ziga o'xshagan odamlarning qo'llab-quvvatlashi va hissiy tayanchi navbatdagi aroqxo'rlikdan saqlab qoladi. Yuqorida ham har qanday qaramlikdagi xulq-atvorning maqsadi — lazzatga intilish ekanligini ta'kidladik. Qaram odamga addiksiya lazzat beradi. Odatda qaram odamni zararli addiksiyadan chiqarib olish uchun unga boshqa bir zararsizroq "qaramlik" topish kerak. Masalan, ichkilikka yoki narkotikka qaram odamni sevgi yoki biror qiziqarli faoliyat turi. Qutqarishi mumkin. Ammo bunday holatlarda sevgan odamiga, yoki ishga qaramlik shakllanishi mumkin. Bunda psixolog yoki psixoterapevtning donoligi, ishni puxta olib borishi qo'l keladi. U birinchi navbatda addiksiyadan chiqarib boshqa lazzat turiga o'tkazishi, keyin esa bu lazzat yangi addiksiyaga aylanmasligiga harakat qilishi kerak.

Alkogol va narkotik qaramlikdan chiqarishning farmokologik usuli ham bor. Bugungi kunda qon tomirlarga ma'lum bir preparatlarni yuborish orqali ichkilikka nafrat uyg'otish ham mumkin. Shuningdek, gipnoz orqali ham addiksiyaga chek qo'ysa bo'ladi.

Ammo odam yashaydigan muhit avvalgiday nosog'lom bo'lib qolaversa, u yana qaramlikka qaytish ehtimoli katta. Shuning uchun ham qaramlikka ega mijozlar bilan ishlashda psixolog bevosiya ularning yaqinlari bilan ham hamkor holatda psixologik maslahat jarayonlarini o'tkazishi zarur bo'ladi.

### **Nazorat savollari:**

1. Qanday hollarda telefon orqali konsultatsiya o'tkazishga ruhsat beriladi?
2. Telefon orqali psixologik maslahat berishda psixolog nimalarga ahamiyat qaratishi lozim.
3. Telefon orqali psixologik maslahatda psixologning ovoz foni qanday vazifalarni bajaradi.

4. Psixologik qaramliklar psixologiyada qanday termin bilan ifodalanadi.
5. Psixologik qaramliklarning qanday ko'rinishlarini bilasiz
6. Psixologik qaramliklarning kelib chiqishiga sabab bo'luvchi omillarni ayting.
8. Addeksiyaning bugungi kunda keng tarqalgan qanday turlarini bilasiz.
9. Alkogolga qaramlikni psixologlar qanday metodlar asosida korreksiya qiladilar

### **AMALIY TOPSHIRIQ**

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

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

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

### **YETAKCHI ZAMONAVIY KONSULTATIV NAZARIYALAR VA TEXNOLOGIYALAR TALQINI**

#### **Reja:**

1. Albert Ellis ratsional emotiveterapiyasining mohiyati
2. Transakt tahlil hamda uni psixokonsultatsiyada qo'llanilishi
3. Stiven Karpman uchburchagi hamda undan chiqish yo'llari

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

1955-yilda Albert Ellis tomonida ishlab chiqilgan Ratsional emotiv xulq-atvor terapiyasiga asos solidi. Ratsional emotive terapiya kognitiv yondashuvning o'ziga xos

psixologik ko'rsatish usullaridan biriga aylandi. Chunki ushbu terapiyada asosiy e'tibor kishi tafakkur tarzini o'zgartirish orqali unga psixologik ko'mak berishga qaratiladi. Boshqacha qilib aytganda, shaxs stress holatiga tushishiga, turli psixologik muammolar yuzaga kelishiga sababchi bo'luvchi asosiy omil bu insonning mantiqqa mos kelmaydigan irratsional ishonchlaridir (irratsional fikrlardir) deyiladi.

Ratsional-emotiv terapiya asoschisi Albert Ellis irratsional. Fikrlarni 4guruhga ajratadi.

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

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

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

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

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

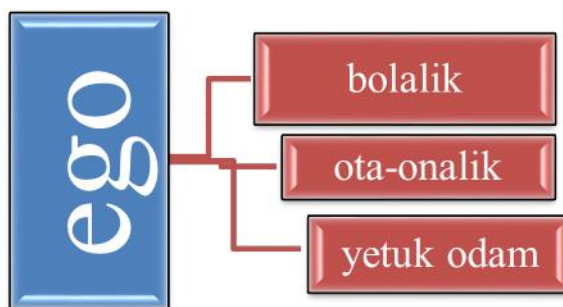
Albert Ellis fikriga ko'ra irratsional fikrlardan xalos bo'lish uchun ularni parchalash lozim ekan. Ana shunda inson o'zida kutilgan xulq-atvorni shakllantira olar ekan. O'rinli savol tug'ilishi tabiiy. Irratsional fikrlarni qanday qilib parchalash mumkin?! buning uchun shaxs o'zidagi irratsional fikrlarni ratsional ishonchlarga

aylantirishi lozim. masalan, hamma meni yaxshi ko'rishi lozim, bo'lmasa men noqulay ahvolga tushaman qabilida emas hamma meni yaxshi ko'rmasa ham o'zimni yaxshi his qilaveraman yo'sinida fikrlashga odatlanishi lozim.

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

### 3.3. Transakt tahlil

Transakt tahlil amerikalik psixolog va psixiatr Erik Bern tomonidan ishlab chiqilgan. U psixoanaliz (tahlil) g'oyalarini rivojlantirib, nazariy psixologiya va psixoterapevtik amaliyotdagi o'ziga xos yo'nalishlardan biri— «transakt tahlil»ga asos soldi. Bu tahlilga ko'ra, shaxsda uch EGO holati mavjud u 3 qism - bolalik, ota-onalik, yetuk odamdan iborat.



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

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

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

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

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

Shartli ravishda bolalik holatini quyidagicha bo'lish mumkin:

**2 abiiy bolalik** “men”i bunda xursandchilik, qayg'u kabi holatlarga javob reaksiyalar spontan tanlanadi. Bu asosan ilk bolalik davriga to'g'ri keladi. moslashuvchi bolalik «men»i. bunda tafakkur rivojlanishi natijasida bola atrof-muhitdagi holatlarga oz bo'lsa-da moslashadigan, ba'zi xatti-harakatlari uchun aybdorlik his qiladigan bo'ladi. shu bilan birga biror xatti-harakatni bajarishda ikkilanish, tanlov kabilar kuzatiladi.

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

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

(doim, hech qachon, mumkin, mumkin emas so'zlari ota-onalik holatidagi kishi tomonidan ko'p ishlatiladi).Baholovchi fikrlar

— qoralash, maqtash ma'nosidagi fikrlar («ahmoq», «jinnivoy», «erkatoyim», «bechoragina» kabi) ota-onalik holatidagi kishiga xos.Ota-onalik holati quyidagilarga bo'linadi: mehribon ota-onalik «MEN»i (yordam beruvchi, to'g'rilovchi, ovutuvchi), tanqidchilik «MEN»i (tanqid qiluvchi, buyruq beruvchi, qo'rqituvchi).Katta odam holati (K)

— vaziyatni inobatga ola biladigan, boshqalarning manfaatlarini ham e'tibordan chetda qoldirmaydigan, mas'uliyatni o'zgalarning va o'zining o'rtasida adolatli taqsimlay oladigan holat.Bu holatning jismoniy belgisi: tinglayotganda yuz,ko'z, tananing harakatlanishi (har 3—5 soniyada ko'zlar pirpirashi).

Bolalik holatiga xos qiziquvchanlik va berilib ketish ham katta odam holatidagi inson yuzida aks etishi mumkin.Katta kishi holatidagi inson ko'pincha quyidagi so'zlardan foydalanadi: «nima uchun?», «kim?», «qanday qilib?», «qachon?», «balki», «menimcha», «mening tushunishimcha» (masalan: «mening fikrimcha, yoshlar kattalarni hurmat qilishlari kerak, shart»).E.Bern fikricha, shaxsning yetukligi insonda katta odam EGO holatining qanchalik shakllanganligiga bog'liq bo'ladi.Transakt tahlilga ko'ra, muloqot davomida ishtirokchilar har bir EGO holatga muvofiq keluvchi nuqtayi nazarda turib kontaktga kirishadilar.Ayrim transaksiyalar ijobiy munosabat shakllanishiga, ba'zilar nizoga olib keladi.Transaksiyalar quyidagi turlarga bo'linadi: parallel transaksiyalar stimul transaksiya va javob transaksiya kesishmaydi (masalan, «katta odam» holatida turib «bolalik» holatiga murojaat qilish, «bolalik» holatida turib «kattalik»ka javob qaytarish); kesishuvchi transaksiya stimul transaksiya va javob transaksiya kesishadi (masalan, «katta odam» holatining «katta odam» holatiga murojaat qilishi, «ota-onalik»ning «bolalik»ka javob qaytarishi); yashirin transaksiya bevosita kuzatilayotgan xulq-atvor bilan bog'liq bo'lmagan transaksiyadir. Sirti «yaltiroq» bo'lgan jismoniy belgilar, so'zlar ostiga juda salbiy mazmun yashiringanda shunday transaksiya ro'y beradi. Ushbu transaksiyalar ikkidan ortiq EGO holat munosabatga kirishishi natijasida ro'y beradi. Muloqot pozitiv (ijobiy) tugallanishi uchun transaksiyalar parallel bo'lishi kerak. Kesishuvchi transaksiya nizo va ziddiyatga

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

olib keladi. Parallel transaksiyaga misol: «oyijon, bu mening qo'limdan kelmaydi», «sen endi katta bola bo'lib qolding, albatta qo'lingdan keladi».Kesishuvchi transaksiyaga misol: «Sardor, narsalaringni joy-joyiga qo'yib qo'ysang-chi», «siz menga xo'jayin emassiz, bu yerda menga faqat onam buyruq bera oladi».Bolalik holati bolalik davrida paydo bo'ladi va rivojlanadi.Kattalarga taqlid qilish natijasida ota-onalik holati shakllanadi.Kattalik holati esa uzoq yillar davomida hayotiy tajriba orttirish bilan qaror topib boradi.

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

Shaxsda mavjud 3 holat ham unga hayoti davomida asqotadi. Shuning uchun ham shaxs ulg'aygani sari hamma mana shu holatlar to'g'ri dominanatalik qilyayotgani haqida bosh qotirishi lozim. Masalan, inson voyaga yetgan bo'lsa-da, orzular qilishi, o'zini xursand qila olishi uchun bolalik holatiga ehtiyoj sezadi. Yoki biror maqsadga erishishi uchun tartiblarga amal qilishi kerak. Ayni shu vaziyatda unga ota-onalik roli as qotadi. Hayotida bo'layotgan voqea-hodisalarni mustaqil tahlil etishi, yangi xulosalar chiqarishi uchun esa yetuklik holatiga ehtiyoj sezadi.

Agar shaxsda uch holatdan biri dominanatalik qilib qolsa, u turli psixologik muammolarga to'qnash kelishi, nevroz holatiga tushib qolishi mumkin. masalan, yetuk

shaxsda bolalik holati ortib ketsa, u o'z xohish-istaklari-yu ehtiyojlarini boshqara olmaydigan kuchsiz shaxsga aylanib qolishi mumkin.

Yoki aksincha, ota-onalik holati ortib ketsa, haddan ortiq mas'uliyat, qoildalarni buzmaslikka intilish hissi kishiga psixologik bosim berib qo'yishi mumkin. shuning uchun ham bugungi kunda sotsial psixologik treninglarda trenerlar transakt tahlil haqida turli nazariy ma'lumotlar berish hamda turli metodlar asosida ushbu 3 holatdan tog'ri foydalanish haqida ma'lumotlar bermoqdalar.

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

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

### **Jabrdiyda**

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

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

Buning to'lovi esa o'zining zaif ekanligi va boshqalar uning ojizligidan foydalanib har doim ekspluatatsiya qilishiga bo'gan ishonchdir. Oxiri Jabrdiyda

o'zining Qutqaruvchilariga teskari o'girilib olib, ularni Zolimday ko'radi. Shunga qaramay Jabrdiydalik hissi doim qoladi. Jabrdiydaga xos bo'lgan xususiyat – o'ziga mas'uliyat olmaslikdir. U o'zining mustaqil hayot kechira olmasligiga ishonadi va har doim Qutqaruvchini qidiradi, shuningdek Zolim(Agressor)ni ham o'ziga jalb qilishi mumkin, chunki ongosti darajasida o'zining passiv holatidan chiqishni istamaydi, chunki o'z hayotiga bo'lgan mas'uliyatni o'z bo'yniga olishni istamaydi. Agar jabrdiydaga muammosini hal qilish uchun maslahat berilsa, u buni birdan inkor qiladi, chunki o'z muammolarining hal bo'lishini ilojisiz deb biladi. Mas'uliyatdan qochganligi uchun jabrdiydalar ko'pincha turli qaramliklar: alkogol, narkotik, haddan ziyod ovqatlanish va shu kabilardan aziyat chekladi. Bu ham o'zini kimningdir ( odatda – Qutqaruvchining) qo'liga topshirish, o'ziga g'amxo'rlik qilishdan qochishning bir yo'lidir.

Jabrdiyda roli shaxsning bosqichma-bosqich degradatsiyaga uchrashini ta'minlaydi, chunki u mas'uliyatni o'z Qutqaruvchisining zimmasiga yuklaydi va to'laqonli hayot kechirishdan bosh tortadi.

### **Zolim** (Agressor)

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

Biroq Zolim verbal bosim bilan kuchni farqlolmaydi.

“Sen hech qachon...”, “Qanday bunchalik ahmoq bo'lish mumkin?” degan gaplarni ko'p ishlatadi.

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

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

Zolim uchun boshqalar ustidan hukronlik qilish, Jabrdiydani ustidan dominantik qilish, boshqa odamlarga hujum qilish xos. Odatda bolaligida zo'rlik, qiynoqlarga uchragan bolalar ushbu rolni o'ynaydi. Ongosti darajasida bunday odamlar chuqur uyat

hamda ilojsizlik hissini tuyishadi, boshqalarni ta'qib qilish orqali bu hisni yashirishga intiladi. Ular shuningdek boshqalarga azob bergani uchun mas'uliyatni bo'yniga olishni istamaydi, chunki odamlarning o'zi shunday munosabatga loyiq deb hisoblashadi. Aql o'rgatish, tahdid qilish, qo'rqitish, ko'p sonli dakkilar va ochiq konfliktlar – Agressorning kundalik xatti-harakatlaridir.

Zolim o'zining xulq-atvori bilan o'zining arzimas odam ekanligini boshqalarga proyeksiyalab, kompensatsiya hosil qilishga intiladi. Bunday odamlar o'zini jabrdiyda his qilib, aslida kim ekanliklarini anglamaydilar. Zolim uchun xos bo'lgan davriylik: “Men shunchaki sizga yordam bermoqchi edim (Qutqaruvchi), siz esa menga hujum qildingiz (Jabrdiyda), men esa o'zimni himoya qilishimga to'g'ri keldi

(Zolim). Shuni qayd etish lozimki, bu roldan chiqish hammasidan oson, chunki Agressorning xatti-harakatlari ochiq destruktiv tabiatga ega.

### **Qutqaruvchi**

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

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

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

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

Dramatik qutqaruvchi o'zining xavotir va yashirin hislariga nazar solishdan qochish uchun kimnidir qutqarishga majbur, jabrdiydaga esa bu kerak. Qutqaruvchi o'ziga nisbatan juda past bahoga ega bo'lgani uchun ham ushbu rolni o'ynashi

mumkin. Bu holatda uning xatti-harakatlaridagi yashirin motiv ayon: u o'z ko'z o'ngida o'ziga nisbatan bahosini oshirmoqchi. Bundan tashqari qutqaruvchilar qaramga qaramlik munosabatlariga tushib qolishi mumkin, bunda o'zlarining qutqaruvchi ekanligidan azoblanishadi va yordamga muhtoj bo'lmagan odamni ham qutqarishni o'zining qarzi deb biladi. Qutqaruvchilar uchun doimiy aybdorlik hissi, o'zini tanqid qilish, o'z zarariga bo'lsa ham boshqalarning muammosiga yo'nalganlik xos. Shuni qayd etish lozimki, odatda Qutqaruvchidan hech kim yordam berishini so'ramaydi. Uning yordami aslida hech kimga kerak emas, u tahminiy baxtsiz jabrdiydadan yordam kerakmi-yo'qmi so'ramaydi. Bunday qutqaruvchilik ko'pincha qutqarilayotgan odamning shaxsiy chegaralari buzilganligidan dalolat beradi. Bundan tashqari, qutqaruvchilik qutqaruvchining juda katta quvvat va resurslarini tortib oladi, natijada u o'z hayotini yashay olmay qoladi. Bu rol uchta roldan eng xavflisi bo'lib, undan bo'shatish qiyin, chunki bunday odam bir qarashda oqko'ngil va empatik bo'lib ko'rinadi.

Bunday xulq-atvorning sabablari odatda kishining bolaligi, ota-onasi bilan munosabatlariga borib taqaladi. U "yaxshi qiz/yaxshi bola" bo'lish, real yoki ichki Ota-onasining maqullashiga erish, shuningdek o'zining bahosi hamda qadrini mustahkamlash uchun atrofdagi hammani qutqarishga intiladi. Ammo Qutqaruvchi kam resursli holatda bo'lgani uchun, o'ziga bo'lgan bahosi stabil bo'lishi mumkin emas.

Erik Bern aytganidek, "Birinchi guruh "Men sizga yordam berishga intilyapman" o'yinini o'ynasa, ikkinchi guruh rostdan ham kimgadir yordam beradi. Odam jabrdiyda rolida bo'lganida ko'pincha taqdirdan, odamlardan xafalik hissini tuyadi.

Qutqaruvchirolida esa jahl hissini ko'p tuyadi.

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

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

Vaqtivaqti bilan har bir inson o'yin ishtirokchisiga aylanishi yoki o'yin o'ynash taklifini qabul qilishi mumkin. Shunday ekan, psixolog mijozda ushbu holatlarga

tushib qolmaslik ko'nikmalarini shakllantirishi lozim. Mijoz o'zida 5muhim qarorni qabul qilishi lozim.

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

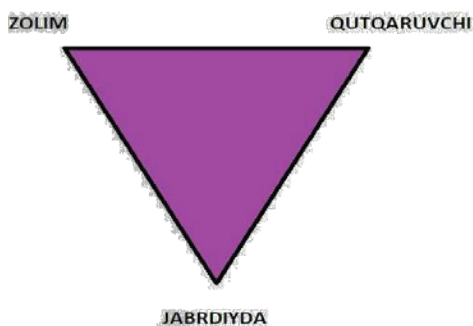
Bu qabul qilish bajarish kerak bo'lgan ilk qarordir. Chunki u orqali jabrdiyda roliga tushib qolishdan saqlanish mumkin.

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

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

**To'rtinchi qaror** - Pozitiv bog'lanishim mumkinligini tan olaman (J) Men o'zimni Jabrdiyda rolida ko'rsam, bu rolning 10%idagina menga zarur bo'lgan hamdardlik bor.

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



## **Bechora bo'lgandan ko'ra, aqlli bo'lgan yaxshiroq.**

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

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

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

### **Nazorat savollari:**

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

## **KORREKSION ISHLAR KO'RINISHLARI VA TUSHUNCHALARI**

### **Reja:**

1. Psixokorreksiyaning asosiy tasnifi
2. Psixokorreksiya ko'rinishlari

**Tayanch tushunchalar:** psixokorreksiya, kauzal, simptomatik, og'ish, guruhiy, individual, psixdiagnostika. Inson hayotida duch keladigan muammolarni hal etishga nisbatan o'zida psixologik imkoniyat topa olasligining tub zaminida psixologik madaniyatning yetishmasligi yotadi. Shu sababdan odamlar psixologik

jihtdan salomatligidan norozi bo'lishi, inqirozli holatlardan chiqishga qiynalishi hamda o'z-o'zini boshqarishda muammolarga duch kelishi mumkin. aynan psixologik madaniyat tushunchasini tashkil etuvchi komponentlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

1. O'z o'zini anglash va o'z o'zini adekvat baholash;
2. O'zga odamlarni tushunish (empatiya hissi);
3. O'z xulq-atvori, emotsiyalari, muomalasini boshqara olishi.

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

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

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

Odatda simptomatik korreksiya kauzal korreksiya oldin qo'llanadi. Chunki simptomatik korreksiyaning asosiy vazifasi mijozdagi psixokorreksiyaning asosiy jarayonlariga tayyorlash uchun simptomatik og'ish hamda buzilishlarni bartaraf etishdan iboratdir. Simptomatik korreksiyaning asosiy maqsadga erishish uchun ko'mak beradigan mayda simptomlar ustida ishlovchi, qisqa vaqt davom etuvchi yordamchi korreksion faoliyat deyish mumkin. Kauzal (sababiy) psixokorreksiya esa uzoq muddat davom etib, shaxs rivojlanishida to'siq bo'ladigan ichki omil hahda psixologik sabablarni axtarib, ularni to'g'irlaydi (korreksiya).

Psixokorreksiya tarkibiga ko'ra:

- Bilish sohalariga oid;
- Shaxslilikka oid;
- Hissiy-irodaviy sohalariga oid;
- Xulq-atvor aspektlari bilan bog'liq;
- Shaxslararo munosabatlarga oid;
- Guruh ichidagi (oilaviy, er-hotin, jamoaviy) munosabatlarga oid;

- Farzand va ota-ona munosabatlariga oid turlarga bo'linadi.

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

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

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

- Juda tez;
- Qisqa;
- Davomiy;
- Uzoq davom etadigan.

Juda tez o'tkaziladigan psixokorreksiyaga misol qilib biror jarayon yoki holatlarda yuzaga kelgan nizolarni bartaraf etish uchun o'tkazilgan korreksion ishlarni keltirish mumkin. Bu bir necha soatgacha davom etadigan jarayon bo'lib, ushbu korreksion ishning samaradorligi uzoqqa yetmaydi. Biror sinf o'quvchilari orasida nizo yuzaga keldi. Makab psixologi shu nizoga barham berish hamda o'quvchilari orasida xulq-atvor korreksiyasi ishlarini o'tkazishi mumkin. lekin yaxshi natijaga erishish uchun korreksion ishlar uzoqroq davom etishi lozim. Qisqa psixokorreksiya bir soatdan ortiq vaqtdan bir kungacha davom etishi mumkin. bunda psixolog bn patsient muayyan kutilgan natijaga erishgunga qadar hamkorlikda faoliyat yuritadilar. Davomiy psixokorreksiya bir necha oygacha bo'lishi mumkin. korreksion ishlarning uzoq davom etadigan turi bir yil yoki undan biroz ko'p muddatga cho'zilishi mumkin. korreksion ishlarning qancha vaqt davom etishi patsient muammosining qanchalik chuqurligiga bog'liq.

#### **Nazorat savollari:**

1. Psixokorreksiya atamasining mohiyatini tushuntirib bering.
2. Psixokorreksiyaning o'tkazilish davomiyligiga ko'ra turini aytib bering.
3. Kauzal hamda simptomatik korreksiya turlarini o'zaro farqini tushuntirning.

4 Psixologik maslahat bilan psixokorreksiyaning farqi hamda o'xshash tomonlarini so'zlab bering.

5 Psixokorreksiyaning amaliy psixologiyadagi ahamiyatini ayting.

## **MAVZU: PSIXOLOGIK KONSULTATSIYA VA KOUCHINGNING ASOSIY TUSHUNCHALARI VA PREDMETI**

**Soat hajmi:** 2 soat

**Qo'llaniladigan usullar:** Taqqosiy tahlil, guruhiy muhokama, rol o'yini, klaster sxemasi

**Jihozlar:** Flipchart qog'ozi va markerlar, tarqatma materiallar (taqqosiy jadval blanki), multimedia proektor, stiker qog'ozlar

**Maqsad:** Tinglovchilarda psixologik konsultatsiya va kouching tushunchalarini farqlash, ular o'rtasidagi asosiy farq va o'xshashliklarni tahlil qilish hamda konsultant va kouch shaxsiga qo'yiladigan talablarni amaliy o'rganish ko'nikmalarini shakllantirish.

### **Mashg'ulot rejasi:**

1. Psixologik konsultatsiya, psixoterapiya, trening va kouchingni taqqosiy tahlil qilish

2. Konsultant va kouch shaxsiga qo'yiladigan professional va etik talablarni aniqlash

3. Amaliy vaziyatlar (cases) ustida guruhli muhokama o'tkazish

4. O'zini konsultant yoki kouch sifatida taqdim etish ko'nikmalarini mashq qilish

### **Mashg'ulot borishi:**

#### **Kirish va motivatsiya (10 daqiqa)**

– Tinglovchilarga savol beriladi: "Siz psixologga borsangiz nimani kutasiz? Kouching sessiyasida nima bo'lar deb o'ylaysiz?"

– Javoblar flipchartga yoziladi va terminlar orasidagi chalkashliklar aniqlanadi.

– Maqsad: oldingi bilimlarni faollashtirish, mavzuga qiziqish uyg'otish.

### **Nazariy tushuntirish va taqqosiy tahlil (20 daqiqa)**

- O‘qituvchi tomonidan qisqa interaktiv ma’ruza o‘tkaziladi.
- Psixologik konsultatsiya — muammo yechishga yo‘naltirilgan yondashuv.
- Kouching — maqsad va salohiyatni rivojlantirishga yo‘naltirilgan hamkorlik.
- Psixoterapiya — psixologik patologiyani davolash.
- Trening — aniq ko‘nikmalarni shakllantirish.
- Tinglovchilar taqqosiy jadvalga to‘ldirishadi.

### **Amaliy mashq — cases tahlili (35 daqiqa)**

- 4 kishilik guruhlar tashkil etiladi.
- Berilgan 5 ta vaziyat o‘qilib, qaysi yondashuv (maslahat yoki kouching) mosligini aniqlashadi.
- Konsultant va kouch sifatlarini taqqosiy jadvalga to‘ldiradilar.
- Kichik rol o‘yini: 1 kishi klient, 1 kishi maslahatchi yoki kouch, 2 kishi kuzatuvchi.

### **Taqdimot va guruhiy muhokama (25 daqiqa)**

- Har bir guruh o‘z natijalarini 2 daqiqada taqdim etadi.
- Muhokama: qaysi holda maslahat samaraliroq, qaysi holda kouching?
- Qanday xatolar qilindi va ularni qanday tuzatish mumkin?
- O‘qituvchi umumlashtiradi va to‘g‘rilashlar kiritadi.

### **Refleksiya — 3-2-1 metodi (10 daqiqa)**

- Har tinglovchi stikerlarga yozib flipchartga yopishtiriladi.
- 3 ta yangi bilib olgan narsa.
- 2 ta qiziq topilgan jihat.
- 1 ta hali tushunilmagan savol.

### **Amaliy topshiriqlar:**

1. Psixologik konsultatsiya va kouchingning farqlarini ko‘rsatuvchi taqqosiy jadval tuzing (kamida 7 mezon bo‘yicha).
2. Konsultant va kouch sifatida o‘zingizni taqdim etuvchi qisqa taqdimot (1-2 daqiqa) tayyorlang.

3. Berilgan 5 ta vaziyatdan qaysi biri maslahat, qaysi biri kouchingga mos ekanligini asoslab yozing.

4. "Ideal konsultant/kouch" sifatlarini aks ettiruvchi klaster sxemasini tuzing.

#### **Nazorat savollari:**

1. Psixologik konsultatsiya va kouchingning asosiy farqlari nima?
2. Konsultant shaxsiga qo'yiladigan etik talablarni sanang.
3. Kouch va maslahatchi rollarini qachon almashtirish mumkin?
4. Psixoterapiya va konsultatsiya farqi nimada?

**Kutilgan natija:** Tinglovchilar psixologik konsultatsiya va kouchingning mohiyatini amaliy jihatdan farqlay oladi; konsultant va kouch sifatlarini aniqlaydi; berilgan vaziyatlarda to'g'ri yondashuv turini tanlashni biladi.

### **MAVZU: PSIXOLOGIK MUAMMO VA KOUCHING MAQSADLARI**

**Soat hajmi:** 2 soat

**Qo'llaniladigan usullar:** SMART metodologiyasi, rol o'yini, keys-stadi, guruh tahlil

**Jihozlar:** SMART jadval blanklari (har tinglovchiga), muammo kartalari to'plami, flipchart, taymer

**Maqsad:** Tinglovchilarda psixologik muammo tushunchasini va uni aniqlash usullarini, shuningdek SMART tizimida kouching maqsadini belgilash ko'nikmalarini shakllantirish.

#### **Mashg'ulot rejasi:**

1. Psixologik muammo turlari va klassifikatsiyasini amaliy o'rganish
2. Klient shikoyatlarini tahlil qilish va tipologiyalash
3. SMART tizimida maqsad belgilash amaliyoti
4. Birinchi konsultatsiya sessiyasini modellashtirish

#### **Mashg'ulot borishi:**

**Kirish - muammo turi aniqlash (10 daqiqa)**

– O'qituvchi klientning tipik muammo haqidagi qisqa hikoyasini o'qiydi.

- Tinglovchilarga savol: "Bu muammoni qanday klassifikatsiya qilasiz?"
- Beyin-shturm orqali javoblar yig'iladi va muhokama qilinadi.

### **SMART tahlili (25 daqiqa)**

– SMART mezonlari tushuntiriladi: S - Specific (aniq), M - Measurable (o'lchanadigan), A - Achievable (erishish mumkin), R - Relevant (dolzarb), T - Time-bound (muddatli).

- Har tinglovchi o'z kasbiy maqsadini SMART formatida yozadi.
- Juftlikda bir-birining maqsadini tekshirishadi va takomillashtirish tavsiyalari beriladi.

### **Rol o'yini - birinchi sessiya (35 daqiqa)**

- 3 kishilik guruhlar tashkil etiladi: klient, konsultant/kouch, kuzatuvchi.
- Klient berilgan muammo kartasi bo'yicha rol o'ynaydi.
- Konsultant muammoni aniqlash va SMART maqsad belgilash texnikasini qo'llaydi.

– Kuzatuvchi maxsus blank bo'yicha kuzatadi.

– Har 7 daqiqada rollar almashtiriladi - jami 3 marta.

### **Muhokama va tahlil (20 daqiqa)**

- Kuzatuvchilar o'z kuzatuvlarini bayon etadi.
- Muhokama savollari: konsultant muammoni to'g'ri aniqladimi, SMART maqsad aniq belgilandimi, klient o'zini qulay his qildimi?
- O'qituvchi umumiy xulosa chiqaradi.

### **Yakunlash - refleksiya jadvali (10 daqiqa)**

- Har tinglovchi jadvalga to'ldirib topshiradi.
- Bugun o'rganilgan eng muhim narsa, amaliyotda qo'llash qiyin bo'lgan jihat, keyingi mashg'ulotda chuqurroq o'rganmoqchi bo'lgan mavzu.

### **Amaliy topshiriqlar:**

1. Berilgan 6 ta klient vaziyatini o'qib, har birini psixologik muammo turlariga klassifikatsiya qiling.
2. O'z kasbiy rivojlanish maqsadingizni SMART formatida to'liq yozing.

3. Kouching sessiyasida muammoni aniqlash uchun 10 ta kuchli savol ro'yxatini tuzing.

4. "Muammo darajasi" sxemasini (yuzaki – chuqur – ildiziy) tushuntiring va har bir darajaga misollar keltiring.

#### **Nazorat savollari:**

1. Psixologik muammoning qanday turlari mavjud?
2. SMART tizimining har bir komponenti nima degan ma'noni anglatadi?
3. Klient shikoyatini psixologik muammoga qanday aylantirish mumkin?
4. Birinchi sessiyada maqsad belgilashning ahamiyati nima?

**Kutilgan natija:** Tinglovchilar klient muammolarini aniqlaydi va klassifikatsiyalaydi; SMART formatida aniq maqsad belgilaydi; birinchi sessiyada klient bilan samarali ishlash ko'nikmalarini namoyon etadi.

### **MAVZU: KONSULTATIV YORDAM VA KOUCHING TAMOYILLARI**

**Soat hajmi:** 2 soat

**Qo'llaniladigan usullar:** Vaziyatli tahlil, rol o'yini, guruhiy muhokama, savol-javob metodi

**Jihozlar:** Vaziyat kartalari to'plami (20 ta), tamoyillar jadval blanki, kuzatuvchi blank, flipchart

**Maqsad:** Tinglovchilarda konsultatsiya va kouchingning asosiy tamoyillarini tushunish va ularni amaliy vaziyatlarda qo'llash, konsultativ alyansni o'rnatish ko'nikmalarini shakllantirish.

#### **Mashg'ulot rejasi:**

1. Konsultatsiya tamoyillarini (sababiyat, baholamay qabul qilish, professionalizm) amaliy o'rganish
2. Kouching tamoyillarini (mas'uliyat, rivojlanish, hozirlik) vaziyatlarga tatbiq etish
3. Konsultativ alyansni o'rnatish bo'yicha mashqlar bajarish
4. Tamoyillar buzilgan holatlarni aniqlash va tahlil qilish

#### **Mashg'ulot borishi:**

### **Faollashtirish (10 daqiqa)**

– O‘qituvchi savol beradi: "Konsultant klientni noto‘g‘ri deb baho bersa nima bo‘ladi?"

- Tinglovchilar fikrlarini bildiradilar.
- Baholamay qabul qilish tamoyilining ahamiyati muhokama qilinadi.

### **Tamoyillar laboratoriyasi (30 daqiqa)**

– 6 ta kichik guruh (3-4 kishi) tashkil etiladi, har biriga bitta tamoyil beriladi.  
– 1-guruh: Sababiyat tamoyili. 2-guruh: Baholamay qabul qilish. 3-guruh: Nomunipulyativ yondashuv.

– 4-guruh: Professionalizm. 5-guruh: Mas’uliyat (kouching). 6-guruh: Hozirlik (kouching).

– Har guruh tamoyilni tushuntiradi, buzilgan holatga misol keltiradi va vakolatli qo‘llash misolini ko‘rsatadi.

### **Konsultativ alyans mashqi (30 daqiqa)**

– Juftlik rol o‘yini uchun 3 ta vaziyat beriladi.  
– Vaziyat 1: klient juda ko‘p shikoyat qiladi, hech qanday yechim yo‘q deb hisoblaydi.

– Vaziyat 2: klient konsultantdan maslahat emas, faqat tasdiqlash kutadi.

– Vaziyat 3: klient sessiyaning o‘rtasida ketib qolmoqchi bo‘ladi.

– Konsultant alyansni qanday saqlashini mashq qiladi. Kuzatuvchi blank to‘ldiradi.

### **Tahlil va refleksiya (20 daqiqa)**

– Har juft kuzatuvchi blankini muhokama qiladi.

– Qaysi tamoyil eng yaxshi saqlandi, qaysi tamoyil buzildi va nima uchun?

– Qanday tuzatish mumkin edi?

– O‘qituvchi xulosa chiqaradi va eng tipik xatolarni ko‘rsatadi.

### **Yakunlash - tamoyillar testi (10 daqiqa)**

– Har tinglovchi 5 ta qisqa vaziyatni o‘qib, buzilgan tamoyilni aniqlaydi.

– Natijalar juftlik bilan tekshiriladi.

### **Amaliy topshiriqlar:**

1. Konsultativ alyansning 5 ta muhim xususiyatini tavsiflang va har biriga amaliy misol keltiring.

2. "Tamoyillar buzilishi" ssenariylari: 5 ta holat yozing va har birini tuzatish yo'lini ko'rsating.

3. Kouching tamoyillari ro'yxatini tuzib, har birini kasbiy faoliyatingizga qo'llash imkoniyatini baholang.

4. Konsultativ alyans va oddiy suhbat orasidagi farqni izohlovchi tavsif yozing.

### **Nazorat savollari:**

1. Baholamay qabul qilish tamoyili amalda nima degan ma'noni anglatadi?

2. Konsultativ alyans qanday o'rnatiladi?

3. Nomunipulyativ yondashuvga qarama-qarshi misol keltiring.

4. Kouchingdagi mas'uliyat tamoyili konsultantdagidan qanday farq qiladi?

**Kutilgan natija:** Tinglovchilar konsultatsiya va kouchingning asosiy tamoyillarini nomlab tavsiflaydi; tamoyillar buzilgan vaziyatlarni aniqlaydi; konsultativ alyansni o'rnatish va saqlash ko'nikmalarini namoyon etadi.

## **MAVZU: KONSULTATSIYA VA KOUCHING BOSQICHLARI**

**Soat hajmi:** 2 soat

**Qo'llaniladigan usullar:** To'liq sessiya simulyatsiyasi, keys-tahlil (OSKAR), "Fish Bowl" metodi, guruhiy tahlil

**Jihozlar:** GROW model kartasi, OSKAR keys-stadi varaqalari, sessiya yozuv blanki, taymer

**Maqsad:** Tinglovchilarda konsultatsiya bosqichlari ketma-ketligi va GROW kouching modelini to'liq sessiyada amaliy qo'llash ko'nikmalarini shakllantirish.

### **Mashg'ulot rejasi:**

1. Konsultatsiya bosqichlari tuzilmasini amaliy o'rganish (tanishish – muammo – maqsad – ishlash – yakunlash)

2. GROW modelini to'liq sessiyada qo'llash simulyatsiyasi

3. OSKAR modelini keys-tahlil orqali o'rganish

#### 4. Sessiyani to'g'ri yakunlash va uy vazifasi berish usullari

##### **Mashg'ulot borishi:**

##### **Kirish (10 daqiqa)**

– O'qituvchi "xaotik" sessiya namunasini o'qiydi — bosqichsiz va tartibsiz o'tkazilgan.

– Tinglovchilarga savol: "Ushbu sessiyada nima yetishmayapti?"

– Bosqichlarning ahamiyati muhokama qilinadi.

##### **GROW simulyatsiyasi — Fish Bowl metodi (35 daqiqa)**

– 2 tinglovchi markazga chiqadi: biri klient, biri kouch.

– Qolganlar atrofda o'tirib kuzatadilar va blankka yozadilar.

– GROW model bosqichlarida 15 daqiqa sessiya o'tkaziladi.

– Keyin 10 daqiqa muhokama: kuzatuvchilar fikrlarini bildiradilar.

– Ikkinchi juft chiqadi va o'zgartirilgan vaziyatda sessiya o'tkazadi.

##### **OSKAR keys-tahlili (25 daqiqa)**

– 4 kishilik kichik guruhlar OSKAR keys-stadi oladi.

– O — Outcome (natija): kouch klientdan qanday natijani kutadi?

– S — Scaling (baholash): 1-10 shkalada hozirgi holat qayerda?

– K — Know-how: nima ishlamoqda?

– A — Affirm & Action: keyingi qadam nima?

– R — Review: natijalar qanday tekshiriladi?

– Guruhlar tahlilini taqdim etadi.

##### **Sessiyani yakunlash mashqi (15 daqiqa)**

– Juftlik bilan sessiyaning so'nggi 5 daqiqasini to'g'ri o'tkazish mashq qilinadi.

– Asosiy xulosalarni jamlash, klientning his-tuyg'ularini tekshirish.

– Uy vazifasini berish va keyingi uchrashuvni belgilash.

##### **Refleksiya (15 daqiqa)**

– Har tinglovchi sessiya yozuv blankini to'ldirib topshiradi.

– O‘tkazilgan sessiyaning kuchli tomonlari, takomillashtirish kerak bo‘lgan jihatlar, keyingi sessiyada qo‘llash rejasi.

**Amaliy topshiriqlar:**

1. GROW va OSKAR modellarini taqqosiy tavsif ko‘rinishida yozing (kamida 6 ta mezon bo‘yicha).
2. Konsultatsiya va kouching sessiyasining 5 ta bosqichini ketma-ket izohlang.
3. Berilgan keys bo‘yicha GROW model yordamida to‘liq sessiya skriptini (matnini) yozing.
4. Sessiyani noto‘g‘ri yakunlashning 5 ta xatosi va ularni tuzatish usullarini ko‘rsating.

**Nazorat savollari:**

1. GROW modelining to‘liq nomini aytib, har bir komponentini izohlang.
2. Konsultatsiya sessiyasida "tanishish" bosqichining vazifasi nima?
3. OSKAR va GROW modellarining asosiy farqi nimada?
4. Sessiya yakunida klientga uy vazifasi berish nima uchun zarur?

**Kutilgan natija:** Tinglovchilar GROW modelini to‘liq sessiyada mustaqil qo‘llaydi; konsultatsiya bosqichlarini ketma-ket o‘tkazadi; sessiyani professional tarzda yakunlash va uy vazifasi berish ko‘nikmalarini namoyon etadi.

**MAVZU: KONSULTATIV TA’SIR ETISH TEXNOLOGIYASI VA  
KOUCHING METODLARI**

**Soat hajmi:** 2 soat

**Qo‘llaniladigan usullar:** Texnika mashqi, "Quloq berganda" metodi, juftlik ishi, guruhiy tahlil

**Jihozlar:** Faol tinglash kartochkalari, kuchli savollar blanki, kuzatuv blanklari, stopwatch

**Maqsad:** Tinglovchilarda faol tinglash texnikasi, kuchli savollar va "Refleksiv oyna" metodlarini amaliy sessiyada muvaffaqiyatli qo‘llash ko‘nikmalarini shakllantirish.

### **Mashg'ulot rejasi:**

1. Faol tinglash texnikasini (parafraz, aks ettirish, umumlashtirish) juftlikda mashq qilish
2. Kuchli savollar texnikasini kouching sessiyasida qo'llash
3. "Refleksiv oyna" metodi va ijobiy "Men-konsepsiyasi"ni qo'llab-quvvatlash
4. Besh qadamli konsultatsiya modelini to'liq amaliy tatbiq etish

### **Mashg'ulot borishi:**

#### **Faol tinglash laboratoriyasi (25 daqiqa)**

- Har tinglovchiga 3 ta kartochka beriladi: parafraz, aks ettirish, umumlashtirish.
- Parafraz - klientning so'zlarini o'z so'zlari bilan qayta aytish.
- Aks ettirish - klientning his-tuyg'ularini nomlash.
- Umumlashtirish - asosiy fikrni jamlash.
- Juftlik bilan 5 daqiqalik suhbat o'tkaziladi. Kuzatuvchi necha marta har bir texnika qo'llandi - hisoblab boradi.

#### **Kuchli savollar mashqi (25 daqiqa)**

- O'qituvchi kuchsiz va kuchli savollarni taqqoslab ko'rsatadi.
- Kuchsiz savol namunasi: "Nega bunday qildingiz?"
- Kuchli savol namunasi: "Bu qarorni qabul qilishda nimalar ta'sir qildi?"
- Har tinglovchi 5 ta kuchsiz savolni kuchli savolga aylantiradi.
- Juftlikda tekshiriladi, so'ngra rol o'yinida kouching sessiyasida qo'llanadi.

#### **Refleksiv oyna metodi (20 daqiqa)**

- O'qituvchi metodni ko'rsatadi: konsultant klientga uning so'zlaridagi ijobiy jihatlarni qaytaradi.
- Juftlik bilan mashq: klient qiyinchilikni aytadi, konsultant "Refleksiv oyna" metodini qo'llaydi.
- 3 marta rollar almashtiriladi.

#### **Besh qadamli model - guruh sessiyasi (20 daqiqa)**

- 5 kishilik guruh tashkil etiladi, har kishi bitta qadamni egallaydi.

– 1-qadam: suhbatni boshlash. 2-qadam: muammoni aniqlash. 3-qadam: hissiy rezonans.

– 4-qadam: yechim izlash. 5-qadam: yakunlash.

– 15 daqiqalik to‘liq sessiya o‘tkaziladi.

### **Tahlil va xulosalar (10 daqiqa)**

– Har tinglovchi bugungi mashg‘ulotda qo‘llagan texnikalarni baholaydi.

– Eng oson, eng qiyin, eng samarali va yana mashq qilish kerak bo‘lgan texnikalar aniqlanadi.

### **Amaliy topshiriqlar:**

1. Faol tinglashning 5 ta asosiy texnikasini tavsiflang va har biriga dialog namunasi yozing.

2. Kouching sessiyasi uchun 20 ta kuchli savol ro‘yxatini tuzing (turli bosqichlarga mos).

3. "Refleksiv oyna" metodini qo‘llagan konsultatsiya dialogining 1 sahifalik namunasini yozing.

4. Besh qadamli konsultatsiya modelini tavsiflang va har bosqichda ishlatiladigan texnikalarni ko‘rsating.

### **Nazorat savollari:**

1. Parafraz va aks ettirish o‘rtasidagi farq nima?

2. Kuchli savol qanday xususiyatlarga ega bo‘lishi kerak?

3. "Refleksiv oyna" metodi qachon samarali bo‘ladi?

4. Faol tinglash konsultatsiya samaradorligiga qanday ta’sir ko‘rsatadi?

**Kutilgan natija:** Tinglovchilar faol tinglash texnikasini amaliy sessiyada qo‘llaydi; kuchli savollar beradi; "Refleksiv oyna" metodidan foydalanadi; besh qadamli modelni ketma-ket o‘tkazish ko‘nikmalarini namoyon etadi.

## **MAVZU: PSIXOLOGIK KONSULTATSIYANING MAXSUS**

### **MUAMMOLARI**

**Soat hajmi:** 2 soat

**Qo'llaniladigan usullar:** Keys-stadi, rol o'yini, guruhiy strategiya ishlanmasi, "Trafik chirog'i" kuzatuv metodi

**Jihozlar:** Maxsus muammo keys-stadi to'plami (9 ta karta), strategiya blank varaqlari, trafik chirog'i kartasi (yashil/sariq/qizil), flipchart

**Maqsad:** Tinglovchilarda xavotir, fobiya, motivatsiyasizlik va krizis holatlaridagi klientlar bilan ishlashning maxsus strategiyalarini o'rganish va amaliy qo'llash ko'nikmalarini shakllantirish.

**Mashg'ulot rejasi:**

1. Maxsus muammo turlarini (xavotir, fobiya, tajovuzkorlik, motivatsiyasizlik) aniqlash va farqlash

2. "Motivatsiyalashmagan" klientlar bilan ishlash strategiyalarini o'rganish

3. Krizis holat konsultatsiyasining bosqichlari va usullari

4. Maxsus muammolarga oid keys-stadilarni guruhda o'tkazish

**Mashg'ulot borishi:**

**Muammo turi aniqlash (15 daqiqa)**

– O'qituvchi 5 ta qisqa klient tavsifini o'qiydi.

– Tinglovchilar har tavsif uchun muammo turini blankka yozadilar: xavotir/fobiya, tajovuzkorlik, motivatsiyasizlik, krizis holat yoki depressiya.

– Javoblar muhokama qilinadi.

**Strategiyalar laboratoriyasi (30 daqiqa)**

– 4 guruh tashkil etiladi, har biriga bitta muammo turi beriladi.

– 1-guruh: xavotirlangan klient - relaksatsiya va normalizatsiya strategiyasi.

– 2-guruh: "motivatsiyalashmagan" klient - motivatsion intervyu usuli.

– 3-guruh: tajovuzkor klient - deskalatsiya va cheklov usullari.

– 4-guruh: krizis holat - xavfsizlikni ta'minlash bosqichlari.

– Guruhlar strategiya blankini to'ldirib taqdimot qiladi.

**Trafik chirog'i bilan rol o'yini (25 daqiqa)**

– Kuzatuvchi trafik chirog'i kartasini ko'taradi: yashil - to'g'ri, sariq - ehtiyot, qizil - to'xtatish.

– Konsultant kartani ko'rib suhbatni tuzatadi.

- Bu metod konsultantga real vaqtda ko‘mak berishni o‘rgatadi.

### **Guruhiy tahlil - qiyin keys (20 daqiqa)**

– Barcha guruhlar "motivatsiyalashmagan klient" keys-stadisini birga tahlil qiladi.

– Muhokama: konsultant nima qildi, bu to‘g‘rimi, alternativ yondashuv qanday bo‘lar edi?

- O‘qituvchi eng samarali strategiyalarni jamlaydi.

### **Yakunlash - maxsus muammolar xaritasi (10 daqiqa)**

– Har tinglovchi har muammo turi uchun qisqa xaritani to‘ldirib topshiradi.

– Asosiy xususiyat, konsultant uchun xavf, asosiy strategiya, qilmaslik kerak bo‘lgan narsalar.

### **Amaliy topshiriqlar:**

1. Motivatsion intervyu metodining 5 ta asosiy tamoyilini tavsiflang va dialog namunasi yozing.

2. Krizis holatdagi klient bilan ishlash bosqich-bosqich yo‘l xaritasini tuzing.

3. Tajovuzkor klient bilan deskalatsiya strategiyasini qo‘llaydigan 3 ta dialog misolini yozing.

4. Xavotirlangan klient uchun konsultatsiya sessiyasi rejasini tuzing: maqsad, usullar, kutilgan natija.

### **Nazorat savollari:**

1. "Motivatsiyalashmagan" klient bilan ishlashda qanday strategiyadan foydalaniladi?

2. Krizis konsultatsiyasining birinchi bosqichida konsultant nima qilishi kerak?

3. Fobiyali klient bilan ishlashda desensitizatsiya nima?

4. Klientning tajovuzkorligiga konsultant qanday munosabatda bo‘lib, nima qilmasligi kerak?

**Kutilgan natija:** Tinglovchilar maxsus muammo turlarini farqlaydi; har bir tur uchun mos strategiya tanlaydi; krizis holatda xavfsizlikni ta‘minlash va klientni qo‘llab-quvvatlash ko‘nikmalarini namoyon etadi.

## **MAVZU: KONSULTATSIYA VA KOUCHING AMALIYOTIDAGI YO‘NALISHLAR**

**Soat hajmi:** 2 soat

**Qo‘llaniladigan usullar:** Taqqosiy tahlil, keys-stadi, mini-taqdimot, guruhiy loyiha

**Jihozlar:** Yo‘nalish tavsif kartochkalari, oila-nikoh keys varaqalari, taqdimot blanki, guruhiy muhokama jadvali

**Maqsad:** Tinglovchilarda individual va guruhiy konsultatsiya, oila-nikoh maslahatsi va kasbiy kouching yo‘nalishlarini amaliy qo‘llash ko‘nikmalarini shakllantirish.

### **Mashg‘ulot rejası:**

1. Individual va guruhiy konsultatsiyaning farqlarini taqqosiy tahlil qilish
2. Oila-nikoh maslahatsi keys-stadi
3. Kasbiy kouching sessiyasini modellashtirish va taqdimot qilish

### **Mashg‘ulot borishi:**

#### **Yo‘nalishlar xaritasi (15 daqiqa)**

- Tinglovchilar individual va guruhiy konsultatsiyani taqqoslaydilar: klient soni, samaradorlik holatlari, konsultant roli, vaqt tuzilmasi.
- Juftlikda tekshiriladi, so‘ngra umumiy muhokama o‘tkaziladi.

#### **Oila-nikoh keys-stadi (25 daqiqa)**

- 3 guruh, har biriga boshqa keys beriladi.
- Keys A: er-xotin munosabatlaridagi muammo.
- Keys B: ota-bola munosabati.
- Keys C: ajralish jarayonidagi maslahat.
- Har guruh muammoni aniqlaydi, sessiya rejasini tuzadi, konsultant rolini o‘ynaydi va tahlil qiladi.

#### **Kasbiy kouching mini-sessiyasi (30 daqiqa)**

- Har tinglovchi 5 daqiqalik kasbiy kouching sessiyasi o‘tkazadi.

– Mavzu: o‘zi tanlagan kasbiy maqsad. GROW modeli va kuchli savollar texnikasi qo‘llanadi.

– Hamkasb 2+2 formatida baholaydi: 2 kuchli tomon va 2 taklif.

### **Yoshga oid tahlil (20 daqiqa)**

– 3 ta vaziyat beriladi: bola (10 yosh), o‘smir (15 yosh), katta yosh (50 yosh).

– Tinglovchilar har vaziyat uchun til va kommunikatsiya uslubi, maqsad belgilash usuli, ota-ona bilan ishlash masalalarini aniqlaydi

### **Yakunlash - yo‘nalish pasporti (10 daqiqa)**

– Har tinglovchi o‘ziga eng mos yo‘nalishni tanlaydi va asoslaydi.

– Tanlagan yo‘nalish, tanlash sababi va takomillashtirish kerak bo‘lgan jihatlar yoziladi.

### **Amaliy topshiriqlar:**

1. Individual va guruhliy konsultatsiyaning qiyosiy tahlilini yozing (8 ta mezon bo‘yicha).

2. Oila-nikoh maslahatsi uchun birinchi sessiya rejasini (maqsad, bosqichlar, usullar) ishlab chiqing.

3. Kasbiy kouching sessiyasining to‘liq skriptini yozing: klient - kasbiy o‘shish, GROW modeli.

4. Bola (8-12 yosh), o‘smir (13-17) va katta yoshdagi klientlar bilan ishlashning farqlarini ko‘rsating.

### **Nazorat savollari:**

1. Guruhliy konsultatsiya individual konsultatsiyadan nimasi bilan farq qiladi?

2. Oila-nikoh maslahatining asosiy xususiyatlari qanday?

3. Kasbiy kouching bilan hayot kouchingining farqi nimada?

4. Bola klient bilan ishlashda qanday maxsus usullar qo‘llaniladi?

**Kutilgan natija:** Tinglovchilar individual va guruhliy konsultatsiyaning farqlarini amaliy qo‘llaydi; oila-nikoh keys-stadisini tahlil qiladi; kasbiy kouching mini-sessiyasini mustaqil o‘tkazish ko‘nikmalarini namoyon etadi.

## MAVZU: YETAKCHI ZAMONAVIY KONSULTATIV NAZARIYALAR VA KOUCHING MODELLARI

**Soat hajmi:** 2 soat

**Qo'llaniladigan usullar:** Expert jigsaw (mutaxassis mozaikasi), taqqosiy tahlil, rol o'yini, integratsiya muhokamasi

**Jihozlar:** Nazariya kartochkalari (8 ta yo'nalish), taqqosiy tavsif blanki, rol o'yini vaziyat kartalari, flipchart

**Maqsad:** Tinglovchilarda zamonaviy konsultativ yo'nalishlar (K.Rojers, A.Ellis, E.Bern, F.Perlz) va kouching modellarini taqqosiy tahlil qilish hamda amaliyotda qo'llash ko'nikmalarini shakllantirish.

### **Mashg'ulot rejasi:**

1. Asosiy psixologik yo'nalishlarni taqqosiy tahlil qilish
2. K.Rojers va A.Ellis yondashuvlarini rol o'yinida qo'llash
3. GROW modelini turli nazariy yo'nalishlar bilan integratsiya qilish
4. Har bir yondashuv uchun klient turiga mos tavsiya ishlab chiqish

### **Mashg'ulot borishi:**

#### **Expert jigsaw - 8 yo'nalish (35 daqiqa)**

- 8 tinglovchi 8 ta yo'nalish bo'yicha mutaxassis bo'ladilar.
- 1-K.Rojers (shaxslilik-markazda), 2-Z.Freyd (psixoanaliz), 3-A.Ellis (ratsional-emotiv), 4-F.Perlz (geshtalt).
- 5-E.Bern (transakt tahlil), 6-A.Bekk (kognitiv-bixevioral), 7-J.Whitmore (GROW kouching), 8-Ijobiy psixologiya.

– Har mutaxassis 5 daqiqada qolganlarni o'z yo'nalishiga qisqacha o'rgatadi.

#### **Taqqosiy tahlil - gallery walk (20 daqiqa)**

- 4 kishilik guruhlar katta qog'ozga taqqosiy tavsif to'ldiradilar.
- Mezonlar: asosiy tushuncha, muammo ko'rinishi, asosiy texnika, konsultant roli, mos klient turi, cheklovlar.
- Qog'ozlar devorga osiladilar. Gallery walk: har guruh boshqa guruh ishini o'qib, fikr qoldiradi.

### **Rol o'yini - Rojers vs Ellis (25 daqiqa)**

- Bir xil vaziyat: klient imtihondan qo'rqmoqda.
- Juft A: K.Rojers yondashuvi bilan sessiya - empatiya, shartsiz qabul.
- Juft B: A.Ellis yondashuvi bilan sessiya - irratsional fikrlarni o'zgartirish.
- Kuzatuvchilar ikki sessiyaning farqlarini yozadilar. Muhokama: qaysi holda qaysi yondashuv samaraliroq?

### **Integratsiya muhokamasi (10 daqiqa)**

- O'qituvchi bilan savol: "Bir konsultant bir sessiyada bir necha yondashuvni qo'llashi mumkinmi?"
- Integrativ yondashuvning afzalliklari va xatarlari muhokama qilinadi.

### **Yakunlash - shaxsiy nazariy asos (10 daqiqa)**

- Har tinglovchi "Mening nazariy asosim" kartochkasini to'ldirib topshiradi.
- Eng yaqin ko'radigan yondashuv, tanlash sababi va yanada chuqurroq o'rganish rejasi.

### **Amaliy topshiriqlar:**

1. K.Rojers, A.Ellis va F.Perlz yondashuvlarini taqqosiy tavsif ko'rinishida yozing (7 ta mezon bo'yicha).
2. Bir xil klient uchun (depressiya holati) psixoanaliz, kognitiv-bixevioral va kouching yondashuvlaridan qaysi birini tanlashingizni asoslang.
3. GROW kouching modelining geshtalt terapiya bilan umumiy jihatlarini ko'rsating.
4. Transakt tahlil (E.Bern) yordamida klient bilan bitta dialog namunasini yozing.

### **Nazorat savollari:**

1. K.Rojersning "shartsiz ijobiy qabul qilish" tamoyili nima?
2. A.Ellis ratsional-emotiv terapiyasidagi irratsional fikrga misol keltiring.
3. Geshtalt terapiyasining asosiy tushunchasi "hozirgi lahza" nima degan ma'noni anglatadi?
4. Transakt tahlilidagi 3 ta ego-holat (ota, bola, kattalar) farqini tushuntiring.

**Kutilgan natija:** Tinglovchilar zamonaviy konsultativ yo‘nalishlarni taqqosiy tahlil qiladi; K.Rojers va A.Ellis yondashuvlarini rol o‘yinida qo‘llaydi; klientga mos yondashuvni asoslangan holda tanlay olish ko‘nikmalarini namoyon etadi.

## **MAVZU: KORREKSION ISHLAR KO‘RINISHLARI VA KOUCHING AMALIYOTI**

**Soat hajmi:** 2 soat

**Qo‘llaniladigan usullar:** Art-terapiya, psixogimnastika, to‘liq sessiya simulyatsiyasi, 360° baholash

**Jihozlar:** Oq qog‘ozlar A3 (har tinglovchiga), rangli qalamlar va markerlar, fon musiqasi, samaradorlik baholash blanki, taymer

**Maqsad:** Tinglovchilarda psixokorreksiya, art-terapiya va guruhiy ishlash metodlarini amaliy tajribada sinab ko‘rish hamda kouching sessiyasini to‘liq tashkil etish va samaradorligini baholash ko‘nikmalarini shakllantirish.

### **Mashg‘ulot rejasi:**

1. Art-terapiya elementlarini (proektiv rasmlar) amaliy tajribada sinab ko‘rish
2. Psixogimnastika elementlarini guruhda o‘tkazish
3. To‘liq kouching sessiyasini tashkil etish va o‘tkazish
4. Kouching samaradorligini baholash mezonlarini o‘rganish va qo‘llash

### **Mashg‘ulot borishi:**

#### **Art-terapiya tajribasi (20 daqiqa)**

- Tinglovchilar o‘zlarining kasbiy maqsadini yoki muammosini rasm orqali ifodalaydilar (10 daqiqa). Fon musiqasi o‘ynaydi.
- Juftlikda o‘z rasmini tushuntiradilar (5 daqiqa).
- Muhokama: art-terapiya konsultatsiyada qachon samarali, cheklovlari qanday?

#### **Psixogimnastika (20 daqiqa)**

- Guruh doira bo‘lib turadi.
- "Kema qurish" - har kishi bitta xususiyatini qo‘shadi.
- "Muammoning og‘irligi" - jismoniy metafora bilan muammoni his qilish.

- "Qadam" - maqsadga bir qadam tashlash ramzi.
- Har mashqdan soʻng his-tuygʻular muhokama qilinadi.

### **Toʻliq kouching sessiyasi (35 daqiqa)**

- Juft bilan 20 daqiqalik toʻliq kouching sessiyasi oʻtkaziladi.
- GROW modeli, faol tinglash texnikasi va kuchli savollar qoʻllanadi.
- Natija: klient sessiya yakunida aniq harakat rejasiga ega boʻlishi kerak.
- Kuzatuvchi samaradorlik blankini toʻldirib boradi.

### **360° baholash (15 daqiqa)**

- Klient oʻzi baholaydi: sessiya menga yordam berdimi?
- Kouch oʻzini baholaydi: men qanday ishladim?
- Kuzatuvchi baholaydi: tashqaridan qanday koʻrindi?
- Uch baholash taqqoslanadi va tafovutlar muhokama qilinadi.

### **Yakunlash - rivojlanish rejasi (10 daqiqa)**

– Art-terapiya va psixogimnastikaning kouching bilan integratsiyasi imkoniyatlari muhokama qilinadi

Har tinglovchi oʻzining 5 ta ustuvor rivojlanish jihatini yozadi.

### **Amaliy topshiriqlar:**

1. Art-terapiyaning psixologik konsultatsiyada qoʻllanilishi boʻyicha 1 sahifalik esse yozing.
2. Kouching sessiyasi samaradorligini baholash uchun 10 mezonli shkala ishlab chiqing.
3. Psixogimnastikaning kasbiy taʼlim muassasasida qoʻllanilishi boʻyicha dastur taklifi tuzing.
4. Toʻliq kouching sessiyasining bosqich-bosqich yoʻl xartasini tuzing: kirish, oʻrta, yakunlash (har bosqichda usullar va savollar bilan).

### **Nazorat savollari:**

1. Art-terapiyaning asosiy maqsadi va usullari qanday?
2. Kouching sessiyasi samaradorligini qanday mezonlar boʻyicha baholash mumkin?
3. Psixogimnastika va oddiy jismoniy mashqlarning farqi nimada?

4. Korreksiya va kouching integratsiyasida qanday etik masalalar yuzaga kelishi mumkin?

**Kutilgan natija:** Tinglovchilar art-terapiya va psixogimnastika elementlarini amaliy sinab ko‘radi; to‘liq kouching sessiyasini mustaqil o‘tkazadi; sessiya samaradorligini 360° baholash orqali o‘lchash ko‘nikmalarini namoyon etadi.

## **LABORATORIYA MASHG‘ULOTI**

### **MAVZU: PSIXOLOGIK MUAMMO VA KOUCHING MAQSADLARI**

**Soat hajmi:** 2 soat

**Jihozlar:** Kamera yoki telefon shtativ bilan, headset, SMART baholash blanki, video tahlil ko‘rsatkich jadvali, vaqt hisoblagich

**Maqsad:** Tinglovchilar SMART maqsad belgilash metodini haqiqiy professional muammo vaziyatida real tatbiq etadi; birinchi konsultatsiya yoki kouching sessiyasini yozib oladi, tahlil qiladi va professional feedback beradi.

#### **Laboratoriya rejasi:**

1. Haqiqiy muammo vaziyatida SMART maqsad belgilash (individual)
2. Birinchi sessiya simulyatsiyasini video yozuvga olish
3. Video yozuvni tahlil qilish va professional feedback berish
4. Takroriy sessiya: xatolarni tuzatib o‘tkazish

#### **Laboratoriyaga tayyorgarlik (uyda bajariladi):**

1. Haqiqiy kasbiy muammosini (anonim) qog‘ozga yozib keling.
2. SMART formatida dastlabki maqsad belgilanishini yozib keling.
3. 5 ta kuchli savol tayyorlab keling.

#### **Laboratoriya borishi:**

##### **Tayyorgarlik va muhit yaratish (15 daqiqa)**

- Laboratoriya xonasi 3 ta "sessiya stantsiyasi"ga bo‘linadi.
- Har stantsiyada: 2 stul, yozuv stoli, yozuv blanklari, kamera shtativda.
- Laboratoriya qoidalari: har sessiya 15 daqiqa, sessiya video yozuvga olinadi, kuzatuvchi tinchgina kuzatadi, konfidensiallik saqlanadi.

##### **1-tur: Birinchi sessiya (15 daqiqa)**

- Kouch va klient o‘tirishadi, kamera yoqiladi.
- Klient o‘z haqiqiy muammosini aytadi.
- Kouch SMART maqsad belgilash texnikasini qo‘llaydi.
- Oxirida SMART maqsad aniq yozib qo‘yiladi.
- Kuzatuvchi blank to‘ldirib boradi.

### **Video tahlil (25 daqiqa)**

- Har stantsiya guruhining 3-5 daqiqalik sessiya parchasi ko‘riladi.
- Video tahlil jadvali to‘ldiriladi: SMART mezonlari to‘liq qo‘llanganmi, kuchli savollar yetarlimi, klient maqsadiga egalik his qildimi.
- Konsultantning noverbal kommunikatsiyasi (ko‘z aloqasi, postura) ham baholanadi.
- Guruhlar tahlillarini bir-biri bilan baham ko‘radilar.

### **Professional feedback sessiyasi (15 daqiqa)**

- Feedback berish qoidalari: "Sandwich" metodi (ijobiy – takomillashtirish – ijobiy).
- Konkret misollar bilan gapirish, "Men" tili ishlatish.
- Savollar bilan feedback: "Bu momentda nima fikr qildingiz?"
- Kuzatuvchi va kouch ikki tomonlama feedback almashadi.

### **2-tur: Takroriy sessiya (20 daqiqa)**

- Klient yangi muammo kartasini oladi.
- Kouch birinchi sessiya feedbackini hisobga oladi.
- Ikki sessiya video tahlili taqqoslanadi: rivojlanish ko‘rindimi?

### **Yakunlash va refleksiya (10 daqiqa)**

- Har tinglovchi individual refleksiya kartasini to‘ldirib topshiradi.
- 1-sessiyaning kuchli tomoni, 2-sessiyada yaxshilangani, SMART qo‘llashda eng qiyin bo‘lgani yoziladi.
- Keyingi amaliyotda o‘zgartirish rejasi belgilanadi.

**Kutilgan natija:** Tinglovchilar SMART maqsad belgilashni haqiqiy vaziyatda qo‘llaydi; video tahlil orqali o‘z sessiyasini ob‘yektiv baholaydi; professional feedback berish va qabul qilish ko‘nikmalarini egallaydi.

## **MAVZU: KONSULTATIV YORDAM VA KOUCHING TAMOYILLARI**

**Soat hajmi:** 2 soat

**Jihozlar:** Video yozuv uskunasi, tamoyillar nazorat blanklari (har kuzatuvchiga), trafik chirog‘i kartalar (yashil/sariq/qizil), sessiya tahlil jadvali

**Maqsad:** Tinglovchilar konsultativ alyans va kouching ittifoqini haqiqiy sessiya sharoitida qo‘llaydi; tamoyillar saqlangan va buzilgan vaziyatlarni video tahlil orqali ajrata oladi va professional tuzatma kiritadi.

### **Laboratoriya rejasi:**

1. Tamoyillar saqlanganini nazorat qiluvchi kuzatuvchi sifatida ishlash
2. Konsultativ alyansni o‘rnatish va saqlash — to‘liq sessiya
3. Video tahlil: tamoyillar buzilgan momentlarni aniqlash
4. Tuzatma sessiyasi: buzilgan tamoyilni qayta to‘g‘rilash

### **Laboratoriyaga tayyorgarlik (uyda bajariladi):**

1. 6 ta konsultatsiya tamoyilini yodlab, har birini misol bilan tushuntirishga tayyor bo‘ling.
2. Kouching tamoyillari ro‘yxatini (mas’uliyat, rivojlanish, hozirlik) misol bilan yozing.
3. "Konsultativ alyans" tushunchasi bo‘yicha qisqa ta’rif yozing.

### **Laboratoriya borishi:**

#### **Tamoyillar nazorat blanki bilan tanishish (15 daqiqa)**

– O‘qituvchi nazorat blankini tushuntiradi: har tamoyil uchun saqlangan holat qanday ko‘rinadi, buzilgan holat qanday ko‘rinadi, baholash: 1 (buzilgan) — 5 (mukammal).

– Juftlikda: bir-biriga bitta tamoyilni 30 soniyada tushuntirishadi.

#### **Kuzatuvchi sifatida ishlash (30 daqiqa)**

- 3 kishi guruhi: kouch, klient, kuzatuvchi.
- Klient qiyin vaziyat: "klient yig‘lamoqda va konsultantdan nima qilishni aytishni so‘rayapti".
- Kuzatuvchi trafik chirog‘i kartasini ko‘taradi: sariq - ogohlantirish, qizil - tamoyil buzildi.

- 15 daqiqalik sessiya yakunida feedback beriladi.

### **Video tahlil - tanqidiy momentlar (25 daqiqa)**

– Sessiya videosining 3 ta momentida to‘xtatiladi (o‘qituvchi belgilagan tamoyillar buzilgan momentlar).

– Har momentda: qaysi tamoyil buzildi, konsultant nima dedi, nima qilish kerak edi?

- O‘qituvchi to‘g‘ri javoblarni tasdiqlab, qo‘shimcha tushuntiradi.

### **Tuzatma sessiyasi (20 daqiqa)**

– Bir xil vaziyat, ammo bu safar faqat sariq karta ko‘rsatiladi (to‘xtatmasdan).

– Konsultant sariq kartani ko‘rib, suhbatni o‘zi to‘g‘irlashi kerak.

– Maqsad: birorta qizil karta chiqmasin.

### **Soliqlovchi tahlil va yakun (10 daqiqa)**

– 1-sessiya va 2-sessiya blanklari taqqoslanadi.

– Nechta tamoyil buzildi birinchisida va nechta ikkinchisida?

– Qaysi tamoyil barqarorlashdi, qaysi tamoyil hali ham qiyin?

– Har tinglovchi o‘zining progress kartasini yozadi.

**Kutilgan natija:** Tinglovchilar konsultatsiya tamoyillarini real sessiyada kuzatuvchi sifatida aniqlaydi; tamoyil buzilgan momentlarni video tahlil orqali aniqlab muqobil yondashuvlarni aytib beradi; tuzatma sessiyasida tamoyillar saqlangan holda ishlash ko‘nikmalarini namoyon etadi.

## **MAVZU: PSIXOLOGIK KONSULTATSIYANING MAXSUS**

### **MUAMMOLARI**

**Soat hajmi:** 2 soat

**Jihozlar:** 3 ta maxsus muammo ssenariy paketi (har ssenaride klient tavsifi, trigger, maqsad), maxsus muammo konsultatsiyasi baholash rubrikasi, krizis xavfsizlik protokol blanki, peer-assessment blanki

**Maqsad:** Tinglovchilar maxsus muammo holatlari (xavotir, krizis, motivatsiyasizlik) bo‘yicha to‘liq konsultatsiya sessiyasini laboratoriya sharoitida mustaqil o‘tkazadi; video tahlil va professional baholash orqali o‘zini rivojlantiradi.

### **Laboratoriya rejasi:**

1. Maxsus muammo ssenariylari bo'yicha tayyorgarlik va rol taqsimoti
2. To'liq konsultatsiya sessiyasi - maxsus muammo bilan
3. Video tahlil - maxsus muammo holatlarida konsultant harakati
4. Peer-assessment (tengdoshlar baholash) va o'qituvchi feedback

### **Laboratoriyaga tayyorgarlik (uyda bajariladi):**

1. Bitta maxsus muammo turi bo'yicha (o'zi tanlaydi: xavotir / motivatsiyasizlik / krizis) yarim sahifalik adabiy sharh yozib keling.
2. Shu muammo uchun 5 ta maxsus savol tayyorlang.
3. Klient rolini o'ynash uchun bitta aniq ssenariy o'ylang.

### **Laboratoriya borishi:**

#### **Ssenariylarga tayyorgarlik (15 daqiqa)**

- Tinglovchilar 3 guruhga bo'linadi, har guruhga bitta ssenariy beriladi.
- Ssenariy A: Farida - 27 yoshli o'qituvchi, imtihon davri yaqinlashganda kuchli xavotir his qiladi, uxlay olmaydi.
- Ssenariy B: Alisher - 35 yoshli menejer, ko'proq qilishni xohlaydi, lekin boshlolmaydi. Motivatsiyasi yo'qdek his qiladi.
- Ssenariy C: Malika - 42 yoshli o'qituvchi, yaqinda yaqin do'stini yo'qotgan. Hech narsaga qiziqmaydi, "barchasi foydasiz" deydi.
- Har guruh ssenariy bo'yicha konsultatsiya strategiyasini belgilaydi (10 daqiqa muhokama).

#### **To'liq sessiya (30 daqiqa)**

- Har guruh 20 daqiqalik to'liq sessiya o'tkazadi.
- Klient ssenariy bo'yicha rol o'ynaydi, muammo tur xususiyatlarini haqiqiy his qilib ko'rsatadi.
- Konsultant maxsus strategiyani qo'llaydi.
- Kuzatuvchi baholash rubrikasini to'ldirib boradi.
- Krizis ssenarisida (Malika) xavfsizlik protokoli ham hisobga olinadi.

#### **Cross-guruh video tahlil (25 daqiqa)**

- Guruhlar o'zlarining sessiya videosini boshqa guruhga ko'rsatadi.

- Har guruh boshqa guruhning sessiyasini tahlil qiladi: muammo turi to‘g‘ri aniqlangani, strategiya to‘g‘ri tanlanganmi, krizis to‘g‘ri boshqarildimi.
- 3 ta kuchli tomon va 3 ta takomillashtirish taklifi belgilanadi.

### **Peer-assessment (15 daqiqa)**

- Har konsultant o‘z peer-assessment blankini oladi (boshqa guruh to‘ldirilgan).
- Peer baholash bilan o‘z-o‘zini baholash taqqoslanadi.
- Tafovutlar - nega farq bor? Eng muhim o‘sish nuqtasi aniqlanadi.
- O‘qituvchi har guruh uchun 3 daqiqalik individual feedback beradi.

### **Yakunlash - rivojlanish xaritasi (15 daqiqa)**

- Har tinglovchi o‘zining "Hozirgi holat - Maqsad holat" xaritasini to‘ldirib topshiradi.
- Maxsus muammo bilan ishlash bo‘yicha hozirgi holat (1-10), maqsad holat (3 oy), bugungi o‘rganilgan, amaliyotda sinab ko‘riladigan narsa yoziladi.
- O‘qituvchi umumiy yakunlovchi fikr bildiradi.

**Kutilgan natija:** Tinglovchilar xavotir, motivatsiyasizlik va krizis holatlaridagi klientlar bilan to‘liq konsultatsiya sessiyasini mustaqil o‘tkazadi; video va peer-assessment orqali o‘z ishlashini ob‘yektiv baholaydi; maxsus muammolar uchun yechim.

## ***GLOSSARY***

**Psixologik maslahat** - Shaxsga psixologik muammolarini hal qilishda yordam berish jarayoni.

**Konsultatsiya** - Mutaxassis va mijoz o‘rtasidagi maslahatlashuv jarayoni.

**Mijoz** - Psixologik yordam so‘rab murojaat qilgan shaxs.

**Psixolog-maslahatchi** - Psixologik maslahat beruvchi mutaxassis.

**Empatiya** - Boshqa insonning hissiyotlarini tushunish va his etish qobiliyati

**Refleksiya** - Shaxsning o‘z fikr va his-tuyg‘ularini tahlil qilishi.

**Aktiv tinglash** - Suhbatdoshni diqqat bilan eshitish va tushunganini ko‘rsatish usuli.

**Verbal muloqot** - Soʻz orqali amalga oshiriladigan muloqot.

**Noverbal muloqot** - Imo-ishora, mimika va tana harakatlari orqali muloqot qilish.

**Diagnostika** - Shaxsning psixologik holatini aniqlash jarayoni.

**Psixokorreksiya** - Psixologik kamchiliklarni tuzatishga qaratilgan ishlar.

**Stress** - Kuchli ruhiy zoʻriqish holati.

**Konflikt** - qarama-qarshi fikr yoki manfaatlar toʻqnashuvi.

**Motivatsiya** - Faoliyatga undovchi ichki yoki tashqi omillar.

### NAZORAT SAVOLLARI

1. Psixologik maslahat va kouchingning predmeti, maqsadi va vazifalari nima?
2. Psixologik maslahat va kouching oʻrtasidagi asosiy farqlar nimalardan iborat?
3. Konsultant va kouch shaxsiga qoʻyiladigan professional talablar qanday?
4. SMART maqsad belgilash tizimi nima va kouching amaliyotida qanday qoʻllaniladi?
5. Psixologik muammoning turlari va klassifikatsiyasini tushuntiring.
6. Konsultativ alyans tushunchasi nima va u sessiya samaradorligiga qanday taʼsir qiladi?
7. Kouchingning asosiy tamoyillarini sanab, ularning mohiyatini izohlang.
8. Maslahat bosqichlari ketma-ketligini va har bir bosqichning vazifalarini tavsiflang.
9. GROW modeli nima? Goal, Reality, Options, Will komponentlarini izohlang.
10. OSKAR va CLEAR kouching modellarining asosiy xususiyatlarini tushuntiring.
11. Faol tinglash texnikasi nimadan iborat va u maslahatda qanday qoʻllaniladi?
12. Kuchli savollar texnikasi kouchingda qanday rol oʻynaydi?
13. Xavotirlangan klient bilan ishlashda qanday strategiyalardan foydalaniladi?

14. "Motivatsiyalashmagan" klientlar bilan ishlashning o'ziga xosligini izohlang.
15. Suitsidal ahd va tushkunlik holatidagi klientlar maslahatsining xususiyatlari nima?
16. Individual va guruhiiy maslahatning farqlari va o'xshashliklarini taqqoslang.
17. Oila-nikoh maslahatsining asosiy yo'nalishlari va xususiyatlari qanday?
18. Kasbiy kouchingning hayot kouchingidan farqini tushuntiring.
19. K.Rojersning shaxslilik-markazda yondashuvi maslahatga qanday ta'sir ko'rsatgan?
20. Ratsional-emotiv terapiya (A.Ellis) asosiy g'oyalarini izohlang.
21. Kognitiv-bixevioral texnikani maslahatda qo'llanish usullarini tavsiflang.
22. Transakt tahlil (E.Bern) nima va u maslahat amaliyotida qanday ishlatiladi?
23. Geshtalt-nazariya va F.Perlz yondashuvining asosiy tamoyillarini tushuntiring.
24. Psixologik korreksiya va kouchingni integratsiya qilishning imkoniyatlari qanday?
25. Guruhiiy psixokorreksiya metodlarining samaradorligi qanday baholanadi?
26. Art-terapiya va musiqa terapiyasini psixologik ish jarayonida qo'llanish usullarini tavsiflang.
27. Kouching sessiyasining samaradorligini baholash mezonlari qanday?
28. Psixologik vositachilik tushunchasi nima va u maslahatda qanday namoyon bo'ladi?
29. Emotsional ravshanlik vaziyatini tashkil etishning ahamiyatini izohlang.
30. Psixologiya tarixiy rivojlanishi psixologik maslahat shakllari rivojlanishiga qanday ta'sir ko'rsatgan?
31. Klient shikoyatlari va psixologik talabni tahlil qilishning amaliy usullari qanday?
32. "Refleksiv oyna" texnikasi kouching va maslahatda qanday qo'llaniladi?

33. Maxsus muammolarda (isteriya, paranoya) maslahatning o‘ziga xosligini izohlang.

34. Psixologiyada psixoanaliz, bixeviorizm va gumanistik yo‘nalishlarning maslahatga ta’sirini taqqoslang.

35. Kouching va maslahatda etika va konfidensiallik tamoyillarining ahamiyati nima?

36. "Yonish sindromi"ni bartaraf etish konsultant va kouch uchun qanday ahamiyatga ega?

37. Ijobiy psixologiya va kouchingning aloqasini izohlang.

38. Telefon orqali maslahatning o‘ziga xosligini tavsiflang.

39. Zamonaviy kouching va maslahat sohalarining istiqbolli rivojlanish yo‘nalishlarini baholang.

40. Psixokorreksiya va kouchingni birgalikda qo‘llanilishida qanday etik masalalar yuzaga keladi?

## **FOYDALANILGAN ADABIYOT VA MANBALAR RO‘YXATI**

### **Me‘yoriy-huquqiy hujjatlar**

– O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 23-sentabrda “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-son Qonuni.

– O‘zbekiston Respublikasining 2024 yil 23-iyulda “Aholiga psixologik yordam ko‘rsatish to‘g‘risida”gi O‘RQ-989-son Qonuni.

– O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 6-sentabrda “Professional ta’lim tizimini yanada takomillashtirishga doir qo‘himcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PF-5812-son Farmoni.

– O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 16-oktabrda “Kasbiy ta’limda malakali kadrlar tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va xalqaro ta’lim dasturlarini joriy qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-158-son Farmoni.

– O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025 yil 23-oktabrda “Kasbiy ta’lim tizimida boshqaruv samaradorligini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-190-son Farmoni.

– O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025 yil 23-oktabrda “Kasbiy ta’lim tizimida islohotlarni amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-316-son Qarori.

– O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021 yil 26-fevralda “Professional ta’lim muassasalarining boshqaruv hamda pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 106-son Qarori.

### **Asosiy adabiyotlar**

1. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. – Brooks/Cole Publishing, 2020.

2. Nelson-Jones R. The Theory and Practice of Counseling and Therapy. – Sage Publications, 2011.

3. Whitmore J. Coaching for Performance. – Nicholas Brealey Publishing, 2017.

4. Alemina Yu.E. Individual’noe i semeynoye psixologicheskoye konsul’tirovanie. – M., 2020.

5. Bondarenko A.F. Psixologicheskaya pomosh’: teoriya i praktika. – M., 2020.

6. Gulina M. Terapevticheskaya i konsul’tativnaya psixologiya. – SPb., 2021.

7. Muslimov N. va boshq. Psixologik maslahat va yordam ko‘rsatish. – Toshkent, 2019.

### **Internet saytlar**

– <http://www.gumer.ru>

– <http://www.voppsy.ru>

– <http://koob.ru>

– <http://edu.uz>

– <http://ziyonet.uz>

– <http://www.icfcoaching.org>

– <http://www.psychologytoday.com>