

ZAMIRA NISHANOVA,  
SHODIYA ASOMUDDINOVA

---

---

---

---

---

# PSIXOLOGIK MASLAHAT



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA  
O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**ZAMIRA NISHANOVA,  
SHODIYA ASOMUDDINOVA**

# **PSIXOLOGIK MASLAHAT**

Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi tomonidan oliy o‘quv yurtlari pedagogika va psixologiya yo‘nalishida ta‘lim olayotgan bakalavriat talabalari uchun o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan

**O‘ZBEKISTON FAYLASUFLARI  
MILLIY JAMIYATI NASHRIYOTI**

**TOSHKENT – 2010**

88.4

N-68

**Nishanova, Zamira Taskarayevna.**

Psixologik maslahat: o'quv qo'llanma/Z.T. Nishanova, Sh. Asomuddinova; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – Toshkent: «O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti, 2010. – 248 b.

I. Asomuddinova, Shodiya

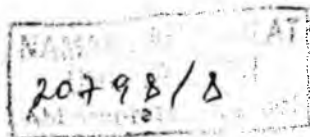
**BBK 88.4ya73**

*O'quv qo'llanmada psixologik maslahatni tashkil etish texnikasi, bosqichlari, texnologiyasi kabi maslahatning qiziqarli jarayonlari aks etgan. Mazkur faoliyat psixolog mutaxassisidan maxsus, juda chuqur bilim hamda kasbiy tayyorgarlikni talab etadi. O'quv qo'llanmada psixolog-maslahatchi uchun juda muhim masalalar ustida kengroq to'xtalib o'tilgan.*

*Qo'llanmadan oliy o'quv yurtlari pedagogika-psixologiya yo'nalishi (5140800) bo'yicha ta'lim olayotgan talabalar, o'qituvchilar, ilmiy xodimlar, umuman, shu sohaga qiziqqan keng kitobxonlar ommasi foydalanishlari mumkin.*

**Taqrizchilar:** F.I. Haydarov – Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent,  
S.M. To'ychiyeva – Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent.

ISBN 978–9943–319–97–4



## KIRISH

Psixologik maslahat – bu psixolog kasbiy mutaxassislik faoliyatida nisbatan yangi soha hisoblanib, mamlakatimiz fan taraqqiyotida psixologiyaga oid ilmiy tadqiqot ishlari psixologiya fanini o‘qitish, psixologik korreksiya va psixodiagnostika kabi an’anaviy amaliy ish shakllari bilan bir qatorda mustaqil faoliyat sohasi sifatida yaqinda ajralib chiqdi. So‘zsiz bu faoliyat mutaxassisidan maxsus, juda chuqur bilim hamda kasbiy tayyorgarlikni talab etadi. Bu tayyorgarlikni oddiygina tashkil etish, yuqorida sanab o‘tilgan bilim sohalari va malakalar bilan almashtirish mumkin emas, biroq psixolog-maslahatchi uchun mazkur bilimlarning barchasi ham juda zarur.

Psixologik maslahatlar sohasidagi bilimlar faqat amaliy psixolog bo‘lishni xohlovchilar uchun emas, balki ijtimoiy xizmat xodimlari va defektologlar (maxsus psixologiya sohasidagi mutaxassislar) uchun ham majburiy hisoblanadi.

Hozirgi kunda mutaxassislarni tayyorlashda barcha oliy o‘quv yurti dasturlariga psixologik maslahat fani kiritilgan va yaqin kelajakda amaliyot bilan shug‘ullanuvchi psixologlar soni bo‘yicha respublikamiz dunyoning rivojlangan mamlakatlariga tenglashib oladilar, deb hisoblashga barcha asoslar mavjud. Bunday mutaxassislarni oliy o‘quv yurtlarida aynan psixolog-maslahatchi sifatida tayyorlash boshlandi.

Oxirgi yillarda mamlakat oliy o‘quv yurtlarida tayyorlangan oliy psixologik ma’lumotga ega bo‘lgan psixologlarning ko‘pchilik qismi psixologik maslahat sohasida bilimlarini oshirish ehtiyojini his etmoqdalar, lekin bu ehtiyoj hozirgi kungacha to‘la qondirilmagan. Vaziyatning bunday ahvoriga asosiy sabablardan biri bizning fikrimizcha, mamlakatda birorta ham psixologik maslahat bo‘yicha o‘quv qo‘llanma yaratilmaganligi hisoblanadi.

O‘quv qo‘llanmadan birinchidan, faqat endi amaliy psixolog bo‘lishni istaganlar, ijtimoiy xizmat xodimlari yoki maxsus psixologlar (defektologlar) va majburiy fanlardan biri sifatida psixologik maslahatni o‘rganishi kerak bo‘lgan bakalavrlar foydalanishlari mumkin. Ikkinchidan, bu kitob insonga kundalik hayotida foydali bilim va malakalar tizimi sifatida shunchaki amaliy psixologiya bilan qiziquvchilar uchun mustaqil bilim olishda foydali bo‘lishi mumkin.

Bizlarda turli sabablar bilan professional psixolog-maslahatchiga yordam so‘rab murojaat etish uchun imkoniyat bo‘lmaydi, oqibatda o‘z yaqinlarimizga mana shunday psixologik yordamni o‘zimiz ko‘rsatishimizga to‘g‘ri keladi.

O‘quv qo‘llanma psixologik maslahat nima ekanligi, u qanday tashkil etilishi va olib borilishi to‘g‘risida asosiy, keng qamrovli va tushunarli bayon etilgan ma‘lumotlarni o‘z ichiga oladi. Bu yerda odamlar o‘zlarining kundalik hayotlarida duch keladigan ko‘plab odatiy muammolarni hal etishga qaratilgan psixologik maslahatni qanday olib borish bo‘yicha ko‘plab foydali maslahatlar va misollar keltirilgan.

## I BOB. PSIXOLOGIK MASLAHAT NIMA?

Psixologik maslahat deb muhtoj bo'lganlarga maslahat va tavsiyalar sifatida mutaxassis psixolog tomonidan bevosita beriladigan psixologik yordam ko'rsatish bilan bog'liq bo'lgan amaliy psixologiyaning alohida sohasiga aytiladi. Ular psixolog tomonidan mijoz hayotida duch kelgan muammoni dastlab o'rganib chiqish va shaxsiy suhbat asosida beriladi. Ko'pincha psixologik maslahat oldindan belgilangan soatda, buning uchun maxsus jihozlangan xonada, odatda begona odamlardan xoli va yakkama-yakka, yuzmayuz o'tkaziladi.

Psixologik maslahat bir soatdan uch soatgacha davom etadigan psixologning mijoz bilan shaxsiy suhbat shaklida o'tkaziladi. Mana shu suhbat davomida mijoz o'z muammolari, o'zi to'g'risida gapirib beradi. Psixolog o'z navbatida muammoning mohiyatini tushunib yetish, bu muammoni o'zi uchun ham, mijoz uchun ham oydinlashtirishga harakat qilib diqqat bilan tinglaydi, maslahatlar davomida mijozning shaxsi baholanadi, uning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olib mijozga uning muammosini qanday qilib amaliy hal etish bo'yicha ilmiy, asosli tavsiyalar beriladi.

Psixolog-maslahatchi tomonidan mijozga beriladigan maslahat va takliflar ko'p hollarda mijoz psixolog-maslahatchi yordamisiz o'z muammosini o'zi to'la hal eta olishiga qaratilgan bo'ladi.

Psixologik maslahat — bu inson hayotida yuzaga keladigan barcha psixologik muammolarni hal eta olishiga, ishonchiga asoslangan odamlarga amaliy psixologik yordam ko'rsatish uchun yuzaga kelgan amaliyotdir.

Lekin mijoz har doim ham uning muammosi mohiyati nimadan iborat ekanligini va o'zining kuchi va imkoniyatlariga tayanib, uni qanday qilib hal etishni aniq bilmaydi va tushunmaydi.

Professional tayyorlangan psixolog-maslahatchi mana shu bo'yicha unga yordam ko'rsatishi kerak. Psixologik maslahatning asosiy vazifasi mana shundan iborat. Maslahat berish davomida psixolog odatda qisqa vaqt ichida mijoz muammosini amaliy hal etish usulini topish va aniq ifoda etish uchun qaratilgan maxsus ish uslublari va unga ta'sir ko'rsatish metodlarini qo'llaydi. Shu

bilan birga ushbu yechim mijoz amalga oshirishi uchun tushunarli va mumkin bo'ladigan qilib amalga oshiriladi.

Psixolog-maslahatchining mijoz bilan uchrashuvi ko'pincha birikki uchrashuv bilan cheklanmaydi. Ko'pchilik hollarda mijoz bilan uch marta va undan ko'p uchrashib ancha uzoq muddat davomida maslahat berib borish talab etiladi. Bunday uzoq muddatli maslahatlarning zarurligi quyidagi odatiy hollarda yuzaga keladi:

– Mijozning muammosi shunday murakkab bo'ladi-ki, birikki soat davomida uni tushunib olish deyarli mumkin emas. Mijozning bir emas, balki bir necha muammolari mavjud, ularning har birini hal etish alohida maslahatni talab etadi;

– Taklif etilayotgan muammoning yechimi mijoz tomonidan darhol va to'la mustaqil amalga oshirilishi mumkin emas va maslahatchi tomonidan qo'shimcha yordam ko'rsatishni talab etadi.

– Mijozning individual xususiyatlari sababli psixolog-maslahatchi uning muammosini darhol va qo'shimcha yordamsiz hal eta olishiga to'la ishonmaydi. Agarda mijoz o'ziga yetarlicha ishonmasa, o'z hayajonlari va xulqini boshqara olmasa, agarda uning intellektual rivojlanish darajasi qiyin vaziyatlarda oqilona, to'g'ri yechimni mustaqil qabul qilish uchun yetarli bo'lmaganda bunday hollar uchrab turadi.

### **Kim, qachon va nima uchun psixolog-maslahatchiga murojaat etadi?**

Ko'pincha aholining o'rta qatlami deb ataluvchi jismoniy va sog'lomlik holati bo'yicha yuksak xavf zonasida bo'lgan odamlar psixolog-maslahatchiga murojaat etadilar. Yuksak xavf zonasi deganda nerv, psixik hamda jismoniy kasallanishi oson bo'lgan odamlar va haqiqatdan ham kasal bo'lib qolishlari mumkin bo'lgan vaziyatlar tushuniladi.

Boshqa, jismoniy va psixik jihatdan kuchli, ancha sog'lom odamlar bunday vaziyatlardan faqatgina toliqish yoki noqulaylikni his etish bilan chiqib ketadilar.

Psixologik maslahatga murojaat etuvchilar – bu odatda hayotga yetarlicha yaxshi moslashib olmagan va o'z ishida unchalik band bo'lmagan odamlar bo'ladi, chunki psixologning to'la, batafsil maslahatini olish uchun vaqt talab etiladi.

Psixolog-maslahatchiga hayotda va hammadan ham ko'p yordam so'rab murojaat etuvchilar orasida ko'plab omadsiz odamlar bor, aynan omadsizlik o'zini jismoniy nosog'lom deb o'ylovchi mana shu odamlar psixolog tomonidan yordam kutishga majbur etadi. Psixolog-maslahatchiga murojaat etuvchilar orasida u yoki bu emotsional chetlanishga ega odamlar uchraydi, bu chetlanishlar o'z navbatida ko'plab ruhsizlik holati va umidsizlik oqibati hisoblanadi. Bu odamlar qachon psixologdan faol yordam izlashni boshlaydilar. Bu odatda ularda muammo paydo bo'lishi bilan darhol sodir bo'lmaydi, balki ularning hayotida eng og'ir damlar boshlanganida murojaat etadilar.

Odam nima qilishni bilmaganida, yoki o'z muammosini mustaqil hal etish uchun uning imkoniyatlari qolmaganda psixolog-maslahatchiga yordam so'rab keladi. Ruhiy holati yomon bo'lganida, uning xayolida u bilan yoki unga yaqin odamlar bilan qandaydir qo'rqinchli holat sodir bo'layotgandek, yomon oqibatlariga olib kelishi mumkindek tuyulganda odam yordam so'rab psixologga murojaat etishi mumkin.

Odamlar psixolog-maslahatchidan nimani kutishadi? Nima uchun unga murojaat etishadi? Bu savollarga quyidagicha javob berish mumkin: 1. Ba'zi mijozlar o'z muammolarini umuman qanday hal etishni biladilar va psixolog-maslahatchidan faqat ruhiy madad izlab boradilar. 2. Boshqalari muammoni qanday qilib hal etishni bilmaydilar va maslahat so'rab boradilar. 3. O'zlariga to'la ishonmaydiganlar yoki o'z muammolarini hal etish uchun mavjud imkoniyatlaridan qaysi birini tanlashni bilmaydiganlar. Ularni ishontirish va ularning faolliklarini kerakli tomonga yo'naltirish kerak. 4. Bu ko'pincha bir o'zi yakka bo'lgan odamlar — shunchaki kim bilandir yurakdan gaplashib olish kerak, ularda odatda jiddiy psixologik muammolar bo'lmaydi, lekin vaqti-vaqti bilan diqqat bilan eshitadigan va mehribon suhbatdoshga juda muhtoj bo'ladilar. Psixologik maslahat mijozlari orasida shunchaki qiziquvchanlik yoki shunchaki u bilan bahslashish istagi psixolog-maslahatchiga olib keladiganlari ham uchrab turadi. Ba'zilar haqiqatan ham psixolog-maslahatchi nima ekanligini va u nima bilan shug'ullanishini bilishni xohlaydilar, boshqalar oldindan ular



bekorchi ish bilan shug'ullanadi, deb ishonadilar va psixolog-maslahatchini noqulay holatga solib, uni bunga ishontirishga harakat qiladilar.

Psixolog-maslahatchining pozitsiyasi u barcha mijozlarni qabul qilishi, ular nima uchun kelganliklari, kayfiyatlari qandayligi va maqsadlari qandayligidan qat'i nazar ularga diqqat bilan, mehribonlik bilan munosabatda bo'lishlaridan iborat. Bu professional psixolog uchun faqat o'z obro'si va mavqeini saqlab qolish uchungina emas, balki u kabi o'zining professional odob qoidalari bo'yicha unga murojaat etganlar va yordamga muhtojlarga, shu jumladan maslahatlar davomida o'zini aytarli odobsiz tutganlarga ham yordam ko'rsatishga majbur.

Psixologik maslahat odamlarga amaliy psixologik yordam ko'rsatishning boshqa turlaridan nimasi bilan farq qiladi? Masalan, individual va guruhiiy psixoterapiyadan farqli ravishda, u psixolog-maslahatchining mijoz bilan shaxsiy aloqalari nisbatan qisqa vaqtligi va epizodik xususiyatini nazarda tutadi. Individual va guruhiiy psixoterapiyaning har xil turlari odatda psixologning mijoz bilan ancha uzoq muddatli – bir necha haftalardan, to bir necha oylargacha va hatto bir necha yillargacha muntazam aloqasini, mijoz bilan ishlashda ko'p soatlar sarflashga mo'ljallangan.

Psixoterapiyada (psixologik maslahat amaliyotidan farqli ravishda) mijozni psixologik muammolardan xalos etishda psixolog faol rol o'ynaydi. Aynan u muammoni hal etishga qaratilgan faol harakatlarni amalga oshiradi. Mijozning o'zi esa asosan passiv rol o'ynaydi, ya'ni shunchaki psixoterapevt ta'sir ko'rsatishini qabul qiladi va ularga javoban harakat qiladi. Psixologik maslahatda vaziyat boshqacha bo'ladi: bu yerda psixolog-maslahatchi asosan faqat maslahat beradi, ularni amalga oshirish esa mijozning ishi bo'lib qoladi, faollik rolini u o'zida saqlab qoladi.

Amaliy psixologik ishlar boshqa turlarida maslahat berishdan farqli ravishda olib boriladigan psixoterapevtik amaliyot bevosita shaxsiy aloqalarni, psixolog va mijozning o'zaro munosabatlarini, hatto mijoz o'z muammosini hal etayotgan davrda ham o'zaro aloqalarini ko'zda tutadi. Psixologik maslahatda mijoz bilan ish boshlanishida psixodiagnostika iloji boricha kam bo'lishi va asosan

psixolog-maslahatchiik maslahat davomida mijoz xulqini kuzatish natijalariga tayanishi kerak.

Psixodiagnostika maxsus psixologik testlardan foydalanmay bevosita mijozdan olinadigan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilishni o'z ichiga oladi. Psixokorreksion ishlarda psixodiagnostika ancha katta rol o'ynaydi. Odatda maslahatlar eng boshida o'tkaziladi va unga ancha ko'p vaqt ajratiladi. Mijoz bilan ishlash yakuniy natijalari uchun psixolog-maslahatchi to'g'ridan to'g'ri professional javobgar hisoblanmaydi. (Mijoz uning maslahatlaridan foydalanishi yoki foydalanmasligi uchun maslahatchi javobgar emas.) Maslahatchi faqat mijozning muammosi to'g'risidagi o'zining xulosasini to'g'riligi va mijozga berilayotgan amaliy maslahatning samaraliligi uchun javob beradi.

Psixoterapevtik amaliyotning boshqa turlarida psixolog mijoz bilan o'z ishlari yakuniy natijalari uchun shaxsan javobgar, chunki uning o'zi mijozning psixologiyasi va xulqini tuzatish bilan shug'ullanadi, uning o'zi o'z xulosa va tavsiyalarini amalga oshiradi.

Amaliy korreksiya (tuzatish) bilan shug'ullanuvchi psixoterapevt esa uning metodlarini professional egallagan bo'lishi kerak, chunki uning ishining asosiy qismi shu metodlarni qo'llashdan iborat bo'ladi.

### **Psixologik maslahatning maqsad va vazifalari**

Maslahat berish psixologik amaliyotning asosiy turi sifatida quyidagi maqsadlarni ko'zlaydi:

1. Munozarada yuzaga kelgan muammoni zudlik bilan hal etishda unga yordam ko'rsatish. Odamlarda ko'pincha darhol aralashish, kechiktirilmaydigan yechimlarni talab etuvchi, mijoz hal etish uchun ko'p vaqt, kuch va vositalarni sarflash imkoniyatiga ega bo'lmagan yechimlarni talab etuvchi muammolar yuzaga keladi. Bunday muammolarni odatda operativ deb ataydilar va kerakli yechimlar ham shunday deb ataladi. Operativ muammolarni hal etishda og'zaki maslahat shaklida zudlik bilan psixologik yordam olish juda muhim hisoblanadi. Bolaning ota-onasi bilan o'zaro munosabatlarda jiddiy nizolar yuzaga kelishi, ularning vaqtida hal etilmasligi bola jismoniy va psixik sog'lig'iga juda katta salbiy ta'sir

etishi mumkin. Biror-bir tashkilot ishchisida ham keskin, darhol hal etilishi kerak bo'lgan muammo paydo bo'lishi mumkin. Masalan, yaqin kunlarga belgilangan o'zining bevosita boshlig'i bilan qisqa vaqtli uchrashuv vaqtida ular o'rtasidagi munosabatlardagi muammoni hal etish zarur bo'ladi. Misol: oilada eri yoki xotinida kutilmaganda oralaridagi munosabat yoki qarindoshlardan biri bilan munosabati keskin yomonlashadi. Mana shu sababli oilada og'ir oqibatlariga olib kelishi mumkin bo'lgan keskin vaziyat yuzaga kelishi mumkin.

2. Mijozga psixologning doimiy aralashishisiz o'zi mustaqil hal eta oladigan masalalarni yechishda, ya'ni odatda maxsus professional psixologik bilimlar kerak bo'lmagan faqatgina muloqot, sog'lom mazmunga asoslangan hayotiy maslahat kerak bo'lgan masalalarni hal etishda yordam ko'rsatish. Masalan, mijoz uchun mehnat va dam olish qulay kun tartibini tanlab olishi, turli faoliyatlar o'rtasida vaqtni to'g'ri taqsimlash shunday masalalar hisoblanishi mumkin.

3. Mijozga aslida uzoq vaqt davomida ozmi-ko'pmi doimiy psixoterapevtik ta'sir ko'rsatish kerak bo'lgan, lekin u yoki bu sabablar oqibatida ushbu vaziyatda bunday imkoniyati bo'lmagan holatida vaqtinchalik yordam ko'rsatish bunday holatda psixologik maslahatdan mijoz duch kelgan muammoning yanada og'irlashishiga yo'l qo'ymaydigan, salbiy jarayonlarning tez rivojlanishini oldini oluvchi mijozga vaqtinchalik operativ yordam ko'rsatish vositasi sifatida foydalanish mumkin. Mijozda kutilmaganda depressiya holati yuzaga kelishi shunday muammoga misol bo'lishi mumkin.

4. Mijoz o'z muammosini to'g'ri tushunib, umuman uni o'zi hal etishga tayyor bo'lgan, lekin biror narsadan shubhalangan, o'zining to'g'ri yo'l tutayotganiga to'la ishonchi bo'lmagan hollarda, psixolog-maslahatchi muloqot natijasida ular tomonidan professional va ruhiy qo'llab-quvvatlanadi, bu esa unda o'ziga ishonchini kuchaytiradi.

5. Maslahat olishdan boshqa hech qanday imkoniyati bo'lmaganda mijozga yordam ko'rsatish. Bunday holatda psixolog-mutaxassis mijozga psixologik maslahat berar ekan, aslida u ancha

to'la va uzoq vaqtli psixokorreksion yoki psixoterapevtik yordamga muhtojligini tushuntirishga harakat qiladi.

6. Psixologik maslahat mijozga psixologik yordam ko'rsatish boshqa turlari o'rniga emas, balki faqat psixolog emas, uning o'zi ham yuzaga kelgan muammoni hal etish bilan shug'ullanishini ko'zda tutib ular bilan birgalikda, qo'shimcha mashg'ulot sifatida olib boriladi.

7. Psixolog-maslahatchida tayyor yechim bo'lmagan, chunki vaziyat uning imkoniyati doirasidan chiqqan, mijozga qanday bo'lsa ham mayli juda oz va samarasi yetarli bo'lmagan yordam ko'rsatish kerak bo'lgan hollarda, psixologik maslahat quyidagi asosiy vazifalarni hal etadi:

A) Mijoz duch kelgan muammoni aniqlashtirish, tushunib olish.

B) Mijozda yuzaga kelgan muammoning mohiyati to'g'risida, uning jiddiyligi darajasi haqida unga tushuntirib berish, mijozni muammo bilan tanishtirish.

D) Mijoz paydo bo'lgan muammoni mustaqil hal eta olishi mumkinligini aniqlash maqsadida psixolog-maslahatchining mijoz shaxsini o'rganishi.

E) Mijoz muammosini hal etishni eng yaxshi yo'lini ko'rsatish bo'yicha mijozga maslahat va tavsiyalarni aniq ifoda etish.

F) Mijoz o'z imkoniyatlarini hal etishga kirishgan holatida mijozga qo'shimcha amaliy maslahatlar sifatida kundalik yordam ko'rsatish.

G) Mijozga kelajakda shu kabi muammolarni yuzaga kelishining oldini olishni o'rgatish, psixoprofilaktik vazifasi.

H) Psixolog-maslahatchi mijozga uning o'zi qo'llashi mumkin bo'lgan oddiy, hayotiy zarur psixologik bilim va malakalarni berish. Aytib o'tilgan vazifalarni har birini ko'rib chiqamiz.

Muammoni aniqlashtirish mijozni diqqat bilan tinglab, uni bir qancha vaqt kuzatib psixolog-maslahatchi uning muammosi mohiyati aslida nimadan iborat ekanligi to'g'risidagi xulosaga kelishidan iborat bo'ladi. Ba'zida uning xulosalari mijozning fikri bilan mos keladi, ba'zan esa umuman mos kelmaydi.

Xulosalar mos kelmagan holda psixolog-maslahatchi mijozga u maslahatni nima uchun dastavval mijozning o'zi o'ylagan, undan

farq qiluvchi aynan mana shu xulosaga kelganligini tushuntiradi.

Shunday tushuntirish davomida psixolog-maslahatchi uning muammosi nimadan iborat ekanligini dalil, asoslar bilan tushuntirish bilan birga nima uchun ushbu muammo yuzaga kelganligini va uni qanday qilib amaliy hal etish mumkinligini ham ko'rsatib beradi. Keyin, mantiqiy zarur va odatda avvalgisi bilan birga amalga oshiriladigan qadam – bu mijoz shaxsini psixologik o'rganish hisoblanadi. Buni o'rganmay turib birinchidan – mijozning o'z muammosini to'la, chuqur tushunib yetishga, ikkinchidan – uni hal etishda mijozning faol ishtirok etishiga tayanib bo'lmaydi. Maslahat olib borishda mana shu ishni bajarib psixolog mijozga uning muammosini tushuntirish, shu bilan birga uning individual xususiyatlarini hisobga olish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Shundan keyin psixolog-maslahatchi muammoning mohiyatini o'zi tushunishi va mijoz individualligini hisobga olib, uni hal etish bo'yicha tavsiyalarni ifoda etib beradi. Bunday tavsiyalar qisqacha, oddiy va mijoz tushunadigan bo'lishi kerak.

Har doim ham mijoz psixolog-maslahatchidan olgan maslahat va tavsiyalarini amalga oshirishga kirisha olmaydi. Ko'pincha o'zining tajribasizligi yoki bilmasligi sababli xatoga yo'l qo'yadi va psixolog-maslahatchi tomonidan kundalik yordamga muhtoj bo'ladi. Psixolog-maslahatchi esa mijozni tinglab, o'zi va u uchun muammoni aniqlashtirib, uni to'g'ri hal etish bo'yicha tavsiyalar taklif etib, o'zining professional burchini to'la bajardi, deb o'ylashi kerak emas. Mijozning olgan maslahat va tavsiyalarini xatosiz amalga oshirishni ta'minlash ham psixolog-maslahatchining vazifasi hisoblanadi. To'g'ri mijoz psixolog-maslahatchidan olgan tavsiyalarni bajarishni xohlamasligi ham mumkin. Odamlar hayotlarida duch keladigan muammolar shunday bo'ladi-ki, ular takroran yuzaga keladi, ularni bir marotaba hal qilinishi ular kelajakda yana bir bor yuzaga kelmasligiga to'la kafolat bo'la olmaydi. Shuning uchun mijoz bilan maslahat berish ishlarini olib borganda kelajakda bunday muammolar yuzaga kelmasligiga harakat qilish kerak. Xususan mana shu psixoprofilaktikaning vazifalaridan biri hisoblanadi. Uni hal etib psixolog-maslahatchi

mijozning o'zi o'z harakatlari bilan hayotida kelajakda shunga o'xshash muammo takror yuzaga kelishining oldini olish va hal qila olishga erishadi. Mijoz psixoprofilaktik masalani mustaqil hal qilishga qodir bo'lishi hamda o'ziga o'zi zarur yordamni ko'rsata oladigan bo'lishi uchun psixolog-maslahatchi ba'zida ixtiyoriy ravishda uning uchun kasbiy zarur bo'lmagan vazifani oladi: mijozga foydali bo'lgan oddiy psixologik bilimlar beradi.

### **Psixologik maslahat turlari**

Turli odamlar psixologik maslahatga muhtoj bo'lganligi va turli masalalarda ular yordam so'rab murojaat etganliklari sababli psixologik maslahatni mijozlar individual xususiyatlariga va muammolariga qarab turlarga ajratish mumkin. Birinchi navbatda **intim-shaxsiy** deb ataluvchi psixologik maslahatni ajratib ko'rsatamiz, ko'pchilik odamlarda ko'pincha mana shunday maslahatga talab yuzaga keladi. Ushbu turga shaxs sifatida odamga chuqur ta'sir ko'rsatadigan, unda kuchli hayajonlar uyg'otadigan, atrofdagi odamlardan yashiriladigan masalalar bo'yicha maslahatlarni kiritish mumkin. Bular odam nima bo'lsa ham ularni yo'qotishni xohlaydigan psixologik yoki xulqi muammolari, shaxslararo munosabatlar bilan bog'liq muammolar, turli qo'rqinchlar, muvaffaqiyatsizliklar, shifokor aralashuvini talab etmaydigan psixogen kasalliklar va boshqalar. Bunga odamning o'zidan o'zi qoniqmasligini intim, masalan jinsiy muammolarni ham kiritish mumkin. Keyingi ahamiyati bo'yicha va hayotda ko'p uchraydigan psixologik maslahatning keyingi turi – **oilaviy maslahat** hisoblanadi. Bunga odamning o'z oilasida yuzaga keladigan masalalar bo'yicha maslahatlarni kiritish mumkin. Bular xususan bo'lajak turmush o'rtog'ini tanlash, oilada o'zaro munosabatlarni to'g'ri tashkil etish va boshqarish, oilaviy munosabatlarda bo'lishi mumkin bo'lgan nizolarning oldini olish va bartaraf qilish, er-xotinlarning qarindoshlari bilan munosabatlari, kundalik oilaviy muammolar bo'lishi mumkin.

Maslahatlarning uchinchi turi – **psixologik-pedagogik maslahat**dan iborat. Bunga maslahatchining mijoz bilan bolalarni tarbiyalash va o'qitishni, biror ishga o'rgatish hamda kattalarning

pedagogik malakasini oshirishni, pedagogik rahbarlik, bolalar va kattalar guruhlari, jamoalarni boshqarishni kiritish mumkin.

Psixologik-pedagogik maslahatning eng ko'p tarqalgan to'rtinchi turi — **amaliy maslahatlar**. U o'z navbatida odamlar faoliyati turlari necha xil bo'lsa, shuncha turlariga ega bo'ladi. Umuman olganda, odamlarning amaliy ish bilan bog'liq muammolarini hal etish amaliy maslahat deb ataladi. Bunga inson uchun kasb tanlashni, odamda qobiliyatlarini rivojlantirish, uning mehnatini tashkil qilish, ish bajarish qobiliyatini oshirish, ish bo'yicha muzokaralar olib borish masalalarini kiritish mumkin.

Aytib o'tilgan psixologik maslahat turlarining har biri boshqasi bilan o'xshashdir, masalan har xil faoliyat turlarida bir turli vaziyatlarda o'zining psixologik talqin qilinishi bo'yicha bir xil muammolar yuzaga kelishi mumkin. Lekin shu bilan birga psixologik maslahatlar aytib o'tilgan har bir turida o'zining xususiyatlari mavjud. Ularni ko'rib chiqamiz.

**Intim-shaxsiy maslahatlar** odatda begona shaxslardan sir tutilishini va shu bilan bir vaqtda maslahatchi va mijoz muloqotlari uchun ochiq bo'lishini, ular o'rtasida o'zaro ishonchli munosabatlarni talab etadi. Bunday psixologik maslahat alohida vaziyat yaratilishini talab etadi, chunki ko'nglidagini ochiq aytishni, tavbani eslatadi.

Maslahatning bu turi bevosita taalluqli bo'lgan muammolari tabiati bo'yicha vaqti-vaqti bilan yoki qisqa vaqtli bo'lishi mumkin emas. U birinchidan — psixolog-maslahatchining hamda mijozning katta psixologik tayyorgarligini, ikkinchidan — psixolog-maslahatchining mijoz bilan uzoq vaqt, odatda oson bo'lmaydigan suhbatini, uchinchidan — mijozda paydo bo'lgan muammoni hal etish uchun ancha uzoq vaqtni ko'zda tutadi. Uzoq vaqt talab etilishi intim-shaxsiy xususiyatdagi muammolar darhol hal etilmasligi bilan bog'liq.

**Oilaviy maslahat** o'z navbatida psixolog-maslahatchi oilaviy muammoning mohiyatini, ularni hal etish usullarini bilishni, iloji bo'lsa shaxsiy oilaviy hayotida ularni bilishni talab etadi. Oilasi bo'lmagan odamlar oilaviy maslahatlar bilan muvaffaqiyatli shug'ullanishlari qiyin bo'ladi, aksi ham bo'lishi mumkin. Oila

qurishga yoki oilani saqlab qolishga urinmagan inson yaxshi psixolog-maslahatchi bo'lishi qiyin. Uning shaxsiy tajribasi odamlarga salbiy mazmunda foydali bo'lishi mumkin. Oilaviy munosabatlarda salbiy hayotiy tajribaga ega odam boshqalarga oilaviy hayotda nimalarga yo'l qo'ymaslikni aytib berishi mumkin, lekin oilani saqlab qolish va o'zaro munosabatlarni yaxshilash yo'llarini ko'rsata olmayapti. Biroq bu qoidada ham o'zgacha holatlar bo'lishi mumkin. Psixologik amaliyotda oilaviy hayotda o'zlari ko'p marta muvaffaqiyatsizlikka uchragan odamlar ham oilaviy masalalar bo'yicha yaxshi psixolog-maslahatchi bo'lib chiqqanlari ma'lum.

**Psixologik-pedagogik maslahat berish** o'z navbatida maslahatchining pedagogik ma'lumotga, o'qitish, odamlarni tarbiyalash tajribasiga ega bo'lishini talab qiladi. Sobiq o'qituvchi va tarbiyachilar pedagogik ish tajribasi hamda kerakli ma'lumotga ega bo'lib, odatda psixologik-pedagogik masalalar bo'yicha yaxshi psixolog-maslahatchi bo'lib chiqadilar.

Psixologik-pedagogik maslahatga nisbatan aytilgan gaplar **amaliy maslahat**ga ham taalluqlidir. Bu ish bilan psixologik maslahat olib bormoqchi bo'lgan faoliyat sohasini shaxsiy tajribasi orqali yaxshi bilgan odamlar shug'ullanishlari mumkin.

### **Psixologik maslahatning samarali bo'lish sharti**

Psixologik maslahat keraklicha muvaffaqiyatli bo'lishi uchun, ya'ni iloji boricha ijobiy natijalarga erishish uchun maslahat berish jarayonida qator shartlarga amal qilish kerak. Ushbu shartlar mohiyatini ochib beramiz va tushuntirib beramiz.

*1-shart.* Psixologga yordam so'rab murojaat etayotgan odam psixologik xususiyatdan xayoliy emas, balki haqiqiy muammoga hamda uni iloji boricha tezroq hal etish yaqqol ifodalangan istakka ega bo'lishi kerak.

Yuqorida biz ba'zi odamlar nima bo'lsa ham hal qilishni istaydigan murakkab muammolari bo'lgani uchun emas, aslida psixolog-maslahatchiga masalan, shunchaki qiziqqanliklaridan va o'z holatlarini o'zgartirish kerakligidan bir maqsad bilan kelishlarini aytib o'tgan edik. Psixolog-maslahatchi bunday odamlarga



to'g'ridan to'g'ri qandaydir yordam ko'rsatishi qiyin bo'ladi, faqat ularning izzat-nafslarini (ambitsiya) va o'zlariga ishonchlarini, kekkayishlarini biroz pasaytirishi mumkin.

Agarda odamda haqiqiy muammo mavjud bo'lsa, lekin uni to'la anglab yeta olmayotgan bo'lsa, buning oqibatida undan xoli bo'lish istagi bo'lmasa, unda bunday odamga psixolog-maslahatchi faqatgina mijoz bilan suhbatini natijasida u o'zining muammosini anglab yetib va undan iloji boricha tezroq xoli bo'lish istagi paydo bo'lgan holatdagina yordam bera oladi. Agarda mijoz o'z muammosini yaxshi tushunsa, lekin o'z psixologiyasini, o'z xulqini o'zgartirishni xohlamasa unda bunday odamga hatto tajribali psixolog-maslahatchi ham yordam bera olishi qiyin bo'ladi.

*2-shart.* Mijoz yordam so'rab murojaat etgan psixolog-psixolog-maslahatchiik maslahat o'tkazish tajribasiga va kerakli kasbiy psixologik tayyorgarlikka ega bo'lishi kerak. Shu sababli psixologik maslahat shifokor amaliyotiga o'xshab ketadi. Psixolog-maslahatchidan shifokor kabi birinchi navbatda mijozga zarar yetkazib qo'ymasligi va maslahat muvaffaqiyatli o'tishi uchun qo'lidan kelgan barcha harakatlarni qilishi talab etiladi.

*3-shart.* Psixologik maslahat uchun sarflanadigan vaqt ancha uzoq davom etadigan bo'lishi kerak. Bu vaqt davomida psixolog-maslahatchi mijozni bezovta qilayotgan muammoni oxirigacha tushunib olishi va muammoni hal etishning eng to'g'ri yo'lini topishi hamda mijozning o'zi bilan bu muammoni muvaffaqiyatli hal etishi kerak. Bu yerda muammoni hal etish uchun yo'naltirilgan harakatlarni nazorat qilish, olingan natijalarga baho berish va boshlangan ishni oxirigacha yetkazish, ya'ni mijozni ham psixolog-maslahatchini ham to'la qoniqtiradigan natijaga erishish uchun kerak bo'lgan vaqt ham ko'zda tutiladi.

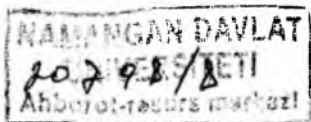
Ba'zan psixologik muammoni hal etish maslahatdan ijobiy natija olinmagandek yoki olingan natija mijoz kutgandek emasday tuyuladi. Psixolog esa o'zi tomonidan ish to'g'ri bajarilgan va kerakli natija yaqqol ko'rinib turibdi, deb ishonishi mumkin. Bunda psixolog-maslahatchi oldida qo'shimcha, mijozga muammo ancha qoniqarli hal etilganligini isbotlash vazifasi yuzaga keladi. Ba'zan esa aksincha bo'ladi, mijoz ish yaxshi bajarildi deb o'ylaydi,

psixolog-maslahatchi esa boshlangan ish hali oxiriga yetkazilmagan deb hisoblaydi. Ushbu holatda psixolog-maslahatchi bunga mijozni ishontirishga va muammo to'la hal etilishi uchun qo'ldan kelgan barcha ishlarni amalga oshirishga harakat qilishi talab etiladi.

Agarda psixologik maslahat muddatdan oldin, ya'ni kerakli natija olishdan oldin to'xtatilgan bo'lsa, bunda psixolog-maslahatchi bu haqida mijozni ogohlantirishi kerak.

*4-shart.* Mijoz psixolog-maslahatchidan olgan tavsiyalariga to'la amal qilishi kerak. Aks holda mijozning muammosi hal etilishi qiyin bo'ladi va maslahatchining tavsiyalari uning uchun harakat qilishga ko'rsatma emas, balki faqatgina tilakligicha qoladi.

*5-shart.* Psixologik maslahat qulay sharoitlarda o'tkazilishi kerak. Bu vaziyat qanday bo'lishi kerakligi to'g'risida keyinchalik to'xtalib o'tamiz. Hozir esa ko'pchilik hollarda psixologik maslahat maxfiylik holatida o'tkazilishi kerakligini, u psixolog-maslahatchi va mijozni uzoqlashtirishi emas, balki yaqinlashtirishi kerakligini, mijozdagi keskinlikni yo'qotish psixolog-maslahatchi bilan ochiq-oydin munosabatda bo'lishga imkon beradigan bo'lishi kerakligini aytib o'tamiz.



## II BOB. PSIXOLOG-MASLAHATCHI VA UNING ISHIGA QO‘YILADIGAN TALABLAR

Kimni malakali psixolog-maslahatchi deb atash mumkin?

Buning uchun nima qilishni bilish kerak?

Oliy va maxsus oliy psixologik ma‘lumotga ega va bundan tashqari psixolog-maslahatchi sifatida yetarli amaliy ish tajribasiga ega, mutaxassislar tomonidan yuqori baholangan va kerakli sertifikat bilan tasdiqlangan odam psixolog-maslahatchi bo‘lishi mumkin. Buni kengroq tushuntirib o‘tamiz.

Mutaxassis oliy o‘quv yurti – universitet yoki institutning psixologiya fakulteti yoki bo‘limini muvaffaqiyatli yakunlagandan keyin olgan ma‘lumoti umumiy oliy psixologik ta‘lim deb ataladi. Psixologiya fani va amaliyoti yo‘nalishlaridan birida ixtisoslashishni ko‘zda tutish ta‘limi maxsus psixologik ma‘lumot deb ataladi. Bunday ikki turdagi ta‘lim psixolog-maslahatchi uchun zamonaviy ilmiy asosda va ishni chuqur amaliy tushunish bilan, maslahatchilik bilan shug‘ullanishi uchun zarur, xususan quyidagi savollarga javob bera olishi uchun kerak:

Zamonaviy mijozlarning psixologiyasi qanday? Haqiqatda psixologik maslahat so‘rab yordam ko‘rsatishga murojaat etgan mijozlar bilan hozirgi paytda nimalar sodir bo‘lmoqda? Nima uchun mijozga aynan shunday tavsiyalar kerak? Ushbu tavsiyalar mijozga qanday ta’sir ko‘rsatishi kerak?

Mijozga qanday qilib ilmiy asosda ushbu aniq maslahatlar ahamiyatini tushuntirish kerak?

Ushbu barcha savollarga psixolog-maslahatchi beradigan javoblar mijozga tushunarli bo‘lishi va professional psixologlar uchun ishonchli bo‘lishi kerak. Psixolog-maslahatchining amaliy faoliyati bilan, uning odamlar bilan psixologik ishlash metodlarini o‘zlashtirish bilan bog‘liq psixologik ta‘lim maxsus amaliy ta‘lim deb ataladi. Birinchi navbatda gap oliy ma‘lumotli amaliy psixologlarni tayyorlovchi maxsus fakultetlarda o‘qitiladigan ilmiy asoslangan ish metodlari to‘g‘risida boradi. Psixolog-maslahatchi uchun katta amaliy ishlar tajribasi psixologiyani o‘qitishi uchun emas, balki odamlarning ancha murakkab hayotiy muammolarini hal etishi uchun zarur.

Psixolog-maslahatchi uchun amaliy ish tajribasi har doim ham zarur. Bularning barchasi psixolog-maslahatchining kasbiy ishi uchun juda muhimdir. Psixolog-maslahatchi bilim va malakalardan tashqari qator maxsus shaxsiy sifatlarga ega bo'lishi kerak. Masalan, u odamlarni yaxshi ko'rishi, ularning holatlarini so'zsiz sezishi va tushunishi kerak. Mehribon, chidamli, xushmuomala va mas'uliyatli bo'lishi kerak.

Ushbu talablarga shu sohada mashhur mutaxassis bo'lgan R. Meyning psixolog-maslahatchi to'g'risida o'z vaqtida aytgan gaplarini qo'shimcha qilish mumkin. "Maslahatchi-psixolog, — deb yozadi u, — odamlarni o'ziga jalb qilishi, har qanday odamlar orasida o'zini erkin his qilishi, empatiyaga qodir bo'lishi kerak. Psixolog-maslahatchida asosiysi — bu mehribonlik va mijozni tushunishga intilish, unga o'zini yaxshi tomonlarini ko'ra olishga va shaxs sifatida o'zining qimmatini anglab yetishga yordam berishdir".

### **Psixologik maslahatga qo'yiladigan talablar**

Psixologik maslahatga va psixolog-maslahatchi amaliy ishiga qo'yiladigan umumiy, kasbiy va ma'naviy-axloqiy talablar tizimi nizomlarda juda yaxshi aks ettirilgan. Mana shu Nizomning ko'pchilik qoidalari psixolog-maslahatchi ishiga bevosita qo'llanilgan. Ularning «psixolog» iborasi o'rniga «psixolog-maslahatchi» so'z birligini kiritib, ushbu qoidalarni eslatib o'tamiz.

1. Psixolog-maslahatchining kasbiy faoliyati u taklif etgan tavsiyalari uchun mijoz oldida mas'uliyati bilan ifodalanadi.

2. Psixolog-maslahatchining kasbiy faoliyati ma'naviy-axloqiy va yuridik asoslarga muvofiqlikka tayanishi kerak.

3. Psixolog-maslahatchining faoliyati mijozning intellektual va shaxsiy rivojlanishi yo'lida har qanday cheklanishlarni olib tashlashni ko'zda tutuvchi insonparvarlik maqsadlariga erishishga qaratilgan.

4. Psixolog-maslahatchi o'z ishini mijoz shaxsini so'zsiz hurmat qilish va daxlsizligi asosida tashkil etadi. Psixolog-maslahatchi inson huquqlari deklaratsiyasi bilan belgilangan inson huquqi asoslarini hurmat qiladi.

5. Mijozlar bilan ishlashda psixolog-maslahatchi halollik va ochiqlik tamoyillariga amal qiladi. Shu bilan birga u mijozga maslahat va tavsiyalarni berganda puxta o'ylashi va ehtiyot bo'lishi kerak.

6. Psixolog-maslahatchi mijoz huquqlari buzilishini sezganda o'z kasbiy birlashmalari a'zolari, hamkasblariga xabar berish, mijozlar bilan insonparvarlik munosabatlari buzilayotgani holatlarini aytishi kerak.

7. Psixolog-maslahatchi mijozlarga kerakli ma'lumoti, malakasi, bilimlari va ixtisosi mavjud bo'lgan xizmatlarni ko'rsatishi mumkin.

8. O'z ishida psixolog-maslahatchi faqat zamonaviy umumfan standartlariga javob beradigan sinovdan o'tgan metodikalarni qo'llashi kerak.

9. O'zining bilimlari va malakalarini doimiy ravishda yuksak darajasini ta'minlab turish psixolog-maslahatchining majburiy tarkibiy qismi hisoblanadi.

10. Ilmiy tajribalarga to'la javob bermaydigan, yetarlicha sinovdan o'tmagan psixologik metodlar va tavsiyalarni qo'llashga majbur bo'lganida psixolog-maslahatchi bu haqida o'z mijozlarini ogohlantirishi va o'z xulosalarida juda ehtiyot bo'lishi kerak.

11. Psixolog-maslahatchi o'z mijozni to'g'risida ma'lumotni oshkor qilishga yoki maslahatlar natijasi to'g'risida ma'lumotni uchinchi shaxsga aytishga haqqi yo'q.

12. Psixolog-maslahatchi huquqi bo'lmagan, kasbiy tayyorgarlikka ega bo'lmagan shaxslarning psixologik maslahatlar va psixologik ta'sir ko'rsatish metodlaridan foydalanishlariga to'sqinlik qilishi hamda shunday «mutaxassislarning» xizmatlaridan foydalanayotganlarni bu haqda ogohlantirishi kerak.

13. Psixolog-maslahatchi huquqi bo'lmagan odamlarga mijozlar bilan psixologik ishlar metodlarini o'rgatishi mumkin emas.

14. Psixolog-maslahatchi mijoz tomonidan noo'rin ishonch va umid yuzaga keltirmaslik uchun, ehtiyot bo'lishi kerak, unga bajarib bo'lmaydigan va'dalar, maslahatlar va tavsiyalar bermasligi kerak.

15. Psixolog-maslahatchi mijozlarga taalluqli axborotlarni sir saqlash uchun shaxsiy javobgarlikni bo'yniga oladi.

Mana shu barcha qoidalarga yoki odob normalariga amal qilish

psixolog-maslahatchi amaliy ishida majburiy hisoblanadi. Bundan tashqari kasbiy tayyorlangan yaxshi psixolog-maslahatchining kasbiy to'la tayyorlanmagan psixolog-maslahatchidan ajratib turadigan yana bir qator muhim farqlar bor. Bu farq psixolog-maslahatchining mijozga bo'lgan munosabati, psixologik maslahatlar davomida uchrab turadigan qiyin vaziyatlardan u qanday chiqa olishiga bog'liq. Quyida keltirilgan 1-jadvalda tajribali va tajribasiz psixolog-maslahatchi xulqining 10 ta xususiyatlarini solishtirib ko'rsatib o'tilgan.

**1-jadval. Maslahat berish davomida tajribali va tajribasiz psixolog-maslahatchi xulqining xususiyatlarini taqqoslash**

№	Xulqining solishtirilayotgan xususiyatlari	Tajribali psixolog-maslahatchi	Tajribasiz psixolog-maslahatchi
1.	Maslahat maqsadini qo'yish.	Mijozga uning o'zi ma'lum maqsadlarga erishishiga yordam berishga urinadi.	Mijozning istagini e'tiborga olmay, o'zining shaxsiy maqsadlarini bajarishga majbur-lamoqchi bo'ladi.
2.	Mijozga taklif etilayotgan tavsiyalarda namoyon bo'ladigan maslahat berish strategiyasi.	Mijozga xulqi turli uslublarini taklif etadi va bu zarur bo'lsa, mijoz amalga oshirishi kerak bo'lgan aniq harakatlarni aytadi.	Mijozga faqat xulqi turli uslublarni taklif etadi, hatto mijoz so'raganda ham deyarli unga aniq maslahatlar va tavsiyalar berishdan bosh tortadi.
3.	Maslahat berish davomida sodir bo'layotganlarni idrok etish.	Har qanday nuqtayi nazarni tushunadi va to'g'ri deb qabul qilish va tan olishga hamda unga mos ravishda amaliy harakatlarni amalga oshirishga qodir.	Faqatgina bir o'zi muammo haqida fikrlay oladi, boshqalar fikrlarini tushunish va tan olishga qodir emas.

4.	Mijozning ko'nglidagi gaplarini aytganida nazariy va psixologik yo'nalish.	Turli nazariyalarni tushunadi, qabul qiladi va ular ustida nazariy ishlay oladi, ko'plab muqobil psixoterapevtik yondoshishlarning foydasini yaxshi tushunadi va yuqori baholaydi.	Faqatgina yagona-bir nazariya yoki bir psixoterapevtik yondoshish ustida amaliy ishlay oladi, boshqa nazariya va yondoshishlarni noto'g'ri deb tushunadi.
5.	Shaxsiy imkoniyatlari va chegaralarini yaxshi tushunadi.	O'zining imkoniyatlari chegaralanganligini tushunadi, o'zidan tajribali psixolog-maslahatchi nazorati ostida ishlashga rozi, o'z tajribalari bilan boshqa psixolog-maslahatchilar bilan o'rtoqlashadi va ularning ish tajribalaridan foydalanishga tayyor.	O'zining imkoniyatlari chegaralanganligini tushunib yetmaydi. Boshqa psixolog-maslahatchilar nazoratida ishlashdan bosh tortadi, sirlari va kasbiy tajribalarini boshqa psixolog-maslahatchilar bilan o'rtoqlashishni yoqtirmaydi, ularning tajribalaridan o'z ishida foydalanmaydi.
6.	Mijozga ko'rsatila-yotgan ta'sir ko'rsatishni va mijozning psixolog-maslahatchiga qayta ta'sirini anglab yetish.	O'zining shaxsiy harakatlari mijozga qanday ta'sir ko'rsatayotganini va mijozning xulqi o'z navbatida unga ta'sirini anglab yetadi.	O'zining mijozga va mijozning uning o'ziga qayta ta'sirini anglab yetmaydi.
7.	Suhbat davomida mijozning shaxsiga va uning muammosiga yo'nalish.	Mijozning hissiyotlari va fikrlarini tushunib boradi, unga ortiqcha savol bermaydi.	Mijoz ishiga to'g'ridan to'g'ri aloqasi bo'lmagan masalalarga katta e'tibor qaratadi. O'z navbatida

			mijozning o'zini tashvishlantiradigan masalalarga e'tibor bermaydi.
8.	Mijozning harakatlariga va maslahat berish vaziyatiga qarab harakat qilish.	Maslahat o'tkazish jarayonida yuzaga keladigan turli vaziyatlar va muammolarga qarab to'g'ri harakat qiladi.	Bir xil vaziyatlarda psixolog-maslahatchi to'g'ri yo'l topa olmaydi yoki bunday hollarda, bir-biriga o'xshash, doimiy bir xilda harakat qiladi.
9.	Mijozning insoniy qadriyatlarini hurmat qilish.	Mijozga katta hurmat bilan munosabatda bo'ladi.	Mijozni hurmat qilmaydi, unga behurmat muomala qilishi mumkin.
10.	Maslahatlarning maxfiyligi.	Mijozga, uning muammosiga va shaxsiy hayotiga taalluqli barcha ma'lumotlarni sir saqlaydi, mijoz to'g'risida biror kimga qandaydir ma'lumotni xabar qilish zaruriyati yuzaga kelganida albatta ruxsat so'raydi.	Mijozning ruxsatisiz uning muammosini va faqatgina unga taalluqli bo'lgan muammoni boshqalar bilan muhokama qiladi.

Bu aytilganlarga qo'shimcha qilib psixolog-maslahatchi ega bo'lishi va mijoz bilan muloqotda u namoyon etishi kerak bo'lgan sifatlar to'g'risida to'xtalib o'tamiz.

1. Empatiya, hamdardlik, tashvishlanishga qodirligi. Bu qobiliyat boshqa odamning – mijozning ichki dunyosiga chuqur psixologik kirib bora olishi, uni tushunishi, sodir bo'layotganlarni, uning



shaxsiy nuqtayi nazarini ko'ra bilishi, dunyoni uning ko'zi bilan ko'rishi, uning nuqtayi nazaridan to'g'ri qabul qila olishi tushuniladi.

2. Ochiqlik, mijozni tushunishga, uning ichki dunyosiga kirishga intilib psixolog-maslahatchi unga o'zining shaxsiy his-tuyg'ularini ochiq aytadi, u tomondan empatik javob uyg'otadi va shu bilan uni o'zi uchun ochiq bo'lishini ta'minlaydi.

3. Mijozga hamdardlik, rahmi kelishi hamda mimika, ishoralar yordamida shaxsan g'amxo'rligini ifoda etish.

4. Do'stonalik, mijozga mehribonlik, emotsional ijobiy munosabatda bo'lish, uning muammosini hal qilishdan manfaatdorlik va ishtirok etish.

5. Mijozga baho bermay munosabatda bo'lish, maslahatchining hatto o'ziga bu xulq yoqmaydigan bo'lsa ham o'z xulqida odob, axloq qoidalariga amal qilish.

6. Huquqini o'rgatish, mijozga o'z maslahatlariga amal qilishni majburlashdan voz kechish.

7. Mijozga ishonish, uning o'z muammolarini mustaqil hal qila olishi mumkinligiga ishonch bildirish.

8. Mijozni nafaqat o'z tashvishlaridan qutulishiga, balki uning kechinmalarini to'g'ri yo'lga yo'naltirishga tayyorligi va intilishi.

9. O'zi va mijoz o'rtasida to'g'ri psixologik masofani saqlashni bilish.

10. Mijozning o'zini o'zgartira olishiga ishonchi va qat'iyligini uyg'otishni bilish.

Empatiya – bu psixolog-maslahatchi ega bo'lishi kerak bo'lgan asosiy shaxsiy sifatdir. Bu sifatda odamning boshqa odamni psixologik his etishga va tushunishga, o'z dunyoqarashini vaqtincha esdan chiqarib uning ko'zi bilan dunyoga qarashga tayyorligidir. Bu sifatni psixolog-maslahatchi butun maslahat berish jarayoni davomida namoyon etadi va shuning hisobiga mijozni yaxshiroq va chuqurroq tushunadi, unga samarali yordam bera oladi.

Ochiqlik – shaxs xislati bo'lib, bir necha ko'rinishlarga ega bo'ladi. Birinchidan, psixolog-maslahatchining shaxs sifatida mijoz uchun ochiq bo'lishga tayyorligi (lekin mijoz bilan maslahatchi o'rni almashib va mijoz maslahatchining muammolari to'g'risida

bilib olib, uning o'ziga rahmi keladigan, hamdardlik qiladigan darajada emas). Rollarni almashish odatda psixolog-maslahatchi mijozga o'z muammolarini gapira boshlab, unda maslahatchiga yordam berish istagi paydo bo'lganida sodir bo'ladi. Ochiqlik me'yori mijozning sezgisi bilan belgilanadi: agarda u psixolog-maslahatchini ochiq inson deb hisoblasa va uning oldida ochiqlikdan qo'rqmasa – demak, maslahatchining mijoz oldidagi ochiqlik masalasida hammasi joyida hisoblanadi.

Ikkinchidan, ochiqlik – bu psixolog-maslahatchining mijoz bilan muloqotda faqat o'z ustunliklarini emas, balki imkoniyatlarini va kamchiliklarini mijozga tabiiy namoyon etib, qanday bo'lsa shundayligicha qolishga intilishidir. Ochiq inson bo'lib psixolog-maslahatchi o'zining kamchiliklarini mijozga namoyon etib, uni o'ziga tortish yoki hayron qoldirishni, uning tomonidan hamdardlik yuzaga keltirishni xohlamaydi, balki maslahatchining o'zi ham oddiy tirik odam, barcha kabi ekanligini ko'rsatishni, kamchiliklari ham borligini va maslahat berish jarayonida hayotda unga xos bo'lmagan rolni o'ynashga harakat qilmasligini ko'rsatishga harakat qiladi.

Uchinchidan, ochiqlik maslahatchining mijozga u bilan har qanday masalalarni muhokama etishga tayyorligini ko'rsatishida namoyon bo'ladi. Empatiya ochiqlikni keltirib chiqaradi, biri ikkinchisiz deyarli mavjud bo'lishi mumkin emas.

Maslahatchining mijoz to'g'risida chin ko'ngildan qayg'urishi, psixolog-maslahatchining mijoz to'g'risidagi shaxsiy g'amxo'rliqi ifodasi deb tushuniladi. Bunday g'amxo'rlik ham haddan tashqari bo'lishi kerak emas.

Mijozning psixologik holatiga hayajonlanuvchi ta'sir ko'rsatmaslik uchun psixolog-maslahatchi mijoz bilan muloqotda haddan tashqari ta'sirchan odam bo'lmashligi tavsiya etiladi.

Do'stonalik – bu ham maslahatchining muhim psixologik sifati hisoblanadi. Ushbu sifat deyarli yuqorida aytib o'tilgan barcha shaxs xislatlari bilan aloqador bo'lsa ham, u o'zining shaxsiy individual ko'rinishiga ega. Ularga masalan har qanday vaziyatlarda, nima bo'lsa ham va mijoz o'zini qanday tutishiga qaramay psixolog-maslahatchining u bilan do'stona muloqot usulini saqlab qolishini bildiradi.

Psixologik maslahat amaliyotida psixolog-maslahatchining mijozga baho bermaslik deb ataluvchi munosabati alohida o'rin egallaydi. Bu nimani anglatishini tushuntirib o'tamiz. Eng avval – bu psixolog-maslahatchining mijoz bilan muloqot davomida uning harakatlari va shaxsini to'g'ridan to'g'ri baholamasligi zarur. Uning muammolarini iloji boricha chuqurroq tushunishi va ushbu muammoni hal etishda unga yordam berishdan iborat hisoblanadi.

Maslahat berish – bu psixolog-maslahatchi va mijozlarning – ikkala tomonning shaxs sifatida tengliklari jarayonidir. Ushbu tenglik doimiy hisoblanadi va maslahat berishning barcha bosqichlari uchun taalluqlidir.

Agarda psixolog-maslahatchi haq bo'lsa, unda maslahatchi uni ishontirishda davom etishi kerak va faqatgina psixologning urinishlariga yengib bo'lmay qarshilik ko'rsatgan holdagina to'xtatish kerak bo'ladi. Shundan keyin maslahatchi mijoz o'zi qanday to'g'ri deb hisoblasa, shunday harakat qilishga imkon berishi kerak.

Mijozga ishonch – bu insonparvarlik g'oyasiga asoslangan bo'lib, psixologik maslahatda asosiy hisoblanadi. Maslahatchining mijozga ishonchi agarda mijozni anglab yetishiga va muammoni hal etish usulini u bilan birga topishga yordam berilsa, o'z muammosini mijoz mustaqil hal qila olishiga ishonchni ko'zda tutadi. Ishonish psixolog-maslahatchining mijoz fikriga qo'shilishi, agarda albatta mijoz haq bo'lsa, o'z fikridan voz kechib, uning fikrini qabul qilishini ham anglatadi.

Psixolog-maslahatchining mijozni tashvishlardan qutulishiga yordam berishga intilishi kabi R. Mey belgilab bergan sakkizinchi sifati alohida e'tiborga loyiq.

Tashvishlanish – bu mijozning o'z muammosiga va o'ziga befarq bo'lmagan munosabatning belgisidir. Agarda mijoz muammosini to'g'ri tushunmasa yoki uni hal qilishning to'g'ri yo'lini bilmasa, unda tashvishlari destruktiv rol o'ynashi mumkin. Hayajonlar, emotsional energiyasi muammoning yechimini to'g'ri tanlash va amalga oshirish uchun zarurdir. Demak, psixolog-maslahatchining vazifasi mana shu energiyani saqlab qolish, uni konstruktiv, to'g'ri yo'naltirish va kuchaytirishdir.

Mijoz bilan munosabatda ma'qul bo'lgan psixologik masofani

tanlashni va saqlashni bilishni quyidagicha tushunish kerak. Maslahatchi ishonch va ochiqlikni saqlab qolgan holatda mijoz bilan muloqot qilishni bilishi kerak. Shu bilan birga psixolog-maslahatchining mijoz bilan munosabatlari yaqin munosabatlarga aylanib ketishi kerak emas. Mijoz shu vaziyatda psixolog-maslahatchiik jihatdan yaqinlashayotganini, uzoqlashayotganini his etishi kerak emas. Maslahatchining mijoz bilan psixologik yaqinlashishi strategiyasi quyidagicha bo'lishi kerak: maslahatchi asta-sekinlik bilan mijozga sezdirilmagan holda uning uchun yaqin odamga aylanib borishi kerak. Lekin psixolog-maslahatchi keyingi qadam yaqin o'zaro aloqalarga olib kelishini sezib qolishi bilan darhol to'xtashi kerak va keyinchalik mijoz bilan hozirgi vaziyatda mavjud bo'lgan masofani saqlashi kerak. O'z muammosini hal qila olishiga mijozda ishonch va qat'iylikni uyg'otish mahorati — bu alohida sifat hisoblanadi. U psixolog-maslahatchining odamni ishontira olish, uqtirish, qo'llab-quvvatlashini bilish qobiliyatiga bog'liq bo'ladi.

Buning uchun mijozga ta'sir ko'rsatishning kerakli verbal va noverbal vositalaridan oqilona va mohirona foydalanishni o'rganib olish kerak.

Yuqorida aytilganlarning barchasi psixolog-maslahatchining mijozga nisbatan ichki qarashlari, munosabati va tashqi xulqiga taalluqlidir. Biroq psixologik maslahat o'tkaziladigan vaziyatga, sharoitga maxsus talablar ham bor.

Psixologik maslahat o'tkazishda optimal vaziyat, sharoit quyidagilar hisoblanadi:

1. Alohida, tinch xonaning mavjudligi, bu xonada maslahatchini yoki mijozni chalg'ituvchi tovushlar eshitilmasligi kerak. Maslahat olib borilayotganda bu xonaga hech kim kirmaydigan bo'lishi kerak.

2. Bu xonada maslahatchi va mijoz qulay joylashishlari kerak — eng yaxshisi bir-biri bilan yonma-yon yoki kichik burchak ostida 60–70 sm dan to 100–110 sm masofada bir-birining qarshisida o'tirishlari mumkin.

3. Maslahatni mijoz hech qayerga shoshilmayotgan paytida va o'zini yomon his qilmayotgan paytda o'tkazish.

4. Mijoz psixolog-maslahatchi bilan suhbatlashish davomida

boshqa tomonga qarash, boshini yon tomonga burish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak.

5. Maslahat berish vaqti aniq belgilangan bo'lsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

6. Maslahat o'tkaziladigan xonada soat bo'lishi mumkin, lekin u bevosita maslahatchi va mijoz o'rtasida bo'lishi kerak emas. Soat mijozning orqasidagi devorga yoki yon tomonda osilib turgani, mijozning ko'zi tushmagani ma'qul.

7. Maslahat o'tkaziladigan xonada mijozning e'tiborini tortadigan, unga yoqmasligi mumkin bo'lgan hech bir buyum bo'lmasligi kerak. Maslahat o'tkazish davomida xonada sodir bo'ladigan harakatlar ham uni xavotirga solmasligi kerak.

8. Xonada turgan narsalar yoki sodir bo'layotgan hodisalar mijozni tinchlantirishi, unda yaxshi kayfiyat uyg'otishi kerak. Psixologik maslahatning ma'lum bosqichida xonada past tovushda yoqimli musiqa eshitilib turishi mumkin.

Psixologik maslahatni turli ko'rinishlariga qo'yiladigan maxsus talablar:

Ko'rsatib o'tilgan umumiy talablardan tashqari turli sohalarda psixologik maslahatlar o'tkazish amaliyotiga bog'liq maxsus alohida talablar ham mavjud.

Alohida talab intim – shaxsiy doirada psixolog-maslahatchiga va psixologik maslahatga qo'yiladi. Bu yerda psixolog-maslahatchi juda sezgir va odobli odam bo'lishi kerak. Mijoz tomonidan o'ziga so'zsiz ishonch uyg'otishi va turli odamlar bilan intim-shaxsiy munosabatlarda yetarli tajribaga ega bo'lishi kerak. Psixolog-maslahatchi mijozdan yoshi biroz kattaroq odam bo'lgani ma'qul hisoblanadi. Biroq psixolog-maslahatchi va mijoz yoshlari o'rtasidagi farq juda ham katta bo'lmasligi kerak. Ularning yoshidagi farq katta bo'lsa, masalan, 20 yosh farq qilsalar, ular boshqa-boshqa avlod odamlari bo'lib qoladilar. Buning oqibatida ular orasida yoshi sababli tushunmaslik va ishonchsizlik yuzaga kelishi mumkin. Biroq katta yoshdagi odamlar boshqalarga maslahat berish uchun yetarli hayotiy tajribaga ega bo'ladilar va shu bilan birga ularning o'zlari mijozning yoshida qanday bo'lganliklarini ham eslaridan chiqarmagan bo'ladilar. Bunday

odamlar yoshidagi farqqa qaramay, odatda bir avlodga mansub bo'ladilar, shuning uchun osongina til topishadilar.

Intim-shaxsiy masalalar bo'yicha psixologik maslahatlarga taalluqli keyingi muhim talabni quyidagicha ifoda etish mumkin:

Mijoz bilan ish olib borayotgan psixolog-maslahatchining o'zi intim-shaxsiy xususiyatdagi, ayniqsa, mijozga maslahat berayotgani kabi keskin, hal etilmagan muammolarga ega bo'lmasligi kerak. Mana shunday holatlarda u yuqorida aytilgan talablarga amal qila olmaydi va mijozga haqiqatda yordam bera olmaydi. Ularning o'zlarida komplekslari yoki shaxsiy-intim munosabatlarda muammoli bo'lgan maslahatchilarga shaxsiy o'zaro munosabatlarni tuzatish, komplekslarni yo'qotish ishlari bo'yicha psixologik maslahat yoki amaliy psixologik yordam ko'rsatish tavsiya etilmaydi.

Endi boshlayotgan psixolog-maslahatchilar juda ko'p duch keladigan ushbu muammoni amaliy hal etishda quyidagi amallar foydali bo'lishi mumkin: psixologik maslahat o'tkazish, masalan, intim-shaxsiy xususiyatdagi psixologik maslahat mustaqil amaliyotga kirishishdan avval psixolog-maslahatchining o'zi mana shu masala bo'yicha tajribali hamkasbi maslahatidan o'tishi ma'qul hisoblanadi. Mana shunda maslahatchining o'zida hal etilmagan intim-shaxsiy xususiyatdagi muammolari borligi aniqlansa, u mana shu muammolarini o'zi hal qilmagunicha boshqalarga ushbu muammo bo'yicha psixologik maslahat berishga kirishmasligi kerak bo'ladi. Mana shu yerda bir ma'lum qoidaga amal qilinadi. Bu umuman muammoga ega bo'lmagandan ko'ra, muammoga ega bo'lib uni yo'qotgan yaxshiroq deganini anglatadi.

Intim-shaxsiy maslahatning muvaffaqiyatliligini ta'minlovchi yana bir muhim shart bu uni o'rganishga vaqtning yetarliligidir. Gap shundaki, intim-shaxsiy xususiyatdagi muammolar darhol hal etilmaydi va ular birinchidan uzoq vaqt o'rganilishi kerak bo'lgan va ularni hal etish uchun ham ko'p vaqt talab etiladigan muammolar qatoriga kiradi.

Birinchidan, bunday muammolarni hal etishda ko'pincha sinov-xavotir metodida ish olib boriladi va odatda xatolarni tuzatish uchun vaqt talab qilinadi. Bundan tashqari oldindan muammoni amaliy hal etish uchun qancha vaqt talab etilishini umuman bilib

bo'lmaydi. Bunday muammoni hal etishga kirishuvchi psixolog-maslahatchi birinchidan mijoz bilan ishlar olib borish uchun yetarli vaqtga ega bo'lishi kerak.

Ikkinchidan, unga yordam so'rab murojaat etgan odamni oldindan uning muammosini hal etish uchun ancha ko'p vaqt talab etilishi to'g'risida ogohlantirishi kerak. Oldindan talab etiladigan vaqtni taxminan aniqlab olish va bu to'g'risida mijozga aytib qo'yish yaxshi bo'ladi, bu intim-shaxsiy mavzuda maslahatlardan tashqari maslahatning boshqa turlariga ham taalluqlidir.

Endi oilaviy masalalar bo'yicha psixologik maslahatlar o'tkazish samaradorligining ba'zi maxsus shartlarini ko'rib chiqamiz. Bu yerda maslahat berishga kirishishdan avval psixolog birinchi navbatda oila tashkil topishi va oilaviy o'zaro munosabatlar rivojlanishi umumiy qonuniyatlarini hisobga olib, mijozlarga oqilona va asosli amaliy tavsiyalar berishi uchun mana shu qoidalarni yaxshi bilishi kerak.

Bunday turdagi muhim qoidalar quyidagilar hisoblanadi:

1. Birinchidan, oila endigina tashkil topayotgan paytda (bu birinchi navbatda yosh oilalarga taalluqli) bo'lajak er-xotinlar odatda bir-birlariga hali to'la obyektiv va beg'araz haqqoniy munosabatda bo'la olmaydilar. Ular ma'lum darajada subyektiv bo'ladilar va bir-birlarini ideallashtiradilar, ustunliklarini oshirib, kamchiliklarini kichraytirib yoki umuman sezmay bir-birlariga munosabatda bo'ladilar. Mana shu va boshqa bir qator holatlar sababli yosh oilada birmuncha vaqt davomida yosh er-xotinlarning bir-birlarini o'zaro sevishlari paydo bo'ladi. Bu vaqt o'tishi bilan his-tuyg'ular asta pasayishi va odamlarning bir-biriga o'rganib qolishlari bilan bog'liq. Bundan tashqari birgalikda hayot kechirishda yoshlar faqat ijobiy bo'lmagan hayot tajribasiga ega bo'lib borar ekanlar, bir-birlarini faqat yaxshi tomondan bilib bormaydilar. Gap shundaki, ularda haqiqatda mavjud bo'lgan ijobiy tomonlarini ko'pini avvaldan biladilar, salbiy tomonlarini ular anglab yetmaydilar, yoki erkin namoyon etmaganlar yoki bir-birlaridan yashirganlar.

2. Ko'pincha er-xotinlar o'zaro munosabatlarida vaqtinchalik bir-biridan sovish davri birinchi bolalari tug'ilgandan keyin,

birgalikdagi hayotlari ikkinchi yoki uchinchi yilidan boshlanadi. Bunga sabab bola tug'ilgandan keyin ona bolasiga ko'proq e'tibor beradi, vaqt sarflaydi, bunda erining e'tiborli bo'lishiga talabi ortadi. Biroq keyinchalik taxminan bola 3–4 yoshga to'lganda yuqorida ko'rsatilgan sabablar bilan yomonlashgan oiladagi ahvol yana yaxshilanadi. Shuning uchun yosh oilalarda psixologik maslahat o'tkazish paytida ular o'rtasidagi sodir bo'layotgan holat — bu yoqmaydigan bo'lsa ham qonuniy ekanligini, uni faqat nizo kabi tushunmaslik kerakligini uqtirish kerak. Aksincha sabr-toqat, chidam bilan bir-biriga yon bosish, kelishish kerakligini va tezlikda oilada hammasi yana yaxshi bo'lib ketishini aytiladi.

3. Er-xotinlar ularning birgalikdagi hayotlari uchun juda muhim bo'lgan narsalarda bir-biriga psixologik o'xshash odamlar bo'lsalarda, lekin baribir bir-birlaridan farq qiladilar va bu ertami yoki kechmi ular o'rtasidagi kelishmovchiliklarni yuzaga keltiradi. Bir masala bo'yicha oila a'zolarida turlicha fikrlar mavjud bo'lishi bu chetlanishdan ko'ra ko'proq qonuniy hisoblanadi. Qarama-qarshiliklar ertami-kechmi har qanday oilada yuzaga keladi. Mana shu mazmunda yaxshi oilalar yomon oiladan farq qiladilar. Birinchi yaxshi oilada — er-xotinlar bu qarama-qarshiliklarni tezlikda odatiy holat deb qabul qilishga o'rganib olishlari, ikkinchidan-yomon oilalar — janjal qilishlari va kelishish yo'lini topa olmasliklari bilan farq qiladilar.

4. Oilaning har bir a'zosi shaxs sifatida uning a'zosisidir. Shu bilan birga mustaqil, har doim ham oila bilan bog'liq bo'lmagan o'z manfaatlariga ega odamdir. Oila a'zosi sifatida u ma'lum majburiyatlarni o'z zimmasiga olishi kerak, biroq mustaqil odam sifatida u oilada ma'lum erkinlikka ega bo'lishi mumkin va kerak.

Yevropa zamonaviy oilalari uchun bir tomondan har bir a'zoning oila oldidagi huquq va majburiyatlari go'yo bir xilda bo'lib, ikkinchi tomondan ushbu oilaning barcha a'zolari bir xilda huquqlarga va majburiyatlar teng hajmiga ega bo'lishlari odatiy hisoblanadi. Oilaning bir a'zosi va boshqa a'zolari ixtiyoriy roziliklari bilan ular orasidagi majburiyatlarni turlicha taqsimlanishiga yo'l qo'yiladi, lekin majburiyatlarni taqsimlash har qanday nohaqlik holatlari yoki oila a'zolaridan birining huquqi



chegaralanishi odatda oilada keskinlik keltirib chiqaradi va oxir-oqibat uning psixologik yomonlashishiga olib keladi.

Psixologik maslahat o'tkazayotganda psixolog-maslahatchi e'tiborga olishi kerak bo'lgan ba'zi umumiy qoidalarda to'xtalib o'tamiz. Masalan, er-xotinlarning o'zaro munosabatlari bo'yicha psixologik maslahat o'tkazish paytida ularning biri tomonida bo'lish tavsiya etilmaydi, chunki ko'pchilik hollarda har qanday muammo yuzaga kelishida deyarli har doim unda ishtirok etuvchi odamlarning barchasi aybdor bo'ladilar. Bu albatta nizo kelib chiqishida ikkala tomonning aybi bir xil bo'lishini, ularning ikkalasi ham bir xilda javobgar ekanligini anglatmaydi. Bu faqatgina psixologning bir tomonlama harakat qilishi, er-xotinlarning biri tomonida bo'lish nizoni yo'qotishga emas balki, yana keskinlashishiga olib kelishi mumkinligini anglatadi. Nizoning aybdori bo'lgan er-xotinlarning biri buni tushunishi qiyin bo'ladi (agarda u tushunganida balki nizo kelib chiqmasdi ham). Boshqacha qilib aytganda, bir tomonni aybdor deb hisoblansa, hech qachon nizoni hal qilishga olib kelmaydi. Ushbu qoida ayniqsa, yuzma-yuz ikkala er-xotinning ishtirokida psixologik maslahat o'tkazilayotganda juda muhimdir.

Agarda maslahat predmeti ancha katta yoshdagi bir-biriga yaxshi tanish bo'lmagan katta odamlarning turmush qurishlari yoki bir oilaga birlashishlari sababli psixologdan tavsiya va maslahatlar olish bo'lsa, bunday holatda quyidagi holatlarga e'tibor berish kerak.

Birinchi nikohi muvaffaqiyatsiz bo'lgan odamlarda ko'pincha moslasha olmaslik deb nomlanuvchi xarakterli xususiyatlari uchraydi. Bunday xususiyatli har qanday odam uchun oilaviy hayotga deyarli moslashish qiyin bo'ladi.

Ikkinchi bor nikohdan o'tayotgan odam buni yaxshi tushunishi va tan olishi kerak bo'ladi, aks holda birinchi oilasida mavjud bo'lgan avvalgi muammolari tez orada yana paydo bo'ladi va avvalgi oilada bo'lgani kabi yana falokat yoqasiga olib keladi.

Bu haqda psixolog-maslahatchi mijozni ochiq va qattiq ogohlantirishi lozim. Shundan keyin mijoz xohlasa unga faqat o'z kamchiliklarini anglab yetishgagina emas, balki ularni yo'qotishga ham yordam beradi.

Keyin esa shu kabi yoki boshqacha kamchiliklar bo'lajak turmush

o'rtog'ida ham uchrashi mumkinligini va bunga ham psixologik tayyor bo'lish kerakligini aytadi. Er-xotinlarning xarakterlaridagi kamchiliklarni tan olish va ularga chidamli (sabrlil) munosabatda bo'lish ikki tomonlama bo'lishi kerakligini aytib o'tish kerak. Mana shu mazmunda qayta turmush qurayotgan odamga xarakteridagi mavjud kamchilikni u tan olganida va bo'lajak turmush o'rtog'i xarakteridagi kamchilikka rozi bo'lganidan keyingina turmush qurishni tavsiya etish mumkin. Bo'lajak er-xotinlarga ulardan biri mavjud kamchilikni ochiq namoyon eta boshlagan holatlar va vaziyatlarda o'zini qanday tutish kerakligini tushuntirish va kerakli amaliy harakatlarga o'rgatish zarur, ya'ni oilaviy hayotdagi tasvirlangan murakkab vaziyatda bir-biriga qanday qilib yordam berishlari mumkinligi tushuntiriladi. Psixolog-maslahatchi tavsiya etgan uslub va vositalar yaxshi o'zlashtirilib olinsa va maslahat paytida turmush qurayotgan ikki tomon ham amal qilsalar yaxshi bo'ladi.

Agarda yosh bo'lmagan bundan tashqari uzoq vaqt alohida bir o'zlari yashagan odamlar o'zaro nikoh tuzayotgan bo'lsalar, unda bu odamlarni albatta birgalikdagi hayotlarida ularda bir-biriga psixologik mos kelmasligi bilan bog'liq, birgalikdagi hayot tajribalari yo'qligi sababli yuzaga keladigan muammolar to'g'risida ogohlantirish zarur.

Bunday odamlarga bo'lajak nikohlari to'g'risida psixologik maslahat berayotganda quyidagilarni tavsiya etish mumkin:

Nikoh tuzishdan avval bir-biri bilan odatlari, qarashlari, hayot tarzi bilan mos kelishlari mumkinligini aniqlab olish kerak.

Bunday odamlarga psixologik maslahatlar berish masalan quyidagi reja bo'yicha o'tkazilishi mumkin:

1. Mijozlar o'zlarining qaysi shaxsiy sifatleri bilan mos kelmasliklari yoki mos kelishlarini aniqlash maqsadida ularning mumkin bo'lgan psixologik mosliklarini aniqlovchi metodika yordamida har birini alohida psixologik test sinovlaridan o'tkazish.

2. Mijozlarning ikkalasi roziligi bilan ularning psixologiyasi bir xilligini, mosligini va bir-biri bilan mos emasligini aytish.

3. Bir-biri bilan haqiqatda psixologik mos kelishi uchun ulardan har biri o'z xulqini o'zgartirishni xohlaydimi va o'zgartira olishini aniqlash (buni yo'lini mijozga psixolog-maslahatchi aytib berishi mumkin).

4. Bo'lajak er-xotinlarning mos ekanliklarini aniqlovchi ijtimoiy-psixologik tajribani bevosita psixologik maslahat xonasida tashkil qilish va o'tkazish. Bu tajribaning natijalarini ularga aytish.

5. Mijozlarga ularning mos kelishlari mumkinligini aniqlashlari mumkin bo'lgan har qanday savol-javob imkoniyatini berish.

6. Psixologik maslahat yakunlovchi bosqichini o'tkazish, bunda psixolog-maslahatchi mijozlarga ularning bo'lajak nikohlari muvaffaqiyatli bo'lishi bo'yicha uning kasbiy xulosasini aytadi.

Bu masalada psixolog juda odobli bo'lishi, shu bilan bir vaqtda izchil, prinsipial va kasbiy halol bo'lishi kerak. Har qanday bo'lganida ham u er-xotinlarni ogohlantirib qo'yishi kerak, chunki ular katta odamlar, shuning uchun birgalikdagi hayotlarida shaxsiy munosabatlarida hammasi yaxshi bo'lishi qiyin, ularning shaxsiy psixologiyalari va xulqlari er-xotinlarning har birini qoniqtira oladigan bo'lib tez o'zgarishi mumkin emas. Agarda ular jiddiy qaror qilgan bo'lsalar, o'z nikohlari va oilalarini saqlab qolishni xohlasalar, unda albatta bir-birlarini qanday bo'lsalar shundayligicha qabul qilishlari kerak.

Psixologik-pedagogik maslahatda psixolog-maslahatchining o'zi pedagogik ma'lumoti bo'lishi va pedagogika nazariyasi va amaliyotini yaxshi bilishi muhimdir. Turli yoshdagi bolalarni o'qitish va tarbiyalash bo'yicha shaxsiy tajribasi ham zarur.

Lekin bu ham psixologik-pedagogik maslahatlarni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun yetarli emas. Oddiy pedagog, olim psixolog yoki o'qituvchidan farqli ravishda psixolog-maslahatchi mijozning xulqiga ochiqdan ochiq salbiy munosabatni namoyon qilish huquqiga ega emas. Hatto mijoz pedagogik odob va axloq qabul qilingan qoidalarini buzganida ham bu qoidaga amal qilishi zarur.

Psixolog-maslahatchi odob qoidalarini yuqorida muhokama etib, biz u mijozga nisbatan o'zining salbiy munosabatini namoyon etishga huquqi yo'qligini aytib o'tdik. Bu ayniqsa, maslahat so'rab murojaat etgan o'smirlar va ularning ota-onalariga taalluqlidir. Psixolog-maslahatchiga nisbatan ularning munosabatlari har doim ham pedagogik to'g'ri va vazmin bo'lmaydi.

Psixologik-pedagogik masalalar bo'yicha maslahat berganda psixolog-maslahatchi tavsiyalarini aynan bajarishi kerak bo'lgan

odamlar har doim to'la va sidqidildan bajarmasliklarini ham hisobga olish zarur.

Masalan, ota-onalarga ko'pincha aslida o'z bolalariga tegishli tavsiyalar berishlariga to'g'ri keladi, bolalarga esa ko'proq ularning ota-onalari xulqiga tegishli maslahatlar beriladi (katta bolalarning ota-onalari ularga nisbatan pedagogik noto'g'ri xulqlariga mumkin bo'lgan javoblari). Bu holatni e'tiborga olish kerak.

Psixologga o'smirlar o'zlari keltirib chiqargan emas, balki ularning atroflaridagi katta odamlar — ota-onalari yoki o'qituvchilari bilan munosabatlarda yuzaga kelgan muammolar bilan ham murojaat etishlari mumkin. Bunday holatda faqat bola bilan psixologik maslahatlar o'tkazishning o'zi yuzaga kelgan vaziyatni o'zgartirishga yordam bermaydi.

Birinchiidan, o'smir kattalar bilan munosabatlarda psixolog-maslahatchi bergan tavsiyalarni chuqur tushunib, qabul qilib va amalga oshiradigan yoshda emas.

Ikkinchiidan, yuzaga kelgan nosog'lom vaziyatni tuzatish bo'yicha tashabbus ulardan emas, balki boladan kelib chiqqan hollarda o'zining noto'g'ri xulqi bilan o'smir bilan munosabatlarda muammo keltirib chiqaradigan katta yoshli odamlar har doim ham o'smir fikriga e'tibor bermaydilar. Bu yerda muammoni muvaffaqiyatli hal etish uchun tizimli yoki ko'p yo'nalishli deb ataluvchi psixologik maslahatlar zarur bo'ladi.

Shunday psixologik maslahatlar o'tkazilganda nizoli yoki muammoli vaziyatning barcha ishtirokchilari psixolog tomonidan amaliy tavsiyalar oladilar va shu bilan birga odatda ularning har biri kim qanday tavsiyalar olganligini biladilar. Natijada ishtirokchilardan har biri o'zini va boshqalarni kuzatish bilan bir qatorda boshqalarga olingan tavsiyalarni bajarishga yordam bera oladi. Bu ifoda etilgan qoida psixologik-pedagogik ta'sir ko'rsatish obyekti kichik maktab yoshigacha bo'lgan bolalar, psixolog-maslahatchidan amaliy tavsiyalarni katta odamlar, ota-onalar, o'qituvchilar yoki bolani tarbiyalovchilar olayotgan hollaridan tashqari, psixologik-pedagogik masalalar bo'yicha psixologik maslahatlar o'tkazish ko'p vaziyatlar uchun umumiy bo'lib qoladi.

Psixologik-pedagogik maslahat intim-shaxsiy masalalar bo'yicha

maslahat kabi kamdan kam hollarda bir marotabalik maslahat sifatida o'tkaziladi, chunki pedagogik jarayon ancha murakkab va olingan tavsiyalar har doim ham darhol istalgan natijalarga olib kelmaydi. Bundan tashqari tavsiyalarni amalga oshirish yo'lida psixolog bilan maslahat qilinishi kerak bo'lgan ko'pgina yangi kutilmagan masalalar, muammoli vaziyatlar yuzaga keladi.

Xulqini pedagogik qayta yo'naltirish – bu har doim murakkab, xatolarga olib kelishi mumkin bo'lgan ish, chunki bu ishda inson ongida joylashib qolgan pedagogik noto'g'ri tushunchaga duch kelish mumkin.

Endi amaliy masalalar bo'yicha psixologik maslahatlar o'tkazish xususiyatlarini ko'rib chiqamiz.

Bu yerda barcha boshqa hollarda bo'lgani kabi psixologik maslahat paytida psixolog oqilona va samarali tavsiyalar bera olishi uchun mijozga maslahat berayotgan ish bo'yicha o'zi ma'lumotga ega bo'lishi kerak. Agarda psixolog-maslahatchida maslahat berayotgan ishlari bo'yicha shaxsiy hayotiy tajribasi bo'lmasa psixologik maslahat berishga kirishishdan avval mana shu tajribani egallab olishi kerak.

Ba'zan albatta bu shartni to'la bajarishga erishish qiyin bo'ladi, chunki bir odamning o'zi barcha kasb va hunarlarni yaxshi bilib olishi mumkin emas. Bunday holatda ma'lum ishlar bo'yicha bexabar bo'lib qolmaslik uchun psixolog-maslahatchiga mijozdan u qanday kasb bilan shug'ullanishini, uning ish faoliyati va uning muammolari xususiyatlarini yaxshilab bilib olish tavsiya etiladi. Bu ishni tortinmasdan, uyalmasdan va ochiq, maslahat eng boshidan mijozga uning kasbini psixolog-maslahatchi yaxshi tushunmasligini aytib amalga oshirish kerak, shu sababli darhol maksimal foydali tavsiyalar bera olmasligini tushuntirishi kerak.

Psixolog-maslahatchiga bu ishda maslahat boshida mijozga beradigan quyidagi savollarga javoblar yordam berishi mumkin:

- O'z ishingiz to'g'risida umumiy xususiyatlarni aytib bersangiz.
- Siz aniq nima ish bilan shug'ullanasiz?
- Siz ish bo'yicha atrofdagi odamlar bilan odatda qanday amaliy aloqalar va munosabatlarda bo'lasiz?

– O‘z ishingizda yaqin amaliy aloqalarda bo‘lgan odamlar bilan sizning shaxsiy munosabatlaringiz qanday?

– Sizning atrofdagi odamlar ishlari bo‘yicha amalda, rasmiy va norasmiy qanday bog‘liqligingiz bor?

– Siz kimga bevosita bo‘ysunasiz?

– Kimlar sizga shaxsan bo‘ysunadi?

– Odamlarga ta‘sir ko‘rsatishda sizning qanday xizmat, rasmiy va norasmiy imkoniyatlaringiz bor?

– Ish bo‘yicha hamkasblaringiz sizga qanday ta‘sir ko‘rsata oladilar?

– Sizning mehnat jamoangizda anchadan beri yuzaga kelgan va qattiq yoki birmuncha amal qilinadigan qandaydir xulq qoidalari mavjudmi?

– Agarda shunday qoidalar bo‘lsa ular nimalardan iborat va ularga kimlar ayniqsa, qattiq amal qiladilar?

Amaliy maslahat o‘tkazish uchun amaliy ish vaziyati juda mos keladi. Unda psixolog-maslahatchi mijoz bilan ishlarni samarali olib boradi va ular o‘rtasida amaliy xususiyatli o‘zaro munosabatlar bo‘ladi.

Bu xususan quyidagilarni anglatadi:

Birinchi, mana shunday maslahatni mijozning bevosita ish joyida va u uchun odatiy ish sharoitlarida o‘tkazilgani juda yaxshi bo‘ladi. Shunda psixolog-maslahatchidan olgan tavsiyalarni tushunishi oson bo‘ladi. Shu yerda va hozir tamoyilini amalda bajarish oson bo‘ladi. Maslahatchining o‘ziga esa mijoz bilan odatiy ish muhitida birga bo‘lish mijozni qiynayotgan muammo mohiyatini yaxshiroq tushunib olishga va uni hal etishning to‘g‘ri yo‘lini topishga yordam beradi.

Ikkinchi, amaliy maslahat o‘tkazish tajribasida psixolog-maslahatchining o‘zi o‘zini ishbilarmon odam kabi tutishi kerak. Shunda mijoz uning shaxsiy namunasidan ko‘p narsalarni o‘rganib oladi.

Uchinchi, psixolog-maslahatchining ishbilarmonlik xulqi albatta mijozning unga ishonchini kuchaytiradi, u ham ishbilarmon odam va boshqalardagi bunday sifatni qadrlaydi.

Nihoyat to‘rtinchidan, psixologik maslahat o‘tkazishga amaliy yondoshish, maslahat berishni boshlashdan avval mijoz bilan uning shartlari: vaqti, joyi, kutiladigan natijalar, narxi va boshqalar kelishib olinishi kerak.

### III BOB. PSIXOLOG-MASLAHATCHINI KASBIY TAYYORLASH

Psixolog-maslahatchini kasbiy tayyorlashga nimalar kiradi?

Psixolog-maslahatchini kasbiy tayyorlash har qanday psixolog uchun majburiy bo'lgan umumta'lim ilmiy tayyorgarlikdan tashqari (unga har qanday ixtisosdagi professional psixolog uchun zarur bo'lgan ilmiy bilimlar minimumi kiradi), kerakli kasbiy sohasida ushbu holatda psixologik maslahat berish sohasida ixtisoslashishni ko'zda tutuvchi psixologiyaning qator bo'limlarini o'zlashtirishni ham o'z ichiga oladi.

Psixolog-maslahatchini kasbiy tayyorlash maxsus yo'nalishlari quyidagilar:

1. Psixologik maslahatning tayyorgarlik bosqichini o'rganish.
2. Psixolog-maslahatchi ishlari mazmuni to'g'risidagi ma'lumotlarni o'zlashtirish.
3. Psixolog-maslahatchining mijozlar bilan ishlash metodlarini egallab olish.
4. Quyidagi maxsus sohalarda psixologik maslahat o'tkazish xususiyatlari bilan tanishish: oilaviy maslahatlar, amaliy maslahatlar, psixologik-pedagogik maslahatlar, intim-shaxsiy maslahat o'tkazish.
5. Psixolog-maslahatchining ancha tajribali psixolog-maslahatchi – supervizor rahbarligi ostida ishlashi.

Psixologik maslahat ishlariga tayyorgarlik jarayonini o'rganish tashkiliy masalalar to'plami, shu jumladan maslahat berish sohasi, maslahat ishlari boshlanish vaqtini tanlashdan iborat masalalarni diqqat bilan o'rganib chiqishni o'z ichiga oladi.

Psixolog-maslahatchi amaliy mazmunda muammoni hal qilishni bilishi kerak bo'lgan aniq masalalar qatorida quyidagilarni ko'rsatishi mumkin:

• Mijozlar aniq doirasini – psixologik maslahat olishga keluvchilarni, psixologik maslahat ishlari mazmuniga ularning mumkin bo'lgan muammolarining bog'liqligini va maslahatchi bo'lib ishlovchi psixologlarga qo'yilishi mumkin bo'lgan kasbiy talablarga bog'liqligini aniqlash.

• Psixologik maslahat ishlari uchun psixolog kadrlarni va xizmat

ko'rsatish xodimlarini tanlab olish, kadrlar bilan ish sharoitlari va vazifalari bilan tanishtirish, bir-birlari bilan o'zaro aloqalarni tashkil etish, maslahat ishlari qoidalari bilan tanishtirish maxsus tayyorgarlik ishlarini o'tkazish.

· Maslahatlar amaliy ishlarni boshlash uchun moddiy baza va hujjatlarni tayyorlash.

· Mumkin bo'lgan mijozlar orasida maslahat ishlari to'g'risida ma'lumotlarni tayyorlash va tarqatish.

Psixolog-maslahatchi ishini tashkil qilish bilan tanishish psixologik maslahat qanday tashkil qilinishi, buning uchun kerak bo'lgan uskunalar minimumiga nimalar kirishi, psixologik maslahat va psixolog-maslahatchi uchun qulay ish tartibi qanday bo'lishini, psixologik maslahat ishlari davomida sharoit qanday bo'lishi kerakligi va qator boshqa masalalarni o'z ichiga oladi.

Endi boshlayotgan mutaxassisning psixolog-maslahatchi ishi mazmuni bilan tanishishi o'z navbatida quyidagilarni ko'zda tutadi.

Birinchidan, psixologik maslahat nima ekanligi, psixolog amaliy faoliyati boshqa turidan uning farqi nimadan iboratligi bilan tanishish.

Ikkinchidan, o'z kasbiy vazifalarini yuksak darajada bajara olishi uchun psixolog-maslahatchi nimalarni bilishi va bajarishni bilishi kerakligini aniqlash.

Uchinchidan, psixologik maslahat asosiy turlari bilan ularga qo'yiladigan asosiy talablar bilan tanishish.

To'rtinchidan, psixolog-maslahatchi ish sharoitlarini bilish, psixolog-maslahatchi ish metodlarini o'zlashtirish ish boshlayotgan psixolog-maslahatchining mijozlar bilan muloqot olib borish uslublarini, psixologik maslahat amaliyotida foydalaniladigan psixodiagnostika metodlarini egallashni ko'zda tutadi. Ushbu uslub va metodlar bo'lajak psixolog-maslahatchi tomonidan amaliy, mos ravishdagi maxsus mashg'ulotlar davomida o'zlashtirilishi kerak. Shunday uslublar va metodlar qatoriga xususan psixolog-maslahatchining mijozga to'g'ridan to'g'ri psixoterapevtik ta'sir ko'rsatish metodi kiradi.

Turli sohalarida psixologik maslahatlar o'tkazish xususiyatlarini o'rganish zarurligi, birinchidan, intim-shaxsiy, oilaviy, amaliy va psixologik-pedagogik maslahatlar – bular turli narsalar ekanligi,



ikkinchidan, psixolog-maslahatchi maslahatlarning ushbu turlari bilan bir xil darajada shug'ullanmasligi va ularga vaqti-vaqti bilan murojaat etib, shunga qaramay barcha ko'rsatilgan sohalarida o'z kasbiy malakasini saqlab qolishi kerakligi bilan bog'liqdir.

Shu bilan birga psixologik maslahatlar ushbu sohalarida ko'plab xususiy ancha nozik va murakkab o'ziga xos masalalar mavjud. Bu masalalarni bilish uzoq vaqtni talab etadi, amaliy muvaffaqiyatga erishish esa – mustahkam malaka va ko'nikmalar talab etadi.

Tajribali mutaxassis rahbarligi ostida amaliyot o'tayotgan psixolog-maslahatchi rovida ishlash psixolog-maslahatchiga kasbiy tajriba orttirish va amalda kerakli malaka va ko'nikmalarni egallab olish uchun zarurdir.

Bularning barchasiga ma'ruzalar tinglash va kitob o'qishdan ko'ra boshqalar tajribalarini o'rganib olish ancha osondir. Bundan tashqari psixolog-maslahatchi amaliy ishida oldindan bilib bo'lmaydigan va o'quv faoliyati davomida qoniqarli javob olib bo'lmaydigan ko'plab kutilmagan masalalar yuzaga keladi. Malaka boshqalar kasbiy ishlariga taqlid qilish davomida amaliy ishlab chiqiladi.

### **Psixolog-maslahatchini tayyorlash qanday boshlanadi, olib boriladi va nimalarga asoslanadi?**

Psixolog-maslahatchini kasbiy tayyorlash odatda uning umumiy oliy pedagogik ma'lumot olishidan boshlanadi. Bunday ta'lim umumiy psixologiyani, ijtimoiy psixologiyani, yosh davrlari psixologiyasini, pedagogik psixologiyani, maxsus psixologiyani, psixofiziologiyani, psixologiya tarixini bilishni o'z ichiga oladi.

Shundan keyin psixologik maslahatlar olib borish kerak bo'ladigan faoliyat turlari psixologik jihatlari bilan bog'liq qator fanlarni ham xususan tibbiyot psixologiyasi, boshqaruv psixologiyasi, bolalar psixologiyasi, iqtisodiy psixologiya va qator boshqa maxsus fanlarni o'zlashtirishi zarur.

Shulardan keyin psixolog-maslahatchi maslahat o'tkazish bo'yicha amaliy malakalar va ko'nikmalar ishlab chiqish uchun zarur bo'lgan bilimlarni oladi. Bu bilimlar psixologik testlardan foydalanish (psixodiagnostika), psixologik maslahatning o'zi bilan va nihoyat psixokorreksiya bilan bog'liq malakalardir. Bularning

barchasi bilan bog'liq o'quv fanlari odatda ancha katta hajmda o'qitiladi va ularni o'rganish faqat ma'ruza shaklida emas, balki seminar va amaliy mashg'ulotlarni ham o'z ichiga oladi.

Shularning hammasi psixolog-maslahatchini umumiy fundamental yoki tayanch kasbiy tayyorlashni tashkil etadi va o'qitishning boshlang'ich bosqichi mazmuniga kiradi. Uning yakunlanishi bilan bo'lajak psixolog-psixolog-maslahatchiik maslahat amaliyotini o'zlashtirish bilan bog'liq mustaqil amaliy ishlarga kirishishi mumkin bo'ladi. Biroq avvaliga bunda ishning darajasi (saviyasi) unchalik yuqori bo'lmaydi, chunki umumiy va maxsus bilimlardan tashqari ishda professionalizmga erishish uchun tajriba orttirishi zarur.

Hayot psixolog-maslahatchi yaxshi mutaxassis bo'lishi uchun zarur bo'lgan malakalarga erishish o'quv yurtida emas, balki faqat amaliy faoliyati davomida egallashini ko'rsatadi. Bunga bo'lajak psixolog oliy o'quv yurtida bilim olgan vaqt talab etiladi. Shuning uchun haqiqatda vaqt o'tishi bilan yuksak darajali mutaxassis bo'lish uchun psixolog-maslahatchi supervizor rahbarligi ostida ancha ko'p vaqt ishlashi kerak. Bu ish uchun odatda oliy o'quv yurtini tugatgandan so'ng bir-ikki yil sarflanadi.

Maslahatchi-psixologni kasbiy tayyorlash uning bilim, malakalar, ko'nikmalar to'plamlarini o'zlashtirishidan iborat bo'ladi.

U quyidagilarni bilishi zarur:

- Psixologik maslahatni yuksak darajasida o'tkazish uchun o'rganishi zarur bo'lgan psixologiya sohasidagi u bilan yaqin bo'lgan fanlar zarur nazariy bilimlarni egallashi kerak.

- Psixologik maslahat ishlarini muvaffaqiyatli tashkil etish uchun zarur bo'lgan bilimlar.

- Mijozlar bilan amaliy mashg'ulot sohasidagi rivojlangan malakaga ega bo'lish kerak.

- Turli masalalar va turli odamlar bilan psixologik maslahat o'tkazish uchun ancha katta tajribaga ega bo'lishi kerak.

Psixolog-maslahatchi ishi olim-psixolog va psixologiya o'qituvchisi faoliyatidan iborat. Psixolog-maslahatchi uchun hozirgi kunda fanda hatto u psixologik maslahat o'tkazadigan sohalarda to'plangan barcha bilimlarni bilishi shart emas, biroq psixologik

maslahatda odamlar bilan amaliy ishlarda foydali bo'lishi mumkin bo'lgan barcha axborotlarni u bilishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Psixolog-maslahatchi ilmiy tushunchalarni to'g'ri aniqlashni bilishi majburiy emas, ilmiy tadqiqotlarni tashkil qilish va o'tkazishni bilishi shart emas. Lekin u odamlar murojaat etadigan amaliy muammolarni nazariy bilimlar bilan bog'lashga va ushbu bilimlarini mavjud qiyinchiliklarni samarali hal etishda foydalanishga o'rganib olishi kerak. Maslahatchi-psixolog yuksak ilmiy va metodik darajada psixologiyani o'qitishni bilishi shart emas, lekin u mijozlarga foydali psixologik bilimlar berishni o'rganib olishi kerak. Psixolog-maslahatchi faqat amaliyotchi emas, balki ishning tashkilotchisi hamdir. Shuning uchun u psixologik maslahat ishlarini tashkil etishga taalluqli barcha ishlarga o'rganib olgani maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bunga xususan ma'lum ijtimoiy, huquqiy, moliyaviy masalalar va yangi tashkilotni yaratuvchi va tashkil etuvchi boshlayotgan ishbilarmon uchun zarur bo'lgan bilimlar kiradi.

Bunga yana kadrlarni tanlab olish va joyiga qo'yish, ular o'rtasida vazifalarni taqsimlash, ularning o'zaro aloqalarini tashkil etish ham kiradi.

Mijozlar bilan muloqot jarayonida psixolog-maslahatchidan odamlarni to'g'ri baholashni bilish, bir-birini tushunishga erishish, yaxshi munosabatlar o'rnatish va ishontirishni bilish talab etiladi.

Gap shundaki, kasbiy oliy o'quv yurti tayyorgarligi jarayonida barcha vaziyatlarni ko'zda tutish mumkin emas, bunday tayyorgarlik malaka, ko'nikmalarni ishlab chiqishdan ko'ra ko'proq bilim olishga yo'naltirilgan. Malaka, ko'nikmalar esa psixologik maslahat o'tkazish amaliy tajribasida shakllanadi.

Psixolog-maslahatchining kasbiy malakasi qanday oshiriladi?

Kasbiy malakasini mantazam oshirib borish ham uning umumiy va maxsus psixologik ta'limi kabi psixolog-maslahatchining kasbiy tayyorlashga majburiy talab hisoblanadi. Birinchidan, oliy o'quv yurtida olgan bilimlari vaqt o'tishi bilan eskirib boradi va ularni yangilash zaruriyati yuzaga keladi. Ikkinchidan, har bir psixologik maslahat, har bir psixolog-maslahatchi boshqalar uchun foydali amaliy ish tajribasini to'plab boradi va ularni almashish odatda malaka oshirish vaqtida amalga oshiriladi.

Psixolog-maslahatchilarni kasbiy tayyorlash asosiy soha va yoʻnalishlari psixolog-maslahatchi ishiga qoʻyiladigan talablarga binoan uning kasbiy malakasini oshirish quyidagi asosiy yoʻnalishlarini koʻrsatib oʻtish mumkin:

1. Psixolog-maslahatchi faoliyati asosini tashkil etuvchi zamonaviy psixologiya sohalarida yangi ilmiy va amaliy foydali bilimlarni olish, bu bilimlarni turli yoʻllar bilan egallash mumkin: malaka oshirish maxsus fakultetlarida, kurslar, seminarlarda hamda yangi ilmiy va ilmiy-amaliy nashrlar bilan doimiy tanishib borish hisobiga mustaqil ravishda egallab borish.

2. Yanada yuksak kasbiy razryad olish uchun dissertatsiya tayyorlash va himoya qilish, imtihon topshirish, bu yoʻnalish odatda maʼlum huquqlarga ega boʻlgan davlat yoki jamoat tashkilotlari tomonidan nazorat qilinadi.

3. Psixolog-maslahatchining psixoterapiya yoki psixokorreksiya yangi metodlarini oʻzlashtirishi, mijozga psixoterapevtik yoki psixokorreksion taʼsir koʻrsatishi odatda psixolog-maslahatchi vazifasiga kirmasa ham u kerak boʻlgan vaqtda zarur metodlardan foydalanishni bilishi kerak. Bu metodlarni psixolog-maslahatchi qanchalik yaxshi bilsa, uning kasbiy mahorati darajasi shunchalik yuqori boʻladi.

4. Boshqa psixologik maslahatlarda va yanada tajribali psixolog-maslahatchilar rahbarligi ostida malakasini oshirishning bu shakli ish tajribasini almashish bilan bogʻliq boʻladi. Bunday doimiy tajriba almashish esa har qanday psixolog-maslahatchining kasbiy mahoratini taʼminlash va rivojlantirish uchun zarurdir.

5. Mijoz sifatida psixologik maslahatdan oʻtish, maslahat berish, psixokorreksiya va psixoterapiya metodlari bilan tanishish, malakasini oshirish psixolog-maslahatchi ishida ikki barobar ijobiy rol oʻynaydi. Birinchidan, uning yordamida har qanday odamda boʻlgani kabi unda ham boʻlishi mumkin boʻlgan muammolarini hal etish imkonini beradi. Oʻzi uchun bu muammolarni hal qilmay, ularni yoʻqotmay turib u boshqa odamlar bilan muvaffaqiyatli maslahat oʻtkazishi qiyin boʻladi. Ikkinchidan, mijoz rovida ishtirok etib psixolog-maslahatchi boʻlajak mijozlarni chuqurroq tushunishga va his etishga oʻrganib olishi, psixokorreksiya va psixoterapiya kerakli metodlarini yaxshiroq egallab olishi mumkin boʻladi.

## **IV BOB. PSIXOLOGIK MASLAHAT ISHLARINI TASHKIL ETISH**

**Psixologik maslahat ishini tashkil etish.** Psixologik maslahat ishlarini tashkil qilish zaruriyati quyidagi sharoitlarda yuzaga keladi. Birinchidan, u yoki bu tashkilotda ishlovchi ko'pchilik odamlarda psixologik xususiyatdagi turli muammolar bo'ladi. Bu muammolarni ular mustaqil hal eta olmaydilar. Gap, o'zini bemor deb hisoblamaydigan va shifokorga yordam so'rab murojaat qilishni xohlamaydigan lekin psixolog maslahatiga quloq tutadigan va uning tavsiyalariga amal qiladigan odamlar haqida bormoqda.

Jamiyatda yashovchi ko'pchilik odamlarda hayot sharoitlari ancha va uzoq vaqtga yomonlashganda, raqobatchilik keskin ko'payganda va hayot keskinligi o'sganda odatda bunday muammolar ommaviy paydo bo'ladi. Bularning barchasi erkinlik cheklangan va jamiyatni yuqoridan boshqarish bilan totalitar jamiyatdan bozor iqtisodiyotiga va siyosiy erkinlikka asoslangan jamiyatga o'tishda mavjud bo'ladi.

Ikkinchidan, alohida psixologik maslahatni yaratish ehtiyoji u yoki bu ijtimoiy birlikda (jamiyat, tashkilot) o'zining psixologik maslahati mavjud bo'lib, uning ishi samarasini oshirish zarur bo'lgan sharoitlar yuzaga keladi. Bunga odatda mutaxassislar faoliyatining yagona tashkilot doirasida tashkil etish va vazifalarini taqsimlash hisobiga erishiladi.

Vazifalarni taqsimlash o'z navbatida ishida chuqur ixtisoslashishni ko'zda tutadi, buning hisobiga yuksak kasb mahorati va ish sifatini oshirishga erishiladi.

Amaliy psixologiyada bu psixolog-mutaxassislar orasida kamida uch faoliyat sohasi: psixodiagnostika, psixokorreksiya va psixologik maslahat bo'yicha kasbiy vazifalarining taqsimlanishini ko'zda tutadi.

Ixtisoslashtirishni yanada chuqurlashtirish ko'rsatib o'tilgan alohida faoliyat sohalari har biri ichida yanada tor vazifalarning ajralishini ko'zda tutadi. Shu mazmunda intim-shaxsiy, oilaviy, psixologik-pedagogik va amaliy maslahat sohalarida alohida amaliy psixologlar doirasida ixtisoslashish juda to'g'ri bo'ladi.

Psixologik maslahat ishlarini tashkil etish masalalariga uni doimiy o'tkazadigan xonani tanlash ham kiradi. Agarda psixologik maslahat boshqa xonalardan alohida, boshqa ishlar bilan shug'ullanadigan odamlardan uzoqda bo'lsa yaxshi va qulay bo'ladi. Biroq hozirgi sharoitlarda bunga erishish deyarli mumkin emas.

Shunda boshqacha tamoyillarga amal qilish kerak bo'ladi. Birinchi navbatda psixologik maslahat o'tkazish mumkin bo'lmagan joyda uni tashkil etishga iloji boricha yo'l qo'ymaslik. Masalan, psixologik maslahat ishlarini bir sharoitda olib borish va psixolog-maslahatchining mijoz bilan tinch ishlashiga halal beruvchi sharoitlar mavjud korxonalar yaqinida yoki ichida psixologik maslahatni o'tkazish mumkin emas. Psixologik maslahatlarni savdo korxonalari yaqinida va ichida, transport yo'llari yaqinida umuman, shovqin bor joylarda o'tkazish umuman mumkin emas. Psixologik maslahatlar uchun kasalxonalar va klinikalar yaqinida, ularning binolarida esa umuman joylashtirib bo'lmaydi, bunday qo'shni bo'lish mijozning xayolida u kasal odam degan fikr paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Psixologik maslahatni militsiya bo'limlari, qonunbuzarlarni hibsdan ushlab joylari, harbiy va boshqa shunga o'xshash idoralar yaqinida o'tkazish mumkin emas. Shahardan uzoqda psixologik maslahatxonasini joylashtirish mumkin emas, chunki bu mijozlar uchun qo'shimcha qiyinchiliklar tug'diradi, psixologik maslahat uchun tinch, yaqin joyni, masalan turar joy binosi yoki ta'lim, madaniyat muassasasi binosida xona topilsa juda yaxshi bo'ladi.

Psixologik maslahat ishini tashkil qilishni yana bir umumiy masalasi — bu kadrlarni to'plash masalasidir. Psixologik maslahat ixtisosligi bo'yicha amaliy psixologiya sohasida oliy psixologik ta'limga ega odamlar psixolog-maslahatchi sifatida ishlasalar juda o'rinli bo'ladi, biroq hozirgi kunda umumiy psixologik ta'lim har doim ham bunday ixtisoslikni ta'minlay olmaydi va psixolog-maslahatchi mustaqil ish boshlar ekan, bu sohada amaliyot davomida o'rganishiga to'g'ri keladi.

Psixologik maslahatda ishlovchi yordamchi xodimlar ham psixologik maslahat to'g'risida va psixolog-maslahatchi ishi to'g'risida umumiy bo'lsa ham tasavvurga ega bo'lsalar yaxshi bo'ladi.

**Psixologik maslahat ish tartibi.** Mijozning vaqti, qiziqishlari va ehtiyojlariga mos keladigan psixologik maslahat ish tartibi mijozlar uchun qulay hisoblanadi. Mijozlar esa ko‘pincha ularning ishlari boshlanishidan oldin yoki ish yakunlanishi bilan hamda ular yashaydigan va ishlaydigan joyda psixologik maslahat olishni hohlaydilar, ko‘pchilik odamlar soat 9 – 10 dan to 17 – 18 gacha ishlashlari sababli soat 8 – 9 dan 18 – 20 gacha vaqt oralig‘ida bo‘lgan ish tartibi psixologik maslahat o‘tkazish uchun eng qulay hisoblanadi. Shu bilan birga ertalab to‘la psixologik maslahatni o‘tkazish uchun nisbatan kam vaqt bo‘ladi, shuning uchun ertablari bir – ikki soat yetarli bo‘lgan maslahatning kichik bir tsiklini rejalashtirish kerak.

Psixologik maslahat har kuni ertalab va kechqurun yoki bo‘lmasa bir kun ertalab, bir kun esa kechqurun almashib ishlasa yaxshi bo‘ladi, bunda dam olish kunlaridan biri ham kiritilsa foydali bo‘ladi, chunki ko‘pchilik mijozlar shanba kunlari o‘zlarining asosiy ishlaridan ozod bo‘ladilar.

Psixologik maslahat kun tartibidan mijozlar uchun o‘tkaziladiganini, xodimlar uchun mo‘ljallangan ishlardan farqlash (birinchisini shartli ravishda tashqi, keyingisini ichki deb ataymiz) lozim. Psixologik maslahatning muvaffaqiyati mutaxassisning shaxsiy imkoniyatlari hamda mehnat sharoitiga, shuningdek yordamchi shaxslarga bog‘liq. Psixolog-maslahatchi maslahat o‘tkazish, ya‘ni mijoz bilan to‘g‘ridan to‘g‘ri ishlashidan tashqari, faoliyatining boshqa turlari bilan ham shug‘ullanadi. Bu ishlar uning psixologik – maslahat muvaffaqiyatini ta‘minlaydi. Bu ishlar, xususan, psixodiagnostika, uning natijalarini qayta ishlab chiqish hamda sharhlash, kasbiy va boshqa masalalarda hamkasblar bilan muhokama yuritish ish bilan bog‘liq muammolar, mijoz bilan maslahat davrida olgan axborotlarni tahlil etish, hujjatlar ustida ishlash, psixologik maslahatni me‘yoriy va samarali o‘tishini ta‘minlovchi barcha shu kabi ishlardan iborat. Agar yuqoridagi barcha ma‘lumotlarni e‘tiborga olib, psixologik maslahat o‘tkazish uchun mutaxassis o‘rtacha qancha vaqt sarflashi mumkinligi (mijoz bilan shaxsan ishlash nazarda tutiladi), shuningdek psixologik maslahat bilan bog‘liq barcha ishlar, mijoz bilan ishlash vaqti hamda

boshqa masalalarga sarflanadigan vaqt bir-biriga to'g'ri kelishi zarur. Shunday taxminiy nisbatni psixologik maslahat ishlarini rejalashtirishda e'tiborda tutish shart.

Psixologik maslahatchining shaxsiy ish tartibini o'rnatishda uning shaxsiy xususiyatlari, xususan unga odatiy bo'lgan kun tartibi, ish va dam olish vaqtini ko'zda tutish lozim. Ayrim insonlar uchun ertalab eng samarali ish vaqti bo'lsa, boshqalar uchun kechki vaqt shunday ahamiyatli bo'lishi mumkin. Ayrimlar ishni osongina boshlasalar, biroq tezda charchab qoladilar. Boshqalar juda sekin ish boshlasalar-da, uzoq vaqt ishni samarali o'tkazishga qodir bo'ladilar. Birinchi toifa insonlarga qisqa ish davridan so'ng albatta hordiq zarur, ikkinchi toifadagilar uzoq vaqt ishlab, so'ng dam olishlari mumkin.

### **Psixologik xizmat xodimlari o'rtasida ish majburiyatlarining taqsimlanishi.**

Psixologik maslahat unda xizmat qiladigan mutaxassislarning soniga ko'ra turlicha bo'lishi mumkin. Nisbatan tor ma'nodagi muammo ustida xususiy amaliyot ishini yurituvchi kichik maslahat xizmatlari mavjud. Turli sohalar bo'yicha ixtisoslashgan mutaxassis — psixologlarning ko'pchiligi ish yurituvchi katta maslahat xizmatlari ham bor. Shunday bir holatni tasavvur etish mumkin. Bir psixolog mutaxassisning o'zi turli muammolar yuzasidan barcha ishlarni, hatto yordamchi xodimlarsiz bajaradi. Bu xususiy psixologik xizmat amaliyoti bilan shug'ullanuvchi mutaxassislardir. Shuningdek, katta bir muassasada o'nlab yoki undan ham ortiq turli soha bo'yicha ish yurituvchi psixologlar xizmatining yaxlit bir tashkiloti bo'lishi ham mumkin. Eng ko'p uchraydigani psixologik maslahatlarni to'rttadan oltitagacha bo'lgan psixolog-maslahatchilar bo'lsa, qolganlari yordamchi xodimlar xizmat qiluvchi maslahat xonalardir. Majburiyatlarni taqsimlash muammosi faqatgina maslahatxonalarda bir necha mutaxassis xizmat qilgan chog'dagina yuzaga keladi. Bunday holatda majburiyatlarni go'yo tibbiy masalalardagi (masalan, kasalxona, poliklinika) kabi taqsimlash lozim, ya'ni psixologik maslahatlarning ayrim turlarini chuqurlashtirib, mutaxassislar tomonidan o'rganilishini ta'minlashdir.



Psixolog maslahatlari qanchalik ko'p bo'lsa, taqsimot shunchalik aniq bo'lmog'i zarur. Bunday tavsiya shunisi bilan afzalki, mutaxassislikning biror tor sohasi bilan shug'ullanadigan psixolog umumiy maslahat beruvchi psixologga nisbatan yuqori darajada kasbiy mutaxassislik mahoratiga erishadi. Biroq maslahatxonada faqat ikki psixolog-maslahatchi xizmat qilsa, ular o'rtasida majburiyatlarni taqsimlash va ularni ixtisoslashtirish shart emas, bu agar psixolog ish joyida bo'lmay qolsa, mijozlar bilan ishlashda qiyinchilik tug'diradi. Bunday holda ishning asosiy qismini ikki psixolog uchun ham umumiy qilib, qolgan qismini ixtisoslashtirish zarur.

Umumiy ish sifatida tezkor chora ko'rilishi zarur bo'lgan hodisalar, psixologlar amaliyotida ko'p uchraydigan holatlar uchun maslahatlar ko'zda tutiladi. Ixtisoslashganlariga nisbatan kamdan kam uchraydigan, tezkor qaror qabul qilishni talab etmaydigan hodisalar uchun maslahatlar kiritiladi. Bundan tashqari, psixologlar o'z xizmatlarini ado etishda o'zaro bir-birlarining o'rinlarini bosa oladigan, o'z mijozlarini qabul qilishning iloji bo'lmagan holda boshqasi uning o'rniga ishlay olishi nazarda tutilmog'i lozim. Bunday majburiyat taqsimoti psixologik maslahatxona yordamchi xodimlariga ham taalluqlidir. Ular o'rtasida ham psixologik jihatdan o'zaro kelishish va psixolog-maslahatchilar ish sharoitlariga moslashish uyushgan holda amalga oshirilishi zarur.

### **Psixolog-maslahatchining shaxsiy ishini tashkil etish**

Psixolog-maslahatchining shaxsiy ishini tashkil etish deb, uning shaxsiy kasbiy faoliyatini tuzishga oid ishlarni nazarda tutiladi. Eng avvalo, psixolog-maslahatchining o'z kasbiy majburiyatlarini uning kasbiy mahorati va malakasini oshirishni ta'minlovchi ish tartibi e'tiborga olinadi.

Turli faoliyatlarga sarflanadigan vaqt vaziyatga ko'ra o'zgarishi mumkin. Agar bir oy muddatda bajariladigan ishlarni taxminiy vaqtini belgilab olsak, psixolog-maslahatchining o'rtacha ish vaqtini aniqlash va unga yuklatilgan vazifani hal etish taxminiy davri belgilanishi mumkin.

Yetti soatlik ish vaqtidan kelib chiqib, 24 ish kunida turlicha ishlarni bajarish uchun masalan quyidagicha rejalashtirilishi mumkin (bir oy uchun me'yoriy absolyut va minimal ishning foiz ko'rsatkichi):

1. Psixologik – maslahat o'tkazishga tayyorgarlik – 18 soat (10 %);
2. Mijozlar bilan bevosita ishlash – 90 soat (50 %).
3. Maslahat tavsiyalarini qayta ishlash hamda natijalarini tahlil qilish 26 soat (15 %)
4. Zarur hujjatlarni rasmiylashtirish 14 soat (5 %).
5. Psixolog-maslahatchining shaxsiy-kasbiy malakasini oshirish 34 soat (20 %)

Bu ko'rsatkichlar nafaqat taxminiy, balki shartlidir. Ular psixologik maslahat turi, yil fasllariga bog'liq (bahor va yozda psixologik maslahatga juda ozchilik murojaat etadi. Qish va kuzda odatda ko'pchilik murojaat qilishi kuzatilgan.)

### **Psixolog-maslahatchining boshqa mutaxassis maslahatchilar bilan o'zaro aloqasi**

Psixologik maslahat xizmati amaliyotida ko'pincha psixolog-maslahatchining boshqa mutaxassislar – psixolog, shifokor, huquqshunos pedagoglar psixologik maslahat xizmatida ishlovchi boshqa insonlar bilan axborot almashinuv, kasbiy muloqot zaruriyati tufayli o'zaro aloqada bo'ladilar. Bunday muloqot zaruriyatini ta'minlovchi turli hayotiy vaziyatlarni quyidagicha ajratib ko'rsatish mumkin:

1) Psixolog-maslahatchining mijoz bilan ishlash davrida shunday muammolar uchraydiki, ularni hal etish zarur bo'lsa-da, mustaqil hal eta olmaydi. Bu masalan, tibbiy psixologik, sud-psixologik ekspertizalar o'tkazishda psixolog aniq soha mutaxassislari bilan hamkorlikda muammo bo'yicha muhokama yuritilib, hal etiladi.

2) Psixolog-maslahatchi o'zi mustaqil hal eta oladigan muammolar ustida ishlaydi, biroq to'g'ri qaror qabul qilishi uchun boshqa soha bo'yicha bilimlarga ehtiyoj sezadi.

3) Psixolog-maslahatchi boshqa soha mutaxassislari bilan ko'p

sohali ekspertlar hay'atida ishtirok etadi, masalan, psixologik-pedagogik hay'ati ishida kerakli mutaxassislar bilan birgalikda u murakkab kompleks muammolarni hal etadi.

4) Psixolog o'zi yaxshi bilmaydigan, lekin u baribir psixologik maslahatlar mavjud amaliyotga taalluqli bo'lgan sohada maslahatchi bo'lib ishlay boshlaganida, misol uchun maktabdagi psixolog iqtisodiyot va siyosat sohasida maslahatlar bera boshlaganida hamkorlik zarur bo'ladi.

5) Psixolog-maslahatchiga 1, 2, 3 punktlarda ko'rsatilgan muammolar sababli o'zlari biroz bo'lsa ham psixologik bilimlarga ega bo'lishlari kerak bo'lgan boshqa soha mutaxassislari bilan munosabatda bo'lganlarida, psixolog-maslahatchi ularning har birida qanday yo'l tutishi kerakligini aniqroq bilib olish uchun, bu holatlardan har birini chuqurroq ko'rib chiqamiz.

1-holat. Bu holatlarning birinchi odatiy varianti psixologik maslahatlar davomida juda ko'p uchraydi, chunki psixolog-maslahatchiga xususan, psixologik yordamdan tashqari maxsus yordam, masalan, tibbiy, yuridik, pedagogik yordam talab etiladigan odamlar murojaat etadigan holatlar juda ko'p uchraydi. Tibbiy yordam odatda, mijoz murojaat etib kelgan maslahat uning sog'lig'i umumiy holati bilan bog'liq bo'lganida zarur bo'ladi. Bu muammoni hal etish uchun tibbiy tashxisni to'g'ri qo'yish, uni belgilash va davolash kursini o'tkazish zarur. Yuridik yordam mijozning muammosini hal etish huquqiy masalalar bilan bog'liq bo'lganida zarur bo'ladi.

Ushbu holatning ikkilamchi odatiy varianti – bu qabul qilinayotgan qaror ma'lum huquqiy asos bilan ta'minlanishi kerak bo'lganida, ekspertiza o'tkazilishidan iborat. Barcha bunday holatlarda psixolog-maslahatchining vazifasi mijozga kerakli ko'mak yoki uning qonuniy huquqini himoya qilishda yordam ko'rsatishdan iborat bo'ladi. Bu ish esa o'z navbatida turli usullarda amalga oshirilishi mumkin. Birinchi usul mijozning roziligi bilan psixolog-maslahatchi mutaxassis psixologlar bilan gaplashadi va mijozga u bilan ishlash natijalari to'g'risida xabar berishdan iborat.

Ikkinchi usuli psixolog-maslahatchi mijozning ruxsati bilan birgalikda mijozga maslahat berish uchun boshqa bir mutaxassisni

taklif etishidan iborat. Mumkin bo'lgan uchinchi usul ushbu masalani hal etish uchun mijozni kerakli mutaxassisga yuborish va mijoz psixologsiz mutaxassisdan maslahat olishidan iborat.

2-holat. Psixolog-maslahatchi o'z shaxsiy tajribasiga tayanib, mijozga malakali yordam ko'rsata olishi uchun qo'shimcha bilimlar va malakalarga muhtoj ekanligini anglab yetadi. Shundan keyin u kerakli sohada o'zini kasbiy malakasini oshirishga qaratilgan harakatlarni amalga oshiradi.

Psixolog-maslahatchi uchun yangi hisoblangan kasb sohasida uning egallayotgan bilim va malakalarini psixolog ulardan mijozlar bilan ishlashda foydalanishidan oldin ushbu sohaning malakali mutaxassisi baholashi ma'qul hisoblanadi. Psixolog-maslahatchining faoliyati yangi sohada mumkin bo'lgan xatolarini iloji boricha kamaytirish uchun, bu ishni albatta, amalga oshirish zarur. Amaliy maslahatchilik ishlari yangi sohasida malakasini oshirgandan keyin psixolog-maslahatchi uning kasbiy mahorati darajasini tasdiqlovchi rasmiy hujjat-sertifikat olishi eng yaxshi holat deb hisoblash mumkin.

3-holat. Ushbu holatda psixolog-maslahatchi kasbi doirasidan chiqadigan, lekin shunga qaramay boshqa mutaxassislar bilan o'zaro munosabatlar yordamida ularni yaxshi tushuna oladigan muammolarni psixolog-maslahatchi mustaqil hal etishiga zarurat yo'q bo'ladi. Agarda psixolog-maslahatchi aralash kasblar komissiyalari ishlarida ancha ko'p ishlashiga to'g'ri kelsa, unda ular bilan o'zaro munosabatlar tajribasi to'planib hamkasblari bilan bir-birini tushunishga ancha tez erishiladi. Biroq muntazam bir-birlariga o'rgatib, o'zining kasbiy malakasi masalalari bo'yicha bir-biriga komissiya a'zolari axborotlar berib borishlari hisobiga bu jarayonni tezlashtirish mumkin. Mana shu maqsadlarda komissiyaning har bir a'zosi mustaqil qaror qabul qilganida uni ish bo'yicha hamkasblariga to'la tushuntirib berishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

4-holat. Ushbu holatda psixolog-maslahatchi uchun yagona bir oqilona va to'g'ri yo'l – mijozlarga ko'pincha maslahat berishga to'g'ri keladigan sohada bilimlarga ega bo'lish yo'lidir. Birinchisi o'zi uchun yangi bo'lgan bilimlar va amaliyot sohasida qo'shimcha,

kasbiy bilim olishga harakat qilib ko‘rishdan iborat. Bunday yo‘l to‘g‘ri bo‘ladi va oqibatda, kerakli sohada ancha yuqori darajada kasbiy malakasini oshirishni ta‘minlashi mumkin. Lekin bu yo‘l juda uzoq izlanish va katta mehnat talab qiladi. Ikkinchi yo‘li o‘z malakasini oshirish uchun masalan, kerakli adabiyotlarni o‘qish, kerakli sohada kasb egalari guruhlarida ishlash, ularning faoliyatini kuzatish va ularga taqlid qilish orqali mustaqil harakat qilib turishi mumkin.

5-holat. Bu yerda vaziyat psixolog-maslahatchi, maslahatchi rovida emas, balki boshqa mutaxassislar uchun psixologiya o‘qituvchisi rovida ishtirok etishiga to‘g‘ri keladi. Ba‘zan psixologik maslahat amaliyotida alohida mutaxassislar bilan emas, baiki kasb guruhlari va tashkilotlari bilan, masalan, tibbiyot, yuridik va boshqa tashkilotlar bilan o‘zaro aloqada bo‘lish zaruriyati yuzaga keladi. Mutaxassislarning aloqalari, munosabatlari umumiy qoidalari bu yerda yuqorida, ko‘rsatib o‘tilgandek bo‘ladi. Lekin tashkilotlar darajasidagi o‘zaro aloqalar alohida mutaxassislar o‘rtasidagi munosabatlardan tashkiliy mazmunda ancha murakkabroq. Bu o‘zaro munosabatlar belgilab olingan, oldindan puxta ishlab chiqilgan reja bo‘yicha amalga oshirilsa, maqsadga muvofiq bo‘ladi.

### **Psixolog-maslahatchining yordamchi xodimlari bilan o‘zaro aloqalari**

Psixologik maslahatlar yordamchi xodimlari asosan, kotiba-referentlar va yordamchi laborantlar kabi mutaxassislardan tashkil topadi. Kotiba-referentlarning asosiy vazifalari birinchi bo‘lib mijozlarni qabul qilib olishlari, ijtimoiy – turmush xususiyatidan dastlabki ma‘lumotlarni olish, maslahatga yozib qo‘yish, maslahatlar o‘tkazish shartlari to‘g‘risida ma‘lumotlar berish hamda mijozlar bilan doimiy aloqalar olib borish kiradi. Psixolog maslahatlar to‘g‘risida barcha kerakli ma‘lumotlarni – mijozga kerak bo‘ladigan shaklda hamda undan psixolog maslahati uchun kerak bo‘ladigan ma‘lumotlarni o‘z vaqtida yetkazib berish bilan kotiba-referent o‘rtasidagi aloqalar olib boriladi.

Laborant yordamchi psixologik maslahat o‘tkazish uchun barcha zarur sharoitlar, shu jumladan, uskunalar, ma‘lumotlar,

maslahat bilan bog‘liq hujjatlarni o‘z vaqtida tayyorlash bilan shug‘ullanadi. Ba’zida laborantga, agarda u yetarlicha tajribaga ega bo‘lsa, mijoz bilan mustaqil testlar o‘tkazish, test ma’lumotlarini ishlab chiqish, maslahat o‘tkazish paytida psixolog-maslahatchiga kasbiy masalalarda yordam ko‘rsatish topshiriladi. O‘z navbatida yordamchi laborant bilan o‘zaro aloqalarda psixolog-maslahatchining vazifasi birinchidan, yordamchini maslahat paytida u bajarishi kerak bo‘lgan barcha ishlarga o‘rgatish, ikkinchidan, uning ishiga bevosita rahbarlik qilishdan iborat hisoblanadi.

Ba’zida psixologik maslahatga jalb etilgan mutaxassislar soni ancha katta bo‘lsa, yoki maslahat o‘tkazish paytida ancha katta hajmdagi ma’lumotlarni ishlab chiqish talab etilganda, ko‘pchilik turli nusxa olish va hisoblash texnikasidan foydalaniladi. Mana shunday hollarda psixologik maslahat xizmatiga yordamchi xodimlar, jumladan hisoblash va nusxa olish texnikasi bilan ishlaydigan mutaxassislar kiritiladi. Yordamchilar vazifalarini to‘g‘ri ifoda etish bilan birga kerakli apparaturalardan foydalanishni bilish uchun psixolog-maslahatchining o‘zi ham qay darajada mana shu texnikalardan foydalanishni bilishi kerak. Boshqa soha mutaxassislari to‘g‘risida gapirsak, ularni psixologik maslahat tarkibiga zarurligiga qarab kiritiladi.

## **V BOB. PSIXOLOGIK MASALAHATNI O‘TKAZISH VA UNING BOSQICHLARI**

Psixologik maslahatga qanday tayyorlanish kerak. Psixologik maslahatga tayyorlanish qator umumiy va xususiy masalalarni hal etishni talab etadi. Shu bilan bir qatorda umumiy masalalar umumiy maslahatchilarga taalluqli bo‘ladi, xususiy masalalar esa mijozlarni qabul qilish va psixologik maslahatga taalluqli bo‘ladi. Psixologik maslahatga tayyorgarlik umumiy masalalariga asosan quyidagilar kiritiladi:

1. Xona va uskunalarni, maslahat o‘tkazish joyini tanlash. Xonalarni jihozlashga – uni mijoz va maslahatchi uchun qulay bo‘lgan kursi va stullar, iloji boricha aylanadigan kursilar, jurnal stollari bilan ta‘minlash kiradi. Maslahatlar, ya‘ni psixolog-maslahatchi mijozni ko‘p o‘rganish zarur bo‘lganida hamda mijozning xulqini verbal diqqat bilan kuzatish muhim bo‘lganida kursilar o‘rniga stullardan foydalaniladi. Maslahat o‘tkazish vaqti ko‘p bo‘lganida va maslahat paytida psixolog-maslahatchi hamda mijoz o‘rtasida qulay, norasmiy sharoit yaratish kerak bo‘lganida kursidan foydalanish ma‘qul hisoblanadi. Mebellardan tashqari psixologik maslahatda biror-bir yozib olingan lavhalarni ko‘rish yoki eshitish zarur bo‘lib qoladigan holatlar uchun audio-video texnikalarga ega bo‘lish ma‘qul hisoblanadi.

2. Maslahatlarni qayd etib borish uchun maslahatchi qog‘oz, nusxa olish texnikasi, kompyuter va boshqa zarur uskunalar bilan ta‘minlangan bo‘lishi kerak. Bundan tashqari psixologik maslahatda mijozni psixologik testlardan o‘tkazish natijalarini son jihatidan ishlab chiqishda zarur bo‘lishi mumkin bo‘lgan kalkulyatorga ega bo‘lish maqsadga muvofiq.

3. Maslahat o‘tkazish joyini kerakli hujjatlar bilan va ularni saqlash vositalari, jumladan qayd etish jurnallari kartotekasi va seyf bilan jihozlash.

4. Maslahatxonasi minimum mutaxassisliklar bo‘yicha adabiyotlar, shu jumladan, psixologik adabiyotlar bilan ta‘minlangan bo‘lishi kerak. Bu adabiyotlar birinchidan, psixolog-maslahatchi bevosita birinchi manbalardan o‘zi va mijozga zarur bo‘lgan

ma'lumotlarni o'z vaqtida olishi uchun kerak bo'ladi. Ikkinchidan, mustaqil bilim olish uchun mijozlarga taqdim etishda zarur bo'ladi. Bundan tashqari, shu yerning o'zida psixologik maslahatda qo'shimcha haq uchun psixologik maslahatning tavsiyalari bo'yicha doimiy foydalanish uchun psixologik amaliyot bo'yicha ommaviy nashrlarni sotib olish tavsiya etiladi. Maslahat o'tkazilishi kerak bo'lgan xona mijoz unda o'zini qulay his etadigan qilib jihozlanadi. Psixologik maslahat xonasi ishxona va uy sharoitlariga o'xshash bo'lgani ma'qul bo'ladi. Psixologik maslahatlarni tayyorlash maxsus masalalariga quyidagilar kiradi:

- qayd etilgan jurnal va kartotekada mavjud bo'lgan mijoz to'g'risidagi ma'lumotlar bilan psixolog-maslahatchining dastlabki tanishib chiqishi. Har bir mijozga shaxsiy varaqani odatda, psixologik maslahatga murojaat etishda va aniq bir maslahatchiga qabulga kelganida to'ldiriladi. Psixolog-maslahatchi mijozning individual varaqasiga ma'lumotlarni yozib boradi. U mijozdan olingan barcha ma'lumotlar sir saqlanishiga javobgar shaxs hisoblanadi;

- psixologik maslahat davomida kerak bo'lishi mumkin bo'lgan material va uskunalarni tayyorlash;

- har xil kerak bo'lib qolishi mumkin bo'lgan manbalardan mijoz to'g'risida maslahatlar yoki qo'shimcha ma'lumotlar olish;

- mijozning individual xususiyatlarini va uni tashvishlantiradigan muammoni hisobga olib maslahat o'tkazish rejasini tuzish.

### **Psixologik maslahat qanday o'tkaziladi?**

Maslahatlar psixolog-maslahatchining mijoz bilan shaxsan uchrashuvidan boshlanadi. Maslahatchi yoki uning yordamchisi mijozni maslahat o'tkaziladigan xonaga kirishda, turib kutib olinishi tavsiya etiladi. Kutib oluvchi birinchi bo'lib mijozga o'zini tanishtirishi, agarda zarur bo'lsa uni kuzatib olib kirishi va maslahat paytida o'tirishi kerak bo'lgan joyga o'tqazishi kerak. Mijoz bilan gaplashish, psixologik maslahat so'rab kelgan muammosi bo'yicha gap boshlashdan avval, mijozning yonida biroz sukut saqlab turish kerak. Chunki bu vaqt davomida mijoz biroz tinchlanishi, bo'lajak



suhbatga tayyor bo'lishi kerak. Mijoz tinchlanganidan va maslahatchini tinglashga psixologik tayyor bo'lganidan keyin mijozning muammosi haqida suhbatni boshlash mumkin. Mijoz bilan suhbatni, u bilan inson sifatida tanishish bilan, maslahatlar uchun muhim, lekin mijoz kartotekasida qayd etilmagan ma'lumotlardan boshlash kerak. Agar zarurat tug'ilib qolsa, maslahatchi o'zi haqida biroz so'zlab berishi ham mumkin. Umumiy tanishish yakunlanganidan keyin maslahatchi mijozga uni nimalar tashvishlantirayotganligi to'g'risida gapirib berishni taklif etadi va diqqat hamda chidam bilan uning gaplarini tinglaydi. Vaqti-vaqti bilan maslahatchi mijozga savol berishi, o'ziga kerakli narsani aniqlab olishi mumkin, lekin mijozning fikrini iloji boricha bo'lmaslik kerak. Chunki u o'z dardini to'liq aytib berishi kerak.

Psixolog-maslahatchining savollari albatta, mijozga yomon ta'sir qilmasligi, ya'ni uning xayolini, fikrini buzmasligi, jahlini chiqarmasligi, keskin vaziyatga olib kelmasligi, hattoki suhbatni to'xtatish istagi paydo bo'lmasligini kuzatib borishi yoki boshqa mavzuda gaplashishi kerak bo'ladi. Mijozni tinglayotgan maslahatchi ismlar, kun, hodisa, faktlarni eslab qolishi kerak. Bu mijozning shaxsini tushunib olish, uning muammosini hal etish uchun to'g'ri yo'lni tanlash, samarali xulosalar va tavsiyalar ishlab chiqishga yordam beradi. Eng yaxshi usul, bu mijozdan olinayotgan ma'lumotlarni yozib bormasdan eslab qolish hisoblanadi. Biroq maslahatchida eslab qolish xususiyati sust bo'lsa, mijozdan ruxsat so'rab eshitgan gaplarini yozib borishi mumkin. Mijoz chin ko'ngildan gaplarini aytib bo'lgandan keyin psixolog-maslahatchida mijozning muammosi mazmuni to'g'risida ma'lum tushuncha yuzaga kelishi kerak hamda muammoning mumkin bo'lgan sabablari va uni hal qilish usullari to'g'risida tasavvur paydo bo'lishi kerak. Maslahatchi fikrini jamlab olishi, mijoz esa maslahatchini diqqat bilan tinglashga tayyor bo'lishi uchun zarur bo'lgan kichik bir tanaffusdan so'ng, barchasini psixolog-maslahatchi unga tushuntirib aytishi kerak. Keyin suhbatni psixolog-maslahatchi davom ettiradi. Mijoz endi maslahatchini tinglashi va agar xohlasa o'zini qiziqtiruvchi savollar berishi, o'zining gaplariga qo'shimchalar kiritishi mumkin. Bundan tashqari maslahatning bu qismida mijoz

psixolog-maslahatchidan eshitgan gaplar to'g'risida o'z fikrini aytishi mumkin. Ba'zida mijoz o'zi va o'z muammosi to'g'risida aytib berganlari psixolog-maslahatchi uchun yetarli bo'lmisligi mumkin. Mijozning muammosi mohiyati va yechimiga nisbatan to'g'ri xulosa chiqarish va asosli tavsiyalarni ifoda etish uchun psixolog-maslahatchiga qo'shimcha ma'lumotlar kerak bo'ladi. Bunday hollarda o'z fikr va xulosalarini ifoda etishdan avval psixolog-maslahatchi mijoz bilan yoki mijozda yuzaga kelgan muammoga aloqasi bo'lgan boshqa, ya'ni maslahat uchun foydali ma'lumot bera oladigan shaxslar bilan qo'shimcha suhbatlar o'tkazadi. Maslahatchi mijozning muammosi to'g'risida boshqa shaxslar bilan suhbatlashmoqchi ekanligi to'g'risida oldindan unga aytishi va undan ruxsat so'rashi kerak. Ba'zida mijozning muammosi bo'yicha qaror qabul qilishi uchun psixolog-maslahatchiga qator psixologik testlar yordamida mijozni qo'shimcha o'rganishi kerak bo'ladi. Bunday holatda u mijozga psixologik test nimalardan iborat bo'lishi, qancha vaqt kerak bo'lishi, qanday o'tkazilishi va qanday natijalar berishi mumkinligini tushuntirib, shunday tekshirish o'tkazish zarurligini aytish kerak. Psixologik tekshirish natijalari qayerda va kim tomonidan yoki qanday foydalanishi mumkinligi to'g'risida oldindan aytish ham muhim hisoblanadi. Agarda mijoz psixologik testlar o'tkazishga rozilik bermasa, psixolog-maslahatchi uni majburlashi kerak emas. Shu bilan birga agarda, haqiqatan ham shunday bo'lsa, u mijozga psixologik testlardan voz kechishi, muammoni tushunib yetishi va uni hal etish to'g'ri yo'lni topishni qiyinlashtirishi mumkinligi to'g'risida ogohlantirib qo'yishi kerak.

### **Psixologik maslahatning asosiy bosqichlari**

Psixologik maslahat butun jarayoni boshidan-oxirigacha maslahatlar asosiy bosqichlari ketma-ketligidan iborat bo'lishi mumkin. Maslahatlar davomida ulardan har biri o'ziga zarur, alohida bir masalani hal qiladi va o'ziga xos xususiyatga ega.

Psixologik maslahat o'tkazishning asosiy bosqichlari quyidagilardan iborat:

**1. Tayyorgarlik bosqichi.** Bu bosqichda psixolog-maslahatchi

qayd etish jurnalidagi dastlabki yozuvlar hamda uchinchi shaxslardan, masalan, maslahat o'tkazishga buyurtma qabul qilgan psixologik maslahat xodimidan mijoz to'g'risidagi ma'lumotlar bilan tanishib chiqadi. Ishning bu bosqichida psixolog-maslahatchi bundan tashqari ushbu bobning avvalgi bo'limida aytib o'tilgan barcha ishlarni bajarib, o'zi ham psixologik maslahat o'tkazishga tayyorlanadi.

**2. Yo'naltirish bosqichi.** Bu bosqichda psixolog-maslahatchi mijoz bilan tanishadi va birgalikda ishlarga tayyorlanadi. Mijoz ham o'zi tomonidan shunday qiladi. Agarda maslahat o'tkazish uchun boshqa barcha tayyorgarliklar amalga oshirilgan bo'lsa, bu bosqich o'rtacha 5–7 daqiqa vaqt talab etadi.

**3. Diagnostik bosqich.** Ushbu bosqichda psixolog-maslahatchi mijozning muammolarini tinglaydi va uni tahlil qilish asosida mijozning muammosini tushunib, aniqlab oladi. Ushbu bosqichning asosiy mazmuni mijozning o'zi va o'z muammosi to'g'risidagi ma'lumotlari hamda mijozning muammosini aniqlash va uni hal etishning to'g'ri yo'lini topish uchun mijozni psixodiagnostik tekshiruvdan o'tkazishdan iborat bo'ladi. Psixologik maslahat o'tkazish uchun aniq vaqtni belgilash ancha qiyin, chunki vaqtni belgilashda ko'p narsa mijozning muammosi va uning individual xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Aslida bu vaqt psixologik testlar o'tkazishdan tashqari, kamida bir soatni tashkil etadi. Ba'zida psixologik maslahatning bu bosqichi 4 soatdan 6–8 soatgacha vaqt talab etishi mumkin bo'ladi.

**4. Tavsiyalar berish bosqichi.** Psixolog-maslahatchi avvalgi bosqichlarda mijoz va uning muammosi to'g'risida yetarli ma'lumotlar to'plab, ushbu bosqichda u bilan birgalikda muammosini hal etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqadi. Bu yerda tavsiyalar aniqlashtiriladi, oydinlashtiriladi, har taraflama puxta ishlab chiqiladi. Psixologik maslahatning bu bosqichini o'tkazishga sarflanadigan o'rtacha vaqt odatda, 40 daqiqadan bir soatgacha bo'ladi.

**5. Nazorat bosqichi.** Ushbu bosqichda psixolog-maslahatchi va mijoz bir-biri bilan olgan tavsiyalar va amaliy maslahatlarning qanday amalga oshirilishi, qanday nazorat qilib borilishi va

baholanishi to'g'risida kelishib oladilar. Shu yerning o'zida ishlab chiqilgan tavsiyalarning bajarilishi davomida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan qo'shimcha masalalarni psixolog-maslahatchi va mijoz, keyinchalik qayerda va qanday qilib muhokama qilishlari to'g'risidagi masala ham hal qilinadi. Ushbu bosqich oxirida, agarda zarurat yuzaga kelsa, psixolog-maslahatchi va mijoz bir-birlari bilan keyingi gal qachon uchrashishlari to'g'risida kelishib olishlari mumkin. Psixolog-maslahatchining ushbu yakunlovchi bosqichi 20–30 daqiqa davom etadi.

Agarda yuqorida aytilgan barcha fikrlarni xulosa qilib aytmoqchi bo'lsak, psixologik maslahatning beshta bosqichini ham o'tkazish uchun (psixologik testlar uchun vaqtni hisobga olmaganda) ikki soatdan 10–12 soatgacha vaqt kerak bo'lishini aniqlash mumkin.

### **Psixologik maslahat amallari**

Psixologik maslahat amallari deyilganda, psixologik maslahatning alohida masalasi hal etilishida yordam beradigan psixologik maslahat olib borish usullari bo'yicha birlashtirilgan guruhlar tushuniladi. Psixologik maslahatning natijaliligi bevosita uning amallari puxta o'ylanganligiga bog'liq bo'ladi. Odatda amallar psixologik maslahat aniq bir bosqichi bilan bog'liq bo'lganligi sababli biz avvalgi bobda ko'rsatilgan va ta'riflangan bosqichlar bilan bog'lab, ularni ajratamiz va ko'rib chiqamiz. Psixologik maslahat birinchi bosqichida, odatda hech qanday maxsus amallar ajratilmaydi va qo'llanilmaydi.

Ikkinchi bosqichda mijoz bilan uchrashish, maslahat o'tkazishga uni umumiy, emotsional-ijobiy tayyorlash, mijoz bilan psixolog-maslahatchi munosabatlarida psixologik to'siqlarni yo'qotish amallari qo'llaniladi.

### **Mijozni kutib olish amallari**

Mijozni kutib olishda psixolog-maslahatchi bajaradigan shu jumladan, u bilan avvalo salomlashish, maslahat o'tkazish paytida o'tirishi kerak bo'lgan joyga olib kelish kabi maxsus harakatlarni o'z ichiga oladi. Bu amallarga psixolog-maslahatchining mijoz bilan

gap boshlashi paytida mijozga nisbatan o'z o'rnini tanlashi, maslahatchining mijoz bilan psixologik aloqa o'rnatish uslublari, psixolog-maslahatchi aytadigan birinchi so'zlar kiradi.

Keyingi «psixologik maslahatlar texnikasi» deb atalgan bobda ko'rsatilgan uslublarni to'laroq, kerakli misollar asosida ko'rib chiqamiz.

Ushbu amal maslahatlar eng boshidan psixolog-maslahatchi mijozda yaxshi taassurotlar uyg'otishga va maslahatlarning muvaffaqiyatli bo'lishi, kayfiyatni ko'tarishga yordam beradigan boshqa aniq uslublar va harakatlarni ham o'z ichiga oladi. Psixolog-maslahatchi murojaat etgan ko'pchilik mijozlar odamlar bilan, shu jumladan psixolog-maslahatchi bilan oddiy muomala qilishga xalaqit qiladigan psixologik to'siqlar va komplekslarga ega bo'ladilar. Bunday to'siqlar va komplekslar salbiy ta'siri notanish vaziyatlarda, misol uchun psixolog-maslahatchi bilan birinchi uchrashuvda, mijozning notanish odam – maslahatchi bilan o'zining shaxsiy muammolari to'g'risida murakkab suhbat oldidan, ayniqsa, kuchli namoyon bo'ladi. Mumkin bo'lgan komplekslar salbiy ta'sirini va psixologik to'siqlarni yo'qotish uchun «psixologik to'siqlarni yo'qotish» amalidan foydalaniladi. Bu amalni qo'llanilganda, psixolog-maslahatchi maxsus harakatlar va uslublar yordamida mijozni tinchlantiradi, unda psixologik xavfsizlik vaziyatini yaratadi, uni o'zini erkin tutishiga yordam beradi, unga ishonchlilik bag'ishlaydi. O'ziga bo'lgan ishonchini uyg'otadi. Ushbu amal doirasida xususan, mijozda kayfiyatni ko'taruvchi, unda ijobiy emotsional kayfiyat uyg'otuvchi maxsus uslublar qo'llaniladi.

Psixologik maslahatlar uchinchi bosqichida hamdard bo'lib, (empatik) tinglash deb ataluvchi amaldan hamda uning fikrlashi va xotirasini faollashtirish, mijoz fikrini mustahkamlash, yorqinlashtirish amali va psixodiagnostik amallardan keng foydalaniladi. Empatik tinglash amali bir-biriga bog'liq ikki holatdan iborat:

Empatiya va tinglash, ular ushbu holatda bir-birini to'ldiradi. Tinglash psixolog-maslahatchi o'zining fikrlari va hayajonlarini vaqtinchalik esdan chiqarib, o'z diqqatini to'laligicha mijozga, uning gaplariga qaratishdan iborat. Empatik tinglashning vazifasi psixolog-

maslahatchi mijoz unga gapirayotgan gaplarini shaxsan qabul qilishi hamda barchasini oxirigacha tushunishga va mijozning o'zi kabi o'ylash va sodir bo'layotganlardan tashvishlanishga yordam beruvchi ancha chuqur va emotsional tushunishdan iborat bo'ladi (tinglashning empatik holati).

Mijozni empatik tinglash paytida psixolog-maslahatchi bir vaqtning o'zida o'z rovida qola turib, o'zini mijoz bilan psixologik o'xshatadi. Mijoz gapirayotganlar haqida o'ylash, taxmin qilishni, fikr yuritishni davom ettiradi. Biroq bu alohida fikrlash hisoblanadi. Bunday fikrlash jarayonida psixolog-maslahatchi mijoz obraziga kirib, uning gaplarini o'zida psixologik baholash va tushunishga harakat qilib mijozni o'z o'rniga qo'yib ko'radi. Mana shunga empatik tinglash deb ataladi. Bu psixologik maslahatning ikkinchi bosqichi asosiy amali sanaladi.

Mijozni fikrlashi va xotirasini faollashtirish amali deganda, ularni qo'llash natijasida mijozning bilish jarayonlari, xususan muhokama etilayotgan muammo, uni to'g'ri amaliy hal etish bilan bog'liq bo'lgan mijozning xotirasi va fikrlashini faollashtiradigan, yanada mahsuldor bo'lib qoladigan uslublar tizimiga aytiladi. Ushbu amalni qo'llash natijasida mijoz uning muammosi bilan bog'liq xulosalar va faktlarni aniqroq va to'laroq eslay boshlaydi. O'zi va uni diqqat bilan tinglayotgan psixolog-maslahatchi uchun avval ongida yashirin bo'lgan holatlarni ochadi. Fikrlashni faollashtirish amaliga tinglab tasdiqlash, mijoz aytgan gaplar to'g'risida ma'lum, ko'pincha ijobiy munosabatni bildirish uslublari, mijozda aytgan gaplarini to'g'ri ifoda etishda qiyinchiliklar yuzaga kelganida unga amaliy yordam ko'rsatish kabi usullar kiritilishi mumkin. Bunga mijozning o'zini dovdiratib qo'yadigan nutqidagi tutilishlarni psixolog-maslahatchi to'ldirishi, uning gaplari bir tekis va bog'liqligini ta'minlashi hamda psixologik to'siqlarni yo'qotishi, mijozga esa bundan keyin nimalar to'g'risida gapirishini eslashga yo'naltiruvchi, mijozning xotirasi va fikrini rag'batlantiruvchi savollarni kiritishi mumkin. Qo'llab-quvvatlab turish amali mijozni tinglab turib psixolog-maslahatchi vaqti-vaqti bilan ko'pincha mijozning o'zi maslahatchi tomonidan uni gaplarini ma'qullashini istab turgan paytlarda – so'zlar, ishoralar, mimikasi, pantomimika va boshqa mumkin bo'lgan ekstra

hamda paralingvistik vositalar bilan mijoz aytgan gaplarni ma'qullab, uni qo'lab turishdan iborat. Psixolog-maslahatchining mijoz fikrini oydinlashtirib turishi, uning gaplarini tinglayotganda va fikri unchalik tushunarli yoki aniq ifoda etilmaganda vaqti-vaqti bilan suhbatlashib, ovozini chiqarib mijoz fikrini o'zi uchun aniqlashtirib yoki unga fikrini aniqroq ifoda etishga yordam berib turishdan iborat bo'ladi. Mijozning o'zi psixolog-maslahatchiga tushuntirib berayotganidan qoniqmagan paytlarda ko'pincha shunday amallardan foydalanish zarur bo'ladi. Psixologik maslahat o'tkazish to'rtinchi bosqichida quyidagi amallardan foydalanish mumkin bo'ladi: ishontirish, tushuntirish, o'zaro mos keladigan yechimni izlash, aniqlik kiritish, har tomonlama puxta o'ylab chiqish. Bu amallarning barchasi psixolog-maslahatchining mijoz bilan birgalikdagi ishlab chiqilgan maslahatlar va tavsiyalarni uning ongiga yetkazish bilan bog'liq bo'ladi. Bu amallardan maqsad, psixolog-maslahatchi chiqargan xulosa va yechimlarni mijoz to'la va chuqur tushunib yetishiga hamda mana shu yechimlarni bajarishga uni yo'naltirishga erishishdan iborat.

Ishontirish – bu psixolog-maslahatchi mijoz bilan uzoq vaqt davomida ishlashi natijasida taklif etgan tavsiyalari to'g'riligini mijozga mantiqiy aniq asoslarda isbotlab berishga asoslanadi. Ishontirish asoslarini faktlar, mijoz uchun tushunarli va yetarlicha ishonarli isbotlash o'z ichiga oladi.

Tushuntirish – bu muammolar sababli psixolog-maslahatchida yuzaga keladigan fikrlarni keng, aniq bayon etish, mijozga tushuntirishni o'z ichiga oluvchi amaldir. Bu yerda psixolog-maslahatchi ataylab mijoz tomonidan o'ziga turli savollar keltirib chiqarishga va bu savollarga aniq, tushunarli javob beradigan tarzda u bilan suhbat tashkil qilishga harakat qiladi. U javoblarni taklif etar ekan, psixolog-maslahatchi shu vaqt mijozni diqqat bilan kuzatadi va mijozga aytilayotgan gaplar unga tushunarli ekanligini tasdiqlovchi aniq belgilarni unda kuzatadi.

«O'zaro mos keladigan yechimni izlash» deb ataluvchi amalda quyidagilar ko'zda tutiladi. Psixologik maslahat olib borish jarayonida ko'pincha maslahatchining taklifi mijozni qoniqtirmaydigan vaziyatlar yuzaga keladi. Mana shunday hollarda

mijozning muammosini hal etish uchun unga yanada mos keladigan boshqa yechimni izlash zarur. Ushbu amal yechimning muqobil variantlarini taklif etish, mijozni qoniqtiradigan yechimni tanlash huquqini uning o'ziga berish, taklif etilayotgan yechimda mijozni nimalar qoniqtirmasligini oydinlashtirish, uning muammosini yechimi bo'yicha mijozning o'zi fikrini aytishini taklif etish kabi uslublarni o'z ichiga oladi.

Keyingi amal «detallarni aniqlashtirish» – psixolog-maslahatchi va mijozning birgalikda ishlab chiqqan amaliy tavsiyalarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan mijoz uchun kichik, lekin muhim tafsilotlarni tushuntirishdan iborat. Mijoz uni faqat to'g'ri tushunib olganligini emas, balki olgan tafsilotlarini hayotda bajarish uchun nimalar qilish kerakligini yaxshi bilishiga ishonch hosil qilishi uchun psixolog-maslahatchi unga savollar beradi va javoblari asosida ular muhokama qilgan masalalarni to'g'ri tushunganligini aniqlaydi. Agarda muhokama qilingan masalalarni mijoz yaxshi tushunmasa, u o'zining fikrlarini mijozga qo'shimcha ravishda tushuntirishga harakat qiladi. Bu ishni u odob bilan amaliy va yo'naltirib bajarishga harakat qiladi.

Beshinchi yakunlovchi bosqichda psixolog-maslahatchi tomonidan to'rtinchi bosqichda foydalanilgan amallar qo'llaniladi. Biroq bu gal ular mijozni maslahatchidan olgan tavsiyalarini amaliy bajarishdan kutilayotgan samarasini baholashga taalluqli bo'ladi. Bu yerda mijozda muammo albatta, hal etilishiga ishonchi hamda maslahatlardan keyin darhol o'z muammosini amaliy hal qilishga kirishishga tayyorgarligini mustahkamlash amali maxsus hisoblanadi. Ushbu bosqichda ishontirish, uqtirish, emotsional-ijobiy rag'batlantirish va qator boshqa uslublarni ham qo'llash mumkin.



## VI BOB. PSIXOLOGIK MASALAHATLAR TEXNIKASI

### **Psixologik maslahatlar texnikasi to'g'risida tushuncha va boshlang'ich mulohazalar**

Psixologik maslahatlar texnikasi deganda, psixolog-maslahatchi maslahatning u yoki bu amallari doirasida harakat qilib, psixologik maslahat har bir bosqichlarida mana shu amallarni bajarish uchun foydalanadigan maxsus uslublari tushuniladi. Avvalgi bobda o'rganib chiqqanligimiz sababli bevosita ular bilan bog'liq bo'lgan psixologik maslahatlar texnikasini to'la ta'riflashga kirishamiz. Bu texnika psixologik maslahatlar barcha bosqichlarida bir xilda muvaffaqiyat bilan qo'llaniladigan universal, psixologik maslahatning u yoki bu, xususan bir bosqichi uchun mos keladigan o'ziga xos texnikasi bo'lishi mumkin. Psixologik maslahat texnikasini biz universal xususiyatli maslahatlar uslublari alohida ajratmay, maslahatlar turli amallari bilan bog'liqlikda bosqichma-bosqich ko'rib chiqamiz.

**Psixologik maslahatda mijozni kutib olish.** Mijozni kutib olish umumiy amali doirasida (psixologik maslahatning birinchi bosqichi) psixolog-maslahatchiga quyidagi texnik uslub tavsiya etiladi: mijozni kutib olishda u bilan yuzma-yuz duch keladigan vaziyatni egallab, uni o'z o'rniga kuzatib qo'yiladi. Bu yerda o'zini boshqacha tutish kerak bo'ladigan qator alohida holatlar uchrab turishi mumkin. Mana shu vaziyatlarni ko'rib chiqamiz.

Agarda mijoz psixologik maslahat xonasiga kirib kelganida, u yerda hech kimni uchratmasa dovdirab qolishi mumkin. Mana shu holat maslahatlar paytidagi keyingi xulqiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Agarda mijoz xonaga kirganida unga hech qanday e'tibor bermaydigan insonlarni ko'rsa, nafaqat dovdirab, balki xafa ham bo'lishi mumkin. Ayniqsa, keyinchalik mana shu insonlar orasida psixolog-maslahatchi va uning yordamchisi bo'lganligi ma'lum bo'lib chiqsa, mijozning o'z o'rniga borib o'tirishi yo'lida kutilmagan to'siqlar yuzaga kelganda ham uning psixologik kayfiyatini yomon tomonga o'zgartirishi mumkin. Mijozning o'zi maslahat o'tkazish joyiga kelib o'tirishi ham mumkin. Lekin bunday hollarda maslahatda o'z joyini izlashda, mijozda hech qanday muammolar yuzaga kelmasligi kafolatlanishi kerak. Agarda mijoz

maslahat o'tkaziladigan xonaga kirib bo'lgan bo'lsa, insonlar, ayniqsa, psixolog-maslahatchi yoki uning yordamchisi o'tirib kutib olsalar, mijoz bu holni e'tiborsizlik yoki hurmatsizlik kabi qabul qilishi mumkin. Bunday mijoz bilan yaxshi psixologik aloqa o'rnatish qiyin bo'ladi. Bu tavsiyalar faqatgina psixolog-maslahatchi va uning yordamchisiga emas, balki shu vaqtda psixologik maslahatchi xonasida bo'lishi mumkin bo'lgan insonlarga ham taalluqli. Masalan, agarda mijoz kirib kelganida psixolog-maslahatchi va uning yordamchisi o'rnidan turib, boshqalar o'rnilaridan turmasalar, bu hol ham mijozda yaxshi kayfiyat uyg'otmaydi. Gap shundaki, boshqa holatlarda odob-axloq qoidalari bo'yicha katta yoshdagi insonlar yoki yuqori mansab vakillari o'tirishlari mumkin. Bularning ikkalasi ham psixologik maslahat o'tkazish uchun yaxshi emas, chunki mavjud qoidalar bo'yicha psixologik maslahatda mijoz uchun eng obro'li odam psixolog-maslahatchi bo'lishi kerak.

Psixolog-maslahatchi yoki uning yordamchisi imkon qadar maslahat o'tkaziladigan joyni mijozga ko'rsatib uni oldinga o'tkazib yuborishlari va birinchi bo'lib o'z o'rnini egallashga unga imkon berishlari kerak. Mijozdagi tortinish kuchi yuzaga kelishini oldini olish va uni noqulay holatga solib qo'ymaslik, unga o'zini erkin va mustaqil tutishi, vaziyatni psixologik belgilab berishi uchun shunday harakat qilishi kerak. Bundan tashqari mana shu paytda mijoz o'z joyiga qanday borayotganligini, u qanday o'tirishi shu bilan birga qanday holatda o'tirishini kuzatib psixolog-maslahatchi maslahatlarni muvaffaqiyatli olib borishi uchun ko'plab foydali xulosalar chiqara oladi. Agarda psixolog-maslahatchi joyiga birinchi bo'lib o'tirsa, unda mijoz buni maslahatchining undagi o'zini ustunligini namoyish etish kabi tushunishi mumkin, psixologik maslahatning yaxshi o'tishi uchun esa bu umuman kerak emas. Agarda mijozning o'zi obro'li va o'zini hurmat qiladigan inson bo'lsa, psixolog-maslahatchining bunday noo'rin harakatlari psixologik maslahat o'tkazishga katta ta'sir ko'rsatadi. Har qanday sharoitda ham psixologik maslahatda psixolog-maslahatchi o'z o'rnini mijozdan keyin yoki bir vaqtda egallashi kerak. Mijozning joyiga borib qulay joylashib olmaganicha, u bilan hech qanday

maxsus suhbat boshlash tavsiya etilmaydi. Birinchidan, odam harakatlanayotganida, ayniqsa, joyiga borib o'tirayotganida gaplashish odobdan emas. Ikkinchidan, odam to o'z joyini topib o'tirmagunicha, butun diqqatini bajarayotgan ishiga jalb etadi va natijada psixolog-maslahatchining gaplarini diqqat bilan tinglay olmaydi, uchinchidan, psixologik maslahatga birinchi bor kelgan har qanday inson o'zining muammosi to'g'risida psixolog-maslahatchi bilan jiddiy va mazmunli suhbatga tayyor bo'lmaydi. Mijoz yoki hayajonlanadi, yoki qanchadir vaqt o'zining ilgariqi ishlari bilan bog'liq tashvishlar, fikrlar ta'siri ostida bo'ladi. Har qanday holda ham mijoz tinchlanishi va maslahatchi bilan jiddiy suhbatga psixologik tayyor bo'lishi uchun vaqt talab etiladi.

Mijoz psixologik maslahat xonasiga kirib kelganida, shu yer tinch bo'lishi, iloji bo'lsa xonada psixolog-maslahatchi va uning yordamchisidan boshqa hech kim bo'lmagani ma'qul. Agarda mijoz psixologik maslahat xonasiga kirib kelganida u yerda tartib bo'lmasa, xona betartib bo'lsa bu albatta, unda salbiy emotsional ta'sirlanishni uyg'otadi. Betartib va iflos xonada psixologik maslahat o'tkazishdan foyda yo'q. Bunday holatlarda psixolog-maslahatchi qanchalik tartibli bo'lmasin, baribir yaxshi natijaga erishish mumkin bo'lmaydi, chunki noqulay vaziyat ta'siri ostida mijozning kayfiyati doim yomon bo'ladi. Agarda xonada maslahatlar o'tkazilayotgan paytda ko'plab keraksiz narsalar, nima uchun bu yerda turganligini tushunib bo'lmaydigan buyumlar turgan bo'lsa, mijozni hayron qoldirishi va qattiq xavotirlanish holatini yuzaga keltirishi mumkin. Ayniqsa bu buyumlar unda xavf uyg'otadigan bo'lsa (masalan, magnitofon, mikrofon, videokamera va boshqa), bunday holatda mijozdan ayniqsa, dardini aytayotganda ochiqlik va samimiylkni kutish qiyin bo'ladi.

Psixolog-maslahatchining kiyimi qanday bo'lishi to'g'risida ikki og'iz so'z. Iloji boricha u oddiyroq, lekin did bilan, bayramona emas, lekin juda ham sodda bo'lmagan kiyimda bo'lgani ma'qul. Psixolog-maslahatchi maxsus ishchi kiyimlari kiyishi tavsiya etilmaydi. Masalan, shifokor xalatini kiyib qabul qilishi mijozni xavotirga soladi, u psixologik maslahat xonasini xayolan tibbiyot muassasasiga o'xshatadi, bu umuman kerak emas. Agarda mijoz

jismoniy va psixologik sogʻlom inson boʻlsa, u oʻz-oʻzidan bemorga qilinadigandek munosabatda boʻlishdan xafa boʻladi. U agarda haqiqatdan ham bemor boʻlsa, lekin yanglishib shifokorga emas, balki psixolog-maslahatchiga murojaat qilsa (masalan, u xohlagan yordamni tibbiyot muassasalari koʻrsata olmagan boʻlsa) unda xalat kiyib kutib olgan kishini mijoz avvalgi muvaffaqiyatsiz tajribasini eslab, yana qattiq tashvishlanadi. Buning natijasida mijozda psixolog-maslahatchiga ishonchsizlik yuzaga keladi va unga haqiqatda yordam bera olishiga ishonmaydi. Boshqa tomondan bayramona kiyinib olgan psixolog-maslahatchining oldida odmigina kiyimda boʻlgan mijoz gʻalati koʻrinishi mumkin, bunday holatdan ham mijoz oʻzini noqulay his qiladi. Masalan, bunday hollarda mijozning fikr yuritishicha, psixolog-maslahatchida qandaydir muhim bir uchrashuv yoki bayram boʻlmoqda, hozir mijozning tashvishlari uni qiziqtirmaydi degan, fikr paydo boʻlishi mumkin. Bu albatta, mijozni maslahatchiga ishonch bilan ochiq munosabatda boʻlish, tashvishga solayotgan muammosini u bilan keng muhokama qilish imkonini bermaydi. Nihoyat juda ham oddiy, tartibsiz, deyarli uy kiyimida boʻlsa psixolog-maslahatchini koʻrib, mijoz uni shaxsan hurmat qilmaydi, degan fikrga kelishi mumkin.

**Mijoz bilan suhbat boshlash.** Mijoz bilan suhbatni boshlash boʻyicha texnika psixolog-maslahatchi bilan shaxsan tanishayotganida va uning muammosini batafsil aniqlashga kirishayotganda foydalanishi mumkin boʻlgan uslublarni oʻz ichiga oladi. Mijoz bilan yuzma-yuz uchrashib, oʻz joyiga joylashib oʻtirib olganidan keyin, psixolog-maslahatchi diqqat va doʻstona munosabat, yuzida tabassum va shirin soʻzlar bilan munosabatda boʻlishi kerak. Masalan, «men sizni bu yerda koʻrganimdan judayam xursandman, siz bu yerga murojaat etib, toʻgʻri qilgansiz. Ishonamanki, bizning uchrashuvimiz va suhbatimiz hamda hamkorlikdagi ishlarimiz siz uchun va men uchun ham yoqimli va foydali boʻladi. Avvalo, keling yaxshilab tanishib olaylik». Shundan keyin psixolog-maslahatchi ismi-familiyasini aytib oʻzini tanishtiradi va mijozdan oʻzi toʻgʻrisida gapirib berishini iltimos qiladi. Keyin mijozga shunday savol bilan murojaat etish mumkin: «ismi-sharifingiz», (agarda psixolog-maslahatchi mijozning ismi,

sharifini oldindan bilmasa?), «qanday muammolar sizni tashvishlantirmoqda?», «nima masala yuzasidan keldingiz?». Shundan keyin odatda mijozga fikrini jamlab olishi va unga beriladigan savollarga aniq va tez javob berishi uchun zarur bo'lgan kichik tanaffus qilinadi. Agarda tanaffus uzayib ketsa va mijoz unga berilgan savollarga javob berishda qiynalsa, hayajonlansa yoki gapni boshlab birdaniga to'xtab qolsa, psixolog-maslahatchi yuzaga kelgan vaziyatga darhol aralashishi tavsiya etilmaydi. Psixolog-maslahatchi mijozning o'zi gapni davom ettirishini sabr va toqat bilan kutishi ma'qul hisoblanadi. Agarda tanaffus juda cho'zilib ketsa va mijoz qiyin ahvolga tushib qolgani tushunarli bo'lib, gapni nimadan boshlashni bilmay qiynalsa, unda psixolog-maslahatchining o'zi unga murojaat etib, quyidagi gaplarni aytishi tavsiya etiladi: «Gapiravering, sizni diqqat bilan eshitaman», «sizning har bir aytgan gapingiz men uchun juda muhim, marhamat davom ettiravering». Agarda shundan keyin ham mijoz gapirma, unda psixolog-maslahatchi undan so'rashi mumkin: «aytingchi, nima sababdan gapirmayapsiz? Gapirishingizga nimadir xalaqit qilayaptimi? Keling, buni birgalikda muhokama qilaylik, sizga yordam berishga harakat qilaman».

Shundan keyin mijozning o'zi suhbatni davom ettirsa, psixolog-maslahatchi uning gapini bo'lmasdan sabr, chidam bilan va bir do'stining dardini tinglayotgandek tinglashi kerak. Agarda mijoz qiynalib, hayajonlanib gapirma, gapni nimadan boshlashni bilmay to'xtab qoladigan bo'lsa, psixolog-maslahatchi mijozga berilgan savollar mazmuni yoki mijoz javob bergan savollar mazmuni asosida oson javob berishi mumkin bo'lgan qo'shimcha savollar beradi. Agarda psixolog-maslahatchi ancha tajribali bo'lsa qo'shimcha va yo'naltiruvchi savollar yordamida tezda mijozni gapirtirishga erisha oladi, psixologik to'siqni yo'qotadi va kerakli ma'lumotlarni oladi. Psixolog-maslahatchining savollariga javob qaytarishda mijoz jiddiy qiyinchilikka duch kelgan hollarda mijozning ortiqcha psixologik asabiylashishini yo'qotishga uning ancha ochiq gaplashishiga yordam beruvchi quyidagi uslublardan foydalanish tavsiya etiladi:

1. Mijozga sezdirmasdan xonadan barcha begonalarini, masalan, kotiba-laborant, yordamchini chiqarib yuborib mijoz bilan

yakkama-yakka qolish. Har doim bu ishni muloyimlik bilan amalga oshirish mumkin.

2. Bu holatda aksincha yo‘l tutish ham mumkin. Maslahatlar xonasiga mijozga ancha yaqin bo‘lgan, uni tinchlantira oladigan va psixolog maslahati bilan suhbatni osonlashtiradigan biror kishini taklif qilish mumkin. U kishini mijozning yoniga yoki psixolog-maslahatchi va mijozning o‘rtasiga o‘tqazish mumkin.

3. Mijoz bilan suhbat boshlaganda psixolog-maslahatchining o‘zi mijoz bilan qiyinchiliksiz oson va erkin gaplasha olishi muhim. Aks holda uning shaxsiy hayajonlanishi, asabiyligi va ishonchsizligi mijozga ham o‘tishi mumkin.

4. Hayotda, har bir insonda, shu jumiadan tajribali psixolog-maslahatchida ham odamlar bilan munosabatlarda qiyinchiliklar uchrab turishi mumkinligi sababli endi boshlayotgan psixolog-maslahatchiga o‘zi ham muloqotlar treningidan o‘tishi, iloji boricha o‘zidan mana shunday muammoni yo‘qotishi yoki kamaytirishi tavsiya etiladi. Mijoz bilan uchrashuv oldidan u bilan bo‘ladigan suhbatni, ayniqsa, boshlanish qismini mashq qilib olish foydali bo‘ladi.

5. O‘zini kommunikativ malaka va ko‘nikmalarini takomillashtirishi uchun psixolog-maslahatchiga mijoz bilan psixologik maslahatda uchrashganda unga foydali bo‘ladigan quyidagi nutqiy odob qisqa shakllarini o‘zlashtirib olishi tavsiya etiladi: Insonlar bilan salomlashish va xonaga kirishni taklif etish shakllari:

- assalomu alaykum;
- kiring, marhamat;
- xayrli kun;
- keling, kiring;
- kelganingizdan xursandman;
- marhamat o‘tiring;
- xush kelibsiz.

Uchrashgan paytda quvonchini ifoda etish shakli:

- qanday yoqimli uchrashuv;
- sizni ko‘rganimdan xursandman;
- nihoyat sizni ko‘rayapman, juda xursandman;

– sizni ko‘rganimdan juda xursandman.

Tanishish shakllari:

– men siz bilan tanishmoqchiman;

– keling, tanishaylik;

– tanishib olaylik;

– o‘zimni tanishtirishimga ruxsat eting;

– ismingiz? Marhamat o‘zingizni tanishtiring.

Odama savol bilan murojaat etish shakli:

– iltimos, aytingchi;

– agarda sizga qiyin bo‘lmasa...

– kechirasiz, siz ayta olmaysizmi...

– sizdan so‘rasam bo‘ladimi...

– marhamat qilib menga aytsangiz...

– aytolmaysizmi.

Mijozni tinchlantirish, undagi mavjud komplekslar ta‘sirini va munosabatlardagi psixologik to‘siqlarni yo‘qotish, mijozning psixologik xavfsizligini ta‘minlovchi jismoniy va psixologik qulaylik muhitini yaratib beruvchi texnik uslublarni o‘z ichiga olishi mumkin.

Bu uslublarga quyidagilar kiradi:

– bir necha vaqt mijozni bir o‘zi bo‘lishiga imkon berish. Masalan, bir necha daqiqa hech kim bilan gaplashmay yakka o‘tirishi. Bu vaqtda psixolog-maslahatchi o‘z xonasida biror ish bilan mashg‘ul bo‘lishi yoki bir necha daqiqaga chiqib ketishi mumkin;

– mijoz xonada o‘tirib maslahatchi bilan bo‘ladigan suhbatga o‘zini tayyorlayotganda, maslahat xonasida yoqimli musiqa qo‘yish mumkin;

– suhbat paytida mijozning qo‘liga biror-bir katta bo‘lmagan yoqimli predmetni, masalan, o‘yinchoqni berib qo‘yish;

– psixolog-maslahatchi bilan suhbat paytida, biror bahona o‘ylab topish, masalan, psixolog-maslahatchiga kichik bir iltifot ko‘rsatish, yordam qilish asosida mijoz o‘z qo‘llari bilan qandaydir harakatlarni bajarishini taklif etish.

Yuqorida aytib o‘tilgan harakatlarni amalda, turli

kombinatsiyalarda, alohida bir-biri bilan turli birliklarda qo'llash mumkin. Mijozda psixologik keskinlikni yo'qotish va dardini ifoda etish bosqichida uning hikoyasini faollashtirish. Psixolog-maslahatchiga yo'naltirilgan mijozning o'zi va o'z muammolari haqidagi to'la, ochiq, samimiy, emotsional mazmunli hikoyasini psixologik maslahatda dardini izhor etish deb ataladi.

Mijozning dardini aytishi uchun asosan, psixologik maslahat o'tkazish boshida qo'llaniladigan yuqorida aytib o'tilgan uslublardan tashqari, dardini aytish davomida qo'llaniladigan psixolog-maslahatchining quyidagi amaliy harakatlari yordamida qulay psixologik muhitni yaratish mumkin.

1. Dardini aytish vaqtida mijozning aytayotgan gaplari va qilayotgan harakatlarini verbal qo'llab-quvvatlab turish – bu uslubni tushuntirib o'tish talab etiladi. Ba'zan maslahat paytida mijoz psixolog-maslahatchi noto'g'ri deb hisoblaydigan gaplarni aytishi mumkin. Masalan, psixolog-maslahatchiga o'tkazilayotgan maslahatga, sharoitga to'la asoslanmagan da'volarni aytishi mumkin. Bunday hollarda psixolog-maslahatchi mijozga noroziligini aytishi, umuman, u bilan tortishishi mumkin emas. Bunday holat yuzaga kelganda quyidagicha yo'l tutgan ancha yaxshi bo'ladi: mijozning tanqidga huquqini to'g'ridan to'g'ri yoki qisman, ochiq yoki gapirmay tan olib unga munozarali savollarni hozircha qo'yib turib, ularni maslahat oxirida muhokama etishni taklif etadi. Bunday holatda mijozga masalan, shunday so'zlar bilan murojaat etish mumkin: «umuman olganda siz haq bo'lishingiz mumkin. Shuning uchun men siz bilan sizni tashvishlantirayotgan masalani muhokama qilishga tayyorman. Lekin keling, bu masalani birgalikda qanday hal qilish, amalga oshirish to'g'risida o'ylab ko'raylik. Agarda hozir maslahatni to'xtatib qo'yib va munozarali savollarni muhokama qilishga kirishib ketsak, unda sizni tashvishlantirayotgan asosiy muammoni hal qilish yo'lini topa olmaymiz. Bunday holatda men sizga yordam berishim qiyin bo'ladi, chunki siz bilan vaqtimiz cheklangan va sizning muammongizga to'g'ridan to'g'ri aloqador bo'lmagan tortishuvga sarflanadi. Men esa sizga boshqacha yo'l tutishni taklif etaman: maslahat o'tkazish bilan bog'liq tortishuvli holatlarni muhokama qilishni vaqtinchalik to'xtatib, avvaldan belgilangan reja asosida



ishlarni davom ettirish. Undan keyin biz qo'shimcha vaqt ajratamiz va sizni tashvishlantirayotgan barcha savollarni qachon, qayerda muhokama qilish to'g'risida kelishib oiamiz». Agarda mijoz ushbu savollarni darhol muhokama qilishni, bundan tashqari u qo'yilgan masalalarni hozirning o'zidayoq hal etishni talab etsa, unda psixolog-maslahatchi quyidagicha yo'l tutishi mumkin:

1. Maslahatni vaqtinchalik to'xtatadi va iloji boricha janjalli savollarni tezroq hal etishga harakat qiladi.

2. Psixologik maslahatni qoldiradi va uni boshqa mos keladigan, barcha masalalar hal etib bo'linganidan keyingi vaqtga ko'chiradi.

3. Mijozdan muloyimlik bilan kechirim so'rab, maslahatlar nima uchun to'xtatilganligi va qo'yilgan masalalarni nima uchun hal eta olmasligini, da'volari esa qoniqtirilishini tushuntirib, psixologik maslahatni bundan keyin davom ettirishdan umuman voz kechadi.

Agarda mijoz psixolog-maslahatchiga maslahat o'tkazish sharoitlari to'g'ridan to'g'ri aloqador bo'lmagan, lekin muhokama etilayotgan muammo mohiyati bilan bog'liq gapni gapirayotgan bo'lsa, bunday holatda maslahatchi mijoz qo'ygan masala bo'yicha suhbatga qo'shilishi mumkin. Unga qaramay dardini aytish paytida iloji boricha psixolog-maslahatchi biror-bir masalada mijoz fikriga qo'shilmasligini aytgani ma'qul bo'ladi. Yaxshisi, mijozga e'tiroz bildirmay, balki quyidagicha yo'l tutish kerak:

Mijozning gaplari va harakatlarini muhokama etishi va e'tiroz bildirishini talab etuvchi qismlarini o'zi uchun belgilab olib, mijozning gaplarini diqqat bilan oxirigacha tinglaydi. Savollarni muhokama qilishga esa faqat maslahat yakunlangandan keyin va mijozni tashvishlantiruvchi asosiy muammo bo'yicha qaror qabul qilishdan keyin qaytish kerak bo'ladi.

1. («Oydinlashtirish»).

Takrorlash – bu uslub mijozga sezdirmay, uning gap va harakatlarini takrorlashdan iborat bo'ladi; xususan, ishoralari, mimikasi, pantomimika, gapi ohangi, tanaffuslarni takrorlash mumkin. Mijoz uning muammolari to'g'risida, o'zi haqida gapirib turib, maslahatchiga ko'z tashlaganda takrorlash ayniqsa, muhimdir.

2. («Luqma tashlash»). Mijoz dardlarini aytayotganida psixolog-maslahatchi tomonidan aytiladigan va mijozning gapi mazmunini

tushunish, aniqlash uchun aytiladigan sekin, gap davomidagi fikrdir. Luqma tashlashdan foydalanganida psixolog-maslahatchi tinglab turib mijoz gapi orasidagi tabiiy yuzaga keladigan tanaffuslarda qisqacha, o'z so'zlari bilan, tasdiqlash yoki savol tariqasida mijoz aytgan gaplarni takrorlaydi. O'z navbatida uni tushunayotganlarini to'g'riligini tasdiqlashini yoki rad etilishini kutadi. Luqmani masalan quyidagi so'zlar bilan boshlash mumkin: «Shunday qilib...», «Siz aytdingiz-ki...», «Men sizni to'g'ri tushundimmi, siz aytdingiz-ki...». Mijoz aytgan oxirgi so'zlarni shunchaki savol shaklida takrorlash va undan aytilgan gaplar to'g'riligini tasdiqlashni yoki rad qilishni kutish mumkin.

3. «Umumlashtirish» – bir tomondan perifrazanani eslatuvchi uslub, lekin mijoz aytgan oxirgi so'zga taalluqli emas, balki bir necha fikrlar va gaplardan tashkil topgan butun bir fikr-mulohazaga taalluqli. Mijozning oxirgi fikrini qanday bo'lsa shundayligicha takrorlaydigan luqmadan farqli ravishda umumlashtirish, uning fikrini erkin, lekin juda aniq umumlashtirilgan shaklda berishdan iborat bo'ladi. Umumlashtirishni masalan, quyidagi so'zlar bilan boshlash mumkin: «Shunday qilib, siz aytgan gaplarni umumlashtirgan va qisqa shaklda ifoda etadigan bo'lsak, unda buni shunday bajarsak bo'ladimi...?», «Agarda aytilganlarga qisqacha yakun yasasak, unda buni shunday tushuntirish mumkin...».

4. Mijozni emotsional qo'llab-quvvatlash, psixolog-maslahatchi mijozni diqqat bilan tinglab, uning fikrini kuzatib borib, gaplari orasida muhim paytda va mijoz unga e'tibor berganida, mijoz aytgan gaplarni ma'qullashini namoyon etib, shu jumladan mijozning so'zlari va harakatini ma'qullovchi ijobiy qabul qilayotganini namoyish qilganida sodir bo'ladi, bu masalan, mijozga hamdardlik, mehribonlik, u gapirayotgan gaplardan qoniqayotganligini ifoda etishdan iborat bo'ladi.

5. Mijozning fikrini rag'batlantirib turuvchi «nima», «qanday», «qanday qilib», «nima uchun» kabi savollarni uning oldiga qo'yish uslubi. Bu uslubdan, odatda, psixolog-maslahatchi uchun mijoz fikrida o'zi uchun biror holatni oydinlashtirib olish zarur bo'lganida hamda uning gapirishda qanday davom etishni bilmay qiynalib turgan paytida foydalaniladi.

6. Mijoz bilan suhbatda uning tili xususiyatlarini egallab olish va foydalanish. Bunda psixolog-maslahatchining uslubi quyidagilardan iborat bo'ladi. Maslahatchi diqqat bilan mijozni tinglab uning nutqi uslubini xususiyatlarini anglab olishga harakat qiladi, uning so'zlari, iboralari, ifoda etishini diqqat bilan kuzatadi. Uni aniqlab va o'zlashtirib olib, psixolog-maslahatchi biroz vaqtdan keyin mijoz bilan muammo paytida mana shu nutqiy usublardan ongli ravishda foydalana boshlaydi, ya'ni mijozga sezdirmay uning nutqi xususiyatlarini takrorlay boshlaydi. Natijada, mijoz va psixolog-maslahatchi o'rtasida psixologik umumiylik va avvalgidan ham ko'ra kuchliroq bir-birini tushunish yuzaga keladi. Mijoz o'zi bilmagan holda psixolog-maslahatchini unga psixologik jihatdan yaqin odam sifatida qabul qiladi va unga o'zini yaqin tuta boshlaydi. Biroq psixolog-maslahatchi uni mazax qilayapti degan fikr yuzaga kelmasligi uchun bu usuldan foydalanishni juda ham oshirib yuborishi kerak emas.

### **Mijozning dardini tushuntirishda qo'llaniladigan texnika**

Mijozning gaplaridan to'g'ri xulosa chiqarish, uning muammosini baholashda xatoga yo'l qo'ymaslik hamda mijozning arzini to'g'riligiga uning o'zini ishonitirish uchun psixolog-maslahatchi tushuntirish jarayonida quyidagi qoidalarga amal qilishi kerak:

1. Shoshilmaslik, ayniqsa, xulosa chiqarishga shoshilmaslik kerak. Iloji boricha mijoz dardini aytib bo'lganidan keyin u bilan muloqotda 10–15 minut tanaffus qilish kerak, bu tanaffus paytida tinglashdan chalg'itishga, o'ylab ko'rishga, xulosa chiqarishga imkon beruvchi biror-bir ish bilan shug'ullanish kerak. Bunday tanaffus faqat psixolog-maslahatchiga emas, mijoz uchun ham zarur. Tanaffus paytida u dardlaridan uzoqlashishi, tinchlanishi, maslahatchini tinglashga va u bilan amaliy suhbatga psixologik tayyorlanishi mumkin bo'ladi. Bunday tanaffus paytida masalan, choy ichishni tashkil etib, mijozni taklif etishi, uning muammosini muhokama qilishni choy ichish paytida davom ettirishini aytish mumkin.

2. Maslahatchi mijozning muammosini tinglayotgan paytda ular asosida xulosa chiqarishi mumkin bo'ladigan faktlarni e'tibordan chetda qoldirmasligi va uni hal qilish usuli bir-biriga qarama-qarshi, bir-biriga mos kelmaydigan bo'lib qolmasligi uchun qandaydir muhim holatlari va tafsilotlarini chetda qolmasligi uchun diqqat bilan tinglab borishi zarur. Agarda dardini bayon qilayotgan paytda bu muhim qoidaga amal qilinmasa, unda faktlardagi qarama-qarshiliklar albatta, mana shu faktlardan kelib chiqqan xulosalardagi qarama-qarshilikka olib keladi. Bu – fikrlash mantiqi qonunidir.

3. Faktlarni taklif etayotgan tushuntirish bir tomonlama bo'lib qolmasligini, ya'ni biror-bir nazariyani yoki tushuntirishning boshqasi oldida afzalligi bo'lmasligini ham kuzatib borish zarur. Bu talab dardini tushuntirish asosi qilib olingan mavjud har qanday shaxs nazariyasi yoki shaxslararo munosabatlar nazariyasi albatta, (psixologik nazariyalarning tabiati bo'yicha) to'la bo'lmasligi va barcha faktlarni hisobga olmasligi sababdir.

4. Yuqorida aytib o'tilganlardan quyidagi muhim xulosa kelib chiqadi: hech bir dardini bayon etish, mazmuni bo'yicha qanday bo'lmasin bir, yagona izohga ega bo'lishi mumkin emas. Bunday tushuntirishlar bir nechta, odatda qancha turli shaxs nazariyalari va psixologiyada shaxslararo munosabatlar mavjud bo'lsa shuncha bo'lishi kerak. Barcha psixologik nazariyalar to'g'risida gap ketayotgani yo'q, balki shaxs va shaxslararo munosabatlar tushunchasida bir-birini to'ldirib turuvchilari ko'zda tutilmoqda. Shu bilan birga taklif etilayotgan tushuntirishlar haddan tashqari ko'p bo'lmasligi kerak, chunki aks holda ularni bir-biriga moslashtirish qiyin bo'ladi va umuman, ularda, chalkashib, yanglishib ketishi mumkin. Mijozga uning muammosini tushuntirib berar ekan, psixolog-maslahatchi oxir oqibat umumiy, lekin ushbu muammoni yagona (nazariy mazmunda) talqinini berishi kerak. Ushbu talab yuqorida aytilganlarga zid hisoblanmaydi. Gap shundaki, avvalgi punktlarda ifoda etilgan qoidalar muammo mohiyatini mijozning o'zi tushunishiga emas, balki asosan, psixolog-maslahatchining fikrlashiga taalluqlidir. U xulosalar asoslangan nazariyalarni emas, balki tushunarli shaklda xulosalarning o'zini aytishi kerak, ya'ni o'zining fikrlashi, shu

jumladan, nazariy mulohazalari natijasida kelgan xulosasini aytishi kerak. Bundan tashqari bu ishni ilmiy shaklda emas, balki oddiy, tushunarli usulda bajarishi kerak. Yuqorida aytilganlardan mijozning dardini bayon etishini nazariy to'g'ri, har tomonlama va bog'liqlikda tushuntirish uchun psixolog-maslahatchining o'zi har tomonlama nazariy tayyorlangan amaliy psixolog bo'lishi kerak degan xulosa kelib chiqadi. Psixolog-maslahatchini yaxshi umumnazariy tayyorlash odamlar psixologik maslahatga murojaat etishlari mumkin bo'lgan muammolar doirasini qamrab oluvchi turli psixologik nazariyalar bilan uni chuqur tanishtirishni ko'zda tutadi. Lekin bu yetarli emas, mijoz muammolarini tushuntirishda yana psixolog-maslahatchini har tomonlama amaliy tayyorlash ham kerak ekan. Bu tayyorgarlik xususan, mijoz dardini bayon etishini faqat tushuntirishni bilish emas, balki turli nazariyalardan foydalanib o'z xulosalarini to'g'ri ifoda etishni bilishini ko'zda tutadi. Bundan amaliy malakalar turli psixolog-maslahatchilar jamoasida – turli psixologik nazariyalarni yuksak kasbiy darajada egallagan mutaxassislar jamoasida ishlaganida yaxshi yuzaga keladi. Bir muammo bo'yicha o'zining kasbiy yo'nalishi bo'yicha turli mutaxassislarning hamkorliklarida amalga oshiriladigan psixologik konsilium deb ataluvchi ishlarni tez-tez o'tkazib turish ham tavsiya etiladi. Bunday konsiliumlar ayniqsa, psixolog-maslahatchining mustaqil amaliy faoliyati boshlanishida foydali bo'ladi.

**Mijozga maslahatlar va tavsiyalar berishda maslahatchining harakatlari.** Psixolog-maslahatchi taklif etayotgan maslahat va tavsiyalari mijozga to'la tushunarli bo'lishi hamda ulardan muvaffaqiyatli foydalanishi, istalgan natijaga erishishi uchun psixolog-maslahatchi quyidagi qoidalarga amal qilishi kerak:

**1-qoida.** Mijozning muammosini amaliy hal etish bo'yicha maslahat va tavsiyalarni ifoda etishda dardini tushuntirishda bo'lgani kabi unga yagona bir emas, balki iloji boricha turli maslahat va tavsiyalar berishi kerak. Bu bir muammoni hal etishning turli usullari, shartlarni bajarish va har xil harakatlarni amalga oshirishni talab etishi bilan bog'liqdir. Ulardan ba'zilarini turli sabablarga ko'ra mijoz bajara olmaydigan bo'lishi mumkin. Bu esa kerakli tavsiyalarning amaliy ta'siri samarasini ancha pasaytiradi. Misol

uchun psixolog-maslahatchi mijozga katta iroda kuchi va boshqa qator shaxsiy sifatlarni talab etuvchi xulq usulini tavsiya etishi mumkin. Bu sifatlarda esa ushbu mijozda nisbatan bo'sh rivojlangan bo'lishi mumkin. Shunday holatda unga berilgan maslahat tavsiyalar amaliy foyda keltirishi va yetarlicha samara keltirishi qiyin bo'ladi. Yoki boshqa bir misol. Psixolog-maslahatchining mijozga bergan maslahati unda ko'p bo'sh vaqt bo'lishini talab etadi. Mijozda esa bo'sh vaqt bo'lmaydi. Umumiy holatda mijozga taklif etilayotgan, uning muammosini hal etish turli usullari soni ikki yoki uchta bo'lishi va bu barcha usullar mijozning mavjud hayot sharoitlarini, uning imkoniyatlarini hamda individual psixologik xususiyatlarini hisobga olishi kerak. Muammoni hal etishning taklif etilayotgan usullari soni mijoz ulardan o'zini qoniqtiradigan va unga to'la mos keladiganini tanlay oladigan bo'lishi kerak. Mana shu sababli psixolog-maslahatchi mijozga tavsiyalarni taklif etishni boshlashidan oldin, shaxs sifatida mijozni yaxshi bilib olishi lozim. Mana shu holatlar uchun ham mijoz bilan amaliy ishlar olib borish jarayonida psixolog-maslahatchiga mijoz shaxsini umumiy psixologik diagnostika qilishga yordam beradigan qo'shimcha maslahatlarni berib o'tamiz. Mijozning shaxsi va uning psixologik holati to'g'risida quyidagi belgilari bo'yicha fikr yuritish mumkin:

- qo'lni belga qo'yib turish, qat'iy, irodali odamga xos xislat;
- stulda o'tirganda gavdasi bilan oldinga egilib o'tirish, bu odamning suhbatlashish yakunlanishi bilan darhol harakatga tayyor ekanligini bildiradi;

- oyoqlarini bir-biri ustiga qo'yib chalkashtirib va ularni qo'llari bilan ushlab o'tirgan odam ko'pincha tez reaksiyaga ega bo'ladi va tortishuvda uni ishontirish qiyin;

- kaftlarini bir-biri bilan birlashtirib o'tirish mana shu paytda bu inson, salbiy, yomon fikr va hissiyotlarda ekanligini anglatadi;

- kiyimidan muhim bo'lmagan kichik iplar, tuklarni terib o'tirish unga aytilayotgan gaplardan to'la qoniqmayotganligini ifoda etadi;

- suhbat davomida boshini to'g'ri ushlab turish insonning u tinglayotgan gapiga befarq ekanligini bildiradi;

- tinglash paytida boshini yoniga egib o'tirish bu insonda qiziqish uyg'otganligini bildiradi;

- agarda boshini oldinga egib o‘tirgan bo‘lsa, bu ko‘pincha eshitayotgan gapiga salbiy munosabatning belgisi hisoblanadi;
- qo‘lni ko‘kragiga chalkashtirib olish – tanqidiy munosabat va himoyalaniş reaksiyasi hisoblanadi;
- ba’zida qo‘lini chalkashtirib olish – bu odamlarda qo‘rqinch hissi yuzaga kelganligini bildiradi.
- oyoqlarini chalkashtirib o‘tirish – salbiy yoki himoyalaniş munosabati belgisi.
- «dahanini silab o‘tirish» harakati – bu inson unga hozir aytilgan gaplar bo‘yicha qaror qabul qilayotganligini anglatadi;
- stul yoki kursiga suyanib o‘tirish harakati – bu odamning kayfiyati salbiy ekanligini bildiradi;
- agarda odamdan o‘z qarorini aytishi so‘ralganda, u ko‘pincha biror-bir predmetni oladigan bo‘lsa, bu u o‘z qarori qat’iy emasligi, uning to‘g‘riligidan shubhalanayotganligi, yana bir bora o‘ylab ko‘rishi kerakligini anglatadi;
- tinglovchi odam boshini qo‘liga tiralib olsa, hozir gapirilayotgan gaplarga uning qiziqishi so‘nayotganligini anglatadi;
- agarda odam kafti bilan boshi orqasini ishqalasa va ko‘zini olib qochsa – demak, u yolg‘on gapirayotgan bo‘ladi;
- kafti bilan bo‘yin orqa tomonini ko‘p ishqalaydigan odamlar atrof dagilarga salbiy, tanqidiy munosabat ko‘rsatadigan bo‘ladilar;
- ko‘pincha peshonalarini silaydigan odamlar ko‘ngli ochiq bo‘ladilar;
- qo‘llarini orqaga qilish odamning avzoyi buzilganligini bildiradi;
- gapirayotgan paytida yuzi va boshiga tegish – bu odam samimiy emasligi va yolg‘on gapirayotganligini bildiradi;
- barmog‘ini og‘ziga solish – bu odam shu payt qo‘llab-quvvatlashga, rag‘batlantirishga muhtojligini bildiradi;
- qo‘li bilan stolni yoki boshqa bir buyumni taqillatib o‘tirish, odamning sabrsizligini bildiradi;
- kaftini ochib o‘tirish uning samimiy, ishonuvchan va halolligini bildiradi;
- kaftini yopib o‘tirish aksincha nopokligini, samimiy emasligini bildiradi;

– dimog‘dor odam qo‘l berib salomlashganda, qo‘lini yuqori tutishga harakat qiladi;

– itoatkor odam qo‘l berib salomlashganda, o‘z qo‘lini pastroq tutishga intiladi;

– teng huquqlilik munosabatiga intiluvchi odam salomlashish paytida qo‘l berayotgan odam bilan o‘z qo‘li baravar bo‘lishiga harakat qiladi;

– o‘ziga to‘la ishonmagan odam boshqa odamning qo‘lini o‘ziga tortadi;

– suhbat paytida qo‘li barmoqlarini bir-biri orasiga ishqab o‘tirish ixlosi qaytganini, hafsalasi pir bo‘lganini anglatadi.

Odamning mimikasida ham ehtimollik yuksak darajasi bilan uning asablari qator belgilari uchrashi mumkin.

Shu belgilarni ko‘rib chiqamiz:

– doimo tabassum qilib yuruvchi odamning dili ko‘pincha qalbaki bo‘ladi va odatda, uning haqiqiy ichki holatiga mos bo‘lmaydi;

– o‘zining go‘yo xotirjamligini tashqi namoyon qilishga intiluvchi odam aslida ko‘pincha xavotir va keskinlikni bu bilan yaxshilab yashirayotgan bo‘ladi;

– nevrotik insonlarda og‘iz chetlari ko‘pincha pastga tushgan, yuzida esa – umidsizlik va atrof-muhitga qiziqish yo‘qligi ifodasi kuzatiladi;

– nevrotikning qarashlari keskin, ko‘zlari esa odatdagidan katta ochilgan bo‘ladi;

– nevrotik yuzida qo‘rquv ifodasi, rangi o‘chgan va kasalmand bo‘ladi;

– nevrotik chin ko‘ngildan kulishi qiyin bo‘ladi, uning kulgisi ko‘pincha himoyali jilmayishni eslatadi.

Psixolog-maslahatchi mijozni shaxs sifatida baholashida foydalanishi mumkin bo‘lgan yana bir qancha foydali kuzatishlarni keltirib o‘tamiz:

– shartlar inson aslida nima to‘g‘risida o‘ylayotganini, lekin ochiq yoki eshittirib aytishni xohlamayotganligiga ishora bo‘ladi. Odamning xotirasi asosan, uning uchun ahamiyatli odamlar va xodimlar bilan bog‘liq hayajonlarni eslab qoladi. Agarda odam



uchrashuvga kech qolsa yoki umuman, esdan chiqarib qo'ysa, shunda katta ishonch bilan u mana shu uchrashuvdan o'zini olib qochayapti deb o'ylash mumkin. Agarda odam doim ishlarni esidan chiqarib qo'yaversa, odamlarga ayniqsa, ismlarni esdan chiqarib qo'yadigan odamlarga nisbatan qiziqishi yo'q deb aytish mumkin. Agarda o'zi tushunarli masala bo'yicha juda ko'p gapirsa, uning so'zlarida titroq sezilsa va aniq gap aytmay gapni aylantirsa, demak, bu odamga unchalik ishonib bo'lmaydi. Aniq eshitaladigan tiniq ovoz odatda odamning ochiq ko'ngil va samimiyligini anglatadi;

– agarda odam o'ziga bir narsalar desa va fikrini aniq ifoda etmasa, unda gapirayotgan odam bilan yaqinlashish istagi yo'qligini bildiradi;

– agarda odam sekin, so'zlarni tanlashga harakat qilib va o'zining nutqini nazorat qilib borsa, u ichki psixologik keskinlikni his qilayotgan bo'ladi. Mijozning psixolog-maslahatchiga qattiq e'tirozi mijoz o'ziga va o'zi aytgan gaplar haqiqat ekanligiga to'la ishonmasligini bildiradi, deb tushunish mumkin.

2-qoida. Psixolog-maslahatchi mijozga tayyor maslahatlarni emas, balki yuzaga kelgan muammoni hal etishda ularga amal qilish osonligi yoki qiyinligi nuqtayi nazaridan shaxsiy baholarni ham berishi kerak. Gap psixolog-maslahatchi taklif etgan har bir aniq tavsiyalar to'g'risida mijoz to'la ma'lumotlarga ega bo'lishi, ya'ni u yoki bu tavsiyaga amal qilganida nimaga erishishini bilish kerak. Psixolog-maslahatchi mijozning muammosini hal etish bo'yicha muqobil maslahatlarni taklif etgandan keyin uning xayolida (uning psixologik, professional tayyorgarligi va hayotiy tajribasi yetarli emasligi sababli hamda maslahatchidan olgan ma'lumotlari ko'pligi uchun) har doim ham vaziyatning to'la mos holati darhol yuzaga kelmaydi. Bundan tashqari u odatda buning uchun yetarli vaqtga ega bo'lmaydi. Mana shu sabablar tufayli u darhol kerakli va to'g'ri qaror qabul qila olmaydi. Buning yechimini izlashni mijozga osonlashtirish uchun psixolog-maslahatchi olgan ma'lumotlari to'g'risida fikr yuritayotgan paytda shaxs oldida xulqi turli ijobiy va salbiy tomonlarining samaraliligini ochib berib, unga o'zining asosli fikrlarini taklif etishi kerak. Yakuniy mustaqil qaror qabul qilar ekan mijoz usullardan birini tanlaganida qandaydir

foydaga ega bo'lishi va deyarli albatta, qo'ldan boy berishi mumkinligini o'zi tushunib olishi kerak.

3-qoida. Mijozga o'zi uchun eng mos keladigan xulq usulini o'zi tanlashi imkonini berish zarur. Hech kim mijozning o'zi bilangina uning shaxsiy xususiyatlarini va hayot sharoitini bila olmaydi. Shuning uchun eng to'g'ri yechimni topa olmaydi. To'g'ri, mijozning o'zi ham xatoga yo'l qo'yishi mumkin. Shuning uchun psixolog-maslahatchi mijozga mustaqil qaror qabul qilish imkonini berish bilan birga baribir o'zining nuqtayi nazarini ham aytishi kerak. Unday hollarda maslahatchi va mijoz biroz vaqtga go'yo nomlarini almashtirishlari, psixolog-maslahatchi tomonidan unga amaliy yordam ko'rsatishning eng ma'qul shakllaridan hisoblanadi. Psixolog-maslahatchi mijozdan muammoning yechimini asoslab tushuntirib berishini so'raydi. O'zi esa uni diqqat bilan tinglab, savollar beradi.

4-qoida. Psixologik maslahat yakunida muammoni hal etish bo'yicha qo'llaniladigan amaliy harakatlarni mustaqil nazorat qilish amaliy vositalari bilan mijozni ta'minlash juda muhimdir. Psixologik maslahat mijozning shaxsiy kuchi va imkoniyatlari mo'ljallangan psixokorreksion ishlarining asosiy metodi hisoblanganligi sababli o'z psixologiyasi va xulqi kamchiliklarini uning o'zi tuzatishiga to'g'ri kelishi sababli o'z harakatlarining samaraliligini mustaqil nazorat qilish vositalari bilan ta'minlash juda muhim. Xususan ushbu holatda amalda o'zini qanday qilib nazorat qila olishi va uning xulqi to'g'riligini qaysi belgilariga qarab bilib olishi mumkinligi, amalga oshirayotgan harakatlari haqiqatda ham ijobiy natijalar berayotganini baholashi mumkinligini mijozga tushuntirib berish to'g'risida gap boradi.

5-qoida. Muammoni amaliy hal etish paytida mijozga psixolog-maslahatchi tomonidan kerakli maslahat va tavsiyalar olish qo'shimcha imkoniyatini berish. Bunga sabab har doim ham mijozga barchasi tushunarli bo'lmasligi va barchasini to'la amalga oshira olmasligidir. Ko'pincha mijoz go'yo barchasini yaxshi tushunib olgandek, psixolog-maslahatchining tavsiyalarini qabul qilgandek bo'lib va ularni amaliy bajarishga kirishganida ham to'satdan ko'plab ko'zda tutilmagan vaziyatlar va darhol javobini

talab etuvchi qo‘shimcha savollar paydo bo‘ladi. Bu savollar tez hal etilishi uchun mijoz psixolog-maslahatchi bilan doimiy aloqada bo‘lishi, shu jumladan maslahat olib bo‘lganidan keyin ham aloqada bo‘lib turish imkoniyatiga ega bo‘lishi kerak. Uning uchun esa maslahatlar yakunlangandan keyin mijoz bilan xayrlashayotganda unga qachon va qayerda zarur bo‘lganda kerakli maslahatlar olishi mumkinligini aytishi kerak.

6-qoida. Ishni yakunlab mijozga mustaqil harakat qilish imkonini berishdan avval psixolog-maslahatchi mijoz haqiqatda barchasini tushunib olganligi va ishonch bilan shubhalanmay, kerakli yo‘nalishda harakat qilishga tayyor ekanligiga ishonch hosil qilishi kerak. Bunga ishonch hosil qilish uchun maslahatlar yakunida yana mijozga so‘z berib va masalan, quyidagi savollarga javob berishini iltimos qilish zarur:

1. Siz uchun hammasi aniq tushunarlimi?
2. Aytingchi, siz endi nima qilmoqchisiz?

Ba’zida mijozga qator aniq savollar berish foydali bo‘ladi. Bu savollarga javoblaridan mijozning tushunganligi darajasi va psixolog-maslahatchidan olgan maslahatlarini qabul qilganligi aniqlanadi. Psixologik maslahatning yakunlovchi bosqichi quyidagi vaziyatlardan iborat: maslahatlarga yakun yasash va mijoz bilan xayrlashish. Yakun yasash o‘z navbatida maslahat natijalarini, muammo mohiyatini qisqacha qaytarib o‘tishi uni tushunishini va ishlab chiqilgan muammoni hal qilish bo‘yicha tavsiyalarni takrorlashdan iborat. Mijozning istagi bo‘yicha bu tavsiyalar faqat og‘zaki emas, balki yozma ravishda ham berilishi mumkin. O‘tkazilgan psixologik maslahatga yakun yasashda mijoz bilan birgalikda qanday bajarilishi va qaysi muddatlarda bajarilishi zarurligini belgilab olish ham muhim. Iloji boricha mijoz ishlar qanday borayotganligini va uning muammosi qanday hal etilayotganligini psixolog-maslahatchiga vaqti-vaqti bilan xabar qilib tursa yaxshi bo‘ladi. Bularning barchasi psixolog-maslahatchi tomonidan hatto mijozning olgan tavsiyalarini amalga oshirishi jarayonida uning o‘zida ham biror-bir alohida muammolar yuzaga kelmagan va u psixolog-maslahatchiga qo‘shimcha murojaat etmaganida ham mijoz shaxsiy kartochkasiga yozib boriladi. Mijoz

bilan xayrlashayotganida odatda, u olgan tavsiyalarining qanday amalga oshirayotganligini va ularni amaliy qo'llash natijalari qanday bo'layotganligini psixolog-maslahatchiga doim xabar qilib turishi so'raladi. Agarda u axborot berib borish iltimosini bajarsa, u bilan qo'shimcha bepul maslahat o'tkazishga va'da berib rag'batlantirish mumkin.

Psixologik maslahatni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun amaliy ishlar davomida faqat mijozni to'g'ri tashkil etilgan holda kutib olish va u bilan yaxshi, samarali, professional ish olib borish maslahat yakunlangandan keyin yaxshi o'ylab chiqilgan xayrlashish amallari ham muhimdir. Mijoz psixologik maslahatni yaxshi kayfiyat bilan va u olgan maslahatlarni amalga oshirishi natijasida muammosi muvaffaqiyatli hal etiladi, degan to'la ishonch bilan tark etishi juda muhim. Mijoz bilan xayrlashayotganda birinchi navbatda psixolog-maslahatchining o'zi so'zsiz ishonishini namoyish etishi kerak. U mijozni psixologik maslahat xonasidan chiqishida koridorgacha kuzatib qo'yishi zarur. Psixolog-maslahatchi xayrlashayotganida mijozga esdalik uchun biron narsa sovg'a qilsa, masalan, psixologik maslahatda hamkorlikdagi ishlari to'g'risida eslatib turuvchi o'z vizitkasini yoki yodgorlik sovg'a qilsa mijozda yaxshi yakunlovchi taassurot uyg'otadi. Psixolog-maslahatchi mijoz bilan xayrlashayotganda aytadigan oxirgi so'zlari juda muhim. Buning uchun mos keladigan gaplarni boshlashda odob qoidalari qabul qilingan so'zlar quyidagilardan iborat:

- bu uchrashuvdan men juda xursandman;
- siz bilan vaqtimizni juda maroqli o'tkazdik;
- siz bilan suhbatlashganimdan xursandman;
- hammasini kelishib olganimiz yaxshi bo'ldi;
- mening maslahatlarimga quloq solganingiz uchun sizga katta rahmat;
- men bilan uchrashib suhbatlashishga rozi bo'lganingiz uchun rahmat;
- sizni boshqa vaqtingizni olmayman;
- xayr;
- keyingi uchrashuvgacha;
- yaxshi boring;

- salomat bo‘ling;
- siz bilan yana uchrashamiz;
- bizni esdan chiqarib qo‘ymang;
- kelib turing.

Psixolog-maslahatchining mijoz bilan keyingi uchrashuvlari, agarda u kerak bo‘lsa xuddi shu kabi oldindan o‘ylab chiqilgan, rejalashtirilgan, psixolog-maslahatchi va mijoz tomonidan kelishib olingan holda tashkil etiladi. Shu mazmunda odatda psixolog-maslahatchining maslahatlari yakunlangandan keyin qayerda va qachon uchrashishlari hamda mumkin bo‘lgan suhbat mavzulari (masalalari) belgilab olinadi. Bu suhbat albatta, yuzma-yuz bo‘lishi shart emas. Ba’zida mijoz bilan telefon orqali suhbatlashish yoki uning savollariga yozma shaklda javob yo‘llash ham yetarli bo‘ladi. Maslahatlardan keyingi uchrashuvga va mijozning mumkin bo‘lgan suhbatlari rejasini psixolog-maslahatchi u bilan birgalikda belgilaydi. Ba’zida bu reja yozma ravishda ikki nusxada tayyorlanadi. Bir nusxasi psixolog-maslahatchida qoladi, ikkinchi nusxasi esa mijozga beriladi.

Maslahatlar davomida yo‘l qo‘yiladigan odatiy xatolar va ularni bartaraf qilish usullari. Turli sabablarga ko‘ra psixologik maslahat davomida uning samarasini pasaytiradigan, ko‘zda tutilmagan va tuzatish qiyin bo‘lgan xatolar yuzaga kelishi mumkin. Mana shu xatolar mohiyati va manbalarini, ularning oldini olish va tuzatish usularini bilish psixologik maslahatlar o‘tkazish amaliyotida ularni umuman, yo‘qotish mumkin bo‘lmasa ham ancha kamaytirishga imkon beradi. Maslahatlar jarayonida paydo bo‘ladigan xatolar quyidagi asosiy turlarda bo‘lishi mumkin (ko‘rsatib o‘tiladigan xatolar har bir turida ularning mumkin bo‘lgan sabablari ham ko‘rsatib o‘tiladi):

1. Muammo mohiyati to‘g‘risida psixolog-maslahatchining noto‘g‘ri xulosasi: bu psixolog-maslahatchi yoki mijozning haqiqiy muammosini ko‘ra bilmaydi yoki unda haqiqatda bo‘lmagan muammo bilan adashtiradi.

2. Psixolog-maslahatchining mijozga taklif etadigan noto‘g‘ri tavsiyalari. Ushbu holatda psixolog-maslahatchi umuman mijoz muammosini to‘g‘ri tushunadi va to‘g‘ri baholaydi. Lekin uni hal

etish bo'yicha noto'g'ri tavsiyalar beradi. Bunday tavsiyalarni bajarish mijozga aslida hech narsa yoki deyarli hech qanday foyda keltirmaydi.

3. Psixolog-maslahatchidan olgan tavsiyalarini bajarishda mijozning noto'g'ri harakatlari. Psixologik maslahatdagi – bu turdagi xatolar muammolari psixologik maslahat davomida to'g'ri tushunilgan va muammoni hal etish bo'yicha to'g'ri tavsiyalar berilgan mijoz o'z muammosini amaliy hal qilishga kirishganida noaniqliklarga yo'l qo'yishida yuzaga keladi. Shuni eslatib o'tish kerakki, yuqorida aytib o'tilgan xatolar asosiy turlari har biri alohida hamda birgalikda uchrashi ham mumkin. Shuning uchun psixologik maslahatda yuzaga keladigan muvaffaqiyatsizlikni amaliy tahlil qilishda faqat bir ikkitasini topib qoniqmasdan barcha turdagi xatolarni izlash kerak. Bu psixolog-maslahatchi faoliyatida shu kabi va boshqa xatolar yuzaga kelishi oldini oladi. Psixologik maslahatdagi yuqorida aytib o'tilgan xatolar har bir turini guruhlariga ajratish mumkin. Xususan birinchi turdagi xatolar quyidagi guruhlariga ajratiladi:

1. a) Psixolog-maslahatchining mijozdan olgan ma'lumotlari, ayniqsa, diagnostika va dardini aytish bosqichida olgan ma'lumotlari yetarlicha aniq bo'lmagani sababli yo'l qo'yiladigan xatolar. Ushbu holatda psixolog-maslahatchi mijozga to'la ishonib (mijoz esa psixologga ma'lumotlarni aytib berayotganida turli sabablarga ko'ra, shu jumladan esga ololmaganligi sababli ham xato qilishi mumkin) mijoz muammosi mohiyatiga qarab yoki unga yetkazilgan noto'g'ri axborotlar asosida uning amaliy yechimi usullari bo'yicha xulosalarga kelishga majbur. Xatolar ushbu turini psixologik maslahat amaliyotidan to'la yo'qotib ham bo'lmaydi, yoki oldini olib ham bo'lmaydi. Bu yerda faqatgina mijozga bu har doim psixolog-maslahatchiga «haqiqatni va faqat haqiqatni» aytishi zarurligini eslatib turish mumkin, ya'ni o'z muammolari to'g'risidagi ma'lumotlar ishonchliligiga to'la ishongan ma'lumotlar va faktlarni aytishi zarur. Maslahatchi esa o'z navbatida mijoz bu haqida ilgari gapirganligi va psixolog-maslahatchida ba'zi sabablarga ko'ra gumonlar paydo bo'lganligini aytib yana takrorlashini so'rab uni vaqti-vaqti bilan tekshirib turish kerak.

b) psixolog-maslahatchi mijozdan olgan ma'lumotlari to'la bo'lmaganligi sababli yo'l qo'yiladigan xatolar. Bu juda ko'p yo'l qo'yiladigan xato. Chunki mijoz xohlaydimi yoki xohlamaydimi biron gapni esidan chiqarib qoldirishi mumkin. Psixolog-maslahatchi esa mijoz o'z muammosi to'g'risida unga to'la ma'lumot bermaganligini hatto bilmaydi. Ushbu xatoni ham esdan chiqarib qoldirishi ixtiyoriy bo'lmaganligi sababli psixolog-maslahatchi amaliyotidan to'la yo'qotib bo'lmaydi. Biroq bu xatolarni quyidagi, masalan texnik uslub yordamida, dardini aytib berayotganida mijozdan vaqti-vaqti bilan o'zi va o'z muammosi to'g'risida gapirib berayotib biror-bir muhim narsani esidan chiqarib qoldirmaganligini so'rab kamaytirishga harakat qilsa bo'ladi.

v) mijoz to'g'risida va mijozdan barcha kerakli ma'lumotlarni olmay turib psixolog-maslahatchining vaqtdan ilgari xulosa chiqarishga odatlanganligi sababli uning o'zi yo'l qo'yadigan xatolar. Psixolog-maslahatchi – u ham oddiy inson. Ko'pchilik kabi ba'zi salbiy xarakter xislatlariga ega. Ular orasida masalan, o'zi to'g'risida yuqori fikrda bo'lish, chidamsizlik, shoshqaloqlik va shunday xatolarni yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi boshqa kamchiliklari bo'lishi mumkin. Ularni mijozning holatiga qarab sezish va oldini olish mumkin. Agarda u psixolog-maslahatchi taklif etgan xulosalar va yechimlar to'g'riligiga shubhalansa, demak maslahatchi mijoz aytgan, balki hali aytishga ulgurmagan gaplarini barchasini e'tiborga olmay shoshilgan bo'ladi. Agarda mijoz barcha gapini aytib ulgurmagan va psixolog-maslahatchi ma'lum yechimga kelib bo'lganidan keyin o'z gapini davom ettirsa, bu psixolog-maslahatchi shoshilganini va u o'z qarorini qabul qilishni to'xtatib turishi hamda mijozni tinglashni davom ettirish kerakligini anglatadi.

g) psixolog-maslahatchiga aytilgan faktlarni u noto'g'ri tushunishi sababli yo'l qo'yiladigan xatolar. Bu xatolarning asosiy sababi – psixolog-maslahatchining maslahat o'tkazishda amaliy tajribasining yetishmasligi hamda mijoz dardini aytishi paytida uning e'tiborsizligi yoki tushunmasligidan (ba'zan shunchaki esdan chiqarib qo'yish) iborat bo'ladi. Psixolog-maslahatchining unga aytilgan hech bir gapni esdan chiqarmay mijozni diqqat bilan tinglash odatini o'zida shakllantirishi – shunday xatolar yuzaga

kelishining oldini olishning yagona usuli hisoblanadi. Muhokama qilinayotgan xatolar guruhiga kiruvchi ba'zi odatiy xatolar turlari mavjud. Ular quyidagilar:

– psixolog-maslahatchining umumiy-nazariy tayyorgarligi yetishmasligi oqibatida kelib chiqadigan xatolar;

– psixolog-maslahatchi o'zining shaxsini mijoz shaxsiga o'xshatib, o'zi sezmaganda o'ziga o'xshatib mijoz to'g'risida fikr yurita boshlashi oqibatida yo'l qo'yiladigan xatolar;

– psixolog-maslahatchining mijozga nisbatan yanglish, subyektiv, juda ham ijobiy yoki aksincha, yaqqol ifodalangan salbiy munosabati sababli kelib chiqadigan xatolar.

Ikkinchi turdagi xatolar quyidagi guruhlarga bo'linadi:

2. a) psixolog-maslahatchining mijozga noto'g'ri tavsiyalar berishi. Bu xatoning kelib chiqishiga sabablar juda ko'p bo'lishi mumkin. Uning asosida psixolog-maslahatchi yo'l qo'ygan har qanday xato yotishi mumkin. Bu xatoning oqibatida mijoz olgan tavsiyalar unga hech qanday foyda keltirmasligi va hatto zarar keltirishi ham mumkin. Bunday xatoga yo'l qo'ymaslik uchun psixolog-maslahatchi bir oz vaqt ayniqsa, o'zining mustaqil amaliyoti dastlabki bosqichida yordamchi sifatida ishlashi hamda vaqti-vaqti bilan boshqa psixolog-maslahatchilar bilan hamkorlikda va birga ishlashga taklif etishi, o'zining tavsiyalari va xulosalarini to'g'riligini ularning xulosalari bilan solishtirib borishi tavsiya etiladi.

b) psixolog-maslahatchining mijozga bir tomonlama tavsiya berishi. Bu xato quyidagi sabablarning biri bo'yicha sodir bo'lishi mumkin.

– psixolog-maslahatchining mijozdan olgan ma'lumotlari to'la bo'lmaganligi;

– psixolog-maslahatchining mijoz aytgan gaplarga unchalik e'tibor bermasligi;

– mijoz muammosi to'g'risida psixolog-maslahatchining shoshilib xulosa chiqarishi;

– mijozning dardlarini tushuntirishda psixolog-maslahatchining bir tomonlama nazariy yo'nalishi va nazariy tayyorgarligi yetishmasligi sabab.

Yuqorida aytib o'tilgan barcha mumkin bo'lgan sabablar o'z



vaqtida yo'qotilsa shu holatdagina psixologik amaliyotdan bu xatoni to'la yo'qotish mumkin bo'ladi. Ularni e'tiborga olmasak bu xatoni takrorlanishiga olib keladi.

v) psixolog-maslahatchi mijozga bergan tavsiyalari umuman to'g'ri, lekin deyarli to'la bajarib bo'lmaydigan yoki umuman, bajarib bo'lmaydi. Bunday xatoga yo'l qo'yishga sabab ko'pincha mijozga tavsiyalar taklif etayotib psixolog-maslahatchi mijozning individual xususiyatlarini hisobga olmasligi yoki uning bergan maslahatlarini amaliy bajarish yo'lida jiddiy to'siq bo'lishi mumkin bo'lgan mijozning hayot sharoitlarini hisobga olmasligidan iborat bo'ladi. Bunday xatoga yo'l qo'ymaslik uchun mijozga amaliy tavsiyalar berishdan avval uni shaxs sifatida bilib olish va uning hayot sharoitlarini aniqlab olish zarur.

Nihoyat uchinchi turdagi xatolarni quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

3 a) psixolog-maslahatchi nima qilish kerakligini maslahat berganida noto'g'ri tushunishi yoki tushuna olmasligi oqibatida kelib chiqadigan mijozning noto'g'ri harakatlari. Mijozning muammosini hal etish bo'yicha unga amaliy tavsiyalar taklif etayotib, psixolog-maslahatchi mijozning individual xususiyatlarini, xususan, uning madaniyati va intellektual rivojlanishi umumiy darajasini yetarlicha hisobga olmasligi yoki mijoz bilan xayrlashishdan oldin psixolog-maslahatchi bergan maslahatlarni u to'g'ri tushunib olganligiga ishonch hosil qilishiga intilmaganligi shunday xatoga sabab bo'ladi. Ushbu xatoni quyidagicha yo'l bilan yo'qotish mumkin: mijoz bilan ishlaganda psixologik maslahat har bir bosqichida psixolog-maslahatchi gaplarini mijoz to'g'ri tushunganligini tekshirib borish kerak. Bunga xususan mijozga puxta o'ylangan va to'g'ri ifodalangan savollar berish hisobiga erishishi mumkin.

b) mijozning aynan, psixolog-maslahatchi unga tavsiya etgan fikrga amal qilishni xohlamasligi oqibatida mijozning noto'g'ri harakatlari. Bunday xatolarni quyidagi yo'l bilan yo'qotish mumkin. Mijoz o'z muammolarini hal etish bo'yicha amaliy tavsiyalar olayotganida uni diqqat bilan kuzatib, kuzatish natijalari asosida mijoz aslida bu tavsiyalarga qanday munosabatda bo'layotganligini

aniqlash. Agarda mijozning munosabati salbiy bo'lsa yaxshisi bu tavsiyalarni bermaslik va mijoz nima uchun ularni qabul qilmayotganligini aniqlashi, oxir-oqibatda unga boshqa o'ziga mos keladigan maslahatni taklif etish kerak.

v) psixolog-maslahatchi unga buni qanday tushunishini maslahat bergani kabi, masalan, o'zgargan hayot sharoitlari yoki biron bir boshqa obyektiv hayotiy vaziyatlar sababli mijozning noto'g'ri harakatlari, ushbu xato agarda maslahatchi mijozga maslahat berishidan avval uning hayotiy sharoitlari va bu sharoitlar olgan tavsiyalarini bajarishga qanchalik imkon berishi to'g'risida shaxsiy fikri bilan qiziqsa, psixologik maslahat amaliyotidan ushbu xato yo'qotilishi mumkin. Aytib o'tilgan xatolarning har biri psixologik maslahatning samaraliligini ancha pasaytirib yuborishi mumkin, shuning uchun ularga yo'l qo'ymaslikka harakat qilish kerak. Aytib o'tilgan xatolarning ko'plarini yo'qotish yoki kamaytirish uchun psixolog-maslahatchiga psixologik maslahatni olib borish quyidagi umumiy qoidalariga amal qilishni tavsiya etiladi:

1. Psixolog-maslahatchi mijozning shaxsi va hayoti to'g'risida ancha to'la bilib olmaganicha, uning muammosi mohiyati to'g'risida hech qanday farazlarni ilgari surmasligi kerak.

2. Psixolog-maslahatchi mijozning individual xulq xususiyatlari baholanmaganicha va maslahatchi tavsiyalarini mijoz amaliy bajarishi mumkinligi aniqlanmaganicha unga hech qanday amaliy tavsiyalar bermasligi kerak.

3. Psixologik maslahat o'tkazar ekan va mijozga hamda uning muammosiga psixologik tashxis qo'yar ekan, psixolog-maslahatchi mijozni xolisona o'rganish obyekti deb qaramasligi yoki undan foydalanishga yoki tajribalar o'tkazishga harakat qilmasligi kerak.

4. Psixolog-maslahatchi mijozni masalan, tergovchi o'z qo'li ostidagi ayblanuvchiga kabi qaramasligi, ya'ni ayyorlik qilmasligi kerak.

5. Psixologik maslahatda juda kam holatlardan tashqari mijoz oldida psixolog-maslahatchining shaxsiy xotiralari va shaxsiy o'tmishlariga o'rin bo'lmasligi kerak, ya'ni psixolog-maslahatchi va mijoz maslahatlar paytida o'z o'rinlarini almashmasliklari kerak.

6. Psixolog-maslahatchi mijozning faqat o'ziga o'xshatib

tushunishiga intilishi kerak emas. Uning vazifasi umuman boshqacha – mijozni undan o‘ziga xos, undan farq qiluvchi ajoyib shaxs sifatida tushunishga harakat qilishi kerak.

7. Mijozning dardini talqin qilish bilan shug‘ullanib psixolog-maslahatchi uning muammosi to‘g‘risida so‘zsiz tasdiqlash shaklida emas, taxminiy shaklda o‘z mulohazalarini ifoda etadi. Ularni faraz ko‘rinishida ifoda etishi kerak, uni o‘z tomonidan mijoz tasdiqlashi yoki rad etishi kerak.

8. Psixolog-maslahatchi tomonidan taklif etilgan mijoz dardining rad etilishi har doim ham maslahatchi bunday talqin qilishdan to‘la voz kechishi uchun asos bo‘la olmaydi. Ko‘pincha maslahatchining xulosasi bo‘yicha mijoz tomonidan rad etilishi yoki noroziligi, himoyalaniishga harakati va psixolog-maslahatchi to‘g‘ri o‘ylayotgani, u taklif etgan talqin qilish to‘g‘ri ekanligidan boshqa narsani bildirmaydi.

9. Psixolog-maslahatchining kasbiy tajribasi qanchalik kam bo‘lsa u mijozni dardini diqqat bilan eshitishga shunchalik ko‘p vaqt sarflashi va o‘z xulosalarini shoshilmay ehtiyot bo‘lib ifoda etishi kerak.

10. Hatto ancha tajribali psixolog-maslahatchi uchun ham mijoz bilan suhbat davomida kerakli ma‘lumotlarni yozib borish, keyin ularni xotirlash, shoshilmay o‘ylab chiqish foydali bo‘ladi.

11. Maslahatchining vazifasi – mijozga ijtimoiy mas‘uliyatni o‘z bo‘yniga olishga tayyorlikka, nuqsonlari borligi hissidan ozod bo‘lishga yordam berish, uning intilishini ijtimoiy foydali tomonga yo‘naltirishdan iborat.

12. Maslahatchining vazifasi – mijozga o‘zining haqiqiy «men»ini egallashga va mana shu «men» bo‘lishga o‘zida jasorat topishga yordam berishdan iborat.

13. Ba’zida psixologik maslahat borishni videoga yozib olish, keyin uni tahlil qilish juda foydali bo‘ladi. Mijozga videoning zarurligini, o‘zini yaxshiroq tushunib olishga va o‘zini ekranda go‘yo chetdan ko‘radigan bo‘lsa o‘z muammosini muvaffaqiyatliroq hal eta olishini aytib tushuntirish mumkin.

14. Dardini aytish bosqichida psixolog-maslahatchining vazifasi mijozni aql bilan majburlamay, faqat tushunib yetishga emas, balki

o'z muammosini to'g'ri hal etishga olib kelishdan iborat bo'ladi.

15. Maslahatchining vazifasi – mijozning o'z harakatlari va o'z hayoti yakuniy natijasiga mas'uliyatni o'ziga olishga olib kelishdir. Mashhur psixologning bu fikri insonparvarlik mazmunidagi psixologik maslahat mijozga o'z muammosini mustaqil hal etishida yordam ko'rsatishiga yo'nalganligini aniq ko'rsatadi.

16. Psixolog-maslahatchi kasbi «o'z shaxsini boshqa odamda bir necha bor boyitilgan holda topmoq» uchun ma'lum hamma narsadan voz kechishni talab etadi (maslahat berish jarayoni borayotganda).

17. Dardini aytish paytida maslahatchi kam gapirishi va o'zining har bir gapini puxta o'ylashi kerak.

18. Psixolog-maslahatchi – bu o'rgatuvchi emas, uning asosiy vazifasi mijozga mas'uliyatli qarorni mustaqil qabul qilishga o'rganib olishiga yordam berishdan iborat.

## VII BOB. PSIXOLOGIK MASALAHATLAR O‘TKAZISH

Psixologik maslahatlar paytida nima uchun test sinovlari o‘tkazish kerak?

Ushbu bobning birinchi ikki bo‘limlari mohiyati bo‘yicha bir xil savolga javob berishni o‘z ichiga oladi: psixologik maslahat o‘tkazish paytida mijozni o‘rganish uchun qachon nima uchun psixodiagnostika metodlarini xususan test sinovlarini qo‘llash zarur bo‘ladi? Birinchi bo‘limda bu savolga umumiy javob beriladi, ikkinchi va keyingi bo‘limlarda uni chuqurroq o‘rganiladi va aniqlashtiriladi. Shunday qilib, psixologik maslahatlar amaliyotida nima uchun test sinovlari o‘tkazish zarur?

Bu savolga umumiy javob quyidagicha ifodalanadi. Mijozda yuzaga keladigan va psixologik maslahat o‘tkazishni talab etuvchi psixologik xususiyatdagi har qanday muammo deyarli har doim hayotda ma’lum, faqat individual namoyon bo‘ladi. Misol uchun, kuchli shaxsiy xavotirlanish, o‘ziga yetarlicha ishonchli bo‘lmaslik mijozlarda keng tarqalgan. Biroq turli odamlar turlicha xavotirlanish namoyon etadilar va hayotda o‘zlarini turlicha ishonchsiz his etadilar. Yana bir o‘xshash misol: deyarli barcha odamlarda qobiliyatlari rivojlanishida va xarakteri xislatlarida ma’lum kamchiliklar mavjud bo‘ladi, lekin har bir odam uchun ular yana faqat individual xususiyatga ega bo‘ladi.

Shuning uchun masalan, ikkita turli xarakterli mijozlar intellektual rivojlanishida kamchiliklar bilan psixologik maslahatga murojaat etsalar, bu umuman ularning muammolari bir xil va ularni o‘xshash usul bilan hal etish kerakligini anglatmaydi. Odamning xarakteridagi kamchiliklar bo‘yicha masala yanada murakkabroq: ular ko‘pchilik hollarda har bir odamning o‘ziga xos individual hayotiy tajribasi sababli psixologik maslahatda turlicha hal etilishi zarur. Mijoz shaxsini maxsus psixodiagnostikasini o‘tkazmay turib, psixologik maslahat vazifasini muvaffaqiyatli hal etish shunday hollarda deyarli mumkin emas. Biroq mijozning muammosi aniqlanganida ham psixodiagnostika o‘tkazishga ehtiyoj to‘laligicha zarurligini yo‘qotmaydi. Maslahatchi-psixolog mijozni qanchalik

puxta o'rganmasin, uning muammosi diagnostini qo'yishda baribir u haqida va uning muammosi to'g'risida hammasini bilib ololmaydi. Bundan tashqari psixolog-maslahatchining maslahatlarini amaliy hal etayotganida mijoz hayotda qanday ekanligi (ba'zida esa ular kutilmagan bo'ladi) muammolarga duch kelishi mumkinligini aniq bilish ancha qiyin bo'ladi. Shuning uchun ko'pincha mijoz psixolog-maslahatchidan olgan tavsiyalarini amaliy bajarishga kirishganida ham mijozni shaxs sifatida va maslahatlardan keyingi davrdagi boshqa odamlar bilan o'zaro munosabatlarini psixodiagnostik o'rganishni davom ettirish talab etiladi. Mijoz professional psixolog emas, shuning uchun psixolog-maslahatchi bergan maslahatlarini bajarishda uning psixologiyasida va xulqida aslida sodir bo'layotgan ijobiy o'zgarishlarni to'g'ri baholay olmaydi. Umuman maslahatchining o'zi ham doimo natijalar to'g'risida aniq fikr yurita olmaydi. Bu birinchidan, maslahatlar tugagandan keyin mijoz psixolog-maslahatchi bilan deyarli kam uchrashishi sababli sodir bo'ladi. Ikkinchidan, sodir bo'layotgan o'zgarishlar asta-sekinlik bilan sezilmay va anglab yetilmagan bo'ladi. Ushbu holatda mijoz bilan aslida nimalar sodir bo'layotganligini aniq bilish uchun uni bir necha bor, kamida ikki marta test sinovidan o'tkazish kerak: tavsiyalarni bajarib bo'lgandan keyin ham tavsiyalar olish uchun ba'zida maslahat o'tkazish jarayoni va olgan tavsiyalarini amaliy bajarish ancha ko'p vaqtni olganida (bir yil, undan ko'p), mijozning psixologiyasi va xulqida o'zgarishlar borishini kuzatish uchun uni oraliq test sinovlaridan o'tkazish zarurati yuzaga keladi.

### **Maslahatlarda qachon psixologik testlarni qo'llash tavsiya etiladi?**

Vahti-vaqti bilan psixologik maslahat o'tkazish davomida tezlikda psixologik testlar o'tkazish zarur bo'lib qoladi. Qachon, qanday sharoitlarda bunga talab paydo bo'ladi?

Birinchidan, psixolog-maslahatchi uchun mijozning muammosi mohiyati to'g'risida xulosa chiqarish va uning individual xususiyatlarini hisobga olib yuzaga kelgan muammoni amaliy hal etish uchun ma'lumotlar yetmagan hollarda testlar o'tkazish zarur

bo'ladi. Bunday holatda muammoni oydinlashtirish va uni hal etish yo'llarini aniq belgilash muhim bo'lgan individual xususiyatlarini bilib olish uchun mijoz shaxsini to'la, har tomonlama o'rganib chiqish zarur bo'ladi. Ko'pincha birgina va ayniqsa, mijoz bilan birinchi uchrashuvda u to'g'risida shaxs sifatida fikr yuritish qiyin bo'ladi. Bundan tashqari psixologik maslahatda notanish sharoitda odam o'zini og'ir tutadi va odatda, uning individualligini aks ettirmaydigan unga to'la mos bo'lmagan hayotiy rol o'ynaydi.

Ikkinchidan, odatda odamning oddiy, kundalik hayotida sust yoki deyarli namoyon bo'lmaydigan mijozning individual xususiyatlarini baholash kerak bo'lganida testlar o'tkazish zarur bo'ladi. Shunday shaxsiy sifatlarga masalan, to'la anglab yetmagan xarakter xislatlari bilan bog'liq xususiyatlari kiradi. Bunga zarurat ko'pincha ularni bilish, psixologik maslahat va mijozning muammosi muvaffaqiyatli hal bo'lishi uchun zarur bo'lgan u anglamaydigan yoki yashirayotgan psixologik xususiyatlarga ega ekanligi to'g'risida psixolog-maslahatchida gumon yuzaga kelganda paydo bo'ladi.

Uchinchidan, psixolog-maslahatchi mijozga psixologik maslahatga kelganligi va psixolog-maslahatchi tavsiyalarini bajarishi qanday ta'sir ko'rsatganligini aniq bilishi kerak bo'lganida testlar o'tkazish zarur bo'ladi. Bunga zarurat xususan, quyidagi sabab bilan yuzaga keladi. Masalan, mijozga u olgan maslahatlardan uning o'zi yaxshi anglab yetmayotgan bo'lsa ham haqiqatda foydalanganini isbotlash va uni ishontirish kerak bo'lib qoladi.

Gap shundaki, inson psixologiyasi shaxsiy va shaxslararo xususiyatdagi o'zgarishlar asta-sekin sodir bo'ladi va faqatgina maxsus test sinovlari bu o'zgarishlarni aniqlash va baholashga imkon beradi. Bundan tashqari, bu o'zgarishlar o'zining tabiati bo'yicha anglab yetilmaydigan bo'lishi mumkin. Ular ixtiyorsizlik psixologiyasiga taalluqli bo'lganda shunday bo'ladi. Maslahat o'tkazish va mijozning olgan tavsiyalarini amaliy bajarishi ancha uzoq vaqt davom etishi mumkin. Masalan, psixologik maslahat oylar va hatto yillar davomida davom etishi, olgan tavsiyalarini bajarishi esa undan ko'p muddatlarga cho'ziladigan hollarda uchrab turadi.

To'rtinchidan, maslahatlar amaliyotida yangi, samaraliligi hali to'la aniqlanmagan, soni va sifati baholanmagan, yetarlicha tekshirilmagan metod qo'llanilganida testlar o'tkazish zarur bo'ladi. Bunday holatda maslahat o'z-o'zidan uning natijalarini aniq baholashni talab etuvchi o'ziga xos ilmiy-amaliy psixologik tajribaga aylanadi. Psixologning o'zi bilgan holda maslahat berish jarayonini takomillashtirish va yanada samaraliroq amaliy tavsiyalar berishi uchun tajriba o'tkazishi bunday holga misol bo'ladi.

Beshinchidan, psixologik maslahat amaliyotida qo'llaniladigan psixodiagnostika amalining o'zi mijozga yaxshi ta'sir ko'rsatib, ma'lum psixoterapevtik ahamiyatga ega bo'lgan holatda testlar o'tkazish zarur bo'ladi. Bu odatda psixologik test sinovlari o'tkazish natijasida mijoz qandaydir o'zi uchun yangi, foydali holatni bilib olganida, masalan u mavjudligini ilgari bilmagan ijobiy psixologik sifatlarni o'zida namoyon qilganida sodir bo'ladi. Ko'rsatib o'tilgan holatlar psixologik maslahat jarayonida alohida hamda birgalikda yuzaga kelishi mumkin. Psixologik maslahat amaliyotida, har doim, mana shu holatlardan hech bo'lmasa bittasi doim uchraydi, shuning uchun test sinovlarini qoidadan istisno sifatida emas, balki qoida sifatida qarash kerak.

Psixologik maslahatda qo'llaniladigan psixologik test sinovlari qanday talablarga javob berishi kerak. Psixologik maslahat sharoitlarida tashkil etiladigan va o'tkaziladigan psixologik test sinovlari aynan maslahat berish uchun xos bo'lgan, o'ziga xos talablarga javob berishi kerak. Bunday turdagi talablarning asosiylari quyidagicha:

1. Psixologik maslahatda mavjud psixologik testlardan eng oddiyalaridan, faqat psixolog-maslahatchiga yaxshi ma'lum bo'lgan emas, balki mijoz uchun ham tushunarlaridan foydalanish kerak. Murakkab va unchalik tushunarli bo'lmagan testlarni qo'llash mijoz tomonidan qoniqmaslik keltirib chiqarishi, tabiiy qo'rquv sababli psixologik himoyalaniish reaksiyasi psixolog-maslahatchi uchun asossiz bo'lib ko'rinishi mumkin. Nihoyat, ma'lum qonuniyat mavjud, unga binoan psixologik testlar informativligi va amaliy foydasi asta-sekin o'sib boradi. Ba'zan ularning murakkabligi va qiyinligiga teskari proportsional bo'ladi.



2. Maslahatlarda psixologik testlar uning to'la tabiiy qismi sifatida ishtirok etishi va faqat diagnostika maqsadlariga xizmat qilishi kerak. U o'z navbatida uzviy holatda mijozning muammosini hal etish bo'yicha eng to'la asoslangan va samarali tavsiyalarni ishlab chiqish vazifasiga bo'ysunishi kerak.

3. Psixologik maslahatda test sinovlari juda ko'p vaqt olmasligi kerak. Uni o'tkazishga maslahat o'tkazish uchun mo'ljallangan butun vaqtning to'rtidan bir qismini ajratish kerak.

4. Psixologik maslahatda qo'llaniladigan testlarda olingan ma'lumotlarni ishlab chiqish nisbatan oddiy va tez bajariladigan tizimga ega bo'lishi kerak. Bu test sinovlaridan darhol foydalanish va shu zahoti kerakli xulosalarni chiqarish zarur. Shu mazmunda test sinovlari yakunlangandan keyin 5–10 daqiqa o'tishi bilan natijalari ma'lum va amaliy qo'llash mumkin bo'ladigan psixologik testlar ma'qul hisoblanadi. Bunday holatda baribir u bilan ishlashda olingan natijalarni ishlab chiqish va tushuntirishga ko'p vaqt talab etuvchi test qo'llashga to'g'ri kelsa, maslahatga ajratiladigan vaqtni unga sarflamay test sinovlarini psixologik maslahatdan alohida o'tkazish yaxshi bo'ladi.

5. Yuqorida ko'rsatilgan sabablar tufayli alohida holatlardan tashqari psixologik maslahatda proektiv testlardan foydalanish tavsiya etilmaydi, chunki bunday testlarning ko'pchiligida yuqorida ko'rsatilgan kamchiliklar mavjud: ko'p kuch talab etish mijoz uchun tushunarli emasligi va murakkabligi natijasida yaxshisi so'rovnomalar yoki proyektiv testlar so'rov variantlaridan foydalangan ma'qul.

6. Agarda psixologik test so'rovnomadan iborat bo'lsa, undagi mavjud savollar ochiq emas, balki yopiq bo'lgani yaxshi, ya'ni mumkin bo'lgan javoblar oldindan belgilangan va mijoz faqat ulardan birini tanlaydi. Ochiq savollardan tuzilgan so'rovnomalar ularga javob berish uchun va ularni ishlab chiqish hamda olingan natijalarni tushuntirish uchun ham ko'p vaqt talab etadi.

7. Psixolog-maslahatchiga psixologik maslahat turli vaziyatlarida kerak bo'lib qolishi mumkin bo'lgan psixologik testlarni maslahatlar uchun oldindan o'ylab va tanlab olish tavsiya etiladi. Mana shu barcha testlarni o'tkazish uchun zarur materiallar bilan birgalikda

psixologik maslahat o'tkazishning har qanday sharoitida ham ulardan foydalanish mumkin bo'lishi uchun oldindan tayyor qilib qo'yish kerak.

8. Zarur bo'lgan minimum va maslahatda ishlatiladigan psixologik testlar zarur bo'lgan paytda mijozni testdan o'tkazish hamda darhol talab etiladigan natijalarni olish uchun kompyuter orqali bajarilsa, juda yaxshi bo'ladi (kompyuter test sinovlarini ishlab chiqish uchun avtomatik amalini o'z ichiga olgan bo'lishi kerak).

9. Maslahatlar hajmi katta bo'lsa, agarda unda bir necha maslahatlar, bir necha mijozlar bilan parallel ishlayotgan bo'lsa, unda maslahatchilarni test sinovi amalidan ozod etish va bu ishni alohida, test sinovlari sohasida professional tayyorlangan mutaxassis-psixologning tekshirishi tavsiya etiladi.

10. Test sinovlarini maslahatlar jarayoni boshida yoki o'rtasida, mijoz maslahatlar yakunlangandan keyin o'z natijalarini hamda o'tkazilgan testlar asosida psixolog-maslahatchi qanday xulosalar chiqarishini bilishini hisobga olib o'tkazish tavsiya etiladi. Maslahatlar oxirida mijoz bilan nima uchun test sinovlari o'tkazilganligi to'g'risida, uning natijalari qanday va ularning asosida qanday xulosalar chiqarilganligini xabardor qilmay qoldirish tavsiya etilmaydi.

## VIII BOB. QOBILIYATLAR BILAN BOG‘LIQ PSIXOLOGIK MASLAHAT VAZIYATLARI VA UMUMIY AMALIY TAVSIYALAR

Psixokorreksiya maqsadlarida psixologik maslahatlarga zarurat quyidagi odatiy holatlarda yuzaga keladi.

1-vaziyat. Insonlarda biror-bir muhim shaxsiy xususiyatlari yo‘qligi yoki yaxshi rivojlanmaganligi bilan bog‘liq muammolar paydo bo‘ladi.

1-holat: biron-bir qobiliyati yo‘q yoki yetarlicha rivojlanmagan hisoblanadi. Gap xususan quyidagi qobiliyatlar to‘g‘risida borishi mumkin:

- intellektual;
- mimik;
- muloqotchanlik;
- tashkilotchilik;
- maxsus (masalan, matematik, lingvistik, fizik-texnik va boshqalar);

2-holat. Temperamenti bilan bog‘liq, xususan:

- reaksiyasi tezligi;
- ishlash yoki gapirish surati;
- emotsionalligi;
- og‘ir-vazminligi;

3-holat. Xarakteri ma‘lum xususiyatlari yo‘q yoki yetarlicha rivojlanmagan, masalan,

· xarakteri irodaviy xislatlari (iroda kuchi, qat‘iyligi, maqsadga intiluvchanligi);

· xarakteri amaliy xislatlari (mas‘uliyatlilik, tartiblilik, ijrochilik, aniqlik);

· xarakteri kommunikativ xislatlari (mehribonlik, muomalalilik, aloqalar o‘rnatish).

4-holat. Ehtiyojli-motivatsion mazmundagi muammolar, shu jumladan:

- asosiy maqsad yoki hayot mazmuni yo‘q;
- yangi hayotiy tajriba, bilim egallashga, o‘zini rivojlantirishga qiziqish yo‘q;
- biror-bir hayotiy muhim faoliyat turi bo‘yicha qiziqishi yo‘qligi;

- odamlarga iltimos bilan murojaat etishni va ularning iltimoslariga to'g'ri javob qaytarishni bilmaslik;

- odamlarni ishontirishni, ularni o'z tomoniga og'dirib olishni bilmasligi;

- omma oldida gapirishni bilmasligi.

2-vaziyat. Odamning xayolida doimo omadsizlikka duch keladi, degan fikr bo'ladi.

1-holat. Ushbu odamning omadsizligi asosan, shaxsiy xususiyatga ega bo'ladi, masalan;

- qobiliyati, qiziqishlari, ehtiyojlari, his-hayajonlari, sezgilari, temperamenti va xarakteri xususiyatlari rivojlanishidagi kamchiliklarga taalluqli;

- turli xildagi komplekslarni yo'qotishga urinishlari muvaffaqiyatsizligi bilan bog'liq;

- odamlar bilan yaxshi shaxsiy o'zaro munosabatlar o'rnatishdagi qiyinchiliklari sababli;

3-vaziyat. Odam biror-bir xulqi ijtimoiy foydali shakli rivojlanishida aniq kamchilikni his etadi.

1-holat. Odamlar bilan shaxsiy munosabatga tegishli xulqi shakli yo'qligi yoki bo'sh rivojlanganligi, xususan:

- odamlarga qiziqishi yo'qligi;

- o'ziga e'tibor qaratishni, odamlarda emotsional-ijobiy taassurot hosil qilishni bilmasligi;

- boshqa insonlarni maqtashni, o'zini maqtab aytilgan gaplarga javob qaytarishni bilmasligi;

- ushbu odam bilan shaxsiy munosabatlarda boshqa odamlarning ijtimoiy rolini to'g'ri tushunishni bilmasligi;

- shaxslararo nizolarning oldini olishni va hal qilishni bilmasligi.

2-holat. Odamlar bilan amaliy munosabatga xulq shaklining yetarlicha rivojlanmaganligi yoki yo'qligi, shu jumladan:

- shaxsiy emotsional holatni boshqarishni bilmasligi bilan bog'liq.

3-holat. Amaliy xususiyatdagi muvaffaqiyatsizliklari, shu jumladan:

- kasbi, ish sharoitlari va joyini tanlashdagi;

- xizmatda, lavozim egallashda;

- uzoq vaqt davomida ish bajarish qobiliyatini saqlab qolishda;

· boshqa odamlar bilan musobaqalarda (raqobatlarida);  
4-vaziyat. O'zini his qilishi, sog'lig'i holati bilan bog'liq muammolar.

1-holat. Psixogen xususiyatdagi bemorlik, shu jumladan:

· psixogen yurak holsizligi;

· hazm qilish tizimi ishlashi bilan bog'liq buzilishlar;

2-holat. Bilib bo'lmaydigan o'zgaruvchan kayfiyati, masalan;

· kayfiyatning kutilmaganda tushuntirib bo'lmaydigan o'zgarishi;

· depressiv, ruhiy qiynalish holati;

· ish bajarish qobiliyati pasayishi;

· uyqusizlik;

· emotsional tashvishlanish, qattiq hayajonlanish, stress holati;

5-vaziyat. Atrofdagi odamlar bilan o'zaro munosabatlari yaxshi emas.

1-holat. O'zi tengi odamlar bilan shaxsiy munosabatlari doirasidagi muammolar, shu jumladan:

· o'zaro hurmat yo'q;

· yaqqol ifodalangan bir-birini yoqtirmaslik mavjud;

· odam o'zini bemalol tuta olmaydi. Hamma yerda va har doim o'zini erkin tuta olmaydi, o'ziga xos bo'lmagan ijtimoiy rol o'ynaydi.

2-holat. Tengdoshlari bilan ish yuzasidan munosabatlari doirasidagi muammolar, shu jumladan:

· ishda odamlar bilan yaxshi aloqalar mumkin emasligi;

· ishda yetakchi tashkilotchi bo'la olmasligi;

· boshqalarga bo'ysunishni bilmasligi;

3-holat. Oiladagi munosabatlarda muammolar, jumladan:

· o'zining bo'lajak eri (xotini) bilan o'zaro munosabatlarida;

· er-xotinning o'z ota-onalari bilan o'zaro munosabatlarida;

· ota-onalarning bolalari bilan munosabatlarda (bolalari xulqi va holati to'g'risida ota-onalarning tashvishlari hamda bolalarning ota-onalariga nisbatan tashvishlari);

· er-xotinlarning ota-onalari va bolalaridan tashqari boshqa qarindoshlari to'g'risida tashvishlari.

6-vaziyat. Odamlarga rahbarlik qilish va shu bilan bog'liq yechimlar.

1-holat. Amaliy qarorlar qabul qilish bilan bog‘liq muammolar, shu jumladan:

- shaxsiy ishlar bo‘yicha qarorlar;
- amaliy qarorlar;

2-holat. Rahbarlik va boshqaruv.

- odamlarga rahbarlik qilish;
- bajarayotgan ishga rahbarlik qilish;

Psixologik maslahatda qobiliyatini tuzatish bo‘yicha umumiy tavsiyalar.

Mijozning qobiliyatlarini rivojlantirish bilan bog‘liq muammolar bo‘yicha psixologik maslahatlar o‘tkazilayotganda zamonaviy fanda mavjud qobiliyatlar to‘g‘risidagi quyidagi bilimlarni albatta, hisobga olish zarur.

1. Odamning progressiv rivojlanishida uning qobiliyati ikki omilga bog‘liq bo‘ladi: odamda ma‘lum va odatda tug‘ma qobiliyatlar mavjudligiga hamda mavjud qobiliyatlarini o‘zgartirishga ta‘sir ko‘rsatuvchi ijtimoiy omillarga (odamning psixologik rivojlanishi sharoitlari).

2. Anatomo-fiziologik darajada qobiliyat, iste‘dod nima ekanligi hozirgacha ham fanga to‘la ma‘lum emas. Biroq hayot va odamlar bilan ishlash amaliyoti ularni doimiy va diqqat bilan kuzatish qobiliyati tashqi, psixologik belgilari bo‘yicha aniqlash imkonini beradi. Bu ishni xususan, bola o‘zini qanday tutishi va ilk bolalik davrida turli masalalarni qanday hal etishiga qarab bajarishi mumkin;

3. Bolaning qobiliyatlari ayniqsa, uning ilk bolalik yillarida, masalan, bir yoshdan uch-to‘rt yoshgacha yaqqol namoyon bo‘ladi. Ularni bola boshqalardan yaxshi tomonga va ancha farq qilishini kuzatib aniqlashi mumkin.

4. Taxminan to‘rt yoshlarga kelib, bolada tug‘ma qobiliyat namoyon bo‘la boshlaydi. Shuning uchun bolaning qobiliyatlarini rivojlantirish, ularni iloji boricha tezroq iste‘dodga aylantirish to‘g‘risida harakat qilib, iste‘dodi birinchi bor namoyon bo‘lishi bilan qobiliyatini rivojlantirishga faol kirishish kerak.

5. Odamning ko‘pchilik qobiliyatlarini unda iste‘dodi yorqin ifodalangan bo‘lmaganida ham rivojlantirish mumkin. Ammo

bunday hollarda qobiliyatini rivojlantirish uchun ancha ko‘p kuch sarflashga to‘g‘ri keladi. Ular o‘zining rivojlanishida ancha yuksak darajaga erishmasligi mumkin. Iste’dodning o‘zi o‘qitish va tarbiyalashsiz odamning yuksak rivojlangan qobiliyatiga o‘z-o‘zidan aylanmaydi.

6. Odamning yoshi qanchalik katta bo‘lsa, uning qobiliyatini rivojlantirish, hatto unda yaqqol ifodalangan iste’dodi bo‘lsa ham qiyin bo‘ladi.

7. Qobiliyatini tez rivojlantirishni ta’minlovchi asosiy vazifalarga quyidagilar kiradi:

- boladagi iste’dodni to‘la va o‘z vaqtida aniqlash;
- ular asosida iloji boricha ertaroq qobiliyatlarini faol rivojlantirishni boshlash;
- bolaning individual xususiyatlarini hisobga oluvchi qobiliyatini rivojlantirish oldindan ishlab chiqilgan va puxta o‘ylangan dasturning mavjudligi;
- zamonaviy rivojlantirish metodlari va o‘qitish vositalaridan foydalanish;
- o‘qitish texnikasi va metodikasini egallagan, uni boshqalarda rivojlantirmoqchi bo‘lgan qobiliyatlarga ega bo‘lgan psixologik-pedagogik tayyorlangan pedagogning mavjudligi;
- ushbu qobiliyatlari namoyon bo‘ladigan va bir vaqtda rivojlanadigan faoliyatga bolani jalb etish;
- shakllantirilayotgan qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan dasturni va o‘qitish metodikasini keyinchalik tuzatish bilan rivojlanishi natijalarini psixodiagnostika yoramida nazorat qilish;

Mijozning qobiliyatlarini rivojlantirish bo‘yicha unga psixolog-maslahatchi bergan amaliy tavsiyalar ilmiy mazmunda odamning qobiliyatlarini shakllantirish va rivojlantirish yuqorida aytilgan psixologik nazariya qoidalaridan kelib chiqishi kerak. Bu qoidalarni psixologik maslahat jarayonida mijozning xususiyatlari, uning hayot sharoitlari, o‘qitish va tarbiyalash mazmuni hamda vositalari, atrofdagi odamlar va ular bilan mavjud munosabatlarini hisobga olib o‘qitish jarayonida aniqlashtirish zarur. Masalan, agarda psixologik maslahatga uch yoshli bolaning onasi murojaat etsa, undagi musiqaga bo‘lgan qobiliyatlarini rivojlantirish va layoqatini

aniqlash kerak bo'lsa, unda psixolog-maslahatchi yuqorida ifoda etilgan qoidalariga asoslanib, onasi va bola bilan maslahat ishlarini quyidagi usulda tashkil qilishi mumkin.

Birinchiidan, bolada haqiqatda ham, musiqaga qobiliyatlarini rivojlantirish uchun tug'ma layoqati borligini aniq bilib olish zarur. Bu ishni iloji bo'lsa psixolog-maslahatchining o'zi emas, balki musiqa bo'yicha mutaxassis bilan birgalikda amalga oshirsa yaxshi bo'ladi. Bu yerda ancha chuqur kerakli kasbiy bilimlar zarur bo'ladi. Shundan keyin bolaning intellektual rivojlanganligi umumiy darajasini aniqlash kerak, xususan uning diqqatini, tasavvurini, xotirasi va nutqini baholaydi. Bir vaqtning o'zida musiqachi mutaxassis maxsus kasbiy yo'naltirilgan testlar yordamida bolada maxsus layoqat, qobiliyat borligini aniqlashi mumkin bo'ladi.

Agarda bolada kerakli iste'dod borligi to'g'risida mutaxassis-musiqachi va psixolog-maslahatchining fikrlari ijobiy bo'lsa, unda muntazam bola bilan shug'ullanib musiqa bilan shug'ullanishda muvaffaqiyatga erishish mumkinligiga onasini ishontirib, bolaning musiqiy ta'lim olishi bilan faol shug'ullanishini tavsiya qilish kerak.

Agarda bu mutaxassislardan birining fikri ijobiy, boshqasining fikri salbiy bo'lsa, unda bolaning onasiga uni musiqa maktabiga o'qishga berishni tavsiya etish mumkin. Lekin bunday holda bolaning musiqaga qobiliyatlarini rivojlantirish yo'lida ancha iste'dodli bolalar bilan raqobat qilishda qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkinligini aytgan ma'qul bo'ladi.

Nihoyat muammo bo'yicha mutaxassis ham salbiy xulosa bildirganida psixolog-maslahatchi musiqiy faoliyat bolaning kelajak kasbi bo'lishiga onasi harakat qilmasligini tushuntirishga urinib ko'rishi kerak (bu esa bolaning umumiy rivojlanishi uchun u musiqiy ta'lim olishi imkoniyatiga yo'l qo'ymaslik kerak deganini anglatmaydi). Mana shu barcha holatlarda keyingi tavsiyalar bolaning o'z individualligi va hayot sharoitini hisobga olib qurilishi kerak.

### **Intellektual qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha maslahatlar**

Mijozga uning individual qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha xususiy maslahatlar taklif etar ekan, psixolog-maslahatchi oldingi



paragrafda aytilganlarga qo‘shimcha quyidagilarni hisobga olishi kerak bo‘ladi.

1. Odamning intellekti ancha murakkab ichki tuzilishga ega bo‘ladi va faqat ko‘plab fikrlash turlarini emas, balki har xil intellektual operatsiyalar, malaka va ko‘nikmalarni o‘z ichiga oladi. Mijozga faqat bir fikrlash turini, masalan, so‘zni mantiqiy yoki faqat amaliy turini rivojlantirish uchun amaliy tavsiyalar berib, biz ushbu odamning to‘laqonli intellektual rivojlanishiga erisha olmaymiz.

Bu aqliy operatsiyalar va intellektual malaka va ko‘nikmalarga ham taalluqli: u odamning fikrlashi har tomonlama rivojlanganligini ifoda etishi mumkin bo‘lgan turli harakatlarni o‘z ichiga olishi kerak. Biroq psixologik maslahatga murojaat etgan har bir mijoz uchun ham o‘z intellektini har tomonlama rivojlantirishga ehtiyoj yo‘qligini hisobga olish zarur. Ba’zida qandaydir birgina, aniq bir faoliyat bilan bog‘liq bo‘lgan fikrlashning maxsus turini shakllantirish yetarli bo‘ladi. Bunday holatda vaqtni tejash uchun fikrlashning maxsus turini tez rivojlantirishga mo‘ljallangan tavsiyalarni taklif etib, maqsadga muvofiq harakat qilgan ma’qul bo‘ladi. Mijozning intellektual rivojlanishi muammosini hal qilish ustida ishlab iloji boricha quyidagi holatlarni oldindan aniqlab olish kerak:

– faoliyatning qaysi turi sababli intellekt muammosi mijozni tashvishlantiradi?

– fikrlashning qaysi turlari faoliyatning ushbu turida amaliy kiritilgan va uning muvaffaqiyatligini belgilaydi;

– ushbu faoliyat bilan shug‘ullanganda mijozga qaysi aqliy operatsiyalar va harakatlarni bajarishga to‘g‘ri keladi;

2. Fikrlashning asosiy turlariga ko‘rgazmali-harakat (sensomotor intellekt), ko‘rgazmali obrazli va so‘z mantiqiy (verbal intellekt) kiradi.

Shakllantirilayotgan aqliy harakatlar va operatsiyalar bilan bog‘liqliklariga kuchliroq e’tibor qaratish bilan mijozda aytib o‘tilgan fikrlashning uch turini ham ma’lum darajada amaliy rivojlantirish zarur.

3. Asosiy intellektual malaka va ko‘nikmalarni turlarga ajratish,

taqqoslash, tahlil, sintez, mavhumlashtirish, umumlashtirish, aniqlashtirish operatsiyalari kiradi. Bu barcha mantiqiy operatsiyalar har doim verbal intellekt (soʻzni mantiqiy ifodalash) rivojlanishi bilan bogʻliq. Shu sababli intellektni toʻlaqonli rivojlantirish uchun bu operatsiyalarni faqat soʻz mantiqiy tafakkurda emas, balki fikrlashning boshqa turlarida ham takomillashtirish kerak: koʻzgzamali – amaliy, koʻrgazmali – obrazli.

4. Bola intellekti rivojlanishining umumiy qonunlari mavjud. Fikrlashni takomillashtirish boʻyicha tavsiyalar taklif etilayotganda ularni hisobga olish zarur. Ulardan asosiylari quyidagilar:

– ontogenezda tartib boʻyicha birinchi boʻlib bolada koʻrgazmali-harakat tafakkur (sensomotor intellekt) paydo boʻladi va rivojlana boshlaydi. Bu holat odatda bolada olti-yetti oyligidan boshlab sodir boʻladi.

– tartib boʻyicha ikkinchi boʻlib obrazli tafakkur paydo boʻladi va rivojlana boshlaydi. Bu hol odatda, bir yarim yoshda boshlanadi.

– tartib boʻyicha uchinchi boʻlib bolalarda mavhum tafakkur paydo boʻladi va rivojlanadi. Bu hol odatda taxminan uch-toʻrt yoshida sodir boʻladi.

5. Mana shu fikrlashning asosiy qonunlariga binoan uning turlari ketma-ketligida bola fikrlashini rivojlantirish kerak. Fikrlashning turli koʻrinishlarini rivojlantirish boʻyicha faol harakatlarni ular bolalarda birinchi bor paydo boʻladigan yoshiga moʻljallab boshlash kerak. Mijozga bolalarda fikrlashning ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalar fikrlashini rivojlantirish boʻyicha amaliy tavsiyalar berayotganda har doim mana shu qonunlarni esda tutish kerak. Birinchi navbatda bu yoshda paydo boʻladigan va tabiiy qonunlar bilan rivojlana boshlaydigan fikrlash turini takomillashtirish jarayoniga qattiq eʼtibor berish kerak. Masalan, bolani olti oyligidan boshlab, to bir yarim yoshigacha koʻrgazmali-harakat tafakkuri rivojlanishiga koʻproq eʼtibor berish kerak. Bir yarim yoshidan to toʻrt yarim yoshigacha – koʻrgazmali-obrazli tafakkuri rivojlanishiga, toʻrt– besh yoshidan to oʻn bir, oʻn ikki yoshigacha – soʻz mantiqiy tafakkuriga eʼtibor berish kerak. Koʻrsatilgan yosh chegaralaridan keyin yaʼni, oʻn bir, oʻn ikki yoshida bolalarda barcha tafakkur turlarini birgalikda takomillashtirish va rivojlantirish

zarur. Nihoyat o‘n uch o‘n to‘rt yoshida bolaga kelajak kasbiy faoliyatida kerak bo‘ladigan fikrlash turini, shu jumladan maxsus tafakkurini tezlik bilan rivojlanishiga katta e‘tibor berish kerak.

6. Lekin yuqorida aytib o‘tilgan tafakkurning uch turidan inson uchun baribir so‘z-mantiqiy tafakkur eng muhimligini esda tutish kerak. Uning to‘laqonli rivojlanishiga ayniqsa, qaysi tafakkur turi oson rivojlanadigan davrda har qanday holatda ham katta e‘tibor berish kerak. Bu davrlar taxminan quyidagi yosh chegaralariga to‘g‘ri keladi: besh olti yoshidan to o‘n ikki – o‘n uch yoshigacha.

7. Odamning intellekti va qobiliyatlari maxsus mashqlarsiz asta-sekin yo‘qolib borishi mumkin. Bu qobiliyatlarni kerakli mashqlar yordamida doimiy ravishda qo‘llab turish kerak. Bunday mashqlar deganda odamning muntazam ravishda aqliy masalalarni hal etishi tushuniladi. Bunday masalalar tartibini psixolog-maslahatchi mijoz bilan suhbat davomida aniqlashi mumkin. Juda bo‘lmaganda aniq masalalar o‘rniga bunday masalalarga qo‘yiladigan keng talablar tizimini mijozga taklif etish mumkin va ularga binoan mijozning o‘zi uchun mashq qilish masalalarini tanlab olishi mumkin.

Mnemik qobiliyatlarini rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar.

Mnemik qobiliyatlari odamning xotirasi ishi bilan bog‘liq va tanib olish, eslab qolish, esda saqlash, esga olish hamda esdan chiqarish kabi alohida malakasida namoyon bo‘ladi. Bundan tashqari xotiraning ko‘pgina turlari mavjud va odamda ular o‘ndan ortiq bo‘ladi. Ular qatoriga xotiraning quyidagi: qisqa muddatli, operativ, uzoq muddatli, ixtiyorsiz, ixtiyoriy, bevosita, vositali, mexanik, mantiqiy va turli sezgi organlari ishi bilan bog‘liq turlari kiradi.

Odamda xotira turlari va mnemik jarayonlari soni ko‘pligi, xotirani yaxshilash bo‘yicha aniq tavsiyalar berishdan avval mijozning xotirasi holatini aniq psixodiagnostika qilishni talab etadi. Bundan tashqari xotira mavzusiga doir maslahatlarni quyidagi qoidalarni hisobga olib o‘tkazgan ma‘qul bo‘ladi:

1. Agarda mijoz xotirasi bilan bog‘liq muammolar asosida murojaat etsa, bu barcha xotira turlari bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin emas.

2. Agarda mijoz xotirasi to‘g‘risida shikoyat qilsa, bu har doim

ham mavjud muammolari haqiqatda bor ekanligini bildirmaydi. To'g'rirog'i, umuman olganda, mijozning xotirasi joyida bo'lib, lekin alohida holatlarda xotiraga aloqasi bo'lmagan sabablarga ko'ra u materialni eslab qolish va esga olishda ma'lum qiyinchiliklarni his etayotgan bo'lishi mumkin. Mijoz shikoyat qilayotgan muammolar faqat xotiraning alohida turlari va jarayonlariga taalluqli bo'lishi mumkin. Masalan, bir mijozda eslab qolish bo'yicha, boshqalarda esda saqlash, uchinchisida materialni yodga olish bo'yicha muammolar bo'lishi mumkin. Bir odamda mexanik xotirasi, ikkinchisida mantiqiy, uchinchisida so'z mantiq xotirasi bo'sh bo'lishi mumkin. Bir odam yaxshi hodisani qisqa muddatda, lekin yomon voqeani uzoq vaqt eslab qolish xotirasiga va shu kabilarga ega bo'lishi mumkin. Shuning uchun psixolog-maslahatchi hal etishi kerak bo'lgan birinchi masala mijozning shikoyatlarini diqqat bilan tinglab uning xotirasi aniq tashxisini qo'yishdan iborat hisoblanadi. O'z xotirasidan shikoyat qilgan har bir mijoz ham o'z muammosini aniq anglay va to'g'ri ta'riflab bera olmaydi. Har qanday psixolog-maslahatchi har doim ham faqat mijozning gaplariga qarab, uning xotirasi aniq diagnozini qo'ya olmaydi. Bu yerda ko'pchilik hollarda mijoz xotirasini maxsus psixodiagnostika qilish, xususan, avval aytib o'tilgan testlarsiz masalani hal etish mumkin bo'lmaydi.

3. Xotiraning barcha turlari odamda bir xilda muvaffaqiyatli takomillasha olmaydi. Xotiraning bir xil turlari masalan, ixtiyorsiz va ixtiyoriy xotirasi odatda, asta-sekin va asosan bolaligidan organizm yetilishiga qarab rivojlanadi (xususan, bola miyasi yetilishiga qarab), o'n besh, o'n olti yoshida o'z rivojlanish cho'qqisiga yetadi. Keyinchalik ular odatda sezilarli darajada albatta, agarda odam ularni rivojlantirish bilan maxsus shug'ullanmasa yaxshilanmaydi. Umuman bunday xotiraning rivojlanishi odatda boshqa – ixtiyoriy va ixtiyorsiz yo'nalishlar bilan boradi. Xotirani boshqa masalan, mantiqiy turi odamning butun hayoti davomida rivojlanishi va takomillashishi mumkin. Bundan tashqari, ba'zi odamlarda xotiraning bir turi, boshqa odamda esa boshqa turlari rivojlanishi mumkin. Shuning uchun mijozga uning mnemik qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar taklif etilayotganda,

birinchidan, uning hayotida xotiraning qaysi turlari ayniqsa, kerakligini aniqlash, ikkinchidan, ushbu mijozga materialni qanday qilib eslab qolish yoki esga olish oson bo'lishini aniqlab olish kerak. Mana shularni hisobga olib xotirani takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berish kerak.

4. Deyarli barcha odamlarda yoshi ulg'ayib borgan sayin, xotiraning tabiiy va qonuniy o'zgarishlari sodir bo'ladi. Ular quyidagilardan iborat bo'ladi: 25–30 yoshidan boshlab, ko'pchilik odamlarda tug'ilganida bo'lgan xotira turlari yomonlashadi. Bular ixtiyoriy, ixtiyorsiz va mexanik xotiralardir. Ularning odam yoshi ulg'ayib borishi bilan yomonlashishi birinchidan, xotiraning ushbu turlari organizmning holatiga bog'liqligi (u qanchalik yosh bo'lsa, xotirasi shunchalik yaxshi), ikkinchidan, ular kam samarali va yoshi ulg'aygan sari xotiraning yanada samaraliroq turlari bilan almashinishi sabablidir. Bu xotira turlari avvalgilaridan ko'ra kamroq energiya sarflashni talab etadi. Shundan kelib chiqib, xususan, mijoz 25–30 yoshdan katta bo'lganida, asosan, ixtiyoriy, mantiqiy va ixtiyorsiz xotirasini rivojlantirishni maslahat berish kerak.

5. Yoshi ulg'ayib borgan sari o'z hayotida foydalanish uchun ko'proq murojaat etgan xotira turlari odamda saqlanib qoladi. Odam kamroq murojaat etgan xotira turlari esa yomonlashadi. Demak, mijoz xotirasi psixologik diagnozini qo'yayotganda uning hayotiy tajribasini hisobga olish va xatoga yo'l qo'ymaslik kerak. Ushbu holatda gap quyidagilar haqida boradi: agar mijoz o'z hayoti davomida xotiraning biron-bir turiga, uning eslab qolish jarayonlariga va uslublariga ko'proq murojaat etsa va shunga qaramay kerakli materialni eslab qolishda muntazam ravishda qiyinchiliklar his etsa, bu mijozda mana shu xotira turlarini takomillashtirish imkoniyatlari deyarli tugaganini anglatadi. Bunday hollarda uning xotirasini yaxshilash yo'llarini, u foydalanmaydigan va ularga deyarli kam murojaat etadigan xotira turlaridan izlash kerak. Xotiraning har bir turi va jarayonlari bundan tashqari uni takomillashtirishga alohida yondashishni talab etadi. Bundan keyin biz xotiraning alohida turlarini rivojlantirish bo'yicha umumiy tavsiyalarni ifoda etib o'tamiz.

6. Xotirani odamning intellekti kabi bir tomonlama rivojlantirib

bo'lmaydi. Odamning xotirasi umuman, doimo yuqori darajada bo'lishi uchun birinchidan xotiraning barcha turlarini kompleks rivojlantirish, ikkinchidan doimiy mashq qilish va ularni ishlatish kerak. Psixologik maslahatda bu qoidani amaliy qo'llab, biroq mana shu mazmunda yuqorida odamning intellekti to'g'risida aytilgan gaplarni esda tutish kerak. Birinchi navbatda odam o'z hayotida doim murojaat etadigan, xususan o'zining kasbiy faoliyatida foydalanadigan xotira turlarini kompleks rivojlantirish va mashq qilish kerak.

7. Odamning xotirasi o'zining rivojlanishi va faoliyati davomida uning intellekti bilan uzviy bog'liq bo'ladi va ushbu odamning aqliy rivojlanishsiz takomillashtirish mumkin emas. Birinchi navbatda, albatta, bu mantiqiy va ixtiyoriy xotirasiga taalluqli.

8. Tanib olish jarayoni mnemik jarayon sifatida odamda idrok etish rivojlanganligi bilan bog'liq bo'ladi hamda odam pertsektiv obrazli haqiqatni to'g'ri aks ettiruvchi obrazni qurishda bajaradigan intellektual harakatlar va operatsiyalar sifatini yaxshilash bilan bog'liq. Shuning uchun tanib olishni idrok etish, xususan bir-biriga juda o'xshash obyektlarni taqqoslash va farq qilish bo'yicha maxsus mashqlar yordamida takomillashtirish orqali rivojlantirish zarur. Buning uchun bolalarga ko'rib turgan obyektini, masalan, rasmlardagi o'xshashlik va farqni aniqlashga kerakli bo'lgan mashqlarni taklif etish kerak. Kattalar to'g'risida gapiradigan bo'lsak, ular uchun tanib olish odatda biror-bir kasb faoliyatini bajarish bilan bog'liq bo'ladi. Shuning uchun kerakli mnemik jarayonini ularda ushbu odam o'z ishida bajaradigan faoliyat turlari orqali takomillashtirish kerak bo'ladi.

9. Eslab qolish xotira jarayoni sifatida bir necha tamoyillarga ega. Birinchidan, bu materialni yaxshi eslab qolish uchun uni tashkil qilish. Ikkinchidan, bu eslab qolishni o'zi, ya'ni ma'lum mnemik harakatlarni bajarishdir. Uchinchidan, bu vaqt davomida mnemik harakatlarni to'g'ri taqsimlash. Shuning uchun mijozga uning eslab qolishga taalluqli muammolari sababli quyidagilarni tavsiya etish mumkin. Mijoz materialni eslab qolishga harakat qilishdan avval materialni eslab qolish ustida fikrlashni odat qilib olishi kerak. Bunday fikrlashlar eslab qolinayotgan materialning xususiyatlariga

qaratilishi kerak, xususan u ma'lum materialdan nimasi bilan farq qilishiga yoki aksincha, ma'lum materialga nimasi bilan o'xshashligini bilib olish kerak.

Yaxshi va tez eslab qolishga yordam beruvchi uslublar qatoriga eslab qolinayotgan materialning ichki tuzilishini aniqlash va u qanday obrazlar, fikrlar hamda sezgilar paydo qilishini anglab olishni kiritish mumkin. Mana shularning barchasini mijoz eslab qola olmayotgan material bo'yicha o'ziga-o'zi savol berib va ularga javob berib bajaradi. Materialni eslab qolish uchun tartib bilan savollar qo'yib, navbat bilan ularga javob berish yetarli bo'ladi. Ba'zan u agar esda qolishini istasa, qo'shimcha ravishda bir necha bor takrorlasa, yaxshi bo'ladi. Umuman olganda, eslab qolish jarayoni ayniqsa, katta yoshli odamlarda oddiy foydali hayotiy odatlar tizimidan iborat ekanligini esdan chiqarmaslik kerak. Ularni bir marta ishlab chiqib va ularga doimiy amal qilib eslab qolish bilan bog'liq o'z muammolaridan uzoq vaqtga yoki butunlay esdan chiqarish mumkin bo'ladi. Bu muammolar o'z navbatida odamda shunday hayotiy odatlar yo'qligi sababli yuzaga keladi. Bolalik yillarida hali ixtiyorsiz va mexanik xotirasi kuchli bo'lganda, katta muammolar odatda paydo bo'lmaydi. Biroq ko'pchilik yoshi katta odamlarda ular albatta, paydo bo'ladi, ayniqsa, oltmish yoshdan o'tgandan keyin ba'zan esa undan ham ertaroq.

10. Eslab qolgan materiallarini xotirada saqlash mexanizmi – bu fanda eng kam ma'lum bo'lgan holatlardan biridir. Shuning uchun bu jarayonga maqsadga muvofiq ta'sir ko'rsatishning iloji yo'q. Shunga qaramay mijoz bu yerda ham o'zi uchun foydali ish bajarishi mumkin. Mana shu sababli psixolog-maslahatchi mijozga eslab qolish jarayoni qanchalik to'g'ri tashkil qilingan bo'lsa, eslab qolinayotgan materialni anglab yetishga shunchalik ko'p harakat qilish va faqat mexanik qaytarish shunchalik kam bo'lishi kerakligini eslatib qo'yishi kerak. Bir materialni eslab qolayotganida ushbu materialni nisbatan oson va tez yodga olish mumkin bo'lishiga yordam beruvchi qandaydir ancha samarali uslubni topish (ishlab chiqish, o'zlashtirish) asosiy hisoblanishini oldindan eslatib qo'yish kerak. Bu yerda quyidagi masalihatlar foydali bo'lishi mumkin.

Birinchidan, eslab qolinayotgan materialni bir bog'liqlik tizimiga

keltirish va bu ishni materialning har bir qismi uning boshqa qismi bilan mantiqiy bogʻlangan holda bajarish kerak, shu bilan birga bogʻliqlik qanchalik koʻp boʻlsa, eslab qolinayotgan material ichidagi tasavvurlar qanchalik koʻp boʻlsa shunchalik yaxshi.

Ikkinchidan, bu materialning bir yoki birdaniga bir necha asosiy qismlari har qanday vaqtda oson esga tushadigan boʻlishi kerak. Odatda, materialning boshlangʻich yoki yakuniy qismlari shunday qismlar hisoblanadi.

Uchinchidan, barcha materialni eslashga yordam beruvchi, kerak paytda mijozning diqqat doirasida boʻlishiga yordam beruvchi sharoitlarni taʼminlashi kerak.

11. Materialni esga olish yoki takrorlash – bu deyarli eng murakkab mnemik jarayondir. Odam baʼzida kerakli materialni eslab va oʻz xotirasida saqlab qolishi mumkin. Lekin shu bilan birga kerakli paytda esga olish jarayoni boʻshligi sababli oson va xatosiz uni esga ololmaydi. Bu jarayon oʻz navbatida koʻplab sabablarga bogʻliq boʻladi, ular orasida eslab qolinadigan material sifatini aytish mumkin. Biroq u yomon esga olishning yagona sababi emas. Materialni esga olishga uni esdan chiqarish tabiiy jarayoni, esga olish paytida odamning jismoniy va psixologik holati va koʻplab boshqa omillar taʼsir koʻrsatadi. Esdan chiqarish oʻz oqimi boʻyicha boradi, shuning uchun odam materialni vaqti-vaqti bilan takrorlab turmasa, unda xotirasida birinchi gal eslab qolganidan 25% kamayadi. Demak, esga olish jarayonini osonlashtirish uchun vaqti-vaqti bilan eslab qolingan materialni takrorlab turish kerak. Odamning yomon jismoniy holati va kuchli emotsional taʼsirlanishi uning xotirasiga salbiy taʼsir koʻrsatishi ham maʼlum. Shuning uchun odamning yomon jismoniy holati yoki psixik his etishi bilan bogʻliq u yoki bu paytda material darhol esga kelmasa, juda qattiq tashvishlanish kerak emas. Bu oʻz-oʻzidan xotiradagi kamchilik emas, balki odamning vaqtinchalik psixofizik holati oqibatidir. Yaxshi esga olishi uchun odam eng avvalo tinchlanishi va dam olishi kerak boʻladi.

12. Odamning qisqa muddatli xotirasi hajmi cheklanganligi sababli unda koʻplab muammolar yuzaga keladi. Odatda qisqa muddatli xotirasi hajmi koʻrsatilgan normal oraliqning quyi chegarasida boʻlgan odamlar odatda eslab qolishda katta



qiyinchiliklar his etadilar. Bunday odamlar odatda yettitadan ortiq materialni qiyinchilik bilan eslab qolishlari mumkin yoki buni juda sekin bajaradilar. Shu bilan birga eslab qolinayotgan axborotlar birligi soni ularning qisqa muddatli xotirasi o'rtacha hajmiga teng va undan oshmagan holatda odam odatda, katta qiyinchilik his etmaydi. Bu qisqa muddatli xotira hajmi beshga teng bo'lgan odamga hajmi bo'yicha katta bo'lgan materialni kichik qismlarda, besh birlikdan oshmagan qismlarda eslab qolishni, xotirasi hajmi yetti birlikdan iborat odamga – har biri yetti birlikdan oshmagan qismlarda eslab qolishni tavsiya etish kerakligini anglatadi. Odamning qisqa muddatli xotira hajmi – bu umuman olganda, mashq qilish qiyin bo'lgan va kam o'zgaradigan kattalikdir. Shuning uchun qisqa muddatli xotira hajmiga hayotda moslashib olishni bilish kerak. To'g'ri, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlaganda ularda qisqa muddatli xotirasi hajmi kattalarga qaraganda ancha pastligini va taxminan bola yoshiga teng bo'lishini ham esda tutish kerak. Bolalarning xotirasini yaxshilash bo'yicha amaliy tavsiyalar nuqtayi nazaridan bu maktabgacha yoshdagi bolalarga eslab qolish uchun materiallarni kattalarga qaraganda yana ham kichik qismlarda berish kerakligini anglatadi. Faqat maktabda o'qishni boshlashi bilan kattalar uchun xos bo'lgan katta hajmli mnemik me'yorlardan foydalanishga asta o'tib borish mumkin.

13. Bir necha o'n minutdan to bir necha kungacha bo'lgan uzoq vaqt davomida ko'p sonli ma'lumotlarni eslab qolish, esga olish va ulardan tezlikda foydalanish mumkinligini ta'minlovchi odamning operativ xotirasi sifati ko'pchilik sabablar bilan belgilanadi. Birinchi navbatda odamning operativ xotirasi qisqa muddatli xotirasidan farqli ravishda mashq qilsa bo'ladigan va ko'p jihatdan shaxsiy, kasbiy hayot tajribasiga bog'liq bo'lishini aytib o'tish kerak. Operativ xotira hajmi va kuchini ancha katta hajmlarga oshirish mumkin, lekin o'z hajmini yuksak darajada saqlab qolish uchun doimiy qo'llab-quvvatlab turishni talab etadi. Operativ xotirani takomillashtirish mumkin. Masalan, kerakli yechimni izlash yo'lida uzoq vaqt davomida ko'plab hodisalardan iborat va ko'plab shartlarni o'z ichiga olgan aqliy va amaliy, hayotiy muhim masalalarni hal etish hisobiga takomillashtirish mumkin. Masalani

hal etish jarayonida xotirada ushlab qolish zarur bo'lgan axborotlar sonini va masalani hal etish vaqtini oshirib borib, shu bilan operativ xotirani yaxshilash mumkin.

14. Odam uzoq muddatli xotirasida bo'lgan faktlarni hamda axborotni eslab qolish jarayonlarini to'g'ridan to'g'ri boshqarishga qodir emas. Biroq o'zining uzoq muddatli xotirasini u materialni eslab qolish va esga olish jarayonlarini o'zini ongli ravishda boshqarish orqali nazorat qilib borishi mumkin. Masalan, ma'lumki yaxshi tashkil etilgan eslab qolish uzoq muddatli xotirasi sifatiga ijobiy ta'sir qiladi. Materialni takrorlash va muntazam esga olish ham odamning uzoq muddatli xotirasini yaxshilaydi. Psixolog-maslahatchiga eslab qolgan materiallari tezda esidan chiqib qolishini aytib shikoyat bilan murojaat etgan mijozga mana shuni tavsiya qilish mumkin.

15. Odamning ixtiyoriy xotirasi uning irodasi va motivatsiyasiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun xotiraning bu turini amaliy yaxshilash yo'li bir tomondan odamning eslab qolayotgan materialga qiziqishini oshirish, boshqa tomondan uning shaxsiy, xususan xarakteri sifatlarini takomillashtirishdan iborat bo'ladi.

16. Odamning xotirasini yaxshilash mazmunida asosiy imkoniyatlari uning ixtiyoriy xotirasiga bog'liq bo'ladi. Bu odamda eslab qolish ishonchli vositalari to'planganida uning xotirasi, ayniqsa, yoshi ulg'aygan sari ancha yomonlashadi. Eslab qolish va esga olish samarali vositalarining mavjudligi esa aksincha, odamning xotirasini yoshidan qat'iy nazar yaxshilaydi. Bundan tashqari odamning yoshi katta bo'lgan sari turli mnemotexnik vositalarni to'g'ri qo'llash asosida xotirasini takomillashtirishda katta muvaffaqiyatlarga erishishi aniqlangan. Shu sababli mijozga amaliy yordam ko'rsatish uchun psixolog-maslahatchining o'zi turli mnemotexnik vositalarni egallab olishi, ularning ijobiy va salbiy tomonlarini bilishi, amaliyotda ulardan foydalanishni bilishi kerak. Biroq har bir mnemotexnik vosita o'z-o'zidan har qanday odamga to'g'ri kelavermaydi. Undan muvaffaqiyatli foydalanish mijozning individual xususiyatlari va uning hayotiy sharoitlariga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mijozga u yoki bu mnemotexnik vositani taklif etilganda, unga quyidagilarni tushuntirish kerak.

Birinchidan, har qanday vaqtda oson foydalanish va eng yaxshi natija berishi mumkin bo'lgan turli mnemotexnik vositalardan tanlab, amaliyotda foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ikkinchidan, bu vositalarni o'ziga moslashtirishga harakat qilish kerak.

Uchinchidan, bu vositalarni hayotiy muhim odatlarga aylantirib, ulardan foydalanishni avtomatik darajagacha yetkazish zarur.

17. Ko'rish, eshitish va harakatlanish xotiralari odamda xotiralar asosiy turlari hisoblanadi va hayotda ular eng ko'p ish bajaradi. Odam uchun ahamiyatliligi bo'yicha ular yuqorida keltirilgan ketma-ketlikda bir-biridan keyin turadi. Bu xotiralarning har biri odamning hayotiy tajribalarga ega bo'lib borishi hisobiga o'z-o'zidan takomillashib va kerakli darajada ta'minlanib boradi. Biroq bu uchta xotira turlarining har biri bilan o'zaro aloqadorligini, bir-biriga ta'sirini e'tiborga olish zarur. Ularning bir-biriga ta'siri xususan, bu xotira turlarining biri takomillashishi va yomonlashishi hamda deyarli albatta, xotiraning boshqa turlari holati, faoliyatiga ta'sirida namoyon bo'ladi. Mana shulardan umuman, xotirani yaxshilash uchun juda muhim amaliy xulosa kelib chiqadi: uning barcha asosiy turlarini odamda bir vaqtda qo'llab-quvvatlab va rivojlantirib borish zarur.

### **Kommunikativ qobiliyatlarini rivojlantirish, muammolarni hal etish yo'llari**

Endi kommunikativ qobiliyatlarini tuzatish bilan bog'liq muammolarni hal etishning amaliy yo'llarini ko'rib chiqamiz. Mana shu muammolarni hal etish amaliy yo'llarini muhokama etishga kirishishdan oldin bir necha dastlabki ko'rsatmalar berib o'tamiz.

Agarda dardini aytish bosqichida psixolog-maslahatchining mijoz bilan muloqoti davomida, mijoz odamlar bilan kam aloqalarda bo'lishi va ko'pincha bir o'zi bo'lishni afzal ko'rishini ma'lum bo'lib qolsa, bu fakt o'z-o'zidan mijozda kommunikativ xususiyatdagi muammolar berilishini isbotlamaydi. Ko'pchilik insonlar tabiatan odamlar bilan kam munosabatda bo'ladigan, ko'p aralashmaydigan bo'ladi va ularning o'zlari hamda ular atrofidagi

odamlar bundan unchalik zarar ko'rmaydilar. Ko'pincha esa aynan, buning aksi bo'ladi:

Odamlar orasida ular o'zlarini noqulay his qiladilar va ular bilan muloqotga tez kirishadilar. Shunday muammosi bor odamda odatda, boshqa muammolari borligi ham aniqlanadi. Xususan, xarakteri xislatlarida kamchiliklar, komplekslar, muhim qobiliyatlari bazalari rivojlanmaganligi va boshqalar. Psixologik yolg'izlik muammosini amaliy hal etish yo'lida birinchi qadamlardan biri garchi odamlar bilan muloqotda bo'lmasa ham ko'proq ular orasida bo'lishni tavsiya etishdir. Odamlarni qiziqib va do'stona kuzatish hamda atrofda nimalar sodir bo'lishini kuzatishning o'zi yetarli bo'ladi. To'g'ri, ko'pchilik odamlarda ularni chetdan kuzatishlari unchalik yoqmasligini ham esdan chiqarmaslik kerak. Shuning uchun mijozga odamlar orasida bo'lganda ularni to'g'ridan to'g'ri kuzatish kerak emasligini ham maslahat berish kerak. Buni osongina sezdirmay biron-bir ish bilan mashg'ul bo'lib amalga oshirish mumkin. Yaqinlik hissidan ozod bo'lishga masalan, quyidagi tavsiya ham yordam bera oladi:

Ularning orasida bo'ladigan odamlar va vaziyatlarni ko'proq o'zgartirib turish. Bunday ongli ravishda nazorat qilinadigan xulqi mijozga vaqt o'tishi bilan kommunikativ xususiyatdagi ko'plab muammolardan qutulishga yordam beradi, chunki odamlar orasida bo'lib u vaqt o'tishi bilan psixologik keskinlik va xavotir hissini yo'qotadi hamda ular bilan bevosita munosabatlarga oson kirisha oladi. Agarda mijoz odamlar bilan munosabatlardagi natijalardan ko'pincha to'la qoniqmasligidan shikoyat qilsa, unga quyidagilarni tavsiya etish mumkin. Birinchidan, odamlar bilan uchrashuvga tayyorlanar ekan, oldindan bu aloqalarning natijalari qanday bo'lishi mumkinligini taxmin qilish kerak.

Ikkinchidan, munosabatlar mumkin bo'lgan natijasini aniqlab undan o'zi uchun qanday foyda olish mumkinligini belgilashi kerak. Agarda bu ishlar oldindan bajarilsa, bunday ko'rsatmani amaliy ishlab chiqish hayotiy odatga aylansa, unda odamlar bilan munosabatlardan odamning qoniqishi darajasi albatta, oshadi. Bu hayotiy tajribaga asoslangan quyidagi psixologik xususiyat bilan bog'liq: biror-bir yomon narsani oldindan kutgan va nima sodir

bo'lishini oldindan bilgan odam sodir bo'lgan har narsani tinch qabul qiladi va kam tashvishlanadi, ammo bunga psixologik tayyor bo'lmagan odam ancha jiddiy tashvishlanadi. Aytaylik, mijoz odamlar bilan muloqotlardan keyin unda ko'pincha kayfiyati buzilishidan shikoyat qiladi. Bunga nima sabab, ushbu mijozga qanday qilib amaliy yordam ko'rsatish mumkin?

Birinchi navbatda psixolog-maslahatchi mijozning odamlar bilan munosabatlardan keyin kayfiyati yaxshi tomonga o'zgarishi sabablarini aniqlab olishi kerak. Agarda mijozning kayfiyati buzilishi sabablarini to'g'ridan to'g'ri undan so'rasangiz, balki u aniq javob bera olmasligi mumkin. Chunki kayfiyati o'zgarishi sababini odam har doim o'zi bilib nazorat qila olmaydi. Mijoz o'zining kayfiyati o'zgarishi haqiqiy sababini bilishni xohlamasligi ham mumkin, chunki u bunga yoqmasligi mumkin. Mijoz o'ziga hech qachon bunday savol bermagan va bu savolga javob berishga urinmagan bo'lishi ham mumkin.

Agarda shunday bo'lsa psixolog-maslahatchi mijozga quyidagicha yo'l tutishni maslahat berishi mumkin. Har gal odamlar bilan muloqot qilganidan keyin, kutilmaganda kayfiyati buzilganida darhol, keyinga qoldirmay nima uchun bunday hol sodir bo'lganligini aniqlashga harakat qilishi kerak. Agarda bu yordam bermasa va bir qancha vaqt o'tib mijoz yana kayfiyati buzilishi sababini anglab yetishning iloji yo'qligidan shikoyat qilsa, unga psixologik testdan o'tishni yoki psixoanaliz o'tkazishni maslahat berish mumkin. Kayfiyati buzilishi sababi ixtiyorsiz, ongiga bog'liq bo'lmasligi sabab bo'lishi mumkin. Agarda psixolog-maslahatchiga murojaat etgan mijoz odamlardan, ayniqsa, notanish odamlardan qochsa, ular bilan aloqa qilishdan cho'chisa, bu mijozga birinchi navbatda irodasi kuchi bilan odamlar bilan muloqot qilishga o'zini majburlashni tavsiya etish kerak. Buni darhol emas, balki asta-sekinlik bilan bajarsa bo'ladi. Avval, masalan, iloji boricha ko'proq odamlar orasida bo'lishga va o'z navbatida unga e'tibor qaratishlariga xotirjamlik bilan qarashga o'rganish kerak. Odamlar sizni diqqat bilan kuzatishlari va qiziqishlari holati siz shaxs sifatida ular uchun qiziqarli ekanligingizni anglatadi. Bu holati odamni xafa qilmasligi, balki xursand qilishi kerak. Shundan keyin boshqa

odamlarga faol javob qaytarishga urinib ko‘rishlari mumkin bo‘ladi. Mana shu mazmunda boshqa odamning qarashini ochiq va xotirjamlik bilan qarshi olishga, unga do‘stona munosabatda bo‘lishga o‘rganish mumkin. Shundan keyin bular bilan birgalikda hayotning turli holatlari uchun mos keladigan nutqiy odob shakllari – notanish odamga murojaat etish mumkin bo‘lgan va uning tomonidan e‘tibor qaratilishiga javob qaytarish mumkin bo‘lgan gaplarni yodlab olish va oson gapirishga o‘rganib olish foydali bo‘ladi.

Nihoyat, notanish odamlar bilan aloqa o‘rnatishda o‘zi tashabbus ko‘rsatishga o‘zini majbur etishi mumkin. Avval ancha yaqin, keyin tanish va nihoyat, notanish odamlar bilan muloqotlarda mana shu barcha harakatlarni tartib bilan o‘zlashtirib borish va bajarish odamlar bilan muloqot qilishdan qo‘rquv muammosini yo‘qotishi kerak. Agarda psixodiagnostika natijasida mijozda kommunikativ malakalari bo‘sh rivojlanganligi aniqlansa, unda birinchi maslahat kerakli malakalarini qanday qilib yaxshilashga taalluqli bo‘lishi kerak. Boshqalarga e‘tiborli bo‘lishni biladigan, qiziqarli gapirishni va qiziqib tinglashni biladigan atrofidagi odamlarda o‘ziga qiziqish uyg‘otishi, ularni o‘ziga jalb etishi mumkin bo‘ladi. Ko‘pincha faol gapirishdan ko‘ra boshqalarni diqqat bilan do‘stona tinglashga o‘rganish ancha murakkabroq bo‘ladi. Shuning uchun bunday muammoga duch kelganida psixolog-maslahatchi mijozga birinchi navbatda boshqalar uchun yaxshi tinglovchi bo‘lishi kerakligini tavsiya etish kerak. Yaxshi tinglovchi bo‘lish esa o‘z navbatida quyidagilarni anglatadi:

- har qanday odamga chin ko‘ngildan qiziqish namoyon etish;
- har qanday odamda va uning har bir gapida ijobiy tomonini ko‘ra va ko‘rsata bilish;

- iloji boricha odamlarni va ular aytgan gaplarni tanqid qilmaslik;

- agarda tanqid qilish kerak bo‘lsa, unda boshqalarni xafa qilib qo‘ymay, u bilan munosabatlarni buzmay aytishni o‘rganib olish;

- boshqa odamning – uning obro‘cini oshiradigan, atrofidagi odamlar orasida hurmatini oshiradigan ijobiy harakatlarni qo‘llab-quvvatlash, rag‘batlantirish malakasini ishlab chiqish.

Agarda mijoz odamlar bilan muloqot qilganidan keyin kayfiyati buzilsa, shaxsiy munosabatlari yomonlashsa, demak ular bilan munosabatlarda o'zini noto'g'ri tutadi va ular tomonidan hurmatga loyiq bo'lmaydi. Buning sababi odatda to'la tushunib yetilmaydi va psixolog-maslahatchining birinchi vazifasi mijoz bilan birgalikda ularni tushunib olish hisoblanadi. Shundan keyin odamlar bilan muloqotda o'zini qanday to'g'ri va yaxshi tutishini mijozga aytib unga mana shu sabablarni yo'qotishga yordam ko'rsatish kerak. Boshqa odamlar tomonidan antipatiya mumkin bo'lgan va ularni yo'qotish usullarini ko'rsatib o'tamiz.

1-sabab. Odamning o'zi boshqa odamlarga nisbatan behurmatlik qiladi. Uning gaplari va harakatlari bilan ularni haqoratlaydi, kamsitadi. Ushbu holatda muammoni hal etish yo'li – o'zining noto'g'ri xulqini tushunib yetish va o'zgartirish, odamlar bilan munosabatlarda o'zining harakatlarini nazorat qilishga o'rganib olishdan iborat.

2-sabab. Boshqa odamlar bilan muloqotlarda va odam beixtiyoriy ravishda avval bir necha bor unda antipatiya keltirib chiqargan odamni eslatadi. Ushbu holatda muammoni hal etish usuli quyidagicha: nima bo'lsa ham suhbatdosh bilan aloqa qilib, u bilan suhbatlashib ilgari antipatiya keltirib chiqargan odamga hech ham o'xshamasligiga ishonch hosil qildirish kerak.

3-sabab. O'z-o'zidan noqulaylik va yuqori keskinlikni keltirib chiqarib beixtiyor kayfiyatni yomonlashtiradigan va suhbatdoshi harakatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadigan muloqotning umumiy noqulay sharoiti. Bu sababni yo'qotish usuli – sharoitni o'zgartirish, odamga tinchlanishga imkon berish, boshqa odamlar tomonidan antipatiya namoyon etilishiga e'tibor bermaslikka o'rgatish hisoblanadi. Bundan tashqari har qanday hayotiy vaziyatlarda odamlar bilan do'stona munosabat ruhini saqlab qolishga o'rganib olish ham foydali bo'ladi.

4-sabab. Suhbatdoshi xarakterida kuchli salbiy xususiyatlari bo'lib, shu sababli u odamlarga sababsiz antipatiya namoyon etadi. Ushbu holatda muammoni hal etish usuli quyidagicha: odamga o'zini tuta bilishda yordam berish. Buning uchun avval u o'z xarakteri kamchiliklarini anglab yetishi, ularni tan olishi va ulardan

qutulishni xohlashi kerak. Agarda bu holat sodir bo'lmasa, unda mijozga u o'zini aslida qanday tutishi va shu holatda chetdan qanday ko'rinishini ko'rsatish bilan cheklansa bo'ladi.

### **Mijozning tashkilotchilik qobiliyatlarini yaxshilash**

«Tashkilotchilik qobiliyati» atamasi an'anaviy ravishda odamning biron-bir ishni tashkil etish yoki uni bajarish uchun odamlarning o'zaro aloqalarini, shu jumladan ular orasida vazifalarni taqsimlash, bir-biri bilan samarali o'zaro aloqalarni yo'lga qo'yish va yaxshi shaxsiy hamda amaliy munosabatlar o'rnatishni tashkil etish bo'yicha masalalarni anglatadi. Masalan, amaliy, ishbilarmonlik qobiliyatlarini tashkilotchilik qobiliyati deb aytish mumkin. Odatda o'zlari uchun biror-bir yangi ishni tashkil qilishga kirishayotgan odamlar shunday qobiliyati yo'qligiga yoki rivojlanishiga shikoyat qiladi va aynan, tashkilotchilik qobiliyati rivojlanishida kamchiligi sababli ishlari yurishmaganligidan xavotirlanadi. Tashkilotchilik qobiliyatidagi kamchiliklar bilan murojaat etilganida quyidagilarni esda tutish kerak.

Birinchidan, odamda bunday qobiliyatlar bir nechta bo'ladi. Shu sababli eng avval mijozga nima yetishmasligini aniqlab olish kerak.

Ikkinchidan, bunday qobiliyatlarning rivojlanishi odamda odatda ancha sekin boradi va ko'plab shartlar va omillarga bog'liq bo'ladi. Shundan keyin mijozga zarur bo'lgan tashkilotchilik qobiliyatlari tartibini (tuzilishini) va ularni rivojlantirish umumiy talablarini aniqlab olish maqsadga muvofiq bo'ladi. Faqat mana shundan keyin mijozda mana shu qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha maslahatlar asosini tashkil etuvchi amaliy tavsiyalarni ifoda etishga urinib ko'rish mumkin. Odamning tashkilotchilik qobiliyati tartibi tashkil etilishi kerak bo'lgan faoliyati bilan bog'liq bilimlarga kiradi. Agarda bu iqtisodiyotda odamlarni boshqarish doirasi bo'lsa, unga mos ravishda mahoratli tashkilotchiga iqtisodiyot va uni boshqarish sohasida yaxshi bilimlar kerak. Agarda bu ishlab chiqarish sanoati bo'lsa, unda ishni tashkil etuvchiga ishlab chiqarishni o'zini yaxshi bilish kerak bo'ladi. U yoki bu sohada yetarlicha amaliy bilimlar va malakalarga ega bo'lmagan



odam bu sohada ishni hech qachon yaxshi tashkil eta olmaydi. Albatta, biror-bir ishni amaliy tashkil etishda yordamchi sifatida mutaxassislarni jalb etishi mumkin. Lekin bunda tashkilotchining o'zida odamlar orasida kasbiy aloqalarga taalluqli qo'shimcha muammolar yuzaga keladi. Tajribasiz tashkilotchiga juda ko'p yordamchilar kerak bo'ladi, bu esa ishni tashkil etishning o'zini juda murakkablashtiradi. Tashkilotchilik qobiliyatlarining ikkinchi muhim tomoni – bu tashkil etilayotgan ishning odamlarga va unda ishtirok etadiganlar psixologiyasiga qo'yiladigan talablarni bilish hamda odamlar bilan samarali hamkorlik qilishni bilish hisoblanadi. Mahoratli tashkilotchi quyidagi savollarga aniq, asosli, to'la javoblar berishga har doim tayyor bo'lishi kerak.

1. Barcha kerakli ish hajmini to'la va yuqori sifatda bajarish uchun qancha odam talab etilishi mumkin?

2. Bu odamlar qanday kasbiy bilimlar va malakalarga ega bo'lishlari kerak?

3. Bu odamlarga qanday shaxsiy, psixologik sifatlar zarur bo'ladi? Qobiliyatli tashkilotchi har bir xodimning vazifasi nimadan iborat bo'lishini, unga qancha vaqt talab etilishini, kutilgan natijalar qanday bo'lishi mumkinligini va ularni qanday nazorat qilish mumkin bo'lishini yaxshi tasavvur qila bilishi kerak. Qobiliyatli tashkilotchi odamlar o'rtasida vazifalarni to'g'ri taqsimlashni, ularning amaliy o'zaro munosabatlarini yo'lga qo'yishni bilishi kerak. Shu sababli psixolog-maslahatchiga maslahat o'tkazish jarayonida mijozga quyidagi savollar bilan murojaat etish tavsiya etiladi:

– siz birgalikda ishlash uchun tanlab olayotgan odamlarning har biriga qanday kasbiy vazifalarni yuklamoqchisiz?

Bu odamlar o'z ishlarida harakatlarini bir-birlari bilan qanday qilib moslashtiradilar. Har qanday tashkilotchi rahbarda odamlar bilan ishlashda albatta, qandaydir muammolar yuzaga keladi. Ular o'z vaqtida va muvaffaqiyatli hal etilishi ish to'xtab qolmay oldinga borishi uchun qiyin hal etiladigan muammolarni yuzaga kelishining oldini olishga ularni oldindan ko'ra bilishga o'rganib olish kerak. Biror holatni yuzaga kelishining oldini olish sodir bo'lganidan keyin uni bartaraf qilishdan ancha osonroqdir. Mijoz bu ishlarni bajarishni

bilishini aniqlash uchun psixolog-maslahatchi unga quyidagi qo‘shimcha savollar berishi tavsiya etiladi:

– fikringizcha, siz ishga jalb etgan odamlarning har birida qanday muammolar yuzaga kelishi mumkin?

– bu muammolar yuzaga kelmasidan oldin qanday qilib ularning oldini olish va bu muammolarni oldindan hal etish mumkin?

– siz ishga jalb etgan odamlar o‘rtasida kelishmovchiliklar va nizolar kelib chiqsa qanday yo‘l tutasiz?

– qobiliyatli tashkilotchi shaxslararo muammolarni aniqlash va hal qilish yo‘lini o‘ylab qo‘yishni, u rahbarlik qilayotgan jamoasida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan amaliy muammolar va ularni hal etish yo‘llarini bilishi kerak. Mana shu mazmunda tashkilotchi quyidagi xususiy savollarga aniq javoblarni bilishi kerak.

– ushbu ishni amaliy tashkil etishda duch kelishi mumkin bo‘lgan eng murakkab muammolar qanday bo‘lishi mumkin?

– bunday muammolarni qanday qilib hal etish mumkin?

– kelajakda shunga o‘xshash muammolar yuzaga kelishi mumkinligini qanday qilib oldini olish mumkin?

Rahbar tashkilotchining shaxsiy faoliyati ham yaxshi tashkil etilgan unda barchasi rejalashtirilgan va puxta o‘ylab chiqilgan bo‘lishi kerak. Mijozlarda tashkilotchilik qobiliyatini rivojlantirish va takomillashtirish bo‘yicha amaliy ishlarni mana shundan boshlash kerak. Shundan keyin tashkilotchilik qobiliyatining boshqa shu jumladan yuqorida fikr yuritilgan tarkibiy qismlarini takomillashtirishga qaratilgan amallarni bajarish kerak. Psixolog-maslahatchi mijozga taklif etishi mumkin bo‘lgan tashkilotchilik qobiliyatlarini rivojlantirish taxminiy dasturi quyidagi ko‘rinishda bo‘lishi mumkin:

1. Aniq ishlar tashkilotchisi sifatida mijozning o‘z ishini yaxshilash uslublarini rivojlantirish va takomillashtirish. Bunga xususan quyidagi malakalari kiradi:

– turli muammolarning eng qulay to‘g‘ri yechimini tez topishni bilishi;

– o‘z ish vaqtini to‘g‘ri va tejab taqsimlashni bilishi;

– ish kuni va uzoq muddat davomida o‘zining ish bajarish qobiliyatini yuksak darajada saqlab turishni bilishi;

– xatolardan o‘rganishni ulardan qo‘shimcha xulosalar chiqarish va keyinchalik shunday xatolarga yo‘l qo‘ymaslikni bilishi;

– o‘z hayajonlarini nazorat qilishni, barcha vaziyatlarda xotirjam va ishonch bilan harakat qilishni bilishi;

– yangilikni yaxshi qabul qilish va o‘rgatish qobiliyatiga ega bo‘lishi.

2. Odamlar psixologiyasini va munosabatlarini bilishi.

Bu bilimlardan odamlar bilan munosabatlardan samarali foydalanishni bilish. Ularga quyidagilar kiradi:

– odamlarning temperamenti va xarakteri xususiyatlarini bilish, ularni munosabatlar hayotiy amaliyotida hisobga olishni bilish;

– odamlarning qiziqishlari va ehtiyojlarini bilishi;

– odamlarning shaxsiy ehtiyojlari va qiziqishlarini maksimal darajada qondirishga yordam beradigan qilib odamlar bilan amaliy va shaxsiy o‘zaro munosabatlarni qurishni bilishi;

– munosabatlar jarayonini boshqarishni muloqot psixologiyasini bilishi;

– odamlarga amaliy ta‘sir ko‘rsatishni va mana shu bilimlardan samarali foydalanishni bilishi;

– shaxslararo nizolar sabablarini, ularni oldini olish va hal etish usullarini bilishi.

3. Tashkil etayotgan ish xususiyatlarini, shu jumladan uning mazmuni, texnologiyasini bilishi, amaliy masalalarni yuksak professional darajasida hal etishni bilishi.

4. Ishni, amaliy tashkil qilishni, shu jumladan odamlarni tanlash, ular orasida vazifalarni taqsimlash, odamlarning amaliy o‘zaro aloqalarini ta‘minlashni bilish.

Mijozning maxsus qobiliyatlarini rivojlantirish

Maxsus qobiliyatlar orasida faqat odamda yaxshi layoqat bo‘lganidagina ishlab chiqarishi mumkin bo‘lgan bilimlar va malakalar tizimini o‘zgartirish bilan bog‘liq qobiliyatlar mavjud. Bunday qobiliyatlarga masalan, matematik, lingvistik, fizik-texnik va boshqalar kiradi. Barcha maxsus qobiliyatlar o‘z xususiyatlariga ega, ularni rivojlantirish bo‘yicha mijozga maslahat berayotganda bu xususiyatlarni hisobga olish zarur. Ko‘rsatilgan shartlardan birinchisini bajarmaslik odatda qobiliyatlarni rivojlantirishga ancha

katta kuch sarflab, odamning juda kam, o'rtacha natijalarga erishishiga olib keladi. Biroq oqibatda, kerakli qobiliyatlari unda shakllanadi, lekin ularning nisbatan rivojlanish darajasi bo'yicha bu odam bolaligidan yaqqol ifodalangan iste'dodga ega bo'lgan insonlardan baribir ortda qoladi.

Ikkinchi shartni bajarmasligi odam odatda yaxshi layoqatga ega bo'la turib, iste'dodi bo'lmagan, lekin o'z qobiliyatlarini faol rivojlantirgan insonlardan ancha ortda qolib, qobiliyati bo'sh rivojlangan shaxsligicha qolishiga olib keladi. Mijozga unda maxsus qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha aniq nimani tavsiya etish mumkin? Ushbu savolga matematik qobiliyatini hisobga olish misolida javob berishdan boshlaymiz. Bu qobiliyatlar quyidagi xususiy malakalarni o'z ichiga oladi:

- idrok etayotgan hodisalarni miqdorli ko'rsatkichlarini baholash va solishtirishni bilish malakasi;
- xayolida tez va aniq sanashni bilish;
- matematik obyektlar bilan to'g'ri va teskari tartibda aqliy harakatlarni amalga oshirishni bilish;
- aniq va ketma-ketlikda mantiqiy fikrlashni bilish;
- o'z vaqtida odatiy fikrlash usulidan voz kechish (masalani yechish), masalani yechish yangi usullarini izlash va topishni bilish;
- sxemalar va chizmalardan foydalanishni bilish;
- yaxshi rivojlangan operativ xotira.

Ko'pchilik hollarda matematikaga qobiliyatini rivojlantirishga layoqati, agarda ular bolalarda haqiqatan ham bor bo'lsa, ancha erta paydo bo'la boshlaydi. Bu xususan bola hisobni tez o'zlashtirishi va boshqa bolalardan avval xayolida hisoblashga o'rganishida namoyon bo'ladi. Matematik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun bunday layoqatni o'z vaqtida bilib olish va darhol ularni qobiliyatga aylantirishga kirishish juda muhim. Bunday bolalar bilan shug'ullanganda birinchi bo'lib bolalarni bir o'nlik doirasida predmetlarni hisoblab chiqishga o'rgatish kerak bo'ladi. Keyin hisoblanayotgan predmetlar sonini asta-sekin oshirib borish kerak. Bir vaqtning o'zida sonli va ko'p munosabatlarini ifoda etuvchi raqamlarni o'zlashtira olganliklaridan keyin ularni predmetlarni o'lchashni va o'lchov natijalarini aniq birliklarda ifoda etishga

o'rgatish foydali bo'ladi. Bu aytilganlarning barchasi 4–5 yoshlarga taalluqli. Mana shu yoshida bolani atrof-muhit dunyo hodisalari va obyektlarini miqdorli nisbatlarda ko'rishga, raqamlar yordamida bu obyektlarni solishtirishga o'rgatish muhimdir. Besh-olti yoshida oddiy hisoblashdan ko'ra ancha murakkabroq xayolida matematik amallarni bajarishga o'tishi mumkin bo'ladi. Bola vaziyatni sonli baholar ekan, predmetlarni ovoz chiqarib o'z javobini darhol so'zlar bilan ifoda etishga o'rgatish zarur. Besh-olti yoshida bola agarda matematik qobiliyatini rivojlantirishga layoqati borligini ko'rsatsa, uni oddiy arifmetik amallarni, qo'shish-ayirish, ko'paytirish va bo'lishga avval o'nlik sonlarda bajarishga o'rgatishni boshlash mumkin. Matematikaga qobiliyati bor bola maktabga o'qishga kelganida quyidagilarni bilishi kerak;

– kamida bir necha o'nliklarda xayolida qo'shib-ayirib, ko'paytirib hisoblashni bilishi;

– turli predmetlarni bir-biri bilan solishtirib o'lchashni, miqdorini baholashni bilishi.

## **IX BOB. MIJOZ SHAXSINI RIVOJLANTIRISH UCHUN PSIXOLOGIK MASLAHATLAR**

**Temperament bilan bog‘liq masalalar bo‘yicha maslahatlar.** O‘z temperamenti muammosidan tashvishlangan mijozga psixolog-maslahatchi taklif etishi mumkin bo‘lgan tavsiyalarni muhokama qilishga kirishishdan oldin temperament psixologiyasiga taalluqli va psixologik maslahat davomida hisobga olish kerak bo‘lgan asosiy amallarni esga olaylik. Odamning temperamenti – bu surati, reaksiyasi, tezligi, nerv impulslari, o‘tkazilishi dinamikasi, vazminligi va ta’sirchanligi xususiyatlaridan iborat odamning psixik jarayonlari va harakatlari dinamik xususiyatlari to‘plamidir. Tashqi xulqi namoyon bo‘lishidan tashqari bu barcha xususiyatlar ichki, nerv-psixik ko‘rinishga ega, ular odatda ko‘zdan yashiringan bo‘ladi.

Bir odamning temperamenti ichki va tashqi ko‘rinishlari ba’zan mos bo‘ladi, ba’zan esa mos kelmaydi. Bundan tashqari odamning o‘zi temperamenti tasavvur qilishi haqiqatga to‘g‘ri kelmasligi mumkin. Odam o‘z temperamenti uning ustunliklari va kamchiliklarini baholashda yanglishishi mumkin. Odamning temperamenti tabiiy turi ijtimoiy asosdagi xulqi shakli ortida yashiringan bo‘lishi mumkin. Odamga tabiat tomonidan berilgan temperamentlar turi yaxshi yoki yomon bo‘lishi mumkin emas. Masalan, xolerik yoki sangvinik, yoki flegmatik va melanxoliklar o‘z ustunliklariga va kamchiliklariga ega. Mijoz uning temperamentiga taalluqli tavsiyalar berganida temperamenti asosida yotuvchi nerv sistemasi xususiyatlari odamning atrofdagilar bilan va uning amaliy faoliyatida turli xilda namoyon bo‘lishi mumkinligi to‘g‘risidagi yangi ma’lumotlarni hisobga olish kerak bo‘ladi. Inson temperamenti turlicha namoyon bo‘lishi mumkin. Masalan, odam atrofdagilar bilan munosabatlarda o‘zini xolerik sifatida namoyon qilishi, ishda esa sangvinik bo‘lishi mumkin: u ishda flegmatik bo‘lishi va odamlar bilan munosabatlarda melanxolik bo‘lishi mumkin. Endi esa odamni o‘z temperamentidan shikoyat qilib psixologik maslahatga kelishga majbur etuvchi, yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan odatiy muammolarni ko‘rib chiqamiz:

1. Odam o'zining temperamenti tashqi namoyon bo'lishini boshqara olmasligi borasida tashvishlanadi, masalan, vaziyatlar va boshqa odamlar harakatiga hayajonlanishi va ta'sirlanishi.

2. Go'yoki o'zining to'la mos bo'lmagan temperamenti sababli u odamlar bilan psixologik xotirjam munosabatlarda bo'la olmasligi bo'yicha odamning xavotirlanishi;

3. Boshqa odamlardan ortda qolayotganligi yoki aksincha, ulardan ko'ra tezroq harakat qilishi, umuman boshqa odamlarning talablariga u javob beradigandek tuyulishi sababli ishda yoki odamlar bilan munosabatlarda unda keskinlik yuzaga kelib turishi oqibatida odamning tashvishlanishi;

4. Boshqa odamlarga qaraganda uning ish surati birmuncha sekinligi, u bilan aloqada bo'lgan odamlar harakatlariga javobi birmuncha sustligi bo'yicha odamning tashvishlanishi, masalan, gapirish yoki aqliy tezligida;

5. Go'yo unda nerv sistemasi bo'sh bo'lishi sababli odamning xavotirlanishi;

6. Odamning emotsional o'zini tutishni bilmasligi sababli uning tashvishlanishi.

Barcha xususiy holatlarni psixologik maslahat o'tkazish amaliyoti nuqtayi nazaridan to'la ko'rib chiqamiz. Ular bilan bog'liq mijoz bilan ishlayotganda psixolog-maslahatchi taklif etishi mumkin bo'lgan aniq tavsiyalarni ifoda etib o'tamiz:

1-holat. Bu holatga mos keladigan vaziyat ikkita eng mumkin bo'lgan sabablar oqibatida yuzaga keladi: odamda xolerik va sangvinik temperament bo'lishi va nerv-psixik buzilishlar bilan bo'ladigan jismoniy behollik.

Birinchi holatda psixologik testlar yordamida mijozning temperamenti turini aniqlash kerak bo'ladi va yuqorida ko'rsatilgan temperament turi unda mavjudligi tasdiqlansa, unda eng avval bu haqida mijozning o'ziga aytish kerak. Shundan keyin iloji bo'lsa unga bu haqida tashvishlanmaslikni, o'zining hayajonlarini boshqara olmasligini tuzatsa bo'lishini, kuchli ta'sirchanligi shaxsiy mazmunda faqat kamchilik emas, balki hayotda ko'pchilik hollarda odamning yaqqol ustunligi sifatida ishtirok etishini tushuntirishga harakat qilish kerak.

Ikkinchi holatda (ikkinchi sabab) jiddiy jismoniy toliqish, kuchli hayajonlanish hamda nerv-psixologik kasalliklarning oldini oladigan qilib ish tartibini tashkil qilish, dam olish hisobiga muammo osongina hal etiladi. Biroq bu holat psixologlar emas, balki ko'proq shifokorlar vazifasi doirasiga kiradi, shuning uchun biz uni muhokama qilishda davom etmaymiz. Yuqorida fikr yuritilgan ta'sirchanlik odamlar tomonidan yaxshi qadrlanadi, chunki odam atrofida bo'layotgan hodisalarga xususan, u bilan munosabatlarda bo'ladigan odamlarga befarq emasligini yaqqol namoyon etadi (albatta, eng avval ijobiy emotsiyalari to'g'risida gap boradi).

Mijozning hissiyotga beriluvchanligi uni juda ham tashvishlantirmasligini ishonchliroq isbotlash uchun quyidagi asosni keltirish mumkin: odamdagi bu xususiyat intellektual rivojlangan, ilmi va yuksak madaniyatli odamlar tomonidan juda qadrlanishini aytish mumkin. Odamning emotsionalligi o'zidan tashqarida, odamlar bilan munosabatlarida va harakatlarida qanday namoyon bo'lishi – bu boshqa gap. Agarda kuchli emotsionalligi odamga juda yuqori natijalar bersa va odamlar bilan uning munosabatlari yaxshilansa – unda bu albatta, ustunligi hisoblanadi. Agarda haddan tashqari ta'sirchanligi ishiga xalaqit qilsa va munosabatlarini yomonlashtirsa, unda bu haqida o'ylab ko'rish kerak bo'ladi. Bunday holda odatda muammo emotsionalligining o'zida emas, balki odamning tashqi namoyon bo'lishini boshqarishni bilmasligi bilan bog'liq bo'ladi. Mijoz iloji bo'lsa o'zining tabiiy reaksiyasi tezligini va boshqa odamlardan u nimasi bilan farq qilishini bilgani yaxshi bo'ladi. Agarda shunday farq aniqlansa va mijozning uning uchun muhim odamlar bilan munosabatlarini qiyinlashtiradigan darajada katta bo'lsa, bunday holatda u reaksiya tezligi bilan bog'liq o'ziga xos xususiyatlari borligi to'g'risida aloqa qiladigan odamlarini oldindan ogohlantirib qo'yish, mijozda reaksiyasi yomonligi sababli yuzaga kelishi mumkin bo'lgan keraksiz muammolarni oldini oladi.

2-holat. Butunlay qarama-qarshi psixologik to'g'ri kelmaydigan temperamentga ega, masalan, xolerik va melanxolik, sangvinik va flegmatik odamlar bir-biri bilan munosabatlarda odatda, noqulaylik, keskinlikni his qiladilar. Bunday holat ayniqsa, bir-biri bilan yetarlicha tanish bo'lmagan odamlar orasida ularning munosabatlari



boshida ko‘pincha namoyon bo‘ladi. Ularning o‘zlari bir-birlariga psixologik mos emasdek tuyuladi va ular orasida yuzaga keladigan keskinlik xuddi ularga yo‘qotib bo‘lmaydigandek ko‘rinishi mumkin. Psixologik mos kelmaslik odamni juda qiynaydi va ba’zida ular orasida yaxshi munosabatlar o‘rnatish yo‘lida yo‘qotib bo‘lmaydigan muammodek bo‘lib ko‘rinadi. Aslida, bu to‘g‘ri emas.

Birinchiidan, barcha odamlarning bir-biriga moslashishi o‘z xulqini o‘zgartirishda katta imkoniyatlarga ega, bu bir-biriga yaxshi moslashishga yordam beradi.

Ikkinchiidan, bu imkoniyatlarni amalga oshirish va bir-biriga o‘zaro moslashishning yakuniy natijasi ularning temperamentlari dastlabki tabiiy farqidan ko‘ra ko‘proq darajada odamlarning bir-birini tushunish istagiga bog‘liq bo‘ladi.

Uchinchiidan va eng asosiysi – simpatiya yoki antipatiya, odamlarning bir-birini yoqtirishi yoki yomon ko‘rishi. Ular qanday temperament turiga ega ekanliklariga hech qanday bog‘liq emas. Bir-birlariga ijobiy yoki salbiy hissiyotlarini bir xil darajada xoleriklar ham, sangviniklar ham va flegmatiklar ham his etishlari mumkin. Shuning uchun temperamenti xususiyatidagi farqlar shaxsiy yoki amaliy munosabatlar uchun zararli bo‘lib qoladi, deb tashvishlanish uchun hech bir jiddiy asos yo‘q. Mijoz uchun muhim bo‘lgan odamlar uning o‘zining temperamentidagi farqlar bo‘yicha psixologik maslahatga murojaat etgan mijozning o‘zini birinchi navbatda bunga ishontirishi kerak. Temperamentlarining psixologik mos emasligini sabab qilib ko‘rsatish ko‘pincha o‘zaro munosabatlar sabablarini yashirish vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Mana shu sababli psixologik mos kelmasligidan shikoyat qilib murojaat etgan mijoz bilan ishlaganda psixolog-maslahatchi amalga oshirishi kerak bo‘lgan keyingi ish quyidagilardan iborat: mijozga u va uning atrofidagi odamlar o‘rtasida psixologik mos kelmaslik aniqlanadigan munosabatlarni chuqur psixologik tahlil qilib chiqish zarurligini tushuntiradi. Agarda biroz vaqt o‘tgach uning odamlar bilan o‘zaro munosabatlari muammosi temperamenti xususiyatlari bilan bog‘liq emasligini mijoz tushunsa, uning sababini temperamenti farqida emas, balki biron boshqa narsadan qidirish kerak bo‘ladi.

3-holat. Agarda mijoz ishda yoki odamlar bilan munosabatlarda

yuzaga keladigan doimiy keskinlik to'g'risida psixolog-maslahatchiga shikoyat qilsa, buning asosida uchta sabab yotishi mumkin: bajarayotgan ishiga qiziqishi yo'qligi, odamga qiziqishi yo'qligi, bir-biri bilan o'zaro aloqalarda bo'lmaydigan odamlarning temperamenti tabiiy turiga to'la mos kelmaydigan ish bajarish yoki kommunikativ harakatlari dinamikasi. Birinchi navbatda mijoz bilan ishlashda psixolog-maslahatchi aslida mumkin bo'lgan sabablardan qay biriga duch kelganligini aniqlab olish kerak. Agarda birinchi yoki ikkinchi sabablar haqiqiy ta'sir ko'rsatuvchi bo'lib chiqsa, unda ular sababli yuzaga kelgan psixologik keskinlikni faqat ishiga, yoki odamga bo'lgan salbiy munosabatini ijobiy o'zgartirish hisobiga yo'qotish mumkin bo'ladi. Shu bilan birga ishlash va munosabatiar ancha qulay dinamik ko'rsatkichlariga o'tishi bilan uning ishi va odamlar bilan munosabati sifati yomonlashmasligini, balki oqibatda yaxshilanishiga mijozni ishontirsa juda yaxshi bo'ladi. Biroq avvaliga unga yangicha ishlash va munosabatlar noqulay va qiyindek ko'rinishi mumkin.

4-holat. Boshqa odamlarga nisbatan ish bajarish tezligi pastligi bo'yicha va ba'zi vaziyatlarda ularning harakatlariga javobi juda sekinligi bo'yicha xavotirlanish. Bunday xavotirlanishlar ko'pchilik hollarda to'la asosga ega bo'lmaydi. Yuqorida sustlik va reaksiyasi sekinligi odamning shaxsiy kamchiligi hisoblanmasligi to'g'risida ko'p gapirdik. Ular ish bajarish natijasi pasayishi va odamlar bilan munosabatlarda qiyinchiliklar hamda kuchli ichki keskinlik kelib chiqqanda kamchilik bo'lib ishtirok etadi. Lekin nima ish qilsa tez bajarishi va shu bilan bir vaqtda sifatli bo'lishi hayotda juda kam hollarda hamda alohida iste'dodli odamlarda bo'ladi. Aksincha, shoshilmay ishlaydigan odamlarda ish sifati ancha yuqori sifatli bo'lishi ko'proq uchraydi. Agarda tez va sekin ishlash, tez yoki sekin aqliy harakatlanish reaksiyalari barcha ustunliklari va kamchiliklarini to'plab hamda solishtirib chiqilsa, unda aynan, shoshilmasdan ishlash va ancha bir tekis reaksiya sifati va mahsuldorligidan ustun bo'lib chiqadi. Shuningdek, boshqalardan ortda qolishi yoki aksincha, ulardan o'zib ketishiga shikoyat qilgan mijozga kamida ikkita ishni bajarishni tavsiya etish kerak: birinchidan, bu masalada jiddiy shaxsiy kamchilik sifatida

tashvishlanmaslik: ikkinchidan, birinchi navbatda o'zida ish sifati va munosabatlar natijasi to'g'risida o'ylab va ish hamda muloqot surati tezligiga juda ham e'tibor bermay ishlash va boshqa odamlar harakatlariga e'tibor bermaslik odatini ishlab chiqishga harakat qilish kerak.

5-holat. Nerv sistemasi bo'shligi va u bilan bog'liq temperamenti xususiyatlari faqat kuchli keskinlik keltirib chiqaradigan va odamdan katta jismoniy hamda psixologik chidamlilik talab etuvchi faoliyat turlariga nisbatangina odamning shaxsiy kamchiligi hisoblanishi mumkin. Hozirgi davrda faoliyatning bunday turlari unchalik ham ko'p emas va ulardan ko'pchiligi obro'li hisoblanmaydi. Bunday faoliyat turlariga masalan, odamning doimiy va kuchli shovqinli sharoitda ishlashi kiradi. Boshqa zamonaviy odamlar qiziqadigan faoliyatlar haqida gapirsak, ular bilan shug'ullanish uchun nerv sistemasi bo'shligi juda ahamiyatsiz, ba'zida esa hatto ijobiy omildir.

6-holat. Odamning temperamenti bilan bog'liq bo'lgan boshqa muammolardan farqli ravishda emotsional og'ir, vazmin emasligi haqiqatda jiddiy muammo hisoblanadi. Uni altbatta, hal etish kerak. Mijozni esa u mavjud emas deb, ishontirish kerak emas. Birinchi navbatda odamning vazmin emasligi — bu uning temperamenti goho ichki, goho tashqi namoyon bo'lishi ekanligini aytib o'tish zarur. U odam nerv sistemasida qo'zg'alish va sustlashish jarayonlari bir-biri ustidan yaqqol ustunligida ifodalanadi (og'ir, vazmin bo'lmaslik qo'zg'alishning sekinlashishdan ustunligida va sekinlashishning qo'zg'alishdan ustunligi hollarida bo'lishi mumkin). Ustun bo'lgan nerv jarayoni odamning vaziyatga mos bo'lmagan reaksiyasida o'zini tashqi ifoda etadi. Xotirjam javob berish talab etiladigan vaziyatda odam juda qizg'in javob beradi, agarda emotsional faol javob berish mos bo'lganida odamning javobi sust bo'ladi. Agarda hayotda bu odam emotsional ruhi tushgandan ko'ra ko'proq emotsional qo'zg'almaydigandek tuyulsa va o'zining xulqini boshqara olmaydigan bo'lsa, unda u haqida tormozlanishdan ko'ra qo'zg'aluvchanligi ustun bo'lgan, ammo xarakteri vazmin bo'lmagan odam deb hisoblanadi. Lekin aksincha, ko'proq darajada sustkash bo'lsa va uning xulqida tormozlanish qo'zg'alishdan yaqqol

ustun bo'lsa, uning tormozlanishi qo'zg'alishdan ustun bo'lgan beqaror odam sifatida ifodalanadi. Psixolog-maslahatchi o'zining emotsional beqarorligi ustidan shikoyat qilib murojaat etgan inson bilan birgalikda birinchi navbatda ushbu mijoz mana shu ikki turdagi odamlardan qaysi biriga kirishini bilib olishi kerak. Bu qadamning muhimligini emotsional beqarorligi turlicha bo'lgan odamlar uchun amaliy maslahatlar va tavsiyalar turlicha bo'lishi bilan bog'liqdir. Shundan keyin beqarorligi sabablarini aniqlashga kirishishi mumkin. Ular har bir odamda turlicha bo'ladi. Psixologik diagnoz davomida aniqlangan mana shu sabablar asosida mijozning emotsional beqarorligi sabablarini yo'qotish bo'yicha aniq, individual o'ziga mos tavsiyalar beriladi.

### **Xarakteri xususiyatlarini tuzatish bo'yicha umumiy tavsiyalar**

Insonning xarakteri tuzatishning eng murakkab muammolaridan biri hisoblanadi hamda ayniqsa, psixologik maslahatlar jarayonida uni tuzatish juda qiyin. Bunga sabab aynan odamning xarakteri uning harakatlarini bevosita belgilaydi. Biroq odamning xarakteri temperamentiga qaraganda kamroq barqaror bo'ladi. Shunday ekan, uni qay bir darajada o'zgartirish mumkin. Uni faqat bolalardagina emas, balki kattalarda ham o'zgartirsa bo'ladi. Shuning uchun mijozning xarakterini tuzatish bo'yicha unga tavsiyalar taklif etayotganda psixolog-maslahatchi faqatgina o'z xarakterini bilish va hisobga olish to'g'risidagi fikrlardan iborat bo'lgan moslashuvchanlik mazmunidagi maslahatlar bilan cheklanmasligi mumkin. Shu bilan birga ayniqsa, yoshi katta odamning xarakteri mustahkam bo'ladi va uni hatto odamning istagi kuchli bo'lganida ham o'zgartirish deyarli, mumkin bo'lmaydi. Juda kech va tartibsiz boshlangan bunday urinishlar ko'pincha muvaffaqiyatsiz tugaydi. Odamning xarakterida nimanidir o'zgartirishga erishiladi, biroq ko'pchiligi va uning uchun yoqadiganlari qanday bo'lsa shundayligicha qoladi. O'smirlik yoshidan o'tgan odamlar haqida gap ketganda deyarli barcha hollarda ularning xarakterlari xususiyatlarini tuzatish bo'yicha tavsiyalar ikki yo'nalishda bo'lishi mumkin: bir tomondan ular xarakteri mavjud xususiyatlarini

o'zgartirish bo'yicha, boshqa tomondan esa ularda xarakteri ba'zi xususiyatlarini ularda qanday bo'lsa shunday qabul qilish, moslashish bo'yicha maslahatlardan iborat bo'ladi (albatta, agarda ularni tuzatishning umuman iloji bo'lmasa). Yuqorida aytib o'tilganlardan tashqari xarakteri bilan bog'liq muammolar bo'yicha psixologik maslahatlar o'tkazishda yana nimalarga e'tibor berish kerak?

Birinchi navbatda odamda xarakterining ko'plab turli xususiyatlari bo'lishiga e'tibor berish kerak. Agarda odam shaxsi barcha xususiyatlarini uning xarakteri xususiyatlari deb hisoblanmasa ham baribir shaxs xususiyatlari orasida aynan, xarakteri xususiyatlari sifatida qaralishi mumkin bo'lganlari anchagina topiladi. Psixologik maslahat o'tkazishga va odam xarakterini tuzatishga kirishilganda, o'zining xarakteri kamchiliklari to'g'risida faqat mijozning o'zi aytgan gaplar bilan qoniqish kerak emas. U xato qilishi mumkin va ko'pincha uning xarakterida haqiqatda hammasi joyida emas, deb baholab xato qilishi mumkin. Deyarli har doim shu bilan birga maxsus testlar yordamida mijozda xarakteri bo'yicha haqiqatda qanday muammolar borligini va ulardan qaysilari mijozning o'zi o'ylab topgan, xayoliy yoki uning atrofida odamlarning u to'g'risidagi yuzaga kelgan fikri sababli unda paydo bo'lganligini aniqlab olish kerak bo'ladi. Odamning xarakteri turli xususiyatlari ikki guruhga bo'linadi va ular orasida kamida quyidagi uchta asosiy guruhlariga ajratiladi: irodaviy, amaliy, kommunikativ. Ular shunchaki xarakteri xususiyatlari guruhlaridan iborat bo'lib qolmay, balki odamning ontogenezida turli davrlarda yuqorida ko'rsatilgan tartibda paydo bo'ladi va rivojlanadi. Odamda qaysi bir xarakter xususiyati qanchalik erta yuzaga kelsa, u shunchalik barqaror bo'lishi va uni o'zgartirish ham shunchalik qiyin bo'lishi ma'lum. Demak, odamning — kommunikativ, amaliy va irodaviy xarakteri xususiyatlarini muvaffaqiyatli tuzatish imkoniyati asta-sekinlik bilan ko'rsatilgan ketma-ketlikda kamayib boradi. Xarakteri xususiyatlari ro'yxatida birinchi bo'lib aytilgan kommunikativ xususiyatlarini — umuman olganda, odamning deyarli butun hayoti davomida tuzatish mumkin. Xarakteri xususiyatlari ikkinchi amaliy guruhini — yoshi ulg'ayishiga, ya'ni taxminan 25–30 yoshigacha samarali o'zgartirish mumkin.

Shundan keyin bu masalani hal etilishi qiyin bo‘lib qoladi. Xarakteri xususiyatlari uchinchi guruhini asosan, o‘smirlik davrigacha, ya’ni 14–15 yoshigacha o‘zgartirish mumkin. Keyin esa odamda xarakteri yangi irodaviy xususiyatlarini tarbiyalash deyarli mumkin bo‘lmaydi. Agarda mijoz yoshida endi o‘zgartirish mumkin bo‘lmay qolgan xarakteri xususiyatlari yo‘qligi yoki bo‘sh rivojlanganligiga shikoyat qilgan hollarda unga quyidagilarni maslahat berish mumkin: birinchi navbatda psixologik testdan o‘tish, kerakli xarakteri xususiyatlari mavjudligi va rivojlanganligi darajasini aniqlash. Keyin – xarakteri mavjud xususiyatlarini ular qanday bo‘lsa, shundayligicha qabul qilishni va ushbu xususiyatlarni yomon deb tushunmay, ular xususida tashvishlanmaslik maslahat beriladi. Mijoz shikoyat qilayotgan xarakteri xususiyatlarini amalda tuzatish mumkin bo‘lgan hollarda xarakteri xususiyatlari turli guruhlari – irodaviy, amaliy, kommunikativ guruhlariga taalluqli quyida keltiriladigan tavsiyalarga amal qilishi kerak bo‘ladi.

### **Irodani rivojlantirish bo‘yicha maslahatlar**

Agarda psixolog-maslahatchiga bolalarda u yoki bu xarakteri xususiyati yetarlicha rivojlanmaganligi masalasi bo‘yicha katta odamlar, masalan bolaning ota-onasi murojaat etsa, bolaning o‘zi hali uch yoshdan ham kichik bo‘lsa, unda birinchi navbatda bolada xarakterning kerakli irodaviy xususiyatlarini hali osonlik bilan shakllantirish mumkinligiga ishontirishi kerak. Shu bilan birga iloji boricha kattalarning bola bilan munosabatlarini to‘g‘ri tashkil etishlariga e‘tiborni qaratish kerak. Bu munosabatlarda quyidagi holatlarni albatta, hisobga olish lozim bo‘ladi:

1. Bola qanday qilib mustaqillikni his etayotganligini diqqat bilan kuzatish va uning belgilarini har tomonlama qo‘llab-quvvatlash kerak.

2. Agarda «men o‘zim» deb aytsa va atrofdagi odamlar aralashmasdan biror ishni o‘zi mustaqil bajarishga harakat qilsa, unda bolaning ishiga aralashish kerak emas. Lekin shunday vaziyatlarda ham katta odamning bola ishiga aralashishi uning jig‘iga tegadigan bo‘lmasligi, iloji boricha bolaning o‘ziga sezilmaydigan bo‘lishi kerak.

3. Bola biror ishni yaxshiroq bajarishga harakat qilib, to‘siqlarni yengishda tashabbuskorlik va qat’iylik ko‘rsatgan hollarda bolaning mustaqilligini alohida rag‘batlantirish kerak. Bola hatto bir ishni o‘zi bajarishga urinib hammasi yaxshi chiqmayotgan hollarda ham rag‘batlantirish zarur. Asosiysi, bolaning olayotgan rag‘bati uning xayolida faqat qobiliyatini kattalarning yuqori baholashi deb emas, balki aynan uning intilishi bilan bog‘liq, deb tushunishdan iborat.

4. Bola bilan pedagogik munosabatlarda rag‘batlantirish jazolashdan ustun bo‘lishi kerak. Bu o‘z navbatida uning irodaviy sifatleri rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Munosabatlarning bunday usuli irodasi bilan bog‘liq bo‘lgan muvaffaqiyatlarga erishish asosini mustahkamlash uchun qulay sharoitlar yaratadi. Agarda bolalar irodaviy muammolari bo‘yicha psixolog-maslahatchiga katta yoshdagi odamlar murojaat etsalar va ularni maktabgacha yoshdagi bolalar (to‘rt-besh yoshdan to‘lti-yetti yoshgacha) taqdirleri tashvishlantirsa, bu yoshdagi bolalar irodasini mustahkamlash bo‘yicha umumiy tavsiyalar asosan, erta maktabgacha yoshdagi (bir yoshdan uch yoshgacha) bolalarga berilgan tavsiyalar kabi bo‘ladi. Biroq o‘rta va katta maktabgacha yoshdagi bolalar uchun bu yetarli emasligini esda tutish kerak, chunki birinchidan, bolaning irodasi ushbu yoshida shakllanib ulgurgan va ikkinchidan, maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasi, umuman olganda, ilk maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasidan farq qiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar irodasini rivojlantirish bo‘yicha maslahat berilganda, bu holatni albatta, hisobga olish kerak.

Birinchi navbatda — bu yerda maktabgacha yoshdagi bola shaxsi irodaviy sifatleri faoliyati asosiy turlarida shakllanishini esda tutish kerak. Bola psixologik rivojlanishida o‘yin boshqa faoliyat turlaridan ustun bo‘ladi. Shuning uchun maktabgacha yoshida o‘yinda qo‘yilgan maqsadlarga erishish uchun boladan qat’iylik, tirishqoqlik va irodasini namoyon etishini talab etuvchi turli o‘yinlarda xarakteri irodaviy xususiyatlarini takomillashtirish uchun sharoitlar yaratish barchasidan muhimdir. Maktabgacha yoshda irodasini rivojlantirishda bolaning boshqa bolalar bilan katta yoshdagilar o‘rtasida musobaqalashishi ijobiy rol o‘ynashi mumkin. Haqiqatan, rivojlangan iroda odamning aqli va ongiga asoslanishini esda tutish

kerak, ya'ni qaysarlik turidagi ko'ra-ko'rona anglab yetilmagan intellektdan nazorat qilinmaydigan kuchga emas, balki oqilona, aql bilan qabul qilinadigan yechimlarga asoslanadi. Maktabgacha, ayniqsa, katta maktabgacha yoshdagi bolaning ongi ancha rivojlanib ulgurgan bo'ladi. Shuning uchun bu yoshidan boshlab bolaning irodaviy xulqiga mos ravishda irodaviy sifatleri to'la aql asosida shakllanishi va rivojlanishiga erishish muhim. Aks holda irodasi deyarli, qaysarlikka yoki quloqsizlikka, ya'ni bolaning injiqligiga aylanib qolishi mumkin. Bu holatni ayniqsa, o'z irodasini mustahkamlash masalasi bo'yicha o'smirlar bilan psixologik maslahatlar o'tkazishda hisobga olish zarur.

### **Xarakteri amaliy xususiyatlarini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar**

Xarakteri amaliy xususiyatlarini rivojlantirish uchun bolada yoshligidan kerakli xarakter xususiyatlarini tarbiyalash muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Gap shundaki, xarakteri amaliy xususiyatlari irodaviy xususiyatlari kabi ancha erta shakllana boshlaydi va ma'lum davrga masalan, maktabga borishi davriga kelib xarakteri amaliy xususiyatlari unda hali shakllanmagan bo'lsa, keyinchalik ularning rivojlanishi katta qiyinchiliklar bilan boradi. Ushbu holatda odamning xarakteri dastlabki amaliy xususiyatlari deganda nimani nazarda tutilishini tushuntirib o'tamiz. Bu birinchi navbatda tartiblilik, mas'uliyatlilik, itoatkorlik, intizomlilik. Bola gapirishni va predmetlar bilan o'ynay boshlaganida shakllana boshlaydigan xarakteri xususiyatlari asosida keyinchalik endi katta odamning xarakteri xususiyatlari rivojlana boshlaydi. Ularga masalan, tashabbuskorlik, ishbilarmonlik, mehnatsevarlik, topqirlik, ishni tashkil etishni bilishi va uning yaxshi ijrochisi bo'lishi kabilar kiradi. Shuning uchun psixologik maslahatga bolada xarakteri amaliy xususiyatlari rivojlanishi sababli katta yoshdagi odam murojaat etganida birinchi navbatda, agarda bola bir yarim, ikki yoshdan o'tgan bo'lsa – bu odamga darhol xarakteri birlamchi amaliy xususiyatlarini rivojlantirish bilan shug'ullanishni tavsiya etish zarur. Biroq agarda bolaning yoshi kattaroq bo'lsa ham tavsiyalar xuddi shunday bo'ladi. Lekin bu holatda xarakteri xususiyatlari birlamchi



xususiyatlarini shakllantirish va ikkilamchi amaliy xususiyatlarini rivojlantirish bilan shug'ullanishga to'g'ri keladi. Amaliyot katta yoshdagi odamning xarakteri amaliy xususiyatlarini tarbiyalaganda katta odamda uning bolaligida shakllanishi kerak bo'lgan xarakteri xususiyatlarini ishlab chiqish qiyin bo'lganligi uchun biz ko'pincha muvaffaqiyatsizlikka uchrashimizni ko'rsatadi. Odamning xarakteri amaliy xususiyatlari ishda, uning amaliy faoliyatida va odamlar bilan ish yuzasidan munosabatlarida rivojlanadi hamda mustahkamlanadi. Shuning uchun qanchalik erta jiddiy ish bilan shug'ullanishni boshlasa, kerakli xarakteri xususiyatlari unda shakllanishi va rivojlanishi ancha yuksak darajasiga o'z vaqtida erishishi mumkin bo'ladi. Aksincha, shu mazmunda juda cho'zilib ketgan bolaligi xarakteri bunday xususiyatlari rivojlanishi yo'lida jiddiy to'siq bo'ladi. Mana shu sababli iloji boricha ertaroq bolalarni kattalar bilan birgalikda jiddiy ishlarda ishtirok etishga jalb etish kerak, bu ishlar misolida bola o'zida kerakli amaliy sifatlarni rivojlantira oladi hamda ularga mos bo'lgan xarakteri xususiyatlarini rivojlantiradi. Shu bilan birga bolalarning har tomonlama psixologik rivojlanishlari uchun faqat mehnat emas, boshqa faoliyat turlarida ham, shu jumladan o'yin, o'qish va muloqotda faol ishtirok etishlari zarur. Shuning uchun hech bo'lmaganda bola o'smirlik yoshiga yetmagunicha mehnat qilishga ajratiladigan vaqti bola kun tartibining to'rtidan bir qismidan oshmasligi kerak. Agarda bolalarda xarakteri birlamchi amaliy xususiyatlari shakllanmagan bo'lsa, faqat quyidagi shartlar bajarilganda ularni ham rivojlantirish mumkin bo'ladi:

1. Xarakteri amaliy xususiyatlari shakllantirilayotgan bolada yoki ularni rivojlantirish zarurligi to'g'risida tashvishlanuvchi katta odamda bunday sifatlarni ishlab chiqish uchun yetarlicha qat'iy istak bo'lishi kerak.

2. Xarakteri amaliy xususiyatlarini ishlab chiqish va mustahkamlashda amaliy yo'naltirilgan uzoq vaqt davom etadigan ma'lum ketma-ketlikka amal qilish kerak.

3. Bola tomonidan xarakteri amaliy xususiyatlarini namoyon etganida bu xislat asta-sekin mustahkamlab boriladi.

4. Mas'uliyatsizlik, betartiblik, dangasalik, itoatsizlik kabi

xarakteri salbiy xususiyatlari namoyon etilganida yanada kuchli jazo choralari mexanizmi ta'siri bo'lishi kerak.

Agarda 13–14 yoshli o'smirda kerakli xarakteri amaliy xususiyatlari hali ishlab chiqilmagan bo'lsa ularni shakllantirish va mustahkamlash uchun ko'p vaqt va kuch talab etiladi. Agarda 25–30 yoshga to'lgan odamda xarakteri amaliy xususiyatlari bo'lmasa, unda bu ishni amalga oshirishga bir necha yillar kerak bo'lishi mumkin. Boshqa tomondan balki bu masalani umuman hal etib ham bo'lmasligi mumkin. Bunga faqat bu yoshda xarakteri xususiyatini shakllantirish qiyin bo'lishidan tashqari odamda boshqa masalan, mas'uliyatsizlik kabi xarakteri salbiy xislatlarini mavjudligi albatta, bu ishga to'sqinlik qiladi. Nihoyat quyidagi muhim holatni esda tutish kerak. Shaxs sifati odamning psixologiyasida xarakteri xususiyatlarida alohida, bir-biridan mustaqil mavjud bo'lmaydi. Ular yoshi ulg'ayishi bilan bir yaxlit, juda barqaror tizimni tashkil qiladi va bu tizimda xarakteri boshqa xususiyatlarini o'zgartirmay turib, boshqalarini o'zgartirish deyarli, mumkin emas. Shuning uchun odamning xarakteri ma'lum amaliy xususiyatlarini tuzatishga kirishishdan avval odamning xarakteri qaysi bir xususiyatlari bilan u funksional o'zaro bog'liqligini aniqlab olish va mijozga uning xarakteri tizimli bog'liqligiga kirgan boshqa xususiyatlari bo'yicha amaliy takliflar tavsiya etish kerak.

### **Xarakter kommunikativ xususiyatlarini rivojlantirish bo'yicha maslahatlar**

Xarakter kommunikativ xususiyatlari odamda quyidagi malaka va ko'nikmalarida namoyon bo'ladi:

– odamlarni, shu bilan birga ularning individual, xarakterologik, xususiyatlarini, maqsadi, motivi, niyatlarini, holatini to'g'ri tushunish va baholashni bilish;

– yuzaga kelgan hayotiy vaziyatni to'g'ri baholash va uni hisobga olib harakat qilishni bilish;

– minimal harakatlar bilan munosabatlar yakuniy maqsadiga olib kela oladigan munosabat uslubi, vositasi, turini tanlashni bilish;

– odamlarga mehribonlik qilish, tashvishlariga sherik bo'lishni bilish;

– munosabatlar bo'yicha sherigini ishontirish samarali vositalarini tanlashda va ta'sir ko'rsatishda namoyon etadigan tez fikrlashida, xarakteri kommunikativ xususiyatlariga odamlar bilan munosabatlarda namoyon etadigan odamning qator amaliy va ishbilarmonlik xususiyatlarini kiritish mumkin. Shuning uchun xarakteri kommunikativ xususiyatlarini rivojlantirish deganda biz shu insonning odamlar bilan munosabatlariga qandaydir ta'siri bor bo'lgan xarakteri barcha xususiyatlarini mustahkamlashni nazarda tutamiz. Psixolog-maslahatchi unda xarakteri alohida kommunikativ xususiyatlarini, malaka va ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha mijozga berishi mumkin bo'lgan tavsiyalarni muhokama qilib chiqamiz.

Insonda odamlarni to'g'ri tushunish va baholashni bilishi rivojlanishi uchun birinchidan, u odamlarni diqqat bilan kuzatishga, u muloqotda bo'ladigan odamlar individual xususiyatlari to'g'risida unga fikr yuritishga imkon beruvchi ma'lumotlarni maqsadga muvofiq topishni va to'g'ri foydalanishni o'rganib olishi kerak. Kim odamlarni to'g'ri tushunishni o'rganib olishni istasa, odamlarni psixologik baholash odatini va doimiy amal qiluvchi ko'rsatmani ishlab chiqish kerak bo'ladi. Bu ko'rsatma xususan, yangi odam bilan uchrashganda shu odam u haqida iloji boricha ko'proq bilib olishga, birinchi navbatda uni shaxs sifatida to'g'ri baholash va tushunishga imkon beradigan mazmunda bilib olishga intilishida namoyon bo'ladi. Ikkinchidan, odamlarni to'g'ri tushunish va baholash uchun o'zining ular to'g'risidagi taassurotlarini boshqa odamlar fikrlari va baholari bilan solishtirishni o'rganib olish kerak. Bunday odat odam to'g'risida obyektiv fikrni shakllantirishga imkon beradi. Chunki bir odamni tushunish odatda, subyektiv va bir tomonlama bo'ladi. Odamning xarakteri masalan, yuzaga kelayotgan hayotiy vaziyatlarga va boshqa odamlar harakatlariga uning odatiy javobida namoyon bo'ladi.

## **X BOB. KOMMUNIKATIV VA IJTIMOIIY-PERSEPTIV PSIXOLOGIK MASLAHAT BO‘YICHA AMALIY TAVSIYALAR**

Munosabatlar eng qulay shakli deganda odamlar o‘rtasida simpatiya, hurmat, tan olish, shaxsan yoqtirish, ishonch kabi yaxshi shaxsiy munosabatlar o‘rnatishga yordam beradigan shakli tushuniladi. To‘g‘ri munosabatlar shaklini o‘zlashtirishda qiyinchilik his etishning bir necha sabablari bo‘lishi mumkin. Bunday sabablarni ikki asosiy – ichki va tashqi guruhlariga ajratish mumkin. Ichki sabablarga masalan, shu insonda odamlarga qiziqishi yo‘qligi yoki bo‘sh rivojlanganligi, o‘ziga ishonchsizligi, rad etilishdan qo‘rqishi, odamlar bilan emotsional ijobiy munosabatlarda bo‘la olmasligi, o‘z vaqtida kerakli so‘zlar va xulqi shaklini topa olmasligi kiradi. Mumkin bo‘lgan tashqi sabablar qatoriga muloqot uchun vaziyat noqulayligini, bir-biri bilan muloqotda bo‘layotgan odamlarning salbiy individual xususiyatlarini kiritish mumkin. Ushbu bobda biz asosan, ichki xususiyatli sabablarni tahlil qilish va yo‘qotishni ko‘rib chiqamiz.

**Odamlarga qiziqish yo‘qligi.** Odamlarga qiziqish yo‘qligi muammosi – bu motivatsion xususiyatdagi asosiy muammo hisoblanadi. U shu odamning boshqalarga munosabatiga taalluqli bo‘ladi, shu bilan birga muammo odamlarga qiziqishi bo‘lmagan, shaxsiy munosabatlarga intilmagan odamlarga emas, balki shunday qiziqishga ega bo‘lgan va u bilan yaxshi shaxsiy aloqalar o‘rnatishga intilmayotgan odamlarga ham taalluqli. Lekin oqibatda bunday xulqidan bu odamning o‘zi ham zarar ko‘radi, chunki vaqt o‘tishi bilan o‘zining psixologik rivojlanishi uchun zarur bo‘lgan axborotlarni boshqa odamlardan olmay qo‘yadi. U qiyin vaziyatlarda boshqa odamlar tomonidan zarur bo‘lgan emotsional madad olishdan mahrum bo‘ladi. Buni u avval tushunmasligi mumkin yoki tushunganida kech bo‘lgan bo‘ladi. Demak, ushbu muammolar bo‘yicha psixologik maslahat o‘tkazishda psixolog oldida ikki tomonlama masala yuzaga keladi. Bir tomondan u mijozga unda odamlarga qiziqish yo‘qligi yoki yetarlicha rivojlanmaganligi uning o‘ziga zarar keltirishini anglab yetishiga

yordam berishi kerak. Boshqa tomondan maslahatchi mijozga bundan unga yaqin odamlari ham zarar ko'rayotganlarini tushuntirish kerak. Mana shu ikki masalalardan qay birini birinchi hal etishni tanlash mijoz uchun ushbu holatda ancha muhimroq ekanligiga bog'liq bo'ladi: boshqa odamlar uchun yaxshilik qilishlari kerakmi yoki o'zi psixologik rivojlanmoqchimi?

Mijoz bilan shaxsiy suhbatlashish boshida psixolog-maslahatchi mana shuni bilib olishi kerak, undan keyingina psixolog maslahatning asosiy qismiga kirishishi mumkin. Yaqin odamlarga qiziqishi yo'qligi muammosi bilan murojaat qilgan mijozlarga quyidagilarni tavsiya etish mumkin:

1. Mijozga atrofdagi odamlarga qiziqishi unga nima berishi mumkinligi tushuntiriladi. Birinchidan, mana shu qiziqish sababli odamning hayoti yanada mazmunli bo'ladi. Ikkinchidan, o'zining ijobiy sifatlariga odam asosan, boshqa odamlarga taqlid qilish yo'li bilan ega bo'ladi va ularga qiziqish odamni shaxs sifatida boyitadi. Boshqa odamlarni kuzatib, ularga taqlid qilib, shaxsning o'zi yanada rivojlanib boradi. Uchinchidan, odamlarning bir-biriga qiziqishlari ularni yanada bir-birlariga yaqin bo'lishlariga olib keladi. Shu bilan bizni tushunishlariga ishonsak, demak, o'z hayotimizda qiyin paytlarda boshqa odamlar yordamiga ishonsak bo'ladi. Aksincha, odamlarga qiziqish yo'qligi o'zimizni psixologik yaqinlik holatiga, boshqa odamlarning qiziqmay qo'yishlariga olib keladi. Bularni mijozga to'la tushuntirib, psixolog-maslahatchi faqat shaxsiy muammosini yaxshiroq va chuqurroq tushunishiga yordam beradi. Mijozda odamlar bilan iloji boricha ko'proq qiziqish ehtiyojini shakllantiradi, shu bilan hamkorlikka ma'lum motivatsion ijobiy ko'rsatmani yaratadi.

2. Maslahatchi odamda boshqa odamlarga qiziqish yuzaga kelishi yoki kuchayishini qanday qilib amalga oshirishni puxta o'ylab olishi kerak. Bunga psixolog-maslahatchining quyidagi harakatlari yordamida erishish mumkin:

Birinchi, mijozga boshqa odamlarga qiziqish nimadan iborat ekanligini, bunday qiziqish qanday foyda keltirishi mumkinligini ko'rsatishi kerak.

Ikkinchi, mijozga o'z atrofidagi odamlarda qiziqish

uyg'otishi mumkin bo'lgan uslublar va vositalarni unga aytib berish kerak. Keyin odamlarning bir-biriga qiziqishi bir tomonlama emas, balki ikki tomonlama ekanligini tushunib odamlar uchun u qiziqarliligini ko'rib, boshqa odamlarga qiziqqa boshlaydi. Uchinchidan, ko'rsatilayotgan odamlarga qiziqishi ular tomonidan ijobiy qabul qilinishi kerak. Bu shunday qiziqishga ega bo'lgan shaxsning odamlarga qiziqishi shaxsan unga foyda keltirayotganligini tushunish kerakligini anglatadi. Avvalo buning uchun quyidagi ikki ishni bajarish yetarli bo'ladi: odamning boshqa odamlarga qiziqishi shaxsan unga qanday foyda keltirishini anglab yetishiga erishish va boshqa odamlar tomonidan o'ziga qiziqishlariga erishish mumkin bo'lgan usullarni ko'rsatish.

**O'ziga e'tibor qaratishni, odamlarda yaxshi taassurot uyg'otishni bilmaslik.** Dardini aytish bosqichida mijoz psixolog-maslahatchiga shikoyat qilib uning uchun muhim bo'lgan odamlar unga yetarlicha e'tibor bermayotganliklarini, asosiysi – bu odamlar unga ijobiy qiziqib qolishlari uchun nima qilishni bilmasligini aytadi. Oqibatda mijoz o'ziga e'tiborni qaratishni xohlaydi, lekin shunday qila olmasligi, odamlarda yaxshi taassurot qoldira olmasligidan iborat. Bunday imkoniyatlar obyektiv va subyektiv sabablarga moslashgan bo'lishi mumkin. Birinchi holatda (obyektiv sabablar) bu odam uning shaxsidan qat'iy nazar atrofdagi odamlar tomonidan diqqatga sazovor emas va bu to'g'ri emas, u shunday diqqatga munosib, lekin unga bog'liq bo'lmagan holatlar shunday bo'lishiga xalaqit qiladi.

Ikkinchi holatda (subyektiv sabablar) boshqa odamlar tomonidan unga e'tibor qilmasliklariga shikoyati odatda asossiz bo'ladi va shaxsiy xususiyatlari bilan bog'liq emas. Aniqrog'i, aksincha bu odamdagi mavjud kamchiliklar odamlarni unga e'tibor berishlariga to'sqinlik qilishi mumkin. U esa bu kamchiliklarni sezmaydi, lekin baribir ular tomonidan e'tibor qaratishlarini xohlaydi. Odam boshqa odamlar tomonidan e'tibor kutmaydi, lekin bu e'tibor unga zarur bo'lgan holatlar ham bo'lishi mumkin. U odamlarning alohida hurmat-e'tiborlarida bo'lishi, mana shu mazmunda boshqa odamlar orasida yaxshi tomonga ajralib turishni xohlaydi. Shu kabi va boshqa holatlarda psixolog-maslahatchi taklif

etadigan tavsiyalar turlicha bo'lishi mumkin. Birinchi navbatda boshqa odamlar tomonidan unga e'tibor qaratilmasligiga mijozning shikoyati obyektiv asoslangan bo'lganida ham yetarlicha e'tibor bermasligi sabablari mijozning o'zi va unga bog'liq bo'lmagan bo'lishi mumkinligini aytib o'tamiz. Uning shaxsiy psixologiyasi va xulqi bilan yoki unga bog'liq bo'lmagan yuzaga kelayotgan vaziyatlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Mana shu yerda mijozga taklif etilayotgan yuzaga kelgan vaziyatni o'zgartirish bo'yicha tavsiyalar turlicha bo'lishi mumkin. Mana shulardan kelib chiqib, ushbu masala bo'yicha maslahatlar o'tkazayotgan psixolog hal etishi kerak bo'lgan birinchi masala atrofdagi odamlarning mijozga yetarlicha e'tiborsizliklari sabablarini aniqlab olishdan iborat bo'ladi:

1. Atrofdagi odamlarning mijozga e'tiborlari yetarlicha emasligiga shikoyati obyektiv va uning shaxsiy xususiyatlariga bog'liq.

2. Atrofdagi odamlarning mijozga e'tibori yetarli emasligiga mijozning shikoyati asosli, lekin unga bog'liq bo'lmagan yuzaga kelgan vaziyatlarga bog'liq.

3. Mijozga yetarlicha e'tibor bermasligiga shikoyati subyektiv xususiyatga ega va aslida to'la asosli emas.

Mana shu har bir holatlarda psixolog-malahatchining mijozga beradigan amaliy tavsiyalari qanday bo'lishi mumkin?

1-holat. Mijoz bilan suhbatlashganda atrofdagi odamlar uchun uni unchalik yoqtirmasliklariga sabab bo'lishi mumkin bo'lgan uning individual xususiyatlariga e'tibor berish kerak. Birinchi navbatda iloji boricha mijozning o'zi unga e'tibor qaratishlariga harakat qilayaptimi yoki atrofdagi odamlar unga e'tibor qaratishlarini kutib o'tiribdimi, shuni bilib olish kerak. Agarda u kutib o'tirgan bo'lsa, mijozga odamlar bilan munosabatlarga va ularning diqqatini o'ziga qaratishga o'zi harakat qilishi kerakligini tavsiya etish mumkin. Bu yerda albatta, qo'yilgan maqsadga erishish vositasini tanlash ham ahamiyatga ega. Masalan, odob yoki axloq doirasida yuzaga kelgan qoidalarni buzadigan ekstravagant, oliftagarchilik diqqatni jalb etish vositalaridan foydalanish tavsiya etilmaydi. Bunday vositalar vaqtinchalik odamga e'tibor jalb qilishga qodir bo'lsa ham lekin oqibatda, odamlarni etiborini yo'qotishga

sabab bo'lishi mumkin, chunki buni madaniyatsizlik yoki tarbiyasizlik belgisi deb baholaydi. Keyin yoki yuqorida aytilganlar bilan birga mijozda odamlarni o'zidan itarishi mumkin bo'lgan nimasi borligini aniqlab olish zarur. Agarda mijozning bunday sifatlari bo'lsa, unda birinchi navbatda ular qandayligini va sabablarini tushunib olish zarur. Ushbu masalani hal etishga mijozda o'ziga go'yo tashqaridan qaragandek bo'lish imkonini yaratib berish kerak, buning uchun esa mijozning odamlar bilan muloqotlari vaziyatini videoga yozib olish kerak bo'ladi. Bu video tasmani psixolog-maslahatchi mijoz bilan birgalikda ko'rib, unga o'z xulqini tushunib olishiga va odamlar bilan munosabatlar usullari va o'zini tutishidagi shaxsiy kamchiliklarini go'yo tashqaridan ko'rishda yordam beradi. Shundan keyin psixolog-maslahatchi aniqlagan va mijozning o'zi tan olgan kamchiliklarni qanday qilib amaliy yo'qotish mumkinligini aytish kerak. Agarda zarur bo'lsa maslahatchi mana shu kamchiliklarni yo'qotishda mijozga amaliy yordam ko'rsatishga tayyor bo'lishi yoki mijozga yordam so'rab boshqa mutaxassisga murojaat etishni tavsiya qilishi kerak.

2-holat. Birinchi navbatda e'tiborini odamlar bilan munosabatlarda tushib qolgan vaziyatga qaratish va mijozga boshqa odamlar tomonidan e'tibor qaratilishiga yordam bera oladigan qilib uni o'zgartirish usulini topish kerak. Agar iloji bo'lsa masalan, odamlar bilan munosabatlarda mijozga o'zining eng yaxshi sifatlarini namoyon etish va shu bilan atrofdagilar e'tiborini o'ziga jalb eta oladigan qilib vaziyatni tanlash kerak. Shu bilan birga mijoz o'zini yaxshi tuta olmaydigan vaziyatlarga tushib qolmaslikka harakat qilishi kerak.

3-holat. Agarda mijozning unga boshqa odamlar tomonidan e'tibor bermasliklariga shikoyati subyektiv va haddan tashqari bo'lsa, ya'ni u o'zi munosib bo'lmagan e'tiborni talab etayotgan bo'lsa bunday holatda psixolog-maslahatchining birinchi bo'lib bajara-digan ishi – bu mijozning odamlar tomonidan e'tiborsizlikka shaxsiy shikoyatlari asossiz ekanligini unga tushuntirishdan iborat. Bu ishni odob doirasidan cheklanmagan holda, quyidagi usullardan foydalanib amalga oshirish kerak:

1. U nima uchun shaxsan unga atrofdagi odamlar yetarlicha



e'tibor qaratmaydilar deb hisoblashini tushuntirib berishini iltimos qilinadi.

2. Mijozdan birmuncha vaqt atrofda odamlarni kuzatishni va uning fikricha, ulardan qaysi biriga undan ko'ra ko'proq e'tibor qaratilishini va nima uchunligini aytib berishni iltimos qilinadi.

Boshqa odamlar tomonidan e'tiborsizlikka uning shikoyatlari haddan tashqari ekanligini aniqlashga imkon beruvchi mijoz to'g'risidagi foydali ma'lumotlarni uning xulqini, ayniqsa, xarakterida mavjud bo'lgan aksentuatsiyalarni o'rganish yo'li bilan olish mumkin. Gap shundaki, xakteri xususiyatlari yaqqol namoyon bo'lib turadiganlari orasida o'z-o'zidan boshqalar e'tiboriga odamning asossiz shikoyatlarini keltirib chiqaradiganlari bor. Bularga asosan gipertoniklik va asabiylik kiradi. Agarda mijozning xarakterida mana shunday kamchiliklar borligi aniqlansa, unda mijozning atrofda e'tiborsizliklariga shikoyati haqiqatan haddan tashqari va asosan subyektiv xususiyatga ega deb hisoblashga psixolog-maslahatchi uchun yetarlicha asos bo'la oladi. Ushbu holatda muammoni amaliy hal etish mijozning atrofda odamlarga nisbatan xulqida mana shu xakteri xususiyatlarini iloji boricha kamaytirish yoki umuman, yo'qotishdan iborat bo'ladi.

### **Maqtashni va ularga to'g'ri javob qaytarishni bilmaslik**

Mana shularni bilmaslik ko'pincha odamni noqulay ahvolga solib qo'yadi, ayniqsa, shunga munosib bo'lgan odamlarga maqtov so'zlarini aytishni bilmagan hollarda yuz beradi. Uning sha'niga biron-bir yoqimli maqtov so'zlari aytilganida u esa bunga nima deb javob qaytarishi kerakligini bilmaganda ham deyarli xuddi shunday noqulay vaziyat yuzaga keladi. U uyaladi, tortinadi, o'zini yo'qotish bilan birga noqulaylik his etadi. Natijada u bilan munosabatda bo'lgan odamlar bu holni noto'g'ri tushungan holda bu odamni ular bilan gaplashgisi kelmayapti deb, noto'g'ri o'ylaydilar.

Bu — juda jiddiy muammo, shaxslararo munosabatlarni qiyinlashtiradi va bunga odatda ko'pchilik odamlar, duch keladilar. Shaxslararo munosabatlar masalasi bo'yicha psixologik maslahatga murojaat etganlar orasida ular ko'p bo'ladi, ular hatto o'zlariga

xos bo'lgan muammo sifatida tushunmaydilar. Mijozning bu muammosini tezlikda aniqlab va o'z vaqtida hal etilmasa boshqa, shaxslararo munosabatlarda jiddiy muammolar kelib chiqishi mumkin. Odamning hayotida yuzaga keladigan ushbu muammoni hal etish amaliy qiyinchiliklari bir necha turlicha sabablar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ulardan ko'p uchraydiganlari va muhimlari quyidagilar:

– mijoz agarda ularga xushomad so'zlarini aytsa atrofdegilar ko'zi oldida kulgili va noqulay ko'rinishdan qo'rqishi;

– boshqa odamlarga maqtov so'zlari aytish istagi mijozda bo'lmasligi;

– bunday istak mijozda bor, lekin buni amalda bajara olishni bilmasligi;

– mijozning o'z psixofizik holatini ular vaziyatga mos keladigan qilib boshqarishni bilmasligi;

– mijozning o'z ishiga aytilgan maqtovlarga nima deb javob berishi yoki buni bajarishni bilmasligi.

Aytib o'tilgan barcha sabablar bir-biri bilan bog'liq, bir vaqtda, har qanday birlikda mavjud bo'lishi va ta'sir ko'rsatishi mumkin hamda bu sabablarni yo'qotish uchun odatda kompleks yondashish talab etiladi. Biroq uni hal etish bo'yicha amaliy tavsiyalar to'g'risida gap borganida ularning har birini alohida ko'rib chiqish mumkin, mana shu ishni bajaramiz.

Birinchi sababni – atrofdegilar odamlar ko'zi oldida kulgili bo'lib ko'rinishdan qo'rqishini quyidagicha yo'qotish mumkin. Birinchidan, mijozga u yaxshi biladigan odamlarni birmuncha vaqt davomida diqqat bilan kuzatishni taklif etiladi. Bu odamlar boshqalarga maqtov so'zlarini aytishni biladigan yoki o'z sha'niga aytilgan maqtovlarga to'g'ri javob qaytarishni biladigan odamlar bo'lishi kerak. Bu yerda mijoz quyidagi savolga javob berishi kerak bo'ladi:

Haqiqatdan ham bu odamlar maqtov so'zlari aytganlarida yoki ularga javob qaytarganlarida kulgili ko'rinadilarmi? Keyin mijozning o'zi boshqa odamlarga bir necha maqtov so'zlari aytishini va ular bunga qanday javob qaytarishlarini diqqat bilan kuzatishni taklif etilsa yaxshi bo'ladi. Bu yerda munosabatlar bo'yicha sheriklar

yoki ularning xulqlarini tashqaridan kuzatgan odamga yuqorida aytilgan savolni qo'yish mumkin: mijoz o'zi maqtov so'zlari aytayotganida yoki ularga javob qaytarayotganida kulgili ko'rinadimi?

Mana shunday o'zi ustida, nisbatan oddiy ijtimoiy-psixologik tajriba o'tkazish natijasida mijoz kulgili bo'lib ko'rinishdan qo'rqishi bekor bo'lib chiqqanligiga ishonch hosil qilishiga imkon beradi. Ikkinchi sababni odamlarga yoqimli gaplar aytish istagi yo'qligini birinchisiga qaraganda yo'qotish qiyinroq, lekin buni ham amalga oshirsa bo'ladi, asosiysi — bu juda zarur. Gap shundaki, shunday istakning bo'lmasligi odatda bu odamning boshqalarga yomon munosabati bilan bog'liq bo'ladi. Agarda uning o'zi odamlarga munosabatlarini o'zgartira olmasa, unda odamlar tomonidan o'ziga yaxshi munosabatlar kutish mumkin emas. Bunday muammoga duch kelganida psixolog-maslahatchi birinchi navbatda odamlarga o'z munosabatini o'zgartirmasa, u odamlar bilan o'zaro munosabatlari yaxshilanishini kutmasa ham bo'lishini mijozga tushuntirishi, uni ishontirishi kerak. Ba'zan bu masalada mijozni faqat gap bilan ishontirish kamlik qiladi va boshqa ancha muhimroq asoslar topish kerak bo'ladi. Masalan, mijozga o'z xulqini tashqaridan namoyish etish ulardan biri bo'lishi mumkin. Agarda mijoz boshqa odamlarga nisbatan o'zini qanday tutayotganligini tashqaridan ko'rsa, bu o'z xulqida o'zgartirish kiritish kerakligiga uni ishontirishda har qanday so'zlardan ko'ra foydaliroq bo'ladi. Ushbu holatda mijozning muammosi mohiyati va muhimligini unga namoyish etish uchun yuqorida aytilgan sabablardan birinchisini yo'qotish uchun uslublar foydali bo'lishi mumkin. Bundan tashqari odamlarga yaxshi gaplar aytish istagi nima bilandir qo'llab-quvvatlanishi kerak, masalan, unga aytilgan aniq so'zlarga yaxshi javob qaytarish mana shunday qo'llab-quvvatlash bo'lishi mumkin. Bunday javoblarni sezishi va mijoz tomonidan to'g'ri baholanishi uchun mijozni o'zining munosabatlar bo'yicha sherigini diqqat bilan kuzatish va sherigi so'zlari hamda harakatlariga ijobiy yoki salbiy javob qaytarayotganini bildiruvchi holatlarini qayd etishga o'rgatish zarur. Uchinchi, odamlarga maqtov so'zlari aytishni bilmaslik oldingilariga qaraganda ancha oson yo'qotilishi

mumkin. Lekin bu odam haqiqatda uni yo‘qotishni xohlashi sharti bilan oson bo‘ladi. Bu masalani hal etishning oson yo‘li psixolog-maslahatchini yanglishtirmasligi va mijozni xotirjam qilmasligi kerak. Bu sababni yo‘qotish uchun juda katta kuch va vaqt talab etiladi. Bu birinchidan, odam o‘zida mavjud, iliq so‘zlarni aytishga xalaqit qiluvchi psixologik to‘siqlarni yo‘qotishi, ikkinchidan, odamlarga qanday qilib va qanday sharoitda gapirish kerakligini aniq bilishi, uchinchidan, buning uchun kerak bo‘lgan xulqi verbal shakllarini o‘zlashtirib olishi va nihoyat to‘rtinchidan, o‘zlashtirgan masalasini ko‘nikmaga, ya’ni avtomatik yuzaga kelgan reaksiyalarni kommunikativ vaziyatga almashtirishi kerak. Bularning barchasi haqiqatda sodir bo‘lishi uchun mijoz o‘z ustida ishlashi uchun uch-to‘rt oydan to bir yilgacha vaqt sarflashi kerak bo‘ladi. Agarda bu ishda unga psixolog-maslahatchi yoki biror-bir boshqa tajribali amaliy psixolog doimo yordam bersa yaxshi bo‘ladi. Agarda mijozning o‘zi maxsus tayyorgarlikdan o‘tsa va keyin egallagan bilimlarini odamlar bilan munosabatlarda amaliy malaka va ko‘nikmalarga aylantirsa, undan ham yaxshi bo‘ladi. Yuqorida ko‘rsatilgan sabablardan oxirgisi – mijozning o‘zini, o‘zining psixofizik holatini boshqarishni bilmasligi yo‘qotilishi eng qiyin bo‘lganlardan biri hisoblanadi. Bu sabab odamning temperamenti bilan bog‘liqligi, u esa butun hayoti davomida deyarli o‘zgarmasligi bilan bog‘liqdir. Uning asosiy xususiyatlaridan biri emotsionallik hisoblanadi. Bundan tashqari odamning shaxslararo munosabatlar jarayonida yuzaga kelgan vaziyatga emotsional reaksiyasi odatda, avtomatik bo‘ladi va ongi bilan nazorat qilishi qiyin bo‘ladi. Ular odatda, darhol anglab yetilmagan holda yuzaga keladi va vaziyatning o‘zi tushunib yetgunicha va u bilan bog‘liq muammoning oqilona yechimi topilgunicha amalga oshadi. Shunga qaramasdan bu yerda ham masalan, autotrening yordamida yuksak natijalarga erishish mumkin bo‘ladi. Shuning uchun o‘zini, o‘z emotsiyalarini boshqara olmasligiga shikoyat qilgan mijozga autotreningda taqdim etilgan o‘zini boshqarish texnikasini egallab olishini (mustaqil yoki psixolog-trener yordamida) tavsiya etish mumkin.

## **Odamlarning ijtimoiy rollarini aniq tushunish va baholashni bilmaslik**

Shaxslararo munosabatlar doirasida odamlar bir-birlari bilan munosabatda bo'lganlarida rolli o'zaro aloqalar ma'lum qoidalarini buzishlari natijasida ko'plab muammolar kelib chiqadi. Bu qoidalardan ba'zilarini misol tariqasida keltiramiz:

1. Agarda shaxslararo munosabatlarda inson ma'lum rolni o'ziga olgan bo'lsa, o'z suhbatdoshiga mos bo'lgan rolni o'ziga olishi kerak. Aks holda munosabatlarda bo'lgan suhbatdoshlarning rollari mos kelmaganda, ular o'rtasida yaxshi o'zaro aloqalar hosil bo'lmaydi va ular bir-birlarini tushunishlari qiyin bo'ladi;

2. Sherigi bilan munosabatlarda bir-birini tushunishga erishish uchun har bir inson quyidagi usullardan biridan foydalanishi lozim:

- ushbu rolni qabul qilishi va unga moslashishi kerak;
- boshqa odamning rolini uning shaxsiy roliga mos keladigan qilib o'zgartirishga harakat qilishi kerak;
- harakatlarning mana shu ikki usuli o'rtasida kelishishni topish, ya'ni sherigi rolini o'zgartira turib, bir vaqtning o'zida o'zining shaxsiy rolini ham o'zgartirishi kerak.

3. Munosabatlar jarayoni ishtirokchisi sifatida odam o'zining rolini anglab yetishi kerak hamda boshqa odamlar rollarini bilib olishi kerak;

4. Faqat juda iloji bo'lmagan hollardagina u bilan munosabatda bo'lgan odamning rolini o'zgartirishga harakat qilish kerak. Boshqa ko'pchilik hollarda esa boshqalarning roli qanday bo'lsa shundayligicha qabul qilishga va iloji boricha unga moslashishga harakat qilish kerak.

Mijozni qabul qilganda va u bilan psixodiagnostik suhbat o'tkazganda psixolog-maslahatchi oldida muhim masala turadi: shu mijozning yuqorida ifoda etilgan qoidalarga mos kelishini va amal qilishi darajasini aniqlab olish kerak. Agarda ulardan barchasi yoki ba'zilar buzilishi aniqlansa, unda bu mijozda haqiqatan ham muammolar borligini anglatadi. Afsuski, bu maqsad uchun to'g'ridan to'g'ri mos keladigan va ushbu vaziyatda mijozning rolini har tomonlama baholashga imkon beruvchi maxsus psixologik testlar mavjud emas, shuning uchun psixolog-maslahatchi yaqin

bo'lgan ma'lumotlarga tayanishiga, mijoz bilan shaxsiy suhbatida davomida uning xulqini kuzatishi natijalariga va mijozning unga berilgan savollarga javoblariga tayanishiga to'g'ri keladi. Bu savollar orasida misol uchun quyidagilar bo'lishi mumkin:

– Boshqa odamlar bilan munosabatlardagi o'z rolingizni siz ancha aniq belgilab bera olasizmi?

– Siz nima deb o'ylaysiz, bu va atrofda odamlar sizdan kutgan rollarni qanchalik yaxshi ijro etasiz?

– Siz bilan munosabatlarda boshqa odamlar o'ziga oladigan rollari har doim ham sizni qoniqtiradimi?

– Agarda odamlarning rollari sizni nima uchundir qoniqtirmasa, ularni siz o'zgartira olishga erisha olasizmi?

Bir necha turli rolli psixologik nazariyalar mavjudligini ham esda tutish kerak va mijozning rolli xulqini tushunayotganda psixolog-maslahatchi mana shu barcha nazariyalarga tayanishi kerak. Mana shu mazmunda endi ish boshlayotgan psixolog-maslahatchini ushbu masalani amaliy hal eta boshlaganida odatiy xatolarga yo'l qo'ymasligi kerak. Shunday qilib, birinchi xato— bu masalani oddiy deb tushunish. Tajribasiz psixolog-maslahatchiga roli xulqini baholash va tushunib olish uchun rollar ijtimoiy psixologik nazariyalarini yaxshi bilish shart emas. Afsuski, tajriba va turmush tasavvurlariga asoslangan tushuntirish yetarlicha aniq emas, ilmiy jihatdan to'la asoslanmagan bo'lishi mumkin. Ikkinchi odatiy xato faqat rollar bir nazariyasini bilib va boshqa nazariyalar to'g'risida tasavvurga ega bo'lmay maslahatchi faqat unga tayanishidan iborat. Bunday hollarda u taklif etgan tushuntirishlar va xulosalari bir tomonlamaligi, cheklangan bo'lib qolishi xavfli ravishda yuzaga keladi. Shunday holatda tushuntirishdan avval xato, lekin ancha yumshoq shaklda takrorlanadi. Mana shu barcha xatolar yuzaga kelishi mumkinligini kamaytirish uchun psixolog-maslahatchi rollar barcha nazariyalarini bilishi va o'z xulosalarida ularga tayanishi kerak bo'ladi, chunki ulardan har birida ma'lum haqiqat bor.

Odamning o'zi va boshqa odamlar qabul qilgan rollarini to'g'ri tushunishga va baholashga odamni qanday o'rgatish mumkin?

Bu ishni bajarish mumkin, lekin albatta, quyidagi shartlarga amal qilish kerak bo'ladi:

– agarda shu inson atrofdagi odamlar bilan shaxslararo munosabatlarida ishtirok etadigan rollarni bilsa;

– agarda bir-biri bilan munosabatlarda o‘zini va boshqa odamlarni kuzatib yetarlicha tajribalar ya’ni odamlarning kommunikativ rollarini uning o‘zi to‘g‘ri tushuna va baholay oladigan imkon beruvchi tajriba orttira olsa.

Ko‘rsatilgan shartlardan birinchisiga boshqa odamlar bilan munosabatlarda odam ko‘proq o‘ziga oladigan rollar to‘g‘risida mijozga gapirib berib amal qilish mumkin bo‘ladi. Shu bilan bir vaqtda mijozga kerakli ilmiy va ilmiy-ommabop adabiyotlarni topib, mustaqil tanishib chiqishni tavsiya etish mumkin.

Shartlardan ikkinchisi deyarli, xuddi shu yo‘l bilan amalga oshiriladi.

Uchinchi shart to‘g‘risida gapirsak, mijoz bilan oz vaqt davomida ishlar o‘tkazib, boshqa odamlar bilan munosabatlarda uning rolini baholab va buni o‘zicha hamda boshqa odamlarga nisbatan uning o‘zi bajarishini taklif etib erishish mumkin bo‘ladi.

# **XI BOB. AMALIY MUNOSABATLARDA O‘ZINI BOSHQARISH MUAMMOLARI BO‘YICHA AMALIY TAVSIYALAR**

## **Hayotda hayajonlarini boshqarishdagi muvaffaqiyatsizliklar**

Emotsional o‘zini boshqarishdagi kamchiliklar bilan bog‘liq hayotiy muvaffaqiyatsizliklar turli sabablar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Lekin ulardan ko‘pchiligi odamning ichki, psixologik xususiyatlariga yoki unda atrofdagi odamlar bilan yuzaga keladigan o‘zaro munosabatlar bilan bog‘liq bo‘ladi. Agarda muammolar odamning psixologiyasi bilan bog‘liq bo‘lsa, ular ichki yoki subyektiv deb ataladi, agarda muammo odamga bog‘liq bo‘lmagan vaziyatlarga taalluqli bo‘lsa, ular tashqi yoki obyektiv deb ataladi. Emotsional o‘zini boshqarishda muvaffaqiyatsizliklar ichki sabablariga quyidagilar kiritilishi mumkin:

1) odamning bir-biri bilan raqobatlashuvchi qarshiligini yenga olishga qodir bo‘lmagan turlicha, teng kuchli motivlari o‘rtasidagi kurash;

2) odamning irodasi bo‘shligi;

3) odamning xulqida noaniqlik va tartibsizlik yuzaga keltiradigan, bir-biriga mos kelmaydigan xarakteri xususiyatlari mavjudligi;

4) odamning o‘zi boshqara olmaydigan kuchli emotsional qo‘zg‘aluvchanligi;

5) odamning o‘ziga ishonchsizligi;

6) qaror qabul qilishda va amalga oshirishda sustkashligi;

Tashqi xususiyatdagi mumkin bo‘lgan sabablarga quyidagilar kiradi:

1) odamning yuzaga kelayotgan vaziyatga juda ham kuchli bog‘liqligi;

2) odamning atrofdagilarga haddan tashqari shaxsiy va amaliy bog‘liqligi;

3) odam tushib qolgan vaziyatning noaniqligi va obyektiv sabablarga ko‘ra unda oqilona qaror qabul qilish yoki amalga oshirish qiyin bo‘lishi;

4) atrofdagi odamlar bilan insonning murakkab qarama-qarshi munosabatlari.



Bu sabablarning har birini ko'rib chiqamiz: Teng ahamiyatli va teng kuchli motivlar orasidagi kurash deganda, odamning xulqi motivatsiyasida ikki yoki undan ko'p motivlar, ikki yoki undan ko'p bir-biri bilan mos kelishi qiyin bo'lgan ehtiyojlar, shu bilan birga ulardan har biri dolzarb va ancha kuchli bo'lgan ehtiyojlari bir-biri bilan raqobat qilgan holatlari tushuniladi. Natijada odam ulardan birortasini afzal deb tanlay olmaydi va shu bilan birga ularning biridan to'la voz ham kecha olmaydi. Agarda haqiqatda amal qilayotgan motivlaridan faqat birini tanlasa, unda birmuncha vaqt o'tgach ushbu motivi qisman qoniqtirilganda, darhol boshqa qoniqtirilmagan motivi dolzarb bo'lib qoladi. Natijada odam doimiy nima qilishi va nimani afzal bilishi kerak, degan tanlov oldida turadi. U bir-biri bilan mos kelmaydigan xulqi motivlari nizolari bilan bog'liq o'z hayajonlarini nazorat qila olmaydi. Ushbu nizoli vaziyatdan chiqishning yo'li quyidagicha bo'ladi. Odam qandaydir yo'l bilan sun'iy ravishda ba'zi ehtiyojlar (motivlar, qiziqishlari, manfaatlari) qimmatini o'zi uchun oshirishi va bir vaqtning o'zida boshqalari ahamiyatini pasaytirishi kerak bo'ladi. Yuzaga kelgan vaziyatdan chiqishning mumkin bo'lgan yana bir yo'li bir ehtiyojlarini qoniqtirish mumkinligi ancha yuqori va boshqa ehtiyojlarini qoniqtirishi imkoniyati kam bo'lgan sharoitlar yaratishdan iborat bo'ladi. Mana shu vaziyatda o'zini tutish uchunchi usuli teng kuchli ehtiyojlarini (motivlari, manfaatlarini) qoniqtirish ma'lum ketma-ketligi to'g'risidagi anglab yetilgan qarorini qabul qilish va irodasi kuchi bilan amalga oshirishdan iborat bo'ladi. Mana shu barcha holatlarda motivatsion istaklari bir-biri bilan raqobatlashmasligi uchun ularni iloji boricha kamaytirish kerak. Shunda odam uchun o'z xulqini nazorat qilish ancha oson bo'ladi va har qanday vaqtda u bir motivatsion yo'nalishni amalga oshirish vazifasiga qaratilgan bo'ladi. Odamning irodasi bo'shligi o'zini samarali emotsional boshqarishda yo'qotilishi qiyin bo'lgan to'siq hisoblanadi. Biroq motivlar kurashi ba'zida insonning irodasi bo'shligi deb qabul qilinib, xatoga yo'l qo'yiladi. Irodasi kuchsizligiga ko'pincha odamning qaror qabul qilishni yoki qabul qilingan qarorni bajarishni bilmasligi sabab bo'ladi. Shuning uchun, mijoz

psixologik maslahatga irodasi bo'shligiga shikoyat qilib murojaat etsa, shunda uning o'z muammosini shaxsiy tushuntirishiga darhol ishonish kerak emas. Avval uning muammosi motivlar kurashi yoki qaror qabul qilish hamda bajarishni bilmasligidan iborat emasligiga ishonch hosil qilish kerak. Hozirgi kungacha odam irodasi hayotiy muammolarini hal qilinadigan yoki belgilangan maqsadga borish yo'lida yuzaga keladigan to'siqlar yengiladigan qandaydir jismoniy kuch to'g'risidagi tasavvur bilan bog'lab xatoga yo'l qo'yiladi. Aslida esa bu har doim ham shunday emas. Inson irodasining faqat ba'zi, eng oddiy ko'rinishlari jismoniy kuch, aniqrog'i uning yetishmasligi bilan bog'liq bo'ladi. Uning ancha murakkab ko'rinishlari intellekti va aqli bilan bog'liq bo'ladi. Odamda bir-biri bilan raqobatlashadigan xarakter xususiyatlari mavjud. Misol uchun bir odamning psixologiyasida ba'zan ham mehribonlik, ham g'azab, ekstrovertsiya va introvertsiya birgalikda bo'lishi mumkin. Shaxsning mana shunday turlicha xususiyatlari oqibatida kelib chiqadigan o'zaro raqobatlashuvchi qo'zg'alishlardan har biri unga qarama-qarshi tendensiya qarshi ta'siri bilan kuchsizlantiriladi, shuning uchun bunday sharoitlarda odamning xulqini o'zi boshqarishi samaraliligi juda qiyin bo'ladi. Ushbu holatni odamning xarakteri qarama-qarshi xususiyatlarini aniqlash va baholashga imkon beruvchi shaxsiy, xarakterlar, psixologik testlar yordamida tashxis qilish mumkin. Mijozda shunday xarakter xususiyatlari mavjudligi va ancha rivojlanganligi aniqlansa, unda shu psixolog-maslahatchi haqiqatda muhokama etilayotgan muammoga duch kelganligini bildiradi. Muhokama etilayotgan muammoni motivlar qarama-qarshiligida qo'llaniladigan metod bilan ham, xususan hayajonli vaziyatda yuzaga keladigan impulslari ta'siri ostida emas, odamda oqilona yo'l tutish odatini ishlab chiqarish hisobiga ham hal etishga urinib ko'rish mumkin. Albatta, bu holatda ham muammo darhol va to'la hal etilmasligi mumkin, chunki odam oqilona qaror qabul qilishdan avval u baribir qandaydir vaqt ikkilanadi va tashvishlanadi, demak o'zini yaxshi boshqara olmaydi. Biroq bu ma'lum qarorga kelishi va uni bajarishga kirishishi bilan o'z xulqini nazorat qilishi darhol kuchayib boradi.

## **Talab va ehtiyojlari rivojlanishidagi muvaffaqiyatsizliklar**

Mijoz uning o'zida yoki unga yaqin odamlarda qandaydir talab va ehtiyojlari bo'sh rivojlanganligidan shikoyat qilsa, psixolog-maslahatchi mijoz motivatsiyasi aniq diagnozini qo'yishi, keyin esa uning muammolarini amaliy hal etish bo'yicha tavsiyalarni taklif etishi kerak. Misol uchun ota-onalar bolaning yoshi katta bo'lsa ham masalan, katta sinf o'quvchisi hech bir jiddiy narsaga qiziqmasligidan shikoyat qiladilar. Katta yoshdagi odam psixologik maslahatchiga uning o'zi yoki unga yaqin odamlardan birortasi hayotga, ilgari qiziqib shug'ullangan ishiga qiziqishini yo'qotganligidan shikoyat qilib murojaat etishi mumkin. Mana shu va shunga o'xshash holatlarda faqat mijozning so'zlaridan kelib chiqib vaziyatni baholash kerak emas, balki aniq va mustaqil tashxis qo'yish talab etiladi. Aniq tashxis qo'yishdan keyin aslida muammo avval mijoz tushunganidek bo'lib chiqmaydi. Aytaylik, psixologik maslahatga murojaat etgan ota-onalarda ularning bolalarida bir alohida qiziqishlari yo'q, degan tasavvur yuzaga kelishi mumkin bo'ladi, aslida esa bunday qiziqishlari bo'ladi, faqat ota-onalar ularni bilmaydilar. Ko'pincha ota-onalar bolaning qiziqishlariga e'tibor bermaydilar va bola boshqa bir ish bilan shug'ullanishga majbur etadigan ota-onalaridan o'z qiziqishlarini yashiradi. Muhokama etilayotgan mavzuda psixologik maslahat o'tkazishda quyidagi holatlarni ham ko'zda tutish kerak. Yangi qiziqishlari har qanday odamda ham hech qachon atrofdagilarning ta'sir ko'rsatishlari bilan paydo bo'lmaydi. Odam ularning muhimligini va o'zi uchun ahamiyatini tushunib yetgandagina qiziqish paydo bo'ladi. Bundan tashqari yangi qiziqishlar o'z-o'zidan bo'sh joyda emas, balki har doim mavjud bo'lganlari asosida paydo bo'ladi va faqat shundan keyin avvalgi qiziqishlaridan alohida, mustaqil bo'ladi. Shuning uchun har gal odamda biror-bir qiziqishlari paydo bo'lishi va mustahkamlanib borishi uchun unda mavjud qiziqish va ehtiyojlarini bilib olishimiz zarur. Shundan keyin shakllantirilayotgan qiziqishni ularga bog'lash mumkin bo'ladi. Insonda yangi talab va ehtiyojlarning shakllantirilishi hamda rivojlantirish masalasi bo'yicha maslahatlarni bosqichma-bosqich, quyidagi harakatlar rejasiga amal qilib o'tkazish tavsiya etiladi:

1-bosqich. Mijozda qaysi mavjud muhim talab va ehtiyojlari bo‘sh rivojlanganligini hamda o‘zida yoki uning uchun yaqin odamlarda ularni rivojlantirish to‘g‘risida tashvishlanishini aniqlash.

2-bosqich. Mijozda mavjud talab va ehtiyojlarini aniqlab olish. Ulardan qaysi biri mijoz uchun eng muhim hisoblanishini va qaysilari yordamida yangi talab va ehtiyojlarini amaliy shakllantirish mumkinligini belgilab olish.

3-bosqich. Kerakli talab va ehtiyojlarini shakllantirish bilan bog‘liq bo‘lgan uning uchun yangi faoliyat turlari bilan shug‘ullanishga kirishishga mijozni chorlash.

4-bosqich. Yangi talab va ehtiyojlarini ahamiyatli rag‘batlantirish bilan mustahkamlash.

Odamda yangi talab va ehtiyojlarni rivojlantirish ustida ishlash har bir ko‘rsatilgan bosqich zarurligini asoslab beramiz va mazmunini tushuntiramiz. Birinchi bosqich mijozning xulqi haqiqiy motivatsiyasini tashxis qilishni, xususan, quyidagi savollarga aniq javoblar olishni o‘z ichiga oladi:

Qaysi talab va ehtiyojlarning yo‘qligi yoki yetarlicha emasligi mijozni nima uchun ko‘proq tashvishlantiradi?

Mijozda qaysi talab va ehtiyojlar yetarlicha rivojlangan hisoblanadi?

Mijozni tashvishlantirayotgan yangi talab va ehtiyojlar paydo bo‘lsa, uning hayotida qanday o‘zgarish yuz berishi kerak?

Mijoz unda haddan tashqari rivojlangan talab va ehtiyojlaridan xoli bo‘lishga erishsa, nima sodir bo‘ladi?

Ishning mazmun mohiyatini aniqlovchi va uni hal etish amaliy yo‘llarini belgilovchi mana shu psixodiagnostik bosqich yakunlangandan keyin maslahatchi ma‘lum savollarga mijozning javoblarini tahlil qiladi hamda qaysi talab va ehtiyojlariga haqiqatan ham ta‘sir ko‘rsatish kerakligi, qaysilariga ega bo‘lish hamda qaysilarini yo‘qotish kerakligi to‘g‘risida xulosaga keladi.

Agarda mijoz maslahatchining xulosalarini to‘g‘ri deb tan olmasa, unda maslahatchi bu bosqichdagi ishlarni mijoz maslahatchi haq deb tan olmaganicha davom ettiradi. Aks holda mijoz psixolog-maslahatchi keyingi bosqichida ishni davom ettirishga psixologik tayyor bo‘lmaydi. Psixologik maslahatning ikkinchi bosqichida

mijozning yangi qiziqish va ehtiyojlarini shakllantirish hamda rivojlantirishga kirishishda unga tayanish mumkin bo'lgan psixologik yetarlicha mustahkam asosni topish muhim. Mijozni faoliyatning yangi turlariga jalb etishda ahamiyatga ega bo'lgan qiziqish va ehtiyojlari qanchalik muhim bo'lsa, faoliyatning ushbu turi bilan funksional bog'liq bo'lgan yangi qiziqishlari, ehtiyojlari unda shunchalik tez shakllanadi. Mijozning bazasini (tayanch, asosiy) motivatsiyasini aniqlash uchun u hayotida nimani ko'proq qadrlashini va nima uchun hamda qaysi faoliyat turlari nima sababdan uni ko'proq qoniqtirishini aniqlash zarur. Mijozdan bu savollarga keng javob olgandan so'ng psixologik maslahat uchinchi bosqichini o'tkazishga kirishish mumkin. Maslahatning ikkinchi va uchinchi bosqichlari orasida mijozning yangi ehtiyojlari va talablarini uning uchun ham ahamiyatini yo'qotmagan eskilari bilan bog'lagan holda uni psixolog-maslahatchi majburlamay faoliyat yangi turlariga jalb etish uchun yetarli bo'lgan biroz vaqtli tanaffusni amalga oshirilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Psixolog mijozni yangi faoliyat turlari bilan shug'ullanishiga ishontirishga yordam beradigan asoslarni oldindan o'ylab qo'yish kerak. Mijozda yangi ehtiyojlari va qiziqishlarini shakllantirish jarayonini faollashtiruvchi yangi psixologik omillarni aniqlab olish va ishga jalb etish ham muhim. Psixologik maslahatning to'rtinchi bosqichi asosan mijozda yangi ehtiyojlar va qiziqishlarini o'zida shakllantirishi va rivojlantirishi bo'yicha mijozning o'zining ishlaridan iborat bo'ladi. Mijoz bilan ishlashning ushbu bosqichida psixologning vazifasi uning ishini kerakli konstruktiv yo'naltirish va yangi ehtiyojlar hamda qiziqishlarini rivojlantirishdagi uning muvaffaqiyatsizliklarini mustahkamlashdan iborat bo'ladi. Bu ishda mijoz uchun kerakli qiziqishlar va ehtiyojlarni egallash shaxsiy ma'noga ega ekanligini, ahamiyatini asta-sekin ochib berish kerak.

### **Emotsiya va sezgilari o'zgarishida muvaffaqiyatsizlik**

Sodir bo'layotgan hodisalardan odamlar qanday emotsiyalarini jilovlash va chin ko'ngildan ta'sirlanayotganliklarini kuzatib, o'rtacha emotsional odam ayniqsa, uning ijobiy sezgilarini ifoda etishi to'g'risida gap borayotganida haddan tashqari emotsional

va sezgisiz, odamdan tashqaridan qaraganida yaxshiroq ko‘rinishini anglagan holda o‘rtacha emotsional odam bo‘lish yaxshi degan, umuman, to‘g‘ri xulosaga kelish mumkin. Emotsional ta’sirchan emasligi va emotsional holatini mos ravishda tashqi ifoda etmaslik inson shaxsi va shaxslararo xulqining yaqqol kamchiligi sifatida ishtirok etadi. Hayotda ko‘pchilik odamlar sodir bo‘layotgan hodisalarga ularda kerakli emotsional ta’sirlanish yo‘qligi sababli atrofda odamlardan o‘z istaklariga tanqidni tinglashga majbur bo‘ladilar. Emotsional ijobiy ta’sirlanishni kutish haqli ravishda unga yaqin bo‘lgan odamlar ayniqsa, ko‘proq mana shunday tanqid qiladilar. Bunday tanqidlarni eshitaverib, odam oqibatda uning emotsional hayotida haqiqatda hali hammasi joyida emas degan, xulosaga keladi. Ko‘pincha unga yaqin bo‘lgan odamlar bunday tanqid qilmasalar-da, unga kuchliroq ta’sir ko‘rsatadilar. Emotsional xususiyatdagi muammolariga mijozlarning odatiy shikoyatlari quyidagicha bo‘ladi:

– mijoz emotsional ta’sirlanishdan o‘zini (ushlashga) tutishga o‘rganib olib, haddan tashqari kuchli emotsionalligini birmuncha bostirishni xohlaydi;

– deyarli befarqlik va sovuqqonlikka yaqin bo‘lgan emotsionalligi juda past ifodalanganligi;

– emotsional ta’sirlanishning tashqi ifodalanishi mos emasligi, inson imo-ishoralari, mimikasida ichki hayajonlarining ularni tashqi ifodasiga mos emasligi;

– inson xulqida aqldan emotsiyalarning yaqqol ustunligi;

Puxta o‘ylangan holda oqilona qarorga kelish, xotirjam o‘ylab ish qilish kerak bo‘lgan hollarda inson emotsiyalari ta’siri ostida jahl bilan harakat qiladi. Inson tomonidan emotsiyalarning ifodasi mos emasligi ko‘rsatilgan holatlarini alohida ko‘rib chiqamiz. Bunda inson tanqid qilish, shu jumladan emotsional o‘zini tutish mazmunida namuna deb bilgan boshqa odamlar bilan o‘zini taqqoslab, uning o‘zi haddan tashqari emotsional va o‘z emotsiyalarini bostirishi kerak degan, xulosaga keladi. Mana shu odam uchun yaqin bo‘lgan odamlarning juda ko‘plab tanqidlari, uning emotsiyasi juda ham me‘yorida ortiqchaligini aytishlari ham shunday istak paydo bo‘lishiga sabab bo‘ladi. Turli

maktablardan axborot olish, misol uchun adabiyotlarni o‘qish haddan tashqari emotsional – bu to‘laqonli (sog‘) odamlar emas, degan fikrga olib kelishi emotsional reaktivligini ancha pasaytirish zarur, degan ko‘rsatmaga mumkin bo‘lgan uchinchi sabab bo‘lishi mumkin. Aytaylik, emotsional bo‘lish erkaklar uchun nomunosib degan fikrga duch kelish mumkin. Bunday nuqtayi nazar o‘smirlar hamda asosiy kuch hisoblangan faoliyatlarga qiziqadigan katta odamlarda ancha keng tarqalgan. Mijozlar shu masala bo‘yicha psixologik maslahatga murojaat etib, go‘yo ular haddan tashqari emotsional ekanliklaridan shikoyat qiladilar va psixologdan ortiqcha emotsionalligidan xoli bo‘lish xususida maslahat so‘raydilar. Ba‘zan ancha katta yoshli kishilar ayniqsa, boshqa ishbilarmon odamlar bilan amaliy uchrashuvlarda haddan tashqari ko‘p emotsiya namoyon etadigan, o‘zini tuta olmaydigan ishbilarmon odamlar psixologdan kerakli tavsiyalarni kutadilar. Bo‘sh ifodalangan emotsionallik muammo sifatida psixologik maslahat o‘tkazish amaliyotida haddan tashqari emotsionallikka qaraganda kamroq uchraydi. Inson hayotida bunday muammo yuzaga kelishi odatiy holatlari quyidagilardan iborat bo‘lishi mumkin. Ko‘pincha bu muammo oilaviy munosabatlar sohasida, ayniqsa, yosh oilalarda, er-xotinlarning biri ikkinchisida emotsiyasi yo‘qligiga shikoyat qiladigan holatlarda yuzaga keladi. Tabiiy insoniy munosabatlarda namoyon bo‘ladigan emotsiyalar to‘g‘risida gap bormoqda. Ba‘zida mana shu xususda tashvishlanib, endigina turmush qurish arafasida turgan insonlar psixologik maslahatga murojaat etadilar. O‘z raqobatchilaridan ko‘ra atrofdagi odamlarga kuchliroq ta‘sir ko‘rsatishni xohlagan ishbilarmon odamlar va siyosatchilar ham mana shu kamchilikdan shikoyat qilib, psixologga murojaat etishlari mumkin. Ba‘zida inson hayotida biror-bir hodisa ta‘siri ostida ancha sezilarli salbiy o‘zgarishlar bo‘sh ifodalangan emotsionalligiga shikoyat qilishi sabab bo‘lishi mumkin. Ular insonning umumiy hayotiy tetikligi pasayishiga olib keladi, demak oqibatda odamlar bilan, shu jumladan o‘ziga yaqin bo‘lgan odamlar bilan o‘zaro munosabatlarda befarqlik va sovuqqonlik, tushkunlik hamda depressiyaga olib keladi. Tibbiyotda bunday holatlar jiddiy asabiy va organik kasalliklar bilan bog‘liqligi, shuning uchun ular odatda

ortiqcha tashvishlanish keltirib chiqarishi ma'lum. Emotsiyalarning tashqi tomondan noto'g'ri ifoda etilishi hayotda ko'p uchraydi. Shunday holatlardan bir nechtasini ko'rsatib o'tamiz;

– inson umuman olganda, mehribon, oq ko'ngilli, tashqi xulqi va emotsional ko'rinishi bilan mehribon emas, balki jahldor ko'rinadi;

– odam boshqa odam uchun qayg'uradi, unga xayrixohligini namoyon etishga urinadi, lekin bu ishni shunchalik ishonchsiz va qo'pol bajaradi-ki, boshqa odam uning xulqini ikkiyuzlamachilik, ayyorlik, tahqirlash kabi tushunadi;

– ko'nglida biror narsadan yoki kimdandir norozi odam o'zining noroziligini mos ravishda tashqi ifodalay olmaydi. U o'zining noroziligini yoki ochiq namoyon eta olmaydi, yoki buni shunchalik yaqqol va aniq ifoda etadigan boshqa odam uni yomon ko'radi, deb tushunadi;

– insonning gavda harakatlari va ekspressiyasi (o'zini tutishi) uning mimikasi va imo-ishoralari uning ko'nglidagi emotsiyalariga mos kelmaydi.

Idrokidan emotsiyalarining ustunligi inson xulqida ko'p uchraydigan quyidagi xususiyatlarida namoyon bo'lishi mumkin:

– inson qandaydir maqsadga erishish yo'lida biror-bir to'siqqa duch kelib yuzaga kelgan vaziyatni xotirjam tushunib olishi, obyektiv baholashi, oqilona qarorga kelishi va unga amal qilishi o'rniga vaziyatdan juda kuchli emotsional ta'sirlanadi va shu vaziyatdagi emotsional ta'sir ostida harakat qiladi;

– hattoki inson o'zining emotsional ta'sirlanishi noto'g'ri ekanligini tushunib yetganida ham, u baribir ko'pincha o'z emotsional ta'sirlanishini yenga olmaydi avvaliga vaziyatdan baribir emotsional ta'sirlanadi, faqat keyingina boshqacha yo'l tutish, to'g'ri harakat qilish kerakligini tushuna boshlaydi;

– o'zining ongidan tashqari irodasini ham bo'ysundiruvchi haddan tashqari kuchli emotsiyasi sababli o'z xulqini nazorat qila olmaydi hamda to'g'ri fikrlashni bilmaydi. Bu holat ayniqsa, muhim hayotiy vaziyatlarda sodir bo'ladi. Ko'rib chiqilgan emotsional buzilishlar holatlarida psixolog-maslahatchi mijozga qanday tavsiyalarni taklif etishi mumkin:



Birinchi vaziyatda, emotsionallik muammosi mijozga emotsionalligi haddan tashqari kuchli ifoda etilgan bo'lib tuyulgan holatda psixolog-maslahatchiga quyidagi sxema bo'yicha harakat qilish tavsiya etiladi. Birinchi navbatda mijozning emotsional ta'sirlanishi ko'pchilik hollarda haddan tashqari emasligi va psixikasida biror-bir jiddiy buzilishlar mavjud emasligiga ishonitirib uni tinchlantirishga harakat qilish kerak. Ko'pincha bu holati uning odatiy, tabiiy temperamenti, masalan xolerik temperamentining namoyon etilishi oddiy tipologik xususiyatidan iborat bo'lishi mumkin. Baribir maxsus psixologik test yordamida mijozning temperamentini o'rganish, o'tkazilgan test sinovlari natijalarini kuzatilayotgan xulqi va maslahat davomida o'zi to'g'risida aytadigan axborotlari bilan solishtirish zarur. Shundan keyin bunday solishtirishga tayanib, mijozning yuksak emotsionalligi uning temperamenti tabiiy xususiyati hisoblanishi yoki hisoblanmasligi to'g'risida xulosa chiqarish mumkin bo'ladi. Ish yakunida o'z xulosalarini mijozga aytishi mumkin. Mijozga unda aniqlangan temperamentiga mos ravishda odamlar bilan munosabatlarda o'zini tabiiy tutishni va o'zini go'yo munosib bo'lmagan emotsional reaksiyalari xususida tashvishlanaverishni esdan chiqarishni tavsiya etadi. Mijozga o'zini tabiiy temperamentiga mos, juda yaxshi tutayotganligini unga tushuntirish va ishonitirishga harakat qilish kerak. Mijozga o'zini va boshqa odamlarni diqqat bilan kuzatishni, shaxsiy emotsional reaksiyasini boshqa odamlarning reaksiyalarini aniqlab solishtirishni tavsiya etadi. Bu harakatlar mijozga o'zini boshqa odamlarga qaraganda unchalik kuchli emotsional tutmayotganligiga ishonch hosil qilishiga va xulqi emotsionalligi – bu salbiydan ko'ra ko'proq ijobiy xususiyat belgisi ekanligini aniqlashga imkon beradi. Mijozning juda ham sust emotsionalligiga shikoyat qilishidan iborat bo'lgan ikkinchi holatda psixolog-maslahatchi quyidagicha usulda yo'l tutishi tavsiya etiladi. Birinchi navbatda mijoz shikoyat qilayotgan uning temperamenti shunchaki tabiiy xususiyati ekanligini bilish uchun iloji boricha temperamenti turini aniqlab olish zarur. Agarda haqiqatda ham shunday bo'lib chiqsa, buni mijozga tushuntirib, unga o'zini bemalol tabiiy tutishini va uning emotsionalligi sustligi to'g'risida qayg'urmaslikni maslahat

berish zarur. Bu holatni tushuntirayotganda insonning tashqi ifodali emotsional reaksiyasi har doim ham uning emotsiyalari ichki kechinmalari kuchiga mos kelmasligini aytib o'tish yaxshi bo'ladi. Agarda mijozning bo'sh namoyon bo'ladigan emotsionalligi uning tabiiy temperamentiga mos emas bo'lib chiqsa, unda bu holatning boshqa sabablarini izlash kerak bo'ladi. Emotsional reaksiyasini yuzaga keltiruvchi holatga qiziqishi yo'qolishi, insonning ehtiyojlari darajasi pasayishi, shular qatoriga kiradi. Ma'lumki, emotsiya kuchi insonning motivatsiyasi kuchiga to'g'ri proporsional bo'ladi. Mijozning emotsional reaksiyasini muvofiqlashtirish uchun uning motivatsiyasini tuzatish zarur. Agarda bu ham yetarli bo'lmasa unda mijozni yanada chuqurroq tibbiy-psixologik o'rganish mumkin. Unga shunday tekshiruvdan o'tishni tavsiya etish mumkin, chunki emotsional reaksiyasining susayishi sabablari ko'pincha boshlanayotgan jiddiy kasalliklar belgisi bo'lishi mumkin. Bunday holatda emotsional kamchiligi bo'yicha yuzaga kelgan muammosini to'la hal etish uchun psixolog maslahatlari yetarli bo'lmaydi va shifokor tomonidan malakali yordam talab etiladi. Mijozning ichki his etayotgan emotsiyalari unda tashqi to'la mos ravishda ifoda etilmagan uchinchi holatida psixolog-maslahatchiga quyidagicha yo'l tutish tavsiya etiladi. Avval aniq psixologik tashxis qo'yish kerak. Qaysi emotsiyalari va qaysi tashqi reaksiyalarida mos ravishda namoyon bo'lmasligini aniqlash zarur. Shundan keyin u yoki bu emotsiyalarini qanday qilib to'la va to'g'ri ifoda etish mumkinligini mijozga misollar orqali ko'rsatib berish kerak. Shundan so'ng mijozda nima uchundir ifoda etilmayotgan emotsiyalarini u to'g'ri ifoda etishga o'rganib olishiga qaratilgan maxsus mashqlarni bajarishi kerak. Ushbu mashqlarni bajarishda emotsional reaksiyalari paralingvistik tarkibiy qismlarini (ovozi balandligi, ohangi, urg'u berilishi, nutqi ohangi, tekisligi va tanaffuslari) mimika, imo-ishoralarni aniq ifoda etilishiga alohida e'tibor qaratiladi. Avvaliga emotsiyalarini hatto biroz ortiqroq, kuchliroq qilib, biror-bir belgilarini alohida kuchaytirib ifoda etish tavsiya etiladi, keyinchalik ular avtomatik o'z-o'zidan yuzaga keladigan bo'lib qoladi va ichki holatini emotsional ifoda etish ko'nikmalariga aylanadi. Mijoz bu vazifani qanchalik yaxshi bajara olayotganligini ko'rish va

tushunishi kerak. Barcha avvalgi hollarda bo‘lgani kabi bu ishda ham mijozning xulqi emotsional— ekspressiv vaziyatlarini misol uchun audio yoki video tasmlarga yozib olib tinglash (ko‘rish) va tahlil qilib chiqish juda foydali bo‘ladi. Emotsiyaning aql-idrokdan ustun bo‘lgan emotsional to‘rtinchi muammoli holati bo‘yicha mijozga quyidagilarni maslahat berish mumkin. Birinchidan, eng avval ushbu kamchilik mijozda eng ko‘p namoyon bo‘ladigan hayotiy vaziyatlar va holatlarni aniqlab olish zarur. Ikkinchidan, mijoz bilan birgalikda bu holatning mumkin bo‘lgan sabablarini aniqlash zarur. Bunday sabablar bir nechta bo‘lishi mumkin:

— mijozning jismoniy yoki psixologik sog‘lig‘idagi buzilishlar. Bunday holatda maslahatchining mijozga tavsiyalari uning salomatligini mustahkamlash bilan bog‘liq maslahatlardan iborat bo‘lishi kerak;

— mijozning noto‘g‘ri hayot tarzi, undagi doimiy xavotir va emotsional keskinlikni keltirib chiqaruvchi odatlari borligi hamda o‘z-o‘zidan qoniqmasligi. Bunday holatda psixolog-maslahatchi mijoz bilan birgalikda uning hayot tarzini va odatlarini tahlil qilib chiqishlari, unda mos bo‘lmagan emotsional hayajonlanishni yuzaga keltiradigan sababni aniqlashlari zarur bo‘ladi. Shundan keyin maslahatchi tavsiyalar beradi va bundan keyin kuchli emotsional keskinlikni yuzaga keltirmasligi uchun mijozga o‘z odatlarini va hayot tarzini o‘zgartirishiga amaliy yordam beradi. Mijozning muammosi birinchidan hal etilishi mumkinligi, ikkinchidan muammoni muvaffaqiyatli hal etish uchun uning o‘zi harakat va vaqt talab qilishi, uchinchidan, bularning barchasi mavjud hayot tarzi, o‘rganib qolgan odatlari va qarashlarini qayta ko‘rib chiqish bilan bog‘liq ekanligiga mijozni ishontirish muhim bo‘ladi.

### **Temperamenti va xarakteri kamchiliklarini tuzatishdagi muvaffaqiyatsizliklar**

Inson temperamenti xususiyatlarini va xarakteri xislatlarini tuzatishda muvaffaqiyatsizliklardan shikoyat qilish psixologik maslahat amaliyotida ko‘plab uchrab turadi. Bu holatga quyidagilar sabab bo‘ladi. Birinchidan, bu kamchiliklar inson psixologiyasida uzoq vaqt davomida mavjud bo‘lganligi, juda erta yuzaga kelishi

va mustahkam bo‘lib qolishi demak, qiyinchilik bilan tuzatilishi mumkinligidan iborat bo‘ladi. Ikkinchidan, bu kamchiliklar inson tomonidan yaxshi tushunib yetiladi, chunki ular hayotida katta to‘sqinlik qiladi. Uchinchidan, insonda bunday kamchiliklar ko‘p bo‘ladi. Ularning ba‘zilarini yo‘qotishi bilan boshqalari saqlanib qoladi, demak kamchiliklardan butunlay qutulmaydi. To‘rtinchidan, inson temperamenti barcha xususiyatlarini deyarli tuzatib bo‘lmaydi, shu bilan birga hatto ularning faqat tashqi ko‘rinishlari darajasida, ular bilan bog‘liq bo‘lgan beixtiyoriy ichki reaksiyalari to‘g‘risida gapirmasa ham bo‘ladi. Xarakteri xislatlari to‘g‘risida gapiradigan bo‘lsak, ular insonning genotipiga kamroq bog‘liq bo‘lsa ham, lekin ular ham insonda ancha ilgari shakllanadi va bolalik davridayoq shunchalik mustahkam bo‘lib qoladi-ki, ularni o‘zgartirish, ayniqsa, katta yoshdagi insonlarda o‘zgartirish mumkin emas. Agarda psixolog-maslahatchiga yordam so‘rab murojaat etib, o‘zining temperamentiga ta’sir ko‘rsatishga uringani yoki xarakterini o‘zgartirishga bir necha bor uringanligi, lekin baribir bu urinishlari natija bermaganligidan shikoyat qilgan holatda u nima qilishi zarur?

Birinchi navbatda mijoz psixologga yordam so‘rab murojaat etganda o‘zi nima haqida gap ketayotganligini, temperamenti va xarakterida qanday kamchiliklari to‘g‘risida gap borayotganligini aniqlab olish zarur. Ko‘pincha mijoz gapirayotgan holatlar aslida, haqiqatga juda to‘g‘ri kelmaydigan bo‘lib chiqadi. Birinchidan, bu holat hayotda va umuman ilmiy adabiyotlarda ham ko‘pincha “temperament” va “xarakter” tushunchalarini adashtirib yuborishi sababli bo‘ladi. Ikkinchidan, insonning temperamenti va xarakteri xislatlarini ilmiy va hayotiy tushuntirish odatda to‘la mos kelmasligi sababli ham yuzaga kelgan muammoning mohiyatini aniqlash talab etiladi. Temperament deb hisoblanganlari inson xarakteriga taalluqli va aksincha bo‘lib chiqishi ham mumkin. Uchinchidan, yuqorida aytilgan ikki odatiy xatolarga yo‘l qo‘yilmaganda ham mijoz baribir o‘zining muammosini tushunishida qattiq adashayotgan bo‘lishi mumkin. Insonlar ko‘pchilik hollarda o‘zlarining ko‘plab temperamenti xususiyatlarini va xarakteri xislatlarini haqiqiy tushunib olmaydilar. Mijozning muammosini aniqlab olgandan keyin psixolog-maslahatchi uning o‘z temperamenti va xarakterini

o'zgartirish uchun urinishlari muvaffaqiyatsiz yakunlanganligini tushunib olishi kerak. Bunga bir necha sabablar bo'lishi mumkin, ulardan eng ko'p uchraydigan muhimlarini ko'rib chiqamiz. Biroq buning uchun avval mijozga bir necha savollar berib, u tushib qolgan vaziyatni aniqlab olish zarur bo'ladi. Ularga quyidagi savollar kiradi:

O'z temperament va xarakteringiz qaysi xususiyatlarini nima uchun o'zgartirishga harakat qildingiz?

Birinci bor bunday urinishni amalga oshirdingiz va ushbu muammoni qancha vaqt davomida mustaqil hal etishga harakat qildingiz?

Temperamentingizni o'zgartirishga urinishlaringiz nimadan iborat bo'ldi? Buni siz qanday amalga oshirdingiz?

Qanday qilib xarakteringizni o'zgartirmoqchi bo'ldingiz? Qaysi belgilarga qarab temperamentingiz yoki xarakteringiz o'zgargan yoki o'zgarmay qolayotganligini aniqladingiz? Fikringizcha, nimalarni o'zgartirishga erishdingiz? Nima uchun muvaffaqiyatsizlikka uchraganligingizni tushundingizmi?

Mana shu barcha savollarga mijozning javoblarini tahlil qilib chiqish psixolog-maslahatchiga mijozning muammosini aniqlab olishga, maslahat berish jarayonini to'g'ri yo'naltirishga yordam beradi. Bundan tashqari mana shu tahlillar mijoz temperamenti yoki xarakterini o'zgartirishga urinib yo'l qo'ygan xatolarining oldini olish imkonini beradi. Bunday muvaffaqiyatsizliklarning mumkin bo'lgan, shu bilan birga odatiy sabablari qanday bo'lishi mumkin? Sabablardan biri ko'pincha mijoz o'zining temperamenti ba'zi xususiyatlarini va xarakterining ba'zi xislatlarini salbiy deb, xato baho beradi va ularni yo'qotishga harakat qiladi. Mana shunday xususiyat va xislatlari orasida ko'pincha yuqorida aytilgan asoslar bo'yicha o'zgartirilishi qiyin bo'lganlari uchrab turadi. Bunday hollarda psixolog-maslahatchining vazifasi ushbu holatni mijozga ishonchli tushuntirishi, temperamenti xususiyatlari va xakteri xislatlarini o'zgartirishga samarasiz urinishlarini davom ettirmaslikka ishontirishdan iborat bo'ladi. Agarda bu temperamenti xususiyatlari va xakteri mijozga hayotida haqiqatan ham ko'plab noqulaylik tug'dirayotgan bo'lsa unda mijozni iloji boricha o'z xakteri yoki

temperamentini o'zgartirishga urinmay, balki qanday bo'lsa shundayligicha qabul qilishga harakat qilishiga ishontirish zarur, ya'ni shunchaki moslashib olishi, mavjud xarakteri xislatlariga va temperamenti xususiyatlariga mos bo'lgan xulqi oqilona usullarini topishi kerak. Muvaffaqiyatsizliklar kelib chiqishi mumkin bo'lgan ikkinchi sababi — bu mijozning maksimalizmi bo'lib, u mijozning temperamenti yoki xarakterida vaqt davomida haqiqatan asta-sekin sodir bo'layotgan ijobiy o'zgarishlardan qoniqmasligi, lekin deyarli mukammal yoki ideal shaxs bo'lishga intilishida ifodalanadi. Albatta, buni amalda deyarli, bajarib bo'lmaydi. Ushbu holatda maslahatchining vazifasi bunday bo'lishi mumkin emasligidan tashqari, unga hojat yo'qligini ham mijozga to'la asoslar bilan isbotlab berishdan iborat bo'ladi. Insonning bolaligida hosil bo'lgan temperamenti yoki xarakteri deyarli o'zgarmay uning butun hayoti davomida saqlanib qoladi. Inson yo'qotishni xohlayotgan temperamenti xususiyatlari uning shaxsiy hayotiy tajribasida odatda faqat yomon emas, balki yaxshi tomonlari bilan ham bog'liq bo'lganligi sababli uni buzish va sun'iy ravishda o'zgartirish kerak emas. Temperamenti har qanday xususiyati va inson xarakterining deyarli har bir xislati unga hayotida qandaydir foyda keltiradi va ularni to'la o'zgartirish kutilmaganda juda yomon oqibatlariga olib kelishi mumkin. Agarda masalan, kattalar bolaning qaysarligi, uning quloqsizligiga duch kelgan ota-onalar uni doimo jazolab va tazyiq o'tkazadigan bo'lsalar, oqibatda ular albatta, o'z bolalarining quloq solishiga erishishlari mumkin. Lekin shu bilan birga uning o'zi irodasiz odam bo'lib qolishi mumkin. Bu esa oqibatda uning hayotida ko'plab muvaffaqiyatsizliklarga olib keladi. Inson temperamenti va xarakterini tuzatishdagi muvaffaqiyatsizliklarning uchinchi sababi — bu mijozning o'z xarakteri va temperamentida haqiqatan sodir bo'layotgan ijobiy o'zgarishlarni yetarlicha anglab yetmasligi bo'lishi mumkin. Gap shundaki, inson xarakteri va temperamentidagi o'zgarishlar aslida juda sekin, insonning o'zi uchun sezilmay sodir bo'ladi. Bu inson o'zi sezmaydigan, masalan soat strelkasi harakatini sezmasligi kabi sabablar bo'yicha sodir bo'ladi: bu harakat mavjudligini biz bilamiz, lekin harakatni sezuvchi sezgi organlarimiz ishlashidan ko'ra sekinroq sodir bo'ladi.

Bunday hollarda temperamenti va xarakterini tuzatishdagi muvaffaqiyatsizlikka insonning o'zida sodir bo'layotgan o'zgarishlarni tushunmasligi, to'g'ri baholay olmasligi sabab bo'ladi. Bunday holatda psixolog-maslahatchining vazifasi mijozga o'z xakteri va temperamentini o'zgartirishiga urinishlari aslida muvaffaqiyatsiz emasligini ko'rsatib, isbotlab berishdan iborat hisoblanadi. Bu ishni uchta usullardan biri bilan amalga oshirish mumkin:

– mijozga yaqin, u bilan ko'p aloqalarda bo'ladigan odamga murojaat etib, undan o'zining psixologiyasi va xulqini o'zgartirishga faol harakat qilgan paytida biror o'zgarish sodir bo'lganligini aytishini so'rash mumkin. Yaqin odam bilan bunday suhbat ochiq bo'lishi kerak. Xakteri yoki temperamentiga ta'sir ko'rsatishga qilgan urinishlarini muvaffaqiyatli hisoblash mumkinligiga ishonishi uchun iloji boricha psixolog-maslahatchining o'zi bu suhbatni qanday tashkil qilsa va o'tkazilsa yaxshi bo'lishini, yaqin odamiga qanday savollar berish kerakligini aytib berishi kerak;

– mijozning o'z ustidan shikoyat qilayotgan o'zgartirilishi mumkin bo'lmagan temperamenti va xakterining namoyon bo'lishlarini puxta ishlab chiqilgan test sinovlari asosida o'tkaziladi. Bu ishda mijoz yo'qotishni xohlayotgan temperamenti xususiyatlari va xakteri xislatlaridagi o'zgarishlarni ko'rsatuvchi belgilariga mijozning e'tiborini qaratishi juda muhim;

– tuzatish ishlarini yakunlagandan keyin, yakuniy psixologik testlar o'tkazish va uning natijalarini dastlabki test sinovlari natijalari bilan solishtirish zarur.

Bunday solishtirish yo'li bilan mijozga psixologiyasi va xulqida haqiqatda muhim ijobiy o'zgarishlar sodir bo'layotganligini, lekin buni u to'la his etmayotganligini amaliy isbotlab berish mumkin bo'ladi.

### **Kamchiliklarini yo'qotishdagi muvaffaqiyatsizliklar**

Birinchi navbatda insonning o'zida mavjud bo'lgan kamchiliklarini yo'qotishdagi muvaffaqiyatsizliklari sabablarini aniqlab olamiz, chunki psixolog-maslahatchining mijozga berishi mumkin bo'lgan tavsiyalari hamda sabablarini bilishiga bog'liq

bo‘ladi. Insonning haqiqatda kamchiligi borligini tushunmasligi kamchiliklarini yo‘qotishdagi muvaffaqiyatsizligi mumkin bo‘lgan sabablardan birinchisi hisoblanadi. Bu sabab hayotda eng ko‘p uchraydigan sabablardan biri hisoblanadi va u insonda mavjud bo‘lgan kamchiliklarning ko‘p qismini u aslida sezmasligi bilan bog‘liq bo‘ladi. Bundan tashqari kamchiliklar odatda anglab yetilmagan holda rivojlanadi va saqlanib qoladi. Ularni tushunib yetish odatda insonda juda ko‘ngilsiz tashvishlar keltirib chiqaradi va buning oqibatida odob doirasida ular to‘g‘risidagi axborotlarni insonning ongiga kirib kelishiga to‘sqinlik qiladi. Insonning kamchiliklarini yo‘qotishdagi muvaffaqiyatsizlikning ikkinchi mumkin bo‘lgan sababi – inson ularni mavjudligini tushunib yetib va ularni yo‘qotishga ancha kuchli istagi bo‘lsa ham ularni deyarli to‘la yo‘qotish mumkin bo‘lmagan juda mustahkam psixologik hodisadan iborat kamchiliklarining o‘zi bunga sabab bo‘ladi. Kamchiliklari mustahkamligiga bir necha psixofiziologik sabablar bor, shu bilan birga bu tushuntirishlardan har biri alohida olinganda kamchiliklar nima uchun mustahkamligi va yo‘qolmasligini tushunish uchun yetarli hisoblanadi. Lekin agarda inson hayotida bu sabablar birgalikda amal qilishini ham e‘tiborga olsak, unda kamchiliklar juda ham mustahkam bo‘lishi va ularni o‘zgartirishga urinishlar qarshilik keltirib chiqarishi yanada tushunarli bo‘ladi. Bu holatga tegishli ayrim misollarni keltiramiz:

Birinchi, kamchiliklar odatda kichik bolalik chog‘idan hosil bo‘ladi. U juda kichikligida miyasiga kelib tushayotgan axborotlarni tahlil qilish va ajratish uchun hali yetilmagan davrida yuzaga keladi. Ko‘rsatilgan holatlardan birinchisining kamchiliklari yuzaga kelishi va faoliyati bilan bog‘liq shartli refleksli reaksiyalari murakkab sistemasi hali yetilmagan miya asosida shakllanishiga olib keladi. Ma‘lumki, bunday reaksiyalar umumlashgan va juda mustahkam bo‘ladi. Ikkinchi holat kamchiligiga ega inson aslida bu kamchilik uning psixologiyasi va xulqida qanday namoyon bo‘lishini bilmasligi mumkin. Kamchiliklari mustahkamligining keyingi sababi quyidagicha:

Shaxs tuzilishida ko‘pincha kamchiliklari bir-biri bilan o‘zaro bog‘liq va himoyalaniş reaksiyalariga ega, ular umuman olganda,



inson hayotida faqat salbiy emas, balki ijobiy rol ham o'ynaydi. Albatta, ularni yo'qotish har doim ham to'g'ri bo'lavermaydi. Agarda bunday kamchilikni yo'qotilsa, unda shu bilan bir vaqtda inson psixologik himoyalangan bo'lib qolishi mumkin va uning uchun yaxshi bo'lishi noma'lum. Endi o'ylab ko'ring, mavjud kamchiliklari bilan qolish, psixologik himoyalangan shaxs bo'lgan yoki kamchiliklarini yo'qotib, lekin psixologik himoyasiz bo'lib qolgan yaxshimi?

Shaxsning himoyalaniish reaksiyalari harakati natijasida kamchiliklarini yo'qotishga urinishlarga ongsiz ravishdagi qarshiliklar odatda kuchayadi. Nihoyat, sof texnik, lekin juda muhim muammoni hisobga olish zarur. Gap shundaki, hozirgacha psixologlar kamchiliklarni psixodiagnostika qilishning to'la va shu bilan birga ishonchli vositalariga ega emaslar. Mana shu sababli psixolog-maslahatchi mijozga chin ko'ngildan yordam ko'rsatishini xohlasa ham ko'pincha o'zi buni qanday amalga oshirish, maslahatni nimadan boshlash kerakligini bilmaydi. Demak, bu ishni deyarli har doim mavjud kamchiliklarni aniqlash psixodiagnostikadan boshlash kerak. Shunga qaramay muhokama qilinayotgan muammoni hal qilishda psixolog mijozga yordam ko'rsatishi qiyin bo'ladi.

Birinchidan, kamchilik nima ekanligini, hayotda qanday rol o'ynashini va shaxs tuzilishida qanday o'rin egallashini mijozga u tushuntirib berishi mumkin. Shundan keyin maslahatchi mijozni kamchiliklari, uning hayoti uchun hech qanday xavf tug'dirmasligiga ishontiradi.

Ikkinchidan, kamchiliklar faqatgina unda emas, balki ko'pchilik boshqa odamlarda ham borligini, bu ma'noda u boshqalardan yaxshi tomonga ham, yomon tomonga ham farq qilmasligini mijozga isbotlash zarur.

Uchinchidan, mijozning kamchiliklarini yo'q deb hisoblamay, ularning mavjudligini bilgani yaxshi bo'lishiga va iloji boricha ularni yo'qotishga urinishi kerakligiga ishontirishi kerak. Nihoyat to'rtinchidan, kamchiliklarni yo'qotish yoki hech bo'lmasa mijozning atrofidagi odamlar bilan munosabatlari va xulqida ularning mavjud ta'sirini kamaytirish uchun nimalar qilish

kerakligini tushuntirib berish kerak. Mijozda kamchiliklari borligi to'g'risida xususan quyidagi belgilari bo'yicha fikr yuritish mumkin:

– mijozning o'z xulqi va boshqa odamlar harakatlariga o'zining nomunosib javobi sababli ko'pincha hamda kuchli hayajonlanishi;

– turli hayotiy vaziyatlar va boshqa odamlarning xulqlariga mijozning ta'sirlanishi mos emasligi;

– boshqa insonlar tomonidan baholanadigan masalalarni hal etishda psixologik va jismoniy tanglik hissi;

– muhim insonlar bilan bo'lajak uchrashuvlar va suhbatlar kutilganida qo'rquv hissi yoki xavotirlanishi kuchayishi.

Mijoz o'zini o'zi kuzatib yoki bo'lmasa psixolog-maslahatchi mijozning xulqini kuzatib yuqorida aytilgan belgilaridan biri yoki bir nechitasi namoyon bo'lishi asosida kamchiliklari mavjudligi to'g'risida xulosaga kelish mumkin. Bunday belgilari qanchalik ko'p bo'lsa, mijozning kamchiliklari shunchalik ko'p bo'ladi va ular turli tuman bo'lishi mumkin. Kamchiliklarni yo'qotish bo'yicha psixologik maslahat ishlarida keyingi qadam aniqlangan belgilari qachon, qayerda va qanday namoyon bo'lishini qaysi kamchiliklarga kirishini aniqlashdan iborat bo'ladi. Bu mijozdagi mavjud kamchiliklari xususiyatini aniqlashga, ularni ma'lum kategoriyalardan biriga kiritish imkonini beradi.

Kamchiliklar quyidagi turlarda bo'lishi mumkin:

– insonning tashqi, jismoniy kamchiliklari, shu jumladan uning gavdasi, yuzi, qo'li, tanasi boshqa qismlari kamchiliklari;

– ichki, psixologik kamchiliklari, shu jumladan aqli, nutqi, xotirasi, diqqati, bilimi, qobiliyati, malaka va ko'nikmalari, xarakteri xislatlari.

Quyidagi sohalardan birida ustunlik hissi (ulug'vorlik vasvasasi deb ataluvchi hissi o'rtacha namoyon bo'lishi):

– ma'lum go'yo eng yaxshi mamlakat yoki “yaxshi” deb ataluvchi millat, naslga mansubligi hissi;

– ma'lum go'yo oliy irqqa (misol uchun xo'jalar) mansubligi;

– go'yo o'zining mavqei bo'yicha boshqa ijtimoiy guruhlardan ustun bo'lgan ijtimoiy guruhga mansubligi (misol uchun bankirlar, biznesmenlar, siyosatchilar va shu kabilar);

– go'yo oliy alohida sifatlar, madaniyat, qobiliyatlar, bilimlarga ega ekanligi.

**G‘arazlilik kamchiligi.** U quyidagilarda namoyon bo‘ladi:

– kuchga ega bo‘lgan inson va kuchga ega bo‘lish unga boshqa insonlar ustidan hukmron bo‘lish huquqini beradi deb, ishonib boshqalarga nisbatan tajovuzkorligi;

– ishonning, barcha odamlar tabiatan bir-birlariga dushmanlar, ayyorlar va yovuzlar, demak tajovuzkorlik – bu bir odamning xiylasiga ikkinchisining majburiy javob harakatlari ekanligiga ishonishi.

**Aybdorlik hissi.** Bu vijdoni va mas’uliyat hissi kuchli rivojlangan inson o‘zi, o‘zining qilgan ishlari va boshqa insonlarning shunday harakatlaridan, shu bilan birga bunga to‘la asossiz doimiy qayg‘urishida ifodalanadi. U har doim o‘zi bilan va atrofdagilar hamda boshqa odamlar bilan sodir bo‘layotgan hodisalar uchun aslida bunday bo‘lmasa ham o‘zini shaxsan aybdor his qiladi.

**Himoyalaniish hissi.** Bu holat insonning atrofidagi barcha odamlar unga qarshi va unga yomonlik qilmoqchi ekanliklariga ishonishda ifodalanadi. Mana shu sababli inson doim odamlardan himoyalaniishga tayyor, aslida esa bunga hech ham hojat yo‘q bo‘ladi. Mijozning psixologiyasi va xulqida aslida qanday kamchiliklar namoyon bo‘lishini taklif etilgan turlar bo‘yicha aniqlab olib maslahatga tegishli kamchiliklarini yo‘qotish bo‘yicha unga aniq tavsiyalar taklif etishi mumkin. Endi mana shu tavsiyalarni ko‘rib chiqamiz. Insonning jismoniy nuqsonlari sababli yuzaga kelgan kamchiliklarini to‘la tuzatib bo‘lmaydi. Shu bilan birga insonlarning unga munosabatlari va insonlar orasidagi uning hurmati hech ham uning tashqi ko‘rinishi bilan belgilanmasligiga har bir inson ishonch hosil qilishi mumkin. Vaqt o‘tishi bilan bu omil ma’lumki, bolani va yoshlik davridagiga qaraganda kam ahamiyatli bo‘lib qoladi. Bundan tashqari inson tashqi ko‘rinishini maxsus jismoniy mashqlar, kiyim, pardoz va shu kabilar hisobiga ancha yaxshilashi mumkin. Bunga xulqi tashqi shakllarini mashq qilish va ishlab chiqish, ekspressiv-ifodali harakatlari, ovozni moslashtirish yo‘li bilan ham erishish mumkin. Mijozga aniq yordam ko‘rsata olishi uchun tegishli sohalardan kerakli axborotlarni psixolog-maslahatchi avvalo foydalanishni bilishi ma’qul hisoblanadi. Nuqsonlilik kamchiligi insonda yangi, tegishli

kamchiligi oʻrnini toʻldirishga xizmat qila oladigan toʻlaqonli psixologik sifatlarni ishlab chiqish hisobiga yoʻqotiladi. Faqat bu sifatlari mijozga yetishmayotgan xislatlarni yetarlicha toʻla oʻrnini bosa oladigan boʻlishi muhim. Iloji boʻlsa unga oʻzining kamchiliklari deb hisoblagan shaxs sifatlaridan mijozni xoli qilishga qaratilgan qoʻshimcha parallel ishlarni faol olib borish kerak. Ulardan baʼzilari masalan, salbiy ijtimoiy koʻrsatmalarini, biror narsani bilmasligi, tushunmasligi kabilarni nisbatan oson yoʻqotish mumkin. Boshqalari – qobiliyatlari, xarakteri xislatlaridagi oʻrganib qolgan odatlari va shu kabi kamchiliklari juda qiyin yoʻqotiladi. Lekin bu ikkala holatda ham mijozning oʻz ustida jiddiy ishlashi talab etiladi. Mana shu mazmunda psixolog-maslahatchining vazifalari quyidagilardan iborat boʻladi:

- mijoz bilan birgalikda qaysi aniq kamchiliklar toʻgʻrisida gap borayotganligini aniqlash;

- bu kamchiliklar sabablarini aniqlash va ularni yoʻqotish rejasini belgilab olish;

- mijozga tegishli amaliy tavsiyalar berish;

ustunlik hissi kamchiligini yoʻqotish boʻyicha mijoz bilan ishlarni birmuncha boshqacha ravishda olib borish kerak. Birinchi navbatda unda haqiqatda mana shunday kamchiliklar borligini mijozga isbotlab berish zarur. Bu ishni amalga oshirish har doim ham oson boʻlmaydi. Lekin avval maslahatchining oʻzi mijozda shunday kamchilik mavjudligini aniqlab olishi kerak. Uning mavjudligi toʻgʻrisida xususan quyidagi belgilari boʻyicha fikr yuritish mumkin:

- mijozning kuzatilayotgan xulqi usuli boʻyicha: bunday kamchiligi bor boʻlgan inson odatda oʻzini takabburroq tarzda tutadi, oʻzi va boshqa odamlar orasida jismoniy va psixologik masofani saqlashga harakat qiladi;

- kuzatilayotgan gaplashish usuli boʻyicha: ustunlik hissi kamchiligi boʻlgan mijoz odatda psixolog-maslahatchi bilan nasihat, maslahatchilik qilish ohangida gaplashadi, oxirigacha tinglamay koʻpincha gapni boʻladi, deyarli barchasini qatʼiy usulda tasdiqlaydi, goʻyo oʻzini barchasini oldindan biladigan va ancha yaxshi yoki psixolog-maslahatchi kabi tushunadigan qilib koʻrsatadi. U odatda psixolog-maslahatchiga nisbatan oʻzini yuqori tutadi, soʻzini rad

etishlarini yomon ko‘radi va maslahatchiga unga yordam bera olmasligini aytadi. Mijozda haqiqatan ham ustunlik hissi kamchiligi borligiga va bu kamchilikni yo‘qotishi kerakligiga uni ishontirish uchun mijozdan bunga odob bilan ruxsat so‘rab, uning biror kishi bilan, misol uchun psixolog-maslahatchining o‘zi bilan suhbatini videoga yozib olishi mumkin. Shundan keyin ko‘pincha mijozga o‘zining so‘zlarini tinglashi va suhbat chog‘ida tashqaridan tomosha qilish, odamlar bilan munosabatlari usulida haqiqatan ham durust bo‘lmagan tomonlari borligiga ishontirish uchun yetarli bo‘ladi. Faqat mijozning o‘zi birinchidan, o‘zida shunday kamchilik borligini tan olganda, ikkinchidan uni yo‘qotishga rozi bo‘lganida mijozga ustunlik hissi kamchiligini yo‘qotish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berish mumkin bo‘ladi. Milliy – estetik yoki urug‘chilik asosida yuzaga kelgan yoki ijtimoiy madaniy omil bilan bog‘liq bo‘lgan ustunlik hissi kamchiligini yo‘qotishning amallari ma’lum o‘ziga xos xususiyatlari mavjud. Hozir mana shu xususiyatlarni ko‘rib chiqamiz.

– Milliy urug‘chilik asosidagi ustunlik hissi kamchiligi juda kuchli bo‘ladi va afsuski, inson tug‘ilgan va yashayotgan ijtimoiy muhit tomonidan faol qo‘llab-quvvatlanadi. Bu kamchilikni faqatgina avvalgi turmush muhiti uchun odatiy bo‘lgan odatlar va an‘analardan katta farq qiladigan boshqa ijtimoiy-madaniy muhit sharoitida inson uzoq vaqt davomida bo‘lgani holatidagina yo‘qotishi mumkin. Natijada, u albatta, yangi madaniyatni qabul qilishga, bu madaniyat u o‘sib katta bo‘lgan madaniyatdan hech ham kam emasligiga ishonishga majbur bo‘ladi. Bu shu inson turli millatlar, elatlar, urug‘lar insonlarning madaniyati, odatlari, an‘analari, shaxsiy qadr-qimmatlari deyarli bir ekani, o‘zining taxminan bir xil ustunliklari va kamchiliklarga ega ekanligini amaliy tan olishga olib keladi. Ijtimoiy madaniy xususiyatdagi ustunlik hissi kamchiligini insonni har qanday ijtimoiy guruhlarda ham (diniy, iqtisodiy, siyosiy va boshqa) ko‘plab ijobiy va salbiy tomonlari ham borligiga ishonch hosil qiladigan yangi, yanada boyroq va turli xil hayotiy tajribalar egallashi hisobiga yo‘qotilishi mumkin.

G‘araz, dushmanlik kamchiligidan qanday qilib qutulish

mumkin? Ko'pchilik hollarda dushmanlik yoki tajovuzkorlik bu insonning unchalik muvaffaqiyatli bo'lmagan hayotiy tajribasi oqibati hisoblanadi. Faqat tajovuzkorlik organik asosga ega bo'lgan va inson miyasi patologik faoliyati, xususan "tajovuzkorlik markazi" deb ataluvchi faoliyati bilan bog'liq holatlar bundan mustasno. Tajovuzkorlik o'ziga xos ichki va tashqi rag'batlar bilan qo'llab turiladi, uning ta'sirini yo'qotib insonda tajovuzkor xulq yuzaga kelishi va namoyon bo'lishining oldini olish mumkin bo'ladi. Tajovuzkorlik ichki rag'batlari qatoriga quyidagilar kiradi:

– insonning barcha odamlar bir-birlariga nisbatan dushman ekanliklariga ishonishi;

– mehribonlik shaxsning ijobiy xislati sifatida umuman mavjud emasligiga ishonishi, insonning bunday harakatlari ortida aslida uning shunchaki kuchli shaxs bo'la olmasligi va boshqa insonlardan ustunlik qila olmasligi yotadi, deb hisoblashi;

– faqatgina insonlarga nisbatan dushmanlik yoki tajovuzkor harakatlar bilan kerakli natijaga erishish mumkinligiga ishonishi;

– atrofdagi barcha odamlar unga nisbatan dushman ekanliklari va yomonlik qilish uchun sabab izlayotganliklariga ishonishi.

Odamning to'g'ri tashkil etilmagan hayot tarzi, masalan, jismoniy va psixologik ortiqcha kuch sarflash, frustratsiyaga yaqin holatni yuzaga keltiradigan juda ko'p hayotiy muvaffaqiyatsizliklar uning haddan tashqari emotsional qo'zg'aluvchanligi sababli bo'lishi mumkin. Bularning ikkalasi ham odamning asab sistemasini bo'shashtiradi, uni ancha kuchli qo'zg'aluvchan, ta'sirchan qiladi. Ushbu holatda mijozning emotsional qo'zg'aluvchanligi muammosini faqat bir yo'l bilan hal etish mumkin bo'ladi. Kelajakda jismoniy ortiqcha kuch ishlatilishi va frustratsiya yuzaga kelmaydigan qilib uning hayot tarzini o'zgartirish kerak. Odamning o'ziga ishonmasligi – bu baravariga bir necha sabablar bilan yuzaga kelishi mumkin bo'lgan alohida psixologik holatdir. O'ziga ishonchsizlik, o'zini past baholash hamda muvaffaqiyatsizliklardan qo'rqish oqibati ham bo'lishi mumkin. O'ziga ishonchsizlik kamchilik, nuqsonlari kompleksi o'ziga xos himoyalaniş reaksiyasi, muvaffaqiyatga erishish ehtiyojidan muvaffaqiyatsizlikdan qochish ehtiyoji ustunligi sifatida ishtirok etishi mumkin. Mana shu

mazmunda mijozga amaliy tavsiyalar berishdan avval o'ziga ishonchsizligi sababi aslida nimadan iboratligini aniqlab olish kerak. Agarda sababi o'zini past baholashda bo'lsa, unda uni oshirish kerak. Bunga xususan mijozda u boshqalardan kam bo'lmagan, balki ulardan ustun bo'lgan qobiliyatlari va shaxsiy sifatlarini aniqlash hisobiga erishish mumkin. Agarda mijozning ishonchsizligi sababi doimiy muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish bo'lsa, unda mana shu ko'rsatmalarni qanday yo'l bilan muvaffaqiyatga ishonchini o'zgartirish zarur. Bunda muvaffaqiyatsizlikka oldindan yo'l qo'ymay va maksimal darajada muvaffaqiyatga erishishni ta'minlaydigan qilib, o'z harakatlarini puxta o'ylab chiqishni taklif etib erishish mumkin. Bundan tashqari, mijozning o'z faoliyati sharoitlarini diqqat bilan tahlil qilib borishga, ulardan muvaffaqiyatga erishishda oqilona foydalanishga o'rgatish muhim hisoblanadi. Agarda mijozning o'ziga ishonchsizligi himoyalani sh psixologik reaksiyasi sifatida ishtirok etsa, uni yuqorida muhokama etilgan metodlar bilan yo'qotish mumkin. Odamning o'ziga ishonchsizligi sababi sifatida sekin qaror qabul qilishi to'g'risida gapirsak, bu sabab bilan quyidagicha kurashish tavsiya etiladi. Birinchi navbatda mijozga qaror qabul qilish va amalga oshirish sustligi, o'z-o'zidan muvaffaqiyatsizliklar sababi va odamning jiddiy psixologik kamchiligi hisoblanmasligini tushuntirish zarur. U shundayligicha qabul qilinayotgan qarorning to'la tayyorgarligi va boshqarilishi aniqligi bilan to'ldirilishi mumkin. Bundan tashqari nisbatan tabiiy sekin reaksiyasini odam uchun minimum vaqt talab etadigan standart eng qulay harakatlar usullarini topish va o'zlashtirib olish hamda kelajakda ularga amal qilishga harakat qilish foydali bo'ladi.

### **Kasbiy, ish joyi va sharoitlarini tanlashdagi muvaffaqiyatsizliklar**

Hayotiy muvaffaqiyatsizliklarning bu turi odatda quyidagi odatiy belgilarga ega bo'ladi: odamning tanlagan kasbi, shug'ullanishi kerak bo'lgan ishdan qoniqmasligi, o'z kasbini o'zgartirish istagi, ishdagi past natijalari. Ko'pincha odam o'z kasbidan qoniqadi, lekin uni nimagadir ish joyi va sharoitlari qoniqtirmasligi hamda ularni

o'zgartirish kuchli istagi bor holatlar uchraydi. Lekin bunday istak har doim ham ish joyi va sharoitlariga yangi aniq talablar bilan bo'lmaydi. Bunday holatda odam kasbini almashtirishni, har doim ham boshqa kasb faoliyatini tushunib, anglab yetib almashtirishga intilmaydi. Mijozni muvaffaqiyatsizlikning mana shunday turiga shikoyati yaqqol (ochiq) va yaqqol bo'lmasligi (yashirin) mumkin. Mijoz ma'lum kasbga va ish joyiga ega bo'lib psixologik maslahatga mana shu ishda nimanidir o'zgartirishda unga yordam ko'rsatishini so'rab murojaat etganda, biz ochiq shikoyatlarga duch kelamiz, odamda mavjud kasbi bo'yicha ishga joylashtirishga qodir yoki ishsiz qolgan odamlar bo'lganida, yashirin shikoyatga kiradi.

Bunday vaziyat ko'pincha mijozda tanlagan kasbga qiziqishi yo'qolishiga olib keladi, oqibatda u o'zini to'la ishga bag'ishlamaydi. Shuningdek, u bilan bir xil ish bajarayotgan odamlar bilan kasbiy raqobatga chiday olmaydi. Shunda odam o'z kasbi, ish joyi va sharoitlari uni qoniqtiradigan qilib o'zgartirishni istaydi. Muhokama etilgan holatda mijoz tanlagan kasbga to'g'ridan to'g'ri shikoyat qilmasligi mumkin, lekin bu masala bo'yicha psixologik maslahatga murojaat etganligini o'zi o'z kasbidan qoniqmasligiga yashirin shikoyati borligini ko'rsatib turadi. Mana shunday muammo bilan psixologik maslahatga murojaat etgan mijozga psixolog-maslahatchi qanday aniq yordam ko'rsatishi mumkin?

Birinchi navbatda yoshi ancha katta bo'lgan mijozga ushbu masalada haqiqiy, to'la yordam ko'rsatish imkoniyati ancha cheklanganligini tushunishga harakat qilish kerak. Bunga quyidagilar sabab bo'ladi:

Birinchi, ishsizlar soni oshib borayotgan hozirgi zamonda katta yoshdagi odamga o'z kasbini ancha obro'li va yuqori haq to'lanadigan ishga almashtirish juda qiyin masala. Kasbiy faoliyat sohasida juda kuchli raqobat mavjud. Bundan tashqari o'z kasbida muvaffaqiyatga erishish uchun juda ko'p kuch va vositalar talab etiladi.

Ikkinchidan, har bir odam ham o'zining mavjud imkoniyatlari sababli obro'li va yuqori haq to'lanadigan ishga ega bo'la olmaydi. Lekin hatto u bunga munosib bo'lsa ham har doim talab etiladigan ishga erisha olmaydi. Ushbu holatda mijoz hal etishi kerak bo'lgan



masalalarning ko'pchiligi odatda, psixolog-maslahatchining faoliyati bilan bog'liq bo'lmaydi. Psixolog-maslahatchi birinchi navbatda, mijozga vaziyatni obyektiv baholashi va barcha holatlarni hisobga olib to'g'ri, oqilona hamda puxta o'ylangan qaror qabul qilishiga yordam berishi kerak. Shundan keyin maslahatchi yuzaga kelgan muammoni eng to'g'ri yechimiga deyarli, albatta, olib kelishi mumkin bo'lgan kerakli harajatlar o'ylab chiqilgan rejasini belgilab olish va amalga oshirishda mijozga yordam berishi kerak. Bu reja xususan, quyidagi savollarga javoblarni o'z ichiga olgan bo'lishi kerak:

– nima uchun mijozni uning kasbi, ish joyi va sharoitlari to'la qoniqtirmaydi?

– yuzaga kelgan vaziyatni tubdan o'zgartirish natijasida mana shularning barchasidagi mijozning qoniqmasligi sabablarini yo'qotish mumkinmi?

– Mijoz avvalgi kasbi o'rniga qaysi yangi kasbni egallashni xohlaydi;

– qanday ish sharoitlari va qanday ish joyi uni to'la qondirishi mumkin;

– mijozga yangi kasb nima berishi mumkin?

– yangi kasbi yuzasidan mijozda qanday muammolar bo'lishi mumkin?

– mijoz yangi paydo bo'lgan muammolarni hal eta oladimi?

– buning uchun mijoz nimalar qilishi kerak bo'ladi?

– mijoz uchun qaysi biri foydalibroq: avvalgi kasbida qolib ish joyi va sharoitlarini yaxshilashga harakat qilganimi yoki yangi kasbni egallash; yangi ish joyi va sharoitlari foydali bo'ladimi?

Psixolog-maslahatchi va mijozning mana shu barcha savollarga batafsil, to'la javoblari, ularni tahlil qilish, qabul qilinayotgan qarorni har tomonlama puxta o'ylab chiqish mijozga mumkin bo'lgan xatolarni ancha kamaytirishga imkon beradi. Ushbu masala bo'yicha psixologik maslahatda keyingi qadam, mijoz yangi kasbni o'zlashtirishi, ish joyi va sharoitlarini o'zgartirishi uchun unda kerakli iste'dod va qobiliyatlar borligini aniqlashga mo'ljallangan, mijozni har tomonlama psixodiagnostik tekshiruvdan o'tkazishdan iborat bo'lishi mumkin. Psixolog-maslahatchi mijozni tekshiruvdan

o'tkazayotganida birinchi navbatda mijoz o'zi uchun yangi kasbni yaxshi o'zlashtirishi, yangi ish joyi va sharoitlariga tez va muvaffaqiyatli moslashib olishi uchun qanday kasbiy, ijobiy sifatlarga ega ekanligini aniqlab olishi kerak. Mijozning psixologik test sinovlari natijalarini ishlab chiqib, psixolog-maslahatchi kasbini, ish joyi va sharoitlarini o'zgartirishi mumkinligi yoki mumkin emasligi to'g'risida kerakli tavsiyalar bilan birga mijozga o'z xulosalarini aytishi mumkin.

### **Xizmat lavozimlari bo'yicha ko'tarilishdagi muvaffaqiyatsizliklar**

Mana shunday muvaffaqiyatsizlik ham turli sabablar bilan kelib chiqishi mumkin. Shuning uchun bunday muvaffaqiyatsizlik sababli amaliy tavsiyalarni izlashga kirishishdan avval ularning sababini aniqlab olish kerak bo'ladi. Shunday muvaffaqiyatsizliklar sabablaridan ba'zilar obyektiv xususiyatga ega bo'ladi va faqat ta'sir ko'rsatish psixologik vositalari yordamida to'la yo'qotilishi mumkin emas. Boshqalari subyektiv xususiyatdagi omillar sababli sodir bo'ladi, mana shunday holatda psixologik maslahat mijozga amaliy foyda keltirishi mumkin. Mana shu sababli biz faqat subyektiv psixologik xususiyatdagi sabablarni aniqlash va muhokama qilishga to'xtalib o'tamiz. Bu sabablar qanday bo'lishi mumkin va shunday sabablar bilan bog'liq har bir aniq hollarda psixolog-maslahatchi qanday amaliy harakat qilishi kerak. Xizmat lavozimi bo'yicha ko'tarilishda muvaffaqiyatsizlikning umumiy psixologik sabablaridan eng ko'p tarqalganlari quyidagilar bo'lishi mumkin:

1. Mijozning sharoitlarni bilmasligi, mana shu sababli u haqiqatda xizmat lavozimida o'sishga da'vogar bo'la oladi yoki da'vogar bo'la olmaydi.

2. Mijoz o'zining xizmat lavozimi o'sishi bilan bog'liq bo'lgan odamlarda yaxshi taassurotlar hosil qila olmasligi.

3. Xizmat lavozimida o'sish bo'yicha mijozning istagi juda yuqoriligi, uning qobiliyati va haqiqiy imkoniyatlariga mos kelmasligi. Bu umuman, mijoz xizmat lavozimi yaxshi o'sib borayotgan, lekin bu qanday sodir bo'layotgani uni to'la qoniqtirmasligi holatidir.

4. Ko'rsatilgan sabablardan birinchisini bartaraf qilish nisbatan

oson va bu sababni psixolog-maslahatchining mijoz bilan shaxsan suhbatlari natijasida aniqlash mumkin. Buning uchun mijozga quyidagi savollarni berish yetarli bo'ladi:

– sizning xizmat lavozimingiz o'sishi nimaga bog'liqligini va uni amalda kim ta'minlashi mumkinligini bilasizmi?

– siz xizmat lavozimingizda muvaffaqiyatli o'sib borishingiz uchun qanday sharoitlar bo'lishi kerak?

– siz va sizning imkoniyatlaringiz bu sharoitlarga mos keladimi?

– yuqorida aytilgan sharoitlardan qaysi biriga siz to'la mos kelmaysiz?

– bu savollarga siz nimalarga asoslanib javob berayapsiz? Agarda fikringiz qandaydir aniq faktlarga asoslangan bo'lsa ularni ayting.

Agarda mijoz bu barcha savollarga aniq va tez, osongina javob bersa, unda xizmat lavozimining o'sib borishidagi uning muvaffaqiyatsizligi asosiy sababi mana shunday o'sib borish sharoitlarini bilishi bilan bog'liq emas, deb xulosa chiqarish mumkin. Lekin bir tomondan mijoz mana shu savollarga to'la va aniq javob bermasligi ham mumkin. Ana shunda balki xizmat lavozimi o'sishidan qoniqmaslik muammosi mijozning xizmat lavozimida o'sish sharoitlarini bilmasligi bilan hech bo'lmasa, qisman, bog'liq bo'ladi. Bu holatni psixologik maslahat amaliyotida quyidagi belgilari bo'yicha aniqlash mumkin: agarda mijoz yuqorida ifoda etilgan savollardan birinchilariga javob bersa, keyingi savollarga javob qaytarishda qiynalsa, unda birinchi savollarga javoblari ishonchli bo'lmasligi mumkin. To'g'rirog'i, mijoz ushbu holatda xizmat lavozimida o'sish uchun o'zining haqiqiy imkoniyatlarini bilmaydi. Bunday holatda mijozga tavsiyalar quyidagicha bo'lishi mumkin: qanday sharoitlarda xizmat lavozimida uning o'sishi mumkinligini, bunga nima yordam va nima to'squinlik qilishi mumkinligini aniqlash kerak. Agarda mijozning muvaffaqiyatsizliklari sababi uning taqdiri bilan bog'liq bo'lgan odamlarda yaxshi taassurot qoldirishni bilmasligi bo'lsa, unda mijozni bu ishni qanday qilib amalga oshirishga o'rgatilsa yaxshi bo'ladi. Nihoyat, mijozning muvaffaqiyatsizligi u xizmat lavozimida o'sish istagi juda ham yuqoriligi bo'lsa, unda maslahatchining vazifasi mijozni o'z istaklari darajasini pasaytirishdan iborat bo'ladi.

## O‘zining ish qobiliyatini ta’minlab va saqlab turishdagi muvaffaqiyatsizliklar

Odamning ish qobiliyatining pasayishi bir necha sabablari mavjud va ularni ikki psixologik va fiziologik guruhga ajratish mumkin. Ular ko‘pincha birgalikda mavjud bo‘ladi va odamning ish bajarish qobiliyatiga kompleks ta’sir ko‘rsatib birgalikda harakat qiladi. Lekin shunga qaramay bu turli sabablar va ularni alohida muhokama qilish zarur. Quyidagi omillardan biri ta’siri ostida ish bajarish qobiliyatining pasayishiga olib keluvchi sabablar – psixologik sabablar deb ataladi:

– faoliyat ko‘rsatishga yetarlicha motivatsiyasi, mashg‘ulot turiga odamning qiziqishi yo‘qligi sababli ish bajarish qobiliyati pasayishi;

– odamning asosiy ishidan uni chalg‘itayotgan bir holatdan ancha kuchli tashvishlanishi;

– shu vaqt davomida odamning yomon emotsional holati, masalan, frustratsiya, apatiya, befarqlik, zerikish;

– quyidagi holatlardan biri bilan bog‘liq ishning muvaffaqiyatli bo‘lishiga ishonmaslik;

– odamning o‘ziga ishonmasligi, ushbu aniq sharoitlarda muvaffaqiyatga ishonchining yo‘qligi.

Ish bajarish qobiliyati pasayishiga quyidagi sabablar – fiziologik sabablar, deb ataladi:

– kasallik;

– toliqish, asab sistemasi bo‘shligi, uning tez charchaydigan bo‘lishi;

– organizmning umumiy jismoniy bo‘shashganligi;

Ko‘rsatib o‘tilgan sabablar haqiqatda mavjudligini qanday aniqlash uchun har bir holatda psixolog-maslahatchi mijozga taklif etishi mumkin bo‘lgan tavsiyalarni ko‘rib chiqamiz. Ko‘rsatilgan sabablardan birinchisi – motivatsiyasi yo‘qligini quyidagicha aniqlash mumkin. Uni mijoz bilan to‘g‘ridan to‘g‘ri muloqot qilish natijasida va unda kerakli faoliyat turi bilan shug‘ullanishga qiziqish borligini aniqlab bilib olish mumkin. Agarda mijozga to‘g‘ri berilgan savolga u aniq «yo‘q» deb javob bersa, bu mijozda shunday qiziqish haqiqatda yo‘qligini aniq ko‘rsatadi. Agarda mijoz «ha» deb javob qilsa, bu har doim ham haqiqatda shunday ekanligini anglatmaydi.

Mijozga unda shunday qiziqish bordek tuyulishi mumkin, lekin aslida qiziqishi bo'lmashligi ham mumkin. Bundan tashqari mijoz ko'pchilik hollarda beixtiyor «ha» deb javob qiladi, uningcha «yo'q» deb javob qilsa, maslahat to'xtatiladi deb, o'ylaydi. Bunday holatda haqiqatdan ham uni davom ettirishdan foyda yo'q, chunki mijozda ishga qiziqishning yo'qligini boshqa choralar bilan o'rnini to'ldirish mumkin emas. Mijozda faoliyatga keraklicha motivatsiyasi yo'qligini unga quyidagi savollarni berib va ularga javob olish kabi yordamchi yo'l bilan ham aniqlash mumkin:

1) siz o'z ish qobiliyatingiz pasayayotganini his etgan holda o'zingiz uchun qanday qiziqarli tomoni bor, deb hisoblaysiz;

2) bu ish sizga qiziqarli va yoqadigan bo'lishi uchun nimalar qilish kerak deb, o'ylaysiz;

3) agarda bu ish bilan siz umuman, shug'ullanmay qo'ysangiz, hayotingizda qanday o'zgarish bo'ladi;

4) bu ishni siz uchun biror-bir ish bilan almashtirish mumkinmi?

Agarda berilgan savollardan birinchisiga mijoz uzoq o'ylamasdan, aniq bu ishda uni qiziqtiradigan tomonlarini ko'rsatib bersa, unda kerakli faoliyat turi bilan shug'ullanishga mijozda motivatsiyasi ancha kuchliligi to'g'risida xulosa qilish mumkin. Shuning o'zi ish bajarish qobiliyati pasayishi sababi qiziqishi kamligida emas (motivatsiyasi yetishmasligi), boshqa bir sababi bor deb hisoblashga asos bo'ladi. Ushbu savolga javob aniq bo'lmasa, shu bilan birga mijoz uzoq o'ylab javob beradigan bo'lsa, motivatsiyasi yetishmaydi degan fikrni to'la rad etish mumkin emas. Agarda mijoz ikkinchi savolga javob qaytarishda qiynalsa, unda uning ish bajarish qobiliyati pasayishi sababli faoliyatga yetarlicha ijobiy bo'lmagan motivatsiyasi hisoblanadi. Ushbu savolga ishonchli javob berganida esa gipoteza aksincha, ishonchligiga gumon paydo bo'ladi. Agarda mijoz uchinchi savolga javob berib, ishni to'xtatishni faqat mumkin bo'lgan salbiy oqibatlarini aytadigan bo'lsa, unda bu mavjud faoliyat turi bilan shug'ullanishga uning motivatsiyasi ancha kuchli deb hisoblashga asos bo'ladi. Agarda bu savolga mijozning javoblari noaniq bo'lsa yoki mijoz ushbu faoliyat turi bilan shug'ullanishni to'xtatishi mumkin bo'lgan ijobiy oqibatlari to'g'risida gapirsa, mijozning motivatsiyasi yetarlicha kuchli emas,

deb hisoblash mumkin bo‘ladi. Nihoyat, to‘rtinchi savolga mijoz «ha» deb javob qaytarsa, unda psixolog-maslahatchining xulosasi quyidagicha bo‘lishi mumkin: ushbu faoliyat turi mijoz uchun qiziqarli emas. Agarda «yo‘q» deb javob qilsa, faoliyat turi «qiziqarli emas» deb aniq aytish mumkin emas. Yuqorida ko‘rsatilgan sabablardan birinchisi mavjudligini aniqlab, aniqrog‘i faoliyatga ijobiy motivatsiyasi borligini tekshirib, shundan keyin psixolog-maslahatchi ikkinchi – diqqatni chalg‘itishi yoki raqobatchi motivatsiyasi borligini aniqlashga o‘tadi. Mana shu mumkin bo‘lgan sababi mavjudligini quyidagi usul bilan aniqlanadi. Mijozdan uning hayoti hozirgi davrda ishga to‘la diqqatini qaratishga xalaqit qilayotgan, ish bajarish qobiliyatining pasayishiga u shikoyat qilayotgan muammolari borligini so‘raydi. Agarda shunday muammolari borligi aniqlansa, unda bu mijozning ish bajarishi qobiliyati pasayishiga aynan, mana shu muammolar sabab ekanligini anglatadi. Yomon emotsional holati, frustratsiya, apatiya va boshqalarni bajarish qobiliyati pasayishi sababi sifatida quyidagicha aniqlanadi.

Birinchi navbatda, bu emotsional holatlarini maslahat paytida mijozning xulqini kuzatish yo‘li bilan aniqlash mumkin. Agarda psixolog-maslahatchi bilan suhbatlashish davomida mijoz doim kuchli emotsional qo‘zg‘alish va psixologik keskinlik holatida bo‘lsa, unda ish bajarish qobiliyati pasayadigan ish davomida ham u xuddi shunday holatda bo‘ladi, deb hisoblash mumkin. Shundan keyin mijozga qator savollar berish mumkin, bu savollar u ishlayotgan paytida yuzaga keladigan salbiy emotsional hayajonlanish haqiqatan ham unga xos ekanligini ko‘rsatib beradi.

Masalan, quyidagilar shunday savollar qatoriga kirishi mumkin:

«Ish davomida odatda, siz qanday emotsiyalar his etasiz? Ijobiy yoki salbiy?»

«Siz ish davomida biron nima to‘g‘risida tashvishlanasizmi? Agarda shunday bo‘lsa, nimalar to‘g‘risida tashvishlanasiz?». Ish bajarish qobiliyati pasayishi sababi sifatida muvaffaqiyatga erishishga ishonmasligi yoki bajarayotgan ishi bilan bog‘liq salbiy taxminlari mavjudligi qator belgilar bo‘yicha qayd etiladi. Birinchi navbatda quyidagi turdagi savollarga mijozning javoblari bilan aniqlanadi:

«Sizning ishlaringiz muvaffaqiyatli ketmoqdami?»

«Oxir-oqibat muvaffaqiyatga erishishingizga ishonasizmi?»

Agarda mijoz bu savollarga ijobiy javob bersa, unda bu mijozning taxminlari ham ijobiy ekanligi to'g'risida xulosaga kelishga imkon beradi. Ushbu savollarga salbiy javoblari mijozning salbiy taxminlari to'g'risida xulosaga kelishga sabab bo'ladi. Ish bajarish qobiliyati pasayishi sababi sifatida o'ziga ishonmaslik, mijozning xulqi va psixologik maslahatchining savollariga uning javoblariga qarab aniqlanishi mumkin. Agarda mijoz o'zini ancha ishonchli tutsa, u shunday ishonch bilan berilgan savollarga javob qaytara olsa, bunday ishonchlik ishda ham unga xos bo'ladi, deb hisoblash asoslidir. Agarda mijoz o'zini ishonchli tutmasa va savollarga ham shunday ishonchsizlik bilan javob qaytarsa, bunday ishonchsizlik ishda ham mavjud bo'lsa kerak, deb hisoblash mumkin bo'ladi. Biroq bu holda mijozning ishonchsizligini faraz sifatida tasdiqlashidan qat'iy nazar qo'shimcha tekshirishni talab etadi. Mijozning quyidagi savollarga javoblari buni tasdiqlashi mumkin:

«Ish bilan shug'ullanayotganingizda o'zingizni har doim ishonchli his etasizmi?». «Siz mana shu ishda muvaffaqiyatga erishishingizga ishonasizmi?»

Agarda shu savollarga mijoz «ha», deb javob bersa, unda uning xarakteri ishonchsizligi to'g'risidagi gipotezani o'rinsiz, deb hisoblashga to'g'ri keladi. Bu savollarga mijoz «yo'q», deb javob qilsa, bunday gipoteza o'rinli bo'ladi. Agarda mijozning ish bajarish qobiliyati pasayishi sababi faqat fiziologik xususiyatga (organizmning ahvoli yaxshi emasligi) ega bo'lsa, unda mijozga psixologik xususiyatdagi ba'zi tavsiyalarni berish kerak bo'ladi, chunki psixologik omillar odamning jismoniy holatiga ma'lum ta'sir ko'rsatadi. Bu yerda birinchi navbatda ijobiy emotsiyalar ish bajarish qobiliyatini oshirishini, salbiy emotsiyalari pasaytirishini nazarda tutish kerak, bo'ladi. Demak, ish odamda asosan, ijobiy emotsiyalarni yuzaga keltirishiga va iloji boricha salbiy emotsiyalarga yo'l qo'ymasligiga intilish zarur. Toliqish holatini oldini olish, odam charchagandan so'ng uni yo'qotishdan osonroq bo'lishini ham esda saqlash kerak. Mana shu sababli ish bajarish qobiliyatini ta'minlab turish uchun qulay ish sharoitlarini yaratish to'g'risida

qayg'urish kerak. Bunday ish sharoiti yaqqol jismoniy toliqish holati yuzaga kelmasligi uchun ishda tez-tez, kuchini tezlikda tiklab olishga mo'ljallangan kichik tanaffuslar qilib, dam olishdan iborat bo'ladi. Bu to'g'risida yana bir muhim qoida mavjud: odam ko'pincha bajarib bo'lgan ishidan charchamaydi, boshqa bajarishi kerak bo'lgan lekin, ba'zi sabablarga ko'ra muddatida bajarilmagan ishlardan ko'proq charchaydi. Demak, o'z ish kunini rejalashtirishda yoki biror vaqt davomida ma'lum ish hajmini bajarishni belgilaganda, unga faqat albatta va har qanday holatda ham belgilangan muddatda bajarilishi mumkin bo'lganlarini kiritish zarur.

### **Boshqa odamlar bilan raqobatda muvaffaqiyatsizliklar**

Ko'pchilik odamlar bunday muvaffaqiyatsizlikni his etadilar, shu bilan birga muvaffaqiyatsizlikni o'zidan emas, ko'proq ularning sabablari bo'yicha tashvishlanadilar. Muvaffaqiyatsizlikning sabablari turlicha bo'lishi mumkin. Biz bunday muvaffaqiyatsizliklar odatiy holatlari va ularning muhim bo'lgan sabablarini ko'rib chiqamiz. Birinchi navbatda boshqa odamlar bilan musobaqalashishda muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik tushunchasining o'zi juda taxminiy tushuncha hisoblanishini, muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik sifatida odam yutuqlarini baholashi, u o'zini kim bilan solishtirishi va o'zi uchun nimani muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik deb hisoblashiga bog'liq bo'ladi. Odam o'zini va o'z yutuqlarini ko'pchilik odamlarga qaraganda yutuqlari yomon bo'lgan odam bilan solishtirishi mumkin, shunda odamning qilgan ishi ko'pincha o'zi tomonidan muvaffaqiyat, deb qabul qilinishi mumkin. Odam o'z muvaffaqiyatini boshqa odamlarga qaraganda muvaffaqiyatga ancha yuqori bo'lgan odam bilan solishtirishi mumkin. Bunday hollarda uning muvaffaqiyatlari o'zi uchun nisbatan muvaffaqiyatsizlik sifatida tushunilishi mumkin. Bu holat ushbu odamning muvaffaqiyati ko'pchilik boshqa odamlar muvaffaqiyatlaridan ustun bo'lishiga qaramay sodir bo'ladi. Demak, insonda masalan, boshqa odamlar bilan musobaqalashishda yutug'i yoki mag'lubiyatini, u o'zining yutug'i yoki kamchiligi, deb hisoblashiga qarab



muvaffaqiyat mezonlari pasaygan yoki yuqori bo'lishi mumkin. Misol uchun, boshqalar bilan musobaqalashishda inson ulardan ancha ustun bo'lishga intilsa va shunchaki yaxshilar orasida bo'lishdan qoniqmasa, unda u o'z muvaffaqiyatlaridan qoniqmaydi. Agarda u boshqalardan orqada qolmaslikni yutuq deb qarasa, u boshqa odamlar bilan musobaqalashishda qoniqish his etishi aniq. Bundan tashqari, ko'pincha turlicha qadriyatlar tizimi bo'lishi mumkin, mana shu farqlarni hisobga olmay nima uchun bir odam uchun muvaffaqiyatsizlik hisoblanadi, boshqa odam uchun esa muvaffaqiyatsizlik hisoblanmasligini tushunib bo'lmaydi. Agarda, masalan, shu odam uchun sport bilan shug'ullanish qiymatga ega bo'lmasa, unda sport musobaqasida boshqa odamga yutqazib qo'yishni u o'zining jiddiy muvaffaqiyatsizligi deb qaramasligi va bu xususida qattiq tashvishlanmasligi mumkin. Lekin agarda bilimdonlik va intellektual rivojlanganlik uning uchun so'zsiz qiymatga ega bo'lsa, bu masalada boshqa odamga yutqazib qo'rganida juda qattiq tashvishlanadi. Boshqa odamlar bilan musobaqalashishdagi muvaffaqiyatsizliklar mavzusida psixologik maslahat o'tkazganda ularning barchasini albatta, hisobga olish zarur bo'ladi. Psixolog-maslahatchi mijoz bilan suhbatlashayotganda mana shunday holatda birinchi navbatda, hal qilishi kerak bo'lgan masalalaridan biri boshqa odamlar bilan musobaqalarda muvaffaqiyatsizlikni nima uchun shaxsiy muvaffaqiyatsizlik deb hisoblashini aniqlashdan iborat bo'ladi. Mijoz bilan kerakli psixodiagnostik suhbat o'tkazish strategiyasini quyidagicha tuzish mumkin. Mijozning shikoyatini diqqat bilan tinglab va uning so'zlaridan uning muammosi dastlabki mohiyatlarini aniqlab, psixolog-maslahatchi keyin mijozga quyidagi iltimos bilan murojaat etishi mumkin bo'ladi: «Boshqa odamlar bilan musobaqalashishda sizning muvaffaqiyatsizliklaringiz to'g'risida to'laroq gapirib bera olmaysizmi?» Mijozning o'z muammosi mohiyati to'g'risida so'zlab berishini osonlashtirish uchun unga qator savollar berish kerak bo'ladi, bu savollarga iloji boricha to'la javob olishga harakat qilish kerak. Agarda savollardan ba'zilariga mijoz javob berishga qiynalsa, bu savollarni vaqtinchalik qoldirish yoki umuman, o'tkazib yuborish kerak. Agarda berilgan savollarga javoblardan tashqari mijoz

qandaydir qo'shimcha fikrlar aytishni xohlasa, unda psixolog-maslahatchi mijozni diqqat bilan tinglashi kerak. Mijozdan psixodiagnostik suhbatni davom ettirishga ruxsat olib, maslahatchi unga quyidagi savollarni berishi mumkin:

– Boshqalar bilan bo'lgan musobaqalarda oxirgi marta qachon muvaffaqiyatsizlikka uchradingiz?

– Shunday bo'lsa kim bilan va qaysi masalada raqobatlashdingiz?

– Hozirgacha biz muhokama qilgandan tashqari sizning hayotingizda yana qanday muvaffaqiyatsizliklar bo'lgan?

– Hayotiy muvaffaqiyatsizliklaringizni qanday tushuntirasiz?

– Muvaffaqiyatsizliklarning oldini olishga urinib ko'rganmisiz? Agarda shunday bo'lsa bu urinishlar nimadan iborat bo'lgan?

– Bu urinishlarning natijalari qanday bo'lgan?

Mijozdan mana shu savollarga keng javoblar olib va mijozning hayotiy muvaffaqiyatsizligi bilan bog'liq vaziyatni o'zi uchun aniqlab, oydinlashtirib, psixolog-maslahatchi boshqa odamlar bilan shaxsiy musobaqalarda mijozning muvaffaqiyatsizliklari sabablarini aniqlashga kirishadi. Muvaffaqiyatsizliklar xususiyatini hamda ularning mumkin bo'lgan sabablarini aniq bilmay turib, mijozga amaliy foydali yordam ko'rsatish qiyin bo'ladi. Odamning boshqa odamlar bilan musobaqadagi muvaffaqiyatsizliklari obyektiv va subyektiv xususiyatli bo'lishi mumkin. Shunga binoan ularning sabablari ham mana shu guruhlardan biriga taalluqli bo'ladi. Muvaffaqiyatsizliklar subyektiv sabablari mijozning o'zining shaxsiga tegishli bo'ladi va ko'pchilik hollarda psixolog-maslahatchi yordamida bu sabablar ko'p jihatdan yo'qotilishi mumkin bo'ladi.

Muvaffaqiyatsizlikning obyektiv sabablari mijozning o'ziga bog'liq bo'lmagan vaziyat, sharoitlardan kelib chiqadi. Bunday sabablar bilan kelib chiqadigan muvaffaqiyatsizliklarga yo'l qo'ymaslik uchun yoki yuzaga kelgan hayotiy sharoitlarga ta'sir ko'rsatish, iloji boricha, tushungan holda, bilib turib ko'pchilik hayotiy vaziyatlarda albatta, muvaffaqiyatsizlikka olib keluvchi vaziyatlarga tushib qolmaslikka harakat qilish kerak. Boshqa odamlar bilan musobaqalashishda mijozning muvaffaqiyatsizligi

masalasi bo'yicha psixologik maslahat o'tkazilayotganda odatda mana shu muvaffaqiyatsizliklar tabiati va sabablarini aniqlash va mijozga tushuntirish yetarli bo'lmaydi. Muhimi, mijozga tushuntirib berish, kerak bo'lsa, muvaffaqiyatsizlikka yo'l qo'ymaslikka uni o'rgatish kerak. Mana shu masalada maslahatlar o'tkazish turli hollarida psixolog-maslahatchi foydalanishi mumkin bo'lgan bir necha umumiy maslahatlarga misollar:

1-holat. Odamlar bilan raqobatchilikda mijozning muvaffaqiyatsizligiga sabab, juda oshirib yuborilgan istaklari, muvaffaqiyatga obyektiv erishib bo'lmaydigan ortiqcha taxminlardan iborat. Bunday hollarda psixolog-maslahatchi mijozga quyidagicha yo'l tutishni tavsiya etishi mumkin bo'ladi: har gal odamlar bilan musobaqalashganda o'ziga umuman qoniqtirmaydigan muvaffaqiyat darajasini belgilash va birinchi navbatda, aynan, mana shu darajaga erishishga intilishi. Bundan tashqari, mijozga ko'pchilik odamlar yutuqlaridan past bo'lmagan darajada o'zi uchun muvaffaqiyatga istaklar belgilab, o'z yutuqlarini boshqa odamlar muvaffaqiyatlari bilan doimiy taqqoslash odatini o'zida ishlab chiqishi muhim hisoblanadi. Mijoz quyidagi savollar to'g'risida o'ylab ko'rishi va o'zi uchun ularga qoniqarli javoblar topishi ham foydali bo'ladi.

«Men uchun boshqalar orasida albatta, birinchi bo'lish nima uchun kerak?»

«Boshqalardan ustun bo'lsam, bundan qanday foyda bo'ladi?»

«Kerakli natijalarga erishishim uchun nimalar qilishim kerak?»

«Bunga kuch va vositalarni sarflash to'g'ri bo'ladimi?».

Mana shu va shu kabi savollar ustida o'ylash, mijozni odatda odamlar bilan musobaqalashishda muvaffaqiyatga o'zining istaklari, intilishi darajasini biroz pasaytirishi kerakligini tushunishga olib keladi. Buning oqibatida mijoz o'zini-o'zi avval o'ylagandan ko'ra, kamroq omadsiz deb hisoblaydi.

2-holat. Muvaffaqiyatsizlikka sabab mijoz o'z imkoniyatlariga ishonmasligi bo'lib, shuning uchun boshqa odamlar bilan musobaqalashganida o'z imkoniyatlarini amaliy qo'llay olmasligi sababli ko'pincha muvaffaqiyatsizlikka uchraydi (imkoniyatlari yo'q deb, o'ylaydi).

Bunday holatda psixolog-maslahatchi, mijozga o'zining mavjud imkoniyatlarini aniqlash va anglab yetishiga yordam berishi, bu imkoniyatlardan hayotda qanday qilib foydalanishi mumkinligini tushuntirib berishga harakat qilishi kerak. Buning uchun psixolog-maslahatchi avval boshqa odamlar bilan musobaqalashganida mijoz o'zini qanday tutishini aniq bilib olishi kerak. Shundan keyin mijozning xulqida bo'sh tomonlarini aniqlashi, unga o'zini boshqacharoq, oqilona, to'g'ri tutishga urinib ko'rishini taklif etish kerak bo'ladi. Mijoz bilan ishlashdan keyingi qadam taklif etilayotgan raqobatchilik xulqi yangi shakllari avvalgisidan ko'ra samaraliroq ekanligini mijozning o'zi aniqlab olishi uchun imkoniyat berishdan iborat bo'ladi. Shundan keyin mijozga boshqa odamlar bilan musobaqalarda o'zining xulqini ko'proq tahlil qilib borishini aytish kerak. Xulqidagi bo'sh va kuchli tomonlarini o'zi mustaqil aniqlashi, boshqa odamlar bilan musobaqalashishda xulqi turli shakllarini qo'llab va ular qanday natijalar berayotganligini kuzatib borish, o'zi ustida tajribalar o'tkazib borishni tavsiya etish mumkin bo'ladi. O'zida hayotda foydali odatlarni ishlab chiqib, mijoz nihoyat o'z muammolarini o'zi hal etadigan bo'ladi.

3-holat. Mijozning muvaffaqiyatsizligi u raqibini yutishi mumkin bo'lmagan sharoitlar, holatlarda boshqa odamlar bilan musobaqalashishdan iborat bo'ladi. Bunday holatda mijoz bilan ishlaganda psixolog-maslahatchi unga xayolan o'z raqibiga mag'lub bo'lgan, boshqa odamlarga musobaqalarda yutqazgan holatlarni xotirasida tiklashni taklif etadi. Shundan keyin mijozga mana shu musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishda o'z imkoniyatlarini obyektiv baholashni taklif etish va amaliy yordam berish kerak bo'ladi. Mijoz bilan ishlashning ushbu bosqichida psixolog-maslahatchining vazifasi o'z raqibi chaqirig'ini qabul qilgan musobaqalashish vaziyatlarida uning imkoniyati juda kichik bo'lganligini va musobaqa uning uchun boshidanoq muvaffaqiyatsiz tugashi aniq bo'lganligini mijozga isbotlab berishdan iborat bo'ladi. Shundan keyin maslahatchi dastlab muvaffaqiyatga o'zining mavjud imkoniyatlarini puxta aniqlab olmasdan, umuman, odamlar bilan musobaqalashish kerak emasligiga mijozni ishontirishga harakat qilishi kerak. Mijoz bilan maslahatlar ishi yakuniy bosqichida, uni muvaffaqiyatga o'z imkoniyatlarini

obyektiv, to'g'ri aniqlash uchun yuzaga kelgan vaziyatni qanday qilib tahlil qilishga uni o'rgatish foydali bo'ladi. Bunga quyidagi savollarga aniq javob olish yordam berishi mumkin (mijoz mana shu savollarni o'ziga berishi va boshqa odamlar bilan musobaqalashishdan avval ularga javob topishi kerak bo'ladi):

– Musobaqada g'oliblikni qo'lga kiritishim uchun qanday sifatlarga ega bo'lishim kerak?

– Bu sifatlarni hozirgi vaqtda menda bormi?

– Agar bo'lsa, ular qay darajada rivojlangan?

– Men bilan raqobatlashmoqchi bo'lgan raqibim ham shunday sifatlarga ega mi?

– Agarda ega bo'lsa qay darajada?

– G'alaba uchun zarur bo'lgan imkoniyatlarda mijoz raqibidan ustunmi?

– Ushbu raqib bilan musobaqa vaziyatlarida muvaffaqiyatga erishishda mavjud imkoniyatlarim qanday?

– Bu musobaqalarda raqibimning muvaffaqiyatlari qanday?

– U bilan musobaqalashsam bo'ladimi?

– Agarda musobaqada raqibim g'olib bo'lsa, men qanday yo'l tutishim kerak bo'ladi?

Mana shu savollarga javob olib, shundan keyin mijoz oqilona, asosli qaror qabul qilishi va boshqa odamlar bilan musobaqalarda muvaffaqiyatsizlikka uchrashi mumkinligini kamaytirishi kerak bo'ladi.

## **XII BOB. SHAXSLARARO MUAMMOLAR BO‘YICHA PSIXOLOGIK MASLAHAT VA AMALIY TAVSIYALAR**

Odamlarning shaxslararo munosabatlardagi asosiy muammolari, ularning yuzaga kelish sabablari

Odamlar o‘rtasidagi munosabatlar bo‘yicha muammolar psixologik maslahat o‘tkazish amaliyotida juda ko‘p uchraydi va mijoz ular borasida to‘g‘ridan to‘g‘ri gapirma ham, shaxsiy mazmundagi boshqa muammolardan shikoyat qilganida, bu aslida unda shaxslararo munosabatlar bo‘yicha uning muammosi yo‘qligini anglatmaydi. Hayotda esa ko‘p hollarda buning aksi bo‘lib chiqadi: agarda mijozni shaxslararo munosabatlar bo‘yicha mavjud holati tashvishlantirsa, shunday holatda har doim unda o‘z xarakteriga taalluqli shaxsiy mazmundagi muammosini ham aniqlash mumkin bo‘ladi. Bundan tashqari, bu ikkala muammoni amaliy hal etish usullari ko‘p jihatdan bir-biriga o‘xshashdir. Shunga qaramay, bu muammolarni alohida ko‘rib chiqish kerak, chunki ular har doim shaxsiy mazmundagi muammoga qaraganda, birmuncha boshqacharoq hal qilinadi. Shu odamning boshqa odamlar bilan munosabatlarini boshqarish yo‘li bilan hal etiladi. Bundan farqli ravishda o‘z shaxsiy muammosini har doim odam individual va boshqa odamlar bilan bevosita aloqa qilmay ham hal etishi mumkin. Bundan tashqari shaxsiy va shaxslararo mazmundagi muammolarni hal etish usullarida katta farq mavjud. Agarda shaxsiy muammolar odatda odamning ichki dunyosini tubdan o‘zgartirish zarurligi bilan bog‘liq bo‘lsa, shaxslararo muammolar – atrofdagi insonlar bilan bog‘liq insonning asosan, xulqi tashqi shakllarini o‘zgartirish zarurligi bilan bog‘liq bo‘ladi. Odamning atrofdagilar bilan o‘zaro munosabatlariga tegishli psixologik muammolar xususiyati bo‘yicha turlicha bo‘lishi mumkin. Ular atrofdagilar bilan odamning shaxsiy va amaliy o‘zaro munosabatlari bilan bog‘liq bo‘lib, unga yaqin va ancha uzoq bo‘lgan, masalan, qarindoshlari hamda begonalar bilan o‘zaro munosabatlariga taalluqli bo‘lishi mumkin. Bu muammo yaqqol ifodalangan yosh farqiga ham ega bo‘lishi mumkin. Masalan, mijozning tengdoshlari yoki boshqa avlod, ancha yosh

yoinki o'zidan ancha katta yoshli odamlar bilan o'zaro munosabatlarda yuzaga kelishi mumkin. Shaxslararo munosabatlar muammolari turli jinsli odamlarga ham taalluqli bo'lishi mumkin.

Aytib o'tilgan muammolarning ko'p jihatlilikligi odamlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning murakkabligini ko'rsatadi. Bu muammolarning ko'pchiligini bu yerda biz alohida muhokama qilsak ham, biroq bu muammolar hayotda bir-biriga bog'liqligini va ko'pchilik hollarda kompleks hal etilishi zarurligini esdan chiqarmaslik kerak. Masalan, odamlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarda odatiy qiyinchiliklar yuzaga kelishi, ba'zi umumiy sabablari mavjud. Bu sabablarni muhokama qilib, biz keyinchalik ularga qaytmaymiz va keyinchalik faqat matndagi kerakli joylariga ilovalar bilan cheklanamiz. Biroq odamlar o'zaro munosabatlari alohida turlariga xos bo'lgan xususiy, o'ziga xos qiyinchiliklar sabablari ham mavjud. Mana shular to'g'risida ma'lumotlar berib o'tamiz.

### **Mijozning odamlar bilan shaxsiy munosabatlari muammosi**

Mana shu muammolar guruhiga birinchi navbatda, mijoz bilan taxminan bir xil yoshdagi va bir-biridan ikki-uch yoshga farq qilgan odamlar bilan uning o'zaro munosabatlariga taalluqli muammolar kiradi. Shu bilan birga «tengdosh» yoki «bir avlod odamlari» tushunchasi ushbu holatda bolalar va katta yoshdagi odamlar uchun ham yoshi turli diapazonlarini o'z ichiga olmoqda. Masalan, agarda maktabgacha yoshdagi bolaning tengdoshlari odatda, uning o'zidan bir yoshdan ko'pga farq qilmasa, maktab yoshida tengdoshlar o'rtasidagi farq ikki yoshga yetadi. Mos ravishda yigirmadan yo yigirma besh yoshgacha bo'lgan yigit va qizlarni tengdosh deb atash mumkin, ya'ni ular o'rtasidagi yoshlar farqi endi besh yilgacha yetadi. Yoshi ulg'aygan sari odamning psixologik rivojlanishi asta sekinlashadi va hatto tajribasi bir xilligi, psixologiyasi va xulqi o'xshashligi odamlarni tengdosh sifatida baholash uchun asosiy mezon bo'lib qoladi. Bundan tashqari, u o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'ladi. Maktabgacha va kichik maktab yoshida odatda bolalarning tengdoshlari bilan munosabatlarida qattiq e'tiborni va psixologik maslahatni talab etadigan jiddiy muammolari mavjud

bo'lmaydi. Qarilik davrida o'zaro munosabatlari, qarindoshlari, tanishlari va do'stlari tor doirasi bilan chegaralanadi. Ular bilan munosabatlar ancha avvaldan mavjud va ozmi-ko'pmi moslashtirilgan bo'ladi. Bundan tashqari qari odamlarning atrofdagi odamlar bilan munosabatlari — bu odamlarning katta hayotiy tajribalari hisobiga osongina kelishtirilib ketadi, demak, ularda yuzaga keladigan muammolar ham psixologik maslahatga murojaat etmasdan oddiygina hal etiladi.

### **Odamlar o'rtasidagi shaxsiy munosabatlarda bir-birini yoqtirmaslik**

Odamlarning shaxsan bir-birini yoqtirmasligi — ancha keng tarqalgan holat hisoblanadi. Bu masalada ularni hayotiy tashvishlantiradigan muammo sifatida ko'proq yoshlar shikoyat bilan murojaat etadilar. Ushbu mavzuda maslahatlar o'tkazishda quyidagi holatlarni hisobga olish muhim bo'ladi.

Birinchiidan, ushbu muammoni har doim ham psixolog-maslahatchi mijozga berishi mumkin bo'lgan maslahatlar yordamida amaliy hal qilib bo'lmaydi. Gap shundaki, odamlar o'rtasidagi bir-birini yoqtirmaslik yo'qotilishi juda qiyin bo'lgan omillar sabab bo'lishi mumkin. Masalan, ongsiz ravishda, yaxshi anglab yetilmagan va demak, yaxshi nazorat qilinmaydigan omillar sabab bo'lishi mumkin.

Ikkinchiidan, bunday sabablar odatda, bir nechta bo'ladi. Ulardan birini yo'qotib, boshqa sabablarni yo'qotishda istalgan natijaga erisha olmaslik mumkin, chunki shu holatda boshqa yana ham kuchliroq omillar ta'sir ko'rsatadi.

Uchinchiidan, odamlar o'rtasidagi bir-birini yoqtirmaslik masalasida psixologik maslahat o'tkazishga kirishishdan avval shunday muammoni keltirib chiqaruvchi sabablar odatiy tartibini bilib olgan yaxshi bo'ladi. Bularni bilish to'g'ri tashxis qo'yishga, demak, mumkin bo'lgan sabablarni tezroq aniqlash va yo'qotishga yordam beradi.

Ko'rsatilgan muammolarni, chuqurroq o'rganib chiqamiz. Lekin ular qo'yilgandan ko'ra biroz boshqa tartibda bu ishni bajaramiz. Odamlar o'rtasidagi bir-birini yoqtirmaslik mumkin bo'lgan



sabablarini aniqlashdan boshlaymiz. Birinchi navbatda bir xil jinsli odamlardan ko‘ra qarama-qarshi jinsli odamlar ko‘proq bir-biriga yoqishi tabiiy ekanligini aytib o‘tish zarur. Shuning uchun bir xil jinsli odamlar o‘rtasidagi o‘zaro bir-birini yoqtirish muammosini to‘laligicha hal etish xuddi shu muammoni turli jinsli odamlar o‘rtasida hal etishga qaraganda ancha qiyin bo‘ladi. Ko‘plab individual psixologik xususiyatlar mavjud bo‘lib, ular sababli odamlar kim bilan munosabatda bo‘layotganidan qat‘iy nazar bir-birini yoqtirishi qiyin bo‘ladi. Bu masalan, odamning o‘zidan doimiy qoniqmasligi bo‘lishi mumkin. Bunday holatda o‘zidan qoniqmagani boshqa odamlarga yaxshi muomalada bo‘lishi qiyin bo‘ladi. O‘z navbatida o‘zidan doimiy qoniqmaslik holatida bo‘lib, yaxshi muomala qilmagan odamlar buni ularga shaxsan yomon munosabat belgisi deb, qabul qilishlari mumkin. Ular bu odam, aynan, ularga yomon muomalada bo‘layapti, deb hisoblaydilar va unga ham shunday munosabatda bo‘ladilar. Ko‘pchilik odamlarning xarakteri mustahkam salbiy xususiyatlari mavjud bo‘ladi. Masalan, odamlarga ishonmaslik, gumonsirash, yovvoyilashish, yakkalik, tajovuzkorlik kabilar. Odatda yetarlicha anglab yetilmaydigan va yaxshi nazorat qilinmaydigan mana shunday xarakter xususiyatlariga ega bo‘lib, bu odamlar ularni bilmagan holda boshqa odamlar bilan muomalada namoyon etadilar va shu bilan ularning shaxsiy munosabatlarini yomonlashtiradilar. Bunday holatda insonda turli sabablarga ko‘ra boshqa odamlar ehtiyojlari va manfaatlari bilan mos kelmaydigan ehtiyojlari va manfaatlari mavjudligini kiritish mumkin. Mana shu sababli bunday odamlar o‘rtasida ko‘pincha nizolar kelib chiqadi va albatta, bir-birlarini hurmat qilmaydilar. Barcha odamlar o‘zlarini mas’uliyatli tutishni bilmasliklari holatini ham kiritish mumkin. Mana shuning uchun ham atrofdagi odamlarga yoqmaydilar. Odamlar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar sabablarining ko‘p qismi odamning o‘ziga, uning shaxsiy psixologiyasiga bog‘liq, munosabatlar yoki hayotiy sharoitlarga bog‘liq emas, deb aniq aytish mumkin. Lekin shunga qaramay qator sabablar aynan, mana shu vaziyatlar bilan bog‘liq. Biz hozir ular bilan yaqinroq tanishamiz. Hayotda ko‘p uchraydigan odamlar bir-birlarini yoqtirmasliklari sababi quyidagicha

hisoblanadi. Biror— bir odam o‘zi bilmagan holda beixtiyor, o‘zining o‘ylab qilingan harakatlari bilan boshqa odamlar hayotiy muhim manfaatlariga tegib ketishi, obro‘cini tushirishi, odamlar uchun muhim bo‘lgan jamiyatda yoki guruhda o‘zini tutish qoidalarini buzishi mumkin. Bunday holatlar yuzaga kelganida, xulq qoidalarini buzgan odamni atrofdagi odamlar yoqtirmaydilar.

Ikkinchi sabab quyidagi holat bilan bog‘liq bo‘ladi. Odamlar tasodifan bir-biriga unchalik yaxshi bo‘lmagan munosabatlarda bo‘lishga majbur etuvchi vaziyatga tushib qoladilar. Mana shu sababli ular beixtiyor bir-birlarida yomon taassurot qoldiradilar va shuning uchun bir-birlarini yoqtirishlari mumkin bo‘lmay qoladi.

Uchinchi holatni quyidagicha ta‘riflash mumkin. Aytaylik, sizning shaxsiy hayotingizda kimdir sizga ko‘p yomonliklar qilgan. Buning natijasida ushbu odamga nisbatan sizda mustahkam salbiy munosabat yuzaga kelgan. Ammo keyinchalik sizga ko‘p yomonlik qilgan odamga tashqi ko‘rinishidan o‘xshash boshqa odam uchraydi. Shu odamni siz faqatgina u sizga avvaldan yoqmagan odamga o‘xshashligi uchungina yoqtirmaysiz. Odamlar o‘rtasidagi bir-birini yoqtirmaslik mumkin bo‘lgan tashqi sabablaridan yana biri bir odamning ikkinchi odam shaxsiga salbiy ijtimoiy ko‘rsatmasi shakllanganligi bo‘lishi mumkin. Ma‘lumki, har qanday ijtimoiy ko‘rsatma, uning asosiy tarkibiy qismlari sifatida kognitiv, emotsional va xulq tashkil etuvchilarini o‘z ichiga oladi. Ulardan birinchisi ijtimoiy ko‘rsatma obyektini to‘g‘risida odamning bilishlariga taalluqli.

Ikkinchisi, ushbu obyekt bilan bog‘liq emotsional hissiyotlaridan iborat. Uchinchisi, mavjud obyektga nisbatan amalga oshirilayotgan amaliy harakatlarga taalluqli. Bilimlar va hissiyotlar o‘z navbatida odamning hayot tajribasi, xususan, boshqa odamlarni bilish tajribasi ta‘siri ostida shakllanadi. Har bir odamda bu tajribalar har doim cheklangan bo‘ladi, chunki har qanday odam uning atrofidagi odamlarni to‘la bilishi mumkin emas. Agarda tasodifan yuzaga kelgan holatlar sababli odamlar to‘g‘risidagi bizning bilimlarimiz salbiy bo‘lsa, keyinchalik bu odamlar bizga yoqmasligi mumkin. Bunday holatda atrofdagi odamlar sizni yoqtiradilar, deb hisoblash noto‘g‘ri bo‘ladi. Inson uchun muhim bo‘lgan odamlar tomonidan

mijozni yoqtirmasliklari sababini aniqlashga qaratilgan diagnostikani psixologik maslahatda qanday o'tkaziladi?

Bu ishni mijozning o'zi bilan maqsadga muvofiq savol-javob o'tkazish yo'li bilan amalga oshirish osonroq bo'ladi. Undan tasodifiy emas, balki kerakli ma'lumotlarni olish uchun mijozga ketma-ket quyidagi savollarni berish kerak bo'ladi:

– qanday o'zaro munosabatlar va kim yoqtirmasligi sababi ko'proq sizni tashvishlantirmoqda?

– siz va ma'lum odamlar bir-birlaringizni yoqtirmasliklaringiz qanday vaziyat va nimalarda ifodalanadi?

– Fikringizcha, bunga sabab nima?

Agarda mijoz mana shu savollarga oson va aniq javob bersa, uning gaplarida keyingi bir yoki bir necha savollarga javoblar bo'lsa, unda bu savollar mijozga berilmaydi. Bunday holatda mijozdan quyidagi savollarga ham aniq javob olish kerak bo'ladi:

– avvalgi savollarga sizning javobingizda esga olingan odamlarning sizni yoqtirishlariga sabab bo'lishi mumkin bo'lgan shaxsan siz yoki sizning xulqingiz bilan bog'liq biron-bir sabablar bormi?

– Shu odamlarning qaysi tomonlari sizga yoqmaydi?

– Siz yoki boshqa bir odamga bog'liq bo'lmagan va sizning istagingizdan qat'iy nazar siz va boshqa odamlar o'rtalaringizdagi munosabatlarni yomonlashtiruvchi biror-bir hayotiy vaziyatlar bormi?

– Siz yuzaga kelgan vaziyatni o'zgartirish uchun biron harakat qildingizmi?

– Qilgan harakatlaringiz natijalari qanday bo'ldi?

Mana shu savollarga mijozning javoblarni diqqat bilan tinglab, psixolog-maslahatchi bu javoblarni tahlil qilish va suhbat davomida mijozning xulqini kuzatish natijasida mijozning muammosi mohiyati to'g'risida ma'lum xulosaga keladi. Uni hal etish mumkin bo'lgan yo'llarini belgilaydi, ularni keyin mijoz bilan birgalikda muhokama qiladi. Mijoz berilgan barcha savollarga darhol aniq, lo'nda va to'la javob bera olishi qiyin bo'lishini esda tutish kerak. Agarda shunday bo'lganida mijoz psixologik maslahatga yordam so'rab murojaat etmasdan, o'z muammosini o'zi hal eta olgan

bo'lardi. Mijozning muammosiga to'g'ri psixologik diagnoz qo'yilgandan keyin maslahatchi mijoz bilan birgalikda bevosita uning muammosini amaliy hal etish bo'yicha tavsiyalarni ishlab chiqishga qaratishi mumkin bo'ladi. Muhokama etilayotgan masala bo'yicha psixologik maslahat o'tkazish odatiy hollarida foydalanish mumkin bo'lgan umumiy maslahatlar mavjud. Mijozga beriladigan bu maslahatlar quyidagilardan iborat: o'zining xulqini diqqat bilan kuzatib, o'z-o'zidan boshqa odamlarda salbiy hissiyot uyg'otishi mumkin bo'lgan biror-bir kamchilik tomonlari yo'qligini aniqlash kerak. Agarda shunday tomonlari bo'lsa, uni antipatiya keltirib chiqarmaydigan qilib o'z xulqini o'zgartirishi kerak bo'ladi. Boshqa odamning javobini kuzatish va bir vaqtning o'zida boshqa odamlarning ijobiy javoblarini keltirib chiqaradigan munosabatlar shakllarini odamlar bilan munosabatlar shaxsiy tajribasida aniqlab va mustahkamlab shaxsiy kommunikativ xulqi ustida tajribalar o'tkazish kerak. Yuzaga kelgan hayotiy vaziyatni yaxshi tomonga o'zgartirishni mo'ljallab hayot sharoitlariga ta'sir ko'rsatishga urinish kerak. Mijozni agarda u o'z muammosini hal eta olmasa, unga hayotiy vaziyatni qanday mavjud bo'lsa shundayligicha qabul qilishga va unga o'rganishga to'g'ri kelishini tushuntirish kerak. Agarda mijozning kommunikativ harakatlarini tahlil qilib chiqib, psixolog-maslahatchi mijoz o'z muammosini hal etish uchun haqiqatda qo'lidan kelgan barcha ishlarni qildi degan, xulosaga kelsa, bunda uning sababi mijozning shaxsi emas, balki unga bog'liq bo'lmagan sharoitlarda yashiringan bo'lishi mumkin.

### **Mijozning odamlar bilan munosabatlarida antipatiya mavjudligi**

Antipatiya simpatiyaga qandaydir qarama-qarshi bir holat bo'lsa ham biroq mijozning shaxslararo munosabatlarida ularni faqat simpatiya bilan almashtirish yordamida muammoni amaliy hal qilish mumkin emas. Mana shu bir-biriga qarama-qarshi emotsional xususiyatlari darhol boshqasi bilan almashinishi, juda kamdan kam hollarda yoki umuman, hech qachon bo'lmashligi mumkin, ya'ni deyarli, hech qachon antipatiya darhol simpatiyaga aylanmaydi va aksincha, holat ham yuz bermaydi. Shu bilan birga odamlar

munosabatlaridagi mana shu ikki qarama-qarshilik ko'pincha bir odamning boshqasiga nisbatan neytral yoki ikki ko'rinishli (ambivalent) munosabati sababli bo'ladi. Bunday munosabat bir-biri bilan juda qarama-qarshi birligida ham simpatiya elementlarini, ham antipatiya elementlarini o'z ichiga oladi. Qarama-qarshi nuqtayi nazarlar sifatida simpatiya yoki antipatiya odamning murakkab dinamikasida, emotsional ko'rinishidagi o'zaro munosabatlarida bir-biriga o'tadi, nisbatan neytral, oddiy va tashqi tinch o'zaro munosabatlar bilan almashadi.

Demak, psixolog-maslahatchi o'z oldiga qo'yadigan va hal etishga urinishi kerak bo'lgan birinchi masalasi, mijozga amaliy yordam ko'rsatib, uni odamlar bilan munosabatlarda emotsional qarama-qarshilikdagi – ushbu holatda ularning yaqqol ifodalangan muxoliflaridan holi etishdan iborat bo'ladi. Buning uchun avval bir odamning boshqasiga salbiy munosabati sabablarini aniqlab olish kerak bo'ladi. Shunday ko'p uchraydigan sabablar orasida masalan, quyidagilar bo'lishi mumkin:

1. Boshqa bir odam o'z shaxsiy manfaatlarini ko'zlab, raqibi uchun o'z maqsadlariga erishish yo'lida atayin, to'siqlar hosil qilishi sharti bilan bir odamning boshqa odam uchun muhim bo'lgan biror-bir ishida ancha jiddiy raqobatchisi sifatida tushunishi. Misol uchun, mijoz o'zida yaqqol antipatiyani his etadigan boshqa odam uchun raqobatchi bo'lishi mumkin, yoki aksincha, bu odam mijoz uchun kuchli raqobatchi bo'lib chiqishi mumkin.

2. Mijozni biror-bir boshqa odam uning shaxsiy sha'niga zarar yetkazib, uni kamsitayotganligi to'g'risida aniq ma'lumotga ega bo'lishi, shu bilan birga u bu ishni ataylab, bilib turib, mijozga iloji boricha ko'proq zarar keltirish maqsadida qiladi.

3. Biror-bir odamda mijoz ko'pincha aloqada bo'ladigan odamlarga nisbatan umumiy salbiy ko'rsatmasi mavjudligi.

4. Mijozning fikri bo'yicha u qabul qilgan odob qoidalariga mos kelmaydigan qandaydir sifatlar, shaxsiy xususiyatlarga ega bo'lishi.

5. Biror-bir odamning mijozni obro'si va qimmatiga zarar keltirib, yomonlovchi yolg'on gaplarni tarqatishi.

Agarda yuqorida ko'rsatilgan sabablardan birortasi yoki bir

nechtasi haqiqatda sodir bo'lganligi aniqlansa, unda bu odam mijoz tomonidan antipatiya keltirib chiqarishi mumkin, biroq har doim ham mijoz shikoyat qilayotgan biror-bir odam unga nisbatan haqiqatda antipatiya ko'rsatayotgan yoki mijoz tomonidan shu kabi hissiyot keltirib chiqaradigan holatda bilib turib o'zini shunday tutayotgan bo'lib chiqmasligi mumkin. Har qanday holatda ham avval sodir bo'layotgan holat haqiqiy sabablari va oqibatini aniq bilib olish uchun yaxshilab tushunib olish zarur. Shunday qilmay turib vaziyatni o'zgartirish va antipatiyani yo'qotish, bundan tashqari, ularni simpatiyaga aylantirishga erishish juda qiyin bo'ladi. Mana shu sababli odamlarning o'zaro munosabatlarida ko'plab yuzaga keladigan tushunmaslik yoki anglashilmovchilik asosida yuzaga keladigan antipatiyalarni diagnostika qilish usullarini hamda yo'qotish amaliy yo'llarini aniqlab olish va muhokama qilish maqsadga muvofiq bo'ladi. Mijoz va boshqa odamlar o'rtasidagi antipatiyaning haqiqiy sabablarini mijozga quyidagi savollar bilan murojaat etib aniqlash mumkin:

– Yaqqol antipatiya bilan munosabatda bo'ladigan odam qandaydir ishda sizning raqobatchingiz bo'lib ishtirok etadimi?

– U odatda shu ishlarda sizning muvaffaqiyatlaringizga qanday qaraydi?

– O'zingiz yaqqol antipatiya bilan qaraydigan odam sizning obro'yingizni to'kkani yoki yaqin, siz uchun hurmatli odamlarni behurmat qilganligi to'g'risida bilasizmi?

– Antipatiya keltirib chiqaradigan ushbu odamda sizga yoqmaydigan ishlarni qilish odati bormi?

– Bu odam sizga yoqmaydigan ish qilganidan xursand bo'ladimi?

– Bu odamni shaxs sifatida ta'riflovchi odamlarga nisbatan uning umumiy salbiy munosabati ko'zga tashlanadimi?

– Bu odam shaxsan siz uchun yoqmaydigan xarakter xususiyatlariga egami?

– Shu odamning harakatlarida, xulqida sizga dushmanlik alomatlari bormi?

– Bu odam sizning obro'yingizga zarar keltiruvchi yoki siz uchun yaqin bo'lgan odamlar yolg'on, mish-mish gaplar tarqatadimi?

Yuqorida keltirilgan savollarga javob berganida mijoz albatta, uning haqligini tasdiqlovchi isbotlar, hayotdan aniq faktlar keltirib, o'z javobini asoslab berishi kerak. Agarda mijoz u yoki bu savolga aniq javob bersa, lekin uni asoslab bera olmasa, psixolog-maslahatchida mijozning javobi to'g'riligiga asosli gumonlar yuzaga kelishi mumkin. Agarda mijoz o'z javoblarini ishonchli asoslar va faktlar bilan tasdiqlasa, bu javobga ishonsa bo'ladi. Mijoz o'z javobi to'g'riligini tasdiqlovchi asoslarni keltirayotganida ishonchsizligi sezilib tursa, uning antipatiyasi sabablari unda subyektiv xususiyatli ekanligini bildirishi mumkin. Agarda antipatiyaning sababi bir odam, mijoz yoki uning sherigi boshqa bir odamni muhim bir ishda raqobatchi sifatida tushunishlari kerakligi aniqlansa, antipatiyani yo'qotish uchun quyidagicha yo'l tutishni tavsiya qilish mumkin:

Birinchiidan, mumkin bo'lgan raqobatchisining harakatlari haqiqatan ham mijozga muhim maqsadlarga erishishiga to'sqinlik qilayotganligini aniqlash (bunday fikr xato bo'lishi mumkin).

Ikkinchiidan, mijoz raqobatchisi qarshilgisiz o'z maqsadiga erishishi mumkin bo'lishi uchun nima qilish mumkinligi to'g'risida o'ylab ko'rishi kerak (bu ishda unga psixolog-maslahatchi yordam berishi mumkin).

Uchinchiidan, mijozning xulqiga raqobatchining javob harakatlari qanchalik asosli ekanligini va mijoz o'zining mumkin bo'lgan raqobatchilari bilan munosabatlarda o'zini shunday tutishga ma'naviy huquqli ekanligini aniqlash kerak.

Nihoyat, to'rtinchiidan, ikkala tomonning raqobatchiligini minimumga tushiradigan va ishtirokchilarning har biriga boshqa odamning qarshilgisiz va minimal zararlar bilan o'z maqsadlariga ishlatish mumkin bo'lgan hamkorlikdagi, kelishilgan harakatlar to'g'risida kelishib olish imkoniyati borligini aniqlash kerak.

Mana shu savollarga javoblar izlashning o'zi vaziyatni oydinlashtirishi, bu odamlar orasidagi antipatiya ko'rinishlarini ancha kamaytirishi yoki umuman, yo'qotishi mumkin. Agarda bir odam atayin boshqa odamning obro'sini tushirib va bundan xursand bo'lishi antipatiyaga sabab ekanligi aniqlansa, mijozga quyidagi qo'shimcha savollarga javob qaytarish taklif etiladi:

– boshqa odamning obro‘cini tushirayotgan odam nima uchun bunday qiladi va nima uchun o‘zini atayin shunday tutadi; uning xulqini o‘zgartirish uchun nima qilish kerak? Bu savollardan birinchisiga javob o‘sha odamning xulqini psixologik chuqurroq tushunishga imkon beradi, ikkinchi savolga javob esa o‘sha odamning xulqini haqiqatan yaxshi tomonga yo‘naltirishga qaratilgan aniq harakatlarni o‘ylab chiqish va belgilashga yordam beradi. Antipatiya keltirib chiqaradigan odamning individual xususiyatlariga mos kelmaydigan odamlarga umumiy salbiy munosabatlari bor deb, hisoblangandagi vaziyat ancha murakkab holat hisoblanadi. Bu ko‘rsatma ko‘pincha boshqa odamga odatda salbiy shaxsiy sifatleri bor deb, asossiz ko‘rsatilganda, aslida, u odamning o‘zi salbiy xususiyatga ega bo‘lganida namoyon bo‘ladigan ko‘rinishi psixologik mexanizmi ta‘siri natijasi sifatida ishtirok etishi mumkin. Ushbu holatda mijozning o‘zining kamchiligini boshqa odam shaxsida ko‘rayotganligiga ishonitirish ancha qiyin bo‘ladi, chunki barchasidan tashqari psixologik himoyalani deb ataluvchi mexanizm ham ishga tushadi. Lekin baribir bu ishni amalga oshirishga harakat qilsa bo‘ladi. Buni bajarish uchun to‘g‘ri yo‘l tutmasdan, masalan, mijozga quyidagi savollarga ketma-ket javob berishni taklif etish bilan amalga oshirish mumkin:

– aytinch, siz shikoyat qilayotgan va sizda antipatiya keltirib chiqaradigan odamdan tashqari yana biror odam sizga emotsional salbiy ta‘sir ko‘rsatadigan xarakteri shunday xususiyatlariga ega deb, hisoblaysizmi?

– Hayotingizda bir odamni xato qilib sizga nisbatan yomon munosabatda deb o‘ylab, keyin aslida bunday bo‘lib chiqmaydigan xatolar sodir bo‘lganmi?

– Nima deb o‘ylaysiz, tasodifan ma‘lum hayotiy vaziyatga tushib qolgan odamlar o‘z xohishlariga qaramay, mana shu vaziyat ularni o‘zlari xohlamagan holatda tutishlariga majbur etishi mumkinmi?

– Hayotingizda hozir o‘zimiz boshqa odamlarni ayblayotgan sabablardan shaxsan o‘zingizni ayblagan holatlari, ya‘ni antipatiyani keltirib chiqarish holati bo‘lganmi?

Mana shu savollar bo‘yicha o‘ylab va ularga javob izlab mijoz



oxiri u boshqa odamni emotsional salbiy munosabatlarni yuzaga keltirishda ushbu holatda antipatiyani keltirib chiqarishda ayblab haq emasligini ham tushunib yetishi va tan olishi mumkin. Agarda antipatiyaga odamlar orasida qabul qilingan odob qoidalariga shu odamning shaxsiy sifatleri yoki xulqi shakllari mos kelmasligi sabab bo'lsa, bunday holatda psixolog-maslahatchiga quyidagicha yo'l tutish tavsiya etiladi.

Birinchiidan, mijozdan u shikoyat qilayotgan odam har doim ham va hamma yerda o'zini aynan, shunday tutadimi va salbiy sifatlarini namoyon etadimi, deb so'rash kerak. Ikkinchiidan, shu odamning ba'zi hayotiy vaziyatlardagi xulqini oqlovchi sabablarni topish mumkinligini aniqlash kerak. Uchinchiidan, mijozga quyidagicha xususiyatdagi savolni berish kerak: atrofdagi barcha odamlar mana shu odamni mijoz qabul qilgandek deb hisoblaydilar mi?

Nihoyat, to'rtinchiidan, mijozdan agarda u shikoyat qilayotgan uning yaqin do'sti bo'lib qolganida o'z xulqini o'zgartirishi va boshqa odam xulqiga ta'sir ko'rsata olarmidingiz, deb so'rash kerak. Agarda bu odamga antipatiyaga mijozning fikricha, uning raqobatchisi mijozning obro'siga putur yetkazuvchi yolg'on gaplar va mish-mishlar tarqatish bilan shug'ullanishi sabab bo'lgan hollarda, psixolog-maslahatchiga eng avval, mana shu mish-mishlar va tuhmatlarda qandaydir oz bo'lsa ham haqiqat borligini aniqlab olish tavsiya etiladi. Shundan keyin mana shu gaplarni tarqatayotgan odam xayolidagi gaplarni ochiq gapirishga va boshqa odamlarning roziligisiz barchaga o'z fikrini aytish huquqiga ega ekanligini aniqlash kerak. Bulardan keyingina mijozga quyidagi savolni berish mumkin: «agarda siz o'zingizni haq deb, hisoblab, haqiqatni gapirayapman deb, ishonganingizda, siz boshqa odamga qandaydir uchinchi odam to'g'risida bironta yomon gap ayta olarmidingiz?»

Mijozdan uning fikricha, nima uchun ba'zi odamlar mish-mishlar tarqatish bilan shug'ullanadilar va ularning bunday harakatlarini oqlash mumkinmi, deb so'rash ham foydali bo'ladi. Nihoyat, boshqa odamning xulqi sabablarini tushunib yetishda va unga antipatiyani kamaytirishda shunday savol ham ijobiy rol o'ynashi mumkin: «Agarda mish-mishlarni tarqatish bilan boshqa,

sizga yaqin bo'lgan odam shug'ullanganida, uning xulqini qanday baholagan bo'lardingiz?»

Suhbat oxirida mijozga bir o'zi bo'lganida mana shu barcha savollarni yana bir bor o'ylab ko'rishni va shu odamga nisbatan yaqqol antipatiya his etishda davom etish kerakmi, bu to'g'risida oqilona qarorga kelishni tavsiya etish kerak.

### **Mijozning o'zini tutishni bilmasligi**

Agarda mijoz o'zidan o'zi qoniqmaganligiga, o'z xulqi uni to'la qoniqtirmasligi va biror-bir hayotiy vaziyatda o'zini qanday tutishi to'g'risida qaror qabul qilib, shunga qaramasdan o'zini umuman, boshqacha tutishdan shikoyat qilsa— bu mijoz o'zini tutishni bilmasligini anglatadi. Bunday holatda mijozga yordam ko'rsatish uchun psixolog-maslahatchi birinchidan, qayerda, qachon va qanday sharoitlarda mijozda o'zidan qoniqmaslik yuzaga kelishini aniqlashi zarur. Ikkinchidan, uning xulqi mos emasligi aniq nimada namoyon bo'lishini aniqlash kerak. Uchinchidan, mijozga uning o'zi aslida qandayligini, o'zini erkin tutishi uning uchun nimadan iborat ekanligini tushunib olishiga yordam berishga harakat qilish kerak. To'rtinchidan, mijozga o'zini tuta bilishga imkon beruvchi yangi, o'zini erkin tutish shakllarini o'zida aniqlash va tanlab olishga yordam berish kerak. Psixologik maslahatdagi mana shu barcha qadamlarni ketma-ket va to'la ko'rib chiqamiz. Maslahatlar berish ishlari psixodiagnostik bosqichida mijozga quyidagi savollarni berish tavsiya etiladi:

— Qayerda, qachon va qanday vaziyatlarda o'zingizni tuta bilmasligingizni ko'proq va kuchliroq his qilasiz?

— O'zingizni tutishni bilmasligingiz odatda, qaysi harakatlaringizda namoyon bo'ladi?

— Mavjud hayotiy vaziyatlarda o'zingizni tuta bilmasligingizga nima xalaqit qiladi?

Mana shu savollarga mijozning javoblarini diqqat bilan tinglab, psixolog-maslahatchi mijoz o'zida, o'zining xulqida nimalarni o'zgartirishi kerakligini aniqlab olishi va keyin mijozning o'zi bilan kelishib olishi kerak bo'ladi. Mijoz uchun nima tabiiy hisoblanishini va nima tabiiy emasligini aniqlash uchun u bilan qo'shimcha ishlash

talab etiladi. Bu ishlarning bir qismi qayerda, qachon va qanday vaziyatlarda, qanday harakatlar bajarganidan keyin mijoz o'zini yaxshi his etishini va o'zidan xursand bo'lishini aniqlashdan iborat bo'ladi. Mana shu holatlar u o'zini oddiy, tabiiy tutadigan holatlar hisoblanadi. Maslahatlar ushbu bosqichida psixolog-maslahatchi bilan mijozning birgalikdagi ishlari vazifasi uning o'zini tabiiy tutishi shakllarini aniqlashdan iborat bo'ladi. Bu keyinchalik ularni mijozning individual hayotiy tajribasida mustahkamlash, xulqining mana shu shakllarini uning uchun odatiy bo'lib qolishi uchun zarur. Mijoz bilan ishlashning keyingi bosqichi mijoz bilan psixodiagnostik ishlarni o'tkazishdan iborat bo'ladi. Psixodiagnostikadan maqsad mijozda tabiiy mavjud bo'lgan va bu haqda u juda kam biladigan shaxsiy psixologik sifatlarini aniqlashdan iborat. Mijoz o'zini erkin tutishi uchun o'zi bilishi kerak bo'lgan individual xususiyatlarini anglab yetishi to'g'risida gap ketmoqda. Psixolog-maslahatchining mijoz bilan ishlashi shu qismi yakuni mijozning mos ravishdagi «men» – obrazi bo'lishi, u psixolog-maslahatchi bilan kelishilgan bo'lishi kerak. Mana shu obrazdan kelib chiqib, maslahatchi va mijoz keyinchalik mijoz uchun o'zini tabiiy holatda tutishi, uning «men» obrazini hisobga olgan holda erkin his qilishi nimani anglatishini aniqlab olishlari kerak bo'ladi. Muhokama qilinayotgan muammoni hal qilish bo'yicha ishlar yakuniy bosqichida psixolog-maslahatchi mijoz bilan uning tajribasida yangi xulqi va turli hayotiy vaziyatlarda o'zini qanday tutishi tabiiy shakllarini ishlab chiqish va mustahkamlash bo'yicha aniq harakatlar rejasini ishlab chiqishlari va amalga oshirishlaridan iborat bo'lishi kerak. Birgalikdagi ishlarning eng oxirida psixolog-maslahatchi va mijoz ular keyinchalik qanday qilib aloqada bo'lishlarini, ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalarni bajarish natijalarini muhokama qilishlari to'g'risida kelishib oladilar.

### **Mijozning odamlar bilan samarali amaliy aloqalar olib bora olmasligi**

Odamlar bilan amaliy aloqalar muammolarini hal etish uchun psixologik maslahatga odatda, ishbilarmon kishilar va tashkilotlar rahbarlari murojaat etadilar. Bunday muammolar ko'pincha

rahbarlik hayoti dastlabki bosqichlarida, ayniqsa, ularga boshqa odamlarning ishlarini mustaqil ravishda tashkil etishga, ularning amaliy va shaxsiy munosabatlarini boshqarishga to'g'ri kelganida yuzaga keladi. Bu yerda biz odamlarning psixologik jihatdan bir-birlariga mos kelishlari va har bir ishda ularning o'zaro aloqalari hamda yaxshi yetakchi tashkilotchi bo'lish qobiliyatlariga taalluqli amaliy munosabatlar sohasida psixologik maslahat o'tkazilishi xususiyatlari to'g'risida to'xtalib o'tamiz. Bu birinchi bo'lib muhokama qiladigan muammoning mohiyati quyidagilardan iborat bo'ladi: odamlar bir-birlari bilan amaliy aloqalarga kirishib, ko'pincha ularni muvaffaqiyatli yo'lga qo'ya olmasliklarini tushunib qoladilar. Bu masalan, ularni to'la qoniqtiradigan qilib, majburiyatlarini nizolarsiz o'zaro taqsimlay olmasliklari, biror-bir masala bo'yicha birgalikdagi harakatlarini kelishib ola olmasliklarida, bir-birini imkoniyatlari mos kelmaydi, deb hisoblashlari, kattaroq huquqqa ega bo'lish, lekin o'zlariga qo'shimcha majburiyatlar olishni xohlamasliklarida namoyon bo'ladi. Mana shunday holatning odatiy sabablarini muhokama qilamiz, keyin esa psixologik maslahat amaliyotida bunday masalalarni hal etish mumkin bo'lgan yo'llarini muhokama qilamiz. Amaliy aloqalar sohasida hal etilishi qiyin bo'lgan muammolar yuzaga kelishiga ko'plab sabablar bo'lishi mumkin. Ular odamning ana shunday ishlarda ishtirok etish shaxsiy tajribasi yetarli emasligi, odamlar bilan yaxshi amaliy aloqalar olib borishga to'sqinlik qiluvchi xarakteri salbiy xususiyatlari mavjudligi, qobiliyati yetishmasligi va psixologik mos kelmaslikni keltirib chiqaruvchi katta individual farqlari hamda hamkorlikdagi ishlari davomida yuzaga keladigan alohida sharoitlar ham bo'lishi mumkin. Shuning uchun mijozning amaliy aloqalari muammosini hal etish bo'yicha amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga kirishishdan avval muammoning o'z mohiyatini va uning sabablarini aniqlab olish zarur. Shu bilan birga psixologik maslahat o'tkazish eng boshidan mijoz o'z muammosi yuzaga kelishi sabablari to'g'risida nimalarni aytayotganini va haqiqatda gap nimada ekanligini aniq farq qilishni bilish kerak. Odatda mijozning muammosi to'g'risidagi o'zining gaplari har doim ham haqiqatga mos kelmaydi, ya'ni psixodiagnostika natijalariga to'g'ri

kelmaydi. Mijozda ishni tashkil qilishning kerakli tajribasi yo'qligi mana shunday tajribaga ega bo'lib borishi bilan nisbatan oson yo'qotiladigan muammo hisoblanadi. Biroq amaliy munosabatlar shaxsiy tajribasi yo'qligini, hatto eng munosib psixologik tavsiyalar bilan ham yuz foiz o'zgartirish mumkin emas. Bu odam hayotiy tajribaga ega bo'lib borishi davomida darhol va tayyor ko'rinishda o'zlashtirish mumkin bo'lmagan bilim, ko'nikma va malakalarni egallab borishi bilan bog'liq. Odam o'zi boshqa odam ham bu bilim, ko'nikma va malakalar aslida, qanday shakllanishini bilmasligi sababli ularni egallash jarayonini nazorat qila olmaydi. Odamlar bilan yaxshi amaliy aloqalar o'rnatishga xalaqit qiluvchi xarakteri salbiy xususiyatlari to'g'risida gapirsak, kerakli hayotiy tajriba egallashga qaraganda bu muammo ancha murakkab hisoblanadi. Odam odatda amaliy aloqalarga kirishadigan yoshda xarakteri xususiyatlarini o'zgartirishi juda murakkab, chunki xarakteri xususiyatlarining ko'plari bolalik paytida shakllanib, mustahkamlanib boradi. Lekin xarakteri xususiyatlari bilan bog'liq xulqi tashqi ko'rinishlari va shakllarini o'zgartirish mumkin, biroq buni har doim ham amalga oshirish oson bo'lmaydi. Bu ishni haqiqatda amalga oshirish mumkin bo'lishi uchun mijoz birinchi navbatda o'z xarakterida nimani o'zgartirish zarurligini anglab yetishi kerak bo'ladi. Mijozni bunga faqat gap bilan ishontirish qiyin bo'ladi. Lekin buni amalga oshirishga erishilganda ham mijozda o'zini o'zgartirish kuchli istagi darhol paydo bo'lmaydi. Bunga sabab mijozning o'zi o'z kamchiliklarini boshqa odamlar ko'rgandek aniq ko'rmaydi. U bular to'g'risida faqat atrofdagi odamlar so'zlaridangina biladi. Uning o'zini o'zgartirishga shaxsiy intilishi atrofdagi odamlarning munosib qo'llab-quvvatlashlari bilan mustahkamlanmagunicha muvaffaqiyatga erishish qiyin bo'ladi. Ushbu holatda mijozga u aslida tashqaridan qanday ko'rinishini tushunib yetishiga imkon berish kerak, ya'ni odamlar bilan haqiqiy amaliy munosabatlarda o'zini ko'rishi imkonini berish kerak. Bu mazmunda videoga yozib olish, ko'rib chiqish va ularni psixolog-maslahatchi sharhlab berishi katta foyda keltirishi mumkin. Taqqoslash uchun mijozning amaliy harakatlari davomida o'zini yaxshi tomondan hamda yomon tomondan ko'rsatayotgan

holatlarini tasvirga tushirish muhimdir. Mijozning xarakterini amaliy o'zgartirish uchun anonim qayta axborot olish (aloqa), deb ataluvchi usuldan foydalanish mumkin. Bu uslubni ushbu holatda mijozning xakteri amaliy xususiyatlarini atrofdagi odamlar aslida qanday tushunishlari va baholashlari to'g'risida doimiy maqsadga muvofiq turli anonim manbalardan axborotlar to'plash tushuniladi. Tajribali amaliy psixolog rahbarligi ostida amaliy munosabatlar maxsus treningdan o'tishni mijozga taklif etish, ushbu holatda juda foydali, eng samarali bo'lishi mumkin. Odamlarning psixologik mos kelmasliklarini keltirib chiqaruvchi katta individual farqlari mavjud bo'lganida ular o'rtasidagi yaxshi amaliy munosabatlarni ta'minlash muammosi quyidagi yo'l bilan hal etiladi: bu odamlar bir-birlaridan nimasi bilan farq qilishi va bir-birlari bilan yaxshi munosabatlarda bo'lishlari uchun ularga nima xalaqit qilishi aniqlanadi. Bularning barchasini amaliy munosabatlar har bir ishtirokchisi anglab yetishi kerak. Mavjud individual farqlarini anglab yetishning o'zi ko'pchilik hollarda ishtirokchilarning har biri ularni hisobga olishi va boshqa ishtirokchilarga moslashib olishi uchun yetarli bo'ladi. Agarda bu yordam bermasa, psixolog-maslahatchi mijozdan psixologiyasi va xulqi bilan katta farq qiluvchi odamlar bilan amaliy munosabatlarda o'zini qanday tutsa yaxshi bo'lishini unga aytishi kerak bo'ladi. Shu bilan bir vaqtda mijozga bir emas, bir nechta ijtimoiy – moslashish xulqi turlarini taklif etish va ularning har birini psixologik maslahat davomida sinab ko'rilsa yaxshi bo'ladi. Shundan keyin mijoz mana shu barcha xulqi usullarini hayotda qo'llab va o'zi uchun qulay usulini tanlab olishi kerak bo'ladi. Odamlarga amaliy muammolarni muvaffaqiyatli hal etishlari va amaliy ishlar bo'yicha sheriklari bilan yaxshi munosabatlarni saqlab qolishga yordam beradigan usullar tanlab olinadi. Psixologik maslahat yakuniy bosqichida mijozning o'zi psixolog-maslahatchiga amaliy ishlar bajarganligi to'g'risida o'z taassurotlarini aytib beradi va psixolog-maslahatchining maslahati bo'yicha hayotiy tajribasidagi eng maqsadga muvofiq shaklini tanlab oladi va mustahkamlaydi.

Yetakchilik turli muammolarini hal etish yo'llarini taklif etayotganimizda biz mana shu xulosaga asoslanamiz. Eng avvalo

bu masala bo'yicha kim va qachon psixologik maslahatga murojaat etishini aniqlab olamiz. Yetakchi bo'lishga qobiliyatsizlik muammosi odam amalda yetakchi rolini bajarishga to'g'ri kelmaganicha muhim bo'lmaydi. O'smirlik yoshida yetakchilik muammosi odatda yuzaga kelmaydi va kichik yoshdagi o'quvchi bu xususda juda kamdan kam tashvishlanadi. Katta yoshdagi odamlar ular amalda biror-bir ishda yetakchi-tashkilotchi rolida ishtirok etayotganlarida yoki ma'lum jamoa rahbarlari bu masalada psixologik maslahatga murojaat etadilar. Odatda odamlarga rahbarlik qilishlari jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklar ularning psixologik maslahatga murojaat etishlariga sabab bo'ladi. Mana shu barcha holatlarda odam yetakchi bo'lish yaqqol istagiga ega bo'lish bilan birga shu rolni muvaffaqiyat bilan bajarishga o'zining qodir emasligini his etadi. Unda hamma ishlari yurishmayotgandek tuyuladi, lekin bu nima uchun sodir bo'layotganligini u aniq tushuntirib aytib bera olmaydi. Yetakchilik (rahbarlik) masalasi bo'yicha psixologik maslahatga murojaat etish barcha hollari orasida quyidagilarni odatiy sifatida ko'rsatish mumkin:

1-holat. Odamga hali hech qachon yetakchilik rolini bajarishiga to'g'ri kelmagan, lekin endi yetakchi rolini bajarishi kerak bo'ladi. Ammo u hammasi yaxshi bo'ladimi, bajara olamanmi, deb xavotirlanadi va shu bilan birga o'zini qay holatda tutishni bilmaydi va buni chorasini topish uchun psixologik maslahatga murojaat etadi.

2-holat. Odam bir necha bor yetakchilik rolida bo'lgan, lekin uning uchun bu to'la muvaffaqiyatli bo'lmagan. Hozirgi paytda bu odam gangib qolgan holatda. Nima uchun u bu rolni eplay olmayotganligini, bundan keyin nima qilish kerakligini, yuzaga kelgan vaziyatni qanday qilib o'zgartirishni bilmaydi.

3-holat. Odam turli jamoalarda yetakchilik rolini bajarishda ancha tajribaga ega. U endigina yetakchilik rolini bajarishni boshlaganida hammasi yaxshi bo'ladi, deb o'ylagan. Haqiqatda ham boshlanishida hammasi yaxshi boshlandi. Biroq vaqt o'tishi bilan unda hammasi ham o'zi xohlaganidek va avvalgidek yaxshi ketmayotganligini tushunadi. U o'z tajribasi va xatolarini mustaqil

tahlil qilib ko‘rishga urinadi. Ammo barcha savollarga qoniqarli javob topa olmaydi. Mana shu sababli u psixologik maslahatga murojaat etadi.

4-holat. Odam katta yetakchilik tajribasiga ega. Mana shu masala bilan bog‘liq ko‘pchilik muammolarni u o‘zi mustaqil hal qilib kelgan. Lekin yetakchilik yuksak samaradorligi ba‘zi masalalarida unda baribir muammolar qolgan va ularni hal etish uchun psixolog-maslahatchiga murojaat etgan. U maslahatchining professional yordamiga ishonib, mana shu muammolarni muhokama qilishni istaydi. Shu holatlarning har birida psixolog-maslahatchi o‘zini qanday tutishi kerak va mijozga qanday maslahatlar berishi mumkinligini ko‘rib chiqamiz. Birinchi holatda mijoz duch kelgan muammoni chuqur o‘rganib chiqishi natijasida ko‘pincha mijozning yetakchilik qilishida hammasi ham yaxshi bo‘lmayotganligi to‘g‘risidagi xavotirlari to‘la asosga ega emasligi aniqlanadi. Mijozning yetakchilik rolini bajarishga kirishishi, uning yetakchilik qilishi birinchi tajribalarini egallashi, o‘zini ham, psixolog-maslahatchini ham yaxshi yetakchi uchun zarur bo‘lgan shaxsiy sifatleri va xulqi shakli unda borligiga ishontiradi. Shuning uchun ushbu holatda maslahatchining vazifasi o‘zidagi mavjud dalillar bilan mijozni yaxshi yetakchi uchun kerak bo‘lgan xususiyatlardan ko‘plari unda borligiga ishontirishdan iborat bo‘ladi. Lekin bu yetarli emas. Bundan tashqari kelajakda yetakchilik bilan bog‘liq bo‘lgan xatolarga yo‘l qo‘ymaslik uchun nima qilish kerakligini va unga hozirgi paytda yetishmayotgan shaxsiy sifatlarini qanday qilib ishlab chiqishini, xulqi shaklini o‘zlashtirishini ko‘rsatib berish muhim. Mana shu mazmunda endi yetakchilik qilishni boshlayotgan odam yo‘l qo‘yishi mumkin bo‘lgan va psixolog-maslahatchi oldindan uni ogohlantirish kerak bo‘lgan odatiy xatolarni ko‘rsatib o‘tamiz. Birinchi xato endi yetakchilik qilishni boshlayotgan odam yoki yetakchilik rolida unga xos bo‘lmagan juda ko‘p vazifalarni o‘z bo‘yniga olish yoki aksincha, boshqalarga yuklash, shu jumladan o‘zining yetakchilik vazifalarini boshqalarga yuklashdan iborat bo‘ladi yoki u qo‘l ostidagilar bajarishi kerak bo‘lgan ishlarni o‘zi bajarishga kirishadi yoki ishdan umuman, chetlashib, faqat talab qilib, lekin o‘zining qo‘l ostidagilarga yordam



bermay, faqat buyruq beradi. Aslida esa yaxshi yetakchining roli qo‘l ostidagilar bajara oladigan maksimum ishlarni ularga topshirish, o‘zi uchun esa ularning o‘zlari hal qila olmaydigan vazifalarni qoldirishdan iborat bo‘ladi. Bundan tashqari yaxshi yetakchi— har qanday ishda va har qanday vaqtda o‘z qo‘l ostidagilarga yordamga tayyor bo‘lishi kerak. Buning uchun esa uning qo‘l ostidagilari ishida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan deyarli, barcha masalalarni hal etishni bilishi kerak. Endi yetakchilik qilishni boshlayotgan odamlar yo‘l qo‘yishi mumkin bo‘lgan odatiy xatolar ikkinchi turi ular o‘z ishchilari bilan juda ham yaqin munosabatlar o‘rnatishadi yoki aksincha, ulardan umuman, chetlanadilar. Buning natijasida ular o‘rtasida katta psixologik uzoqlik, o‘tib bo‘lmas psixologik to‘siq hosil qiladilar. Umuman ular bilan ishdan tashqari hech qanday munosabatlarda bo‘lmaydilar. Yetakchilik qiladigan odam va qo‘l ostidagi odamlari munosabatlaridagi chegaradan chiqib ketish ikki turi ham yaxshi va ma‘qul hisoblanmaydi. Bir tomondan yetakchilik qiladigan odam o‘z qo‘l ostidagi odamlar bilan unga berilgan chora ko‘rish huquqlari bilan ularga ta‘sir ko‘rsata olmaydigan holatda yaqinlashishi mumkin emas. Boshqa tomondan yaxshi yetakchi odam rahbarlik qilayotgan odamlari va ularning o‘rtasida tushunmovchilik va begonasirash psixologik to‘siq yuzaga keladigan darajada uzoqlashishi kerak emas. Xatolarning uchinchi turi — odam rahbarlik lavozimiga ko‘tarilganidan keyin o‘zini yo‘qotib qo‘yadi, o‘ziga xos bo‘lmagan holatda o‘zini tuta bilishni boshlashidan iborat. Yaxshi yetakchi odam rahbar bo‘lib qolganida ham o‘z psixologiyasi va o‘z xulqini, odamlarga nisbatan bo‘lgan munosabatini o‘zgartirmaydi. Muhokama qilinayotgan ikkinchi holatda yetakchi rolini birinchi bor bajarishi muvaffaqiyatsizligini his etish faqat qisman to‘g‘ri bo‘ladi. Oldindan o‘zining kelajakdagi muvaffaqiyatsizlikka uchrashi mumkinligi to‘g‘risida tashvishlanib, oldindan emotsional salbiy gumonlarga berilib, o‘zining kichik xatolarini sezib va haddan tashqari xavotirlanadi, uning atrofida va o‘ziga sodir bo‘layotgan barcha hodisalarni juda jiddiy va tashvishlanib qabul qiladi. Sodir bo‘layotgan hodisalardan asosan, o‘zi eplay olmaganlarini, kamchiliklarini ko‘radi, haqiqatda yaxshi bajara olgan ishlari esa e‘tibordan chetda qoladi. Shuning uchun

psixolog-maslahatchining mana shu holatdagi birinchi vazifasi mijozni tinchlantirish va shundan keyin u bilan birgalikda nimalar sodir bo'layotganligini yoki sodir bo'lishi mumkinligini xotirjam tushunib olishdan iborat bo'ladi. Mijoz faqat o'z xatolarini emas, balki mavjud muvaffaqiyatlarini ham tan olganida ushbu masala hal etilgan hisoblanadi. Shundan keyin psixolog-maslahatchi mijoz bilan birgalikda yo'l qo'yilgan xatoni tuzatish yo'llarini izlashga, o'zining yetakchilik rolini oqilona va puxta o'ylab tuzatishga kirishishlari mumkin bo'ladi. Muhokama qilinayotgan uchinchi holatda mijozda yuzaga kelgan muammo, mazmunini uning o'zi yaxshi anglab yetmagan holda bilmay turib xatolarga yo'l qo'yishidan iborat bo'ladi. Mana shu sababli mijozga psixolog-maslahatchining yordami talab etiladi, bu yordam birinchi navbatda yuzaga kelgan muammoning diagnozini to'g'ri qo'yish uchun zarurdir. Buning uchun mijozdan kerakli axborotlarni olish zarur, shu sababli unga quyidagi savollar beriladi:

– Siz rahbarlik (yetakchilik) rolini bajarishga kirishganingizda ishingizda nimalar tashvishlantiradi?

– Bu muammolar ko'proq qanday sharoit va vaziyatlarda yuzaga keladi?

– Bu muammolarni yuzaga kelishiga sabab nima deb, o'ylaysiz?

– Muammolaringizni qanday yo'l bilan hal qilishga urinib ko'rdingiz?

– Muammolarni hal etishga mustaqil urinishlaringiz natijalari qanday bo'ldi?

– Mana shu muammolarni hal etishdan avvalgi urinishlaringiz muvaffaqiyatsizliklarini o'zingiz qanday tushunasiz?

Mijozdan mana shu savollarga to'liq javob olgandan keyin (bu savollarni mazmuni va soni maslahatchi tomonidan belgilanadi va mijoz bilan suhbat davomida o'zgartirilishi mumkin) psixolog-maslahatchi mijoz bilan birgalikda ilgari yo'l qo'yilgan xatolarni yo'qotish yo'llarini izlaydilar, kerakli tavsiyalarni ishlab chiqib ularni amalga oshirish rejasi va dasturini tuzadilar. Muhokama qilinayotgan holatlardan to'rtinchisida psixolog-maslahatchining roli asosan, passiv hisoblanadi va mijozning harakatlariga aniq va o'z vaqtida javob qaytarishdan iborat bo'ladi. Bu yerda mijozning

o‘zi o‘z muammolarini hal etish yo‘llarini taklif etadi, psixolog-maslahatchi esa mijoz taklif etgan usullari bo‘yicha faqat o‘z fikrini aytadi. Maslahatchi va mijozning suhbatı tenglik asosida boradi, psixolog-maslahatchi faqat mijoz uchun so‘ralgan holdagina unga biror tavsiyani taklif etishi mumkin.

### **Mijozning boshqa odamlarga bo‘ysunishni bilmasligi**

Odamning boshqalarga bo‘ysunishni bilmasligi hayotda ko‘pincha odamlarga rahbarlik qilishni bilmasligi bilan birga bo‘ladi. Bu kamchilik o‘zlari yaxshi yetakchi hisoblangan odamlarda kamdan kam uchraydi. Bu yaxshi yetakchi bo‘lganida odam bo‘ysunuvchi va ijrochi o‘zini qanday tutishini yaxshi tushunib olishi, odamlarda bo‘ysunishni bilishlarini qadrlay boshlashi bilan bog‘liq bo‘ladi. Mana shu qadriyatni yo‘nalishlarini albatta, u o‘zida his etadi. Mana shu sabablı boshqa odamlarga mijozni bo‘ysunishni bilmasligi holatiga duch kelganida psixolog-maslahatchi birinchi navbatda, mijozning yetakchi bo‘la olish qobiliyatiga e‘tiborini qaratishi kerak. Agarda mijozda mana shu masalada ham kamchiliklar aniqlansa, uni yaxshi yetakchi va bo‘ysunuvchi bo‘lishga bir vaqtda o‘rgatish kerak bo‘ladi. Boshqa odamlarga bo‘ysunishni bilmasligi nimalarda namoyon bo‘lishi mumkin? Birinchidan, u o‘zi bilgan va bilmagan holatda unga kimdir rahbarlik qilishiga qarshilik ko‘rsatadi. Ikkinchidan, boshqa odamlarning maslahatiga quloq solganida yaxshi amalga oshishi mumkin. Uchinchidan, boshqa odam har doim hech narsaga ishonmay shubhalanishida namoyon bo‘ladi. To‘rtinchidan, tanlash mumkin bo‘lgan hollarda har qanday ishda u yetakchilik rolini o‘ziga olishga, odamlarga rahbarlik qilish, ularni yo‘naltirish, o‘rgatish, buyruq berishga harakat qilishida ko‘rinadi.

Mijoz bilan ishlaganda agarda psixolog-maslahatchi unda yuqorida aytilgan bir yoki bir necha belgilarni aniqlasa, bu shu odamda boshqalarga bo‘ysunishni bilmasligi bilan bog‘liq muammo borligini anglatadi. Mana shu muammolarni hal etishda muvaffaqiyatli ishlar olib borish uchun psixolog-maslahatchi mijoz nima uchun o‘zini bunday tutishini, boshqa odamlar unga rahbarlik qilishga uringanida u nimalarni his qilishini, o‘zining bo‘ysunmaslik

va itoatsizlik xulqini qanday tushuntirishini aniqlab olish kerak.

Buning uchun ba'zan mijozga quyidagi savollarni berish yetarli bo'ladi:

– Boshqa odamlar sizga rahbarlik qilishga ko'p harakat qilishadimi?

– Ular sizdan foydalanishga harakat qiladilarmi?

– Bunday holat ko'proq qanday vaziyatlarda sodir bo'ladi?

– Sizga ta'sir o'tkazish uchun bu odamlar nima ishlar qilishadi?

– Bunday hollarda siz o'zingizni qanday his qilasz?

– Sizga psixologik ta'sir ko'rsatishlariga qanday qarshilik qilasz?

– Mana shu hollarda siz nimalar qila olasiz yoki qila olmaysiz?

– Sizga boshqa odamlar rahbarlik qilishga harakat qilganlarida bu sizga nima uchun yoqmasligini tushuntirib bera olasizmi?

Mijozning boshqa odamlarga bo'ysunishni bilmasligi unga psixologik ta'sir ko'rsatishga shunchaki qarshilik ko'rsatishida namoyon bo'ladigan bo'lsa, unda mijozga bunday xulq aslida qanchalik to'g'ri ekanligi, u yomon oqibatlarga olib kelishi mumkinligi to'g'risida o'ylab ko'rishni tavsiya etish zarur. Bunday salbiy ko'rsatmalari to'g'ri emasligiga dalil sifatida quyidagilarni ko'rsatish mumkin: birinchidan, bu odamlar hamjamiyatda yashashga majbur ekanlar, faqat rahbarlik qilishga emas, balki bo'ysunishni ham bilishlari kerak. Busiz insonning hayoti bir tekis ketishi mumkin emas. Ikkinchidan, faqat odamlarga rahbarlik qilishga emas, balki bo'ysunuvchi rolini bajarishda ham ma'lum foyda bor. Bo'ysunuvchi rolini bajarishda sodir bo'layotganlar uchun mas'uliyat, javobgarlik va mehnatida keskinlik ancha kam bo'ladi. Uchinchidan, boshqalarga bo'ysunishdan bosh tortish, shu odamni qarama-qarshi qilib qo'yadi, yakkalanib qoladi, uni yordamdan mahrum qiladi, o'sishi va psixologik mazmunda rivojlanishini cheklaydi. Agarda odamning bo'ysunishni bilmasligi ko'pincha va asossiz boshqa odamlarning fikrlariga shubha qilishi va tortishishida namoyon bo'ladigan bo'lsa, uni bu kamchilikdan xoli qilishning eng samarali yo'li quyidagicha bo'ladi. Mijozga bir vaqt davomida yetakchi bo'lishni taklif etiladi va uning o'ziga, yetakchiga, u odamda boshqa yetakchilarga nisbatan munosabatda bo'lgani kabi o'zingizni tutasiz. Maslahatda aytilganlarni bajarishni

xohlamaydigan bo'ysunuvchi rolini psixolog-maslahatchi ijro etadigan mijoz bilan o'tkazilgan bunday psixologik tajriba odatda mijozni uning xulqi noto'g'riligini tushunishiga yordam beradi. Boshqa holatlarda ushbu kamchilikni psixologik tuzatish boshqa metodlariga ham murojaat etish mumkin. Shunday metodlarga misol sifatida quyidagilarni ko'rsatish mumkin:

– boshqa odamlarni tanqid qilish va qarshilik ko'rsatishda namoyon bo'ladigan xulqi o'rniga yangi taklif etilayotgan xulqi shakli avvalgisidan yaxshiligini tushuntirib kelishish, murosaga kelish yo'lini izlashga qaratilgan xulqi boshqa shaklini taklif etish va ko'rsatib berish;

– mana shu masala bo'yicha mijoz o'zi ishonadigan boshqa odamlarning fikrini tinglashni taklif etish;

– mijozga o'zi ularning fikriga shubha qiladigan va ta'sir ko'rsatishlariga qarshilik qiladigan odamlarning fikrlarini tinglashni taklif etish;

– mijozga uning o'zi taklif etayotgan yo'lni va boshqa odamlar unga nima qilishni maslahat berishlari ijobiy hamda salbiy tomonlarini aniqlab va obyektiv baholashni taklif etish;

Agarda mijoz boshqa odamlar fikriga quloq solmay deyarli, har doim o'z bilganini qilishga harakat qilsa, mijoz bilan psixologik maslahatda psixolog boshqacha ish olib borishi kerak. Birinchidan, mijozdan nima uchun u juda ko'p hollarda boshqa odamlar takliflariga quloq solmasligini tushuntirib berishni so'rash kerak. Ikkinchidan, iloji bo'lsa, o'zi taklif etgan yo'li boshqa odamlar aytganidan nima uchun yaxshiligini mijoz isbotlab berishi maqsadga muvofiq. Shu bilan birga mijoz boshqa odamlar taklif etayotgan ishda mazmun ma'nosini ko'ra bilishini namoyish etishi kerak. Agarda u odamlar takliflarini faqat tanqid qiladigan bo'lsa, bu boshqa odamlar fikrini ataylab noto'g'ri baholashini anglatadi. Agarda barcha holatlarda mijoz yetakchi rolini o'ziga olishga intilsa, boshqalarga bo'ysunishni xohlamasa, unda birinchi navbatda diqqat bilan nima uchun shunday qilishini tushunib olish kerak. Bunga u o'zini ortiqcha baholashi yoki manmanligi sabab bo'lishi mumkin. Bunday holatda mijoz shaxsini tuzatish bilan shug'ullanish zarur bo'ladi. Mijozda boshqa odamlarga bo'ysunish uchun zarur bo'lgan

maxsus malaka va ko'nikmalar shunchaki, bo'lmasligi ham mumkin.

### **Mijozning shaxslararo nizolarning oldini olishni va hal etishni bilmasligi**

Bu turdagi muammolar juda keng tarqalgan. Bunday muammoga odam quyidagi holatlarda duch keladi:

1. Atrofdagi odamlar bilan munosabatlari jarayonida yuzaga keladigan ko'pchilik nizolarning manbasi uning o'zi hisoblanganida;

a) shu bilan birga bu holatni tushunmasligi hatto xayoliga ham keltirmasligi mumkin (ushbu holatda u to'la axborotga ega bo'lmaydi va umuman olganda, sodir bo'layotgan holat uchun o'z aybini tan olishi mumkin);

b) boshqa odamlar tomonidan kelayotgan u to'g'risidagi axborotlardan u yetarlicha xabardor bo'lishi, lekin o'zini nizolar aybdori deb, hisoblamasligi mumkin.

2. Odamning o'zi shaxslar o'rtasidagi nizolarga sababchi hisoblanmay, lekin uning uchun yaqin kishilarning boshqa shaxslar o'rtasidagi nizolar uni qattiq tashvishlantirganida. Bunday hollarda;

a) boshqa odamlarning muammolari va uning o'rtasida qandaydir bog'liqlik bo'lishi va u nizolar yuzaga kelishida o'zini ma'lum darajada aybdor hisoblashi, nizolar sababchisi bo'lishni xohlamasligi mumkin;

b) boshqa odamlarning shaxslararo munosabatlarida yuzaga kelgan muammolar uni tashvishlantiradi, lekin u bunga sababchi emas va o'zini aybdor hisoblamaydi, biroq u odamlarga yordam berishni xohlaydi. Bu yerda tasvirlangan barcha holatlar o'rtasida bir umumiylik bor, lekin ulardan har biri maxsus o'rganishni va alohida hal etishni talab qiladi. Tasvirlangan har bir holatda psixolog-maslahatchining mijozga berishi mumkin bo'lgan maslahatlarini qisqacha ko'rib chiqamiz:

1-holat. A) Bu holat quyidagi yo'l bilan aniqlanadi. Mijoz odatda u uchun muhim odamlar bilan shaxsiy munosabatlari jarayonida, ko'pincha ular o'rtasida nizolar yuzaga kelishiga, lekin uning o'zi bu holat nima uchun sodir bo'layotganligini va bunday nizolardan qay yo'sinda qutulishni bilmasligini aytib shikoyat qiladi.

Agarda mijozdan mana shu nizolar kelib chiqishi mumkin bo'lgan sabablarni aytib berishini so'ralganida u ko'pincha obyektiv hayotiy vaziyatlarni ko'rsatadi va deyarli, hech qachon nizolar kelib chiqishida odamlarni ayblamaydi. Umuman olganda, mana shu yuzaga kelgan nizolar uchun aybni o'z bo'yniga olishga tayyor. Agarda psixolog-maslahatchi yuzaga kelgan nizolarda balki boshqa odamlarning aybi bor, deb o'z fikrlarini aytganda, odatda, mijozning o'zi buni rad etadi. Psixolog-maslahatchi nizoda ishtirok etgan odamlarni mijozidan ta'riflab berishni so'rasa, u ko'pincha ularni ijobiy ta'riflab beradi. Nihoyat, psixolog-maslahatchi yuzaga kelgan nizoli vaziyatlarda balki mijozning o'zi aybdor bo'lishi mumkinligini aytganida, u odatda shunday bo'lishi mumkinligini tan oladi. Bunday holatda psixolog-maslahatchi mijoz munosabatlarda bo'ladigan odamlar uning harakatlari va gaplariga qanday javob qaytarishlarini diqqat bilan kuzatishni unga taklif qiladi. Mana shunda boshqa odamlarning nizo keltirib chiqaruvchi harakatlari ko'pincha mijozning o'z xulqiga javob sifatida kelib chiqishi aniqlansa, unda nizoli vaziyatlar kelib chiqishida ma'lum darajada mijozning o'zi aybdor, degan xulosaga kelish mumkin bo'ladi.

Bunday holatda psixolog-maslahatchi mijoz bilan birgalikda u munosabatda bo'ladigan odamlarda mijozning o'zi xulqida nima salbiy javob (reaksiya) keltirib chiqarishini, aniq bilib olishi kerak. Shundan keyin mijozga nizolarni yo'qotish uchun boshqalarni nizolarga nima majbur qilayotganligini bilish, boshqa odamlar bilan munosabatlarda o'z xulqini diqqat bilan nazorat qilishni taklif etish kerak.

1-holat. Psixolog-maslahatchining asosiy vazifalaridan biri, mijoz balki odamlar o'rtasida yuzaga kelayotgan nizolarning sababi o'zi ekanligiga uni ishontirishdan iborat hisoblanadi. Bu ishni bajarish oson bo'lmaydi, chunki atrofdagi odamlar bilan nizolar keltirib chiqaradigan insonlar ko'pincha ularni nizolar aybdori deb, aytishlariga katta qarshilik ko'rsatadilar. Buni olishga ularning qarshiligi odatda psixologik himoyalaniq reaksiyalari hisobiga kuchayadi. Odamning o'zi shaxslararo nizolarning asosiy aybdori hisoblanishini tan olishi, uning o'ziga baho berishini, o'zini hurmat qilishini va atrofdagi odamlar ko'zi oldida obro'sini pasaytirganligi

uchun psixologik himoya mexanizmlari kuchayadi. Mana shu sababli psixolog-maslahatchining ehtiyotsizlik bilan aytgan gapi, mijoz va atrofdagi odamlar o'rtasidagi yuzaga kelgan nizolarda uning aybdorligini ochiq aytish, odatda foyda keltirmaydi, balki uning himoyalanih reaksiyasini yanada kuchaytiradi. Bunday hollarda psixolog-maslahatchi ustalik bilan, odob doirasida yo'l tutishi kerak. Misol uchun, mijoz psixolog-maslahatchiga murojaat etgan shaxslararo nizolarini to'laroq, kengroq gapirib berishini, ularning kelib chiqish manbalari va sabablarini ta'riflab berish taklif etiladi. Agarda psixolog-maslahatchi mijozning mana shu gaplarini tinglab, nizoning boshqa ishtirokchilariga yomon baholar berishini hamda ular nizoni keltirib chiqarganliklari xususida to'g'ridan to'g'ri ayblashlarni aniqlasa, demak mijozning o'zi ham nizo kelib chiqishida aybdor bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, agarda mijoz shaxslararo nizolar to'g'risida gapira turib, o'zi haqida, o'zining roli haqida hech narsa demasa yoki faqat o'zi haqida ijobiy gaplar aytsa, unda bu ham mijozning o'zi nizolar kelib chiqishida aybdorligini anglatuvchi belgilardan biri hisoblanadi. Hatto mijoz o'zini oqlab va nizoning boshqa ishtirokchilarini qoralab, ularga tuhmat qilayotganligiga maslahatchi ishongan holatida ham unga qarshi gapirish tavsiya etilmaydi. Shu bilan birga psixolog-maslahatchi mijoz unga aytgan gaplarni barchasi to'g'ri deb, hisoblashi kerak emas. Uning asosiy vazifasi – mijozni diqqat bilan tinglab, unda o'ziga nisbatan ishonch uyg'otishi kerak. Mijoz bilan ishlashning keyingi bosqichida psixolog-maslahatchi shaxslararo nizolar yuzaga kelishida aybdor deb hisoblash, odamlarning xulqida nimalarni o'zgartirish, yaxshilash kerakligini mijozning o'zi gapirib berishini taklif qiladi. Bu mijozga odamlar bilan munosabatlarda o'zining kamchiliklarini ham tushunib olishiga yordam beradi. Shundan keyin psixolog-maslahatchi mijozdan boshqa odamlarga, ulardagi mavjud kamchiliklarini yo'qotish uchun nima qilish kerakligi hamda munosabatlar bo'yicha o'z sheriklari yana nizo keltirib chiqarishiga urinsalar bunga qarshi mijozning o'zi nima qilishi kerakligi to'g'risida o'ylab ko'rishni taklif etadi. Bunday holatda mijoz o'zini nizoning aybdori deb tan olmay, uning oldini olish uchun nima qila olishi mumkinligi, ya'ni



boshqa odamlar uning ishtirokida nizoli vaziyat keltirib chiqara olmasliklari uchun nimalar qilishi kerakligi to'g'risida gap boradi. Buning uchun mijozga beixtiyor nizoli vaziyatda o'zining xulqi ustida o'ylab ko'rish, uni yaxshi konstruktiv tomonga o'zgartirishga urinib ko'rishiga to'g'ri keladi. Mana shunday harakatlar natijasida psixologik maslahatning asosiy maqsadiga erishiladi: mijozning atrofdagi odamlar bilan o'zaro munosabatlaridagi nizolari hatto mijoz ularning yuzaga kelishida o'zini ochiqdan-ochiq aybdor deb hisoblamasa ham yo'qotiladi. Bundan tashqari mijozni boshqa odamlar bilan munosabatlarda ular yuzaga keltirishlari mumkin bo'lgan nizolarning oldini olish aniq usullariga o'rgatilsa yaxshi bo'ladi. Bu usullar masalasi quyidagilar bo'lishi mumkin (ularni yaxshilab o'zlashtirib olish va munosabatlar bo'yicha sherigi nizo keltirib chiqarishga harakat qilganida ularni qo'llash tavsiya etiladi):

– sherigi bilan munosabatlar davomida u o'zini qanday tutishidan qat'iy nazar, unga nisbatan do'stona munosabatda bo'lish kerak;

– sherigi tomonidan nizo keltirib chiqarishga urinishiga e'tibor bermaslik, o'zini ularni sezmayotgandek tutish, ahamiyat bermaslik;

– mijozni ishontirishga urinmaslik, unga psixologik ta'sir ko'rsatib, o'zining haqligini isbotlashga harakat qilmaslik;

– mijozning ayniqsa, asabi buzilib, affekt holatida bo'lgan hollarida, uning kamchiliklari to'g'risida gapirish kerak emas;

– mijozning nohaqligi aniq sezilib turgan holatlarda ham uni tushunishga harakat qilib, yaxshi munosabat bilan sherigiga hamdardlik ko'rsatish kerak. Mijozning sherigi bilan munosabatdagi kayfiyati quyidagicha bo'lishi kerak: nima uchun aynan, mana shu paytda mijoz o'zini boshqacha emas, balki shunday tutayotganligini tushunishga harakat qilishi kerak;

– sherigiga yon bosib, uning talab va ehtiyojlarini iloji boricha hisobga olish istagini chin ko'ngildan namoyish etib, qo'ldan kelgancha uni tushunishga harakat qilish kerak.

3-holat. A) bu holatni quyidagi belgilariga qarab bilib olish mumkin: mijoz odatda o'ziga yaqin va ahamiyatli odamlar o'rtasida ko'pincha nizolar kelib chiqishiga shikoyat qiladi va shu xususda tashvishlanadi yoki uning o'zi ko'pincha xohlamasa ham mana

shu nizolarga aralashib qoladi. Mijoz bilan birga ko‘pincha agarda u bo‘lmaganida unga yaqin odamlar orasidagi nizolar ancha kam bo‘lar edi, deb o‘ylaydi. Bu yerda psixolog-maslahatchi tomonidan turli kuzatish harakatlarini talab etuvchi ikkita har xil vaziyat mavjud bo‘lishi mumkin. Birinchi vaziyatda haqiqatdan ham mijozning o‘zi nizolar sababchisi bo‘lishi (tomonlar uning e‘tiborini o‘zlariga qaratish uchun o‘zaro kurashishlari) mumkin. Ikkinchi vaziyatda mijoz shaxsan nizolarda ishtirok etmaydi, lekin janjallashuvchi tomonlarni kelishtirish istagi va nizoli munosabatlarni yo‘qotish maqsadida uning aralashuvi kerakli natijaga olib kelmaydi yoki aksincha, qarama-qarshi natijaga, nizoga mijozning aralashishi uni faqat kuchayishiga olib keladi. Tasvirlangan birinchi vaziyatda mijozga quyidagilarni maslahat berish mumkin:

– birinchidan, janjallashayotganlarning faqat bittasini himoya qilmaslik, ya’ni bir tomonga yon bosib, ikkinchi tomonni ayblash kerak emas. Bunday holat bilan nizoni yo‘qotish emas, aksincha, kuchaytirishi mumkin;

– ikkinchidan, janjallashayotganlar faqat bir tomon bo‘lib, qandaydir ijobiy yoki salbiy fikr bildirishga iloji boricha yo‘l qo‘ymaslik kerak;

– uchinchidan, ular va mijoz o‘rtasidagi yaxshi munosabatlarni saqlab qolishning asosiy sharti nizolarga barham berish ekanligini janjallashayotgan ikki tomonga tushuntirishga harakat qilish kerak.

Ikkinchi holatda yuzaga kelgan nizoni yo‘qotish yoki yumshatish uchun birinchi navbatda mijoz uchun ahamiyatli odamlar o‘rtasidagi nizolarga uning shaxsan aralashishi nima uchun istalgan natijaga olib kelmayotganligini diqqat bilan o‘ylab ko‘rish kerak. Ushbu savolga aniq va tushunarli javob olish uchun nizolarga muvaffaqiyatsiz aralashish, urinishlarni umuman, to‘xtatish kerak. Yuqorida ifoda etilgan savolga qoniqarli javob topilganidan avvalgi muvaffaqiyatsizliklarni hisobga olib, bu gal ijobiy natijaga olib kelishi kerak bo‘lgan harakatlarni puxta o‘ylab va rejalashtirib olinadi hamda tajriba sifatida amalda mana shu harakatlar sinab ko‘riladi. Ushbu holatda mijoz xususan, yuqorida tasvirlab o‘tilgan vaziyatlardan birinchisida qo‘llanilishi mumkinligi muhokama qilingan xulq shakllaridan foydalanishi mumkin.

# **XIII BOB. YOSHGA QARAB PSIXOLOGIK MASLAHAT BERISHNING NAZARIY MASALALARI VA VAZIFALARI**

## **BOLAGA MASLAHAT BERISHNING VAZIFALARI VA DOLZARB MUAMMOLARI**

Bolalar psixologiyasi sohasida psixologik maslahatlar berish 60 yildan ko'proq vaqt ichida xorijda rivojlanayapti. Bunga A. Binening tarixiy ishlari asos solgan. Uning ishlari sog'lom, pedagogik qarovsiz bolalarni, taraqqiyotda normadan chetga chiqqan bolalardan ajratish maqsadida aqliy taraqqiyotni o'lchash metodlarini ishlab chiqishga bag'ishlangan.

Rus psixologiyasida bola psixik taraqqiyotini doimiy nazorat qilish zarurligi XX asrning 20-yillaridayoq tan olindi. Bu bilan bog'liq ravishda L.S. Vigotskiy olimlarni har bir yoshning hamma xususiyatlarini, normal va nonormal taraqqiyotining barcha asosiy tiplarini, tuzilishini, o'zgarishlarini, rivojlanishini o'rganishga chorlaydi.

Hozirgi vaqtda maslahat berish amaliyoti bola tarbiyasi va psixik taraqqiyotni murakkablashtiradigan qator noto'g'ri fikrlarning kuchayganligi bilan duch kelmoqda. Ular orasida qator ijtimoiy-iqtisodiy omillarning qarama-qarshi ta'sir ko'rsatishi sezilarli o'rin egallaydi. Masalan, ota-onalarning, ayniqsa, onalarning ishlab chiqarishda bandligi sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bundan tashqari, ko'pchilik bolalarning bolalar muassasalarida tarbiyalanishi ota-onalar psixologiyasiga ta'sir ko'rsatadi. Ota-onalar o'zlarining funksiyalarini bog'chalarga, keyinchalik maktablarga ag'darib qo'ymoqdalar. Ota-onalarning ajralishi bola psixikasiga katta ta'sir ko'rsatadi. Mutaxassislarining fikricha, oilaning buzilishi bolaning ahvolini qiyinlashtirib qo'yadigan kuchli psixologik omil bo'lib, unga ko'nikish uchun bolaga kamida 2 yil kerak. Tarbiyaviy xavfli guruhga yolg'iz bolali oilalarda tarbiyalanuvchi bolalar ham kiradi.

Xilma-xil psixologik muammolar manbalari ichida maktab ham muhim o'rin egallaydi. Misol uchun tibbiyot mezonlariga qaraganda maktab yoshidagi bolalarning 15–20 foizi qisqa muddatli yoki doimiy psixoterapiyaga muhtojlar. Maktabda keng tarqalgan psixologik muammolar juda ko'p: o'quv motivatsiyasining yo'qligi,

past o'zlashtirish, o'qituvchilar va tengdoshlari bilan nizoli munosabatlar, o'z-o'zini past baholash, jamiyatga qarama-qarshi guruhlarda ishtirok etishga layoqatlilik va boshqalar.

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

Bolaning ko'pgina ijobiy xususiyatlari, masalan, she'riyatga, matematikaga, musiqaga va boshqalarga nisbatan erta ko'ringan layoqatlilik yoki umumiy psixik taraqqiyotining juda oldindaligi ko'pgina psixologik va pedagogik muammolarning manbayi bo'lishi mumkin.

Yoshga qarab psixologik maslahat berishning umumiy vazifasi bola psixik taraqqiyoti borishini, bu jarayonni davrlarga bo'lish va belgilangan normaga muvofiq, tasavvurlar asosida nazorat qilishdan iborat. Bu umumiy vazifa hozirgi kunda quyidagi aniq vazifalarni o'z ichiga oladi:

ota-onalarni, o'qituvchilarni va bola tarbiyasida ishtirok etadigan boshqa shaxslarni bola psixik taraqqiyotining yosh va individual xususiyatlariga jalb qilish;

psixik taraqqiyotning buzilishlarini va har xil normadan chetga chiqishlarni o'z vaqtida aniqlash va ularni psixologik, tibbiy pedagogik maslahatlariga yo'llash;

jismoniy yoki asab psixik sog'lig'i kuchsizlangan bolalarda ikkinchi marta takrorlanishi mumkin bo'lgan psixologik asoratlarning oldini olish, buning uchun tavsiyalar berish (bolalar patopsixologi va shifokorlar bilan birgalikda);

pedagogik psixologlar bilan birgalikda o'qituvchilar, ota-onalar va boshqa shaxslar uchun maktab ta'limidagi qiyinchiliklarni psixologik-pedagogik tuzatish bo'yicha tavsiyanomalar tuzish;

oilada bola tarbiyasi bo'yicha tavsiyanomalar tuzish (oila psixoterapiyasi mutaxassislari bilan birgalikda);

bolalarga va ota-onalarga maslahatlar berishda maxsus guruhlar bilan tuzatish ishlarini olib borish;

ma'ruzalar va ishning boshqa shakllari bilan aholini psixologik bilimlar bilan tanishtirish.

## **YOSH PSIXOLOGIIYASI BOLALAR TARAQQIIYOTI MUAMMOLARI BO'YICHA MASLAHAT BERISHNING NAZARIY ASOSI SIFATIDA**

Aniq maslahat berish vazifalarini yechishda L.S.Vigotskiy maktabi psixologlarining bola psixikasi individual taraqqiyoti muammolari bo'yicha umumiy fikrlaridan foydalanish mumkin. Bularga qisqacha to'xtalib o'tamiz.

Irsiyat va muhitning ta'sirinigina tan oladigan G'arb qarashlaridan farqli ravishda sobiq sho'ro yosh psixologiyasida bola psixik taraqqiyoti jarayoni tahlilida, taraqqiyotning sharoiti, harakatga keltiruvchi kuchlari, manbalari ham e'tiborga olinadi. Psixik faoliyatning individual shakllari bola insoniyat tajribasini o'zlashtirish jarayoni asosida vujudga keladi. Ana shu tajribani o'zlashtirish bolaning faol faoliyatidan – muloqotdan, o'yindan, o'qishdan tashqarida bo'lishi mumkin emas.

Individual maslahat berish faoliyati psixologik tekshiruv, bola taraqqiyotini aniqlash va yordam dasturini tuzish bilan bog'liq. Bu sohaga psixologik oldindan aytish, tuzatish va boshqa tushunchalar kiradi. Hozirgi zamon psixologiyasida psixologik tashxis (diagnoz) tushunchasi eng kam ishlangan tushunchalardan biri bo'lib, aniq asosga ham ega emas.

Psixologik diagnostika – bu maxsus metodlar yordamida individning psixologik xususiyatlarini aniqlash sifatida qaraladi. Sobiq sho'ro psixologiyasida L.S.Vigotskiy birinchi marta psixologik tashxis (diagnoz)ning mohiyati haqidagi masalani ko'tarib chiqdi. Vigotskiy psixologik tashxis markaziga hech qachon salbiy yoki kasalmandlik ko'rinishlarini, taraqqiyotda normadan chetga chiqish mavjud bo'lsa ham qo'ymagan. Tashxis har doim shaxsning murakkab tuzilishini ko'zda tutmog'i lozim.

Taraqqiyotni ilmiy tomondan oldindan aytib berish masalasi bo'yicha ham Vigotskiy umumiy, lekin hozirgi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan fikrlarni aytib o'tgan. Psixologik oldindan

aytib berishning zaruriy sifatlari deb Vigotskiy alohida davrlarga bo'linganlik, ketma-ket yosh bosqichlarida kenglik va xilma-xil xarakterlarni ko'rsatadi.

Maslahat berish amaliyotida shartli-variantli oldindan aytish haqida ham to'xtalib o'tish mumkin. Shartli-variantli oldindan aytish deganda, har xil sharoitlarni amalga oshirganda bola taraqqiyotining keyingi davrida mumkin bo'lgan variantlarni tushunamiz.

Boshqacha so'zlar bilan aytganda, u yoki bu noqulay sharoitlar saqlanganida, yoki olinganida bolani qanday psixik taraqqiyot kutishi aytib beriladi.

Individual maslahat berishning muhim amaliy qismi sifatida L.S.Vigotskiy psixologik-pedagogik tavsiyalar berishni ko'zda tutadi. Tavsiyanomalar tuzishda maslahat so'rab murojaat qilgan o'qituvchiga yoki ota-onaga ulardan olingan ma'lumotni mavhum, noaniq va mazmunsiz maslahatlar bilan o'zlariga qaytarishdan saqlanish kerak. Shunday qilib, bola taraqqiyotining yosh-psixologik xarakteristikasini quyidagi 3 asosiy tarkibiy qismlarni tahlil qilib, hosil qilish mumkin:

– taraqqiyot ijtimoiy vaziyatini (kimlar bilan gaplashadi, oilada kattalar bilan va tengdoshlar bilan o'zaro munosabat xarakteri) baholash;

– berilgan yosh uchun muhim faoliyat turining taraqqiyoti darajasi (o'yin, o'qish, rasm chizish va boshqalar), yosh normalariga mosligi;

– o'z-o'zini anglash bola psixik taraqqiyotining bilish va shaxsiy hissiy sohalarida berilgan yoshga mansub o'zgarishlarni aniqlash. Lekin bu tavsiyanoma bola umumiy taraqqiyotining ilgarigi o'sishsiz yetarli emas, shuning uchun uning tarixiy taraqqiyotiga katta e'tibor berish kerak. Bolalar psixologi o'z ishida o'qituvchilar, patopsiologlar, psixoterapevtlar yoki defektologlar bilan hamkorlikda ishlab, o'zining maslahat berish vazifalarini bajarishi kerak. Ular bola tarbiyasi va taraqqiyot sharoitlarini har tomonlama tahlil qilish, uning shaxsi va bilish faoliyatida yosh va individual xususiyatlarini aniqlash, shartli-variantli oldindan aytib berishlarni tuzish va psixologik-pedagogik tavsiyanomalar tuzish bilan bog'liqdir.

## TURLI YOSH DAVRLARIDA PSIXOLOGIK MASLAHATLAR BERISH

Psixologik maslahat bilan murojaat qilgan ishlarni kundalik sifatida yozishga to'xtalib o'tamiz. Bu usulda kim murojaat qilgani maslahat berish zarur bo'lgan bolaning shaxsiy-hissiy xususiyatlari keltiriladi. Masalan: Odina S. bilan bo'lgan maslahat berish jarayoni qisqartirib beriladi. Odina to'liq oilada yagona farzand. Qizning onasi maslahat berishga qizning parixonxotirligi, o'zini tuta olmasligi, sekin harakat qilish, yangi narsani idrok qilishda farosatsizlik va boshqa xislatlaridan nolib, murojaat qiladi. Qizning onasi maktabdagi qiyinchiliklar, ayniqsa, matematikada, umuman hayotda kelajakda qiynalishi mumkinligi uchun kuchli xavotirlanadi. Hozirgi vaqtdagi o'rtacha bilim darajasiga ona bilan har kuni tinmay shug'ullanish orqali erishgan. U 4 yoshida o'qishni o'rganib olgan. Onasi xavotirlanishiga qaramasdan, qizni tekshiruvdan o'tkazish bolaning bilish taraqqiyotining umumiy darajasi, fikrlash, nutqi, sabab-oqibat natijalarini o'rganish va boshqalarda yosh normalarining yuqori ko'rsatkichini ko'rsatdi. Shu bilan bir vaqtda qizcha keng xayol yurita olish, o'yin faoliyati va badiiy iqtidorlilik (rasm chizishda va plastilin yasash) yaxshi rivojlangan. Qizcha yumshoq, ko'ngilchan xarakterli bo'lib, oilada va bog'chadagi o'rtoqlari bilan bir xil, nizolarsiz munosabatga kirishardi. Shu bilan bir vaqtda shaxsiy-hissiy sohada o'ziga ishonchsizlik, xavotirlanish, xafa bo'lib qolishlik kabi xislatlar ko'rindi. Odinaning onasi qizi haqida yozgan inshosida: «Urishish mumkin emas, darrov yig'lashga tushadi, — deb yozadi. — Ba'zan kechalari qo'rqib chiqadi, kayfiyati tushib ketgan bo'ladi».

Bo'lishi mumkin bo'lgan sabablarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, bu yerda asosiy o'rinni ona va qizning shaxs va xarakter xislatlarida ifodalangan farqlar rol o'ynagan, ya'ni onasi — hissiy, ochiq, harakatchan bo'lsa, qiz esa — aksincha ichimdagini top deydigan bo'lgan. Qizning sekin harakat qilishidan, onasi uni befarosat deb hisoblagan.

Shunday qilib, onaning nolishi tasdiqlanmadi, uning vaziyatdan nolishi asossiz bo'lib chiqdi. Muammoning asosiy sababi qizning

individual xususiyatlari va ota-onasi tomonidan ana shunga mos ravishda munosabatda bo'lmashligi bilan bog'liq. Uch yildan so'ng bu qizdan xabar olganimizda, u maktabda a'lo bahoga o'qiyotgani, oiladagi munosabati yaxshiligining guvohi bo'ldik. Onasining so'zlariga qaraganda, psixologik maslahat berish bolaning aqliy yetishmovchiligi haqida gumonni umuman yo'qotdi. Keyinchalik esa qiziga bo'lgan munosabatni asta-sekin o'zgartirishga, xarakterining o'ziga xos yaxshi fazilatlarini ko'rishga, uning sekin harakat qilishlarini xotirjam bardosh berishga yordam berdi. Bu holda ota-onaning bola psixik taraqqiyoti normalari haqidagi yuqoridagi mos bo'lmagan tasavvur ham ma'lum o'rin egallaydi.

### **Bolaning maktabda o'qishida yetuklik darajasini aniqlash metodlari**

Psixologik maslahat berish har bir yosh davrida o'ziga xos bo'ladi. Bolaning maktabda ta'lim olishga yetuklik darajasini aniqlash metodikalariga to'xtalib o'tamiz. Bolalar bilan dastlabki tanishish uchun Kern-Yirasekning testi qulaydir.

Test 3 topshiriqdan iborat.

1-topshiriq – erkak kishining rasmini chizish.

2-topshiriq – harflarni yozish.

3-topshiriq – nuqtalar guruhini chizish.

Har bir topshiriq natijalari 5 baholi tizim bo'yicha baholanadi. (1 – yuqori baho, 5 – quyi baho). So'ngra uchala topshiriq natijalari qo'shilib umumiy baho hisoblanadi. Uchala topshiriq natijalari bo'yicha 3 dan 6 bahogacha olgan bolalarning taraqqiyoti o'rtachadan yuqori hisoblanadi. 7 bahodan 11 bahogacha o'rtacha va 12 bahodan 15 bahogacha normadan past deb hisoblanadi. 12–15 baho olgan bolalarni chuqur o'rganish, tekshirish zarur, ular orasida aqlan nosog'lom bolalar bo'lishi mumkin. Shu bilan bir vaqtda, shuni nazarda tutish zarurki, ushbu guruhdagi bolalarni keyinchalik chuqur tekshirmasdan turib, ularni past, quyi rivojlangan, maktabga tayyormas guruhga qo'shish kerak emas. Yirasekning fikricha, test bo'yicha yaxshi natija olish bu – maktabda yaxshi o'zlashtirishning nisbatan ishonchli asosidir, lekin yomon natija maktabga tayyor emaslik, yomon o'zlashtirish haqida xulosa



chiqarishga ishonchli asos bo'lib xizmat qilishi mumkin emas.

Testdan foydalanish bo'yicha qo'llanma: bolaga test varaqasi beriladi. Varaqaning ustki betida bolaning ismi, familiyasi yoziladi. Pastki qismida erkak kishining rasmini chizish uchun joy qoldiriladi.

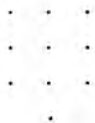
Varaqaning ichkarisida, yuqori chap tarafda harflar yozilgan bo'ladi. Quyi chap qismida – nuqtalar guruhining namunasi beriladi. O'ng taraf esa bola namunani yozish uchun bo'sh qoldiriladi. Qalamni 2 qo'ldan ham baravar uzoqlikda qo'yiladi (agar bola chapaqay bo'lsa, yozib qo'yiladi).

1-topshiriqqa qo'llanma: Bu yerda qandaydir erkak kishining rasmini chizish (har bir bolaga ko'rsatiladi). O'zing chiza olganingcha chiz, deb ko'rsatiladi. Boshqa hech qanday tushuntirish, yordam, rasmning xatolariga va yetishmovchiliklariga diqqatini qaratish ruxsat etilmaydi.

Erkak kishining rasmi chizib bo'lingach, bolalarga endi varaqning ichki qismini ochinglar deyiladi va ikkinchi topshiriq tushuntiriladi. Bu yerga qara, bu yerda nimadir yozilgan. Sen hali yozishni bilmaysan, lekin shu so'zlarni yozishga harakat qilib ko'r, balki senda ham xuddi shunday chiqar, yaxshilab qarab chiq va mana bu bo'sh joyga xuddi shunday qilib yoz. Birona gapni yozish taklif qilinadi.

Masalan: Bu olmani ol.

3-topshiriqqa qo'llanma: Bu yerda nuqtalar chizilgan. Mana bu yerga ularni xuddi shunday qilib chizishga harakat qilib ko'r.



Bola topshiriqni bajarayotgan vaqtda, uning harakatlari haqida qisqacha yozib borish kerak.

Test natijalarini baholash.

*1-topshiriq. Erkak kishining rasmini chizish.*

1-baho quyidagi hollarda qo'yiladi. Rasmning boshi, tanasi, barmoqlari bo'lishi kerak. Bosh tana bilan bo'yni orqali

birlashtirilgan va tanadan katta bo'lmashligi kerak. Boshda sochlar (shapkasi, shlyapasi bo'lishi mumkin) va quloqlari bor, yuzda — qo'llar, quloq va og'iz bo'lishi kerak. Qo'llar — 5 barmoqli, oyoqlar pastga qayrilgan, figurada erkaklarning kiyimi bor. Rasmda qo'llar va oyoqlar tanadan o'sib chiqqanga o'xshaydi, unga yopishtirilgan emas.

2-baho quyidagi hollarda qo'yiladi. 1-bahoga qo'yilgan talablar, a'zolari alohida yopishtirilgan ham bo'lishi mumkin.

3-baho. Rasmda bosh, tana va barmoqlari bor. Qo'llar va oyoqlar ikki chiziq bilan chizilgan. Bo'yni, sochi, quloq, kiyim, barmoqlar va tovonlar yo'q.

4-baho. Rasmda faqat bosh va tana bor. Barmoqlar bittadan chiziq bilan chizilgan.

5-baho. Tananing aniq tasviri yo'q, noaniq chiziqlar.

2-topshiriq. So'zlarni yozish.

1-baho. Namuna yaxshi yozilgan. Harflar namunadan 2 baravardan katta emas. Birinchi harf namuna bilan bir xil kattalikda.

2-baho. Harflar yaxshi yozilgan, lekin ular har xil kattalikda va chiziqdan chiqishi mumkin.

3-baho. Harflar alohida, namunadagi 4 harfni tushunish mumkin.

4-baho. Namuna bilan 2 harf bo'lsa ham to'g'ri keladi.

5-baho. Noaniq chiziqlar.

3-topshiriq. Nuqtalar guruhini chizish.

1-baho. Namunaga aniq o'xshash, namunaga parallel.

2-baho. Nuqtalar joylashuvi va soni namunaga to'g'ri keladi. Lekin 3 tagacha nuqtalar joyidan sal og'ganini ham hisoblash mumkin.

3-baho. Rasm bo'yi va eniga 2 martadan kichikroq bo'lishi kerak. Nuqtalar soni 20 dan kam 7 tadan ko'p bo'lishi kerak.

4-baho. Rasm namunaga mos kelmaydi. Namuna hajmi va nuqtalar soni hisoblanmaydi.

5-baho. Noaniq chiziqlar.

# BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING O'RTA SINFGA O'TISHGA TAYYORLIGINI ANIQLASH METODLARI

So'zlar metodikasi.

Bu metodika assotsiativ eksperimentga o'xshashdir. Ma'lum vaqt davomida (2 min.) o'quvchilar berilgan so'zga boshlariga kelgan xohlagan so'zlarini yozishi mumkin. Bu metodikada jami 3 so'z beriladi. Ular: maktab, o'yin, imtihon.

**Qo'llanma:** Hozir men sizlarga so'zlarni aytaman, sizlar bo'lsa, xohlagan so'zlarni, men to'xtang, degunimcha yozasiz.

Olingan natijalarning tahlili quyidagicha olib boriladi.

1. So'z boyligi. O'quvchilar qanchalik ko'p so'zlarni yozishsa, ularning so'z boyligi ko'pligidan dalolat beriladi.

2. Imloviy xatosizlik. Psixolog bunda chiroyli yozish kerakligi haqida eslatmaydi, ishni o'qituvchiga ko'rsatilmaligi va baholanmasligi haqida eslatib o'tadi. Natijada psixolog xatolarni sanab, sinf bo'yicha o'rtachasini topishi mumkin.

3. Assotsiatsiyalarning mazmuni. Har bir berilgan so'zga assotsiatsiyalarning mazmuni, maktab bilan bog'liq kuchli hayajonni uyg'otishi mumkin.

## HISOBLASH METODIKASI

**Qo'llanma:** Sizlarga ikki son beriladi. Ularni qo'shib, yig'indiga 1 ni qo'shib pastga, ikkinchi sonni esa yuqoriga yozish kerak. Bu ishni men to'xtang degunimcha bajarang.

**Ikkinchi usulga qo'llanma:** Ikki sonni qo'shing, yig'indidan 1 ni ayiring, ayirmani yuqoriga, ikkinchi sonni pastga yozing.

Hisoblashning ikkinchi usuli – ham o'quvchilarga tushunarli bo'lgandan so'ng boshqa sonlarda ham bir usulda 4 daqiqa davomida topshiriq bajariladi. Bu metodika bo'yicha olingan natijalarni tahlil qilish uchun 2 o'lchovni ajratish mumkin: qo'llanmani qabul qilish va mahsuldorlik.

Qo'llanmaning har bir qismi, birinchi va ikkinchi sonni qo'shishdan boshqasi, to'g'ri bajarilgan bo'lsa 1 baho bilan baholanadi. Shunday qilib, tekshiriluvchi olishi mumkin bo'lgan

eng ko'p baho 4 ga teng. Mahsuldorlik o'lchovi to'g'ri bajarilgan amallarning ularning umumiy soniga nisbati (%) bilan aniqlanadi. Bu ko'rsatkich topshiriq boshida to'g'ri bajarilgan bo'lsa, ya'ni qo'llanmadagi talablarga amal qilingan bo'lsa hisoblanadi. Ishning mahsuldorligi har bir usul uchun alohida va umumiy hisoblanishi mumkin.

Maktabga bo'lgan munosabat anketasi.

1. Sen maktabda eng muhim deb nimani hisoblaysan?
2. Haftaning qaysi kuni senga ko'proq yoqadi?
3. Seningcha, maktabda eng qiziqarli narsa nima?
4. Bo'sh vaqtingda nima bilan shug'ullanishni istaysan?
5. Senga tanlash mumkin bo'lganda qaysi sinfda o'qishni xohlarding, 4-sinfdami, 5-sinfdami?
6. Eng sevimli mashg'uloting nima?
7. Senga maktabda eng qiziqmas narsa nima?
8. Eng yoqimsiz narsa nima?
9. Sen qanday o'qiysan?
10. O'zlashtirish bo'yicha qanday o'quvchi bo'lishni istarding?
11. 4-sinfdagi kim bilan o'tirishni istarding?
12. Kim bilan o'tirmasding?
13. Qanday jamoat topshirig'ini bajarishni istarding?

11–12-savollar sinfdagi shaxslararo munosabat tizimida o'quvchining o'rnini aniqlashga qaratilgan.

9–10-savollarga javoblar topshirayotgan o'quvchilarning o'z-o'zini baholash xususiyatlarini ko'rsatadi. O'z-o'zini baholashning adekvat, noadekvat, yuqori yoki pastligini o'quvchining tekshirilayotgan vaqtdagi o'zlashtirishiga qarab aniqlanadi.

1–8-savollarga javoblar bolalarning maktabga munosabati xarakterini aniqlashga imkon beradi. Endi ana shu tekshiruvlar natijasida olingan ma'lumotlardan foydalanish yo'llari haqida to'xtalib o'tamiz.

1. Sinf haqida aniq xulosaga ega bo'lishda, ya'ni bolalarni va o'quvchilarni bir-birlariga moslashishlarida yordam beradigan yoki xalaqit beradigan shu sinfga xos bo'lgan muhim xususiyatlarni bajarishda foydalanish mumkin.

2. Tekshiruv natijasidan keyingi o'zlashtirishlarida, xulq-atvorda

yoki sinfdoshlar bilan munosabat masalasida ma'lum qiyinchiliklar mavjud bolalarni aniqlashda foydalanish mumkin.

3. O'quvchilarni shubhali guruhga ajratib, 4-sinfni tugatgunlaricha ular bilan ishlash.

4. Boshlang'ich sinf o'qituvchilari va kelajakdagi sinf rahbarlari uchun tekshiruv natijalari haqida xulosa tayyorlash.

## **SEZGI -IDROK JARAYONLARINI O'RGANISH METODIKALARI**

Tajriba bayonnomalarini tayyorlash

----2010-y. G'.I.

yoshi

Eksperimentator	Bolaning harakatlari	Bolaning javoblari	Faktlar tahlili
-----------------	----------------------	--------------------	-----------------

O'tkazish tartibi. Tajriba boshida o'quvchilarga matritsa bilan tanishib chiqish, u qanday elementlardan tashkil topganligini qarab chiqish taklif etiladi. Keyin biror-bir element matritsada necha marta takrorlanganini sanab chiqish taklif qilinadi.

Qo'llanma: Siz berilgan namuna matritsada necha marta takrorlanganini sanab chiqishingiz kerak. Hisoblaganingizda tez va aniq harakat qilishingiz kerak. Hisoblashni boshladik so'zidan keyin boshlab, siz sanalgan sonni aytganingizdan keyin tugatamiz.

Tajriba boshlanguncha quyidagi bayonnoma tayyorlanadi.

### **Bayonnoma namunasi**

№ F.I.O.	Jinsi, yoshi Vaqt Sek	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.	
----------	-----------------------------	-----------------------	--

1. Sanalgan namunalar soni

Sinf bo'yicha tekshiruv o'tkazilayotgan vaqtda barcha

tekshiriluvchilarni 3 guruhga bo'lib olinadi. Birinchi guruh (25%) shartli yuqori guruhga qisqa vaqt ichida to'g'ri aniq hisoblagan o'quvchilar kiritilgan. Ikkinchi guruhga (50%), o'rtacha guruh, o'rtacha natija olgan o'quvchilar kiritiladi. Eng past natija olgan o'quvchilarning natijalarini yaxshilash uchun ana shu metodlar bo'yicha qo'shimcha mashg'ulotlar o'tkazish mumkin.

### Raqamlardan tuzilgan namunalarning to'plami

4	3	2	8	2	3	6	5	9	1
7	5	7	6	9	5	9	0	8	5
6	3	0	7	6	9	1	0	9	1
7	4	1	7	5	3	9	2	3	4
6	1	7	6	9	5	8	5	9	0
0	7	6	3	2	6	3	8	2	9
8	0	0	3	2	1	5	4	9	5
6	5	4	4	3	8	8	3	1	3
7	2	4	1	0	6	2	3	7	1
3	1	0	1	3	4	0	6	5	1

Jadvalni ko'rib chiqish vaqti (mil.sek.)

Tekshiriluvchilarning namunalari

Guruhlari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
0										
I	70	110	100	70	100	100	70	80	100	90
II	95	155	145	110	130	130	110	125	125	95
III	120	190	170	150	180	190	140	180	170	140

Harflardan tuzilgan namunalarning to'plami ham mavjud.

### XOTIRA RIVOJLANISHINI ANIQLASH METODIKASI

**Vazifa:** Materialni bir marta ko'rsatib, esda saqlanganlarini hisoblash.

Xotira hajmini o'lchash uchun yuqoridagi raqamlar va harflardan iborat matritsadan foydalanish mumkin. Buning uchun matritsaning bir qatori o'quvchiga ko'rsatiladi, qolgan qismi esa

biror qog'oz bilan berkitib turiladi. 3–5 soniya ko'rsatilgandan keyin bayonnomaga yozma holda tushirish kerak. Ko'rsatish vaqti yoshga bog'liq.

Qo'llanma: Siz 10 ta sondan iborat sonlar qatori bilan tanishib, esda saqlab qolishingiz kerak. Bu qator faqat bir marta qarab chiqish uchun juda qisqa vaqt ko'rsatiladi. Keyin siz sonlarni qatorlarda joylashishiga qarab esga tushirishingiz kerak. Bu 10 marta bajariladi.

Olingan natijalarni qayta ishlash. Esga tushirish bayonnomasi quyidagicha ishlanadi: esga tushirilgan belgilarning umumiy soni (01) hisoblanadi. Bunda to'g'ri esga tushirilganlari va xatolari ham hisobga olinadi. O'rin almashganligini hisobga olgan holda to'g'ri esga tushirilgan belgilarni (02) hisoblash. So'ngra faqat qat'iy ko'rsatilgan tartibga amal qilgan holda belgilarni hisoblash (03).

Tekshiriluvchilarning yoshiga bog'liq ravishda raqamlarni esga tushirish ko'rsatkichlari

### Esga tushirish ko'rsatkichlari (yoshlarda)

	8	9	10	11	12	14–15	18–19	21–23
0,1	4,8	4,9	5,9	6,2	6,9	8,0	7,1	8,8
0,2	4,6	4,7	5,3	5,8	6,4	7,5	6,5	7,5
0,3	3,5	3,7	3,7	4,3	4,1	5,2	4,9	5,7

Qisqa muddatli xotira hajmini baholash asosida olingan natijalarda (03) ko'rsatkich asosida o'quvchilarni 3 guruhga bo'lish mumkin.

1-guruh. 03 ko'rsatkich, ya'ni raqamlarni ko'rsatish tartibiga amal qilgan holda esga tushirish. 4,5 dan yuqori bo'lgan bu guruh maktabda o'zlashtirishga a'lo darajada ulguradilar.

2-guruh: 03 ko'rsatkichi 3 dan 4,5 gacha. Bu guruh maktabda o'rtacha o'zlashtiradilar.

3-guruh. 03 ko'rsatkich 3 dan kam. Odatda bu guruhda bo'sh o'zlashtiradigan o'quvchilar guruhi bo'lib, ular bilan xotirani rivojlantirish; esda saqlash usullarini egallash bo'yicha qo'shimcha mashg'ulot olib borish kerak.

# MASLAHAT BERISH AMALIYOTIDA BOLANI PSIXOLOGIK TEKSHIRUV

## TEKSHIRUV VAZIFALARI VA UMUMIY TAVSIYALAR

Individual psixologik maslahat berish psixolog amaliy faoliyatining eng mas'uliyatli turlaridan biridir. Maslahatchining fikri, psixik taraqqiyoti bo'yicha har bir bahosi, bolaning keyingi taraqqiyotiga, o'qituvchilarning, ota-onalarning bolaga nisbatan munosabatiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun individual psixologik maslahat berish bola taraqqiyotini boshidan diqqat bilan tahlil qilishni, har xil manbaalardan olingan ma'lumotlarga asoslanadi. Ma'lumot manbaasi sifatida ota-onalar bilan suhbat, o'qituvchilar bilan, bolaning o'zi bilan suhbat, bolani uyda, maktabda va boshqa hollarda kuzatish, psixologik tajriba orqali kuzatuv, ota-onalar bilan tanishish, tibbiy hujjatlar bilan tanishish va boshqalardan foydalanish mumkin.

Ko'pincha mualliflar aniq hodisani o'rganishda quyidagi ketma-ketlikni afzal ko'rishadi:

1) ota-onalar bilan dastlabki suhbatda olingan ma'lumotlarni tahlil qilish, hamda shifokorlardan, pedagoglardan olingan ma'lumotlarni ham e'tiborga olish;

2) bolani ilgarigi rivojlanish bosqichlari, sog'lig'i, oiladagi munosabat haqida ma'lumot olish uchun ota-onalar bilan suhbat;

3) boshqa muassasalardan ma'lumot yig'ish; 4) sog'lig'i haqida ma'lumot (tekshiruv vaqtida); 5) bolani maktabda, uyda, boshqa hollarda kuzatish. Tekshiruvga muhim qo'shimcha sifatida bola faoliyatini (rasmlarini, daftarlarini, qiziqadigan narsalarini) tahlil qilish ham kiradi. Psixolog-maslahatchi ana shu olingan ma'lumotlar asosida bola rivojlanishining umumiy darajasiga baho berishi, bola qiyinchiliklarining mohiyatini tavsiflashi, ana shu qiyinchiliklarni keltirib chiqaradigan omillarni aniqlashi va psixologik tuzatish dasturlarini ishlab chiqishi kerak.

Maslahat berish amaliyotida juda ko'p metodlar mavjud: kuzatish va test metodlari. Psixolog oldida turgan birinchi vazifa bola bilan yaxshi munosabat va o'zaro tushunishni o'rnatishdan iborat. Test metodini o'tkazish qoidalarini qarab chiqamiz.



Psixodiagnostika bu masalaga katta ahamiyat beradi, chunki tekshiriluvchi harakatlarining natijasi testni o'tkazish qoidalariga to'liq amal qilishga bog'liq. Ko'pgina metodlar yordamida tekshiruvning bir necha majburiy qoidalari ishlab chiqilgan.

1. Qo'llanmani, unga ajratilgan vaqtni o'zgartirish mumkin emas. Barcha tekshiruvchilarga topshiriqlar bir xilda ko'rsatilishi, hatto qo'llanma ham bir ohangda aytishni talab qiladi. Savollarni bir necha marta qaytarmaslik kerak.

2. Testni bajarayotgan vaqtida bolaga o'rgatish, tanqid qilish, hatto maqtash ham mumkin emas. Tanqid bolani chalg'itadi va dilini og'ritadi, ko'pchilik bolaning topshiriqqa bo'lgan qiziqishini pasaytiradi. Tanbeh bolaning keyingi testlariga bo'lgan munosabatini kuchli o'zgartirishi mumkin, bolaning diqqati, qiziqishi yo'qoladi. Bolaning javoblari qanday bo'lishidan qat'i nazar bir xilda qo'llab-quvvatlash kerak. Bolani javoblari uchun emas, intilishi uchun maqtash mumkin. Shunday qilishga intilish kerakki, bola qilgan xatolari haqida tasavvurga ega bo'lmasin. Agar bola javoblari bahosini aytishni talab qilsa, tekshiruv so'ngida aytishga va'da berish kerak.

3. Tekshiruvni bola o'zini yaxshi his qilayotganda charchash belgilari bo'lmaganda, qaysarlik ko'rinishlari va ortiqcha hayajonlanish bo'lmaganda o'tkazish kerak.

Amerikalik psixolog S.Bertning ta'kidlashicha, har qanday intellektual test – bu hissiy test hamdir. Hissiy jihatni hisobga olmaganida, ko'pchilik bolalar maxsus aqli zaif yoki boshqa muassasalarga tushib qolishlari mumkin.

## **BOLANING RIVOJLANISH TARIXI**

Bolaning o'sish tarixi, uning psixik taraqqiyotiga baho berishda muhim ma'lumot manbayi bo'lib hisoblanadi. Bola rivojlanish tarixini tuzish sxemasi bilan tanishib chiqamiz.

1. Bola familiyasi, ismi, oilasi haqida asosiy ma'lumotlar. Tug'ilgan yili. Oiladagi barcha kishilar yoshi, ma'lumoti, shug'ullanadigan ishi. Bola tug'ilgandan boshlab oila tarkibidagi o'zgarish.

2. Bolaning tug'ilguncha va tug'ilgandan keyingi rivojlanish sharoitlari haqida umumiy ma'lumot.

3. Tekshirilayotgan vaqtdagi bolaning sog'lig'i va boshidan kechirgan kasalliklari. Shikastlanish va operatsiyalar bo'lganligi, surunkali va tez-tez kasallanishi. Kasalxonaga yotganligi. Psixosabolog yoki boshqa mutaxassislarda hisobda turishi. Tug'ilgandan boshlab uxlash va ovqatlanish xususiyatlari.

4. Tug'ilgandan boshlab qayerda, kim tomonidan tarbiya qilingan, 2 yoshgacha kim qaragan. Bolani yasli, bolalar bog'chasi va boshqa muassasalarga joylashtirish. Bolaning bolalar muassasalariga moslashishi. Bola o'sgan sharoitida to'satdan o'zgarish bo'lganligi (masalan, ko'chishlar), ota-ona bilan tez-tez yoki uzoq (qachondan) vaqt birga bo'lmaslik. Buning bolaga ta'siri?

5. Bolaning uch yoshgacha rivojlanishi, qachondan boshlab bola o'tira, tura va yura boshladi. Nutqning rivojlanishi. Mustaqillikka o'rganish. Bola xulqida qanday qiyinchiliklar kuzatilgan. Sevimli mashg'uloti va o'yinlari.

6. Bolaning bog'cha yoshidagi rivojlanishi. Qanday o'yinlarni kim bilan o'ynashni yoqtiradi. Chizishni yoqtiradimi, necha yoshdan boshlab, nimani? Ertak eshitishni, she'r yodlashni, televizor ko'rishni yoqtiradimi? O'qishni biladimi? Qachon, qanday qilib, kimning yordamida o'qishni o'rgangan? Jismoniy rivojlanishi? Qaysi qo'li yetakchi rolni o'ynaydi? Uyda bajaradigan vazifalar bormi? Bolaning kattalar bilan birgalikda faoliyat usullari bajariladimi? Tengdoshlariga munosabati. Oila a'zolari bilan munosabati. Odatdagi janjallar, ularning tezligi. Kattalar tomonidan rag'batlantirish va tanbeh berishi, xarakter xususiyatlari. Maxsus seksiya, to'garaklarga qatnashadimi? Bo'sh vaqtini qanday o'tkazadi?

7. Bolaning maktab yoshidagi rivojlanishi. Maktab hayotiga osonlik bilan moslashadimi? Kuni uzaytirilgan guruhga qatnashadimi? Maktabi, sinfi o'zgartganmi, qanday sababga ko'ra? O'zlashtirishi. Sevimli va yoqimsiz predmetlari. Uy vazifalarini bajarishi. Sinfdoshlari bilan munosabat. Maktabning jamoat ishlarida qatnashishi. Maktabdan tashqari mashg'ulotlarning mavjudligi, mustaqillik darajasi. Uyda bajaradigan ishlari. Bolaning bo'sh vaqtida o'qiydigan, televizor ko'radigan va o'ynaydigan joyi, odatdagi janjallar.

8. Ota-onalar fikricha, bola hayoti tarixida yana nimani aytib o‘tish muhim.

## **BOLALAR PSIXIK TARAQQIYOTINI TUZATISH MUAMMOLARI**

### **BOLALAR PSIXIK TARAQQIYOTINI TUZATISH VAZIFALARI, TUZATISH USULLARI**

Bola psixik taraqqiyotini tuzatishning asosiy vazifalari quyidagilar: birinchidan, bola shaxsiy va intellektual imkoniyatlarini rivojlantirish uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratish asosida psixik taraqqiyotdan chetlashishlarni tuzatish; ikkinchidan, shaxsiy va axloqiy taraqqiyotida yoqimsiz salbiy yo‘nalishlarning oldini olish.

Psixika taraqqiyotini tuzatish (korreksiya qilish) atamasi dastlab defektologiyada kasal bolalarga nisbatan ishlatilgan bo‘lsa, amaliy yosh psixologiyaning rivojlanishi bilan tuzatish tushunchasi normal psixik taraqqiyot uchun ham qo‘llanila boshladi. D.B.Elkonin tuzatishning yo‘nalganligi va diagnostikasi xarakteriga bog‘liq ravishda tuzatishning 2 usulini ajratishni taklif qiladi: taraqqiyotdan chetlashish belgilariga qaratilgan simptomatik tuzatish va taraqqiyotdan chetlashish sabablari va manbaalariga qaratilgan tuzatish.

Psixologik maslahat berish amaliyotidan normal taraqqiyot korreksiyasi va nonormal taraqqiyot korreksiyasi farqlanadi. Normal taraqqiyotda tuzatishning mazmuniga ko‘ra quyidagi turlari ajratiladi: aqliy taraqqiyot korreksiyasi, shaxs taraqqiyoti korreksiyasi, salbiy holatlarning oldini olish korreksiyasi.

Psixolog ishida korreksion vazifalarni yechish maqsadida psixologik yordamni tashkil etishga bog‘liq ravishda uning 3 turini ko‘rsatish mumkin: Madaniy-oqartuv ishlari, maslahat-tavsiyalar berish, individual va guruhiy korreksiya.

Madaniy-oqartuv ishlari ota-onalar, tarbiyachilar, o‘qituvchilarga mo‘ljallangan bo‘ladi. Bunda bola taraqqiyoti asosiy qonuniyatlari, yosh psixologik xususiyatlari, har bir yoshning qiyinchiliklari, muammolari va ularni bartaraf etish bo‘yicha umumiy tavsiyalar beriladi.

Maslahat-tavsiyalar berish ishi bola boshidan kechirgan qiyinchiliklar sabablarini aniqlash asosida olib boriladi. Bunda psixolog ota-onalar, o'qituvchilar, tarbiyachilar hamda bolaning bajaradigan ishlarini tavsiyanomada beradi.

Uchinchi, mehnatni ko'p talab etadigan psixologning tuzatish ishi ota-onalar, o'qituvchilar, tarbiyachilar va bolalar guruhi, yoki individual bir bola bilan hamkorlikda olib boriladi. Ishning ana shu turi ancha mehnat, vaqt, ko'p metod va metodikalarni qo'llashni talab etsa ham ancha natijali hisoblanadi.

## **CHET EL PSIXOLOGIYASIDA PSIXIK TARAQQIYOTNI TUZATISH**

Bolalar psixik taraqqiyotini tuzatish muammosi bo'yicha chet el psixologiyasiga murojaat qilishimiz quyidagilar bilan bog'liq:

1) chet el psixologiyasida tuzatish ishlarining texnikasi, o'tkazish tartiblari, metodlari juda yaxshi ishlangan bo'lib, amaliy psixologik vazifalariga moslashtirilgandir;

2) so'nggi vaqtlarda tuzatish metodlari va texnikalarini, ularning nazariy manbalari va asoslarini tahlil qilmasdan to'g'ridan to'g'ri notanqidiy o'zlashtirish kuchaymoqda.;

3) chet el psixologiyasidagi bola psixik taraqqiyotini tuzatish muammosidagi barcha nuqtayi nazarlarni 2 guruhga ajratamiz:

1. Psixodinamik nuqtayi nazar bo'yicha terapevtik kuch ongni, uning tuzilishini rivojlantirishga qaratiladi.

2. Xulqiy nuqtayi nazar bo'yicha individuumning tashqi muhitda aktivligini aniqlaydigan stimuly-reaksiya bog'lanishining ko'rinishini o'zgartirishdan iborat.

Psixodinamik nuqtayi nazar ichida yaxshi ishlangan va obro'ga ega bo'lgan yo'nalish— bu psixoanalitik yo'nalishi (Z.G'reyd) va gumanistik psixologiya (K.Rodgers). Xulqiy nuqtayi nazar bixeviorizm nazariyalarida aks etgan.

**Psixodinamik nuqtayi nazar.** Bolalar psixoanalizi vujudga kelgan zahoti nazariy qarashlari bilan bir-biridan farq qiluvchi 2 maktab asoslandi: Kleyn maktabi va G'reyd maktabi. Davolash muvaffaqiyatini aniqlaydigan markaziy jarayon — transfera

mexanizmini tushunishda bu ikki maktab fikrlari o'rtasida tafovut mavjud edi.

Psixoterapevt bolaning ota-onasi bilan birgalikda ishlaydi. Bunda tanishtirish, maslahat berish ota-onalar guruhi bilan trening o'tkazish kabi ish turlari mavjud bo'ladi.

Tuzatish jarayonida ota-ona bilan aloqa o'rnatishdan tashqari davolovchining bola bilan aloqa o'rnatishi ham muhim hisoblanadi.

Psixodinamik yo'nalish 30-yillarda davolanishning 2 asosiy usulida birlashdi — o'yin bilan davolash va artterapiya (san'at bilan yoki rasmlar bilan davolash).

Bolalar yoshi uchun tuzatish ishlarining yaxshi sinalgan usuli o'yin bilan davolashga to'xtalib o'tamiz. O'yin bilan davolashning 2 usuli farqlanadi. Davolovchining o'yindagi roli va funksiyasiga bog'liq ravishda yo'nalgan va yo'nalmagan o'yin bilan davolash farqlanadi. Yo'nalgan o'yin bilan davolashda davolovchi bola bilan birga o'ynaydi. Yo'nalmagan o'yin bilan davolashda, bola o'zi erkin o'ynaydi va bu yerda 3 asosiy tuzatish vazifalari bajariladi: bola o'zini ko'rsatishga imkoniyat kengayadi, hissiy barqarorlik va o'zini boshqarishga erishiladi, bola-kattalar sistemasidagi munosabatlar korreksiya qilinadi.

O'yin bilan davolashning 2 usuli farqlanadi: individual va guruhiy. V. Akslayn qaysi usuldan qanday vaqtda foydalanish mumkinligi haqida shunday deydi: Bolaning ijtimoiy moslashishi haqida gap ketganda guruhiy davolash individual davolashga qaraganda foydaliroqdir. Hissiy qiyinchilik haqidagi muammolarni yechishda bolalar uchun individual davolash foydaliroqdir.

O'yin bilan davolash quyidagi hollarda o'tkaziladi: ijtimoiy yetilmay qolishlik (infantilizm), kelisha olmaslik, odamga qo'shilmaslik, tez moslashuvchanlik, har kimning aytganini qilish, xulq-atvorining buzilishi va zararli odatlar mavjud bo'lganda.

Agar individual o'yin bilan, davolashni aqliy nosog'lomlikning og'ir formalarida o'tkazib bo'lmasa, guruhiy o'yin bilan davolash uchun qarshi ko'rsatkichlar doirasi kengayadi. Bunday qarshi ko'rsatkichlar quyidagilar: yaqqol ifodalangan bolalar qizg'anishi, jamiyatga qarshi xulq-atvor, tez jinsiy yetilish, haddan tashqari tajovuzkorlik, muhim stress holati va boshqalar. Barcha yuqoridagi

hollarda avval individual o‘yin bilan davolab, keyin guruhiy o‘yin bilan davolash o‘tkaziladi.

Bola psixik taraqqiyotini tuzatishda artterapiya ham qo‘llaniladi. Artterapeya 30-yillarda G‘reyd psixoanalizi nazariy asoslarida vujudga keldi. Artterapiya psixoterapiyaning maxsus usuli bo‘lib, tasviriy san‘atga va ijodiy faoliyatga asoslangandir. Artterapiyaning asosiy maqsadi bolaning san‘at orqali o‘zini ko‘rsatishini va o‘zini bilishini taraqqiy ettirishdan iborat.

Artterapiyaning asosiy prinsipi – bu bolaning barcha ijodiy tasviriy faoliyati mahsulotlarini, ularning mazmuni, sifatiga qaramasdan qabul qilish va qo‘llab-quvvatlashdan iborat.

Xulqiy nuqtayi nazar. Xatti-harakatlarni davolashda kuzatishning maqsadi xatti-harakatning yangi usullariga o‘rganish yoki subyektning o‘rganib qolgan usullarini yo‘qotish sifatida ifoda etiladi. Xatti-harakatli trening 4 qismni o‘z ichiga oladi:

- 1) o‘rganiladigan namunalarni namoyish qilish;
- 2) o‘rganiladigan harakatli reaksiya qo‘llanmasi bilan mijozlarga og‘zaki, yozma belgilar yordamida tushuntirish;
- 3) yangi reaksiyalarni mustahkamlash va egallash uchun zarur mashqlar;
- 4) erishilgan natijalar haqida ma‘lumot beruvchi teskari aloqa asosida nazorat qilish.

D.Meyxanbaum o‘zini boshqarishga yo‘nalgan bilish korreksion dasturini ishlab chiqdi. Bu dastur salgina o‘zgartirilib ta’sirchan, juda harakatchan va tartibsiz o‘quvchilarning xulq-atvorini tuzatishda foydalaniladi. Bu tuzatish dasturi quyidagi bosqichlardan iborat: model tuzish bosqichi (davolovchi vazifani aytadi, ovoz chiqarib tahlil qilib, uni yechadi), hamkorlikdagi vazifani bajarish bosqichi, vazifani ichida yopiq bajarish.

Chet el psixologiyasida psixik taraqqiyotni tuzatish muammosiga xulosa qilib quyidagilarni aytish mumkin: korreksion amaliyotning nazariy asosi bu psixik taraqqiyotni tushunishda tarixiylikni inkor etish hisoblanadi. Tashqi muhitda, bolaning aktiv faoliyatini inkor etish asosiy vazifadir. Lekin, shunga qaramasdan, chet el korreksion amaliyoti ilg‘or tarjibasini tanqidiy o‘zlashtirish zarur.

## PSIXIK TARAQQIYOTNI TUZATISHNI TASHKIL ETISH PRINSIPLARI

Rus psixologiyasida tuzatish 3 asosiy prinsipda amalga oshiriladi: taraqqiyotning normativligi prinsipi, yuqoridan pastga tuzatish prinsipi, psixik taraqqiyotning sistemaliligi prinsipi. Bu prinsiplarni to'liqroq ko'rib chiqamiz.

Taraqqiyotning normativligi prinsipi psixik taraqqiyot asosiy qonuniyatlarini hisobga olishni, bola shaxsi, rivojlanishi uchun taraqqiyot bosqichlari ketma-ketligini talab qiladi. Bu prinsip taraqqiyotning yosh normalari mavjudligini talab qiladi. Tuzatish ishlarini olib borishda ideal normativ taraqqiyoti namunasiga konkret individual taraqqiyot qiyoslanadi. Bu qiyoslash taraqqiyotdagi chetlashish va har xil buzilishlarni tuzatishlar bilan bog'liq qiyinchiliklar va muammolarni, ota-onalar va tarbiyachilarning bola yoshining psixologik xususiyatlarini hisobga olmagan holda yuqori talabchanlik bilan bog'liq muammolarni ajratishga yordam beradi. Bunday yuqori talabchanlikning sababi, ayniqsa birinchi bolani tarbiyalayotgan ota-onalarning psixologik-pedagogik bilimsizligi hisoblanadi. Bunday holda tuzatishning asosiy vazifasi ota-onalarni bola psixik taraqqiyoti qonuniyatlari bilan tanishtirish, bolalar va ota-onalar o'rtasidagi munosabatni yaxshilashga qaratilgan bo'ladi.

Bog'cha yoshidagi bolalarga nisbatan bunday yuqori talabchanlikka misol sifatida ota-onalarning diqqatini bir joyga to'play olmaslik, qaysarlik, aytgan ishni bajarmaslik kabi bolalar ustidan qilgan shikoyatlarini keltirish mumkin. Bu yoshda o'z faoliyatlarini ixtiyoriy va maqsadga yo'naltirib tashkil eta olmaydigan va ota-onalarning kun tartibiga rioya qilish haqidagi qat'iy talablarini buzuvchi bolalar (hech narsani bir aytganda bajarmaydi, o'ynab hech narsani eshitmaydi, eslatmasa o'yinchoqlarini yig'ishtirib qo'ymaydi, idishlarni yuvmaydi, ovqatlanayotganda erkalanadi va boshqalar), (4-5 yoshli bolalar uchun), ota-onalar tomonidan yoshiga to'g'ri kelmaydi, deb baholanadi.

Taraqqiyotning normativligi prinsipi bilan yuqoridan pastga tuzatish prinsipi uzviy bog'langan. Bu prinsipda bola psixik

taraqqiyoti uchun ta'limning yetakchi roli ta'kidlanadi. Pastdan yuqoriga tuzatish tarafdorlari tuzatish ishlarining asosiy mazmuni sifatida boladagi mavjud psixologik qobiliyatlarni mashq qildirishni ko'rsatadilar. Bu yerda ta'lim taraqqiyotdan keyin keladi.

L.S. Vigotskiyning yuqoridan pastga tuzatish prinsipi tuzatish ishlarining asosiy mazmuni sifatida bola faoliyati va shaxs rivojlanishida taraqqiyotning yaqin zonalarini yaratishni ko'rsatadi. Yuqoridan pastga tuzatish jamiyat talablariga muvofiq ravishda bola yaqin kelajakda erishishi lozim bo'lgan narsalarni faol rivojlantirishni maqsad qilib qo'yadi.

Psixik taraqqiyotning sistemaliligi prinsipi ontogenezda psixik taraqqiyotning murakkab sistemali xarakterini hisobga olish zarurligi bilan bog'liq. Tuzatishda taraqqiyotning sistemaliligi prinsipini amalga oshirish bola psixik taraqqiyotida chetlashishlar sabablari va manbalarini yo'qotishni ta'minlaydi.

## **BOG'CHA BOLALARINING PSIXOLOGIK QIYINCHILIKLARINI TUZATISH YO'LLARI**

Bog'cha yoshidagi bolalarning keng tarqalgan muammolari quyidagilar:

1. Bola psixik taraqqiyoti darajasining yosh normasiga mosligi. Bu yerda muammo taraqqiyot darajasining normadan umumiy pastligida bo'lishi mumkin, ya'ni nutq rivojlanishidagi qiyinchiliklar, xotira, diqqatning yomonligi va boshqalar.

2. Maktabda o'qishga tayyorgarlik. Bu yerda muammo ota-onaning bolani 6 yoshdan o'qitishga qaror qilganligi va bu bilan bog'liq bola maktabda yaxshi o'qib keta oladimi, yo'qmi va bolani maktabga tayyorlashda to'g'ri tavsiyanomalar olish bilan bog'liq bo'ladi.

3. Shaxsiy rivojlanishning salbiy ko'rinishlari. Odamlarga kirishib ketishlik, muomala muammolari. Bunda murojaat qilishning sababi ota-onalar va tarbiyachilar bilan, yoki tengdoshlari, ota-onalari bilan muloqotdagi qiyinchiliklar bo'lishi mumkin.

4. Bola xatti-harakatining pala-partishligi, faoliyatning yetarlicha maqsadga yo'nalmaganligi, bolaning o'z harakatlarini rejalashtira,



boshqara va baholay olmasligi. Ota-onaning bola bilan nizolashishi, (aytganini bajarmaslik)ning asl psixologik sababi faoliyatni ixtiyoriy boshqarishning juda past darajadaliqidir.

5. Bolaning bolalar muassasasiga ko'nikishi.

Yuqoridagi keng tarqalgan muammolarni tuzatish masalalariga to'xtalib o'tamiz. Bog'cha yoshidagi bolalarning aqliy taraqqiyotini korreksiya qilish sezgi va idrok qobiliyatlarini rivojlantirish vazifalarini o'z ichiga oladi.

Bolalarning sezish qobiliyatlarini tuzatishda idrok operatsiyalarini rivojlantirish va sezgi namunalari sistemasini o'zlashtirish sifatida amalga oshiriladi. Barcha bolalar uchun rasm chizish, plastiindan har xil narsalar yasash, aplikatsiya, ko'rish faoliyatlari keng qo'llaniladi.

Bog'cha yoshidagi bolalarning tafakkurini tuzatishda bilish motivlarini rivojlantirish muhim tarkibiy qism hisoblanadi. Bolalarning yaqqol-obrazli tafakkurini rivojlantirishda sujetli-rolli o'yinlar, qoidali o'yinlar muhim rol o'ynaydi.

Bolani maktabda o'qishga tayyorgarligida maxsus tayyorgarlikdan tashqari maxsus psixologik tayyorgarlikni ham o'z ichiga oladi. Psixologik tayyorgarlik deganda, shaxsiy tayyorgarlik (muloqotning ma'lum darajada rivojlanganligi, ijodiy bilish motivlarining rivojlanganligi), berilgan namunaga mos ravishda bolaning o'z faoliyatini rejalashtira, boshqara va nazorat qila olish sifatida ixtiyoriylikning rivojlanganligi, yaqqol obrazli tafakkurning ma'lum darajada rivojlanganligi nazarda tutiladi.

## **MASLAHAT BERISH JARAYONIDA OTA-ONALAR BILAN OLIB BORILADIGAN ISHLAR, SUHBAT, UMUMIY QOIDALAR**

Psixolog maslahat berish jarayonida ota-onalar bilan bir necha marta aloqada bo'ladi: birinchi marta uchrashganda qisqa suhbat tarzda, bolaning rivojlanishi tarixi bo'yicha butun tafsilotlari bilan batafsil suhbatlashilganda va oxirgi marta tekshiruv natijalari bo'yicha yakunlovchi suhbatda. Bu uchrashuvlarning har biri umumiy va maxsus vazifalarga ega bo'lib, ularni o'tkazishning o'z xususiyatlari mavjud. Psixologning ota-onalar bilan, bolaning

qarindoshlari, o'qituvchilari, tarbiyachilari va yaqin kishilari bilan olib boriladigan ishlar ham o'ziga xos xususiyatga egadir. Psixolog-maslahatchiga bola tarbiyasi bo'yicha murojaat qilgan shaxslar bilan o'zaro munosabatning ba'zi umumiy tomonlariga to'xtalib o'tamiz.

Maslahat berishda muvaffaqiyatning dastlabki majburiy sharti tekshirilayotgan bolaning ota-onasi (yoki o'qituvchilari) bilan psixolog ishonchli va ochiqchasiga munosabatni yarata olishi kerak. Ishonchli munosabat asosida maslahat bilan murojaat qilgan kishilarning bolaga nisbatan xavotirlanishlarini tan olish va hurmat qilish yotadi. Maslahatchining ota-onalarga bolaning qiyinchiliklarini yo'qotishga chin dildan qiziquvchi sifatida, uni tushunuvchi va chuqur biluvchi shaxs sifatida munosabatda bo'lishi ular bilan ishonchli aloqa o'rnatishga juda katta yordam beradi. Bunday munosabat ota-onalarning harakatlarini to'g'ridan to'g'ri yoki kinoya bilan tanqid qilish, ularning pedagogik chuqur bilimga egaligi haqida shubhalanishga qarama-qarshidir. Teskari aloqaning bu kabi barcha zarur turlari tekshiruv unda ham maxsus shaklda foydalanishni talab qiladi. Dastlabki uchrashuvda harakatini qo'llab-quvvatlamaslik haqidagi har qanday luqma ham, ularda kuchli himoya reaksiyalarini vujudga keltiradi va muammoni har tomonlama ochiqchasiga muhokama qiladigan yo'llarni yopib qo'yadi.

Shu bilan birga ota-onalar bilan birinchi va ikkinchi uchrashuvlarda maslahat berishning maqsad vazifalarini tushuntirishga e'tibor berish zarur. Shuni hisobga olish zarurki, respublikamiz sharoitida, psixologik xizmat endigina tashkil topayapti va aholining amalda psixologik yordam olish tajribasi yo'q, ko'pchilik ota-onalarda psixologik xizmat haqida noto'g'ri tasavvurlar paydo bo'lgan (maslahat berish jarayonining murakkabligi va ko'p vaqtni olganligi uchun noto'g'ri baholash, tayyor tashxis (diagnoz) olishga ehtiyoj va boshqalar). Shuning uchun ota-onalar bilan dastlabki uchrashuvlardagi muhim vazifalardan biri bola muammolarini birgalikda va har tomonlama tahlil qilishga tayyorlikni (ustanovkani) shakllantirish, tekshiruvning maqsadlarini, maslahat berish ishining vazifalarini tushuntirishdan iborat. Bolaga boshqa mutaxassislarga maslahat uchun yo'llanma berish ham maxsus tushuntirishni talab

qiladi. Maslahat berish ishining har bir bosqichida psixolog muammoni har tomonlama qarab chiqishi va o'zining qiziqarli munosabati bilan ota-onalarni og'ir hissiyotlardan ozod qilishga intilishi, muammoning ijobiy tomonlariga e'tiborni qaratish, uni hal qilish yo'llarini faol izlash zarur.

Ota-onalar tuzatish dasturini o'tkazish jarayonida uchraydigan to'siqlar, qiyinchiliklar, asoratlar haqida ogohlantirilishi lozim. Ularda qiyinchiliklarni hal qilishning oson sirli yo'li haqida tasavvur paydo qilmasligi kerak, chunki bunday tasavvur psixologik yordam imkoniyatlaridan barvaqt ko'ngil sovlashga olib keladi.

Psixolog ota-onalarni (o'qituvchilarni) tekshiruv natijalari tez tayyor bo'lmasligi haqida ogohlantirishi lozim. Istalgan natijaga erishishda, psixolog o'ylaganday bo'lib chiqishiga ishontirmasligi ham mumkin, ba'zan birovlarining umidi puchga chiqishi ham mumkin. Zaruriyat tug'ilganda ota-onalarga yoki o'qituvchilarga qayta maslahatlar berish psixologning vazifasiga kiradi. Ko'pincha uzoq psixoterapevtik ishlar va ko'p martalab uchrashuvlar amalda qo'llaniladi.

Psixolog hodisani har tomonlama o'rganish natijalari haqida o'tkazadigan suhbat bir necha maqsadni ko'zlaydi:

1) bola psixik taraqqiyotining umumiy holati haqida to'liq muhokama, aniqlangan qiyinchiliklarning sababi, darajasi, xarakteri haqida shartli oldindan aytib berish;

2) ko'rsatiladigan yordamning aniq sistemasini yoki maxsus tuzatish dasturini birgalikda ishlab chiqarish;

3) ota-ona muammolarini, ularning bola qiyinchiliklariga munosabatini muhokama qilish;

4) keyingi uchrashuvlarni (zaruriyat tug'ilsa) rejalashtirish.

Qator amerikalik olimlar ota-onalar bilan maslahatchining so'nggi suhbatida 4 asosiy bosqichni ko'rsatadilar va ularni o'tkazish bo'yicha quyidagicha tavsiflar beriladi. Bir vaqtning o'zida ham ikkala ota-ona bilan suhbat o'tkazish maqsadga muvofiq, chunki bu bola hayoti haqida har tomonlama va to'g'ri ma'lumot olishga yordam beradi, bundan tashqari ota-onalarga bola taqdiri uchun umumiy javobgarlikni his qilish imkonini beradi.

Suhbat boshida bola muammosini, ularni qiziqtiruvchi

masalalarni erkin, ochiqchasiga muhokama qilishga undash zarur. Bola qiyinchiliklarining sabablari, ularni hal qilish vositalari, qanday yordam ko'rsatish, bola oldiga qanday maqsad qo'yish mumkinligi, kelajakda nima bilan shug'ullanishi mumkinligi haqida ularning fikrlarini, tasavvurlarini ham aniqlash muhim. Suhbatning ikkinchi bosqichida psixologik tekshiruv natijalari bilan tanishtiriladi. Aniq, olingan ma'lumotlar bola qiyinchiliklarining xarakteri va darajasi haqidagi noto'g'ri tasavvurlarni yengib chiqishga yordam beradi. Bola qiyinchiliklari haqida to'g'ri tasavvur hosil qilishga intilish lozim. Shundan so'ng (uchinchi bosqich) harakatlarning maxsus dasturi muhokama qilinadi. Suhbat so'ngida ota-onalarning bola muammolariga munosabati muhokama qilinadi va keyingi uchrashuvlar rejalashtiriladi. Suhbat jarayonida ularga nisbatan hurmat, tushunish, iliq munosabatda bo'lish muhim. Suhbatning mahsuldorligi, ota-onalarning maslahatchidan olgan tavsiya va ma'lumotlari asosida harakat qilishlari bilan baholanadi. Tajribalarning ko'rsatishicha, ota-onalarning u yoki bu aniq tarbiyaviy harakatlarni psixolog-maslahatchi tomonidan ijobiy baholash ularning o'z kuchlariga ishonchini oshiradi. Suhbatgacha ota-onalarda paydo bo'lgan noto'g'ri tasavvurlarni o'zgartirishga bir suhbatning o'zi yetarli emas. Buning uchun bir necha uchrashuvlar talab qilinadi. G'arb davlatlarining psixologlari aniq vaziyatlarni, o'zaro munosabatlarni muhokama qilishi uchun mijozlarning uylariga borib maslahat beradilar. Shu bilan birga ota-onalar bilan mashg'ulotlarning har xil guruhliy turlari ko'proq qo'llaniladi.

U yoki bu kamchiliklari bor bola, bolaligicha qolishini, uning yoshidagi barcha bolalar singari ehtiyojlarga egaligini ota-onalarga tushuntirish juda muhimdir. Bu yerda noto'g'ri tarbiyaning turli shakllari juda zararlidir. Bu bilan bog'liq ravishda maslahat berish amaliyotida har bir muammo bo'yicha taraqqiyot jarayoni yosh davriga mosligi, uning yetakchi faoliyati va boshqalar haqidagi masalani muhokama qilish zarur. Mavjud qiyinchiliklarni yengishga qaratilgan faollik bolaning ehtiyojlari va qiziqishlarini man qilish hisobiga amalga oshirilmaligi kerak. Ota-onalarga bunday holatni tushuntirish, bola uchun og'ir oqibatlariga olib keladigan keng

tarqalgan pedagogik xatolarning oldini olish imkonini beradi. (Masalan, kichik maktab o'quvchisi yoki o'smirni tengdoshlari bilan o'ynatmasdan, faqat o'qish bilan shug'ullanishga majburlash).

Psixolog maslahat berish jarayonida muammoni faqat mulohazaga asoslanib tahlil qilish bilan chegaralanmasligi kerak. Bolaning yaqinlaridan, uning uchun qo'rqish, xavotirlanish hissini yo'qotish va bir vaqtda bola ehtiyojlariga sezgirlikni kuchaytirish, uning qiyinchiliklarini chuqur tushuntirish psixologning asosiy vazifasi hisoblanadi. Psixolog ota-onalarda xavotirlanish, aybdorlik, ruhiy siqilish hislari mavjudligini sezgirlik bilan payqashi va bu hissiyotlarni ifodalashga ularga imkon berishi lozim.

Aybdorlik hissini yo'qotishga qiyinchiliklarni tahlil qilish yo'li bilan yordam berish eng yaxshi yo'l hisoblanadi. Kasallikning vujudga kelishidan aybdor bo'lmasalarda kasal bolalarning ota-onalaridan yashirin aybdorlik hissi mavjudligini nazarda tutish kerak. Iliq ochiqchasiga suhbatlasha olmaydigan psixoterapevtlargina emas, psixolog-maslahatchilar ham bemorlarning holatini yomonlashtirishi mumkin. (Bu faqat bolalarga emas, ularga g'amxo'rlik qiluvchi kattalarga ham tegishli.)

Har qanday psixoterapevtik suhbat ham, maslahatchining ota-onalari bilan suhbat ham bola shaxsini, uning muammolarini har tomonlama, chuqur va to'g'ri tushunishni o'z oldiga asosiy maqsad qilib qo'yadi. Bu bilan bog'liq ravishda ota-onalar bilan ishlashda quyidagi tavsiyalar bildiriladi: bolani tekshirish chog'ida olingan aniq natijalarni chuqur muhokama qilish — bu ko'pincha maslahatchi xulosalariga katta ishonch tug'diradi; ota-onalar aniq, tushunarli tilda yozilgan psixologik xulosani qo'llariga olishlari kerak, yoki xulosa va tavsiyalarni o'zlari yozib olishlari mumkin, chunki bu maslahat natijalarini o'ylashga, xulosalardan kelib chiqib, aniq choralari izlashga, ularning to'g'riligini bolaning keyingi xulq-atvorida tekshirishga imkon beradi.

## **OTA-ONALAR GURUHLARI**

Ota-onalar bilan ish olib borishning individual shakllari bilan birga guruh shakli rahbarlik qilish ham foydali hisoblanadi. Bolaning ota-onasi shaxslararo muloqotda qiynalishini tan olganlari

holda, ular bunday guruhlar tarkibiga kiritilishi tavsiya etiladi.

Ota-onalar guruhlariga rahbarlik qilish, bola taraqqiyotining asosiy dalillarini, ularga mos ravishda munosabatlarning o'zgarishini ota-onalar tushunmaganliklarida, ota-onalar va bolalar o'rtasidagi munosabatlarni yaxshilashni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi. Ota-onalar guruhlariga rahbarlik qilish xususiy muammolar bo'yicha maslahat berish shaklida va maxsus ota-onalar treninglari shaklida amalga oshirilishi mumkin. Zaruriyat tug'ilganda, ota-onalar o'zlarining psixologik muammolarini hal qilishi uchun psixoterapevtik guruhlardagi mashg'ulotlarga tavsiya etish mumkin, bunday mashg'ulotlar ommaviy maslahat berish doirasida keng tarqalgan. Alohida masalalar bo'yicha maslahat berish guruh a'zolari uchun, umumiy bo'lgan, munozarali muhokama qilish asosida ota-onalar va bolalar o'rtasidagi munosabatlarni yaxshilashni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi.

Ota-onalar treninglari bola xulq-atvoridagi yashirin ma'noni tushunish asosida ularning hissiyoti va kechinmalariga ota-onalarning sezgirligini oshirishni o'zi oldiga maqsad qilib qo'yadi. Ota-onalar va bolalar o'rtasidagi yomon munosabatlarning sababi bolalikda o'zlashtirgan tarbiyaning xato illatlari (stereotiplari) bo'lishi mumkin.

Ota-onalar guruhlarida mashg'ulotlar o'tkazish har xil turda bo'lsa, bu ishni tashkil etishning qator umumiy qoidalarini ko'rsatish mumkin. Amerikalik olim S.Slavson 3 asosiy qismni o'z ichiga oladigan guruhning dastlabki qoidasi tushunchasini kiritadi:

1) munozara predmeti — bolalar va ular bilan ota-onalarning o'zaro harakat usullari;

2) guruhning hamma a'zolari munozarada erkin ishtirok etish huquqiga egadir;

3) munozarani olib boruvchi guruhning hamma a'zolari tomonidan majburiy qabul qilinadigan yagona obro'li kishi emas.

Yuqorida sanab o'tilgan qoidalarga asoslanib, mijoz-markazlashgan davolash prinsipi asosida tuzilgan ota-onalarga maslahat berish, bola muammosida markazlashgan prinsipidan uzoqlashadi. Maslahat berish jarayonining markazi faqat bolagagina qaratilmasdan, balki bola muammosidan, ota-onalar va bolalar

o'rtasidagi munosabat muammosiga, ota-onalar muammolariga o'zgarib turadi, shu bilan birga ota-onalarning o'zlarini davolashni amalga oshiradi. Maslahatchi bola xulq-atvorining xususiyatlarini ota-onalarga ochib beradi va muammoni hal qilishning ikki qarama-qarshi usulini bayon qiladi. U yoki bu usulni tanlash ota-onalar hukmiga havola qilinadi.

Maslahatchining, ota-onalar guruhleri olib boruvchisining asosiy o'rni shundan iboratki, muammoni qo'yish, munozarani rivojlantirish va uni hal qilish uchun guruh a'zolari izidan hamma narsani oynaga o'xshab aks ettirishi, takrorlashi va tanlab berishi zarur. Boshqacha so'zlar bilan aytganda, maslahatchining roli, qo'yilgan muammoli vaziyatlarni hal qilish jarayonida ota-onalarni to'g'ri yo'lga solishni tashkil etishdan iborat. Ota-onalarda bola tarbiyasi bo'yicha chuqur bilimga egalikni shakllantirishning psixologik sharoiti bo'lib, bolalar aloqalarini tushunish va empatik muloqot usullarini o'zlashtirish **zarurligini** ota-onalar anglashi hisoblanadi.

Amerikalik psixolog X.Djaynotning fikricha, teng aloqa muloqotning 3 asosiy qoidasiga asoslanadi. Birinchidan, ota-onalar barcha vaziyatlarda boladagi ijobiy o'zgarishni ma'qullashga intilishlari kerak, har qanday holatda ham uni kamsitmaslik, bolada ijobiy Men siymoni qo'llab-quvvatlashdan iborat. Ikkinchidan, bola bilan uning qilgan ishi, bu ishning oqibati, vaziyat haqida gaplashish mumkin, bolaning xarakteri, shaxsi haqida gapirmaslik kerak, uning shaxsini salbiy baholashdan qochish kerak.

Kattalarning bolalar haqida fikri, bolaning kelajakdagi taqdiriga tashxis qo'yishga, uni oldindan aytib berishga qaratilmasligi kerak. Maqtash va tanbeh berish ham o'sha qoidaga asosan tuzilishi kerak: tayyor baholash o'rniga, qilingan harakatlar va ular natijasini keng yoritib berish kerak, xulosa chiqarish va baho berishni bolaning o'ziga qo'yib berish kerak. Uchinchidan, aloqa jarayonida kattalar taklif kirituvchi tashabbuskor bo'lishlari kerak. Bunda harakat usuli to'g'ridan to'g'ri ko'rsatib berilmasligi kerak, balki muammoli vaziyatni hal qilish imkoniyatlarini bola oldiga shunday qo'yish kerakki, bolaning o'zi eng to'g'riroq usulni tanlashni mustaqil amalga oshirsin.

## MUNDARIJA

Kirish .....	3
I BOB. Psixologik maslahat nima? .....	5
II BOB. Psixolog-maslahatchi va uning ishiga qo'yiladigan talablar .....	18
III BOB. Psixolog-maslahatchini kasbiy tayyorlash .....	38
IV BOB. Psixologik maslahat ishlarini tashkil etish .....	44
V BOB. Psixologik maslahatni o'tkazish va uning bosqichlari .....	54
VI BOB. Psixologik maslahatlar texnikasi .....	64
VII BOB. Psixologik maslahatlar o'tkazish .....	92
VIII BOB. Qobiliyatlar bilan bog'liq psixologik maslahat vaziyatlari va umumiy amaliy tavsiyalar .....	98
IX BOB. Mijoz shaxsini rivojlantirish uchun psixologik maslahatlar .....	125
X BOB. Kommunikativ va ijtimoiy-perseptiv psixologik maslahat bo'yicha amaliy tavsiyalar .....	139
XI BOB. Amaliy munosabatlarda o'zini boshqarish muammolari bo'yicha amaliy tavsiyalar .....	151
XII BOB. Shaxslararo muammolar bo'yicha psixologik maslahat va amaliy tavsiyalar .....	189
XIII BOB. Yoshga qarab psixologik maslahat berishning nazariy masalalari va vazifalari .....	218



**ZAMIRA NISHANOVA,  
SHODIYA ASOMUDDINOVA**

## **PSIXOLOGIK MASLAHAT**

Pedagogika va psixologiya bakalavriat ta'lim  
yo'nalishi talabalari uchun o'quv qo'llanma

O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti.  
100029, Toshkent shahri, Matbuotchilar ko'chasi, 32-uy.  
Tel: 236-55-79; faks: 239-88-61.

Muharrir *M. Tursunova*

Musahhah *H. Zokirova*

Sahifalovchi *N. Mamanov*

Bosishga ruxsat etildi: 13. 08. 2010. «Tayms» garniturasida. Ofset usulida chop etildi. Qog'oz bichimi 60x84 1/16. Shartli bosma tabog'i 16,5. Nashr bosma tabog'i 15,5. Adadi 1000 nusxa. Buyurtma № 9. Bahosi shartnoma asosida.

**«START-TRACK PRINT» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.  
Manzil: Toshkent shahri, 8-mart ko'chasi, 57-uy.**



ISBN 978-9943-319-97-4



9 789943 319974