

INDIVIDUAL VA GURUHIY PSIXOKORREKSIYA HAMDA SHAXSLARARO MUNOSABATLARNI KORREKSIYALASH

Sattorov Ikrom Baxtiyor o'g'li

Jizzax viloyati Jizzax shahar

Maktabgacha va Maktab Ta'limi Bo'limiga qarashli

5-son umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

sattorovikrom199@gmail.com

+998915928083

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10203745>

Annotatsiya: ushbu maqolada individual va guruhiy psixokorreksiya hamda shaxslararo munosabatlarni korreksiyalash haqida batafsil yoritib o'tilgan.

Kalit so'zlar: psixokorreksiya, individual, shaxs, muammo, jamoa, guruhiy, trening, individ, oilaviy, shaxslararo munosabatlar, kommunikatsiyas, konflikt, muammo.

Individual psixokorreksiya shaxsiy ravishda olib boriladi, shuningdek guruhiy psixokorreksiya esa bir guruh a'zolari bilan amalga oshiriladi. Individual psixokorreksiya amaliyoti bir kishi bilan shaxsiy ravishda, uning shaxsiy muammolari va maqsadlari asosida olib boriladi. Guruhiy psixokorreksiya esa bir guruh a'zolari bilan birga olib boriladi va umumiy muammolar va kelajak maqsadlari ustida ishlaydi. Psixologlar o'zlashtirilgan psixologik konsultatsiyalar, terapevtik usullar va moddiy dasturlar orqali psixokorreksiya xizmatlarini ko'rsatishadi.

Shaxslararo munosabatlarni korreksiyalash psixologik konsultatsiyalar, terapevtik usullar va munosabatlar ustida ishlaydigan psixologlar tomonidan olib boriladi. Bu jarayon o'z ichiga insonlarning o'zaro munosabatlari, kommunikatsiyasi, konfliktlari va boshqa muammolari bilan bog'liq bo'lgan masalalar ustida yordam berishni o'z ichiga oladi. Psixologlar o'zlashtirilgan usullar va texnikalar orqali insonlarning munosabatlarini tahlil qilish, ularning o'zaro fikr-mulohazalarini yaxshilash va ko'rsatilayotgan masalalarni hal qilishda yordam berishadi.

Individual ish ko'rsatmalari va individual psixokorreksiya bosqichlari.

Psixokorreksiyaning asosiy maqsadi mijozning yosh va tur xususiyatlaridan, uning sub`ektiv voqeligidan kelib chiqib shaxsiga doir resurslarini faollashtiruvchi va me`yorga mos keluvchi holatga olib kelishdir. Psixokorreksiyalovchi ta'sirning asosiy quroli sifatida psixolog ilgari suriladi, Korreksion jarayon psixolog - mijoz juftligida kechadi.

Individual psixokorreksiyaga ko'rsatma: 1) mijozning xohishi; 2) mijozning muammoli xarakteri (shaxsiy muammosi); 3) mijozni guruhda ishlashdan bosh tortishi yoki ba'zi sabablarga ko'ra guruhda qatnasha olmasligi (jismoniy holati, kasallik); 4) mijoz xavotirining yuqori darajasi; 5) keskin qayg`uli holat.

Individual psixokorreksiyaga qarshi ko'rsatma:

1) yaqqol ifodalangan qo'zgaluvchanlik; 2) ongining pastligi; 3) axloq-odob me`yorlarining pastligi.

2) **Individual psixokorreksiyaning samaradorligi quyidagilar bilan aniqlanadi:**

1).Psixologning shaxs sifatidagi xususiyatlari (ijtimoiy kelib chiqishi, jozibadorligi, intellektual rivojlanishi, iroda, xarakter xususiyatlari);

2).Mijoz va psixolog o`rtasida shakllangan munosabat (ishonch, mutaxassisning obro` qozongani, mijozni mutaxassisga tobeligi);

3). Mijozga nisbatan psixolog tanlagan vaziyatning mosligi (psixologning tutgan yo'li, psixologni mijozga bo'lgan munosabatida qabul qilgan boshqarish strategiyasi; ushbu tanlov psixolog tomonidan mijozning shaxsiy xususiyatlarini va vaziyat xususiyatlari inobatga olgan holda amalga oshiriladi.

Psixologik treningning afzalliklari quyidagilarni tashkil qiladi:

1. Guruhda insonni kerakli tarzda o'z xulq-atvorini o'zgartirishga majbur qiladigan qo'shimcha stimullar ta'sir qiladi.
2. Guruhda inson o'zini psixologik himoyalangandek his qiladi. Chunki odatda guruh bilan ishlashda insoniy munosabatlarning ijobiy muhiti yaratiladi.
3. Guruh insonga yanada chuqurroq ochilishga yordam beradi va bu esa unga yengillashish hissini beradi.
4. Guruh individda shaxslararo xulq-atvorning yangi adaptiv shakllarini paydo qiladi.
5. Guruh o'z-o'zini tushunishga ko'proq yordam beradi, chunki mijoz o'zini boshqalar bilan qiyoslab ko'radi. Natijada esa inson o'zi haqida yanada to'g'riroq tasavvurni shakllantiradi.

Korreksion guruh turlari:

Korreksion mashg'ulot davomida psixologik treningning quyidagi ko'rinishlaridan foydalaniladi. Guruhiy ko'nikmalar treningi – bunda qatnashuvchilar o'zini odamlar orasida yaxshiroq tushunishlari va xulq-atvorini baholay olishlari shakllantiriladi. Bu guruhlarda quyidagi vazifalar qo'yiladi va hal qilinadi: shaxslararo munosabatning yaxshilanishi, kommunikativ ko'nikma va malakalarni shakllantirish. Bunda qatnashchilar o'zaro faoliyatning 3 ta bosqichini bosib o'tadilar:

- a) tasavvur;
- b) o'zlashtirilgan bilimlarni tadbiq etish;
- v) guruhlarda shaxslararo ishonch va ochiq ko'ngillik muhitini yaratish.

Tadbiq etish bosqichida har bir ishtirokchi shaxslararo xulq-atvorning yangi – moslashuvchan shakllarini o'ylab topadi.

2. Uchrashuv guruhlari. Insonlarning o'z ijtimoiy tajribalari bilan mustaqil shug'ullana olishlariga yordam beradi. Bunday guruhlarda maxsus usullar yordamida shaxslararo ishonch, fikrlar va hissiyotlarni erkin ifodalash muhiti keltirib chiqariladi.

Guruh qatnashchilari shaxslararo faoliyatning bir qator bosqichlarini qayta ko'rib chiqadi. Bu jarayon quyidagi tarzda amalga oshiriladi: Qatnashchilar juftlikka bo'linadilar va birinchi tasavvurlari bilan o'rtoqlashadilar. Ular o'rtasida ishonch munosabatlari paydo bo'la boshlaydi. Keyingi bosqichda esa guruh a'zolari ularni muloqotga kirishishiga qiyinchilik tug'dirayotgan muammolarni diqqat bilan o'rganadilar.

Individual psixokorreksiyaga ko'rsatma: 1) mijozning xohishi; 2) mijozning muammoli xarakteri (shaxsiy muammosi); 3) mijozni guruhda ishlashdan bosh tortishi yoki ba'zi sabablarga ko'ra guruhda qatnasha olmasligi (jismoniy holati, kasallik); 4) mijoz xavotirining yuqori darajasi; 5) keskin qayg'uli holat.

Shaxsiy psixokorreksiyada texnika tanlovi mutaxassisning afzal ko'rgan, mijozni shaxs sifatidagi va uning muammosi xususiyatlaridan kelib chiqqan holda olib boriladi. SHaxsiy psixokorreksiyada verbal ta'sirning asosiy usullari ishontirish va ta'sir etish hisoblanadi.

Guruhiy mashg'ulot o'zining qonun-qoidalariga ega, trening davomida ishtirokchilarning qoidalarga amal qilishlari ta'minlab boriladi. Trening dasturini ishlab chiqish o'yin faoliyatining ma'lum bir dinamikasini tashkillashtirish hisobiga amalga oshiriladi.

Treningda qo'llanilgan metodlarning asosiy vazifalari quyidagilar bilan izohlanadi: 1) o'quvchilarni o'z hissiyot va emotsional reaksiyalarini boshqara olishga o'rgatish; 2) shaxslararo munosabatlar jarayonida namoyon bo'ladigan muloqot ko'nikmalari va malakalarini hosil qilish; 3) shaxsning ijtimoiy-psixologik bilimdonligini kuchaytirish; 4) samarali muloqotda namoyon bo'ladigan zarur sifatlar, ijtimoiy ustanovkalarni shakllantirish, noadekvat jihatlarni korreksiya qilish; 5) o'z-o'zini to'laroq anglash, bilish hamda o'zgalarga nisbatan to'g'ri munosabatlarni shakllantirish qobiliyatini o'stirish; 6) umuman, shaxsning ijtimoiy munosabatlarining ijtimoiy-psixologik vaziyatlarga mosligini ta'minlash va muvofiqlashtirish.

Psixologik treningning afzalliklari quyidagilarni tashkil qiladi: 1. Guruhda insonni kerakli tarzda o'z xulq-atvorini o'zgartirishga majbur qiladigan qo'shimcha stimullar ta'sir qiladi. 2. Guruhda inson o'zini psixologik himoyalangandek his qiladi, chunki, odatda guruh bilan ishlashda insoniy munosabatlarning ijobiy muhiti yaratiladi. 3. Guruh insonga yanada chuqurroq ochilishga yordam beradi va bu esa unga yengillashish hissini beradi. 4. Guruh individda shaxslararo xulq-atvorning yangi adaptiv shakllarini paydo qiladi. 5. Guruh o'z-o'zini tushunishga ko'proq yordam beradi, chunki mijoz o'zini boshqalar bilan qiyoslab ko'radi. Natijada esa inson o'zi haqida yanada to'g'riroq tasavvurni shakllantiradi.

Bu jarayonda odamlarning bir-biriga o'zaro ta'sir qilish tabiati va usullarida ob'ektiv ravishda namoyon bo'ladigan sub'ektiv tajribali odamlar o'rtasidagi munosabatlar. qo'shma tadbirlar va aloqa hamda odamlarning bir-birini idrok etishi va baholashi mumkin bo'lgan munosabatlar, yo'nalishlar, kutishlar, stereotiplar va boshqa moyilliklar tizimidir. Ushbu dispozitsiyalar mazmuni, maqsadlari, qadriyatlar va birgalikdagi faoliyatni tashkil etish bilan bog'liq bo'lib, ularni shakllantirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi

Shaxslararo munosabatlar - bu bizga yaqin odamlar bilan munosabatlar; bu ota-onalar va bolalar, er va xotin, aka-uka va opa-singil o'rtasidagi munosabatlardir. Albatta, yaqin shaxsiy munosabatlar faqat oilaviy davralar bilan chegaralanmaydi, bunday munosabatlar ko'pincha turli sharoitlarda birga yashaydigan odamlarni o'z ichiga oladi. Bu munosabatlardagi umumiy omil turli xil mehr-muhabbat, sevgi va sadoqat tuyg'ulari, shuningdek, ushbu munosabatlarni saqlab qolish istagi. Agar xo'jayiningiz hayotingizni qiyinlashtirsa, u bilan xayrlashishingiz mumkin; agar do'kondagi sotuvchi sizga tegishli e'tibor bermagan bo'lsa, siz u yerga boshqa bormaysiz; agar xodim sizga bevafo bo'lsa, iloji bo'lsa, u bilan aloqa qilmaslikni afzal ko'rasiz va hokazo. Ammo, agar biz va yaqinlarimiz o'rtasida muammolar yuzaga kelsa, bu biz uchun juda muhim bo'ladi. Sartarosh bilan yomon munosabatda bo'lganligi sababli psixologga qancha odam keladi? Boshqa tomondan, biz ko'plab odamlarning maishiy va oilaviy, jamoaviy muammolarda maslahat va yordam so'rab murojaat qilayotganini ko'ramiz.

Shaxsning faolligi, uning jamoa faoliyatida ishtiroki uning o'zini-o'zi tarbiyalashga intilishi, o'zini-o'zi baholash darajasiga bog'liqdir. O'zi haqida keraksiz xech nimaga yaramaydigan sub'ekt deb o'ylaydigan odam taqdirini yaxshilash uchun istar-istamas kuch-g'ayrat sarflaydi. Aksincha, o'zlarini yuqori baholaydigan odamlar ko'pincha juda qattiq ishlashga moyildirlar. Ular yaxshi ishlamaslikni o'zlariga munosib emas deb hisoblaydilar.

Shaxslararo munosabatlarni korreksiyalashni o'zgartirish, o'zlashtirish yoki yaxshilash uchun psixologlar o'zlashtirilgan usullar va texnikalardan foydalanadi. Munosabatlarni korreksiyalash jarayoni psixologik bilimlarga asoslangan bo'lib, insonning o'zaro munosabatlari, kommunikatsiyasi, konfliktlari va boshqa muammolari ustida yordam berishni

o'z ichiga oladi. Psixologlar o'zlashtirilgan psixologik konsultatsiyalar, terapevtik usullar va moddiy dasturlar orqali munosabatlarni tahlil qilish, ularning o'zaro fikr-mulohazalarini yaxshilash va ko'rsatilayotgan masalalarni hal qilishda yordam berishadi.

Individual va guruh psixokorreksiya, psixologik masalalarni yechishda foydalaniladigan amallardir. Individual psixokorreksiya shaxsiy ravishda olib boriladi, shuningdek guruh psixokorreksiya esa bir guruh a'zolari bilan amalga oshiriladi. Psixologlar o'zlashtirilgan psixologik konsultatsiyalar, terapevtikusullar va moddiy dasturlar orqali psixokorreksiya xizmatlarini ko'rsatishadi. Bu xizmatlar orqali inson psixologik muammolari va munosabatlari ustida ishlash uchun yordam olishi mumkin.

References:

1. <https://fayllar.org/individual-va-guruh-psixokorreksiya-v2.html?page=3>
2. Temirov, J., & Toshpo'latov, A. (2023). TYUTOR PEDAGOGIK FAOLIYATINI TASHKIL ETISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI. Наука и инновация, 1(28), 29–32. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/si/article/view/22259>
3. <http://ilmiy.bmti.uz/blib/files/120/Psixologik%20xizmat.%20Psixokorreksiya.pdf>
4. <https://goaravetisyan.ru/uz/referat-obshchenie-i-mezhlichnostnye-otnosheniya-mezhlichnostnye-otnosheniya-vidy-i/>
5. <https://cyberleninka.ru/article/n/muloqot-psixologiyasi-shaxslararo-munosabatlarning-psixologik-jihatlarini-va-boshqalarni-o-rganish>
6. Toshpo'latov, A. (2023). SHAXS PSIXODIAGNOSTIKASIDA PROYEKTIV METODIKALARDAN FOYDALANISH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 3(5 Part 2), 170–178. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/16154>
7. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8001510>