

2-БЎЛИМ. ПСИХОКОРРЕКЦИЯ

4-Боб. Психокоррекцияга кириш

13§. Психокоррекция мақсади ва вазифалари

Психокоррекция психолог томонидан олиб бориловчи амалий фаолиятда коррекцион амалиётни ташкил этишнинг ўзига хос жиҳатларини акс эттиради. Психокоррекциянинг асосий мақсади мижозга тафаккур бузилиши, эмоционал зўриқиш ёки хулқ-атвор жабҳалари билан боғлиқ муаммоларга ёрдам беришга қаратилади. Психолог мижозга ёрдам бериш учун шахс назарияси ва психокоррекция борасидаги билимлардан фойдаланади. Психокоррекция амалиёти аввало мижозни психодиагностика асосида ўрганиш ва хулоса қилишни талаб этади.

Психокоррекция – махсус психологик таъсир этиш усуллари ёрдамида шахс хулқи ёки психологиясидаги камчиликларни тўғрилашга қаратилган амалий тизим ҳисобланади. Психокоррекциянинг қуйидаги хусусиятлари ажратилади:

1. Психокоррекция кундалик ҳаётида психологик қийинчиликлар, муаммолар, невротик характердаги норозиликлар бўлган клиник жиҳатдан соғлом одамларга, шу билан бирга ўзини яхши ҳис қилувчи, лекин ўзининг ҳаётини ўзгартиришни хоҳловчи ёки ўз олдига ўзини ривожлантириш мақсадини қўйган инсонларга йўналтирилади.

2. Психокоррекция кўп ҳолатларда мижознинг ҳозир ва келажагига қаратилади.

3. Психокоррекцион таъсир мижознинг хулқини ўзгартириш ва шахсни ривожлантиришга қаратилган.

Коррекция жараёнини йўналишига қараб қуйидаги кўринишга ажратиш мумкин:

1. Симптомлар коррекцияси ривожланиш жараёнидаги оғишларнинг ўткир симптомларини бартараф этишга қаратилган таъсир.

2. Каузал коррекция оғишнинг манбаси ва сабабига йўналган. Ушбу кўринишдаги коррекция узоқ муддатли бўлсада самарали ҳисобланади.

Коррекциянинг *билиш жараёнлари, шахс, аффектив-иродавий жабҳа, хулқ-атвор кўриниши, шахслараро муносабат, жамоадаги ўзаро муносабат (оилавий, эр-хотин, иш жамоаси), бола ва ота-она муносабатларга* қаратилган турлари ажратилади.

Коррекция жараёни учун қуйидаги асосий элиментлар керак бўлади:

1. Психологик ёрдамга эҳтиёжи бўлган инсон – *мижоз*.
2. Ўзининг билими ва тажрибасига асосан ёрдам берувчи инсон – *психолог*.
3. Мижознинг муаммосини тушунтиришда фойдаланиш учун *назария*.
4. Мижознинг муаммосини ечиш учун *метод, техникалар жамланмаси*. Ушбу жамланма назария билан бевосита боғлиқ.
5. Мижознинг муаммосини енгиллаштиришга ёрдам берувчи мижоз ва психолог ўртасидаги махсус муносабат.

Амалиёт учун мўлжалланган коррекцион техника ва усуллари танланиши коррекциянинг мақсади билан белгиланади. Коррекция мақсадини белгилашда қуйидаги қоидаларга эътибор қаратиш лозим:

1. Коррекция мақсади негатив маънода эмас, балки позитив маънода тузилади. Мижозни имкониятларини чегараловчи таъқиқловчи характерга эга сўзлардан фойдаланилмайди.

2. Коррекциянинг мақсади реал ҳолатга асосланиб тузилиши лозим. Коррекция мақсади реал ҳолатдан узоқлашиши, амалиётнинг мижозга фойда эмас зарар келтиришига сабаб бўлади.

3. Мақсад қўйилганда мижознинг яқин ва узоқ даврдаги ривожланиши инобатга олинади. Бунда мижознинг коррекция амалиёти якунидаги кўрсаткичлари шу билан бирга коррекциядан кейинги даврдаги ривожланиш босқичларини ҳам назарда тутиши лозим.

4. Коррекция амалиётининг натижасини кўриш биров вақт талаб қилади. Бунинг учун амалиёт якунидан тахминан ярим йил ўтгандан сўнг

ушбу амалиётнинг қайси даражада муваффақиятли эканлиги борасиди фикр юритиш мумкин.

Психокоррекциянинг қуйидаги тамойиллари ажратилади:

1. Коррекция ва диагностиканинг бирлиги тамойили психолог амалий фаолиятининг муҳим кўриниши сифатидаги психологик ёрдам кўрсатиш жараёнининг бутунлигини акс эттиради. Д.Б.Эльконин, И.В.Дубровин ва бошқа олимларнинг фаолиятида тўла ёритилган ушбу тамойилга асосан 90% коррекция амалиётининг самарадорлиги бунга қадар амалга оширилган психодиагностика жараёни натижасига узвий боғлиқ. Психодиагностика натижаси мижознинг ҳолати ҳақида хулоса олиш ва коррекцион дастурни тузишда асос бўлади.

Ушбу тамойил амалга ошишининг икки жиҳати мавжуд:

Биринчидан, коррекция амалиётини бажаришдан аввал комплекс равишда диагностик текширув амалга оширилиши лозим, бунга асосан бирламчи хулоса қилинади ҳамда коррекцион-ривожлантирувчи ишнинг мақсади ва вазифаси шакллантирилади.

Иккинчидан, коррекцион-ривожлантирувчи фаолият шахс, ҳуқ-атвор, фаолият ўзгариш динамикаси, мижознинг эмоционал ҳолати динамикаси, коррекция иши жараёнидаги кечинмаларини психолог томонидан доимий равишда назорат қилишни талаб этади. Ушбу назорат жараёни коррекция дастурига зарурий ўзгартиришларни киритиш имконини беради.

2. Ривожланиш меъёрийлиги тамойили. Шахс онтогенетик ривожланиш босқичининг биридан кейингисига ўтиш кетма-кетлиги меъёрий йўналишда кечишини назарда тутди.

Боланинг ривожланиш даражаси ёш меъёрига мувофиқлигини баҳолаш ва коррекция ишини шакллантиришда қуйидаги хусусиятларни эътиборга олиш лозим:

1- Ривожланишнинг ижтимоий вазиятлари ўзига хослиги (оила, дўстлар давраси, ўқиш жойи ва бошқалар).

2- Ёш тараққиётининг айна босқичига хос психологик хусусиятларнинг шаклланганлик даражаси.

3- Боланинг асосий фаолияти ривожланганлик даражаси.

Шу билан бирга “ёш меъёри”дан ташқари ҳар бир мижоз учун индивидуал ривожланиш хусусиятига эга “индивидуал меъёр” тушунчасига ҳам эътибор қаратилади.

3. Коррекциянинг «юқоридан қуйига» тамойили. Л.С.Выготский томонидан илгари сурилган ушбу тамойил коррекцион ишнинг йўналишини очиб беради. Психологнинг диққат марказида ривожланишнинг эртанги куни туради, коррекцион фаолиятнинг асосий мазмуни мижоз учун “яқин ривожланиш доираси”ни яритиш ҳисобланади.

4. Коррекциянинг «қуйидан юқорига» тамойили. Ушбу тамойил амалга оширилаётганда коррекцион ишнинг асосий мазмуни сифатида аввалдан мавжуд психологик қобилиятларни машқ қилишга эътибор қаратилади. Бу тамойил асосан хулқ-атвор ёндашуви намоёндалари томонидан амалга оширилади. Уларни фикрича, хулқ-атвор коррекцияси аввалдан мавжуд бўлган хулқ-атвор намунасининг ижтимоий маъқулланган хулқни сақлаш ва ижтимоий маъқулланмаган хулқни тормозлашни мақсад қилиши керак. Шундай қилиб, «қуйидан юқорига» коррекциясининг асосий вазифаси хулқ-атворнинг белгиланган моделини ҳар қандай усул билан аниқлаш ва уни сақлаш ҳисобланади. Коррекция марказида психик ривожланишнинг мавжуд даражаси, хулқни ўзгартириш туради.

5. Психологик фаолият ривожланишнинг тизимлилиги тамойили. Ушбу тамойил коррекцион ишда профилактик ва ривожлантирувчи вазифаларни эътиборга олиш заруриятини юклайди. Бу вазифаларнинг тизимлилиги шахснинг турли томонлари ўзаро боғлиқлиги ва уларнинг ривожланиши гетерохронлигини (бир хил эмаслиги) акс эттиради. Психика тузилишининг тизимлилиги сабабли, шахс онг ва фаолияти барча жиҳатлари ривожланиши ўзаро боғлиқ. Коррекцион ривожлантирувчи фаолиятнинг мақсад ва вазифаларини белгилашда фақат бугунги кунда долзарб бўлган

муаммолар юзасидан чегараланиш керак эмас, балки олдиндаги ривожланишни ҳам инобатга олиш лозим. Керакли вақтда қўрилган олдини оловчи чоралар ривожланишдаги турли оғишлардан ҳимояланишни таъминлайди.

6. Коррекциянинг фаолиятлилик тамойили. Ушбу тамойил коррекцион фаолиятнинг предметини, воситалар ва мақсадга эришиш йўлларини, коррекцион ишни ўтказиш тактикасини, қўйилган мақсадларни амалга ошириш йўллари ва усулларини танлайди. Унинг мазмунини шундан иборатки, коррекцион ривожлантирувчи таъсирнинг асосий усули миждознинг фаол фаолиятини ташкиллаштириш ҳисобланади, буни амалга оширишда қийин, низоли вазиятларда йўналиш танлаш учун шароит яратилади, шахс ривожланишидаги иждобий ўзгаришлар учун зарурий асос яратилади.

Ушбу тамойилга кўра коррекцион ишнинг асосий мақсади миждознинг турли соҳалардаги фаолиятга йўналишида, шахслараро муносабатларида, ривожланишнинг иждобий вазиятларида умумлашган усулларини мақсадли шакллантиришдан иборат.

Коррекция жараёни индивидуал ва гуруҳий тарзда олиб борилади. Индивидуал коррекция жараёни ўзига хос хусусиятларга эга. Бу жараён миждознинг когнитив, эмоционал ва ҳулқ-атвор соҳаларига қаратилади. Коррекция жараёнида ушбу соҳаларнинг қуйидаги йўналишларига эътибор қаратиш лозим:

- 1) ўз ҳулқ-атвори, муносабати, реакцияси асосини англаш;
- 2) ҳис-туйғу ва ҳулқ-атвор стереотипларни англаш;
- 3) психологик омиллар ва соматик бузилишлар орасидаги боғлиқликни англаш;
- 4) низолар ва эмоционал жароҳатловчи вазиятлар юзага келишида ўзининг роли ва жавобгарлигини ҳис қилиши;
- 5) бошдан кечириши сабаблари ва муносабат усулларини, ўзининг муносабати шаклланиши шароитларини англаши.

- 6) мижозни мутахассис томонидан эмоционал қўллаб—қувватлаш;
- 7) мижоз томонидан туйғуларни англаб ва юзага чиқариш;
- 8) ўзига нисбатан янада самимий муносабатни шакллантириш;
- 9) бошдан ўтказиш ва эмоционал муносабатлар усуллари ўзгартириш;
- 10) мижозни мос келмайдиган реакциясини коррекциялаш;
- 11) хулқ – атворини яхши усуллари ўзлаштириш.

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

Психологик амалиётини ўтказишнинг асосий босқичлари қуйидагилар:

1. Тайёргарлик босқичи. Психолог мижоз ҳақидаги маълумотлар билан танишади. Психолог-консультантнинг сарфланадиган вақт меъёри 20 - 30 минут.

2. Мослашиш босқичи. Психолог мижозни шахсан кутиб олади. Психологнинг сарфланадиган вақт меъёри 5-7 мин.

3. Диагностик босқич. Бу босқичда психолог мижозни тинглайди, унинг фикрларини анализ қилади, тушунишни осонлаштирувчи саволлар билан мурожаат қилади, қайта сўрайди, муаммони ойдинлаштиради. Амалиётда бунинг учун 1 соат вақт кетади. Психологик тестни ташкил этиш. Баъзан амалиётнинг ушбу босқичи 4 ва ҳатто 6–8 соатни ташкил этиши мумкин.

4. Тавсиялар бериш босқичи. Психолог ва мижоз ўртасида муаммолар ечимини топишнинг ўзаро келишувига асосланади. Ушбу босқич учун сарфланадиган вақт 40 минутдан 1 соатгача бўлиши мумкин.

5. Назорат босқичи. Бу босқичда психолог ва мижоз бир-бирлари

билан қачон қайта учрашиш хусусида келишиб оладилар. Ўрта ҳисобда бу учрашув учун 20–30 минут кетади. Агар юқоридаги барча учрашув умумлаштирилса, 2-3 соатдан 10-12 соатгача вақт меъёрларини ташкил этади.

Мавзу юзасидан саволлар

1. Психокоррекция қандай фаолият ҳисобланади?
2. Психокоррекциянинг қандай турлари мавжуд?
3. Психологик коррекция амалиёти тамойиллари қайси?
4. Психологик амалиётини ўтказишнинг асосий босқичлари қандай?
5. Психологик консультация ва коррекция амалиётини ташкил этиш усуллари?
6. Психологик коррекция жараёнини психологнинг умумий қоидалари қайси?