

## **5-Боб. Психокоррекция амалиётида қўлланилувчи асосий йўналишлар.**

### **14§. Психоанализ**

#### **1. Шахс шаклланишида З.Фрейд ёндашуви**

Психоанализ йўналиши асосчиси З.Фрейднинг (1856-1939) замонавий психоанализ, психотерапия, психокоррекция ва консультацияга қўшган ҳиссаси беқиёс. Чунки психоанализда келтирилган қарашлар нафақат ўз замонасининг психотерапиясида энг таъсирчан назарияларни тақдим этган, балки ҳозирги замонавий амалиётда ҳам юқори ўринга эга.

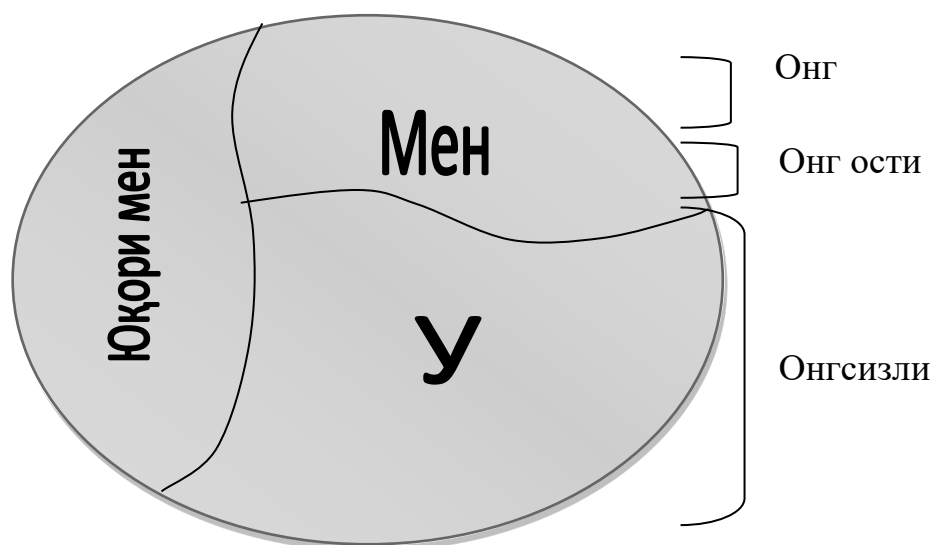
Психоаналитик назарияда шахс тараққиётини индивид биологик хусусиятининг жамият ҳаётига мослашиши, белгиланган ҳимоя механизмларини қўллаш ҳамда инсон эҳтиёжларини амалга ошириш усул ва воситаларини яратиш, деб тушунади.

Психоанализ асосчиси Фрейд шахс муаммосини ўрганиб, ўз даврида инсонга нисбатан, инсон онгли ва ўз хулқини англайди, деб берилган таърифга тескари равишда, инсон англолмайдиган жинсий ва агрессив майллар туфайли юзага келувчи доимий низолар ҳолатида бўлади, деб берган ғоясини илгари сурди. У биринчи бўлиб психикани инстинкт, ақл ва онг ўртасидаги мurosасиз жанг майдони сифатида таърифлади. Психоаналитик назарияда инстинкт, мотив ва майлларнинг ўзаро таъсирига асосий ўрин берилиб улар инсон хулқини бошқаришда курашади ва устунликка интилади. Фрейд инсоннинг психик фаолиятини белгиловчи икки эҳтиёжни ажратади: либидо ва агрессия. У шахс психикасида қуйидаги уч тузилмани кўрсатади: *ид, эго* ва *суперэго*.

**Ид** (лот – “У”) шахснинг содда, инстинктив ва туғма жиҳатларини англатади. Ид бизнинг хулқимизни энергия билан тўлдирувчи инстинктив биологик майллар билан боғлиқ бўлиб, онгсиз равишда фаолият юритади. Фрейд талқинича, ид тартиб қоидага бўйсинмайди ва биологик майллар

асосида юзага келган психик энергияни тезда тарқатишни талаб этади. Ид инсоннинг тўлиқ ҳаёти давомида ўзининг марказий ўрнини сақлаб қолади.

**6-расм.** Фрейднинг шахс психикаси тузилмаси



**Эго** (лот “Мен”) – психиканинг қарор қабул қилиш учун масъул қисми ҳисобланади. Эго ташқи олам томонидан ўрнатилган тартиб-қоида ва чекловларни инобатга олган ҳолда иднинг истагини ифода этиш ва амалга оширишга ҳаракат қилади. Шу аснода эго организмнинг хавфсизлиги ва бир бутунлигини сақлашга ёрдам беради.

**Суперэго** (лот “Юқори мен”). Инсон жамиятда самарали фаолият юритиши учун ўзи яшаётган ижтимоий муҳитда қабул қилинган қадриятлар тизими ва тартиб-қоидаларга эга бўлиши лозим. Бу ижтимоийлашув жараёнида юзага келиб, психоанализнинг тузилма моделида – суперэгонинг шаклланиши билан амалга ошади.

Фрейд суперэгои икки тизимга ажратади: *виждон* ва *эго-идеал*. *Виждон* ота-она томонидан жазоланиш орқали юзага келади. Виждон ўзида боланинг ўзини танқидий баҳолаши, ахлоқий таъқиқларнинг мавжудлиги ва айбдорлик ҳисси пайдо бўлишини қамраб олади. Суперэгонинг рағбатлантирувчи жабҳаси - *эго-идеал* ота-онанинг фарзандига нисбатан мақтови ва уни юқори даражада баҳолаши натижасида шаклланади. Бундай жараён болани ўзи учун юқори мезонларни қўйишига олиб боради. Агар

мақсадга эришилса, натижа болада ўзига ҳурмат ва ғурур ҳиссини уйғотади. Масалан ўқувчини мактабдаги муваффақиятлари учун рағбатлантирилса, у доимо ўзининг ютуқларидан ғурурланади.

Боланинг шахс сифатида тараққий этиши, ижтимоий мотивациялари шаклланишини Фрейд суперэгонинг тараққий этиши билан тушунтиради. Инсон жамиятда самарали фаолият юритиши учун ўзи яшаётган ижтимоий муҳитда қабул қилинган кадриятлар тизими ва тартиб-қоидаларга эга бўлиши лозим. Бу ижтимоийлашув жараёнида юзага келиб, психоанализнинг тузилма моделида – суперэгонинг шаклланиши билан амалга ошади. Фрейд талқинича, организм суперэго билан туғилмайди. Болалар унга ота-онаси билан ўзаро муносабати натижасида эга бўлишади. Бу жараён бола “тўғри” ва “нотўғри”, “яхши” ва “ёмон” ўртасидаги фарқни англай бошлаган даврда юзага келади (тахминан уч ёшдан беш ёшгача). Бола низо ва жазоланишдан қочиш учун ўзининг ҳар бир хатти-ҳаракатини ушбу чекловга мувофиқ тарзда олиб боришга ўрганади. Боланинг ижтимоий дунёси кенгайиши билан (масалан мактаб, тенгдошлар, спорт жамоаси) унинг суперэго соҳаси ҳам ушбу янги гуруҳларда мувофиқ ҳисобланган хулқ чегарасига қадар кенгаяди.

## 2. Психоанализда инстинктлар

Фрейд хоҳиш сифатида ифодаланувчи жисмоний (танага оид) эҳтиёжларнинг психик кўринишини инстинкт деб атайти. Инстинктларнинг асосий икки гуруҳини ажратади: *ҳаёт* (Эрос) ва *ўлим* (Танатос) инстинктлари. *Эрос* ўзида ҳаётий зарур жараёнларни қўллаш мақсади учун хизмат қилувчи ва биологик тур кўпайишини таъминловчи кучларни қамраб олади. Бу жараёнда асосий урғуни жинсий инстинктларга беради. Жинсий инстинктлар – либидо (лот. истак, хоҳиш) деб номланади. *Танатос* – шафқатсизлик, агрессия, ўзи ва бошқаларнинг жонига қасд қилиш асосида ётади.

Фрейд амалий фаолияти асосида невротик мижозларнинг сурункали равишда хавотирни ҳис этиши асосида либидо энергиясининг номувофиқ

ҳолда ечилиши деган тасаввурга келади. Кейинчалик у хавотирни эгонинг функцияси сифатида қаради ва яқинлашиб келаётган хавфдан огоҳлантириш вазифасини бажаришини айтиб ўтди.

### **3. Психокоррекция жараёнида психоанализ**

Психоаналитик коррекцияда асосий эътибор мижознинг хулқ-атвори ва эмоционал оламидаги бузилишларга сабаб бўлувчи *низолар* тушунчасига қаратилади. Асосий вазифа англолмаган эҳтиёжларнинг қабул қилинмаслиги билан боғлиқ низоли вазиятни мижознинг онгига етказишдан иборат. Айнан англолмаган импульслар мавжудлиги ва низоли вазиятнинг ўзини англаш – ушбу низоларни ечишнинг йўли ҳисобланади.

*Коррекциянинг асосий йўналиши* – оғир кечинмалар ва оғриқли ҳиссиётларнинг англолмаган сабабларини аниқлашга мижозга ёрдам бериш. Бу жараёнда турли техникалардан фойдаланилади ва қуйидаги гуруҳларга ажратилади:

Биринчи гуруҳ шахс хулқ-атвори асосида ётувчи англолмаган майлларни аниқлашга қаратилган.

Иккинчи гуруҳ инсонга қийинчиликларни мустақил енгиб ўтишга ёрдам берувчи *ички кучларга* эътибор қаратилади.

Учунчи гуруҳ реал оламни қандай идрок этишини мижознинг онгига етказишга ҳаракат қилади.

Тўртинчи гуруҳ мижознинг жамоадаги ўз хатти-ҳаракат характерини ўзгартириш ёки хулқ-атворини ўзгартириш мақсадида ўзининг ички ресурсларини мобилизация қилиш учун туртки беришга қаратилган.

Психоанализ методи катарсисга асосланиб, мижоз билан узоқ суҳбат қилиш орқали касаллигининг ҳақиқий сабаби унинг онгига етказилади; у сиқиб чиқарилган воқеликни англаб бошлайди. Фрейд таърифича катарсис рўй беради. Катарсис орқали безовта қилаётган вазият хусусида узоқ вақт қайта-қайта фикр юритиш орқали бундай ҳолатни мантиқий якунига етказиш мумкин.

Психоанализда қуйидаги асосий босқичлар ажратилади:

1 - босқич: оғриқ манбасини топиш. Ушбу босқичда ассоциация, шахс хулқини кузатиш, янглиш сўз ва ёзувни ўрганиш методларидан фойдаланилади.

2 - босқич: манбани очиш. Инсон гапиради, ўзининг кечинмалари ва унинг асосини айтиб беради. Бу оғриқли жараён бўлиб, мижоз воқеликни қайта кечираётгандек бўлади ва қийналади, шу билан бирга негатив ва агрессив муносабатлар юзага келади. Мижоз барчасини айтиб бериб, аста-секин тинчлана бошлаганда босқич тугаган ҳисобланади.

3 - босқич: оғриқ манбасида яширинган воқеликни қайта баҳолаш. Бу жараёнда мижозда ўрнашган тизимни ўзгартиришга ёрдам берилади.

4 - босқич: янги ўрнашган тизимни ижобий тарзда эмоционал баҳолаш.

5 - босқич: унутиш, манбани тугатиш.

Ид, эго ва суперэго ўртасидаги низо сабабли хавотир юзага келади. Хавотирнинг қуйидаги 3 кўриниши ажратилади:

1. Реал хавотир – ташқи оламдаги реал хавфга нисбатан эмоционал жавоб ҳисобланади.

2. Невротик хавотир – ид ва эго ўртасидаги низо сабабли юзага келади. Ид томонидан келган, қабул қилиб бўлмайдиган импульсларнинг англаниш хавфига эмоционал жавоб.

3. Морал хавотир – эго ва суперэго ўртасидаги низо сабабли юзага келади. Морал хавотир ид томонидан келган номувофик, ахлоқсиз хатти-ҳаракатларни ифодалашга ҳаракат жараёнида пайдо бўлади.

3.Фрейд юқорида келтирилган низолардан ҳимояланиш учун психологик ҳимоя механизмларини ажратади. Психологик ҳимоя шахс бутунлигига таҳдид солувчи хавотирланиш ва ноқулайлик ҳолатлари, ички ва ташқи зиддиятлар билан боғлиқ салбий, жароҳатловчи кечинмаларни бартараф қилиш ёки камайтиришга йўналтирилган механизмлар тизимидир. Субъектив таҳдид шахснинг ички майллари қарама-қаршилиги ёки ташқи таъсирлар номувофиқлиги туфайли пайдо бўлиши кузатилади. Психологик

ҳимоя шахснинг ўзига берган объектив баҳоси барқарорлигини, “Мен” тимсоли ва оламнинг адекват тимсолини сақлашга қаратилган. Психологик ҳимоя муаммосини биринчи бўлиб З. Фрейд тадқиқ этган. У мазкур тушунчани жамият томонидан ўрнатилган таъқиқлар ёки талаблар ва англалмаган майллар ўртасидаги зиддиятни ҳал этиш шакли сифатида талқин қилади. Муаммони ҳал этмаслик эса сурункали характер касб этувчи нохуш оқибатларга олиб келади, оқибатда инсон салбий кечинмалар манбасини бартараф этиш учун вазиятга фаол таъсир этиш имкониятидан маҳрум бўлади. Бу каби салбий ҳолатларнинг олдини олиш учун қуйидаги психологик ҳимоя механизмларини қўллаш мақсадга мувофиқ бўлади:

1. Сиқиб чиқариш – салбий кечинма, хавотирни уйғотувчи кўнгилсиз воқеани хотирадан ўчиришга бўлган англалмаган ҳаракат;

2. Кетиш – ўта қийин вазиятдан жисмонан ёки фикран қочиш;

3. Ажратиш – салбий ҳиссий кечинмалар ва уларнинг манбаларини онгдан чиқазиш ёки “яккалаб” қўйиш;

4 Рационализация – инсон ўз хоҳиш ва ҳаракатлари, хулқини оқилона ва мантиқий асослаши, ижтимоий ва шахсий номувофиқ майлларни уйғотувчи сабабларнинг асосини талқин қилиши;

5 Рад этиш – салбий воқеликнинг келиб чиқиш манба ва оқибатларини билган ҳолда уни қабул қилишни хоҳламаслик орқали ҳимояланиш;

6. Идентификация – бошқа одамларнинг установка ва қарашларини ўзлаштириш жараёни. Инсон кўзига кучли кўринган одамга тақлид қилади, унга ўхшагандан сўнг ўзининг ожизлигини камроқ ҳис қилади, бу эса хавотирнинг пасайишига олиб келади.

7. Сублимация – жамият томонидан қабул қилинган турли меъёрларга мос келмайдиган ички хоҳиш ва кучни ижтимоий маъқулланган фаолият шаклларига йўналтириш;

8. Аввалги хулқ кўринишига қайтиш – салбий воқелик таъсирига тушган ҳолатда унинг жароҳатловчи кечинмаларидан қочиш учун пассив

ҳолатга ўтиш ёки фаолият жадаллиги даражасини пасайтириш орқали аввалги ҳуқ ва фикрига қайтиш;

Ушбу психологик ҳимоя механизмларини қўллаш натижасида номувофиқ ҳуқ-атвор кўринишига асос бўлувчи ички низоларнинг салбий таъсиридан ҳимояланиш, шахс хотиржамлигига эришиш мумкин ва бу ўз навбатида шахс ички низоларини коррекция қилиш ва психологик барқарорлигини мустаҳкамлашга хизмат этади.

### **Мавзу юзасидан саволлар.**

1. Психоаналитик назарияда шахс психикаси қандай тузилмалардан иборат?
2. Фрейд психикани қандай таърифлайди?
3. Фрейд талқини бўйича суперэгода нима акс этади?
4. Фрейд талқини бўйича шахс психологик низолари асоси нимада?
5. Фрейд инстинктларнинг қандай турини ажратади?
6. Психоанализда коррекция жараёни нимага йўналган?
7. Психоанализда қандай психокоррекция босқичлари ажратилган?
8. Психоанализда коррекция жараёни қайси босқичи манбани очишга қаратилади?
9. Фрейд қандай хавотир турларини ажратган?
10. Психологик ҳимоя механизмлари нима?

## **15§. Аналитик психотерапия**

### **1. Аналитик психологияда психиканинг тузилмаси**

К.Юнг (1875-1961) инсон табиатига хос янги ва кенг таҳлилни ёритди ва аналитик психология деб номлади. К.Юнг инсон психикасининг уч даражасини ажратади: *эго, шахсий онгсизлик* ва *жамоавий онгсизлик*.

**Эго** онглилик маркази, психиканинг идрок, тафаккур, кечинма ва хотира билан боғлиқ қисми ҳисобланади. Бу инсоннинг ўзини англаши ва фаол ҳаётда муносиб фаолият юритиши учун масъул ҳисобланади. Эго

танловчан фаолиятни бажаради ва индивидга таъсир қилувчи стимулларнинг фақат маълум қисмини англаш даражасига қабул қилади.

Юнг шахс психик энергияси индивиднинг ташқи олами ёки ички оламига йўналган бўлишига ишонади ва шахс типлари классификациясида инсоннинг ўзига ёки ташқи оламга йўналганлигига урғу беради. Психик энергия индивиднинг ташқи ёки ички оламига йўналганлигига боғлиқ равишда одамларни интровертлар ва экстравертларга ажратиш мумкин.

Экстрове́ртлар очиқ, киришимли, бошқа одамларга ва ташқи дунёга йўналган бўлса, интровертлар ёлғиз ва уятчан, ўзига, ўзининг фикр ва кечинмаларига йўналган бўлади.

Юнг фикрича, барча инсонда ҳар икки типга ҳам мойиллик мавжуд бўлади, лекин улардан фақат бири доминантлик қилади. Доминант тип йўналиши шахс хулқи ва онглилигини назорат қилишга мойиллик кўрсатади. Доминант бўлмаган тип йўналиши таъсирчан бўлиб сақланади, шахсий онгсизликнинг бир қисмига айланиб, хулққа таъсир этади. Масалан, маълум вазиятларда интроверт шахс экстраверсия хусусиятларини намоён этади.

**Шахсий онгсизлик** инсон онгидан алоҳида кечмайди. Шахсий онгсизлик қачондир анланган кейинчалик унутиб юборилган ёки онгдан сиқиб чиқарилган кечинмалардан иборат. Улар маълум шароитларда қайта анланади.

Шахсий онгсизликда кўплаб тажрибаларни сақлашимиз натижасида, уларни Юнг ажратган **комплекслар** ичига гуруҳ қилиб жойлаймиз. Комплекс маълум мавзу юзасидан ташкил бўлган ҳиссиёт, хотира, идрок ва хоҳишлар маркази ҳисобланади.

Комплекслар анланган ёки анланмаган бўлиши мумкин. Онгли назоратда бўлмаган комплекслар англаш фаолиятига тўсқинлик қилади. Комплексга эга бўлган одам бунинг таъсирини сезмасада, бошқа одамлар буни билади. Юнг айтишича, комплекслар нафақат инсоннинг ёшликдаги ва ўсмирликдаги воқеликларидан пайдо бўлади, балки жамоавий онгсизликда сақланувчи аждодларининг тажрибасидан ҳам шаклланади.



## **Жамоавий онгсизлик**

Психиканинг энг чуқур ва кириш қийин бўлган даражаси **жамоавий онгсизлик**. Юнг қарашларидаги танқидларга сабаб бўлган жиҳати ҳисобланади. Унинг фикрича, ҳар бир инсон ўзининг шахсий воқеликларини *шахсий онгсизлик* даражасида тўплаши ва сақлаши каби инсоният ҳам жамоавий тарзда инсонларга хос ҳаётӣй воқеликларни *жамоавий онгсизлик* даражасида сақлайди.

Шахс тузулмасида ўтмишдаги барча инсониятдан қолган хотира изларидан ҳосил бўлувчи жамоавий онгсизлик асосий ролни бажаради. Жамоавий онгсизлик боланинг хатти-ҳаракатини туғилган ондан бошлаб белгилаб беради. Жамоавий онгсизлик – бу аждодларнинг идроки, ўйлаш ва ҳис этиш, ҳаётни ва дунёни англаш усулидир. Юнг айтишича, инсон туғилган дунёнинг сурат кўринишдаги шакли унда аввалдан мавжуд бўлади.

К.Юнг шахс тараққиёти ва фаолият мотиви ривожидида асосий ўринни жамоавий онгсизликда кўради. Жамоавий онгсизлик айни бир инсонда архитиплар кўринишида намоён бўлади. Архетиплар аждодлар ҳаётида такрорланиши орқали бизнинг психикамизда унинг асоси мавжуд бўлади ҳамда тушлар ва фантазияда намоён бўлади. Юнг бошқалари орасида куч, ўлим, мардлик, она, бола, донишмандлик, худо архетипларини илгари суради. Архетиплардан баъзилари кўпроқ ривожланиб психикага доимий таъсир этади. Ушбу асосий архитиплар сифатида персона, анима ва анимус, соя ва ўзлик намоён бўлади.

## **3. Аналитик психологияда анализ ва психокоррекция**

Юнг терапияси англалмаган маълумотларни англаш ҳолатига келтириш билан боғлиқ. Коррекция жараёнининг асосий мақсади индивиднинг онгсизлик ва онгли оламидаги уйғунликни таъминлашга қаратилади. Агар ушбу уйғунликка эришилса, психологик соғломлик даражаси ва Юнг таърифи бўйича индивидуалликка эришилади. Индивидуаллик ҳаётнинг асосий мақсади бўлиб, индивидуал бўлиш, ўз имкониятларини тўлиқ руёбга чиқариш ва ўзини ривожлантиришни қамраб

олади. Индивидуалликка мойиллик табиий бўлиб, бу ташқи олам томонидан қўлланиши ёки тўхтатилиши мумкин.

Коррекция жараёни миждознинг таракқиёт босқичига боғлиқ, яъни болалик, ўсмирлик, ўрта ёш ёки кексалик даври. Болалар учун “Ўзлик” архитипи (меъёрий таракқиёт) бузилиши билан боғлиқ муаммолар бўлиши мумкин. Ўсмирлик даврида хусусиятларга ва персонадан кўра кўпроқ ўзликни англашга эътибор қаратилади. Ўрта ёшларда шахснинг моддий таъминот ва оила учун масъулиятига қараганда унинг ҳаётидаги маънавий жиҳати кўпроқ урғу берилади. Кекса одамлар учун ҳаётни бир бутун жараён сифатида кўриш ва хотиржамликни ривожлантириш асосий мақсад бўлади.

Мижозни баҳолаш жараёнида проектив техникалар, саволномалар, тушлар ва фантазия анализидан фойдаланилади. Олинган натижалар асосида миждознинг шахсий ва жамоавий онгсизлиги англаш ҳолатига келтиришда қўлланилади.

Аналитик психологияда шахсни ўрганиш учун қуйидаги баҳолаш методларини келтириш мумкин:

- **“16 ассоциация” тести (К.Юнг)** – Ушбу тестни қўллаш орқали индивид ўз ҳаётида унга нима тўсқинлик қилаётганлигини англаши ва муаммони бартараф этиши мумкин. Синалувчи қандай муаммо билан боғлиқ муносабати бўлса, унга ассоциацияланувчи сўзларни ёзади биринчи устунда ёзади. Иккинчи устунда биринчи устундаги 1 ва 2, 3 ва 4, ... сўзлар каби жуфт сўзлар қўшилишидан пайдо бўлган ассоциация ёзилади. Учунчи устунда иккинчи устундаги 1 ва 2, 3 ва 4, ... сўзлар каби жуфт сўзлар қўшилишидан пайдо бўлган ассоциация ёзилади. Бунда ҳар бир устун қуйидаги ўзига хос маънони англатади:

1-устун “Реал даража – юқорида жойлашган муаммолар”

2-устун “Англаш даражаси – аслида нима ҳақида ўйлаётганимиз”

3-устун “ҳис-туйғу даражаси – аслида нимани ҳис қилаётганимиз”

4-устун “Муаммо асоси”

5-устун “Калит” муаммонинг ечими ҳисобланади.

Жараён шу тарзда давом этади ва охирги устунда **калит сўз** намоён бўлади. Шу орқали муаммони очиш ва ечим йўлини топиш мумкин.

**Сўзлар ассоциацияси тести (К.Юнг)** – Аналитик психологияда лаборатория шароитида қўлланилган. 100 та стимул сўзлардан иборат бўлиб, ҳар бир сўз стимул ўқилганда респондент онгига келган исталган сўз билан жавоб қайтаради. Бу орқали шахснинг психологик комплексларни очиш мумкин. Баҳолаш жараёнида иштирокчининг стимул сўзларга жавоблари, жавоб беришда кечикиш, турли сўзларга бир хил жавоб бериш, талаффузда янглишиш, тутилиш, бир неча сўз билан жавоб бериш, ясама сўзлар, жавоб бермаслик каби жиҳатларга эътибор қаратилади.

**MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)** – К.Юнг ажратган шахс типларини ўрганиш мумкин. Шахснинг “Экстраверсия-интроверсия”, “Сезиш-интуиция”, “Фикрлаш-ҳис қилиш”, “Қарор қилиш-қабул қилиш” жуфтликлардан ҳар бири қайси бири доминантлик қилишини аниқлаш ва шу асосда 16 кўринишдаги шахс типини ажратиш имконини беради (ЭСФҚ, ИСФҚ, ЭИФҚ, ИИФҚ ва ҳ.).

#### **Мавзу юзасидан саволлар.**

1. Аналитик психологиянинг асосчиси ким?
2. К.Юнг шахс психик тузилмасининг неча турини ажратган?
3. Аналитик психологияда шахсий онгсизлик нима?
4. Аналитик психологияда жамоавий онгсизлик нима?
5. Аналитик психологияда қайси методикалардан фойдаланилади?
6. Аналитик психологияда психокоррекциянинг асосий мақсади нима?
7. 16 ассоциация тести нечта устундан иборат?

### **16§. Индивидуал психотерапия**

#### **1. Норасолик комплекси ва унинг пайдо бўлиш омиллари**

Жисмонан кучли ва соғлом бўлиш учун болага ёшлик давридан эътибор талаб этилади. Бола ёшлигида унинг психологик хусусиятлари

шаклланади. Бу жараёнда индивиднинг келажак фаолиятига салбий таъсир кўрсатувчи хусусиятлар шаклланмаслиги муҳим аҳамиятга эга. Бундай хусусиятлардан бири сифатида норасолик комплексини келтириш мумкин. Норасолик комплекси дастлабки босқичда норасолик ҳисси юзага келиши билан боғлиқ бўлиб комплекс даражасига етади. Ушбу комплекс индивиднинг бошқа одамларга қараганда ўзини кучсиз ҳис этиши билан белгиланиб, бу ҳис унинг фаолиятига тўсиқ бўлади. Норасолик ҳисси қандай пайдо бўлади?

Индивидуал психология асосчиси А.Адлер (1870-1937) ушбу жараёни болалик даври билан боғлайди. Бола кичик ва катталарга тўлиқ боғлиқ бўлганлиги сабабли катталарнинг ўзидан кўра кучли эканлигини ва уларга тенг бўла олмаслигини билади. Натижада бола атрофидаги катта ва кучлироқ одамларга боғлиқ равишда норасолик ҳиссини ривожлантиради. Ушбу бошланғич норасолик амалиёти болалик даврида барчада кузатилсада генетик жиҳатдан белгиланмаган бўлиб ижтимоий ҳаёт функцияси ҳисобланади.

Ушбу кечинманинг асосий функцияси интилиш ва ўсиш учун мотивацияни таъминлаш бўлиши лозим. Агар ушбу функция амалга ошмаса, яъни норасолик ҳисси енгиб ўтилмаса, индивид компенсацияга эришмаса нима кузатилиши мумкин? Норасолик ҳиссини енгитиш имконсизлиги кучайиб норасолик комплекси даражасига етади. Норасолик комплекси мавжуд бўлган одамлар ўзлари ҳақида салбий фикрга эга бўлиб, ўзини кўмаксиз ҳис қилади ва ҳаёт талабларини енгитишда имконсизликни намоён этади.

Норасолик комплекси болалик даврида учта жиҳатдан ўсиб бориши мумкин: тана аъзоларидаги камчиликлар, ортиқча эътибор ва рад этиш. Тана аъзоларидаги камчиликларга тадқиқот сифатида юқори урғу берилиб, инсон ушбу камчилик ёки кучсизликни компенсация қилиш учун зўр бериши жараёнида унинг шахсий сифатлари шаклланади. Тарихда Наполеон, Рузвельт каби жисмонан кучсиз бўлсада буни компенсация қилиб юқори натижаларга эришган инсонларни кўплаб учратиш мумкин. Жисмоний

кучсизликни енгиш учун зўр бериш орқали жисмонан ва ижтимоий жиҳатдан юқори даражага эришиш мумкин, лекин ушбу зўр бериш муваффақиятсиз бўлса, бу норасолик комплекси томонга кучаяди.

Керагидан ортиқ эътибор ёки эрқалаш ҳам болани норасолик комплекси томон олиб боради. Ортиқча эрқаланган бола оилада эътибор марказида бўлади. Унинг ҳамма хоҳиш ва инжиқликлари таъминланади. Вазият таъсири остида бундай болаларда табиий ҳолда барча вазиятларда улар энг асосий одамлар эканлиги ва бошқалар доимо уларга бўйсиниши лозимлиги тўғрисидаги фикр шаклланади. Улар энди эътибор марказида эмаслиги ҳақидаги мактабдаги биринчи таассурот уларда қаттиқ зарба қаби қабул қилинади. Керагидан ортиқ эътибор ёки эрқаланган болаларда ижтимоий ҳис камроқ бўлиб бошқаларга бағрикенгликни намоён эта олмайди. Улар ўзларига керакли нарсани кутиб туриш, қийинчиликларни енгиш ёки бошқаларнинг истакларини руёбга чиқариш бўйича амалиётга эга эмас. Қачонки бирор иш юзасидан тўсиққа дуч келсалар, тўсиқни бартараф этишга эмас, балки ўзларининг шахсий сифатларида тўсиқ бўлаётган камчилик мавжуд эканлигига ишониб қолади. Шу сабабли норасолик комплекси кучаяди.

Рад этилган, меҳр берилмаган болаларда норасолик комплекси қандай ривожланишини тушуниш ва англаш жуда осон. Уларнинг болалик даври меҳр ва хавфсизликнинг камлиги билан характерланади, чунки уларнинг ота-онаси болага бефарқ ва душманларча муносабатда бўлади. Натижада бундай болалар қадрсизлик ёки ғазаб ҳиссини ривожлантиради ва бошқаларга ишончсизлик билан қарайди.

А.Адлернинг фикрича, инсоннинг ижтимоий ҳаётдаги фаолияти юзага келишида асосий ўринни табиий инстинктлар эмас, жамият ҳисси эгаллайди, ва бу ҳиссини “умумийлик ҳисси”, деб номлади. Бу ҳис туғма бўлади, лекин жамиятда ривожланади. Инсоннинг ижтимоий ҳаётдаги ҳаракат мотивацияси юзага келиши асосини норасолик комплексини компенсация қилишда кўради.

## **2. Норасолик комплексини компенсация қилиш усуллари**

Баъзи ҳолатларда инсонда ҳеч қандай фаолиятга нисбатан мотивация юзага келмаслиги мумкин. Бу борада А.Адлер ўзида норасолик ҳиссини кечираётган инсонлар билан тадқиқотлар олиб борди. Тадқиқотлар жисмоний камчиликка эга бўлган спортчилар билан ҳам олиб борилиб уларни қандай қилиб спорт фаолиятига адаптация қилиш ва фаолиятда натижага эришиш мотивациясини ривожлантиришга қаратилди. Шахс тараққиётида тана органлари ривожда камчилик мавжуд бўлса, инсон ўзининг нотўқислиги ҳиссини кечиришни бошлайди. Бу ҳолат болага нисбатан номувофиқ муносабат туфайли ёшликда пайдо бўлиши ҳам мумкин. Инсон норасолик ҳиссини енгиш учун ҳар хил усулларни топишга ҳаракат қилади ва турли кўринишдаги компенсацияларга мурожаат қилади.

Адлер гиперкомпенсацияни яратиш имконияти ҳақида айтади ва компенсация намоён этилишининг қуйидаги уч асосий шаклини ажратади:

1. Ижтимоий қизиқишлар билан тараққиётга интилишнинг мувофиқлиги натижасида норасолик ҳиссини муваффақиятли компенсация қилиш.

2. Юқорикомпенсация – қайсидир бир хусусият ёки қобилиятнинг кучли ривожланиши натижасида ҳаётга бир томонлама мослашишни англатади.

3. Касалликка кетиш - бундай ҳолатда инсон норасолик ҳиссидан кутила олмайди; ўзини компенсация қилолмайди ва ўз муваффақиятсизлигини оқлаш учун касаллик симптомларини яратиши мумкин.

Тана органлари ривожда камчилик мавжуд бўлган инсонлар учун юқорикомпенсацияни қўллаш ижобий самара беради. Юқорикомпенсацияни яратиш натижасида имконияти чекланган ёки жисмонан заиф ва иродасиз кишилар қатъий хатти-ҳаракатлар қилишни бошлайди ижтимоий ҳаётда юқори даражали ютуқларга эришади.

## **3. Ҳаёт шаклининг шаклланиши**

Инсон норасолик комплексини енгиб ўтиш учун ўзида *ҳаёт шаклини* шакллантиради. Ушбу ҳаёт шаклида айни унинг ўзи учун хос бўлган ягона хусусиятлар, хулқ-атвор ва одатлар акс этади. Унинг асосий фаолият тури жисмоний камчиликлар компенсациясидан иборат бўлиб, бу жараён уни муваффақиятга эришишига замин бўлади.

Индивид ҳаёт шаклини ўзи бунёд этади ва бу орқали у ўзининг мотивацияси, хусусиятлари ва ўзини шакллантиради. Бу борада индивид эркин танловга эга. Бу жараёнда индивид қуйидаги уч асосий муаммога тўқнаш келиши кутилади.

1. Бошқа одамларга нисбатан муносабат хулқи
2. Ўз фаолиятини танлаш билан боғлиқ муаммо
3. Ўз умр йўлдошини танлаш билан боғлиқ муаммо

Юқорида келтирилган 3 асосий муаммонинг қандай амалга оширилиши инсоннинг ҳаёт шакли ва ижтимоий қизиқишлар даражаси билан боғлиқ. Шахс ижтимоий қизиқишлар даражасига асосан унинг 4 асосий фаолият шакли ажратилади:

1. Ижтимоий қизиқишлар кам бўлган *доминантлик муносабат*. Бунда жамоадош ва бошқаларга дўстона муносабат, раҳм-шавқат бўлмайди. Юқори даражаси тажовуз, садизм, делинквент, социопатик ҳаракатларда кўринади. Қуйи даражаси алкоголизм, наркомания ёки суицидда кўринади; улар ўзларига тажовуз қилиш орқали бошқаларни оғринтираётганлигига ишонишади.

2. *Олувчи тип* бошқалардан фақат нимадир эгаллашга интилиш ва уларга боғлиқ бўлиб қолишда кўринади. Ушбу фаолият шаклига эга бўлган шахс фақат ўз шахсий мафаатини кўзлаб ҳаракат қилади.

3. Қочувчи тип ҳаётий муаммоларга тўқнаш келишдан қочади. Қийинчиликлардан қочиш орқали эҳтимолий муваффақиятсизликлардан ҳам йироқ бўлишга интилади. Бундай инсонларда ўз олдига мақсад қўйиш ва натижага интилиш мотиви суст бўлади.

Ушбу 3 та типда *ижтимоий қизиқишлар* даражаси кам бўлганлиги сабабли ижтимоий ҳаётда муаммолардан қочиш, бошқалар билан муносабатга кириша олмаслик ва кооперация қила олмаслик ҳамда ўзларининг ҳаёт шакли ва реал олам ўртасидаги низоларга дуч келади.

4. Ижтимоий фойдали тип бошқалар билан кооперация қила олади ва уларнинг эҳтиёжи билан мутаносиб равишда ҳаракат қилади. Ижтимоий қизиқиш даражаси юқорилиги боис ҳаётий муаммоларни осонлик билан енгиб ўтади. Ушбу типдаги инсонлар фаолиятда юқори натижаларга эришади ва жамият тараққиётига ҳам ўзларининг юксак ҳиссаларини қўшади.

#### **4. Ижтимоий қизиқишлар**

А.Адлер фикрича ижтимоий қизиқишлар барча инсониятга эмпатия ва симпатияни англатади ҳамда бошқалар билан ҳамкорлик жараёнида шахсий манфаат учун эмас, балки умумий мақсад учун намоён бўлади. Ижтимоий қизиқишлар даражаси юқори шахс бошқа одамларга ёрдам кўрсатишга мотивлашган бўлади. Ижтимоий қизиқиш психологик етукликнинг асосий белгиси бўлиб, унинг акси эгоцентрик қизиқиш ҳисобланади.

Инсонинг ҳаётий фаоллик даражаси ижтимоий қизиқиш билан мувофиқ эканлигига боғлиқ равишда конструктив ёки деструктив рол бажаради. Ижтимоий қизиқишлар жамиятда уйғунликка эришиш ва норасолик комплексини енгиб ўтишнинг асоси сифатида қаралади. Ижтимоий қизиқишларга жамоа тараққиётига ҳисса қўшиш, ишонч, эътибор, ҳамдардлик намоён этиш, масъулиятли танлов, ижод, яқинлик, ҳамкорлик ва киришимлиликка тайёрлик хусусиятлари хос.

Ижтимоий қизиқишлар — бошқа одамлар билан бирга фаолиятда бўлиш имкониятини амалга оширишга йўналган инсоннинг ички потенциали. Бу жиҳат шахсга умумий вазифаларни ўз шахсий манфаатидан юқорирок баҳолашга ёрдам беради. Ижтимоий қизиқишлар табиий потенциал бўлсада уни тарбиялаш керак. Бошқалар билан ўзаро ҳамкорлик муносабатини юксалтириш маъноли ва табиий равишда тарбиянинг бир жиҳати бўлиши лозим.



## **5. Индивидуал психологияда психокоррекция**

Инсон онгли зот бўлиб, ўзининг эркин танлови, ҳаёт маъноси ва ўзини тараққий этиши орқали ҳаётда ўз ўрнини белгилайди. Инсоннинг ўзини тараққий этишидаги асосий тўсиқ норасолик ҳисси асоси ҳисобланади. Индивидуал психологияда психологик коррекция асосни норасолик ҳисси коррекциясига қаратилади. Шахс жамиятнинг бир бутун ажралмас қисми ҳисобланади. Шу сабабли коррекция мижознинг шахслараро эмас балки индивиднинг ички муаммоларига қаратилади. Коррекция ишида қуйидаги уч жиҳат эътиборга олинади:

1. Мижознинг ўтган ҳаёти;
2. Ҳозирги вазияти;
3. Ҳаракат йўналиши.

Индивидуаллик – бу ўзини тараққий этиш ва ҳаёт шаклини яратишнинг такрорланмас йўлидир. Ҳаёт давомида инсоннинг хулқ-атвор йўналганлиги ўзгармайди, балки фақат муносабатлар тизими ўзгаради, шу асосда муносабатлар тизими коррекцияси асосий вазифа ҳисобланади. Инсон ҳаёл ва тўқималар билан яшайди ҳамда унинг хулқ-атворига ўтган ҳаёт билан эмас балки келажак билан боғлиқ бўлган кутишлар кўпроқ таъсир этади.

Ҳаётдан розилик инсон мавжудлигининг асоси сифатидаги ижтимоий қизиқишлардан келиб чиқади. Коррекция мақсади индивидуал психология назариясига асосан қуйидагича бўлади:

1. Норасолик ҳиссини пасайтириш;
2. Ижтимоий қизиқишлар даражасини ривожлантириш;
3. Ҳаёт шаклини ўзгартириш ва мотивлар коррекцияси.

Коррекциянинг асосий вазифаси психологик муаммоларни юзага келтирувчи мижознинг “олам харита”сида хатоликни топиш. Хатолик тўрт кўринишда бўлиши мумкин:

1. Ишончсизлик, шубҳа;
2. Ўзини яхши кўриш;
3. Ҳақиқатга мос бўлмаган истаклар;

#### 4. Ўзига ишончнинг етарли эмаслиги.

Коррекцион жараён олиб борилаётганда қуйидаги коррекцион техника босқичларидан фойдаланилади.

**1. Тўғри муносабатни шакллантириш.** Ушбу босқич асосини мижоз билан мувофиқ муносабатни шакллантириш ташкил этади: ҳурмат, шахснинг имконияти ва қобилиятига ишонч, фаол эшита билиш, самимий қизиқиш билдириш, қўллаб қувватлаш. Бунинг учун коммуникатив кўникма ва малакадан фойдаланилади.

**2. Шахсий тараққиёт анализи.** Ушбу босқичда – мижоз ҳаётининг ўзига хослигини англашда ҳаётдаги мақсадларини сўрашга асосий урғу берилади: “Ўзингизни мақсадингизни (бурч, вазифа) нимада кўрасиз?”, “Умрингизни (ҳаётингизни) нимага сарфлаётганингиз сизга ёқадими?”.

- **Оила жамоаси сўровномаси** шундай саволлардан иборат бўлиши мумкин: “Ота-онангиз болаларга қандай муносабатда?”, “Оилада ким энг севикли фарзанд бўлган?”, “Ота-онангиз билан муносабатингиз қандай бўлган?”, “Сиз қандай фарзанд бўлгансиз?”. Ушбу саволлар мазмуни – шахснинг келажак тараққиётига таъсир этган ёшлик давридаги эмоционал тажриба ва идрок суръатини ўрганиш.

**“Ёшлик хотиралари” саволномаси** – саволлар “Ёшлигингиздаги илк хотиралар ҳақида эшитмоқчи эдим”, “Илк тассуротларингиз ҳақида сўзлаб беринг” ёки “6 ёшгача бўлган даврдаги энг ёрқин хотиралар ҳақида сўзлаб беринг”.

**Тушлар анализи.** Бунда ёндашув психоанализдан фарқ қилади. Болалар тушига катта эътибор қаратилади. Шу билан бирга туш кўриш бўлажак ҳаракатларга тайёргарлик сифатида қаралади.

**Устуворлик.** Ҳаётни англаш учун муҳим бўлган ушбу устивор қадриятлар ажратилади: 1. Устунлик (афзаллик); 2. назорат; 3. қулайлик (бекаму-кўст); 4. ёқимли бўлиш хоҳиши. Мижозга хос бўлган устивор қадриятларни аниқлаш мақсадида ундан ўзининг одатий кунлари ҳақида

сўзлаб бериш сўралади: у нима қилади, ўзини қандай ҳис қилади, нималарни ўйлайди, нималардан қочади ва одамларда қандай кечинма уйғотади.

**3. Руҳлантириш.** Ушбу босқичнинг асосий вазифаси – мижознинг мардонаворлигини, маънавий кучини ва асосийси ўзини англашга эришиш асосидаги ҳаракатни танлаш эркинлиги мавжуд эканлигини эътироф этишдир.

**4. Инсайтни қўллаш.** Психологик қўллаш орқали инсайтга шароит яратиш ҳамда мижознинг англолмаган мақсади, сохта қадриятлари, ҳаёт шакли ёрқинлашишига кўмак бериш. Реал ўзини англаш юзага келиши лозим.

**5. Қайта йўналиш.** Пайдо бўлган инсайтни ҳаракатга айлантириш. Ушбу босқич ишнинг охириги қисми бўлиб, реал ўзини англаш, инсайт ҳаракати ва янги мақсад сари интилишни юзага келтиради.

#### **Мавзу юзасидан саволлар.**

1. Индивидуал психология назариясига асосан шахс норасолик комплекси қандай пайдо бўлади?
2. А.Адлер норасолик комплексини компенсация қилиш учун қандай усулларни ажратади?
3. Шахс ҳаёт шакли қандай шаклланади?
4. Ижтимоий қизиқишлар нима ва унинг аҳамияти қандай?
5. Индивидуал психологияда психокоррекция босқичлари қандай?

### **17§. Гештальт-терапия**

#### **1. Гештальт терапия ва унинг асосий қоидалари**

Гештальт терапия (нем. Gestalt – шакл) Ф.Перлз томонидан гештальтпсихология асосида яратилган. Психологияда гештальт сифатида белгиланган бутунликдан иборат бўлган қисмларнинг махсус жамланмаси тушунилади. Гештальт терапия қуйидаги қоидаларга асосланади:

- Инсон ўзида бутун социобиопсихологик маънони намоён этади. Уни турли қисмларга ажратиш, масалан психика ва тана, сунъий ҳисобланади.

- Инсон ва уни ўраб турган муҳит ўзида организм – ўраб турувчи борлиқ майдони деб номланувчи бутун тизим ва ягона гештальтни намоён этади. Шахслараро муносабатлар психологиясига мувофиқ бир томондан атрофдаги одамлар хулқи бизга таъсир қилса, бошқа томондан агар биз ўз хулқимизни ўзгартирсак, атрофдагилар ҳам ўзгариши лозим.

- Инсон хулқи гештальт терапия назариясига асосан гештальтларнинг шаклланиши ва тугатилиши принципига асосланади. Зарурий эҳтиёж пайдо бўлади ва организмда доминантлик қила бошлайди – фондан фигура пайдо бўлади. Кейин организм доминанта эҳтиёжни таъминловчи объектни ташқи оламдан излайди, масалан чанқаганда сувни излаш. Объектга яқинлашиш ва мувофиқ ҳаракат эҳтиёжни таъминлайди – гештальт яқунланади ва тугатилади.

- *Алоқа* - гештальт терапиянинг таянч тушунчаси. Организм ҳаво, сув, ўсимлик ва тирик мавжудот бўлмаган жойда мавжуд бўла олмайди. Инсон бошқа одамларга мавжуд бўлмаган жойда тараққий этмайди. Барча асосий эҳтиёжлар ташқи олам билан алоқада таъминланади. Организм ташқи олам билан учрашадиган жой гештальт терапияда алоқа чегараси деб номланади. Инсон ўз эҳтиёжини қанчалик таъминлашга қодир эканлиги у ўзининг алоқа чегарасини қанчалик яхши бошқара олишига боғлиқ. Алоқа чегарасининг бузилиши ташқи олам билан ўзаро ҳаракатни, шу қаторда шахслараро муносабатни самарасизлигига сабаб бўлади.

- *Англаш* – организм ички дунёси ва ташқи оламда нима кечаётганлигини билиш. Англаш ўзи ва ташқи олам ҳақида интеллектуал билиш билан ўхшаш эмас. Тараққий этган дунёда инсонлар эмоция ва ташқи олам идрокининг зиёни эвазига юқори ривожланган тафаккурга эга. Айнан англаш, рационал билишга тескари равишда, организм эҳтиёжи ва ташқи олам ҳақида реал маълумот беради. Гештальт терапия амалиётининг асосий мақсади англашни кенгайтиришдан иборат. Инсоният муаммоларининг катта қисми реалликни асл ҳолда англаш интеллектуал англаш билан ва кўп ҳолларда ёлғон тасаввур билан ўрин алмашганлигига боғлиқ, масалан,

инсонлардан нима кутиш мумкин, улар менга қандай муносабатда бўлади, мен нима хоҳлашим керак ва нима қилишим керак. Бундай ёлғон тасаввурлар реалликни бекитади ва организм эҳтиёжи таъминланишини қийинлаштиради – гештальтларнинг шаклланиши ва тугатилиши жараёни бузилади. Гештальт терапия қуйидаги қарашга асосланади, яъни агар инсонлар ички ва ташқи оламни аниқ англашга эришса, унда улар ўз муаммоларини мустақил ечишга қодир бўлади. Шу сабабли гештальт терапияда хулқни ўзгартириш мақсади қўйилмайди, англаш кенгайиши билан хулқ ўз-ўзидан ўзгаради.

- *Ҳозир ва шу ерда* – организм учун муҳим воқелик ҳозир содир бўлишини англатувчи принцип ҳисобланиб, идрок, кечинма, ҳаракат, фикр, тарих ёки келажак ҳақида тасаввур буларнинг барчаси ҳозирги лаҳзага алоқадордир. Ушбу принципни қўллаш англаш жараёнини жадаллаштиришга имкон беради.

- *Масъулият* – кечаётган жараёнга жавоб беришга қодирлик ва ўз реакциясини танлаш. Реал масъулият англаш билан боғлиқ. Инсон реалликни қанчалик кенг даражада англаса, шунчалик кенг даражада ўз ҳаёти, хоҳиши ҳаракати учун жавоб беришга қодир бўлади, ўзига суянади.

Гештальт терапия асосий мақсади – ўзини имкон қадар тўлиқроқ англашга эришиш: ўз кечинмалари, эҳтиёжлари, хоҳиши, тана аъзолари жараёни, тафаккур фаолияти, шу билан бирга ташқи оламни, шахслараро муносабатни тўлиқ англаш. Гештальт терапия тезлик билан хулқни ўзгартириш ва симптомларни бартараф этишга ҳаракат қилмайди. Етарлича англашга эришилмаса, симптомларнинг баратараф этилиши ва хулқнинг ўзгартирилиши барқарор натижа бермайди ва эски муаммолар ўрнига янгилари пайдо бўлишига олиб келади.

## **2. Гештальт терапиянинг асосий тушунчалари**

Гештальт терапиянинг асосий тушунчаларига “Фигура ва фон”, “Англаш ва ҳозирги вақтга диққатни қаратиш”, “Ҳимоя функциялари” киради.

“Фигура ва фон” – инсон ўзини бошқариш жараёнида бир неча маълумотлар орасидан айна вақт ўзи учун муҳим бўлган маълумотни танлайди. Бу фигура. Қолган маълумотлар орқа планга ўтади. Бу фон. Фигура ва фон тез-тез ўрин алмашади. Фигура ва фон ўртасидаги муносабат гештальт психологиянинг асосий тушунчаларидан бири. Ф. Перлз бу ҳолатни шахс фаолиятини тавсифлашда қўллаган.

Фигура (гештальт) сифатида айна вақтда бошқаларидан устунлик қилувчи хоҳиш, кечинма ва фикрлар бўлиши мумкин. Эҳтиёж таъминланиши билан, гештальт тугатилиб ўз маъносини йўқотади ва орқа планга ўтиб ўз ўрнини бошқа гештальтга беради.

Баъзида эҳтиёжларни таъминлаш имконсиз. Бундай вазиятда гештальт тугалланмай қолади ва бошқа гештальтга ўрнини бермайди. Ушбу таъминланмаган эҳтиёж маълум вақтдан кейин психик жараён кечишига таъсир этувчи бир неча тугалланмаган муаммоларга сабаб бўлади. Масалан, агар бирор киши ўз ғазабини ўша вазиятда очиқ ифода этмаса, бу кечинма кейинчалик йўқ бўлиб кетмайди, балки яширин кўринишда намоён бўлади. Тугатилмаган гештальтларни тўлиқ блоклаш невроз пайдо бўлишига олиб келиши мумкин. Психокоррекция жараёнида мижозга ўз эҳтиёжини англашга, ёрқинлаштиришга (гештальтни шакллантириш) ва яқунда уни тугатилишига ёрдам берилади.

“Англаш ва ҳозирги вақтга диққатни қаратиш”. Гештальтни шакллантириш ва тугатиш учун лозим бўлган асосий шарт бу ўзини ва айна вақтда ўзининг доминанта эҳтиёжини англашга қодир бўлиш ҳисобланади. Эҳтиёжларни англаш ва унга диққатни қаратиш гештальт терапиянинг муҳим принципи бўлиб, “ҳозир ва шу ерда” деб номланади.

Индивиднинг ўз ички ва ташқи олами билан алоқа чегараси мавжуд. Соғлом инсонда ушбу чегара ҳаракатли бўлади. Шу сабабли ушбу олам билан алоқага киришиш ва ундан кетиш мумкин. Ушбу алоқани ҳаракатга келтирувчи куч эҳтиёжлар иерархияси ҳисобланади.

Ўз эҳтиёжларимизни таъминлаш учун биз доимо ўз ички ва ташқи олашимиз доираси билан алоқада бўлишимиз лозим. Чанқокни ҳис қилиб сув ичганда ички эҳтиёжга жавоб берамиз, совуқни ҳис қилиб кийим кийганда ташқи эҳтиёжга жавоб берамиз.

Невротик шахсларда ўзини бошқарувчи чегаралар ҳаракатлилиги бузилади, сўнгра индивид тўлиқ шаклланмаган ва тугатилмаган гештальтлар йиғиндиси билан тўқнаш келади. Ички ва ташқи доирада кечаётган воқеликдан узилиб ўрта доирага диққатнинг қаратилиши натижасида невроз пайдо бўлади. Бу доирани Перлз *тасаввурлар доираси* деб атайди. Тасаввурлар доираси ўзида ўтмишдаги тугатилмаган гештальтларни сақлайди. Бу гештальтларнинг деструктив табиати ҳозирги вақтда намоён бўлиши сабабли невротик шахсга ушбу ҳозирги вақтда яшаш қийин бўлади. Перлз таъкидлашича, неврознинг илдизи ҳозирги вақтни шунчаки англаш лозим бўлган жойда, уни тасаввур қилиш ва интеллектуаллаштиришга мойилликда ётади.

Организмнинг ўзини бошқариш даражаси ҳозирги вақтни англаш ва тўлиқ куч билан ҳозир ва шу ерда яшашга қодир бўлишга боғлиқ. Коррекция жараёни маъноси ниқобланган травмаларни топиш учун ўтган ҳаётни ўрганиш ва мижозга диққатни ҳозирни англашга қаратишга ёрдам беришдан иборат.

### **3. Гештальт терапияда ҳимоя функциялари.**

Барча бузилишлар асосида индивиднинг муҳит билан оптимал мувозанатни сақлаш имконияти чекланиши, организмнинг ўзини бошқариш жараёни издан чиқиши ётади. Гештальт терапияда эҳтиёжларни таъминлаш ва тараққий этиш учун лозим бўлган энергиянинг тарқоқлиги ёки нотўғри йўналганлиги асосида индивид ва муҳит ўртасидаги ўзаро алоқа бузилишининг бешта шакли таҳлил этилади. Улар интроекция, проекция, ретрофлексия, дефлексия ва кўшилиш бўлиб, ушбу бузилиш шакллари қаршилиқ қилиш ёки ҳимоя механизмлари деб ҳам аталади.

Химоя механизмлари – тафаккур ва хулқнинг шундай усулики, бунда онг салбий ҳиссиётлардан ҳалос бўлиш учун унга мурожаат этади.

Инсон ва муҳит ўртасидаги ўзаро алоқанинг универсал усули кечинма ҳисобланади. Бунда ҳиссиёт - эҳтиёж ва муҳит муносабати ҳақида бутун хабар ҳисобланади. Кечинма бўлиши учун организм ўзида муҳитдан эҳтиёж предмети топиш учун зарур бўлган белгиланган даражадаги қўзғалишни юзага келтириши лозим. Лекин инсон организми нафақат ўзини бошқариш балки ўзини манипуляция қилиш қобилиятига ҳам эга. Ўзини манипуляция қилиш – эҳтиёжлар юзага келиши ва таъминланиши меъёрий циклининг тўхтатилиш усулидир. Бу жараён агар инсонда салбий кечинма пайдо бўлса, умуман кечинма пайдо бўлмаса, вазиятни тўғри таҳлил қилмаса, эҳтиёжни бошқалар таъминлаши керак деб ҳисобласа ёки ўзининг кечинма ва импульсини муҳитга эмас ўзига йўналтирса пайдо бўлади.

**1. Қўшилиш** – салбий кечинмалар таъсирини пасайтириш, фарқламаслик билан боғлиқ химоя механизми. Бунда фигура ва фон ўртасида фарқ бўлмайди ва эҳтиёжнинг фигураси пайдо бўлмайди.

**2. Интроекция** – муҳитдаги воқеликни пассивлик билан қабул қилиш. Индивид ўз эҳтиёжи ва хоҳишини белгилаш учун кам куч сарфлайди. Индивид танлов функцияси тўхтайди ва ўзи кечинмасини нейтраллаштириб ўзигартирилиши лозим бўлган объектлардан қочади, яъни борлиқ ўзгармас ва у ҳеч нарсани ўзгартирмай борица қабул қилишга мажбур. Индивид ташқи маълумотларни фақат қабул қилади ва бирор ишни амалга оширишдан қочади. Бу мойилликлар уни интроекцияга олиб боради. Коррекция жараёнида интроектив мижознинг агрессивлик кучини мобилизация қилиш орқали, у тўпланган энергияни ҳис эта бошлайди.

**3. Проекция.** Психоанализда келтирилган проекция механизми таърифга ўхшаш бўлиб, инсон ўз кечинма ҳаракатини қабул қила олмаганда ушбу механизмни қўллайди, яъни бошқа одамларга кўчиради.

**4. Ретрофлексия** – инсон аввал бошқа одамларга қилган, қилишга ҳаракат қилган ёки қилишни хоҳлаган ишини ўзига қилишини



англатади. Унинг қўзғалиш энергияси ташқи оламга йўналтирилмайди. Бу жараён енгиб бўлмайдиган тўсиқларга тўқнаш келиш натижасида содир бўлади. Тўсиқ аввал енгиб бўлмайдиган бўлади, лекин кейинчалик алоқанинг бузилиши функцияси асосида енгиб бўлмайдигандек туюлади. Маълум сабаб туфайли ташқи муҳитга ўз ғазабини йўналтира олмаган шахс ретрофлексив ҳимояни яратиб, ғазабни ўзига йўналтиришга мажбур бўлади.

**5. Дефлексия** – алоқа босимини тўхтатиш усули. Сухбатдош билан тик қарашдан қочиш, маъносиз ва асоссиз гаплар, жонли реакция ўрнига эмоциянинг суствлиги бунга мисол бўлади. Бунда инсон ҳаракати самарасиз бўлиб мақсадга интилмайдди.

#### **4. Гештальт терапияда психокоррекция жараёни**

Перлз фикрича невроз қуйидаги даражалардан иборат бўлиб коррекция жараёни ушбу босқичлардан ўтиши лозим.

1-даража – кўпгина одамлар ҳаёти давомида ўзининг асл менини эмас тасаввурдаги менини актуаллаштиришга ҳаракат қилади. Биз ўзлигимизча эмас бошқа биров бўлишни хоҳлаймиз. Биз ўзимиздан ёки ота-она фарзандидан норози бўлади. Ўзимизнинг табиий хусусиятларимизга нотўғри муносабатда бўламиз ва уларни ўзимиздан бегоналаштириб бўшлиқни юзага келтирамиз. Ташқи олам талаб қилаётган хусусиятларни худди ўзимизда бордек ҳис қиламиз ва буни ўзимиздан талаб қилишни бошлаймиз.

2-даража – *қўрқув, сунъийлик*. Ушбу даража “сохта” хулқни англаш билан боғлиқ. Ўз хулқимизни табиий намоён этганда қандай оқибатларга олиб келишини тасаввур қилсак, бизни қўрқув эгаллайди. Инсон ташқи оламдан жазоланишдан қўрқади.

3-даража – берклик ҳолати. Агар инсон юқоридаги икки даражани босиб ўтса ва ўзининг табиий бўлмаган ролни бажаришдан тўхтаса, у бўшлиқни ҳис қилади.

4-даража – ички портлаш. Ушбу даражада инсон ғамгин, тушкун ва нафрат билан ўзини қанчалик чегаралаганлиги ва босимда бўлганлигини тўлиқ англайди.

5-даража – ташқи портлаш. Чуқур ва интенсив эмоционал кечинмаларнинг портлаши енгиллик ва эмоционал тенгликни келтиради.

### **Тафаккурни ривожлантирувчи машқлар.**

Англаш даражасини ривожлантириш:

*1-машқ* – Бир неча дақиқа давомида ҳозир фикрлаётган нарсангизни ифодаловчи гап тузинг. Ҳар бир гапни “ҳозир”, “айни вақтда”, “ҳозир ва шу ерда” сўзлари билан бошланг.

*2-машқ* – Кўпгина феноменлар уларнинг тескарисини бўлмаганда мавжуд бўлмас эди. Реал ёки тасаввурда ҳам бир-бирисиз мавжуд бўла олмайдиган, бир-бирига тескари жуфтликларни ўйлаб топинг.

*3-машқ* – Сиз бугун эрталаб ўрнингиздан турмасангиз нима бўлишини, тасаввур қилинг. Белгиланган вазиятларда “ҳа” ўрнига “йўқ” деб жавоб берсангиз нима бўлар эди. 10 см баландроқ бўлсангиз нима бўларди? Вазнингиз 10 кг камроқ бўлса нима бўларди?

*4-машқ* – Сиз умуман бошқача тафаккур қилинг, масалан, осмондан туриб ерни кузатмоқдасиз, тасаввур қилинг. Масъулиятни ўз зиммангизга олинг, “қилиш керак” ибораси ўрнига “қиламан” сўзини қўлланг.

*3-машқ* – Исталган буюмни олинг (оддий рангли ручка). Биз бу буюмга тўқнаш келсак, кўп эътибор қаратмаймиз, яъни автоматик тарзда оддий ручка деб қараймиз. Бу жараёнга тафаккур сусти иштирок этади. Энди эса ушбу оддий ручканинг имкон қадар кўпроқ хусусиятини топишга ҳаракат қилинг, масалан қандай ручка, қаерда ишланган, ранги, маркаси, сифати қанақа, умуман биринчи ручка қачон ва қаерда ишланган, у қандай бўлган? Ҳар бир вазиятга кенгроқ мунобат билдириш орқали бизнинг тафаккуримиз кенгаяди.

Л.Д. Столяренко тафаккур жараёни тезлиги ва ижодийлигини оширишга қаратилган баъзи психологик методикаларни келтиради:

*1. Сонларни ўсиш ва пасайиш тартибида санаш:*

- 2 га кўпайиш: 2, 4, 6, 8, ..., 100;
- 2 га камайиш: 100, 98, 96, 94, ..., 2;

- 3 га кўпайиш: 3, 6, 9, 12, ..., 99;
- 3 га камайиш: 99, 96, 93, 90, ..., 3;

2. Бир вақтда икки сонга ўсиш ва пасайиш тартибида санаш:

- 2 ва 3 га кўпайиш: 2-3, 4-6, 6-9, 8-12, ..., 66-99;
- 2 ва 3 га камайиш: 66-99, 64-96, 62-93, 60-90, ..., 2-3;
- 3 ва 2 га кўпайиш: 3-2, 6-4, 9-6, 12-8, ..., 99-66;
- 3 ва 2 га камайиш: 99-66, 96-64, 93-62, 90-60, ..., 3-2;

3. Бир сонни кетма-кетликда фикрлаш, лекин бошқасини ёзиш.

- сонни ушбу ўсиш кетма-кетликда фикрлаш: 3, 6, 9, 12 ... сонни ушбу ўсиш кетма-кетликда ёзиш: 4, 8, 12, 16...;
- ушбу кетма-кетликда фикрлаш: 4, 8, 12, 16 ... ушбу кетма-кетликда ёзиш: 100, 98, 96, 94...;
- ушбу кетма-кетликда фикрлаш: 2-3, 4-6, 6-9 ... ушбу кетма-кетликда ёзиш: 3-5, 6-10, 9-15, 12-20... Машқни қийинлаштириш мумкин.

### **Мавзу юзасидан саволлар.**

1. Гештальт терапиянинг асосчиси ким?
2. Гештальт терапия асосий қоидалари?
3. Гештальт терапияда қўлланиладиган асосий тушунчалар?
4. Гештальт терапияда ҳимоя функциялари нима?
5. Гештальт терапияда психокоррекциянинг мақсади нима?

## **18§. Логотерапия**

### **1. Логотерепия ҳақида асосий тушунча ва ҳаёт маъноси.**

**Логотерапия** ( грек. *logos* – маъно, сўз, *therapeia* - муолажа) – В.Франкл томонидан яратилган психотерапия назарияси ва амалиёти. Ушбу йўналишда шахс хулқи ва тараққиётининг асоси сифатида инсон ўз ҳаётининг маъносини топиши ва амалга оширишга интилишини кўради. Франклнинг фикрича инсон ҳаётининг маъносини топиши ва амалга оширишга интилиши ҳар бир одамга хос бўлган туғма мотивацион мойиллик ҳисобланади. “Маънога интилиш”, Франкл айтишича, “хотиржамликка

интилиш”га тескари бўлиб, инсонга тинч, сокин ҳолат эмас балки ўзига мос қандайдир мақсад учун кураш талаб этилади. Ҳаёт маъносининг мавжуд эмаслиги ёки унинг амалга ошмаслиги инсонда экзистенциал вакуум ва фрустрация ҳолатини юзага келтиради.

Инсон ўз фаолиятини режали равишда амалга оширишга ҳаракат қилади. Агар унинг тузган режаси амалга ошмаса одамда фрустрация ҳолати юзага келади. Фрустрация – кишининг мақсадга эришиш йўлида учрайдиган, объектив равишда енгиб бўлмайдиган ёки субъектив тарзда шундай туюладиган қийинчиликлар туфайли юзага келадиган эмоционал ҳолатдир. Инсонда муваффақиятсизлик ёки бирор кучли эҳтиёжни амалга ошира олмаслик сабабли юзага келган фрустрация ҳолати ғазаб, нафрат, айбдорлик, ғамгинлик, хавотир каби кучли эмоциялар билан бирга кечади.

Фрустрация инсон фаолиятига турлича таъсир этиши мумкин. Айрим ҳолатларда мақсадга эришиш учун йўналтиради, мотив кучини оширади. Бироқ бунда хулқ шакли импульсив ва иррационал характер намоён этади. Бошқа ҳолатларда фрустрация инсонни ҳаракатдан тўхтатади. Болаларда фрустрациянинг тез-тез пайдо бўлиши уларда шахсий хусусият сифатидаги агрессивлик, айбдорлик ҳисси, ўзига ишончисизликни шакллантиради, бу эса дарғазаблик, одамлардан яккаланиш ва эгоцентризмга олиб келади. Ҳаётда маънога интилишга қаратилган ҳаракатлар жараёнида пайдо бўлган фрустрация агрессия, депрессия, апатия, аддикция ва ҳаётга қизиқишнинг йўқолишини юзага чиқарувчи кучга эга.

## **2. Ҳаёт маъносини топишда ижодкорлик**

Франкл фикрича, инсон ижодкор бўлиб, ўз маънавий дунёсини ўзи яратади. Инсон хатти-ҳаракатини қуйидаги учта кўринишга ажратади.

1. Маънавий инсон бунёдини қўлловчи

2. Маънавиятни издан чиқарувчи

3. Маънавиятга нисбатан бефарқ. Инсон фақат ўз ҳаракати учун масъулиятни олади, яъни доимо ўз ҳаракатини танлашда эркин бўлади, аммо ҳаёт маъноси бунёдкор ҳақаратларни бажаргандагина амалга ошади.

Бунёдкор ҳаракатлар ижодкорлик, кечинма ва муносабатларнинг аҳамиятини топишга йўналган. Ҳар бир инсон учун унинг аҳамияти ягона, аниқ ва бетакрордир. Шу сабабли инсон ҳаёт маъносини топишда ўзини шахс сифатида шакллантирувчи ва мукаммаллаштирувчи соҳадан қидиради.

Агар инсонда ҳаёт маъносини йўқотиш ҳолати пайдо бўлса, у ўз шахсининг бетакрор ва ягоналигини тушуниши ва ҳис қилиши лозим. Инсон ўз қадрига, ўзи яшаётган дунё ва атрофидаги одамлар қадрига эришиш орқали ўзига ишонч, ўз мукаммаллиги, кераклиги, яъни мавжудлик ва ҳаёт маъносига эришади.

Франклиннинг шахс ёндашуви асосида уч асосий тушунча мавжуд: “ирода эркинлиги”, “маънога интилиш” ва “ҳаёт маъноси”. Инсон учун ҳаёт маъноси борасидаги савол табиий ҳисобланади. Инсоннинг ҳаёт маъносига эришишга интилмаслиги, унга олиб боровчи йўللарни кўрмаслиги психологик зўриқиш ва ҳаётнинг маъносизлиги, кераксизлиги каби негатив кечинмалар асоси сифатида намоён бўлади. Асосий тўсиқ инсоннинг ўзига марказлишиши, ўз чегарасидан чиқиб бошқа одамларга ёки ҳаёт маъносига интила олмаслиги ҳисобланади.

Франкл айтишича, маъно объектив равишда ҳаётнинг ҳар лаҳзасида мавжуд бўлади, ҳаттоки энг фожиали вазиятда ҳам. Маъно ҳар ким учун шахсий бўлиб, буни унга ҳеч ким бера олмайди, лекин психолог миқдорга унинг ўз ҳаёт маъносини англашга ёрдам бериши мумкин. Маълумки, ҳаёт маъносининг йўқолиши кучли психологик травмани юзага келтирувчи сабаблар таъсирида кечади: яқин одамлардан ажралиш, оғир касаллик ва бошқалар. Логотерапиянинг вазифаси инсонга бундай вазиятда ҳаёт маъносига эришишга ёрдам бериш. Ягона ҳаёт маъноси ёки ушбу вазифани бажарувчи қадриятлар жамланмаси қуйидаги уч соҳадан бирида топилиши мумкин:

- ижодкорлик;
- эмоционал кечинма;

- инсон ўзгартириш имкони йўқ бўлган вазиятларни онгли равишда қабул қилиши.

Ушбу учта қадриятлар гуруҳи орасидан - ижодкорлик, кечинма ва муносабат – ижодкорлик энг муҳим аҳамиятга эга. Бунда масъулият муаммоси марказий тушунча ҳисобланади. Инсон ўз ҳаёт маъносини танлашда эркин бўлади, лекин ўзининг ягона маъно танловини амалга ошириш учун масъулиятни ўз зиммасига олади.

Ўз чегарасидан ташқарига чиқишни Франкл ўзлик трансценденцияси тушунчаси билан тушунтиради ва ўзлик актуаллашишини ўзлик трансценденциясининг бир жиҳати деб қарайди.

### **3. Логотерапиянинг марказий тушунчалари ва психокоррекция**

Ўзлик актуаллашиши ва ўзлик четлашиши – логотерапиянинг марказий тушунчалари ҳисобланади.

Франкл қўрқувнинг патологик реакцияси пайдо бўлиш механизминини қуйидагича тушунтиради: инсонда бирор воқелик сабабли қўрқув пайдо бўлади. Кутиш реакцияси – қўрқув, бу нима воқеликми ёки ҳолат? Кутилаётган ҳолатнинг алоҳида симптомлари пайдо бўлиб, қўрқув кучайиши ва босим ортиши мумкин: воқеликни кутиш қўрқуви воқелик билан боғлиқ хавотирдан кучлироқ тус олади. Инсон ўз қўрқувига воқеликдан (ҳаётдан) қочиш орқали муносабат билдира бошлайди.

Франкл бундай тўпланган ҳолатдаги ўзлик четлашишини қўллашни таклиф қилади. Ўзлик четлашиши қобилияти юморда айниқса ёрқин намоён бўлади. Юмор исталган ҳолатдан (шу билан бирга ўзидан ҳам) узоқлашиш ҳамда ўзи ва вазиятни назорат қилиш имконини беради.

Қўрқув хавфли деб қабул қилинган вазиятлардан қочиш имконинини берувчи биологик реакция ҳисобланади. Агар инсон бундай вазиятларни фаол равишда қидирса, қўрқувнинг ёнидан ўтишга ўрганади ва ундан секинлик билан холис бўлади.

Бунга асосан логотерапиянинг асосий жиҳатлари келиб чиқади:

- Агар инсон ҳаёти маъносиз бўлиб қолса, у меъёрий ҳаёт кечира олмайди, ўз ҳаётининг мақсад ва маъносини қайта топпагунча хотиржамлигини йўқотади.

- Ҳаёт маъноси инсонга ташқаридан берилмайди. У буни мустақил равишда топиши лозим.

Инсон муаммоларини ечишга ёрдам бериш учун, икки асосий методни таклиф қилади.

- **дерекфлексия методи** ўзлик трансценденцияси қобилиятига асосланади. Бунда диққатни симптомдан узоқлаштирган ҳолда маънога эга шахс ёки воқеликка йўналтиради.

- **парадоксал интенция методи** ўзлик четлашишига асосланади. Психолог мижозни ўзи узоқлашишни хоҳлаётган муаммо томон илҳомлантиради. Бу жараёнда турли юморлар қўлланилади.

Экстремал вазиятларда қаҳрамонлик хулқи эркинлик шакли ҳисобланишига ўхшаш ҳолда, Франкл юморни эркинлик шакли, деб ҳисоблайди. Унинг таъкидлашича, ҳаттоки оғир шароитларда ҳам вазиятдан юқори кўтарилган ҳолда инсон бўлиб қолиш мумкин. Бунинг ҳаёт маъносини сақлаш лозим.

Парадоксал интенция методи кўрқув коррекцияси жараёнида қўлланилади. Масалан, агар инсон ёпиқ бинода кўрқувни ҳис қилса, унга ўзини ёпиқ бинода бўлишга мажбурлашни таклиф қилинади. Узоқ вақт ёпиқ жойда бўлиш натижасида кўрқув кетади, инсоннинг ўзига ишончи ортади, олдин қочган нарсалардан энди кўрқмайди.

Логотерапияда яна қуйидаги усуллар қўлланилади:

- **Ҳаётни шахсий англаш.** Бунда ҳаёт маъносини йўқотган инсонга у бошқа одамга керак эканлигини, у бўлмаса бошқа одам учун ҳаёт маъноси йўқолишини тушунтириш ва кўрсатиш лозим. Фарзандидан айрилган она учун ҳаёт маъноси набираларни тарбиялаш бўлиши мумкин. Боласи касаликка чалиниб вофот этган аёл учун боласи касал бўлган бошқа оналарга ёрдам беришга интилиш ҳаёт маъноси бўлиши мумкин. Шу тариқа, инсон

ўзининг бошқаларга керак эканлигини англаш орқали ўз ҳаёт маъносини топади. Бу маъносини йўқотган ҳаётни ўзгартириш усули ҳисобланади. Инсон ўз ҳаёт маъносини бошқаларга яхшилик қилиш, одамлар билан муносабатда бўлиш ижодкорлигида топади. Франкл фикрича, муаммо инсон қандай ҳолатда эканлигига эмас, балки у ўз ҳолатига қандай муносабат билдиришига асосланади.

- **“Сократик суҳбат”**. Бунда мижозни ҳамкорликка жалб этиш ва унинг англаш доирасини кенгайтиришга эътибор қаратилади. “Сократик суҳбат” психолог ва мижоз ўртасидаги ўзига хос интеллектуал ёндашув бўлиб, ушбу жараёнда мижознинг изчил бўлмаган, зиддиятли ва асоссиз мулоҳазалари коррекция қилинади. Психолог мижозни режалаштирилган ҳулосага олиб боради. Ушбу жараён асосида мантикий далиллар ётади. Суҳбат жараёнида психолог саволларни шундай шакллантирадики, бунда мижоз максимал даражада ижобий жавоб бериши лозим. Шу тариқа мижозни аввал қабул қилинмаган ёки номаълум, тушунарсиз бўлган фикрни қабул қилишга олиб келинади.

#### **Мавзу юзасидан саволлар.**

1. Логотерапиянинг асосчиси ким?
2. Франкл фикрича шахс туғма мотивацияси нимада намоён бўлади?
3. Фрустрация ҳолати қандай пайдо бўлади?
4. Логотерапиянинг марказий тушунчалари нималар ва психокоррекция жараёни қандай?

## **19§. Трансакт анализ**

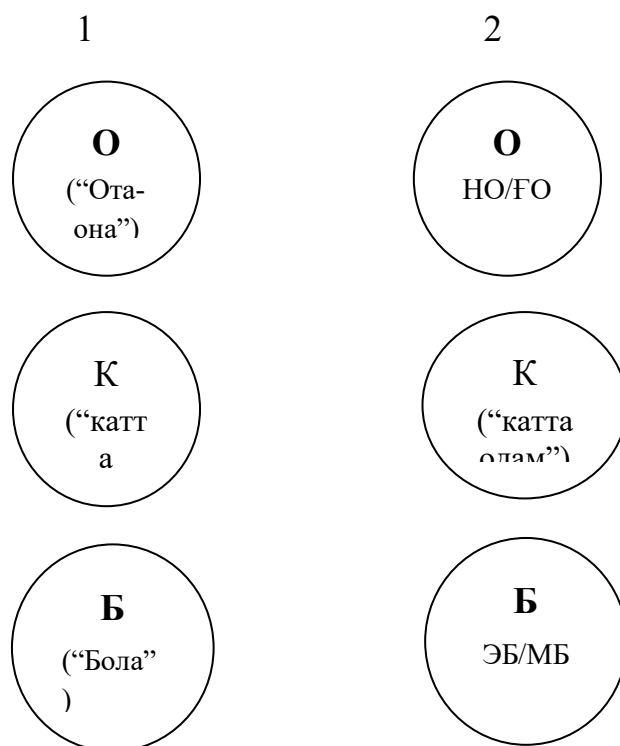
### **1. Трансакт анализ асосий тушунчаси ва “эго-ҳолат”**

Трансакт анализ Э.Берн томонидан яратилган бўлиб, ўзида психодинамик ва бихевиорал ёндашув қарашларини акс эттиради. Замонавий трансакт анализ шахс назарияси, мулоқотлар назарияси, қийин муносабатлар анализи, бола ривожланиши анализини ўз ичига олади. Амалий фаолиятда



алоҳида шахс, оилавий жуфт, оила ва турли гуруҳлар коррекция тизимини намоён этади.

Берн бўйича шахс тузилмаси моделида “Мен” ёки “эго-ҳолат”нинг уч кўринишдаги ҳолати мавжудлиги билан тавсифланади: “Ота-она”, “Бола”, “Катта одам”. Эго-ҳолатлар бошқа одамлар билан бўлган муносабатлар асосида юзага келган кечинмалар асосида 5 ёшгача бўлган даврда шаклланади. Кейинчалик шаклланиш босқичидаги воқеликка мос стимул бўлганда, ўша даврдаги кечинма эсга тушади ва кучайтирилади.



**7-расм. 1. Эго ҳолатлар тузилма диаграммаси**

**2. Эго ҳолатлар функционал диаграммаси**

Ота-она эго-ҳолати — тартиб-қоида, таъқиқ ва талабларни ўзида интерналлаштиради. “Ота-она” — бу бизнинг болалик даврида ота-она ва катта одамлардан олган маълумотларни намоён этади: ижтимоий тартиб, таъқиқлар, хулқ-атвор, қайси вазиятда қандай йўл тутиш тартиби. Инсонга ота-онанинг икки кўринишдаги таъсири ажратилади: 1. Тўғри — “Мен каби бажар” шиори билан амалга ошади; 2. Эгри — “Мен бажарганимдек эмас, буюрганимдек бажар”. “Ота-она” назорат қилувчи ёки танқид (НО) (таъқиқ,

жазо) ва ғамхўр (ҒО) (маслаҳат, қўллаш, жонкуярлик) бўлиши мумкин. Назорат қилувчи “Ота-она” тартиб ўрнатади ҳамда ўзи ва бошқалар ҳақида муҳокама қилади. Ғамхўр “Ота-она” ривожланиш билан боғлиқ бўлган ҳимоя, ёрдам, маслаҳат таклиф этади. “Ота-она” учун қуйидаги кўрсатмалар хос: “Мумкин”, “Лозим”, “Ҳеч қанақасига”, “Ёдингда тут”,... “Ота-она” ҳолати тўлиқ блокланса ёки ишламаса, инсон этика ва ахлоқ меъёрларидан ажралади.

Бола эго-ҳолати – дастлабки эмоциялар асоси ҳисобланади ва икки кўринишда намоён бўлади:

1. Эркин бола (ЭБ) – табиий, меҳрибон, бежавотир, ишонувчан, саргузаштга бой ва тартибни англамасликни намоён этади. Шу билан бирга у тантиқ, жиззаки, енгил фикрловчи, эгоцентрик, ўжар ва агрессив бўлади.

2. Мослаштирилган бола (МБ) – болалик давридан ижтимоий ҳаёт тартиб ва қоидаларига мос, ота-она кутган хулқни ривожлантиради. Ижтимоийлашиш бўлмаса шахслараро мулоқотда тизимсизлик ва тартибсизлик бўлади. Мослаштирилган болага “Илтимос”, “Раҳмат”, “Узр” каби мулоҳазалар хос. Мослаштирилган бола даражасининг ортиқ бўлиши инсонда бўйсинувчанлик, конформлик, уятчанлик сифатларини шакллантиради.

Катта одам эго-ҳолати – инсоннинг ўз шахсий тажрибаси натижасида эгаллаган маълумотлари асосида воқеликни объектив баҳолаш ва шунга асосан мустақил қарор қабул қилиш қобилиятидир. Катта одам ҳолати бизнинг эмоционал бўлмаган, фикрлаш, ҳисоблаш, рационал ва аналitik жиҳатимиз бўлиб, инсоннинг умри давомида ривожланиши мумкин. Катта одам ҳолати устунлик қилувчи инсон рационал ва объектив бўлиб, мослашувчан хулқни намоён этишга қодир бўлади. Агар “Катта одам ҳолати” блокланса ёки ишламаса, бунда ушбу инсон ўтмишда яшайди, у ўзгараётган дунёни англашга қодир бўлмайди ва унинг хулқи “Бола” ва “Ота-она” хулқи ўртасида ўзгариб туради. Трансакт анализ жараёнида индивиднинг “Бола” (ЭБ, МБ) ва “Ота-она” (НО, ҒО) эго-ҳолатларидаги хулқ ва қарашларини

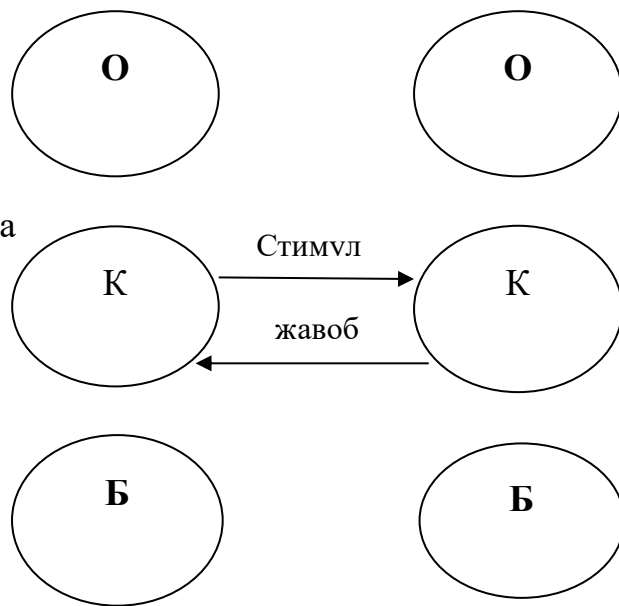
ўрганиш орқали реалликни юзага келтиришга ҳаракат қилинади. Бунда “Катта одам” ҳолати бошқарувчи бўлиши ва мулоқот жараёнида вазиятни қайта баҳолаши ҳамда рационал жавобни таъминлаши лозим.

“Ота-она” - ҳаёт моҳиятининг панд-насихат, ўргатиш билан боғлиқ, “Бола” – ҳаёт моҳиятининг кечинма билан боғлиқ, “Катта одам” – маълумотларни йиғиш ва қайта ишлашга асосланган ҳаёт моҳиятининг тафаккур билан боғлиқ ҳисобланади. “Катта одам” роли “Ота-она” ва “Бола” роллари ўртасида ҳакам вазифасини бажаради. У “Ота-она” ва “Бола”да ёзилган маълумотларни анализ қилади ва аynи вазиятга кўпроқ мос келувчи ҳулқни танлайди. Шу сабабли коррекция жараёни доимий катта одам ҳулқини шакллантиришга йўналтирилиши лозим.

## 2. Ижтимоий муносабатлар жараёнида трансактлар

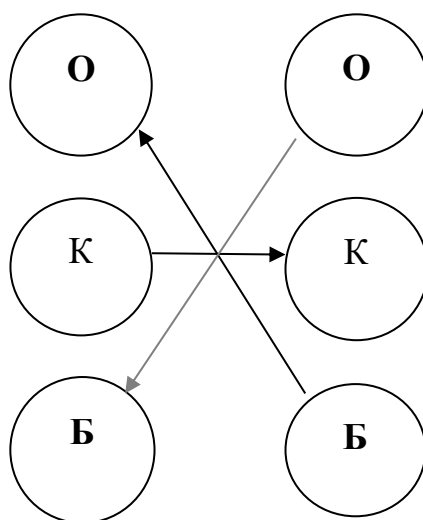
Ижтимоий муносабатлар **трансактлар** ҳисобланади. Ҳар бир трансакт стимул ва жавобдан иборат бўлиб, бошқа одамлар билан муносабатда “Ота-она”, “Бола” ёки “Катта одам” роллардан бирини намоён этади. Стимул ва жавоблар вербал ёки невербал бўлиши мумкин. Муносабат жараёнида тўлдирувчи, кесишган ва яширин трансактлар ажратилади.

**Тўлдирувчи трансактлар** – муносабат жараёнида “Катта одам” - “Катта одам” стимул ва жавоби намоён бўлиб, ўзаро ҳамкорлик ва инсонларнинг соғлом муносабатига мос келади. Бундай муносабат низога асосланмаган ва узоқ вақт давом этиши мумкин. Бу қуйидаги расмда кўрсатилади:



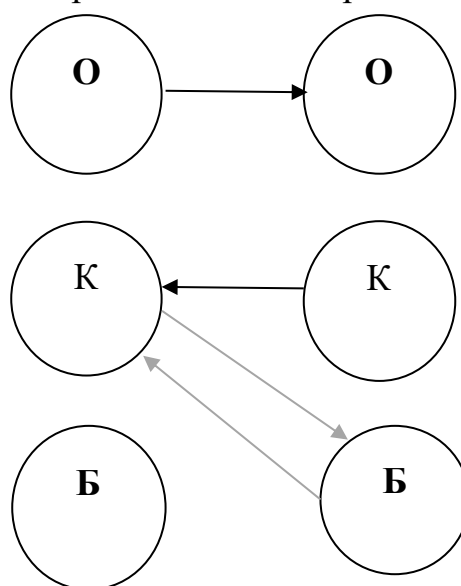
8- расм. Тўлдирувчи трансактлар муносабати

**Кесишган трансактлар** - “Ота-она”-“Бола” муносабати бўлиб, бунда жавоб берувчи стимулга кутилган жавобни бермайди. Натижада муносабатда муаммо юзага келади. Стимул ва жавоб векторлари кесишади ҳамда ушбу векторлар “Катта одам” - “Катта одам” параллелига қайтмагунча “Катта одам” муносабати тўхтайдди. Кесишган трансактлар ўзаро киноялар билан бошланиб эшикни қаттиқ ёпиш билан тугайди. Ушбу ҳолатда стимулга номувофиқ эго-ҳолат реакцияси берилади.



**9- расм. Кесишган трансактлар**

**Яширин трансактлар** – икки ва ундан ортиқ эго-ҳолатлардан иборат бўлиб, асосий маълумот ижтимоий маъқулланган стимул билан ниқобланади, лекин жавоб қайтарувчи томонидан жавоб реакцияси яширин маълумот сифатида кутилади. Бу психологик ўйиннинг мағзини ташкил қилади.



**10- расм. Яширин трансактлар**

### 3. Ҳаётий установакалар ва психокоррекция мақсади

Ҳаётий установакалар – бошқаларга қандай муносабатда бўлишини намоён қилади. Қуйида тўрт ҳаётий установакалар ажратилади:

1. *“Мен яхшиман – сен яхшисан”* – бу позиция ўзини ва бошқаларни қадрлаш ва қабул қилишни билдиради. Одамлар билан яхши муносабатга киришади, ишонч уйғотади, бошқаларга шубҳа билан қарамайди ва ҳамкорликка йўналади. Бундай одам ўзгарувчан ҳаётда яшай олади, ички олами эркин, низодан четлашади ва ўзи билан ўзи ёки бошқалар билан низога вақт сарфламайди. Ушбу позиция шахсий тараққиётни таъминлашга йўналганликда ягона ҳисобланади. Қолган позициялар ёпиқ ва бошқалар билан муносабатларни ёмонлаштиради.

2. *“Мен яхшиман – сен яхши эмассан”* – позицияси бошқаларнинг эмас балки ўз қадрини кўрсатади. Бу, “менинг фикрим ва қадрим яхши, сеники эмас”. Бундай позициядаги индивид бошқалар ҳисобига ўз эҳтиёжларини амалга ошишини ҳаракат қилади.

3. *“Мен яхши эмасман – сен яхшисан”* – позицияси ўз “Мен”ига нисбатан салбий муносабатни билдиради. Бошқаларни қадрлайди, лекин ўзини эмас. Бундай позициядаги индивидда ўзига ишончи кам. Атрофдаги одамларни кучли деб билади ва уларга боғлиқ бўлади.

3. *“Мен яхши эмасман – сен яхши эмассан”* – позицияси ўзини ва бошқаларни қадрламаслик ва қабул қилмасликни билдиради. Ушбу позициядаги индивид бошқалар билан муносабатда ҳамкорликка йўналмаган.

Коррекция мақсади: мижозга ўз “эго-ҳолат”ини англашга ва ҳаётдаги хулқига доир янги қарорлар қабул қилишга ёрдам беришга қаратилади. Коррекциянинг асоси инсонни боғланиб қолган дастурий хулқни бажаришдан холос этиш ва уни мустақил бўлишга, одамлар билан тўлиқ муносабат ўрнатишга ёрдам беришдан иборат. Коррекция сўнгида шахс мустақиллигига эришиш, ўз келажагини ўзи белгилаш ва ўз хатти-ҳаракатлари учун масъулиятни ўзига олишга эришилади.

### **Мавзу юзасидан саволлар.**

1. Замонавий трансакт анализ қайси назарияларни ўз ичига олади?
2. Шахс тузилмасида “эго-ҳолат”нинг қандай кўринишлари ажратилади?
3. Ижтимоий муносабатлар жараёнида трансактлар нима?
4. Ҳаётий установакалар нима?
5. Трансакт анализда психокоррекция мақсади қандай?

## **20§. Шахс-марказлашган терапия**

### **1. Шахс-марказлашган терапия ва психологик тараққиёт**

Шахс-марказлашган терапия Карл Роджерс томонидан ривожлантирилган бўлиб, индивидга нисбатан позитив қарашни ифодалайди ва унинг тўлиқ куч билан ҳаракат қилишга интилишига ишонади. Роджерснинг ишлари терапияга мўлжалланган техникалар жамланмасидан кўра бўлиш йўллари намоён этади. Диагностика, маслаҳат ва ишонтиришдан кўра тушуниш ва эътибор беришга урғу бериб, терапиянинг асосий жиҳати сифатида қарайди. Терапия жараёнида мижоз хавотирли ва номувофиқ бўлсада, терапевт ҳақиқий ва соф кўнгил бўлиши, яъни унинг новербал ҳаракатлари ва кечинмалари ўзаро мос бўлиши лозим. У мижозни қабул қилиши ва чекланмаган даражада хизмат кўрсатиши лозим. Шу билан бирга мижознинг фикр, ғоя, тажриба ва кечинмаларини тушуниш ҳамда бунини мижозга таърифлаш катта аҳамиятга эга. Агар мижоз терапевт томонидан берилган таърифни англаса терапевтик ўзгариш содир бўлади.

**Психологик тараққиёт.** Индивид дунёга келгандан бошлаб тараққиёт давомида ички ва ташқи олам билан боғлиқ реал тажрибаларни кечирилади. Муҳитнинг турли ижтимоий, маданий ва жисмоний томонларини бошидан кечирувчи ҳар бир инсон биологик ва психологик жиҳатдан ягона бўлади. Индивид ўз организмнинг имкониятларини ривожлантиришга бўлган туғма мойиллиги асосида реал олам билан ўзаро муносабатга киришади. Инсон ўз олдида пайдо бўлган муаммоларни ечиш учун зарурий компетентликка эга бўлади. Ушбу қобилият ижтимоий қадриятлар асосида

ривожланади. Шу аснода Рожерснинг шахс назариясида **ўзлик** асосий тушунчага айланди.

Гуманистик ёндашув намоёндаси сифатида Рожерс **ўзликни** актуаллаштириш, қўллаш ва ривожлантиришга нисбатан бўлган ички мойиллик таъсирида инсонларда мотив пайдо бўлишини айтади. Ўзликни актуаллаштиришга бўлган ушбу таъсир физиологик ва психологик эҳтиёжларни ўзида қамраб олувчи кенгроқ актуаллашишга йўналганликнинг бир қисмидир.

## **2.Шахс-марказлашган терапиянинг асосий тушунчалари**

Шахс-марказлашган терапиянинг асосий тушунчалари реал “Мен” ва идеал “Мен” ҳисобланади:

Реал “Мен” – инсоннинг бошқа одамлар билан бўлган алоқа тажрибаси асосида ўзи ҳақида шаклланган тасаввур ва шунга асосан юзага келган вазиятга мос равишда хулқининг ўзгариши тизими.

Идеал “Мен” – ўзи ҳақида ўз идеали сифатидаги, ўз имкониятларини амалга ошириш натижасида қандай одам бўлиш ҳақидаги тасавурлар.

Идеал “Мен”га реал “Мен” яқинлашишга ҳаракат қилади. Реал “Мен” ва идеал “Мен” ўртасидаги фарқ даражаси шахс номутаносиблик даражаси ва шахсий тараққиётни белгилайди. Агар фарқ даражаси катта бўлмаса, бу шахсий тараққиётга асос бўлади. Рожерснинг фикрича, инсон ўзини борича қабул қилиши психологик соғломликнинг белгиси ҳисобланади. Фарқ даражаси катта бўлганда, идеал “Мен” кучли ўзини севиш (иззатталаблик) ва нафснинг кучлилиги невротик бузилишга сабаб бўлиши мумкин. Инсон бир томондан ўзининг ташқи кечинмаларини ўз реал “Мен”и билан мувофиқ ҳолатга келтиришга ҳаракат қилади, бошқа томондан эса ўзи ҳақидаги тасаввурини ўз идеал “Мен”ини ташкил этувчи ва қандай одам бўлишни хоҳлашига мос келувчи ўзининг чуқур кечинмалари билан яқинлаштиришга ҳаракат қилади. Шу тариқа реал “Мен” ва идеал “Мен” мувофиқ ҳолатга келмаслиги мумкин, чунки ташқи олам таъсирида ё инсон ўзида маълум ҳаёт тажрибаларидан воз кечишга мажбур бўлади, ёки инсон ўзига ўз реал

“Мен”ини идеал “Мен”идан ажратувчи кечинма, шартли қадрият ёки установкаларни сингдириб олади.

### **3. Шахс-марказлашган терапияда психокоррекция жараёни**

Хавотир ва психологик адаптациянинг бузилиши бир томондан реал “Мен” ва ҳаётий тажрибалар, бошқа томондан реал “Мен” ва инсоннинг ўзи ҳақида тўпланган идеал қиёфасининг номувофиқлиги натижасида юзага келиши мумкин. Психологик тараққиёт динамик бўлиб, ушбу жараёнга “ўзлик”ни рад этувчи шартли қадриятлар тўсиқ бўлиши мумкин. Шартли қадрият ёшлик даврида тарбия жараёнида ўз қизиқишларидан қарши бориб бошқалар томонидан берилган кўрсатмалар асосида ҳаракат қилиш натижасида шаклланиши мумкин. Шу тариқа шартли қадрият – ноконгруэнтликни юзага келтирувчи, яъни “ўзлик” ва “ўзлик” ҳақидаги тасаввур ўртасидаги бузилиш, ўзининг баъзи томонларини рад этиш каби ўзига хос филтёр бўлади. “Ўзлик” ва реаллик ўртасидаги ҳар бир ноконгруэнтлик заифликни оширади, ички ҳимояни кучайтиради, тажрибани сўндиради ва янги ноконгруэнтликка замин яратади. Ҳимоя жараёни ишламаганда хавотир юзага келади.

Коррекцион таъсир шартли қадриятларни бузишга, уларни қайта кўриб чиқиш ва рад этишга қаратилиши лозим. Коррекция мақсади мижознинг реал “Мен”ини ўзининг шахсий тажрибаси ва чуқур кечинмалари билан мувофиқ ҳолатга келтиришдан иборат. Дастлабки босқичдан эътибор мижознинг муаммоларига эмас, унинг “Мен”ига қаратилади ва бу шахсий тараққиётга ёрдам беради, бунинг натижасида инсон ўз муаммосини ўзи ечади. Кейинги вазифа ўзаро мувофиқ психологик муҳит ва муносабат яратилиши лозим. Рожерс ушбу жараённинг қуйидаги шартини ажратади:

1. Аввало психолог мижоз томонидан ифодаланган кечинмаларга мутлақо ижобий муносабатни сақлаши лозим. Мижоз ўзини ҳеч нарсадан хавотирланмасдан эркин гапирувчи ва ҳаракат қилувчи, мустақил ва аҳамиятли инсон сифатида қабул қилинаётганлигини ҳис қилиши лозим.



2. Эмпатия. Психолог дунёни мижознинг кўзи билан кўришга ва воқеликни мижоз ҳис қилгандек ҳис қилишга ҳаракат қилади.

3. Психолог мижоз маълумотларини таҳлил қилиш ёки кўрсатмалар беришдан сақланиши лозим. У мижозни тўлиқ эшитиши ва унинг ҳиссиёт, фикрларини акс эттирувчи ойна вазифасини бажариши ҳамда уларни янгича таърифлаши лозим. Бундай акс эттириш мижозни ўз ички кечинмаларини ўрганишга, ўзини реал идрок этишга ва бошқа одамлар уни қандай қабул қилишини тушунишга ёрдам беради. Инсон айнан ўзи ҳақида реал тасаввурини рижонлантириши натижасида ўзи тўқнаш келган муаммоларни ечиш қобилиятига эришади.

#### **Мавзу юзасидан саволлар.**

1. Шахс-марказлашган терапия ким томонидан ривожлантирилган?
2. Психологик тараққиёт ўзини актуаллаштириш нима?
3. Реал “Мен” ва идеал “Мен” нима?
4. Шахс-марказлашган терапияда психокоррекция жараёни нимага қаратилади?

### **21§. Хулқ-атвор терапияси**

Психокоррекция амалиётида хулқ-атвор ёндашуви Бихевиорал (хулқ-атвор) психологиянинг илмий тамойиллари асосида 1950 йилларнинг охиридан ривожланди. Бихевиорал психология экспериментал тадқиқотларини жонзотларнинг хатти-ҳаракатини кузатиш устида олиб борди. Бу борада И.Павлов томонидан олиб борилган тадқиқотлар ушбу йўналишнинг классик тараққиётига катта таъсир кўрсатди. Павловнинг экспериментларидан руҳланган Ж.Ватсон ушбу ғояларни инсоният хулқида жорий қилди. Бошқа муҳим изланиш оперант шартланиш бўлиб, Б.Скиннер томонидан индивид хулқи шаклланишида атроф-муҳит қандай таъсир қилишини ўрганди. Хулқни ўрганувчи бу икки классик ва оперант шартланиш тадқиқоти индивиддан ташқарида кечади. Когнитив ёндашувда эса индивиднинг ички ёки когнитив жараёнини ўрганишга эътибор қаратилади.

Ушбу йўналиш асосида учта классик психологик йўналиш ажратилади:

1. И.Павлов ва С.Халл ғояларига асосланган Д. Вольпе, А. Лазарус ишлари.

2. Б.Скиннер оперант шартланиш тадқиқоти

3. Когнитив тадқиқот назарияси

Ҳозирги вақтда хулқ-атвор коррекциясида учта асосий ёндашув ажратилади:

**1. И.Павлов экспериментларидан келиб чиқувчи классик ёндашув.** Павловнинг шартли рефлекслар классик назарияси замонавий хулқ-атвор коррекциясига асос бўлган. Классик ёндашув асосида аверсив шартланиш методикаси, стимулни назорат қилиш методикаси каби хулқни коорекция қилишга қаратилган методикалар яратилди.

**2. Б.Скиннер ва Э.Торндайк билан боғлиқ оперант шартланиш ва хулқ-атвор модификацияси.** Классик ёндашув тамойили “стимул - реакция” ( $S \rightarrow R$ ) шартланишидан фарқли равишда оперант шартланиш “реакция - стимул” ( $R \rightarrow S$ ) таомийилини яратди ва бунга асосан хулқ-атвор унинг натижаси билан назорат қилинади. Бунда хулқ-атворнинг натижасига таъсир этиш орқали хулқ-атворнинг ўзига таъсир қилиш усули келиб чиқади.

Хулқ натижасини бошқаришда оперант усулдан фойдаланиш хулқнинг ўзига таъсир қилиш учун амалга оширилади. Шу сабабли асосий эътибор функционал анализ ёки хулқ диагностикасига қаратилади. Ушбу босқичнинг вазифаси мижоз хулқида мустаҳкамланган объектларни аниқлаш ва мустаҳкамланиш кучи иерархиясини белгилашдан иборат. Бу жараёни мижознинг хулқини тўғридан-тўғри кузатиш ва намоён бўлувчи хулқнинг кучи ва такрорийлигини аниқлаш орқали амалга ошириш мумкин.

Оперант усул қуйидаги вазифаларни бажаришда қўлланиши мумкин:

- индивид хулқида бўлмаган янги хулқ стереотипини шакллантириш (масалан, пассив болада қатъиятлилиқ хулқи, уятчан болада ҳамкорликда

ўйнаш элементлари). Бундай хулқни шакллантиришда турли стратегиялардан фойдаланилади – “шейпинг”, “боғланиш”, “фединг” .

- мижозда мавжуд бўлган ижтимоий маъқулланган хулқ стереотипини мустаҳкамлаш. Ушбу вазифани амалга оширишда ижобий ва салбий мустаҳкамлаш, стимул назорати амалга оширилади.

- маъқулланмаган хулқни камайитириш ёки бартараф этиш.

- маъқулланган хулқ стереотипини табиий шароитда қўллаш.

**3. Мультимодаль дастурлаш ёки мультимодаль хулқ-атвор коррекцияси.** Ушбу йўналишда асосий эътибор шахсни бир бутун тузилмасига қаратилади. Ушбу янги йўналиш (А. Лазарус, А. Бандура, Т. Нейланс ва б.) ўзида хулқни шакллантиришни, когнитив йўналишдаги моделлаштириш техникасини қамраб олиб, ўзини бошқариш, когнитив ўзини бошқариш, хулқни когнитив модификация қилиш дастурини ривожлантирди.

Ушбу йўналиш намоёндалари кейинги йилларда кенгайди. Жумладан, Ф.Шапиро 1987 йилда хулқ-атвор психотерапиясида кўз ҳаракати орқали посттравматик стресс бузилишларига эга индивидларни коррекция қилишга мўлжалланган усулни яратди. Ушбу метод кейинчалик кенг доирада қўлланила бошланди.

Шахс бихевиорал назарияси замонавий қарашларида инсон – ўз теварак-атрофининг маҳсули ва бир вақтда уни яратувчисидир, деган тасаввур мавжуд. Унинг анъанавий бихевиоризмдан фарқи реал воқеликка йўналганлигидадир. Инсон ўз ҳаракати билан воқеликни ўзгартирувчи арбоб сифатида талқин қилинади, яъни реакция эмас акция (ҳаракат) сифатида қаралади.

Моделлар ёрдамида ўргатишда кузатувчи ўзида мавжуд бўлмаган янги хулқ стереотипини эгаллайди. Моделни кузатиш белгиланган хулқ стереотипини мустаҳкамлайди. Бихевиорал коррекция ўргатиш билан боғлиқ. Шу сабабли қуйида келтирилган асосий терминалогиялар ўзида ўргатиш концепцияни акс эттиради:

**“Шартланиш”** – асосий икки тури ажратилади:

1. *Классик* - Павлов таълимоти билан боғлиқ бўлиб, ўрганиш мустаҳкамловчи стимулларнинг қўшилишига боғлиқ.

2. *Оперант* – Скиннер таълимоти билан боғлиқ бўлиб, ўрганиш жараёнида ижобий мустаҳкамланиш стимул танлаш йўли билан кечаётганда намоён бўлади.

**“Умумийлашиш”** – мустаҳкамланган хулқ-атвор кўриниши бошқа хулқ кўринишага ҳам умумийлашиши мумкин. Мустаҳкамланиш бир кўринишдаги стимулга жавоб бериш йўлини шунга ўхшаш бошқа стимулга кўчириш имкониятини кучайтиради. Бирор фандан вазифани яхши бажарган болани қўлласак, у нафақат шу фандан яхши ўқишга интилади, балки бошқа фанларга ҳам бу хулқни умумлаштиради.

**“Сўниш”** – шартланиш натижасида юзага келган реакциянинг йўқолиши билан боғлиқ қонуниятни акс эттиради. Бирор жонзотга яқинлашаётган бола номақул овозини пасайтириши, пайдо бўлган кўрқув реакциясининг сўнишига мисол бўлади.

**“Тескари шартланиш”** – ушбу тушунча шартланиш ҳаракати дастлабки шартланиш таъсири билан мос келмаслигини акс эттиради. Тадқиқотда, овқатланаётган болага яқин масофада кўрқувни юзага келтирувчи қуённи хавфсиз ҳолатда қўйишган ва ушбу масофани ҳар куни қисқартириб боришган.

**“Қисман мустаҳкамланиш эффекти”** – ушбу тушунча мустаҳкамланиши доимий бўлмасада маъқулланган ҳаракатни амалга оширувчи хулқ феноменини акс эттиради.

**“Қочиш реакцияси”** – ушбу тушунча субъект оғриқли стимул таъсиридан қочишни ўрганганда кўрқув эмоциясининг йўқолишини англатади.

**“Низо”** – низо тушунчасида эҳтиёж ва у билан боғлиқ қочиш реакцияси ўртасидаги қарама-қаршилик тушунилади. Масалан, майлни сиқиш билан боғлиқ қочиш реакцияси фрустрация ва ёлғизлик ҳиссини юзага келтиради.

Хулқ-атвор коррекциясининг мақсади - ўрганиш учун янги шартларни таъминлаш, яъни янги адаптив хулқни ишлаб чиқиш ёки дезадаптив бўлган хулқни енгишдан иборат. Коррекция мақсади янги адаптив хулқ шаклини ўргатиш ёки дезадаптив хулқ шаклини тормозлаш сифатида шакллантирилади. Айрим мақсадлар ўзида ижтимоий малакаларни шакллантириш, ўзини бошқариш психологик усуллари эгаллаш, зарарли одатларни енгиш, стрессни йўқ қилиш, эмоционал травмалардан халос бўлиш ва бошқаларни қамраб олиши мумкин.

### **Техникалар**

**1. “Негатив таъсир” методикаси** асосида ўрнашиб қолган салбий одатлардан уларни онгли равишда кўп маротаба такрорлаш орқали халос бўлиш мумкин.

К.Денлап инсонга номаъқул бўлган реакцияларни 15-20 марта кетма-кет онгли равишда бажариш орқали ўрнашиб қолган салбий одатлар, тана титраши, баъзи кўринишдаги дудуқланишдан халос қилишга қаратилган усулни таклиф этди. Масалан, дудуқланувчи мижозга қийинчиликни юзага келтирувчи сўз ёки иборани кўп маротаба (15-20 марта) такрорлаб махсус дудуқланиш тавсия этилади. Ўрнашиб қолган ҳаракатларга эга мижозга ушбу ҳаракатни 10-15 минут махсус такрорлаш таклиф этилади.

**2. “Малака-терапия” методикаси** - Д. Мейхенбаум томонидан таклиф этилган бўлиб, ўзини бошқариш ва ўзини назорат қилиш малакасини ривожлантиришга қаратилган. Автор томонидан таъсирчан, гиперактив, тартибсиз ўқувчилар хулқини ўзгартириш учун коррекцион дастур ишлаб чиқилган бўлиб, қуйидаги босқичлардан иборат:

- *Моделлаштириш* босқичида катта ёшдаги инсон вазифа кўяди ва овоз чиқариб фикрлайди, ечади.

- *Вазифани бирга ечиш* босқичида катта ёшдаги инсон вазифа кўяди ва бола билан ҳамкорликда ечиш йўлини маслаҳатлашади.

- *Вазифани мустақил ечишни жонлантириш*. Бола вазифани мустақил шакллантиради ва ечимини овоз чиқариб айтиб, ўзини мустақил қўллаб-

қувватлайди (“Буни мен қила оламан”, “Бу менинг қўлимдан келади”) ҳамда эришилган натижани баҳолайди.

- *Вазифани “яширин” бажариш*. Бола берилган вазифани ечимини ўз ички оламида гапириб ечади.

**3. Хулқ-атворни шакллантириш методикалари.** *“Шейпинг”* усули инсонга аввал хос бўлмаган хулқни босқичма-босқич моделлаштириш учун қўлланилади. Болани бирор фаолиятга ўргатилаётганда ушбу фаолиятнинг дастлабки ҳақаратларини, масалан спортда тўпни, ўқишда китобни таништириш орқали керакли хулқни босқичма-босқич моделлаштириш мумкин.

*“Боғланиш”* усули *“Шейпинг”* усулига ўхшаш ҳолда тузилади. Бунда маъқулланган хулқ стереотипи алоҳида хулқ акти сифатида қаралади ҳамда ҳар бир актнинг охириги натижаси кейинги хулқ актининг бошланишига стимул бўлади.

*“Фединг” (сўниш)* – мустаҳкамланувчи стимуллар миқдорининг кетма-кет камайишидир. *“Фединг”* кўрқув билан боғлиқ амалиётда кенг қўлланилади.

Масалан, мижозга биринчи стимул сифатида кўрқувни юзага келтирувчи объект ёки вазият слайдда кўрсатилади. Кўрсатилган слайднинг ортидан хотиржамликни юзага келтирувчи слайд кўрсатилади. Бу жараён кўрқитувчи объектни кўрганда хавотир даражаси пасаймагунча давом этади.

**4. Ижобий ва салбий мустаҳкамланиш тамойилига асосланган методикалар.** Ижобий мустаҳкамланиш – бу мижозда ижобий эмоционал реакцияни юзага келтирувчи стимулни тақдим этиш. Салбий мустаҳкамланиш – бу негатив реакция ва хулқни юзага келтирувчи стимулларни йўқ қилишдир.

*“Ижобий мустаҳкамланиш”* – индивид хулқи ижобий мустаҳкамланувчи стимулга йўналтирилади ва шакллантирилади.

*“Стимул назорати”*. Ушбу усул мижозга қуйидагиларни ўргатишни мақсад қилади:

1. Стимулларни фарқлаш. Ижтимоий муносабатларда индивид турли одамлар билан ўзига хос кўринишда муносабатга киришни, муносабат стимулини фарқлашни ўрганиши лозим.

2. Маъқулланган хулқ билан боғлиқ стимулни мустаҳкамлаш.

**“Жазолаш”** – усули йўқ қилиниши лозим бўлган реакцияга тескари (аверсив) стимулни қўллашдан иборат.

Аверсив шартланиш антисоциал хулқ ёки организм учун зарарли одатлар (чекиш, ичкиликбозлик, тўймаслик) мавжуд вазиятларда қўлланилади. Масалан, ичкиликбозлик коррекцияси амалиётида мижоз алкоғолли стаканни оғзига олиб келганда унга электр токи билан зарба берилади. Бу жараёнда алкоғолдан қабул қилинган лаззатланиш кучсизланади. Ушбу усул бир неча марта такрорланишидан кейин стимул бутунлай йўқ бўлади ва ичкиликка нисбатан нафратланиш шартли-рефлекси билан ўрин алмашади.

#### **Мавзу юзасидан саволлар.**

1. Психокоррекция амалиётида хулқ-атвор ёндашуви қачон тараққий этди?

2. Ушбу йўналишнинг классик тараққиётига кимнинг тадқиқотлари катта таъсир кўрсатди?

3. Оперант шартланиш нима?

4. Хулқ-атвор терапиясида қандай техникалар бор?

## **22-§. Когнитив хулқ-атвор терапияси**

### **1. Когнитив психологияда шахс конструктлари**

Когнитив психология психикани когнитив операциялар тизими сифатида таърифлайди. Ушбу йўналиш бихевиоризм ва гештальтпсихологияга жавоб реакцияси сифатида пайдо бўлди. Шу сабабли когнитив психокоррекцияда асосий эътибор психиканинг билиш структурасига қаратилади ва асосий урғу шахс, шахс конструктлари ва умумий ҳолда мантиқий қобилиятга берилади. Шахс конструктлари

назарияси асосчиси Кэлли фикрича ҳар бир инсон атроф-муҳит ҳақида когнитив конструктлар тузилмасини яратади. Яъни, инсон ўз ҳаётидаги воқеликлар ва ижтимоий муносабатларни тизим ёки шакл ҳолатига келтиради. Ушбу шаклга асосан инсон ўзи, бошқа одамлар ёки воқеликлар ҳақида олдиндан хулоса қилади ва аynи хулоса асосида жавоб реакцияси ҳамда ҳаракатини юзага келтиради. Шу сабабли, шахсни тушуниш учун дунёни қандай қабул қилишини белгиловчи унинг “шакл”ини тушуниш лозим. Воқеликдан кўра шахснинг воқеликка қандай қараши муҳимроқ. Инсон дунёга пайдо бўлган шакл, яъни конструктлар орқали қарайди. Шахс хулқи унинг конструктларига асосланади ва шунга асосан натижасини баҳолайди.

Конструктлар янги пайдо бўлган вазиятга мос равишда ўзгарувчан бўлиши лозим ва бу конструктив альтернативизм деб аталади. Агар конструктлар ўзгарувчан бўлмаса, янги вазиятга эски шаклланган конструкт орқали қарашга, бу эса реалликка мос келмаслиги ҳамда вазиятни нореал баҳолаш ва ечим топишда қийинчиликка сабаб бўлади.

Когнитив психокоррекция ҳозирга ва миждознинг муаммосига йўналган бўлиб, индивидуал ва жамоавий шаклда олиб борилади. Унинг куйидаги хусусиятлари ажратилади:

1. Асосий эътибор миждознинг ўзи ва дунё ҳақида ўтган даврдаги эмас балки ҳозирги даврдаги фикрларига қаратилади.
2. Коррекция асосида янги усулда тафаккур қилишга ўргатиш ётади.
3. Қабул қилинган янги малакаларни реал муносабатларга кўчириш учун уйда бажарилувчи вазифалар тизими қўлланилади.
4. Коррекциянинг асосий вазифаси ўзини ва атроф-муҳитни идрок этиш тарзини ўзгартиришга қаратилади. Шахснинг ўзи ва олам ҳақидаги қарашлари унинг хулқига таъсир этади, хулқи ва унинг оқибати ўзи ва дунё ҳақидаги тасаввурига таъсир этади.

Д.Келли когнитив аналитик йўналишда фаолият юритади. Ушбу йўналишнинг асосий мақсади муаммоларнинг психологик моделини



яратишдан иборат. Моделни яратишда Келлининг “Репертуар” тестидан фойдаланилади. Ушбу тест ўзаро мантиқан боғланган фаразлардан иборат бўлиб шахс конструктларини очиб беришга қаратилади, бу жараёнда шахснинг идрок, ҳиссиёт, ҳаракат ва фикрлари боғлиқ равишда иштирок этади.

Конструктлар тизимини баҳолашга қаратилган бошқа бир техника шахснинг ўзини таърифлаш схемасини ёзиб беришдан иборат. Бунда мижоздан ўзининг характер схемасини унга жуда яқин бўлган ва уни яхши билган дўсти номидан ёзиб бериш сўралади. Келли ушбу техникани мижоз бошқа одамлар билан муносабатда ўзини қандай қабул қилишини ўрганишда самарали деб ҳисоблайди.

Бундан ташқари Келли баҳолаш техникаси сифатида интервьюдан фойдаланган. У интервью шахс конструктларини аниқлашда энг яхши усул эканлигига ишонади ва буни мижознинг ўзидан сўрашни таклиф этади. Мижознинг ҳар бир айтган сўзи ҳурмат билан қабул қилиниши муҳим.

Келли мижознинг шахсий конструктларини баҳолаб, натижасиз ёки кераксиз конструктларини ўзгартиришга ҳаракат қилади. У фикс рол терапияни ривожлантирди. Келли мижозларига янги конструктларни яратиш ва эскиларини бартараф этишда ёрдам бериш учун улардан ўзларининг муносабатда намоён бўлувчи асосий характерини тавсифловчи ўзини таърифлаш схемасини ёзиб беришни сўрайди.

Фикс рол терапияда мижознинг ўзини таърифлаш схемасида намоён бўлган ўзини негатив қабул қилишидан фарқ қилувчи конструктларни жамлаган фикс рол схемаси психолог томонидан тақдим этилади. Фикс рол схемаси тасаввурий характер эканлиги мижозга айтилади ва ушбу характерни айтиш вазиятда бажаришни, кейинчалик эса ҳар доим бажаришни сўралади. Ушбу ролни бажариш жараёнида мижоз ўз шахсий эҳтиёж ва қадриятларини тасаввурий характерга кўчиради. Мижоз фикс рол схемасида келтирилган янги конструктлар эски конструктларга қараганда самарали эканлигини аниқлаши лозим.

## **2. Рационал эмотив хулқ-атвор терапияси (РЭТ) А.Эллис:**

РЭТ А.Эллис томонидан ишлаб чиқилган, когнитив терапиянинг йўналишларидан бири сифатида когнитив ва хулқ терапиясига, яъни фикрлаш, хулоса қилиш, ечим топиш, анализ қилиш ва бажариш жараёнига йўналтирилади. РЭТ йўналишига асосан одамлар воқелик ёки вазиятни ўзларининг психологик муаммолари, шу билан бирга махсус симптомлари асосида таҳлил қилади. Когнитив жараён, эмоция ва хулқнинг ўзаро таъсири асосида кечади. РЭТ ушбу ўзаро таъсирга урғу беради ва интегратив ёндашув олиб боради.

Юнон файласуфи Эпиктетнинг тахминан 2000 йил аввал айтган ушбу “Инсонларни воқелик эмас, балки улар воқеликка қандай қараши безовта қилади” фикри Эллиснинг амалий фаолиятида намоён бўлади. Эллис инсонлар ўзларини безовта қилиши бунданда тўлиқроқ ва аниқроқ эканлигини айтади: “Инсонлар ўзларини уларда қандай ҳодиса юз берганлиги билан ҳамда ўзларининг фикри, кечинмаси ва ҳаракатлари билан безовта қилади ”.

РЭТ йўналиши қарашига асосан ҳиссиётлар инсоннинг ҳаётий вазиятларга нисбатан ишончи, баҳолаши, таҳлил қилиши ва реакцияси асосида пайдо бўлади. Коррекция жараёнида, индивид шахс шаклланиши ва фаолиятига таъсир этувчи орттирилган иррационал ишончини аниқлаш имконини берувчи билимга эга бўлади. Мижоз эффектив бўлмаган фикрлаш йўлини эффектив ва рационал фикрлашга қандай ўзгартиришни ўрганади, натижада вазиятга нисбатан эмоционал реакциясини ҳам ўзгартиради. Коррекция жараёни мижозга РЭТ ўзгартириш принципини айтиб бир муаммо юзасидан эмас, балки ҳаётдаги кўпгина муаммолар ёки келажақда дуч келиши мумкин бўлган муаммоларга қўллаши мумкин.

Коррекция жараёнида эътибор ҳиссиётларни намоён қилишдан кўра фикрлаш ва ҳаракат қилиш жараёнига қаратилади. Коррекция иши ўргатиш жараёнига ўхшайди. Психолог кўпгина усулларда, аynиқса мижоз билан ҳамкорликда уй вазифаларини белгилашда ва тўғри фикрлаш стратегиясини

ўргатишда ўқитувчи каби фаолият юритади; мижоз эса янги ўрганилган маҳоратни кундалик ҳаётда амалда қўллаш учун ўрганувчи ҳисобланади.

РЭТ бошқа йўналишлардан эркин ассоциациялар, тушлар билан ишлаш, мижознинг ўтган ҳаётига эътибор бериш ва кечинмаларни ўрганиш ҳамда намоён этиш жараёнларига юқори баҳо бермаслиги билан ажралиб туради. Эллиснинг фикрича катарсис жараёни мижоз кечинмасини ёрқинлаштиради, лекин кам ҳолатларда тузалишига ёрдам беради.

РЭТ инсонда ҳар икки рационал ёки “тўғри” фикрлаш ва иррационал ёки “эгри” фикрлаш жараёнига нисбатан туғма потенциал мавжуд деган қарашга асосланади. Инсон ўзини сақлаш, хурсандчилик, фикрлаш ва ифодалаш, меҳр бериш, бошқалар билан жамоада бўлиш, улғайиш ва ўзини актуаллаштириш учун мойилликка эга. Шу билан бирга инсон ўзини барбод қилиш, фикрлашдан қочиш, ишни орқага суриш, хатоларни қайта-қайта такрорлаш, одатлар, бағрикенг эмаслик, ўзини айблаш ва потенциалини актуаллаштиришдан қочиш мойиллигига ҳам эга. РЭТ инсонлар хато қилиши мумкинлигини эътиборга олган ҳолда уларга хато қилса ҳам ўз ҳаётида тинч яшашни ўргатишда ёрдам беради.

Инсон иррационал ишончини болалик даврида бошқалардан ўргансада иррационал догмани ўзига ўзи яратади. Инсонда бу жараён автосуггестия орқали ўзини мағлуб этувчи ишончларни фаол равишда кучайтириш ва ушбу қарашларга риоя этиш орқали амалга ошади. Эллис таъкидлашича, меҳр ва қабул қилиниш инсонлар томонидан юқори даражада хоҳлансада, бунинг ҳожати йўқ. Коррекция жараёни мижозга у бошқалар томонидан қабул қилинмаган ёки меҳр берилмаганда қандай қилиб депрессия ҳолатига тушмасликни ўргатади. Бунда мижозга депрессиянинг носоғлом кечинмалари, хавотир, оғриқ, ўз кадрини йўқотиш ва нафратни енгиллаштириш йўллари топишда ёрдам беради.

Эллис фикрича айб кўпгина эмоционал зўриқишларнинг асосида туради. Шу сабабли психологик зўриқишдан холос бўлиш учун ўзимизни ва

бошқаларни айблашни тўхтатишимиз лозим. Аксинча, ўз камчиликлармизга қарамасдан ўзимизни тўлиқ қабул қилишни ўрганишимиз муҳим ҳисобланади.

Эллис ўзига хос “невротик кодекси”, яъни нотўғри хулосалар комплексини яратди, буни бажаришга ҳаракат қилиш эса психологик муаммоларга олиб келади:

1. Маълум муҳитда ҳар бир инсон томонидан ҳурматга эга бўлишга қатъий хоҳиш мавжуд.

2. Барча билим соҳасида ҳар бир одам компетент бўлиши лозим.

3. Кўпгина одамлар номувофиқ хулқа эга ва нафратга лойиқ.

4. Агар воқелик инсон режалаштирилган бошқача бўлса фожиа бўлади.

5. Инсоннинг мусибати ташқи кучларга боғлиқ ва уни назорат қилиш имконияти кам.

6. Агар хавф мавжуд бўлса уни енгиб бўлмайди.

7. Ҳаётий муаммоларга араллишиб унга масъулиятни олгандан кўра ундан узоқроқ юрган маъқул.

8. Бу дунёда кучсизлар доимо кучлиларга боғлиқ.

9. Инсоннинг ўтган ҳаёти бугунги хулқига бевосита таъсир қилиши лозим.

10. Бошқаларнинг муаммосига безовта бўлиш керак эмас.

11. Барча муаммоларни тўғри, аниқ ва аъло даражада ҳал этиш лозим, агар ундай бўлмаса фожиа бўлади.

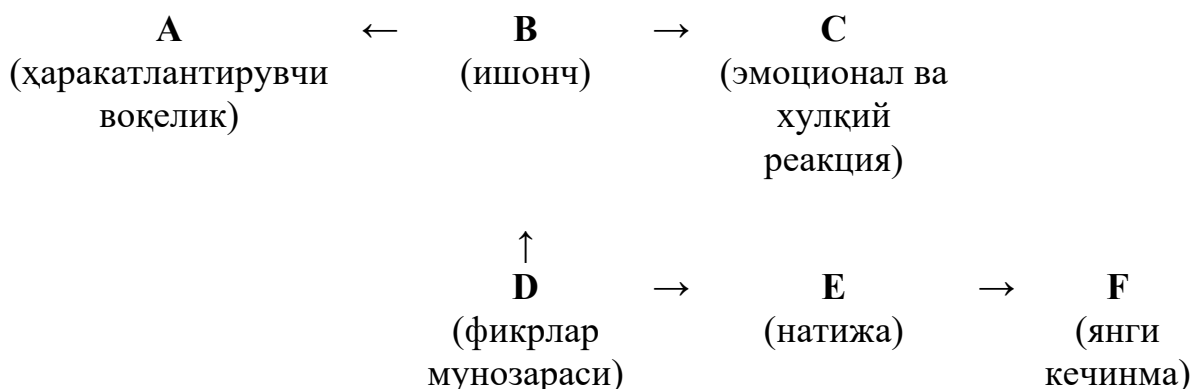
12. Агар кимдир ўз ҳиссиётини бошқара олмаса, унга ёрдам бериш имконсиз.

### **3. Психокоррекция жараёнида А-В-С – модели**

Эллис ўз амалий фаолиятида А-В-С – моделидан фойдаланади. Ушбу моделда миждонинг кечинма, фикр, воқелик ва хулқини тушуниш имконини беради. А – индивиднинг хулқи ёки хатти-ҳаракати, кечаётган воқелик. С – индивиднинг эмоционал ва хулқий реакцияси ёки натижаси. А (ҳаракатлантирувчи воқелик) С (эмоционал реакция)га сабаб бўлмайди.

Аксинча А борасида инсоннинг ишончи ҳисобланувчи В эмоционал реакция, яъни С га кўпроқ таъсир этади.

Турли компонентларнинг ўзаро таъсири қуйидагича диаграмма ҳосил қилади:



Агар бир инсон масалан, оиласидан ажралгандан кейин депрессия ҳолатига тушса, депрессив реакциянинг сабаби ажралиш эмас, балки жуфтини йўқотиш, рад этилиш, омадсизлик борасидаги инсоннинг ишончи сабаб бўлиши мумкин. Эллиснинг қарашига асосан рад этилиш ва омадсизлик борасидаги ишонч (В нуқта) депрессияга (С нуқта) сабаб бўлади, ажралишнинг ҳаракат воқелиги (А нуқта) эмас. Инсон ўз эмоционал реакцисини яратишда ўзи масъуллиги, эмоционал реакциясига таъсир этувчи иррационал ишончини ўзгартира олиши РЭТнинг асосий жиҳати ҳисобланади.

Мижознинг хулқини “воқелик – воқелик идроки – реакция – фикрлаш – хулоса” схемаси бўйича анализ қилиш юқори натижа беради. А-В-С – модел муаммоли вазиятда мижозга иррационал ишончини рационалга ўзгартиришда ёрдам бериш учун қўлланилади. Қўллаш жараёни қуйидаги босқичлардан иборат:

1-босқич – воқелик кечишини ёрқинлаштириш, мижозга эмоционал таъсир этган, номувофиқ реакция уйғотган жиҳатини аниқлаш. Коррекция мақсади – мижознинг воқеликдан йироқлашишини эмас, балки низоли вазиятни ҳал этишни қийинлаштираётган баҳоловчи фикрлар тизимини

англашини ва ушбу тизимни қайта таркиб топтириб кейин ечим қабул қилишини таъминлашдир.

2-босқич - идрок этилган воқеликнинг эмоционал ва ҳулқий натижасини аниқлаш (С). Ушбу босқичнинг мақсади – воқеликка эмоционал реакциянинг барча доирасини ифодалашга қаратилган, чунки эмоцияларнинг ҳаммаси инсон томонидан фарқланмайди, баъзилари эса ҳимоя механизмлари таъсирида сиқиб чиқарилади ва анланмайди. Мижознинг иррационал ишончи анализ қилинади. Иррационал ишонч чуқур эмоционал ҳолат билан боғлиқ (қўрқинчли, даҳшатли, ҳаяжонли, чидаш қийин ва б.) ҳамда мажбурийлик характериға эға бўлган (керак, зарур, мажбур, лозим) сўзлар бўлиши мумкин. Муаммо юзасидан иррационал ишонч ифодаланганда ушбу босқич мақсадига эришилади.

3-босқич - иррационал ишончни қайта таркиб топтириш. Бу жараён когнитив, тасаввур даражада кечади.

Когнитив даражада қайта таркиб топтириш иррационал ишонч ушбу вазиятда қанчалик кераклигини мижоз томонидан исботлашни ўзи ичига олади. Мижоз исботлаш жараёнида иррационал ишончни сақлашнинг салбий натижасини аниқ кўради. Муаммонинг янги ечимларини моделлаштириш орқали рационал ишонч шакллантирилади.

Тасаввур даражада қайта таркиб топтиришда негатив ва позитив тасаввурлардан фойдаланилади. Мижоздан психотравматик вазиятни тасаввур қилиш сўралади. Негатив тасаввурда мижоз аввалги эмоцияни тўлиқ кечириши лозим, кейин унинг даражасини камайитириши ва қайси янги установкалар ёрдамида бу натижаға эришганлигини англаш талаб этилади. Позитив тасаввурда мижоз муаммоли вазиятни ижобий тус берилган эмоциялар билан тасаввур қилади.

4-босқич – мижоз томонидан мустақил равишда уйда бажарилувчи вазифалар билан адаптив ҳулқни шакллантириш.

### **Мавзу юзасидан саволлар.**

#### **1. Шахс конструктлари назарияси асосчиси ким?**

2. Конструктив алтернативизм нима?
3. Рационал эмотив терапияси (РЭТ) ким томонидан ишлаб чиқилган?
4. Шахс иррационал ишончи қандай пайдо бўлади?
5. А-В-С – модели нима?

### **23-§. Психодрама**

Психодрама Я.Л.Морено (1889-1974) томонидан яратилган ролли ўйин бўлиб, мижоз бунда ўз муаммосини ижро этади. Одатда бу жараёнда муаммога алоқадор бўлган одамларнинг ролини ҳам жамоа аъзолари билан бирга ижро этилади. Бунда мижознинг муаммоси билан боғлиқ кечинмаларни ифодалашга шароит яратилади.

Ўз методикасини яратишда Морено шундай қарашга асосланган, яъни инсон ўйинга нисбатан табиий қобилиятга эга бўлиб, турли ролларни ижро этишда реал ва нореал ҳаётининг ролларни тажрибада синаш, ўзининг муаммолари ва низолари устида ижодий ишлаш имкониятига эга бўлади. Вазиятни бажариш жараёнида иштирокчилар ўртасида спонтанлик, креативлик, ҳақиқий эмоционал алоқа ҳамда инсайт ижодий ва фаолликка эришишни таъминловчи катарсис пайдо бўлади.

Психодрама мақсади номувофиқ ҳолатлар ва эмоционал реакцияларни коррекция қилиш, ижтимоий англашни яхшилаш, ўзини англашни чуқурлаштиришга қаратилган. Психодрама мижозга чуқур ҳиссиётларни аниқроқ шаклда очишга ёрдам беради. Саҳна айна вақтда рўй бераётгандек бажарилади. Муаммони ечиш учун янги роллар анализ қилинади. Ушбу метод хулқ оғишига эга бўлган болалар ва ўсмирларда ижобий самара беради. Муҳим ролли вазиятни бажарган инсон ўз муаммоларини, муносабат билдириш усулини, воқеликларга қарашини бошқача англайди. У ўзида муносабатни юзага келтириш ва ўзини англаш борасида янги имкониятларни очади.

Психодрамада асосий тўрт рол мавжуд:

- директор – ўзаро хатти-ҳаракатни юзага келтиради ва амалга ошишини назорат қилади;

- протагонист (бош рол эгаси) – муаммони намоён этувчи инсон;

- ёрдамчилар – протагонист ҳаётидаги турли инсонлар ролини бажаради;

- томошабин – сахнада ёрдамчи сифатида иштирок этиши, изоҳ ёки саволлар бериши мумкин.

Сахна жараёнида директор ролли ўйиннинг кечишини назорат қилиб боради. У сахна жараёни бошланишида протагонистни ва гуруҳни ролли ижрога чорлайди. Вазият талабига асосан директор турли психодраматик техника қўллаши лозим.

Протагонист ўз ҳаётидаги муаммоларини, тўқнаш келган ёки уни қийнаётган воқеликларни сахнада ижро этади. Психодрамада аввал режалаштиришдан кўра спонтанлик ва импровизация характерлидир. Психодрама натижасида протагонист ёрдамчилар билан ўзаро алоқа қилади ва янги хулқ-атворга эга бўлади.

Ёрдамчилар протагонист ҳаётидаги муҳим одам ролини бажаради. Бу орқали улар протагонистга ёрдам беради. Улар ўз ролига қанчалик эмоционал куч бағишласа протагонистнинг роли шунчалик реал бўлади. Бу жараёнда томошабинлар пассив бўлмайди. Вақти келганда улар ҳам протагонист ёки ёрдамчи бўлиши, шу билан бирга томошабин сифатида ўз фикрини билдириши ёки савол бериши мумкин.

Морено сахна жараёнида директор, протагонист ва гуруҳ аъзолари ўртасида эмоцияларнинг ўзаро бир-бирига ўтказилишини “теле” сўзи билан атаган. Морено “теле”ни ўзаро бир-бирини ҳис қилиш, эмоционал муносабат ва эмпатия сифатида қараган.

Психодраманинг учта асосий фазаси ажратилади:

1. Қизиб олиш фазаси;
2. Ҳаракат фазаси;
3. Муҳокама фазаси.



Қизиб олиш фазаси иштирокчиларга ҳаракат фазасига тайёрланишга ёрдам беради. Ушбу фазанинг асосий мақсади гуруҳда ўзаро ишонч ва илиқ муносабатни юзага келтиришга қаратилади. Директор қатнашчиларини ҳаракат фазасига тайёрлайди, гуруҳ аъзоларининг кечинмаларини аниқлайди ва протагонистни ажратади.

Ҳаракат фазаси психодраматик ҳаракатларни намоён этади. Муаммо асосини яхши тушуниш ва унга ақлли ечим топиш учун уни турли кўринишда ижро этилади.

Муҳокама фазаси якунловчи ҳисобланади. Ҳаракат якунлангандан сўнг протагонист ва гуруҳ аъзолари уни анализ қилишга киришади. Аввал томошабинлар ўзларининг таассуротлари, кечинмалари, ассоциациялари, фикрлари, хотиралари ҳақида ўртоқлашади. Навбат ёрдамчиларга берилади ва улар ўз кечинмаларини айтишади. Кейин протагонист ўз кўрганларини психолог билан муҳокама қилиб фаза якунланади.

### **Психодрама техникалари**

Ролларни алмашиш мижозларга бошқаларнинг қарашини тушуниш ва улар билан эмпатияда бўлишга ёрдам бериш учун мўлжалланган. Асосан, протагонист бошқача нуқтаи назарга эга бўлиш учун ёрдамчилар ролини алмашади.

Иккилама ижрода ёрдамчи протагонист ролини олади ҳамда протагонистнинг ички фикр ва кечинмалари бўлиб нимани идрок этаётганлигини ифодалайди. Иккилама ижро протагонистни қўллаш билан бирга унинг кечинма ёки хулқи борасида инсайтни ривожлантиради.

Ойна техникаси ёрдамчи протагонист ролини унинг хатти-ҳаракати, сўз ва ифодасини ойнадай акс эттиради ва бу жараёнда протагонист ўзининг бошқа томонидан акс эттирилган хулқини кузатади. Мижоз ўзини “ойна”да кўриш орқали ўзига бошқача қарайди ва ўз ҳаётига ўзгартириш киритиши мумкин.

“Бўш” стул техникасини қўллашда мижоз ўз рақибини саҳнадаги бўш стулда ўтирганини тасаввур қилади. Мижоз тасаввурдаги рақиб билан ўзаро

ҳаракатга киришади. Бу орқали мижоз ўз рақиб билан муносабат қилиш усулини яратади.

“Юқори” стул техникасида мижоз ўтирган стул бошқаларникадан юқорироқ жойлаштиради. Ушбу ҳолат мижоз ўзини кучли ҳис этиши ҳамда психодрама ҳаракатида ўз рақиблари билан беллаша олиши учун амалга оширилади.

#### **Мавзу юзасидан саволлар.**

1. Психодрама ким томонидан яратилган?
2. Психодрамада асосий нечта рол мавжуд?
3. Психодрама неча фазадан иборат?
4. Психодрамада қандай техникалар мавжуд?

### **24§. Психогимнастика. Библиотерапия. Арт-терапия**

Психогимнастика методида гуруҳ аъзолари ўзларини нутқсиз муносабатда намоён қилади. Шахснинг ижтимоий идрок жиҳатини самарали оптималлаштирувчи бу усул муносабатнинг “тана тили” ва майдон-вақт хусусиятига эътибор қаратади.

Психогимнастика кенг ва тор маънода қўлланади.

Тор маънодаги психогимнастика ўйин, этюдлар кўринишида бўлиб, алоқа воситаси сифатида нутқсиз ҳаракат қўлланилади. Психогимнастиканинг бу тури гуруҳий коррекция вазифаларини бажаришга йўналтирилади: алоқа ўрнатиш, босимни енгиллаштиш.

Кенг маънодаги психогимнастика – бу махсус машғулотлар курси бўлиб, шахс психикасининг турли томонлари, яъни билиш, шахсий эмоционал жиҳатларини коррекция қилиш ва ривожлантиришга йўналтирилади.

Психогимнастика гуруҳий ишнинг нутқсиз усули сифатида кечинмаларни ифодалаш, эмоционал ҳолатлар, ҳаракат, мимика, пантомимика билан боғлиқ муаммоларга қаратилади. Бу қайта тикловчи психокоррекция методи бўлиб, мақсади – мижоз шахсини билиш ва ўзгартиришдан иборат.

Психогимнастика ҳар бири мустақил вазифалари ва услубий воситалари мавжуд бўлган уч қисмни қамраб олади:

1. Тайёргарлик қисми;
2. Пантомимика қисми;
3. Якуний қисм.

Психогимнастика машғулотининг тайёргарлик қисми.

**Вазифалари:**

- гуруҳнинг босимини пасайтириш;
- қўрқув ва таъқиқларни олиб ташлаш;
- диққатни ривожлантириш;
- ўзининг ҳаракат фаоллиги, бошқа одамлар фаоллигига сезгирликни ривожлантириш;
- гуруҳ иштирокчилари ўртасидаги эмоционал масофани қисқартириш;
- ўзининг ҳис-туйғу, эмоционал ҳолат ва муаммоларини сўзсиз ифодалаш ва бошқаларнинг нутқсиз хулқини тушуниш қобилиятини шакллантириш.

Тайёргарлик қисми диққатни ривожлантиришга қаратилган машқлардан бошланади. Бу турдаги машқларга қуйидагилар киради:

- Кечикиш гимнастikasi. Гуруҳ аъзолари иштирокчилардан бирининг ортидан оддий гимнастика машқини етакчидан бир ҳаракатга ортда қолиб такрорлайди. Машқ тезлиги аста-секин оширилади.

- Ритмни айлана бўйлаб узатиш. Иштирокчилардан бирининг кетидан барча гуруҳ аъзоларини навбат билан айлана бўйлаб берилган ритмни чапак чалиб такрорлайдилар.

- Ҳаракатни айлана бўйлаб узатиш. Гуруҳ аъзоларидан бири тасаввуридаги предмет билан шундай ҳаракат бажаришни бошлайдики, бу ҳаракатни навбатдаги иштирокчи давом эттира олиши лозим.

- Ойна. Гуруҳ иштирокчилари жуфт бўлиб тақсимланади ва навбат билан ўз шеригининг ҳаракатини такрорлайди.

**Психогимнастик машғулотнинг пантомимик қисми**

Психогимнастикада пантомимик қисм айниқса муҳим аҳамиятга эга. Мижоз сўзсиз намоён этадиган мавзулар танланади. Пантомимика учун мавзулар мазмуни чегараланмаган бўлиб, алоҳида бир мижознинг муаммоларига, гуруҳнинг барча аъзолари муаммоларига ва бутун гуруҳга, яъни шахслараро муносабатга йўналган бўлиши мумкин. Пантомимика қисмида асосан қуйидаги мавзулар қўлланилади.

1. Қийинчиликларни енгиш. Бу мавзу одамларга хос умумий муаммолар ва низоларни акс эттиради («қийинчиликларни енгиш», «таъқиқланган мева», «чорраҳа», «касаллик», «соғлиқ», «бахт», «хавотир» ва бошқалар). Барча мижозлар навбат билан ҳаётий қийинчиликларни қандай енгишини айтиб беради.

2. Таъқиқланган мева. Барча мижозлар навбат билан ўзининг хоҳиши ташқи ва ички меъёрлар билан мос тушмаган вазиятларда ўзини қандай тутиши ҳақида гапириб беради.

3. Менинг оилам. Мижоз гуруҳ иштирокчилардан бир нечтасини танлаб олиб уларни оила аъзолари ёки яқинлари ўртасидаги эмоционал яқинлик билан мос келадиган даражадаги масофада жойлаштиради.

4. Ҳайкалтарош. Гуруҳ аъзоларидан бири ҳайкалтарош ролини бажаради, яъни гуруҳ аъзоларига шундай қиёфа берадики, бу унинг фикрича, уларнинг хусусиятлари ва низоларини акс эттиради.

5. Менинг гуруҳим. Мавзу гуруҳ аъзоларига, ўз яқинларига ёки оила аъзоларига ўзининг ҳис-туйғусини ифодалаш билан алоқадор. Гуруҳ аъзолари масофада шундай жойлаштирилиши керакки, ўртадаги масофа эмоционал яқинлик даражасини акс эттирсин.

6. Одатий ҳаётий вазиятлар (илтимос, талаб, айблаш, кечикиш, низолар ва бошқалар).

7. “Мен” мавзуси. Аниқ бир мижознинг муаммоларига алоқадор бўлган мавзулар («Мен қандайман», «Мен қандай бўлишни истайман», «Атрофдагиларга қандай кўринаман», «Мен одамлар орасидаман», «Менинг оилам», «Менинг ҳаётим», «Менинг жароҳатим» ва бошқалар).

8. Эртақ. Мавзу эртақ сюжети ва фантазияларидан фойдаланиш билан боғлиқ. Миждозлар эртақлардаги сеҳргарлар, сеҳрланган қахрамонлар ролини иждо этади.

Иждо ниҳоясида гуруҳ аъзолари ҳаракатларни таҳлил қилади, ўз фикрлари билан ўртоқлашади.

### **Психогимнастика машғулотининг якуний қисми.**

Психогимнастиканинг якуний қисми гуруҳ аъзоларида пантомиманинг муҳим аҳамиятга эга эканлиги сабабли пайдо бўлган босимни, ушбу босқич билан бирга кечувчи кучли эмоцияларни пасайтириши, ишонч ва қатъиятлилиқни ошириши лозим.

Психогимнастикани коррекцион ишнинг мустақил методи сифатида қўллаш 1979 йили Г.Юнова томонидан тақлиф этилган. Г.Юнованинг психогимнастикаси Д.Моренонинг ўсмирлар учун психодрамасининг ўзгарган шаклидир. Г.Юнова методикасидаги ҳар бир машғулот, ритмика, пантомимика, гуруҳий ўйин ва рақсларни ўз ичига олади ва 3 фазадан иборат:

1. Босимни олиб ташлаш. Социометрик аҳамиятга ҳам эга бўлган югуриш, юришнинг турли усуллари орқали эришилади; кимни шерикликка танлаш, ким билан бир жамоада бўлиш.

2. Пантомимик фаза. Бу фазада гуруҳ аъзолари турли вазиятларда, масалан, деразадан ўғри тушганда, қўлмакка қадам қўйишга қўрққандаги ҳолатни нутқсиз хулқ кўринишида тасвирлаши лозим.

3. Якуний фаза. Гуруҳга мансублик ҳиссини мустаҳкамлайди. Бунда турли кўринишдаги жамоавий ўйин ва рақслардан фойдаланилади.

Юқоридагилардан ташқари қуйидаги психогимнастик машқлар қўлланилади:

#### **1-машқ. Ҳаракат ўйини**

Стуллар доира қилиб жойлаштирилади ва унда ўтирган одамлар ўз жойларини алмаштиради, бу жараёнда ўртада турган жамоа аъзоси бўш стулга ўтира олмаслиги лозим. Ўртада турган ўтирганларга жойларини алмаштириш бўйича буйруқ беради. Масалан “барча ўғил болалар, қиз

болалар ёки тенгдошлар ўзаро жойларини алмаштирсин”. Айни жойларни алмашиш вақтида ўртадаги одам ўзи бўш жойга ўтиришга ҳаракат қилади.

#### 2-машқ. Копток билан ўйин

Жамоа аъзолари бир-бирига бирор сўзни айтиб копток отади. Отилган копток қандай бир жисмни англатади (масалан: мева, енгил ёки оғир буюм). Коптокни илиб олган жамоа аъзоси айна ўша буюмни олгандай ҳолатни юзага келтириши лозим.

#### 3-машқ. Гимнастика кечикиш машқи

Жамоанинг барча аъзолари кетма-кет равишда исталган жисмоний машқ ёки ҳаракатни бажаради, бажариш тезлиги эса ўсиб боради. Ҳаракат якунлангандан сўнг бошқарувчи ўзгаради ва янги ҳаракатга киришилади. Хатога йўл қўйилса, қайта бажариш орқали тўғирланади.

#### 4-машқ. Айлана бўйлаб ҳаракатни узатиш

Жамоанинг бир аъзоси тасаввурдаги буюм (мас. Бадий гимнастика буюми) билан ҳаракатни шундай бошлайдики навбатдаги аъзо бу ҳаракатни мантиқий давом эттиради.

#### 5-машқ. Айлана бўйлаб ритмни узатиш

Жамоанинг бир аъзоси кетидан бошқалар ҳам айлана бўйлаб унинг ҳаракатини, бошланғич ритмни сақлаган ҳолда давом эттиради.

#### 6-машқ. Сонлар

Ҳамма айлана бўйлаб туради ва тартиб билан санашни бошлайди. Жамоанинг қайси аъзосига 3 сони билан якунланувчи ёки 3 га бўлинувчи сонни айтиш навбати келганда, бу сонни айтмасдан балки тартиб бўйича белгиланган машқини бажаради. Хатога йўл қўйган жамоа аъзоси ўйинни тарк этади. Бу ҳолибни аниқлашга қадар давом этади.

### **Библиотерапия**

Библиотерапия – мижознинг психик ҳолатини нормаллаштириш ёки оптимизация қилиш мақсадида махсус танланган адабиётларни ўқиш орқали унга коррекцион таъсир этиш усулидир.

Коррекцион ўқиш одатий ўқишдан шахснинг психик жараён, ҳолат ёки хусусиятларига йўналтирилганлиги билан фарқ қилади. Ўқишнинг коррекцион таъсири шундаки, китоб ўқиш орқали қабул қилинган образлар ва улар билан боғлиқ ҳис-туйғу, қизиқиш, хоҳиш, фикрлар миқдорнинг ўз образ ва тасавурлари камчилигини тўлдиради, хавотирли фикр ва ҳис-туйғуларни ўзгартиради ёки янги йўналиш, янги мақсад сари йўналтиради.

Библиотерапияни бир неча босқичга бўлиш мумкин:

1. Психологнинг ўз-ўзини тайёрлаши. Бу босқич ўзининг шахсий библиотерапевтик рецептурасини тайёрлаш, яъни адабиётлар рўйхати ва китоблар билан махсус коррекцион нуқтаи назар билан танишишни қамраб олади.

2. Библиотерапия ва унинг жанрлари имкониятига йўналиш. Миқдор билан навбатдаги суҳбатда унга бир қатор саволлар берилади. Масалан “Ўзингизга ёққан 5 та китоб номини айтинг”, “ Қайси китоблар ҳаётингизда кўпроқ таассурот қолдиради? Нима учун?”, “Қайсилари сизга кўпроқ таъсир қилди?”, “ Фикрингизча қайси муаллифлар сизга кўпроқ ўхшайди?”, “Қайси китоб персонажлари сизга кўпроқ ўхшайди?”.

3. Рўйхат тузиш. Кейинги босқичда катта ва кичик адабиётлар рўйхати тузилади. Библиотерапия методи қўшимча метод сифатида қўлланса ҳам, бундай рўйхатнинг мавжудлиги бошқа методларини тўғрилаш имкониятини беради.

4. Ўқиш тизимини ишлаб чиқиш. Китобнинг жанри, устувор йўналишлар ва миқдори аниқланади. А.М.Миллер айтишича, миқдор билан библиотерапия қўлланилганда қуйидаги учта принципларни эътиборга олиш лозим:

- баён этилаётган асарнинг тушунарлилиги (таклиф қилинган китоб мураккаблиги даражаси);
- китоб қаҳрамони миқдорга мос бўлиши;
- китобдаги ҳолатлар миқдорнинг ҳозирги ҳолатига максимал ўхшаш бўлиши.

Охирги принципти эътиборга олиш шахсий ва шахслараро психологик низолар мавжуд бўлганда муҳим ҳисобланади.

Библиотерапия жараёнида мижоз ўқиш кундалигини ёзиб боради. Кундаликдаги ёзувларни таҳлил қилиш, кўпинча бадий асарнинг субъектив таҳлилини намоён қилади ва диагностик мақсадда қўлланилиши мумкин.

Библиотерапия гуруҳий усулда ҳам қўлланилади. Машғулоти давомида танланган асар ўқилгандан сўнг ўзаро суҳбат олиб борилади. Кам китоб ўқувчиларда ўқишга қизиқиш уйғонади. Иштирокчилар персонажларга ўз муносабатини билдиради. Асардаги муаммоларга ўз фикрини айтади. Бу эса уларга ўз муаммолари ҳақида восита ёрдамида гапириш имконини беради. Библиотерапия мижозда хотиржамлик, мамнуният, ўзига ишонч ва психик фаолликни таъминлайди.

### **Арттерапия**

Арттерапия – мижозларда тасвирий ижод билан машғулоти олиб боришга асосланган психотерапия йўналиши ҳисобланади. Ушбу йўналиш XX асрнинг 30-йилларига келиб пайдо бўлди. Илк мартаба 2-жаҳон уруши даврида Германиядан АҚШга эмиграция қилинган болаларнинг эмоционал-шахсий муаммоларини коррекция қилишда қўлланилган. Арттерапия терминини Адриан Хилл (1938) фойдаланишга киритди.

Арттерапия дастлаб З. Фрейд ва К. Юнг назарий ғоялари асосида пайдо бўлди ва кейинчалик шахс ривожининг гуманистик модели К.Роджерс ва А.Маслоуни қамраб олиб кенг ғоявий асосга эга бўлди.

Арттерапиянинг асосий мақсади ўзини ифодалаш ва ўзини англаш қобилиятини ривожлантириш орқали шахс ривожланишини уйғунлаштириш ҳисобланади. Мижозга ўзини ижодий маҳсулда намоён этиш учун чекланмаган имконият берилади. Мижоз томонидан яратилган маҳсулот унинг ҳаётга бўлган аффектив муносабатини объективлаштириб, муносабат ва яқинлар билан алоқа ўрнатиш жараёнини енгиллаштиради. Ижод натижасига атрофдагиларнинг қизиқиши мижознинг ўзига бўлган баҳосини оширади.



Арттерапиянинг икки асосий механизми ажратилади:

- биринчиси, ижод жароҳатловчи низоли вазиятни қайта тузиш ва ечим топиш имконини беради.

- иккинчиси, эстетик реакциянинг табиати билан боғлиқ бўлиб, аффектив таъсирни ўзгартиради.

Арттерапиянинг пассив ва фаол шакли мавжуд:

Пассив шаклида мижоз бошқаларнинг ижод намунасида фойдаланади: расмлар томоша қилади, мусиқа эшитади, китоб ўқийди.

Фаол шаклида мижоз ўзи ижод маҳсулини яратади: расм чизиш, ҳайкалтарошлик ва бошқалар.

Фаол ҳаракат ва ижод мижозда босимни бартараф этишга имкон беради. Ижод жараёнида пайдо бўлган ижобий ҳиссиётлар агрессивликни пасайтиради. Арттерапияни 6 ёшдан катталарда қўллаш мақсадга мувофиқ. Ўсмир ёшдаги шахсларда арттерапияни қўллаш самарали бўлиб, уларнинг шахс ривожланиш босқичида яширин бўлган ижобий сифатлари ва қобилятини юзага чиқариш имконини беради.

### **Мавзу юзасидан саволлар.**

1. Психогимнастика усули нима ва у неча қисмдан иборат?
2. Библиотерапия мақсади ва босқичлари?
3. Арттерапия қачон пайдо бўлган?
4. Арттерапиянинг қандай шакллари мавжуд?

### **25§. Спорт фаолиятида норасолик комплекси психокоррекцияси**

Спорт нафақат юқори натижалар учун балки инсонларнинг жисмоний ва психологик саломатлиги учун ҳам хизмат қилади. Бу борада жисмоний имконияти чекланган инсонларга тўхталиш лозим. Жисмоний имконияти чекланганлик инсонларда норасолик комплекси шаклланишига сабаб бўлади. Норасолик комплекси шакланган инсонлар ҳаётда ўзларини бошқалардек тўлиқ эмаслигини, камчилиги борлигини ҳис этади. Норасолик комплекси

асосида юзага келувчи шахс ички низолари индивидда ижтимоий фаолликнинг сусайиши, фаолиятга мотивациянинг йўқлигига сабаб бўлади. Шахсда доимий фрустрация, салбий ҳиссиётларга мойиллик намоён бўлади.

Спорт ижтимоий фаолиятдан йироқлашишга ҳаракат қилаётган инсонларни ижтимоий фаолликка йўналтиради. Шу сабабли юртимизда оммавий спортнинг тараққиётига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Жисмоний имконияти чекланган болаларни спорт фаолиятига кенг жалб этиш уларнинг ижтимоий фаоллигини оширишга ҳамда болалик даврида шаклланган норасолик комплексини енгиб ўтишга ёрдам беради. Айниқса ўсмир ёшдаги шахсларнинг ижтимоий фаоллигини таъминлаш мақсадида ўсмирларда шаклланган норасолик комплексини тадқиқ этиш бугунги кунда долзарб масалалардан биридир.

Норасолик комплекси индивидда ўзига ҳамда ижтимоий фаолликка нисбатан ишончсизлик ҳисси ва оқибатда ўз имкониятини тўлиқ намоён эта олмаслик, иродасизлик, салбий ҳиссиётлар, депрессия ҳолатлари каби салбий жиҳатлар намоён бўлишига сабаб бўлади.

Жисмоний имконияти чекланганлик сабабли норасолик комплекси шаклланган инсонларда ижтимоий фаоллигини шакллантириш учун коррекция амалиёти ташкил этиш талаб этилади. Табиийки ногиронлиги мавжуд бўлган ўсмирлар учун келажак ҳақидаги мақсади шаклланишида паралимпия спортчиларининг фаолият натижалари ёрқин мисол бўлади.

Бу борада жисмоний имконияти чекланган спортчиларимизнинг юртимиз байроғини жаҳон спорт ареналарида юқори кўтарилишини, мамлакатимиз обрўсининг халқаро майдонда янада ошишига ўзларининг муносиб ҳиссаларини қўшишни олий мақсад қилган ҳолда Параосиё ва Паралимпия ўйинларида қўлга киритаётган ютуқларини алоҳида айтиб ўтиш жоиз. Шу ўринда маълумки ногиронлиги мавжуд бўлган спортчиларнинг ижтимоий ҳаёт ва келажак авлод тараққиёти учун қўшаётган ҳиссаси улкандир.

Ногиронлиги мавжуд инсонларда шаклланган норасолик комплексини коррекция қилиш мақсадида жисмоний фаолликни ошириш, функционал ҳолатни яхшилаш билан бирга психик жараёнлар коррекциясига эришиш учун коррекция амалиётида соғломлаштирувчи жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар ва психотерапевтик усулларни уйғун равишда фойдаланиш ҳамда ногиронлиги мавжуд инсонларда қўллаш учун коррекцион усуллари тақомиллаштириш мақсадга мувофиқ бўлади.

Норасолик комплексини коррекция қилишнинг асосий мақсади индивидда юксак ижтимоий мақсадни шакллантиришга қаратилиши лозим. Юксак ижтимоий мақсадга интилган инсон нафақат ўз мақсадига эришишга ҳаракат қилади, балки бу орқали ижтимоий ҳаёт тараққиётига ҳам ўзининг муносиб ҳиссасини қўшишга интилади.

Норасолик комплекси коррекция амалиёти босқичлари

#### **1-босқич. Норасолик комплекси шаклланиши асосини аниқлаш.**

Норасолик комплекси асосини аниқлашда психоанализдан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Психоанализни қўллаш жараёнида ассоциатив методикалар, шунингдек “50 та ассоциатив сўз” методикаси самарали.

#### **“50 та ассоциатив сўз” методикаси**

Ушбу методика миқдорнинг онг ости хотираларини анализ қилиш орқали унда норасолик комплекси шаклланиш асосини аниқлаш имконини беради.

Миқдорга кўзларини юмган ҳолда 5 дақиқа давомида ўзининг бугунги кунгача бўлган даврларни эслаш, ёрқин ҳиссиётларга бой бўлган онларни хотирлаш сўралади. 5 дақиқа ўтгандан сўнг миқдорга айлани вақтда унинг онгида доминанта бўлган сўзларни ёзиш таклиф этилади. Миқдор 50 та доминанта сўзларни ёзиши лозим.

Миқдор томонидан ёзилган 50 та сўзлар унинг онг остида мавжуд бўлган маълумотлар билан ассоциацияга эга. Таҳлил жараёнида бирор воқелик билан боғлиқ бўлган сўзларни умумий гуруҳларга ажратилади.

Умумий гуруҳлар сони ва мижознинг муносабати орқали норасолик комплекси асоси борасида хулоса олинади.

## **2-босқич. Фрустрацияга мойилликни минималлаштириш.**

Иштирокчиларнинг тафаккур оламини кенгайтириш мақсадида тафаккурни ривожлантирувчи машқлар, ҳаракатли ўйинлар, соғломлаштирувчи юриш ва югуриш ҳамда воркаут гимнастика машқлари қўлланилади.

**Тафаккурни ривожлантирувчи машқлар.** Англаш даражасини ривожлантириш:

1-машқ – Бир неча дақиқа давомида ҳозир фикрлаётган нарсангизни ифодаловчи гап тузинг. Ҳар бир гапни “ҳозир”, “айни вақтда”, “ҳозир ва шу ерда” сўзлари билан бошланг.

2-машқ – Кўпгина феноменлар уларнинг тескараси бўлмаганда мавжуд бўлмас эди. Реал ёки тасаввурда ҳам бир-бирисиз мавжуд бўла олмайдиган, бир-бирига тескари жуфтликларни ўйлаб топинг.

3-машқ – Сиз бугун эрталаб ўрнингиздан турмасангиз нима бўлишини, тасаввур қилинг. Белгиланган вазиятларда “ҳа” ўрнига “йўқ” деб жавоб берсангиз нима бўлар эди. 10 см баландроқ бўлсангиз нима бўларди? Вазнингиз 10 кг камроқ бўлса нима бўларди?

4-машқ – Сиз умуман бошқача тафаккур қилинг, масалан, осмондан туриб ерни кузатмоқдасиз, тасаввур қилинг. Масъулиятни ўз зиммангизга олинг, “қилиш керак” ибораси ўрнига “қиламан” сўзини қўланг.

## **Ҳаракатли ўйинлар:**

“Шарни олиб юриш”. Ушбу ҳаракатли ўйинни бажариш учун 5 нафар иштирокчи танлаб олинади ва уларни бир қаторда сафланади. Ҳар икки иштирокчининг орасига шарлар (жами 4 та шар) жойланади. Инструктор гуруҳга қайси томонга юришни айтади. Гуруҳ бирорта ҳам шарни тушурмасдан манзилга бориши лозим. Ўйинда 5 нафар иштирокчиси бўлган бир неча гуруҳ иштирок этади. Ўйин якунида ғолиб гуруҳ аниқланади.

“Тақиқланган майдон”. Ушбу ҳаракатли ўйинда 6 нафар иштирокчи қатнашади. Иштирокчилар айлана бўлиб сафланиб, ўзаро қўл ушлашиб

занжир ҳосил этади. Айлананинг марказида 0,5 м радиусдаги кичик айлана ҳосил қилиниб тақиқланган майдон яратилади. Ушбу тақиқланган майдонга қадам босиш тақиқланади ва қадам босган иштирокчи ўйинни тарк этади. Иштирокчилар эса бир-бирларини ушбу тақиқланган майдонга тортишга ва қадам босишга мажбур этиши лозим. Ўйиннинг охиригача борган иштирокчи ғолиб бўлади.

**3-босқич. Креативликни ривожлантириш.** Асосий мақсад креативликни ривожлантириш орқали мижозда юзага келган вазиятларга ижодкорона ёндашиш орқали муаммога тез ечим топиш хусусиятини шакллантириш.

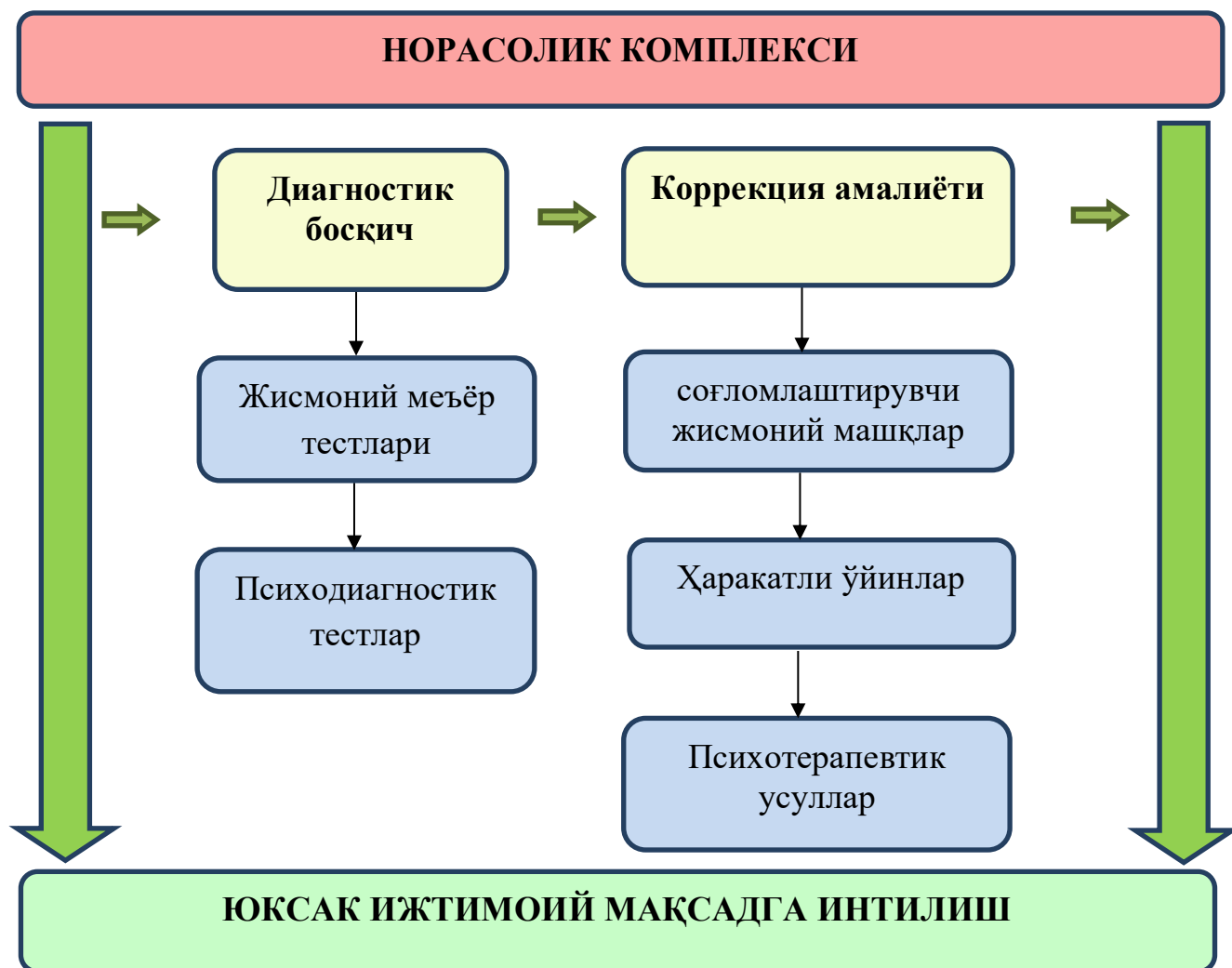
Креативликни ривожлантириш машқлари:

1. “Гуруҳ бўлиб копток олиш”. Ўйинда ҳар бирида 5 нафар иштирокчи бўлган икки гуруҳ ўзаро беллашади. Гуруҳдаги иштирокчилар ўзаро жипс қилиб боғлаб қўйилади ва коптокларни белгиланган жойдан маррага жипс ҳолда олиб бориш айтилади. Коптокларни маррага биринчи бўлиб олиб борган гуруҳ ғолиб бўлади.

2. “Ўрмондаги уй”. Ушбу ўйинда 3 нафардан иштирокчиси бўлган икки гуруҳ ўзаро беллашади. Иштирокчиларга шундай кўрсатма берилади: “Сиз ўрмонда адашиб қолдингиз. Кун ботиб кеч кириб қолди. Йўлни топа олмаганлигингиз сабабли ўрмонда тунаб қолиш учун жой тайёрлашингиз лозим”. Иштирокчиларга ўзлари истагандек жой тайёрлаш учун бир неча зарурий буюмлар тавсия этилади. Иштирокчилар ҳар бир буюмдан мақсадли фойдаланишлари лозим. Ушбу ўйин иштирокчиларда креативлик ривожланишига ёрдам беради.

**4-босқич. Ижтимоий қизиқишлар ва фаолликни юксалтириш.** Ушбу якуний босқичда юксак ижтимоий мақсадни шакллантиришга эътибор қаратилади. Мижознинг индивидуал ҳаёт шаклини шакллантириш, муваффақиятсизликдан қўрқиш мотивациясини енгиб ўтиш, ички низоларни бартараф этиш, ҳамкорликка йўналганликни юзага келтиришга қаратилган тренинглар қўлланилади.

Норасолик комплексини спорт фаолиятида коррекциялашни қуйидаги модель кўринишида ифодалаш мумкин.



**11 - расм. Спорт фаолиятида норасолик комплексини коррекция қилиш модели**

Амалиёт натижасида миждознинг иждобий ҳиссиётларга мойиллик, иждимойй фаолликка ва юксак иждимойй мақсадга интилиш хусусияти юзага келишига эришилади.