

TALABALARDAGI YOLG'IZLIKKANI ENGISHDA ISHONTIRISH USULINING AHAMIYATI

Oripov Bobirmirzo Baxshilloevich

Osiyo Xalqaro universiteti pedagogika-psixologiya yo'nalishi magistri.

Annotatsiya: ushbu maqolada talabalaridagi yolg'izlikni engishda ishontirish usulining ahamiyati, hayot yo'lining takrorlanmasligi, bu yo'lni bosib o'tish natijasida shakllangan dunyoqarash, o'tmish hozirgi zamon va hayolda shakllangan kelajak aks ettirilgan o'z-o'zini anglash va o'z fikrlari va kechinmalarini hayoldan kechirib analiz qilib chiqish haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: dunyoqarash, o'tmish, hozirgi zamon, kelajak, o'z-o'zini anglash, fikrlar, kechinmalar

Ishontirish usuliy asosini tanlab olish, ta'sir maqsadiga ko'ra fakt (haqiqat) va xulosalarni mantiqiy tartibga solish tashkil kiladi. Ishontirish rasional psixoterapiyaning asosiy tashkil kiladi. V.M.Bexterev (1911) ishontirish va kundirishni birlashtirishni, ayniksa o'z—o'zini tankid qilishi past rivojlangan mijozlarda, juda foydali deb xisoblangan. Ishontirishdan, mutaxassisni shaxsiy obrusi bilan bog'liq va umuman maslahat lashuv jarayoni natijasiga ta'sir kiluvchi, suggestiv elementni ajratib olish mumkin emas. Ishontirish. Mutaxassis tomonidan kabul kilinishidan kat'iy nazar. Turli xildagi psixologik yordamni tashkil kiluvchi qismidir

Qayta (takror) ishontirish (persuaziya) avval shakllantirilgan jarayonni kayta tiklash. Psixologik yerdam ko'rsatish paytida takror ishontirish mijozni muommoni moxiyati va uni yechish usullari xakidagi tasavvurini o'zgartiruvchi maqsad ga yunaltirilgan,ishontirishni shakillanish ketma-ketligi ko'zda tutiladi.

Ta'sir etish - mijozni ruhiy ta'sir doirasiga bevosita yoki bilvosita maqsad li ta'sir kilish jarayonidir

Tasir kiluvchi obyekt mantiqiy kayta ishlashi va uni tankidiy baho bermay kabul kilish hamda asab ruhiy va somatik jarayonlar kechishiga ta'sir qilishi maxsus ishlab chikilgan ma'lumotlar yordamida amalga oshiriladi. Boshqa omillar esa (mimika, harakat, imo-ishora) odatda kushimcha xisoblanadi.

Ta'sir etishni bir necha turkumlari mavjud.

1. Ta'sir etish va o'z-o'ziga ta'sir etish.
2. Ochiq va yopiq.
3. Aloqali va aloqasiz.

Ta'sir etish mijozga turli holatlarida qo'llaniladi: uyg'ok hoida, tabiiy uyqu xoida, gipnotik uyquda.

Psixokorreksiya amaliyotida ta'sir etish u yoki bu darajada mijoz bilan mutaxassisning xar bir uchrashuvida mavjud bo'ladi, lekin psixoterapik ta'sirning aloxida usuli bulishi ham mumkin.

Mustakil psixoterapevtik ta'sir sifatida ta'sir etish mijozning holati va muammosini xarakterini xisobga olgan xolda va maxsus tipdan foydalanib, aniq formulalarni aytish yordomida amalga oshiriladi.

Korreksion ishning extimoliy natijalari:

- 1.Mijozning o'zining taablari, kechinmalari, fikirlariga diqqatini kuchaytirishi.

2. O'z-o'zini baholash va kerakligini oshirish.

3) O'zini bulishga ruxsat berish (o'z-o'zini tushunish, o'z-o'zini qabul qilish, shakillantirish yoki orttirish)

4) O'z-o'zini takomillashtirishini rivojlantirishiga harakat kilish

3) psixokorreksiyaning eng asosiy natijasi mijozni o'z hayoti uchun javobgarligini va uni nazorat qilishni qabul qilishdir.

4) psixologik o'zgarishlar o'zgaruvchanligini demak, har bir uchrashuvdan samarali natija kutib bo'lmasligini yodda to'tish.

Shaxsiy immunorreksiyaning asosiy bosqichlari:

1. shartnoma to'zish;

2. mizojni muammosini tadqiq qilish;

3. muammoni yechish yo'llarini qidirish;

4. psixokorreksiya dasturini ishlab chiqish;

5. dasturni amalga oshirish;

6. samaradorligini baholash;

Shartnoma tuzish. Bu bosqich mijozni mutaxassis tomonidan ma'lumot berishni o'z ichiga oladi:

1. korreksiyaning maqsadi haqida;

2. o'zining malaka darajasi;

3. haq to'lash

4. psixokorreksiyaning taxminiy davomiyligi;

5. mazkur holatda psixokorreksiyaning maqsadga muvofiqligi;

6. psixokorreksiya jarayonida vaqtinchalik yomonlashuv xavfi mavjudligi haqida;

7. sir saqlanish darajasi haqida.

Sir saqlashni mutloq asosga ko'tarish mumkin emas, chunki bu tushuncha nisbatdir, bir tomondan taqdim etmayotgan ma'lumotlar xarakteriga bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan mijozga ziyon keltirmaydigan materiallar ushbu qoidaga bo'ysunmaydi. Quyidagi holatlarda kasb siriga rioya qilinmaydi:

1. mijozni hayotiga katta xavf solinganda;

2. mijozning jismoniy harakatlari;

3. mijozni kasalxonaga yotqizish zarur bo'lganda;

4. uchinchi kishilar manfaatdorligi (qarindoshlar, yaqinlari, mijozning tanishlari).

Mijozni muammosini tadqiq qilish mutaxassis tomonidan quyidagi usullardan foydalanish natijasida olib boriladi: suhbat, intervyu, psixologik testlar.

Suhbat, mutaxassis tomonidan maqsadga yo'naltirilgan holda tashkil qilinganda, butun psixokorreksiya jarayonini olib borishni asosiy usuli hisoblanadi. Bunda «mijoz-mutaxassis» muloqati jarayonida olingananiq ma'lumotlarni asosida tadqiqotchini qiziqtirayotgan bog'liqlik aniqlanadi. Psixologik maslahat lashuvni turli bosqichlarda qo'llaniladi. Suhbatning spesifik turi sifatida intervyu farqlanadi.

Intervyu – og'zaki so'rov yordamida ijtimoiy ruhiy ma'lumotlar olish usulidir. Intervyuning ikki xil turi mavjud: erkin va standartlashtirilgan.

Erkin intervyu suhbatni mavzusi va shakliga bog'liq emas va zarur ma'lumot olishda mijoz bilan hamkorlik qilishga mo'ljallangan. Uning tuqlariga mijoz va uning muammolari haqida to'liq ma'lumot olishga yordam beruvchi, mijozning bevosita o'zini to'tish ishni doirali

reaksiyalarini mutaxassisni kuzatish imkoniga ega bo'lishini, kamchiligiga ega – juda katta vaqt oralig'ini kiritish mumkin.

Standartlashgan intervyu shakliga ko'ra anketaga yaqin, biroq javob shakllantirishda mijozning imkoniyatlariga kengroqdir.

U muammo tushunish uchun maslahat lashuv jarayonini boshida juda foydalidir.

Olingan ma'lumotlar keyinchalik aniqlashtiriladi va yangi fikrlarni ilgari surishda foydalaniladi. Yutuqlari: ma'lumotlilik, vaqtni tejash, natijalarni miqdoriy aks etish. Kamchiligi: keyinchalik himoya mexanizmlarini faollashuvi natijasida bevosita xulq-atvor realsiyalarini susayishi, mijoz bilan emotsional aloqani yo'qotish xavfi.

Kuzatish – mutaxassis tomonidan mijozni ruhiy ko'rinishlari maqsadga yo'naltirilgan va idrok qilgan holda qabul qilinishiga mujassamlashgan ruhiy tadqiqotning elektrik usulidir. Mutaxassisga mijoz haqida ma'lumot to'plash, voqelikni ahamiyatli lahzalarini ajratib olish, uning holatidagi o'zgarishlarni kuzatishga imkon beradi. Kamchiliklariga quyidgilarni kiritish mumkin: mutaxassisni, ruxshunos tomonidan, mijoz tomonidan emas, dalilga e'tiborni kuchaytirish, keyinchalik unga tushuncha berish va o'zgartirish o'rniga uni keng yoritishga yo'naltirilgan ifodalanadigan sub'sitivligidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Olimov, T. H. (2019). SPIRITUAL AND MORAL ASPECTS OF THE FORMATION OF CIVIL CULTURE IN FUTURE SPECIALISTS OF HIGHER EDUCATION. *Theoretical & Applied Science*, (12), 662-665.
2. Olimov, T. H. (2020). The image of a modern teacher in the formation of civic culture among future highly educated specialists. *Pedagogical skill-Bukhara*, 5.
3. Olimov, T. H. (2019). Development issues of civil society and culture in the work of Eastern thinkers. *Pedagogical skill-Bukhara*, 2.
4. Olimov, T. H. (2016). Formation of self-awareness in youth. *Social and humanitarian sciences in the educational system.-Tashkent*, 4.
5. Olimov, T. (2020). BO'LAJAK OLIY MA'LUMOTLI MUTAXASISLARDA FUQAROLIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING AYRIM YO'NALISHLARI. *FAN, TA'LIM VA AMALIYOTNING INTEGRASIYASI*, 1(1), 20-27.
6. Xolboyeva, G., & Olimov, T. (2023). O 'SMIRLAR MA'NAVIYATINI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Ilm-fan va ta'lim*, 1(7).
7. Xolboyeva, G., & Olimov, T. (2023). O 'SMIRLARDA STRESSLI VAZIYATLARDA KOPING XULQ-ATVOR STRATEGIYALARI NAMOYON BO'LISHINING IJTIMOY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Ilm-fan va ta'lim*, 1(7).
8. Olimov, T. THE ROLE OF NATIONAL SPIRITUALITY AND VALUES IN THE DEVELOPMENT OF CIVIL CULTURE IN FUTURE SPECIALISTS WITH HIGHER EDUCATION.