

MUNDARIJA

KIRISH.....	2
I BOB. SHAXS NAZARIYALARINING NAZARIY-ASOSIY TAMOILLARI	7
1.1. Shaxs tushunchasi va uning psixologik tuzilishi.....	7
1.2. Zamonaviy shaxs nazariyalari: tahlil va taqqoslash.....	11
II BOB. PSIXOLOGIK KONSULTATSIYA AMALIYOTINING METODLARI VA JARAYONI.....	17
2.1. Konsultatsiya jarayonining bosqichlari va tamoyillar.....	17
2.2. Shaxs nazariyalarining amaliy konsultatsiyada qo‘llanilish.....	22
XULOSA.....	26
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.....	28
ILOVALAR.....	29

KIRISH

Inson psixikasi va uning rivojlanishi psixologiya fanining markaziy masalalaridan biri bo'lib, shaxs tushunchasi bu jarayonning eng muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Shaxs — bu nafaqat biologik mavjudot, balki ijtimoiy hayotda faol ishtirok etuvchi, o'zining ongi, tahliliy fikrlashi, ichki motivlari, individual xususiyatlari, ehtiyojlari va qadriyatlariga ega bo'lgan murakkab psixologik tizimdir. Shaxsning shakllanishi ijtimoiy muhit, tarbiya, oilaviy omillar, ta'lim, muloqot jarayonlari, shuningdek, biologik va temperament xususiyatlari bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Psixologiyada shaxsni o'rganishga doir turli yondashuvlar mavjud bo'lib, ularning har biri insonning ichki dunyosini talqin etishda o'ziga xos nazariy va amaliy imkoniyatlarni taklif qiladi. Masalan, psixoanalitik yondashuv shaxsning ongsiz jarayonlariga urg'u bersa, bixevioristik model inson xatti-harakatlarini tashqi kuzatiladigan reaksiyalar orqali tushuntiradi. Gumanistik psixologiya esa shaxsning o'zini namoyon qilishga bo'lgan ehtiyojini, erkin tanlov va mas'uliyat tamoyillarini ilgari suradi. Kognitiv yondashuv fikrlash jarayonlarini, insonning atrof-muhitni qanday talqin qilishi va bu talqinlarning xulq-atvoriga ta'sirini o'rganadi. Shu sababli shaxs nazariyalarini chuqur tahlil qilish insonning psixologik rivojlanishini to'g'ri anglashda muhim ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda psixologik konsultatsiya amaliyoti ham dolzarb soha sifatida tez sur'atlarda rivojlanmoqda. **Konsultatsiya** — bu psixolog va mijoz o'rtasidagi maqsadli, professional muloqot bo'lib, unda shaxsning muammolarini aniqlash, ularni bartaraf etish, psixik holatni yengillashtirish, o'zini tushunish va o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish kabi jarayonlar amalga oshiriladi. Konsultatsiya samaradorligi ko'p jihatdan psixologning qaysi nazariy yondashuvga tayanishiga, mijoz shaxsini qay tartibda baholashi va qanday texnikalardan foydalanishiga bog'liq.

Shaxs nazariyalarining konsultatsiya amaliyotida tutgan o'rni beqiyosdir. Chunki har bir nazariya mijoz muammosiga boshqa nuqtai nazardan qarash imkonini beradi, shuningdek, psixologga individual yondashuvni tanlashda konseptual asos bo'lib xizmat qiladi. Masalan, kognitiv terapiyada fikr-xulq

munosabatlari markazga qo'yilsa, gumanistik yondashuvda mijozning ichki resurslarini faollashtirish muhim hisoblanadi. Shu jihatdan kurs ishida shaxs nazariyalari bilan konsultatsiya amaliyotining metodik jihatdan qanday uyg'unlashishi alohida ilmiy qiziqish uyg'otadi.

Kurs ishining dolzarbligi. Bugungi tezkor axborot makonida insonning ruhiy barqarorligi, o'zini anglash darajasi, psixologik moslashuvi va shaxs sifatida kamol topishi jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi, yoshlar ongiga salbiy axborotlarning kuchayib kirib borishi, oilaviy nizolar, stress va zo'riqish holatlarining ortishi psixologik yordamga bo'lgan ehtiyojni keskin oshirmoqda. Shu bois shaxsni chuqur o'rganish, uning psixologik tuzilmasi va individual xususiyatlarini aniqlash, shuningdek, konsultatsiya amaliyotining ilmiy asoslarini takomillashtirish bugungi kunda nihoyatda dolzarbdir.

Shaxs nazariyalari insonning ichki dunyosini, xulq-atvor sabablarini, motivatsiyasi va qaror qabul qilish mexanizmlarini tushuntirib beruvchi muhim ilmiy yo'nalishdir. Konsultatsiya amaliyoti esa ushbu nazariy bilimlarni real hayotiy vaziyatlarda qo'llash, inson muammolarini aniqlash va ularga yechim topishda samarali vosita sanaladi. Bugungi kunda malakali psixolog-maslahatchilarga bo'lgan ehtiyoj ortib borayotgani, shu jarayonda shaxs nazariyalaridan oqilona foydalanish zarurligi masalaning dolzarbligini yanada oshirmoqda.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev tomonidan ta'kidlanganidek:

“Bugungi murakkab va tahlikali zamonda har bir insonning ongini, qalbini asrash, yoshlarimizni turli yot g'oyalar ta'siridan himoya qilish, ularni hayotda o'z o'rnini topgan, mustaqil fikrlaydigan shaxslar qilib tarbiyalash bizning asosiy vazifamizdir.”¹

¹ Shavkat Mirziyoyev. “Oliy Majlisga Murojaatnoma”, 2019-yil 24-yanvar.

Ushbu fikrlar insonni har tomonlama qo'llab-quvvatlash, ayniqsa, uning psixologik madaniyatini yuksaltirish zarurligini ko'rsatadi. Zero, shaxsning ruhiy barqarorligi va o'zini anglash darajasini oshirish orqali jamiyatda ijtimoiy totuvlik, faollik va sog'lom ma'naviy muhit qaror topadi. Bunda psixologik konsultatsiyaning ahamiyati beqiyosdir.

Shuningdek, Prezidentimizning yana bir fikri mazkur mavzuning naqadar dolzarbligini yorqin ifodalaydi:

“Yoshlarimizning tafakkuri sog'lom, hayotga qarashi to'g'ri bo'lishi uchun ularga to'g'ri yo'l ko'rsatish, ruhiy-ma'naviy qo'llab-quvvatlash eng ustuvor vazifamiz bo'lib qoladi.”²

Bu so'zlar shaxsning individual xususiyatlarini o'rganish, unga mos psixologik yondashuvni tanlash va konsultativ amaliyotni takomillashtirishning dolzarbligini yoritib beradi. Shu bois psixologiya fanida shaxs nazariyalarini chuqur o'rganish, ularni amaliy konsultatsiya jarayonida samarali qo'llash, har bir insonning ruhiy salohiyatini ochib berish va uni qo'llab-quvvatlash bo'yicha ilmiy tahlillar va tajribalar o'tkazish bugungi kunda katta ahamiyat kasb etadi.

Kurs ishining predmeti. Mazkur kurs ishining predmeti — psixologik nazariyalari, ularning asosiy tamoyillari va psixologik konsultatsiya jarayonida qo'llaniladigan metodlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik hamda amaliyotda ularning tatbiq etilish mexanizmlaridir.

Kurs ishining obyekti. Kurs ishining obyekti — psixologik konsultatsiya jarayoni, unda shaxsni o'rganishga qaratilgan nazariy yondashuvlar, metodlar va psixolog-maslahatchining amaliy faoliyati.

Kurs ishining maqsadi. Ushbu kurs ishining maqsadi — shaxsning psixologik tuzilishi va shaxs nazariyalarining ilmiy asoslarini o'rganish, ularning zamonaviy psixologik konsultatsiya amaliyotidagi o'rnini aniqlash hamda nazariy

² Shavkat Mirziyoyev. “Yoshlar kuni” munosabati bilan qilgan nutqi, 2020-yil 30-iyun.

yondashuvlarning real maslahat jarayoniga qo'llanish mexanizmlarini tahlil qilishdan iborat. Kurs ishida shaxsning individual xususiyatlari, motivatsion tizimi, xulq-atvorini belgilovchi psixologik omillarni ochib berish bilan birga, konsultatsiya jarayonining bosqichlari, prinsiplari va samarali metodlari ilmiy jihatdan asoslab berish maqsad qilib olingan.

Kurs ishining vazifalari:

Kurs ishi maqsadidan kelib chiqib, quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Shaxs tushunchasi, uning psixologik tuzilishi va individual xususiyatlarini ilmiy asosda yoritish.
2. Psixologiyada mavjud bo'lgan asosiy shaxs nazariyalarini (psixoanalitik, bixevioristik, gumanistik, kognitiv va boshqalar) tahlil qilish va ularning o'ziga xos jihatlarini aniqlash.
3. Psixologik konsultatsiya jarayonining bosqichlari, tamoyillari va asosiy metodlarini o'rganish.
4. Shaxs nazariyalarining zamonaviy konsultatsiya amaliyotida qo'llanish mexanizmlarini ochib berish.
5. Shaxs muammolarini aniqlash va yechim taklif qilishda nazariy yondashuvlarning samaradorligini baholash.
6. Psixolog-maslahatchining kasbiy kompetensiyalari va konsultatsiya jarayonidagi roli haqida ilmiy tahlil olib borish.

Kurs ishining tuzilishi. Ushbu kurs ishi kirish qismidan, ikki bobdan, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan iborat. **Kirish** qismida mavzuning dolzarbligi, tadqiqotning maqsad va vazifalari, obyekti, predmeti hamda metodologik asoslari yoritilgan.

I bob – “Shaxs nazariyalarining nazariy-asosiy tamoyillari” deb nomlanib, shaxs tushunchasining ilmiy talqinlari, uning psixologik tuzilishi, temperament, xarakter, qobiliyat va motivatsiya kabi tarkibiy qismlar tahlil qilingan. Shuningdek, psixoanalitik, bixevioristik, gumanistik va kognitiv yondashuvlarning mazmuni, ularning afzallik va cheklovlari solishtirma holda bayon etilgan.

II bob – “Psixologik konsultatsiya amaliyotining metodlari va jarayoni”

bo‘lib, unda konsultatsiya jarayonining asosiy bosqichlari: muammoni aniqlash, tashxis qo‘yish, rejalashtirish, intervensiya o‘tkazish va yakun bosqichlari izohlangan. Shuningdek, etik me‘yorlar, psixologning professional kompetensiyalari, shaxs nazariyalarining amaliy konsultatsiya jarayonida tutgan o‘rni, psixokorreksion yondashuvlar va maslahat berish texnikalari yoritilgan.

Kurs ishi **xulosa** qismi bilan yakunlanadi. Unda olib borilgan tadqiqotning umumiy natijalari, nazariy va amaliy xulosalar jamlangan. Oxirida mavzu bo‘yicha foydalanilgan ilmiy manbalar va adabiyotlar ro‘yxati berilgan.

I BOB. SHAXS NAZARIYALARINING NAZARIY-ASOSIY TAMOILLARI

1.1. Shaxs tushunchasi va uning psixologik tuzilishi

Shaxs psixologiya fanining eng markaziy tushunchalaridan biri bo'lib, insonning ijtimoiy mohiyatini, ruhiy jarayonlarining shakllanishini, xulq-atvorining motivlarini, jamiyatdagi faoliyati va o'zaro munosabatidagi xususiyatlarini ochib beradi. Shaxs — bu nafaqat psixologik hodisa, balki murakkab ijtimoiy-falsafiy kategoriya bo'lib, u jamiyat, muhit, tarbiya va individual tajriba ta'sirida shakllanadi. Shaxs tushunchasiga oid yondashuvlar turlicha bo'lsada, barcha olimlar insonning ijtimoiy faol mavjudot sifatidagi ahamiyatini e'tirof etadilar.

Shaxsni o'rganish qadimiy davrlardan boshlab hozirgi zamongacha ko'plab ilmiy maktablar e'tiborida bo'lgan. Falsafada shaxs ongli, faol mavjudot sifatida talqin etilsa, sotsiologiyada u jamiyatning elementar bo'g'ini, psixologiyada esa psixik jarayonlar va xulq-atvor tizimining murakkab integratsiyasi sifatida izohlanadi. Psixologik adabiyotlarda shaxsning asosiy belgilari sifatida quyidagilar ko'rsatiladi: onglilik, faoliyatga kirishish qobiliyati, mustaqillik, irodaviy boshqaruv, motivlar tizimi, ijtimoiy munosabatlara kirishish qobiliyati, individual tipologik xususiyatlar.

Shaxsning shakllanishi irsiy omillar, muhit va tarbiya, faoliyat jarayoni hamda muloqot natijasida ro'y beradi. Shu bois zamonaviy ilmiy yondashuvlarda shaxsni statik tuzilma emas, balki dinamik tizim sifatida talqin qilish keng tarqalgan. Inson hayot davomida o'zgaradi, yangi sifatlar egallaydi, tajribasi ortadi va bu o'zgarishlar shaxsning butun tuzilishiga ta'sir ko'rsatadi.

Shaxs haqidagi umumiy ilmiy yondashuvlar.

Psixologiyada shaxsni o'rganish bo'yicha bir nechta umumiy paradigmlar mavjud:

1. Biologik yondashuv. Biologik yondashuvga ko'ra shaxsning asosiy xususiyatlari tug'ma omillar bilan belgilanadi. Nerv tizimi tipi, temperamentning fiziologik asosi, genetik moyillik va fiziologik jarayonlar shaxs xulq-atvoriga bevosita ta'sir

ko'rsatadi. Bu yondashuv I.P. Pavlov, E. Krechmer, U. Sheldon kabi olimlar tadqiqotlarida o'z aksini topgan. Ularning fikricha, shaxsning dastlabki psixologik strukturasi organizmning biologik xususiyatlariga tayanadi.

2. Sotsiologik yondashuv. Sotsiologik nazariyalar shaxsni jamiyat mahsuli, ijtimoiy tajribani egallovchi faol subyekt sifatida talqin qiladi. Talim, tarbiya, ijtimoiy institutlar ta'siri, ijtimoiy rollar va statuslar shaxs shakllanishining asosiy omillaridan biri sifatida ko'riladi. Bu yondashuvda insonning ruhiy xususiyatlari jamiyatning aks-sadosi sifatida tushuntiriladi.

3. Psixologik yondashuv. Psixologiyada shaxs o'ziga xos psixik tizim, individual xususiyatlar majmuasi sifatida o'rganiladi. Bu yondashuvda shaxsning ichki olami — motivlar, ehtiyojlar, qiziqishlar, qobiliyatlar, emotsiyalar, xarakter xususiyatlari — asosiy o'rinni egallaydi.

Psixologik maktablar orasida:

- psixoanalitik (Z. Freyd),
- bixevioristik (J. Uotson, B. Skinner),
- gumanistik (K. Rojers, A. Maslou),
- fenomenologik,
- kognitiv yondashuv (A. Bek, J. Kelly)

katta ahamiyatga ega bo'lgan.

4. Integrativ yondashuv. Zamonaviy psixologiya shaxsni tushuntirishda integrativ yondashuvni qo'llaydi. Ushbu yondashuv biologik, psixologik va ijtimoiy omillarni o'zaro bog'liq holda ko'rib chiqib, shaxsning murakkab, ko'p qirrali tuzilishini yoritadi.

Shaxsning psixologik tuzilishi

Shaxsning psixologik tuzilishi turli psixologik maktablarda turlicha talqin etilgan bo'lsada, umumiy nuqtalar mavjud. Ko'pchilik olimlar shaxsni quyidagi komponentlar orqali izohlaydi:

1. Temperament. Bu shaxsning tug‘ma psixofiziologik xususiyati bo‘lib, nerv tizimi tipiga asoslanadi va faoliyatning dinamik tomonlarini — tezlik, jadallik, barqarorlik, emotsional reaktivlikni belgilaydi.

An'anaviy tasniflar:

- sangvinik,
- xolerik,
- flegmatik,
- melanxolik.

Zamonaviy psixologiyada temperamentning neyrofiziologik mexanizmlari ham o‘rganiladi. Temperament xatti-harakatlarning energetik tomonini belgilab, shaxsning stressga chidamliligi, emotsional boshqaruvi va kommunikativ xulq-atvoriga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

2. Xarakter. Xarakter ijtimoiy muhit, tarbiya va shaxsning ongli faoliyati jarayonida shakllanadigan barqaror xususiyatlar tizimidir. Xarakter insonning o‘ziga, boshqalarga, mehnatga va jamiyatga bo‘lgan munosabatlarini belgilaydi.

Xarakter tuzilmasiga quyidagilar kiradi:

- irodaviy sifatlar (qat’iyat, sabr, mustaqillik),
- axloqiy sifatlar (halollik, burch, mas’uliyat),
- kommunikativ sifatlar (ochiqko‘ngillilik, muloqotga kirishuvchanlik),
- emosional sifatlar.

Xarakter temperamentdan farqli ravishda ijtimoiy tajriba ta’sirida shakllanadi va o‘zgaruvchandir.

3. Qobiliyat. Qobiliyat — bu insonning muayyan faoliyatni muvaffaqiyatli bajarishga yordam beruvchi individual psixik xususiyatlari majmuasi. Qobiliyatlar tug‘ma asosga ega bo‘lsada, ular faqat faoliyat jarayonida rivojlanadi.

Qobiliyatlar:

- **umumiy (aqliy rivojlanish, tafakkur, idrok, xotira),**
- **maxsus (musiq, matematika, til, sport)**

ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi. Qobiliyatning yuqori bosqichi iste’dod, undan ham yuqori daraja — geniallik deb ataladi.

4. Motivatsiya.Shaxsning faoliyatini harakatga keltiruvchi ichki omillar motivlar, ehtiyojlar, qiziqishlar, maqsadlar va intilishlardan iborat. Motivatsiya tizimi shaxsning xulq-atvori, kasb tanlashi, qaror qabul qilishi va hayotidagi strategik yo‘nalishlarga bevosita ta’sir qiladi.

Motivlar:

- biologik motivlar,
- ijtimoiy motivlar (muloqot, obro‘, maqom),
- ma’naviy motivlar (o‘z-o‘zini rivojlantirish),
- kognitiv motivlar (bilishga qiziqish)

kabi ko‘rinishlarda bo‘ladi.

5. Emotsional-irodaviy soha.Bu soha shaxsning his-kechinmalari, ruhiy holatlari, stressga munosabati, o‘zini boshqarish mexanizmlari bilan bog‘liq. Irodaviy sifatlar shaxsning maqsadga erishishida to‘siqlarni yengish qobiliyatini belgilaydi. Emotsional barqarorlik psixologik salomatlikning asosiy mezonlaridan biridir.

6. O‘z “Men” konsepsiyasi.Shaxsning o‘zini anglash darajasi, o‘z qadri-qimmati, o‘ziga beradigan bahosi psixologik tuzilmaning markaziy elementlaridan biridir. “Men-konsepsiya” uch tarkibdan iborat:

- real “men”,
- ideal “men”,
- ijtimoiy “men”.

Bu tizimning uyg'unligi shaxsning psixologik farovonligiga xizmat qiladi.

7. Ijtimoiy rollar va munosabatlar tizimi. Shaxs jamiyatda bir nechta rollarni bajaradi: o'quvchi, ota-ona, do'st, xodim, yetakchi va boshqalar. Ushbu rollarni muvaffaqiyatli bajarish insonning ijtimoiy moslashuv darajasini belgilaydi. Shuningdek, shaxsning kommunikativ qobiliyati, empatiya va ijtimoiy intellekti uning jamoadagi faoliyatini shakllantiradi.

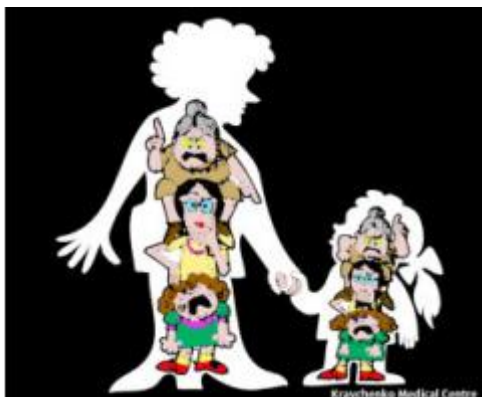
Shaxs tuzilmasining dinamik xususiyati.

Shaxs tuzilmasi statik emas, doimiy o'zgaruvchan tizimdir. Hayotiy tajriba, tarbiya, kasbiy rivojlanish, stress omillari, oila va jamiyatdagi o'zgarishlar shaxsning turli komponentlarini qayta shakllantiradi. Shuning uchun psixologiyada shaxs "rivojlanayotgan tizim" deb qaraladi. L.S. Vygotskiy "shaxs ontogenez davomida ijtimoiy tajriba asosida takomillashadi" deya ta'kidlaydi.

Zamonaviy transakt tahlil – shaxs nazariyasini, kommunikatsiyalar nazariyasini, bolalar rivojlanish nazariyasini o'z ichiga oladi. Amaliyotda u alohida odamlar bilan ishlashdan tashqari er-xotin, oilalar va turli guruhlarini korrektsiyalash tizimini tashkil etadi. Bern bo'yicha shaxs tuzilishi(strukturasi) uch «Men» yoki «Ego-holatlar»ning mavjudligi bilan xarakterlanadi: «Ota yoki ona», «Farzand», «Katta»

1.2. Zamonaviy shaxs nazariyalari: tahlil va taqqoslash

Transakt analiz ikki tilidan olingan bo'lib, lotincha «transaction» – kelishuv va grekcha «analysis» – tahlil degan ma'nolarni anglatadi. Uning asoschisi amerikalik psixolog va psixiatr Erik Lennard Bern hisoblanadi. E.Bern ildizi psixoanalizga taqaluvchi taniqli kontseptsiyani yaratdi. Biroq E.Bern kontseptsiyasi shaxsning o'zi va boshqalar bilan munosabatini dasturlovchi xulq-atvor kognitiv sxemalarini aniqlash va belgilashga urg'u qiluvchi ham psixodinamik, ham bixeviorial yondashuvlar, g'oyalar va tushunchalarni o'zida mujassam etgan



Shaxsning o‘zi haqidagi obrazi va o‘z-o‘zini anglashi yosh va jinsiy o‘ziga xoslikka ega. Masalan, o‘ziga nisbatan o‘ta qiziquvchanlik, kim ekanligini bilish va anglashga intilish ayniqsa, o‘smirlik davrida rivojlanadi. Bu davrda paydo bo‘ladigan «kattalik» hissi qizlarda ham, o‘smir yigitchalarda ham nafaqat o‘ziga, balki o‘zgalar bilan bo‘ladigan munosabatlarini ham belgilaydi. Qizlardagi «Men» – obrazining yaxshi va ijobiy bo‘lishi ko‘proq bu obrazning ayollik sifatlarini o‘zida mujassam eta olishi, ayollik hislatlarining o‘zida ayni paytda mavjudligiga bog‘liq bo‘lsa, yigitlardagi obraz ko‘proq jismonan barkamollik mezonlari bilan nechog‘lik uyg‘un ekanligiga bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun ham o‘smirlikda o‘g‘il bolalardagi bo‘yning pastligi, muskullarning zaifligi va shu asosda qurilgan «Men» – obrazi qator salbiy taassurotlarni keltirib chiqaradi.

Shaxs psixologiyasida XX–XXI asr davomida ko‘plab ilmiy maktablar shakllandi. Ushbu nazariyalar inson xulq-atvori, motivlari, ichki ziddiyatlari, bilish jarayonlari, ehtiyojlari va rivojlanish tamoyillarini turli nuqtai nazardan izohlab beradi. Zamonaviy psixologiyada shaxsning mazmuni alohida bir nazariya doirasida emas, balki turli yondashuvlar asosida kompleks tarzda o‘rgatiladi. Chunki inson psixikasi — biologik, ijtimoiy va psixologik omillarning murakkab sintezidir.

Quyida zamonaviy shaxs nazariyalarining asosiy yo‘nalishlari: **psixoanalitik**, **bixevioristik**, **gumanistik** va **kognitiv** yondashuvlar tahlil qilinadi hamda ular o‘zaro qiyoslanadi.

Psixoanalitik yondashuv.Psixoanalitik nazariya shaxs psixologiyasining eng nufuzli yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, uning asoschisi Zigmund Freyd hisoblanadi. Ushbu yondashuv inson ruhiyatining asosida ongsiz jarayonlar, ichki ziddiyatlar va bolalikdagi tajribalar yotadi, degan g‘oyaga asoslanadi.

Freydning strukturaviy modeli

Freyd shaxsni uch qismdan iborat tizim sifatida ko‘rsatadi:

1. Id (Uqundan past) — instinktlar, biologik ehtiyojlar, lazzat prinsipi asosida harakat qiladi.
2. Ego (Men) — real voqelik prinsipi bilan boshqariladi, Id va Superego o‘rtasida muvozanat yaratadi.
3. Superego (Yuqori Men) — ijtimoiy, axloqiy me‘yorlar majmuasi.

Bu uch tuzilmadagi ziddiyat ruhiy tangliklarning asosiy manbai sifatida talqin qilinadi.

Onalik tajribasi va psixoseksual rivojlanish

Freydga ko‘ra, shaxsning asosiy xususiyatlari bolalik davridagi psixoseksual rivojlanish bosqichlarida shakllanadi. Ushbu bosqichlarda yuzaga kelgan konfliktlar kattalikda nevroz yoki xulqiy buzilishlarga sabab bo‘lishi mumkin.

Nevrozlar va himoya mexanizmlari

Freydga ko‘ra, shaxs ongida ichki konfliktlardan himoyalanish uchun quyidagi mexanizmlar shakllanadi: repressiya, sublimatsiya, inkor, reaksiya shakllanishi, regressiya va boshqalar.

Psixoanalitik yondashuvning afzalliklari

- Ongsiz jarayonlarning shaxs rivojlanishidagi muhim rolini ochib berdi.
- Bolalik tajribasiga e‘tibor kuchaydi.
- Psixoterapiyaning klinik asoslarini yaratdi.

Cheklovlari

- Hamma xulqni jinsiy va agressiv instinktlar bilan bog‘lab qo‘yadi.
- Tajriba asosida isbotlash qiyin.
- Markazida asosan patologik holatlar turadi.

Bixevioristik yondashuv. Bixeviorizm shaxsni tashqi kuzatiladigan xulq-atvorlar orqali o‘rganadi. Bu yo‘nalish vakillari — Jon Uotson, Burrhus Skinner, Edvard Torndayk — inson ongini ilmiy tadqiq qilish imkonsiz, deb hisoblab, faqat xulqqa e’tibor qaratadilar.

Gumanistik yondashuv

Gumanistik psixologiya — insonni erkin, ijodkor, o‘zini rivojlantirishga moyil mavjudot sifatida talqin qiluvchi nazariya bo‘lib, A. Maslou va K. Rojers ushbu yo‘nalishning asoschilaridir.

Asosiy tamoyillar

- Inson tabiatan yaxshi va ijobiy rivojlanishga intiladi.
- Shaxsning asosiy maqsadi — o‘zini ro‘yobga chiqarish (self-actualization).
- Subyektiv tajriba obyektiv holatdan muhimroq.

K. Rojersning fenomenologik yondashuvi Rojersga ko‘ra, inson “real Men” va “ideal Men”³ o‘rtasidagi uyg‘unlik orqali psixologik farovonlikka erishadi. Agar bu ikki obraz orasidagi farq katta bo‘lsa, psixologik tanglik yuzaga keladi.

Gumanistik psixologiyada terapevtning asosiy vazifasi — mijozni qabul qilish, qo‘llab-quvvatlash, shartsiz pozitiv munosabat bildirish orqali uning “o‘zini anglash” jarayonini faollashtirishdan iborat.

Zamonaviy shaxs nazariyalari insonning murakkab tabiatini turli rakurslardan tushuntiradi. Psixoanalitik maktab shaxsni ongsiz jarayonlar bilan bog‘lasa, bixeviorizm xulqning tashqi tomoni va o‘rganish mexanizmlarini asosiy o‘ringa

³ K. Rojersning fenomenologik yondashuvi

qo'yadi. Gumanistik yondashuv insonning ijodiy salohiyati va shaxsiy o'sishini markazga qo'ysa, kognitiv psixologiya tafakkur va e'tiqodlarning xulq-atvorga ta'sirini izohlaydi. Bugungi kunda psixologiyada integrativ yondashuv ustuvor bo'lib, har bir nazariyaning kuchli tomonlari bir butun tizim sifatida qo'llanadi. Zamonaviy psixologiya inson shaxsini o'rganishda ko'plab nazariy konsepsiyalarni ishlab chiqqan bo'lib, ularning har biri insonning murakkab psixik tuzilishini tushunishga hissa qo'shgan. Shaxs nazariyalari tarixiy taraqqiyotda bir-birini to'ldirib borgan, ayrimlari esa o'zaro qarama-qarshi yondashuvlarga tayangan. Bu nazariyalarning ahamiyati shundaki, ular nafaqat shaxsni ilmiy tadqiq etishning asosi, balki amaliy psixologik konsultatsiya, psixodiagnostika, ta'lim, tarbiya, korreksion ishlar va psixoterapiya jarayonlarida metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. Psixoanalitik yondashuv shaxsiyatni chuqur psixodinamik jarayonlar bilan tushuntirishga urinadi, insonning ongsiz kechinmalari, bolalik tajribalari va ichki konfliktlarini asosiy motivatsion omil sifatida ko'radi. Shu orqali shaxsning hozirgi xatti-harakatlari va his-tuyg'ulari avvalgi tajribalar bilan bog'liq ekanligi tushuntiriladi. Psixoanalitik yondashuv psixoterapiyada, ayniqsa, ichki konfliktlarni aniqlash va ularni yechishda muhim vosita hisoblanadi, biroq uning tanqidiy jihati shundaki, u amaliy tajriba va empirik tadqiqotlar bilan doimiy ravishda tekshirilmaydi va ayrim holatlarda sub'ektiv baholarga tayanadi.

Bixevioristik yondashuv esa shaxsiyatni xatti-harakatlar orqali tushunishga urg'u beradi va insonning o'zini tutish, reaksiyalari va atrof-muhit bilan o'zaro ta'sirini tahlil qiladi. Bixevioristlar motivatsiya, hissiyot va ichki dunyo elementlarini empirik kuzatuv va tajribalar orqali o'rganadi, shuning uchun ular nazariyasi aniq eksperimental natijalar bilan asoslanadi. Shu bilan birga, bu yondashuv ichki psixologik jarayonlarni cheklangan darajada hisobga oladi, shaxsning ichki motivatsiyasi va his-tuyg'ularini chuqur tushunishga kamroq imkon beradi. Gumanistik yondashuv shaxsning ijobiy salohiyatini, o'zini anglash, erkin iroda va shaxsiy o'sish imkoniyatlarini markazga qo'yadi. Ushbu nazariya shaxsni faqat tashqi harakatlar yoki ongsiz motivlar orqali emas, balki uning o'zini anglash

va rivojlantirish qobiliyati nuqtai nazaridan tahlil qiladi. Gumanistik psixologiya shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchi, maqsad va qadriyatlarini o'rganishga urg'u beradi va psixoterapiya hamda konsultatsiya amaliyotida insonning ichki resurslarini faollashtirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bu yondashuv ilmiy asoslarning ba'zan sub'ektivligi, empirik natijalarning cheklanganligi bilan ajralib turadi. Kognitiv yondashuv esa shaxsiyatni uning fikrlash jarayonlari, qaror qabul qilish, axborotni qabul qilish va talqin qilish xususiyatlari orqali tushunishga urinadi. Kognitiv psixologlar shaxsning tajribani qanday kodlashi, vaziyatlarni qanday baholashi va muammolarga qanday yondashishini tahlil qiladi. Bu yondashuv shaxsning ongli tafakkuri va xulq-atvorini tizimli ravishda o'rganish imkonini beradi, shuningdek, psixologik konsultatsiya va treninglarda samarali metodlarni ishlab chiqishda qo'llanadi. Biroq kognitiv yondashuv ham shaxsning hissiy va intuitiv jihatlarini yetarlicha qamrab olmaydi, ayrim holatlarda hissiyot va motivatsiyani kamroq hisobga oladi. Har bir zamonaviy shaxs nazariyasi o'zining afzalliklari va cheklovlariga ega bo'lib, ularni bir-biri bilan taqqoslash inson psixologiyasini yanada kengroq va chuqurroq tushunishga yordam beradi. Psixoanalitik yondashuv ichki konfliktlar va bolalik tajribasini aniqlashga, bixevioristik yondashuv xatti-harakatlarni o'rganishga, gumanistik yondashuv shaxsning o'zini anglash va rivojlantirish salohiyatini aniqlashga, kognitiv yondashuv esa tafakkur va qaror qabul qilish jarayonlarini tahlil qilishga imkon beradi. Shu tariqa, zamonaviy shaxs nazariyalari o'zaro to'ldiruvchi va bir-birini mukammallashtiruvchi vosita sifatida ishlatiladi, bu esa psixologik konsultatsiya, shaxsni rivojlantirish va pedagogik amaliyotda keng imkoniyatlar yaratadi.

II BOB. PSIXOLOGIK KONSULTATSIYA AMALIYOTINING METODLARI VA JARAYONI

2.1. Konsultatsiya jarayonining bosqichlari va tamoyillar

Psixologik konsultatsiya — bu shaxsning psixologik muammolarini aniqlash, tahlil qilish va ularni hal qilishda yordam berishga qaratilgan professional faoliyatdir. Konsultatsiya jarayoni psixolog va mijoz o'rtasidagi o'zaro ishonchga asoslangan professional hamkorlik bo'lib, unda psixolog diagnostika, suhbat, kuzatish, intervensiya, psixokorreksiya kabi usullardan foydalanadi. Zamonaviy psixologiyada konsultatsiya murakkab, bosqichma-bosqich amalga oshiriladigan jarayon sifatida talqin qilinadi. Ushbu bo'limda psixologik konsultatsiyaning asosiy bosqichlari, har bir bosqichdagi vazifalar, qo'llaniladigan metodlar, shuningdek, konsultatsiya jarayonini boshqaruvchi etik va professional tamoyillar keng yoritiladi. Psixologik konsultatsiya insonning ruhiy holatini o'rganish, uning ichki ziddiyatlarini tahlil qilish, hissiy muvozanatini tiklash va hayotiy muammolarni hal qilishga yordam berishga qaratilgan ilmiy-amaliy faoliyatdir. Konsultatsiya jarayoni turli psixologik nazariyalarga tayanadi, biroq uning asosiy maqsadi — mijozning ichki resurslarini ishga solish, o'z imkoniyatlarini anglashiga ko'maklashish va sog'lom psixologik muhitni shakllantirishdir. Shu bois konsultatsiya jarayoni ketma-ket rivojlanadigan, bosqichlar asosida qurilgan murakkab jarayon hisoblanadi. Quyida ushbu bosqichlar chuqur ilmiy asosda, keng qamrovda yoritiladi:

1. Muammoni aniqlash va qo'zg'alish (dastlabki aloqa bosqichi)

Psixolog bilan mijoz o'rtasida yuzaga keladigan ilk uchrashuv konsultatsiyaning sifatiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Psixolog aynan shu bosqichda mijozning ishonchini qozona olishi yoki yo'qligi kelgusi suhbatlar samaradorligini belgilab beradi.

Bu bosqichda psixolog quyidagilarga e'tibor beradi:

- Mijozning asosiy muammosini tinglash
- Mijozning hissiy holatini ontogenetik kontekstda baholash

- Mijozning hayot tarzi, oilaviy muhiti, ish sharoitlari haqida dastlabki ma'lumotlarni yig'ish
- Stress omillari va ularning intensivligini aniqlash
- Muammoning davomiyligi, takrorlanish chastotasi, avvalgi tajribalarini o'rganish

Ushbu bosqichning asosini **aktiv tinglash, refleksiv tinglash, ochiq va yopiq savollar** texnikasidan foydalanish tashkil etadi. Psixolog o'z nutqida baholovchi, tanqidiy yoki bosim o'tkazuvchi iboralardan qochishi lozim.

Dastlabki aloqa o'rnatilganidan so'ng mijozning xavfsiz va qulay psixologik muhitda bo'lishi ta'minlanadi. Bu, ayniqsa, u ishonchini yo'qotgan, stress holatida bo'lgan yoki psixologik travmani boshdan o'tkazgan shaxslarda juda muhim.

2. Diagnostik baholash va psixologik tahlil bosqichi

Bu bosqich psixologik konsultatsiya jarayonining ilmiy asoslangan qismidir. Unda psixolog nafaqat tashqi alomatlarni, balki muammoning ichki mexanizmlarini aniqlashga harakat qiladi.

Diagnostika jarayonida qo'llaniladigan vositalar:

- **Psixologik testlar** (shaxs testlari, intellekt testlari, tashvish testlari, A. Ellisning irrasional ishonchlar testi va boshqalar)
- **Proektiv metodlar** (Rorschach testi, TAT, "Kaktus", "Uy-daraxt-odam" testlari)
- **Suhbat metodlari** (strukturalangan, yarim strukturalangan, erkin suhbat)
- **Kuzatish** (xulq-atvor dinamikasini o'rganish)
- **Biografik metod** (mijoz hayotiy yo'lini tahlil qilish)

Psixolog tashxis qo'yar ekan, biror-bir stereotipga asoslanmasligi, sub'yektiv fikrlar bilan xulosa chiqarmasligi lozim. Buning o'rniga u quyidagilarni tahlil qiladi:

- Muammoning tub ildizlari

- Ichki motivlar va ehtiyojlar
- Shaxsning emotsional barqarorlik darajasi
- Stressga qarshi kurashish strategiyalari
- Ijtimoiy moslashuv holati
- Oilaviy dinamikasi

Masalan, mijozning tashvish darajasi yuqori bo'lsa, psixolog tashxisda uning ijtimoiy qo'rquvni, kelajakdan xavotirmi yoki ichki ziddiyatlar natijasimi — shuni aniqlashi kerak.

3. Rejalashtirish va strategiyani shakllantirish bosqichi

Konsultatsiyaning samarali bo'lishi aniq reja va metodologiyaga bog'liq. Bu bosqichda psixolog:

- Muammoning turiga qarab individual maslahat dasturini ishlab chiqadi
- Konsultatsiya davomiyligini belgilaydi
- Qo'llaniladigan metodlarni tanlaydi
- Mijoz bilan birgalikda maqsad qo'yadi
- Kutilayotgan natijani so'zlab beradi

Psixologning asosiy vazifasi — mijozning ichki resurslarini aniqlash va ulardan to'g'ri foydalanishni o'rgatishdir. Reja ishlab chiqishda mijoz yoshining psixologik xususiyatlari, uning intellektual darajasi, ijtimoiy muhit va individual ehtiyojlar hisobga olinadi. Kognitiv-behavioral yondashuvda maqsad ko'proq **xulq-atvorni o'zgartirish**ga qaratilsa, gumanistik yondashuvda asosiy maqsad ichki "Men"ni anglash, o'zini qadrlashni oshirishdir.

Konsultatsiya jarayonining bosqichlari va tamoyillari psixologik yordamning mazmuni va sifatini belgilab beruvchi eng muhim tarkibiy qismlardan biridir. Psixolog va mijoz o'rtasidagi muloqotning samarali kechishi, avvalambor, jarayonning qanday tashkil etilganiga, psixologning metodik savodxonligiga va etik

yondashuviga bog'liq bo'ladi. Konsultatsiya odatda maqsadga yo'naltirilgan, izchil va mantiqiy rivojlanuvchi jarayon sifatida ko'riladi. Jarayonning boshlanishi psixolog va mijoz o'rtasida ishonchli muhit yaratishdan iborat bo'lib, bu bosqichda psixolog o'zini ochiq, tinglovchan va hurmat ko'rsatadigan mutaxassis sifatida namoyon qiladi. Mijozning psixolog bilan xoli, baholashdan holi suhbat uchun zarur hissiy qulaylik ta'minlanadi. Shu orqali mijoz o'z muammosini oshkora bayon qilishga, ichki kechinmalarini ifoda etishga tayyor bo'ladi. Konsultatsiyaning keyingi harakati mijozning muammosini aniqlash, undagi asosiy emotsional tugunlarni sezish va ularni mazmunan talqin qilish bilan davom etadi. Bu jarayonda psixolog faollik ko'rsatmaydigan, aksincha, faol tinglaydigan pozitsiyada bo'ladi. Mijozning so'zlari, tana harakatlari, pauzalari, ohangi, qayta-qayta takrorlanadigan fikrlari psixologga muammoning asl manbalarini tushunishga yordam beradi. Mazkur jarayonda psixolog ayblovchi yoki baholovchi munosabatdan qochadi, chunki bu mijozning himoya mexanizmlarini kuchaytirib, suhbatning tabiiy rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Psixolog ko'proq aniqlashtiruvchi savollar beradi, mijozning fikrlarini qayta ifodalab, uni o'z his-tuyg'ulari bilan muloqotga kirishishga undaydi. Muammoning ildiziga tushuncha hosil qilingach, psixolog mijoz bilan birga o'zgarish yo'nalishlarini belgilashga o'tadi. Bu jarayon ko'pincha mijozning ichki resurslarini faollashtirish, uning kuchli tomonlarini anglash, vaziyatni boshqacha talqin qilish va yangi strategiyalar ishlab chiqish bilan bog'liq bo'ladi. Psixolog mijozga tayyor echim bermaydi, aksincha, uning mustaqil fikrlashi va o'z yo'lini topishga yordam beradi. Konsultatsiya davomida muammoni qayta baholash, alternativ qarashlar yaratish, mijozning o'ziga nisbatan xolisona munosabatini shakllantirish muhim o'rin tutadi. Psixolog mijozni jarayonga faol jalb qiladi, uning qarorlari uchun mas'uliyatni o'ziga emas, aynan mijozning o'ziga topshiradi. Bu yondashuv mijozning rivojlanish motivatsiyasini kuchaytiradi.

Konsultatsiyaning so'nggi qismi o'zgarishlarni mustahkamlash va jarayon yakunlarini umumlashtirish bilan bog'liq. Mijoz bilan birgalikda o'tkazilgan suhbatda erishilgan yutuqlar, anglangan fikrlar, o'zgarishga bo'lgan tayyorgarlik va

yangi hayot strategiyalari muhokama qilinadi. Psixolog mijoz qanday o'zgarishlarni davom ettirishi mumkinligini, real hayotda uchrashi ehtimol bo'lgan qiyinchiliklarga qanday yondashishini tushuntiradi. Zarur bo'lsa, kelgusi uchrashuvlar yoki qo'shimcha maslahatlar rejalashtiriladi. Bu jarayon mijozga mustaqil ravishda rivojlanish yo'lini davom ettirishga ishonch beradi. Konsultatsiya jarayonida muhim tamoyillar yetakchi rol o'ynaydi. Bu tamoyillar psixologning har bir so'zi, har bir yondashuvi va umuman jarayonga bo'lgan munosabatini belgilaydi. Eng markaziy tamoyillardan biri bu maxfiylik bo'lib, psixolog mijozning shaxsiy ma'lumotlarini oshkor qilmaslik majburiyatini qat'iy saqlaydi. Bu mijozda himoyalanganlik hissini kuchaytiradi va uning haqiqiy fikrlarini bemalol ifoda etishiga imkon yaratadi. Yana bir asosiy tamoyil bu xolislik bo'lib, psixolog mijozning fikrlari yoki hayot tarzini baholamaydi, unga hech qanday stereotiplar bilan yondashmaydi. Bunda psixolog mijozni shaxs sifatida qabul qilishi, uning individualligini hurmat qilishi zarur. Konsultatsiya tamoyillaridan biri bu hamkorlikdir. Psixolog va mijoz o'rtasida bir tomonlama maslahat berish emas, balki ikki tomonlama fikr almashish sodir bo'ladi. Bu yondashuv mijozning jarayonda faol bo'lishini ta'minlaydi va uning o'z hayotiga bo'lgan mas'uliyatini oshiradi. Shuningdek, empatiya tamoyili muhim o'rin tutadi. Psixolog mijozning his-tuyg'ularini nafaqat tushunadi, balki ularni sezishga harakat qiladi, mijozga qalb bilan yaqinlashadi. Bu ichki yaqinlik muloqotning samaradorligini oshiradi. Konsultatsiya jarayonida moslashuvchanlik tamoyili ham muhim sanaladi. Har bir mijoz o'ziga xos, har bir vaziyat noyobdir. Shu bois psixolog yagona sxema bilan ishlamaydi, balki mijozning ehtiyojiga qarab yondashuvini o'zgartiradi. Ba'zan mijoz ko'proq eshitishtirish, ba'zan esa faol yo'naltirilishga ehtiyoj sezadi. Moslashuvchanlik psixologdan ijodkorlik va yuqori sezgirlikni talab qiladi. Shu tarzda konsultatsiya jarayonining bosqichlari va asosiy tamoyillari psixologik yordamning poydevorini tashkil etadi. Har bir bosqich o'ziga xos psixologik qonuniyatlarga tayangan holda, insonning ichki dunyosini yaxshiroq anglash, unga yordam berish va uning hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Psixologning

metodik bilimlari, etik madaniyati va insoniyatga xos mehr-muruvvati bu jarayonning muvaffaqiyatini belgilovchi eng asosiy omillardandir.

2.2. Pantomima vositasida xarakter va holatlarni ifodalash usullari

Pantomima — bu nutqsiz ijodiy ifoda bo‘lib, unda aktyor faqat tana harakati, mimika, jest, plastika va ritm vositasida ma’lum obraz, holat yoki xarakterni yaratadi. Bunday san’at turida so‘z o‘rnini harakat egallaydi, his-tuyg‘ular esa ko‘z, qo‘l, gavda va qadamlar orqali tomoshabinga yetkaziladi. Pantomima yoshlar, ayniqsa bolalarda ijodiy fikrlashni, tasavvurni, emotsional idrokni hamda sahna madaniyatini shakllantirishda juda katta ahamiyatga ega bo‘lib, pedagogik jarayonda ham samarali qo‘llaniladi.

Pantomima vositasida xarakter va holatlarni ifodalash — bu insonning ichki ruhiy kechinmalarini, psixologik holatini hamda individual xarakter xususiyatlarini so‘zsiz ifoda etishga qaratilgan murakkab san’at turi bo‘lib, unda harakat, tana plastikasidagi nozik o‘zgarishlar, mimika, nafas ritmi va fazoviy tasavvurning uyg‘unligi asosiy o‘rin tutadi. Pantomima insonning ichki olamini tashqi harakatlar orqali ko‘rsatish imkonini berganligi sababli, uning didaktik, psixologik va san’atkorlik jihatlari juda kengdir. Inson qanchalik o‘z tanasini anglashga, uning imkoniyatlarini boshqarishga erishsa, pantomima shunchalik mazmunli va badiiy ifodali bo‘ladi. Pantomimada xarakter yaratish jarayoni avvalo insonning individual psixologik xususiyatlarini jismoniy shaklga ko‘chirish bilan bog‘liq. Har bir xarakterning o‘ziga xos harakat uslubi, yurish ritmi, tana og‘irligining muayyan nuqtaga to‘planishi, qo‘l-oyoq harakatlarining o‘ziga xosligi mavjud bo‘ladi. Masalan, qat’iyatli shaxsning gavdasi tik, qadamlari aniq va bosim bilan bajarilgan bo‘lsa, uyatchan yoki qo‘rqoq odamning tana tilida tortinish, kichik harakatlar, yelkalarni yig‘ish kabi signallar seziladi. Pantomimada aynan mana shu tananing umumiy holati, ularning ritmik almashuvi va badiiy umumlashirilishi orqali xarakter tomoshabin ongida jonlanadi. So‘zsiz hamma narsa aniq yetib borishi uchun aktyor avvalo obrazning ichki mohiyatini chuqur his qilishi, so‘ng har bir harakatga ma’no yuklashi zarur. Pantomimada holatlar ham jismoniy ifodaning eng

nozik qatlamlari orqali yaratiladi. Insonning ruhiy holati uning nafas olish ritmi, ko‘z qarashi, bo‘yin egilishi, qo‘l barmoqlarining tarang yoki bo‘shligi, hatto qadamlarning og‘ir yoki yengilligida aks etadi. Shu sababli pantomimada har bir kichik detaldan mazmunli belgiga aylanish jarayoni kechadi. Quvonch holati ko‘pincha tepaga yo‘nalgan harakatlarda, ochiq kaftlarda, yengil qadamlar va keng nafas olish bilan ifodalansa, iztirob yoki xavotir holati gavdaning pastga tortilishi, ko‘zning pastga qadalishi, qadamlarning sustligi orqali beriladi. Harakatning sekinlashishi yoki aksincha keskinlashishi, pauza va jimlikning maqsadli qo‘llanishi obrazning ichki dunyosini chuqurlashtiradi.

Pantomimaning eng muhim tomonlaridan biri — bu makon bilan ishlash. Aktyor real buyumlar bo‘lmasa ham, tasavvur buyumlar bilan shunday ishlashi mumkinki, tomoshabin sahnada ular borligiga ishonadi. Bu jarayonda qo‘l harakatlarining aniqligi, masofani his qilish, fazoviy munosabatlarni tasavvur qilish kabi ko‘nikmalar juda muhim. Masalan, aktyor xayoliy devorni ushlayotgandek harakat qilganda, uning kaftidagi bosim, barmoqning bukilishi, tirsakning tarangligi real devor borligini ko‘rsatadi. Shu tariqa ijodkorning makon bilan ishlash malakasi holatning badiiy ifodalanishiga xizmat qiladi. Pantomimada pauzaning ham o‘ziga xos o‘rni bor. Harakatdagi to‘xtalish ruhiy jarayonning eng keskin nuqtalarini ko‘rsatadi, shubha, hayrat, qo‘rquv yoki ichki kurash holatini yanada kuchli qiladi. Pauza — bu so‘zsiz kechinma. Tomoshabin aktyorning bir zum to‘xtab qolishidan uning ruhiy holatidagi burilishni his qiladi. Shu sababli, pauza va dinamikani uyg‘un qo‘llash pantomimaning badiiy kuchini oshiradi.

Xarakter va holatni bir butun holda ko‘rsatish pantomima san’atining eng asosiy xususiyatlaridan biridir. Masalan, jasur xarakterning qo‘rquv holatiga tushishi yoki sustkash insonning birdaniga qat’iyatli qaror qabul qilishi pantomimada ritm, harakat kuchi, tana og‘irligining joy almashishi orqali ifodalanadi. Bu yerda kontrast usuli keng qo‘llaniladi. Xarakterning ichki o‘zgarishi harakat o‘zgarishi orqali aks ettiriladi. Kontrastli o‘tishlar dramatik kuchni oshiradi va tomoshabinda kuchli taassurot uyg‘otadi.

Pantomimaning yana bir muhim vositasi — metaforik harakatlar. Insonning hayotiy kechinmalari ko‘pincha ramzlar orqali ifodalanadi. Masalan, og‘ir yukni xayoliy ko‘tarish ichki mas‘uliyatni anglatadi, qo‘lni yuqoriga cho‘zish umid, erkinlik, intilish hissini bildiradi. Zanjirni uzayotgandek harakat qilish esa ozodlikka intilish ramzi bo‘lishi mumkin. Bu kabi metaforalar pantomimani nafaqat jismoniy harakatlar jamlanmasi, balki ruhiy-falsafiy ifodaga ega san‘atga aylantiradi.

Pantomima pedagogik jarayonda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Uning yordamida bolalar va o‘smirlarda emotsional tafakkur, tasavvur, ijodkorlik, empatiya va muloqot madaniyati rivojlanadi. Harakatlar orqali obraz yaratish jarayoni ularning o‘z hissiyotlarini anglashiga, boshqarishiga va boshqalarning holatini sezishiga yordam beradi. Shu bilan birga, pantomima jismoniy koordinatsiyani yaxshilaydi, sahnada o‘zini erkin tutish, nutqsiz muloqot qilish, tana plastikasi va ritmini boshqarish kabi ko‘nikmalarni shakllantiradi. Pantomima vositasida xarakter va holatlarni ifodalash insonning ichki olamidan tashqi jismoniy harakatlargacha bo‘lgan murakkab jarayonni qamrab oladi. U tananing estetik imkoniyatlarini ochib beradi, emotsional sirlarni ko‘zga ko‘rinadigan shaklga keltiradi va kishining ichki holatini badiiy ravishda yoritishga xizmat qiladi. Shu sababli pantomima nafaqat teatr san‘ati sifatida, balki shaxsiyatni tarbiyalash, psixologik mashg‘ulotlar, kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirishda ham keng qo‘llaniladigan samarali vosita hisoblanadi.

Pedagogik jarayonda pantomimaning ahamiyati

Pantomima:

- Bolalarda emotsional ifodadorlikni rivojlantiradi.
- Muloqot ko‘nikmalarini kuchaytiradi.
- Xarakterni chuqur tushunishga yordam beradi.
- O‘z-o‘zini boshqarish, his-tuyg‘ularni nazorat qilishni o‘rgatadi.

- Jismoniy madaniyat va sahna plastikasini rivojlantiradi.
- Tasavvur va kreativ fikrlashni kuchaytiradi.

Shu bois pantomima maktab va qo'shimcha ta'lim muassasalarida ijodiy mashg'ulotlarning samarali usullaridan biri hisoblanadi.

XULOSA

Kurs ishini yakunlaydigan umumiy xulosamizga shaxs nazariyalari va psixologik konsultatsiya amaliyotini o'rganishning ahamiyatini, tadqiqot natijalarini va ularning amaliy qiymatini aks ettiradi. Shaxs nazariyalari insonning ruhiy va psixologik tuzilishini chuqur anglashga, uning ichki motivatsiyalari, temperament va xarakter xususiyatlarini o'rganishga imkon beradi. Ushbu nazariyalar psixologik konsultatsiya jarayonida shaxs bilan samarali muloqot qilish, uning muammolarini aniqlash va yechimlar ishlab chiqishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi. Shaxsning individual xususiyatlari va holatlarini aniqlash, ularni turli metod va texnikalar orqali tushunish konsalting jarayonining muvaffaqiyati uchun zarurdir.

Psixologik konsultatsiya amaliyoti shaxs nazariyalari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, u insonning ruhiy holatini baholash, ichki resurslarini aniqlash va rivojlantirishga xizmat qiladi. Konsultatsiya jarayoni bosqichma-bosqich o'tkazilganda, muammoni aniqlashdan boshlab, rejalashtirish, intervensiya va yakunlashgacha bo'lgan barcha bosqichlarda shaxsiyatni tushunishning ilmiy yondashuvlari qo'llaniladi. Psixologning etik me'yorlarga rioya qilishi, mijozga nisbatan xolis, hurmatli va hamkorlikka asoslangan yondashuvi konsultatsiya jarayonining samaradorligini oshiradi va mijozning o'zini erkin ifoda etishiga imkon yaratadi. Shuningdek, kurs ishida o'rganilgan zamonaviy shaxs nazariyalari — psixoanalitik, bixevioristik, gumanistik va kognitiv yondashuvlar — psixologik konsultatsiya amaliyotida qo'llanilganda, har bir nazariyaning afzalliklari va chegaralari hisobga olinadi. Bu yondashuvlar yordamida shaxsning ichki dunyosi, motivatsiyasi, hissiy kechinmalari va qaror qabul qilish jarayonlari yanada aniqroq tushuniladi. Pantomima, turli interaktiv va ijodiy usullar yordamida shaxsning xarakteri va holatini ifodalash imkoniyati esa, amaliy ishning samaradorligini oshiradi, mijozning o'zini anglashiga, ichki resurslarini faollashtirishga yordam beradi. Umuman olganda, shaxs nazariyalari va psixologik konsultatsiya amaliyotini o'rganish inson rivoji, pedagogika va psixologiya sohalarida muhim ahamiyatga ega. Bu tadqiqotning natijalari psixologik yordam ko'rsatish jarayonini tizimli va

maqsadli tashkil etishga imkon beradi, yoshlar va boshqa shaxslar bilan ishlashda samarali strategiyalarni ishlab chiqishda qo'llanilishi mumkin. Kurs ishida erishilgan natijalar shuni ko'rsatadiki, shaxsni chuqur tushunish, uning individual xususiyatlarini hisobga olish va samarali konsultatsiya texnologiyalarini qo'llash orqali insonning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga katta hissa qo'shish mumkin. Shu bilan birga, psixologik konsultatsiya va shaxs nazariyalarining o'zaro uyg'unligi, amaliyot va nazariyani birlashtirish, ilmiy asoslangan yondashuvlarning dolzarbligini yana bir bor tasdiqlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Prezident Sh.Mirziyoyevning 2019-yil 24-yanvardagi Oliy Majlisga Murojaatnomasi. — Toshkent, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Matbuot xizmati.
2. Prezident Sh.Mirziyoyevning 2020-yil 30-iyundagi Yoshlar kuni munosabati bilan qilgan nutqi. — Prezident.uz sayti.
3. **Psixologiya nazariyasi va tarixi** — N. Xalilova, G. Alimova, R. Mirsamikova, M. Bafayev. Ushbu darslikda shaxs tushunchasi, psixologiyaning asosiy nazariyalari, shaxsning psixologik tuzilishi va rivojlanishi kabi mavzular puxta yoritilgan. library.ttiame.uz+2akbt.urspi.uz+2
4. **The Psychology of Personal Constructs** — George Kelly. Bu asar shaxsiy konstruktlar nazariyasi (personal construct theory) orqali shaxsiyat va shaxsning dunyoni talqin qilish jarayonlarini tushuntiradi; kognitiv-yondashuvlar nuqtai nazaridan foydali manba. Википедия
5. **The Structure of Human Personality** — Hans Eysenck. Bu kitobda shaxsiyat tuzilmasi, shaxs xususiyatlari, temperament va individual farqlar psixologik asoslarda tahlil qilingan; shaxs nazariyalari bo'yicha ilmiy bazaviy manba. Википедия
6. **Psychoanalytic Diagnosis** — Nancy McWilliams. Psixoanalitik / psixodinamik yo'nalishda shaxs va ruhiy holatlarni diagnostika qilish, psixoterapiya va shaxs strukturasini chuqur tushunish uchun klassik asar.
7. Ibrohimovich A. H. MODERN FACTORS FOR RAISING STUDENT-YOUTH INNOVATIVE THINKING IN THE HIGHER EDUCATION //American Journal of Pedagogical and EducationalResearch. – 2023. – T. 15. – C. 202-206.
8. Абдурахмонов Х. И. ХОЗИРГИ ДАВРДА ЁШЛАРНИНГ ИННОВАЦИОН ПОТЕНЦИАЛИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МОДЕЛЛАРИ //Tafakkur manzili. – 2023. – T. 4. – C. 23-29.

FOYDALANILGAN INTERNET MANBALAR

1. Kröger, T. (2019). Puppet as a Pedagogical Tool: A Literature Review. Available at: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1212334.pdf> (Accessed: 23 November 2025)
2. <https://president.uz> – O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti rasmiy sayti. Maktabgacha ta’limni rivojlantirish bo‘yicha davlat dasturlari.
3. <https://uzedu.uz> – Xalq ta’limi vazirligi rasmiy veb-sayti. Bolalar teatr faoliyatining ta’limdagi o‘rni haqida metodik tavsiyalar.
5. <https://ziyonet.uz> – Ta’lim va fan axborot tarmog‘i. Sahna ijodkorligi va bolalar psixologiyasi bo‘yicha elektron resurslar.
6. <https://ilmiy-izlanish.uz> – Ilmiy maqolalar va kurs ishlari bazasi. Qo‘g‘irchoq teatri mavzusida tadqiqot ishlari va metodik ishlanmalar.