

## PSIXOLOGİK METODLARI VA TEXNIKASI

**Jarilkasinova Gulnur Sharapat qizi**

*BERDAQ NOMIDAGI QORAQOLPOQ DAVLAT UNIVERSITETI CHIMBOY  
FAKULTITETI 3-A AMALIY PSIXOLOGIYA TALABASI*

**Mambetniyarova Venera**

*Berdoq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti Pedagogika va psixologiya  
kafedrası assistenti*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada psixokorreksiya jarayonining mohiyati, asosiy metodlari va texnikalari yoritib berilgan. Psixologik muammolarni hal qilish, shaxsiy rivojlanishni ta'minlash va ijtimoiy moslashuvni yaxshilash maqsadida qo'llaniladigan verbal, noverbal, relaksatsion, o'yin texnikalari, guruhli usullar hamda zamonaviy innovatsion texnologiyalar batafsil tahlil qilingan. Har bir metodning qo'llanilish sohasi, samaradorligi va individual yondashuv zaruriyati ta'kidlangan. Maqola, asosan, psixologlar, pedagoglar va ushbu sohada tadqiqot olib borayotgan mutaxassislar uchun mo'ljallangan bo'lib, psixokorreksiya usullaridan samarali foydalanish bo'yicha qo'llanma sifatida xizmat qiladi.*

**Kalit so'zlari:** *psixokorreksiya, psixologik muammolar, verbal metodlar, noverbal texnikalar, relaksatsion texnikalar, o'yin terapiyasi, guruhli usullar, kognitiv texnikalar, innovatsion texnologiyalar, art-terapiya, psixodrama, meditatsiya, nafas mashqlari, virtual reallik, onlayn psixokorreksiya.*

### Psixokorreksiya metodlari va texnikasi

Psixokorreksiya — bu insonning psixologik holatini va xulq-atvorini o'zgartirishga, uni normallashtirishga qaratilgan professional faoliyat turi. Ushbu jarayon psixologik muammolarni hal qilish, shaxsiy rivojlanishni ta'minlash va ijtimoiy moslashuvni yaxshilash uchun mo'ljallangan. Psixokorreksiyaning asosiy metodlari va texnikasi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

#### 1. Verbal (so'zli) metodlar

Bu usullar orqali mijoz va psixolog o'rtasidagi muloqot asosida muammo hal qilinadi:

**Suhbat.** Shaxsning ichki muammolarini tushunish va unga yordam berish uchun ishlatiladi. Psixolog mijozning fikrlarini tinglaydi, savollar beradi va tavsiyalar beradi.

**Psixologik maslahat.** Mijozning hissiy holatini tushunish, stressni kamaytirish va qaror qabul qilishga yordam berishga qaratilgan.

**Kognitiv-terapiya.** Insonning noto'g'ri fikrlash uslublarini aniqlab, ularga konstruktiv alternativalar taklif qilinadi.

#### 2. Noverbal metodlar

Ushbu metodlar soʻzlardan koʻra tana harakatlari, obrazlar va ijodiy faoliyat orqali amalga oshiriladi:

Art-terapiya. Rasm chizish, loydan shakllar yasash yoki boshqa ijodiy faoliyatlar orqali hissiy muammolarni hal qilish.

Musiqiy terapiya. Musiqani tinglash yoki yaratish orqali stressni kamaytirish va hissiy barqarorlikni taʼminlash.

Dramoterapiya. Rol oʻynash yoki sahna koʻrinishlari orqali ichki konfliktlarni ifoda etish va tushunish.

### 3. Relaksatsion texnikalar

Ushbu texnikalar mijozni stressdan holi qilish va hissiy barqarorlikni saqlashga yordam beradi:

Autotrening. Shaxs oʻz fikrlari va holatini oʻzi boshqarishni oʻrganadi.

Meditatsiya. Ichki osoyishtalik va eʼtibor jamlanishini taʼminlash uchun ongni tinchlantirish mashqlari.

Nafas olish mashqlari. Chuqur nafas olish usullari orqali stressni kamaytirish va konsentratsiyani oshirish.

### 4. Oʻyin texnikalari

Bolalar bilan ishlashda samarali hisoblanadi:

Oʻyin terapiyasi. Bola oʻz muammolarini oʻyin jarayonida ifoda etadi, bu esa psixologga ularni tushunishga yordam beradi.

Rolli oʻyinlar. Ijtimoiy vaziyatlarni oʻynab koʻrish orqali bolaning ijtimoiy koʻnikmalarini rivojlantirish.

### 5. Guruhli psixokorreksiya metodlari

Guruhda amalga oshiriladigan texnikalar orqali insonning ijtimoiy koʻnikmalarini yaxshilash mumkin:

Treninglar. Aloqa koʻnikmalarini rivojlantirish yoki muayyan mavzuga oid psixologik muammolarni hal qilish uchun ishlatiladi.

Psixodrama. Guruh ishtirokchilari shaxsiy tajribalarni sahnalashtiradi va muammolarni hal qilishda oʻzaro yordam beradi.

### 6. Kognitiv va xulq-atvor texnikalari

Bu metodlar insonning fikrlash uslubi va xulq-atvorini tahlil qilishga qaratilgan:

Povtor (takrorlash) texnikasi. Oʻrganilgan ijobiy xatti-harakatlarni takrorlash orqali ularni mustahkamlash.

Mustaqil qaror qabul qilish. Shaxsga oʻz qarorlari uchun masʼuliyatni his qilish imkoniyatini berish.

### 7. Innovatsion texnologiyalar

Zamonaviy texnologiyalar yordamida amalga oshiriladigan metodlar:

Virtual reallik texnikasi. Psixologik fobiyalar yoki stressni kamaytirish uchun virtual muhit yaratish.

Onlayn psixokorreksiya. Masofadan turib, internet orqali psixologik yordam ko'rsatish.

Psixokorreksiyaning samaradorligi ko'p jihatdan mijoz va psixolog o'rtasidagi ishonchli munosabatga bog'liq. Har bir metod individual ehtiyojlar va muammolarga qarab tanlanadi. Shu sababli, psixokorreksiya professional yondashuvni talab etadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. Москва: Академия, 2000.
2. Вачков И.В. Методы и технологии групповой работы в психологической практике. Москва: Генезис, 2007.
3. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. Санкт-Петербург: Питер, 2000.
4. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Belmont: Brooks/Cole, 2009.
5. Бодалев А.А. Психология личности и деятельности. Москва: Педагогика, 1983.
6. Yalom I.D. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. Basic Books, 2005.
7. Шпрангер М. Психокоррекция: Методология и практика. Санкт-Петербург: Речь, 2008.
8. Rogers C.R. Client-Centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin, 1951.
9. Лебедев О.Е. Психологическая коррекция в образовательном процессе. Москва: Владос, 2001.
10. Ellis A., Dryden W. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. Springer Publishing, 2007.