

KONSULTATIV PSIXOLOGIYADA SHAXS TIPALOGIYASINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

AIFU 1-BOSQICH MAGISTRANTI
TURSUNOVA YULDUZ ABDUMALIKOVNA

Annotatsiya: Ushbu tezisda konsultativ psixologiyada shaxs tipologiyasining o'ziga xos xususiyatlari, uning nazariy asoslari hamda psixologik maslahat jarayonidagi ahamiyati tahlil qilinadi. Shaxs tipologiyasi insonlarning individual-psixologik xususiyatlarini, xarakteri, temperamenti, motivatsiyasi va xulq-atvoridagi farqlarni aniqlashga xizmat qiladi. Konsultativ psixologiyada mijozning shaxs tipini to'g'ri baholash psixologik muammolarni aniqlash, samarali maslahat strategiyalarini ishlab chiqish va individual yondashuvni ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Tezisdan K.G. Yung, G. Ayzenk, E. Krechmer hamda boshqa olimlarning shaxs tipologiyasiga oid ilmiy qarashlari yoritilgan. Shuningdek, introvert va ekstrovert shaxslar, emotsional barqaror va beqaror tiplarning konsultativ jarayondagi xulqiy namoyon bo'lishi tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: konsultativ psixologiya, shaxs tipologiyasi, temperament.

Zamonaviy jamiyatda insonning ruhiy salomatligini saqlash, shaxsiy muammolarini hal etish va hayot sifatini yaxshilash masalalari tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu jarayonda konsultativ psixologiya muhim o'rin egallaydi. Konsultativ psixologiya insonning hissiy, ijtimoiy va shaxsiy muammolarini aniqlash hamda ularni bartaraf etishga qaratilgan psixologik yordam turidir. Psixologik maslahatning samaradorligi ko'p jihatdan mijozning individual xususiyatlarini, ayniqsa uning shaxs tipini to'g'ri aniqlash va hisobga olishga bog'liq. Shu sababli shaxs tipologiyasi konsultativ psixologiyaning muhim nazariy va amaliy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Shaxs tipologiyasi insonlarni ma'lum psixologik belgilariga ko'ra guruhlariga ajratish va ularning xulq-atvorini ilmiy asosda tushuntirishga xizmat qiladi.

Psixologiya fanida shaxs tipologiyasi masalasi uzoq tarixga ega bo'lib, qadimgi yunon olimi Gippokratning temperament haqidagi ta'limotidan boshlab rivojlanib kelgan. Gippokrat va Galen inson temperamentini sangvinik, xolerik, flegmatik va melanxolik turlarga ajratgan. Ushbu tiplar bugungi kunda ham inson xulq-atvorini tushunishda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Konsultativ psixologiyada shaxs tipologiyasining ahamiyati shundaki, har bir insonning muammoga munosabati, his-tuyg'ularni boshqarishi, qaror qabul qilishi va atrofdagilar bilan muloqoti turlicha bo'ladi. Masalan, introvert shaxslar o'z his-tuyg'ularini ichida saqlashga moyil bo'lib, psixolog bilan

muloqotda dastlab tortinchoqlik ko'rsatishi mumkin. Ekstrovert shaxslar esa aksincha, o'z fikr va hissiyotlarini erkin ifoda etadi hamda suhbat jarayoniga tez kirishadi. Shuning uchun psixolog mijozning shaxs tipini hisobga olgan holda maslahat usullarini tanlashi zarur. Shaxs tipologiyasi nazariyasining rivojlanishida mashhur shveysariyalik psixiatr va psixolog Karl Gustav Yungning hissasi katta hisoblanadi. U insonlarni introvert va ekstrovert tiplarga ajratgan hamda psixikaning asosiy funksiyalarini tafakkur, sezgi, his-tuyg'u va intuitsiya orqali izohlagan. Yungning fikriga ko'ra, insonning tashqi yoki ichki dunyoga yo'naltirilganligi uning xulq-atvori, muloqot uslubi va hayotiy qarorlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda Yung tipologiyasi ko'plab psixologik diagnostika metodikalari uchun nazariy asos bo'lib xizmat qilmoqda. Shaxs tipologiyasi sohasida ingliz psixologi Gans Ayzenkning ilmiy qarashlari ham alohida ahamiyatga ega. U shaxsni ekstraversiya-introversiya va neyrotizm ko'rsatkichlari orqali tavsiflagan. Ayzenk nazariyasiga ko'ra, ekstraversiya insonning ijtimoiy faolligi va muloqotga moyilligini, neyrotizm esa emotsional barqarorlik darajasini ifodalaydi. Emotsional barqaror shaxslar stressli vaziyatlarda o'zini boshqara oladi, hissiyotlarini nazorat qiladi va muammolarni oqilona hal etishga intiladi. Emotsional beqaror shaxslar esa tashvish, qo'rquv, xavotir va ruhiy zo'riqishga ko'proq moyil bo'lishadi.

Konsultativ psixologiyada ushbu xususiyatlarni aniqlash mijozning psixologik holatini chuqur tushunishga yordam beradi. Nemis olimi Ernst Krechmer esa inson tana tuzilishi bilan psixologik xususiyatlar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganib, astenik, atletik va piknik tiplarni ajratib ko'rsatgan. Garchi zamonaviy psixologiyada ushbu nazariya to'liq qabul qilinmasa-da, u shaxs tipologiyasining rivojlanishiga muhim hissa qo'shgan ilmiy yondashuvlardan biri sifatida e'tirof etiladi.

Konsultativ psixologik faoliyatda shaxs tipologiyasidan foydalanish bir qator amaliy afzalliklarni beradi. Birinchidan, psixolog mijozning individual ehtiyojlarini aniqroq tushunadi. Ikkinchidan, maslahat berish strategiyasi shaxs tipiga mos ravishda tanlanadi. Uchinchidan, mijoz va psixolog o'rtasida samarali kommunikatsiya o'rnatiladi. To'rtinchidan, psixologik yordamning natijadorligi oshadi. Masalan, yuqori xavotirga ega bo'lgan mijozlar bilan ishlashda qo'llab-quvvatlovchi va emotsional jihatdan xavfsiz muhit yaratish muhim bo'lsa, mustaqil va qat'iyatli shaxslar bilan ishlashda muammoni birgalikda tahlil qilish va amaliy yechimlarga e'tibor qaratish samaraliroq bo'ladi.

Shaxs tipologiyasi psixodiagnostika jarayonida ham muhim o'rin tutadi. Turli testlar, so'rovnomalar va kuzatish metodlari yordamida mijozning temperament turi, xarakter xususiyatlari, motivatsion yo'nalishlari va emotsional holati aniqlanadi. Olingan ma'lumotlar asosida psixolog individual maslahat rejasini

ishlab chiqadi. Bugungi kunda shaxs tipologiyasiga oid ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, inson xulq-atvorini tushunish va psixologik yordam samaradorligini oshirishda individual farqlarni hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Har bir shaxs o'ziga xos psixologik tuzilishga ega bo'lib, uning ehtiyojlari, qiziqishlari, hissiy kechinmalari va muammolarga munosabati boshqalardan farq qiladi. Shu sababli konsultativ psixologiyada universal yondashuv emas, balki shaxsga yo'naltirilgan individual yondashuv ustuvor hisoblanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, konsultativ psixologiyada shaxs tipologiyasi mijozning individual-psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish va samarali psixologik yordam ko'rsatishda muhim nazariy hamda amaliy ahamiyatga ega. Shaxsning temperament turi, xarakter xususiyatlari, emotsional holati va muloqot uslubini hisobga olish psixologga mijoz muammolarining mohiyatini aniqroq tushunish imkonini beradi. Tadqiqotlar va ilmiy nazariyalar shuni ko'rsatadiki, har bir insonning shaxsiy xususiyatlari uning hayotiy vaziyatlarga munosabati, qaror qabul qilishi va muammolarni hal etish usullariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli konsultativ psixologiyada umumiy yondashuvdan ko'ra individual yondashuv ustuvor ahamiyat kasb etadi. Karl Gustav Yung, Gans Ayzenk, Ernst Krechmer va boshqa olimlarning shaxs tipologiyasiga oid ilmiy qarashlari bugungi kunda ham psixologik diagnostika va maslahat amaliyotida keng qo'llanilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Yung K.G. "Psixologik tiplar". – Moskva: AST, 2008.
2. Ayzenk G.Yu. "Shaxs tuzilishi va uning o'lchovlari". – Moskva: Eksmo, 2009.
3. Krechmer E. "Tana tuzilishi va xarakter". – Moskva: Akademik loyiha, 2007.
4. Rubinshteyn S.L. "Umumiy psixologiya asoslari". – Moskva: Piter, 2012.
5. Leontev A.N. "Faoliyat, ong, shaxs". – Moskva: Smysl, 2005.
6. Karimova V.M. "Psixologiya". – Toshkent: O'zbekiston Faylasuflari Milliy jamiyati nashriyoti, 2010.
7. Ziyonet axborot-ta'lim portali – ziyonet.uz
8. O'zbekiston Milliy kutubxonasi elektron bazasi – natlib.uz