

*Rakhmatdjonov Shokhjahon Dilshodbek o'g'li*

*Shohjahonxolmatov0146@mail.ru*

*FarDU, Sirtqi bo'lim, ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrası o'qituvchisi*

*Muydinova Zuhraxon Alisher qizi*

*FarDU, Sirtqi bo'lim, ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrası o'qituvchisi*

## GURUHIY TERAPIYANING SAMARALI GESTALT YONDASHISHI

**Annotatsiya:** Ba'zi odamlar o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi odamning o'zini o'zi anglay olmasligiga olib kelishi mumkinligini tushunmaydi. O'ziga bo'lgan ishonch - bu o'z-o'zini anglashni rivojlantirish, ijobiy fikrlash, mustaqillikka ega bo'lish, istalgan narsaga ega bo'lish va erishish qobiliyatiga ega bo'lgan o'z qobiliyatiga bo'lgan munosabat yoki ishonch hissi. Ushbu tadqiqot gestalt yondashuvi orqali guruh maslahatini amalga oshirish samaradorligini ko'rishga qaratilgan. Tadqiqot introvert xarakterga ega bo'lgan odamlarga qaratilgan. Ushbu tadqiqot adabiyotshunoslikdan foydalanadi. Kutubxona tadqiqoti kutubxonadagi hujjatlar, kitoblar, jurnallar, tarixiy hikoyalar kabi turli xil materiallar yordamida ma'lumot va ma'lumotlarni to'plash uchun foydalaniladigan tadqiqotdir. Qo'llaniladigan ma'lumotlarni yig'ish usuli kutubxona tadqiqotidir, ya'ni eslatmalar, kitoblar, maqolalar yoki jurnal maqolalari ko'rinishidagi narsalar yoki o'zgaruvchilar haqidagi ma'lumotlarni izlash, bunda foydalaniladigan asbob tekshirish ro'yxatidir. Ushbu tadqiqot natijalari shundan iboratki, guruh maslahat xizmatlari gestalt yondashuvi orqali o'z-o'ziga ishonchni oshirishi mumkin. Gestal yondashuv juda samarali bo'lib, insonning o'ziga ishonchi ortishi mumkin.

**Kalit so'z** - Guruh maslahati, Gestalt yondashuvi, ishonch

Darhaqiqat, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish juda muhimdir. Nega bunday, chunki ishonch insonda salohiyatni rivojlantirishi mumkin. Agar kimdir o'ziga ishonchi yaxshi bo'lsa, shunda shaxs o'z salohiyatini barqaror rivojlantira oladi. Biroq, agar

kimdir o'ziga ishonchi past bo'lsa, u holda odam osongina yopiq bo'lishga intiladi, qiyinchiliklarga duch kelganda hafsalasi pir bo'lgan, odamlar bilan muomala qilishda noqulay va uning haqiqatini qabul qilish qiyin. Perriga ko'ra (2005: 1) o'ziga ishonch odamlarga yangi qiyinchiliklarni engish qobiliyatini beradigan ishonch, qiyin vaziyatlarda o'zlariga ishonish, to'sqinlik qiladigan to'siqlarni kesib o'tish, yakunlash hech qachon qilinmagan narsalar, iste'dod va qobiliyatlarni to'liq namoyon eting, va muvaffaqiyatsizlik haqida tashvishlanmang. O'ziga ishongan shaxslarning o'ziga xos xususiyati nima qilish mumkinligi va bo'ladigan ijobiy natijalarga ko'proq e'tibor qaratishdir erishilgan, nima qilish mumkin emas va nima noto'g'ri bo'lishi mumkin emas.

Yangi qiyinchiliklarni engishga qodir va tuyg'uga ega bo'lgan kishi bu qiyinchiliklarni yengib o'ta olishiga ishonch, deyish mumkin kimdir allaqachon o'ziga ishonchga ega. Biroq, odam turli xil xususiyatlarga ega shaxslar. Shaxsning shaxs turi an shaklida bo'lishi mumkin introvert va ba'zilari introvert munosabatga ega.

Umuman olganda, introvert xarakterga ega bo'lgan odamda kamchilik bo'ladi o'ziga ishonch. Alvisoldagi introvert shaxsga kelsak, 2014 yil tadqiqot (Hesti Setyodyah Lestari & Media Devi Kurniawati: 2021) tushuntiradi paydo bo'lgan munosabatlar shaxslarni sub'ektiv harakat qilishga va diqqatni qaratishga olib keladi ichki yoki shaxsiy dunyo. Aloof xatti-harakatlar yoki ular bilan o'zaro aloqaning etishmasligi atrof-muhit do'stona va jamiyatga zid bo'lgan taassurot qoldiradi,

introspektiv bo'lishni va shaxsiy dunyosi bilan band bo'lishni afzal ko'radi. Bunga qo'chimcha, introvert shaxslar tashqi dunyoni ham tanlab kuzatadilar va tashqi dunyoni o'z sub'ektiv fikrlari bilan hukm qilish. Maslou, Alwisolda, 2014 yilda tadqiqotda (Hesti Setyodyah Lestari & Media Devi Kurniawati, 2021) O'z-o'zini amalga oshirishga erishish maqsadi ekanligini tushuntiradi. Tabiiy, tug'ilishdan boshlab shaxslar tomonidan olib borilgan. Inson genetikasi ijobiy asosga ega potentsial, bundan tashqari, insonlar sog'lom rivojlanish salohiyatiga ham ega o'z-o'zini amalga oshirishga erishish.

Aytishlaricha, sog'lom odam degani ergashishdan ko'ra, uning ichki tabiatiga ergashib, ijobiy salohiyatini rivojlantiradi o'zidan tashqari atrof-muhit ta'siri.

O'z-o'zini amalga oshirishga erishishda, shunday qilib, bir introvert bor kimdir shaxsiyat turlicha bo'lishi mumkin. Ulardan biri guruh orqali amalga oshirilishi mumkin gestalt yondashuv orqali maslahat. Odatda kamchiligi bor kishi ishonch omma oldida gapirishdan tortinadi, shuning uchun bu guruh maslahati orqali kimdir o'zini realizatsiya qiladi, deb umid qildi. Tohirinning so'zlariga ko'ra, 2014 yilgi guruh maslahati - bu murabbiyning urinishi yoki har bir guruh boshdan kechirgan shaxsiy muammolarni hal qilishga yordam beradigan maslahatchi optimal rivojlanishga erishish uchun guruh faoliyati orqali a'zo. Guruh maslahatini yordam berishga intilish sifatida ham talqin qilish mumkin tartibda guruh faoliyati orqali shaxsiy muammolarni boshdan shaxslar optimal rivojlanishga erishish.

Ayni paytda, Prayitno va Amti (2004: 310) ko'ra, guruh maslahat xizmatlari asosan taqdim etish jarayonida xizmat ko'rsatish faoliyatidir

maqsadli guruhli vaziyatlarda bir nechta odamlarga maslahatchilar tomonidan ko'rsatiladigan yordam guruhlar dinamikasi orqali muammolarni muhokama qilish va hal qilish. Ayni paytda, ko'ra Natawidhaja (2009: 4) ga ko'ra, guruh maslahati berish uchun harakat emas Guruhlarga maslahat xizmatlari, lekin shaxslarga yordam berish xizmati guruh muhiti, ayniqsa odamlarga ijtimoiy munosabatlarda yordam berish uchun muammolar, ya'ni shaxslar bilan individual munosabatlar muammolari boshqa.

Guruh ichidagi yo'l-yo'riq (Kadek Suhardita, 2011) shaklida bo'lishi mumkin.

ma'lumot yoki ta'lim, ishni muhokama qiladigan guruh faoliyati, shaxsiy va ijtimoiy muammolar. Guruhga rahbarlik uch guruhda amalga oshiriladi, ya'ni kichik guruhlar (2-6 kishi), o'rta guruhlar (13-20 kishi) va sinf guruhlar (20-40 kishi). Guruhdagi maslahat jarayoni gestalt yondashuvidan foydalanadi.

Gestalt terapiyasi ekzistensialdir, chunki u bu erda va hozir va shunga asoslanadi

ekzistensial dialogga urg'u beradi. Ogohlik, tanlov va mas'uliyat – bu amaliyotning asoslari. Gestalt terapiyasi Fritz Perls va uning tomonidan ishlab chiqilgan rafiqasi Laura, 1940-yillarda. Bu biz eng yaxshimiz degan taxminga asoslanadi. Bizning muhitimiz kontekstida tushuniladi. Gestalt guruhining asosiy maqsadi a'zolarining xabardorligini oshirishga imkon beradigan kontekstni ta'minlashdir ular nimani boshdan kechirayotgani va ular bilan aloqa sifati boshqalar.

Gestalt yondashuviga kelsak, guruh a'zolarini sinab ko'rish tavsiya etiladi

yangi xulq-atvor uslublari, ularning harakatsizligining muayyan o'lchamlarini ifodalash shaxsiyat, va ularning qobiliyatini kengaytirish uchun xatti-harakatlarning muqobil usullarini sinab ko'rish dunyoda javob bering. Zinker (1978) fikriga ko'ra, Gestalt tajribalari a'zolarining hayotiy tajribalari bilan bog'liq, chunki ular vaziyatlarda o'zlarini namoyon qiladilar va guruh uchun jonli kontekstdan o'sadi.

Yuqoridagi tavsifga asoslanib, men The unvonini oshirishga qiziqaman. O'z-o'zini rivojlantirishda gestalt yondashuv orqali guruh maslahatining samaradorligi Introvert shaxslar bilan ishonch, guruh maslahati orqali umid qilinadi insonning o'ziga bo'lgan ishonchi paydo bo'ladi va o'zini amalga oshira oladi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Rakhmatjonov Shokhjahan Dilshodbek o'g'li //The Role Of Physical Culture In Providing The Psychological Health Of The Athlete// Innovative Developments And Research In Education. International Scientific Online Conference. Canada. Part 2, 23.01.2022. 1-3
2. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li //Sportchi Psixologik Salomatligiga Ta'Sir Etuvchi Omillar// Galaxy International Interdisciplinary Research Journal (Giirj). Vol. 10, Issue 11, Nov.(2022). 117-121 Pages.
3. Qurbonova Saida Miralimjanovna, Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li //Mamlakatimiz Psixologlari Ishlarida Shaxslararo Munosabatda Muomala Muammosining Talqini// Journal Of Pedagogical And Psychological Studies. Vol. 1. № 5, (2023). 99-103 Pages.
4. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li //Speech Issues In Psycholinguistics// Iqro Jurnalı № 2. 04.2023. 503-511 Betlar.
5. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li, Vosiljonov Azizbek Boxodirjon o'g'li //Xorij Psixologlarining Ishlarida Shaxsning Tadqiq Etilishi// Innovative Developments And Research In Education. Vol. 1. № 12, 2022. 39-47 Pages.
6. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li //Talabalarda Tolerantlikni Rivojlantirish – Ijtimoiy Psixologik Muammo Sifatida// International Journal Of Economy And Innovation. Volume: 30. 2022. 66-70 Pages.
7. Rakhmatjonov Shokhjahan Dilshodbek o'g'li //Psychological Aspects Of The Sportsman Personality During Competitions// Ijtimoiy Fanlarda Innovasiya Onlayn Ilmiy Jurnalı. Vol. 2 No. 11 (2022). 215-221 Betlar.
8. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li //Motiv Va Motivatsiya Muammosining Jahon Va Mahalliy Psixologlar Tomonidan Tadqiq Etilganligi// American Journal Of Social And Humanitarian Research, Vol. 3 No. 11 (2022). 256-259 Pages.
9. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li //Tolerantlik Shakllanayotgan Shaxs Modelining Tavsifi// International Scientific Journal «Modern Science And Research». Volume 2 / Issue 5 /2023. 761-764 Pages.
10. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li. (2023). Psixologiyada Motivatsiya Turlari, Nazariyalari Va Tahlili. Научный Импульс, 1(10), 665-670.
11. Raxmatjonov, S. (2023). Description Of The Personality Model For Forming Tolerance. Modern Science And Research, 2(5), 761-764. Dilshodbek o'g'li R. S. Talabalarda Tolerantlikni Rivojlantirish–Ijtimoiy Psixologik Muammo Sifatida //Gospodarka i Innovatsie. – 2022. – T. 30. – C. 66-70.
12. Dilshodbek o'g'li, R. S., & Boxodirjon o'g'li, V. A. (2022). Xorij Psixologlarining Ishlarida Shaxsning Tadqiq Etilishi. Innovative Developments And Research In Education, 1(12), 39-47.
13. Dilshodbek o'g'li, Raxmatjonov Shoxjahon, And Vosiljonov Azizbek Boxodirjon o'g'li. "Xorij Psixologlarining Ishlarida Shaxsning Tadqiq Etilishi." Innovative Developments And Research In Education 1.12 (2022): 39-47.
14. Dilshodbek o'g'li R. S., Boxodirjon o'g'li V. A. Xorij Psixologlarining Ishlarida Shaxsning Tadqiq Etilishi //Innovative Developments And Research In Education. – 2022. – T. 1. – №. 12. – C. 39-47.
15. Dilshodbek o'g'li, R. S. (2023). Speech Issues In Psycholinguistics. Iqro Jurnalı, 2(2), 503-511.
16. Dilshodbek o'g'li, Raxmatjonov Shoxjahon. "Speech Issues In Psycholinguistics." Iqro Jurnalı 2.2 (2023): 503-511.
17. Dilshodbek o'g'li R. S. Speech Issues In Psycholinguistics //Iqro Jurnalı. – 2023. – T. 2. – №. 2. – C. 503-511.