

MIJOZLARGA PSIXOLOGIK YORDAM HAMDA MASLAHAT BERISHNING ZAMONAVIY USULLARI

Ismoilova Fazilat O'ralovna

*Urgut tumani 18-maktab
amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Bugungi kunda aholining psixologik xizmatga ehtiyoji ortib borayotganligi kuzatilmoqda. Hozirda psixologik xizmat ommalashib borayotgan soha sifatida rivojlanmoqda. Ayniqsa, kam bo'lsada joylarda psixolog maslahati yoki xizmati xonalari, markazlari ochilishi bu sohadagi ishlarda yangi siljishlar bo'layotganligidan dalolatdir. Ammo, ko'pgina psixologlar tomonidan psixologik maslahatni tashkil etish va olib borishda qiyinchiliklar sezilmoqda.

Kalit so'zlar: psixologik maslahat, ruhiy tanglik, psixologik maslahat texnikasi, universal texnika, maxsus texnika, psixik jarayonlar, muloqot, ruhiy rivojlanish.

KIRISH

Psixologik maslahat – odamlarni tashvishga solayotgan muammolarni hal qilishda, oldingi tadqiqot natijalariga asoslanib, maslahatlar berish orqali psixologik yordam ko'rsatish. Psixologik maslahat joylari psixologik maslahatni tashkillashtirib o'tkazadigan vaqtni, usullarni, vositalarni yana shuni ishtirok etish vazifasin, psixolog-maslahatchining mijoz bilan muloqot qilish uslubin va boshqalarni hisobga oladi. Psixologik maslahat-turli psixologik maslahatlar bo'lib, ular ko'rib chiqiladigan muammolarning tabiatiga ko'ra bo'linadi. Masalan: intim-shaxsiy, oilaviy, psixologik-pedagogik xizmat va boshqalar. Psixologik maslahat-psixologik maslahat xodimlari uchun tuzilgan ish jadvali, psixologik maslahat xodimlari tomonidan bajariladigan ish turlariga qaray vaqtni taqsimlash.

Mijozni tinchlantirish psixologik to'siqlarni yengishga yordam beradi, uning uchun qulaylik yaratadi. Mijozning psixologik xavfsizligini ta'minlashda bir qancha texnik usullar borki, ulardan o'z vaqtida to'g'ri foydalana bilish kerak. Bular quyidagi usullardir :

- 1) 2-3 daqiqaga yolg'iz qoldirish.

Bu vaqtda psixolog o'zini boshqa biror yumush bilan shug'ullangandek ko'rsatishi yoki xonadan chiqishga zarurat tug'ulganligini aytib uzr so'rab xonadan chiqish mumkin.

- 2) Yoqimli musiqani past tovushda qo'yish, mijozga ijobiy ta'sir etib, keyingi bo'ladigan muloqotga tayyorlaydi.

- 3) Mijozga biror-bir uncha katta bo'lmagan yoqimli o'yinchoq

(suvener)ni tomosha qilishni taklif etish.

- 4) Mijozni o'z qo'li bilan biror narsani bajarishga ko'maklashishni psixolog so'rashi va boshqalar.

Bu kabi harakatlarni vaziyatga qarab amaliyotda qo'llash tavsiya etiladi.

Shu o'rinda ta'kidlash lozimki, psixologlarning yoshlar bilan ishlash, yoshlarning ijtimoiy intellekti tabiatini tadqiq etish, ilmiy jihatdan chuqur tahlil qilish bugungi kun talabi bo'lib, barkamol avlod tarbiyasi, uning intellektual salohiyatini oshirish va kasbiy shakllanishida ijtimoiy intellektni aniqlash usullarini chuqur o'rganish va dinamikasining xususiyatlarini tahlil etish muhimdir. Yoshlarning shaxslararo munosabatlarida intellektual qobiliyatlari birligida ijtimoiy muhit, suhbatdoshlarning xatti-harakatlari, shaxsiy fazilatlari, kechinmalarini baholash imkoniyatlari qonuniyat jihatidan mustahkam bog'liqdir. Muloqot ishtirokchisining hissiyoti, fikr va niyatlarini tushunish qobiliyatiga egalik ijtimoiy intellektning o'sishiga ham, murakkab mantiqiy munosabatlarni tushunishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatib, tushunchalarning muhim va nomuhim jihatlarini farqlay olishni axborotlarni ko'rish orqali qayta ishlash imkoniyatlarining o'sishiga olib kelib, yoshlarning kasbiy va shaxsiy kamolotida o'z-o'zini namoyon etishida ko'rinadi.

Shaxs va uning psixologiyasiga ta'sir etuvchi ikkinchi omil -ta'lim - tarbiyaning ta'siridir. Ma'lumki, ta'lim-tarbiya inson ongini shakllantiradi, uni dunyoqarashi, e'tiqodi, hayotta bo'lgan munosabatini tarkib toptiradi. Agar bolalarning ruhiy taraqqiyotlari va shaxsiy xususiyatlarining tarkib topishi faqat tashqi ijtimoiy muhit bilan ta'lim tarbiyaning o'zigagina bog'liq bulganda edi, unday paytda biz bir xilda sun'iy va aynan bir xil ta'lim tarbiya sistemasini tashkil qilib, har tomondan bab - baravar tarakqiy etgan va deyarli bir xil shaxsiy xususiyatlarga ega kishilarni yetishtirib chiqarar edik. Vaholanki, bunday bo'lishi mumkin emas. Shuni aytib o'tish kerakki, bola shaxsining tarkib topishiga ta'lim-tarbiyaning ta'siri deganda albatta birinchi navbatda tarbiya muassasalarida, ya'ni bog'cha, maktab, internat, litsey va kollejlarda beriladigan ta'lim tarbiya tushuniladi.

Bugungi kunda aholining psixologik xizmatga ehtiyoji ortib borayotganligi kuzatilmoqda. Hozirda psixologik xizmat ommalashib borayotgan soha sifatida rivojlanmoqda. Ayniqsa, kam bo'lsada joylarda psixolog maslahati yoki xizmati xonalari, markazlari ochilishi bu sohadagi ishlarda yangi siljishlar bo'layotganligidan dalolatdir. Ammo, ko'pgina psixologlar tomonidan psixologik maslahatni tashkil etish va olib borishda qiyinchiliklar sezilmoqda. Kuzatishlarimizga ko'ra bu qiyinchiliklar psixologlarning psixologik maslahat texnikasini yaxshi bilmasliklari yoki amalda qo'llash ko'nikmalari yetarli darajada emasligidan yuzaga kelmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 7 iyundagi "Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarliklarning oldini olish chora- tadbirlari to'g'risida"gi 472-sonli qarori ham aynan psixologik xizmatni takomillashtirish va psixolog kadrlarni tayyorlash borasidagi kechiktirib bo'lmaz vazifalar yechimiga qaratilgan .

Psixologlar tomonidan mijozga psixologik maslahat berish jarayonida maxsus bilim va amaliy ko'nikma zarur bo'ladi. Ayniqsa, psixologik maslahat olib borish texnikasini nazariy-amaliy jihatlarini mukammal o'rganish foydadan xoli bo'lmaydi. Psixologik maslahatning samarali bo'lishi psixologning mijoz bilan suhbatni boshlash texnikasi, mijozni kutib olish, tanishuv bosqichi, savollar bilan murojaat etish, suhbatda uni qo'llab-quvvatlash, psixologik aloqa o'rnatish, mijozning psixologik xavfsizligini ta'minlash haqidagi nazariy bilimlari va amaliy ko'nikmalariga bog'liq.

Psixolog mijoz bilan maslahatni boshlash texnikasi haqida quyidagi qadamlarni o'rganmog'i lozim. Psixolog mijoz bilan shaxsan tanishmog'i, uning muammolarini batafsil tinglashi lozim. Mijoz bilan yuzma-yuz turib, suhbatlashishi, suhbat jarayonida samimiylk bilan do'stona muloqotni yo'lga qo'yish muhimdir. Psixologning samimiylk yuz ifodasida ham aks etishi kerak.

Masalan: kulimsirab, boshini chayqab, suhbat vaqtida qo'llab quvvatlab turishi hamda quyidagi iboralar bilan murojaat etishi iliq munosabatni yo'lga qo'yishda yordam beradi. «Sizni ko'rganimdan xursandman», «kelib yaxshi qilibsiz», «o'zaro ishimiz sizga ham menga ham foydali bo'ladi, keling yaqinroq tanishamiz».

Avval psixolog o'zini ismi va sharifini to'liq aytib tanishtiradi, so'ng mijozga o'zini tanishtirishga imkon beradi. Psixolog vaziyatga qarab mijozga savollar bilan murojaat etishi mumkin. Bunda quyidagicha savollar berishi mumkin .

1) Ismingiz nima? (Agar mijozning ismi psixolog-konsultantga noma'lum bo'lsa) 2) Biz haqimizda qaerdan bildingiz?

3) Sizni qanday muammolar qiynaydi?

Shundan so'ng psixolog mijozga nafas olish va rostlanish uchun vaqt beradi, chunki bu paytda mijoz fikrlarini yig'ib oladi va berilgan savollarga batafsilroq javob berishiga xarakat qiladi. Lekin bu uzoq vaqt bo'lmazligi kerak, agar pauza cho'zilib ketsa mijoz javob berishga qiynaladi. Ba'zan gapni boshlab birdaniga to'xtab qoladi, bunday xolatda psixolog birdaniga aralashib ketish tavsiya etilmaydi. Bu paytda psixolog sabr bilan mijozni gap boshlashini kutish talab etiladi.

Agar pauza (sukut) cho'zilib ketsa ma'lumki mijoz noqulaylik sezadi va xijolat bo'la boshlaydi, bunday xolatda psixolog mijozga murojaat etish tavsiya qilinadi. Paytdan foydalangan holda shunday deyish mumkin?

«Sizni diqqat bilan eshitayapman, marxamat davom eting. Sizning hikoyangiz menga qiziqarli, davom eting marxamat».

Agar shundan so‘ng ham mijoz sukut saqlasa, unda psixolog so‘rashi mumkin: «Sizga gapirish uchun nimadir xalaqit beryaptimi? Nimadan boshlashni bilmayapsizmi? Keling, birga muhokama qilamiz».

Shundan so‘ng, mijoz suhbatni davom ettirsa, psixolog sabrli, e‘tiborli va do‘stona tinglovchi sifatida tutishi va mijozning suhbatini bo‘lmasli kerak.

Bordi-yu, mijoz sukutda bo‘lsa, nima deyishini bilmasa, ko‘p sukut saqlasa psixolog mijozga yo‘naltiruvchi savollar beradi, mijoz yengil javob berib boradi.

Agar psixolog yetarlicha malakali va tajribali bo‘lsa, yo‘naltiruvchi savollar orqali, to‘ldiruvchi savollar bilan ham mijozni tezda

«gapirtirishi» mumkin. Shu orqali mijozni ruhiy to‘siqni yengib o‘tishga va qo‘shimcha ma‘lumotlar olishga muvaffaq bo‘ladi.

Bu esa mijozni ortiqcha ruhiy to‘siqni yengib suhbatda ochiqroq bo‘lishni ta‘minlaydi.

Psixolog mijoz bilan suhbatni boshlashdan avval quyidagilarga e‘tibor qaratishi zarur:

1. Psixologik maslaxat o‘tkazilayotgan xonadan (mijozga bildirmasdan) begona kishilarni (kotiba, laborant, psixolog-assistent) chiqarib yuborishi va mijoz bilan yakka qolishi.

2. Agar mijoz xohlasa uning uchun yaqin kishisini ishtirokini ta‘minlash va uni mijoz bilan yonma-yon o‘tqazish mumkin. Bu psixolog ishini ancha yengillashtiradi.

3. Eng muhimi, mijoz bilan muloqot jarayonida psixolog o‘zini xotirjam, bemalol, erkin tuta bilishi kerak. Aks xolda psixologning holati mijozga o‘tishi mumkin.

4. Barcha insonlarda biror kishi bilan muloqotga kirishishda o‘ziga xos qiyinchiliklar uchraydi, hattoki tajribali psixologda ham bunday xollar uchrab turadi. Shuning uchun psixolog mijoz bilan ishlashdan avval trenirovkalar o‘ikazishi maqsadga muvofiqdir. 5. Psixolog o‘z malaka va ko‘nikmalarini shakllantirib borish uchun so‘zlashuv madaniyatiga rioya etmoq kerak.

XULOSA

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, amaliyotchi psixolog mijoz bilan ishlashda psixokonsultatsiyaning universal va maxsus texnikasidan o‘z o‘rnida to‘g‘ri foydalanishi maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarliklarning oldini olish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 472- sonli qarori (7.06.2019) . <https://lex.uz/docs/4367731>

2. Abramova G.S. Psixologik maslahat bo'yicha seminar. - Yekaterinburg: Biznes kitobi, 2015 yil
3. Aleshina Yu.E. Shaxsiy va oilaviy psixologik maslahat.-M.: Ed. "Rossiyaning ijtimoiy sog'liqni saqlash markazi" 2014 yil.
4. Psixologik maslahat san'ati - M.: "Klass" mustaqil firmasi, 2014 yil.

