

## PSIXOLOGIK MASLAHAT BERISHNI TASHKIL QILISH

**Allayeva Nargiza Axmedovna**

*Xorazm viloyati Shovot tumani 33-maktab amaliyotchi psixologi*

**Jomoloddinova Saodat Ismoilovna**

*Xorazm viloyati Shovot tumani 35-maktab amaliyotchi psixologi*

**Annotatsiya:** Psixologik maslahat mijoz va konsultant o'rtasidagi munosabatga asoslanadi. Mijoz muammosiga ko'ra konsultant psixologik maslahatning maqbul turidan foydalanadi. Maslahatning samarali kechishi maslahat turlarining to'g'ri tanlanishiga ham bog'liqdir. Maslahatning bir necha turlari mavjud. Quyida shular haqida ma'lumotlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** Psixologik maslahatning quyidagi turlari mavjud: konsalting, kognitiv psixologiya, bixeviorizm, gumanistik psixologiya, psixoanaliz.

Psixologik maslahat — bu psixolog kasbiy mutaxassislik faoliyatida nisbatan yangi soha hisoblanib, mamlakatimiz fan taraqqiyotida psixologiyaga oid ilmiy tadqiqot ishlari psixologiya fanini o'qitish, psixologik korreksiya va psixodagnostika kabi an'anaviy amaliy ish shakllari bilan bir qatorda mustaqil faoliyat sohasi sifatida yaqinda ajralib chiqdi. So'zsiz bu faoliyat mutaxassisdan maxsus, juda chuqur bilim hamda kasbiy tayyorgarlikni talab etadi. Bu tayyorgarlikni oddiygina tashkil etish, yuqorida sanab o'tilgan bilim sohalari va malakalar bilan almashtirish mumkin emas, biroq psixologmaslahatchi uchun mazkur bilimlarning barchasi ham juda zarur. Psixologik maslahatlar sohasidagi bilimlar faqat amaliy psixolog bo'lmishi xohlovchilar uchun emas, balki ijtimoiy xizmat xodimlari va defektologlar (maxsus psixologiya sohasidagi mutaxassislar) uchun ham majburiy hisoblanadi. Hozirgi kunda mutaxassislarni tayyorlashda barcha oliy o'quv yurti dasturlariga psixologik maslahat fani kiritilgan va yaqin kelajakda amaliyot bilan shug'ullanuvchi psixologlar soni bo'yicha respublikamiz

dunyoning rivojlangan mamlakatlariga tenglashib oladilar, deb hisoblashga barcha asoslar mavjud. Bunday mutaxassislarni oliy o‘quv yurtlarida aynan psixolog-maslahatchi sifatida tayyorlash boshlandi.

Turli odamlar psixologik maslahatga muhtoj bo‘lganligi va turli masalalarda ular yordam so‘rab murojaat etganliklari sababli psixologik maslahatni mijozlar individual xususiyatlariga va muammolariga qarab turlarga ajratish mumkin. Birinchi navbatda intim-shaxsiy deb ataluvchi psixologik maslahatni ajratib ko‘rsatamiz, ko‘pchilik odamlarda ko‘pincha mana shunday maslahatga talab yuzaga keladi. Ushbu turga shaxs sifatida odamga chuqur ta‘sir ko‘rsatadigan, unda kuchli hayajonlar uyg‘otadigan, atrofdagi odamlardan yashiriladigan masalalar bo‘yicha maslahatlarni kiritish mumkin. Bular odam nima bo‘lsa ham ularni yo‘qotishni xohlaydigan psixologik yoki xulqi muammasi, shaxslararo munosabatlar bilan bog‘liq muammasi, turli qo‘rqinchlar, muvaffaqiyatsizliklar, shifokor aralashuvini talab etmaydigan psixogen kasalliklar va boshqalar. Bunga odamning o‘zidan o‘zi qoniqmasligini intim, masalan jinsiy muammolarni ham kiritish mumkin. Keyingi ahamiyati bo‘yicha va hayotda ko‘p uchraydigan psixologik maslahatning keyingi turi — oilaviy maslahat hisoblanadi. Bunga odamning o‘z oilasida yuzaga keladigan masalalar bo‘yicha maslahatlarni kiritish mumkin. Bular xususan bo‘lajak turmush o‘rtog‘ini tanlash, oilada o‘zaro munosabatlarni to‘g‘ri tashkil etish va boshqarish, oilaviy munosabatlarda bo‘lishi mumkin bo‘lgan nizolarning oldini olish va bartaraf qilish, erxotinlarning qarindoshlari bilan munosabatlari, kimdalik oilaviy muammolar bo‘lishi mumkin.

Psixologik maslahatning quyidagi turlari mavjud:

1. Muammoga yo'naltirilgan konsalting . Bu yerda urg'u xulq-atvorni o'zgartirish, muammoning tashqi sabablarini tahlil qilish bo'yicha amalga oshiriladi. Mijoz bilan ishlashdan maqsad: qobiliyatni shakllantirish va mustahkamlash mijozni vaziyatga adekvat harakatlar qilish, texnikani o'zlashtirish, o'z-o'zini nazorat qilishni yaxshilash.

2. Shaxsga yo'naltirilgan maslahat . Shaxsiy, shaxsiy sabablarni tahlil qilishga qaratilgan muammolar, halokatli shaxsiy katlama jarayoni stereotiplar, kelajakda shunga

o'xshash muammolarni oldini olish. Maslahatchi bu erda maslahat va tashkiliy jihatdan tubdan o'zini tutadi yordam, chunki u ichki, asosiy sabablardan uzoqlashtiradi Muammolar. Ushbu yo'nalishda ko'plab texnikalar qo'llaniladi ko'plab psixoanalitik va postpsixoanalitiklardan olingan. G'arbiy psixoterapiya oqimlari. Avvalo, bu o'z ichiga olishi kerak gestalterapiya texnikasi, gumanistik psixoterapiya.

3. Yechimga yo'naltirilgan konsalting (yechim bo'yicha suhbat). Bu erda urg'u hal qilish uchun mijozning o'z resurslarini faollashtirish bo'yicha amalga oshiriladi Muammolar. Ushbu yondashuv e'tiborni shunga qaratadi muammoning sabablarini tahlil qilish muqarrar ravishda tuyg'uning kuchayishiga olib keladi maslahatchi psixolog va mijozning hamkorligiga to'sqinlik qiluvchi mijozning aybi. Buning uchun ko'plab texnikalar qo'llaniladi qisqa muddatli ijobiy terapiyadan olingan yondashuv.

Konsultativ aloqa haqida zamonaviy g'oyalar: Yo'nalish bo'yicha maslahat bo'yicha aloqa psixoanalitik yo'nalishi. Buning uchun maslahatchi shaxsiy anonimlikni saqlaydi mijoz o'zini erkin loyihalashtirishi mumkin tuyg'ular. Asosiy e'tibor kamaytirishga qaratilgan reaksiyalarni tahlil qilish natijasida yuzaga keladigan qarshilik mijozni o'tkazish va ko'proq o'rnatish ratsional nazorat. Maslahatchi mijoz tomonidan taqdim etilgan materialni sharhlaydi va mijozga o'zini bog'lashni o'rgatishga intiladi o'tgan voqealar bilan hozirgi xatti-harakatlar .

### Adlerian yo'nalishi

-Mas'uliyatni taqsimlash, maslahatchi va mijoz, o'zaro ishonch va hurmat, lavozimlarning tengligi, o'rnatish maslahatning umumiy maqsadlari Xulq-atvor terapiyasi

- Xulq-atvor terapiyasi bo'yicha maslahatchi faol va direktivdir: u o'qituvchi, murabbiy rolini o'ynaydi, mijozni yanada samaraliroq bo'lishga o'rgatish uchun harakat qilish xulq-atvor. Mijoz faol sinovdan o'tishi kerak. O'zini tutishning yangi usullari. Shaxsiy o'rniga maslahatchi va mijoz o'rtasidagi munosabatlar uchun mehnat munosabatlari o'rnatiladi ta'lim jarayonlarini amalga oshirish.

Mantiqiy hissiy terapiya (A. Ellis) -Maslahatchi o'qituvchi rolini o'ynaydi, mijoz esa -talaba. Maslahatchi bilan shaxsiy munosabatlari mijoz parvo qilmaydi. Mijoz muammolarini tushunishga undaydi bu tushunchaning asosi o'zinikini o'zgartirishdir ratsionallikka asoslangan xulq-atvor old shartlarga yo'naltirilgan. Mijoz terapiyasi (K.Rojers)

-Konsultativ aloqa tashkilotni tashkil qiladi maslahat jarayoni. Ayniqsa samimiylik, iliqlik, hamdardlik, hurmat, maslahatchi tomonidan qo'llab-quvvatlash va ushbu sozlamalarni mijozlarga "o'tkazish". Davomida assimilyatsiya qilingan konsultativ aloqa qobiliyatlari mijozi boshqa munosabatlarga o'tadi.

Ekzistensial terapiya - Maslahatchining asosiy vazifasi ko'nikishdir. Mijozning mavjudligi va u bilan haqiqiy munosabatlar o'rnatish ulanish. Maslahatchi, mijoz bilan bog'lanish o'ziga xosligini ochib beradi. O'rtasidagi munosabat maslahatchi va mijoz kontakt sifatida tushuniladi "odam - odam", ikkita uchrashuv bilan bir xil teng odamlar "bu erda va hozir". Vaqtida maslahat aloqasi sifatida o'zgaradi maslahatchi va mijoz Psixologik maslahatning quyidagi turlari:

- Individual va guruhli maslahatlar.
- Yagona va ko'p maslahatlashuvlar.
- Shaxsiy murojaat bo'yicha maslahatlar - natijada maslahatlar qo'ng'iroq, yo'nalish.
- Qo'shimcha sinovlarsiz va qo'shimcha testlar bilan.
- Psixologik tuzatish usullarini jalb qilmasdan (olish mijoz uning psixologik muammolari bilan bog'liq ma'lumot) va ushbu usullardan foydalanish. Maslahatlashuvlar izolyatsiya qilingan va boshqa usullar bilan birlashtirilgan psixologik yordam (masalan, ijtimoiy-psixologik maslahatlashuvlar orasidagi trening).
- hal qilinadigan vazifalarning tabiati bo'yicha: yosh-psixologik, kasbiy, psixologik-pedagogik, oilaviy va boshqa turlari psixologik maslahat

- Maslahatchi psixolog ishlaydigan nazariy yondashuvning tabiati bo'yicha: kognitiv psixologiya, bixeviorizm, gumanistik psixologiya, psixoanaliz. O'zaro aloqaning bevosita yoki bilvositalik darajasiga ko'ra maslahatchi psixolog va mijoz: yuzma-yuz maslahat, masofaviy maslahat (ishonch telefonida maslahat, masofaviy yozish orqali maslahat berish, maslahat berish psixologiya yoki ochiq mashhur kitoblar yozish orqali mashhur jurnallardagi o'quvchilarning xatlariga psixologlarning javoblari).

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. A.F.Minullina, M.M.Solobutina. Osnovi psixologicheskogo konsultirovaniya, Kazan, 2007.
2. T.G.Boxan va boshqalar. Psixologicheskoye konsultirovaniye. Tomsk. 2017.
3. Z.T.Nishonova. Psixologik xizmat, Toshkent, 2019.
4. Z.T.Nishonova. Psixologik maslahat, Toshkent, 2017.