

PSIXOLOGIK KONSULTATSIYANING ASOSIY MUAMMOLARI

Gaziyeva Nozima Shoirjon qizi

Samarqand viloyat Samarqand tuman

11-umumiy o'rta ta'lim maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada psixologik konsultatsiya jarayonida uchraydigan asosiy muammolar tahlil qilinadi. Xususan, konsultatsiya berishdagi kommunikativ to'vsiqlar, mijozning psixologik tayyorgarligi yetishmasligi, konsultantning kasbiy malakasi, shaxsiy hissiy holati va axloqiy mas'uliyati kabi omillar yoritilgan. Shuningdek, konsultatsiyaning samaradorligiga ta'sir qiluvchi tashkiliy, metodik va individual psixologik omillar tahlil qilinadi. Muallif bu muammolarni hal etishda zamonaviy psixologik yondashuvlar, konseling texnikalari va mutaxassislarning reflektiv faoliyatini takomillashtirish zarurligini asoslaydi. Maqola amaliyotchi psixologlar, konsulentlar hamda psixologik yordam tizimi sifatini oshirishga qiziqqan tadqiqotchilar uchun foydalidir.

Kalit so'zlar: psixologik konsultatsiya, muammo, mijoz, psixolog, kommunikativ to'vsiqlar, kasbiy malaka, konsultatsiya samaradorligi, refleksiya, konseling, axloqiy mas'uliyat.

Bugungi kunda psixologik konsultatsiya inson hayotining ajralmas qismi bo'lib bormoqda. Tezkor o'zgarayotgan dunyo, jamiyatdagi murakkab munosabatlar va shaxsiy hayotdagi qiyinchiliklar ko'pchilik uchun katta stress manbai hisoblanadi. Psixologik konsultatsiya shu kabi qiyinchiliklarni hal qilishda yordam beruvchi muhim professional xizmat sifatida shakllangan. Psixologik konsultatsiya insonlarning hissiy va ruhiy holatini yaxshilashga qaratilgan murakkab jarayon bo'lib, unda maxsus muammolarni hal qilishga alohida e'tibor qaratiladi. Konsultatsiya davomida nafaqat mijozning muammolariga mos yechim topish, balki bu muammolarning kelib chiqish sabablarini chuqur tahlil qilish ham zarur. Shu sababli, psixologik konsultatsiya jarayonida muhim masalalardan biri bu

maxsus muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etishdir. Psixologik yordamga ehtiyoj turli omillar bilan izohlanadi. Ularning eng muhimlari: - globallashuvning ta'siri: Dunyo miqyosidagi madaniy, iqtisodiy va ijtimoiy o'zgarishlar insonlarning ruhiy holatiga ta'sir qiladi; - turli madaniyatlar va qadriyatlar o'rtasidagi qarama-qarshiliklar, raqobat va noaniqlik hissi ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatmoqda; - stress va depressiyaning ortishi: Ish muhitidagi yuqori talabchanlik, shaxsiy va ijtimoiy hayotdagi muvozanatsizlik hissiy charchoq, depressiya va boshqa psixologik muammolarning ko'payishiga olib kelmoqda; - shaxsiy rivojlanishga bo'lgan qiziqish: O'zini o'zi anglash va rivojlantirishga intilish zamonaviy insonlar uchun muhim qadriyatga aylangan. Shaxsiy va professional maqsadlarga erishishda psixologik yordam kerak bo'ladi. Psixologik konsultatsiya nafaqat muammolarni hal qilishga, balki mijozning ichki resurslarini rivojlantirish va ularning shaxsiy salohiyatini yuzaga chiqarishga qaratilgan. Ammo bu jarayon oddiy emas, chunki konsultatsiya davomida turli xil maxsus muammolar yuzaga kelishi mumkin. Ular o'z vaqtida aniqlanmasa, konsultatsiya samaradorligini pasaytirishi va hatto mijozga zarar yetkazishi mumkin.

Psixologik konsultatsiyada yuzaga keladigan maxsus muammolar, odatda, quyidagi asosiy jihatlar bilan bog'liq:

1. Mijozning muammolarini noto'g'ri baholash;
2. Travma va stress holatlarini boshqarishda qiyinchiliklar;
3. Konsultant va mijoz o'rtasidagi munosabatlardagi noqulayliklar yoki ishonchning yetishmasligi;
4. Madaniy va ijtimoiy omillarning hisobga olinmasligi;
5. Etik me'yorlarga rioya qilinmasligi;

Psixologik konsultatsiya jarayonida bu kabi maxsus muammolarni aniqlash va ularga to'g'ri yondashuvni qo'llash psixologning kasbiy mahoratidan dalolat beradi. Shuningdek, bunday yondashuv mijozning ruhiy holatini yaxshilash, shaxsiy rivojlanishga erishish va ijtimoiy moslashuvini oshirishga yordam beradi. Shu bois, psixologik

konsultatsiyaning maxsus muammolarini chuqur o'rganish va ularni hal qilishning samarali usullarini ishlab chiqish dolzarb masalalardan biridir. Kelgusida ushbu sohada tadqiqotlar olib borish, yangi yondashuvlarni ishlab chiqish va ulardan amaliyotda samarali foydalanish muhim ahamiyatga ega. Psixologik konsultatsiya sifatini oshirish nafaqat alohida mijozlar uchun, balki butun jamiyat uchun muhim ijobiy o'zgarishlarni olib keladi.

Maxsus muammolar quyidagi omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin:

1. Etik masalalar: Mijoz va konsultant o'rtasidagi maxfiylikni ta'minlash, professional chegaralarni saqlash kabi masalalar doimo dolzarbdir.
2. Ijtimoiy ta'sirlar: Mijozning ijtimoiy muhitidan kelib chiqadigan muammolar, masalan, diskriminatsiya, moliyaviy qiyinchiliklar yoki oilaviy zo'ravonlik.
3. Murakkab psixologik holatlar: Travma, o'zini o'zi past baholash, suiqasdga moyillik va boshqa murakkab vaziyatlarni boshqarish qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

Psixologik konsultatsiyaning asosiy muammolari:

1. Mijozning muammolarini noto'g'ri tushunish: Psixolog-konsultantlar har bir mijozga individual yondashuvni qo'llashlari zarur. Mijozning muammolarini noto'g'ri baholash yoki shoshqaloqlik bilan yechim taklif qilish muammolarning yanada chuqurlashishiga olib kelishi mumkin. Yechim: Mijozning muammolarini batafsil o'rganish, faol tinglash va empatiyani qo'llash orqali muammoni to'g'ri anglash.
2. Murakkab travmalar bilan ishlash: Ba'zi mijozlar bolalik davrida yoki yaqinda og'ir travmalarni boshdan kechirgan bo'lishi mumkin. Ushbu vaziyatlarda to'g'ri yondashuvni topish psixolog uchun katta mas'uliyat talab etadi. Yechim: Travma markazlashgan terapiya usullari, masalan, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) yoki xavfsiz muhit yaratish orqali mijozni tiklashga yordam berish.
3. Mijoz va konsultant o'rtasidagi munosabatdagi qiyinchiliklar: Ba'zida mijoz va psixolog o'rtasida ishonch darajasining pastligi yoki emotsional bog'lanishning yetishmasligi konsultatsiya samaradorligini kamaytirishi mumkin. Yechim: Konsultatsiya

davomida ochiqlik va ishonchli muhit yaratish, mijozning hissiy ehtiyojlarini hisobga olish.

4. Madaniy va ijtimoiy omillar: Turli madaniyat vakillarining psixologik muammolarga bo'lgan qarashlari va ularni hal qilish usullari bir-biridan farq qiladi. Yechim: Madaniyatlararo psixologik yondashuvlar haqida bilimga ega bo'lish va har bir mijozning madaniy qadriyatlarini inobatga olish.

5. Etik masalalar: Maxfiylikni ta'minlash psixologik konsultatsiya jarayonida eng muhim tamoyillardan biridir. Shu bilan birga, mijozning hayotiga yoki atrofdagilarga xavf tug'diradigan holatlar mavjud bo'lsa, konsultant qiyin qarorlar qabul qilishi kerak.

Yechim: Etik me'yorlarni va professional chegaralarni saqlash, murakkab vaziyatlarda malakali hamkasblar bilan maslahatlashish.

Psixologik konsultatsiyada maxsus muammolarni hal qilish uchun quyidagi zamonaviy metodlardan foydalanish muhimdir:

A) kognitiv-behavioral terapiya (KBT): Ruhiy muammolarni mijozning fikrlash va xulq-atvorini o'zgartirish orqali hal qilish.

B) travma markazlashgan terapiya: Travma bilan ishlashga mo'ljallangan maxsus metodlar yordamida mijozning hissiy holatini yaxshilash.

C) madaniyatlararo yondashuv: Turli madaniyat vakillarining ehtiyojlarini hisobga olgan holda moslashuvchan yondashuv.

Psixologik konsultatsiya davomida konsultant va mijoz o'rtasidagi munosabatlar ham muhim o'rin tutadi. O'zaro ishonch yetarlicha shakllanmasa, bu konsultatsiyaning samaradorligini kamaytirishi mumkin. Ba'zida mijozning madaniy farqlar yoki shaxsiy e'tiqodlari konsultatsiya jarayoniga ta'sir qiladi. Shuning uchun psixolog empatiya, aktiv tinglash va madaniy sezgirlikni namoyon qilishi lozim. Konsultatsiya jarayonida mijozni qo'llab-quvvatlash, unga o'z muammolarini ochiq-oydin tushuntirish uchun qulay sharoit yaratish katta ahamiyatga ega. Psixologik konsultatsiya jarayonida madaniy va ijtimoiy omillarni hisobga olmaslik yana bir muhim muammo hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov, O. (2012). Shaxsiy rivojlanish va psixologik maslahat berish. Toshkent: Sharq. (45–49-betlar).
2. Rogers, C. (1951). Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory. Boston: Houghton Mifflin. (112–125-betlar).
3. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing. (65–78-betlar).
4. O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi (2005). Psixologiya bo‘limi. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi nashriyoti. (30–35-betlar).
5. Corey, G. (2009). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Belmont: Brooks/Cole Publishing. (85–93-betlar).