

PSIXALOGIK MASLAHAT ISHLARI.

*Guliston Davlat Universitetining
Psixologiya va ishtimoiy ishlar fakulteti
Amaliy Psixologiya talabasi
Karimqulova Lobar O'tkir qizi*

Anatatsiya: Ushbu tezis psixologik maslahat berish jarayonining asosiy bosqichlari va samarali *texnikalarini o'rganishga bag'ishlangan. Maslahat beruvchi va mijoz o'rtasidagi munosabat, faol tinglash, empatiya va ochiq savollar kabi ko'nikmalar psixologik yordamning samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotda shaxsga yo'naltirilgan, kognitiv-behavioral va eksistensial yondashuvlarning maslahat berish jarayonidagi o'rni tahlil qilinadi va samarali amaliyot uchun tavsiyalar beriladi.*

Kalit so'zlar: *Psixologik maslahat, Psixoterapiyada, psixolog-maslahatchi, Mijozlar .*

KIRISH

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 psixodiagnostika kab psixolog-maslahatchi 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'quvyurti 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.[1]

Mijozning vaqti, qiziqishlari va ehtiyojlariga mos keladigan psixologik maslahat ish tartibi mijozlar uchun qulay hisoblanadi. Mijozlar esa ko'pincha ularning ishlari boshlanishidan oldin yoki ish yakunlanishi bilan hamda ular yashaydigan va ishlaydigan joyda psixologik maslahat olishni hohlaydilar, ko'pchilik odamlar soat 9 — 10 dan to 17 — 18 gacha ishlashlari sababli soat 8 — 9 dan 18 — 20 gacha vaqt oralig'ida bo'lgan ish tartibi psixologik maslahat o'tkazish uchun eng qulay hisoblanadi. Shu bilan birga ertalab to'la psixologik maslahatni o'tkazish uchun nisbatan kam vaqt

bo'ladilar, shuning uchun ertalablari bir — ikki soat yetarli bo'lgan maslahatning kichik bir tsiklini rejalashtirish kerak.

Psixologik maslahat har kuni ertalab va kechqurun yoki bo'lmasa bir kun ertalab, bir kun esa kechqurun almashib ishlasa yaxshi bo'ladi, bunda dam olish kunlaridan biri ham kiritilsa foydali bo'ladi, chunki ko'pchilik mijozlar shanba kunlari o'zlarining asosiy ishlaridan ozod bo'ladilar. Psixologik maslahat xizmati amaliyotida ko'pincha psixologm aslahatchining boshqa mutaxassislar — psixolog, shifokor, huquqshunos pedagoglar psixologik maslahat xizmatida ishlovchi boshqa insonlar bilan axborot almashinuv, kasbiy muloqot zaruriyati tufayli o'zaro aloqada bo'ladilar. Psixologik maslahat amallari deyilganda, psixologik maslahatning alohida masalasi hal etilishida yordam beradigan psixologik maslahat olib borish usullari bo'yicha birlashtirilgan guruhlari tushuniladi. Psixologik maslahatning natijaliligi bevosita uning amallari puxta o'ylanganligiga bog'liq bo'ladi. Odatda amallar psixologik maslahat aniq bir bosqichi bilan bog'liq bo'lganligi sababli biz avvalgi bobda ko'rsatilgan va ta'riflangan bosqichlar bilan bog'lab ularni ajratamiz va ko'rib chiqamiz. Psixologik maslahat birinchi bosqichida, odatda hech qanday maxsus amallar ajratilmaydi va qo'llanilmaydi. Ikkinchi bosqichda mijoz bilan uchrashish, maslahat o'tkazishga umumiy, emotsional-ijobiy tayyorlash, mijoz bilan psixolog-maslahatchi munosabatlarida psixolog-maslahatchining pozitsiyasi u barcha mijozlarni qabul qilishi, ular nima uchun kelganliklari, kayfiyatlari qandayligi va maqsadlari qandayligidan qat'in azar'ularga diqqat bilan, mehribonlik bilan munosabatda bolishlaridan iborat. Bu professional psixolog uchun faqat o'z obro'si va mavqeini saqlab qolish uchungina emas, balki u kabi o'zining professional odob qoidalari bo'yicha unga murojaat etganlar va yordamga muhtojlarga, shu jumladan maslahatlar davomida o'zini aytarli odobsiz tutganlarga ham yordam ko'rsatishga majbur.[2]

Psixologik maslahat odamlarga amaliy psixologik yordam ko'rsatishning boshqa turlaridan nimasi bilan farq qiladi? Masalan, individual va guruh psixoterapiyadan farqli ravishda, u psixolog maslahatchining mijoz bilan shaxsiy aloqalari nisbatan qisqa vaqtligi va epizodik xususiyatini nazarda tutadi. Individual va guruh psixoterapiyaning har xil turlari odatda psixologning mijoz bilan ancha uzoq muddatli — bir necha haftalardan, to bir necha oylargacha va hatto bir necha yillargacha muntazam aloqasini, mijoz bilan ishlashda ko'p soatlar sarflashga mo'ljallangan.

Psixoterapiyada (psixologik maslahat amaliyotidan farqli ravishda) mijozni psixologik muammolardan xalos etishda psixolog faol rol o'ynaydi. Aynan u muammoni hal etishga qaratilgan faol harakatlarni amalga oshiradi. Mijozning o'zi esa asosan passiv rol o'ynaydi, ya'ni shunchaki psixoterapevt ta'sir ko'rsatishini qabul qiladi va ularga javoban harakat qiladi. Psixologik maslahatda vaziyat boshqacha bo'ladi: bu yerda psixolog-maslahatchi asosan faqat maslahat beradi, ularni amalga oshirish esa mijozning ishi bo'lib qoladi, faollik rolini u o'zida saqlab qoladi.

Amaliy psixologik ishlar boshqa turlarida maslahat berishdan farqli ravishda olib boriladigan psixoterapevtik amaliyot bevosita shaxsiy aloqalarni, psixolog va mijozning o‘zaro munosabatlarini, hatto mijoz o‘z muammosini hal etayotgan davrda ham o‘zaro aloqalarini ko‘zda tutadi. Psixologik maslahatda mijoz bilan ishboshlanishida psixodiagnostika iloji boricha kam bo‘lishi va asosanrni

yo‘qotish amallari qo‘llaniladi.[3]

HULOSA:

Mazkur tadqiqot psixologik maslahat berish jarayonining samarali amalga oshirilishi uchun muhim bo‘lgan asosiy bosqichlar, yondashuvlar va texnikalarni tahlil qildi. Maslahat jarayonida faol tinglash, empatiya, ochiq savollar va ijobiy munosabatni qo‘llash mijoz va maslahat beruvchi o‘rtasida ishonchli munosabatni shakllantirishga xizmat qiladi. Shaxsga yo‘naltirilgan, kognitiv-behavioral va eksistensial yondashuvlarning qo‘llanilishi turli xil muammolarni samarali hal qilishga yordam beradi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, psixologik maslahat jarayonining to‘g‘ri tashkil etilishi mijozning ruhiy holatini yaxshilash va muammolarini anglashda sezilarli foyda keltiradi. Ushbu tadqiqot psixologik maslahat beruvchilar uchun nazariy va amaliy ko‘rsatmalarni taklftib, maslahat jarayonida uchraydigan qiyinchiliklarni yengib o‘tishga yordam beradi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAT .

- 1.https://namdu.uz/media/Books/pdf/2024/06/04/NamDU-ARM-3475-Psixologik_maslahat..pdf
- 2.Zamira N,SHadiya A.’psixalogik maslahatlat’2010.
3. Psixologik maslahat: o'quv qo'hanma/Z.T. Nishanova, Sh. Asomuddinova; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. — Toshkent: « O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti, 2010.(9 bet)