

PSIXOLOGIK XIZMATDA MASLAHAT O'TKAZISH BOSQICHLARI VA TUZILISHI

*Odamova O'g'iljon Kenjayevna, Urganch davlat universiteti katta
o'qituvchisi*

STAGES AND STRUCTURE OF COUNSELING IN PSYCHOLOGICAL SERVICE

*Adamova Ogiljon Kenjaevna, Senior lecturer of Urganch State
University*

ЭТАПЫ И СТРУКТУРА КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЕ

*Адамова Огилжон Кенджаевна, старший преподаватель
Ургенчского государственного университета*



[https://orcid.org/
0009-0005-1699-3531](https://orcid.org/0009-0005-1699-3531)

e-mail:

ogiljonodamova@gmail.co

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixologik maslahat berishning asosiy bosqichlarining ketma-ketligi tizimli ko'rsatilgan, maslahat berishda muayyan muammoni hal qilishning o'ziga xos xususiyatlari, ilmiy va nazariy jihatlari bayoni keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Konsultatsiya, psixologiya, inson, jamiyat, psixoterapiya, amaliy, mijoz, test, bosqich, sifat, xususiyat.

Annotation: This article systematically outlines the sequence of the main stages of psychological counseling, cites a description of the specifics and scientific theoretical aspects of solving a particular problem in counseling.

Keywords: Consultation, psychology, human, society, psychotherapy, practical, client, test, stage, quality, feature.

Аннотация: В данной статье систематически излагается последовательность основных этапов психологического консультирования, приводится изложение особенностей и научно-теоретических аспектов решения той или иной проблемы в консультировании.

Ключевые слова: консультация, психология, человек, общество, психотерапия, практика, клиент, тест, этап, качество, характеристика.

KIRISH. Bugungi zamonaviy psixologik maslahat bir muncha psixoterapiya bilan bog'langan. Har davrning o'z odami bor degandek, har davrning ham o'z psixologi bo'lishi darkor. Nimaga deganda kechagi inson, bugungi insondan tubdan farqlanadi. Shu sababdan, har qanday soha yangilanishga va o'zgarishga muhtoj bo'lgandek, psixologiya ham o'zgarishga yuz tutishi darkor edi. Bu - amaliy psixologiya sohasidagi zamonaviy psixologiyadir. Ammo zamonaviy psixologiya hali zamonaviy inson ruhiyatidan orqada. Soha bilan inson ruhiyati tenglashishi uchun o'rtada ma'lum chegara va vaqt bo'lishi bu tabiiydir. Nimaga deganda insonni o'rganish, uni tahlil etish uchun ma'lum vaqt kerak. Odatda, psixolog-maslahatchiga

aholining o'rtacha qatlami deb ataladigan va yuqori xavf zonasidagi jismoniy va ruhiy salomatligida muammo sabab bo'lgan kishilar murojaat qilishadi. Ba'zida psixologik maslahatning o'zi yetarli emas, chunki mijoz o'zi va uning muammosi haqida e'tirof etgan. Keyinchalik to'g'ri xulosalar chiqarish va mijozning muammosini hal qilish bo'yicha asosli tavsiyalarni shakllantirish uchun psixolog ba'zida u haqida qo'shimcha ma'lumotlarga muhtoj bo'ladi. Bunday holda, o'z xulosalarini shakllantirishdan oldin, psixolog-maslahatchi mijoz bilan bog'liq bo'lgan va maslahat uchun foydali bo'lgan ma'lumotlarni taqdim etadigan boshqa shaxslar bilan qo'shimcha suhbat o'tkazadi[3].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METOD.

Psixologik maslahat berishning butun jarayoni boshidan oxirigacha maslahat berishning asosiy bosqichlari ketma-ketligi sifatida ko'rsatilishi mumkin, ularning har biri maslahat jarayonida zarur bo'lib, muayyan muammoni hal qiladi va o'ziga xos xususiyatlarga ega. Psixologik maslahat olib boruvchi ko'gina olimlar, mutaxassislar psixolog muammoning mohiyatini tushunib yetish, bu muammoni o'zi uchun ham, mijoz uchun ham oydinlashtirishga harakat qilib, diqqat bilan tinglay olish, maslahatlar davomida mijozning shaxsini baholay olishi, uning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olib mijozga uning muammosini qanday qilib amaliy hal etish bo'yicha ilmiy, asosli tavsiyalar berishi kerak degan fikrni ilgari suradilar[2].

MUHOKAMA. Psixologik maslahat o'rtacha bir necha o'n minutdan yarim soatgacha, ikki va undan ortiq soat davom etadigan psixologning mijoz bilan shaxsiy suhbat shaklida o'tkaziladi. Mana shu suhbat davomida mijoz o'z muammolari, o'zi to'g'risida gapirib beradi. Psixolog o'z navbatida muammoning mohiyatini tushunib yetish, bu muammoni o'zi uchun ham, mijoz uchun ham oydinlashtirishga harakat qilib diqqat bilan tinglaydi, maslahatlar davomida mijozning shaxsi baholanadi, uning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olib mijozga uning muammosini qanday qilib amaliy hal etish bo'yicha ilmiy, asosli tavsiyalar beradi. Psixolog-maslahatchi tomonidan mijozga beriladigan maslahat va takliflar ko'p hollarda ulardan mustaqil foydalanib, mijoz o'z muammosini o'zi to'la hal eta olishiga qaratilgan bo'ladi. Maslahat berish davomida psixolog odatda qisqa vaqt ichida mijozning muammosini amaliy hal etish usulini topish va aniq ifoda etishga qaratilgan maxsus ish uslublari va unga ta'sir ko'rsatish metodlarini qo'llaydi. Shu bilan birga ushbu yechim mijoz amalga oshirishi uchun tushunarli va mumkin bo'ladigan qilib amalga oshiriladi.

Psixolog-maslahatchining mijoz bilan uchrashuvi ko'pincha bir-ikki uchrashuv bilan cheklanmaydi. Aksar hollarda mijoz bilan uch marta va undan ko'p uchrashib, ancha uzoq muddat davomida maslahat berib borish talab etiladi. Bunday uzoq muddatli maslahatlarning zarurligi quyidagi hollarda yuzaga keladi:

1. Taklif etilayotgan muammoning yechimi mijoz tomonidan darhol va to'la mustaqil amalga

oshirilishi mumkin emas va maslahatchi tomonidan qo'shimcha yordam ko'rsatishni talab etadi.

2. Psixolog-maslahatchiga hayotda va hammadan ham ko'p yordam so'rab murojaat etuvchilar orasida ko'plab omadsiz odamlar mavjud bo'lib, aynan omadsizlik o'zini jismoniy nosog'lom deb o'ylovchi mana shu odamlar psixolog tomonidan yordam kutishga majbur etadi.

Psixolog-maslahatchiga murojaat etuvchilar orasida u yoki bu emotsional chetlanishga ega odamlar uchraydi, bu chetlanishlar o'z navbatida ko'plab ruhsizlik holati va umidsizlik oqibati hisoblanadi. Bu odamlar qachon psixologdan faol yordam izlashni boshlaydilar? Odam nima qilishni bilmaganida yoki o'z muammosini mustaqil hal etish uchun imkoniyatlari qolmaganda psixolog-maslahatchiga yordam so'rab keladi. Ruhiy holati yomon bo'lganida, uning hayolida u bilan yoki unga yaqin odamlar bilan qandaydir qo'rqinchli holat sodir bo'layotgandek, yomon oqibatlarga olib kelishi mumkindek tuyulganda yordam so'rab psixologga murojaat etishi mumkin.

Psixologik maslahat odamlarga amaliy psixologik yordam ko'rsatishning boshqa turlaridan farq qiladi. Masalan, individual va guruhli psixoterapiyadan farqli ravishda, u psixolog-maslahatchining mijoz bilan shaxsiy aloqalari nisbatan qisqa vaqtligi va epizodik xususiyatini nazarda tutadi. Psixoterapiyada mijozni psixologik muammolardan xalos etishda psixolog faol rol o'ynaydi. Aynan muammoni hal etishga qaratilgan faol harakatlarni u amalga oshiradi. Mijozning o'zi esa asosan passiv rol o'ynaydi, yani shunchaki psixoterapevt tasir ko'rsatishini qabul qiladi va ularga javoban harakat qiladi. Psixologik maslahatda vaziyat boshqacha boladi: 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 ish boshlanishida psixodiagnostika iloji boricha kam bo'lishi va asosan psixolog-maslahatchi maslahat

davomida mijoz xulqini kuzatish natijalariga tayanishi kerak.

Psixologik maslahat - bu deyarli barcha imkoniyat va psixik sog'lom odam uning hayotida yuzaga keladigan barcha psixologik muammolarni hal eta olishiga, ishonchiga asoslangan odamlarga amaliy psixologik yordam ko'rsatish asosida yuzaga kelgan amaliyotdir. Lekin mijoz har doim ham uning muammosi mohiyati nimadan iborat ekanligini va o'zining kuchi va imkoniyatlariga tayanib, uni qanday qilib hal etishni aniq bilmaydi va tushunmaydi.

Professional tayyorlangan psixolog-maslahatchi mana shu bo'yicha unga yordam ko'rsatishi kerak. Psixologik maslahatning asosiy vazifasi mana shundan iborat. Maslahat berish davomida psixolog odatda qisqa vaqt ichida mijoz muammosini amaliy hal etish usulini topish va aniq ifoda etish uchun qaratilgan mijoz bilan maxsus ish uslublari va unga ta'sir ko'rsatish metodlarini qo'llaydi, shu bilan birga ushbu yechim mijoz amalga oshirishi uchun tushunarli va mumkin bo'ladigan qilib amalga oshiriladi. Psixolog-maslahatchining mijoz bilan uchrashuvi ko'pincha bir-ikki uchrashuv bilan cheklanmaydi. Ko'pchilik hollarda mijoz bilan uch marta va undan kop uchrashib ancha uzoq muddat davomida maslahat berib borish talab etiladi. Bunday uzoq muddatli maslahatlarning zarurligi quyidagi odatiy hollarda yuzaga keladi:

Mijozning muammosi shunday murakkab bo'ladi-ki, bir-ikki soat davomida uni tushunib olish deyarli imkonsiz. Mijozning bir emas, balki bir necha muammolari mavjud, ularning har birini hal etish alohida maslahatni talab etadi. Muammoning taklif etilayotgan yechimi mijoz tomonidan darhol va to'la mustaqil amalga oshirilishi mumkin emas va maslahatchi tomonidan qo'shimcha yordam ko'rsatishni talab etadi. Psixolog-maslahatchida mijoz uning individual xususiyatlari sababli o'z muammosini darhol va qo'shimcha yordamsiz hal eta olishiga to'la ishonmaydi[4]. Agarda mijoz o'ziga yetarlicha ishonmasa, o'z hayajonlari va xulqini boshqara olmasa, uning intellektual rivojlanish darajasi qiyin vaziyatlarda oqilona, to'g'ri yechimni mustaqil qabul qilish uchun yetarli bo'lmaganda, psixolog maslahatchi yanada

hushyorroq bo'lishi talab etiladi. Maslahat berish davomida psixolog odatda qisqa vaqt ichida mijoz muammosini amaliy hal etish usulini topish va aniq ifoda etish uchun qaratilgan maxsus ish uslublari va unga ta'sir ko'rsatish metodlarini qollaydi. Shu bilan birga ushbu yechim mijoz amalga oshirishi uchun tushunarli va mumkin bo'ladigan qilib amalga oshiriladi[2].

NATIJALAR. Psixologik maslahat berish amaliyotida normal taraqqiyot korreksiyasi anormal taraqqiyot korreksiyasidan farqlanadi. Normal taraqqiyotda tuzatishning mazmuniga ko'ra quyidagi turlari ajratiladi: aqliy taraqqiyot korreksiyasi, shaxs taraqqiyoti korreksiyasi, salbiy holatlarning oldini olish korreksiyasi va boshqalar. Psixolog ishida korreksion vazifalarni yechish maqsadida psixologik yordamni tashkil etishga bog'liq ravishda uning turini ko'rsatish mumkin: maslahat-tavsiyalar berish, madaniy oqartuv ishlari-ota-onalar, tarbiyachilar, o'qituvchilarga mo'ljallangan bo'ladi[5].

XULOSA. Xulosa o'rnida shuni alohida ta'kidlashimiz joizki, psixologik maslahat jarayonida bola taraqqiyoti asosiy qonuniyatlari, yosh psixologik xususiyatlari, har bir yoshning qiyinchiliklari, muammolari va ularni bartaraf etish bo'yicha umumiy tavsiyalar berilishi, barkamol shaxsni tarbiyalashda muhim mezonlardan biri hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Barotov Sh.R. Psixologik xizmat. O'quv qo'llanma. Toshkent. Navro'z nashriyoti. 2018 y. 444 b.
2. Z.T.Nishonova. Psixologik maslahat. O'quv qo'llanma. Toshkent. 2020. 214 b.
3. Z.T.Nishonova, Psixologik xizmat. Psixokorreksiya. Darslik. Toshkent. 2020 493 b.
4. Karimova V. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot. Toshkent. 1999 y.
5. Tadjieva S.X., Sabirova D.G'. Tanglik vaziyatida qolgan bolaga psixologik yordam ko'rsatish. T.: RBIMM, 2011 y. 142 b.
6. Qodirova A. B. An analysis of the scientific content of psychological views and theory of sufism in the works of alkhakim attermizi. Toshkent davlat pedagogika universiteti ilmiy axborotlari. 2021/1-son.