

ПСИХОЛОГИК КОНСУЛТАЦИЯ ВА УНИНГ ЮЗАГА КЕЛИШИНИНГ НАЗАРИЙ ТАҲЛИЛИ

Убайдуллаева Мунира Юсуф қизи

muminjanovamunira@gmail.com

Ўзбекистон Халқаро Ислоҳ Академияси

1-босқич магистранти

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада психологик консультация ҳақида тушунча, унинг тарихи, ҳозирги кундаги статистик маълумотлар. Психолог ҳузурига бориш одамлар учун қандай ҳис уйғотади ва қандай қарашади. Шахслар психологга қандай муаммолар билан мурожаат қиладилар шу каби янгиликлар акс этган.

Калим сўзлар: *психология, консультация, муносабат, эҳтиёж, техника, суҳбат, шахс, муаммо, миждоз, ҳислар, алоқа, маслаҳатчи, психотерапия, амалий психология, маслаҳат.*

Тадқиқодларимиздаги кузатувларимиз натижасида, Ўзбекистон Республикаси бўйича мингдан ортиқ хусусий ва давлат тасарруфидаги психологик хизмат кўрсатиш марказлари мавжуд. Бундай турдаги хизмат марказларига мурожаат этувчиларнинг сони эса кундан кунга ортиб бормоқда. Аммо, Ўзбекистон миқёсида психологга мурожаат қилиш ўзбекларнинг кадриятларига номуносиб деб ҳам ҳисобланади афсуски. Нима учун бизнинг жамиятда “Мен психолог хизматидан фойдаланаман” дейиш одатдагидек қабул қилинмайди? Тўғри, шундай. Одамлар психолог ҳузурига ташриф буюрганида: “Менда ҳеч қанда муаммо йўқ, мен ҳаммасини ўзим хал қила оламан. Муаммоимни ўзим еча оламан аммо, психолог ёрдамига муҳтожман деб ўйлайман” унда нима сабабдан одамлар психолог консультациясига мурожаат қилишади? [3]

XXI асрнинг бошларига келиб психолог касби ҳақидаги тушунча кенгая бошлади ва психологик консультацияга касалликни даволаш учун ташриф буюрадиган жой эмаслигини жамият тушуна бошлади. Бироқ, юқордаги жумлаларни ҳали ҳам учратишимиз мумкин. Бунинг учун омманинг фикрини кенгайтириш ва албатта психология ҳақидаги билимларни ошириш зарурдир. Ўзбекистон Республикасида “Психологик хизмат ҳақидаги Низом” 1996-йил 15-мартда қабул қилинган. Бунда 5 та бўлим, 12 моддадан ташкил топган. Кейинчалик бунга ўзгартиришлар киритилди. 2001-йил, 2002-йил, 2017-йил ва

сўнггиси 2019-йилда (577-сонли) амалга оширилган. Бундан кўзланган мақсад келгусида жамиятда етакчи кадрларни етказиб беришдан иборат ҳисобланади. Бунда психологик хизмат асосан уч босқичда амалга оширилади:

1. Умумий ўрта таълим миқёсида
2. Туманлар ёки шаҳарлар миқёсида
3. Вилоят миқёсида [1]

Психологик маслаҳатнинг моҳияти - бу миждоз ўзининг психологик муаммоларини ҳал қилишда янги имкониятларни очадиган (реаллаштирадиган) шароитларни яратиш орқали махсус касбий ва илмий билимларга асосланган мутахассис-психолог томонидан бевосита психологик ёрдам кўрсатишдир. Психологик маслаҳат амалий психологнинг бошқа фаолиятидан бир қатор хусусиятлари билан фарқ қилади. Хусусан, психологик маслаҳат психолог ва миждоз ўртасидаги шахсий алоқаларнинг қисқа муддатли ва эпизодик характерга эга бўлиб, психотерапиянинг турли усуллари миждоз билан узок вақт ишлашга мўлжалланган. Агар психологик маслаҳат миждозга унинг шахслараро муносабатларини қайта ташкил этишда ёрдам беришга қаратилган бўлса, психотерапевтик таъсир шахснинг энг чуқур муаммоларини ҳал қилишга қаратилган. Психологик маслаҳатни ўтказишда психолог-маслаҳатчи миждозга маслаҳат беради, аммо уларни амалий амалга ошириш миждознинг иши. Психотерапияда эса миждознинг муаммоларини бартараф этишга қаратилган фаол ҳаракатлар психолог томонидан амалга оширилади ва миждоз фақат уларга муносабат билдиради ёки бу таъсирларни сезади. Психологик маслаҳат билан богълиқ бўлган психокоррекция билан асосий иш кўпинча миждоз томонидан психолог ёъқлигида ёки у билан бевосита ва доимий алоқада бўлмаган ҳолда мустақил равишда амалга оширилади.

Психодиагностика маслаҳатнинг таркибий қисми сифатида қаралади. Маслоҳат беришда психодиагностика миждозни бевосита кузатиш натижаларига, олинган маълумотларни умумлаштиришга асосланади. Психодиагностика маслаҳатнинг бошида махсус психологик тестлардан фойдаланмасдан амалга оширилади ва психокоррекцияга қараганда анча кам вақт талаб этади. Психологик маслаҳатнинг мақсади миждозга ўз шахсиятини ўрганишда, унинг атрофидаги дунё билан муносабатларини тушунишда, муаммоларини баҳолашда ва уларни бартараф этишнинг муқобил вариантларини топишда ёрдам беришдир. Ушбу мақсад қуйидаги асосий вазифаларни ҳал қилиш орқали амалга оширилади (Р.С. Немовга кўра):

1. Мижоз дуч келган муаммони конкретлаштириш (аниқлаштириш). Бу вазифа мижозни тинглаш, уни кузатишдан иборат. Махсус тинглаш усуллари қўллаган ҳолда, маслаҳатчи мижознинг муаммоси нимада деган хулосага келади.

2. Мижозни мижоз муаммосининг моҳияти, унинг жиддийлигининг ҳақиқий даражаси ҳақида хабардор қилиш. Яъни, маслаҳатчи мижозга нафақат унинг муаммоси нима эканлигини тушунтирибгина қолмай, балки бу муаммо нима учун пайдо бўлганлиги ва уни амалда қандай ҳал қилиш мумкинлигини ҳам тушунтиради.

3. Психолог-маслаҳатчи томонидан мижознинг шахсиятини ўрганиш. Бундай тадқиқот мижознинг ўз муаммоларини қанчалик тўлиқ ва чуқур тушунишини ва уларни ҳал қилишга қанчалик тайёрлигини аниқлаш имконини беради.

4. Муаммони энг яхши тарзда ҳал қилиш бўйича мижозга маслаҳат ва тавсияларни аниқ шакллантириш. Шу билан бирга, мижознинг индивидуал хусусиятлари ва психологнинг муаммони тушунишининг ўзига хослиги ҳисобга олинади. Маслаҳатлар ва фокуслар мижоз учун содда, қисқа ва тушунарли бўлиши керак, шунингдек, мижознинг реал ҳаётий шароитларига мос келиши ва унинг томонидан тегишли назорат остида бўлиши керак.

5. Мижоз ҳар доим ҳам психологдан олинган маслаҳат ва тавсияларни амалга оширишга зудлик билан ва муваффақият умиди билан бора олмайди. Баъзида, тажрибасизлик ва қобилияцизлик туфайли мижоз хато қилади ва психологнинг тезкор ёрдамига муҳтож. Шу сабабли, психолог-маслаҳатчининг вазифаси мижозга муаммони ҳал қила бошлаганида таклиф қилинадиган кўшимча амалий маслаҳатлар шаклида ёрдам беришдир.

6. Агар у ёки бу сабабларга кўра мижоз психолог томонидан берилган маслаҳат ва тавсияларни бажаришдан бош торца, у ҳолда иккинчиси психологик маслаҳатнинг якуний амалий натижаси учун жавобгар эмас, балки фақат ушбу тавсияларнинг тўғърилиги учун жавобгардир.

7. Мижозни келажакда шунга ўхшаш муаммолардан қандай қочиш кераклигини ўргатиш. Бу, хусусан, психопрофилактика вазифаларидан биридир. Уни ҳал қилиш, маслаҳатчи психолог мижознинг мустақил равишда бундай муаммонинг такрорланишини олдини олишига ишонч ҳосил қилади.

8. Психологик консултация жараёнида мижозни психологик ва тарбиявий ахборотлаштириш ҳам амалга оширилади. Бу мижозга бошлангъич, ҳаётий

психологик билим ва кўникмаларни беришдан иборат бўлиб, уларни ўзлаштириш ва тўғъри қўллаш махсус психологик тайёргарликсиз мумкин.

Психологик маслаҳат самарадорлигининг мезони, Г. С. Абрамованинг фикрига кўра, бошқа шахснинг (мижознинг) унинг муаммоси бўйича янги тажрибаларнинг пайдо бўлишидир. [2]

Юқорида келтирилган сабаблар психологга мурожаат қилувчиларнинг бир парчагина сабаблари холос. Аммо, кўпчилик муммо бўлсагина психолог хузурига борилади деб ўйлашлари табиий. Шундай саволларга жавоб топшиш мақсадида “АиФ-Воронеж” мухбири психолог Олга Веселова билан суҳбатда қандай вазиятларда психологга ташриф муносиб эканлиги ҳақида интервью олади. [5]

Психолог Олга Васелева: Психолог тайёр маслаҳат бермайди.

“Психологга мурожаат қилиш учун драматик нарсаларни бошдан кечириш шарт эмас. Баъзан ўз қалбингизни кашф этиш ва у ҳақида гапиришни хоҳлашингиз кифоя, - дейди Олга Веселова. - Психологга мурожаат қилишингиз мумкин бўлган муаммолар доираси жуда катта. Баъзида одамлар маслаҳат учун келишади ва ҳатто сўровни шакллантира олмайдилар. Бундай ҳолда, мутахассиснинг вазифаси мижоздан унга нима бўлаётганини сўраш, унга дам олишга ёрдам бериш, ишонч муносабатларини ўрнатишдир. Ва шундай бўладики, қариндошлар одамни мутахассисга юборишади. Ва бу шундай, чунки ташқи томондан у кўпроқ кўринади. Мисол учун, одам вазиятнинг ичида бўлиши мумкин ва ҳатто буни сезмайди.

Баъзида одамлар учун мутахассис билан учрашишга қарор қилиш осон эмас, дейди Олга Веселова, баъзида эса, аксинча, жуда оддий бўлади, чунки одам психологдан унга қандайдир маслаҳат беришини кутади.

"Мижоз келиб сўраши мумкин:" Мен нима қилишим керак?". Биз тайёр маслаҳат бермаймиз, бизнинг вазифамиз одамни ўзига ишонишга, муаммоларни ўзи ҳал қилишга ўргатишдир, - тушунтиради Олга. - У бунга тайёр эмас, кейин бизни ҳафсаласи пир бўлиб қолдириши мумкин. Шунингдек, сиз психотерапия узоқ жараён бўлиши мумкинлигини, унинг ўз қоидаларига эга эканлигини, бузилмаслигини тушунишингиз керак.

Психологнинг мижоз билан ишлаши учта шартга асосланади:

- ✓ чекланган вақт;
- ✓ мижоз ва психолог учун хавфсиз жойнинг мавжудлиги;
- ✓ тариф бўйича хизматлар учун тўлов;

Мижоз билан ишлаш қайси режимда ўтиши биринчи учрашувда аниқ бўлади. Агар бу психотерапия бўлса, одам танловга эга бўлади: ёки узок вақт давомида мутахассис билан ишлаш ёки керакли маълумотни олиш ва уни ўзи аниқлашга ҳаракат қилиш. [4]

Юқоридаги маълумотларга таянган ҳолда куйидагича хулосага келишимиз мумкин: бугунги кундаги психолог консултациясига ташриф буюрувчилар сони кескин кўпаймоқда, аммо, жамиятимиздаги шахсларнинг аксар психологик билимлари саёзлиги ва уларни ошириш учун тренинг, дарс ва олиб борилаётган ишларнинг оммалашаётгани ва улар самарасини асталик билан кўрсатаётгани тақсинга лойиқ ҳолатлардан деб ҳисоблашимиз мумкин. Чунки, шахсларда психологик билимларнинг зарурлиги ва ҳар жабҳада ўз самарасини кўрсатиши мумкинлиги доимий аниқланиб бормоқда. Жамиятимизда ҳам мутахассис консултант психологларнинг билимларини янада оширишлари, ўз шахсиятларини ривожлантиришда тинимсиз машғулотлар оилб боришлари ва ўз фойдаларини аҳолига тегиши уларни завқлантиради.

REFERENCES

1. Дуткевич Т.В, Савицкая О.В. Практическая психология. Введение в специальность. — Киев, 2010.
2. Назаров А. С. Psychological aspects of managerial decision making //Молодой ученый. – 2020. – №. 44. – С. 45-48.
3. Назаров А. С. Принятие управленческих решений как основная функция современного менеджера //Вопросы экономики и управления. – 2020. – №. 2. – С. 1-5.
4. Nazarov A. S. Psychological foundations of managerial decision-making //Молодой ученый. – 2021. – №. 3. – С. 46-48.
5. Назаров А. С. THE PSYCHOLOGY OF DECISION-MAKING STRATEGIES //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – №. 1-7. – С. 79-82.
6. Назаров А. С. и др. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – №. 2-9. – С. 31-35.
7. Назаров А. Scientific and methodological foundations of the influence of the social and psychological properties of the manager on managerial decisions //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 4/S. – С. 523-532.

8. Назаров А. Научно-методические основы влияния социальнопсихологических свойств руководителя на управленческие решения //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 4/S. – С. 523-532.
9. Назаров А. С., Митина О. В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИНЯТИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ //Наука и мир. – 2020. – №. 12-1. – С. 73-75.
10. Тойирова Л. И., Абдуганиева Д. А. ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ: С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ //Перспективные этапы развития научных исследований: теория и практика. – 2019. – С. 21-23.
11. Khamidovna K. Z. Professional orientation of communicative competence of students.[Электронный ресурс] //Режим доступа: <https://scientific-publication.com/images/PDF/2020/51/EUROPEAN-SCIENCE-2-51-II-A.pdf>/(дата обращения: 23.09. 2020).
12. Касимова З. Х. ПРОЯВЛЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ КОММУНИКАЦИИ В ЭПОХУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ КУЛЬТУР //International scientific review. – 2020. – №. LXX.
13. Касимова З. Х. РАЗВИТИЕ ВАЖНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ЛИЧНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ //International scientific review. – 2020. – №. LXXIV.
14. Касимова З. Х. ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТА НОВОЙ ФОРМАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ СПОСОБОВ ОБУЧЕНИЯ //Научные школы. Молодежь в науке и культуре XXI в. – 2017. – С. 252-253.
15. Расулова Н. Т. ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЭТИКИ В ЛИЧНОСТИ УЧИТЕЛЯ //International scientific review. – 2020. – №. LXXIV.
16. Rasulova N. Psychological characteristics of surgeons in a state of occupational stress //Bridge to science: research works. – 2019. – С. 154.
17. Nilufar R., Jakhongir I. Psychological interpretation of managerial phenomenon in Islamic sources //Bridge to science: research works. – 2019. – С. 150-153.
18. Акрамов М. Р. Психолого-педагогические особенности экологического образования //The Way of Science. – 2014. – С. 78.
19. Akramov M. R. et al. Шахс касбий йўналганлиги ривожланишида масъулиятлиликнинг ахамияти //Молодой ученый. – 2021. – №. 11. – С. 259-261.
20. Акрамов М. Р. Конфликт и его социально-психологические свойства //Молодой ученый. – 2021. – №. 6. – С. 293-295.

-
21. Акрамов М. Р. ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ //Научная платформа: дискуссия и полемика. – 2020. – С. 30-32.
 22. Гайибова Н. А. ТЕХНОЛОГИЯ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ //International scientific review. – 2020. – №. LXXIV.
 23. Gayibova N. A. Influence of the sibling status’s of teenagers on interpersonal relations //European Journal of Education and Applied Psychology. – 2016. – №. 2. – С. 68-69.
 24. Gayibova N. A. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF SIBLING RELATIONSHIPS IN ADOLESCENTS.