

PSIXOLOGIK MASLAHAT BERISH JARAYONIDAGI QIYINCHILIKLAR

Raximberdiyeva Mehriniso

Nukus Davlat Pedagogika Instituti

Pedagogika-psixologiya va ijodiy ta'lim fakulteti 3-B guruh talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21107974>

Annotatsiya. Mazkur maqolada psixologik maslahat berish jarayonida uchraydigan asosiy qiyinchiliklar, ularning kelib chiqish sabablari hamda ularni bartaraf etish usullari yoritilgan. Psixolog va mijoz o'rtasidagi munosabatlar, ishonch muhitini shakllantirish, muloqotdagi to'siqlar va maslahat jarayonining samaradorligiga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilingan. Shuningdek, psixologik maslahat jarayonida qo'llaniladigan ayrim metodikalar va amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Psixologik maslahat, psixolog, mijoz, muloqot, ishonch, maslahat jarayoni, empatiya, psixologik yordam.

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные трудности, возникающие в процессе психологического консультирования, причины их возникновения и пути их преодоления. Проанализированы отношения между психологом и клиентом, формирование доверительной атмосферы, коммуникативные барьеры и факторы, влияющие на эффективность консультирования. Также представлены некоторые методики и практические рекомендации, применяемые в процессе психологического консультирования.

Ключевые слова: Психологическое консультирование, психолог, клиент, общение, доверие, процесс консультирования, эмпатия, психологическая помощь.

Abstract. This article discusses the main difficulties encountered in the process of psychological counseling, their causes, and ways to overcome them. The relationship between the psychologist and the client, the formation of a trusting atmosphere, communication barriers, and factors affecting counseling effectiveness are analyzed. In addition, some methods and practical recommendations used in psychological counseling are presented.

Keywords: Psychological counseling, psychologist, client, communication, trust, counseling process, empathy, psychological help.

Bugungi kunda inson hayotining turli sohalarida uchraydigan muammolarni hal etishda psixologik maslahat muhim o'rin tutadi. Odamlar oilaviy muammolar, stress, xavotir, shaxslararo nizolar yoki kasbiy faoliyat bilan bog'liq qiyinchiliklar yuzasidan psixologga murojaat qiladilar. Psixologik maslahat insonning ruhiy holatini yaxshilash, muammolarini anglash va ularni hal etishda yordam berishga qaratilgan jarayon hisoblanadi.

Biroq ushbu jarayon har doim ham oson kechmaydi. Psixologik maslahat berish jarayonida turli qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin va ular maslahat samaradorligiga ta'sir ko'rsatadi. Psixologik maslahat jarayonidagi asosiy qiyinchiliklardan biri mijoz bilan ishonchli munosabat o'rnatishdir. Ko'plab insonlar o'z muammolari haqida begona odam bilan gaplashishga qiynaladilar. Ular o'z his-tuyg'ularini yashirishga yoki muammoning asl sabablarini aytmaslikka harakat qiladilar.

Natijada psixolog uchun muammoning mohiyatini aniqlash qiyinlashadi. Mijozning psixologga nisbatan ishonchsizligi turli sabablarga bog'liq bo'lishi mumkin.

Ba'zan inson o'z muammosi haqida gapirishdan uyaladi yoki boshqalar tomonidan noto'g'ri tushunilishidan qo'rqadi. Ayrim hollarda esa oldingi salbiy tajribalar yoki psixologik yordam haqida noto'g'ri tasavvurlar mijozning ochiq muloqot qilishiga to'sqinlik qiladi.

Shu sababli psixolog maslahatning dastlabki bosqichida samimiy va xavfsiz muhit yaratishga alohida e'tibor qaratishi lozim.

Maslahat jarayonidagi yana bir muhim qiyinchilik – muloqotdagi to'siqlardir. Psixolog va mijoz bir-birini to'g'ri tushunmasligi yoki fikrlarini aniq ifoda eta olmasligi mumkin. Ba'zan mijoz o'z his-tuyg'ularini so'z bilan ifodalashga qiynaladi. Psixolog esa noto'g'ri savollar berishi yoki mijozning fikrlarini noto'g'ri talqin qilishi ehtimoli mavjud. Bunday holatlar maslahat jarayonining samaradorligini pasaytiradi. Psixologning kasbiy tajribasi va shaxsiy xususiyatlari ham maslahat jarayoniga ta'sir qiladi.

Psixolog mijozning muammolariga befarq bo'lmasligi, uni diqqat bilan tinglashi va empatiya ko'rsata olishi zarur. Agar psixolog o'z his-tuyg'ularini nazorat qila olmasa yoki mijozga nisbatan oldindan shakllangan fikr bilan yondashsa, maslahatning sifati pasayishi mumkin. Ba'zan mijozning o'zi ham maslahat jarayonida faol ishtirok etmaydi. U muammoning yechimini faqat psixologdan kutadi yoki o'z ustida ishlashga tayyor bo'lmaydi.

Holbuki, psixologik maslahatning muvaffaqiyati ko'p jihatdan mijozning o'zgarishga bo'lgan istagi va faol ishtirokiga bog'liqdir. Psixologik maslahat jarayonida maxfiylik tamoyiliga amal qilish ham juda muhimdir. Mijoz o'z muammolari va shaxsiy hayoti haqidagi ma'lumotlar sir saqlanishiga ishonishi kerak. Maxfiylikning buzilishi psixologga bo'lgan ishonchni yo'qotadi va maslahat jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalarning rivojlanishi bilan onlayn maslahatlar ham keng tarqalmoqda.

Onlayn maslahatning qulay tomonlari ko'p bo'lsa-da, unda ayrim qiyinchiliklar ham mavjud. Masalan, internet sifati, texnik nosozliklar yoki yuzma-yuz muloqotning yetishmasligi psixolog va mijoz o'rtasidagi hissiy aloqani zaiflashtirishi mumkin. Psixologik maslahat jarayonida mijozning hissiy holatini va muammolarini aniqlash uchun turli metodikalardan foydalaniladi. Shulardan biri **K. Rogersning "Faol tinglash" usuli** hisoblanadi. Ushbu metodika psixologning mijozni diqqat bilan tinglashi, uning his-tuyg'ularini tushunishi va suhbat davomida samimiy munosabat o'rnatishiga yordam beradi.

Bundan tashqari, **"Empatiya darajasini aniqlash metodikasi"**, **"Bekning depressiyani aniqlash testi"** va **"Spilberger-Xanin xavotir darajasini aniqlash metodikasi"** ham psixologik maslahat jarayonida keng qo'llaniladi. Masalan, kuchli xavotir bilan murojaat qilgan talaba bilan ishlash jarayonida avval uning xavotir darajasi maxsus test yordamida aniqlanadi.

Keyinchalik psixolog suhbat, relaksatsiya mashqlari va motivatsion usullar orqali talabaga o'z hissiyotlarini boshqarishni o'rgatadi. Bir necha seansdan so'ng talabaning ruhiy holati yaxshilanib, o'ziga bo'lgan ishonchi ortishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, psixologik maslahat berish murakkab va mas'uliyatli jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonda ishonchli munosabatlarni shakllantirish, samarali muloqotni yo'lga qo'yish, maxfiylik tamoyiliga rioya qilish va mijozning individual xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

Psixologning kasbiy mahorati, empatiyasi va mijozning faol ishtiroki maslahatning muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardir. Shu sababli psixologik maslahat berish jarayonini doimiy ravishda takomillashtirish va zamonaviy metodlardan foydalanish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rogers C. *On Becoming a Person*. – Boston: Houghton Mifflin, 1961.
2. Bek A. *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. – New York, 1976.
3. G'oziev E.G'. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
4. Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: Sharq, 2016.
5. Davletshin M.G. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: TDPU, 2002.
6. Nemov R.S. *Psixologiya*. – Moskva: Vlados, 2018.
7. Maklakov A.G. *Obshchaya psixologiya*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2017.
8. Rubinshteyn S.L. *Osnovi obshchey psixologii*. – Moskva, 2005.