

O'QUVCHILARGA PSIXOLOGIK MASLAHAT BERISH JARAYONIDA MULOQOT VA IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK TA'SIR MEXANIZMLARI

Tursunov Ramziddin Toshtemir o'g'li

Jizzax viloyati Baxmal tumani 58-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada psixologik maslahat jarayonida muloqotning o'rni hamda ijtimoiy-psixologik ta'sir mexanizmlari tahlil qilingan. Psixologik maslahat jarayoni mijoz va psixolog o'rtasidagi samarali kommunikatsiyaga asoslanib, shaxsning emotsional holatini barqarorlashtirish, muammolarni anglash va ularni hal etishga yo'naltirilgan. Maqolada empatiya, faol tinglash, ishonch, suggestiya va refleksiya kabi psixologik mexanizmlarning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: psixologik maslahat, muloqot, ijtimoiy-psixologik ta'sir, empatiya, faol tinglash, ishonch, refleksiya, suggestiya, psixologik yordam, kommunikatsiya.

KIRISH

Psixologik maslahat jarayoni insonning ichki muammolarini anglash, emotsional zo'riqishni kamaytirish va shaxsiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan maxsus psixologik faoliyat hisoblanadi. Bu jarayonda muloqot asosiy vosita bo'lib, psixolog va mijoz o'rtasidagi o'zaro ishonch va tushunish darajasi maslahat samaradorligini belgilaydi. Muloqot jarayonida empatiya muhim o'rin tutadi. Empatiya psixologning mijoz hissiyotlarini tushunishi va ularni qabul qila olish qobiliyatidir. Empatik yondashuv mijozda o'zini xavfsiz his qilish, ochiqlik va ishonchni shakllantiradi. Bu esa muammoni chuqurroq anglashga imkon beradi. Psixologik maslahat jarayonida muloqot faqatgina axborot almashish vositasi bo'lib qolmay, balki mijozning ichki muammolarini anglash va hal etishda asosiy psixologik vosita sifatida ham muhim ahamiyatga ega. U mijoz va psixolog o'rtasida ishonchga asoslangan muhitni shakllantirib, shaxsiy o'zgarishlar, psixologik korreksiya va rivojlanish uchun zarur shart-sharoit yaratadi.

Psixologik maslahatda muloqot va ta'sir mexanizmlari:

1. Muloqotning tarkibiy qismlari

Kommunikativ (axborot almashinuvi): Bu bosqichda mijozning muammosi, hayotiy holati va kechinmalari haqida ma'lumot olinadi. Psixolog faol tinglash, aniqlashtiruvchi savollar berish va suhbatni yo'naltirish orqali kerakli ma'lumotni yig'adi.

Interaktiv (o'zaro ta'sir): Maslahatchi va mijoz o'rtasida hamkorlik yo'lga qo'yiladi. Muammoni hal etish bo'yicha birgalikdagi harakatlar rejalashtiriladi, mijozning faol ishtiroki rag'batlantiriladi.

Perseptiv (idrok etish): Tomonlarning bir-birini to'g'ri tushunishi, empatiya orqali mijozning ichki holatini his qilish va uning nuqtayi nazarini anglash jarayoni amalga oshadi.

2. Ijtimoiy-psixologik ta'sir mexanizmlari:

Ishontirish: Mijozning muammoga bo'lgan qarashlarini qayta ko'rib chiqishga yordam berish, mantiqiy asoslangan muqobil yechimlarni ko'rsatish.

Sug'estsiya (iltijo/ta'sir): Mijozda ijobiy ruhiy holat va o'ziga ishonchni shakllantirishga qaratilgan yumshoq psixologik ta'sir.

Emotsional yuqtirish: Psixologning xotirjamligi va ishonchli kayfiyati orqali mijozga ijobiy hissiy holatning o'tishi.

Identifikatsiya va taqlid: Mijoz psixologning xulq-atvori, yondashuvi va muammoga munosabatidan namuna olishi orqali o'z xatti-harakatlarini o'zgartirishga intiladi.

3. Muloqotning psixologik texnikalari:

Faol tinglash: Mijozni bo'lmasdan, diqqat va e'tibor bilan tinglash hamda uning hissiyotlarini anglash.

Empatik javob berish: Mijoz holatini tushunganligini verbal va noverbal ifodalar orqali bildirish.

Parafraz qilish: Mijoz fikrlarini qisqa va aniq qayta ifodalash orqali uning muammosini yaxshiroq anglashiga yordam berish.

Psixologik maslahat jarayonida muloqot va ta'sir mexanizmlarining uyg'un qo'llanilishi mijozning o'zini anglashini chuqurlashtiradi, ichki resurslarini faollashtiradi va shaxsiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Bu esa maslahat jarayonining samaradorligini oshiruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Faol tinglash ham psixologik maslahatning asosiy kommunikativ mexanizmlaridan biridir. Faol tinglash jarayonida psixolog mijozning so'zlarini diqqat bilan eshitadi, uning fikrlarini aniqlashtiradi va qayta ifodalaydi. Bu mijozga o'z fikr va his-tuyg'ularini yaxshiroq anglashga yordam beradi. Ijtimoiy-psixologik ta'sir mexanizmlaridan biri bu ishonch (raport)ni shakllantirishdir. Ishonchli munosabat mijozning psixologga ochiqqligini oshiradi va maslahat jarayonining samaradorligini kuchaytiradi. Ishonchning shakllanishi psixologning professional etikasi, samimiyligi va barqaror xulq-atvoriga bog'liq.

Suggestiya (ishontirish) mexanizmi ham maslahat jarayonida muhim rol o'ynaydi. U mijozning salbiy fikrlashini ijobiy yo'nalishga o'zgartirishga yordam beradi. Biroq suggestiya ehtiyotkorlik bilan qo'llanilishi kerak, chunki u mijozning mustaqil qaror qabul qilish huquqini cheklamasligi lozim.

Refleksiya jarayoni orqali psixolog mijozga uning his-tuyg'ulari va fikrlarini qayta ko'rsatadi. Bu mijozga o'z ichki holatini tashqi nuqtai nazardan ko'rish imkonini beradi va o'z-o'zini anglashni rivojlantiradi.

Psixologik maslahatda noverbal muloqot ham muhim ahamiyatga ega. Mimika, ko'z qarashi, tana holati va ovoz ohangi mijoz bilan psixolog o'rtasidagi emotsional aloqani kuchaytiradi yoki zaiflashtirishi mumkin. Shu sababli psixologning noverbal signallari ham professional darajada boshqarilishi lozim.

Psixologik maslahat — bu inson hayotida yuzaga keladigan turli psixologik muammolarni hal etishga yordam berishga qaratilgan amaliy psixologik yordam turidir. U insonning o'z kuchi, imkoniyati va ichki resurslariga tayanib muammolarini tushunishi va ularni bartaraf etishga yordam berish g'oyasiga asoslanadi. Ko'pincha mijoz (yoki o'quvchi) o'z muammosining asl sababini to'liq tushunmaydi va uni qanday hal qilish kerakligini ham aniq bilmaydi. Shunday vaziyatda professional psixolog-maslahatchi unga to'g'ri yo'l ko'rsatadi, muammoni anglash va yechim topishda yordam beradi. Psixologik maslahatning asosiy vazifasi ham aynan shu — insonni o'z muammosini tushunishga va uni mustaqil hal qilishga yo'naltirishdir.

Maslahat jarayonida psixolog maxsus usullar va metodlardan foydalanadi. Bu usullar yordamida u muammoning mohiyatini tezroq aniqlashga, uni tahlil qilishga va eng maqbul yechim yo'llarini topishga harakat qiladi. Eng muhimi, topilgan yechim mijoz uchun tushunarli, real va amalga oshirish mumkin bo'lishi kerak.

Psixologik maslahat — bu psixolog tomonidan muhtoj bo'lgan shaxslarga bevosita maslahat va tavsiyalar berish orqali amalga oshiriladigan amaliy psixologiya sohasi hisoblanadi. Bu jarayon odatda mijoz bilan shaxsiy suhbat asosida olib boriladi. Suhbat davomida psixolog mijozning hayotiy muammolarini chuqur o'rganadi va uning shaxsiy xususiyatlarini inobatga oladi. Ko'pincha psixologik maslahat oldindan belgilangan vaqtda, maxsus jihozlangan, tinch va begona odamlardan holi xonada o'tkaziladi. U asosan yakkama-yakka, ya'ni psixolog va mijoz o'rtasida yuzma-yuz shaklda olib boriladi. Maslahat jarayoni odatda bir soatdan uch soatgacha davom etishi mumkin.

Ushbu suhbat davomida mijoz o'z muammolari va hayotiy holatlari haqida gapiradi, psixolog esa uni diqqat bilan tinglaydi, muammoning ildizini aniqlashga harakat qiladi va vaziyatni chuqur tahlil qiladi. Shu bilan birga, psixolog mijozning shaxsiy xususiyatlarini, uning xarakteri, emotsional holati va fikrlash tarzini ham hisobga oladi.

Maslahat yakunida psixolog mijozga ilmiy asoslangan, aniq va amaliy tavsiyalar beradi. Bu tavsiyalar mijozga o'z muammosini mustaqil ravishda hal qilishga yordam berishi kerak. Ya'ni psixologning maqsadi muammoni faqat o'zi hal qilib berish emas, balki mijozni mustaqil qaror qabul qilishga va hayotiy qiyinchiliklarni yengishga o'rgatishdir. Psixologik maslahat insonning ichki imkoniyatlarini rivojlantirishga, o'z

muammolarini tushunishga va ularni mustaqil hal qilishga yordam beradigan muhim amaliy jarayondir. Psixolog-maslahatchi bilan uchrashuvlar ko'pincha bir yoki ikki marta bilan cheklanib qolmaydi. Ko'p hollarda o'quvchi yoki mijoz bilan uch martadan ko'proq uchrashish va ma'lum vaqt davomida muntazam psixologik yordam ko'rsatish zarur bo'ladi. Buning sababi shundaki, ayrim muammolarni bir-ikki soat ichida to'liq tushunish va hal etish qiyin bo'ladi.

Birinchidan, o'quvchining muammosi juda murakkab bo'lishi mumkin. Bunday holatda muammoning kelib chiqish sabablarini aniqlash, uning psixologik xususiyatlarini tushunish va yechim topish uchun ko'proq vaqt talab etiladi.

Ikkinchidan, ba'zi o'quvchilarda bir emas, balki bir nechta muammolar mavjud bo'ladi. Har bir muammo alohida yondashuvni va alohida maslahat jarayonini talab qiladi. Shu sababli psixolog bilan bir necha marta uchrashish zarur bo'ladi.

Uchinchidan, taklif etilgan yechimni o'quvchi darhol mustaqil amalga oshira olmasligi mumkin. Bunday holatda psixolog qo'shimcha tushuntirish, yo'l-yo'riq va amaliy yordam ko'rsatadi.

Shuningdek, ayrim o'quvchilarda individual xususiyatlar mavjud bo'lib, ular o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiynaladi, o'ziga ishonchi past bo'ladi yoki qiyin vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilishda ikkilanadi. Bunday holatlarda psixolog ularning holatini chuqur o'rganib, asta-sekinlik bilan yordam beradi.

Ko'pincha psixologga murojaat qiladiganlar orasida stress, xavotir, tushkunlik kabi holatlarga tushgan o'quvchilar ham uchraydi. Ular ba'zan o'zini omadsiz deb hisoblaydi yoki hayotidagi muammolarni mustaqil hal qila olmay qoladi. Ayniqsa, og'ir hayotiy vaziyatlarda psixolog yordamiga ehtiyoj kuchayadi.

O'quvchilar psixolog-maslahatchidan turli narsalarni kutadilar. Ba'zilar faqat ruhiy qo'llab-quvvatlash va tushunishni istaydi. Boshqalar esa muammoni qanday hal qilish bo'yicha aniq maslahat olishni xohlaydi. Yana bir guruh o'quvchilar esa o'zlariga ishonchni oshirish, to'g'ri qaror qabul qilish va hayotda to'g'ri yo'l tanlash uchun yordam so'raydi.

Ba'zi o'quvchilar esa psixologga shunchaki suhbatlashish, o'z ichidagi fikr va hissiyotlarini kim bilandir bo'lishish uchun ham murojaat qiladi. Ular uchun eng muhimi – diqqat bilan eshitadigan va tushunadigan inson bilan muloqot qilishdir. Psixologik maslahat jarayoni har bir o'quvchining individual holatiga qarab turlicha davom etadi. Psixolog-maslahatchi esa o'quvchini diqqat bilan tinglaydi, uning muammolarini tushunadi va asta-sekinlik bilan to'g'ri yechim topishga yordam beradi. Shu tariqa o'quvchi o'z muammolarini yengib o'tish va hayotga moslashish imkoniyatiga ega bo'ladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, psixologik maslahat jarayonida muloqot va ijtimoiy-psixologik ta'sir mexanizmlari asosiy rol o'ynaydi. Empatiya, faol tinglash, ishonch,

refleksiya va suggestiya kabi mexanizmlar mijozning emotsional holatini yaxshilash va muammolarini hal etishda muhim vosita hisoblanadi. Samarali kommunikatsiya psixologik maslahatning sifatini oshiradi va shaxsning ijobiy rivojlanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Nishonova Z.T. Psixologik maslahat asoslari. – Toshkent, 2020.
4. Shoumarov G'.B. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
5. Carl Rogers. Client-Centered Therapy. – 1951.
6. Paul Watzlawick. Pragmatics of Human Communication. – 1967.
7. American Psychological Association. Counseling Psychology Guidelines.
8. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.