



PSIXOLOGIK KONSULTATSIYA TURLARI

Bo'ronova Hilola Akramjonovna - QDPI Amaliy psixologiya kafedrası
o'qituvchisi

Xalilova Dilfuza Abduqahhorovna - QDPI Amaliy psixologiya kafedrası
o'qituvchisi

Annotatsiya

Psixologik maslahat mijoz va konsultant o'rtasidagi munosabatga asoslanadi. Mijoz muammosiga ko'ra konsultant psixologik maslahatning maqbul turidan foydalanadi. Maslahatning samarali kechishi maslahat turlarining to'g'ri tanlanishiga ham bog'liqdir. Maslahatning bir necha turlari mavjud. Quyida shular haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: *Psixologik maslahatning quyidagi turlari mavjud: konsalting, kognitiv psixologiya, bixeviorizm, gumanistik psixologiya, psixoanaliz.*

Psixologik maslahatning quyidagi turlari mavjud:

1. Muammoga yo'naltirilgan konsalting . Bu yerda urg'u xulq-atvorni o'zgartirish, muammoning tashqi sabablarini tahlil qilish bo'yicha amalga oshiriladi. Mijoz bilan ishlashdan maqsad: qobiliyatni shakllantirish va mustahkamlash mijozni vaziyatga adekvat harakatlar qilish, texnikani o'zlashtirish, o'z-o'zini nazorat qilishni yaxshilash.

2. Shaxsga yo'naltirilgan maslahat .

Shaxsiy, shaxsiy sabablarni tahlil qilishga qaratilgan muammolar, halokatli shaxsiy katlama jarayoni stereotiplar, kelajakda shunga o'xshash muammolarni oldini olish. Maslahatchi bu erda maslahat va tashkiliy jihatdan tubdan o'zini tutadi yordam, chunki u ichki, asosiy sabablardan uzoqlashtiradi Muammolar. Ushbu yo'nalishda ko'plab texnikalar qo'llaniladi ko'plab psixoanalitik va postpsixoanalitiklardan



olingan.

G'arbiy psixoterapiya oqimlari. Avvalo, bu o'z ichiga olishi kerak gestalterapiya texnikasi, gumanistik psixoterapiya.

3. Yechimga yo'naltirilgan konsalting (yechim bo'yicha suhbat). Bu erda urg'u hal qilish uchun mijozning o'z resurslarini faollashtirish bo'yicha amalga oshiriladi Muammolar. Ushbu yondashuv e'tiborni shunga qaratadi muammoning sabablarini tahlil qilish muqarrar ravishda tuyg'uning kuchayishiga olib keladi maslahatchi psixolog va mijozning hamkorligiga to'sqinlik qiluvchi mijozning aybi. Buning uchun ko'plab texnikalar qo'llaniladi qisqa muddatli ijobiy terapiyadan olingan yondashuv.

Konsultativ aloqa haqida zamonaviy g'oyalar:

Yo'nalish bo'yicha maslahat bo'yicha aloqa psixoanalitik yo'nalishi. Buning uchun maslahatchi shaxsiy anonimlikni saqlaydi mijoz o'zini erkin loyihalashtirishi mumkin tuyg'ular. Asosiy e'tibor kamaytirishga qaratilgan reaksiyalarni tahlil qilish natijasida yuzaga keladigan qarshilik mijozni o'tkazish va ko'proq o'rnatish ratsional nazorat. Maslahatchi mijoz tomonidan taqdim etilgan materialni sharhlaydi va mijozga o'zini bog'lashni o'rgatishga intiladi o'tgan voqealar bilan hozirgi xatti-harakatlar .

Adlerian yo'nalishi -Mas'uliyatni taqsimlash, maslahatchi va mijoz, o'zaro ishonch va hurmat, lavozimlarning tengligi, o'rnatish maslahatning umumiy maqsadlari

Xulq-atvor terapiyasi - Xulq-atvor terapiyasi bo'yicha maslahatchi faol va direktivdir: u o'qituvchi, murabbiy rolini o'ynaydi, mijozni yanada samaraliroq bo'lishga o'rgatish uchun harakat qilish xulq-atvor. Mijoz faol sinovdan o'tishi kerak. O'zini tutishning yangi usullari. Shaxsiy o'rniga maslahatchi va mijoz o'rtasidagi munosabatlar uchun mehnat munosabatlari o'rnatiladi ta'lim



jarayonlarini amalga oshirish.

Mantiqiy hissiy terapiya (A. Ellis) -Maslahatchi o'qituvchi rolini o'ynaydi, mijoz esa - talaba. Maslahatchi bilan shaxsiy munosabatlari mijoz parvo qilmaydi. Mijoz muammolarini tushunishga undaydi bu tushunchaning asosi o'zinikini o'zgartirishdir ratsionallikka asoslangan xulq-atvor old shartlarga yo'naltirilgan.

Mijoz terapiyasi (K.Rojers) -Konsultativ aloqa tashkilotni tashkil qiladi maslahat jarayoni. Ayniqsa samimiylik, iliqlik, hamdardlik, hurmat, maslahatchi tomonidan qo'llab-quvvatlash va ushbu sozlamalarni mijozlarga "o'tkazish". davomida assimilyatsiya qilingan konsultativ aloqa qobiliyatlari mijozni boshqa munosabatlarga o'tadi.

Ekzistensial terapiya - Maslahatchining asosiy vazifasi ko'nikishdir. Mijozning mavjudligi va u bilan haqiqiy munosabatlar o'rnatish ulanish. Maslahatchi, mijoz bilan bog'lanish o'ziga xosligini ochib beradi. O'rtasidagi munosabat maslahatchi va mijoz kontakt sifatida tushuniladi "odam - odam", ikkita uchrashuv bilan bir xil teng odamlar "bu erda va hozir". Vaqtida maslahat aloqasi sifatida o'zgaradi maslahatchi va mijoz

Psixologik maslahatning quyidagi turlari:

- Individual va guruhli maslahatlar.
- Yagona va ko'p maslahatlashuvlar.
- Shaxsiy murojaat bo'yicha maslahatlar - natijada maslahatlar qo'ng'iroq, yo'nalish.
- Qo'shimcha sinovlarsiz va qo'shimcha testlar bilan.
- Psixologik tuzatish usullarini jalb qilmasdan (olish mijoz uning psixologik muammolari bilan bog'liq ma'lumot) va ushbu usullardan foydalanish.

Maslahatlashuvlar izolyatsiya qilingan va boshqa usullar bilan birlashtirilgan psixologik yordam (masalan, ijtimoiy-psixologik maslahatlashuvlar orasidagi trening).



- hal qilinadigan vazifalarning tabiati bo'yicha: yosh-psixologik, kasbiy, psixologik-pedagogik, oilaviy va boshqa turlari psixologik maslahat.
- Maslahatchi psixolog ishlaydigan nazariy yondashuvning tabiati bo'yicha: kognitiv psixologiya, bixeviorizm, gumanistik psixologiya, psixoanaliz. O'zaro aloqaning bevosita yoki bilvositalik darajasiga ko'ra maslahatchi psixolog va mijoz: yuzma-yuz maslahat, masofaviy maslahat (ishonch telefonida maslahat, masofaviy yozish orqali maslahat berish, maslahat berish psixologiya yoki ochiq mashhur kitoblar yozish orqali mashhur jurnallardagi o'quvchilarning xatlariga psixologlarning javoblari).

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A.F.Minullina, M.M.Solobutina. Osnovi psixologicheskogo konsultirovaniya, Kazan, 2007.
2. T.G.Boxan va boshqalar. Psixologicheskoye konsultirovaniye. Tomsk. 2017.
3. Z.T.Nishonova. Psixologik xizmat, Toshkent, 2019.
4. Z.T.Nishonova. Psixologik maslahat, Toshkent, 2017.