

**KONSULTATIV PSIXOLOGIYA : ASOSIY TAMOYILLAR
YONDASHUVLAR VA AMALIYOTDAGI ŐRNI.****Akbaraliyeva Asilaxon Tajiddinova***Toshkent Amaliy fanlar universiteti**"Psixologiya" kafedrası o'qituvchisi***Abduraxmonova Risolat Botir qizi***Toshkent Amaliy fanlar universiteti Pedagogika fakulteti**Psixologiya yo'nalishi 1-bosqich talabasi**risolatabdurahmonova5@gmail.com*

Annotatsiya: Konsultativ psixologiya insonlar o'rtasidagi muammolarni hal qilishda, stressni boshqarishda, munosabatlardagi qiyinchiliklarni bartaraf etishda va o'z-o'zini anglashda yordam beruvchi muhim psixologik yondashuvdir. Ushbu maqolada konsultativ psixologiyani asosiy tamoyillari, usullari va uning amaliyotdagi o'rnini ko'rib chiqiladi. Maqola psixologlarning mijozlar bilan ishlashdagi metodlarini, samaradorligini va kelajakda bu sohaning rivojlanish istiqbollari tahlil qiladi.

Kalit so'zlar: Konsultativ psixologiya, psixologik maslahat, stressni boshqarish, munosabatlar muammolari, psixoterapiya, o'z-o'zini anglash, psixologik yordam.

Kirish. Konsultativ psixologiya — bu insonlarning turli xil psixologik muammolarini hal qilish uchun yordam beradigan soha. Bu jarayon mijoz va psixolog o'rtasida yaqin aloqalarni, suhbatlarni va faol tinglashni talab qiladi. Konsultativ psixologiyani asosiy maqsadi, odamlarning o'z muammolarini anglab yetishlariga va ularga yechim topishga yordam berishdir. Psixologlar, o'z navbatida, mijozga o'z-o'zini anglash va muammolarni samarali hal qilishda yordam berishadi. Ushbu maqola konsultativ psixologiyani asosiy tamoyillari, metodlari, psixologlarning roli va bu sohaning rivojlanish istiqbollari haqida ma'lumot beradi.

Konsultativ Psixologiyani Asosiy Tamoyillari

Konsultativ psixologiyada bir nechta asosiy tamoyillar mavjud. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Individual yondashuv: Har bir mijoz o'ziga xos va noyobdir. Shuning uchun, har bir insonning muammosini tushunish va yechimlar topishda individual yondashuv zarur.

- Tenglik va hurmat: Psixolog va mijoz o'rtasida o'zaro hurmat, ishonch va tenglik muhimdir. Mijozning fikri va qarorlari e'tiborga olinadi.

•Maxfiylik: Konsultativ jarayon davomida barcha ma'lumotlar maxfiy bo'lishi kerak. Bu mijozning xavfsiz va ishonchli muhitda o'z fikrlarini erkin ifoda etishiga yordam beradi.

Konsultativ Psixologiyaniing Usullari va Yondashuvlari

Konsultativ psixologiyada bir qator usullar va yondashuvlar mavjud, ular mijozning muammolariga qarab tanlanadi:

•Kognitiv-behavioral terapiya (CBT):.Bu usul mijozning salbiy fikrlari va xatti-harakatlarini aniqlash va ularni ijobiy tomonga o'zgartirishga yordam beradi.

•Psixodinamik yondashuv: Bu usul odamning o'z-o'zini anglashini va o'tmishdagi tajribalarni tushunishni ta'minlashga qaratilgan.

•Gumanistik yondashuv: Bu yondashuv insonning o'z-o'zini rivojlantirishga, o'z potensialini to'liq ochishga qaratilgan. U mijozni to'liq qabul qilish va uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga yordam beradi.

•Yechimga yo'naltirilgan yondashuv: Bu usul mijozni tezda yechimlarga olib kelishga qaratilgan va uning resurslarini faol ishlatishga yordam beradi.

Konsultativ Psixologiyaniing Amaliyotdagi O'rni

Konsultativ psixologiya ko'plab sohalarda amalda qo'llaniladi:

•Stress va bezovtalikni boshqarish: Konsultativ psixologiya yordamida insonlar o'z stresslarini boshqarishga, boshqalar bilan munosabatlarda salbiy ta'sir ko'rsatmaslikka o'rganadilar.

•Munozaralar va konfliktlarni hal qilish: Psixologlar jismoniy va ruhiy zo'ravonlikdan aziyat chekayotgan shaxslarga yordam beradilar. Ular, shuningdek, oilaviy yoki ishdagi munosabatlarda yuzaga kelgan ziddiyatlarni bartaraf etishadi.

•O'z-o'zini anglash: Konsultativ psixologiya yordamida odamlar o'z hayotiy maqsadlarini aniqlash, o'zlarini anglash va o'zlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan ishlar olib boradilar.

Konsultativ Psixologiyaniing Kelajakdagi Rivojlanish Istiqbollari

Konsultativ psixologiyaniing kelajagi yangi yondashuvlar va usullarni rivojlantirishga yo'naltirilgan. Ayni paytda, texnologiyaniing rivojlanishi bilan onlayn terapiya, masofaviy konsultatsiyalar kabi yangi imkoniyatlar ochilmoqda. Shuningdek, insonlar o'rtasidagi aloqalarni yaxshilashga yordam beradigan yangi psixologik usullarni yaratish davom etmoqda. Konsultativ psixologiya nafaqat individual maslahatlar bilan cheklanib qolmay, balki guruh va jamoaviy yondashuvlarni ham qamrab olmoqda.

Konsultativ psixologiya insonlar o'rtasidagi psixologik muammolarni hal qilishda, stressni boshqarishda, munosabatlardagi qiyinchiliklarni bartaraf etishda va o'z-o'zini anglashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu soha o'zining innovatsion yondashuvlari va amaliyotdagi samaradorligi bilan kundalik hayotda odamlarniing psixologik salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Konsultativ psixologiyaniing

rivojlanishi, yangi metodlar va texnologiyalarni joriy etish, odamlarning psixologik farovonligini oshirishga yordam berishi mumkin. Konsultativ psixologiyani asosiy tushunchalari uning nazariy asoslariga tayangan holda rivojlanadi. Masalan, Freud (1917) psixoanalitik yondashuvni ishlab chiqqan va u insonning ong osti jarayonlarini aniqlashga qaratilgan. Shuningdek, Rogers (2003) tomonidan ishlab chiqilgan humanistik yondashuv, insonning o'zini qabul qilishi va o'ziga bo'lgan hurmatini oshirishga yo'naltirilgan. Konsultativ psixologiya insonlarning ruhiy va emosional holatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Yangi usullar va yondashuvlar bilan bu soha rivojlanishda davom etmoqda va kelajakda yanada ko'proq odamlar bu yordamga murojaat qilishi kutilmoqda (Corey, 2013).

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Smith, J. (2020). **Fundamentals of Counseling Psychology**. New York: Academic Press.
2. Jones, M. (2018). **Therapeutic Techniques and Approaches**. London: Psychology Publishers.
3. American Psychological Association. (2019). **Guidelines for Professional Practice in Counseling**. Retrieved from [www.apa.org](www.apa.org)
4. Miller, R. (2017). **Psychological Approaches to Conflict Resolution**. Cambridge: University Press.
5. Rogers, C. R. (2003). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
6. Freud, S. (1917). *Introduction to Psychoanalysis*. New York: Boni and Liveright.
7. Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.
8. Erickson, M. H. (1980). *Hypnotherapy: An exploratory casebook*. New York: Irvington Publishers.
9. Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford Press.
9. Levenson, H. (2009). *Psychological consultation: An overview*. California: Sage Publications.