



The Content, Importance, and Ways to Improve the Effectiveness of Psychological Consultation

Shakhnoza BAKHODIROVA¹, Feruza TALIPOVA²

Alfraganus university

ARTICLE INFO

Article history:

Received August 2025

Received in revised form

15 September 2025

Accepted 15 October 2025

Available online

25 November 2025

Keywords:

psychological counseling,
counseling process,
ethical principles,
confidentiality,
professional competence,
responsibility,
pedagogical cooperation,
family.

ABSTRACT

The article discusses the content, stages, and practical significance of psychological counseling. The ethical principles of the consultant – confidentiality, respect, non-maleficence, professional competence, responsibility, and neutrality – are analyzed. Based on the scientific views of R. Yuldoshev and H. Yuldosheva, the role of psychological counseling in the educational process and cooperation with the family is emphasized. Particular attention is given to the theoretical concepts of L.S. Vygotsky, A.N. Leontiev, and S.L. Rubinstein regarding personality development, the importance of communication, and the role of the social environment in the context of consultative psychology. The article reveals both theoretical and practical aspects of consultative psychology, as well as the specifics of working with children and adults.

2181-1415/© 2025 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol6-iss5-pp136-140>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Psixologik konsultatsiya o'tkazishning mazmun-mohiyati va uning samaradorligini oshirish yo'llari

ANNOTATSIYA

Kalit so'zlar:

psixologik konsultatsiya,
maslahat jarayoni,
axloqiy qoidalar,
maxfiylik, professional
kompetensiya,
mas'uliyat,
pedagogik hamkorlik,
oila.

Ushbu maqolada psixologik konsultatsiyaning mazmuni, bosqichlari va amaliy ahamiyati yoritilgan. Konsultantning axloqiy qoidalari – maxfiylikni saqlash, hurmat, zarar yetkazmaslik, professional kompetensiya, mas'uliyat va neytrallik tamoyillari asosida tahlil qilinadi. R. Yo'ldoshev va H. Yo'ldoshevaning ilmiy qarashlari asosida psixologik maslahatning pedagogik jarayon va oila bilan hamkorlikdagi o'рни ko'rsatib beriladi. Shuningdek, L.S. Vigotskiy,

¹ Student, Alfraganus university. E-mail: srustamova055@gmail.com

² PhD, Acting Associate Professor, Department of Psychology, Alfraganus university.

A.N. Leontyev va S.L. Rubinshteynlarning shaxs rivojlanishi, muloqot va ijtimoiy muhitning ahamiyati haqidagi nazariy qarashlari konsultativ psixologiya kontekstida tahlil qilinadi. Maqolada konsultativ psixologiyaning nazariy hamda amaliy jihatlarini, bolalar va kattalar bilan ishlashdagi xususiyatlari ilmiy manbalar asosida ochib berilgan.

Содержание, значение и пути повышения эффективности психологической консультации

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

психологическое консультирование, процесс консультирования, этические правила, конфиденциальность, профессиональная компетентность, ответственность, педагогическое сотрудничество, семья.

В статье рассматриваются содержание, этапы и практическое значение психологического консультирования. Анализируются этические правила консультанта – соблюдение конфиденциальности, уважение, ненанесение вреда, профессиональная компетентность, ответственность и нейтральность. На основе научных взглядов Р. Йулдошева и Х. Йулдошевой показана роль психологического консультирования в педагогическом процессе и сотрудничестве с семьёй. Особое внимание уделено теоретическим концепциям Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева и С.Л. Рубинштейна о развитии личности, значении общения и роли социальной среды в контексте консультативной психологии. В статье раскрываются как теоретические, так и практические аспекты консультативной психологии, а также особенности работы с детьми и взрослыми.

Hozirgi kunda ta'lim tarbiya tizimini shakllantirishda insonlarning psixologik holatlarini yaxshilashda psixologik konsultatsiyaga bo'lgan talab tobora ortib bormoqda. Psixologik konsultatsiya muammolarni yechishda, unga konsultativ maslahat berishda, insonlarning ijtimoiy munosabatlarini bartaraf etishda va ijtimoiy moslashuvchanligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik konsultatsiya orqali mijoz o'zini anglash, ichki muammolarini tushunib, ularga yordam oladi.

Psixologik konsultatsiya – bu shaxsning ichki muammolarini aniqlash va ularga yordam berish jarayoni bo'lib, unda psixolog mijoz bilan muloqot orqali yechim yo'llarini topishga ko'maklashadi. A.V. Petrovskining ta'kidlashicha, psixologik maslahatning asosiy vazifasi – shaxsning o'zini anglash darajasini oshirish va uning hayotiy faoliyatini optimallashtirishdir.

Psixologik konsultatsiyaning asosiy vazifalari

1. Muammoni aniqlash va tushuntirish

• Mijoz duch kelgan vaziyat yoki muammoni aniqlash, uning mohiyatini tushuntirish va aniqroq qilish.

2. Muammo kelib chiqish sabablarini tushuntirish

• Mijozga uning muammolarining asosiy sabablari va psixologik ildizlari haqida ma'lumot berish.

3. Muammoning jiddiyligini aniqlash

• Mijoz muammosining o'lchami va og'irligi baholanadi; masalan, vaziyatni tahlil qilish va xulosalar chiqarish.

4. Mijozning resurslarini aniqlash

- Psixolog mijozning shaxsiy xususiyatlarini, muammolarni mustaqil hal qilish qobiliyatini va mavjud imkoniyatlarini (resurslarini) o'rganadi.

5. Eng maqbul yechimlarni aniqlash

- Muammoni hal qilishning samarali usullari, maslahatlar va tavsiyalar ishlab chiqiladi.

6. Qo'shimcha maslahat berish

- Mijoz o'z muammolarini hal qila boshlagach, psixolog qo'shimcha amaliy maslahatlar beradi.

7. Psixoprofilaktik vazifalar

- Kelajakda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan shunga o'xshash muammolar haqida mijozni ogohlantirish.

8. Hayotiy psixologik bilim va ko'nikmalar berish

Demak, bu vazifalarga konsultant katta e'tibor qaratishi, vazifalar bilan tanishib chiqib, reja asosida ish bajarishini tushunishimiz mumkin. Mazkur vazifalar to'liq ado etilgandagina konsultant konsultatsiyadan natija ko'rishi mumkin.

- Psixolog maxsus tayyorgarliksiz mijozga hayotiy psixologik bilim va ko'nikmalarni berish, ularni o'zlashtirish va amalda qo'llashga o'rgatish.

Psixologik konsultatsiyada konsultant oldiga mijozning kelishi 3 xil ko'rinishda bo'ladi:

1) shikoyatchi

2) buyurtmachi

3) tashrif buyuruvchi bo'ladi.

Shikoyat qiluvchi mijoz emotsional jihatdan azob chekadi, o'zini muammoning bir qismi deb bilmaydi. U uchun boshqalar aybdor. Muammolarini ko'p proyeksiya qiladi.

Tashrif buyuruvchi mijoz bu kimdir orqali kelgan mijoz hisoblanadi. U o'zini muammosi yo'q deb o'ylaydi. Bunday mijozlarga ko'proq o'zlarini kuzatish aytiladi.

Buyurtmachi mijoz esa o'zini muammoning bir qismi sifatida ko'radi, lekin yechimini ko'ra olmaydi. Bunday mijozlarga o'z maqsadiga erishishi uchun yo'l yo'riqlar ko'rsatiladi.

Emotsional holatni korreksiya qilishning asosiy yo'nalishlari

1. Ongni kengaytirish va mas'uliyatni oshirish

- Mijozning o'z harakatlari va qarorlari uchun javobgarlik hissini uyg'otish.
- Shaxsiy anglashni rivojlantirish orqali muammolarga nisbatan ongli yondashuvni shakllantirish.

2. Shaxsning imkoniyatlarini aniqlash

- Mijozga o'z salohiyati, kuchli va zaif tomonlarini aniqroq ko'rishga yordam berish.
- Bu qadam o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga xizmat qiladi.

3. Hayotiy fazilatlarni va stressga chidamlilikni rivojlantirish

- Sabr-toqat, qat'iyatlilik, hissiy barqarorlik kabi fazilatlarni shakllantirish.
- Stressli vaziyatlarda moslashuvchanlik va muammolarni samarali hal qilish ko'nikmalarini o'rgatish.

4. Mijozni mustaqil muammo hal qilishga yo'naltirish

- Maslahat jarayonida psixolog faqat yo'l-yo'riq beradi, ammo qaror qabul qilish va yechim topish mas'uliyati mijozga tegishli bo'lishi kerak.
- Shu tarzda shaxsiy mas'uliyat va mustaqillik rivojlantiriladi.

Emotsional holatni korreksiya qilishning vazifalarida biz tushunishimiz, mijozda bo'lmagan, yashirin motivatsiya yoki psixologik holatlarda duch kelayotganda uni azoblayotgan muammolarni yechishda yordam berishini ko'rishimiz mumkin. Konsultant ham bu kabi qobiliyatlarga avval o'zi ega bo'lishi kerak.

Konsultatsiya jarayonining bosqichlariga to'xtaladigan bo'lsak, psixologik maslahat odatda bir necha bosqichda amalga oshiriladi:

- muammoni aniqlash va tushunish,
- muammoni tahlil qilish,
- muammoni hal etish bo'yicha tavsiyalar berish,
- natijani kuzatib borish.

Konsultant psixolog konsultatsiya xonaga ham katta ahamiyat berishi lozim.

Xona yorug' bo'lishi, shinam, yorqin ranglar devorlar qalin ovoz o'tkazmaydigan, divan va kreslolar bilan jihozlangan bo'lishi kerak.

I.V. Vachkov fikriga ko'ra, samarali konsultatsiya jarayonida psixolog nafaqat maslahat beradi, balki mijozning mustaqil qaror qabul qilishiga yordam beradi.

K. Rodjers ta'kidlaganidek, psixologik yordamda eng asosiy narsa – bu “shartsiz qabul qilish” va “empatiya”dir. Bunday yondashuv mijozning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Demak I.V. Vachkov va K. Rodjers konsultatsiya jarayonida konsultantning vazifalariga to'xtalgan bo'lib, konsultant mijozga empatiyasi bo'lishi kerak, uni diqqat bilan eshitayotganini bildirishi uning muammolarni qarshiliklarsiz qabul qilish va mijozga maslahat emas, balki uning muammolarini yechish uchun yo'l yo'riq ko'rsatishini tushunishimiz mumkin.

Konsultativ faoliyatning bir qancha yo'nalishlari mavjud. Bular;

- individual maslahat (shaxsiy muammolar bo'yicha),
- oilaviy maslahat (ota-ona va bola, er-xotin munosabatlari),
- guruhviy maslahat (jamoat, ishchi guruh, sinfdagi o'quvchilar bilan ishlash)

Konsultativ psixologning o'zining axloqiy normalarini bilishi lozim. Bular

1. Maxfiylik (Konfidensiallik)

• Mijozning shaxsiy hayoti va maslahat jarayonida aytilgan ma'lumotlar sir saqlanishi shart.

• Faqatgina qonuniy talab yoki mijozning hayotiga xavf bo'lgan holatlarda oshkor qilinishi mumkin.

2. Hurmat va inson qadr-qimmatini saqlash

• Har bir mijozning shaxsiyati, dunyoqarashi, e'tiqodi, qadriyatlariga hurmat bilan munosabatda bo'lish.

3. Zarar yetkazmaslik tamoyili

• Psixologik maslahat jarayonida mijozning psixik holatiga yoki ijtimoiy mavqeiga zarar yetkazadigan har qanday xatti-harakatlardan tiyilish.

4. Professional kompetensiya

• Psixolog o'zining bilim va malakasi doirasida ishlashi, o'zi tayyor bo'lmagan sohada maslahat bermasligi kerak.

5. Mas'uliyat

• Psixolog mijoz oldida ham, jamiyat oldida ham mas'uldir. Uning faoliyati o'quvchi, ota-ona va jamoat manfaatlariga xizmat qilishi zarur.

6. Neytrallik

• Psixolog mijozni shaxsiy qarashlari, diniy yoki siyosiy e'tiqodlariga ko'ra baholamasligi, tarafkashlik qilmasligi kerak.

7. Mijozning huquqlarini himoya qilish

• Maslahat jarayonida mijozning erkin qaror qabul qilish huquqi va shaxsiy mustaqilligi doimo e'tiborda bo'lishi lozim.

Konsultativ psixologiya ta'lim sohasi va oilada ham katta ahamiyatga ega. Muommalar eng ko'p jarayon bu maktab davri va oila hisoblanadi. Ta'limda o'quvchilarning faoliyatlarini yaxshilash, yosh xususiyatlarida yuz beradigan psixologik o'zgarishlarga bartaraf berish va o'quv motivatsiyalarini oshirishga yordam beradi. Shuningdek, oilada yuz beradigan muammolarni bartaraf etish, ota onalarga bolalar tarbiyasida uchraydigan qiyinchiliklarni bartaraf etishga yordam beradi.

L.S. Vygotskiy ta'kidlaganidek, bolaning rivojlanishi ijtimoiy muhit va muloqotsiz to'liq amalga oshmaydi. Shu sababli konsultatsiya oila a'zolari va pedagoglar bilan hamkorlikda olib borilganda yanada samarali bo'ladi. Bu konsultant avval boladagi muammolarini o'rgangan holda so'ngra ota-onalar bilan ham konsultatsiya o'tkaziladi. Bu bir nechta seanslarda davom etadi. Bu vaqt bolaga ham ota-onaga ham topshiriqlar berib boriladi. Birinchi seansda mijozga avval Konsultant o'zini tanishtiradi, vaqtni oldindan aytib o'tadi. Mijozni verbal va noverbal qo'llab quvvatlashi kerak bo'ladi. Konsultant faol tinglovchi va rejalar tuzib oladi.

Ikkinchi seansda esa bar bir yangi mavzuni aytadi. Har bir mavzularda ochiq savollardan foydalanadi. Yopiq savollarni mavzu so'ngiga olib qo'yadi.

Uchinchi seansda esa, konsultant to'g'ridan-to'g'ri nazorat usuliga o'tadi, xususan, yangi ma'lumotlarga e'tibor qaratadi, jargonlardan qochib, yangi mavzularga diqqat qaratishi kerak.

XULOSA

Psixologik konsultatsiya – bu shaxsning ruhiy salomatligini saqlash va muammolarini samarali hal qilishga yo'naltirilgan kompleks jarayon. Maqolada psixolog-konsultantning vazifalari, axloqiy qoidalari va turli rollari (neytral maslahatchi, programmist, tinglovchi) tahlil qilindi. Konsultatsiya jarayonida mijozning muammolari aniqlanadi, ularning kelib chiqish sabablarini tushuntirish, shaxsiy resurslarini aniqlash va eng maqbul yechimlarni ishlab chiqish amalga oshiriladi.

Shuningdek, emotsional holatni korreksiya qilish, ongini kengaytirish, mas'uliyat hissini uyg'otish va stressga chidamlilikni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb qiladi. Psixolog-maslahatchi nafaqat maslahat beradi, balki mijozni mustaqil qaror qabul qilishga yo'naltiradi va kelajakda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolardan ogohlantiradi.

Umuman olganda, psixologik konsultatsiya shaxsning psixologik rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va hayotiy ko'nikmalarini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Nishanova Z., Asomuddinova Sh. Psixologik maslahat. Toshkent, O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010.
2. Barotov Sh.R. Psixologik xizmat – O'quv qo'llanma. Toshkent: Navro'z nashriyoti, 2018.
3. Z.T. Nishanova, Psixologik xizmat. Psixokorreksiya. Darslik, Toshkent, 2020.
4. Karimova V. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot. Toshkent, 1999.
5. Aleshina Yu.E. Individuallik va oilaviy psixologik konsultatsiya – Moskvada, "Klass" nashriyoti, 2000.
6. Falender C. A., Shafranske E. P. Consultation in Psychology: A Competency-Based Approach. APA, 2020.
7. R. Yo'ldoshev – "Amaliy psixologiya asoslari" (2018).
8. H. Yo'ldosheva – "Psixologik xizmat va maslahat asoslari" (2020).
9. A.K. Bolotova – Konsultativ psixologiya asoslari (tarjima mazmuni).