

PSIXOLOGIK MASLAHAT ISHINI TASHKIL ETISHNING NAZARIY-METODIK VA AMALIY ASOSLARI

D.O.Norho'jayeva¹

Mas'ul muallif: Norho'jayeva
Dilnozaxon Odiljon qizi, Farg'ona
davlat universiteti, Psixologiya
yo'nalishi talabasi.

Accepted: 08 Avgust 2026
Published: 08 Avgust 2026

Copyright: © 2026 by the
author(s). Licensee Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Norho'jayeva, D. O.
PSIXOLOGIK MASLAHAT ISHINI
TASHKIL ETISHNING NAZARIY-
METODIK VA AMALIY ASOSLARI /
D. O. Norho'jayeva // Buxoro
xalqaro universiteti ilmiy
axborotnomasi. — 2026. — T. 7, №
1. — B. 402–405.

1. Farg'ona davlat universiteti, Psixologiya yo'nalishi talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada psixologik maslahat ishini tashkil etishning nazariy-metodik, tashkiliy va amaliy jihatlarini tahlil qilinadi. Psixologik maslahat shaxsning psixologik farovonligini ta'minlash, muammolarini anglashiga ko'maklashish, ichki resurslarini faollashtirish hamda ijtimoiy moslashuvini kuchaytirishga qaratilgan kasbiy yordam shakli sifatida yoritiladi. Maqolada psixologik maslahatning maqsad va vazifalari, ish vaqtini rejalashtirish, psixolog-maslahatchining individual faoliyatini tashkil etish, xodimlar o'rtasida vazifalarni taqsimlash, boshqa mutaxassislar bilan hamkorlik va etik me'yorlarga rioya qilish masalalari ilmiy asosda ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda psixologik maslahat samaradorligi faqat metod tanlashga emas, balki xizmatning tizimli tashkil etilishi, mutaxassis kompetensiyasi, terapevtik alyans, maxfiylik va professional chegaralarga bog'liq ekani asoslanadi.

Kalit so'zlar: psixologik maslahat, psixologik xizmat, psixolog-maslahatchi, terapevtik alyans, kasbiy kompetensiya, etik me'yor, psixodiagnostika, psixokorreksiya, interdisiplinar hamkorlik.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Аннотация. В данной статье анализируются теоретико-методические, организационные и практические основы организации психологического консультирования. Психологическое консультирование рассматривается как форма профессиональной помощи, направленная на обеспечение психологического благополучия личности, осознание и конструктивное решение проблем, активизацию внутренних ресурсов и укрепление социальной адаптации. В статье раскрываются цели и задачи психологического консультирования, особенности планирования рабочего времени психолога-консультанта, организация его индивидуальной деятельности, распределение обязанностей между сотрудниками психологической службы, взаимодействие с другими специалистами и соблюдение этических норм. Обосновывается, что эффективность психологического консультирования зависит не только от выбора метода, но и от системной организации службы, профессиональной компетентности специалиста, качества терапевтического альянса, конфиденциальности и соблюдения профессиональных границ.

Ключевые слова: психологическое консультирование, психологическая служба, психолог-консультант, терапевтический альянс, профессиональная компетентность, этические нормы, психодиагностика, психокоррекция, междисциплинарное взаимодействие.

THEORETICAL, METHODOLOGICAL AND PRACTICAL FOUNDATIONS OF ORGANIZING PSYCHOLOGICAL COUNSELING

Abstract. This article analyzes the theoretical, methodological, organizational and practical foundations of psychological counseling. Psychological counseling is interpreted as a form of professional assistance aimed at supporting psychological well-being, helping individuals understand and constructively solve their problems, activating internal resources and strengthening social adaptation. The article examines the goals and tasks of counseling, time management in counseling practice, organization of the counselor's individual work, distribution of duties among psychological service staff, cooperation with other specialists and adherence to ethical standards. The paper argues that the effectiveness of psychological counseling depends not only on the selected method, but also on the systematic organization of the service, professional competence of the counselor, quality of the therapeutic alliance, confidentiality and maintenance of professional boundaries.

Keywords: psychological counseling, psychological service, counselor psychologist, therapeutic alliance, professional competence, ethical standards, psychodiagnostics, psychocorrection, interdisciplinary cooperation.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda shaxsning psixologik farovonligini ta'minlash, stress,

ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar, shaxslararo munosabatlar, oila, ta'lim va kasbiy faoliyat bilan bog'liq muammolarni bartaraf etishda psixologik maslahat muhim amaliy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Psixologik maslahat shaxsga tayyor yechim berish emas, balki uning muammoni anglash, qaror qabul qilish, ichki imkoniyatlarini safarbar etish va hayotiy vaziyatga konstruktiv munosabat bildirish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan professional yordam shaklidir [1].

Psixologik maslahat ishini samarali tashkil etish faqat maslahat metodikasini bilish bilan cheklanmaydi. Bu jarayon aniq tashkiliy tuzilma, etik me'yorlar, kasbiy kompetensiya, xizmat ko'rsatish muhiti, vaqtini rejalashtirish, xodimlar o'rtasida vazifalarni taqsimlash hamda boshqa mutaxassislar bilan hamkorlikni talab qiladi. Shu jihatdan psixologik maslahat nazariy va amaliy psixologiyaning integrativ sohasi sifatida namoyon bo'ladi [2].

Maqolaning maqsadi psixologik maslahat ishini tashkil etishning asosiy nazariy-metodik va amaliy jihatlarini ilmiy asosda tahlil qilishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun psixologik maslahatning mazmuni, vazifalari, ish vaqtini tashkil etish, psixolog-maslahatchining individual faoliyati, xodimlar o'rtasidagi vazifalar taqsimoti, interdisiplinar hamkorlik va etik tamoyillar masalalari ko'rib chiqiladi.

Psixologik maslahat ishini tashkil etish zamonaviy psixologik xizmat tizimining muhim tarkibiy qismidir. Uning nazariy asoslari umumiy psixologiya, shaxs psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya, klinik psixologiya, mehnat psixologiyasi va amaliy psixologiya bilan bog'liq holda shakllanadi. Chunki maslahat jarayonida mijoz muammosi alohida emas, balki uning shaxsiy tajribasi, ijtimoiy muhiti, emotsional holati, fikrlash uslubi va hayotiy qadriyatlar bilan bog'liq tarzda ko'rib chiqiladi.

Kognitiv-bihevioral yondashuv mijozning disfunktsional fikrlari, e'tiqodlari va xulq-atvor reaksiyalarini o'rganishga e'tibor qaratib, gumanistik yondashuv insonning o'zini anglash, shaxsiy o'sish va ichki salohiyatini ro'yobga chiqarish ehtiyojlarini markazga qo'yadi [3]. Ekzistensial yondashuv esa hayot mazmuni, tanlov, mas'uliyat, yolg'izlik va erkinlik kabi muammolarni tahlil qilishga yo'naltiriladi. Shu bois amaliy maslahat jarayonida yagona metodga mutlaq bog'lanib qolish emas, balki mijoz muammosiga mos integrativ yondashuvdan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Psixologik maslahatning asosiy maqsadi mijozga o'z muammolarini anglash, ularni konstruktiv hal etish, emotsional barqarorlikka erishish va shaxsiy resurslarini faollashtirishda ko'maklashishdan iborat. Uning asosiy vazifalari diagnostik, rivojlantiruvchi, korreksion, profilaktik va maslahat beruvchi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi.

Psixologik maslahat samaradorligida maslahat o'tkaziladigan muhit muhim ahamiyatga ega. Bu muhit faqat xonaning jihozlanishi yoki texnik sharoitlar bilan cheklanmaydi. U mijozda xavfsizlik, ishonch, ochiqlik va qabul qilinish hissini uyg'otadigan psixologik atmosferani ham o'z ichiga oladi.

Maslahat xonasi ortiqcha shovqin, begona aralashuv va mijozni chalg'ituvchi omillardan xoli bo'lishi kerak. Xona mijoz va psixolog o'rtasida erkin, maxfiy va ishonchli muloqot o'rnatish imkonini berishi lozim. Tadqiqotlarda psixolog va mijoz o'rtasidagi terapevtik alyans maslahat natijasiga ta'sir qiluvchi eng muhim omillardan biri sifatida baholanadi [4].

Terapevtik alyans deganda psixolog va mijoz o'rtasidagi ishonch, hamkorlik, maqsadlar bo'yicha kelishuv va emotsional aloqa tushuniladi. Agar mijoz psixologga ishonmasa yoki o'zini xavfsiz his qilmasa, eng mukammal metod ham yetarli samara bermaydi. Demak, maslahatni tashkil etishda tashkiliy sharoit bilan birga muloqot madaniyati, empatiya va maxfiylik alohida o'rin tutadi.

Psixologik maslahat ishini tashkil etishda kadrlar masalasi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Psixolog-maslahatchi nazariy bilim, amaliy ko'nikma va shaxsiy-professional sifatlar uyg'unligiga ega bo'lishi zarur. Uning kompetensiyasi faqat test o'tkazish yoki maslahat berish texnikalarini bilish bilan cheklanmaydi.

Psixolog-maslahatchining muhim sifatlariga empatiya, refleksiya, tinglash madaniyati, kommunikativ kompetensiya, stressga chidamlilik, neytrallik, etik mas'uliyat va professional chegarani saqlay olish kiradi. Maslahatchining shaxsiy omili konsultatsiya natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli psixologlarni tayyorlashda nazariy bilim bilan bir qatorda amaliy trening, superviziya, shaxsiy terapiya va doimiy kasbiy rivojlanish ham zarur [5].

Psixologning o'z ustida ishlamasligi, kasbiy chegarani buzishi yoki shaxsiy qarashlarini mijozga singdirishga urinishi maslahat samaradorligini pasaytiradi. Bu holat mijoz manfaatlariga zid bo'lib, professional etika talablariga ham mos kelmaydi.

Psixologik maslahat jarayoni yuqori darajadagi emotsional, intellektual va kommunikativ zo'riqishni talab qiladi. Shu sababli psixolog-maslahatchining ish vaqtini to'g'ri tashkil etish xizmat sifati va mutaxassisning kasbiy barqarorligini ta'minlovchi muhim omildir.

Psixolog ish vaqti ikki asosiy qismdan iborat bo'ladi. Birinchisi - mijozlar bilan bevosita ishlash vaqti. Ikkinchisi - tayyorgarlik, tahlil, hujjatlashtirish, metodik ishlar va kasbiy rivojlanishga ajratiladigan vaqt. Maslahat jarayoni faqat suhbatdan iborat emas; undan oldingi tayyorgarlik va undan keyingi tahlil ham professional faoliyatning ajralmas qismidir.

Amaliy faoliyatda bir ish kunida o'rtacha 4-6 ta to'liq konsultatsiya o'tkazish maqbul hisoblanadi. Har bir konsultatsiya odatda 45-60 daqiqa davom etadi. Konsultatsiyalar orasida 10-15 daqiqalik tanaffus bo'lishi psixologning emotsional va kognitiv resurslarini tiklashga xizmat qiladi. Tanaffussiz ketma-ket maslahat o'tkazish professional charchash, diqqat pasayishi va maslahat sifatining yomonlashishiga olib kelishi mumkin [6].

Psixologik maslahatda ish vaqtini rejalashtirishda mijozlarning ehtiyojlari ham hisobga olinishi kerak. Masalan, ishlovchi shaxslar uchun kechki maslahat vaqti, talabalar uchun kunduzgi vaqt qulay bo'lishi mumkin. Ammo moslashuvchanlik psixologning shaxsiy va kasbiy chegaralarini buzmasligi kerak.

Psixolog-maslahatchining individual ishini tashkil etish uning kasbiy vazifalarini tizimli bajarishi, ish yuklamasini oqilona taqsimlashi va malakasini doimiy oshirib borishini nazarda tutadi. Bir oylik ish faoliyatini shartli ravishda

quyidagicha taqsimlash mumkin:

1-jadval

Psixolog-maslahatchi ish vaqtining taxminiy taqsimoti

No	Faoliyat turi	Taxminiy vaqt	Ulushi
1	Psixologik maslahatga tayyorgarlik	18 soat	10%
2	Mijozlar bilan bevosita ishlash	90 soat	50%
3	Maslahat natijalarini qayta ishlash va tahlil qilish	26 soat	15%
4	Hujjatlarni yuritish va hisobot tayyorlash	14 soat	5%
5	Malaka oshirish va kasbiy rivojlanish	34 soat	20%

Ushbu ko'rsatkichlar qat'iy norma sifatida emas, balki psixologik maslahat faoliyatini oqilona tashkil etish uchun shartli model sifatida qaralishi kerak. Ish hajmi maslahat markazining turi, murojaatlar soni, mijozlar muammosining murakkabligi, mavsumiy faollik va mutaxassis tajribasiga qarab o'zgaradi.

Bu yerda muhim masala shundaki, psixolog o'z ish vaqtining katta qismini faqat mijoz bilan suhbatga emas, balki maslahat sifatini oshiruvchi tayyorgarlik, tahlil va kasbiy rivojlanishga ham ajratishi shart. Aks holda maslahat faoliyati mexanik jarayonga aylanib qoladi.

Psixologik maslahat xodimlari o'rtasida vazifalarni to'g'ri taqsimlash xizmat samaradorligini belgilovchi muhim tashkiliy omildir. Psixologik xizmat tizimida psixodiagnostika, psixologik maslahat, psixokorreksiya, hujjatlashtirish, metodik ishlar va monitoring kabi bir nechta faoliyat yo'nalishlari mavjud.

Yirik psixologik markazlarda vazifalarni tor ixtisoslashuv asosida taqsimlash maqsadga muvofiq. Masalan, psixodiagnost testlash va baholash bilan shug'ullanadi, psixolog-maslahatchi mijoz bilan bevosita ishlaydi, psixokorrektor esa tuzatish-rivojlantirish mashg'ulotlarini olib boradi. Bunday taqsimot mutaxassislarning chuqur ixtisoslashuvini ta'minlaydi.

Kichik psixologik xizmatlarda esa bunday qat'iy ixtisoslashuv har doim ham imkonli emas. Bunday sharoitda mutaxassislarning universalligi muhim bo'ladi. Ya'ni psixolog bir vaqtning o'zida maslahat, diagnostika, hujjatlashtirish va profilaktik ishlarni bajarishi mumkin. Biroq bu holatda ham professional chegaralar va kompetensiya doirasiga qat'iy rioya qilinishi kerak.

Vazifalarni taqsimlashda psixologlarning individual xususiyatlari ham hisobga olinadi. Empatiyasi va kommunikativ qobiliyati yuqori mutaxassis konsultativ faoliyatda samarali bo'lishi mumkin. Tahliliy fikrlashi kuchli mutaxassis esa psixodiagnostika va tadqiqot yo'nalishida yuqori natija ko'rsatadi.

Zamonaviy psixologik maslahat ko'p tarmoqli hamkorlikni talab qiladi. Mijoz muammosi ko'pincha faqat psixologik sabablar bilan cheklanmaydi. U pedagogik, tibbiy, ijtimoiy, oilaviy yoki huquqiy omillar bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin. Shu bois psixolog-maslahatchi zarur hollarda pedagog, shifokor, ijtimoiy ishchi, logoped, huquqshunos yoki psixiatr bilan hamkorlik qilishi kerak.

Bronfenbrennning ekologik tizimlar nazariyasiga ko'ra, inson rivojlanishi faqat individual omillar bilan emas, balki oila, ta'lim muhiti, ijtimoiy institutlar va madaniy muhit bilan o'zaro aloqada shakllanadi [7]. Shuning uchun psixologik yordam ham shaxsni kengroq ijtimoiy tizim doirasida ko'rishni talab qiladi.

2-jadval

Psixolog-maslahatchining boshqa mutaxassislar bilan hamkorlik yo'nalishlari

Mutaxassis turi	Hamkorlik yo'nalishi
Pedagog	O'quvchilarning psixopedagogik rivoji, moslashuv muammolari
Tibbiyot xodimi	Psixosomatik muammolar, diagnostika va reabilitatsiya
Ijtimoiy ishchi	Ijtimoiy holati og'ir bolalar, oilaviy muammolar
Logoped	Nutq buzilishlari bilan bog'liq psixologik muammolar
Huquqshunos	Voyaga yetmaganlar bilan ishlashda huquqiy masalalar
Psixiatr	Og'ir psixik buzilishlar bo'yicha yo'llanma va tibbiy baholash

Hamkorlikning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat: mutaxassislik chegaralariga rioya qilish, mijoz manfaatlarini ustuvor qo'yish, maxfiylikni saqlash, mijoz roziligi asosida axborot almashish va jamoaviy qaror qabul qilish.

Psixologik maslahat markazlarida yordamchi xodimlar - kotib, laborant, texnik xodim va ma'lumotlarni qayta ishlovchi mutaxassislar xizmat jarayonining tashkiliy uzluksizligini ta'minlaydi.

Kotib yordamchilarning vazifasi mijozlarni dastlabki qabul qilish, ro'yxatdan o'tkazish, ijtimoiy-demografik

ma'lumotlarni yig'ish, xizmat tartibi haqida ma'lumot berish va mijozlar bilan tashkiliy aloqani ta'minlashdan iborat. Bu jarayonda maxfiylikka qat'iy rioya qilinishi shart.

Laborantlar esa konsultatsiya uchun zarur sharoitlarni tayyorlaydi: xona, texnik jihozlar, test materiallari, blankalar va boshqa vositalar. Ayrim hollarda tajribali laborant psixologik testlarni o'tkazishda, natijalarni qayta ishlashda va ma'lumotlarni tizimlashtirishda psixologga yordam berishi mumkin. Ammo test natijalarini professional talqin qilish faqat malakali psixolog vakolatiga kiradi.

Psixologik maslahatda etik me'yorlar xizmat sifatining asosiy kafolatidir. Maxfiylik, ixtiyoriylik, mijoz manfaatlarini himoya qilish, professional chegarani saqlash, kompetensiya doirasida ishlash va zarar yetkazmaslik psixologik maslahatning asosiy prinsiplari hisoblanadi [8].

Agar psixolog maxfiylikni buzsa, mijozga bosim o'tkazsa, o'z qarashlarini majburan singdirsa yoki kompetensiyasidan tashqaridagi holatlar bilan mustaqil ishlashga urinsa, bu nafaqat maslahat samaradorligini pasaytiradi, balki mijozga zarar yetkazishi ham mumkin. Shu sababli har bir psixolog maslahat jarayonida etik kodeks talablariga qat'iy amal qilishi kerak.

Psixologik maslahat ishini tashkil etish murakkab, tizimli va ko'p omilli jarayon bo'lib, u nazariy bilim, tashkiliy mexanizm, kasbiy kompetensiya va etik mas'uliyat uyg'unligini talab qiladi. Samarali psixologik maslahat faqat psixologning suhbat olib borish mahoratiga emas, balki maslahat muhiti, ish vaqtining to'g'ri rejalashtirilishi, xodimlar o'rtasidagi vazifalar taqsimoti, boshqa mutaxassislar bilan hamkorlik va mijoz huquqlarini himoya qilishga ham bog'liq.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, psixologik maslahat xizmatida tizimli yondashuv mavjud bo'lmasa, eng kuchli metodikalar ham kutilgan natijani bermaydi. Aksincha, aniq maqsad, puxta tashkiliy tuzilma, professional kompetensiya, terapevtik alyans va etik me'yorlarga rioya qilish psixologik yordam samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Shu bois psixologik maslahat ishini tashkil etish masalalari nafaqat amaliy faoliyat, balki ilmiy tadqiqotlar uchun ham dolzarb yo'nalish hisoblanadi. Kelgusida ushbu sohada psixologik xizmat sifatini baholash mezonlari, maslahatchilarning kasbiy kuyish profilaktikasi, onlayn maslahatning tashkiliy talablari va interdisiplinar hamkorlik modellarini chuqur o'rganish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
- [2] Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. 10th ed. Boston: Cengage Learning, 2017.
- [3] Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2021.
- [4] Norcross J. C., Wampold B. E. Evidence-based therapy relationships: research conclusions and clinical practices // Psychotherapy. 2011. Vol. 48(1). P. 98-102.
- [5] Gladding S. T. Counseling: A Comprehensive Profession. 8th ed. Boston: Pearson, 2018.
- [6] Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry // World Psychiatry. 2016. Vol. 15(2). P. 103-111.
- [7] Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge: Harvard University Press, 1979.
- [8] American Psychological Association. Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. Washington, DC: APA, 2017.

2021