

MIJOZ VA PSIXOLOG O'RTASIDA ISHONCH MUNOSABATLARI

Bobanov Xurshid Abdiraxmatovich*Shahrisabz davlat pedagogika instituti o'qituvchisi***Odilova Sarvara Qahramon qizi***Shahrisabz davlat pedagogika instituti talabasi*

Annotatsiya: *Maqolada mijoz va psixolog o'rtasida ishonchli munosabatlarning shakllanishi va ularning psixologik yordam jarayonidagi ahamiyati yoritiladi. Ishonch terapevtik munosabatlarning asosiy komponenti sifatida qaralib, uning yaratilishi va mustahkamlanishiga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilinadi. Shuningdek, ishonchni mustahkamlashga xizmat qiluvchi strategiyalar va amaliy tavsiyalar taqdim etiladi.*

Kalit so'zlar: *mijoz, psixolog, ishonch, terapevtik munosabatlar, psixologik yordam, empatiya, muloqot.*

Аннотация: *В статье освещается формирование доверительных отношений между клиентом и психологом и их значение в процессе психологической помощи. Доверие рассматривается как ключевой компонент терапевтических отношений, и анализируются факторы, влияющие на его создание и укрепление. Он также предоставляет стратегии и практические советы, которые способствуют укреплению доверия.*

Ключевые слова: *клиент, психолог, доверие, терапевтические отношения, психологическая поддержка, сочувствие, общение.*

Annotation: *The article highlights the formation of a trusting relationship between a client and a psychologist and their importance in the process of psychological assistance. Trust is considered as a key component of a therapeutic relationship, and the factors influencing its creation and strengthening are analyzed. It also does not provide strategies and practical recommendations that contribute to building trust.*

Keywords: *patient, psychologist, trust, therapeutic relationships, psychological support, empathy, communication.*

Kirish. Mijoz va psixolog o'rtasidagi ishonchli munosabatlar psixologik yordam jarayonining samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Ishonch orqali mijoz o'z his-tuyg'ulari va muammolarini ochiq bayon etishga tayyor bo'ladi, psixolog esa mijozning ehtiyojlarini to'g'ri tushunib, unga mos yondashuvni ishlab chiqadi. Ushbu munosabatlar empatiya, tinglash madaniyati va o'zaro hurmat kabi jihatlarga asoslanadi. Mazkur maqolada ishonchli munosabatlarning shakllanish jarayoni va ularning psixoterapiyada tutgan o'rni tahlil qilinadi. O'z temperamenti muammosidan tashvishlangan mijozga psixolog maslahatchi taklif etishi mumkin bo'lgan tavsiyalarni muhokama qilishga kirishishdan oldin temperament psixologiyasiga taalluqli va psixologik maslahat davomida hisobga olish kerak bo'lgan asosiy amallarni esga olaylik.

Odamning temperamenti — bu surati, reaksiyasi, tezligi, nerv impulslari, o'tkazilishi dinamikasi, vazminligi va ta'sirchanligi xususiyatlaridan iborat odamning psixik jarayonlari va harakatlari dinamik xususiyatlari to'plamidir. Tashqi xulqi namoyon bo'lishidan tashqari bu barcha xususiyatlar ichki, nerv-psixik ko'rinishga ega, ular odatda ko'zdan yashiringan bo'ladi. Bir odamning temperamenti ichki va tashqi ko'rinishlari ba'zan mos bo'ladi, ba'zan esa mos kelmaydi. Bundan tashqari odamning o'zi temperamenti tasavvur qilishi haqiqatga to'g'ri kelmasligi mumkin. [1]

Odam o'z temperamenti uning ustunliklari va kamchiliklarini baholashda yangilishi mumkin. Odamning temperamenti tabiiy turi ijtimoiy asosdagi xulqi shakli ortida yashiringan bo'lishi mumkin. Odamga tabiat tomonidan berilgan temperamentlar turi yaxshi yoki yomon bo'lishi mumkin emas. Masalan, xolerik yoki sangvinik, yoki flegmatik va melanxoliklar o'z ustunliklariga va kamchiliklariga ega. Mijoz uning temperamentiga taalluqli tavsiyalar berganida temperamenti asosida yotuvchi nerv sistemasi xususiyatlari odamning atrofdagilar bilan va uning amaliy faoliyatida turli xilda namoyon bo'lishi mumkinligi to'g'risidagi yangi ma'lumotlarni hisobga olish kerak bo'ladi. Inson temperamenti turlicha namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, odam atrofdagilar bilan munosabatlarda o'zini xolerik sifatida namoyon qilishi, ishda esa sangvinik bo'lishi mumkin: u ishda flegmatik bo'lishi va odamlar bilan munosabatlarda melanxolik bo'lishi mumkin.[2]

Endi esa odamni o'z temperamentidan shikoyat qilib psixologik maslahatga kelishga majbur etuvchi, yuzaga kelishi mumkin bo'lgan odatiy muammolarni ko'rib chiqamiz:

1. Odam o'zining temperamenti tashqi namoyon bo'lishini boshqara olmasligi borasida tashvishlanadi, masalan, vaziyatlar va boshqa odamlar harakatiga hayajonlanishi va ta'sirlanishi.

2. Go'yoki o'zining to'la mos bo'lmagan temperamenti sababli u odamlar bilan psixologik xotijam munosabatlarda bo'la olmasligi bo'yicha odamning xavotirlanishi;

3. Boshqa odamlardan ortda qolayotganligi yoki aksincha, ulardan ko'ra tezroq harakat qilishi, umuman boshqa odamlarning talablariga u javob beradigandek tuyulishi sababli ishda yoki odamlar bilan munosabatlarda unda keskinlik yuzaga kelib turishi oqibatida odamning tashvishlanishi;

4. Boshqa odamlarga qaraganda uning ish surati birmuncha sekinligi, u bilan aloqada bo'lgan odamlar harakatlariga javobi birmuncha sustligi bo'yicha odamning tashvishlanishi, masalan, gapirish yoki aqliy tezligida;

5. Go'yo unda nerv sistemasi bo'sh bo'lishi sababli odamning xavotirlanishi;

6. Odamning emotsional o'zini tutishni bilmasligi sababli uning tashvishlanishi.

Barcha xususiy holatlarni psixologik maslahat o'tkazish amaliyoti nuqtayi nazaridan to'la ko'rib chiqamiz. Ular bilan bog'liq mijoz bilan ishlayotganda psixolog-maslahatchi taklif etishi mumkin bo'lgan aniq tavsiyalarni ko'rib chiqamiz.

1-holat. Bu holatga mos keladigan vaziyat ikkita eng mumkin bo'lgan sabablar oqibatida yuzaga keladi: odamda xolerik va sangvinik temperament bo'lishi va nerv-psixik buzilishlar bilan bo'ladigan jismoniy behollik. Birinchi holatda psixologik testlar yordamida mijozning temperamenti turini aniqlash kerak bo'ladi va yuqorida ko'rsatilgan temperament turi unda mavjudligi tasdiqlansa, unda eng avval bu haqida mijozning o'ziga aytish kerak. Shundan keyin iloji bo'lsa unga bu haqida tashvishlanmaslikni, o'zining hayajonlarini boshqara olmasligini tuzatsa bo'lishini, kuchli ta'sirchanligi shaxsiy mazmunda faqat kamchilik emas, balki hayotda ko'pchilik hollarda odamning yaqqol ustunligi sifatida ishtirok etishini tushuntirishga harakat qilish kerak. Ikkinchi holatda (ikkinchi sabab) jiddiy jismoniy toliqish, kuchli hayajonlanish hamda nerv-psixologik kasalliklarning oldini oladigan qilib ish tartibini tashkil qilish, dam olish hisobiga muammo osongina hal etiladi. Biroq bu holat psixologlar emas, balki ko'proq shifokorlar vazifasi doirasiga kiradi, shuning uchun biz uni muhokama qilishda davom etmaymiz.[3]

Yuqorida fikr yuritilgan ta'sirchanlik odamlar tomonidan yaxshi qadrlanadi, chunki odam atrofida bo'layotgan hodisalarga xususan, u bilan munosabatlarda bo'ladigan odamlarga befarq emasligini yaqqol namoyon etadi (albatta, eng avval ijobiy emotsiyalari to'g'risida gap boradi). Mijozning hissiyotga beriluvchanligi uni juda ham tashvishlantirmasligini ishonchliroq isbotlash uchun quyidagi asosni keltirish mumkin: odamdagi bu xususiyat intellektual rivojlangan, ilmi va yuksak madaniyatli odamlar tomonidan juda qadrlanishini aytish mumkin.

Odamning emotsionalligi o'zidan tashqarida, odamlar bilan munosabatlarida va harakatlarida qanday namoyon bo'lishi - bu boshqa gap. Agarda kuchli emotsionalligi odamga juda yuqori natijalar bersa va odamlar bilan uning munosabatlari yaxshilansa - unda bu albatta, ustunligi hisoblanadi. Agarda haddan tashqari ta'sirchanligi ishiga xalaqit qilsa va munosabatlarini yomonlashtirsa, unda bu haqida o'ylab ko'rish kerak bo'ladi. Bunday holda odatda muammo emotsionalligining o'zida emas, balki odamning tashqi namoyon bo'lishini boshqarishni bilmasligi bilan bog'liq bo'ladi. Mijoz iloji bo'lsa o'zining tabiiy reaksiyasi tezligini va boshqa odam lardan u nimasi bilan farq qilishini bilgani yaxshi bo'ladi. Agarda shunday farq aniqlansa va mijozning uning uchun muhim odamlar bilan munosabatlarini qiyinlashtiradigan darajada katta bo'lsa, bunday holatda u reaksiya tezligi bilan bog'liq o'ziga xos xususiyatlari borligi to'g'risida aloqa qiladigan odamlarini oldindan ogohlantirib qo'yish, mijozda reaksiyasi yomonligi sababli yuzaga kelishi mumkin bo'lgan keraksiz muammolarni oldini oladi.

2-holat. Butunlay qarama-qarshi psixologik to'g'ri kelmaydigan temperamentga ega, masalan, xolerik va melanxolik, sangvinik va flegmatik odamlar bir-biri bilan munosabatlarda odatda, noqulaylik, keskinlikni his qiladilar. Bunday holat ayniqsa, bir-biri bilan yetarlicha tanish bo'lmagan odamlar orasida ularning munosabatlari boshida ko'pincha namoyon bo'ladi. Ularning o'zlari bir-birlariga psixologik mos emasdek tuyuladi va ular orasida yuzaga keladigan keskinlik xuddi ularga yo'qotib