

ПСИХОЛОГНИНГ КОНСУЛЬТАЦИЯДА МИЖОЗ РУҲИЙ ТАНГЛИГИНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ТЕХНИКАСИ

Меҳри Ачиловна Нарбашева

*Термиз давлат педагогика институти кафедра мудири,
психология фанлари номзоди, доцент*

mnarbasheva@mail.ru +998915855218

Аннотация. Мақолада психоконсултация жараёнида психолог томонидан миқознинг руҳий танглигини бартараф этиш техникасини қўллаш, универсал ва махсус техникалардан тўғри фойдаланишнинг аҳамияти ҳақида баён этилган.

Калит сўзлар: психоконсултант, руҳий танглик, универсал ва махсус техника, истиффор, миқозни кутиб олиш, оғзаки қўллаб қувватлаш, акс эттириш, перифраза, умумлаштириш

Аннотация. В статье описывается важность использования психологом приемов снятия психического напряжения клиента, правильного использования универсальных и специальных приемов во время психоконсултации.

Ключевые слова: психоконсултант, психическое напряжение, универсальная и специальная техника, исповедь, встреча с клиентом, вербальная поддержка, рефлексия, перифраза, обобщение.

Annotation. The article describes the importance of the psychologist's use of techniques to relieve the client's mental stress, the correct use of universal and special techniques during psychoconsultation.

Key words: psychoconsultant, mental stress, universal and special techniques, confession, meeting with a client, verbal support, reflection, paraphrase, generalization.

Глобаллашув шароитида жамиятдаги ижтимоий – психологик муаммоларни ечимини топишда амалий психологларнинг ўз вазифалари мавжуд. Психологлар инсонларга муаммоларни ечимини ўзлари топишга қўмақлашсалар, тўғри йўл кўрсатсалар кўпгина ижтимоий-психологик муаммолар ўз вақтида ечимини топади ва жамиятда бу каби муаммолар камаяди.

Маълумки, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 7 июндаги “Психология соҳасида кадрларни тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш ва жамиятда ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш чоратадбирлари тўғрисида”ги 472-сонли қарори ҳам айнан психологик хизматни

такомиллаштириш ва психолог кадрларни тайёрлаш борасидаги кечиктириб бўлмас вазифалар ечимига қаратилган.

Ҳозирда психологик хизмат оммалашиб бораётган соҳа сифатида ривожланмоқда. Айниқса, жойларда психолог маслаҳати ёки хизмати хоналари, марказлари очилиши бу соҳадаги ишларда янги силжишлар бўлаётганлигидан далолатдир. Аммо, кўпгина психологлар томонидан психологик маслаҳатни ташкил этиш ва олиб боришда қийинчиликлар сезилмоқда. Кузатишларимизга кўра бу қийинчиликлар психологларнинг психологик маслаҳат техникасини яхши билмасликлари ёки амалда қўллаш кўникмалари етарли даражада эмаслигидан юзага келмоқда.

Психологлар томонидан миждозга психологик маслаҳат бериш жараёнида махсус билим ва амалий кўникма зарур бўлади. Айниқса, психологик маслаҳат олиб бориш техникасини назарий-амалий жиҳатларини мукамал ўрганиш фойдадан холи бўлмайди. Шу мақсадда қуйида миждоз билан ишлаш техникаларнинг бири хусусида тўхталиб ўтишни жоиз деб билдик.

Психологик маслаҳат техникаси дейилганда психолог-консультант у ёки бу муолажа давомида қўллайдиган махсус усуллар тушунилади. Бу усуллар муолажанинг психоконсультацияни бирор босқичида амалга оширилиши назарда тутилади.

Психоконсультация техникаси универсал ва махсус бўлиши мумкин, яъни психоконсультациянинг барча босқичларида муваффақиятли фойдаланиш мумкин бўлган универсал техника мавжуд. Шунингдек, консультациянинг у ёки бу босқичидагина фойдаланиш мумкин бўлган махсус техникасига эгадир.

Психоконсультация техникаси дейилганда, миждозни кутиб олиш, суҳбатни бошлаш, миждоздаги руҳий тангликни бартараф этиш, миждознинг истиғфори тинглаш, миждозга маслаҳат ва тавсиялар бериш кабилар тушунилади.

Психоконсультацияда истиғфор деб психологга миждознинг ўзи ва муаммолари ҳақидаги дардларини очик, самимий айтиб беришга қаратилган ҳикояси тушунилади. Ёки психолог билан миждознинг дардлашуви деб қараш ҳам мумкин. Бу жараёнда миждоз ҳеч ким билан дардлаша олмаган сирларини психологга тўкиб солиш, ҳиссиётларга эрк бериши мумкин.

Миждознинг истиғфори учун ёқимли руҳий муҳит яратиши юқорида зикр қилинган усуллардан ташқари психологик маслаҳатлар ўтказишда психологнинг қуйидаги амалий харакатларини қўллаш мумкин.

1) *Миждозни истиғфор пайтидаги ҳикоясини оғзаки қўллаб қувватлаш* усулидан фойдаланиш. Гоҳида миждоз истиғфор пайтида психолог қўшила

олмайдиган фикрларни гапириши, масалан, психологга ҳеч қандай асосланмаган эътирозларни билдириши мумкин.

Бундай ҳолатларда психолог мижозга очикчасига эътироз билдириши керак эмас, шунингдек, у билан баҳслашмаслиги мақсадга мувофиқ. Бундай ҳолатларда ақл билан иш тутмоқ: очикча ёки сукут билан тўғри тан олиб, яъни мижозни танқид қилиш ҳуқуқини тан олган ҳолда, унга бу баҳсни кейинга қолдиришни таклиф қилиб ечимини биргаликда ҳал қилишни келишиб олиш мумкин.

Бундай ҳолларда мижозга қуйидагича муурожаат қилиш ўринли: «Бўлиши мумкин, сиз бу борада ҳақсиз ва мен сизни қийнаётган муаммолар ҳақида сиз билан гаплашишга тайёрман. Келинг, биргаликда ўйлаб кўрайлик буни қандай уйдасидан чиқиш керак. Агар, ҳозирок баҳсли масалалар ечимини қидирсак, унда асосий, сизни қийнаётган муаммолар ечими ҳақида гаплашишга вақт ажрата олмаيمиз. Сизга реал ёрдам беришга кўзим етмайди, чунки айна вақтда режалаштирилган суҳбатимизни сизнинг муаммоларингизга умуман даҳли йўқ нарсаларга сарфлашимиз мумкин эмас. Мен сизга бошқача йўл таклиф қиламан: баҳсли ҳолатларни ечимини кейинги учрашувимизга қолдирсакда ҳозир асосий муаммони ҳал қилсак. Нима дейсиз?»

Мижоз ўз фикрини билдиргач психолог унга яна қўшимча вақт ажрата олишини билдириши лозим.

Агар мижоз баҳсли масалани ҳозирок шу вақтнинг ўзида ҳал қилишни сўраса, унда психолог қуйидаги усуллардан фойдаланиши мумкин:

1. Маслаҳатни вақтинчалик тўхтатиб баҳсли масалаларни тезроқ ечиш.
2. Психологик маслаҳатни бошқа қулай вақтга қолдириш ва уни албатта амалга ошириш.
3. Мижоздан одоб билан кечирим сўраб, маслаҳатни қолдирилиш сабаби ва қўйилган масала ечилмаслигини тушунтириш ва эътирозга ўрин қолдирмаслик лозим.

Агар мижоз психологга маслаҳат ўтказилаётган масалага тегишли бўлмаган муаммолар ҳақида гапирса, унда агар ечилаётган масала билан боғлиқ томонлари бўлсагина психолог ўз фикрини билдириши мумкин.

Шунингдек, иқрорлик (истиғфор) жараёнида психолог мижознинг фикрига қўшилмаслиги мақсадга мувофиқ эмас.

Яхшиси, мижознинг ҳаракатларини ва фикрларини ўзига белгилаб олиш ва кейинчалик масалаларни ечишда фойдаланиш мақсадида мижозни охиригача ва диққат билан дўстона ҳикоясини тинглаш лозим. Баҳсли масалалар музокарасига психологик маслаҳат тугагандан сўнг мижозни қизиқтирган масалалар ҳал бўлгандан сўнггина қайтиш мумкин.

2) *«Акс эттириш» (зеркализация)* – бу усул мижозга билдирмасдан унинг ҳикояси ва ҳаракатларини акс эттириш жумладан, мимика, пантомимика, нутқининг ифодали мазмуни ва бошқа хатти-ҳаракатлар акс этиши керак. Ифодали нутқи «акс эттириш» мижознинг истиффор вақтидаги ҳикояси давомида психологга кўз қирини ташлаётганда муҳим саналади.

3) *«Перифраза» - яъни қисқа ибора.* Психологнинг мижоз ҳикояси пайтида унинг фикрларини ойдинлаштириш мақсадида айтилган қисқа иборалари. Бу ҳолат мижоз ҳикоя қила туриб бироз тўхталганда ёки фикрларини таҳлилий баён эта туриб савол тарзида мурожаат этса, ўз фикрларига саволомуз ибора билан пауза қилса ёки ўз фикрини тасдиқлаш мумкин. Психолог бунда мижоз фикрини тўғри тушунганлигини ёки аксинча қабул қила билмаслигини билдириш учун фойдаланади. Психолог куйидагича мурожаат этиш мумкин: “Шундай қилиб...”, “Мен сизни тўғри тушундимми? Сиз айтингизки....” каби ёки мижознинг охириги сўзларини такрорлаш, фақат сўроқ шаклида ундан таъкид ёки инкор маъносини кутган ҳолда амалга ошириш мумкин.

4) *“Умумлаштириш”* - бу усул ташқаридан қараганда перифраза усулини эслатади, мижознинг сўнгги ҳукмини, сўзини эмас, балки унинг ҳикоясини тўлалигича умумлаштириш. Перифразадан фарқли ўларок мижознинг сўнгги фикрлари тўлалигича умумлаштириб фикрлари эркин ва етарлича аниқ ифодаланади.

Умумлаштиришда куйидагича фикр баён этиш мумкин: “Шундай қилиб, сизнинг фикрларингизни тушунган бўлсам,....?”.

Айтган фикрингизни хулосаласак, шундай изоҳлаш мумкин: ”Агар мен сизни тўғри тушунган бўлсам,.... . Шундайми”?

5) *Мижозни эмоционал қўллаб қувватлаш усули.* Психолог мижозни диққат билан эшита туриб унинг фикрларини ифодалаётганда, ички дардини айтаётганда эътибор билан кузатиб, зарур вақтда эмоционал сўз орқали ва ҳаракатлар, имо-ишоралар билан қўллаб-қувватлаш зарур. Мижозга эмпатив муносабатда бўлиш тушунилади.

6) *Мижознинг фикрларини ойдинлаштириш* ва психолог учун зарур маълумотларни олиш учун унга ўз вақтида саволлар билан мурожаат эта билиш.

7) *Мижоз билан суҳбат унинг нутқ хусусиятларини эгаллаш ва ундан фойдаланиш усули.* Бу усулда маслаҳатчи, мижозни диққат билан эшита туриб унинг нутқ хусусиятларини ўзлаштиришга ҳаракат қилади, яъни унинг тез-тез ва кўпроқ ишлатадиган ибора, сўзлар ва ифодаларга алоҳида эътибор қилади.

Психолог мижоз билан шуғулланаётган вақтида унинг нутқида имкон даражасида сўзлашувга ҳаракат қилади, бу эса мижоз билан психологнинг ҳамкорликдаги фаолиятида руҳий муштараклик ва ўзаро ҳамфикрлик пайдо бўлади. Бу эса мижозга психологнинг худди руҳий яқин киши сифатида қабул қилишга ёрдам беради.

Бироқ бу усулдан фойдаланишда психолог меъёрни билиши зарур, агар меъёрдан ошиб кетса мижозда шубҳа уйғотиши натижасида мижоз очилиб фикрини айта олмаслиги мумкин.

Хулоса ўрнида шуни айтиш мумкинки, амалий психологлар фаолиятида психологик маслаҳатдан кенг фойдаланишга тўғри келади. Шу жараёнда муваффақиятли натижага эришиш учун албатта мижоз (педагог, ўқувчи, талаба, ота-она, ходим ва ҳ.)нинг истифдорини эшитиш ва зарур техникадан фойдаланиш малака ва кўникмасига етарлича эга бўлиши талаб этилади. Шу боис, амалий психолог кадрларни тайёрлашда малакавий амалиётларини психологик маслаҳат марказларида ўташни йўлга қўйиш, амалий машғулотларда муаммолар пакети билан ишлашни ташкил этиш мақсадга мувофиқ бўларди.

Адабиётлар:

1. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию - Екатеринбург: Деловая книга, 1995 - 376с
2. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. - М.: Изд. Центерсоциума "Социальное здоровье России", 1994. 497с
3. Мей Р. Искусство психологического консультирования - М.: Эксмо-Пресс, Апрель-Пресс, 2001. 378с
4. Нарбашева М.А. Психологик маслаҳатда мижоз билан суҳбатни бошлаш техникаси ҳақида Том 2 № 6 (2022): Журнал Педагогика и психологии в современном образовании
5. Narbasheva, M. A. (2021). The importance of pedagogical and psychological literacy of parents in preparing children for school education. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 11(1), 728-732.
6. Нарбашева, М. А.(2021). Мактабгача ёшдаги болаларнинг оила ҳақидаги тасавурларини ўрганиш. Педагогика ва психологияда инновациялар. (6), 94-101
7. Norbosheva, M. (2023). ИГРА КАК СРЕДСТВО ОВЛАДЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 3(2). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8384>

8.Norbosheva, M. (2022). МУЛОҚОТ ЖАРАЁНИДА МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛА ШАХСИНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК РИВОЖЛАНИШ ХУСУСИЯТЛАРИ. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7459>

9.Norbosheva, M. (2022). О ТЕХНИКЕ НАЧАЛА РАЗГОВОРА С КЛИЕНТОМ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7456>

