

УДК 159.9

**ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ
ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

старший преподаватель Абдуллаева Нозима

студент Дехканов Аброр

Наманганский инженерно-строительный институт

Республика Узбекистан, город Наманган

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы личности при обращении к психологу, эффективность услуг психологического консультирования.

Ключевые слова: клиент психолога, личность, психологическая помощь, терапевтический прием клиента, терапевтическая коммуникация.

**THERAPEUTIC COMMUNICATION
THE BASIS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING**

Senior Lecturer Abdullaeva Nozima

student Dekhkanov Abror

Namangan Civil Engineering Institute

Republic of Uzbekistan, city of Namangan

Abstract: the article deals with personality problems when contacting a psychologist, the effectiveness of psychological counseling services.

Key words: psychologist's client, personality, psychological assistance, client's therapeutic reception, therapeutic communication.

**ПСИХОЛОГИК МАСЛАҲАТ ХИЗМАТЛАРИНИНГ АСОСИ
ТЕРАПЕВТИК АЛОҚА ҲИСОБЛАНАДИ**

катта ўқитувчи Абдуллаева Нозима

талаба Дехқанов Аброр

Наманган муҳандислик-қурилиш институти
Ўзбекистон Республикаси, Наманган шаҳри

Аннотация: мақолада шахснинг психолог қабулига боришидаги муаммолари, психологик маслаҳат хизматлари самараси ўрағниб чиқилган

Калит сўзлар: шахс, психолог мижози, психологик ёрдам, мижознинг терапевтик учрашуви, терапевтик алоқа

Психологга боришга қарор қилган ва у билан биринчи учрашувга келган мижоз, албатта, ўз муаммоларини ҳал қилиш йўлларини топиш босқичида бўлган шахсдир. Аслида, биз таърифга кўра, ўзини субъектив равишда муаммоли ёки ўта ноқулай ҳис қиладиган ҳолатга ботган одамни учратамиз. Бошқа томондан, бу шахс психолог билан учрашганда ўз муаммоси ва тажрибалари ҳақида айтиб бериши кераклигини тушунади, шунинг учун мутахассис билан тўғридан-тўғри алоқа қилишдан олдин ҳам унинг ичидаги нарсаларни чиқариш учун ўз муаммосини тузишни бошлайди.

Шундай қилиб, психолог билан биринчи алоқага тайёргарлик кўраётганда, шахс деярли ўзаро алоқада бўлишни ёки у билан мулоқотга киришни бошлайди. Унда ўзи билмаган ҳолда психологик ҳимоя учун асос бўлиши мумкин бўлган кўрқувлар пайдо бўлади. Шу билан бирга, биринчи маслаҳат учун келган шахс, у келган муаммодан қатъий назар, ушбу мутахассисга нисбатан маълум бир ишонч эга бўлади. Психологик ёрдам кўрсатиш вазифаси бўлган психолог учун мижознинг шу тарзда кўрсатган ташаббуси ишончли муносабатларни ўрнатиш учун бошланғич нуқта айланади. Шу пайтдан бошлаб психолог самарали терапевтик муносабатларни ривожлантириш ва маслаҳатнинг якуний натижаси учун жавобгардир. Амалиёт шуни кўрсатадики, мижоздан мижозга мутахассисга бўлган дастлабки очиқлик ёки ишонч даражаси сезиларли даражада фарқ қилиши мумкин ва мижоз томонидан терапевтик мулоқотга ички тайёрлик аслида психологнинг масъулиятли профессионаллиги билан

учрашиши жуда муҳимдир. Бошқача қилиб айтганда, психологик ёрдам кўрсатиш ҳолати мутахассисдан нафақат юксак маҳоратни, балки унинг шахсий ёки психологик етуқлигини ҳам талаб қилади. Шунингдек, унинг касбнинг ахлоқий меъёрларига содиқлиги муҳим аҳамиятга эга, улар орасида "беморга зарар етказмасдан, беморнинг тажрибаси дунёси билан алоқада бўлиш, уни ҳукм қилишга ва уни стандартга мослаштиришга уринмасдан фикрлаш қобилияти билан мурожаат қилиш" қобилияти ва махфийликни ҳурмат қилиш етакчи ўринлардан бирини егаллайди. Ушбу муҳим таркибий қисмлар мавжуд бўлганда, психолог ва мижознинг учрашуви терапевтик бўлади, чунки мижоз билан мулоқотда ваколатли психолог терапевтик суҳбат қонунларига таянади.

"Терапевт шунчаки бемор билан мулоқотда бўлиш орқали даволайди", деди таниқли психотерапевтлардан бири Кайзер. Ва "... амалиёт давомида ҳар бир терапевт учрашувнинг ўзи бемор учун даволанишига ва терапевтнинг назарий йўналишидан қатъи назар, қайта-қайта ишонади", - дейди Irvin Ялом. Бизнинг амалиётимиз шунини кўрсатадики, мутахассис ва мижоз ўртасидаги ўзаро муносабатларнинг асоси ҳали ҳам терапевтик алоқадир, бу психологик маслаҳат жараёнида етакчи ёки асосий функцияни бажарадиган, еҳтимол энг universal ва ҳар доим тегишли технология. Амалий ёрдам кўрсатадиган professional психолог психологик ишнинг турли ёрдамчи технологиялари ва методларидан фойдаланади. Шу билан бирга, "... баъзи ҳали аниқланмаган тарзда, терапевт ва бемор ўртасидаги шахсий муносабатлар ўзгариш жараёнида муҳим рол ўйнайди, терапевт кўпинча бу омилнинг аҳамиятини инобатга олади ва уларнинг билим қобилиятини оширади."

Терапевтик алоқанинг таркибий қисми терапевтик суҳбат ёки мижоз билан оғзаки (ёки оғзаки) ва оғзаки бўлмаган (ёки оғзаки бўлмаган) мулоқотнинг маълум бир усули ҳисобланади. Шунингдек, унинг

психологик маслаҳатнинг турли босқичлари билан боғлиқ бўлган ўз вазифалари мавжуд.

Учрашув бошида суҳбатнинг мақсади мижоз билан алоқа ўрнатиш, мижознинг муаммо ҳақидаги ғояларига қўшилишдир. Бундан ташқари, оғзаки ва оғзаки бўлмаган техникалар ёрдамида мижознинг ўзини ўзи ошқор қилиш, мижознинг умидларини муҳокама қилиш, унинг якуний мақсади учун шароит яратилади. Агар бу ғоялар психологик иш имкониятларидан ташқарига чиқса, улар тузатилади. Психологнинг барча даражаларда акс еттириш усулларида фойдаланиши мижоз томонидан ички розиликни тўплаш жараёнига ёрдам беради, бу унга максимал психологик хавфсизлик ва қабул қилишни ҳис қилишга ёрдам беради. Суҳбат давомида психологик муаммони ҳал қилиш учун мижознинг барча зарур ресурсларини фаоллаштириш, шу жумладан уларнинг ижобий тажрибасини ўрганиш жуда муҳимдир. Психологнинг вазифаси-мижоз яшайдиган психологик контекстни кенгайтириш, уни еркин танлов қилиш, масалан, вазиятга муносабатини ўзгартириш, қарор қабул қилиш ёки муаммоли хатти-ҳаракатлардан воз кечиш ва ҳоказо. Мижозга унинг психологик муаммосини ҳал қилишда ёрдам берадиган барча манбалар мавжуд, улар фақат фаоллаштирилиши ва керакли жойда ишлатилиши керак. Терапевтик алоқанинг бир қисми сифатида психолог билан учрашувлар мижозга уларнинг яширин имкониятларини билиб олишга ва улардан фойдаланишга ёрдам беради. Бизнинг тажрибамиз шуни кўрсатадики, психолог ва мижоз ўртасидаги терапевтик алоқа маслаҳатнинг ижобий натижасини таъминлайдиган муҳим асосдир.

Адабиётлар руйхати

1. Ғозиев E.oziev E.E. Умумий психология. Т.2010.
2. Давлетшин M.G., С.Тўтчиева "Умумкасбий психология". Ўқув қўлланма. Т. 2002. 12. Mamurova F. T., Abdullayeva N. K., Qahhorovna S.

- M. INNOVATIVE APPROACH AND MODERN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF SCIENCE AND EDUCATION //Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 7. – С. 1061-1063.
3. Мамурова Ф.Т., Абдуллаева Н.К., Маллабоев Н. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА «ОЦЕНКА» ПРИ ОЦЕНКЕ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ // Теоретические и прикладные науки. - 2019. - №. 11. - С. 80-83.
 4. Маъмурова Ф., Абдуллаева Н. ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ МЫШЛЕНИЯ РЕБЕНКА //Экономика и социум. – 2019. – №. 4. – С. 501-504.
 5. Абдуллаева Н., Мамурова Ф. ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ //Экономика и социум. – 2018. – №. 4. – С. 931-935.
 6. Mamurova F. T., Abdullaeva N. K. CHOOSE A SPECIAL STUDENT PSYCHOLOGICAL METHODS //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2020. – Т. 2. – №. 3. – С. 525-529.
 7. Н Абдуллаева, Ф Маъмурова, Н Тожимуродов, НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ, Актуальные научные исследования в обществе ..., 2021
 8. Курбанова С.М., Мадрахимова М.Б., Абдуллаева Н.К., В УСЛОВИЯХ ПОНИМАНИЯ И ЭФФЕКТИВНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ.- Теоретические и прикладные науки, 2020,
 9. Ф Маъмурова, Н Абдуллаева ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ МЫШЛЕНИЯ РЕБЕНКА, - Экономика и социум, 2019