

ПСИХОЛОГИК МАСЛАҲАТДА МИЖОЗ БИЛАН СУХБАТНИ БОШЛАШ ТЕХНИКАСИ ҲАҚИДА

Мехри Ачиловна Норбошева

Термиз давлат педагогика институти психология кафедраси муdiri,
психология фанлари номзоди, доцент.

Аннотация. Мақола психологик маслаҳатда миждоз билан суҳбатни бошлаш техникаси, миждозни кутиб олиш, танишув босқичи, саволлар билан муружаат этиш, суҳбатда уни қўллаб-қувватлаш, психологик алоқа ўрнатиш, миждознинг психологик хавфсизлигини таъминлаш каби масалаларга бағишланган.

Калит сўзлар: психологик маслаҳат, руҳий танглик, истиғфор, психологик маслаҳат техникаси, универсал техника, махсус техника, психологик хавфсизлик.

О ТЕХНИКЕ НАЧАЛА РАЗГОВОРА С КЛИЕНТОМ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Мехри Ачиловна Норбошева

Заведующая кафедрой психологии Термезского государственного педагогического института, кандидат психологических наук, доцент.

Аннотация. Статья посвящена таким вопросам, как техника начала беседы с клиентом в психологическом консультировании, знакомство с клиентом, обращение к клиенту с вопросами, поддержка его в беседе, установление психологического контакта, обеспечение психологической безопасности клиента.

Ключевые слова: психологическая консультация, стресс, исповедь, техника психологического консультирования, универсальная техника, специальная техника, психологическая безопасность.

Бугунги кунда аҳолининг психологик хизматга эҳтиёжи ортиб бораётганлиги кузатилмоқда. Ҳозирда психологик хизмат оммалашиб бораётган соҳа сифатида ривожланмоқда. Айниқса, кам бўлсада 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.

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.

Психологлар томонидан мижозга 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. Психологик маслаҳатнинг самарали бўлиши психологнинг мижоз билан суҳбатни бошлаш техникаси, мижозни кутиб олиш, танишув босқичи, саволлар билан мурожаат этиш, суҳбатда уни қўллаб-қувватлаш, психологик алоқа ўрнатиш, мижознинг психологик хавфсизлигини таъминлаш ҳақидаги назарий билимлари ва амалий кўникмаларига боғлиқ.

Психолог мижоз билан маслаҳатни бошлаш техникаси ҳақида қуйидаги қадамларни ўрганмоғи лозим. Психолог мижоз билан шахсан танишмоғи, унинг муаммоларини батафсил тинглаши лозим.

Мижоз билан юзма-юз туриб, суҳбатлашиши, суҳбат жараёнида самимийлик билан дўстона мулоқотни йўлга қўйиш муҳимдир. Психологнинг самимийлик юз ифодасида ҳам акс этиши керак.

Масалан: кулимсираб, бошини чайқаб, суҳбат вақтида қўллаб қувватлаб туриши ҳамда қуйидаги иборалар билан мурожаат этиши илиқ муносабатни йўлга қўйишда ёрдам беради. «Сизни кўрганимдан хурсандман», «келиб яхши қилибсиз», «ўзаро ишимиз сизга ҳам менга ҳам фойдали бўлади, келинг яқинроқ танишамиз».

Аввал психолог ўзини исми ва шарифини тўлиқ айтиб таништиради, сўнг мижозга ўзини таништиришга имкон беради. Психолог вазиятга қараб мижозга саволлар билан мурожаат этиши мумкин. Бунда қуйидагича саволлар бериши мумкин.

1) Исмингиз нима? (Агар мижознинг исми психолог-консультантга номаълум бўлса)

2) Биз ҳақимизда қаердан билдингиз?

3) Сизни қандай муаммолар қийнайди?

Шундан сўнг психолог мижозга нафас олиш ва ростланиш учун вақт беради, чунки бу пайтда мижоз фикрларини йиғиб олади ва берилган саволларга батафсилроқ жавоб беришига ҳаракат қилади. Лекин бу узоқ вақт бўлмаслиги керак, агар пауза чўзилиб кетса мижоз жавоб беришга қийналади. Баъзан гапни бошлаб бирданига тўхтаб қолади, бундай ҳолатда психолог бирданига аралашиб кетиш тавсия этилмайди. Бу пайтда психолог сабр билан мижозни гап бошлашини кутиш талаб этилади.

Агар пауза (сукут) чўзилиб кетса маълумки мижоз ноқулайлик сезади ва хижолат бўла бошлайди, бундай ҳолатда психолог мижозга мурожаат этиш тавсия қилинади. Пайтдан фойдаланган ҳолда шундай дейиш мумкин?

«Сизни диққат билан эшитаяпман, мархамат давом этинг. Сизнинг ҳикоянгиз менга қизиқарли, давом этинг мархамат».

Агар шундан сўнг ҳам мижоз сукут сақласа, унда психолог сўраши мумкин: «Сизга гапириш учун нимадир халақит беряптими? Нимадан бошлашни билмаяпсизми? Келинг, бирга муҳокама қиламиз».

Шундан сўнг, мижоз суҳбатни давом этгирса, психолог сабрли, эътиборли ва дўстона тингловчи сифатида тутиши ва мижознинг суҳбатини бўлмаслики керак.

Борди-ю, мижоз сукутда бўлса, нима дейишини билмаса, кўп сукут сақласа психолог мижозга йўналтирувчи саволлар беради, мижоз энгил жавоб бериб боради.

Агар психолог етарлича малакали ва тажрибали бўлса, йўналтирувчи саволлар орқали, тўлдирувчи саволлар билан ҳам мижозни тезда «гапиртириши» мумкин. Шу орқали мижозни руҳий тўсиқни энгиб ўтишга ва кўшимча маълумотлар олишга муваффақ бўлади.

Бу эса мижозни ортиқча руҳий тўсиқни энгиб суҳбатда очикрок бўлишни таъминлайди.

Психолог мижоз билан суҳбатни бошлашдан аввал қуйидагиларга эътибор қаратиши зарур:

1. Психологик маслаҳат ўтказилаётган хонадан (мижозга билдирмасдан) бегона кишиларни (котиба, лаборант, психолог-ассисент) чиқариб юбориши ва мижоз билан яққа қолиши.

2. Агар мижоз хоҳласа унинг учун яқин кишисини иштирокини таъминлаш ва уни мижоз билан ёнма-ён ўтказиш мумкин. Бу психолог ишини анча энгиллаштиради.

3. Энг муҳими, мижоз билан мулоқот жараёнида психолог ўзини хотиржам, бемалол, эркин тута билиши керак. Акс холда психологнинг ҳолати мижозга ўтиши мумкин.

4. Барча инсонларда бирор киши билан мулоқотга киришишда ўзига хос қийинчиликлар учрайди, хаттоки тажрибали психологда ҳам бундай ҳоллар учраб туради. Шунинг учун психолог мижоз билан ишлашдан аввал тренировкалар ўйказиши мақсадга мувофиқдир.

5. Психолог ўз малака ва кўникмаларини шакллантириб бориш учун сўзлашув маданиятига риоя этмоқ керак.

Психологнинг мижоз билан сўзлашув жараёнидаги мурожаатлари ҳам муҳим ҳисобланади. Масалан,

Хонага таклиф қилиш ва саломлашиш одоблари:

-Ассалому алайкум

-Келинг, мархамат

-Хайрли кун

-Киринг мархамат

-Сиз билан саломлашишдан хурсандман

-қани мархамат

-Хуш келибсиз

Учрашганда қувонч ифодалари:

- Сизни кўрганимдан хурсандман
- Хуш келибсиз жуда хурсандман
- сизни кўришдан хурсандман
- Келиб яхши қилибсиз

Танишув (одоби).

- Сиз билан танишмоқчи эдим.
- Келинг танишайлик
- Танишиб олсак
- Таништиришга рухсат этсангиз
- Менинг исми _____
- Исмингиз нима:
- Мархамат ўзингизни танитинг.

Саволлар учун мурожаат этиш шакллари:

- Айтингчи ,мархамат қилиб
- Сизга гапириш қийин эмасми?
- Кечирасиз, айтингчи
- Сиздан сўрасам майлими?
- Айтингчи менга
- Айтиб беролмайсизми...

Мижозни тинчлантириш психологик тўсиқларни енгишга ёрдам беради, унинг учун қулайлик яратади. Мижознинг психологик хавфсизлигини таъминлашда бир қанча техник усуллар борки, улардан ўз вақтида тўғри фойдалана билиш керак. Булар қуйидаги усуллардир:

1) 2-3 дақиқага ёлғиз қолдириш.

Бу вақтда психолог ўзини бошқа бирор юмуш билан шуғуллангандек кўрсатиши ёки хонадан чиқишга зарурат туғулганлигини айтиб узр сўраб хонадан чиқиш мумкин.

2) Ёқимли мусиқани паст товушда қўйиш, мижозга ижобий таъсир этиб, кейинги бўладиган мулоқотга тайёрлайди.

3) Мижозга бирор-бир унча катта бўлмаган ёқимли ўйинчоқ (сувенер)ни томоша қилишни таклиф этиш.

4) Мижозни ўз қўли билан бирор нарсани бажаришга кўмаклашишни психолог сўраши ва бошқалар.

Бу каби ҳаракатларни вазиятга қараб амалиётда қўллаш тавсия этилади.

Хулоса ўрнида айтиш мумкинки, амалиётчи психолог мижоз билан ишлашда психоконсултациянинг универсал ва махсус техникасидан ўз ўрнида тўғри фойдаланиши мақсадга мувофиқдир.

АДАБИЁТЛАР:

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Психология соҳасида кадрларни тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш ва жамиятда ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 472-сонли қарори (7.06.2019) . <https://lex.uz/docs/4367731>

- 2.Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию.- Екатеринбург: Деловая книга,1995
- 3.Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование.-М.: Изд. Центрсоциума "Социальное здоровье России", 1994.
- 4.Мей Р. Искусство психологического консультирования - М.: Независимая фирма "Класс", 1994.
- 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 ТАСАВВУРЛАРИНИ ЎРГАНИШ. Педагогика ва психологияда инновациялар. (6), 94-101
- 7.Eshmurodov, O. (2022). ҚАЙНОНА ВА КЕЛИН ЎРТАСИДАГИ МУНОСАБАТЛАРНИНГ БОЛАЛАР ТАРБИЯСИГА ТАЪСИРИ . Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7431>
- 8.http: www.lib.psichology.msu.ru
- 9.http: www.lib.psichology.narod.ru
- 10http: www.lib.psichology.ru