

**PSIXOLOGIK MASLAHATDA ISHONCHLI MUNOSABAT O'RNATISH
MEXANIZMI**

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti talabasi
Baratjonova Gulsanam A'zamjon qizi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixologik maslahat orqali ishonchli munosabatlarni o'rnatish mexanizmlari tahlil qilinadi. Maqolada, ishonchli aloqalar o'rnatishning asosiy usullari sifatida aktiv tinglash, ochiq va samimiy bo'lish, empatiya, o'zaro hurmat va qo'llab-quvvatlash, sabr va bag'ishlanish, shuningdek, manipulyatsiyalardan saqlanish kabi psixologik yondashuvlar ko'rib chiqilgan. Bu mexanizmlar insonlar o'rtasidagi munosabatlarni mustahkamlashga va sog'lom, samarali aloqalarni rivojlantirishga yordam beradi. Maqola, psixologik maslahatning ahamiyatini va ishonchli munosabatlarning jamiyatdagi rolini yoritadi.

Kalit so'zlar: psixologik maslahat, ishonchli munosabatlar, aktiv tinglash, empatiya, samimiylik, o'zaro hurmat, qo'llab-quvvatlash, sabr, manipulyatsiya.

Annotation: This article analyzes the mechanisms of establishing trustworthy relationships through psychological counseling. The article discusses the main methods for building reliable relationships, such as active listening, being open and sincere, empathy, mutual respect and support, patience and dedication, as well as avoiding manipulation. These mechanisms help strengthen interpersonal relationships and promote the development of healthy, effective communication. The article highlights the importance of psychological counseling and the role of trustworthy relationships in society.

Keywords: psychological counseling, trustworthy relationships, active listening, empathy, sincerity, mutual respect, support, patience, manipulation.

Аннотация: В этой статье анализируются механизмы установления доверительных отношений через психологическое консультирование. Рассматриваются основные методы создания доверительных связей, такие как активное слушание, открытость и искренность, эмпатия, взаимное уважение и поддержка, терпение и преданность, а также избегание манипуляций. Эти механизмы способствуют укреплению межличностных отношений и развитию здорового, эффективного общения. Статья освещает важность психологического консультирования и роль доверительных отношений в обществе.

Ключевые слова: психологическое консультирование, доверительные отношения, активное слушание, эмпатия, искренность, взаимное уважение, поддержка, терпение, манипуляции.

Psixologik maslahat: Ishonchli munosabat o'rnatish mexanizmi

Ishonchli munosabatlar – bu insonlar o'rtasidagi o'zaro hurmat, samimiylik va ochiqlikka asoslangan aloqalar. Bunday munosabatlar nafaqat shaxsiy hayotda, balki professional sohada ham muvaffaqiyatni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Psixologik maslahatning maqsadi, ishonchli munosabatlarni o'rnatish va ularga xizmat ko'rsatishdir. Bunday munosabatlarni o'rnatishning asosiy mexanizmlarini tahlil qilamiz.

1. Aktiv tinglash–ishonchli munosabatlarni o'rnatishda eng muhim mexanizmlaridan biri – bu aktiv tinglashdir. Aktiv tinglash deganda, nafaqat so'zlarni, balki insonning his-tuyg'ularini, niyatlarini ham tushunishga intilish nazarda tutiladi. Bunda shaxsning so'zlariga diqqat bilan e'tibor berish, yuz ifodalarini va tana tilini tushunish zarur. Aktiv tinglash ishonchli munosabatlarni shakllantirishga yordam beradi, chunki bu har ikki tomonning bir-birini tushunishini ta'minlaydi.

2. Ochiqlik va samimiylik–ishonchli munosabatlar uchun ochiq va samimiy bo'lish juda muhimdir. Shaxslar bir-biriga o'z his-tuyg'ularini, fikrlarini va istaklarini erkin ifodalashlari kerak. Bunday yondashuv, o'zaro ishonchni mustahkamlaydi. Samimiylikni saqlash, g'ayri tabiiy yoki manipulyativ harakatlardan saqlanishni anglatadi.

3. Empatiya–bu boshqa shaxsning his-tuyg'ularini tushunish va ularga javob berish qobiliyatidir. Ishonchli munosabatlar uchun empatiya juda muhimdir, chunki bu his-tuyg'ularga hurmat ko'rsatish va boshqalarni tushunish imkonini beradi. Empatiya orqali insonlar bir-birining nuqtai nazarini qadrlaydilar va bir-birlarini ko'proq anglashadi.

4. O'zaro hurmat va qo'llab-quvvatlash–ishonchli munosabatlarni o'rnatishda o'zaro hurmat va qo'llab-quvvatlash asosiy o'rin tutadi. Har bir inson o'zining qadr-qimmatini bilishi, boshqalarni esa qadrlashi kerak. Bir-birini hurmat qilish, bir-birining qarorlarini, fikrlarini qabul qilish va qo'llab-quvvatlash ishonchni mustahkamlaydi. Munosabatlarda kelishmovchiliklar va tushunmovchiliklar bo'lishi mumkin, lekin ularni o'zaro hurmat bilan hal qilish zarur.

5. Sabr–ishonchli munosabatlar vaqtni talab qiladi. Ular bir zumda yuzaga kelmaydi, balki birgalikda ishlash, bir-birini tushunish va sabr qilish orqali shakllanadi. Sabr bilan turli vaziyatlarga yondashish, kelishmovchiliklarda yechim topish orqali munosabatlar mustahkamlanadi.

6. Yolg'on va manipulyatsiyalardan saqlanish–yolg'on yoki manipulyatsiya – ishonchli munosabatlarning dushmani hisoblanadi. Bunday harakatlar ishonchni tezda yo'qotishiga olib keladi. Agar inson biror muammo yoki noto'g'ri qarorlarni yashirsa yoki boshqalarga o'z manfaatlari uchun manipulyatsiya qila boshlasa, bu munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

7. Qaror qabul qilishda hamkorlik–ishonchli munosabatlarda qarorlar faqat bitta tomonning manfaatlariga asoslanmasligi kerak. O'zaro kelishilgan va adolatli qarorlar, har ikki tomonning ehtiyojlarini inobatga olgan holda qabul qilinishi kerak. Bunday yondashuv, tomonlarning bir-birini hurmat qilishini va qadrlashini kuchaytiradi.

Ishonchli munosabatlarni o'rnatishning bir jihati bu shaxsiy o'sish va rivojlanishdir. Psixologik maslahatda shaxsning o'z-o'zini anglash, hissiyotlarni boshqarish, va o'zini ifodalash qobiliyatlarini rivojlantirishga katta e'tibor qaratiladi. O'zini anglash, o'zgarishlarga ochiq bo'lish va o'zgarishlarni qabul qilish ishonchli aloqalarni yaratish uchun zarurdir. Bu, shuningdek, odamlarning o'zaro muloqotlarda yanada ishonchli va o'ziga xos bo'lishlariga yordam beradi. Ishonchli munosabatlarni o'rnatishda konfliktlarni hal qilish usullari ham muhimdir.

Psixologik maslahatda, odamlar o'rtasidagi kelishmovchiliklarni konstruktiv tarzda hal qilishga qaratilgan yondashuvlar qo'llaniladi. Konfliktlarni hal qilishda sabr-toqat, boshqalar fikrini hurmat qilish, va xulosalar chiqarishda ehtiyotkorlik muhim rol o'ynaydi. Konfliktlarni hal qilish uchun ikki tomon ham o'zaro muloqotga tayyor bo'lishi, xato qilishni tan olish va kelajakda shunday holatlarni oldini olishni o'rganishlari kerak. Nonverbal muloqot – bu ishonchli munosabatlar o'rnatishda muhim mexanizmdir. Tana tili, yuz ifodalari, va ovoz tonalitsi, so'zlardan ko'ra ko'proq ma'lumot beradi. Psixologik maslahat jarayonida, terapevtlar va mijozlar o'rtasidagi nonverbal aloqalar muhim rol o'ynaydi. Masalan, biror odamning qo'llarini ko'tarishi yoki boshini egishi, uning so'zlaridan ko'ra, ko'proq hissiyotlarni ifodalashi mumkin. Bu aloqalar yordamida ishonchni mustahkamlash va munosabatlarni yanada samarali qilish mumkin. Psixologik maslahatda, odamlar o'rtasida ijtimoiy tarmoqlarni kengaytirish va qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratish yordamida, shaxslar bir-biriga tayanish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Do'stlar, oila a'zolari yoki ish joyidagi hamkasblar bilan o'zaro muloqot, insonning stress va qiyinchiliklarga bardosh berish qobiliyatini oshiradi.

Psixologik yordamda ochiqlik va samimiylilik o'zaro hurmatni yaratadi. Agar mijoz o'z his-tuyg'ularini va fikrlarini samimiy tarzda ifodalasa, terapevt ham unga o'z ehtiyojlariga va his-tuyg'ulariga hurmat bilan yondashadi. Bu esa o'zaro hurmat va hamkorlikni rivojlantiradi, bu esa yordam jarayonining samarali bo'lishini ta'minlaydi. Ochiqlik va samimiylilik psixologik yordam jarayonida xavfsizlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Mijoz, o'zini xavfsiz va erkin his qilsa, o'z ichki his-tuyg'ularini ochiq va samimiy tarzda ifodalashga tayyor bo'ladi. Bunday xavfsiz muhitda, mijoz o'zining eng chuqur, his-tuyg'ularini yoki qiyin holatlarini oshkor qilishdan qo'rqmaydi. Bu jarayonning muvaffaqiyatli bo'lishi uchun zarurdir. Psixoterapevt o'zining ochiqligini va samimiyligini ko'rsatib, mijozga o'z

his-tuyg'ularini ifodalashga yordam beradi. Terapevt, o'z fikrlarini va tuyg'ularini ehtiyotkorlik bilan, ammo samimiy ravishda ifodalash orqali, mijozga o'zini ko'proq ochishga va erkin ifodalashga ilhom beradi. Buning yordamida, terapevt va mijoz o'rtasidagi ishonchli aloqalar mustahkamlanadi. Psixologik yordamda ochiqlik va samimiylik ishonchli munosabatlarni shakllantirish, muammolarni samarali hal qilish va mijozning o'zini anglash jarayonini rivojlantirish uchun zarurdir. Bu yondashuvlar, mijozning o'z his-tuyg'ularini erkin va xavfsiz tarzda ifodalashga imkon beradi, shu bilan birga, terapevtning qo'llab-quvvatlashi va rahbarligi yordamida sog'lom va samarali aloqalarni rivojlantiradi. Ochiqlik va samimiylik, psixologik yordamning muvaffaqiyatli va samarali bo'lishining kalitidir.

Psixologik maslahat va ishonchli munosabatlarni o'rnatish mexanizmlari bo'yicha ko'plab olimlarning ilmiy ishlanmalari mavjud. Ularning ilmiy hissalarini psixologik maslahatning asosiy prinsiplarini va insonlar o'rtasidagi samarali munosabatlarni yaratishning nazariy va amaliy jihatlarini yoritadi. Quyida psixologik maslahat bo'yicha ba'zi mashhur olimlar va ularning hissalariga qisqacha to'xtalamiz:

1. Carl Rogers – psixoterapiya va psixologik maslahat sohasida eng muhim shaxslaridan biridir. U "gumanistik psixologiya"ni rivojlantirdi va insonlarning o'zini anglash va o'zgarish jarayonlarini tushunishda yangi yondashuvlarni taqdim etdi. Rogersning fikricha, muvaffaqiyatli terapiya va ishonchli munosabatlarni o'rnatishning asosi – bu "no'mutanosib shart-sharoitlar" va "ayni va samimiy o'zaro aloqalar" orqali shaxsning o'zligini anglashidir. U "kengaytirilgan empatiya"ni va "konsentratsiyalangan tinglash"ni o'zining asosiy psixoterapiya metodlaridan biri sifatida belgilaydi. Shu bilan birga, Rogers shaxslarning o'zlarini yaxshi tushunishi va ularga ijobiy o'zgarishlarni amalga oshirish imkoniyatini berish orqali ishonchli aloqalarni o'rnatishga yordam berishini ta'kidlagan.

2. John Bowlby – bolalar psixologiyasida "attachment theory" (bog'lanish nazariyasi)ni ishlab chiqqan ingliz psixiatri. Bu nazariya odamlar o'rtasidagi ishonchli munosabatlarning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Bowlby, insonning hayotidagi birinchi yil va bolalikdagi o'zaro bog'lanish tajribalari kattalarga bo'lgan ishonch va munosabatlarga qanday ta'sir qilishi haqida keng qamrovli tadqiqotlar olib borgan. U, odamlarning muhim boshqalar bilan ishonchli aloqalar o'rnatish va ularga tayanish zarurligini ta'kidladi. Ushbu nazariya asosida psixologlar, shaxsning bolalikdagi tajribalari va ularning ishonchli aloqalarni qanday o'rnatishiga qanday ta'sir qilishini tushunishga harakat qiladilar.

3. Erik Erikson – shaxsiyat rivojlanishi va ijtimoiy o'zgarishlar bo'yicha ishlari bilan tanilgan. Uning "psixososial rivojlanish" nazariyasiga ko'ra, shaxsning rivojlanishining har bir bosqichi o'ziga xos ishonchli aloqalar o'rnatish uchun

muhimdir. Erikson, ishonchning rivojlanishining bosqichma-bosqich bo'lishini va har bir bosqichda yangi chaqiriqlarga va imkoniyatlarga javob berishni ta'kidlagan. Masalan, u birinchi bosqichda (bolalik) ishonchning o'rnatilishi, ota-onalar bilan bo'lgan ishonchli aloqalar bilan bog'liqligini aytadi. Bunday ishonch, kelajakda shaxsning boshqalar bilan qanday aloqalar o'rnatishini belgilaydi.

4. Albert Bandura–o'zining "iymon" va "o'z-o'zini samarali tushunish" nazariyalarini ishlab chiqqan. Uning psixologiyasi, odamlarning o'z imkoniyatlariga va qobiliyatlariga bo'lgan ishonchi va ularning ijtimoiy ta'sirlari haqida tushunchalar beradi. Bandura "iymonning rivojlanishi" va "modelni o'rgatish" orqali shaxsning o'zini anglash va boshqalar bilan munosabatlarini o'zgartirish imkoniyatlarini yoritadi. Bandura, ijtimoiy o'rganish nazariyasiga asoslanib, odamlar boshqa shaxslarning muvaffaqiyatlari va muvaffaqiyatsizliklari orqali o'z ishonchlarini qanday rivojlantirishlari mumkinligini ko'rsatadi.

5. Viktor Frankl–psixoterapiya va ekzistensial psixologiya sohasida ishlagan olimdir. U, insonlar o'z hayotining ma'nosini izlashlari, shaxsiy qiyinchiliklarga qanday qarashlari va boshqalar bilan ishonchli aloqalar o'rnatish orqali hayotlarini qanday yaxshilashlari kerakligini o'rgatgan. Frankl, "ma'no terapiyasi"ni yaratgan va odamlar o'zlarining hayotiy maqsadlarini va qadriyatlarini tushunib, shaxsiy o'zgarishlarga erishish orqali ishonchli munosabatlarni shakllantirishga yordam berishgan.

Psixologik maslahat va ishonchli munosabatlarni o'rnatish mexanizmlari haqida ko'plab olimlar muhim hissalar qo'shgan. Carl Rogers, John Bowlby, Erik Erikson, Albert Bandura va Viktor Frankl kabi psixologlar, insonlar o'rtasidagi munosabatlarni rivojlantirish va ishonchni mustahkamlash uchun turli nazariyalar va metodlarni ishlab chiqqan. Ularning ilmiy ishlanmalari, shaxslar o'rtasida ishonchli, samimiy va samarali aloqalarni o'rnatishda asosiy qo'llanma bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy, Bowlby, J. (1969). Attachment, Erikson, E. H. (1950). Childhood and Society, Bandura, A. (1977). Social Learning Theory, Frankl, V. E. (2006). Man's Search for Meaning.