

**Buxoro davlat universiteti
o'quv-uslubiy kengash 1-sonli
yig'ilishining bayonnomasidan
K O' C H I R M A**

07.11.2024 yil

Buxoro shahri

K U N T A R T I B I:

2. Turli masalalar.

2.1 Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrası dotsenti U.M.Ro'ziyev tomonidan tayyorlangan "Psixologik konsultatsiya va psixokorreksiya" Uslubiy qo'llanmani nashrga tavsiya etish to'g'risida.

E S H I T I L D I:

M.Y. Farmanova (kengash kotibasi) - Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrası dotsenti U.M.Ro'ziyev tomonidan tayyorlangan "Psixologik konsultatsiya va psixokorreksiya" nomli Uslubiy qo'llanmani nashrga tavsiya etish uchun O'quv-uslubiy kengash muhokamasiga tayyorlanganliklarini ma'lum qildilar. Ushbu Uslubiy qo'llanmani Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrası Psixologiya fanlar nomzodi dotsenti U.J.Jumayev, Buxoro davlat pedagogika instituti "Psixologiya" kafedrası psixologiya fanlar bo'yicha doktori (PhD) dotsenti J.Sh.Ostonov tomonidan ijobiy taqriz berilgani ta'kidlandi. Ushbu Uslubiy qo'llanmani muhokamasi haqidagi Tarix va yuridik fakulteti (2024-yil 29-avgust) va Psixologiya kafedrası (2024-yil 26-avgust) yig'ilish qarori bilan tanishtirdilar.

Darslikni antiplagiat tizimlarida tekshiruvdan o'tkazilganda 88,19 % orginallik ko'rsatkichiga ega ekanligi ta'kidlandi.

Yuqoridagilarni inobatga olib o'quv-uslubiy kengash

Q A R O R Q I L A D I:

1. Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrası dotsenti U.M.Ro'ziyev tomonidan tayyorlangan "Psixologik konsultatsiya va psixokorreksiya" nomli Uslubiy qo'llanmani nashrga tavsiya etilsin.
2. Ushbu qaror ijrosi O'quv-uslubiy kengash boshlig'i S.S. Davlatov zimmasiga yuklatilsin.

O'quv-metodik kengash raisi

O'quv-metodik kengash kotibasi



R.G'. Jumayev

M.Y. Farmanova

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA`LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

U.M.RO`ZIYEV

**PSIXOLOGIK KONSULTATSIYA VA PSIXOKORREKSIYA
Fanidan o`quv metodik qo`llanma**

Oliy o`quv yurtlarining
60310903- Psixologiya(amaliy psixologiya)
60310904- Psixologiya (yoshlar psixologiyasi)

bakalavriyat ta`lim yo`nalishi talabalariga mo`ljallangan

Buxoro – 2024

Mazkur metodik qo'llanma psixologiya(amaliy psixologiya), psixologiya (yoshlar psixologiyasi), psixologiya(oila psixologiyasi) ta'lim yo'nalishi talabalari uchun fanga qo'yilgan talablar asosida tayyorlandi. Unda bo'lg'usi psixologlarga jamiyatda ro'y berayotgan o'zgarishlarning shaxs ijtimoiy xulq-atvoriga qay tarzda ta'sir ko'rsatishini, ularning muammolarini hal etish borasida ko'nikma va malakalar hosil qilishda Psixologik konsultatsiya va psixokorreksiyaning ahamiyatini, konsultatsiya o'tkazish texnologiyasi hamda psixologik konsultatsiya jarayonida qo'llaniladigan usullar yuzasidan nazariy va amaliy bilimlar berilgan bo'lib, psixologik konsultatsiya va psixokorreksiya fanining asosiy muammolari bo'lgan konsultatsiya o'tkazishning o'ziga xos jihatlar, konsultatsiya turlari, konsultatsiya o'tkazishning psixologik qonuniyatlari tamoyillari va mexanizmlari kabi muhim jihatlar bayon etilgan.

Ushbu darslikdan mazkur sohadagi o'qituvchilar, ilmiy tadqiqotchilar, qiziquvchilar va psixologlar foydalanishlari mumkin.

Данный методическое пособие подготовлен на основе требований, предъявляемых к предмету для студентов направлений психологии(практическая психология), психологии (психология молодежи), психологии(психология семьи). В нем будущим психологам были даны теоретические и практические знания о том, как изменения, происходящие в обществе, влияют на социальное поведение человека, о значении психологической консультации и психокоррекции в формировании навыков и умений для решения их проблем, о технологии проведения консультаций и методах, используемых в процессе психологической консультации, изложены такие важные аспекты, как психологические закономерности, принципы и механизмы проведения консультаций.

Этот методическое пособие может быть использован преподавателями, исследователями, заинтересованными сторонами и психологами в этой области.

This textbook was prepared for students of Psychology(Applied Psychology), psychology (youth psychology), psychology(Family Psychology). In it, future psychologists are given theoretical and practical knowledge on how the changes taking place in society affect the social behavior of a person, the importance of psychological counseling and psychocorrect in the formation of skills and skills in solving their problems, the technology of counseling and the methods used in the process of psychological counseling, the peculiarities of the conduct of, important aspects such as the tamouls and Omas of the psychological legislation of the conduct of the consultation are described.This textbook can be used by teachers, scientific researchers, interested persons and psychologists in this field.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasining mustaqillikka erishishi har bir fuqaro oldiga – yangi demokratik davlatning fuqarolarini shakllantirishdek muhim vazifani qo'ydi. Bu esa hozirgi vaqtda oliy o'quv yurtlarida davr talabiga javob beradigan yosh mutaxassislarni faqat nazariy bilimlarni chuqur o'rgangan holda emas, balki ayni vaqtda ham amliy, ham buyuk insoniy fazilatlariga ega bo'lgan, muomalaga kirisha oladigan, o'z ishini puxta egallagan mohir mutaxassislar etib tayyorlashga katta e'tibor qilishni talab etadi. Ayniqsa, hozirgi davrning bu talabi bo'lajak kadrlarni yuksak mahorat va texnika ko'nikmalari bilan qurollangan, madaniyatli shaxs sifatida tayyorlash kerakligini yana bir bor ta'kidlab bermoqda. **“Psixologik konsultatsiya va psixokorreksiya”** kursini o'qitishdan asosiy maqsad bakalavrlarni ushbu fan nazariyasi hamda amaliyoti bo'yicha bilimli, yetuk malakaga ega bo'lishlarini ta'minlashdir. Chunki, hozirgi zamon psixologlari hayotimizda yuz berayotgan tub o'zgarishlarning asosiy ishtirokchilaridan biri bo'lib, u har tomonlama yetuk, chuqur bilimga ega bo'lgan mutaxassis, Vatani va xalqiga sodiq, kasbiy mahorat va layoqatga ega bo'lgan, jamiyatdagi hamda kasb vazifalarini yaxshi bilgan shaxs bo'lishi zarur.

“Psixologik konsultatsiya va psixokorreksiya” hozirgi zamon psixologiyasining eng ko'zga ko'ringan va muhim sohalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, bugungi kunda jahon sivilizatsiyasiga qo'shilib borish barobarida ijobiy jihatlari bilan birgalikda kishilar turmush tarzining shiddat bilan o'zgarishi, kechayotgan zamonda odamlarda yangi sharoitga moslashish, vujudga kelayotgan psixologik zo'riqishlarga dosh berish va ularni bartaraf eta olish, bundan tashqari shaxslararo muloqotda kishilar bilan muloqot o'rnatish jarayonida o'ziga xos psixologik kompetentlikning talab etilishi kabi psixologik muammolar hozirgi zamon kishisidan katta psixologik tayyorgarlikni talab etadi. Bunday tayyorgarlikni shakllantirishda mutaxassislar asosan psixolog yordamiga tayanishni maslahat beradilar. Shuning uchun, bugungi kunda kishilarni yangi ijtimoiy munosabatlarga o'rgatuvchi fan sifatida **“Psixologik konsultatsiya va psixokorreksiya”** ko'pchilikning diqqat markazida turibdi.

Mazkur darslik psixologiya ta'lim yo'nalishi talabalari uchun tavsiya etiladi (amaliy psixologiya, yoshlar psixologiyasi, oila psixologiyasi) Shu bilan birga ushbu darslikdan mazkur sohadagi o'qituvchilar, ilmiy tadqiqotchilar hamda barcha qiziquvchilar foydalanishlari mumkin.

O'quvchilar e'tiboriga taqdim etilgan qo'llanma ko'pchilik savollariga javob berishga urinishdir birinchi navbatda boshlang'ich amaliyotchi psixologlarini tashvishga soladigan va quyidagi hollarda yuzaga keladigan savollar keng profilli psixokorreksiya texnikasini olib borish. Kitob ikki qismdan iborat, ulardan birinchisi maslahat uchrashuvini tashkil etish va o'tkazish muammolariga bag'ishlangan. U suhbat jarayonini tahlil qiladi, maxsus texnika va texnikalar uning boshqaruvi batafsil tahlil qilinadi. Kitobning ikkinchi qismida eng tipik holatlarni tahlil qilishga urinish keltirilgan psixologdan yordam so'rab kelgan shaxslarning murojaatlari va turli xil usullar bilan qabul qilishning umumiy strategiyalari mijozlar turlari. Ikkinchi qismda tahlil qilingan texnikaning turlari. Kattalar bilan ishlashga, ularning muammolari va shikoyatlariga qaratilgan. Bolalar bilan ishlash, muqarrar ravishda bolalar va rivojlanish psixologiyasi, ta'lim psixologiyasi va shuningdek, bolalar va o'spirinlarning rivojlanishi to'g'risida tibbiy va birinchi navbatda psixiatrik bilimlar, keyin taklif etilayotgan imtiyozlardan ancha yuqori bo'lgan narsa bor. Ushbu kitobning mazmuni o'quvchiga faqat, umumiy ko'rsatma berishi mumkin. Maslahat ishlari bu erda muhokama qilinadigan barcha narsalardan professional ravishda foydalaning,

Shuningdek, ba'zi so'zlarni ishlatish xususiyatlari haqida qisqacha to'xtalib o'tmoqchiman. Shunday qilib, "mijoz" va "maslahatchi" Matnda, shuningdek, "maslahatchi" so'zi bilan bir qatorda, professionalga murojaat qilish uchun, psixologik ta'sirni amalga oshiruvchi, "psixolog", "qabul qilish" so'zi ishlatiladi, "suhbat", "jarayon" so'zlari kabi bir-birining o'rnida ishlatiladi maslahat " maslahat ta'sirini bildiruvchi sinonim sifatida ishlatiladi.

1. PSIXOLOG HAQIDA UMUMIY FIKR

Maslahat

Psixologiyaning amaliyotga keng tatbiq etilishi tabiiy ravishda ularning rivojlanishiga olib keladi, an'anaviy ravishda psixologik ta'sir usullari sifatida belgilangan sohalar. Ular orasida eng muhim joylardan biri shubhasiz psixologik joylarga tegishli maslahat berish. Ushbu turdagi faoliyatni aniq belgilash qiyin uning qo'llanilish sohalarini ko'rsating, chunki "maslahat" so'zi uzoq vaqtdan beri taqdim etilgan maslahat amaliyotining har xil turlari uchun umumiy tushuncha. Shunday qilib, aslida har qanday psixologik bilimlardan foydalanadigan sohada u yoki bu darajada foydalaniladi.

Maslahat ishi shakllaridan biri sifatida. Maslahat quyidagilarni o'z ichiga oladi kasbiy maslahat, pedagogik va sanoat bo'yicha maslahat va rahbarlarga maslahat berish va yana ko'p narsalar. Ammo, ehtimol, psixologik maslahatni qo'llashning eng keng doirasi bugungi kunga kelib, o'z oilalari va oilalariga murojaat qilganlarga yordam berish shaxsiy muammolar. Ushbu soha ko'plab alohida yo'nalishlarni o'z ichiga oladi, ular orasida qaysi birini er-xotinlar bilan ishlash, birgalikda ishlash kabi

ajratish mumkin, bolalar va ota-onalarga maslahat, nikohdan oldin maslahat, psixologik yordam ajrashganlar va boshqalar.

Psixologik maslahat, psixologik tuzatish va psixoterapiya

Psixologik maslahat bir-biri bilan chambarchas bog'liq va ko'p jihatdan to'g'ridan-to'g'ri psixologik tuzatish va psixoterapiya bilan bog'liq. Bundan tashqari, bu sohalar ko'pincha amaliy psixologlarining o'zlari tomonidan aralashtiriladi. Ushbu faoliyat sohalarini va ularni ajratish aniq ta'rif maxsus ish mavzusi bo'lib xizmat qilishi mumkin. Biz bu erda cheklanamiz ularning juda shartli bo'linishi. Psixologik maslahatni quyidagicha aniqlaymiz turli xil muammolarni hal qilishga qaratilgan odamlar bilan bevosita ishlash shaxslararo munosabatlardagi qiyinchiliklar bilan bog'liq psixologik muammolar, qaerda ta'sirning asosiy vositasi ma'lum bir tarzda qurilgan suhbatdir. Suhbatning tegishli shakli psixokorreksiya va psixoterapiyada ishlarida ham faol qo'llaniladi. Ammo agar maslahat birinchi navbatda mijozga yordam berishga qaratilgan bo'lsa uning shaxslararo munosabatlarini qayta tashkil etish, psixokorreksiya yoki psixoterapevtik ta'sir asosan chuqurlikni echishga qaratilgan. Insonning shaxsiy muammolari, hayotdagi ko'pgina qiyinchiliklar va mojarolarni hal qilishda psixologga bog'liq bo'lmagan tomonlari ham juda kop.

Muhokamaning alohida mavzusi - "psixokorreksiya" atamalarining farqi va "psixoterapiya". Ko'rinib turibdiki, psixologiyasida paydo bo'lgan bu bo'linish tushunchalar ishning o'ziga xos xususiyatlari bilan emas, balki ildiz otgan va qonuniylashtirilgan bilan bog'liq psixoterapiya faqat maxsus odamlar tomonidan amalga oshirilishi mumkin degan qoida tibbiy. Ushbu cheklov, bizning nuqtai nazarimizga ko'ra, sun'iydir, psixoterapiya giyohvand bo'lmagan, ya'ni psixologik ta'sir qilish degan ma'noni anglatadi. Bundan tashqari, "psixoterapiya" atamasi xalqaro va dunyoning aksariyat mamlakatlari ish usullariga nisbatan noyob tarzda qo'llaniladi, professional psixologlar tomonidan amalga oshiriladi. Biroq, atamani ishlatish an'anasi mamlakatimizda psixologik ishlarga nisbatan "psixokorreksiya" allaqachon rivojlangan va biz uni "psixoterapiya" atamasi bilan bir qatorda ishlatishimiz kerak bo'ladi jahon hamjamiyatida umumiy qabul qilingan. Shubhasiz, psixoterapiya va maslahat o'rtasidagi chegaralar juda shartli, turli mualliflar tomonidan bir necha bor ta'kidlangan (Sorey G., 1977; Polyakov yu. F., Spivakovskaya A. S., 1985). Ammo bu ish maxsus tayyorgarlikka ega bo'lmagan odamlar uchun mo'ljallanmaganligi sababli psixoterapiya sohalar yoki biz aytganimizdek, psixokorreksiya, ishlashi mumkin bo'lgan maydonni cheklaydi. Mutaxassis maslahatchilar, ularning faol ta'siri istalmagan holatlardan, faqat psixologik ta'limning mavjudligi va umumiy tamoyillarni tushunish bu erda ijobiy ta'sirga erishish uchun ish etarli emas.

Maslahat va psixoterapiyani qanday ajratish mumkin? Buning ma'nosi nima

Mijozlar muammolarini shaxslararo va chuqur shaxsiy muammolarga ajratish. Mijoz qanday muammolarga duch keldi, shaxslararo yoki chuqur shaxsiy, ko'pincha yordam so'rash shakllarida, shikoyatlarning o'ziga xos xususiyatlarida va psixolog bilan uchrashishdan umidlar. Maslahatchi psixologning mijozlari odatda quyidagilarni ta'kidlashadi o'z hayotidagi qiyinchiliklarning paydo bo'lishida boshqalarning salbiy roli; mijozlar, chuqur psixokorreksiya ishlariga yo'naltirilgan shikoyatlarning joylashuvi odatda boshqacha: ular ko'pincha o'z ichki qismini nazorat qila olmaslik va tartibga sola olmaslik haqida tashvishlanadilar, davlatlar ehtiyojlar va istaklar. Shunday qilib, maslahatchi psixologning mijozi xarakterli bo'ladi "erim va men doimo qasam ichamiz, erim meni faqat aldaydi " yoki "xotinim hech qanday sababsiz mendan xafa bo'ladi" kabi shikoyatlar.

Terapevtga murojaat qilganlar o'z muammolari haqida boshqacha gapirishadi: "men qila olmayman o'zingizni ushlab turing, juda jahldor, " yoki "har doim bunga ishonchim komil emas, xotin menga qanday munosabatda bo'lsa, u meni aldayotganga o'xshaydi, ehtimol, u holda har qanday sabab". Shikoyatlar joyidagi bunday farq juda ko'p narsani anglatadi va xususan, mijozning o'zi allaqachon o'z muammolarini tahlil qilish bo'yicha muayyan ishlarni amalga oshirgan va muvaffaqiyatsizliklar. U bilan sodir bo'layotgan voqealar uchun javobgar shaxs o'zini idrok etishi haqiqatdir

- muayyan jasoratni talab qiladigan qadam, u chuqurroq bo'lishga tayyor ekanligining kafolati va ochiq o'zini o'zi bilish.

Shikoyat joyining yo'nalishi va odamning tayyorligi u bilan ishlash shaklini ham belgilaydi. Maslahatchi psixologning asosiy vazifasi mijozga qarashga yordam berishdir ularning muammolari va hayotdagi qiyinchiliklarini tashqi tomondan namoyish eting va muhokama qiling qiyinchiliklar manbai bo'lgan munosabatlar tomonlari odatda tan olinmaydi va nazorat qilinmaydi. Ushbu ta'sir shaklining asosi birinchi navbatda o'zgarishdir mijozning boshqa odamlarga va ular bilan o'zaro munosabatlarning turli shakllariga bo'lgan munosabati. Maslahat suhbat davomida mijoz vaziyatga kengroq qarash imkoniyatiga ega bo'ladi, aks holda, undagi rolingizni baholang va ushbu yangi tasavvurga muvofiq o'zingizni o'zgartiring nima bo'layotganiga va uning xatti-harakatlariga munosabat.

Psixoterapevtik ta'sir boshqacha tarzda qurilgan. Bunday shikoyatlar kichik rol, o'ynaydi chunki ishning dastlabki bosqichlarida ular chuqurlashadi va qayta tuzilgan. Mutaxassis bilan suhbatda nafaqat tegishli vaziyatlar ta'sir qiladi balki mijozlar o'rtasidagi munosabatlar, shuningdek o'tmish (uzoq bolalik, yoshlik voqealari), faol tushlar va uyushmalar kabi aqliy ishlab chiqarishning o'ziga xos shakllari qo'llaniladi.

Psixoterapiyaning muhim xususiyati inson o'rtasidagi munosabatlarga alohida e'tibor berishdir, yordam so'rab murojaat qilganlar va tahlilni o'tkazish nuqtai

nazaridan va qarshi uzatish imkoniyatlarni chuqurlashtirish va kengaytirishning eng muhim vositalaridan biridir ta'sir qilish, maslahat berishda esa bunday masalalar deyarli hech qachon bo'lmaydi. Psixikaning chuqur qatlamlarini tahlil qilish patogen sabablarni tushunishga olib keladi tajribalar va xatti-harakatlar va shu bilan shaxsiy muammolarni hal qilishga yordam beradi (Ursano R, Sonnenberg S, Lazar S, 1992).

Ushbu turdagi psixologik ta'sirning davomiyligi ham farq qiladi. Shunday qilib, agar psixologik maslahat ko'pincha qisqa muddatli bo'lib, kamdan-kam hollarda 5-6 uchrashuvdan oshadi, mijoz bilan psixoterapiya jarayoni beqiyos uzoq davom etadi va o'nlab odamlarga qaratilgan va keyin bir necha yil davomida yuzlab uchrashuvlar. Muayyan farqlar mijozlar turlari bilan ham bog'liq. Psixolog bilan uchrashuvda maslahatchi deyarli har qanday odamni uchratishi mumkin. Uning ruhiy holati, ish joyi, moddiy ta'minotidan qat'iy nazar, intellektual salohiyat va boshqalar, muammolari hal qilinishi mumkin bo'lgan odamlar doirasi, chuqur psixokorreksiya ishining bir qismi sifatida, ko'proq cheklangan. Psixoterapiya sharafiga shuni aytish kerakki, mijozlar doirasining torayishi va ko'payishi ta'sir qilish vaqti hal qilinadigan muammolar doirasining sezilarli darajada kengayishiga olib keladi, bu ma'lum ma'noda cheksiz bo'lib qoladi. Ushbu ikki shaklning bunday muhim farqlari bilan taxmin qilish tabiiydir tegishli mutaxassislarni tayyorlash ham ta'sir ko'rsatishi kerak. Asosiy maslahatchi psixologga qo'yiladigan talablar, bizning fikrimizcha, psixologik diplom va shuningdek, psixologik nazariya va amaliyot sohasida maxsus tayyorgarlik mumkin bo'lmagan maslahat (nazoratchi boshchiligidagi ishni o'z ichiga oladi) ayniqsa uzoq muddatli bo'ling. Psixoterapiya bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashga qo'yiladigan talablar sezilarli darajada ko'proq va ular nazariy psixolog bilan bir qatorda quyidagilarni o'z ichiga oladi tayyorgarlik va ma'lum tibbiy bilimlar, shuningdek, o'z tajribangizning uzoq tajribasi psixoterapiya va tajribali nazoratchi rahbarligida ishlash. Psixoterapiya tasodif emas tarixiy jihatdan psixiatriya bilan chambarchas bog'liq va psixoterapevtlar orasida psixologlar bilan bir qatorda psixiatrlar ham kam uchraydi, ammo, albatta, ularda ham maxsus tayyorgarlik qabul qilinadi. E'tibor bering, psixoterapevtga murojaat qilgan kishi an'anaga ko'ra bu mijoz emas, balki bemor deb ataladi. Ushbu sohada mutaxassisni to'liq tayyorlash o'zingizning psixoterapiya tajribasisiz tasavvur qilib bo'lmaydi, buning natijasida u mumkin bemorlarning muammolarini hal qilish, ulardan qo'rqmasdan to'liqroq ishlash yaxshiroqdir shovqin, yonish sindromi yoki kommunikativ ortiqcha yuk kabi, shuningdek erkin foydalanish o'tkazish va qarshi uzatish kabi ta'sir qilish vositalari ko'p kuzatiladi. Psixoterapiya va maslahat o'rtasidagi farqlar keng va ko'p qirrali mavzudir. Albatta bu erda biz ularni taqqoslashning faqat umumiy chiziqlarini aniqlashimiz mumkin. Ayniqsa, men ushbu masalaga qiziqib qoldim, sizga maxsus adabiyotlarni o'qishni maslahat berishingiz mumkin (Karvasarskiy B. D., 1985; Vasiluk F. E., 1988).

"Ko'chadagi odam" yordam uchun psixologga murojaat qiladi, ayniqsa bizning mamlakatimizda, psixologiya printsiplari jihatdan nima ekanligini hamma ham tasavvur qila olmaydi, ular har doim ham psixolog faoliyatini tushunmaydi, unga qanday yordam rejasi kerak va uni qanday shaklda ko'rsatish mumkin. Ko'pincha mijozlarning umidlari etarlicha samara bermaydi, hayot haqiqati va qarashlari mantiqqa mos kelmaydi (masalan, ko'pincha bo'lgani kabi, mijoz buni talab qila boshlaydi, psixologning ta'siri natijasida kimdir kimnidir sevishi yoki sevishni to'xtatishi uchun va hokazo). Ko'pincha mijoz bilan qilish kerak bo'lgan birinchi narsa, ular nima qila olishlarini tushuntirishdir psixologik yordamni kutib va shu nuqtai nazardan, psixologik maslahat, ma'lum bir maqsadga ko'proq yo'naltirilgan va kamroq majburiy ta'sir turi, ko'pincha o'ziga xos qadam, birinchi qadam bo'lib xizmat qiladi uzoqroq va chuqurroq psixoterapevtik ish. Bu maslahatchiga kelganda sodir bo'ladi, inson birinchi marta hayotidagi muvaffaqiyatsizliklarda o'z roli haqida o'ylay boshlaydi haqiqatan ham yordam berish uchun, bir yoki hatto bir nechta uchrashuvlar psixolog etarli emas. Bundan kelib chiqadiki, u darhol jiddiyroq narsaga murojaat qiladi. Yordam — bu tez orada yuz bermasligi yoki hech qachon sodir bo'lmasligi mumkin, lekin hatto oddiy bilim printsiplari jihatdan unga yordam ko'rsatilishi juda muhimdir. Bunday munosabatlar maslahat va psixoterapiya keng va ko'p qirrali imkoniyatlarning asosidir amaliy psixologiya, har bir murojaat etuvchi o'zi uchun nimani topishi mumkinligiga kafolati, ayni paytda unga eng mos keladigan narsa.

Psixologik maslahat tamoyillari

Ko'pgina kasblarning o'z printsiplari va talablari mavjud bo'lib, ularni amalga oshirish mutaxassislar uchun majburiydir. Shunday qilib, dunyoning bir qator mamlakatlarida axloqiy kodlar mavjud mutaxassisning faoliyatini belgilaydigan psixolog (psixologlarning axloqiy tamoyillari, 1981). Psixologik sohada odamlar bilan bevosita ishlaydiganlar uchun ta'sir, bu me'yorlar yanada qattiqroq va qattiqroq, yanada ko'proq talablar va cheklovlar ular amaliyot psixologiga murojaat qilishadi, (xizmatlarni etkazib berish bo'yicha maxsus qo'llanmalar Counseling Psychologists, 1981). Axloqiy jihatdan psixologik maslahat va psixoterapiya tamoyillari butun jildlarda yozilgan qiyin vaziyatlar, shu jumladan o'zini qanday tutish kerakligi batafsil muhokama qilinadi. litsenziyalar va ruxsatnomalar, yagona tayyorgarlik tizimi va boshqalar. psixolog-maslahatchi xatti-harakatlarining ma'lum printsiplari mavjudligini va quyidagilarni yodda tutib ularga rioya qilish nafaqat kasbiy faoliyatning etikasini, balki bu psixologik ta'sir muvaffaqiyatining kalitidir. Keling, batafsilroq to'xtalamiz bizning nuqtai nazarimizga ko'ra, ba'zi axloqiy talablar ayniqsa muhim (Bodalev A. A., Stolin V. V., 1987; Stolin V. V., 1982).

Mijozga nisbatan do'stona munosabat

Ushbu formulaning orqasida professional xatti-harakatlarning butun majmuasi yashiringan, qabul paytida mijoz o'zini xotirjam va qulay his qilishiga qaratilgan. Do'stona munosabat nafaqat umumiy qabul qilingan me'yorlarga rioya qilishni anglatadi xulq-atvor, shuningdek, diqqat bilan tinglash, psixologik ta'sir ko'rsatish qobiliyati, mijozni qo'llab-quvvatlang, hukm qilmang, balki yordam so'ragan har bir kishiga tushunishga va yordam berishga harakat qiling.

Mijozning me'yorlari va qadriyatlariga e'tibor

Ushbu tamoyil psixolog o'z faoliyati davomida quyidagilarni nazarda tutadi ijtimoiy qabul qilingan me'yorlar va qoidalarga emas, balki hayot tamoyillariga va mijoz tashuvchisi bo'lgan ideallar. Samarali ta'sir faqat quyidagilar bilan bo'lishi mumkin, mijozning qiymat tizimiga tayanib, maslahatchining tanqidiy munosabati uchrashuvga kelgan shaxsning yopilishiga olib keladi, samimiy bo'la olmaydi maslahat ta'sirini va imkoniyatlari amalga oshirib bo'lmaydi. Mijozning qadriyatlarini qabul qilish, ularni hurmat qilish, tegishli maslahatchi, agar ular bo'lsa, ularga ta'sir qilishi mumkin insonning normal ishlashiga to'sqinlik qilish.

Maslahat berishni taqiqlash

Mijozlarga qachon maslahat berilmaslig kerak. Buning asoslari juda keng va xilma-xildir. Avvalo, psixologning hayoti va kasbiy tajribasi qanday bo'lishidan qat'i nazar, kafolatlanmagan: har kimning hayoti noyob va oldindan aytib bo'lmaydi. Psixotriyada davolanadigan shaxslarga va surunkali ruhiy kasalliklar dispanserida ro'yxatda turganlarga,

Anonimlik

Psixologik maslahatning eng muhim sharti uning anonimligidir. Bu shuni anglatadiki, mijoz tomonidan psixologga etkazilgan har qanday ma'lumot uning roziligisiz etkazilishi mumkin emas. Hech qanday davlat yoki davlat tashkilotlariga, jismoniy shaxslarga, shu jumladan qarindoshlar yoki do'stlarga ma'lumot berilmaydi. Ushbu qoidada istisnolar mavjud (ular haqida mijoz har doim oldindan ogohlantiriladi), ko'plab mamlakatlarda qonun bilan maxsus kelishilgan. Mamlakatimizda bunday istisno, ehtimol, psixolog qabul paytida bilib olgan vaziyatni ko'rib chiqishi mumkin, kimningdir hayotiga jiddiy tahdid soladigan narsa haqida. Lekin, ammo, hatto bu vaziyatda ham uning harakatlari iloji boricha ehtiyot bo'lishi va mijozning manfaatlari bilan o'zaro bog'liq bo'lishi kera.

Shaxsiy va kasbiy munosabatlarni farqlash

Ko'plab tajribali va professional maslahatchilar mavjud mijozlar bilan do'stona munosabatlarga o'tish yoki harakat qilish, tuzog'iga tushib qolgan do'stlaringiz va yaqin qarindoshlaringizga professional yordam. Psixoterapiyada quyidagilar uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan ikkita muhim tushuncha mavjud. Bemorlar bilan ishlash: a) "ko'chirish", ya'ni mijozning ko'chirish va loyihalash tendentsiyasi

psixoterapevt va u bilan munosabatlar ularning muhim odamlar bilan munosabatlari, asosiylari muammolar va nizolar; b) "qarshi uzatish", ya'ni psixoterapevtning loyihalashga moyilligi muhim odamlar bilan bo'lgan munosabatlaringiz va asosiy ichki muammolar va nizolar bemor bilan munosabatlar. Z. Freyd tomonidan psixoanalizga kiritilgan ushbu tushunchalar bugungi kunda kun psixoterapiyaning turli sohalarida keng qo'llaniladi (Freyd 3., 1989). Ular har qanday insoniy munosabatlar va hatto bunday "maxsus" munosabatlar ekanligini anglatadi, psixoterapiya doirasida rivojlanadiganlar ichki shaxsiy ta'sirga ega ko'pincha u anglamaydigan odamning ehtiyojlari va istaklari. Bundan tashqari, hatto professional psixoterapevt ko'pincha qarshi uzatish orqali" qurolsizlanadi". Ayn tahlil qilish uchun sizning qarshi o'tkazmalarizni tushunish, boshqarish va ulardan foydalanish imkoniyatiga ega bo'lish, biroq, boshlang'ich psixoterapevt uchun bir qator boshqa shaxsiy va shaxslararo hodisalar o'zingizning tahlilingizdan o'tish va uzoq vaqt davomida majburiy talab mavjud. Nazoratchi bilan ishlash muayyan darajada, bu hodisalar maslahat jarayonida ham ishlaydi. Lekin maxsus va chuqur tayyorgarlik ko'rmagan odam buni qila olishini kutish qiyin ushbu murakkab hodisalar bilan muvaffaqiyatli ishlash. Maslahatchi uchun tushunish kifoya, mijoz uchun uning obro'sini saqlab qolish, ikkinchisining ozgina bilishi bilan bog'liq u inson sifatida, psixologga qoyil qolish uchun ham, unga shaxs sifatida qoralashga ham asos yo'q. Maslahatchi bilan yaqin shaxsiy munosabatlarni o'rnatish mijoz ularni yaqin odamlar sifatida u yoki bu narsani qondira boshlashiga olib keladi bir-birining ehtiyojlari va istaklari va maslahatchi endi ob'ektiv va saqlay olmaydi mijozning muammolarini samarali hal qilish uchun zarur bo'lgan ajratilgan pozitsiya.

O'n yil oldin xorijiy amaliy psixologiyada ular faol muhokama qilindi va mijoz va maslahatchi (psixoterapevt va bemor) shaxsiy, shu jumladan jinsiy munosabatlarga, shuningdek, uning mumkin bo'lgan ta'siriga terapiya jarayoni uchun omil. Turli xil qarashlar mavjud edi. Ammo umumiy xulosaga, ushbu munozaralar olib borgan bir narsa: iloji bo'lsa, shaxsiy munosabatlardan qochish yaxshiroqdir va agar shunga o'xshash narsa yuz bergan bo'lsa, iloji boricha ehtiyot bo'ling, harakat qiling birinchi navbatda mijozning manfaati uchun harakat qilish va jarayonni imkon qadar tezroq to'xtatishga maslahat yoki psixoterapiya jarayonini.(Dahlberg C. C., 1973).

Mijozning maslahat jarayoniga qo'shilishi

Maslahat jarayoni samarali bo'lishi uchun mijoz qabul paytida suhbatga iloji boricha ko'proq jalb qilingan, yorqin va hissiy jihatdan tajribali bo'lishi kerak maslahatchi bilan muhokama qilinadigan hamma narsa. Bunday inklyuzivlikni ta'minlash uchun, psixolog suhbatni rivojlantirish mijozga mantiqiy ko'rinishini ta'minlashi kerak bu tushunarli, shuningdek, odam nafaqat mutaxassisga "e'tibor beradi", balki u haqiqatan ham shunday qiziqarli edi. Axir, agar muhokama qilinayotgan hamma narsa aniq va qiziqarli bo'lsa, mumkin vaziyatingizni hal qilish yo'llarini faol

ravishda izlang, uni boshdan kechiring va tahlil qiling. Qabul paytida mijoz to'satdan muhokama qilinayotgan mavzuga qiziqishni yo'qotadi, charchaydi, ichki qabul qilmaydi, lekin bu haqda gapirishni xohlamaydi. Bunday vaziyatda siz "majburlamasligingiz" kerak, hamma narsani "oxirigacha" aniqlashga harakat qiling. Agar psixolog mavzuni o'zgartirsa yaxshi bo'ladi, hazillashadi va shu bilan vaziyatni engillashtiradi, shu tufayli inklyuziya va qiziqishni saqlab qoladi mijoz maslahat jarayoniga va psixologik samaradorlikni ta'minlashga ta'sir qiladi.

Psixologik maslahatning maqsad va vazifalari

Shubhasiz, psixologik maslahatning asosiy maqsadi: psixologik yordam, ya'ni psixolog bilan suhbat odamga qaror qabul qilishda yordam berishi kerak. Muammolar va boshqalar bilan shaxslararo munosabatlarni o'rnatish. Ammo aniq javob bering, ushbu psixologik yordamni aniq va qanday ifoda etish kerakligi haqidagi savolga bu qadar javob berish oson emas. Aslida, mutaxassis bilan uchrashuvga borgan odam avvalgidan yaxshiroq bo'lishi kerak "oldin" va agar u haqiqatan ham o'zini yaxshi his qilsa, bu mezon yordam berilganligi bo'lib xizmat qilishi mumkin. Ammo hamma narsa unchalik oddiy emas. Mijozga maslahat berish, uni tushunmagan va qadrlamaganga o'xshaydi, ammo vaqt o'tadi va xuddi shu narsa ko'pchilik odam maslahatchi bilan muhokama qilingan narsalarning aksariyati bo'lganligini anglay boshlaydi ikkinchi tomonidan mutlaqo to'g'ri tushunilgan va natijada u o'zida biror narsani qayta baholashga yordam bersa. Shuningdek, maslahatchi, agar mijoz bilan uchrashuvlar davom etsa, to'satdan sezishi mumkin bo'lgan holat: dastlab uning talqinida bemor tomonidan eshitilmagan va qabul qilinmagan narsa keyinchalik u tomonidan qabul qilinadi, boshqalar bilan munosabatlarni o'rnatishda turli vaziyatlarda xizmat qilish.

Yuqoridagilardan kelib chiqadiki, mijozning qoniqishi eng muhim deb hisoblansa ham psixologik maslahat samaradorligi ko'rsatkichi, ko'p narsa aniqlanadi. Mijoz muammolarining tabiati; shunday qilib, qayg'u yoki yo'qotishni boshdan kechirayotgan odam konsultatsiyaga tashrif buyurganidan keyin unga biroz osonroq bo'lishini kutish va maslahatchi uning qayg'usini engillashtirishga harakat qilishim kerak. [Boshqa vaziyatda hissiy yengillik, vaziyat maslahatchining bevosita maqsadi bo'lmasligi mumkin: axir, ba'zida, hatto buni his qilish psixolog bilan suhbat, shubhasiz, foydali bo'ladi, muammolar ancha og'riqli va o'tkirroq bo'lsa mijoz o'z tajribasini boshlashi mumkin, chunki o'zingizni aybdor his qilasiz va nima bo'layotganini tushunish bilan birga kelgan javobgarlik oson emas yoki yoqimli.](#)

Psixologik maslahatning muvaffaqiyati ko'p jihatdan maslahatchi qanday bo'lishiga bog'liq, mijozni tinglash va uning g'oyalarini kengaytirish kabi muhim vazifalarni hal qiladi. O'zingizni holatingiz murojaat qilayotgan ko'plab odamlarning haqiqiy muammosi psixologning yordami shundaki, ular bilan ochiq gaplashadigan deyarli hech kim yo'q, ularni bezovta qiladigan hamma narsani aytmasdan

muammoni hal qilib bo'lmasa, aytsangiz mijoz qabul qilolmasa. Bundan tashqari, xotirjam va mulohazali suhbat mutaxassis sizga o'zingiz va atrofingizdagi odamlar haqida juda ko'p yangi narsalarni bilib olish va tushunishga imkon beradi bu ham qimmatlidir, chunki u o'zingiz va odamlar haqida o'ylash uchun "tinchlantiruvchi ozuqa" bo'lib xizmat qiladi, inson atrofidagi voqelik haqidagi g'oyalarni kengaytirishga yordam beradi.

Yana bir natija bor, unga erishish maslahat jarayonida suhbatlar bir xil darajada muhim ko'rinadi. Bu mijozning o'z zimmasiga olishi u bilan sodir bo'lgan voqealar uchun javobgarlik. Mijoz bilan sodir bo'layotgan voqealar uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olish

Mijoz bilan sodir bo'layotgan voqealar uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olish

Konsultatsiya davomida mijozning shikoyati boshqalardan o'ziga o'tkazilishi kerak. Ushbu muammoni hal qilish uchun har qanday haqiqiy natijalarga erishish mumkin emas. Faqat bu erda agar biror kishi o'z aybini va sodir bo'layotgan voqealar uchun javobgarlikni his qilsa, u shunday bo'ladi haqiqatan ham vaziyatni o'zgartirishga harakat qiling, aks holda faqat boshqalardan yordam va o'zgarishlarni kuting.

Mas'uliyat joyini mijozning o'ziga o'tkazish oson ish emas. Shunday qilib, qabul paytida psixolog qila oladigan yagona narsa bu mijozga ko'rsatishdir, uning o'zi, hech bo'lmaganda qisman, uning muammolari va odamlar bilan bo'lgan munosabatlariga hissa qo'shadi bunday murakkab va salbiy xarakter. Ammo bu qabul muvaffaqiyatsiz tugadi degani emas. Aksincha, bunday vaziyatda maslahatchi eng muhim natijaga erishdi; axir, xabardor vaziyat uchun uning javobgarligi, odam qanday harakat qilish kerakligini o'zi hal qilishi mumkin, uning hayotida ijobiy o'zgarishlar bo'lishi uchun. Albatta, yordam vaziyatda nimani va qanday o'zgartirish mumkinligini aniqlashda psixolog odatda juda foydali. Uchrashuvga kelgan odam boshidanoq shunday deydi: "men hamma narsada o'zimman aybdor". Ammo, afsuski, ko'pincha bunday bayonot haqiqatni ko'rsatmaydi uning javobgarligi o'lchovini tushunish, lekin bu faqat o'ziga xos noz-ne'matdir va odatda mijozlar nima bo'layotgani uchun o'z ayblarini qanday tushunishlari haqiqat bilan unchalik bog'liq emas vaziyatning xususiyatlari.

Konsultatsiyaga kelganida, mijoz yig'lay boshlaydi: "albatta erim va men doimo nizolarga duch kelganimiz mening aybim. Buni tushunishim vaqti keldi u shunchaki hammaga ahamiyat bermaydigan odam emas va men hali ham unga nimanidir tushuntirishga harakat qilaman ". Bunday bayonot mijozning hisobot bermasligini ko'rsatadi u nafaqat muammolar uchun o'z mas'uliyatini tushunmaydi va munosabatlarni qabul qilmaydi, shuningdek, erini tushunishga qodir emas deb hisoblab, uni haqorat qiladi va kamsitadi.

Ammo, agar odam qanday gapirsa ham, u o'zini tushunishi va qabul qilishi aniq nima bo'layotgani uchun javobgarlik, uning munosabatlarda nima va qanday sodir bo'lishi haqidagi g'oyasi ehtimol boshqalar bilan yuzaki. Shu munosabat bilan maslahatchi bundan qo'rqmasligi kerak aybdorlik va mas'uliyatni qabul qilish haqida gapirish ortiqcha bo'ladi. Aksincha, kim haqiqatan ham o'z hayotidagi voqealarga ta'siri haqiqatini tushunadi va qabul qiladi, buni psixolog bilan muhokama qilish yanada foydali bo'lishi mumkin, chunki u uchun biror kishining munosabatlar tafsilotlarini aniqlashtirish uning xatti-harakatlarida va odamlar bilan munosabatlarda sezilarli o'zgarishlar bo'ladi. Albatta, aybdorlik va javobgarlik muammolarini muhokama qiladigan holatlar mavjud. Bular, xususan, mijoz kelgan holatlar konsultatsiyasi, qayg'u yoki jiddiy shaxsiy yo'qotish, masalan, o'lim bilan bog'liq yaqinlaridan biriga. Qayg'u holatida odamlar ko'pincha asossiz ravishda o'zlarini olishga moyildirlar o'zlarini hisobga olgan holda, ular bilan birga bo'lmagan va hech qachon bo'lmaydiganlar uchun katta mas'uliyat va aybdorlik ularning o'limida ishtirok etgan. Bunday vaziyatda maslahatchining ishi noto'g'ri fikrlarni to'g'rilashga, ortiqcha mijozning yelkasidan aybdorlik va javobgarlik yukni olib tashlashga qaratilgan (Vasiluk F. E., 1984, Kast V., 1989).

Maslahatchining mijozga nisbatan pozitsiyasi

Asosan, maslahatchining uchta mumkin bo'lgan pozitsiyasini tasavvur qilish mumkin mijozga nisbatan munosabat: *tenglik* pozitsiyasi, *"yuqoridan"* pozitsiyasi va *"pastdan"* pozitsiyasi (Zeng I. V., Paxomov Yu. V., 1985). Turli nazariy yo'nalishlarda maslahatchi quyidagilarga tegishli turli pozitsiyalar, maslahat berishda eng an'anaviy hisoblanadi mijozga nisbatan tenglik va sheriklik pozitsiyasi, garchi bu holda qo'llanma va hal qiluvchi rol psixologda qoladi. Ushbu pozitsiyani batafsilroq ko'rib chiqing. Psixolog tomonidan maslahat jarayonida psixolog bilan pozitsiyalar teng bo'lsa, mijoz quyidagilarni his qiladi u o'zini to'laqonli sherik deb biladi va shuning uchun u bilan birga faol va samarali ishlaydi. Uning o'zi haqida biron bir ma'lumotni yashirish yoki buzish uchun hech qanday sabab yo'q, maslahatchi ochiq bo'lgani uchun suhbatdoshni baholamaydi yoki hukm qilmaydi. Aslida, pozitsiyada tenglik va maslahatchining o'zi mijozga nisbatan kamroq himoyasiz, chunki ko'proq vakolatli shaxs, u qanchalik qiyin pozitsiyani egallasa, shunchalik ko'p talablar va unga umidlar taqdim etiladi, ularga rioya qilish qanchalik qiyin bo'lsa. Albatta, pozitsiyani egallash tenglik, maslahatchi nafaqat g'alaba qozonadi, balki yo'qotadi: axir, egallab turgan hokimiyat bilan "yuqoridan" pozitsiyasi ko'proq ko'rib chiqiladi, ko'proq tinglanadi. Aynan shubhasiz hokimiyat ko'plab gipnozchilarning muvaffaqiyati siridir-va haqiqiy professionallar va charlatanlar. Ularning pozitsiyasi va shon-Shuhrat halosi ularni muvaffaqiyatli qiladi ta'sir qilish.

Qabul paytida psixologning pozitsiyasini va uning xatti-harakatlarini muzlatilgan, o'zgarmas biror narsa sifatida ko'rsatmaslik kerak. Yaxshi professional agar kerak

bo'lsa ko'p jihatdan aktyor bo'lib, u qanday qilishni biladi, "yuqoridan" pozitsiyani egallash, o'zgarmas bilimga ega bo'lgan narsa haqida gapirish yoki "pastdan", mijoz bilan oqilona muloqot qilish, uning qadr-qimmatini, bilimlari va obro'sini oshirishga intilishini ta'kidlang.

Maslahatchining ta'sir qilish vositalari

Maslahatchining kasbiy ta'sir qilish imkoniyatlari juda keng va turli xil, ammo ular orasida asosiysi, shubhasiz, mijoz bilan og'zaki aloqa qilishdir, aniqrog'i, maslahat suhbat. Ushbu turdagi suhbat odatdagidan farq qiladi bu hayotda uchraydi va shunga o'xshash ko'nikmalarni professional darajada egallash —haqiqiy san'at. Bu haqda keyingi bo'limlarda batafsilroq muhokama qilinadi. Hozircha aytaylik, professional suhbat-bu murakkab qurilish professional tomonidan erishish uchun ishlatiladigan turli xil texnika va texnikalar tegishli effekt. Ular orasida maslahat texnikasi muhim rol o'ynaydi mijozlarning fikrlarini tasdiqlash, so'zlarni rag'batlantirish, qisqalik va boshqalar kabi suhbatlar psixolog nutqining ravshanligi va boshqalar. ushbu usullardan to'g'ri foydalanish quyidagilarni ta'minlaydi; psixologik ta'sirning samaradorligi, mijoz va maslahatchi aloqasini o'rnatish va rivojlantirish imkoniyatini belgilaydi.

Maslahat jarayonida quyidagilarga qaratilgan texnika va texnikalar muhim rol o'ynaydi. Qabul paytida yuzaga keladigan turli xil maxsus vazifalarni hal qilish. Ular orasida mijozning pozitsiyasini o'zgartirish va tuzatishga qaratilgan turli xil savollar, unda mijoz nima qilishi va qanday qilishi kerakligi to'g'risida aniq ko'rsatmalar bilan topshiriqlar, munozaralar, mijoz tomonidan u yoki bu qarorni qabul qilishga qaratilgan va hokazo. Ushbu texnikalar suhbat jarayoni bilan chambarchas bog'liq, to'g'ridan-to'g'ri savol bermasdan mijoz uchun maxsus, o'ziga xos narsa savollar orqali ma'lumotlarni olishga harakat qilish kerak. Ushbu turdagi texnikani o'zlashtirish va maslahatchining so'zlari va g'oyalari pazitsiyasini boyitish asosan texnikalar bilan belgilanadi. Mutaxassisning tajribasi va turli xil nazariy ishlar bilan tanishishi psixoterapiya va maslahat, shuningdek uning hamkasblari bilan professional aloqasi. Maslahat berish usullarining maxsus guruhi usul va texnikalar bilan ifodalanadi, mijoz uchun maxsus vazifalar va mashqlar sifatida harakat qilish, o'zgartirish yoki suhbat jarayonini chuqurlashtirish. Bularga, masalan, "bo'sh stul texnikasi" kiradi,

Gestalt terapiyasining bir qismi sifatida ishlab chiqilgan, "shartnoma tuzish" doirasida amalga oshiriladi oilaviy va oilaviy terapiya. Ushbu usullardan foydalanish asosan maslahatchining nazariy yo'nalishi aniqlanadi, shuningdek, u bilan bog'liq muammolarning tabiati mijoz. Ba'zi turdagi bunday texnikalarning keng ro'yxati bilan professional tanishish ma'nosi-bu maslahatchining mahorati, uning kasbiy malakasi mezonidir. Ular, shubhasiz, dinamik maslahat suhbatini boyitadi, uni yanada hissiy qiladi.

Og'zaki ta'sir qilish vositalaridan tashqari, maslahatchi keng doiraga ega bo'lishi kerak, og'zaki bo'lmagan vositalar, shu jumladan ko'z bilan aloqa qilish, ovoz xususiyatlari va holati. Ko'pincha umuman olganda, ushbu vositalardan foydalanish biron bir aniq maqsadga erishishga xizmat qilmaydi, ammo mijozning kuchlanishini yumshatish orqali maslahat berish jarayonini ta'minlaydi uning qulayligi va maslahatchi bilan aloqasi, muvaffaqiyatli psixologik uchun eng muhim shart ta'sir-bu suhbatni to'g'ri tashkil etish.

Maslahat suhbatini tashkil etish

Samarali psixologik ta'sir uchun bu juda muhimdir suhbatning fazoviy va vaqtinchalik tashkil etilishi, albatta, mumkin bo'lgan narsalarning aksariyati bu haqda gapirish allaqachon umumiy haqiqatga aylandi (Bodalev A. A., Stolin V. V., 1989; Alyoshina Yu. E., Petrovskaya L. A., 1989).

Suhbat maydoni

Maslahat berish uchun ideal-bu psixolog mijozni maxsus jihozlangan ofisda qabul qilish imkoniyatiga ega bo'lgan vaziyat, bu erda maxfiylik, qulaylik va qulaylik maksimal darajada ta'minlanadi, bu erda hech narsa mijozning ortiqcha e'tiborini jalb qilmaydi, uni suhbatdan chalg'itmaydi. Ammo bu variant mavjud bo'lmasa ham-qulay mebel va maxsus xona konsultatsiya makonning bir qismini maxsus tashkil qilish orqali muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin, maslahatchi eng yaxshisi, mijozni orqa tomoni bilan devorga qo'yib, uning ko'rish maydonini cheklab qo'yishi mumkin bo'lgan burchakda. va shu bilan uni iloji boricha ko'proq joyga yo'naltirish.

Psixolog va mijozni qo'ndirish uchun ideal variant — bir-biriga qarama-qarshi va biroz qiyshiq holda o'nirg'izish, shunda ularning har biri suhbatdoshning yuzini osongina ko'rishi mumkin, ammo agar xohlasa, u ham osonlikcha ko'zlarini chetga surib qo'yishi mumkin. Agar ular bir-biriga juda yaqin o'tirmasalar va erkin turish yoki o'z joylariga o'tirish uchun etarli oyoq bo'shlig'iga ega bo'lsalar yaxshi bo'ladi. Oraliq masofa 1.20 sm. Agar ular orasida biror narsa qo'yish yoki kerak bo'lsa, yozib olish uchun kofe stoliga o'xshash narsa bo'lsa, bu foydali bo'ladi. Ammo katta stol to'sqinlik qilishi va mijoz va maslahatchi o'rtasidagi to'siq sifatida qabul qilinishi mumkin.

Suhbat vaqti

Vaqt maslahat suhbatining juda muhim xususiyatidir. Avvalo, suhbatning to'g'ri vaqtini tanlash, mijoz ham, maslahatchi ham xotirjam, sekin, yangi bosh bilan gaplashish imkoniyatiga ega bo'lganda, maslahat ta'sirining qanchalik samarali va muvaffaqiyatli bo'lishini aniqlaydi.

Bundan tashqari, suhbat jarayonining o'zi uchun vaqt juda katta ahamiyatga ega, uning boshlanishi va oxiri aniq belgilanishi kerak. Stol yoki devordagi soat psixoterapevtik idoraning muhim atributi bo'lib, mijoz va maslahatchiga vaqt o'tishini va ikkalasi ham faol va dinamik ishlashi kerakligini eslatadi. Maslahat

suhbatida ko'p narsa vaqt oqimiga bog'liq. Maslahatchining har qanday nusxasi yoki talqini haqiqatan ham mijoz tomonidan tushunilishi va qabul qilinishi uchun u juda kech yoki juda erta ko'rinmasligi kerak. Suhbat asta-sekin rivojlanib boradi, ammo uning har bir qismi, har bir bosqich buning uchun ajratilgan vaqt oralig'ida sodir bo'lishi kerak. Aks holda, maslahatchi vaqt topolmasligi, qabul paytida uchrashmasligi va shuning uchun nafaqat mijozga bu safar yordam bermasligi, balki uning psixologik ta'sir samaradorligiga bo'lgan ishonchini buzishi mumkin.

2. SUHBAT JARAYONI

Maslahat suhbatini adabiy asar bilan taqqoslash mumkin, unda prolog, syujetni rivojlantirish, syujet, bog'liqlik, kulminatsiya va epilog mavjud. Boshqacha qilib aytganda, maslahatchi va mijoz o'rtasidagi suhbat tasodifiy jarayondan yiroq, u ma'lum qoidalarga muvofiq tashkil etilgan bo'lib, unga rioya qilish uni samarali va maqsadga muvofiq qiladi. Psixologik maslahat berishda suhbatning asosiy qoidalari qanday?

Juda shartli ravishda, maslahatchi va mijoz o'rtasidagi suhbatni to'rt bosqichga bo'lish mumkin: 1) mijoz bilan tanishish va suhbatni boshlash; 2) mijozni so'roq qilish, maslahat gipotezalarini shakllantirish va tekshirish; 3) tuzatish ta'siri; 4) suhbatni yakunlash. Uchrashuvning davomiyligi, aslida suhbat bo'lib o'tadi, maslahat berishning maqsad va vazifalariga, u amalga oshiriladigan tashkiliy shakllarga, shuningdek maslahatchining nazariy yo'nalishlariga qarab sezilarli darajada farq qiladi. Ammo shunga qaramay, aksariyat hollarda qabul qilish vaqti bir soatni tashkil qiladi (biz bilan ham, chet elda ham). Taxminan, bu soatni yuqoridagi suhbat bosqichlariga quyidagicha taqsimlash mumkin: 1) suhbatning boshlanishi —5-10 daqiqa; 2) mijozni so'roq qilish —25-35 daqiqa; 3) tuzatish ta'siri — 10-15 daqiqa; 4) suhbatni tugatish —5-10 daqiqa. Keling, ushbu bosqichlarning har biri nima ekanligi, qanday maqsadlarga erishish va maslahatchi buning uchun ajratilgan vaqtda qanday vazifalarni hal qilishi kerakligi, suhbat jarayonini tashkil qilishning eng oddiy usullari haqida batafsilroq to'xtalamiz.

Suhbatning boshlanishi

Qabul paytida maslahatchi qilishi kerak bo'lgan birinchi narsa mijoz bilan uchrashish va o'tirishdir. Suhbatning muvaffaqiyati ko'p jihatdan psixologning birinchi daqiqalardan o'zini do'stona va qiziqqan suhbatdosh sifatida ko'rsatishga qodirligiga bog'liq. Maslahatchi uchrashuvning dastlabki daqiqalaridan boshlab mijoz bilan uchrashish yoki hatto uni ofis eshigi oldida kutib olish orqali o'zining qiziqishi va xayrixohligini namoyish qilishi mumkin; agar kerak bo'lsa, sumkalarni qo'yish ancha qulayroq ekanligini ko'rsatishingiz va keyin o'tirishni taklif qilishingiz

mumkin. Agar maslahatchi boshidanoq mijozni quyidagi belgilar bilan rag'batlantirsa yaxshi bo'ladi: "iltimos, o'ting", "qulay o'tiring" va boshqalar.

Siz juda bezovta qilmasligingiz, mijoz bilan noz-karashma qilmasligingiz, so'roqqa ko'p tutmaslik, mijozni gapirishiga sharoit yaratib berish. Birinchi daqiqalardan oqib kelgan odam bilan faol aloqada bo'lishga harakat qilishingiz, yordamingizni taklif qilishingiz kerak. Psixologga birinchi marta kelgan odam uchun suhbatni boshlash holati noqulayliklarga to'la, unga atrofga qarash, tiklanish uchun vaqt berish kerak. Xo'sh, agar maslahatchi juda og'zaki bo'lmasa; suhbatni boshlashdan oldin darhol pauza qilish yaxshiroqdir (juda ko'p emas — 45-60 soniya, aks holda mijoz keskinlik va chalkashlik holatiga ega bo'lishi mumkin, ammo u o'z fikrlarini to'plash va atrofga qarash uchun vaqt topishi uchun etarli).

Suhbatni boshlashning juda muhim nuqtasi-mijoz bilan ism-sharif bilan tanishish (suhbatni tashkil qilish uchun mijoz nomidan foydalanish imkoniyatlari keyingi bobda batafsil muhokama qilinadi). Aslida, mijoz o'zini nomlashdan bosh tortishi mumkin, lekin unutish yoki o'zini tanishtirishni taklif qilmaslik — bu ko'p jihatdan maslahatni muvaffaqiyatsizlikka mahkum qilishni anglatadi. Odamning ismini ishlatish uchun ko'plab imkoniyatlar mavjud; masalan, Alisher, Ali, Alijon, Sher — bularning barchasi bir xil ismning variantlari. Oldingi bobda maslahatchining mijozga nisbatan maqbul pozitsiyasi tenglik pozitsiyasi ekanligi aytilgan edi, uning namoyon bo'lishlaridan biri ismlarning tengligi. Bu shuni anglatadiki, agar psixolog mijoz bilan bir xil bo'lsa — ism-otasining ismi bilan, shunchaki ism bilan va hokazo. (ushbu tavsiyadan suhbatdoshning yoshi, shuningdek konsultatsiya o'tkaziladigan sharoitlarning o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq istisnalar bo'lishi mumkin). Mijoz o'zini qanday tanishtirishini oldindan aytish qiyin, shuning uchun maslahatchi unga birinchi bo'lib o'zini chaqirish imkoniyatini berib, "keling, sizni nima deb atashimni bilib olaylik?" Mijoz o'zini chaqirgandan so'ng, psixolog o'zining taqdimot shakliga e'tibor qaratib, o'zini mos ravishda — Farxod, Fedya Fed yoki Farxod Abdullaevich deb atashi mumkin.

Suhbat boshida maslahatchi mijozga psixologik maslahat nima ekanligini, yordam so'rab nimaga ishonishi mumkinligini tushuntirish kerak bo'lgan vaziyatga duch keladi. Hatto o'z tashabbusi bilan konsultatsiyaga kelgan odam ham bunday savolni berishi mumkin, ammo ko'pincha maslahat maqsadlarini tushuntirish zarurati psixolog maslahat markazining devorlaridan tashqarida — korxonada, maktabda, kasalxonada qabul qilishi kerak bo'lgan vaziyatda paydo bo'ladi. Bunday hollarda, psixologik ta'sirning imkoniyatlari va cheklovlari to'g'risida etarli ma'lumotga ega bo'lmagan odamlar ko'pincha psixologik yordamga murojaat qilishadi. Barcha holatlar uchun qandaydir universal formulani taklif qilish qiyin, chunki turli odamlar uchun ularning kasbiy faoliyatida eng muhim ko'rinadigan narsa boshqacha eshitiladi. Bir marta, tibbiy konsultatsiyada uchrashuvni olib borgan Muallif L. ya.Gozman bilan birgalikda quyidagi formulani taklif qildi: "biz psixologlarmiz,

maslahat bermaypmiz, hech qanday dori buyurmaymiz. Bizning odamlarga yordamimiz shundaki, biz ular bilan gaplashamiz va ularga o'z vaziyatlarini tashqi tomondan, boshqa nuqtai nazardan ko'rishga yordam berishga harakat qilamiz, aks holda ularga murojaat qilamiz va agar kerak bo'lsa, shu asosda qaror qabul qilamiz yoki xatti-harakatlarimizni o'zgartiramiz. Bunday so'zlarga psixologik ofis eshiklari ortida sodir bo'layotgan barcha narsalarning noma'lumligi kafolatini qo'shish hech qachon ortiqcha bo'lmaydi.

Albatta, kasbiy faoliyatning bunday qisqacha tavsifi mijozda ko'plab savollarni tug'dirishi mumkin: "menga yordam bera olishingizga ishonchingiz komilmi?" Bunday holda, uzoq munozaraga kirmaslik, mijozga kafolatlangan yordamni va'da qilmaslik, balki: "sinab ko'raylik", deb taklif qilish yaxshiroqdir.

Keyingi qadam to'g'ridan-to'g'ri maslahat jarayoniga o'tishdir. Avvalo mijoz o'zi va uning muammolari haqida gaplashishi kerak deb taxmin qilish tabiiydir. Ushbu harakat shu qadar mantiqiyki, ko'pincha mijozlar o'zlari haqida hikoyani maxsus taklifnomasiz boshlashadi, ba'zida shu qadar shoshilishadiki, ular o'zlarini tanishtirishni unutishadi. Bunday vaziyatda suhbatdoshni to'xtatib, avval tanishishni taklif qilish yaxshiroqdir, agar u oldindan tayyorlangan hikoyadan biroz uzoqlashsa, atrofga nazar tashlasa, monologga emas, balki maslahatchi bilan birgalikda ishlashga ko'proq moslashsa. Agar mijoz jim bo'lsa, maslahatchi nima deyishini kutsa, unga o'zingiz haqingizda "men sizni diqqat bilan tinglayman" yoki "sizni bu erga nima olib kelganini ayting" kabi so'zlar bilan gapirishni boshlashga yordam berishingiz mumkin. Mijoz nima haqida va qanday gaplashish kerakligi, qaerdan boshlash kerakligi to'g'risida noaniqlikni bildirganda, siz quyidagilarni qo'shishingiz mumkin: "o'zingiz muhim deb bilgan narsangizni aytib bering va agar biror narsani bilishim kerak bo'lsa, men sizdan so'rayman, agar to'satdan zarurat tug'ilsa". Ba'zan mijozni maxsus ishontirish mumkin: "shoshilmang, sizda etarli vaqt bor".

Suhbatning boshidanoq, maslahat ta'siri birinchi navbatda so'z orqali ta'sir qilishini unutmang: bitta noto'g'ri so'z yoki nusxa-va mijoz uzoq vaqt davomida bezovtalanishi, maslahatchidan xafa bo'lishi, o'zini yopishi, o'zini ishonchsiz va yolg'iz his qilishi mumkin. Shundan keyin psixolog vaziyatni to'g'irlash va aloqani tiklash uchun ko'p vaqt sarflashi kerak.

Afsuski, maslahatchi nutqida tez-tez uchraydigan bunday muvaffaqiyatsiz so'zlarga, masalan, "muammo" so'zi kiradi. Ushbu so'zni suhbat boshida, mijozning o'zi tomonidan o'ziga nisbatan qo'llanilishidan oldin ishlatish salbiy reaksiyaga olib kelishi mumkin. "Muammo" odamga hukm yoki tashxis sifatida eshutilishi mumkin, shu bilan birga u o'z holatini butunlay boshqacha baholashi mumkin.

Maslahatchilarning yana bir keng tarqalgan xatosi — bu mijozning e'tiborini maslahat holatining o'ziga xos xususiyatlariga: "qo'rqmang", "zo'riqmang", "biror narsa haqida gapirishdan uyalsangiz ham, siz..." kabi ko'rsatmalar bilan haddan

tashqari belgilash. Qanday shaklda bo'lishidan qat'i nazar, bunday signallar yangraydi, shundan kelib chiqadiki, bu erda siz biror narsadan qo'rqishingiz, uyalishingiz, biror narsa bilan bog'liq holda zo'riqish va h. k.

Ba'zan suhbatni boshlash bilan bog'liq barcha ogohlantirishlar ortiqcha bo'lib tuyuladi — "mijoz psixologga kelganligi sababli, u endi undan hech qaerga ketmaydi". Ammo bu haqiqatdan yiroq. Siz xushmuomalalik bilan vaqtingizni "o'tirishingiz" mumkin, ammo bu haqiqatan ham foydali bo'ladimi? Mijoz bilan yaxshi aloqa o'rnatish, suhbatni boshidanoq to'g'ri tashkil etish ko'p jihatdan maslahat samaradorligini kafolatlashni anglatadi. Biror kishi bilan oddiy aloqa yoki suhbat boshida hal qilinmagan savollar, ayniqsa istalmagan paytda suhbatni rivojlantirishga to'sqinlik qilishi mumkin. Ko'pincha ular mijozning psixologik ta'sirga chidamliligini shakllantirish uchun qulay zamin bo'lib xizmat qiladi, bu suhbatni davom ettirishni istamaslik, maslahatchiga qarshi da'volar, sodir bo'layotgan narsalarning ma'nosizligi hissi va boshqalar sifatida namoyon bo'lishi mumkin.

Konsultatsiyaga qarshilik suhbat boshida keng tarqalgan hodisa bo'lib, mijoz psixologning ofisida bo'lganida, u bu erga kelishi kerakmi yoki yo'qmi, o'zi uchun savol beradi. Shunday qilib, masalan, maslahatchi bilan yuzma-yuz bo'lib, u maslahatchi unga yoshi, jinsi, kasbiy tajribasi va boshqalar bo'yicha mos keladimi yoki yo'qmi degan shubhalarni bildirib boshlaydi. bunday vaziyatda nima qilish mumkin? Avvalo, mijoz sizga murojaat qilganligi sababli, u siz bilan maslahatchi sifatida ishlashi kerakligini juda ko'p talab qilmang. Suhbatni davom ettirishni taklif qilish yaxshidir, agar odam haqiqatan ham bunga ehtiyoj sezsa, u boshqa mutaxassisga murojaat qilishi mumkinligini va'da qiladi. Buni mijoz bilan muhokama qilishda siz ba'zi dalillarni jalb qilishingiz mumkin: "amaliy psixologiya — bu fan, shuning uchun mening shaxsiy xususiyatlarim unchalik katta rol o'ynamaydi, men bilan ishlashni boshlash orqali baholashingiz mumkin bo'lgan professional malaka juda muhimdir."

Yordam so'rab murojaat qilgan kishi suhbatni umumiy mavzular va unga hech qanday aloqasi bo'lmagan savollar bilan boshlaydi-nega endi ajralishlar shunchalik ko'pki, mamlakatdagi zamonaviy vaziyatning xususiyatlari odamlar o'rtasidagi munosabatlarga qanday ta'sir qiladi. Aynan "borliq taqdiri" deyarli hech qachon maslahat so'rash uchun asos bo'lmaydi.

Bundan tashqari, maslahatchining vaqti cheklangan va umumiy mavzular bo'yicha suhbat qimmatli daqiqalarni "eyishi" mumkin, keyinchalik odam o'zi haqida gapira boshlaganda, etarli bo'lmaydi (buning uchun siz mijozni emas, balki faqat maslahatchini ayblashingiz mumkin). Shuni esda tutish kerakki, bunday munozara ko'pincha qarshilik ko'rsatish, suhbatni boshlashdan qo'rqish va uning mumkin bo'lgan oqibatlaridan biridir, shuning uchun qulay vaziyatdan foydalanish va

mijozga ushbu vaziyatni engishga yordam berish yaxshiroqdir: " nima uchun bu savollar sizni qiziqtirmoqda, sizni shaxsan bu erga nima olib keldi?". Mijoz to'g'ridan-to'g'ri javobdan uzoqlashishi mumkin, ammo psixolog bunday urinishni amalga oshirishi kerak va bu qanchalik tez sodir bo'lsa, ikkalasi uchun ham muhokama mavzusini o'zgartirish osonroq bo'ladi.

Shunday qilib, maslahatga kelgan kishi maslahatchidan o'ziga emas, balki boshqa birovga yordam berishni so'raydi. Uning so'rovi, masalan, "xotinimni (erimni), qizimni (o'g'limni) bu erga taklif qiling, u o'zi (lar) ga borishni istamaydi va u (lar) yordamga muhtoj" bo'lishi mumkin. Mijoz qarindoshlaridan biri uchun tashxisni tasdiqlash to'g'risidagi guvohnomani, sudga xat va hokazolarni so'rashni boshlaganda, vaziyat qiziqish uyg'otishi mumkin. Bunday vaziyatlarda psixolog qat'iy bo'lishi kerak: u faqat to'g'ridan-to'g'ri yordam so'raganlar bilan ishlaydi va ular uchun o'zlarining javobgarligi nuqtai nazaridan o'zlarining hayotiy holatlarini muhokama qilishga va tahlil qilishga tayyor. Qo'ng'iroq qilish, maslahatga taklif qilish, xat yozish va h.k. — bu odamlarning shaxsiy hayotiga aralashish, bu haqda juda kam ma'lumotga ega bo'lish va boshqa tomon nima bo'layotgani haqida o'ylayotganini tasavvur qilmaslik demakdir. Shu bilan birga, har qanday mojaroning ikki tomoni borligini eslatib, konsultatsiyaga kelgan kishining ishiga yo'naltirishni talab qilish kerak va hatto ulardan birining voqealar rivojiga ta'siri bir qarashda ahamiyatsiz bo'lsa ham, u shubhasiz mavjud. Bu qanday ekanligini tushunib, siz hech bo'lmaganda biror narsani o'zgartirishga harakat qilishingiz mumkin. Bunday munozaraga kirishib, o'z muammolarini boshqasiga bog'lashga urinish psixoterapiya bo'yicha ko'plab kitoblar va darsliklar sahifalarida tasvirlangan va tahlil qilingan qarshilikning klassik shakli ekanligini unutmaslik kerak (Bodalev A. A., Stolin V. V., 1989; Gunnan A., Kniskern D., 1981).

Qarshilik shakllari va turlari haqida hali ko'p gapirish mumkin, ammo ular bilan ishlashni o'rganish oson emas va yaqin atrofda yaxshi maslahat beradigan yoki amalda ishlashning samarali usullarini ko'rsatadigan kishi bo'lsa yaxshi bo'ladi. Yuqoridagi misollar faqat boshlang'ich maslahatchini yo'naltirishga yordam beradigan belgilar.

Mijozni so'roq qilish

Tasavvur qilaylik, suhbat boshlanishidagi barcha muammolar hal qilindi, mijoz o'zi haqida hikoyani boshladi va shu bilan suhbatni keyingi bosqichga o'tkazdi, bu erda maslahatchining asosiy vazifasi uning muammolarini iloji boricha yaxshiroq tushunish, asosiy nizolar va tashvishlar nima bilan bog'liqligini tushunishdir. Biz suhbatning ushbu bosqichini shartli ravishda ikkita kichik bosqichga ajratamiz, ularning birinchisida psixolog mijoz haqida hali hech narsa bilmaydi va shuning uchun u o'zi va uning holati haqida iloji boricha to'liq gaplashishiga ko'proq qiziqadi.

Ikkinchi bosqich, maslahatchi psixokorreksiya gipotezalarini shakllantirish va ularni tekshirishni boshlash uchun etarli ma'lumotga ega bo'lganda boshlanadi.

Mijozni so'roq qilishning birinchi bosqichi

Ushbu bosqichda maslahatchining asosiy maqsadi mijozni "suhbatlashish" bo'lganligi sababli, uni amalga oshirishga uni iloji boricha hikoya qilishga undaydigan savollar va mulohazalar yordam beradi. Bu "ochiq" chiziqlar: "menga munosabatlaringiz haqida aytib bering...", "sizning oilangiz?", "Bu qachon va qanday boshlandi?" va hokazo. bunday savollar va mulohazalarga javob proektivdir, har kim o'zi uchun muhim bo'lgan narsani aytishi mumkin, qaysidir ma'noda bu shunchaki mijozga gapirish taklifidir.

Tabiiyki, mijoz gapirayotganda, psixolog nafaqat tinglaydi, balki ishlaydi. Shartli ravishda ushbu maslahat bosqichida bir nechta ish yo'nalishlarini ajratish mumkin. Maslahatchi 1) mijoz bilan aloqani saqlaydi; 2) uni keyingi hikoya uchun rag'batlantiradi; 3) suhbatning maqsadli rivojlanishiga hissa qo'shadi; 4) mijozning aytganlarini tushunadi.

1. Mijoz o'zi haqida gapirayotganda ular bilan aloqada bo'lishning eng samarali usuli bu diqqat bilan, empatik tinglashdir. Mijoz o'zini diqqat bilan tinglayotganini his qilishi uchun, odatda, maslahatchi uni qo'llab-quvvatlashi va ma'qullashi, bosh iring'ashi yoki roziligini "albatta", "him", "Ha-ha" kabi qo'shimchalar bilan ifodalashi kifoya qiladi (ushbu texnikalar haqida ko'proq ma'lumot maxsus bo'limda muhokama qilinadi).

Suhbatning ushbu bosqichida ko'pincha quyidagilar aniqlanadi: mijoz o'z holatini qanday izohlaydi, muammolarining sabablarini nima va qanday ko'radi, haqiqatdan yiroq, qarama-qarshi, boshqa odamlarni salbiy xarakterlaydi, hikoyachini ijobiy tomonga ochib beradi. Ammo ushbu material bilan ishlash, mijoz bilan rozi bo'lmaslik, uning xatolarini ko'rsatib, ushbu bosqichda bunga loyiq emas. Odatda, psixolog hali etarli ma'lumotga ega emas, unga asoslanib, odamning nuqtai nazarini to'g'irlash mumkin va e'tirozlar, kelishmovchilik ifodalari faqat qarshilikni faollashtiradi, shu paytgacha faqat paydo bo'lgan ijobiy aloqani yo'q qiladi. Ushbu bosqichda "mijoz kontseptsiyasini qabul qilish" tamoyiliga rioya qilish kerak. Psixolog dastlab mijozning o'zi va uning atrofidagi odamlar haqida aytganlariga qarshi chiqmaganligi sababli, keyinchalik tuzatish ta'siri bosqichida qarama-qarshi fikrni bildirish suhbatdosh tomonidan salbiy qabul qilinishidan qo'rqqmang. Aksincha, ko'pincha hikoya jarayonida mijozning nuqtai nazari o'zgaradi, u o'ziga va boshqalarga yangi nuqtai nazarni, sodir bo'layotgan voqealarning boshqa kontseptsiyasini qabul qilishga tayyorlanmoqda.

2.Mijozni hikoya uchun rag'batlantirish haqida yuqorida biroz muhokama qilingan. Bunga qo'shimcha qilish mumkinki, psixolog uchun foydali bo'lgan ma'lumotlar, birinchi navbatda, muammoning tarixini (qachon va nima bilan bog'liq holda paydo bo'lganini) o'z ichiga olishi kerak; mijozning o'z hikoyasida harakat qilayotgan barcha shaxslar bilan munosabatlari, ularning muammoga munosabati; muammoning o'zi va uning atrofidagi odamlar nuqtai nazaridan aniq nima sabab bo'lganligi haqidagi g'oya; vaziyatning har doim yomonlashishi va yaxshilanishi va ular bilan bog'liq bo'lishi mumkin; konsultatsiya murojaatiga aynan nima sabab bo'ladi, nima uchun u ilgari yoki keyinroq emas, balki hozir sodir bo'lmoqda. Yuqorida aytib o'tilgan barcha fikrlar haqida gapirishni so'rash kerak. Ushbu fikrlar asosida shakllantirilishi mumkin bo'lgan savollar etarlicha keng bo'lishi kerak va ular odatda mijozni hikoya qilishga undaydi.

3.Suhbatni tuzish ham maslahatchining o'zi, ham mijoz uchun zarurdir. Mijoz hozirgi paytda nima va nima uchun aytilayotgani va muhokama qilinayotgani to'g'risida mantiqiy fikrga ega bo'lishi kerak. Bu, bir tomondan, qarshilikning qaytalanishini oldini olishga yordam beradi, chunki mijoz qabul paytida sodir bo'lgan barcha narsalar uchun nafaqat maslahatchi, balki o'zi ham javobgar ekanligini his qila boshlaydi. Bundan tashqari, nima bo'layotganini tushunish diqqatni jamlashga, suhbat davomida hissiy va intellektual faollikni oshirishga yordam beradi. Suhbatni tuzish maslahatchi uchun ham foydalidir, chunki u konsultatsiya vaqtidan unumli foydalanishga imkon beradi: axir, agar mijoz suhbatda ma'lum mavzular qaerdan va qanday paydo bo'lishini, yangi paydo bo'lgan g'oyalar aynan nimaga bog'liqligini osongina kuzatishi mumkin bo'lsa, demak, qo'shimcha ravishda biror narsani takrorlash yoki tushuntirishga hojat yo'q.

Tuzilish aniq nimani ifodalashi kerak? Savol berish, muhokama mavzusini o'zgartirish orqali maslahatchi nima uchun bunday qilayotganini, nima sabab bo'lganini tushuntirishi kerak. Agar ushbu tushuntirish maslahatchining bu boradagi fikridan biroz farq qilsa, bu juda maqbuldir; mijoz uchun suhbatdagi barcha o'tishlar mantig'ining hech bo'lmaganda qandaydir ko'rinishiga rioya qilish kifoya. Replika to'plamlari quyidagicha ko'rinishi mumkin: "siz otangiz haqida ko'p gapirasiz, lekin biz oilaviy vaziyat bilan shug'ullanayotganimiz sababli, onangiz haqida ham bir necha so'z aytishingizni istardim" yoki "siz menga munosabatlaringiz haqida hozir gapirib berdingiz, faqat mojaroni tushunish uchun, men ular ilgari qanday bo'lganini va qanday qilib va nima bilan yomonlashtirish boshlaganini bilishim kerak."

Suhbatni tuzishning yana bir usuli — bu mijozning aytganlarini qisqacha sharhlash, u yoki bu masala bo'yicha aytilganlarni sarhisob qilish: "demak, sizning nuqtai nazaringizdan, bu mojaroda sizning sobiq hamkasblaringiz katta rol o'ynaydi" yoki "shunday qilib, siz menga shu kungacha o'g'lingiz bilan bo'lgan munosabatlaringiz haqida gapirib berdingiz". Maslahatchining bunday nusxalari mijozga o'z hikoyasini

baholashga yordam beradi, qo'shilishi kerak bo'lgan muhim narsa o'tkazib yuborilganligini tekshiradi.

4. Mijozning aytganlarini tushunish asosan psixologning ichki ishidir. Bu juda stressli, murakkab jarayon. Jim turing, lekin shu bilan birga suhbatdoshning aytganlarini hamma ham tushuna olmaydi va tahlil qila olmaydi. Kundalik hayotda kimdir "sahnani egallab olgan" va o'zi haqida gapira boshlagan vaziyatni qanchalik tez-tez kuzatish kerak. Ko'pincha suhbatdosh gapira olmay, suhbatga qiziqishni yo'qotadi," inijlik qila" boshlaydi, chalg'itadi. Maslahatchining pozitsiyasi to'g'ridan-to'g'ri qarama-qarshi xatti-harakatlarga majbur qiladi. Mijoz nima deyayotganini tushunish usullari haqida batafsilroq ma'lumot beriladi. Bu erda biz psixologga suhbat davomida faol va tushunarli bo'lishiga yordam beradigan ba'zi texnik fikrlarga qisqacha to'xtalib o'tamiz

5. Mijoz bilan muloqotda to'liq ishtirok etish uchun maslahatchi mijoz tomonidan eslatib o'tilgan ismlarni, sanalarni, turli tafsilotlarni eslab qolishi kerak. Bundan tashqari, ularga aytilganlarning to'g'ridan-to'g'ri "iqtiboslari" mijozni tezroq yo'naltirishga, unga boshqa nuqtai nazar imkoniyatini ko'rsatishga imkon beradi. Muhim narsani o'tkazib yubormaslik uchun maslahatchi suhbat davomida biror narsani yozib olishga harakat qilishi mumkin. Albatta, buning uchun birinchi navbatda mijozning roziligini olish kerak, ammo bu odatda juda oson. Muammolar **boshqasida paydo** bo'lishi mumkin, chunki yozuvlarni saqlash va shu bilan birga suhbatdosh bilan aloqani saqlab qolish juda qiyin va tanlangan vaziyatda uni har doim aloqa foydasiga hal qilish kerak. Mijoz yig'laganda, juda hayajonlanganda, ichki narsa haqida gapirganda yozmang.

Materialga yaxshiroq e'tibor qaratish uchun maslahatchi mijozning so'zlarini pauza qilishdan oldin ovoz chiqarib yoki o'zi takrorlashi mumkin. Bunday takrorlash K. Rogers maktabida faol foydalaniladigan hikoyani rag'batlantirish va aloqani saqlab qolishning yaxshi usuli hisoblanadi (Rogers S., 1959).

Bu erda ishlatiladigan modelga asoslanib, so'roq qilish jarayoni 25-30 daqiqa davom etadi, ammo suhbat boshlanganidan 15-20 daqiqa o'tgach, maslahatchi mijozning muammolari va ahvolini yaxshi bilishi, so'roqning ikkinchi bosqichiga o'tishga tayyor bo'lishi kerak — maslahat gipotezalarini shakllantirish va tekshirish. Bu erda psixologik konsultatsiyada gipotezalar nima ekanligi, ular qanday shakllantirilishi va tekshirilishi haqida batafsilroq to'xtalib o'tish o'rinlidir.

Psixologik maslahatdagi gipotezalar

Har bir gipoteza-bu maslahatchining mijozning ahvolini tushunishga urinishi. Shu bilan birga, aslida nima sodir bo'layotgani, mijozning boshqalar bilan

munosabatlarining haqiqiy murakkabligi qanday ekanligi haqidagi so'rovlar mutlaqo ma'nosiz. Inson munosabatlaridagi ob'ektivlik juda nisbiy narsadir. Har bir ishtirokchi nima bo'layotganiga o'z nuqtai nazaridan qaraydi, uning hayotiy tajribasiga, o'z ehtiyojlariga, qiziqishlariga va boshqalarga tayanadi. Odatda sudya rolini o'ynaydigan taniqli uchinchi tomon ham xolis emas: har kimning hayot va tamoyillar haqidagi o'z qarashlari bor, hatto haqiqat uchun bir muncha vaqt ulardan xalos bo'lishga harakat qiladigan kishi ham o'zidan uzoqlasha olmaydi.

Ammo agar maslahatchi sudya bo'lmasa va vaziyatni ob'ektiv tahlil qilmasa, psixologik ta'sir nimaga asoslanadi?

Birinchi bobda psixologik maslahatning eng muhim vazifalaridan biri mijozga uning pozitsiyasi konstruktiv emasligini va aynan nima konstruktiv emasligini ko'rsatib, unga hayotiy vaziyatida yanada konstruktiv pozitsiyani o'ylab ko'rishga yordam berish va keyin uni hayotda amalga oshirish ekanligi aytilgan edi. Psixologik maslahatdagi gipotezalar, aslida, vaziyatdagi yanada konstruktiv pozitsiyalarning variantlari, mijozni o'z muammolariga nisbatan qayta yo'naltirishning mumkin bo'lgan usullari.

Maslahatchining gipotezalari mijozning o'zi va uning muammolari haqida nima deyishiga asoslanadi. Ammo bu faqat ularni qurish uchun asosdir. Tajribasiz yoki professional bo'lmagan maslahatchi har bir uchrashuvda zaxirada hech narsa bo'lmasdan o'z farazlarini yangidan quradi. Ammo maslahat va psixoterapiya sohasidagi turli xil nazariy va amaliy ishlanmalarni yaxshi biladigan mutaxassis uchun mijozning hikoyasi u yoki bu ishlab chiqilgan kontseptsiya nuqtai nazaridan talqin qilingan xulq-atvor naqshlari to'plamidir.

Mijoz nima haqida gapirayotganini kontseptual ko'rish ishni sezilarli darajada osonlashtiradi, materialni yaxshiroq talqin qilish, hozirgi vaziyatda yordam beradigan narsalarni tezroq topish, nima bo'layotganini tushunishda ko'plab g'oyalar bilan ishlash imkonini beradi. Gipotezada maslahatchi mijozning ba'zi bayonotlari to'g'risida qanchalik ko'p fikrlarga ega bo'lsa, u qanchalik professional tarzda jihozlangan bo'lsa, u shunchalik oson ishlaydi. Ammo mutaxassis nafaqat mijozning aytganlarini tushunishi, balki vaziyatni o'z nuqtai nazarini shakllantirishi kerak, shunda yordam so'ragan kishi uni tushunishi va qabul qilishi mumkin. Maslahatchi tomonidan og'zaki ifodalangan gipoteza talqindir. Talqin psixoterapiyaning asosi, maslahat jarayonining burilish nuqtasidir. Bu haqda birinchi marta yozishni boshlagan Z. Freyd kelajakda talqinning mijozga ta'siriga qancha kitob va jurnallar bag'ishlanishini tasavvur qila olmadi. Maslahat va psixoterapiya bo'yicha darsliklar va nashrlarda gipotezalar va ularning og'zaki ifoda etish imkoniyatlari, ya'ni talqinlarga alohida e'tibor beriladi, turli xil maxsus treninglar va munozaralar keng qo'llaniladi, bu psixologlarga farazlarni ilgari surishni va ularni og'zaki

shakllantirishni o'rganishga imkon beradi, mijozga qachon, nima va qanday qilib eng yaxshi tarzda aytishni aniqlashga qaratilgan ko'plab tadqiqotlar.

Psixologik va tibbiy yordamning muhim farqlaridan biri shundaki, tibbiyotda bir kishi — shifokor tashxis qo'yadi va uni boshqasiga — bemorga etkazadi, maslahatchi esa mijoz bilan birgalikda yanada konstruktiv pozitsiyani tanlaydi. Ta'riflangan jarayonni quyidagi metafora bilan izohlash mumkin: maslahatchining gipotezalari va talqinlari va oxir-oqibat mijoz tomonidan qabul qilingan muammoning ko'rinishi standart o'lchamdagi yarim tayyor kiyim va bir xil mato va bir xil uslubdagi ko'ylak sifatida farq qiladi, ammo ma'lum bir kishi uchun maxsus tikilgan. Mijoz tomonidan qabul qilingan gipoteza ko'plab muhim va xarakterli faktlar va tajribalar bilan to'lib toshgan, ya'ni u iloji boricha individualdir.

Izoh berishdan oldin, mijozning nima bo'layotgani haqidagi fikrini o'zgartirishga harakat qilishdan oldin, maslahatchi avval o'zi uchun mijozning hayotida nima sodir bo'layotganini aniq shakllantirishi kerak, ya'ni u paydo bo'lgan gipotezalarni sinab ko'rish orqali u ma'lum bir vaziyatda ushbu odamga eng mos keladigan narsaga e'tibor qaratishi kerak. Vujudga kelgan gipotezalarni tekshirish suhbatning keyingi bosqichida maslahatchi ishining asosiy mazmuni hisoblanadi.

Mijozni so'roq qilishning ikkinchi bosqichi

Gipotezalarni tekshirish uchun maslahatchi qanday vositalarga ega? Agar so'rovning birinchi bosqichida maslahatchi mijozni monologga undaydigan keng savollar bergan bo'lsa, ikkinchi bosqichda savollarning tabiati tubdan o'zgaradi. Formulalar yanada nozik bo'lib, maslahatchi tomonidan paydo bo'lgan g'oyalarni aniqlashtirishga qaratilgan. Bu allaqachon mohiyatan savollar: "Qachon siz uning nosog'lom ekanligini birinchi marta his qildingiz?". Maslahatchi mijozning javoblari berilgan savollarning xususiyatiga mos kelishini, ya'ni aniq va aniq bo'lishini ta'minlashi kerak. "Ko'pincha" yoki "uzoq vaqt" kabi iboralar bu erda mos emas. Ba'zilar uchun bu ko'pincha haftada bir marta, kimdir uchun har kuni. Mijozning javobi qanchalik aniq bo'lsa, u shunchalik ob'ektiv bo'ladi, uni nafaqat mijoz o'z holatini qanday qabul qilishga odatlanganligi nuqtai nazaridan, balki maslahatchi tomonidan paydo bo'lgan farazlar va talqinlar nuqtai nazaridan ham ko'rib chiqish mumkin.

So'rovning ikkinchi bosqichida maslahatchi uchun ishlashga asosiy va ehtimol, eng ishonchli yondashuv-bu mijozning hayotidagi o'ziga xos vaziyatlarni tahlil qilish, uning odamlar bilan munosabatlarini, muammoli vaziyatlardagi xatti-harakatlarini, tanlangan o'zaro ta'sir naqshlarining xususiyatlarini aniq namoyish etishdir. Muayyan vaziyatlar bilan ishlash maslahatchi uchun gipotezalarini sinab ko'rishning eng ishonchli usullaridan biridir. Ma'lumki, odam biror narsa haqida

qanchalik ko'p gapirsa, hikoyada aniq tafsilotlar shunchalik ko'p bo'lsa, sub'ektivlik va bir tomonlama taassurot shunchalik kam bo'ladi va maslahatchi tomonidan voqelikning hikoyachi tomonidan sezilmaydigan tomonlarini tushunish uchun ko'proq imkoniyatlar mavjud. Vaziyatning kichik tafsilotlarini topish yoki buzish qiyinroq va ular mijoz tomonidan ongsiz yoki kam baholanadigan ma'lumotlar o'tadigan filtrlarga aylanadi. Ammo bu nima-aniq vaziyat haqida to'liq, batafsil hikoya, unga qo'yiladigan asosiy talablar qanday?

Batafsil hikoyada tasvirlangan vaziyat qachon va nima bilan bog'liqligi, aynan qaerda sodir bo'lganligi, unda kim ishtirok etgani, mijoz va boshqa aktyorlar aniq aytgan va qilgan ishlari, voqealar sodir bo'lgan paytda u o'ylagan va his qilgan narsalar aks ettirilishi kerak, bu mijoz nuqtai nazaridan, bu vaqtda vaziyatning boshqa ishtirokchilari bu vaziyat qanday tugaganini, qanday oqibatlarga olib kelganini va nimaga ta'sir qilganini o'ylashdi va his qilishdi.

Tasavvur qiling-a, psixolog bilan uchrashuvda nutq oilaviy mojaro haqida bo'lib, xotini u haqida gapiradi. Uning hikoyasini muayyan vaziyat deb hisoblash uchun mijoz janjal boshlanishidan oldin har bir turmush o'rtog'i nima qilgani, janjal qanday o'tgani, mijoz nimani boshlaganini va shu munosabat bilan nimani his qilgani haqida xabar berishi kerak, shuning uchun uning nuqtai nazaridan bu tuyg'u paydo bo'ldi, u nima demoqchi edi o'zi va eri unga nima javob berdi, janjal uning nuqtai nazaridan nima sabab bo'ldi (mijozning taxminiga ko'ra), qanday qilib qanday munosabat bilan janjal to'xtatildi, voqealar qanday davom etdi, munosabatlar uzoq vaqt davomida keskin bo'lganmi, bu janjal ularning munosabatlariga qanday ta'sir qildi.

Faqatgina bunday to'liq hikoyani eshitib, maslahatchi gipotezani tasdiqlashi yoki rad qilishi mumkin, masalan, xotinning o'zi birinchi bo'lib nizolarni keltirib chiqaradi, keyin ularni eriga bosim o'tkazish vositasi sifatida ishlatib, o'zini qurbon sifatida ko'rsatmoqda. Mijozlarning o'z-o'zini hikoya qilishi hech qachon psixologni darhol qondiradigan darajada to'liq bo'lmaydi va odatda vaziyat tavsifidan keyin batafsil so'roq qilinadi.

Mijoz har doim ham psixolog tomonidan berilgan savollarga osonlikcha javob bermaydi. Ko'pincha javoblar batafsil bo'lishi va haqiqiy his-tuyg'ular va tajribalarni tasvirlashi uchun juda ko'p kuch sarflash kerak, bu mavzu bo'yicha fikr yuritish emas. Agar so'roq qilishning birinchi bosqichida psixologning pozitsiyasini passiv deb ta'riflash mumkin bo'lsa, u holda iloji bo'lsa, faol bo'ladi, maslahatchi alternativallarni taklif qiladi, batafsil savollar beradi, iloji bo'lsa, mijozning xotirasini rag'batlantiradi. Shunday qilib, mijoz ba'zi daqiqalarni butunlay unutganiga ishonadi. Bunday vaziyatda psixolog uning ko'nglini ko'tarishi kerak:" hech bo'lmaganda biron bir narsani eslang", "agar u aslida nima bo'lganiga mos kelmasa, bu muhim emas, lekin siz hayotingizni bilib, iloji boricha to'liq tasavvur qilishingiz mumkin.qanday bo'lishi mumkin edi".

Bunday hikoyada mijoz uchun tez — tez uchraydigan yana bir qiyinchilik-bu o'z tajribalari va boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tasvirlash. Bu birinchi navbatda maslahatchini qiziqtirishi kerak bo'lgan his-tuyg'ular va tajribalar, chunki ular odatda haqiqatni chuqurroq aks ettiradi, mijozning o'zi uchun ko'pincha yashirin bo'lgan yomon tushunilgan istaklar va uning muammolari asosidagi nizolar haqida ko'proq gapiradi. Aksariyat odamlar o'zlarini ozgina tinglashadi, tajribalarini qanday tahlil qilishni bilishmaydi. Mijozning his-tuyg'ulari va tajribalarini chuqurroq tahlil qilish uchun maslahatchi nima qilishi mumkinligi keyingi bobda batafsilroq muhokama qilinadi, bu erda psixolog mijozga har tomonlama yordam berib, qat'iyatli bo'lishi kerakligini ta'kidlamoqchiman. Masalan, turli xil alternativalarini taklif qilish, dalda berish: "shunday qilib, siz buni eshitganingizdan g'azablandingizmi yoki qo'rqdingizmi?", "His-tuyg'ularingizni tasvirlashga harakat qiling. Axir, agar siz bunga unchalik ahamiyat bermagan bo'lsangiz ham, o'sha paytda siz shunchaki hech narsani his qila olmadingiz. Inson hayotida har doim nafaqat fikrlar, balki his-tuyg'ular ham mavjud."

Ayniqsa, mijozlardan tez-tez eshitishingiz mumkin: boshqalarning tajribasi va holati haqida gap ketganda, "men javob berishga qiynalaman". Bunday vaziyatda mijoz maslahatchiga etarli taxminlar mavjudligiga ishonitirishi mumkin. Bu haqiqatan ham shunday, chunki psixolog birinchi navbatda mijozning ularni qanday qabul qilishi va baholashini tushunish uchun boshqa odamlarning tajribalari va xatti-harakatlarining xususiyatlariga xolis.

Maslahatchi gipotezasini tasdiqlash yoki rad etish uchun bitta aniq vaziyatni muhokama qilish etarli emas; kamida ikkita yoki uchta bunday misol kerak. Agar muhokama qilingan barcha holatlarda bir xil xatti-harakatlar va tajribalar kuzatilsa, maslahatchining gipotezasi tasdiqlangan yoki rad etilgan deb hisoblanishi mumkin.

Mijozdan so'ralishi kerak bo'lgan vaziyatlarni tanlash uchun biron bir printsip bormi? Axir, har bir hikoya vaqt va mashaqqatli mehnatni talab qiladi, shuning uchun uni tanlash tasodifiy bo'lmasligi kerak.

1.Tanlangan holatlar mijozning asosiy shikoyatlarining mazmuni, qiyin, muammoli bo'lgan shaxslararo munosabatlarning lahzalari bilan chambarchas bog'liq bo'lishi kerak.

2.Muhokama qilingan vaziyatlar odatiy bo'lishi kerak, ko'pincha mijozning hayotida uchraydi, shunda ular umuman munosabatlarning xususiyatlarini baholashlari mumkin.

3.Ushbu holatlar o'zaro ta'sirning yaxlit naqshlarini, ya'ni munosabatlarning salbiy, ijobiy va neytral xususiyatlarini tavsiflovchi etarlicha batafsil bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Shunday qilib, onaning qizi uyidagi tartib haqida qayg'urmasligi va odatda narsalarini hamma joyga tashlab yuborishi haqidagi shikoyatlari muayyan vaziyatga misol bo'la olmaydi. Shunday qilib, bu erda ona-qiz suhbatini tanlanishi mumkin, u onasi uyga kelib, tarqoq kitoblar va kiyimlarni topib, qiziga g'azablana boshlagan, xafa bo'lgan va unga yaqinlashganda: "yana hamma narsa eski". Mohir mutaxassis bu vaziyatni yanada osonlikcha kengaytirishi mumkin, u nima uchun qizidan xafa bo'lganini, unga nima javob berganini va nima deb o'ylaganini va hokazolarni bilib oladi.

Ko'pincha, bunday aniq vaziyatlarning ikkitasi yoki uchitasi muhokama qilingandan so'ng, maslahatchi gipotezalarning qaysi biri eng mos ekanligini, mijozning qaysi xatti-harakati uning hayotida muammolar paydo bo'lishiga olib kelishini, unga nima bo'layotganiga boshqacha munosabatda bo'lishga va shunga mos ravishda o'zini tutishga qanday yordam berishi mumkinligini ishonch bilan aytishi mumkin. Bu shuni anglatadiki, siz maslahat suhbatining keyingi bosqichiga o'tishingiz mumkin — psixokorrektiv ta'sir ko'rsatish, nima bo'layotganini talqin qilish.

Psixokorreksiya ta'sirini ko'rsatish

Maslahatchilarning ko'plab qiyinchiliklari suhbatning ushbu bosqichi bilan bog'liq. Ba'zida yosh mutaxassis mijozning muammolarini yaratishda nima va qanday ishlashini juda yaxshi tasavvur qiladi, ammo buni unga qanday ko'rsatishni bilmaydi. Ushbu bosqichni haqiqatan ham eng qiyin deb hisoblash mumkin, chunki ta'sir shunchaki maslahat yoki tavsiyanoma emas.

Psixokorreksiya ta'siri aniq nima, uning samaradorligi bilan bog'liq bo'lgan narsa juda uzoq vaqt davomida tavsiflanishi mumkin. Turli xil psixoterapiya maktablari va ularning mualliflari psixokorrektiv ta'sir ko'rsatishda turli omillarning ahamiyatini ta'kidlaydilar; bunda etakchi rol katarsisga, shaxsiy tuzilmalarning o'zgarishiga, ma'no olishga va boshqalarga beriladi. (Freyd 3., 1989; Frankl V., 1990, Rojers K., 1959). Ammo oxir — oqibat, psixokorreksiya ta'sirining ta'siri-bu to'liq tushunib bo'lmaydigan sir.

Shunga qaramay, psixokorreksiya ta'sirini ta'minlash uchun qanday imkoniyatlar mavjud, dialogda foydalanish ushbu muammoni hal qilishga yordam beradigan biron bir texnik usul mavjudmi? Ehtimol, ta'sir ko'rsatishning eng oson usuli, bu suhbat maslahatchi tomonidan yaxshi tashkil etilgan va mantiqiy ravishda qurilganida samarali bo'ladi va u aniq vaziyatlarni tahlil qilish imkoniyatlaridan to'liq foydalanadi, — bu mijozning hikoyasidagi qarama-qarshiliklarni ta'kidlash, uni o'rab turgan voqelikni quyidagi izohlar yordamida qayta tuzish va qayta tuzishdir: "suhbatimiz boshida siz eringiz siz bilan tez-tez to'qnashayotganidan shikoyat qildingiz, lekin siz o'zingiz nizolarning tashabbuskori bo'lgan bir nechta vaziyatlar haqida gapirdingiz va er nafaqat sizni biror narsada ayblashga urinmadi, aksincha, yarashish yo'llarini qidirdim. Bu haqda nima deb o'ylaysiz?" Qabul paytida

nafaqat maslahatchi, balki mijoz ham faol ishlaydi, o'z hayotini yangicha tushunadi, shuning uchun hatto bunday kichik turtki ham mijoz nima bo'layotganini boshqacha ko'rishi uchun etarli bo'lishi mumkin. Bunday bayonot bilan, biron bir yangi "haqiqat chuqurligini" kashf etishga urinmasdan, maslahatchi shunga qaramay, mijoz uchun uning hayotiy holati to'g'risida boshqacha, g'ayrioddiy tasavvurni taklif qiladi. Jabrlanuvchining xotini ta'qibchiga aylanadi va er endi hiyla-nayrang va shafqatsiz ko'rinmaydi, chunki mijoz uni qabul boshida taqdim etgan. Ushbu misol, shuningdek, maslahatchining oiladagi kuchlarning haqiqiy joylashuvi haqidagi gipotezasi mijozga taklif qilingan talqinga qanday aylanishini aniq ko'rsatib turibdi.

Agar mijozning javobi haqiqatan ham vaziyatning yangi ko'rinishini ko'rsatsa ham, bu psixologning ishi tugagan degani emas. Odatda bu shunchaki eskiz, birinchi qadam va o'zgarishlar barqaror shaklga ega bo'lishi uchun mutaxassisning keyingi ishi zarur. Ushbu bosqichdagi maslahatchining vazifasi asosiy savolni e'tiborsiz qoldirmasdan, muammolar asosida yotgan mijozning xatti-harakatlarining xususiyatlarini yana bir bor sinchkovlik bilan tahlil qilishdir: mijoz o'z xatti-harakati bilan nimaga erishmoqchi, uning ehtiyojlari ziddiyat bilan qondiriladi. Har qanday noadekvat nevrotik xatti-harakatlar har doim ma'lum darajada mijoz uchun foydalidir, chunki u biron bir sababga ko'ra boshqa yo'l bilan qondirib bo'lmaydigan ongsiz ehtiyojlarni qondiradi. Simptomning rentabelligi zamonaviy psixoterapiyaning asosiy tamoyillaridan biridir, bu haqda ko'plab kitoblar va qo'llanmalar yozilgan, ushbu qoida turli nazariy yo'nalishlar va yo'nalishlar nuqtai nazaridan batafsil muhokama qilinadi. Biz bu erda alohida to'xtalmaymiz, chunki ushbu kitobda maslahat berishning nazariy emas, balki texnik jihatlar biz uchun muhimroqdir. Ushbu psixoterapiya aksiomasini yaxshi tushunmaydiganlar uchun mavjud adabiyotlar bilan tanishishingizni maslahat beramiz (Zaxarov A. I., 1982; Varga A. ya" 1983; Bern E., 1988; Freyd 3. , 1989).

Psixokorreksion ta'sirning vazifalari nafaqat maslahatchi ongida, balki mijozning ongida ham voqealar zanjiri qurilgan taqdirdagina amalga oshirilgan deb hisoblanishi mumkin. O'zaro munosabatlarni rivojlantirish mantig'i bilan bog'liq holda uzoq vaqt davomida mavjud bo'lgan yoki vaqti-vaqti bilan paydo bo'ladigan, uni o'z maqsadlari va ehtiyojlariga (sevgi, kuch, tushunish va boshqalar) erishishga undaydigan mijozning hissi yoki tajribasi-bu maqsadlarni amalga oshirish uchun tanlangan etarli bo'lmagan vositalar, munosabatlardagi murakkablikka olib keladi: sherikning salbiy munosabati, ko'pincha mijozning muammolari. Odatda, psixokorreksion ta'sir bosqichida mijoz uning xatti-harakati va javob berish usullari munosabatlarni beqarorlashtirishga qanday hissa qo'shishini juda yaxshi tasavvur qiladi. Ammo bunday vaziyatlarda ijobiy xatti-harakatlar mavjudmi va ular qanday bo'lsa, uni o'zi hal qilish qiyin bo'lishi mumkin. Bunda maslahatchi katta yordam berishi mumkin, ammo tabiiy ravishda aniq maslahat va tavsiyalar bermasdan. Faqatgina odamning o'zi aslida nima ishlashini tushunishi va qadrlashi mumkin.

Ushbu muammoni hal qilishda psixologning roli, birinchi navbatda, mijozga xatti-harakatlarning mumkin bo'lgan alternativalarini shakllantirishga yordam berish va keyin ularni tanqidiy baholash orqali eng mos variantni tanlashdir.

Turli xil psixoterapevtik maktablarda va yondashuvlarda mijozning holati haqiqatan ham o'zgarishi uchun mutaxassis nima qilishi va qanday qilishi kerakligi haqidagi g'oyalar sezilarli darajada farq qiladi. Shunday qilib, masalan, tizimli oilaviy terapiyada mijozlarga nima qilish kerakligi va qanday qilish kerakligi to'g'risida batafsil ko'rsatmalar beriladi, psixoanalizda, aksincha, psixoterapevt hech qachon bemorning xatti-harakati o'zgarishi kerakligi haqida nutq so'zlamaydi. bemorning o'zi hayotida sodir bo'layotgan o'zgarishlar haqida gapira boshlaguncha (Gurman A, Kniskern D., 1981; Shafer R., 1983). Biroq, bunday o'zgaruvchanlik psixoterapiyaning ahamiyati, bu borada qisqa muddatli maslahat yanada aniqroq: mijozga qandaydir tarzda o'z holatini o'zgartirishga yordam berish kerak, ammo shu bilan birga siz biron bir muhim natijalarga intilmasligingiz kerak va birinchi navbatda mijozning o'zi o'zgarishga qanchalik tayyor ekanligiga ishonishingiz kerak.

Xulq-atvor va javobning boshqa variantlari imkoniyatlarini muhokama qilishni quyidagi savollardan boshlash mumkin. Shu bilan birga, maslahatchining maqsadi mijozga iloji boricha ko'proq xatti — harakatlarni shakllantirishga yordam berish va keyin ularni diqqat bilan tahlil qilib, o'z holatida ma'lum bir kishiga eng mos keladigan narsani tanlashdir. Mijozning ijobiy javob berish varianti qanchalik aniq ishlab chiqilgan bo'lsa, ular haqiqatan ham o'zlarining xatti-harakatlari va vaziyatga bo'lgan munosabatini o'zgartirishi mumkin.

Afsuski, ijobiy xatti-harakatlarning bunday puxta ishlab chiqilishi tez-tez sodir bo'lmaydi. Buning uchun qabul qilish uchun etarli vaqt yo'q yoki o'z-o'zidan mijoz uchun vaziyatga boshqacha munosabatda bo'lish imkoniyati shunchalik yangi va g'ayrioddiyki, u uzoq vaqt tushunishni va unga ko'nikishni talab qiladi. Bunday holda, ijobiy xulq-atvor naqshlarini darhol ishlab chiqishni talab qilmang. Ushbu mavzuni keyingi uchrashuv uchun material sifatida taklif qilish mumkin, bu holda maqsadga muvofiqligi haqida alohida gapirish kerak. Albatta, ko'pincha turli sabablarga ko'ra, odam o'zi haqida o'ylashi va keyin qanday bo'lishini hal qilishi kerak. Ammo uni bunday mustaqil tushunish uchun qo'yib yuborgan taqdirda ham, maslahatchi haqiqiy o'zgarishlar zarurligini, o'zini va vaziyatni tashqi ko'rinmasdan tushunish munosabatlardagi kerakli o'zgarishlarga olib kelmasligi mumkinligini ta'kidlashi kerak.

Ta'sir qilish jarayoni har doim ham muammosiz rivojlanmaydi. Ba'zida konsultatsiyaga kelgan odam hech bo'lmaganda biron bir tarzda o'z hayotiy holatiga bo'lgan munosabatini o'zgartirishi uchun qo'shimcha vositalar, psixologning yanada faol va qat'iyatli pozitsiyasi zarur. Bunday usullardan biri mijozning vaziyatni idrok

etishini kengaytirishga urinishdir, unga vaziyatning boshqa ishtirokchilari nuqtai nazaridan nima bo'layotganini ko'rib chiqish va ularning xatti-harakatlarini ko'zlari bilan baholash taklif etiladi: "siz har kuni eringizdan oilaviy vazifalarini eslatib, yordam olishga harakat qilasiz. Sizningcha, u sizning bu urinishlaringizga qanday munosabatda bo'ladi, nima qilayotganingizni qanday qabul qiladi va baholaydi?"

Shunday bo'ladiki, mijoz uchun boshqa odamning pozitsiyasini tasavvur qilish qiyin, uning xatti-harakati unga shunchalik aniq ko'rinadiki, boshqasining reaksiyalari va xatti-harakatlari g'alati va tushunarsiz deb qabul qilinadi va o'z o'zgarishlariga bo'lgan ehtiyoj aniq ko'rinmaydi. Keyin psixokorreksion ta'sir ko'rsatib, psixolog yanada faol pozitsiyani egallashi mumkin. Shunday qilib, maslahatchi so'rashi mumkin: "Sizningcha, Agar sizga bu haqda tez-tez va siz uchun mutlaqo noo'rin vaziyatlarda eslatilsa, bunga qanday munosabatda bo'lar edingiz, sizning munosabatingiz qanday bo'lar edi?" Yoki undan ham qattiqroq (lekin keyin maslahatchining aytganlari aniq bo'lishi kerak): "siz, albatta, o'smirlar juda zaif ekanligini bilasiz, ular uchun mustaqillikni his qilish juda muhimdir. O'g'lingizga nisbatan qilayotgan ishingiz, shubhasiz, uni cheklaydi, unga yana bir bor u sizga bog'liqligini eslatadi va shuning uchun u bilan munosabatlarni o'rnatishga hissa qo'shishi mumkin emas.

Odatda, maslahatchining bunday bayonotlari keskin qarshilikka olib kelmaydi, aksincha mudofaa reaksiyasiga duch keladi: "xo'sh, u bilan qanday qilib boshqacha yo'l tutishingiz mumkin?" Bunday reaksiya allaqachon munozaraga qadam bo'lib, muayyan o'zgarishlarga tayyor ekanligidan dalolat beradi. Psixologning bu savolga javobi ko'p jihatdan mijozning muammolariga va uning hayotiy holatiga bog'liq, ammo asosiysi, maslahatchi suhbatdoshning shubhalari va kelishmovchiliklaridan qo'rqmaydi. Ko'pincha, ulardan boshlab, mijozga nima qilayotganini va uning hayotida qiyinchiliklarga olib keladigan narsani qanday amalga oshirayotganini eng muvaffaqiyatli namoyish etish mumkin.

Psixokorreksiya ta'siri kabi nozik masalaga biz keyingi bobda, ba'zi aniq maslahat usullari haqida gapirganda, shuningdek, keyingi boblarda mijozlarning psixologik yordam so'rashining turli holatlarini muhokama qilishda qaytamiz. Ushbu bo'limni yakunlab, biz yana bir bor ta'kidlaymizki, psixokorreksiya ta'siri, avvalambor, mijozning o'ziga, o'z xatti-harakatlariga bo'lgan munosabatini o'zgartirishga urinishdir va faqat ushbu o'zgarish natijasida hayotiy vaziyat yengillashadi, yuzaga kelgan muammolarni hal qiladi.

Suhbatni tugatish

Ko'rinishidan, psixokorreksiya ta'siri amalga oshirilgandan so'ng, suhbat yakunlanishi mumkin. Rasmiy ravishda, bu shubhasiz, shunday, ammo romanda epilog bo'lgani kabi, suhbatda ham yana bir bosqich talab qilinadi, uning davomida psixolog bir qator tadbirlarni amalga oshirishi kerak, ularsiz hatto eng muvaffaqiyatli ta'sirning samaradorligi sezilarli darajada kamayishi mumkin. Bularga quyidagilar kiradi: 1) suhbat natijalarini sarhisob qilish (qabul paytida sodir bo'lgan hamma narsani qisqacha umumlashtirish); 2) mijozning maslahatchi yoki boshqa zarur mutaxassislar bilan keyingi munosabatlariga oid masalalarni muhokama qilish; 3) maslahatchi bilan mijoz bilan xayrlashish.

Keling, ushbu fikrlarning har biriga ketma-ket to'xtalamiz

1. Maslahat berishda psixolog va mijoz nafaqat biron bir qo'shma xulosa yoki qarorga kelishlari, balki suhbat davomida ushbu xulosa yoki nuqtai nazarga qanday erishilganligi, ya'ni mijozning hayotidan qanday aniq dalillarga asoslanganligi muhimdir. Mijozning ushbu eng muhim daqiqani unutishi, tushunmasligi psixologik ta'sirga qarshilik ko'rsatishning asosiy mexanizmlaridan biri bo'lib, u [erda munosabatlarni o'zgartirish g'oyasi yoki yo'li to'satdan mijoz tomonidan asossiz, qaerdan kelib chiqqanligi noma'lum qaror sifatida qabul qilinishni boshlaydi. Bundan tashqari, mijozning o'zi psixologga tashrif buyurganidan so'ng, kimdir bilan nima bo'layotganini muhokama qilish, yangi g'oyalar va tajribalar bilan o'rtoqlashish istagi paydo bo'ladi va bu erda batafsil va mantiqiy hikoya o'rniga, qabul paytida faol ishlagan odam suhbat nima haqida bo'lganini eslay olmaydi.](#)

Agar suhbat oxirida maslahatchi uni sarhisob qilsa, qabul paytida nima va nima haqida gaplashganini umumlashtirsa va sessiyaning asosiy mantig'ini tuzsa, bunday muammolarni osongina oldini olish mumkin. Suhbat mazmunini qayta hikoya qilish haqiqatan ham juda qisqa bo'lishi kerak: mijoz uni eslamaydi va agar u uch-to'rt jumladan uzunroq bo'lsa, chalkashib ketadi, maslahatchi aytgan hamma narsa qabul paytida va xulosa chiqarish uchun ishlatiladigan so'zlar bilan muhokama qilinishi muhim, aks holda qabul oxirida kutilmagan nizo paydo bo'lishi mumkin mijoz bilan shartlar haqida. Suhbat mazmunini bunday qisqa takrorlash, masalan, quyidagicha ko'rinishi mumkin: "siz bilan bizning bugungi suhbatimiz sizning qizingiz bilan bo'lgan munosabatlaringizga bag'ishlangan edi. Biz u bilan bo'lgan mojarolaringiz, asosan, siz unga doimo o'rgatayotgandek tuyulishi bilan bog'liq, lekin siz unga tashvishingizni bildirishni, maslahat bilan yordam berishni xohlaysiz. Suhbatimiz davomida siz va men shunday xulosaga keldikki, agar siz o'z his-tuyg'ularingizni boshqacha ifoda eta olsangiz, unga tashvishlaringiz va tashvishlaringiz haqida gapirib bersangiz, u bilan bo'lgan munosabatlaringiz yaxshi tomonga o'zgargan bo'lar edi.

Xo'sh, bu sizga bog'liq!"

Agar mijozning savollari, ba'zi bir ifoda etilmagan g'oyalari va mulohazalari bo'lsa, unda suhbat natijalarini qisqacha sarhisob qilish ularga ularni shakllantirishga yordam beradi, shuning uchun mijozga suhbat yakuniga javob berish imkoniyatini berish tavsiya etiladi, natijada hech bo'lmaganda biroz pauza qilinadi.xulosa.

2.Birinchi marta psixologik yordam so'rab murojaat qilgan mijozlarning aksariyati bir martalik texnikaga yo'naltirilgan (bu hodisa nafaqat bizning mamlakatimizga xos, balki deyarli hamma joyda tarqalgan (Gaunt S. T., 1985). Albatta, aslida, bitta maslahat soatida siz juda oz ish qilishingiz mumkin, ammo har qanday holatda ham, siz o'zingiz va atrofingizdagi odamlar haqida o'ylash, professional bilan ishlash haqiqatan ham shaxsiy muammolarni hal qilishda yordam berishi mumkinligiga ishonish uchun shaxsga ishonch berishga harakat qilishingiz mumkin. Agar biron bir maxsus sabab bo'lmasa, maslahatchi keyingi uchrashuvlarni talab qilmasligi kerak, mijoz yordam so'rash imkoniyati mavjudligini bilishi kifoya va hatto jiddiy muammolar yuzaga kelmasa ham, har doim psixolog bilan gaplashadigan narsa bo'ladi. Agar maslahatchi mijozga muntazam qabul kunlari va soatlarini (yoki boshqa kerakli koordinatalarni) nomlasa va munosabatlarni rivojlantirishda biron bir qadam qo'yilganligini aniq ko'rsatsa, agar kerak bo'lsa, murojaat qilish taklifi yanada muhimroq ko'rinadi. Xo'sh, agar bu bayonot amalda biror narsa bilan tasdiqlanishi mumkin bo'lsa..

Shunday qilib, psixologning yakuniy nusxasi quyidagi ko'rinishga ega bo'lishi mumkin: "menimcha, siz va men bugun juda yaxshi ish qildik. Agar siz men bilan bu yoki boshqa vaziyatni yana bir bor muhokama qilmoqchi bo'lsangiz, men siz bilan yana uchrashishdan xursand bo'laman. Men odatda bu erda seshanba va payshanba kunlari tushdan keyin qabul qilaman. Agar siz mening ziyofatimda bo'lganingizni aytsangiz, sizni navbatdan tashqari yozib qo'yishadi."

Ko'pincha, qabul paytida, mijozning o'zi yoki yaqin kishidan boshqa Profil mutaxassislaridan yordam olish uchun xonaga ehtiyoj borligi ma'lum bo'ladi. Psixologik konsultatsiyada qabul qilinganidan keyin ko'pincha ehtiyoj paydo bo'ladigan mutaxassislar doirasi kam — asosan psixiatrlar va yuristlar. Maslahatchi muntazam ravishda ularga murojaat qilishni tavsiya qilishi kerakligi sababli, agar u mijozga yana kimga borishi kerakligi haqida maslahat bermasa, balki qabul manzili va vaqtini nomlasa yaxshi bo'ladi. Ideal variant — psixolog bunday mutaxassislar bilan hamkorlikda ishlasa, yordam va maslahat olish uchun muntazam imkoniyatga ega bo'lsa, umumiy mijozlarni boshqaradi. Ammo bunday bo'lmasa ham, qaerda, kim qabul qilganda, suhbatni nafaqat bezatibgina qolmay, balki mijoz haqiqatan ham ko'rsatilgan manzilga murojaat qilish ehtimolini oshiradi (juda ko'p odamlar qaerda va nima ekanligini aniqlash bosqichida qiyinchiliklarga duch kelishadi, ayniqsa, qaerda arziyas sertifikat olish ko'pincha haqiqiy narsaga aylanadi).

Birinchi suhbatni yakunlashning eng muvaffaqiyatli variantlaridan biri bu mijozning maslahatchi bilan aloqalari davom etishi va ular yana bir yoki bir necha marta uchrashishi to'g'risida qaror qabul qilishdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mijozning qayta kelishi va u bilan muvaffaqiyatli ishlash ehtimolini oshirish uchun maslahatchi birinchi uchrashuv oxirida keyingi uchrashuvlar paytida qanday vazifalar hal qilinishini va buning uchun qancha uchrashuvlar kerakligini aniq shakllantirishi kerak (Gaunt S. T., 1985). Kelajakda bu kelishuv o'zgarishi mumkin, ammo mijoz uni nima kutayotganini yaxshi tasavvur qilsa yaxshi bo'ladi. Bu unga yanada samarali va maqsadli ishlashga, unga qaram bo'lishdan qo'rqmasdan psixolog bilan munosabatlarni yanada konstruktiv tarzda qurishga yordam beradi. Keyingi uchrashuv qachon bo'lib o'tishi haqidagi savolni chetga surib qo'ymang, bu haqda qo'shimcha ravishda qo'ng'iroq qilmaslik kerak va hokazo, chunki tanaffusdan keyin yoki qo'shimcha kelishuvni kutib, kelish istagi yo'qolishi mumkin. Maslahatchiga ham, mijozga ham qulay bo'lgan keyingi uchrashuvning kuni va soati darhol nomlansa yaxshi bo'ladi. Uchrashuvlarning samaradorligi, agar ularning vaqti doimiy bo'lsa, joy kabi sezilarli darajada oshishi mumkin.

Qayta uchrashish to'g'risida kelishuv bo'lsa, mijoz bilan telefon almashish foydali bo'lishi mumkin. Hayot baxtsiz hodisalar bilan to'lib — toshgan-kimdir kasal bo'lib qoladi, shoshilinch ish safariga boradi va hokazo. Bu haqda sherikni oldindan ogohlantirish ham foydalidir.

Mijoz tayyor bo'lgan va ishlashni davom ettirmoqchi bo'lgan holatlar haqida alohida gapirish kerak, ammo biron sababga ko'ra maslahatchi uni "qabul qila olmaydi"-u uzoq vaqt biron joyga boradi, juda band va hokazo, bu holda siz odam bilan ishlashni kechiktirmasligingiz kerak, ayniqsa yordam berish zarurati shoshilinch bo'lishi mumkin. Psixolog har doim qo'shnining tirsagini his qilib, hamkasblari bilan hamkorlikda ishlashi kerak. Mijozni topshirish, unga boshqa birovni tavsiya qilish qobiliyati mutaxassisning professional hamjamiyatga qo'shilishining dalilidir va odatda bu juda normal qabul qilinadi. Faqatgina bunday qadam nima sabab bo'lganini tushuntirish va mijoz o'zi uchun mo'ljallangan mutaxassisga etib borishiga ishonch hosil qilish kerak. Tabiiyki, hamkasbni kelishi haqida ogohlantirish va hech bo'lmaganda allaqachon qabul qilinganligi to'g'risida minimal ma'lumotga ega bo'lish kerak, shunda psixologik yordam so'rab murojaat qilgan kishi birinchi uchrashuvda vaqt behuda ketganligini his qilmasligi kerak.

Rejalashtirilgan uchrashuv ko'pincha mijoz uchun yaxshi sababdir

Rejalashtirilgan uchrashuv ko'pincha mijoz uchun o'zi ustida faolroq ishlashni boshlash, o'zi va boshqalar haqida o'ylash uchun yaxshi sababdir. Uchrashuv oxirida maslahatchi tomonidan mijozga taqdim etilgan uy vazifalari unga yordam berishi mumkin. Odatda, suhbat davomida allaqachon muhokama qilingan va ikkala suhbatdoshning fikriga ko'ra, kuzatuv yoki mashg'ulot natijasida tuzatish,

o'zgartirish yoki chuqurroq tushunish foydali bo'lgan narsa uy vazifasi sifatida tanlanadi. Uy vazifalari yozma ravishda bajarilishi mumkin: yoki bir martalik yozuvlar sifatida yoki jurnal sifatida, lekin ko'pincha mijozdan biror narsa haqida o'ylashni yoki biror narsa qilishni so'rash kifoya. Uy vazifasini olgandan so'ng, mijoz o'zini maslahat jarayoniga qo'shilganligini, uning faol va to'laqonli ishtirokchisini his qilishi, maslahatchining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi, shaxslararo aloqani chuqurlashtirish va mustahkamlashga yordam beradi. Biz keyingi boblarda uy vazifasi muammosiga qaytamiz, shu bilan birga shuni ta'kidlash kerakki, agar uy vazifasi suhbat davomida allaqachon tuzilgan bo'lsa ham, uni qabul oxirida yana takrorlash kerak, nafaqat mijoz bu haqda unutmasligi uchun, balki u yana bir bor imkoniyatga ega bo'lishi uchun. psixolog bilan uni qanday shaklda va qanday bajarish kerakligini muhokama qilish mumkin bo'lgan e'tirozlar yoki g'oyalarni bildirdi.

3. Mijoz bilan xayrlashish ko'p jihatdan marosimdir, lekin u rasmiy ko'rinmasligi kerak va odam eshikdan chiqqandan so'ng, uning qiyofasi maslahatchi ongidan butunlay yo'q bo'lib ketishini his qilmasligi kerak. Mijoz hech bo'lmaganda eshik oldida, iloji bo'lsa, xayrlashish uchun bir nechta iliq so'zlarni aytishi kerak. Mijoz nomidan foydalanish haqida ko'proq ma'lumot beriladi, bu erda biz xayrlashayotganda ism bilan murojaat qilish psixolog bilan ishlash muvaffaqiyatli bo'lganligi, qabulda paydo bo'lgan munosabatlar shunchaki rasmiyatchilik emasligini his qilishini ta'kidlaymiz. Chiqib ketayotgan mijoz uchun ochilgan eshikka boshqasi kirib kelgan vaziyatdan qochish kerak. Bunday oqim professional bilan shaxsiy ishonch munosabatlari muhim bo'lganlarni begonalashtirishi mumkin.

Ehtimol, qabul juda muvaffaqiyatli bo'lmagan bo'lishi mumkin: mijoz norozi, da'volarni bildiradi. Buni u bilan muhokama qilishdan qo'rqmang, psixolog nuqtai nazaridan norozilik bilan bog'liq bo'lgan narsani yana bir bor ifoda eting, unga biron bir narsani tavsiya eting, hatto ushbu bosqichda ham mijoz uchun bu haqiqiy emas yoki imkonsiz bo'lib tuyuladi. Ammo bu holda psixolog oxirigacha professional bo'lib qolishi juda muhim — u o'z vakolatining mumkin bo'lgan cheklovlarini tan olishga tayyor edi, keraksiz tortishuvlar va janjallarga duch kelmadi va suhbatni xushmuomalalik va hurmat bilan yakunlay oldi. Qabuldan norozi bo'lgan odam bir muncha vaqt o'tgach, boshqa xulosaga keladi va konsultatsiyaga tashrifini minnatdorchilik bilan eslay boshlaydi.

Shunday qilib, biz maslahat soatini, suhbatning xususiyatlarini va qabul paytida mijoz bilan maslahatchining xatti-harakatlarini tahlil qilishni yakunladik. Shubhasiz, haqiqiy qabul qilishni o'rganish uchun bu bilim etarli emas. Ushbu sohada haqiqatan ham ko'proq tajribali hamkasblar — o'qituvchilar va nazoratchilar rahbarligida ish maktabini tugatgan kishi ishlashi mumkin. Maslahat jarayonida kutilmagan, kutilmagan vaziyatlar muqarrar ravishda yuzaga keladi, ularni faqat tajribali hamkasblarning maslahati asosida hal qilish mumkin.

3. SUHBAT TEXNOLOGIYASI

Psixologik maslahat berishdan uzoq bo'lgan odamga, maslahatchi o'z mijozi bilan qanday gaplashishi haqida hech qanday maxsus narsa yo'qdek tuyulishi mumkin: suhbatdoshlardan biri shunchaki boshqasiga nimani qiziqtirayotganini aytib beradi. Bir qarashda, psixologik yordamga murojaat qilgan odam maslahatchi rolini etakchi sifatida qanchalik kam qabul qilsa, shuncha yaxshi bo'ladi, degan gap qanchalik paradoksal bo'lsa ham, bu shubhasiz haqiqatdir. Bunday vaziyatda mijoz yanada faolroq, unga taklif qilingan sharhlar va talqinlarni osonroq qabul qiladi va muhokama qiladi, xatti-harakati va munosabatlarini o'zgartirish zarurati muammosiga yanada konstruktiv yondashadi.

Siz maslahat muloqotini o'tkazish mahoratini faqat amalda, noaniqliklar haqida fikr bildiradigan, ishdagi xatolarni ko'rsatadigan va tuzatadigan murabbiy yoki nazoratchi bilan birgalikda ishlashingiz mumkin. Buning uchun maslahatchilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy audio va video yozuvlar keng qo'llaniladi, bu sizga maslahat suhbatini rivojlanishining har bir bosqichini diqqat bilan yozib olishga imkon beradi. Shunga qaramay, quyida biz mijoz bilan muloqotni tashkil etishning ba'zi asosiy tamoyillarini bayon qilamiz, maslahat berishda ba'zi ish usullaridan foydalanish imkoniyatlari haqida fikr bildiramiz, ularning bilimlari va tushunchalari yangi boshlanuvchilarga ko'p jihatdan yordam berishi mumkin.

Muloqotda maslahatchi nutqini cheklash

Qabul paytida asosan mijoz gapiradi; maslahatchining mulohazalari, mulohazalari talqinlari, iloji boricha qisqa va kam bo'lishi kerak. Ushbu printsipga muvaffaqiyatli rioya qilish, nima uchun, aslida, kerakligini yaxshi tasavvur qilish kerak.

Birinchidan, suhbat vaqti iloji boricha samarali ishlatilishi uchun vaqt cheklangan hisoblanadi, maslahatchi mijoz haqida iloji boricha ko'proq ma'lumot bilib oladi va tushunadi, va u o'z navbatida qabul paytida iloji boricha ko'proq mijozni tushunadi, buning uchun unga imkon qadar ko'proq faol vaqt berilishi kerak — vaqt. gapiring.

Maslahatchining bunday xatti-harakati uchun boshqa asoslar mavjud. Psixoterapiyaning eng oddiy va eng qadimiy usullaridan biri shundaki, mijoz talaffuz qilganda. Suhbatdoshning diqqat bilan va hamdardlik bilan tinglashi va shu bilan to'liq ishonch muhitini yaratishi tufayli muloqotda yengillik, taranglik va

xavotirdan xalos bo'lish tuyg'usiga ega bo'lishiga imkon yaratib berish. Ushbu uslub ko'pincha qarindoshlar orasida ongsiz ravishda ishlatiladi, muammoga duch kelgan va azob chekayotgan kishiga: "bemalol, gapiring — bu osonroq bo'ladi".

Vaziyatni engillashtirish, kuchli hissiy tajribadan keyin bo'shatish qadimgi Yunonistonda ma'lum bo'lgan. Aristotel bunga "katarsis", ya'ni yunoncha "katharsis"dan tozalash nomini berdi. Klassik psixologiyada katarsisga erishish bemorni davolashning eng muhim mexanizmi deb hisoblangan (qisqa psixologik lug'at, 1985). Gapirish, tinglash-bu psixologik yordam so'rab murojaat qiladigan ko'plab odamlarning dolzarb ehtiyojlaridan biridir. Ko'pincha, o'zlarining vaziyatlari yoki xarakterlarining o'ziga xos xususiyatlari tufayli, ular qabul paytida maslahatchi bo'lgan xolis va diqqatli suhbatdoshga ega emaslar. Shuning uchun, odam shunchaki diqqat bilan va hurmat bilan tinglanadigan vaziyat shifobaxsh ta'sir ko'rsatishi, yanada ishonchli va xotirjam bo'lishga yordam beradi.

Biror kishi boshqasi bilan gaplashganda, o'zi haqida gapirganda, u shunchaki gapirmaydi, dardini yig'laydi. Boshqasiga aytib berish-bu katta ichki ish. Ko'rinishidan, har bir mijoz psixologik yordam so'rashdan oldin o'z holatini ko'p marta o'ylab, tahlil qilgan. Ammo boshqasiga aytib berish va o'zingiz haqida o'ylash — bu ikki xil haqiqat. Boshqasining paydo bo'lishi odamni yanada tanqidiy bo'lishga, turli faktlarni mantiqiy tushunishga, tafsilotlarga ko'proq e'tibor berishga majbur qiladi. Suhbatdoshga yo'naltirilgan hikoya yanada mazmunli, to'liqroq. Psixologiyada monolog bilan taqqoslaganda dialogning xususiyatlari haqida juda ko'p narsa yozilgan (Xarash A. U., 1977; 1983; Vygotskiy L. S., 1982 va boshqalar), biz uchun, birinchi navbatda, maslahatchining mavjudligi mijozning o'z muammolarini tushunishini chuqurlashtirishi, zarur qarorlarni qabul qilishga hissa qo'shishi va shu bilan psixologik ta'sirning muhim tarkibiy qismi bo'lishi muhimdir.

Ba'zida odamni psixologga olib kelgan holatlar boshqalarga aytib berish uyatli va yoqimsiz bo'lgan salbiy, qiyin tajribalar va harakatlar bilan bog'liq. Bunday holda, maslahatchining lakonikligi, qisqaligi mijozga suhbatdoshning yonida ekanligiga kamroq e'tibor berishga, uning hikoyaga qanday munosabatda bo'lishiga va hikoyaning o'zi ijtimoiy jihatdan qanchalik istalganiga kamroq e'tibor berishga imkon beradi. Bundan tashqari, o'zi haqida ko'p gapiradigan bo'lsak, odam o'zini xuddi o'z haqiqatida topadi, unda tafsilotlarni eslab qolish va voqealarni bog'lash osonroq bo'ladi, qarshilik kamroq namoyon bo'ladi. Biroq, maslahatchi qanchalik jim bo'lmasin, u deyarli har doim mijoz tomonidan noto'g'ri qabul qilinishi mumkin bo'lgan ortiqcha narsalarni aytish xavfini tug'diradi. Shunday qilib, psixologning "albatta" so'zi bilan ifodalangan narsa bilan kelishuvi shubhali mijoz uchun ushbu vaziyatdagi boshqa xatti-harakatlar salbiy munosabatda bo'lishga loyiq deb hisoblash uchun asos bo'lishi mumkin; "nega siz o'zingiz haqingizda shunday gapiryapsiz?"buni haddan tashqari hukmning ifodasi sifatida tushunish mumkin va hokazo.

Suhbat davomida mijozda paydo bo'lgan maslahatchining pozitsiyasi haqidagi bunday noto'g'ri tushuncha unga jiddiy iz qoldiradi. Yordam so'ragan odam o'zini noto'g'ri tushungandek his qiladi, qo'llab-quvvatlamaydi. Bunday tajribalar qarama-qarshilik uchun asos bo'lishi mumkin; suhbat oxirida mijoz to'satdan eslashi mumkin: "siz aytdingiz..., lekin menimcha, siz hali ham noto'g'ri ekansiz". Aynan nima va kim aytganini yoki aytmoqchi bo'lganini aniqlash — bu juda ko'p vaqtni olishi mumkin bo'lgan murosasiz faoliyat. Shuning uchun, agar psixolog aniq nima yoki qanday qilib so'rash yoki aytishni bilmasa, jim turish yoki iloji boricha sodda va qisqa gapirishga harakat qilish yaxshiroqdir.

Albatta, sukunat xatolar uchun davo emas, bundan tashqari, og'zini ochmasdan, mijozga ta'sir o'tkazish, uni o'z pozitsiyasini va boshqalar bilan munosabatini o'zgartirishga olib borish mumkin emas. Amaliyotda psixolog nutqining qisqalik va lakonizm kabi xususiyatlari qanday ko'rinishga ega? Avvalo, agar mijozning o'zi ish haqida gapirsa, iloji bo'lsa, uni hech narsa bilan to'xtatmaslikka harakat qilishingiz kerak, hikoyada uchraydigan pauzalar va to'xtashlarni tushunish va hurmat qilish kerak. 1-2 daqiqadan oshmaydigan pauzalar (va bu suhbatda juda uzoq vaqt deb qabul qilinadi) tabiiydir va inson o'z hayotini faol ravishda angelayotganini anglatadi. Ammo maslahatchiga aytish navbati kelganda, u buni qilishning eng yaxshi usuli qanday? Keling, amal qilish kerak bo'lgan ba'zi asosiy printsiplarga to'xtalamiz.

Maslahatchining og'zaki nutqini mijozning tiliga yaqinlashtirish

Maslahatchining nutqi begona va tushunarsiz narsa sifatida qabul qilinmasligi kerak, u iloji boricha mijozning hikoyasiga kiritilishi kerak, ya'ni maslahatchining aytganlari mijozning nutqining xususiyatlariga yaqin bo'lishi kerak.

Ushbu talabni amalga oshirish yo'lidagi birinchi qadam, qabul paytida suhbatdosh tomonidan noto'g'ri tushunilishi yoki talqin qilinishi mumkin bo'lgan so'zlar va iboralardan mutaxassisning nutqini ozod qilishdir. Maslahatchi nutqining murakkabligi ko'pincha mijozning yopilishiga, hissiy jihatdan uzoqlashishiga, nima bo'layotganini tushunishni va qiziqishni to'xtatishiga olib keladi. G'alati, ammo hech qanday maxsus atamalardan foydalanmasdan sodda va aniq gapirish talabi professional psixologlar uchun qiyinchilik tug'diradi. Psixologlar tilida bir qator so'zlar mavjud bo'lib, ular atamalar bo'lib, shunga qaramay, hamkasblar davrasida shunchalik tez-tez ishlatiladiki, ularning terminologik ildizlari yo'qoladi va ular og'zaki, kundalik nutqning bir qismiga aylanadi. Har qadamda tom ma'noda ishlatiladigan, ammo shu bilan birga bilmaganlar uchun tushunarsiz va qo'rqinchli bo'lib qoladigan adekvat va apatiya so'zlarni misol sifatida keltirish kifoya.

Maslahatchi tilini mijoz tiliga yaqinlashtirishning navbatdagi bosqichi maslahatchi tomonidan mijozning nutqida mavjud bo'lgan so'zlar va iboralardan maksimal darajada foydalanishdir. Aql-idrok nuqtai nazaridan ular to'liq aniq va muvaffaqiyatli bo'lmasa ham, maslahatchi yaxshiroq tushunishga erishish va

mijozning mumkin bo'lgan qarshiliklaridan qochish uchun mijozning so'z boyligiga rioya qilishi kerak. Qabul paytida suhbatdoshning aytganlarini aniq eshitish va undan foydalana olmaslik, masalan, quyidagi kabi konstruktiv bo'lmagan dialoglarning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin:

Mijoz: u ketayotganda men undan juda xavotirdaman.

Maslahatchi: ya'ni, u yo'q bo'lganda, siz u haqida qayg'urasiz.

Mijoz: ha, yo'q, men ayniqsa tashvishlanayotganimni aytmayman, shunchaki tashvishlanaman va tamom.

Maslahatchi: men uning yo'qligiga qanday munosabatda bo'lishingiz haqida gapiryapman.

Mijoz: ammo siz men tashvishlanyapman deb o'ylaysiz, men aytmayman, biroz xavotirdaman, tamom.

Bunday kirish so'zidan so'ng, "tashvish" va "tashvishlanish" o'rtasidagi farq haqida butun munozarani tasavvur qilish mumkin. Shubhasiz, ko'pchilik bu so'zlarni ushbu kontekstda sinonim deb bilishadi. Ammo agar mijoz biron bir so'zda alohida ma'noni ko'rsa, maslahatchi o'z so'zini talab qilmasligi kerak, aks holda shaxslararo aloqa qabulning dastlabki daqiqalarida sezilarli darajada murakkablashishi mumkin.

Maslahatchining bayonotining qisqaligi va aniqligi

Ushbu talab shunchaki qabul paytida mutaxassis ahamiyatsiz narsa haqida gapirmasligi kerak degani emas. Ish paytida zarur bo'lgan savollar va mulohazalar ham mijozning aytganlariga iloji boricha moslashtirilishi kerak. Shunday qilib, maslahatchi haddan tashqari bezakli, chiroyli yoki aksincha, juda qo'pol gapirmasligi kerak; ehtiyotkorlik bilan u metafora va taqqoslashlardan foydalanishga murojaat qilishi kerak. Biz psixologga dialogni boshqarishda yordam beradigan bir nechta umumiy tavsiyalarni ishlab chiqamiz:

1. Ushbu savol nima uchun va qanday so'ralishi yoki suhbat davomida ushbu mavzu muhokama qilinishi haqida ortiqcha tushuntirishlarga yo'l qo'ymaslik kerak. Agar mijoz bilan aloqa o'rnatilgan bo'lsa, ko'p narsalar tom ma'noda yarim so'zdan qabul qilinadi. Masalan, quyidagi murojaat aniq muvaffaqiyatsiz bo'ladi: "suhbat boshida siz xotiningiz, sizning nuqtai nazarangiz bo'yicha, turli xil sumkalar va massajchilarga tashrif buyurishi va uning tashqi qiyofasini do'stlari bilan muhokama qilish uchun ko'p vaqt sarflashi haqida gaplashdingiz. Uning xatti-harakatlaridagi bu xususiyat sizga yoqmaydi deb ayta olamizmi?"

Mijoz nima va nima haqida gapirganini tushuntirish bilan uzoq kirish bu erda mutlaqo keraksiz. So'rash kifoya: "va sizning xotiningiz uning tashqi ko'rinishiga shunchalik ko'p vaqt va e'tibor berishini yoqtirmaysizmi?" Maslahatchining aniqlik kiritish istagi mijozda shunga o'xshash tendentsiyalarni keltirib chiqaradi va natijada bu o'zaro tushuntirishlar dialogni yanada chuqurlashtirishga qarshilik sifatida harakat qila boshlaydi.

2. Maslahat suhbatidagi eng qulay savol turlaridan biri bu qisqa savollar bo'lib, unda iloji bo'lsa, suhbatning umumiy kontekstidan qandaydir tarzda tushunilishi mumkin bo'lgan so'zlar chiqarib tashlanadi. Savollar va bayonotlarning bunday qisqarishi gapirish vaqtining nisbati mijoz foydasiga oshishiga olib keladi. Qisqa savollar dialogga osonroq kiritiladi va natijada konsultatsiyaga kelganlar o'zlarining ichki nutqi sifatida qabul qilinishni boshlaydilar. Oldingi xatboshida ishlatilgan misolda maslahatchi shunchaki so'rashi kerak: "va bu sizga yoqmaydimi?" Shunga o'xshash shaklda berilgan savol aniq kontekstda eshutilishi kerak, shunda bu ko'rsatma maslahatchi unga qo'ygan ma'noga ega bo'ladi.

3. Ko'pincha psixologning savollari va sharhlarining maqsadi qo'shimcha ma'lumot to'plashdir. Ammo shu bilan birga, u detektiv emas va ma'lum bir tafsilot yoki raqamni topishga intilmaydi, balki mijozning o'zi va uning atrofidagi odamlar haqida iloji boricha ko'proq ma'lumot olishga intiladi. Maslahatchining so'zlari-bu u yaxshi tasavvur qilishi kerak bo'lgan katta rasmni aniqlashtirishga qaratilgan qidiruv qadamlari. Mijozning javoblari qanchalik proektiv, xikoyat va o'z-o'zidan paydo bo'lsa, shuncha yaxshi bo'ladi. Bunday javoblarni qo'zg'atadigan savolni shakllantirishda qanday qoidalarga amal qilish mumkin?

Eng oddiy shaklda bunday savol faqat ikki qismdan iborat bo'lishi mumkin: birinchisi aniqlashtirishni talab qiladigan voqea yoki harakatni ko'rsatish funktsiyasini bajaradi, ikkinchisi esa shunchaki so'roq so'zidir. Masalan: "siz u bilan uchrashdingiz ... va nima?", "U buni bilmaydi... lekin nima uchun?" va boshqalar. bunday formulalar ortiqcha narsalarni o'z ichiga olmaydi, iloji boricha aniq, shuning uchun mijoz tomonidan osongina tushunilishi mumkin. Shu bilan birga, bunday savolning aniqlovchi qismi idealdir, chunki u kodirovka, mijoz tomonidan aytilganlarning aniq takrorlanishi va maslahatchi shunchaki suhbatda allaqachon aytilgan so'zlarga savol so'zini qo'shadi.

Maslahat muloqotida psixologning yanada qisqacha ko'rsatmalari ham bolishi mumkin, ular ham o'z maqsadlariga muvaffaqiyatli erishadilar. Bunday formulalarda bayonotdan faqat savol qismi qoladi: "va nima?", "va nima uchun?". Suhbat kontekstida bunday formulalar o'z vaqtida eshutilishi kerak. Shunda maslahatchi bu savolni berganligi mijoz tomonidan umuman e'tiborga olinmasligi mumkin, u o'zi haqida aytgan hamma narsa o'z-o'zidan paydo bo'lishini his qilishi

mumkin va shuning uchun unga aytish osonroq bo'ladi va hikoya yanada ochiq va batafsil bo'ladi.

Ko'pincha, boshlang'ich maslahatchilar o'z nutqlarini, "va nima?" kabi so'zlarni iloji boricha bezashni va diversifikatsiya qilishni xohlashadi. "ular zerikarli va monoton bo'lib ko'rinadi, mijoz bir xil savolning monoton takrorlanishiga salbiy munosabatda bo'lishini ko'rsatadi. Ammo bundan qo'rqmaslik kerak; ko'pincha bunday shubhalar psixolog bunday savollarni qanday berishni bilmasligi, o'z ovozinining ohangini va intonatsiyasini yaxshi bilmasligi bilan bog'liq, buning natijasida dialogda bir xil bayonotlardan foydalanish boshqacha, boy va yorqin eshitiladi.

Hissiy tajribalarni tahlil qilish

Biz allaqachon bilib oldikki, maslahatchi haqiqatan ham muhim va psixologik nuqtai nazardan qiziqish uyg'otadigan narsalarni ta'kidlab, aniqlab, iloji boricha qisqacha gaplashishi kerak. Ammo nima asosida maslahatchi nima muhim va nima muhim emasligini hal qiladi?

Ushbu savolga javob berib, psixologik maslahat uchun nazariy tadqiqotlarning ahamiyatini eslamaslik mumkin emas. Psixoterapevtik yondashuvlarning har biri haqiqatni o'ziga xos tarzda tuzadi, mijoz bilan nima sodir bo'lishi yoki sodir bo'lishi mumkinligini boshqacha tushunadi. Shunday qilib, tranzaksion tahlilchi birinchi navbatda inson o'z hayotida ongsiz ravishda yo'qotadigan ssenariylarga e'tibor qaratadi (Bern E., 1988), gumanistik psixologiya tarafdori boshqalarning ma'nosi va tushunchasi muammolarini muhokama qilishga ko'proq moyil bo'ladi (Rogers S., 1959), psixoanalitik, tizimli oilaviy terapevt o'z haqiqatlarini yaratishga harakat qiladi (Freyd S., 1989, Satir V., 1983) va boshqalar. ularning har biri o'z huquqlariga ega, chunki haqiqat ko'p qirrali va bir xil darajada ko'p qirrali va ko'p qirrali mijozlar muammolari. Ammo nazariy "mo'l-ko'llik" faktini anglash yangi boshlagan maslahatchi uchun ishonchli yordam bo'lib xizmat qilishi ehtimoldan yiroq emas, aksincha u ko'plab qonuniy talqinlar mavjudligini anglashdan boshi berk ko'chaga tushib qoladi va u 50-60 daqiqalik suhbat davomida mijoz uchun bitta narsani tanlashi va chiroyli shakllantirishi kerak.

Mijozning o'zi va boshqalar haqida aytganlarida, shartli ravishda ikkita rejani ajratish mumkin. Birinchisi, bahonalar, tushuntirishlar, hikoyaning mantiqiy qurilgan tafsilotlari. Mijoz bunga intiladimi yoki yo'qmi, ushbu rejaning mazmuni mijozning o'zi va uning atrofidagi odamlar haqida bir necha bor xayoliga kelgan fikrlar va baholarni isbotlash va tasvirlashga qaratilgan. Odatda, bunday mulohazalar ijtimoiy istakning muhim elementini, maslahatchi oldida o'z obro'si va obro'sini saqlab qolish istagini o'z ichiga oladi, ular mijozning kayfiyatiga, muhim

odamlar bilan munosabatlarga, suhbatdoshning shaxsiyatiga va boshqalarga qarab o'zgaradi.

Inson xulq — atvorining chuqurroq motivlarini maslahat berish, tushunish va tahlil qilish vazifalari nuqtai nazaridan, fon-vaziyat va munosabatlar bilan bog'liq his-tuyg'ular, his-tuyg'ular, tajribalar ko'proq qiziqish uyg'otadi. Nima uchun u yoki bu so'zlar ma'lum bir vaqtda aytilganligini turli yo'llar bilan tushuntirish mumkin, ammo bir vaqtning o'zida boshdan kechirgan his-tuyg'ular o'zgarishsiz qoladi, ma'lum omillar tufayli yuzaga keladi, hatto odamning o'zi uchun ham ularning sabablari tushunarsiz yoki sezilmasdan qoladi va mijozga u bilan nima sodir bo'layotganini tushunishga yordam berish, boshqacha munosabatda bo'lishni va o'zini boshqarishni o'rganish uchun hissiy tajribalar rejasiga murojaat qilish kerak.

Mijoz nima haqida gapirmasin, maslahatchi maxsus savollar berib, tegishli vaqtlarda nimani boshdan kechirgani va his qilgani haqida iloji boricha ko'proq ma'lumot olishga harakat qilishi kerak. Aslida, bu savollar juda oddiy bo'lishi mumkin: "va qachon o'zingizni qanday his qildingiz...?", "va siz haqiqatan ham ... haqida qanday fikrdasiz?". Tajribangizni tushunish, tahlil qilish oson emas. Ko'pincha odamlar o'zlarining unutuvchanligi, o'zlarini anglay olmasliklari va hokazolarni aytib, bunday savollarga javob berishda qiynalishadi va bu shunchaki bahona emas. Bunday savollarga javob berish uchun ko'pchilik haqiqatan ham professional yordamga muhtoj, chunki bunday mijozlar o'zlarini tahlil qilish odatiga ega emaslar, his-tuyg'ular nima ekanligi va ularning insonning xatti-harakatlari va munosabatlarini aniqlashdagi roli to'g'risida etarli tasavvurga ega emaslar. Maslahatchi uchun hissiyotlar darajasida ishlash unchalik oson emas. Suhbat davomida foydalanish unga bu vazifani engishga yordam beradigan ko'plab maxsus texnikalar mavjud. Keling, ulardan ba'zilarini batafsilroq muhokama qilaylik.

Muqobil formulalar

Ko'pincha, mijozga ma'lum bir vaziyatda nimani his qilish mumkinligini tasavvur qilish qiyin. Unga yordam berishning eng oddiy usuli — javobning muqobil formulalarini taklif qilish. Mijozga ma'lum bir savolga javob berish uchun taklif qilinadigan alternativalar ko'p bo'lmasligi kerak-ikkitasi yoki uchtasi kifoya qiladi va aslida ular qanday ovoz berishlari ham muhim emas. Alternativalarini shakllantirishning maqsadi to'g'ri javob variantini topish emas, balki uni rag'batlantirish, ba'zi namunalarni namoyish etish, o'z his-tuyg'ularini tasvirlash osonroq.

Muqobil variantlarni qanday shakllantirishni bilish muhim professional mahoratdir. Ular tom ma'noda kerakli daqiqada fikirlarini aytishlari kerak. Ushbu ko'nikma ko'p

jihatdan maslahatchining psixoterapiya va maslahatdagi nazariy bilimlariga bog'liq, chunki har bir yo'nalish his-tuyg'ular va tajribalarga asoslangan inson xatti-harakatlarining sabablarini chuqur aniqlash uchun o'z variantlarini taklif qiladi.

Bunday juda qulay va sodda sxemaga misol sifatida, har qanday vaziyat uchun mijozga taklif qilingan javob alternativalarini osongina shakllantirishingiz mumkin, biz K. Xornining asarlarida taklif qilingan inson xatti-harakatlarining sabablarini aniqlaymiz. Uning nuqtai nazari bo'yicha har qanday xulq — atvor naqshini uchta shartli guruhdan biriga bog'lash mumkin: odamlardan — shaxslararo munosabatlar va aloqalardan uzoqlashish; odamlarga — o'zaro munosabatlar va shaxslararo munosabatlarga yo'naltirish; odamlarga qarshi-alloqalar va shaxslararo munosabatlarni buzish istagi (Nogpeu K., 1937, 1945). Ushbu sxemadan qanday foydalanish mumkin?

Ko'rib turganingizdek, K. Xornining tomonidan taklif qilingan uchta xatti-harakatlar va munosabatlar variantlari deyarli barcha mumkin bo'lgan variantlarni tugatadi. Masalan, ona bolani qandaydir qonunbuzarlik uchun tanbeh beradi. U bunga javoban nima qila oladi? Xafa bo'lish, burilish va undan qochish — odamlardan pozitsiya; aybni his qilish, unga mehr qo'yish, kechirim so'rash, endi bunday noto'g'ri xatti — harakatlarni qilmaslikka va'da berish-odamlarga nisbatan pozitsiya; nihoyat, g'azablaning, janjallashishni boshlang, qo'pollik qiling, biror narsada onani ayblang — odamlarga qarshi pozitsiya.

Bola ko'pincha o'zini qanday his qilsa, shunday tutadi va bu o'z-o'zidan paydo bo'ladi. Voyaga etgan odam bilan bu qiyinroq, ularning xatti-harakatlari va his-tuyg'ulari ko'pincha bir-biridan uzoqdir. Muqobil tushuntirishlarni taklif qilib, psixolog odamni aks ettirishga, o'z his-tuyg'ularini tushunishga undaydi. Ammo odamning o'z muammolari haqidagi hikoyasida ba'zi izlar, chuqurroq hissiy tajribalarning belgilari bormi, bunga e'tibor qaratib, yangi boshlagan maslahatchi qanday tajribalar haqida gaplashishi mumkinligini tushunishi osonroq bo'ladimi? Keling, bu haqda batafsilroq to'xtalamiz.

Hissiy tajribalarni ta'kidlash

Tuyg'ular har doim hikoyada mavjud bo'lib, ular ham yuzaki, ham tushunarli, ham chuqurroq, hikoyachining o'zidan yashiringan. Nutqdagi his-tuyg'ularning o'ziga xos belgilari, birinchi navbatda, biror narsaga munosabatni bildiruvchi qo'shimchalar va sifatlar, fe'llar, shuningdek, harakat sifati. Keling, buni misollar bilan tushuntiramiz. "Men qo'ng'iroqni eshitdim va sekin telefonga yaqinlashdim." Bu erda hissiy jihatdan eng zaryadlangan so'z "sekin"so'zidir. Boshqa barcha so'zlar vaziyatni tasvirlaydi, ular aniq va sodda, ular uchun ikki tomonlama ma'noni ko'rish qiyin. Ammo "sekin" ning orqasida yana bir narsa bor-kutishning keskinligi, ehtimol-

yoqimsiz yangiliklarni yoki boshqa narsalarni eshitishdan qo'rqish. Ushbu so'zni ta'kidlab, aniq ko'rsatib, maslahatchi hikoyada bo'lmagan tajribalar darajasiga ko'tarilishi mumkin. Mijozdan so'rash kifoya: "sekin..., nega?", yuqorida aytib o'tilgan qisqa savollar texnikasidan foydalangan holda.

Yana bir misol: "ular bir-birlari bilan qasam ichishganda, men odatda jim bo'laman". Bunday bayonotni eshitgandan so'ng, mijozdan bunday janjallar odatda qanday o'tishi, ular uchun kim aybdorligi va boshqalar haqida so'rashni boshlash vasvasasi paydo bo'ladi. ammo bunday qo'shimcha ma'lumotlar ko'pincha mijozning ichki haqiqati ustidan pardalarni ochmaydi, uning kaliti bu erda "jim" so'zining orqasida yashiringan, uning orqasida mijozning davom etayotgan janjal haqidagi his-tuyg'ulari va mojaro ishtirokchilari. Buni tushunish uchun mijozdan: "jim bo'ling ... nima uchun?".

Hissiy rangdagi so'zlarni ta'kidlash-bu tajribalarni tushunish uchun birinchi qadam. Ko'pincha, savolga to'g'ridan-to'g'ri javob haqiqatan ham chuqur va ichki his-tuyg'ularni o'z ichiga olmaydi. U faqat pardani ochadi, lekin hech bo'lmaganda sahnaning chetini ko'rish uchun siz davom etishingiz kerak. Keyingi javobda, shuningdek, eng muhim so'zlarni ajratib ko'rsatish va ularning ortidagi chuqur tajribalarga yaqinlashishga harakat qilish kerak. Muloqotning bunday rivojlanishi maslahat suhbatining eng muhim xususiyatlaridan birini tavsiflaydi-uning chuqurlikka yo'naltirilganligi, chuqurroq, shaxsan ahamiyatli tajribalarni tushunishga yo'naltirilganligi.

Paradoksali savollardan foydalanish

Misol tariqasida maslahatchi va mijoz o'rtasidagi quyidagi dialogni olaylik:

Mijoz: lekin men o'zim hech qachon qasam ichmayman, qaynonam bilan bahslashmayman, u menga bularning barchasini aytadi, lekin men jimman.

Maslahatchi: jim bo'lish4... va nima uchun?

Mijoz: va aslida unga nima deyishim mumkin? U ahmoq va u aytgan hamma narsa mutlaqo bema'nilikmi?

Maslahatchi: va nima uchun bularning barchasini aytmaydiz, chunki siz shunday deb o'ylaysiz?

Mijoz: Xo'sh, bu qo'pol va eng muhimi, u hali ham hech narsani tushunmaydi.

Maslahatchi: va siz uning tushunishini xohlaysizmi?

Mijoz: men ham insonman, men unchalik yomon emasman...

Keling, dialogdagi ushbu daqiqaga to'xtalamiz va keyin bir necha sahifadan keyin unga qaytamiz. Keling, maslahatchi replikalarining turli shakllarini diqqat bilan tahlil qilishga harakat qilaylik. Ikkinchi satr paradoksal savolning namunasidir, uning maqsadi mijoz aniq yoki oddiy deb hisoblagan narsani shubha ostiga qo'yishdir. "Qo'pol bo'lish yaxshi emas", "ota-onalar har doim bolaga nima kerakligini yaxshiroq bilishadi" kabi umume'tirof etilgan haqiqatlar odatda mijozning haqiqiy his-tuyg'ulari va tajribalari uchun ishonchli qopqoq bo'lib xizmat qiladi. Bunday bayonotlarga qarshi kurashishning eng oson usuli bu ularni shubha ostiga qo'yish, mijozni bunday iboralar ortida shaxsan o'zi uchun nima yashiringanligi haqida o'ylashga majbur qilishdir. Bunday savolni shakllantirish odatda juda oddiy: "va nima uchun...?" Ko'p odamlar ilgari so'roq qilinmagan mavzu haqida o'ylashni boshlash uchun ozgina turtki kerak.

Konsultativ dialogda paradoksal savollar kam uchraydi. Ko'pincha suhbatda (yuqoridagi misolda bo'lgani kabi) mijoz o'z nuqtai nazaridan vaziyatni qayta ko'rib chiqish yoki konstruktiv hal qilishga hissa qo'shmaydigan aniq javobga ega bo'lgan payt paydo bo'ladi. Maslahatchining vazifasi paradoksal savol berish orqali ushbu o'lik javobni shubha ostiga qo'yishdir. Albatta, bu savol faqat bir qarashda paradoksaldir, unga javob topish qiyin emas, oddiy aql-idrok nuqtai nazaridan aniq ko'rinadigan narsaga shubha qilishni boshlash kifoya.

Aniqlashtiruvchi va chuqurlashtiruvchi formulalar

Keling, yuqoridagi dialog qanday rivojlanayotganini ko'rib chiqaylik. Eslatib o'tamiz, oxirgi nusxa mijozga tegishli edi va shunday yangradi:

Mijoz: men ham insonman, men unchalik yomon emasman...

Maslahatchi: ya'ni, qaynonangiz sizni qanchalik yaxshi ekanligingizni tushunishini, nihoyat sizni qadrlashini xohlaysiz.

Mijoz: ha, ha, bu deyarli mumkin emas.

Keling, maslahatchining nusxasini tahlil qilaylik. Mijoz tomonidan aytilganlarni chuqurlashtiradigan va takomillashtiradigan bunday formulalar ko'pincha dialogda uchraydi. Ushbu bayonotlar guruhiga "va sizning chalkashligingizni qanday his qildingiz?" va aytilganlarni qayta tuzish: "siz o'zingizni sarosimaga tushganingizni his qildingizmi, ya'ni nima bo'layotganini tushunmayotganingizni his qildingizmi?", mijozning his-tuyg'ularini chuqurlashtiradigan so'zlar: "siz kimgadir muhtoj ekanligingizni, kimdir sizning huzuringizga chindan ham qiziqishini yo'qotdingiz." Bunday formulalardan foydalanish mijozning hikoyasini asta-sekin yuzaki darajadan chuqurroq tajribalarga o'tkazishga imkon beradi. Bunday sharhlardan

ehtiyotkorlik bilan, bosqichma-bosqich foydalanish mijoz bilan qarama-qarshilik qilmasdan va qarshilikni qo'zg'atmasdan, uning holati va tajribalarini aniqroq tavsiflashga, u tushunadigan va tushunadigan sohani kengaytirishga imkon beradi va shu bilan tuzatish ta'sirini amalga oshirish uchun zamin yaratadi.

Tushuntirish va qayta tuzish orqali psixolog hech qanday holatda mijoz uchun aniq bo'lgan narsadan tashqariga chiqmasligi kerak, har bir qadam avvalgisidan mantiqan to'g'ri kelishi kerak, masalan, biz muhokama qilgan dialogda "siz qanchalik yaxshisiz" va "qadrladingiz" so'zlari bir-biri bilan bevosita bog'liq, ammo shu bilan birga ularning ikkinchisi shubhasiz birinchisiga nisbatan kuchliroq va hissiy jihatdan kuchliroq. Tushuntirishlarning maqsadi odatda odam bilan sodir bo'layotgan voqealarni to'liqroq, ko'p qirrali qamrab olish va olingan faktlarni boshqalar bilan munosabatlari bilan bog'lashdir. Shunday qilib, agar "siz qanchalik yaxshi ekansiz" degan formulada qaynona umuman yo'q bo'lsa, unda "qadrlangan" allaqachon unga aniq ishora qiladi, mijoz munosabatlarining ma'lum bir xususiyatini anglatadi, bu munosabatlar nima ekanligini aniq aytmadan va shu tufayli maslahatchining ko'rsatmalariga oxirgi marta erta qarshilik ko'rsatmasdan. Shunday qilib, ma'lum ma'noda, psixolog suhbatdoshni "o'z tajribalarining chuqurligi" ga "jalb qiladi", o'z his-tuyg'ularining hali o'rganilmagan burchaklariga qarashga yordam beradi, uni talqinni qabul qilishga tayyorlaydi.

Talqindan foydalanish

Talqin-bu psixoterapiyaning asosiy usullaridan biri. Psixoterapiyaning turli maktablari va sohalarida bemor tomonidan ishlab chiqarilgan ma'lum materiallar talqin etiladi; orzular va uyushmalar — psixoanalizda, imo — ishoralar va harakatlar — tanaga yo'naltirilgan terapiyada, oila daraxti (oilaviy munosabatlar sxemasi)-tizimli oilaviy terapiyada va boshqalar. Talqin qilish san'atini o'zlashtirish uchun hech bo'lmaganda zamonaviy psixoterapiyaning ba'zi nazariy yo'nalishlari bilan yaqin tanishish kerak.

Maslahat jarayonida talqinning ahamiyatini ortiqcha baholash qiyin. Majoziy ma'noda, suhbatni labirintdagi yo'l sifatida tasavvur qilish mumkin, bunda maqsadga erishish uchun nafaqat gorizontall tekislikda harakat qilish, balki tobora chuqurroq darajaga tushish kerak. Shu bilan birga, talqinlar — chuqurlikka sakrash, dialogni bir darajadan boshqasiga o'tkazish usuli. Oldingi bobda biz psixokorreksiya ta'sirining asosiy mazmuni mijozga o'z xatti-harakatlarini va boshqalarning xatti-harakatlarini boshqacha ko'rish va tushunish imkoniyatini beradigan talqin ekanligi haqida gaplashdik.

Ammo boshlang'ich maslahatchi qanday va qanday nazariya asosida o'z talqinlarini berishi mumkin? Inson xulq-atvori va tajribalarining turli ko'rinishlarini empirik

tizimlashtirishga bir qator urinishlar mavjud. Ko'pgina mualliflar, har tomonlama tahlil natijasida, koordinatalardan biri "sevgi o'qi", ikkinchisi "kuch o'qi" bo'lgan inson namoyon bo'lishining ikki o'lchovli maydoni g'oyasiga kelishdi (Learu T., 1957; Kelly H., 1971). Shunday qilib, inson intilishlarining aksariyati, shu nuqtai nazardan, u yoki bu darajada, maksimal sevgi yoki kuchga erishish ehtiyojlarining namoyon bo'lishidir. Insonning intilishlari haqidagi bunday g'oya to'liq emas; ekzistensial-gumanistik maqsadlar uchun joy yo'q — individuallashtirish, ma'no izlash yoki o'zini o'zi amalga oshirishga urinish zarurati (Jung S., 1970; Maslow A., 1953; Frankl V., 1969). Ammo ekzistensial-gumanistik muammolar kamdan-kam hollarda psixologik maslahatga murojaat qilish uchun sabab bo'ladi. Aksincha, ular boshqalar uchun, kamroq yutuqli va ko'proq "hayot", qiyinchiliklar va nizolar uchun qopqoq. Odatda, psixologik yordam so'rab murojaat qilish, mijozning shaxslararo munosabatlarda "uning ulushi", kuch yoki muhabbatdan ko'proq narsani olishga urinishlari bilan bog'liq. Keling, maslahatchi va mijoz o'rtasidagi allaqachon keltirilgan muloqotga qaytaylik.

Maslahatchi: shunday qilib, siz qaynonangiz sizni ko'proq sevishini va qadrlashini xohlaysiz, lekin uning so'zlari va takliflariga javoban odatda jim turing. Bu uning sevgisiga erishishning eng yaxshi usulimi?

Mijoz: lekin men uning oldida xo'rlana olmayman, uning yaxshi munosabatini so'rayman!

Maslahatchi: ya'ni, siz qaynonangiz oldida o'zingizni kamsitishdan, unga nisbatan pastroq, ya'ni qaram va zaif pozitsiyada bo'lishdan qo'rqasiz. Qaynonangiz bilan bo'lgan munosabatlardagi sukunatingiz u bilan kurash va raqobatning ifodasidir, o'zini kamsitmaslikka harakat qiladi, lekin u yoki bu tarzda undan ustun turadi.

Ushbu dialog parchasidagi maslahatchining ikkinchi nusxasi-bu sevgi istagi kuchga intilish xususiyatlariga ega bo'lgan talqin. Maslahatchi "xo'rlash" so'zini ta'kidlaydi va mijozning xatti — harakatlarining namoyon bo'lishini — sukunatni va uning xo'rlanish qo'rquvini, har qanday yo'l bilan undan qochish istagini bog'laydi. Izohlashning asosiy belgilari, yuqoridagi misoldan ko'rinib turibdiki, quyidagilar: 1) ilgari yashirin yoki kam ongli his-tuyg'ular va intilishlarga asoslangan odamning xatti-harakatlariga boshqacha qarash va 2) talqin qilish, xatti-harakatlar va tajribalarning turli xil ko'rinishlari tufayli bog'lanish. Shuning uchun ular talqin haqida "dunyoni yangi yo'llar bilan yoritadi", insonning o'zi haqidagi g'oyasini va shaxslararo munosabatlardagi mavqeini o'zgartiradi.

Talqin qilish murakkab texnikadir. Uni to'g'ri ishlatish uchun bir qator qo'shimcha fikrlarni hisobga olish kerak: 1) mijozning maslahatchi tomonidan taklif qilingan talqinni qabul qilishga tayyorligi; 2) talqinni shakllantirish uchun suhbatning ushbu daqiqasining etarlicligi. Keling, ushbu fikrlarga biroz ko'proq to'xtalamiz.

Talqin qabul qilinishi uchun u ma'lum ma'noda mijoz uchun aniq bo'lishi kerak, ya'ni suhbat davomida batafsil muhokama qilingan narsalardan bevosita kelib chiqishi kerak. Taklif etilayotgan talqin maslahatchi tomonidan o'z farzlari va ularni qo'llab-quvvatlovchi yoki rad etuvchi ma'lumotlarga asoslanadi. Maslahatchi mijozga aytadigan hamma narsa, ma'lum ma'noda, talqinni qabul qilishga tayyorgarlik. Shunday qilib, yuqoridagi dialog parchasida mijozning xatti-harakatlarining sabablarini tushunishning asta-sekin chuqurlashishini aniq kuzatish mumkin, so'ngra o'z qadr-qimmati uchun kurash g'oyasi paydo bo'lgandan so'ng, chuqurlikni ko'rsatish sifatida, ilgari aytilganlarning barchasini bog'laydigan va suhbat mazmunini yangi turda ta'kidlaydigan talqin paydo bo'ladi. Bundan kelib chiqadiki, psixolog mijoz bilan suhbatni sodir bo'layotgan voqealarning ma'lum bir mantig'i aniq bo'ladigan tarzda qurishi kerak. Maslahat dialogini rivojlantirishning eng muvaffaqiyatli varianti, talqin, suhbatdan qandaydir xulosa sifatida, yordam so'rab murojaat qilgan shaxs tomonidan shakllantirilgan vaziyat deb hisoblanishi bejiz emas.

Maslahatchi faqat uni aniqlashtirish va tasdiqlash uchun qoladi.

Talqin vaqti tasodifiy bo'lmasligi kerak. Agar u juda erta berilsa, ehtimol mijoz tomonidan rad etilgan yoki tushunilmagan bo'ladi. Erta talqin qilish mijozning qarshiligi, inson hayotidagi o'zgarishlarning oldini olishga, uning ziddiyatlari va muammolarini saqlab qolishga qaratilgan mexanizmlarni yangilash uchun asos bo'lib xizmat qilishi mumkin. Shu munosabat bilan maslahatchi mijoz muammolar sabablarini chuqurroq tushunishga olib kelishi mumkin bo'lgan narsa haqida gapirishga urinishdan qochadigan yoki rad etadigan vaziyatga tushib qolishi mumkin. Bu psixologning so'zlariga nisbatan ko'proq nisbiy munosabatda bo'lish, o'z fikrini talab qilish istagi, tarafkashlik shubhalari va boshqalar bilan ifodalanishi mumkin biroq, juda erta talqin qilish haqiqatan ham mijoz uchun maslahatchi uni tushunmaydi yoki his qilmaydi deb o'ylash uchun asosdir.

Kechiktirilgan talqin xavfli, chunki maslahatchi kerakli daqiqani juda uzoq kutsa, voqealar va faktlarni haddan tashqari sinchkovlik bilan tushunsa, mijoz bir xil mavzuda gapirishdan zerikadi, "zerikish" hissi paydo bo'ladi, sodir bo'layotgan narsalarning odatiy holati. Bunday holda, tushuncha hissi paydo bo'lmaydi, talqinni yaxshiroq qabul qilish uchun zarur bo'lgan penetratsiya aniqroq va muhimroq ko'rinadi.

Mijoz psixologning aytganlarini kuzatmasa, o'z fikrlariga singib ketsa yoki kuchli his-tuyg'ular va xotiralar bilan qamrab olinmasa, o'z vaqtida talqin qilinishi mumkin. O'z vaqtida ushbu talqin mijozning oldingi iborasidan kelib chiqadi, ya'ni "bu erda va hozir" maslahat berish jarayonida sodir bo'ladigan narsalar bilan bevosita bog'liqdir. Agar dialogda boshqa biron bir mavzu paydo bo'lsa, talqin bilan bog'liq

bo'lgan narsaga bir yoki ikkita satr bilan qaytish yaxshiroqdir va shundan keyingina suhbatdosh tinglashga tayyor bo'lganda, uni taklif qiling.

Talqin shakli juda uzun bo'lmasligi kerak. U mijozning tiliga yaqin bo'lgan eng tushunarli tilda taqdim etilishi kerak, shunda u darhol maxsus harakat qilmasdan uni "ushlashi" va tushunishi mumkin. Allaqachon taklif qilingan talqindan keyin yuzaga keladigan tushuntirishlar, tushuntirishlar himoya mexanizmlarini mustahkamlashga va shuning uchun talqin ta'sirini kamaytirishga yordam beradi.

Parafrazlash

Talqin bilan chambarchas bog'liq bo'lgan va asosan psixokorreksiya bosqichida qo'llaniladigan yana bir muhim texnika parafrazlashdir. U psixoterapiyaning turli sohalarida keng qo'llaniladi va ushbu texnikani o'zlashtirish maslahatchining muhim kasbiy mahoratidir. Ushbu texnikaning g'oyasi juda oddiy: maslahatchi mijozning shikoyati yoki izohlaridan foydalanib, ularni o'zgartiradi, shunda salbiy bo'lgan narsa tashvish va tajribalar uchun asos bo'lib xizmat qiladiganlarni, ijobiysiga o'zgartiradi va his-tuyg'ularni keltirib chiqaradi, agar ular salbiy tajribalarni to'liq bartaraf etmasa, hech bo'lmaganda ularning ahamiyati va intensivligini sezilarli darajada kamaytiradi. Parafrazga misol sifatida biz maslahatchi va mijoz o'rtasidagi muloqotdan quyidagi parchani keltiramiz.

Mijoz: o'g'limni institutni tashlab, uchta kursni o'tab, uni qolishga ko'ndirganimdan juda xavotirdaman.

Maslahatchi: va nega u uni tashlab ketdi?

Mijoz: ushbu institut unga mos kelmasligini, o'qishga qiziqmasligini aytadi. Ha, u o'zi nima kerakligini bilmaydi.

Maslahatchi: va nima uchun bu sizni juda bezovta qilmoqda, nega tashvishlanyapsiz?

Mijoz: ammo uning barcha do'stlari, ehtimol kimdir biror narsani yoqtirmaydi, lekin hech kim bu haqda hech narsa qilmaydi.

Maslahatchi: ammo bu sizning o'g'lingiz ulardan ko'ra kuchliroq va mustaqilroq odam ekanligini anglatadi, u nafaqat tashvish va mulohaza yuritishga, balki o'zi xohlagan narsaga erishishga tayyor. Siz tashvishlanmasligingiz kerak u bilan faxrlanishingiz kerak.

Ushbu dialogda, ilgari mijoz uchun faqat salbiy nuqtai nazardan paydo bo'lgan voqea qanday qilib boshqacha ko'rinishini aniq ko'rsatib turibdi, unga boshqa nurda ko'rgan holda sodir bo'layotgan voqealar bilan yarashish imkoniyati taklif etiladi. Albatta, har qanday vaziyatda parafrazlash mumkin emas: mijozlarning barcha

shikoyatlarini parafrazlash orqali o'zgartirish mumkin emas. Afsuski, bu, birinchi navbatda, sodir bo'layotgan voqealar, unga qanday nuqtai nazardan qaramasligidan qat'i nazar, hech qanday yaxshi narsa keltirmaydigan haqiqatan ham qiyin vaziyatlarga taalluqlidir — bu yaqinlarining o'limi va kasalligi, noqonuniy xatti-harakatlar va boshqalar.

Ammo shikoyatlar va da'volarning mazmuni osongina o'zgartirilishi mumkin bo'lgan holatlarda ham, mijozning holatini va uning maslahatchi bilan munosabatlarini, suhbatning hozirgi paytidagi aloqalarini hisobga olish kerak. Aloqa etishmasligi yoki suhbatdoshning o'z tajribalariga berilib ketishi, taklif qilingan parafrazaning ibtidoiy, beparvo narsa sifatida rad etilishiga olib kelishi mumkin, bu maslahatchi mijozning muammolari ustida jiddiy ishlashni istamasligi, balki undan xalos bo'lish niyatida ekanligidan dalolat beradi.

Suhbat davomida mijoz bilan aloqa

Oldingi sahifalarda biz maslahat suhbatining texnik xususiyatlari haqida ko'p gaplashdik. Psixologning samarali ishlashi uchun eng muhim shartlardan biri bu mijoz bilan yaxshi aloqa qilishdir. Bunday aloqaning kafolati nafaqat og'zaki texnik vositalarni, balki ohang, ko'z bilan aloqa qilish, pauza va boshqalar kabi eng muhim og'zaki bo'lmagan parametrlarni ham professional egallashdir.

Og'zaki aloqa

Og'zaki aloqani saqlash vositalarini shartli ravishda to'g'ridan-to'g'ri va bilvosita bo'lish mumkin. Birinchi guruhga biz u bilan ishonchli va samimiy munosabatlarni o'rnatishga qaratilgan qabul qilingan shaxsga murojaat qilishning barcha shakllarini — dalda berish, maqtash, qo'llab-quvvatlash ifodasi va boshqalarni kiritamiz. bunday murojaat shakllaridan foydalanish zarurati turli holatlarda yuzaga keladi: suhbat boshida aloqa o'rnatish va taranglikni bartaraf etish; muhokama qilingan vaziyatda juda muhim yoki jiddiy savollar; mijoz xafa bo'lganda yoki yig'laganda.

Biror kishi o'zini boshqalardan ko'ra yomonroq his qilishi, maslahatchi tomonidan qo'llab-quvvatlanishi va qabul qilinishini his qilishi kerak, u o'z muammolarini sharmandali va eksklyuziv narsa sifatida emas, balki boshqa odamlarning hayotida sodir bo'ladigan vaqtinchalik muvaffaqiyatsizlik sifatida qabul qilish imkoniyatiga muhtoj. Bunday vaziyatlarda psixolog quyidagi so'zlardan foyda ko'radi: "bunday muammolar ko'pincha o'spirinlarning ota — onalarida uchraydi" yoki "eringiz bilan umumiy til topish juda qiyin bo'lganligi ajablanarli emas, oilaviy hayot haqiqiy

san'atdir" yoki "xavotir olmang, menimcha, bu masalani hal qilish mumkin". Suhbat davomida maslahatchiga ochiq maqto'v yordam berishi mumkin, masalan: "hamma ham bunga dosh berolmaydi" yoki "agar siz nima uchun bunday qilayotganini juda nozik tushunsangiz, siz odamlarni juda yaxshi bilasiz". Bunday bayonotlar ko'pincha mustaqil terapevtik ta'sirga ega bo'lib, mijozda ijobiy o'zini o'zi kontseptsiyasini shakllantirishga yordam beradi.

Kontaktning saqlashga qaratilgan eng muhim bilvosita og'zaki vositalardan biri bu mijozning nomidan foydalanishdir. Biror kishining ismini eslatish odatda u bilan aloqa qilish uchun ishlaydi: "Xo'sh, Qobil Ortiqovich", "albatta, Farxod" kabi nusxalar mijozga maslahatchi unga yo'naltirilgan, uni hurmat va tushunish bilan tinglayotganini his qilishiga yordam beradi. Qabul qilishning eng qiyin paytlarida, mijozni to'xtatish yoki to'xtatish, qiyin fikrni shakllantirishga yordam berish va h.k., ism bilan murojaat qilish maslahatchining so'zlariga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lishni, suhbatning yanada ishonchli va samimiy darajasini ta'minlaydi.

Suhbatda og'zaki aloqani saqlashning eng an'anaviy shakli-bu mijozni diqqat bilan tinglayotgan paytda maslahatchi tomonidan bildirilgan rozilik va tasdiqlash ifodasidir. Tasdiqlash qaysi shaklda va qaysi vaqtda eshitilishi unchalik muhim emas, lekin psixologning jim turmasligi, balki bosh iring'ab, ko'nglini ko'tarishi, rozi bo'lishi: "Ha", "albatta", "eh", suhbatdoshda uni diqqat bilan tinglash va tushunish hissi paydo bo'lishiga hissa qo'shadi. Maslahatchi, agar iloji bo'lsa, o'z pozitsiyasining betarafligini saqlab qolishni va muddatidan oldin hukm chiqarmaslikni xohlasa ham, ushbu vositalarni e'tiborsiz qoldirmasligi kerak. Mijozning monologi paytida bildirilgan rozilik, maslahatchi o'z fikriga yoki hikoyaga bo'lgan munosabatiga ega bo'lishi mumkinligini istisno qilmaydi.

Og'zaki bo'lmagan aloqa

Og'zaki bo'lmagan aloqa va uning psixoterapiya jarayonida ham, shaxslararo muloqot samaradorligini ta'minlashda ham ahamiyati haqida ko'p narsa yozilgan (Petrovskaya L. A., 1982; Atvater N., 1988, Mitsich P., 1984). Bu nafaqat turli xil so'zlar bilan aytilgan balki bir xil so'z turli xil ta'sirga olib kelishi bilan bog'liq. Og'zaki bo'lmagan reaksiyalar og'zaki reaksiyalarga qaraganda kamroq darajada insonning ongli nazorati ostida. Bu erda ishini endi boshlagan maslahatchi osonlikcha xatoga yo'l qo'yishi mumkin, o'zini "kuzatib bormasligi" mumkin, keyin mijoz tomonidan shaxsan qabul qilingan o'zini ichki emotsiyasini boshqara olmasligi xususiyati yoki charchoqning beixtiyor jilmayishi suhbatning keyingi jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'zingizning yuz ifodalaringizni o'zlashtirish va

nazorat qilishga qaratilgan videotasvir yordamida psixoterapevtlarni o'qitishning maxsus shakllari mavjudligi bejiz emas.

Suhbat davomida maslahatchi alohida e'tibor berishi kerak bo'lgan og'zaki bo'lmagan aloqaning bir nechta sohalarini ajratish mumkin.

Ko'z bilan aloqa qilish. Kundalik hayotda odamlar kamdan-kam hollarda bir-birlarining ko'zlariga qarashadi, aksincha, shaxsiy hayotga keraksiz aralashuv sifatida bundan qochishadi. Maslahatchi, shuningdek, mijozning ko'ziga qarashni majburlamasligi kerak, garchi mijoz uchun ba'zida psixologning ko'ziga qarash ularni qanchalik diqqat bilan tinglashlarini, kulishlarini yoki hukm qilishlarini tekshirish uchun muhimdir. Shunga qaramay, suhbat davomida maslahatchi mijozga qarash kerak, yon tomonga emas, chunki aks holda suhbatdosh o'zini yomon va beparvo tinglayotganini his qilishi mumkin. Suhbat davomida optimal fazoviy joylashuv-maslahatchi va mijoz bir oz qiyshiq burchak ostida o'tirishadi — bu ularning bir-birining ko'z o'ngida ekanligiga eng yaxshi hissa qo'shadi, ammo mijoz ko'zlarini maxsus tortmasdan va suhbatdoshga majburlamasdan yon tomonga qarash imkoniyatiga ega.

Yuz ifodasi. Professional sizning yuz ifodalaringsizni kuzatishi kerak. Agar yuzingizda do'stona e'tiborni o'qishingiz mumkin bo'lsa yaxshi bo'ladi. Ammo endigina ishlay boshlaganlar ko'zgu oldida o'zlarini maxsus kuzatishlari, maslahat berish holatiga eng mos keladigan ifodani tanlashlari va uni yuzlarida his qilishlari kerak. Psixolog yuzi niqoblangan 50% emotsiyaga ega bo'lsa yaxshiroq, sabab shundaki mijoz o'zidan gohida jabrlanuvchini ko'rsatib olishi mumkin.

Suhbat davomida psixolog chalkashlikni his qiladi, keyin nima qilish kerakligini, nima deyishni bilmaydi. Bu, ayniqsa, mijoz yig'layotgan, kuchli his-tuyg'ularga duchor bo'lgan yoki maslahatchi bilan tajovuzkor bahslashadigan holatlarda tez-tez uchraydi. Vaziyatdan qat'i nazar, yuz ifodasi va ovozi chalkashlik va chalkashliklarni keltirib chiqarmasligi kerak. Professionalning yuzida xotirjamlik va ishonchni ifoda etish o'z-o'zidan psixoterapevtik ta'sirga ega bo'lib, hamma narsa normal, hech qanday yomon narsa yoki odatdagidan tashqarida sodir bo'lmaydi degan tuyg'uga hissa qo'shadi, bularning barchasi bilan kurashish mumkin.

Tana holati Tabiiyki, maslahatchining pozitsiyasi keskin yoki yopiq bo'lmasligi kerak. Agar maslahatchi stulning chetiga o'tirsa yoki qo'llari stulning tutqichlarini taranglik bilan siqib qo'ysa yoki shunchaki o'tirganda g'ayrioddiy yoki g'ayritabiiy narsa bo'lsa, keskinlik hissi paydo bo'lishi mumkin. Pozitsiyaning yaqinligi an'anaviy ravishda qo'llar yoki oyoqlarning kesishishi bilan bog'liq. Agar u stulga juda uzoqqa suyansa yoki mijozdan uzoqlashsa, psixologning ajralish hissi paydo bo'lishi mumkin. Ammo suhbatdoshga juda yaqinlashmang yoki to'g'ridan — to'g'ri oldinga egilib stulda o'tirmang-bu holat bosim hissi va shaxsiy makonning

buzilishiga olib kelishi mumkin. Oraliq masofa albatta **1m 20sm** bo'lishi maqsadga muvofiq.

Maslahatchi va mijoz suhbat davomida o'ziga xos jismoniy aloqada bo'lib, ulardan foydalanish maslahat jarayonining samaradorligini oshirishi mumkin. Bu, odatda, suhbatga chuqur jalb qilingan holda, mijoz o'zi bilmagan holda maslahatchining pozitsiyasi va xatti-harakatlarini aks ettira boshlaydi. Shunday qilib, agar psixolog tarang bo'lsa, taranglik va noaniqlik hissi suhbatdoshga ham etkaziladi, u ongsiz ravishda maslahatchi pozitsiyasiga o'xshash pozitsiyani egallaydi. Bunday aloqada g'ayritabiiy narsa yo'q: biz hammamiz bunday ta'sirini bir necha bor kuzatganmiz, masalan, kimdir yo'talishni yoki esnashni boshlasa so'ng boshqalar ham darhol uni takrorlay boshlaydi. Bunday aloqaga ega bo'lish maslahatchi uchun juda katta imkoniyatlarni taqdim etadi, u mijozga bilvosita ta'sir o'tkazishga urinib ko'rishi mumkin, agar mijoz juda yopiq yoki stressli bo'lsa, dam olish va yanada qulayroq pozitsiyani egallashga ijozat bering. Ongsiz ravishda, suhbatdosh ma'lum darajada, ehtimol uni takrorlashga harakat qiladi. Tana pozitsiyasining o'zgarishi odatda psixologik holatning o'zgarishiga olib keladi (tanaga ta'sir qilish orqali psixologik holatlarni tuzatish psixoterapiyaning zamonaviy yo'nalishlaridan birining mazmuni bo'lib, "tanaga yo'naltirilgan terapiya" deb nomlanadi (Lowen A., 1967).

Ovozning ohangi va hajmi

Mijozning psixologning aytganlariga munosabati, ular bilan qanday ohangda gaplashishi bilan bog'liq. Maslahatchining ohangi nafaqat do'stona bo'lishi kerak, balki u aytilganlarga mos kelishi kerak. O'zini qanchalik yaxshi his qilishiga va ohangini boshqarishiga amin bo'lmagan kishi uchun aniq fikr bildiradigan sherik bilan maxsus mashq qilish mantiqan to'g'ri keladi. Bunday mashqlar sezgirlik treningi doirasida keng qo'llaniladi (Rudestam K., 1990, Petrovskaya L. A., 1982).

Mijoz bilan juda baland ovozda gaplashmang. Aksincha, o'rta va sokin ovoz suhbatdoshda ishonch, yaqinlik hissini paydo bo'lishiga ko'proq hissa qo'shadi. Qizig'i shundaki, maslahatchi ovozining balandligi va nutq tezligining o'zgarishi, xuddi pozitsiyaning o'zgarishi kabi", mijozning holatining o'zgarishiga olib kelishi mumkin. Odatda, maslahatchi va mijozning ovozi va tezligi bir-biriga to'g'ri keladi, agar ikkinchisi juda hayajonlangan bo'lsa, bu darhol uning gapirishida aks etadi. Ko'proq hayajonlangan holatda odamlar balandroq va tezroq gapirishadi. Maslahatchi mijozni biroz sovitib, sekinroq va jimroq gapira boshlaydi, bu esa mijozning avtomatik ravishda tuzatishga harakat qilishiga olib keladi va shu bilan uning psixologik holatini normallashtiradi.

Pauzadan foydalanish

Psixoterapiya vositasi sifatida pauzadan foydalanishni ortiqcha baholash qiyin. K. Rogers mijozlar bilan ishlashda uning ahamiyati haqida ko'p gapirib, pauzaga bardosh bera olish eng muhim kasbiy ko'nikmalardan biri ekanligini ta'kidlaydi. amaliyot (Rogers C., 1971).

Pauzani kuzatib, psixolog mijozga gapirish imkoniyatini beradi, monologni rag'batlantiradi. Suhbatda pauzalarning mavjudligi shoshilmaslik, sodir bo'layotgan voqealar haqida o'ylash hissi yaratadi, shuning uchun siz savol berishga yoki mijozning aytganlariga izoh berishga shoshilmasligingiz kerak. Pauza aytilganlarning ahamiyatini, tushunish va tushunish zarurligini ta'kidlaydi. Maslahatchi to'g'ridan-to'g'ri savolni o'z ichiga olganlardan tashqari, mijozning deyarli har qanday bayonotidan keyin pauza qilishi kerak. Pauza allaqachon aytilganlarni to'ldirish, tuzatish, aniqlashtirish imkonini beradi. Bundan tashqari, pauza tufayli, afsuski, ko'pincha maslahat berish jarayonida yuzaga keladigan vaziyatdan qochish mumkin, bunda mijoz va maslahatchi bir-biri bilan raqobatlasha boshlaydi, so'z kiritish, biror narsa aytish huquqi uchun kurashadi. Gapirish qobiliyati birinchi navbatda mijozga berilishi kerak, keyin psixologga gapirish vaqti kelganida, u ayniqsa diqqat bilan tinglanadi.

Psixoterapevtik pauza haqida gapirganda, psixoterapevt deyarli butunlay jim bo'lib, bemorni monologga qo'zg'atganda, uni qo'llashning maxsus holatlarini eslamaslik mumkin emas. Bu, masalan, psixoanalizda sodir bo'ladi, bu erda aytilganlarning barchasi bemorning chuqur his-tuyg'ulari va tajribalari bilan ko'proq bog'liq bo'lishi va mutaxassisning savollari va sharhlariga javob bo'lmasligi muhimdir. Albatta, pauzadan bunday foydalanish ongsiz ravishda chuqurroq qarashga imkon beradi, ammo bunday vazifa maslahat maqsadlariga mos kelmaydi, bu erda mijozning vaqt doirasi va talablari qat'iy cheklangan. Bu shuni anglatadiki, maslahatchining pazasi haddan tashqari, uzoq bo'lmasligi kerak. Axir, guruh psixoterapiyasi tajribasidan ma'lumki, haddan tashqari pauza mezbonga tajovuzni keltirib chiqaradi (Yalom I. D., 1975).

Pauza vaqti suhbatda o'ziga xos tarzda qabul qilinadi va bir daqiqalik pauza "abadiylik"ga o'xshaydi. Oddiy pauza uchun 30-40 soniya etarli. Biroq, maslahatchi ikkinchi qo'l bilan soatni kuzatib, pauza nimani anglatishini aniq sinab ko'rishi kerak.

Maslahat suhbatini texnologiyasi haqida suhbatni juda uzoq vaqt davom ettirish mumkin. Bundan tashqari, har bir tajribali mutaxassisning turli xil mijozlar bilan ishlashda yordam beradigan o'z texnikasi va "fokuslari" mavjud. Ammo, ushbu

bo'limni yakunlab, yana bir bor takrorlamoqchiman: ushbu usullarning barchasini chindan ham yuqori darajada o'zlashtirish uchun tajribali mutaxassis-nazoratchi nazorati ostida uzoq vaqt ishlash kerak. Faqat bu holatda siz o'zingizni tashqi tomondan ko'rishingiz, aks holda e'tiborga olinmaydigan ko'p narsalarni tushunishingiz va aks ettirishingiz mumkin.

OTA-ONALARGA KATTALAR VA BOLALARI BILAN MUNOSABATLARDAGI QIYINCHILIKLAR HAQIDA MASLAHAT BERISH

Maslahat ishlarida duch keladigan eng keng tarqalgan muammolardan biri bu ota — onalarning katta farzandlari bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar haqidagi shikoyatlari. Odatda onalar bunday shikoyatlar bilan kelishadi, lekin ikkala ota-ona yoki hatto bitta otada ham shunday bo'ladi. Shu bilan birga, ular odatda yordam so'rab murojaat qilish, faktini bolalardan sir tutishni xoxlashadi. Bu shuni anglatadiki, suhbatning boshidanoq psixolog mojaroni "hozir bo'lganlarning kuchlari" tomonidan hal qilishga, qo'shimcha ma'lumot jalb qilmasdan, bu vaziyatga "ayblanuvchilar" — bolalarning ko'zlari bilan qarashga qodir bo'lmasligi kerak. Ushbu qo'llanmada biz faqat kattalarga maslahat berish muammolari haqida gaplashayotganimiz va bolalar psixologiyasining biron bir xususiyatini hisobga olish kerak emasligi sababli, bu erda ota-onalar va 15-16 yoshdan oshgan bolalar o'rtasidagi munosabatlardagi qiyinchiliklar tahlil qilinadi, ya'ni.asosan o'smirlik davridagi qiyinchiliklarni engib o'tgan.

Ota-onalarning bolalarga nisbatan shikoyatlarini juda shartli ravishda to'rt guruhga bo'lish mumkin (albatta, ular bir-birini istisno qilmaydi, lekin ko'pincha bir-biriga hamroh bo'ladi).

1.Bolalar bilan aloqa etishmasligi: ular qanday yashashlarini, nimaga qiziqishlarini tushunmaslik, ular bilan yurakdan gaplasha olmaslik, ota-onalarining foydasizligini his qilish, bolaga begona bo'lish va boshqalar. Bunday muammolarga duch kelgan mijozlar quyidagi so'zlar bilan tavsiflanadi:" men uni (uni) umuman tushunmayapman "yoki" men u haqida hech narsa bilmayman, u qayerda bu uning do'stlari" yoki "u menga o'zi haqida hech narsa aytmaydi, ishonmaydi" va hokazo.

2.Bolalarning ota-onalariga nisbatan hurmatsizlik, keskin munosabati, ular bilan doimiy janjal va mayda-chuyda nizolar. Bunday shikoyatlar quyidagi so'zlar bilan tavsiflanadi: "u doimo menga qo'pol munosabatda bo'ladi" yoki "u menga mutlaqo ishonmaydi", "u (u) uy atrofida hech narsa qilishni xohlamaydi, hech narsaga yordam bermaydi".

3.Ota-onalar nuqtai nazaridan boshqacha yashashdan kelib chiqqan bolalar uchun tashvish. Ko'pincha, shu bilan birga, ota-onalar o'z farzandlarini baxtsiz, chalkash, yolg'iz va boshqacha deb bilishadi, bu esa maslahat olish uchun sabab bo'lib xizmat qiladi. Shikoyatlar odatda quyidagicha ifodalanadi:" mening qizim eri bilan juda yomon munosabatda, men unga oilaviy munosabatlarni o'rnatishda yordam berishni juda xohlardim, lekin buni qanday qilishni bilmayman "yoki" o'g'lim to'rt yil o'qigan institutni tark etdi "yoki"qizim o'n to'qqiz yoshda va u allaqachon ikkita abort qilgan".

4.Bolalarning nostandart, deviant xatti-harakatlari bilan bog'liq muammolar: "mening qizim giyohvand moddalarni iste'mol qiladi, unga qanday yordam berish mumkin?", "O'g'lim o'g'irlik to'dasining a'zosi, nima qilishim kerak?" Qizimning eri o'lganiga 3 yil bo'ldi xaliyam vafot etgan erini instagramiga qizim`yozib turadi.

Tabiiyki, mijozning shikoyati qanday bo'lishidan qat'i nazar, maslahatchining birinchi vazifasi muammoning mohiyatini tushunish, ota — onaning da'volari va baholari qanchalik to'g'ri ekanligini tushunish, muammoning tashxisini qo'yishdir. Buning eng aniq yo'li aniq faktlarni to'plashdir. Ko'pincha, uchrashuvga kelgan ota-ona-bu o'z hikoyasini hech qanday savolsiz aytib berishga tayyor bo'lgan so'zli mijoz va shunga qaramay, muayyan vaziyatlar haqida ma'lumot olish uchun maslahatchi bolaning ota-onasi bilan o'zaro munosabati qanday rivojlanishi, ular bir-birlariga nima deyishlari, nima uchun va qanday qilib janjallar boshlanishi, bu tashvish va shubha uchun asos bo'lib xizmat qilishi haqida maxsus savollar berishi kerak. Keyingi farazlarni ilgari surish va shakllantirishga imkon beradigan aniq psixologik tashxisni shakllantirishdagi muhim fikrlar:

a) ota-onaning bola haqida qayg'urishining sababi qanchalik jiddiyligini, boshqacha qilib aytganda, bola "normal" yoki yo'qligini aniqlash, ya'ni uning qiyinchiliklari, g'alatiligi yoki xulq-atvori mustaqilligi, mustaqillik, ota-onadan farq qiladigan hayot haqidagi g'oyalar yoki uning xatti-harakatlari, bayonotlari va reaksiyalarida haqiqatan ham ba'zi xususiyatlar mavjud, ruhiy va ijtimoiy og'ishlarning qaysi biri haqida guvohlik berish;

b) ota — onaning bolaga nisbatan pozitsiyasi nima ekanligini, maslahatga kelishning asosi nima ekanligini tushunish-o'z muammolari yoki o'g'li (qizi) uchun tashvish, unga yordam berish istagi yoki o'zi uchun yordam va yordam topish istagi va o'z qo'rquvlaridan xalos bo'lish, aybdorlik, foydasizlik va boshqalar.

Ko'pincha ikkalasi ham to'g'ri bo'lgan holatlar mavjud, ayniqsa, ota — onaning o'zi uchun noqulaylik, ishonchsizlik, pozitsiyaning etarli emasligi har doim bolaning hayotida qiyinchiliklar va muammolarga duch kelishi uchun asosdir. Ammo maslahat uchun murojaat qilgan haqiqiy mijoz hali ham ota-ona bo'lganligi sababli, maslahatchining asosiy e'tibori har doim unga o'z qo'rquvi va muammolarini

tushunishga, bola uchun tajribalar qanchalik mos va maqsadga muvofiqligini tushunishga yordam berishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Ota-onaning bolaga nisbatan pozitsiyasini tuzatish

Ota-onaning qo'rquvi va xavotirlari ortida, aloqa yo'qligi haqidagi shikoyatlar ortida (ya'ni, birinchi navbatda (1) va (2) murojaat qilish holatlarida, ko'pincha ota-onaning bolaga nisbatan giperdominant, vasiylik pozitsiyasi, bolaning haqiqiy ehtiyojlarini tushunmasdan rahbarlik qilish, maslahat berish, tavsiya qilish istagi yotadi. Bunday holda, shikoyatlarning asosi bo'lgan bolaning xatti — harakatlarining xususiyatlari-beparvolik, aniqlik, maxfiylik, o'z mustaqilligi uchun kurashish usullari, haddan tashqari himoya qilishdan qochishga urinishlar mavjud. Bunday o'ta ehtiyotkor ota-onalar o'zlarining xatti-harakatlarining ustunligini sezmasliklari yoki uni odatiy va tabiiy narsa sifatida qabul qilishlari odatiy holdir: "men unga faqat yaxshilikni xohlayman", "men bunday vaziyatlarda qanday harakat qilishni yaxshiroq bilaman".

Mijoz ishoncinining etarli emasligi, uning o'z xatti-harakatlariga nisbatan tanqidiy munosabati suhbat davomida psixologdan alohida e'tibor talab qiladi. Fikr-mulohaza, insonning xulq-atvorini baholash faqat bunday talqinni qo'llab-quvvatlash uchun etarli dalillar to'plangandan keyingina berilishi mumkin. Haddan tashqari himoyalangan ota-ona bilan ishlashda, ayniqsa, u (u) bolaga umuman qo'yadigan talablarni (ya'ni, u (u) o'g'lini (qizini) qanday ko'rishni xohlashini, shuningdek, bu talablar qachon va qanday qo'yilishini, ota-ona bolaga nima va nima sababdan tez-tez aytishini aniqlash foydali bo'lishi mumkin).

Odatda, giper-himoya holatida, ota-ona deyarli har kuni qo'yiladigan talablarga ega va ular, qoida tariqasida, kelib chiqadigan nizolar va janjallarning asosini tashkil qiladi, siz faqat ushbu "sehrli" so'zlarni aytishingiz kerak. Bunday talablar katta bolalar oldida turgan ba'zi ijtimoiy vazifalar bilan bog'liq bo'lishi mumkin ("institutga qachon tayyorgarlik ko'rishni boshlaysiz?", "Sizning barcha tengdoshlaringiz uzoq vaqtdan beri dissertatsiyalarni himoya qilishgan") va kundalik uy sharoitida ("bolani buzishni bas qiling!", "Telefonda uzoq gaplashmang!", "Nega siz doimo hamma joyda kechikasiz", "darhol idishlarni yuving!").

Ko'pincha, ota-onalar bilan o'z farzandlariga qo'yadigan talablar to'g'risida batafsil suhbat davomida hayrat hissi paydo bo'ladi: ular kimga murojaat qilishadi, boshqacha qilib aytganda, bola necha yoshda? Ular ko'pincha suhbat 10-11 yoshli bola haqida ketayotganga o'xshaydi (garchi bu yoshdagi bolaga nisbatan bunday so'zlarni suiste'mol qilmaslik kerak). Ammo bu erda biz ko'pincha bu yoshdan uzoq bo'lgan bolalar haqida gapiramiz! Bu allaqachon, o'z-o'zidan, ota-onalarning pozitsiyasi etarli emasligidan dalolat beradi. Agar mijozdan: "bularning barchasini

unga aytishning maqsadi nima?"desangiz ko'pincha, bunday holatlarda maslahatchi: "men unga kerakli narsani qilishni o'rgatishga yoki tushuntirishga harakat qilaman" yoki "men unga eslataman, aks holda u buni qilishni unutadi"degan javobni eshitishi mumkin.

Bunday javoblarning orqasida quyidagilar yashiringan: a) nima, qachon va qanday qilish kerakligini biladigan va tushunadigan yagona o'qituvchi sifatidagi roli g'oyasi va shunga mos ravishda boshqa variantlar yoki baholarga yo'l qo'ymaslik; b) munosib vazifalarga erishish zarurati va haqiqatiga ishonch-tarbiyalash, tushuntirish, ishontirish va hk; v) bolaning imkoniyatlari va qobiliyatlarini past baholash, unga ishonchsizlik, chunki ota-onaning bunday xatti-harakati uning bolaning o'zi hech qachon hech qanday foydali ish qila olmasligiga ishonishini anglatadi. Bunday vaziyatda maslahatchining vazifasi o'g'ilga (qizga) nisbatan o'ta dolzarb pozitsiyaning maqsadga muvofiqligini yo'q qilish yoki shubha ostiga qo'yish, shuningdek, iloji bo'lsa, uni boshqa munosabat va nima bo'layotganini ko'rish bilan almashtirishdir.

Ammo avval siz yana bir muhim qadamni qo'yishingiz kerak: ota-onaning xatti-harakatlarining xususiyatlarini (giper-himoya) va bolaning xatti-harakatlarini (maxfiylik, sovuqqonlik, qattiqqo'llik, hurmatsizlik) bog'lash.

Ko'pincha suhbat davomida maslahatchi mijozga ota-onaning so'zlari va bolaning munosabati o'rtasidagi bog'liqlikni aniq ko'rsatishi mumkin. Buni mijozning hikoyasidan kelib chiqadigan holatlarda amalga oshirish mumkin, chunki ota-ona talablarining u yoki bu shaklida taqdim etilgandan so'ng, otaning (onaning) o'g'li (qizi) tomonidan tajovuzkor yoki qadrsizlantiruvchi reaksiyasi aniq kuzatiladi. Yana bir muhim ma'lumot manbai-bu ota-onaning o'zi tomonidan berilgan bola tomonidan ota-onani baholash. Bunday ma'lumotni olish uchun savol berish kifoya: "o'g'lingiz (qizingiz) sizning xatti-harakatlaringizni qanday qabul qiladi, ular siz haqingizda nima deyishadi?"Siz" hech narsa "yoki"bilmayman" kabi javoblar bilan kifoyalanmasligingiz kerak. Bir oz qat'iyat bilan ("Xo'sh, siz janjallashganingizda u sizga nima deydi?"), siz keyingi ish uchun juda qimmatli ma'lumotlarni olishingiz mumkin: "u (u) menga baqira boshlaydi: siz doimo mendan nima xoxlaysiz?", "Charchagan", " Zerikarli!", "Siz hech narsani tushunmaysiz!"Ya'ni, bola nafaqat ota-onaning nima va qachon gapirishini yoqtirmaydi, balki ota-onalarning so'zlari to'g'ridan-to'g'ri rad etiladi, baholanadi va juda salbiy qabul qilinadi.

Foydalanish asosiy giper — himoya mexanizmlarini ochishga katta yordam beradigan yana bir ma'lumot manbai-ota-ona nima uchun hozir psixologik yordam so'raganini, nima uchun munosabatlar muammolari ayniqsa keskinlashganini, bola bilan munosabatlarda, vaziyatda yoki ota-onaning o'zida nima o'zgarganini tahlil qilishdir.yaqinda shu tarzda. Shunday qilib, munosabatlarning keskinlashishi ortida bolaning o'sishi va uning ota-ona nazorati ostidan chiqib ketishining tabiiy jarayoni

yotadi, lekin ko'pincha bunga bolaning hayotidagi vaziyatning keskin o'zgarishi yordam beradi (bola armiyadan qaytib keldi, turmushga chiqdi, universitetga o'qishga kirdi va natijada nazorat qilish imkoniyatlari kamaydi) yoki ota-onaning hayotida (mijoz pensiyada, ajrashgan va natijada yakkalikka bo'lgan ehtiyoj, ba'zan esa imkoniyatlar ko'paygan). Bundan tashqari, bolaning o'zi o'zgargan bo'lishi mumkin: u avvalgidan ko'ra yomonroq o'rganishni boshladi, ota-onaga mos kelmaydigan narsaga qiziqqa boshladi, sirlarga ega bo'ldi va shu tariqa u ota-ona qaramog'idan va nazoratidan qochib qutula boshladi. O'zaro munosabatlarda keskinlashuv lahzasini izlash va nima uchun va qanday qilib bu sodir bo'lishini tahlil qilish, mijoz nuqtai nazaridan, ota-ona o'zining o'ta dolzarb pozitsiyasini tushunishi uchun ajoyib material bo'lishi mumkin. Keling, tushuntirish misoli sifatida murojaat qilishning o'ziga xos holatini keltiraylik.

Onasi qizining u bilan gaplashishdan qochishi, qo'pollik qilishi, kech qaytib kelishi, so'raganini qilishdan bosh tortishi haqida shikoyat bilan maslahatlashdi. Onaning nuqtai nazari bo'yicha, ilgari qiz har doim juda itoatkor va muvaffaqiyatli qiz bo'lgan, ammo yaqinda u bilan nimadir sodir bo'ldi. Mijoz, shuningdek, bu yozda qizi maktabda yaxshi o'qigan bo'lsa ham, universitet bormaganligini aytadi. Ota-onasi uni laboratoriya yordamchisi sifatida ishlashga taklif qilishdi ilmiy-tadqiqot instituti tanishlari uchun va ular ishda u haqida shikoyat qilmasalar ham, uning uydagilar bilan munosabatlari keskin yomonlashdi.

Ba'zida bolaning keskin bayonotlari to'g'ridan-to'g'ri ota-onaning pozitsiyasi va xatti-harakatlarida janjal va nizolar uchun asos bo'lib xizmat qilishini ko'rsatadi: "men sizga muammolarim haqida boshqa so'z aytmayman, siz barcha faktlarni buzasiz va menga qarshi hamma narsani ishlatasiz!" yoki hatto janjal qizg'inligida aytilgan: " yana bir bor menga ayting — men ketaman! Sizdan bir xil narsani eshitishdan charchadim." Mijozning xatti-harakatlarini tavsiflovchi ushbu bayonotlarga asoslanib, siz undan so'rashingiz mumkin: "va nima, siz unga buni har kuni aytasiz?" yoki "siz uni unga qarshi ishlatayotganingizni aytganda, u nimani anglatadi?". Ko'pincha, bunday izoh ota-onaga o'z xatti-harakati tanqidga loyiq ekanligini tushunishi uchun etarli. Albatta, bu turli xil bahonalarni keltirib chiqarishi mumkin: "va men hali nima qilishim kerak?", lekin haqiqat saqlanib qolmoqda.

Giperopeksiyaning namoyon bo'lishi sifatida o'z pozitsiyangizni baholash ushbu turdagi holatlarga maslahat berishda burilish nuqtalaridan biridir. Ammo biror narsa o'zgarishi va muammo hal qilinishi uchun bu etarli emas — mijoz bilan birgalikda yuqorida aytib o'tilgan kamida uchta fikrni qayta ko'rib chiqish kerak: uning bolaga nisbatan pozitsiyasi, kundalik xatti-harakatlar taktikasi, shuningdek, o'z bolasi haqidagi g'oyasi, u qanday ekanligi tasviri.

Avvalo, ota-ona egallab turgan hamma narsani biladigan o'qituvchining pozitsiyasining to'g'riligi va maqsadga muvofiqligi, shuningdek, har kuni yigirma,

o'ttiz yoki hatto qirq yoshli "bola" ga biron bir narsani talqin qilish orqali har qanday ijobiy natijaga erishish mumkinligi haqida savol tug'ilishi kerak. Ba'zan mijozga savol berish kifoya: "farzandingiz aynan shu narsaga muhtojligiga ishonchingiz komilmi?" yoki "sizningcha, agar siz aytgan hamma narsa mutlaqo to'g'ri bo'lsa, nega u sizni tinglamaydi?" Bunday muammolar ko'pincha hayot haqidagi g'oyalar, uning me'yorlari va qadriyatlari, ota-onalar va bola o'rtasidagi farq, ularning to'g'riligiga ishonch va bu "to'g'ri" bilan ajralishni istamaslik bilan bog'liq. Ko'pincha, o'ta ehtiyotkor, o'ta dominant ota — ona bilan ishlashda uning qarashlarining xususiyatlarini muhokama qilish kerak emas va bu mumkin emas-bu mijozlar o'zlarining hayot printsiplarining nisbiyligini tushunishdan juda uzoqdir. Shu sababli, ularning ta'lim intilishlarining to'g'riligiga shubha bildirib, ularning xatti — harakatlarini tahlil qilishga o'tish yanada samaralidir-qat'iyatlilik, nazorat, tanqidiy sharhlar, ya'ni ularning kelishmovchiliklari va bolalar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklari asosida nima yotadi.

Ota-onaning bola bilan kundalik xatti-harakatlari taktikasini muhokama qilish turli yo'nalishlarda davom etishi mumkin. Xususan, quyidagilarni aytish tavsiya etiladi: 1) to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qilish samarasiz, ayniqsa u salbiy misollar va bayonotlarga asoslangan bo'lsa; 2) bosim sifatida qabul qilingan va sezilgan ota-onalarning xatti-harakatlari ko'pincha bo'ysunishni emas, balki qarshilik, negativizmni, ya'ni kerakli natijaga teskari natijani keltirib chiqaradi; 3) bosim va nazorat faqat bitta narsaga olib keladi — bola bilan munosabatlar yomonlashadi, istalmagan xarakterga ega bo'ladi, bu aslida maslahat olish uchun sababdir. Yomon munosabatlar holatida biror narsani tushuntirish, uni bajarishga, tarbiyalashga majbur qilish ehtimoli deyarli nolga teng.

Ota-onaning nazoratining bunday shakllarining samarasizligi haqida gapirganda, hech qanday tarzda ota-onaning farzandiga bo'lgan munosabati, mijoz uni qanday qabul qilishi va baholashi muammosini unutmasligimiz kerak. Bu holda mijozning asosiy so'rovi qondirilmaydi-munosabatlar o'rnatilmaydi.

Ota-onaning bolaga bo'lgan munosabatini tuzatish

Ushbu masalani muhokama qilishga yaqinlashish odatda qiyin emas, chunki suhbat davomida "u mensiz hech narsa qilmaydi" yoki "u buni tushunmaydi" kabi bir nechta bayonotlar to'planadi. Ushbu va shunga o'xshash ko'rsatkichlar ota — onaning bolaga bo'lgan ishonchsizligining vizual dalilidir, uning mustaqillik va mustaqillikni namoyon etish, kattalar bo'lish qobiliyatini past baholaydi. Albatta, har doim ota — ona uchun har qanday yoshdagi bola baribir bola deb da'vo qiladigan mijozlar bo'ladi. Ammo bu erda asosiy narsa bola bo'lish nimani anglatishini tushunishdir:

sevilish, aziz bo'lish, mazmunli bo'lish yoki nochor, qobiliyatsiz, zaif bo'lishmi? Qo'shningizning taqdiri haqida qayg'urish boshqa narsa, har qadamda bu tashvishni nazorat qilish va aslida uni o'zi yashashiga yo'l qo'ymaslik orqali ko'rsatish boshqa narsa. Ushbu qiyin va murakkab mavzuni muhokama qilishning bir varianti gumanistik psixologiyada, xususan C. Rojers (Rogers S., 1959) tomonidan ishlab chiqilgan tushunchalar nuqtai nazaridan gapirishdir. Voyaga etgan va mustaqil odam haqiqatan ham unga ishongandagina bo'lishi mumkin va faqat bu holatda u o'z kuchiga ishonishga qodir. Boshqalarning insonning imkoniyatlariga bo'lgan shubhasi, xususan, giper-g'amxo'rlikda namoyon bo'ladi (axir, zaiflar vasiylikka muhtoj!), uning kuchiga bo'lgan ishonchini pasaytiradi, uni passiv va nochor qiladi.

Afsuski, bizning madaniyatimizdagi aksariyat ota-onalar bolalarga ishonish kabi narsalar haqida o'ylamaydilar va ko'pincha bu haqda gapirish ularga haqiqiy vahiya o'xshaydi. Bundan tashqari, o'z farzandiga nisbatan ko'pincha ma'lum bir shubha bor — "u juda himoyasiz", "menda u mustaqil emas". Albatta, o'ta dolzarb tendentsiyalarga ega bo'lgan odam boshqalarga kerak bo'lganda qulay bo'ladi va shuning uchun bunday mijozlar o'z farzandlarini haqiqatan ham "yomon" baholashlarini tan olishlari qiyin bo'lishi mumkin, chunki ular buni kam baholaydilar va agar ular buni to'g'ri deb bilsalar, bu bola emas, balki ota-ona aybdor.. uni shunday tarbiyalagan. Bularning barchasi shuni anglatadiki, mijoz o'zini qayta tarbiyalashga majbur qiladigan ma'lum bir mas'uliyatga ega.

Giper-tashvishli, tashvishli ota-ona uchun bola bilan bo'lgan munosabatlarida giper-himoya qanday namoyon bo'lishini, nima uchun ba'zi bir "yaxshi" niyatlar haddan tashqari ko'payib ketishini va yordam bermasligini, nazoratning etishmasligi qanday ko'rinishini, doimiy eslatmalar, ko'rsatmalar, mustaqil harakatlarga taqiqlarni tushunish juda muhimdir. Suhbatning ushbu bosqichida maslahatchi nafaqat mijozning dastlabki so'rovi bilan ishlashi, balki eski xatti — harakatlarni ota-onaning kattalar-o'z bolasi bilan munosabatlariga mos keladigan boshqa, yanada moslashuvchan va mos keladigan xatti-harakatlar bilan almashtirish zarurati bilan bog'liq yangi muammolarni hal qilishi kerak. Bularning barchasini qilish unchalik oson emas, chunki nazorat qiluvchi, tarbiyalovchi ota-ona, odatda, agar uning eslatmalari va izohlari bo'lmaganida, bola "axloqsizlik bilan to'lib toshgan", "hamma joyda kechikib ketgan", "o'rgana olmagan" va hokazo. Shuning uchun ota-onaning maqsadlari va talablari, ko'pincha o'z-o'zidan oqilona va dolzarb bo'lib, muhokama qilinishi kerak. Ota-ona bilan ishlashda maslahatchi shuni tushunishi kerakki, ota-onaning nazorati ko'pincha ota-onadan tashqaridagi bolaning hayotiga katta ta'sir ko'rsatmasa ham, birgalikda yashagan yillar davomida nazorat uning uchun hayotning zarur elementiga aylanadi. Ota-onani uning xatti-harakatlarining o'zgarishi bolaning mustaqilligi va ongining darhol va tez o'sishiga olib kelishi mumkin emasligiga tayyorlash kerak. Aksincha, ko'p yillar davomida mustaqil bo'lishni unutgan odam nazorat va eslatmalarining etishmasligi tufayli yengillikni his

qilmasligi mumkin, ammo chuqur chalkashlik yanada qaram, passiv bo'lib qoladi. Ammo agar ota-ona farzandining chinakam katta bo'lishini istasa, bu bosqichni boshdan kechirish kerak. Bolaning mustaqilligiga erishishida ota-onaning yordami ko'rsatmalar va maslahatlarda emas, balki ushbu qiyin yo'lda qo'llab-quvvatlash va tasdiqlashda bo'lishi mumkin.

Konsultatsiya juda muvaffaqiyatli bo'lgan taqdirda ham, ota-onaning xatti-harakatlarida tashqi o'zgarish bir zunda sodir bo'lishi ehtimoldan yiroq emas. Ammo agar o'zgarish yuz bergan bo'lsa, ehtimol bu bola tomonidan sezilmasligi va qadrlanmasligi mumkin edi — odatlar va stereotiplar yaqin odamlarning munosabatlarida juda katta ahamiyatga ega bo'lib, ular boshqa joyda sodir bo'layotgan voqealarni sezgir ravishda ushlashga imkon bermaydi. Ammo muhokama qilingan murojaat variantida ota-onaning asosiy so'rovi aynan bola bilan munosabatlarni o'rnatishdir! O'g'li (qizi) mijoz bilan sodir bo'lgan o'zgarishlarni sezganda va baholaganda, uning qarorini uzoq kelajakka kechiktirish istiqboli bu yaxshi yo'lda etarli rag'bat bo'lib xizmat qilishi mumkin emas. Hech bo'lmaganda minimal ijobiy siljishlar shaklida mustahkamlash juda tez sodir bo'lishi kerak va buni suhbat davomida tashkil etishga harakat qilish mumkin. Bola va ota-ona munosabatlaridagi strategik o'zgarishlarning boshlanishi nima bo'lishi mumkin, bu erda taktik qadamlar qanday ko'rinishi mumkin? Bu erda bir nechta mumkin bo'lgan taktikalar mavjud. Misol uchun 1-ota ona, 2-farzand, 3-psixolog. Avval psixolog farzand tomonga o'tadi, bunda ishonch muxiti yaratiladi $3+2=$ Ishonch endi psixolog o'rtaga ya'ni o'z pozitsiyasiga o'tadi va ma'lumotlar fakatlanadi. Keyingi qadam holatga va faktlarga qarab $3+1=$ Ota -ona dushman emas, Ota -ona tomondan turib gapiriladi. Endi farzand o'rtaga qoldi shunda maslahatchi ustanovka qo'yishga o'tsa bo'ladi.

Ishonch aksiyalari

Ushbu tadbir, ayniqsa, bola va ota-onaning munosabatlarida ko'plab janjallar va nizolar uchun sabab bo'lib xizmat qiladigan va shu bilan birga juda aniq va aniq belgilangan kelishmovchilik (to'siq) mavjud bo'lganda juda mos keladi. Masalan, ona o'g'lidan institutni tark etmaslikni talab qiladi yoki qiziga o'zi yoqtirgan odamlar bilan do'st bo'lishni taqiqlaydi, lekin ota-onasi ishonchsiz va shubhali ko'rinadi. Keyin ota — onalarning ishonch harakati uzoq vaqtdan beri ilgari surilgan talab yoki taqiqni "ommaviy" olib tashlashdan (taslim bo'lishdan) iborat bo'ladi, masalan: "men o'yladim va qaror qildimki, o'qishni tashlab ketish yoki tashlamaslik sizning shaxsiy ishingiz, siz kattalarsiz, o'zingiz uchun qaror qilishingiz mumkin. Sizga bu haqda boshqa so'z aytmayman "yoki" axir bu sizning do'stlaringiz, siz ularni yaxshiroq bilasiz, xohlaganingizda ular bilan uchrashing". Agar muammolardan biri biron

joyga borishni, juda kech kelishni va hokazolarni taqiqlash bo'lsa, uni olib tashlash ham bunday ishonch harakati bo'ladi. Bu ota-onadan tarqatma yoki "bilganingizdek qiling!"" , ya'ni ishonchning namoyon bo'lishi, bolaning shaxsiga nisbatan boshqacha, etuk va hurmatli munosabatning dalili sifatida. Albatta, ishonch harakati, agar biror narsa haqida gapirganda, ota-ona hech qachon o'z qaroridan chetga chiqmasa, shunday bo'ladi, lekin bu mijozning o'zi uchun ham tushunarli bo'lishi kerak.

O'zingizning his-tuyg'ularingiz va tajribangiz haqida gapiring

Bu vazifa biroz murakkabroq, chunki ota-ona o'z his-tuyg'ularini bolaga etkazishni boshlashdan oldin, u o'zi ularni tushunishga harakat qilishi kerak. Buning uchun maslahatchi ota-onaning giperhavolasi orqasida nima yashiringanligini aniqlashga qaratilgan maxsus ishlarni bajarishi kerak. Bu erda ota-onalarning his-tuyg'ularining "psixoanalizi" ga kirish mantiqqa to'g'ri kelmaydi va shuning uchun "nega siz unga shunchalik g'amxo'rlik qilasiz, shuning uchun uni boshqarasiz?"" , ko'pchilik mijozlar uchun aniq bo'lgan birinchi javobdan qoniqish uchun:" men u uchun qo'rqaman", "men u uchun xavotirdaman". Chuqur psixologiya nuqtai nazaridan, bu javob, albatta, to'liq emas. Bu erda biz ota-onaning har bir inson sifatida ehtiyojlari, boshqalarni boshqarish, o'z ahamiyati muammolarini amalga oshirish, yolg'izlik qo'rquvi va boshqa ko'p narsalar haqida gaplashishimiz mumkin, bu aks ettiruvchi mijoz va muhokama qilish uchun etarli vaqt bo'lsa. ta'sir qilishi mumkin va bu shubhasiz ko'proq muvaffaqiyatni kafolatlaydi rejalashtirilgan o'zgarishlar.

Ammo, ko'pincha, maslahat doirasidagi turli cheklovlar tufayli, bu masalalarni ishlab chiqish mumkin emas. Shuning uchun, bizning nuqtai nazarimizga ko'ra, ota-onaning tashvishi va nazoratga bo'lgan ehtiyojini qoplash bilan bog'liq xatti-harakatlardagi o'zgarishlar yo'lga yo'naltirish, uni muvaffaqiyatli tugatish imkoniyatisiz chuqur tahlilni boshlashdan ko'ra yaxshiroqdir. Bunday muhim xulq-atvor o'zgarishi-bu ota-onani doimiy nazoratdan bola bilan bog'liq o'z his-tuyg'ulari va tajribalarining namoyon bo'lishiga yo'naltirish, ularning etarli darajada ifoda etilmasligi, qaysidir ma'noda, haddan tashqari himoya. Bunday maqsad, birinchi qarashda, juda oddiy ko'rinadi. Bu shuni anglatadiki, mijoz "jur'ati etmasligi va institutni tark etish haqida o'ylang!" aytish" agar siz o'qishni tashlab qo'ysangiz, butun hayotingizni buzishingizdan juda qo'rqaman. Bir vaqtlar hamma menga dissertatsiyani tugatishni maslahat berishdi va men shunchaki uy qurish bilan ovvora bo'ldim, vaqt umuman yo'q edi, lekin oxir-oqibat men diplomsiz qoldim va siz ham shunday bo'lishidan juda qo'rqaman".

Bu farq unchalik katta emasdek tuyuladi, ammo mijozlar uchun "men o'zimni his qilyapman..."iborasini bajarish qanchalik qiyin bo'lishi ajablanarli. O'z his-tuyg'ularini ifoda etish vaziyatni hal qilishda juda samarali bo'lishi mumkin, chunki ba'zida bu odamlarning his-tuyg'ulari kamdan-kam hollarda kimdir oldida talaffuz qilinadi yoki tahlil qilinadi, boshqalarning his-tuyg'ulari va tajribalari ular uchun ham tushunarsiz bo'lib qoladi yoki juda ibtidoiy talqin qilinadi: "u menga nasib qilsa", "u hech narsani tushunmaydi". Ammo mijoz boshqasiga — bu holda o'z katta bolasiga — o'z his-tuyg'ularini ochib bera olishi bilanoq, bolaning his-tuyg'ulari unga biroz ta'sir qilishi mumkin; va ularni tushunib etgach, ota-ona har qanday vaziyatni nazorat qilish yoki tashvishlanish zarurligini his qilishni to'xtatishi mumkin (hamma narsa unchalik qo'rqinchli bo'lmasligi mumkin: bola juda passiv emas, do'stlar unchalik bo'sh emas va hokazo).

Mijoz bilan suhbat davomida nafaqat his-tuyg'ular muammosini muhokama qilish, balki nima uchun ularni boshqalar bilan bo'lishish kerakligi haqida gapirish, ularni ifoda etish nimani anglatishini his qilish o'rinli bo'ladi. Shunday qilib, mijozga "bo'sh stul" texnikasidan foydalangan holda vaziyatni yo'qotish taklif qilinishi mumkin, unda u o'g'lini yoki qizini o'tirganlarni, ya'ni har kuni munosabatlarda yuzaga keladigan qiyinchiliklar va janjallar haqida qanday his-tuyg'ular va tajribalarni boshdan kechirayotganini aytib berishi kerak bo'lganlarni tasavvur qilishi kerak. Shu maqsadda Gestalt terapiyasi usullaridan foydalanish aniq nima haqida gapirish qiyin bo'lganligi va nima uchun bu qiyinchiliklarni qanday engish mumkinligi, mijoz aytmoqchi bo'lgan narsani qanday aniqroq shakllantirish va hokazolarni muhokama qilish bilan birlashtirilishi kerak.

Ishonchli suhbatni tashkil qilish

O'zaro munosabatlarni o'zgartirish g'ayrioddiy murakkab jarayondir, shuning uchun ko'pincha ota-onaning bola bilan ishonchli suhbatini tashkil qilish orqali bunday yo'nalishni biroz majburlash o'rinli bo'ladi. Bunday suhbatning maqsadi mijozning o'g'li yoki qiziga unga (unga) bo'lgan munosabat o'zgarganligini ko'rsatish, o'zingiz haqingizda, his-tuyg'ularingiz va tajribangiz haqida gapirib, avvalgidan ko'ra chuqurroq aloqa va o'zaro ta'sir darajasiga chiqishga harakat qilishdir. Ota-onaning tashvishi, xavotiri va bolaga bo'lgan muhabbati. Ota — ona ham, bola ham o'zlarining "gunohlari" uchun tavba qilish, qalblarini ochish, to'plangan shikoyatlar va da'volardan xalos bo'lish imkoniyatiga ega bo'lgan bunday suhbat ularning munosabatlaridagi haqiqiy voqea bo'lishi mumkin.

Shu munosabat bilan men maslahat berishning eng muhim qoidalaridan biriga e'tibor qaratmoqchiman. Agar mijozning hayotida biron bir voqea sodir bo'lishi kerak

bo'lsa, uni iloji boricha aniq muhokama qilish kerak va iloji bo'lsa, suhbat davomida uni amalga oshirish vaqtini belgilash kerak. Muayyan munozara-bu mos joyni, vaqtni tanlash, boshlash uchun mumkin bo'lgan variantlarni ko'rib chiqish va hk. Bunday konkretlashtirish vazifani bajarishda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan to'siqlarni aniqlash uchun zarur bo'lib, ular yuzaki muhokamada sezilmasligi mumkin, ammo aniq rejalashtirish boshlanganda tezda ochiladi. Masalan, mijoz qizi bilan gaplashishga qaror qiladi, lekin vaqtini topa olmaydi. Misol uchun farzandning darsdan, ko'chadan kech qaytishi unda ota-onasi allaqachon uxlab yotgani va dam olish kunlari ota-onasi dachaga jo'nab ketganda. Shunday qilib, uzoq va xotirjam suhbatni o'tkazish uchun har ikki tomon uchun ham qulay vaqtni topish va rejalashtirish kerak. Maslahatchi ushbu vaziyatda "g'oyalar generatori" sifatida harakat qilib, ushbu muammoni oqilona hal qilishga katta hissa qo'shishi mumkin. Agar biron bir qaror "printsipial jihatdan" emas, balki juda aniq qabul qilingan bo'lsa (uning vaqti tayinlangan, tegishli shakl tanlangan), unda, birinchidan, uni bajarmaslik ancha qiyin, ikkinchidan, bajarmaslik sabablarini tahlil qilish kelishmovchilik sabablarini chuqurroq tushunish uchun yaxshi asos bo'lishi mumkin.

Ota-onalarga bolaning hayotidagi muammolar va qiyinchiliklar haqida maslahat berish

Ota-onaning o'ta dolzarb pozitsiyasi ham xavflidir, chunki bu ko'pincha o'z farzandini noto'g'ri baholashga olib keladi: ota-ona uning xatti-harakatlarini g'ayritabiiy deb qabul qila boshlaydi, bu jiddiy tashvishlarni keltirib chiqaradi va hokazo. ba'zan mijoz yordam so'rab murojaat qilib, shu qadar etarli bo'lmagan dalillarni keltiradiki, ular shunchaki bema'ni ko'rinishni boshlaydilar. "Menimcha, qizim giyohvand bo'lib tuyuladi: u ba'zan kech qaytib keladi va ko'zlari juda porloq!" yoki "men qizimning axloqiy qiyofasidan juda xavotirdaman. Bir necha marta men uni yigitlar kuzatib borayotganini ko'rdim va ulardan ikkitasi bilan o'pishdi." Ammo maslahatchi mijozning har qanday bayonotlariga ehtiyotkorlik bilan va o'ta ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lishi kerak, chunki bir tomondan, onaning mubolag'asidan ko'ra jiddiyroq narsa ularning orqasida yashiringan bo'lishi mumkin, boshqa tomondan, odamning fikriga ta'sir qilishi mumkin, tashvishlarni faqat yaxshi ishonchli aloqa o'rnatilganda tinchlantirish mumkin, bunda hamma narsani to'g'ridan to'g'ri qabul qilmasdan maslahatchining o'z professionalligiga bog'liq.

Mijoz bilan keyingi ish mijoz tomonidan bildirilgan qo'rquv va mulohazalar qanchalik haqiqiy ekanligiga bog'liq. Agar ular uchun hech qanday sabab bo'lmasa, psixologga murojaat qilish sababi ko'pincha ota-onaning muammolari bilan bog'liq, ammo bunday vaziyatda bolalar ustidan shikoyatlar kelishning o'ziga xos ijtimoiy

maqbul sababi bo'lib xizmat qiladi. Boshqasining muammolari bo'yicha konsultatsiyaga murojaat qilishning ushbu varianti klassik bo'lib, u haqida mahalliy va xorijiy adabiyotlarda ko'p yozilgan (Varga A. ya., 1985, Eidemiller E. G., 1980). Ammo ota-onaning o'zi bilan bog'liq muammolarga duch kelishdan oldin, yordam so'rash o'g'il/qiz hayotidagi haqiqiy muammolar va qiyinchiliklar bilan bog'liq bo'lgan vaziyatlarni tahlil qilib, bolaning mavzusini yakunlash kerak, bu haqiqatan ham u yoki bu tarzda ota-onalarning aralashuvi va yordamini talab qiladi.

Albatta, bunday "tashxis" qo'yishdan oldin, maslahatchi qo'rquvni tasdiqlovchi aniq faktlarni to'plashi kerak. Afsuski, muammolarning jiddiyligiga shubha qilish kerak bo'lmagan holatlar mavjud. Masalan, mijoz shunday deydi: "mening qizim giyohvand, u buni o'zi tan oldi. U tashlamoqchi bo'ldi, lekin hech narsa chiqmadi. Endi nima qilishimiz kerak?" Ko'pincha turli xil ijtimoiy va aqliy anomaliyalar bilan bog'liq muammolar har qanday rasmiy (tibbiy, huquqiy va boshqalar) organlarga murojaat qilish qo'rquvi bilan bog'liq. Bunday qo'rquvlar, afsuski, juda oqlangan, siz salbiy misollardan uzoqqa borishingiz shart emas. Albatta, psixolog hech qanday holatda tibbiy yoki boshqa muassasalarni almashtirmasligi kerak, ammo bunday munosabat bilan bir qator psixologik vazifalar mavjud bo'lib, ularni hal qilish mijozning hayotiy holatini yaxshilashga katta hissa qo'shishi mumkin va ularni faqat maslahatchi yordamida professional tarzda hal qilish mumkin. Ular orasida: 1) mijozni tinglang, unga gapirishga va uni qo'llab-quvvatlashga ruxsat bering; 2) qaerga, nima uchun va qanday murojaat qilish kerakligi to'g'risida malakali tavsiyalar berish; 3) mutaxassisga, hatto eng murosasiz odamni ham, bu vaziyatda mijozning bolasi nima ekanligini ko'rsatish usullarini topishga yordam berish; 4) mijozga o'z farzandi bilan normal munosabatlarni o'rnatishga yordam berish.

Ushbu vazifalarning birinchisi juda sodda tarzda hal qilinadi: ehtimol hatto boshlang'ich maslahatchi ham mijozni malakali tinglashi mumkin. Ehtimol, bunday vaziyatda faqat bitta muhim nuqta bor: bunday vaziyatda bo'lgan odam ko'pincha u bilan dahshatli narsa sodir bo'layotgandek tuyuladi, bu hech qaerda, hech qachon va hech kim bilan sodir bo'lmagan va bu muammoning echimi yo'q. Bunday qo'rquvlarga o'ziga xoslik tuyg'usini kamaytirish va mavjud vaziyatni o'zgartirish imkoniyatini rag'batlantirish uchun alohida e'tibor berilishi kerak.

Ko'pincha, mijoz qaerga va qanday murojaat qilishni, giyohvandlar qayerda davolanayotganini, qaerda va qanday qilib ro'yxatdan o'tmasdan psixiatrik yordam ko'rsatishi mumkinligini bilmaydi va hokazo. agar psixolog mijozga kerakli ma'lumotlarga ega bo'lsa, u holda u maslahatchi bo'lib xizmat qilishi mumkin-qaerga va qanday borish kerak, kimga va nima deyish kerak, nima so'rash kerak ko'pincha, bunday murojaat bo'lsa, maslahatchi yana bir yashirin, ammo ko'pincha juda muhim vazifani bajarishga chaqiriladi. Axir, mijoz ijtimoiy muhitning mumkin bo'lgan reaksiyasini tekshiradi. Ehtimol, u birinchi marta ota-ona sifatida ham, bolasi uchun ham o'zini ayblashi aniq bo'lgan narsani aytib bergan bo'lishi mumkin va bu sodir

bo'lganda nima bo'ldi? Qanday reaksiyaga kirishdi? Ular nima deyishdi? Shu ma'noda, maslahatchi boshqalar mijozga har tomonlama yordam bera oladigan va tayyor bo'lishining kafolati bo'lib xizmat qilishi kerak va boshqa mutaxassislariga murojaat qilish nafaqat muammo haqida gapirishdan qayg'u va uyat tajribalarini, balki kerakli yordamni ham olib keladi.

Har qanday sababga ko'ra tegishli maslahatdan qo'rqqan odamni mutaxassisga yuborish juda qiyin vazifadir. Bunday vaziyatda bolasini mutaxassisga yuboradigan ota-ona ko'pincha to'g'ri ohang va motivatsiya usullarini topa olmaydi. Ko'pgina hollarda, u tahdid qiladi, "u erda hamma sizga kimligingizni tushuntiradi", deb va'da qiladi, ya'ni birinchi navbatda yaqinlashib kelayotgan tashrif bilan bog'liq salbiy tomonlarni ta'kidlaydi, bu tabiiy ravishda hech qanday turtki bermaydi, faqat bolaning otasiga yoki onasiga bo'lgan ishonchini pasaytiradi. Bunday vaziyatda ota-onasi bilan o'g'lga yoki qiziga nima va qanday gapirayotganini muhokama qilib, maslahatchi iloji bo'lsa, salbiy narsalarni olib tashlashga va "motivatsiya jarayoni"ga ijobiy fikrlarni kiritishga harakat qilishi mumkin. Bu erda quyidagilar bo'lishi mumkin: a) o'z vaqtida ko'rsatilishi kerak bo'lgan yordam, natijada bola keraksiz ruhiy yoki jismoniy azoblardan xalos bo'ladi; b) ota — ona tomonidan ko'rsatiladigan yordamni etarli darajada tashkil etish-anonimlik(agar bu muhim bo'lsa), nafaqat kimgadir, balki malakali shaxsga murojaat qilish, taniqli mutaxassis; C) ota-onaning bolaga nisbatan his-tuyg'ulari va tajribalari haqida hikoya (albatta, ular hech kimni ayblamasdan, tegishli shaklda taqdim etilishi kerak), bu davolanish zarurligining yana bir dalili bo'lib xizmat qilishi mumkin ("siz bilan sodir bo'lgan voqea-bu tasodif, keling, uni tezda tuzatamiz va normal holatga qaytamiz").

Ko'pgina hollarda, endogen kasalliklar haqida gap ketganda, ota-ona bola bilan sodir bo'lgan voqea uchun ma'lum miqdordagi aybdorlik va javobgarlikni o'z zimmasiga oladi. Ammo o'z-o'zidan ancha murakkab va zudlik bilan hal qilishni talab qiladigan vaziyatni tahlil qilish, shuningdek, bu nuqtai nazardan ko'pincha garchi "nima uchun va qanday sodir bo'lganligini" aniqlashga intilayotgan mijozlar toifasi mavjud. Suhbat davomida nima sodir bo'lishining sabablari tahlil qilinadimi yoki yo'qmi, maslahatchi qilishi kerak bo'lgan asosiy narsa, mijozni ko'pincha ongli ravishda baxolamay qabul qilish va qo'llab-quvvatlash pozitsiyasiga qo'yadigan ayblovlar va norozilik pozitsiyasidan yaxshi tomonga yo'naltirishdir.

Afsuski, ko'plab ota-onalar farzandlari boshidan kechirgan og'ir ruhiy yoki ijtimoiy qiyinchiliklarga duch kelganda, o'z farzandlariga ta'lim berishga, ularni tanqid qilishga, avvalgi haqligini ko'rsatishga moyil. Bunday hollarda, masalan, giperhimoya namoyon bo'lishi bilan bog'liq vaziyatlarda, aql o'rgatish kech va ma'nosizdir. Bolalar yordamga muhtoj. Bu ularni keyingi" yiqilishdan " qutqarish maslahat yoki jazo emas, balki ota-onadan qabul qilish va hamdardlik hissi bo'lishi mumkin. Maslahatchi ko'pincha bolaning aytganlari va qilayotgan ishlarining ma'nosini o'ziga xos tarjimon sifatida harakat qilishi va mijozga bolaning qanchalik

qiyinligini tushuntirishi, xulq-atvoridagi jahldorlik va negativlik hurmatsizlik va takabburlikdan dalolat bermasligini isbotlashi kerak. tajribalarning og'irligi va ular haqida hech kimga aytib berish imkoniyati yo'qligi. "O'zingizni uning o'rnida tasavvur qiling. Axir, birinchi navbatda, sizga yordam berishni xohlaysizmi, to'g'rimi?"

Shunday qilib, ishonch holati to'g'ridan-to'g'ri emas, balki bilvosita nazorat qilish uchun ko'proq imkoniyatlarni taqdim etadi. Agar ota — ona va bola o'rtasidagi munosabatlar konsultatsiyaga kelgan paytda allaqachon buzilgan bo'lsa, siz ularni normallashtirishga qaratilgan maxsus choralarni muhokama qilishingiz mumkin- ishonch aksiyalari, yuqorida aytib o'tilganidek, samimiy suhbat.

Yuqoridagi holatlar bilan ishlashda alohida qiyinchiliklar ko'pincha tajribasiz maslahatchilarda paydo bo'ladi, agar otasi yoki onasi bilan muvaffaqiyatli suhbatdan so'ng, ular (mijozning ishonitirishlariga javoban) bola bilan ishlashga rozi bo'lishga tayyor bo'lsalar, ularning ahvoli ko'pincha butunlay boshqacha aralashuvni talab qiladi. Albatta, psixolog bilan suhbat bunday mijoz uchun foydali bo'lishi mumkin, ammo hech qanday holatda unga ta'sir qilishning boshqa shakllarini almashtirmasligi kerak.

Ota-onalarga o'z muammolari haqida maslahat berish

Yuqorida aytib o'tganimizdek, ota-onalar o'z farzandlari haqida psixologga tez-tez murojaat qilishadi, ular va ular bilan bog'liq muammolar haqida o'zlari bilmagan holda savol tug'iladi: nima uchun va qanday haqiqiy muammolar bilan ushbu mijozlar maslahatga kelishdi. Ularning ko'plari darhol o'z farzandlaridan yashirincha kelganliklari haqida xabar berishadi, ularning xatti-harakatlari ma'qullanmasligiga amin bo'lishadi va o'g'li (qizi) bilan bo'lgan munosabatlari haqida gaplashganda, ular juda mustaqil odamlar, ko'pincha alohida yashaydilar va umuman olganda, ota-onalarning fikrlarini kam Tinglaydilar.

Bunday mijozning hikoyasini tinglagandan so'ng, psixolog psixologik yordam ko'rsatishni qiyinlashtiradigan kamida uchta fikrni aytishi mumkin: 1) muammo nafaqat ota-onalar nuqtai nazaridan, balki bola nuqtai nazaridan ham mavjudligiga ishonch hosil qilishni ko'rib chiqish; 2) mijoz o'z maslahati yoki maslahati uchun unchalik katta vakolatga ega emas. yordam haqiqatan ham vaziyatni o'zgartirishga xizmat qildi; 3) **maslahatchi hayotiga ta'sir o'tkazishga taklif qilingan odam bilan muloqot qilish imkoniyatiga ega emas**. Xavotir, mijozning boshqasining ishlariga qo'shilishi, hatto boshqasi o'z bolasi bo'lsa ham, shubhali: kelishning haqiqiy sababi mijoz tomonidan bildirilgan aniq sababga mos keladimi? Ushbu murojaat varianti bilan maslahatchining vazifasi suhbatni chuqurroq darajaga o'tkazish, mijoz tomonidan tez-tez ongsiz yoki paydo bo'lmaydigan boshqa sabablarni topishdir. Siz

quyidagilarga asoslanib, ushbu chuqurroq darajaga erishishingiz mumkin: a) mijozning hikoyasi faktlari; b) suhbatning muayyan usullari; C) bolalar yoki boshqa turmush o'rtog'ining mijozi haqidagi fikrlar.

Mijoz tomonidan tavsiflangan muammoli vaziyatlarning konkretizatsiyasi ko'pincha mijoz tasvirlangan voqealarga va ma'lumotga ega bo'lmagan narsalarga o'z bog'liqligini his qila boshlaydi. Uning shaxsiy tajribalariga qiziqish, faqat bolada ko'rgan muammolar haqida paydo bo'ladi, uning hikoyasida qizi yoki o'g'lining muammolari bilan ovora bo'lishdan tezda ustun kela boshlaydi. Shunday qilib, masalan, qizning muammosini onasi quyidagi so'zlar bilan ifodalashi mumkin: "u behuda eri bilan qasam ichadi, men kabi yolg'iz qoladi, qo'lida ikkita bola bor". Ammo ko'pincha maslahatchi uchun aniq eshitiladigan o'z muammolari va muvaffaqiyatsizliklari mavzusi ota-onaning o'zi tomonidan yomon tushuniladi. Biroq, konsultatsiyaga kelish va mijozga yordam berishning haqiqiy sababini aniqlash uchun uning o'zi dastlabki shikoyatlarining o'rnini bosuvchi xususiyatini his qilishi kerak. Buning uchun psixolog suhbatni olib borishning o'ziga xos usullaridan foydalangan holda, masalan, paradoksal savollarni berish orqali yanada faol pozitsiyani egallashi mumkin: "nega siz bolangizning qiyinchiliklari haqida shunchalik tashvishlanasiz?" yoki "siz bundan oldin ham uning ishlariga bunday qo'shib turarmidiz?". Aks ettirishga moyil bo'lmagan mijoz bilan ishlashda, ota-onalarning bolalarga nisbatan xavotiri, hatto haddan tashqari ko'p bo'lsa ham, shunchaki ota-ona burchining bir qismi sifatida qabul qilinadi, boshqacha yondashuv ham mumkin:

Maslahatchi: farzandingiz yoki sizni yaqindan biladigan boshqa odamlar hech qachon u haqida juda tashvishlanayotganingizni aytmaganmi?

Mijoz: agar bolam bo'lmasa, tashvishlanmasdim? (yoki: ehtimol siz menga u uchun foydali bir narsa maslahat berasiz, men shunga yarasha ishimni qilar edim).

Bunday dialog doirasida siz murojaatning asl sababini shakllantirishga harakat qilishingiz mumkin. Oxir oqibat, murojaat har doim murojaat qilgan kishining muammolariga asoslanadi. Ota-onalarning kattalar farzandlari haqidagi murojaatiga qanday shaxsiy muammolar va tajribalar asos bo'lishi mumkin?

1. Uning bo'shligi, foydasizligi, o'z hayotini o'zi boshqara olmasligi, boshqalarga va bolalarga nisbatan norozilik hissi ("mana, qarib qoldim, hech kimga kerak emas").
2. O'zingizning hayotiy amalga oshirilmaganligingizni his qilish, omadsizlik va bu qo'rquvlarning bolalarga proektsiyasi ("ular mening xatolarimni takrorlamaslar").
3. Ota-onangizning qobiliyatsizligini his qilish, bolani tarbiyadagi noto'g'ri hisob-kitoblar uchun ayblash, bolaligida unga e'tibor bermaslik, uni qoplashga urinish.
4. Chuqurroq shaxsiy muammolar, qo'rquvlar va boshqalar.

Mijozlarning muammolarini ularning farzandlari emas, balki o'zlari tashvishlanadigan joyga aylantiradigan tarzda qayta shakllantirish ish jarayonidagi muhim qadamdir. Shu bilan birga, odam hech qanday holatda u nima uchun kelganini tan olishga majbur bo'lganligini his qilmasligi kerak. Mijozning o'zi muammolarini muhokama qilishga kelsak, psixolog mijozga qandaydir ratsionalizatsiyani taklif qilishi mumkin: "voyaga etgan bolalar haqida tashvishlanishning hojati yo'q, ular buni hali ham qadrlamaydilar, o'zingiz haqingizda o'ylash yaxshiroqdir" yoki: "siz ularga etarlicha g'amxo'rlik qildingiz, o'zingizga g'amxo'rlik qilish vaqti keldi". Mijoz o'z hayotini bo'sh yoki amalga oshirilmagan deb rang-barang tasvirlashini talab qilmang. U yordamga muhtoj bo'lgan asosiy narsa o'zi ekanligiga va bunday yordam yoki maslahat so'rashda noliyiq yoki uyatli narsa yo'qligiga ishonch hosil qilishi kifoya. Shundan so'ng siz muammolarni batafsilroq muhokama qilishga o'tishingiz mumkin.

Keling, mijozlarning kelish sabablariga qarab ish strategiyalariga qisqacha to'xtalib o'tamiz.

1. Mijoz bo'shliqni, o'z hayotini to'ldirmasligini his qiladigan vaziyatda, maslahat ishining vazifasi uning hayotini to'ldirishga yordam berish, o'zi uchun qiziqarli va yoqimli narsalarni topishdir. Shu maqsadda, u nimani yaxshi ko'rish yoki nima qilishni yaxshi ko'rish haqida so'rashi mumkin, bu men qilishni istagan biron bir narsa bor-yo'qligi qiziq edi, ammo uzoq vaqt kechiktirildi va endi mijoz buni hal qilishga jur'at eta olmaydi. Bunday batafsil savol bilan, odam odatda qiziqarli narsalar haqida juda ko'p fikrlarga ega bo'ladi. Ushbu ishda psixologga o'ziga xos yordam ijtimoiy maqsadga muvofiqdir, chunki umume'tirof etilgan g'oyalar nuqtai nazaridan hech narsaga qiziqmaydigan (oila va bolalardan tashqari) qiziqmaydigan va bo'sh odam. Boshqa muhim maslahatchi nazarida bunday ko'rinishni hech kim xohlamaydi. Ammo psixolog mijozning qiziqishlari borligini eshitish uchun etarli emas; u haqiqatan ham o'z hayotiga nisbatan faolroq pozitsiyani egallashi, o'z vaqtini o'zi to'ldirishi va tashkil qilishi, o'z biznesi bilan shug'ullanishi uchun buni qilish kerak. Mijozning bunday faoliyatining kafolati ko'pincha sherikning mavjudligi, u bilan birga biror narsa qilish mumkin bo'lgan va shuning uchun nafaqat yashash qiziqarli, balki kimdir uchun zarur va qiziqarli bo'lishdir. Aslida, siz bunday sherikning paydo bo'lishi uchun uchta mumkin bo'lgan variantni tasavvur qilishingiz mumkin — oila a'zolaridan biri, eski do'stlar va tanishlar, ba'zi yangi tanishlar.

Paradoksal ravishda, bunday vaziyatda mijozlar ko'pincha o'z oilalarini, qarindoshlarini, bolalarini va nabiralari kam baholaydilar. O'zlarining ishlariga aralashish orqali o'zlarining ehtiyojlarini isbotlashga harakat qilib, ular o'zlariga muhtoj va qiziqadiganlarning oilasida nimani topish mumkinligini unutishadi. [Shunday qilib, mijozlarning nabiralari madaniy tadbirlar va o'yin-kulgilar bo'yicha sheriklar sifatida harakat qilishlari mumkin va maslahatchi yordamida ular uchun boshqa rolda harakat qilishlari mumkin, dunyo haqida yangi narsalarni o'rganishni](#)

istaganlar, haqiqatan ham vasiylik va ko'rsatmalarga muhtoj bo'lganlar san'at olamini, hayotni, boshqa odamlarni tushunishda. Ko'pincha oilada ishtirok etish, g'amxo'rlik qilish, yordamga muhtoj bo'lgan va mijoz biron sababga ko'ra unga e'tibor bermaydigan yoki bu odamga nisbatan o'z rolini zarur va muhim deb bilmaydigan boshqa odamlar bor. Bu haqda psixolog bilan suhbatlashish oilaviy munosabatlar tizimidagi mavqeingizga boshqacha qarashga yordam beradi.

O'zlarining foydasizligi va mijozlarning yolg'izlik tuyg'usidan aziyat chekayotganlarning ko'plab muammolari aloqa qiyinchiliklari bilan bog'liq. Shunday qilib, ko'pincha ularning do'stlari bor, lekin bu do'stlar bilan ular juda kam uchraydi, obsessif bo'lishdan qo'rqishadi, bo'sh vaqtlarini o'tkazish uchun o'z variantlarini taklif qilishga jur'at etmaydilar. Shunday qilib, ularning hayotidagi vaziyat haqiqatan ham o'zgarishi uchun maslahatchi iloji boricha ushbu o'zgarishlarni diqqat bilan rejalashtirishi, qanday qilib va qanday tanishlaringiz bilan bog'lanishingiz, nimani taklif qilishingiz, kim uchun qo'ng'iroq qilishingiz yoki mijoz bilan uchrashishingiz haqiqatan ham quvonch keltirishi, kim bo'sh vaqtni o'tkazishda sherik bo'lishi mumkinligini muhokama qilishi kerak. Muhokama paytida maslahatchining qo'llab — quvvatlashi va e'tibori bunday yolg'iz odam uchun o'z-o'zidan shifobaxsh ta'sir ko'rsatishi mumkin -bu o'zingiz va istaklaringiz haqida o'ylashga, harakat qilishni boshlashga, o'zingizni faol va kerakli his qilishga yordam beradi. Afsuski, mijozning o'z g'oyalari kam yoki ular etarlicha bo'lib, uning do'stlari va qarindoshlari orasida qiziqish sherigi sifatida harakat qiladigan odamni topish qiyin. Shuning uchun, muvaffaqiyatli ish uchun psixolog muhokama qilish uchun ba'zi g'oyalarini, mijoz qaerga va qanday borishi mumkinligini, nima qilishni taklif qilishi kerak, albatta, mijoz nimani xohlayotganini yoki nimani orzu qilayotganini hisobga olgan holda-zarur bo'lib qolish, xabardor bo'lish, madaniy bo'lish, sayohat qilish va hokazo. Muhokama uchun misol sifatida maslahatchi turli klublar, uyushmalar, oqshomlar haqida ma'lumot taklif qilishi mumkin, shu bilan birga ushbu mijozga taklif qilingan variant qanchalik mos kelishi muhim emas, uni "silkitish", uni yangi g'oyalar va hayot variantlarini izlashga undash, yangi tanishlar va do'stlar orttirishga yo'naltirish muhimroqdir. Bunday qidiruv imkoniyatini his qilib, odam allaqachon maslahatchining yordamisiz o'z didiga ko'ra biron bir narsani topishi mumkin, garchi u bilan qanday qilib yangi tanishlar qilish, ijtimoiy doirani kengaytirish va chuqurlashtirish mumkinligini muhokama qilish ko'pincha foydali bo'ladi (biz bu haqda keyingi bobda gaplashamiz).

2.O'zining amalga oshirilmaganligini his qilish, muvaffaqiyatsiz hayot kechirish, shuningdek, o'z hayotida bolaning ota — onasi o'z vaqtida qila olmagan hamma narsaga erishishi va bajarishi istagi va u muvaffaqiyatga erisha olmasligidan qo'rqish juda keng tarqalgan muammo. Odatda, ota-onalarning bunday tajribalari ularning bolalar bilan munosabatlarini jiddiy ravishda murakkablashtiradi, ularni o'z farzandining erkinligini cheklaydigan beixtiyor zolimlarga aylantiradi. Uning ko'p

qismini allaqachon yashagan keksa odam uchun o'z hayotiga bo'lgan munosabatni o'zgartirish oson ish emas, ayniqsa, bunday odamlar uchun hayot haqiqatan ham oson va muvaffaqiyatli o'tmaganligi sababli. Bundan tashqari, endi ushbu muammoning yana bir tashqi tomoni paydo bo'ldi, bu ijtimoiy sharoitlarning keskin o'zgarishi bilan bog'liq bo'lib, minglab odamlar to'satdan, ular yillar davomida xizmat qilgan, ishongan narsalari aslida yolg'on ekanligini angladilar, ammo hayotni boshqacha yashashga deyarli vaqt qolmadi.

Bunday mijozlarni birinchi navbatda tinchlantirish, ularning nazarida o'z qadr-qimmatini oshirish kerak. Bunday muammolar bilan ishlash psixologdan katta mahorat talab qiladi. Aniq nima qilish mumkin? Birinchidan, u hayotida qo'lidan kelgan barcha ishni qilganiga, mijoz engib o'tgan qiyinchiliklar haqiqatan ham jiddiy bo'lganiga va ularga juda ko'p kuch sarflangani ajablanarli emasligiga ishonch bildirish. Ikkinchidan, mijozning hayotiy yutuqlarining muhimligini ta'kidlash va ko'p narsa haqiqiy yutuqlar sifatida paydo bo'lishi mumkin: ilmiy natijalar, ma'naviy qadriyatlar, odamlarga yordam berish. Uchinchidan, mijoz bilan hayotda muhim narsa inson nimaga erishganligi emas, balki unga qanday erishganligi, qanday hayotiy qadriyatlarga rioya qilganligi haqida muhokama qilish. Shu ma'noda, masalan, halollik, Mehribonlik, mijozning samimiyligi, nima bo'lishidan qat'iy nazar, hayotda amalga oshirilgan eng muhim qadriyatlar sifatida harakat qilishi mumkin. Maxsus adabiyotlar psixologga bunday muammolar bilan ishlashda katta yordam berishi mumkin (Frankl V., 1989; Fromm E., 1989, 1990 va boshqalar).

3. Bolaning oldida ota — onaning aybini his qilish juda keng tarqalgan hodisa, ammo bu ayb, ayniqsa, muhokama qilingan vaziyatlarda noo'rin, chunki u uzoq o'tmishdagi harakatlar va voqealar bilan bog'liq. Bu holda ishlashning eng oddiy taktikasi mijoz boshdan kechirayotgan his-tuyg'ularning ma'nosizligini namoyish etishdir. Buni hayratlanarli tarzda amalga oshirish mumkin, masalan, mijozga ushbu aybni tuzatish uchun qilgan xatti-harakatlari, tushuntirishlari va tushuntirishlarining maqsadga muvofiqligini, nomuvofiqligini ko'rsatish. Ko'pincha aralashuv shaklini oladigan bunday tekislash faqat bola bilan munosabatlarni murakkablashtiradi. Shuningdek, mijoz bilan o'tmishni muhokama qilish va unga hozirgi paytda tashvish va tashvish ob'ekti bo'lgan holatlarda uning xatti — harakatlari yagona haqiqiy va mumkin bo'lganligini, ularning salbiy oqibatlarini oldindan aytib bo'lmaydi, deb taxmin qilish foydali bo'ladi. o'tmish o'zini hozirgi holatidan hukm qilish-prinsipial jihatdan ma'nosiz, vaziyatni hal qilishga olib kelmaydigan vazifa.

Bunday o'zini o'zi tushkunlikka tushurishga misol sifatida, biz mijoz bilan ish olib boramiz, juda erta, uning nuqtai nazarida, qizini bolalar bog'chasiga bergan, chunki pul kerak edi, men ishga borishga majbur bo'ldim va qiz bilan o'tiradigan hech kim yo'q edi. Bog'chada qiz tomoq og'rig'i bilan kasal bo'lib, quloqlariga asorat berdi, natijada u deyarli bir qulog'i eshitmaydi. Bu qiz uzoq vaqtdan beri voyaga etgan ayol

bo'lib, mijoz hali ham sodir bo'lgan voqea uchun o'zini qatl qiladi, qizining eri bilan bo'lgan muammolari uning karligi natijasidir, deb hisoblaydi.

Ota-onaning bola oldida o'zini aybdor his qilishi, ko'pincha yuqorida aytib o'tilgan va mijoz bilan muhokama qilinishi kerak bo'lgan qo'rquv va o'z foydasizligi bilan kuchayadi. Bundan tashqari, aybdorlik tuyg'usining kuchayishi odatda mijoz uchun o'z hayoti va yolg'izlik muammolarini kuchaytiradigan ba'zi haqiqiy vaziyatlar bilan bog'liq. Yuqoridagi misolda, mijoz nafaqaga chiqqanidan so'ng, nihoyat qiziga o'zini qutqarish uchun butun vaqtini bera oladi deb umid qilgan, ammo, albatta, bu uzoq vaqtdan beri kerak emas, bunday istiqbol uni qo'rqitishi mumkin.

Ushbu ishning maqsadi qisqa muddatli maslahat vaziyatlarini tahlil qilish bo'lganligi sababli, biz sabablarning to'rtinchi guruhiga — chuqur shaxsiy muammolar, tashvish, qo'rquvga to'xtalmaymiz. Bunday holatlar bilan ishlash uchun chuqur psixoterapiya, tajriba va bemor bilan uzoq vaqt o'zaro munosabatlarga asoslangan boshqa usullar talab qilinadi, shuning uchun bunday vaziyatda maslahatchi mijozga uni tegishli ish uchun rag'batlantirgandan so'ng, boshqa mutaxassis bilan bog'lanishni tavsiya qilishi kerak.

5. MULOQOTDA QIYINCHILIKLAR

Muloqot muammolari haqida turli xil shikoyatlar psixologik konsultatsiyaga murojaat qilishning eng keng tarqalgan sabablaridan biridir. Qolganlarning ko'pini kamaytirish mumkin bo'lgan uchta eng keng tarqalgan formulani ajratish tavsiya etiladi.

1) "menda biror narsa noto'g'ri, men boshqa odamlar bilan muloqot qila olmayman" yoki "yordam bering, uyatchanligim, o'zimga bo'lgan ishonchim boshqalar bilan muloqot qilishimga to'sqinlik qiladi";

2) "men omadsizman, men bilan muloqot qiladigan hech kimim yo'q, meni o'rab turgan odamlar menga mutlaqo qiziqmaydi";

3) "men qarama-qarshi jins vakillari bilan qanday muloqot qilishni bilmayman, ular bilan munosabatlarim negadir hech narsa bilan tugaydi". Boshqacha qilib aytganda, shikoyatning joylashuvi quyidagilar bo'lishi mumkin: a) mijozning o'zi; b) boshqa odamlar; v) mijoz bilan munosabatlarni rivojlantirmaydigan odamlarning ma'lum bir toifasi.

Maslahat samaradorligining eng muhim shartlaridan biri bu mijozning o'z muammolari uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olishga tayyorligi. Shuning uchun, agar maslahatga kelgan kishi atrofdagilardan shikoyat qilsa, lekin ayni paytda o'zidan mamnun bo'lsa, maslahatchining vazifasi mijozning o'zi ustidan shikoyat qilish joyini tarjima qilishga urinish bo'ladi, ya'ni mijozdan birinchi, ikkinchi turdagi

yoki uchinchi turdagi mijozni yaratish. Psixolog, masalan, suhbatdoshiga quyidagi savollarga javob berishni taklif qilishi mumkin: "siz hayotingizda sizning darajangiz bilan baravar odamlar bilan uchrashganmisiz?", "Sizga biron kimsa yoqdimi?", "Siz qachon qanday odamlar bilan qiziqgansiz?". Bunday savollarning maqsadi mijozning boshqa odamlar bilan muloqot qilish qobiliyatiga shubha qilishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni aniqlashdir. Istisnosiz barcha savollarga "yo'q" javobini olish dargumon va agar bu sodir bo'lsa, maslahatchi mijozning past tanqidliyligi yoki uning ishlashni istamasligi va psixologga ishonmasligi to'g'risida ishonch bilan xulosa qilishi mumkin, bu esa konsultatsiya muvaffaqiyatli bo'lish imkoniyatini teng ravishda kamaytiradi. Garchi, albatta, siz "kurashishingiz" mumkin, degan xulosaga kelishingiz mumkin: "siz faqat yomon odamlarga duch kelishingiz yoki haqiqatan ham eng zo'r ekanligingiz mumkin emas".

Odatda, mijoz odamlar bilan ba'zi yoqimli uchrashuvlarini osongina eslaydi. O'zaro munosabatlar qanday rivojlanganligini aniqlashga urinayotganda, maslahatchi ko'pincha muvaffaqiyatsizlik, ajralish yoki begonalashish asosan mijozning pozitsiyasi bilan belgilanganligini ko'rsatishga muvaffaq bo'ladi. Agar mijoz bunday nuqtai nazarni qabul qilsa, unda bu maslahat uchun istiqboli ochadi, agar bo'lmasa, unda muvaffaqiyatga erishish imkoniyati kam: ishlash uchun material yo'q va mijoz bilan janjallashish juda ma'nosiz ishdur. Aytaylik, uning muvaffaqiyatsizliklari uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olish muammosi muvaffaqiyatli hal qilindi, ya'ni odam ishlashga tayyor, o'z hayotida biron bir narsani o'zgartirish mumkin degan fikrni to'liq va to'liq baham ko'radi, faqat o'zini o'zgartiradi (yoki u boshidanoq bu nuqtai nazarga amal qilgan). Ammo "o'zgartirish" dan oldin psixolog muammoni tushunishi, mijozning muloqotdagi qiyinchiliklari va ular qanday namoyon bo'lishini tushunishi kerak.

Aksariyat odamlar o'zlari haqida tayyor hikoya bilan uchrashuvga kelishadi, buning asosida mijoz va uning muammolarini ozmi-ko'pmi tasavvur qilish mumkin, ammo bu amaliy ish uchun etarli emas. Bunday hikoya, birinchi navbatda, hayot tarixi yoki munosabatlar tarixi, qiyinchiliklarning o'zi odatda unda ahamiyatsiz o'rin egallaydi. Mijozga "aniq tashxis qo'yish", aloqa muammolarining tabiati va sabablarini aniqlash uchun maslahatchi unga duch kelgan vaziyatlar haqida batafsil ma'lumot berishni, ya'ni tegishli aniq faktlarni to'plashni taklif qilishi kerak. Odatda qiyinchiliklar muhim odamlar bilan suhbatlarni keltirib chiqaradi; bir guruh odamlar bilan muloqot qilish (klassik misol — tashrif buyurgan yarim tanish jamoa); tomoshabinlar oldida nutq so'zlash; notanish, yoki mijoz nuqtai nazaridan do'stona bo'lmagan odamlar bilan muloqot qilish; qarama-qarshi jins vakillari bilan muloqotlar. Albatta, har bir inson o'ziga xos muammolar doirasi bilan ajralib turadi va ko'pchilik o'z qiyinchiliklarini muayyan aloqa holatlari bilan bog'laydi. Ammo shunga qaramay, ba'zida mijozdan o'zi uchun qiyin deb hisoblamaydigan, ammo

shunga qaramay, aloqa muammolari tez-tez paydo bo'ladigan vaziyatlarda uning xatti-harakatlarining xususiyatlari haqida so'rash foydali bo'ladi.

Maslahatchi hikoyaning quyidagi elementlariga e'tibor qaratishi kerak: 1) xatti-harakatlar, hissiy tajribalar va qiyinchiliklarning sabablarini tushuntirish; 2) mijozning boshqalar tomonidan qanday qabul qilinishi, shu jumladan ularning xatti-harakatlari, mijozning xatti-harakatlarining sabablari va ularda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan hissiy reaksiyalar haqida tushunchasi; 3) boshqa odamlar tomonidan mijozni baholash, unga har doim aytilgan ("fikir-mulohaza", bu har doim ham aniq emas, lekin odatda muloqotda mavjud va ko'pincha qayd etiladi va esda qoladi).

Qiyinchiliklarning sabablari, shuningdek, muloqotda yuzaga keladigan qiyinchiliklar juda boshqacha. Taqdimotning qulayligi uchun biz ijtimoiy psixologiyada ma'lum bo'lgan uchta munosabat darajasiga o'xshashlik bilan ko'rsatilgan aloqa muammolarining uchta katta guruhini ajratamiz (Andreeva G. M., 1980):

- 1) aloqa jarayonini murakkablashtiradigan xatti-harakatlar;
- 2) aloqa jarayoniga to'sqinlik qiladigan hissiy tajribalar; 3) aloqa jarayoniga halokatli ta'sir ko'rsatadigan munosabatlar.

Bunday bo'linish juda shartli: darajalardan birida yuzaga keladigan qiyinchiliklar boshqalarga ma'lum darajada ta'sir qiladi. Ammo ko'pincha maslahatchi turli xil holatlar (shu jumladan, qabul qilish vaqtining cheklanganligi va mijozning tayyor emasligi) tufayli o'z e'tiborini muammoning eng yorqin tomonlaridan biriga qaratishi kerak.

Shuni unutmaslik kerakki, aksariyat hollarda muloqot qiyinchiliklari mijozning chuqur shaxsiy muammolarini osongina kuzatib boradi. Biroq, siz bolalar va yoshlarning do'stligi va tanishlari, ota-onalar oilasining xususiyatlari va boshqalar bilan bog'liq chuqurroq darajada ishlashga intilmasligingiz kerak. Ko'pgina maslahatchilar nafaqat bunday ishlarga tayyor emasligi sababli (birinchi bobda bunday tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari haqida allaqachon aytib o'tilgan), lekin birinchi navbatda, psixologdan psixoterapiyada zudlik bilan yordam kutayotgan va uzoq vaqtga ishonmaydigan mijozlarning aksariyati bunga tayyor emasligi sababli, katta aqliy va moddiy xarajatlarni talab qiladi deb o'ylashadi. Bundan tashqari, hatto eng yuzaki darajada ham, xatti-harakatlar yoki munosabatlarni tuzatish orqali mijozning muammolarini hal qilishga katta hissa qo'shish mumkin.

Shunday qilib, maslahatchi muloqot muammolarini tuzatish uchun nima qilishi mumkinligini ko'rib chiqamiz va uchta qiyinchilik guruhining har biri haqida batafsilroq to'xtalamiz.

Muloqot jarayonini qiyinlashtiradigan Sozlamalar

Noto'g'ri ijtimoiy munosabat tufayli yuzaga kelgan aloqa muammolari, ehtimol, eng keng tarqalgan va shu bilan birga, aksariyat hollarda ularni tuzatish nisbatan oson. Muloqot qiyinchiliklari asosida yotadigan ijtimoiy munosabatlar odatda shaxslararo munosabatlar, xususan, qarama-qarshi jins vakillari bilan etarli bo'lmagan, idealizatsiya qilingan, qat'iy g'oyalarni o'z ichiga oladi. Yuqorida aytib o'tilgan g'oyalar orasida ijtimoiy adolatning mutlaq g'oyalarini, o'z ustunligi haqidagi g'oyalarni, boshqalarga nisbatan haddan tashqari talablarni va o'ziga nisbatan tanqidiy talablarning yo'qligini ajratib ko'rsatish mumkin. Mana bir misol.

**** ***

Mijoz, o'rta yoshli ayol, ish joyidagi dahshatli muhitdan shikoyat qiladi: xodimlardan biri hasadgo'y, ikkinchisi hammaga buyruq berishga harakat qiladi, uchinchisi o'zi haqida juda ko'p gapiradi, doimo suhbatlashadi va hokazo. ularning kamchiliklari, ular bilan normal muloqot qilish uchun engib bo'lmaydigan to'siq bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, mijozning o'zi o'zini boshqalardan ko'ra yaxshiroq, adolatli va malakali deb biladi.

**** ***

Noto'g'ri ijtimoiy munosabatlarni o'zgartirishning eng muvaffaqiyatli usullaridan biri bu mijozga boshqa odamlarning xatti-harakatlarining sabablari, ularni boshqaradigan va oxir-oqibat ma'lum fazilatlarining namoyon bo'lishiga olib keladigan narsalar haqida o'ylashni taklif qilishdir. Ushbu usuldan foydalanib, avval har qanday odamning harakatlari va so'zlari har doim uning chuqur ehtiyojlari va istaklarini aks ettirishi haqida gapirish kerak. Shunday qilib, masalan, yuqorida tavsiflangan mijozdan: "albatta, boshqalarga javob berish qiyin, lekin nima uchun, sizning nuqtai nazarangizdan, xodimlardan biri juda ko'p gapiradi, boshqasi buyruq beradi va hokazo, ularning xatti-harakatlarini nima qo'zg'atadi, nima ularga kerak bo'lishi mumkin?". "Men qayerdan bilaman?" - "va siz sinab ko'rasiz!", mijozning inson harakatlarini aniqlash mexanizmlari to'g'risida xabardor bo'lishiga, boshqa odamlarni va oxir — oqibat o'zini chuqurroq anglashiga yordam beradigan javob bo'lishi mumkin.

Shunday qilib, u, masalan, suhbatdoshning yolg'iz ayol ekanligini eslashi mumkin va shuning uchun ishda u o'ziga e'tiborni jalb qilishni xohlashi tabiiydir. Uning suhbatlari atrofdagilarda hamdardlik va e'tirofni topishga urinishdir. Qo'mondon xodim uzoq vaqtdan beri korxonada ishlagan, ammo u hech qachon lavozimga ko'tarilmagan. Ishlab chiqarishga yangi texnologiyalarni joriy etish bilan bog'liq o'zgarishlar uni chalkashtirib yuboradi, u ulardan qo'rqadi va buyruq berib,

boshqalarga izoh berib, o'zining qobiliyatsizligini yashirishga, hali ham biror narsa qila olishini isbotlashga harakat qiladi.

Mijozning odamlar haqidagi g'oyalarini kengaytirish, boshqalar shunchaki "yomon" emasligini, ularni tushunish mumkinligini va ularga hamdard bo'lish mumkinligini tushunish, boshqalarga nisbatan pozitsiyani takabburlik bilan ajratishga yordam beradi, unda boshqalar bilan aloqa yo'q va bo'lishi mumkin emas ("ular noloyiq, xavfli va boshqalar."), ko'proq kooperativ, manfaatdor, teng huquqli, bu erda boshqalar insoniy illatlarning tashuvchisi sifatida emas, balki yordam va g'amxo'rlikning mumkin bo'lgan ob'ektlari sifatida qabul qilinadi. Mijozlarning munosabatlarini o'zgartirish uchun ular bilan umuman odamlar haqida suhbatlashish, masalan, turli xil psixologik sxemalar, modellarni jalb qilish, maslahatchining so'zlarini tasdiqlash uchun xizmat qilishi mumkin bo'lgan eksperimental dalillarga murojaat qilish tavsiya etiladi, chunki "ilmiy" ma'lumotlar odatda mijozlarga juda ishonchli eshitiladi.

Masalan, agar odamning ijtimoiy roliga bog'liqligi haqida gap ketganda, biz Zimbardo eksperimentining natijalarini eslashimiz mumkin (Andreeva G. M., 1980), unda eng oddiy, tasodifiy tanlangan odamlar bir necha kun davomida eksperimental vazifa sifatida "qamoqxonachilar" rolini bajarib, shafqatsizlik, qattiqqo'llik, hatto zo'ravonlik ko'rsatishni boshladilar. uning "mahbuslari". Xuddi shu o'zgarishlar asirlarni jiddiy rejalashtirishni boshlagan, ochlik e'lon qilgan va hokazo bu holat "mahbuslar" bilan sodir bo'ldi. Boshqalarga bo'lgan munosabat va ularga nisbatan xatti-harakatlarning insonning o'ziga bo'lgan hurmatiga va o'ziga bo'lgan munosabatiga bog'liqligi haqidagi tadqiqotlar natijalari mijozlarga katta taassurot qoldiradi. Shunday qilib, "men" ning ijobiy qiyofasiga ega bo'lgan odamlar o'zlarining ustunligini namoyish etishga moyil emasliklarini, boshqalarga zarar etkazish yoki xafa qilish ehtimoli kamroq ekanligini ko'rsatadigan empirik dalillar mijozga odatda tajovuzkor sifatida qabul qilganlarga qarashga yordam beradi, ta'qibchilar sifatida emas, balki qurbonlar sifatida (Fromm E., 1989; Alyoshina Yu. E., Grozman L. Ya., 1981).

Albatta, ushbu va boshqa ko'plab ma'lumotlardan foydalanish uchun psixolog ularni o'zi yaxshi boshqarishi kerak. Yaxshiyamki, endi o'zbek tilida kitoblar paydo bo'la boshladi, ularni o'qish odamlarga bo'lgan munosabatni o'zgartirishga, ularni ko'proq tushunishga, hamdardlikka yordam beradi. Bular, masalan, Erix Fromm, Viktor Frankl, Erik Bern va boshqa ko'plab mualliflarning kitoblari bo'lib, ularning ismlari ushbu kitobda hali tilga olinmagan (kon I. S., 1978; Levi V., 1988; Shostrom E., 1992). Ular aloqa muammolari bilan ishlashda psixologga katta yordam berishi mumkin. Har bir mijoz haqiqatan ham maslahatchining tavsiyasiga binoan kitobni o'qimasligi aniq, shuning uchun siz ma'lum bir odamning ijobiy reaksiyasiga etarlicha ishonchsiz bu haqda suhbatni boshlamasligingiz kerak.

Odamlarga bo'lgan munosabatni o'zgartirish muammolarini muhokama qilayotganda, odam darhol o'zgarishini kutmaslik kerak. Bu mumkin emas. Mijozning qalbida bir muncha vaqt o'tgach unib chiqishi mumkin bo'lgan "shubha donalarini" ekish kifoya. Asosiysi, inson o'zi ustida ishlashga, boshqalarga bo'lgan munosabatining xususiyatlarini va ularni boshqacha idrok etish imkoniyatlarini anglashga tayyor bo'ladi. Agar mijoz bilan uzoqroq aloqa qilish kerak bo'lsa, siz unga atrofdagi odamlarni tushunishga va ularga bo'lgan munosabatni o'zgartirishga yordam beradigan uy vazifalarini bajarishni taklif qilishingiz mumkin. Shunday qilib, siz uning atrofidagilarni, ayniqsa tushunarsiz, yoqimsiz yoki bezovtalanadiganlarni maxsus kuzatishni taklif qilishingiz mumkin, ba'zi harakatlarning sabablari nima ekanligini o'ylab ko'rishni taklif qilishingiz, qaysi "Mushkulotlar" ularning qalbida "qirib tashlashini" aniqlashingiz mumkin. Birining sukunati, boshqasining jahli, uchinchisining shubhasi va qo'polligi (yaxshiroq, albatta, agar ushbu kuzatuvlarning ob'ektlari tasodifiy bo'lmasa va mijoz psixolog bilan birgalikda ularni qabul paytida kim va nima haqida gapirilganligi asosida oldindan tanlaydi va nomlaydi).

Maslahat amaliyotida ko'pincha muloqot qiyinchiliklari qarama-qarshi jins vakillari haqidagi qat'iy, stereotipik g'oyalarga asoslangan holatlarga duch kelish kerak. Odatda bunday shikoyatlarga hech qachon turmush qurmagan yoki uzoq vaqt ajrashgan yolg'iz erkaklar va ayollar murojaat qilishadi. Bunday holda, psixologik yordam so'rashning sababi erkaklar (yoki ayollar) bilan bir xil turdagi uzilish munosabatlaridir. Bunday mijozlar ko'pincha uning muvaffaqiyatsizliklari uchun o'zi (o'zini) aybdor ekanligiga allaqachon o'rnatilgan ishonch bilan kelishadi. Ularning o'zlari va qarama-qarshi jins bilan munosabatlari haqida aytganlari maslahat gipotezalarini ilgari surish nuqtai nazaridan juda ma'lumotlidir. Ammo shunga qaramay, mijozlar odatda quyidagi savollarga javob berishni so'rashlari kerak: "sizningcha, ular (u, u) siz haqingizda qanday fikrda? Sizni qanday qabul qilishadi? Siz bilan muloqotda bo'lgan erkaklar (ayollar) odatda siz haqingizda nima deyishadi, ular sizni qanday baholaydilar?"

Siz "hech qachon, hech kim, hech narsa demagan" yoki hatto "men va o'zim buni bilishni juda xohlardim" kabi reaksiyalardan qo'rqmasligingiz kerak. Ko'proq so'rab, siz kerakli "fikir-mulohazalarni" quyidagi so'zlar shaklida topishingiz mumkin: "siz u bilan muloqot qilganingizda, siz doimo o'zingizni yomon his qilasiz" yoki "nega mendan hech qachon hech narsa so'ramaysiz?". Mijozning qarama-qarshi jins bilan munosabatlari haqidagi qarashlari va tushunchalarini muhokama qilishni boshlash orqali bunday fikr-mulohazalardan uzoqlashish osonroq. Masalan, undan (undan) so'rash mumkin: "siz haqiqatan ham o'zingizni shunday tutasizki, odamlar sizdan uzoqlashganini his qiladimi?" yoki: "va nega bunday qilyapsiz?" Ko'pincha, bu vaziyatda, o'z xatti-harakatlarining eng muhim determinantlaridan biri sifatida, odamlar erkaklar va ayollar o'rtasidagi jiddiy farqlarni, qarama-qarshi jins vakillarini

tushunishdagi qiyinchiliklarni, u yoki bu xatti-harakatlarning zarurligini ta'kidlaydilar, chunki erkaklar (ayollar) bilan boshqacha munosabatda bo'lish mumkin emas. Shunday qilib, mijozlarning o'zlari maslahatchi bilan suhbatni boshlashadi: "ayting-chi, erkaklarga qanday ishonish mumkin?", "Ayollar bilan nima haqida gaplashish mumkin?".

Ko'pincha, bunday aloqa qiyinchiliklari bilan ishlashda siz jinslararo farqlar muammolariga alohida e'tibor berishingiz va shu bilan birga ushbu mijoz tomonidan ishlab chiqilgan g'oyalarga tayanishingiz kerak. Buning uchun odamning o'zi ayollar va erkaklar o'rtasidagi munosabatlarga bo'lgan qarashlari, qarama-qarshi jins vakillari bilan qanday talablar va umidlar bog'liqligi, tanlangan kishi (tanlangan kishi) tasavvurida qanday ko'rinishi haqida gaplashishi kerak. Aksariyat mijozlar bunday savollarga osonlik bilan javob berishadi, ammo ularning so'zlari bir xil. Bular erkaklik va ayollik haqidagi an'anaviy stereotipik hukmlar bo'lib, munosabatlardagi tegishli xatti-harakatlarga rioya qilish talablari bilan birga keladi. Masalan, ayol namunasi-bu erkak bilan munosabatlarda sovuqqonlik va erishib bo'lmaydiganlikning namoyishi, o'z qadr-qimmatini, "ayol g'ururini" tashlamaslik uchun sherigiga bo'lgan qiziqishini hech narsa bilan ko'rsatmaslik istagi, erkaklarga nisbatan qat'iy talablar bilan birlashtirilgan: doimiy faoliyat, kasbiy yutuqlar, ayollarga nisbatan ritsirlik munosabati. Erkak versiyasi ham xuddi shunday sodda va qat'iyydir: ayol unga juda ko'p e'tibor bermaslik va mustaqil va undan ozod bo'lish imkoniyatiga ega bo'lish uchun, lekin sherigiga bo'lgan sevgisi va sadoqatiga ishonch hosil qilish uchun chiroyli, muloyim, sezgir, ammo mustaqil, talab qilinmaydigan bo'lishi kerak. Bunday mijozlar uchun ayol bilan munosabatlarda muhim shart — bu o'z erkakligini yuqori baholash va erkaklarning ayollardan ustunligini tan olishdir.

Bunday qarashlarga ega bo'lgan odamlar, aslida, o'zlarini o'ziga xos "tuzoq" ga olib boradilar: bir tomondan, hayotda bunday yuqori talablarga javob beradigan erkaklar va ayollar kam (kasbiy muvaffaqiyat, go'zallik va boshqalar), boshqa tomondan, tegishli g'oyalarga asoslangan o'zlarining xatti-harakatlari (mavjud emaslik namoyishi yoki ishonch). o'zining xatosizligi), hech qanday tarzda yaqin munosabatlarni o'rnatishga va ularning rivojlanishiga hissa qo'shmaydi. Bunday mijozlardan siz ko'pincha "men hech qachon erkaklarga o'zim qo'ng'iroq qilmayman" yoki "qanday qilib ayolga o'z his — tuyg'ularim yoki muammolarim haqida aytib berishim mumkin-bu zaiflik belgisidir! ". Yuqorida tavsiflangan an'anaviy qarashlar qarama-qarshi jins vakillari bilan muvaffaqiyatli muloqot qilishning eng muhim to'siqlaridan biri ekanligi haqidagi dalillarni mijozlarning hikoyalarida va aloqa sheriklari odatda ular haqida qanday gapirishlarini aniqlash oson.

Maslahatchining vazifasi muloqotga xalaqit beradigan ushbu qattiq an'anaviy g'oyalarni yo'q qilish va tuzatishdir. An'anaviy qarashlarning Markaziy bo'g'ini

erkaklar va ayollar o'rtasida asosiy psixologik farqlar mavjud degan fikrdir. Bunday vaziyatda psixolog ixtiyoriy ravishda ushbu munosabat to'g'risida munozaraga kirishishi kerak, iloji bo'lsa ularni tuzatishga harakat qiladi (shubhasiz, har bir kishi o'z qarashlari va g'oyalariga haqli, ammo shaxslararo munosabatlarda jiddiy to'siq bo'lib chiqadigan vaziyatda ularni tuzatish muammoni hal qilishda haqiqiy yordamning yagona imkoniyatidir). Buning uchun, xususan, erkaklar va ayollar psixologiyasida jiddiy farqlar yo'qligini aniq ko'rsatgan ko'plab eksperimental tadqiqotlar materiallarini jalb qilish mumkin (Alyoshina yu. E., Volovich A. S., 1991; kon I. S., 1988; Kolominskiy L. N., Meltsas M. X., 1985). Qanday bo'lmasin, konsultatsiyada ishlashni boshlaydigan psixolog (majburiy!) fenomenizm muammolarini professional ravishda boshqarish-erkaklik, psixologik androginiya, (androginiya shaxsning vaziyatga qarab xatti - harakatlarini o'zgartirish qobiliyatini belgilaydigan muhim psixologik xususiyat ekanligi. Bu stressga chidamlilikni shakllantirishga yordam beradi, hayotning turli sohalarida muvaffaqiyatlarga erishishga yordam beradi).Eksperimental ma'lumotlarga havolalar odatda mijozlar uchun juda jozibali yoki hech bo'lmaganda ularni taklif qiladi.

Maslahatchi faqat mijozlarni kitoblar orqali o'qitish bilan cheklanmasligi kerak. Mamlakatimizda odatda erkaklar bilan ham, ayollar bilan ham bir xil ishlaydi va daromad oladi, bir xil huquq va imkoniyatlardan foydalanadi degan oddiy faktlarni muhokama qilish foydalidir. Erkaklar ustunligi va ayollarning nochorligi kabi hodisalar qaerdan va qanday paydo bo'lishi mumkin? Axir, jinslar o'rtasidagi munosabatlarning xususiyatlari ijtimoiy kontekstga asoslanadi (taxminan 60-70 yil oldin, aksariyat ayollar ishlamagan paytda, ayollarning nochorligi va erkaklarning ustunligi tabiiy ko'rinishga ega bo'lishi mumkin edi, ammo iqtisodiy va ijtimoiy sharoitlar o'zgargan). Ushbu faktlarni muhokama qilar ekan, maslahatchi ishonch hosil qilishi va mijozga tanish faktlarni o'ziga xos bo'lmagan nuqtai nazardan ko'rishga yordam beradigan shaxs sifatida harakat qilishi kerak.

Qattiq an'anaviy tushunchalarni tuzatishda mijozning o'z tajribasiga havolalar juda muhim rol o'ynaydi. Shunday qilib, masalan, maslahatchi mijozdan so'rashi mumkin, agar ayol hech bo'lmaganda unga g'amxo'rlik qilayotgan erkakka unga yoqishini ko'rsatsa, u o'zini kamsitadi: "sizningcha, sizga hech qanday qiziqish bildirmaydigan odamga g'amxo'rlik qilish osonmi?"yoki "tasavvur qiling-a, sherigingiz sizdan qo'ng'iroq qilishingizni so'raganda va siz hech qanday sabab ko'rsatmasdan buni qilishdan bosh tortganingizda o'zini qanday his qiladi?". Bunday savollarga javob berib, mijoz beixtiyor o'z pozitsiyasining cheklanganligi va konstruktivligini tan olishga majbur.

Yuqorida tavsiflangan ko'rinishlar juda ko'p turli xil xususiy variantlarga ega, bu erda an'anaviy naqshlar shunchalik loyqa va individuallashtirilganki, ularni tanib olish qiyin. Mijoz uchun munosabatlarning xususiyatlari va me'yorlar haqidagi g'oyalar "mening" sherigim qanday bo'lishi kerakligi haqidagi talablar kabi muhim

emas. Muloqotdagi qiyinchiliklar nafaqat da'volarning yuqori darajasi bilan, balki zerikarli mayda-chuyda narsalar va kamchiliklarni kechira olmaslik yoki sezmaslik, ularni mijozga shaxsan qaratilgan jiddiy narsa sifatida qabul qilish istagi bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin. Bunday odamlar quyidagi hukmlar bilan ajralib turadi: "agar u ovqat pishirishni bilmasa, u qanday ayol?" yoki "agar u o'qimagan bo'lsa, u bilan nima haqida gaplashishim kerak...". Ushbu nusxalar 1) boshqasini yanada takomillashtirish va takomillashtirish imkoniyatini istisno qiladi; 2) bir-birini, juda cheklangan sifatni, boshqasini hukm qilish uchun etarli bo'lgan printsipga ko'ra, inson shaxsining namoyon bo'lishining barcha xilma-xilligi bilan tenglashtiradi; 3) boshqasiga nisbatan ustunlik nuqtai nazaridan talaffuz qilinadi va mijozda bunday emas bunday baholash hukmlarining to'g'riligiga shubha soyalari ham mavjud. Bunday bayonotlarni tahlil qilish, mijozga uning hayotidagi aniq holatlar asosida namoyish etish, bunday qarashlarning noto'g'riligi maxsus munozara mavzusiga aylanishi mumkin, uning maqsadi qat'iy g'oyalarni yumshatish, boshqa odamlar bilan o'zaro munosabatlarni murakkablashtiradigan noo'rin munosabatlarni tuzatishdir.

Muloqot jarayonini murakkablashtiradigan hissiy tajribalar

Mijozning tajribalarini psixologik tahlil qilish munosabatlarni tahlil qilishdan ko'ra murakkabroq. Bundan tashqari, ushbu vazifani ko'pincha maslahat doirasida hal qilish mumkin emas, chunki boshqa odamlar bilan aloqani qiyinlashtiradigan turli xil hissiy holatlar odatda shaxsiy xususiyatlar bilan bog'liq bo'lib, ularni tuzatish maslahatchi psixologlarning vakolatiga kirmaydi. Ammo shunga qaramay, maslahat amaliyoti doirasida bunday tajribalarni tez-tez uchratish kerakligi sababli, biz bu holda psixologik yordamning ba'zi imkoniyatlarini muhokama qilamiz.

Mijozlardan kelib chiqadigan va boshqa odamlar bilan erkin muloqot qilishni qiyinlashtiradigan tajribalar xilma-xildir. Ular orasida quyidagi shikoyatlarni ajratib ko'rsatish mumkin: "men o'zimni juda stressli his qilyapman", "men o'zimni kompaniyada ortiqcha his qilyapman", "men qiziq narsa deya olmayman", "men uyatchanman". Ammo hissiy tajribalarning bunday tavsiflari odatda noto'g'ri. Keyingi ish uchun ular mijozdan batafsil so'rab, aniqlanishi kerak: "va nega o'zingizni zo'rlayapsiz? Siz nimadan qo'rqasiz?"; "Atrofingizdagilar sizga e'tibor berishsa yoki sizning fikringizni diqqat bilan tinglashni boshlasa, o'zingizni qanday his qilasiz?". Ushbu tahlilda aniq savollar bilan bir qatorda paradoksal savollardan ham foydalanish mumkin: "nima uchun siz aytganlaringiz qiziqarli bo'lishi siz uchun juda muhim?". Ishning ushbu bosqichida suhbatdosh o'z his-tuyg'ularini aniqroq tasvirlab berishi va taqdim etishi uchun muqobil javob variantlarini taklif qilish texnikasi ko'pincha qo'llaniladi.

Bunday savollarning maqsadi mijozning yoqimsiz tajribalarining "sabablarini" tushunish, aloqa jarayonida uning o'zini va boshqalarni idrok etishini tahlil qilishdir.

"Sabab" tushunchasining o'zi juda o'zboshimchalik bilan amalga oshiriladi, chunki chuqur psixoterapiya nuqtai nazaridan qisqa suhbat davomida aniqlanishi mumkin bo'lgan barcha narsalar faqat ratsionalizatsiyaning turli darajalaridir. Ammo maslahat nuqtai nazaridan, qiyin vaziyatlarda boshdan kechirgan his-tuyg'ular aniqroq va to'g'ridan-to'g'ri taqdim etilganda, mijozning aniqlangan tajribalari ish uchun mos materialdir. Mumkin bo'lgan variantlarni sarhisob qilsak, shuni aytishimiz mumkinki, maslahatchi ushbu vaziyatda ishlashi kerak bo'lgan tajribalar, qoida tariqasida, quyidagilar: o'zini boshqalardan ko'ra yomonroq his qilish, boshqalarga nisbatan o'z kamchiliklarini boshdan kechirish, baholash yoki muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, mijozning o'ziga va boshqalarga haddan tashqari talablari, da'volarning haddan tashqari darajasi va boshqalar.

Mijoz bilan muhokama natijasida maslahatchi keyinchalik ishlashi mumkin bo'lgan konstruktiv tilni olishi kerak. Undan boshqalardan nimasi va nimasi tubdan yomonroq ekanligini, bunday bayonotni asoslashda qanday qiyinchiliklar paydo bo'lishini tushuntirishini so'rash kifoya. Bir kishi hammadan yomonroq bo'lishi mumkin emas. Mijoz kimni yomonligini aniq ro'yxatlashni boshlaganda, u odatda biron bir narsa bilan ajralib turadigan, universal muvaffaqiyat va hurmatga sazovor bo'lgan tanishlar va hamkasblarni eslaydi. Shunga asoslanib, maslahatchi mijozga uning muammolari haddan tashqari yuqori darajadagi da'volarga asoslanganligini, hamma kabi bo'lmaslik istagi (u aytganidek), lekin eng yaxshisi, universal sevgi va qabulga erishish, universal Sevimlilar bo'lganlarni "mag'lub etish" ekanligini ishonchli tarzda namoyish qilishi mumkin. Ushbu intilishlarni allaqachon aniqlash, odatda odam tomonidan chuqur yashiringan, ongsiz ravishda, mijozning da'volarini va shuning uchun uning tajribalarini tuzatishga yordam beradi.

Tajribalarni bunday tezkor tahlil qilish o'zingizni chuqurroq tushunishga qaratilgan va shu bilan o'zgarishlarga hissa qo'shadigan turli xil vazifalar va mashqlar bilan to'ldirish uchun foydalidir. Shuningdek, ular qabul paytida muhokama qilingan narsalarni chuqurroq his qilishga, his-tuyg'ularni tartibga solish va aks ettirishni o'rganishga yordam beradi. Buning uchun muvaffaqiyatli ishlatilishi mumkin bo'lgan ko'plab mashqlar va vazifalar mavjud. Mijozdan ham, psixologdan ham biron bir maxsus bilim yoki ko'nikmalarni talab qilmaydigan eng sodda va taniqli kishilarni qisqacha tasvirlab beramiz.

Paradoksal niyat

Mijoz o'zining aloqa qiyinchiliklari asosida yotgan o'zining nuqsoni, cheklanganligi hissiyotlarini boshdan kechirish uchun barcha sa'y-harakatlarni amalga oshirishga taklif qilinadi. Ko'rsatmalarga muvofiq, siz nafaqat bu holatga hissiy jihatdan sho'ng'ishingiz, balki shunga mos ravishda harakat qilishingiz kerak — jim bo'ling, diqqatni jalb qilmaslikka harakat qiling, keskinlik va xavotirni

boshdan kechiring va hokazo.ushbu texnikani taklif qilganda, psixolog mijozni yaxshi rag'batlantirishi, nima uchun unga bu vazifa berilganligini tushuntirishi kerak. Masalan:" haqiqatan ham siz uchun qanchalik qo'rqinchli ekanligini bilish uchun o'zingizning kamchiliklaringizni iloji boricha to'liq his qilishga harakat qiling "yoki"agar siz o'zingizni eng yomon deb aytsangiz, unda haqiqatan ham shunday bo'lishga harakat qiling". Ushbu uslub, birinchi navbatda, inson boshdan kechirgan salbiy his-tuyg'ularni shubha ostiga qo'yishga, ularni qadrsizlantirishga, ular u o'ylagandek qo'rqinchli emasligini ko'rsatishga qaratilgan.

Rolni o'ynash

Mijozga topshirishning yana bir varianti-uni aloqa jarayonida boshqasining rolini o'ynashga taklif qilish, eng muhimi, muloqotda namuna va namuna bo'lgan, u o'xshash bo'lishni yoki "g'alaba qozonishni"xohlaydigan odam. Rol o'ynash, iloji bo'lsa, xuddi shunday harakat qilish, bir xil so'zlar va iboralarni ishlatish, u kabi qoshlarini chimirish va kulish va hokazolarni anglatadi. Eng yaxshisi, bu boshqa odamlar orasida bo'lishi kerak, keyin Reenkarnasyon yanada to'liqroq bo'lishi mumkin. Mijozga odatda birinchi shaxs modeli o'zi haqida nima deyishini aytib berishni taklif qilish mumkin. Siz motivatsiya qilishingiz, nima uchun bunday topshiriq berilganligini quyidagicha tushuntirishingiz mumkin: "har bir inson qalbining tubida aktyorlik qobiliyatiga ega va agar siz o'zingiz boshqacha bo'lishga qodir bo'lmasangiz, boshqasining rolini o'ynashga harakat qiling, u boshdan kechirgan narsadan omon qoling. Shu tarzda olingan tajriba o'zingizni tushunishga yordam beradi va bundan tashqari, siz o'zingizning idealingiz kabi bo'lishingiz kerakmi yoki yo'qligini aniq hal qilishingiz mumkin. Ehtimol, siz o'zingiz aloqa jarayonida foydalanishga harakat qilishingiz kerak bo'lgan ba'zi qobiliyatlarga ega bo'lishingiz mumkin va boshqasining rolini yo'qotib, ularni o'zingiz osonroq topishingiz mumkin. Ushbu uslub birinchi navbatda insonning o'zi haqidagi g'oyasini kengaytirishga va ideal imkoniyatlari va imidjini obro'sizlantirishga qaratilgan. Boshqasining rolini o'ynab, odam kutilmaganda o'zi uchun muloqotda namoyon bo'ladigan o'ziga xos fazilatlar u uchun qanchalik qadrli ekanligini bilib oladi.

Mijozlarni qayta yo'naltirish

Uchinchi variant-bu aniq topshiriq yoki ko'rsatma emas, balki mijozni o'zlarining salbiy tajribalariga boshqacha munosabatda bo'lishga, ularning sub'ektiv ma'nosini qayta ko'rib chiqishga yo'naltirishga urinish. Shunday qilib, mijoz bilan

suhbatlashish mumkinki, uning atrofidagi ko'plab odamlar aloqa jarayonida turli xil qiyinchiliklarga duch kelishadi, o'z tajribalarini tushunib, siz boshqalarni yaxshiroq tushunishingiz mumkin va agar kerak bo'lsa, ularga yordam berishingiz kerak. Qayta yo'naltirishning yana bir varianti — salbiy tajribaning qiymati haqida gapirish, faqat salbiy narsani engib o'tish, qiyinchiliklarni engib o'tish, inson o'zini va atrofidagi dunyoni tushinishda rivojlanadi va haqiqiy yuksaklikka erishadi (salbiy tajribaning qiymati ko'plab kitoblarda batafsil muhokama qilingan (Frankl V., 1990; Fromm E., 1990). Ushbu uslub mijozga salbiy tajribalarni qayd etishni to'xtatishga yordam beradi, ulardan yanada konstruktiv foydalanishga imkon beradi).

Aloqa jarayonini murakkablashtiradigan tajribalar bilan ishlashning yuqoridagi uchta varianti ham mijozning o'zi haqidagi g'oyalarini kengaytirishga, ichki ozodlikka, o'z-o'zidan paydo bo'lishini va o'zini qabul qilishni oshirishga qaratilgan. Ushbu vazifalar, ayniqsa, psixolog ularni amalga oshirish jarayonida olingan tajribani muhokama qilish va agar kerak bo'lsa, mijozning xatti-harakatlarini to'g'rilash yoki salbiy ta'sirlarni zararsizlantirish imkoniyatiga ega bo'lganda foydalidir. Maslahatchining eng murakkab va yaqin nazoratini talab qiladigan narsa paradoksal niyat texnikasi (Frankl V., 1990).

Boshqa odamlar bilan muloqot qilishni qiyinlashtiradigan xatti-harakatlar

Psixolog odatda mijozning xatti-harakatlaridagi nomuvofiqlikni aniqlashda qiyinchiliklarga duch kelmaydi. Suhbatning boshida, u muayyan vaziyatlar misolida, uning aloqa sohasidagi muvaffaqiyatsizliklari va qiyinchiliklari nimada ekanligini aytganda, har bir bunday misolda siz boshqalar bilan tegishli reaksiyaga sabab bo'lgan boshqa odamlar bilan xatti-harakatlardagi qat'iylik, g'alati, nomuvofiqlikni topishingiz mumkin. Bu haqda eng muhim ma'lumot manbai-bu mijozni boshqalar tomonidan baholanishi, uning fikri odatda o'zi haqida gapiradi. Ushbu qiyinchiliklarni umumlashtirib, ularni K. Xorney tomonidan taklif qilingan shaxslararo ziddiyat sxemasining 3-bobida batafsil tavsiflangan doirada taqdim etish mumkin.

- 1) boshqalarga haddan tashqari e'tibor — aloqalarni sotib olishda giperaktivlik, bu ko'pincha boshqalar tomonidan beparvolik yoki obsesyon, haddan tashqari namoyishkorlik sifatida qabul qilinadi (ko'p gapiradi, bezovtalanadi, qo'ng'iroq qiladi).
- 2) boshqalarga nisbatan haddan tashqari e'tibor — shubha, tanqidiylik, tajovuzkorlik, ayblash, "haqiqatni" topish, tartibni tiklash istagi.
- 3) haddan tashqari passivlik, ko'pincha autizm shaklini oladi, bunda odam hukmdan qochish uchun biror narsa qilishdan qo'rqadi, o'zini va o'z harakatlarini doimiy

ravishda tahlil qiladi, boshqa odamlar bilan hech qanday aloqa o'rnatishga va saqlashga intilmaydi.

Psixologning vazifasi nafaqat mijozning boshqa odamlar bilan muloqot qilishda nima noto'g'ri qilayotganini aniqlash, balki bunday xatti-harakatlarning asosini, qanday qarashlar, g'oyalar va tajribalar muayyan harakatlarga olib kelishini tushunishdir. Shunday qilib, masalan, an'anaviy qarashlarga ega bo'lgan ayol, o'zini g'urur bilan e'lon qiladi: "men hech qachon erkaklarni o'zim chaqirmayman, obsesif bo'lib ko'rinishdan qo'rqaman" — o'zini har tomonlama sovuqqonligi va erishib bo'lmasligini ko'rsatib, o'zini tutadi. Ushbu xatti-harakatni yuqorida tavsiflangan sxema bo'yicha uchinchi guruhga kiritish mumkin. Mijozning boshqa odamlar bilan munosabatlarini muhokama qilish va muayyan vaziyatlarni tahlil qilish orqali siz boshqalar bilan munosabatlarning ushbu usulining samarasizligini, muvaffaqiyatsizligini ishonchli tarzda namoyish etishingiz mumkin.

Mijoz nima uchun u yoki bu tarzda harakat qilayotganini, xatti-harakatlarning negizida qanday qarashlar borligini, qanday qo'rquv va xavotirlar boshqacha yo'l tutishga imkon bermasligini aniqlamasdan, xatti-harakatlarni tuzatish bilan shug'ullanish mantiqiy emas, chunki xatti-harakatlarning o'zi ikkinchi darajali. Muvaffaqiyatli muloqotga xalaqit beradigan qarashlar va tajribalarni tahlil qilishni tugatgandan keyingina, xulq-atvor namunalarini tahlil qilish uchun maxsus vaqt ajratish va mijoz bilan birgalikda quyidagi savollarga javob berishga harakat qilish kerak: "sizningcha, biz muhokama qilgan vaziyatlarda o'zini qanday tutish kerak?" yoki "endi xatti-harakatlaringizda nimani o'zgartirishingiz kerak?". Ushbu savollarga jiddiy javob, agar mijoz o'z qarashlari va bo'layotgan voqealarga munosabatini o'zgartirishga tayyor bo'lsa, maslahat suhbatining oldingi qismi etarlicha muvaffaqiyatli bo'lgan taqdirdagina mumkin.

Ijobiy xulq-atvor strategiyasini ishlab chiqish mijozga o'z muammolaridan xalos bo'lishga yordam berishga qaratilgan. Xulq-atvorni tahlil qilish eng yaxshi bir yoki ikkita aniq aloqa holatlari asosida amalga oshiriladi. Shunday qilib, masalan, mijozning aytishicha, unga yoqqan, ammo munosabatlari biz xohlagan darajada rivojlanmagan ko'plab erkaklar uni sovuqqonlik, yaqinlashmaslik, sherigiga qanday munosabatda bo'lishini tushunolmaslik uchun to'g'ridan-to'g'ri yoki bilvosita ayblashgan. O'ziga xos misol sifatida, u teatr va restoranga tashrif buyurganidan keyin uni uyiga kuzatib borayotganda, hamrohi u bilan o'tkazgan oqshomni yoqtiradimi, deb so'ragan epizodni keltiradi. U bu vaziyatda javob bera olgan hamma narsa: "hammasi yaxshi edi, rahmat". Ushbu mijozning erkaklar va qarama-qarshi jinslar o'rtasidagi munosabatlar normalari haqidagi qarashlari va g'oyalarini muhokama qilgandan so'ng, psixolog bunday vaziyatlarda nima deyish yaxshiroq, sherikga o'z minnatdorchiligingizni bildirishingiz kerakmi yoki yo'qmi degan savolga qaytdi. Albatta, mijoz o'zi uchun mos bo'lgan javob variantini o'zi shakllantirishi kerak. Bu erda barcha retseptlar uchun umumiy narsa bo'lishi mumkin

emas, ba'zi odamlar o'zlarining his-tuyg'ularini namoyon etishga muvaffaq bo'lishadi, boshqalari tabiatan cheklangan va kam harakat qilishadi. Shunday qilib, muhokama qilinayotgan vaziyatda bitta mijoz o'zi uchun: "menga hamma narsa juda yoqdi, sizga katta rahmat, hamma narsa juda zo'r edi", deb aytishi mumkin, boshqasi sherigini maqtashi, bugungi kunda unga qanday "chidab bo'lmas" tuyulganligi haqida gapirib berishi mumkin, ular qanday qilib rejalar tuzishni boshlaydilar. kelajakda vaqt. Bunday munozarada maslahatchi stimulyator va mijozning bayonotlarini tanqid qilish vazifasini bajarishi kerak. Bunday suhbat, masalan, quyidagicha bo'lishi mumkin:

Maslahatchi: sizningcha, biz hozirgina gaplashgan vaziyatda nima deyishingiz kerak, sherigingiz nimani eshitishi yoqimli bo'lar edi?

Mijoz: bilmayman.

Maslahatchi: va bu holda siz o'zingiz uchun nimani eshitishni yoqtirasiz?

Mijoz: Xo'sh, "men qanchalik yaxshi edim, katta rahmat" kabi bir narsa.

Maslahatchi: bu sizga etarli mi?

Mijoz: Xo'sh, ehtimol, agar meni yana taklif qilishsa, men xursand bo'lardim.

Maslahatchi: xo'sh, buni qanday aytasiz? va hokazo.

Shuni yana bir bor ta'kidlash kerakki, bunday xulq-atvorni tahlil qilish bilan maslahatchining pozitsiyasi mijozni tinglash va uning muammolarini tahlil qilish holatlariga qaraganda biroz farq qiladi. U yanada faol, evristik bo'lishi kerak, agar kerak bo'lsa, mijozga o'zi ba'zi so'zlar va iboralarni taklif qilishi mumkin, ammo u ularni o'zi uchun "sinab ko'rish" imkoniyatiga ega bo'lishi uchun. Agar kerak bo'lsa, maslahatchi hatto suhbatdosh bilan "hayot sahnasi" ni o'ynashi, o'zini tutishning mumkin bo'lgan usullarini namoyish qilishi yoki mijozning sheriklari haqida fikr bildirishi mumkin. Albatta, bunday suhbatning natijasi ma'lum bir ibora yoki so'z emas, balki faqat ko'rsatma, mijoz bunday vaziyatlarda o'zini qanday tutishi kerakligi modelidir.

Aloqa qiyinchiliklari bo'lgan mijozlarga maslahat berish muhokamasini sarhisob qilar ekanmiz, bunday muammolar bilan ishlashning yana bir muvaffaqiyatli usuli borligini eslatib o'tmaslik mumkin emas. Bu sezgirlik treningi ko'rinishidagi guruh mashg'ulotlari. Shaxsiy uchrashuvlar bilan taqqoslaganda, ular ma'lum afzalliklarga ega (garchi odatdagidek va ba'zi kamchiliklardan xoli bo'lmasa ham). Shunday qilib, guruhda mijoz o'zi haqida eshitgan gaplari orqali emas, balki to'g'ridan-to'g'ri boshqalardan fikr-mulohazalarni olishi mumkin. Bu erda xatti-harakatlarning yangi shakllari ham ishlab chiqilishi mumkin, odam nafaqat u, balki boshqalar ham bir xil muammolarga ega ekanligiga ishonch hosil qilish imkoniyatiga ega bo'ladi va shu sababli aloqa holatlarida tashvish darajasi pasayishi mumkin. Guruh mashg'ulotlari,

shuningdek, muloqotda qiyinchiliklar minimal bo'lgan do'stlarni topishga yordam beradi (Petrovskaya L. A., 1982). Mijozni guruh mashg'ulotlariga yo'naltirishda psixolog shuni yodda tutishi kerakki, bunday mashg'ulotlar zararli va xavfli bo'lgani kabi foydali bo'lmasligi mumkin bo'lgan odamlar toifalari mavjud. Bu ma'lum jismoniy nuqsonlari bo'lgan odamlar; jiddiy shaxsiy va nevroitik kasalliklarga chalingan odamlar; yaqinlarini yo'qotish, hayotdagi qiyinchiliklar va boshqalar bilan bog'liq og'ir, inqirozli tajribalar sharoitida bo'lganlar. bunday mijozlar uchun maxsus dasturga muvofiq o'xshash nuqsonlari bo'lgan yoki shunga o'xshash holatda bo'lgan odamlar bilan birgalikda guruh mashg'ulotlari talab qilinadi.

Shaxsiy suhbat va guruh ishlarining kombinatsiyasi ayniqsa samarali. Shaxsiy konsultatsiya jarayonida psixolog mijozga uning murakkabliklari va aloqa muammolari bilan bog'liqligini aniqroq aniqlashga, qiyinchiliklar paydo bo'ladigan vaziyatlarni ajratib ko'rsatishga va guruhdagi ishlarga nisbatan eng konstruktiv umidlarni shakllantirishga yordam beradi. Guruh mashg'ulotlari oxirida mijoz bilan yana uchrashish mantiqan to'g'ri keladi, bu uchrashuvlar ular uchun qanchalik foydali va muvaffaqiyatli bo'lganini, ulardan keyin alohida muhokama qilinishi kerak bo'lgan savollar yoki muammolar qolmaganligini aniqlash uchun. Ko'pincha guruh mashg'ulotlari mijozga o'z muammolarini jiddiyoq hal qilish va psixoterapevtidan yordam so'rash uchun yaxshi rag'bat bo'lib xizmat qiladi.

6. NIKOH MUAMMOLARI BO'YICHA MASLAHAT MAZMUNI VA TASHKIL ETILISHI

Konsultatsiyaga murojaat qilishning eng keng tarqalgan sababi bu nikoh muammolari (ota — onalarning farzandlari haqida murojaat qilish holatlarini hisobga olmaganda, lekin siz bilganingizdek, bu erda ham tashqi sabab — bolaning muammolari ko'pincha chuqurroq-ota-onalarning shaxsiy va shaxslararo muammolari). Mahalliy va xorijiy psixologiyada oilaviy muammolarning ko'plab tipologiyalari ishlab chiqilgan. Tipologiya mualliflarining aksariyati "mojaro" atamasi bilan ishlaydi, uni juda keng tushunadi. Biz ma'lum mojaro sxemalarining afzalliklari va kamchiliklarini batafsil muhokama qilmaymiz. Bunga qiziquvchilar uchun biz quyidagi ishlarga murojaat qilamiz: Obozov N. N., Obozova A. N., 1982 va Eshlenian I. R., 1981, ularning mualliflari asosan nazariy tuzilmalarga tayanib, oilaviy muammolarning ozmi-ko'pmi to'liq ro'yxatlarini yaratishga intilishgan.

Ushbu kitobning maqsadlari uchun nikoh muammolarini tuzishda biz empirik yondashuvni tanladik, chunki bizning vazifamiz ularning to'liq nazariy tavsifi emas, balki psixolog va konsultantning amaliy ishi uchun foydali bo'lgan ba'zi tizimlashtirishdir. Maslahatlashuvga murojaat qilishning eng keng tarqalgan sabablari bo'lgan muammolarning ro'yxati muallifning o'z tajribasiga asoslanadi. Ular orasida quyidagilarni nomlash kerak:

I. Nikoh rollari va majburiyatlarini taqsimlash bilan bog'liq turli xil nizolar, o'zaro norozilik.

II. Oilaviy hayot va shaxslararo munosabatlar nuqtai nazaridagi farqlar bilan bog'liq nizolar, muammolar, er-xotinning noroziligi.

III. Jinsiy muammolar, bu sohada bir turmush o'rtog'ining boshqasidan noroziligi, ularning o'zaro normal jinsiy munosabatlarni o'rnatishga qodir emasligi.

IV. Er-xotinning bir yoki ikkala turmush o'rtog'ining ota-onalari bilan munosabatlaridagi qiyinchiliklar va nizolar.

V. Turmush o'rtloqlardan birining kasalligi (aqliy yoki jismoniy), oilani kasallikka moslashtirish zarurati, o'ziga va bemorning o'zi yoki oila a'zolarining atrofida qilargalarga salbiy munosabat tufayli yuzaga keladigan muammolar va qiyinchiliklar.

VI. Nikoh munosabatlaridagi kuch va ta'sir muammolari.

VII. Er-xotin munosabatlarida iliqlikning yo'qligi, yaqinlik va ishonchning etishmasligi, aloqa muammolari.

Ehtimol, ushbu ro'yxatni davom ettirish mumkin, garchi bu bizga etarli bo'lsa. Uning har bir elementi ko'plab maxsus holatlar va vaziyat turlarini o'z ichiga oladi va shuning uchun ro'yxatni kengaytirish maqsadga muvofiq emas. Ammo, yuqorida aytib o'tilgan holatlarning har birida ish strategiyasini batafsil ko'rib chiqishdan oldin, men bir qator nazariy qoidalarni batafsilroq muhokama qilmoqchiman, ularsiz samarali amaliy maslahat imkonsiz bo'lib tuyuladi.

Shuni ta'kidlash kerakki, ta'kidlangan shikoyatlar, albatta, bir-birini istisno qilmaydi. Shunday qilib, rol farqlari odatda birlashtiriladi va turmush o'rtloqlarning qanday yashash kerakligi haqidagi qarashlari va g'oyalaridagi farqlarga asoslanadi va jinsiy sohadagi qiyinchiliklar ko'pincha er-xotinlarning shaxslararo munosabatlardagi muammolarining natijasi va davomi bo'lib, ular hech qachon muhokama qilinmasligi yoki umuman tushunilmasligi mumkin.

Oilaviy va oilaviy terapiya bo'yicha adabiyotlarda ko'plab misollar shuni ko'rsatadiki, mijoz tomonidan taqdim etilgan sabablar (yuqorida aytib o'tilganlar uchun asos bo'lib xizmat qilgan) ko'p hollarda faqat maslahat olish uchun sabab bo'lib xizmat qiladi (Minuchin S. I., 1974; Sterling H., 1974). Ular faqat munosabatlarda nima sodir bo'lishining tavsifi, nima uchun er-xotinlarning bir-biridan o'zaro noroziligi paydo bo'ladi. Bunday holda, haqiqiy sabablar taqdim etilmaydi yoki kamroq tez-tez sodir bo'ladigan narsa, turmush o'rtloqlar tomonidan umuman amalga oshirilmaydi. Keling, V. Stolinning terminologiyasidan, "yashirin" va "aniq" shikoyat joylaridan foydalangan holda, er-xotinlarning konsultatsiyaga murojaat qilishining "haqiqiy" sabablari haqida gapirganda nimani anglatishini tushunishga harakat qilaylik (Bodalev A. A., Stolin V. V., 1989).

Aslida, bu savolga umumiy qabul qilingan javob juda oddiy: boshqa odamlar bilan bog'liq muammolar ortida mijozning o'zi muhokama qilishni istamaydigan yoki muhokama qila olmaydigan shaxsiy muammolari yotadi va bu shaxslararo munosabatlardagi qiyinchiliklarga olib keladi, bu esa o'z navbatida maslahat olish uchun sabab bo'ladi. Shunday qilib, kelish sababi nikoh muammolari bo'lsa, bu ularning ortida turgan shaxsiy muammolar paydo bo'lishini va hayotning u yoki bu tarzda nikoh bilan bog'liq bo'lgan sohalarida namoyon bo'lishini anglatadi. Bu qanday muammolar bo'lishi mumkin?

Ushbu asosiy savolga javob, aslida, maslahatchining ma'lum bir asosiy nazariy g'oyalariga asoslanadi, ular aniq shaklda psixologik maslahat doirasida qisqa muddatli va ko'pincha yuzaki ishlarda namoyon bo'lmasligi mumkin. Ammo, hech qanday nazariy g'oyalarga tayanmasdan, maslahatchi er-xotin unga tushadigan ma'lumot oqimida adashib qolish xavfi tug'diradi, bu erda o'zaro tanbehtar, noroziliklar, aniq faktlar va taxminlar chalkashib ketadi va bir-biri bilan birlashadi. Chuqurroq nazariy bazaning mavjudligi psixologga ma'lum bir bitta yadroni, ipni ajratib olishga yordam beradi, uni suhbat davomida kuzatib borish, unga bog'lash va unga muvofiq mijozlardan keladigan ma'lumotlarni tuzish mumkin. Nazariy g'oyalar kabi mezon tufayli muhim narsani kichikdan osongina ajratish mumkin, ahamiyatsiz faktlar tashlanadi va muhimlari unutilmaydi.

Qisqa muddatli maslahat uzoq muddatli konsultatsiyaga aylanganda va er-xotinlar nafaqat "to'plangan axlatni biroz demontaj qilishni", balki munosabatlarini yanada jiddiy ravishda qayta ko'rib chiqishni va qayta qurishni xohlasalar, nazariy g'oyalar yanada muhimroq va dolzarbdir. Bunday ishlarni amalga oshirish uchun amaliy psixolog nikohning o'zaro ta'sirining tashqi noo'rin shakllarini va ularning paydo bo'lishiga yordam beradigan chuqur sabablarni ajrata olishi kerak. Biroq, biz ushbu kitobning birinchi bobida psixoterapiya nazariyalarining qisqa muddatli maslahat uchun ahamiyati haqida gaplashdik va afsuski, bu haqda batafsilroq to'xtalishning iloji yo'q. Keyinchalik muhokama qilinadigan chuqur tushunchalar eng keng tarqalganlardan biri bo'lib, u yoki bu tarzda oila ichidagi o'zaro ta'sirning ko'plab nazariyalarida keltirilgan. Bu erda ular birinchi navbatda ushbu chuqur darajani qanday va qanday to'ldirish mumkinligini namoyish etish uchun berilgan (shuni ta'kidlash kerakki, ushbu darajada ishlash uchun er-xotinlarning chuqurroq va yashirin muammolar to'g'risida xabardorligini oshirish uchun maxsus ko'nikmalar va ish uslublari zarur).

Oilaviy terapiyada eng ko'p ishlatiladigan bunday tuzilmalardan biri (yoki boshqacha qilib aytganda, o'zaro munosabatlarning chuqurroq darajasida nima sodir bo'lishi va turmush o'rtoqlarning muayyan xatti-harakatlariga olib keladigan g'oyalar) shartli ravishda ota-ona oilasining roli sifatida belgilanishi mumkin. Garchi psixoterapevtlar ba'zida buni rad etishsa yoki shunchaki har bir turmush o'rtog'ining ota-onasining oilaviy mojarolaridagi eng muhim roli haqidagi g'oyaning ildizlarini

kuzatmasalar ham, bu g'oya psixoanaliz g'oyalariga asoslanadi. har bir turmush o'rtog'i (kengroq aytganda, har bir kattalar), qarama — qarshi jins vakillari bilan, shu jumladan o'z turmush o'rtog'i bilan o'zaro aloqada bo'lish oilaviy hayot, ota-onalar oilasida bolalik davrida o'rganilgan o'zaro ta'sir shakllarini amalga oshirishga intiladi. Bundan tashqari, o'zaro ta'sirning "ota-ona" naqshlarini amalga oshirish istagi ko'pincha kompensatsion xarakterga ega, ya'ni odam bolaligida bunday munosabat etishmasligini his qilgan sohada sherigidan sevgi va tan olishga intiladi, ko'pincha qarama-qarshi jinsdagi ota-onadan.

Shunday qilib, sherik bilan o'zaro munosabatlarning ko'plab holatlari va usullari (odatda ziddiyatli) munosabatlarni rivojlantirish uchun emas, balki hayotning ba'zi maqsadlariga erishish uchun ko'pincha bolalikdagi qiyinchiliklar va muammolarni qoplash usullarini anglatadi. Shunday qilib, eridan uni uzoq vaqt yolg'iz qoldirmaslikni talab qiladigan ayol, uning uydan chiqib ketishi, ishdan odatdagidan kechroq kelishi va h. k. larni og'riqli ravishda boshdan kechiradi, ko'pincha ongsiz ravishda uning haqiqiy "kattalar" istagini eri bilan iloji boricha ko'proq vaqt davomida emas, balki otasining e'tibor va muhabbat etishmasligini anglaydi, u bir vaqtlar bolaligida boshdan kechirgan. Xuddi shu xatti-harakatlar mijozning onasi bilan uchrashishining natijasi bo'lishi mumkin, u o'z nuqtai nazaridan eri (mijozning otasi) uyda bo'lmaganligi sababli doimo o'zini tashlab ketilgandek his qiladi. O'zining oilaviy hayotida u bu onalik jarohatini "eskirishga" harakat qiladi.

Albatta, "sof" psixoanalitik model bilan taqqoslaganda, zamonaviy oilaviy terapevtlarning qarashlari ancha murakkablashdi, kengaydi va, xususan, barcha oila a'zolari o'rtasida kuch va ta'sirni taqsimlash, ehtiyojlarni amalga oshirishning submadaniy konteksti va boshqalarni o'z ichiga oladi. Shunga asoslanib, inson o'z oilaviy hayotida nafaqat turmush o'rtog'idan e'tibor va muhabbat izlashi mumkin, balki, masalan, hozirgi oilasida eng katta kuch va ta'sirga ega bo'lgan ota-ona oilasining a'zolari (shu jumladan, bolaligida etarlicha yaqin aloqada bo'lgan barcha qarindoshlar) pozitsiyasini egallashga intilishi mumkin. Shu bilan birga, zamonaviy oilaviy terapiya nuqtai nazaridan, mijozning hozirgi kattalar oilasi katta ahamiyatga ega, bu uning chuqur intilishlarini sezilarli darajada o'zgartirishga olib keladi va bu muammolarni yanada kuchaytiradi yoki aksincha ularni yumshatadi (Gurman A. S., Kniskern D. P., 1981).

Yuqorida qisqacha tavsiflangan nazariy tushunchalarga asoslanib, er-xotin psixoterapiyasining vazifalaridan biri mijozlarga kattalar oilaviy hayotida ular bolaligida o'rgangan va endi turmush o'rtog'i bilan ham, o'z farzandlari bilan ham etuk, kattalar munosabatlarini o'rnatishni murakkablashtiradigan va qiyinlashtiradigan o'zaro ta'sir naqshlari va naqshlari qanday namoyon bo'lishini tushunishga yordam berishdir. Ushbu ongsiz ehtiyojlar va intilishlarni tahlil qilish, psixoterapiya jarayonida quriladigan yanada etuk va adekvat munosabatlar uchun yo'lni "tozalash" orqali ulardan xalos bo'lishga imkon beradi.

Yuqoridagi g'oyalar bilan chambarchas bog'liq bo'lgan yana bir qurilish, ko'pincha mustaqil ravishda oilaviy o'zaro munosabatlarni tahlil qilish uchun ishlatiladi. Bu munosabatlar bilan bog'liq muammolar va nizolarning aksariyati er-xotinlarning hokimiyat va ta'sir uchun ongsiz kurashlari, ularning bir-biri bilan raqobati natijasidir. Sherikni nishonlash uchun har qanday vositalar qo'llaniladi: jinsiy aloqada qatnashishdan bosh tortish-boshqasiga uning intilishlarining tubsizligini namoyish etish, biror narsa uchun kamsitish va jazolash; kech cherkovlar o'z mustaqilligi va mustaqilligining isboti sifatida; kichik narsalar bo'yicha ayblovlar va da'volar-sherikni u (u) hech narsaga qodir emasligiga ishontirish uchun va hokazo. turmush o'rtoqlar o'rtasidagi bunday raqobatbardosh munosabatlarni talqin qilish va tahlil qilish orqali maslahatchi o'zaro munosabatlarning ushbu modellariga va shunga mos ravishda ularning har birining ota-onalarida mavjud bo'lgan raqobat naqshlari to'g'risida. Raqobatning paydo bo'lishini talqin qilishning yana bir (va mening fikrimcha, unchalik muvaffaqiyatli bo'lmagan) "manbai" bu ikki qarama — qarshi jins vakillari sifatida erkaklar va ayollar o'rtasidagi hokimiyat uchun kurashdir. Bunday qarash samarasiz, xususan, chunki bu erda kurashayotgan tomonlar o'rtasida "yarashish" uchun hech qanday istiqbol kuzatilmaydi. Turmush o'rtoqlar, ular bilan qancha ishlamasin, erkak va ayol bo'lib qoladilar va ularning har biriga har qanday huquq va majburiyatlarni qat'iy belgilash nafaqat psixoterapevtik me'yorlarga, balki oddiy aqlga ham ziddir.

O'zaro munosabatlarda hokimiyatni taqsimlash muammolariga to'g'ridan — to'g'ri murojaat qilish mumkin, chunki ko'plab mualliflar hokimiyat uchun kurash, tan olish va ta'sir qilish har qanday munosabatlarning tabiiy haqiqati deb hisoblashadi. Shu bilan birga, psixoterapiyaning natijasi bu muammoni printsiplial jihatdan hal qilish emas, bu umuman mumkin emas, balki turmush o'rtoqlar o'rtasida qandaydir muvozanatni o'rnatish, nisbatan aytganda, birining barcha yutuqlari va yo'qotishlari ikkinchisining yutuqlari yoki yo'qotishlari bilan qoplanadi yoki muvozanatlanadi. Faqatgina hokimiyatni taqsimlash bilan bog'liq bo'lgan nikoh munosabatlarining bunday g'oyasi sodda va shuning uchun konsultatsiyaga murojaat qilgan er-xotinlar bilan ishlashda foydalanish uchun qulayroqdir.

Shunday qilib, mijozning maslahatga kelishining haqiqiy sabablari sherikdan u bilan munosabatlarda etishmayotgan va o'zi erisha olmaydigan sevgi, kuch va boshqalarga erishish istagi. Biroq, buni tasdiqlashda, bu erda ko'rib chiqilayotgan qisqa muddatli maslahat ishi va uzoqroq chuqur psixoterapiya o'rtasidagi tub farqni hisobga olish kerak. Konsultatsiyada ishlaydigan psixolog, odatda, mijozlarning aqliy haqiqatini "qurish" uchun ko'nikmalarga yoki vaqtga ega emas va mijozlarning o'zlari, biz bu haqda bir necha bor aytib o'tganimizdek, odatda uzoq muddatli, chuqur ta'sirga tayyor emaslar. Maslahat doirasida mijozning kelishining yanada chuqurroq yoki" haqiqiy " sabablarini tushunish odatda maslahatchi o'z ishini tuzish usuli bo'lib qoladi va bu tushuncha ko'pincha qabul paytida og'zaki bayon qilinmaydi (tabiiyki,

har qanday qoidadan istisnolar mavjud). Boshqacha qilib aytganda, konsultatsiya doirasida, mijozning kelishi sabablari sifatida, odatda, faqat mijoz tomonidan taklif etilganlar ko'rib chiqiladi va muhokama qilinadi, ayniqsa, bu tashvishli va muammoli narsa sifatida tan olingan nikoh munosabatlarining haqiqati.

Er-xotin bilan ishlashda maslahat xususiyatlari

Qabul qilish strategiyalarini tavsiflashga o'tishdan oldin, siz yana bir savolga to'xtalishingiz kerak — kim va qanday qilib ularning oilaviy muammolari bo'yicha maslahatga murojaat qiladi. Murojaatlarning sabablari (sabablari) ro'yxatiga asoslanib, maslahat olish uchun kamida ikkita variant mumkin deb taxmin qilish mumkin: ikkala turmush o'rtog'i birgalikda yoki ulardan biri o'zi yoki sherigi haqida shikoyat bilan. Cherkovning eng keng tarqalgan varianti-bu ikkinchisi. Bu qisman bizning madaniyatimizning o'ziga xos xususiyatlari bilan izohlanishi mumkin, unda psixologik bilimlar etarlicha mashhur emas va konsultatsiyaga murojaat qilish deyarli jinoyat sifatida taqdim etiladi. Biroq, oilada muammolar haqida shikoyat qilgan faqat bitta turmush o'rtog'ining kelishi boshqa mamlakatlarda ham psixologik yordam so'rashning eng keng tarqalgan variantidir (Gaunt S. T., 1985). To'g'ri, "xorijiy" mijozni kuniga bir yoki ikki marta qabul qilishdan ko'ra uzoqroq ishlashga, shuningdek, keyingi uchrashuvga yolg'iz emas, balki turmush o'rtog'i bilan kelishiga ishonitirish osonroq.

Keling, ikkita turmush o'rtog'i bilan ishlashning ba'zi afzalliklari, shuningdek, mijozlarni konsultatsiyaga jalb qilishning ushbu varianti bilan bog'liq ba'zi qiyinchiliklar haqida batafsilroq to'xtalamiz.

1.Avvalo, bitta turmush o'rtog'i bilan emas, balki ikkitasi bilan suhbat yanada diagnostik bo'lib, mijozlar shikoyat qiladigan muammolar va qiyinchiliklarni darhol ko'rishga imkon beradi. Shunday qilib, ularning maslahatlashuvdagi o'zaro ta'sirining xususiyatlari ular haqida gapirish qiyin bo'lgan narsalarning ko'pini ochib beradi va munosabatlarning mohiyatini belgilaydigan va turmush o'rtog'larining o'zlarini aniqroq belgilash qiyin bo'lgan narsalarni aniq ajratib ko'rsatishga imkon beradi.

2.Ikkala sherik bilan ishlash, qabul paytida to'g'ridan-to'g'ri ularning munosabatlari naqshlariga murojaat qilish imkonini beradi, bu konsultatsiyada er-xotinlarning o'zaro ta'sirining o'ziga xos xususiyatlarida namoyon bo'ladi. "Bu erda va hozirda" sodir bo'layotgan narsalarga murojaat qilish maslahatchi kabinetidan tashqarida sodir bo'layotgan voqealarni tahlil qilishdan ko'ra ishonchli va samaraliroq bo'lishi mumkin.

3.Ikkala mijozning mavjudligi, masalan, oilaviy haykaltaroshlik, shartnoma tuzish va boshqalar kabi bir qator maxsus texnika va texnikalardan muvaffaqiyatli

foydalanishga imkon beradi, bu esa er-xotin terapiyasini yanada muvaffaqiyatli va samarali olib borishga yordam beradi, ulardan faqat bitta mijoz ishtirokida foydalanish printsiplari jihatdan mumkin emas yoki juda qiyin.

4. Ikkala turmush o'rtog'ining konsultatsiyaga kelishi ko'pincha ularning ishlashga bo'lgan jiddiy motivatsiyasini anglatadi, bu ish uzoqroq va chuqurroq bo'lishini anglatadi. Bundan tashqari, ikkala sherik bilan bir vaqtning o'zida ishlashda, agar kerak bo'lsa, ikkinchisining "hisobidan" ulardan birining ish motivatsiyasini saqlab qolish mumkin.

5. Er-xotinlarga maslahat berish ko'pincha samaraliroq bo'ladi. Axir, agar ikkala er-xotin ham o'zaro munosabatlarni tiklashga jiddiy yondashsalar va birgalikda hayotlarida qabul paytida muhokama qilingan va qayd etilgan barcha narsalarni amalga oshirishga intilishsa, unda munosabatlardagi o'zgarishlar ancha tez sodir bo'ladi va printsiplari jihatdan er-xotinlardan biri bilan ishlashdan ko'ra muhimroq va barqaror bo'lishi mumkin. Ikkinchi holda, har qanday o'zgarishlarni kutish uchun, turmush o'rtog'i ko'pincha sabr-toqatli bo'lishi kerak va uzoq vaqt davomida hech qanday o'zaro munosabatsiz, boshqasi buni sezmasdan va qandaydir tarzda javob berishidan oldin, yanada rivojlangan xatti-harakatlarni namoyish qilishi kerak.

Ammo, bu va boshqa ba'zi afzalliklarga qo'shimcha ravishda, ikkala turmush o'rtog'i bilan ishlash bir qator qo'shimcha qiyinchiliklar va kamchiliklarga ega. Biz ularni qisqacha sanab o'tamiz.

1. Avvalo, bitta emas, balki ikkita mijozni o'z ichiga olgan uchrashuvni o'tkazish odatda qiyinroq bo'ladi, ayniqsa maslahat jarayonining dastlabki bosqichlarida, chunki er-xotinning ikkinchi a'zosining mavjudligi suhbat jarayoniga qandaydir ta'sir qiladi. Er-xotinlar bir-birlariga xalaqit berishlari, muzokaralar olib borishlari va janjallashishlari mumkin, biror narsani tushuntirishga yoki birinchi navbatda maslahatchiga emas, balki bir-birlariga isbotlashga harakat qilishlari, maslahatchiga qarshi koalitsiyada (coalitio — ittifoq) tuzish chiqishlari va hk. Agar sherikning mavjudligi er yoki xotinning jim bo'lishiga olib keladigan bo'lsa, teskari reaksiya ham mumkin bo'lsa-da, ularning har biri boshqalarga muhim bir narsa aytilishini kutishi mumkin. Ikkala holatda ham, maslahatchi turmush o'rtog'larni birgalikda ishlashga yo'naltirish, maslahat jarayonini tashkil qilish va yo'naltirish uchun maxsus ko'nikma va ko'nikmalarni talab qiladi.

2. Ikki turmush o'rtog'i bilan ishlash samaraliroq bo'lsa-da, ko'pincha kamroq chuqur, yuzaki. Bunday holda, ba'zi bir oilaviy kelishmovchiliklarning asosi bo'lgan jiddiy shaxsiy muammolar kamroq ta'sir qiladi. Bir qarashda ishonchli natijalar, mijozlar talabini to'liq qondirish ehtimoli kamroq, ayniqsa oilaviy muammolar ortida ko'proq shaxsiy narsa bo'lsa.

3. Ikkala turmush o'rtog'i bilan ishlash qaysidir ma'noda zaifroq. Ulardan birining davom etishni istamasligi, sheriklardan birining yanada chuqurroq ishlashga to'sqinlik qiladigan xarakterologik xususiyatlari maslahatga jiddiy xalaqit berishi mumkin. Bitta turmush o'rtog'i bilan ishlash ikkitadan ko'ra osonroq, mijozga ko'proq mos keladigan ish tezligini tanlab, biriga moslashish osonroq.

Er-xotin bilan ishlashni tashkil qilish

Agar ikkala turmush o'rtog'i ham uchrashuvga kelgan bo'lsa va ikkalasi ham oilaviy muammolarni birgalikda muhokama qilishga tayyorligini bildirsa — maslahatchi uchun bundan foydalanmaslik shunchaki "gunoh"dir. Ammo, birgalikda ishlashni tanlashda, psixolog ma'lum majburiyatlarni o'z zimmasiga olishini aniq tasavvur qilish kerak, bu birinchi navbatda ularning hech biri bilan koalitsiyaga qo'shilmasligi kerak (qo'shma uchrashuvlar paytida ham, undan tashqarida ham), bitta turmush o'rtog'i bilan "yashirincha" uchrashish. boshqa tomondan, sherikni bilmasdan ulardan biri bilan telefonda biron bir narsani muhokama qiling va hokazo.

Shuni ta'kidlash kerakki, maslahatchi sheriklardan biri bilan koalitsiya tuzishi, boshqasiga hamdard bo'lishi va qo'llab-quvvatlashi haqidagi qo'rquv ziddiyatli juftliklarda juda katta. Ba'zida turmush o'rtoqlardan biri bu haqda maslahatchidan so'raydi yoki bo'lajak suhbat uchun tashvish bilan o'rtoqlashadi (bu, ayniqsa, maslahatchi er-xotin bilan yolg'iz ishlaganda, qarama-qarshi jinsdagi terapevtsiz sodir bo'ladi). Ushbu qo'rquvlarda har qanday mantiqni kuzatish qiyin. Er ayol maslahatchi har narsada "ayollar birdamligidan" xotinini qo'llab-quvvatlashidan qo'rqishi mumkin, shu bilan birga, xotin ayollar bir-biridan ko'ra erkaklarga ko'proq hamdard ekanligiga ishonishi va ayol maslahatchi tomonidan hukm qilinishidan qo'rqishi mumkin. Erkak maslahatchi ham shunga o'xshash muammolarga duch kelishi mumkin.

Mijozlarning savollari va tashvishlariga "jiddiy" va asosli javoblarning ko'plab variantlari mavjud, ularda maslahatchi ulardan faqat bittasini qo'llab-quvvatlaydi, unda siz professionallikka, turmush o'rtoqlar bilan oldingi tajribaga va hokazolarga murojaat qilishingiz mumkin. Rojers tomonidan. Mijozlarning bunday tashvishlariga javoban u quyidagi iborani ishlatgan: "sizdan katta iltimosim bor: men sizning biringizning tarafingizni ikkinchisining zarariga olganimni sezganingizdan so'ng, darhol menga ishora qiling. Bu menga ishda katta yordam beradi va men sizga chin dildan minnatdorman." Bunday javob, qoida tariqasida, ayniqsa ishonchli ishlaydi.

Shunday qilib, turmush o'rtoqlardan biri ikkinchisini maslahatga "olib keladi" va shunga ko'ra, ulardan birining psixologik yordamga yo'nalishi ancha kam va ko'pincha u umuman yo'q. Bunday hollarda, "turmushga chiqmagan" turmush

o'rtog'i ko'pincha boshidanoq sheriksiz maslahatchi bilan yolg'iz gaplashish istagini bildiradi. Maslahatchi mijozlarni er-xotin terapiyasining imkoniyatlari va afzalliklariga ishontirishga harakat qilib, ma'lum bir qat'iyatni ko'rsatishi kerak. Ammo agar mijoz faol ravishda rozi bo'lmasa, u hali ham shaxsiy tinglashga arziydi, avval sherigidan bunday individual suhbatga rozilik haqida so'rashga ishonch hosil qiling. U xabar bergan narsa ma'lum bir juftlik bilan ishlashda "burilish nuqtasi" bo'lishi mumkin. Shunday qilib, masalan, u o'zi ketmoqchi bo'lgan boshqa odam borligini aytishi mumkin, ammo ba'zi sabablarga ko'ra, masalan, turmush o'rtog'ini tark etish uchun zarbani yumshatish uchun bu haqda xabar qoldirilmoqda. Tabiiyki, bu holda hech qanday nikoh terapiyasi haqida gap bo'lishi mumkin emas, aksincha, ish boshqa yo'nalishlarga o'tishi mumkin: siz konsultatsiyaga kelishni boshlagan turmush o'rtoqlar bilan alohida ishlashni boshlashingiz mumkin, siz er-xotinlarga kelajakdagi ajralish haqida ochiq suhbatni tashkil qilishda yordam berishingiz mumkin, psixologik yordam ko'rsatilishi ajralishning salbiy natijalarini yumshatish va boshqalar.

Bitta turmush o'rtog'i bilan ishlashni tashkil qilish

Ammo ko'pincha shunday bo'ladiki, turmush o'rtog'i maslahatga yolg'iz o'zi keladi, istamay va ko'pincha sherikni o'zi bilan olib kela olmaydi. Bunday vaziyatda, birinchi navbatda, er-xotinning bitta a'zosi bilan ishlash hech qanday ma'nosiz yoki samarasiz emasligiga ishontirish orqali uni qo'llab-quvvatlash kerak. Eng ishonchli dalillardan biri quyidagicha: "siz ham, eringiz (xotiningiz) ham, farzandlaringiz ham bir xil zanjirning bo'g'inlaridir va agar siz bizning suhbatlarimiz natijasida qandaydir tarzda o'zgarsangiz, o'zingiz uchun biron bir qaror qabul qilsangiz, ular ertami-kechmi buni his qilishadi va shunga mos ravishda o'zgaradi o'zingiz, garchi siz bu lahzani bir muncha vaqt sabr bilan kutishingiz kerak bo'lsa ham."

Ikkita emas, balki bitta turmush o'rtog'i bilan ishlash holati tengsizlik bilan "xavfli", chunki uchrashuvga kelgan kishi ma'lum ma'noda oilaviy muammolarning yukini oladi. Konsultatsiya holatida bunday shubhalarni bildirgan holda, mijoz odatda haqdir, chunki konstruktiv psixologik ishning asosiy sharti mijoz tomonidan oilada sodir bo'layotgan voqealar uchun aybni (yoki javobgarlikni) qabul qilishdir, garchi ikkala turmush o'rtog'i ham muammolarga hissa qo'shishi aniq. Tabiiyki, aybdor "bo'lish yoqimsiz. Mijozni tinchlantirish uchun siz quyidagi fikrni taklif qilishingiz mumkin: "albatta, siz ikkalangiz ham aybdorsiz. Ammo bu erda sherigingizning aybini muhokama qilish befoyda, chunki men bu vaziyatda qila oladigan yagona narsa-bu sizga achinishdir, ammo bu sizga hech bo'lmaganda yengillik keltirishi dargumon. Sizning so'zlaringiz va harakatlaringiz oiladagi vaziyatning yomonlashishiga hissa qo'shishini tushunish sizning xatti-harakatlaringizda ma'lum o'zgarishlarga olib kelishi mumkin, bu umuman oila uchun qandaydir foydali

bo'lishi mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, ushbu dalil mijozlar tomonidan mantiq darajasida osonlikcha qabul qilinadi, ammo maslahat berish jarayonida mijoz hamma narsani yaxshi saqlashga qanday harakat qilayotganini va sherigi buni qadrlamasligini va tushunmasligini aytib berishni boshlaganda, unga qayta-qayta qaytish kerak. Hatto turmush o'rtoqlardan biri bilan bitta muvaffaqiyatli suhbat, keyingi safar ikkalasi ham uchrashuvga kelishiga olib kelishi mumkin. Yordam berish imkoniyatiga ishonmaydigan rad etilgan sherik to'satdan "qiziqish tufayli" maslahatchi bilan gaplashishni xohlaydi yoki hech qanday holatda konsultatsiyaga tashrifi haqida gapirishni istamaydi, mijoz to'satdan "bo'linadi" va turmush o'rtog'ini o'zi bilan olib keladi. Bunday holda, siz ular bilan birgalikda ishlashni tashkil etishga harakat qilishingiz kerak. Bunday tashkilotning muhim jihatlaridan biri bu avvalgi uchrashuvlarda bo'lmagan turmush o'rtog'iga (albatta, sherikning ruxsati bilan) nima bo'lganligi, asosan mijoz va maslahatchi haqida suhbatlashganligi haqida hikoya qilishdir. Bunday vaziyatda psixolog nozik siyosatchi rolini o'ynashi kerak, shu bilan birga er-xotinlardan biri bilan allaqachon o'rnatilgan hamkorlikning muhimligini ta'kidlab, boshqasining kelish qiymatini har tomonlama namoyish qilishi kerak. Buning aksi bo'lishi mumkin, agar biron sababga ko'ra qo'shma uchrashuvlar to'xtatilsa va maslahatchi faqat bitta turmush o'rtog'i bilan ishlashni davom ettirsa va bu vaziyatda, "adashgan" mijozni maslahatga qaytarishga urinmasdan, oila uchun ko'p narsa qilish mumkin.

Maslahat jarayonini rivojlantirish uchun yana bir imkoniyat mavjud, uni hech qanday holatda e'tiborsiz qoldirmaslik kerak. Bu konsultantning o'zi sheriklar bilan alohida uchrashuvlarning tashabbuskori bo'lgan vaziyat. Bu, odatda, ish harakat qilmasa va yuzaga kelgan to'siq — er-xotinning biron bir narsani muhokama qilishni istamasligi, ikkinchisining reaksiyalari bilan mustahkamlangan birining aniq qat'iyati — maslahat jarayonida jiddiy to'siq bo'lib qolganda sodir bo'ladi. Bunday vaziyatning belgilari, masalan, mijozlarni qayta-qayta talaffuz qilinishi kerak bo'lgan bir xil mavzularga qaytarish yoki turmush o'rtoqlardan birining va ko'pincha ikkalasining ham uy vazifalarini bajarishni istamasligi, ish bilan ta'minlash, tavsiya etilgan mashqlarning sun'iyliigi va boshqalar. maslahatchi bilan individual uchrashuv uchun alohida ish taklifi qanday asoslanishi ko'p jihatdan qo'shma qabul paytida sodir bo'lgan narsalar bilan belgilanadi. Ammo ularning hech biri nikoh munosabatlarini rivojlantirish uchun boshqasidan ko'ra ko'proq ish qilayotganini yoki aksincha, psixologning yordami hech qanday muhim natijalarni bermayotganlikda aybdor ekanligini his qilmasligi muhimdir (garchi mutlaq qoidalar tabiiy ravishda mavjud emas va hatto hamkorlardan birining "ayblovi" tajribali maslahatchi tomonidan ishni rag'batlantirish usuli sifatida ishlatilishi mumkin). Teng ishtirok etish va teng javobgarlik g'oyasi mijozlar bilan individual suhbatlarda saqlanib qolishi kerak, ayniqsa ular uchun maslahatchi bilan yana uchrashish imkoniyati doimo ochiq bo'lishi kerak. Bu ularning "bo'linishi" dan keyin sodir bo'ladimi yoki yo'qmi — har bir holatda vaziyat bilan belgilanadi. Xotini/eri

bilan yolg'iz qolganda, maslahatchi bitta mijoz bilan ishlashning afzalliklaridan foydalanish huquqiga ega — chuqurroq suhbat, sherik ishtirokida tahlil qilish qiyin bo'lgan mavzularni muhokama qilish va boshqalar.

Er-xotinlarning maslahatga kelish sabablari

Shu bilan birga, bir yoki ikkala turmush o'rtog'i maslahatga kelishadi va kelish sababi yo'q. Biroq, murojaat qilish uchun ba'zi sabablar, sheriklardan faqat bittasi maslahatga kelganda tez-tez uchraydi. Bunday" maxsus " sabablarga turmush o'rtog'ining alkogolizmi va uning ruhiy yoki jismoniy kasalligi bilan bog'liq muammolar kiradi. Ikkala holatda ham, mijoz uchun savol ko'pincha sherikga qanday ta'sir qilish kerak, shunda u ichmaydi/— a/, yoki uning kasalligi to'g'risida kamroq yozilgan/- a/, lekin mijozning o'zi nima qilishi kerak: vaziyat umidsiz ekanligiga ishonib, ajrashing; toqat qiling va qaysi birini kuting- keyin uning muammosini hal qilish, sherik ichishni to'xtatadi, tuzalib ketadi va hokazo.

Ikkala turmush o'rtog'ining maslahatiga kelish, ehtimol, oilaviy rollar va majburiyatlarni taqsimlash, jinsiy qiyinchiliklar, pul muammolari, ya'ni ikkalasining manfaatlariga qandaydir tarzda ta'sir qiladigan va umumiy muammo sifatida malakaga ega bo'lishi mumkin bo'lgan oilaviy nizolar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Shuningdek, shikoyatlar va mijozlarning yoshi, ularning birgalikdagi hayot tajribasi o'rtasida ma'lum bir bog'liqlik mavjud: yosh turmush o'rtoqlar ko'pincha o'zlarining munosabatlari muammolari, rashk va xiyonat bilan bog'liq tajribalar haqida tashvishlanadilar; qariyalar kattalar bolalari bilan munosabatlari haqida ko'proq o'ylashga moyil. Ammo, ehtimol, bu haqda ko'proq to'xtamaslik kerak, chunki turmush o'rtoqlar psixologga nima bo'lishidan qat'i nazar, ular bilan yoki ulardan biri bilan ishlash, ayniqsa suhbat boshida, xuddi shu tarzda qurilgan.

Er-xotin bilan ishlash muddati

Xulosa qilib aytganda, turmush qurgan juftliklar bilan ishlash muddati haqida bir necha so'z aytmoqchiman. Oilaviy muammolar bo'yicha individual mijozga maslahat berish, shuningdek, Qisqa muddatli maslahatlashning boshqa ko'plab holatlari odatda ikki-uch kun.Shaxsiy mijozga oilaviy muammolar bo'yicha maslahat berish, shuningdek, boshqa ko'plab qisqa muddatli maslahatlarda bo'lgani kabi, odatda ikki — to'rtta uchrashuvni o'z ichiga oladi, aksariyat ko'pchilik ular bilan ishlash bitta qabulda yakunlanishiga intiladi. Agar er — xotin birinchi uchrashuvga birga kelgan bo'lsa yoki ikkinchisi maslahatning dastlabki bosqichida suhbatlarga qo'shilgan bo'lsa, ularning psixolog bilan uchrashuvlari odatda bir oz

ko'proq davom etadi. Qisqa muddatli maslahat doirasida o'tkazilgan besh-oltita qo'shma suhbatlar. Er-xotin bilan ishlashning uzoq davomiyligi, hech bo'lmaganda, turmush o'rtog'ini qabul qilish paytida "tinglash vaqti" ko'payishi bilan bog'liq, chunki har bir savolga bir kishi emas, balki ikkitasi javob berishi kerak. Uchrashuv paytida ikkala turmush o'rtog'i ham ko'proq gapirish imkoniyatiga ega bo'lishlari uchun ba'zi maslahatchilar birgalikda qabul qilish vaqtini bir yarim soatdan ikki-soatgacha oshiradilar. Ammo bu" vosita "juda suiiste'mol qilinmasligi kerak, hatto er-xotinlar aniq"vaqt topolmasa". Agar suhbat ikki soatdan ko'proq davom etsa, u takrorlashlar va oddiy so'zlar bilan to'ldirila boshlaydi, bu esa maslahatchi to'plangan charchoq tufayli ko'pincha e'tiborsiz qoldiradi.

Ko'pgina mutaxassislar, ayniqsa, er-xotin terapiyasida texnikaning tuzilishi, "rejalashtirilishi" muhimligini ta'kidlaydilar. Turmush o'rtoqlar bilan birgalikda ishlash bo'yicha keng tarqalgan tavsiyalar orasida, xususan, agar nikoh munosabatlarida ko'p uchrashuv davomida hech narsa o'zgarmagan bo'lsa (va ko'pincha bu o'zgarishlar juda sekin sodir bo'lsa ham), nikoh bo'yicha maslahat to'xtatilishi yoki qayta tashkil etilishi kerak: maslahatchi ularning har biri bilan navbatma-navbat uchrashishni boshlashi kerak yoki er-xotin guruhli nikoh terapiyasiga, bolalar bilan birgalikda oilaviy terapiyaga va boshqalarga yo'naltirilishi kerak. (eslatib o'tamiz, er-xotin terapiyasi doirasida er-xotinlar bilan suhbatlar o'tkazishning yanada murakkab va xilma-xil usullaridan foydalangan holda uchrashuvlar ancha uzoq davom etishi mumkin).

7. Er-xotinlarga maslahat berish suhbatni boshlash

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, ishning boshlanishi, kim va qaysi sabablarga ko'ra maslahatga murojaat qilishidan qat'i nazar, shunga o'xshash tarzda qurilgan. Ushbu bosqichda maslahatchining asosiy vazifasi mijoz (lar) bilan aloqa o'rnatish va ularni uchrashuvga aniq nima olib kelganini aniqlashdir. Suhbat boshida, ushbu jarayonda ikkala turmush o'rtog'i ishtirok etganda, muayyan qiyinchiliklar paydo bo'lishi mumkin. Shunday qilib, er va xotin muammoning mohiyatini tushuntirishga emas, balki sherikning tobora ko'proq gunohlarini eslab, bir-birlarini ayblash va to'xtatish va shu bilan maslahatchi bilan konstruktiv munosabatlarni o'rnatishdan qochib, boshqasining aybi va kamchiliklarini namoyish etishga intilishlari mumkin. Bunday vaziyatda, er-xotinlarni navbatma-navbat gapirishga va sherikning so'zlariga faqat so'z huquqiga ega bo'lganda izoh berishga taklif qilish orqali ma'lum bir qat'iylikni ko'rsatish kerak.

Turmush o'rtoqlar bilan maslahat ishlari uchun eng muhim material, boshqa murojaatlarda bo'lgani kabi, aniq faktlar: nima, qachon, kim qilgan yoki qilmagan, qanday aniq so'rovlar qilingan yoki bajarilmagan va hokazo. Bir-birini oqlaydigan yoki ayblaydigan turmush o'rtoqlar maslahatchini ob'ektiv haqiqat emas, balki sodir bo'layotgan har bir narsaning sub'ektiv idrokiga qiziqishini ko'rsatishlari kerak. Voqealar oilasi. Maslahatchi uchun ayniqsa qiyin vaziyat bo'lishi mumkin, agar suhbat boshidanoq turmush o'rtoqlardan biri boshqasini fosh qilish va kamsitish uchun har qanday yo'l bilan harakat qilsa, uning oilaviy muammolarni boshdan kechirish yoki ularga javob berish qobiliyatini inkor etsa. Bunday holda, maslahatchi sheriklarning hech biri bilan aloqani yo'qotmaslikka harakat qilib, er-xotinning huquqlarini tenglashtirishi, aybdorni izlash yoki psixologga hakamlilik sudyasi sifatida murojaat qilish oila ichidagi muammolarni hal qilishga hech qanday hissa qo'sha olmasligini ko'rsatishi kerak. Faqatgina turmush o'rtoqlar muammolar uchun ikkalasi ham bir xil darajada javobgar ekanligini tan olsalar va har kim oilaviy vaziyatni yaxshilash uchun nima va qanday qilib qila olishini tushunishni istasa, er-xotinlarga birgalikda maslahat berish muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin.

Yuqorida aytib o'tganimizdek, er-xotin bilan ishlashning o'ziga xos talabi qabul qilish jarayonini ko'proq tuzishdir. Shuning uchun, birinchi navbatda, turmush o'rtoqlarning har biri maslahatchiga nima uchun kelganliklari haqida o'z versiyasini taqdim etadilar (ularning har biri tomonidan hech bo'lmaganda biron bir versiya taklif qilinishi juda muhim va "u meni olib kelgan bo'lsa ham" ga havolalar hech qanday holatda qabul qilinmasligi kerak), shundan so'ng maslahatchi har bir sherikni qanday muammolar tashvishga solayotgani to'g'risida o'zining umumlashtirilgan g'oyasini taklif qilish orqali xulosa qilishi kerak. Vaziyatni to'liqroq tushunish uchun psixolog quyidagi ma'lumotlarga ega bo'lishi foydalidir: nizolar qanday, qachon va nima bilan bog'liq holda boshlangan yoki kuchaygan, ular ko'pincha qanday vaziyatlarda yuzaga keladi, ularning qo'zg'atuvchisi kim faolroq, bu har bir turmush o'rtog'ini g'azablantiradi yoki yoqtirmaydi.

Agar er-xotin uzoqroq ishlashga rozi bo'lsa, unda ushbu va boshqa masalalar bo'yicha to'liq ma'lumot olgandan so'ng, maslahatchi dastlabki qabulni kechiktirmasligi kerak. Bu keyingi barcha narsalarga qaraganda bir oz qisqaroq bo'lsin, ammo bu holda uni konsultatsiya vazifalari va maqsadlarini juda aniq belgilash bilan yakunlash kerak, ya'ni har bir turmush o'rtog'i natijada nimaga erishishni xohlaydi. Agar sheriklarning bu umidlari mutlaqo teskari bo'lsa, bu qo'rqinchli emas. Ammo bunday vaziyatda, boshqa har qanday vaziyatda, er-xotinlarni qabulning o'zi va unda aytilgan barcha narsalar ular tomonidan maslahatchi idorasi eshigi oldida muhokama qilinmasligi haqida ogohlantirish tavsiya etiladi.

Turmush o'rtoqlar bilan ishlashda uy vazifalaridan foydalanish

Keyingi ish uchun muhim va qaysidir ma'noda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan uy vazifalari bo'lib, ular keyingi uchrashuvda turmush o'rtoqlarga bajarilishi mumkin. Uy vazifasining o'ziga xos mazmuni har xil bo'lishi mumkin va birinchi navbatda turmush o'rtoqlarning muammolari bilan belgilanadi, ammo bu vazifaning mavjudligi mijozlarni ishga eng samarali kiritadi va maslahatchini qabul paytida suhbat uchun yaxshi material bilan ta'minlaydi. Shunday qilib, birinchi uchrashuvda siz er-xotinlarga quyidagi mavzulardan birini yoki ikkitasini yozib olish uchun kundaliklar yaratishni taklif qilishingiz mumkin (ko'p sonli mavzular bilan uy vazifasini bajarish qiyin):

1. Bir hafta davomida turmush o'rtog'ini bezovta qiladigan narsa (yoki qabul paytida aniqlangan boshqa vaqt oralig'ida).
2. Hafta davomida qanday ziddiyatli vaziyatlar yuzaga keldi.
3. Er-xotinlar o'rtasida kuzatuvlar uchun ma'lum vaqt davomida yoqimsiz narsa aytilgan.

Uy vazifalari har xil bo'lishi mumkin, ularning maslahat berishning birinchi bosqichidagi asosiy maqsadi oiladagi vaziyatni aniqlashtirish va batafsil bayon qilishdir.

Agar oldingi uchrashuvda uy vazifasi berilgan bo'lsa, unda bir hafta ichida er-xotinlar uchun favqulodda va darhol muhokama qilinadigan narsa yo'qligiga ishonch hosil qilish uchun bir nechta xush kelibsiz so'zlardan so'ng, ishni shu bilan boshlash kerak. Agar ikkala turmush o'rtog'i ham vazifani bajargan bo'lsa, unda har bir kishi o'z kundaligidagi yozuvlarni ovoz chiqarib o'qishga taklif qilinadi. Agar ulardan biri biron sababga ko'ra vazifani bajara olmagan bo'lsa, unda kundalik, albatta, faqat bittasini o'qiydi, ammo ikkinchisiga "jarimaga tortilgan" so'z ham berilishi kerak. Turli xil variantlar mumkin, ammo eng oson yo'li-unga hafta davomida sodir bo'lgan voqealarni eslab, vazifani bajarishni taklif qilish. Shu bilan birga, "itoatsizlik" hech qanday holatda e'tiborga olinmasligi kerak: sabablar batafsil muhokama qilinishi kerak. Bunday xatti-harakatlar maslahat va maslahatchiga nisbatan qarshilikning ma'lum bir shakli yoki sherikga qarshi norozilik bo'lishi mumkin. Odatda, bu psixolog uchun juda muhim ma'lumotlarni yashiradi, bu birinchi uchrashuv paytida paydo bo'lmagan. Albatta, "aybdor" kechirilishi kerak, ammo maslahatchi vaziyatdan foydalanib, uni konstruktiv ishlashga undashi muhimdir.

Uy vazifalarini muhokama qilish imkoniyatlari juda keng. Shunday qilib, turmush o'rtoqlarning sherikning aytganlariga munosabati qiziqish uyg'otadi va maslahatchi har kimga sherikning ro'yxatiga izoh berishni taklif qilib, ushbu reaksiyani kuchaytirishi mumkin. Uy vazifalaridan foydalanish ayniqsa samarali bo'lib tuyuladi, chunki ularning asosida suhbatning turli xil variantlarini yaratish mumkin,

shu bilan bir tomondan, ushbu turmush qurgan juftlikka mos keladigan narsani tanlash mumkin, boshqa tomondan, bu ma'lumot dengizida yo'qolmaslikka va ma'lum bir mavzuni qabul qilish paytida unga rioya qilishga yordam beradi. Uy vazifalarini muhokama qilish uchun ikkita variantni misol qilib keltiramiz.

Ikkala turmush o'rtog'i ham bir yoki bir nechta ziddiyatli vaziyatlarni tasvirlab bergan vaziyat ayniqsa foydalidir. Har birining tavsifi sodir bo'layotgan voqealarni o'z idrokini va talqinini aks ettiradi, ko'pincha sherikning qarashlariga ziddir. Nima bo'lganini tushunish va tushuntirishdagi farq maslahatchi uchun ayniqsa muhimdir va agar ikkala turmush o'rtog'i ham bir xil vaziyatga e'tibor bergan bo'lsa, uni qo'shma muhokamaning, markaziy mavzusiga aylantirish foydali bo'lishi mumkin, chunki ushbu materialda nafaqat turmush o'rtoqlarning oilaviy hayotida sodir bo'layotgan voqealarga nisbatan pozitsiyalarining farqini ko'rsatish, balki sabablarini tahlil qilish ham qulaydir. Quyidagi fikrlarga alohida e'tibor berish kerak: kim va nima uchun birinchisi xafa bo'ladi, kimning reaksiyalari va xatti-harakatlari ko'proq tajovuzkor, mijozlar o'zlarining tajovuzkorligini qanchalik bilishadi, kim va qanday qilib kechirim so'raydi. Bunday munozarada maslahatchining asosiy vazifasi mijozlarga mojaroning avj olishi uchun har kim nima va qanday qilayotganini va bu vaziyatdan qanday foyda olishini — boshqasini boshqarish qobiliyati, o'z xatosizligini his qilish, qasos olish va hokazolarni ko'rishga yordam berishdir.

Agar nizoli vaziyatni muhokama qilish muvaffaqiyatli bo'lsa, siz ikkinchi bosqichda er-xotinlar bilan bir xil vaziyatda xatti-harakatlarning yana bir variantini tuzishga harakat qilishingiz mumkin, bu yanada konstruktiv va mojaroni tez va muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi. Agar mojarolarning o'zaro ta'sirini tahlil qilish muvaffaqiyatli bo'lsa, uning natijalarini mijozlar hayotidagi boshqa qiyin vaziyatlarga o'tkazishga harakat qilish mumkin, bu muhokama qilingan vaziyatlardan ba'zan juda uzoq bo'lgan boshqa vaziyatlarda sheriklarning o'zaro ta'sirining bir xil xususiyatlari qanday namoyon bo'lishini namoyish etadi.

Uy vazifalari bilan ishlashning yana bir varianti turmush o'rtoqlarning barcha kundalik yozuvlaridan foydalanishga asoslangan. Ikkala yoki bitta sherikning yozuvlarida bir xil doimiy takrorlanadigan xatti-harakatlar, reaksiyalar yoki xafagarchiliklar kuzatilganda, ulardan foydalanish qulayroq. Bunday holda, munozara mavzusi sifatida ma'lum bir ziddiyatli vaziyatdan emas, balki javob berish yoki xatti-harakatlar modelidan foydalanish yaxshiroqdir. Shu bilan birga, sheriklarning pozitsiyalarini bir-birini to'ldiruvchi, bir-birini to'ldiruvchi narsalarga alohida e'tibor qaratish lozim, chunki kimdir boshdan kechirgan muntazam norozilik va bu norozilik, u buni tushunadimi yoki yo'qmi, boshqasining xatti-harakati va kayfiyatida aks etmasligini tasavvur qilish qiyin. Bunday naqshni har tomonlama tahlil qilish, shuningdek, har bir turmush o'rtog'i nima, qanday va nima uchun qilayotgani, boshqasidan nimani kutayotgani va nimaga erishmoqchi ekanligi va haqiqatan ham nimaga erishayotgani haqida munozarani o'z ichiga oladi. Xulq-

atvorning takrorlanadigan naqshidan boshlab, umuman oilaviy munosabatlarni tahlil qilish mumkin, boshqa qanday vaziyatlarda, xuddi shu stereotipga muvofiq harakat qilish, er-xotinlar bir-birlarini xafa qilishadi va tushunmaydilar. Bunday tahlil, agar uni amalga oshirish mumkin bo'lsa, juda foydali, ammo u cho'zilib, butun ikkinchi uchrashuvni olishi mumkin. Unga asoslanib, siz turmush o'rtoqlarga quyidagi uy vazifalarini taklif qilishingiz mumkin: bunday vaziyatlarda o'zini boshqacha tutish, yangi xatti-harakatlarni amalga oshirishga intilish.

Albatta, uy vazifasini muhokama qilish bilan er-xotin bilan ikkinchi uchrashuvning tavsiflangan versiyasi ko'plab mumkin bo'lgan narsalardan biridir, ayniqsa to'satdan paydo bo'lgan muhokama mavzusi yuqorida tavsiflangan juda qattiq belgilangan modelga qaraganda samaraliroq va foydaliroq bo'lishi mumkin. Shunday qilib, uy vazifasini o'qish uslubida yoki turmush o'rtoqlar uchrashuvga qanday kelishlari yoki u bilan o'zaro aloqada bo'lishlari ko'pincha ularga xos bo'lgan reaksiyalar va xatti-harakatlar usullarini namoyon qiladi, ularni maslahatchi darhol "bu erda va hozir" tamoyili asosida tuzatishi va muhokama qilishi mumkin. Keyin bunday ziddiyatli o'zaro ta'sirlar mijozlarning kundalik hayotida qanday rol o'ynashini tushunish uchun uy vazifasi materiallarida to'g'ridan-to'g'ri qabul paytida yuzaga kelgan vaziyatga o'xshash vaziyatlarni topishga harakat qiling.

Shunday qilib, er bir hafta ichida sodir bo'lgan vaziyatni rang-barang tasvirlay boshlagan xotiniga: "jim bo'l, biz bu erga sizni emas, balki psixologni tinglash uchun keldik", deydi. Xotin bunga javoban jim turadi. Ammo maslahatchi ushbu iboradan foydalanib, xotinidan o'sha paytda paydo bo'lgan his-tuyg'ularini tasvirlashni so'rashi mumkin, so'ngra undan norozilikni "tortib olish" (agar, albatta, bunday xafagarchilik mavjud bo'lsa), urning bunday keskin iborasi nima sabab bo'lganini muhokama qilishi mumkin. u qanchalik adolatli bo'lsa, ikkalasining ham qanday reaksiyasi ko'proq mos keladi bunday holda va boshqalar.

Er-xotinlar bir martalik qabul natijasida munosabatlarida biror narsani o'zgartirmoqchi bo'lgan va maslahatga yana tashrif buyurishlariga ishonchlari komil bo'lmagan (masalan, har xil tashqi sharoitlar tufayli) vaziyat haqida bir necha so'z aytish kerak. Bunday holda, har qanday ziddiyatli vaziyatlarni tahlil qilish maxsus tayyorgarliksiz amalga oshirilishi mumkin. Er-xotinlarga yaqinda yuz bergan janjal yoki mojaroni eslab qolish va xuddi shu printsiplarga asoslanib, ularning xatti-harakatlari va tajribalarini batafsil tahlil qilish taklif qilinishi mumkin. Keyingi konstruktiv xulosalar bilan bunday tahlil ular uchun juda foydali bo'lishi mumkin.

Turmush o'rtoqlarning yozuvlaridan foydalanish nafaqat muayyan ziddiyatli vaziyatlarni aniqlash va muhokama qilish, balki doimiy kelishmovchiliklar zonasi bo'lib xizmat qiladigan munosabatlarning keng qatlamlariga olib borishga imkon beradi. Bunday mojaro zonasi dastlab er-xotinlar tomonidan konsultatsiyaga kelish uchun sabab sifatida chaqirilgan narsa yoki boshqa narsa bo'lishi mumkin, ehtimol

bundan oldin ulardan yashiringan va faqat haftalik nizoli vaziyatlarni tahlil qilish natijasida paydo bo'lgan. Keling, oilaviy munosabatlarning o'ziga xos muammolari bilan ishlash haqida ko'proq gaplashaylik

Er-xotinlar o'rtasida oilaviy rollar va majburiyatlarni taqsimlash muammolari bilan ishlashning xususiyatlari

Maslahat uchun yordam so'ragan er-xotinlar uchun rollar va majburiyatlarni taqsimlash bo'yicha nizolar va tushunmovchiliklar juda xarakterlidir. E'tibor bering, rol mojarosi tushunchasi juda keng va oilaviy rollar g'oyasiga er-xotinning kundalik hayotini ta'minlaydigan va bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lgan ish va majburiyatlarning ma'lum bir tizimi sifatida asoslanadi (Nye Fr. I., 1976). Ko'rinib turibdiki, bunday muammolar yosh turmush qurgan juftliklar uchun eng tipik bo'lishi kerak, bu erda munosabatlar normalari faqat o'rnatiladi, ammo bu haqiqatdan yiroq. Aynan shular muhim o'rin tutadigan mojarolarning "guldastasi" bilan deyarli har qanday tajribaga ega bo'lgan sheriklar maslahatga kelishadi. Shunga qaramay, bunday muammolarning kuchayishi va shuning uchun er-xotinning maslahatga kelishi umuman tasodifiy emas. Og'irlashtiruvchi moment ko'pincha oilada allaqachon sodir bo'lgan yoki tez orada kutilayotgan ozmi-ko'pmi muhim o'zgarishdir. Bunday voqea bolalarning tug'ilishi, bolaning bolalar bog'chasiga yoki maktabga borishini boshlashi, yosh bolani parvarish qilish ta'tilidan keyin ayolning ishga ketishi, oila a'zolaridan birining jiddiy kasalligi, yosh oilaning ota-onasi bilan ketishi, turmush o'rtoqlardan birining taxmin qilingan yoki haqiqiy nafaqasi va boshqalar bo'lishi mumkin. ro'yxat juda ta'sirli, ammo unda ushbu holatlarning barchasini birlashtiradigan umumiy narsani topish oson-oilada yuz beradigan o'zgarishlar oilaviy ishlar va majburiyatlarni qayta ko'rib chiqish va qayta taqsimlashni talab qiladi.

Albatta, psixologga murojaat qilish ushbu oilaviy voqealarni avtomatik ravishda kuzatib bormasligi kerak va ko'pincha maslahat jarayonida ham bunday aloqani kuzatish qiyin bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, o'zgarishlar tufayli bunday muammolarning paydo bo'lishi haqiqati ular ilgari mavjud emasligini anglatmaydi (bundan tashqari, ular uchun zamin, ehtimol, aksariyat zamonaviy oilalarda mavjud). Aksincha, o'zgargan vaziyatda, er-xotinning a'zolaridan biri, ko'pincha uning nuqtai nazaridan, oilaviy ishlar va majburiyatlarning katta yuki bo'lgan kishi, adolatni tiklash va o'z ishlarining bir qismini turmush o'rtog'iga topshirishga harakat qilishning aniq va yashirin (shu jumladan o'zi uchun) usullarini boshlaydi. Ammo, odatda, bunday urinishlar muzokaralar olib borish, o'zaro maqbul qaror qabul qilish istagi kabi emas, balki sherikga qarshi ayblovlar va da'volar kabi ko'rinadiganligi sababli, munosabatlardagi qiyinchiliklar juda tez paydo bo'ladi va rivojlana boshlaydi. Bundan tashqari, ko'pincha boshqa turmush o'rtog'i nafaqat "xafa bo'lgan

tomon" undan talab qiladigan narsani qilmaydi, balki u (-a) o'zi (-a) amal qiladigan xatti-harakatlarning aniq variantini qo'llab-quvvatlaydigan qarashlar tizimiga ega. Bu holatda ishlashning birinchi bosqichi, ko'pchilik kabi, mijozlarning aniq shikoyatlarini yig'ishdir. Ular qanchalik ko'p muammoli vaziyatlarni eslatib o'tishsa, maslahatchi uchun shuncha yaxshi bo'ladi. Oilaviy majburiyatlar bir tekis taqsimlanishi uchun har bir turmush o'rtog'i boshqasini nima istayotganini va undan nimani kutayotganini bilishi kerak, shuning uchun maslahatchi, er-xotin har biri nima qilayotgani va qilmayotgani haqida batafsil ma'lumot berganida, qabul vaqtini behuda sarflayapti deb o'ylamasligi kerak. Oilada majburiyatlarni taqsimlash muammolari er-xotinlarning etarlicha yaxshi shaxslararo munosabatlari fonida yuzaga keladigan yoki er-xotin bilan ishlash vaqti cheklangan vaziyatda, masalan, murosaga erishish texnikasi kabi maxsus texnikalar maslahat berishda katta yordam berishi mumkin (Alyoshina yu.E., 1989). Shuni ta'kidlaymizki, undan turmush o'rtoqlar bilan ishlashni chuqurlashtirish va printsiptial jihatdan ularning har biri sherikdan nimani xohlashini va kutishini tushunish uchun mukammal foydalanish mumkin.

Oilaviy vazifalarni taqsimlashda tenglik muammosi

Ehtimol, rol mojarosining eng keng tarqalgan versiyasi shundaki, xotin erining unga uy ishlarida va turli xil kundalik ishlarni bajarishda qanday yordam berishidan qoniqmaydi. Bundan tashqari, ehtimol, er shunchaki xotin undan kutgan va talab qiladigan narsani qilmaydi yoki g'ayrioddiy keng tarqalgan narsa, xotin o'z-o'zidan yordam etishmasligidan emas, balki erining uy vazifalariga passiv munosabatidan norozi: er o'zi tashabbus ko'rsatmaydi, garchi u xotin talab qiladigan hamma narsani bajarishga harakat qilsa ham. Bunday mojaro odatda quyidagi da'volarda ifodalanadi: "ha, u sabzavot sotib oladi, lekin agar men unga aytmasam, u hech qachon kartoshka iste'mol qiladimi yoki yo'qmi, o'zi hech qachon uni sotib olish vaqti keldi deb qaror qilmaydi" yoki "u hech qachon yozni qanday va qaerda o'tkazishni taklif qilmaydi. Men aytaman: vaucherlarni oling! - u oladi. Ammo ko'pincha men o'zim bu yil ishda qaerda va qanday chiptalarga ega ekanligini bilib olishim kerak.

Er-xotinning o'zaro tanbehlaridan so'ng, nima uchun boshqasining sherigidan nimani kutayotgani, uning nuqtai nazaridan da'volar qanchalik ob'ektiv ekanligi yoki ularning barchasi "noroziligi"ga asoslanganligi haqidagi tushuntirishni eshitish foydalidir. Odatda, turmush o'rtog'i biron bir ob'ektiv sababga ko'ra undan kutilgan narsani qila olmaydi (vaqt yo'q, qanday qilishni bilmaydi va hokazo) yoki shunchaki boshqasi undan talab qiladigan narsani qilishni xohlamaydi. Albatta, u turli sabablarga ko'ra xohlamasligi mumkin, shu jumladan bu talablar haddan tashqari va

adolatsiz bo'lib tuyuladi. Biroq, erning uy ishlarida muayyan ishlarni bajarishni istamasligi, uning nuqtai nazaridan bu ishlar "erkak" emasligi va ayollar tomonidan amalga oshirilishi kerakligi bilan bog'liq bo'lgan vaziyat juda kam uchraydi. Bunday nizoda jiddiy qo'llab-quvvatlovchi dalil, shuningdek, mijozning onasi bunday vazifalarni bajargan o'z ota-onasiga havola bo'lishi mumkin.

Bunday vaziyatda maslahatchi ko'pincha oiladagi erkak va ayol rollari haqidagi an'anaviy qarashlarning nomuvofiqligi va konstruktivligini asoslaydigan mutaxassis sifatida harakat qilishi kerak. Psixologning bunday pozitsiyasi juda zaif, unda zerikarli, sub'ektiv va hokazolarni ko'rish juda oson, shuning uchun ushbu mavzuni muhokama qilishda psixolog bunday suhbatni tortishuv sifatida talab qilmasligi, hissiy jihatdan yoqmasligi yoki yaqinlashmasligi kerak, unda siz biron bir narsada suhbatdoshni ishontirishingiz kerak. Maslahatchi bunday muammolar haqida fikr yuritish, suhbatdoshlar bilan fikr almashish uchun material sifatida gaplashishi kerak. Dalillar sifatida siz kundalik hayot faktlaridan foydalanishingiz mumkin: ikkala turmush o'rtog'ining kasbiy faoliyatga bir xil qo'shilishi, erkaklar va ayollar o'rtasida jiddiy psixologik farqlarning yo'qligi, uydagi "erkaklar" ishlarining soni asta-sekin kamayib borishi va aksariyat hollarda ular tartibsiz bo'lib qolishi. Masalan, kranni tuzatish zarurati - "erkak" ishi-faqat kran haqiqatan ham oqayotganida paydo bo'ladi. Ammo, xayriyatki, hatto mahalliy kranlar ham har kuni oqmaydi, lekin siz har kuni ovqat tayyorlashingiz va idishlarni yuvishingiz kerak — "ayol" ishi.

Hamkorga qo'yiladigan imkonsiz talablar

Afsuski, ko'pincha bir turmush o'rtog'ining boshqasiga qo'yadigan talablari uning uchun aniq imkonsizdir, ammo shunga qaramay, ular doimiy ravishda yangilanib turadi va nizolarga sabab bo'ladi. Ko'pincha, bunday muntazam mojarolar ortida haqiqatan ham muhokama qilinayotgan muammo emas, balki turmush o'rtoqlardan birining boshqasiga nisbatan jiddiy da'volari bor. Keling, quyidagi misolni keltiraylik.

Qabul paytida xotinning eriga qarshi ko'plab da'volaridan biri shundaki, u bolani bolalar bog'chasiga olib borishni istamaydi. U bolaning orqasidan borishni talab qildi, garchi u buni mutlaqo qila olmasligini da'vo qilsa ham, chunki u o'g'lining orqasidan borish uchun zarur bo'lganidan ancha kechroq ishlashni tugatadi va ayoli eriga nisbattan ancha yaqinroq ishlaydi, shuning uchun unga buni qilish osonroq va qulayroq. Maslahatchi xotinidan nega eridan haqiqatan ham qiyin bo'lgan narsani talab qilishini so'raganida, u shunday javob berdi: "u hech bo'lmaganda oila uchun biror narsa qilsin. U hech bo'lmaganda bolasi bilan bir oz vaqt o'tkazishi kerak!".

Bunday javobdagi mantiq butunlay buzilganga o'xshaydi: nima uchun barcha mumkin bo'lgan oilaviy ishlardan eng qiyinini tanlash kerak va nima uchun bola bilan to'liq muloqot qilish o'rniga, bolalar bog'chasidan uyga qaytayotganda gavjum

avtobusda "yurish" taklif etiladi? Ammo bunday etarli bo'lmagan talablar odatda tasodifiy emas. Bu "umidsizlik faryodi" ning bir turi bo'lib, oilada majburiyatlarni normal taqsimlash to'g'risida kelishib olishning iloji yo'qdek tuyuladi va "oxirgi imkoniyat" sifatida nafaqat oilaviy ish, balki qiyinchiliklarni engishga asoslangan oilaga sadoqatning o'ziga xos isboti sifatida tanlanadi. Odatda, bunday vaziyatni hal qilish faqat er-xotinning har biri, birinchi navbatda, oilaviy masalalarda ishtirok etish etarli emas deb hisoblangan kishi, ishlarning ro'yxatini taklif qilganda, ularning amalga oshirilishi, oila ishlarida ishtirok etish mumkin bo'ladi va unga sadoqat dalili bo'lib xizmat qiladi. Bundan tashqari, bunday etarli bo'lmagan da'volar ortida yana bir narsa yashiringan bo'lishi mumkin — uzoq vaqtdan beri davom etayotgan xafagarchilik, sherikni unga qo'yilgan da'volar bilan bog'liq bo'lmagan va bo'lmasligi mumkin bo'lgan narsa uchun qiynaverish yoki jazolash istagi. Ammo agar maslahatchi bunday da'volarning holatini etarlicha ehtiyotkorlik bilan va batafsil tahlil qila boshlasa, bu muammolar va shikoyatlar ortida yashiringan vaziyat mijoz uchun juda muhim bo'lib, oilaviy muammolarning chuqurroq darajasi — kuch, ta'sir va muhabbatni taqsimlash bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Keling, "bolalar bog'chasi" misoliga qaytaylik: batafsilroq munozarada xotin o'zining asosiy da'vosini quyidagicha bayon qildi: "Ha, u umuman bu bolani xohlamadi, u uni sevmaydi va har qanday yo'l bilan undan qochadi". Turmush o'rtog'iga nisbatan bunday global da'volarning paydo bo'lishi, odatda, er-xotinlar bir-biridan va ko'pincha o'zlaridan butunlay yashiringan narsalarni anglay va muhokama qila boshlaganlarida, nikoh munosabatlarini tahlil qilishni chuqurroq darajaga olib chiqadi. Shunday qilib, ushbu alohida holatda, er uchun bunday ayblov kutilmagan bo'lib chiqdi. Bir paytlar u ikkinchi farzand ko'rishni istamasligi uzoq vaqtdan beri unutilib, bolaga oddiy ota-ona mehrini almashtirdi. Xotin uchun, turli xil shaxsiy va shaxslararo sharoitlar tufayli, o'tmish bilan bog'liq tajribalar eri bilan munosabatlarda jiddiy muammoga aylandi. U o'zini qo'rquv va his-tuyg'ularini tan olishdan qochib, o'zini keraksiz, turmush o'rtog'i tomonidan tashlab ketish tuyg'usini bolaga o'tkazdi. Shubhasiz, bunday mavzularni muhokama qilish oiladagi ishlar va majburiyatlarni taqsimlashdan tashqariga chiqishdir, bu haqda gapirish bu vaziyatda faqat tahlil qilish uchun sabab bo'lgan, uni tugatish faqat nikoh maslahati doirasidan tashqarida mumkin bo'lgan.

Turmush o'rtoqlarning qarashlari va munosabatlaridagi farqlar bilan ishlashning xususiyatlari

Ko'pincha oilaviy ishlar va majburiyatlar bilan bog'liq muammolar er-xotinning qarashlari va pozitsiyalaridagi farqlar bilan chambarchas bog'liqdir. Shunday qilib, masalan, xotin oshxonadagi polni haftasiga to'rt marta yuvish kerak, va erga — bu etarli. Shunga ko'ra, ayoli uni faqat bir marta yuvadi, xotini esa uning qarashlari va

g'oyalariga asoslanib, buni hafta davomida yana uch marta bajarishi kerak. Albatta, bu arziyas narsa, lekin ko'pincha jiddiy vaziyatlar ziddiyatli bo'lib qoladi, ular ham qarashlardagi farqga asoslanadi — bolani bolalar bog'chasiga qaysi yoshda berish kerak, ta'tilni qanday o'tkazish kerak, mashina uchun pul tejashga arziydimi yoki yangi mebel to'plamini sotib olish yaxshiroqmi va hokazo.oilaviy hayot bunday kelishmovchiliklarga sabab bo'ladi.

Tabiiyki, maslahatchi hech qanday holatda sudyaning pozitsiyasini egallamasligi kerak, kimning qarashlari to'g'ri va kimning fikri to'g'ri emasligini hal qiladi. Bundan tashqari, ko'pincha bunday mojarolar ortida er-xotinlarning bir-birlarini tinglashlari va kelisha olmasliklari yotadi. Bunday vaziyatda maslahatchi turmush o'rtoqlari bilan konstruktiv muzokaralar olib borishga harakat qilishi kerak, bu esa bir tomondan ularga biron bir masala bo'yicha muzokaralar olib borishga imkon beradi, boshqa tomondan, kelishmovchiliklar va muammolarni hal qilish imkoniyati va usullarini namoyish etadi.

Konstruktiv muzokaralar texnikasi

Bunday muzokaralarni amalga oshirayotganda, faktlarni bayon qilish o'rniga, sheriklarning hech biriga haddan tashqari his-tuyg'ularni namoyon etishiga yo'l qo'ymasdan, ma'lum bir bayonotlar tizimiga rioya qilish juda muhimdir. Shunday qilib, birinchi bosqichda er-xotinning har biri muhokama qilish uchun tanlangan ba'zi masalalar bo'yicha o'z pozitsiyasini aniq va aniq ifoda etishga taklif qilinadi, masalan, bolani ikki yoshida bolalar bog'chasiga berish kerakmi yoki uni uyda yana bir yil ushlab turish imkoniyatini izlash yaxshiroqmi.

Keyingi bosqich — argumentatsiya. Har bir sherik o'z pozitsiyasining afzalliklarini iloji boricha batafsil va puxta asoslashi kerak va faqat keyingi bosqichda, bir-birlarining dalillarini tinglab, er-xotinlar sherikning pozitsiyasiga nisbatan tanqidiy fikrlarni bildirishlari mumkin (lekin iloji bo'lsa, hissiyotlarga emas, balki mantiqqa tayanib). Shuni ta'kidlash kerakki, ushbu protseduraning o'zi, bir qarashda juda sodda, ba'zida ikkala turmush o'rtog'idan jiddiy harakatlarni talab qiladi va nafaqat jim turish va boshqasini diqqat bilan tinglash uchun. O'z pozitsiyasini va uni himoya qilish uchun dalillarni shakllantirish ko'plab mijozlarga osonlikcha berilmaydi, chunki bunday vaziyatda o'zaro qichqiriqlar ko'proq tanish: "qanday qilib shunday deb o'ylashingiz mumkin?" yoki "siz bu haqda hech narsani tushunmaysiz!". Qizig'i shundaki, ushbu dastlabki bosqichlarda allaqachon turmush o'rtoqlardan biri boshqasining pozitsiyasiga rozi bo'lishi yoki o'z nuqtai nazarining zaifligini his qilishi mumkin. Ammo tasavvur qiling-a, oldingi barcha bosqichlar muvaffaqiyatli o'tdi va sheriklarning hech biri "tark etmadi". Keyin eng muhim va qiyin bosqich keladi — murosaga intilish.

Bu erda kamida ikkita yo'l mumkin. Birinchisi, ikkalasining qarashlariga nisbatan biron bir oraliq qarorga kelishidir: masalan, bolani ikki yoki uch o'rniga ikki yarim yoshida bog'chaga berish. Ikkinchi yo'l ma'lum bir ketma — ketlikni kuzatishdan iborat, masalan, bu yil yozda janubda ta'til, keyingi safar esa baydarkada. Bahslashish jarayonida ko'pincha er-xotinlardan birining pozitsiyasi har qanday mantiqiy dalillar va mulohazalarga emas, balki bolalik davrida o'rganilgan, biron bir joyda eshitilgan yoki kitoblardan olib tashlangan va rad etib bo'lmaydigan deb qabul qilingan ba'zi qarashlar va qarashlarga asoslanganligi aniqlanadi. **Tashqi sharoitlarni hisobga olmagan holda, qat'iy, o'z pozitsiyasini amalga oshirish istagi, nima bo'lishidan qat'iy nazar, munosabatlarni yaxshilashga yordam bermaydi.**

Qattiq g'oyalar va printsiplarni tuzatish

Maslahatchi turmush o'rtoqlarning har qanday noto'g'ri qarashlariga qarshi kurashish uchun "ichki majburiyat" ni o'z zimmasiga olmasligi kerak (har kim oxir-oqibat o'z hayot tamoyillariga ega). Siz faqat bir tomondan, sherikning qarashlariga aniq zid bo'lgan narsalarni muhokama qilishingiz mumkin, boshqa tomondan, bu oilaviy hayotni tashkil etishga ham, yanada vakolatli va konstruktiv xatti — harakatlarga ham xalaqit beradi. Qarashlar yoki hayotiy pozitsiyalarning o'zi har doim ham xavfli emas, balki ularga rioya qilingan murosasizlik. Bunday vaziyatda maslahatchi paradoksal savollar yordamida mijozning pozitsiyasini yumshatishga harakat qilishi mumkin: "va nima dahshatli...?", "va nima uchun emas...?" Bunday savollarga javob berar ekan, odamlar ko'pincha o'zlarining uyat, xo'rlik, yo'qotish va shunga o'xshash his-tuyg'ulari haqida gapira boshlaydilar, bu esa pozitsiyaning o'zgarishiga to'sqinlik qiladi va shuning uchun nikoh munosabatlariga xalaqit beradi. Tuyg'ular darajasida gaplashish, er-xotin bilan chuqurroq ishlash darajasiga o'tishni anglatadi. Tuyg'ularni muhokama qilish, pozitsiyaning o'zgarishiga xalaqit beradigan qo'rquvlar haqiqatga to'g'ri kelmasligini namoyish etish, qat'iy g'oyalarni tuzatishga, ularni yanada moslashuvchan va konstruktiv fikrlarga o'zgartirishga yordam beradi.

Ushbu suhbatda ishtirok etgan boshqa turmush o'rtog'i ham o'z his-tuyg'ulari va tajribalari haqida gaplashishi va hech qanday holatda boshqasining zaifligidan foydalanib o'zini tasdiqlashga yoki g'alaba qozonishga urinmasligi muhimdir. Agar kerak bo'lsa, psixolog suhbat hissiyotlar darajasida, masalan: "bu sizning fikrlaringiz, ammo sizning his-tuyg'ularingiz qanday?" yoki "eringiz buni qilishdan bosh tortsa, o'zingizni qanday his qilasiz?.."

To'g'ridan-to'g'ri amal qilish deyarli har qanday nikoh munosabatlariga jiddiy zarar etkazadigan va maslahat berishda kamdan-kam uchraydigan pozitsiyaga misol sifatida, biz "keyingi safar eski xatolarni takrorlamaslik uchun hamma narsani

oxirigacha aniqlash istagi"sifatida shakllantirilishi mumkin bo'lgan nikoh mojarolari paytida bunday xatti-harakatlar uslubini ko'rsatamiz.. Bir yoki ikkala turmush o'rtog'i ushbu qoidaga rioya qilgan oilalarda janjallar ko'pincha uzoq vaqt davom etadi, chunki munosabatlarni yanada aniqlashtirish bilan xafagarchilik uchun tobora ko'proq sabablar paydo bo'ladi, har kim sherikning nuqtai nazarini tushunishga va qabul qilishga intilmasdan o'z ishini isbotlashni xohlaydi. Albatta, natijada na haqiqat, na dunyo erishilmaydi: kuchliroq, oilada ko'proq kuch ishlatadigan kishi g'alaba qozonadi va bunday tushuntirishlar ko'pincha turmush o'rtog'iga o'zining ustunligini yana bir bor namoyish etishi uchun xizmat qiladi.

Bunday fikrlarni quyidagi savollar bilan so'roq qilish mumkin: "Xo'sh, sud jarayonida qanday qilib haqiqatga erishasiz?"yoki" sizningcha, bunday tahlillar tufayli sizning oilangizda haqiqatan ham kamroq janjallar bo'lganmi?"- ya'ni paradoksal savollar texnikasidan foydalanish. Er-xotinning bu savolga bergan javobi, ba'zida ularning munozaralari asosan hokimiyat uchun kurashga asoslanganligini aniq ko'rsatib beradi, masalan: "agar u nihoyat bu haqda hech narsa tushunmasa, biz bu masalalarni uzoq vaqtdan beri tushunmagan bo'lardik!"Bunday javob, kimdir boshqasidan qanday qilib ustunlikka erishishga intilayotganining aniq dalilidir. Paradoksal savollardan foydalanish tufayli, er-xotinlar ko'pincha bunday vaziyatda ularning xatti-harakatlari va javoblarining etarli emasligi tezda aniq bo'ladi. Shundan so'ng, ular bilan o'zaro munosabatlar uchun unchalik shikast etkazmaydigan xatti-harakatlar va javob berish usullarini ishlab chiqish mumkin. Ammo, agar er-xotin o'z muammolarini chuqurroq ko'rib chiqishga tayyor bo'lsa, nima uchun va qanday qilib ularning har biri munosabatlarda ko'proq kuchga intilishi, har biri qanday kurashishi va boshqasini boshqarishi haqida munozaraga kirishishi mumkin. Shunday qilib, fikrlardagi kelishmovchiliklar ko'pincha mijozlar bilan chuqur mojarolar darajasida boshlash uchun ajoyib material bo'lib xizmat qiladi.

Er-xotin munosabatlarida ishonch va yaqinlik etishmasligi

Er — xotinning ishonchli aloqasi muvaffaqiyatli nikoh munosabatlarining asosi ekanligi haqidagi tushuncha oilaviy va nikoh terapiyasining ko'pgina nazariyalarining asosiy taxminlaridan biridir. Shuning uchun, odatda, psixoterapiya paytida er-xotinlar o'rtasida ijobiy aloqa va ishonchli aloqani o'rnatish uchun asosiy ish vaqti beriladi. Shu nuqtai nazardan, har qanday mojaro oxir-oqibat odamlar biron bir sababga ko'ra odatdagidek kelisha olmasligini anglatadi. Ammo, g'alati, qarama-qarshi turmush o'rtoqlar orasida bir-biri bilan aloqa qilishda qiyinchiliklar haqida shikoyatlar juda kam uchraydi. Ularning hayotini buzadigan narsalarning asosi, ular o'zlari tez-tez janjallarni, yordam va yordamning etishmasligini, jinsiy muammolarni va boshqalarni ko'rib chiqadilar. va faqat maslahat berish jarayonida ular odatda aloqa bilan bevosita bog'liq shikoyatlarga duch kelishadi va shakllantiradilar: "biz bir-birimizni tushunmaymiz"," men unga hech narsa deya

olmayman, u shu erda meni hukm qiladi", "biz bir-birimizga ishonmaymiz" va hokazo. Ammo bu muammolar turmush o'rtoqlarning o'zlari tomonidan ta'sirlanadimi yoki yo'qmi, ular maslahat jarayonida u yoki bu tarzda muhokama qilinishi kerak, chunki faqat normal aloqa birgalikda hayotda yuzaga keladigan qiyinchiliklar muvaffaqiyatli hal etilishining kalitidir.

Muloqot murakkab va ko'p o'lchovli jarayondir, shuning uchun muloqotdagi qiyinchiliklar haqida gapirishdan oldin, men uning ba'zi xususiyatlariga to'xtalib o'tmoqchiman, ularsiz professional yordam ko'rsatish mumkin emas. Odamlarning bir-biri bilan o'zaro munosabatlarini u yoki bu tarzda belgilaydigan bir necha darajadagi aloqalarni ajratish odatiy holdir. Avvalo, bu aloqa darajasi, ya'ni to'g'ridan-to'g'ri aloqa (odamlar bir-biriga nima, qanday so'zlarni aytishadi) va metakommunikatsiya darajasi, ya'ni aloqa jarayonining o'zi haqida munozaralar (odamlar bir-biriga qanday, nima va nima uchun gapirishlarini aks ettirish) (Raus H. L, Greif A. C., Nugent J., 1979). Ko'pincha, aytilganlarni tushunish faqat muloqotning bevosita mazmunidan kelib chiqadi, xabarning haqiqiy ma'nosi faqat aks ettirishni jalb qilish bilan tushunilishi mumkin — bu aloqa jarayonida odamlar nima uchun va nima uchun aytayotganini tushunishga harakat qilish. Ammo, ziddiyatli er-xotinlarda bunday chuqur ma'nolar er-xotinlar tomonidan turli yo'llar bilan tushunilganligi va deyarli hech qachon muhokama qilinmaganligi yoki taqqoslanmaganligi sababli, ular kamdan-kam hollarda bir-birlarini tushunishga muvaffaq bo'lishadi va ularning muloqoti kamchiliklar va doimiy shubhalarga to'la.

Shunday qilib, eng tipik misollardan biri, turmush o'rtoqlardan biri doimiy ravishda boshqasiga nima va qanday qilish kerakligini eslatib turadigan vaziyatni o'z ichiga olishi mumkin, chunki bunday bayonotlar vaziyatni tushunishga va hamma narsani yaxshiroq va tezroq qilishga yordam beradi. Boshqa tomondan, sherik bu bayonotlarni kuchning namoyishi va turmush o'rtog'i tomonidan hukmronlik qilish va boshqarish istagi sifatida qabul qiladi va shunga mos ravishda ularga javob beradi, hech narsa qilishdan bosh tortadi, rad etadi, nimanidir isbotlaydi va hokazo. Afsuski, odamlar ko'pincha sherikning aytganlarini (garchi u yoki bu darajada haqiqatga to'g'ri kelishi odatiy hol bo'lmasa ham) o'zlarining pozitsiyalarini tushunishdan va aks ettirishdan ko'ra ko'proq tushunishadi, chunki o'zlarini tanqid qilish boshqasini tanqid qilishdan ko'ra qiyinroq. Bundan tashqari, ko'pchilik o'zlarining bayonotlarining mazmuniga (yoki soxta tarkibiga) e'tibor qaratib, kamdan-kam hollarda ularni talaffuz qiladigan ohang haqida o'ylashadi.

Shu bilan birga, ohang, har qanday og'zaki bo'lmagan aloqa singari, kuchli "lupa" bo'lib, inson aytmqchi bo'lgan narsani eng yaxshi tarzda namoyish etadi. Muloqotning og'zaki va og'zaki bo'lmagan tarkibiy qismlarining nomuvofiqligi unchalik kam emas. Bunday vaziyatda bo'lgan odamlarning aksariyati aynan nima deyilganiga emas, balki biron bir narsaning qanday aytilganiga ishonish ehtimoli ko'proq. Ohang va tarkib o'rtasidagi tafovut muammosi Gregori Bateson tomonidan

batafsil ishlab chiqilganligi ma'lum va bu hodisa "ikki tomonlama bog'lanish" deb nomlangan (Bateson G., Jekson D. D., Haley J., Weakland J., 1956).

Turmush o'rtoqlar bilan muloqotda ijobiy fond yaratish

Shunday qilib, umuman olganda, muloqot jarayonini tuzatish vazifasi er-xotinlarning bir-birlariga nima, qanday va nima uchun gapirishlari haqida fikr yuritishini kuchaytirish sifatida shakllantirilishi mumkin. Er-xotinning muloqot muammolari bilan ishlashning dastlabki bosqichlarini xulq-atvor terapiyasi doirasida taklif qilingan tadbirlar asosida qurish foydalidir (Jacobson N. S., Margolin G., 1979). Shunday qilib, er-xotin bilan birinchi marta gaplashganda, ular bir-biriga nisbatan turli xil so'zlar va iboralarni ishlatishlari mumkin, ehtimol ular o'zlarida juda yoqimsiz narsalarni o'z ichiga olmaydi, lekin bunday ohangda talaffuz qilinadi va ularni boshqasiga eshitish yoqimsiz bo'lgan paytlarda ishlatiladi (masalan, "orqada", "olib keling", "siz jim turishingiz kerak edi"). Ushbu muammo uy vazifasi uchun asos sifatida ishlatilishi mumkin.

Shunday qilib, masalan, turmush o'rtoqlarga maslahatchi bilan uchrashuvlar oraliqida quyidagilarni qayd etishni taklif qilish mumkin: 1) har bir sherik aytadigan barcha "yoqimsiz" narsalar; 2) har bir kishi sherigiga aytadigan "yoqimsiz" narsalar (o'z vaqtida to'xtamadi, o'zini tutmadi va hokazo). Ikkala band ham bir vaqtning o'zida vazifa sifatida ishlatilishi mumkin yoki turmush o'rtoqlardan doimiy nazoratni va bir-birlariga nima va qanday gapirishlarini tushunishni talab qiladigan boshqa narsalar. Bunday uy vazifasi, er-xotinlar ko'proq ushlab turishni boshlaydilar va ularning ba'zi bayonotlari sherik uchun qanchalik yoqimsiz ekanligi haqida o'ylashadi. Ushbu uy vazifalarini muvaffaqiyatli qilish, turmush o'rtoqlarning bir-birlari bilan muloqot qilish jarayonida qanday pozitsiyalari borligini, ular bir-birlariga nima va nima uchun gapirishlarini chuqurroq tahlil qilish uchun asos bo'lishi mumkin.

Er-xotinlar faqat salbiy narsalarni maxsus yozib olishlari shart emas, ayniqsa ziddiyatli er-xotinlarda bunday salbiy fon etarli emas va odatda bir-biriga nisbatan ijobiy bayonotlar va tajribalar etarli emas. Shuning uchun, uy vazifasi sifatida, ularni har kuni bir-birlariga iloji boricha yoqimli gapirishga taklif qilish tavsiya etiladi, hatto bu kichik narsalar, "katta rahmat" yoki "men juda mamnunman" kabi arziyas narsalar ham bo'lsin. Shuni ham ta'kidlash kerakki, o'zingizga nisbatan yoqimli so'zlar sonini ko'paytirishning yagona usuli — bu sherikning aytganlariga e'tibor berish va unga xuddi shunday javob berish va har kimga sherikning barcha yoqimli so'zlarini alohida qayd etishni va ularga javob berishni taklif qilishdir.

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, ikkala turmush o'rtog'i bilan birgalikda suhbatlashish qulay vaziyat bo'lib, ular o'rtasidagi muvaffaqiyatsiz o'zaro munosabatlar maslahatchi tomonidan belgilanishi va sheriklar bilan birgalikda tahlil

qilinishi mumkin. Bunday material muvaffaqiyatsiz tugagan har qanday o'ziga xos interaktsiya bo'lishi mumkin (er-xotinlar bir-birlarini tushunishmagan, kelisha olmagan yoki qabul paytida shunchaki janjallashgan). Er-xotinlar o'rtasidagi muloqotning salbiy shakllarini aniqlash uchun bunday aniq vaziyatlar tahlil qilinganda, asosiy e'tibor quyidagi fikrlarga qaratilishi kerak: ularning har biri nima demoqchi edi; "aslida" nima deyilgan, ya'ni u yoki bu bayonot sherik tomonidan qanday qabul qilingan; u yoki bu tarkibni ifodalashning yanada adekvat usullari qanday bo'lishi mumkin va hokazo. muhim shunday qilib, maslahatlashuvdagi munozaralar paytida er-xotinlarning muloqoti salbiy emas, balki ijobiy rivojlanadi. Shu maqsadda maslahatchi, masalan, mijozlarning e'tiborini ularning qanday va nima deyishlariga yoki xulq-atvor nikoh terapiyasida qanday amalga oshirilishiga qaratishi mumkin, aloqa jarayonini buzadigan bir qator bayonotlarga taqiq qo'yishi mumkin: talqin qilish, hukmni ifoda etish, boshqasiga ishonish va boshqalar. (Liberman R. P., 1976).

Somatik kasal

Murojaatning alohida holati-bu oilada somatik jihatdan og'ir kasal odam borligi bilan bog'liq muammolar. Bunday shikoyat ko'pincha nafaqat turmush o'rtog'i, balki mijozning oilasida yashovchi keksa ota-onalarning kasalligi haqida ham murojaat qilinadi.

Bunday holatda shikoyatning asosiy joyi odatda bemorning xarakterida yuzaga keladigan jiddiy o'zgarishlar: asabiylashish, sabrsizlik, boshqalardan e'tibor etishmasligi haqida tez-tez shikoyatlar va boshqalar. odatda, mijozning o'zi bunday shaxsiy o'zgarishlarni qisman kasallik bilan oqlangan deb tan oladi, lekin umuman olganda, u qandaydir tarzda bemorga ta'sir qilishni, uning xatti-harakatlarini tuzatishni xohlaydi.

Avvalo, kasallikning boshlanishi davrida oiladagi munosabatlar haqida ayniqsa diqqat bilan so'rashingiz kerak. Ko'pincha ma'lum bo'lishicha, bu vaqtda bemor tom ma'noda g'amxo'rlik bilan "bo'g'ib o'ldirilgan" va shu bilan bir tomondan kasallik va u bilan bog'liq cheklovlarni doimiy ravishda eslatib turadi, boshqa tomondan esa uni o'z holatiga normal va mustaqil ravishda moslashish imkoniyatidan mahrum qiladi. Intensiv vasiylik davridan so'ng, oila odatda bemorga "u buni tushunishi kerak..." tamoyili bo'yicha biroz soviydi. Aynan o'sha paytda uning odatlari va talablari kuchayib, oilaning boshqa a'zolarini bezovta qila boshlaydi va maslahat olish uchun sabab bo'lib xizmat qiladi. Shunday qilib, haddan tashqari g'amxo'rlik va haddan tashqari g'amxo'rlik qo'zg'atuvchi omillar bo'lib xizmat qiladi, natijada bemorning ruhiy holatining yomonlashishiga olib keladi. Albatta, ushbu munosabatlarni o'rnatish uchun maslahatchi avval mijozdan iloji boricha batafsil so'rashi kerak va shundan keyingina oiladagi munosabatlarning rivojlanishining

umumiy rasmini tasavvur qilib, vaziyatdan chiqish yo'llarini muhokama qilishni boshlashi kerak.

Eng yaxshi savdo nuqtalaridan biri bu K. Rojers tomonidan tasvirlangan munosabatlar modeli bo'lib, unda oila a'zolari bemorga bo'lgan ishonchni boshqaradilar, uning shaxs ekanligiga ishonadilar va o'zlarining qiyin vaziyatlariga moslasha oladilar (somatik kasallikni oilaviy muammo sifatida muhokama qiladigan manbalar juda keng: Nikolaeva V. V., 1987; Eidemiller E. G., Yustitskiy V. V., 1990). Bemorga bo'lgan ishonchning dalili, unga haqiqatan ham zarur yordam ko'rsatilganda, kasallik atrofida hech qanday chegirmalar va "nolalarsiz" unga nisbatan eng sog'lom munosabatdir. Bemorga har qanday mumkin bo'lgan ishlar va oilaviy majburiyatlarni topshirish, iloji bo'lsa, unga o'zi xizmat qilishiga e'tibor berish muhim ahamiyatga ega. Bunday talablar uning katta kuch va hayotiy energiyasini, biror narsa qilish istagini va kasallikka berilmaslikka yordam beradi. Albatta, maslahatchi mijozga jiddiy yordam ko'rsatishi mumkin va kerak, bu printsiplarni qo'llash muayyan holatda — o'z oilasida qanday ko'rinishi mumkinligini batafsil muhokama qiladi. Bunday munozara ko'pincha oilada yashaydigan ruhiy kasallar va yordamsiz keksa ota-onalar bilan munosabatlarda foydali bo'ladi.

Ushbu printsiptan foydalanish unchalik oson emas, ayniqsa, agar oilada bemorga nisbatan boshqacha munosabatda bo'lish an'analari allaqachon rivojlangan bo'lsa, ayniqsa talablarning keskin o'zgarishi odamni xavotirga solishi, og'irlik tuyg'usini kuchaytirishi mumkin. Bunday o'zgarishlar ehtiyotkorlik bilan rejalashtirilishi va bemor bilan oldindan muhokama qilinishi kerak. Bunday suhbatda, albatta, bemorga bo'lgan da'volar haqida emas, balki uning kuchlariga ishonish, u kasallik bilan kurashishi yoki uning shaxsiy va ma'naviy o'sishiga xalaqit bermasligi uchun o'z holatiga iloji boricha moslashishi mumkin degan umid haqida gapirish kerak. Buning ortidan hayotni qayta tashkil etish, bemorlarga har qanday elementar ishlarni bajarish va h.k. Ba'zan bunday holatlar juda shartli bo'lishi mumkin, faqat oila ishlariga ehtiyoj va maslahatni tasdiqlaydi, ammo ular bemorning kayfiyati va umumiy ohangini yaxshilash uchun juda zarurdir.

AMALIY MASHG'ULOT ISHLANMASI

Hozirgi vaqtda pedagoglar, psixologlar va tibbiyot xodimlari o'zlarining amaliy faoliyatlarida an'anaviy psixiatriya doirasida yechish va klinik atamalar bilan tasniflash qiyin bo'lgan ko'plab **psixologik muammolarga** duch kelmoqdalar. Ushbu muammolar kundalik hayotimizdagi shaxsning turmush tarzi va sharoitlariga moslasha olmaslik, yoshga oid inqirozlar, ijtimoiy deviastiya, shaxslararo munosabatlar disgarmoniyasi kabilar bilan bog'liqdir. Keng doiradagi mazkur muammolar klinik psixologiya va psixoterapiya sohasidan ajralib chiqqan nisbatan

yangi fan tarmog'i "Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya" ning o'rganish predmetidir.

Shunday qilib, "**Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya**" mutaxassislar tayyorlash tizimining bir bo'limi sifatida turli kategoriyali bolalar va yoshlar muammolarini hal qilishdan iboratdir.

O'quv fanining maqsadi: psixologik xizmat (konsultatsiya) va psixokorreksiyaning sistemali tarzda amalga oshirish zarurligi, talabalarni asosiy nazariy yondashuvlar va tushunchalar bilan, shuningdek, ularni psixologik konsultatsiya va psixologik korreksiyaning universal (umumiy) tamoyillari, uni o'tkazish texnikasi va mulojalari bilan tanishtirish.

O'quv fanining vazifalari: professional aloqa o'rnatish va yordam berish sharoitlari, asosiy insoniy muammolarni psixologik tushunish, shuningdek, kasbiy ko'nikmalarni takomillashtirish to'g'risida ma'lumotlar berish; konsultativ psixologik yondashuvning ko'pqirraliligi, uning ijobiy va salbiy tomonlarini ko'rsatish; psixologik amaliyotda hal qilinayotgan vazifaning o'ziga xosligi, muayyan individuallikka mos kelishining u yoki bu konstepstiyani tanlashdagi ahamiyatini ta'kidlash; insonning real psixik xususiyatlarini, psixolog kasbiy tafakkurini shakllantirish orqali faollashtirish zarurati; individual psixologik konsultatsiya (konsultant, bemor, kuzatuvchi-supervizor)ga triadik yondashishga oid tasavvur va tushunchalar tizimini shakllantirishdan iborat.

Ta'lim muassasalari oldida turgan vazifalarning muvaffaqiyatli hal qilinishi ko'p jihatdan o'qituvchining o'z fani bo'yicha chuqur va mustahkam bilimga ega bo'lishiga hamda o'qituvchining pedagogik mahoratiga bog'liq.

Psixologlarning ijtimoiy hayotdagi roli va obro'sini ko'tarish ularning kasbiy tayyorgarligini tubdan yaxshilash umumiy ta'lim maktablari hamda kasb-hunar kollejlari isloh qilishning bosh yo'nalishlaridan biridir. Shunday ekan psixologiyadan tashkil etiladigan seminar va laboratoriya mashg'ulotlari bo'lg'usi mutaxassislar tayyorlashda asosiy o'rinlardan birini egallaydi.

Amaliy va seminar mashg'ulotlarida talabalarning shaxs ijtimoiy-psixologik hodisalar haqidagi xususiy qarashlari shakllanadi. Talabalar shaxs psixologiyasiga oid qonuniyatlarni mustaqil o'rganadilar. Psixologik adabiyotlar materiallari asosida ilmiy psixologiyaga doir nazariy masalalarni birgalikda frontal tarzda muhokama qiladilar. Talabalarning o'tilgan mavzularga oid bilimlari yozgan referatlari ma'ruzalari muhokama qilinadi.

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar bilan psixologik qonuniyatlarni aniqlashga doir o'tkazilgan amaliy eksperimentlar orqali ularning psixik hodisalarga tegishli nazariy bilim va tushunchalari amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Natijada konsultativ psixologiya psixokorreksiyaning birligi ta'minlanadi.

Seminar mashg'ulotlarida konsultativ psixologiya va psixokorreksiyaning umumiy qonuniyatlari psixologik adabiyotlardan yig'ilgan ma'lumotlarni tahlil qilish orqali talabalar tomonidan o'zlashtirib olinishi zarur bo'lgan tushunchalar konkretlashtiriladi. Amaliy mashg'ulotlarda esa fan haqidagi nazariy bilimlarni qanday qilib amalda qo'llab borish kerakligi talabalarning faol ishtirokida bajariladigan eksperimentlar orqali ko'rsatib beriladi.

Talabalarning konsultativ psixologiya va psixokorreksiya predmetiga oid bilimlarini o'zlashtirib borishlari yuzasidan olib boriladigan ishlarni maqsadga muvofiq tashkil etish va mustaqil ishlash metodikasi tufayli talabalar psixologiyadan mukammal bilim oladilar o'z kasbini egallash uchun jiddiy psixologik tayyorgarlikdan o'tadilar. Konsultativ psixologiya va psixokorreksiyadan olib boriladigan amaliy mashg'ulotlar talabalarning o'z-o'zini tarbiyalab borishi va mustaqil bilim olishini ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Ushbu ishlanma turli xildagi qiyinchiliklarni bartaraf qilishga yordamlashish, mashg'ulotlarni samarali tashkil etish borasidagi ishlarni metodik jihatdan to'g'ri tashkil etishga yordam berish maqsadida tayyorlangandir.

Amaliy va seminar mashg'ulotlariga tayyorlanish jarayonida talabalar tavsiya qilingan adabiyot materiallarini qunt bilan o'rganib chiqishi, fan muammolariga doir bittadan ma'ruza yoki referat tayyorlashi; amaliy-psixologik topshiriqlar bajarishi, kuzatish, eksperiment va boshqa metodlardan foydalangan holda psixologik tajribalar o'tkazib amaliy ishlarni bajarishi, shuningdek qilingan ish natijalarini jamoa bo'lib muhokama qilishda aktiv qatnashishi lozim.

Ushbu seminar ishlanma har bir mashg'ulotda muhokama qilishga doir konkret savollar belgilab chiqildi. Talabalarning seminar mashg'ulotlariga tayyorlanish va savollarga qiynalmasdan konkret izchil va muayyan sistemada javob berishlarini ta'minlashga yordam berar degan umid bilan savollarga javob berish dasturi ham kiritildi.

Amaliy va seminar mashg'ulotlari asosan quyidagi vazifalarni amalga oshirishni ko'zda tutadi:

- 1 Talabalarning ma'ruzalarda egallab olgan psixologik bilimlarini mustahkamlash, chuqurlashtirish va kengaytirish;
- 2 Talabalarda fanga doir adabiyotlar ustida mustaqil ishlay olish malakalarini shakllantirish;
- 3 Talabalarni konsultativ psixologiya va psixokorreksiyaga doir amaliy tadqiqotchilik malakalari bilan qurollantirish;
- 4 Talabalarni konsultativ psixologiya va psixokorreksiyadan egallagan nazariy bilim va amaliy malakalarini pedagogik jarayonga tadbiq qila olishga o'rgatish;
- 5 Talabalarda konsultativ psixologiya va psixokorreksiyadan egallagan bilimlarini asosli, ishonchli va erkin bayon qilib bera olish malakasini tarbiyalash.

Amaliy mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlar mavzulari bo'yicha tavsiya qilingan psixokonsultatsiya va korreksion usullarni qo'llash asosida amalga oshiriladi. Talaba mavzular bo'yicha tayyorgarlik ko'rib, konsultativ psixologiya va korreksion usullarni qo'llash bo'yicha shakllantirgan bilim, ko'nikma va malakalarini dars vaqtida himoya qiladi.

1. Kuzatuvchanlikka ko'proq e'tibor bering. Aniq bir davr ichida, qaysi hollarda sizning so'zingiz, iltimosingiz, talabingiz, tilaklaringizni o'quvchilar rad

etmasdan, e'tirozsiz qabul qiladilar. Buning sabablarni aniqlashga harakat qiling. Ular quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

a) axborotingiz aniq mantiqqa ega bo'lishi, qiziqarli, tushunarli va talab darajasigi mos bo'lishi; b) ta'sir etish shakli— ta'sir etish texnikasiga mos bo'lishi, hissiyotlarga boy, muhim fikrlarga o'ta ishonch qozonishni ta'minlash;

v) sizning obro'ga ega ekanligingiz o'quvchilarning yosh davrlari va ruhiy xususiyatlar va hokazolar bo'lishi mumkin. Ishontirish va singdira olishning bu qismlarini alohida ajrating va bo'sh paytlaringizda ularni (gavda holati, mantiq, yuz muskullari ifodasi, so'zning ifodaliligi) bir necha marta takrorlab, yanada mustahkamlang.

2. Ko'zgu ro'parasida va magnit (video) tasmalaridagi yozuvlar yordamida o'z xatti-harakatlaringizni ko'rish va eshitish orqali nazorat qilish imkoniyatlariga ega bulasiz. O'z ustingizda ishlar ekansiz o'z faoliyatingizni tajribali psixologlarning ta'sir etish texnikasi va mantig'i bilan taqqoslab ko'ring. O'zingiz uchun mos keladigan, eng samaralisini ajratib olishga harakat qiling.

3. Aynan ana shunday vaziyatlarda siz muvaffaqiyatga erisha olmagan holatlarni ham tahlil qiling. Uning sabablarini aniqlang. O'zingiz yoki hamkasbingiz yordamida ijobiy natijaga erisha olmagan o'zaro ta'sir etish hollardagi kamchiliklarini bartaraf qilishga intiling.

4. Ish kuni oxirida charchoqni yozishning o'zingizga xos usullarini (kitob o'qish, gullarga ishlov berish, musiqa tinglash h.k.) o'ylab toping va ularni mashq qiling. Kechqurun ish kuningiz davomida yig'ilib qolgan salbiy hissiyotlarni tahlil qilish uchun, albatta, vaqt ajrating. Salbiy holatlarga zo'r e'tibor bermang, o'zingizni singdira olish kuchi bilan har kungi ishonchsizlik to'siqlarini, ehtiyotsizlikni, bartaraf qiling, chunki ular ertaga u yoki bu o'quvchini to'g'ri tushunishingizga xalaqit beradi.

5. Agar talaba fikringizni tushunmasa yoki qabul qilmasa uning sababini chetdan qidirishga shoshilmang. Sizning hikoyangiz uzviy, mantiqli va ishonchli xarakterga ega bo'lganligi haqida o'ylab ko'ring. Talabalarni qiziqtiradigan muammolarni qamrab oldingizmi?

Ana shunday sodda qoidalar yordamida o'zaro ta'sir etish samaradorligini yanada oshirish mumkin. Bu qoidalarni siz o'z amaliy tajribangiz asosida yanada davom ettirishingiz mumkin.

Psixologning har qanday ta'sir ko'rsatishi, o'quvchi ruhiyatiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishga, ya'ni o'quvchilarda ijobiy hissiyotlarni: xulq-atvor, munosabatlar, xatti-harakatlarni shakllantirish va mustahkamlashga qaratilgan bo'ladi.

- birinchi mashg'ulotda mazkur fanga ajratilgan ma'ruza, amaliy, laboratoriya mashg'ulotlari hamda talaba mustaqil ishi soatlarini aniq yozib oling;

- adabiyotlar ro'yxatini oling;

- fanni yaxshi o'zlashtirish va o'rganish uchun imkoniyat darajasida dars qoldirmaslikka harakat qiling;

- agar dars davomida sizda biror savol tug'ilib qolsa, uni daftaringizga aniq qilib yozing va o'qituvchining ma'ruzasi tugashi bilan savolingizni shoshilmasdan so'rang;

- psixologiya fanini o'rganish uchun falsafa va boshqa zarur fanlarni birgalikda o'rganishga harakat qiling;

- darsda faol qatnashishga va bu faolligingiz faqat fanni o'rganishga qaratilgan bo'lishiga harakat qiling;

- fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarni dekanat tomonidan belgilangan jadval asosida, o'z vaqtida topshirishni unutmang;

- joriy va oraliq nazoratlarga qo'yilgan savollar tushunarsiz bo'lsa yoki unga javob bera olmasangiz nazoratdan so'ng, albatta, vaqt topib, uni javobini topishga harakat qiling;

- kutubxonaga a'zo bo'lgan bo'lsangiz fanga oid zamonaviy adabiyotlarni olib mutolaa qilishga harakat qiling;

- internet sahifalaridagi ma'lumotlardan foydalanmoqchi bo'lsangiz, albatta, uning ilmiy jihatdan asoslanganligiga e'tibor qiling;

- qaysi ilmiy adabiyotdan, maqoladan yoki boshqa manbadan qanday ma'lumot olishingizdan qat'iy nazar uning muallifi, nashr etilgan yili va sharhini aniq yozib olishni unutmang;

- siz o'qiydigan qaysi fan bo'lishidan qat'iy nazar hech qachon uni yaxshi bilaman, takrorlash shart emas degan xayollarga bormang, iloji boricha fanlarni takrorlab borishga o'rganing.

Muloqotga o'rgatishga oid o'yin mashqlari tizimi

Tayanch so'z va ibora: Muomala, muloqotmandlik, muloqotmandlik mashg'ulotlari, psixologik kontakt, psixodramma, samimiylik, xayrixohlik, o'zaro ishonch, muloqot usullari, trening qoidalari.

Insonni muloqotga o'rgatish uchun bajariladigan treninglar bu o'yin mashqlari va xatti-harakatlar tizimidir. Trening jarayoni-bu har bir o'yin mashqida uning rahbari qanday ustanovka berishidan iboratdir. **Treningning asosiy maqsadi**— shaxsni psixologik (ruhiy) jihatdan ozod qilish, unda tabiiy erkinlikni his etishi hamda o'z guruhida va undan tashqarida o'zaro munosabat va aloqa o'rnatishni shakllantirish.

Trening maqsadini aniq va nihoyatda tushunarli darajada tushuntirish maqsadga muvofiq. Masalan, boshqa kishilarni yoki o'zini o'zi tushunishga o'rgatish. O'zgalarni va o'zini o'zi o'rganish, o'ziga o'zi baho berishni ta'minlash, boshqalar fikrini o'qiy olish va ularni idrok qila olish ahamiyatini tushuntiradi.

Muloqotda o'zini o'zi boshqarishga fikran e'tiborni to'plashni amalga oshirish maqsadida tavsiya qilinayotgan sxemaga rolli o'yin va munozaralar tashkil etish orqali trening vazifasini murakkablashtirish mumkin.

Treningning asosiy ustanovkasi: rolli o'yin shaklida rolli vaziyatni tashkil qilish mutlaqo zarur, chunki trening uning qatnashchilaridan trenerning yordamida o'yinda yaratilgan vaziyatlarga nisbatan individual munosabatini uyg'otish zarur.

Treningni o'tkazish davomida qatnashchilarning shaxsiy muloqot usullari o'zining boshqalarga nisbatan pozitsiyasini yaqqol anglashtirishini anglatadi va bu vaziyatni rag'batlantirish joiz.

Treningning faoliyati 8-10 mashg'ulotni o'z ichiga qamrab oladi, xolos.

Treningning hamma mashg'ulotlari uning ishtirokchilari bilan faqat do'stona, samimiy his-tuyg'ular asosida va ixtiyoriy tarzda o'tkaziladi.

Trening ishtirokchilarining soni 7-15 nafar bo'lishi mumkin, lekin bundan ortmasligi lozim. Guruh bilan mashqlarni o'tkazishdagi majburiy shartlar bo'yicha qoidalarga rioya qilinmasa, u holda o'yinli trening ijobiy natija bermasligi to'g'risida oldindan kelishib olish kerak. Jumladan.

1. Bir-biriga samimiylik xayrixohlik;
2. Bir-biriga ishonish (o'zaro ishonch);
3. Mashqlarni bajarish davomida shaxsga baho bermaslik, balki uning faoliyatiga va muloqot usullariga baho berish;
4. Ishtirokchilar o'yindan qay darajada qanoatlanganligi haqidagi taassurotlarini shu zahotiyoq trenerga ma'lum qilish;
5. Topshiriqlarni bajarish faqat ijobiy gipotezaga mo'ljallanganlik;
6. Jismoniy nuqsonlarga nisbatan e'tiborni qaratmaslik;
7. Treningning borishi jarayonida hech kimga hech qanday maslahat bermaslik;
8. "Bu yerda va hozir" degan shartni bajarish ya'ni trening paytida ro'y bergan hamma narsa tashqariga olib chiqilmaslikka va hozirgi muloqotda nimalarni his etayotganligini ma'lum qilmaslik;
9. Tomoshabinlar trenerning ruxsati bilan emas, balki guruhning barcha a'zolarining roziligiga binoan qatnashishi kabilar.

Treningni muvaffaqiyatli o'tkazishning va uning sermahsulligi muvaffaqiyati ko'p jihatdan trener bilan ishtirokchilar o'rtasidagi o'zaro bir-birini tushunish darajasiga bog'liqdir.

Treningni uyushtirishda quyidagi eng qiyin holatlarni inobatga olish va ularni izchil ravishda nazarda tutish maqsadga muvofiq:

1. O'zining shaxsiy ichki siqqligini yengish, barcha ishtirokchilarining ko'zlariga to'g'ridan-to'g'ri va ochiq chehra bilan, dadil qaray olish.
2. O'yin faoliyatining boshida yaratilgan vaziyat eng omilkor va qulay bo'lishi kerak.
3. Treningni muvaffaqiyatli o'tkazish trenerdan katta (psixik) ruhiy, intellektual, tashkiliy jihatidan katta kuch sarflashni, bioquvvat talab qiladi.
4. Trening o'zaro ishtirokchilarni bir-biriga ishongan holda o'zaro samarali ta'sir etish muhitida o'tkaziladi.

Yuqorida ta'kidlab o'tilgan talablarga rioya qilmasdan turib, aslo o'ynovchi guruh hosil qilib bo'lmaydi. Va bunda trening ijobiy ta'sir ko'rsata olmaydi.

Mashg'ulotni katta, keng yaxshi shamollatish imkoniyatiga ega bo'lgan shinam xonada o'tkazish lozim. Xonada ishtirokchilar soniga teng miqdorda stullar bo'lishi kerak. Mashg'ulotda qulay, rohatbaxsh etadigan, ko'ngil (dil) ochadigan osoyishta, sokin sharoit yaratilgan yaxshi (yaxshi lirik va minor ovozli) musiqa, derazalarga nozik, nafis darpardalar tutilgani ma'qul va hokazo.

Har bir ishtirokchi o'zini o'yinga va o'yin yuzasidan improvizatsiya qilishga (tayyorgarlik bajarishga) tayyorlashi, ruhiy jihatdan tayyorlanmog'i darkor. Barcha guruh talabalari psixologik-pedagogik konsilium haqidagi nazariy bilimlarni, uning ahamiyati va maqsadini chuqur o'rgangandan keyin ular bilan rolli o'yin o'tkazish taklif qilinadi.

Stressni bartaraf etuvchi treninglar

1-mashg'ulot. Mening hayotiy munosabatim (pozitsiya)

Maqsad. Guruh ishtirokchilarini ish tartibi bilan tanishtirish, trening mashg'ulotlarida ishtirok etish tajribasini faollashtirish (trening guruhida ishtirok etishning o'ziga xos tomonlari bilan tanishtirish), trening mavzusini muhokama qilish va uning ishtirokchilar uchun ahamiyatli tomonlarini ko'rsatib berish, ishtirokchilarning treningdan nimani kutayotganliklarini aniqlash.

Jihoz. Vizitkalar, flomaster, qog'oz varaqalari, stullar, magnitofon, yumshoq koptok.

Mashg'ulotning borishi

Kirish qismi. Ishtirokchilarning salomlashuvi va o'zini prezentatsiyasi, qayerda ular o'z ish tajribalari va ijtimoiy buyurtma (rahbariyat topshirig'i bo'yicha) asosida bajarayotganliklarini aytib o'tadilar.

“Ism-sifat” mashqi. Ishtirokchilar doira bo'lib o'tiradilar (bundan keyingi treninglar doira shaklida o'tkazilishi maqsadga muvofiq) va bir-birlariga koptokni yoki yumshoq o'yinchoqni berishadi va o'z ismlarini hamda ismi, ism-sharifi, familiyasida bor bo'lgan birorta bir harfga o'zining bir xislatini aytadi. Mashqni “Qor uyumi” texnikasidan foydalangan holda ham o'tkazish mumkin. Yakun yasashda olib boruvchi ishtirokchilarning diqqatini bir-birining turli sifatlariga qaratadi, ularning turli bo'lishiga qaramay birgalikda ishlashlari kerakligini ta'kidlaydi.

Vizitkalarini to'ldirish. Har bir ishtirokchi vizitniy kartochkani oladi va unga o'z ismini (ism-sharifi, qisqartirilgan ismi, bolalardagi laqabi – trening davomida unga qanday murojaat qilishlarini istasa, shu ismni yozadi). So'ng vizitkani kiyimiga uni oson o'qish mumkin holda joylashtiradi.

“Oyna oldida salomlashish” mashqi. Ishtirokchilar guruhni so'z va jestlar bilan salomlashadilar. Qolganlar esa o'zlarini oyna deb tasavvur qilish orqali ko'rganlarini aks ettiradilar.

Ishchi ma'lumot. Olib boruvchi ishtirokchilarni mashg'ulotlarning taxminiy mazmuni bilan tanishtiradilar, treninglarni seminar, ma'ruzalardan farqlarini eslatib o'tadilar, trening mashg'ulotlari qoidalari bilan tanishtiradilar.

- **“konfidensiallik”** – treningda yuz bergan narsalar tashqariga olib chiqilmaydi;
- **“Men”** deb gapirish–faqatgina o'zimizning tuyg'ularimiz to'g'risida gapiramiz;
- **baholovchi mulohazalarning bo'lmasligi** – boshqa ishtirokchilarning shaxsiga baho bermaslik;
- **xato qilish huquqi** – treningda “to'g'ri” yoki “noto'g'ri” degan narsa bo'lmaydi;
- **bir odam gapiradi, boshqalar tinglaydi** – bir-birimizning gapimizni bo'lmaymiz;

— **ixtiyoriylik** – ayrim mashqlarda ishtirok etmaslik mumkin;

— **javobgarlik** — iloji boricha mashg'ulotlarni qoldirmaslik.

So'ng olib boruvchi trening ishtirokchilarining dastur mavzusi va ish tartibi yuzasidan savollarga javob beradi.

Asosiy qism

«Daraxt» mashqi

Maqsad: o'z hayotiy tamoyillarini (pozitsiya) anglash .

Ishtirokchilar tez tempda (mumkin variantlar: guruhlarga bo'linib, “auksion” rejimida) ularga ma'lum daraxt navlarini aytadilar. Daraxtlar turli xil bo'lishiga qaramay ular uchun umumiy bo'lgan tomonlar (ildiz, tana, yaproqlar) muhokama qilinadi. Har bir ishtirokchi jumlaning davom ettiradi: **“Agar men daraxt bo'lsam, men unda uning (ildiz, tana, yaproqi) bo'lishni xohlar edim”**. So'ng ishtirokchilar o'z tanlaganlari asosida uch guruhga bo'linadilar, qog'ozga daraxt rasmini chizadilar va o'z tanlaganliklarini sababini asoslab beradilar (guruh umumiy bir javob berishi, agar xususiy fikrlar bo'lsa ularni alohida aytishi mumkin). Rasmlar doiraning o'rtasiga joylashtiriladi. Ishtirokchilarga bu mashqning metoformik mazmunini topishni, ular qiynalsalar olib boruvchi ishtirokchilarga yordam berishi mumkin: “daraxt”ga insonning hayotiy pozitsiyasi sifatida qarash mumkin: **bu hayotda men kimman** (ildizdan butun daraxt oziq oladi, tana butun og'irlikni o'zida ko'tarib turadi, yaproq daraxtga nafas olish imkoniyatini beradi va h.k.).

«Avtobus» mashqi

Maqsad: hayotiy maqsadlarga erishish yo'llarini anglash.

Devor atrofiga qo'yilgan stullar yordamida katta bo'lmagan joy ajratilib, avtobus saloniga imitatsiya qilinadi. Ishtirokchilar tiqilinch avtobus yo'lovchilarining rolini bajaradilar, avtobus o'rtasidagi yo'lovchiga avtobus bekatida to'xtagani va uning tez tushishi kerakligi ma'lum qilinadi. Ishtirokchilarning soni kamaygan sari stullar surish orqali masofa kamaytirib boriladi. Avtobusda 3-4ta yo'lovchi qolishi bilan avtobus yana yo'lovchilar bilan to'ldiriladi.

Ikkinchi bosqich. Qiziqishni kuchaytirish uchun bekatlarga yoqimli nomlar beriladi. Uni ishtirokchilar bilan blits-so'rov: hayotda nimaga erishishni istar edingiz? o'tkazish orqali aniqlash, yoki taklif qilingan ro'yxatdan tanlab olish taklif qilinadi: **muhabbat, boylik, karyera, sog'lik, go'zallik, muvaffaqiyat, donolik** va h.k, galochka orqali eng mashhurlarini belgilab borish mumkin. Javoblar umumlashtiriladi va ularga epitetlar qo'shib qog'ozga yozib boriladi. Masalan, **«Chin muhabbat », «Tuganmas boylik», «Yuqori martaba», «Bahodirlarcha sog'lik», «Nihoyatda go'zal», «Bosh aylantiradigan muvaffaqiyat», «Hayotiy donolik»**. Ishtirokchilarni har bir bekatda faqatgina bir yo'lovchi chiqishi mumkinligi, oldindan qaysi eshik(orqa yoki old eshigi) ochilishi to'g'risida ogohlantirilmasligi, har bir bekatda chiqish vaqti chegaralanganligi to'g'risida ogohlantiriladilar. Avtobus harakati muzika bilan davom etadi, olib boruvchi haydovchi rolini bajaradi, yo'lovchilarga eshik oldida tiqilmasdan salon o'rtasiga o'tishni, yo'l haqqini o'z vaqtida to'lash, bolali yo'lovchilarga joy berish va shu orqali ishtirokchilarga qiyinchiliklar uyg'otishi kerak.

Refleksiya. Avtobusdan tushish qanday bo'ldi? Bunday vaziyatlarga tushganmisiz va bunday vaziyatda odatda o'zingizni qanday tutasiz? Odatda, atrofdagilar o'zlarini qanday tutadilar?

So'ng ishtirokchilar mazkur vazifaning mazmunini topishga harakat qiladilar: «Avtobus – bu bizning kundalik hayotimiz. Insonning chiqishga intilishi, odatda u shu tariqa ko'zlagan maqsadiga erishadi».

Yakuniy qism

«Jumlani davom ettir» mashqi

Maqsad: guruhij jipslanganlikni rivojlantirish.

Olib boruvchi ishtirokchilarga: «Men, hamma singari...» jumlasini davom ettirishni taklif qiladi.

Mashq refleksiya: bizni nima birlashtiradi?

«Kompliment» mashqi

Maqsad: ijobiy qayta aloqa.

Olib boruvchi kompliment eshitish har bir inson uchun juda yoqishini eslatib, bir ishtirokchidan olib boruvchiga kompliment etishni so'raydi. So'ng ishtirokchi boshqa ishtirokchini tanlaydi va unga qarata kompliment aytadi. Barcha ishtirokchilarning kompliment eshitishi maqsadga muvofiq.

«Kayfiyatim rangi» mashqi

Maqsad: emotsional holat mazmuni to'g'risida.

Ishtirokchilar bir-biriga koptok otish yoki yumshoq o'yinchoq berish orqali hozirgi paytdagi kayfiyatlarini qaysi rang bilan assotsatsiya qilayotganliklarini ifodalab beradilar. Aytilganlarni umumlashtirgan holda, yorqin va ochiq ranglarning ko'pligi ishtirokchilarning emotsional holati ijobiyligidan darak berishini aytib o'tadi.

Mashg'ulot refleksiya: Mashg'ulot qanday o'tdi, eng qiyin (yoqmagan) narsa nima bo'ldi, hammadan ko'proq nima yodda qoldi? Guruh ishtirokchilariga, o'zingizga va olib boruvchiga tilaklaringiz.

Asosiy qism

“O'zini anglash” tushunchasining muhokamasi

Ishtirokchilarga: “Ikkiti inson uchrashganda, uchrashuvda 6 nafar odam bo'ladi – ulardan ikkitasi o'zini qanday ko'radi, ulardan ikkitasi, ularni do'stlari qanday ko'rishadi, yana ikkitasi ularning haqqoniysidir” (U. Djeys) jumlasini muhokama qilish taklif qilinadi.

Muhokama uchun savollar

- Siz bu jumlaning qanday tushunasiz?
 - Bizning o'zligimizni anglashimiz boshqa insonlar bilan muloqotga qanday bog'liq?
 - O'zligini anglash o'zi nima?
- So'ng olib boruvchi samarali pedagogik faoliyatning muhim shartlaridan biri yaxshi emotsional holatligini ma'lum qiladi va quyidagi savollarni muhokama qilishni taklif qiladi: **qaysi kasblar uchun bu shart emas (muloqot va ijod bilan bog'liq**

bo'lmagan kasblar) hamda o'qituvchi kasbining nufuzi va o'ziga xosligi nimada?

Muhokamaning yakunida olib boruvchi insonning yaxshi emotsional holati asosida uning o'zi haqida, shu bilan bir qatorda o'zining kasbiy "Men" tasavvurlar tizimi, ya'ni kasbiy Men-konsepsiya yotadi. Ijobiy kasbiy MEN-konsepsiya samarali pedagogik faoliyatni ta'minlaydi. Bunday konsepsiyaga ega pedagog, o'zi to'g'risida haqqoniy tasavvurga ega bo'lib, o'zining kuchli va zaif tomonlarini yaxshi biladi, imkon boricha o'z yaxshi tomonlaridan foydalanadi va kamchiliklarini bartaraf qiladi. Eng muhimi – u o'zini hurmat qiladi va o'ziga ishonadi.

Ijobiy "Men"-konsepsiyaga ega insonlar hayotning turli ko'rinishlaridan zavq ola biladilar, ular optimist, qobiliyatli, tushkunlikka tushmaydi, og'ir vaziyatlardan chiqish yo'llarini topa oladilar, faol va tashabbuskor. Odatda ijobiy "Men"-konsepsiyali insonlar ijodkor, har qanday ishda yaqqol ko'zga tashlanadilar. Ular atrofdagi insonlarning muhabbatini qozonadi, hatto notanish insonlar yoqtirib qoladilar.

Olib boruvchi ijobiy "Men"-konsepsiyali insonga ta'rif berish, shunday insonlarni uchratishganmi va ularni eslashni taklif qiladi.

Mustaqil ish

Olib boruvchi pedagoglar ichida o'z ish uslubini tavsiflab berish uchun quyidagi jummalarni tanlagan:

- a) sizga yomon munosabatda bo'layotgan o'quvchilarga salbiy javob (reagirotat) berish;
- b) bolarni bo'sh qo'ymaslik kerak, shuning uchun ularga qiyinchiliklar tug'dirish, chiniqtirish kerak;
- v) bolalarda yo'l qo'ygan kamchiliklari uchun aybdorlik hissini uyg'otish orqali ularni o'z burchlarini bajarishga majbur qilish;
- g) imkon boricha bolalar orasidagi munosabatni raqobat asosida qurish;
- d) mening ishonchimni suiiste'mol qilishadi degandan kelib chiqish;
- e) bolalarni kattalar hayotidagi haqqoniy qiyinchiliklar bilan duch keltirish;
- j) nima bo'lganda ham qattiq intizom o'rnatishga harakat qilish;
- z) bolaning jazosini uning qilgan gunohiga qarab darajasini kuchaytirish.

Ishtirokchilarga taklif qilinadi:

- bunday insonlarni uchratganmisiz, eslash;
- shunday pedagogga ta'riflab berish;
- bunday pedagogning "Men"-konsepsiyasini (ijobiy yoki salbiy) muhokama qilish;
- mazkur jummalarni ijobiy kasbiy "Men"- konsepsiya yangrashi uchun uni qayta ishlab chiqish.

Istovchilar ovozini chiqarib o'qiydilar, guruh muhokama qiladi, umumiy variant yoziladi, istakka ko'ra to'ldiriladi va stol o'rtasiga joylashtiriladi.

Olib boruvchi tinglovchilarga o'zlariga qanchalik ijobiy "Men"-konsepsiyali pedagogning xulq-atvoriga xos tomonlarini o'ylab ko'rish taklif qilinadi.

Yakuniy qism

"Jumlani davom et" mashqi

Maqsad: shaxsiy va kasbiy manbani anglash.

Har bir ishtirokchi “Men o‘z kasbim bilan faxrlanaman, qachonki men” va “Maqtanmoqchi emasman, lekin men o‘z ishimda”

“Kamalak bo‘yicha yuqoriga” mashqi

Maqsad: emotsional holatni turg‘unlashtirish.

Hamma turadi, ko‘zlar yumiladi, chuqur nafas olinadi va har bir nafas bilan kamalak tepasiga chiqayotganliklarini va nafas chiqarish bilan undan sirg‘anib tushayotganliklarini tasavvur qiladilar. Mashq uch marotaba takrorlanadi, so‘ng xohlovchilar o‘z tassurotlari bilan bo‘lishadilar. Mashqni ochiq ko‘zlar bilan yana 3-4 marta qaytarish mumkin.

Mashg‘ulot refleksiya va xayrlashuv.

Yakuniy qism

Aylana jumlani davom ettiradi: «Bugun men uchun kutilmagan narsa ..», « Men oldin ham bugun eshitganlarimdan bilar edim».

Mashg‘ulot refleksiya, xayrlashuv.

Psixotrening (qisqartirilgan matn)

Mashg‘ulot maqsadi: Ruhiy dam olish, oliy asab tizimini mustahkamlash, hissiy toliqishni bartaraf etish, kayfiyatni ko‘tarish... (mashg‘ulot psixologik xizmat xonasida olib boriladi)

Ko‘krak qafasi bo‘ylab

Xotirjam bo‘ling, bo‘shashing. Maslahatim, faqat mening ishoram bilan harakat qiling. Nihoyatda, chuqur - chuqur nafas oling. Yana bir marotaba. Chuqur, chuqurroq, yanada chuqurroq nafas oling. Nafas oling va uni bir oz chiqarmasdan turing.

Marhamat, endi nafasingizni bemaolol chiqarsangiz bo‘ladi, bo‘shashing. Yengil-yengil nafas oling, o‘z normal holatingizga qayting.

O‘ylab ko‘ringchi, chuqur nafas olganda ko‘krak qafasingizda bir oz og‘riq sezdingizmi? Shuningdek, chuqur nafas olganda o‘zingizni bir oz yengilroq his etdingizmi? Yana bir marotaba shularni eslang... Mashqni takrorlaymiz: chuqur nafas oling, chuqurroq, yanada chuqurroq, butunlay chuqurroq...

Zudlik bilan oldingi normal nafas olish va nafas chiqarish holatiga qayting. Bu safar e‘tibor bergan bo‘lsangiz ko‘krak qafasingizdagi barcha og‘riqlar yo‘qoldi, o‘zingizni bir muncha yengilroq his eta boshlayapsiz. Ko‘ngilda tugib qo‘ygan yaxshi orzularingizni eslang. Yana batafsilroq eslang.

Endi oldingidek chuqurroq nafas oling, bo‘shashing, o‘zingizni normal holatda saqlab nafas oling...

Oyoq kaftlari.

Kelinglar, oyoq osti kaftlariga bir e‘tibor beraylik. Bilasizlar, butun asab faoliyati hujayralari oyoq osti kaftida joylashgan va u juda katta ijobiy imkoniyatlarga ega.

Ruhiy mashqni boshlashdan oldin ikki oyog‘ingiz kaftini ham pol ustiga mahkam bosib qo‘ying. Asta sekinlik bilan oyoq barmoqlaringiz ustida turib oyoq

poshnasini baland ko'taring!, balandroq, yanada balandroq, mumkin qadar balandroq...!

Asta-sekin, yumshoqlik bilan poshnangizni tushiring, normal holatga qayting, bo'shashing. Eslang: oyoq barmoqlari uchida turganda miyangizda bir oz yengillik paydo bo'ldi. Sizni qiynab

qo'ygan ba'zi og'riqlar butun vujudingizni bir soniya bo'lsa-da tark etgandek bo'ldi. Bo'shashing, hech narsani o'ylamang, hech narsani eslamang.

Endigi mashq— ikkala oyog'ingizni polga qo'ying. Oyoq panjalarini baland ko'tarib poshna uchida turing. Poshnada turib oyoq panjalarini balandroq ko'taring, balandroq, yanada balandroq...

Bo'shashing: normal holatga qayting. Eslang, o'zingizni bir oz yaxshi his etmoqdasiz, qolaversa poshna ustida turganda og'riqlar har tomonga tarqab ketdi. Miyangizdagi ba'zi shovqinlar sizni tark etmoqda. Yurak tomirlaringizni tez-tez urishi esa buni tasdiqlamoqda.

Oyoqlarni tez-tez harakatga keltiring, ya'ni dam poshna uchida, dam oyoq panjasi uchida turishni bir necha marotaba takrorlang: 1, 2, 3, va hokazo.

Endi bo'shashing: o'zingizni erkin tuting, normal holatga qayting, hech narsani o'ylamang, hech narsani eslamang.

Qo'l barmoqlari

Endi mashqni qo'l barmoqlari orqali bajaramiz. Dastavval, sizdan bir vaqtning o'zida ikkala qo'l barmoqlaringizni mumkin qadar mahkam qisishingizni so'rayman.

Tayyormisizlar?! (ha, javobidan so'ng) Boshladik. Mushtingizni qattiq qising, qattiq, yanada qattiqroq, yana ham mustahkamroq. Xuddi shunday ushlab turing. Sanayman: bir, ikki, uch, to'rt, besh, olti, yetti...

Endi bir oz bo'shashing, ilgarigi normal holatga qayting. Sezyapsiz, yozishdan nihoyatda charchagan barmoqlaringiz bir oz dam olgandek bo'ldi. Ushbu holatni yana bir bor takrorlaymiz. Tayyormisizlar?! (ha, javobidan so'ng) boshladik: ilgarigidek mushtingizni qattiq qisishga harakat qiling, qattiqroq, yanada qattiqroq. Endi bo'shashing. Normal holatga qayting, qo'l muskullaringiz dam olishi uchun qarama-qarshi harakat qilishga shaylaning. Ya'ni barmoqlarni ochib bir qo'lingizni boshqasining ustiga qo'yishingiz lozim. Boshladik (namuna sifatida ko'rsatilib boriladi). Qo'l panjalariningizni mumkin qadar kengroq yozing. Kengroq, yana ham kengroq, mumkin qadar kengroq. Bir holatda tuting. Bo'shashing: normal holatga qayting. E'tibor bergan bo'lsangiz barmoqlaringizda issiqlik, taft, hayajonlanish va muskullarning o'zgacha bir holati, harakati namoyon bo'ldi. Bo'shashing, ilgarigi normal holatga qayting. Hech narsani eslamang, hech narsani o'ylamang, o'zingizni nihoyatda erkin his etishga harakat qiling.

Kiftlarimiz

Endi kelinglar, kiftlarimiz bo'yicha ham ishlab ko'raylik. Hammangizga ma'lumki, hayotdagi barcha og'irliklarni va qattiq hayajonlarni inson ramziy ma'noda kiftida, qaddi - qomatida saqlab yuradi. Hozirgi mashq kiftlarni quloqqa tomon vertikal holatida harakatga keltirishni talab qiladi. Kift muskullari bilan

birga ijobiy his-tuyg'ular ham harakat qiladi. Shunga muvofiq, ayrim muolajalarni olib boramiz. (savollar tug'ilmasligi uchun qo'shimcha tushuntirishlar ham olib boriladi).

Agarda tayyor bo'lsangizlar boshlaymiz. Kifllarni ko'taring. Yanada yuqoriroq ko'taring, yana ham yuqoriroq, eng yuqori ko'tarishga harakat qiling. Xuddi shunday holatda yetti soniya ushlab turing: bir,ikki, uch,to'rt,besh,olti, yetti. Bo'shashing: normal holatga qayting. Shu holatni yana bir bor takrorlaymiz. (takrorlanadi) Juda yaxshi, kiftlaringizni o'z holiga qo'ying, mayli ilgaridagidek erkin holatda tursin. Lekin sizning ruhiy holatingiz nazaringizda ilgaridagidek emas. Kiftlardagi charchoq, toliqish, horg'inlik, kuchli bezovtaliklar batamom bartaraf etilgan ko'rinadi, siz buni juda yaxshi his etib turibsiz.

Relaksatsiya (qisqartirilgan variant)

Ko'zingizni mahkam yuming. Endi sizni o'rab turgan olamni siz qanday idrok qilayotganingizni va his etayotganingizni bilmoqchiman.Men birdan o'ngacha sanayman. har bir raqamni aytganimda ongingizdagi o'ylar yanada oydinlashib boradi, jismingiz va ruhiyatingiz esa yanada ijobiy kuchlarga to'lib boradi. O'ngacha sanaganimdan so'nggina ko'zingizni ochasiz.Shunda siz har kungiga nisbatan bugun o'zingizni nihoyatda yaxshi, yengil va tetik his etasiz. hayotga, odamlarga ishonch, go'zallikni his etish, hayotda, ishda va oilada alohida yutuqlarga erishish uchun o'zgacha bir kuch va xohishni sezib turasiz. Tayyorlaning, sanashni boshlayapman.

"1-2" - siz uyg'ona boshladingiz...;

"3-4-5"- sizda ma'lum jarayonlar bilan bog'liq tetiklik,bardamlik, yaxshi kayfiyat va yaxshi dam olish bilan bog'liq holatlar qaror topmoqda;

"6-7"- o'zingizni nihoyatda yengil his etmoqdasiz;

"8"- o'z charchoqlaringizni unutgan holda va o'zingizda eng yaxshi kayfiyatlarni uyg'otgan holda hayotga intilmoqdasiz;

"9-10"- endi ko'zingizni birdan yoki asta-sekin ochishga harakat qiling. Siz yaxshi harakatlar qilish uchun tayyor holda uyg'ondingiz. Sizning miyangiz bir oz bo'lsada yengil tortdi, butun vujudingiz miriqib dam oldi. (mashg'ulot tugadi)

Psixotrening-2 (qisqartirilgan matn)

Ushbu psixoterapevtik usul o'z-o'ziga ta'sir etish va o'z-o'zini idora qilish jarayonini tashkil etish bilan bevosita bog'langan.

Bu SIZ ga o'z his-tuyg'ularingizni boshqarishga, vujudingizdagi kuch va ishlash qobiliyatini yanada yaxshilashga ruhiy jihatdan yordam beradi. Ish faoliyatingizda sodir etilishi mumkin bo'lgan ayrim stress holatlaridan sizni muhofaza qiladi. Binobarin, o'z fikringizni ma'lum yo'nalishga qarata olishni o'rganish, sizga o'z yashirin imkoniyatlaringiz ko'lamidan unumli foydalanishda ko'maklashadi.

Autotrening paytida tinch, xotirjam va osoyishta holat yaratilishi lozim. Kiyimlaringiz shinam, iliq, oddiy va qulay bo'lishi, hamisha erkin chuqur nafas olinishi lozim.

Psixologik xizmat xonasidagi belgilangan o'rindiqlarga qulay tarzda o'tirib oling, qo'lingizni belga tuting. Ko'zingizni yuming (xohlamasangizyumming). Barcha mushaklaringizni bo'shashtiring. Har bir mening aytgan so'zimdagi

fikrlarni ichingizda bir necha bor takrorlaysiz va aynan shu fikrlarga mos ravishda ish tutasiz. Tayyorlaning. Boshladik. Asta-sekinlik bilan o'zingizni nisbatan qulay, shinam, iliq va eng yaxshi sharoitda deb his qilishga to'liq ishontiring. Juda ham diqqat qilish shart emas, hammasi o'z-o'zidan asta-sekinlik bilan sizning vujudingizda namoyon bo'ladi. Eng muhimi, sizning ichki nigohingiz oldida faqat mening fikrlarim o'rnashib olganligini yana bir bor eslang va xotirangizda saqlashga harakat qiling.

Diqqatingiz vujudingizdagi bir joydan ikkinchi bir joyga asta-sekinlik bilan ko'chmoqda.

Ikki-uch daqiqa davomida sekin nafas olishga harakat qiling. Alohida qoniqish bilan nafas olib nafas chiqaring, shu holatni yana bir bor takrorlang, endi o'zingizni yengil, xotirjam va ohista his eta boshlang.

Muskullarni bo'shashtirganda butun vujudingiz bo'ylab ularning o'z qiyofasini yo'qotganligini tasavvur qiling.

Yuz tuzilishingizni erkin, xotirjam tutishga harakat qiling, bir oz bo'shashtiring. Qosh, kiprik, lablaringizni asta-sekin bo'shashtiring.

Diqqat! Asta sekin pastga qarab boshdan barmoqlargacha harakat qiling, so'ngra pastdan yuqoriga qarab muskul harakatlarini bajaring. Xuddi shu holatni bir necha bor takrorlang.

Endi issiqlik, ilqlik bosqichiga o'tamiz. O'zingizni asta-sekinlik bilan o'ziga xos ilqlik berayotgan vannada yoki quyosh taftida deb tasavvur qiling. Tomirlaringiz bo'shashyapti va kengayyapti. O'ng qo'lingizda issiqlik taftini his etyapsiz, aniqrog'i issiqlik butun qo'l muskullaringizni qizityapti. Obrazli qilib aytganda, qo'lingiz bir idish, unda butun issiqliklar to'planib yotibdi. Issiq vannada dam olyapsiz, sizni bezovta qilgan hislarni shu issiqlik siqib chiqaryapti. Har bir og'riq bor joydagi muskullaringiz kengaymoqda. Ushbu holatga qaratilgan diqqatingiz kuchaymoqda. Diqqat kuchaygan sari u issiqlik bilan og'riq va charchoqni siqib chiqarayotgani aniq. Siz esa buni sezishingiz yoki sezmasligingiz mumkin.

Asta-sekin oldingi holatga qayting. (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 va shu sonlarning teskarisi sanab turiladi).

O'z-o'zingizga qayta-qayta ta'kidlang: Men yaxshi dam oldim, bir oz hordiq chiqardim, bir oz bo'lsada charchoqlarim yozildi.

O'zingizni xotirjam, bardam, tetik his eta boshlang va bunga erishgach ohistalik bilan ko'zingizni oching.

Keyingi bosqichga o'tamiz: (ayrim holatlar to'liq izohlanadi).

Tayyorgarlik ko'ring, boshladik.

1. Qulay o'rnashib oling;

2. Mumkin qadar qulayroq o'rnashing;

3. Hech qayerga shoshilmang - o'zingizni nihoyatda erkin tuting;

4. Meni yaxshi kayfiyat kutyapti, deb o'z-o'zingizni ishontiring;

O'z-o'zingizga quyidagicha buyruq bering:

1. Men ancha tinchlандim;

2. Men juda xotirjamman, menga hozirgi holat juda ma'qul;

- 3.Yuz tuzilishim juda yaxshi holatda;
- 4.Mening butun jismimda xotirjamlik hukmron;
- 5.Nigohlarimda bir qadar osoyishtalik mavjud;
- 6.Qo'l muskullarim bir oz bo'shashmoqda;
- 7.Barmoqlar bo'shashmoqda;
- 8.Vujudimni nihoyatda issiqlik tafti qoplamoqda;
- 9.Kift va ko'kraklarim bo'shashib isib bormoqda;
- 10.Kaftlarim bo'shashib isib bormoqda;
- 11.Sezyapman, qo'llarim butunlay bo'shashgan va o'ziga xos issiqlik tafti bilan qoplangan;
- 12.Butun vujudim tinch- xotirjam;
- 13.Oyoqlarim negadir bo'sshasyapti va isib boryapti;
- 14.Oyoq panjalari bo'shashmoqda va isib bormoqda;
- 15.Oyoqlarim o'zini juda yaxshi his etyapti;
- 16.Butun vujudim tinch-xotirjam;
- 17.Yuz tuzilishimda tinch-xotirjamlik hukmron;
- 18.Oyoqlarim bo'shashmoqda;
- 19.Belim bo'shashmoqda va isib bormoqda;
- 20.Butun vujudim to'la-to'kis xotirjam bo'ldi va hordiq chiqardi;
- 21.Jismimda o'ziga xos yoqimli hislar va qulayliklar paydo bo'ldi va u dam olyapti.

Holatdan chiqish:(vaziyatga qarab boshlanadi)

1. Men nihoyatda (1) yaxshi(0) dam oldim;
 2. His etilgan charchoq, toliqish, ayrim og'riqlar allaqachon qo'llarimdan, belimdan va oyoqlarimdan chiqib ketdi;
 3. Boshim dam olgan, hordiq chiqargan va ancha yengil tortgan holatga qaytdi;
 4. O'zimni nihoyatda yaxshi va baxtiyor his etyapman;
 5. Kayfiyatim juda yaxshi;
 - 6.Men xotirjamman, o'zimga o'zim ishonaman;
 - 7.Asta-sekin va bermalol ko'zimni ocha olaman;
- (vaziyatga qarab davom ettiriladi va yakunlanadi)**

Hissiy zo'riqishni keltirib chiquvchi omillar

№	Hissiy zo'riqish omili	Shaxsda namoyon etilish belgilari	Korreksiya uchun tavsiyalar
1	Frustatsiya	Muammoni hal qilish yoki maqsadga erishish yo'lidagi faoliyatni izdan chiqaruvchi ruhiy holat. U kishining maqsadga erishishi yo'lida uchraydigan obyektiv ravishda yengib	1. Psixologik treninglar o'tkazish. 2. Individual suhbatlar olib borish. 3. Tafakkur va irodasini mustahkamlash.

		bo'lmaydigan yoki subyektiv ravishda shunday tuyiladigan qiyinchiliklar tufayli paydo bo'ladi.	4. Ishontirish, tasdiqlab berish, rag'batlantirish. 5. Shaxs menligining me'yorini tafsiflab berish.
2	Apatiya	Hissiy befarqlik holatlari bo'lib, barcha narsa hodisalarga bemor o'ta e'tiborsizlik bilan qaraydi, ba'zan ularda o'ta harakatsizlik uchraydi. Yashashim kelmaydi, hech kimni ko'rishim kelmaydi, hech nima kerak emas, uyqu holatiga, behollikka ishtahasi yo'qligidan noliydi. Qo'limdan kelmaydi qila olmayman.	1. Diqqat mashqlari 2. Qisqa hikoyalar 3. Hikmatli so'zlar 4. Ishontirish va ustanovkalar berish 5. O'ziga ishonchini uyg'otib berish.
3	Disfariya	Ortiqcha jizzakilik o'z o'zidan va atrofdagilardan xafa bo'lish, arzimagan narsaga asabiylashaverish bilan ifodalanadi. Ko'pincha badqovoqlik yoqtirmaslik, badjahllik bilan qo'shiladi.	1. Emotsional holat bilan ishlash. 2. Hissiyot adabtatsiyasini kuchaytirish. 3. Hayvonot olamiga yo'naltirish (baliq, qushlar, qo'y, quyon) 4. Sayr, hajviy kino filmlar.
4	Depressiya	Tushkunlik holati, hozirgi kunda va kelajakka ishonchsizlik bilan qarash, doimo past kayfiyatda bo'lish, horg'inlik, biror faoliyatga intilmaslik va fikrlashning sustlashuvidir.	1. Umid, orzu, istak motivlarini uyg'otish. 2. Passiv xayollarni aktiv holatga o'tkazish. 3. Boshqa yomon holatlarni ko'rsatib uning holati yaxshilashni tasdiqlab berish. 4. Tadbirlarda qatnashishini tashkillashtirish.
5	Fobiya	Qo'rquv. Hayotga o'ziga ishonmaslik. Fobiya qo'rquvga nisbatan kuchli bo'ladi. Ko'rmasa ham xayoliga kelsa qo'rqaveradi. Masalan: Atrofobiya Agrofobiya Kaustrofobiya	1. O'ziga o'zgalarga nisbatan ishonchni kuchaytirish. 2. Irodasini mustahkamlash mashqlari bilan shug'ullantirish. 3. Obrazli xotira bilan ishlash.

		Nazofobiya Monofobiya	4. Emotsional xotirani pasaytirish. 5. Edetik va edetizm xotiralarini takomillashtirish. 6. Idrok fenomenlarini tuzatish.
6	Affekt	To'saddan paydo bo'ladigan va qisqa muddat davom etuvchi hissiy portlash. Affekt o'zini boshqara olmaydi va bemalol birovni o'zining ham joniga qasd qilishi mumkin. Affekt paytida odam nima qilishini eslay olmaydi.	1. Ruhiy zo'rlikni oldini olish . 2. Psixik holatiga yetmaslik. 3. Shaxsni e'tirof etish va uning shaxsiyatiga tegmaslik, kamsitmaslik. 4. Har xil qo'rqinchli kino, filmlar va voqea-hodisalardan saqlash.
7	Isteriya (isterika)	Ortiqcha ta'sirchanlik ,har narsaga haddan ziyod e'tibor berish, mustaqil fikrlay olmaslik, ortiqcha ishlanuvchanlik his tuyg'ularga berilish. Atrofdagilar diqqatini o'ziga jalb qilish. Ruhiy jarohatda tez paydo bo'ladi.	1. Jahl va xafagarchilikdan keyin darrov paydo bo'ladi. Oldini olish chora tadbirlarni ishlab chiqish. 2. Ruhan va jismonan tetiklashtirish. 3. Sportga yo'naltirish.
8	Obsessiya (yoki miyadan ketmaydigan fikrlar)	Kuchli qo'rquv va turli holatlarda paydo bo'luvchi ruhiy zo'riqishdir. Miyadan ketmaydigan xayollar fikr mulohazalar, xotiralar va shubhalantirishlardir.	1. Bemorni umumiy holatini yaxshilash. 2. O'ylashga majbur qiladigan holatlardan uzoqlashtirish. 3. Hayotga qiziqishni orttirish. 4. Oddiyroq va jismoniy zo'riqishga olib kelmaydigan ish faoliyatiga yo'naltirish.
9	Nevroasteniya (tom ma'noda nevroz)	Jahldorlik, tez asabiylashish, uyqu buzulishi, bosh og'rig'i, bosh aylanishi, umumiy holsizlik, aqliy va jismoniy mehnatning pasayishi.	1. Qiziqqan faoliyat turi bilan ko'proq shug'ullanishi. 2. Ish soatlarini qisqartirish. 3. Yaxshi dam olish, ovqatlanish tartibiga rioya qilish.

			4. Oilaviy ahvoli va ishlash sharoiti bilan tanishib iloji bo'lsa boshqa kasbga yo'naltirish.
10	Agressiya	O'ta jahldorlik, har narsadan jahli chiqaverish. Norozilik kayfiyatining yuqori ko'rinishi. (Nafrat, zo'ravonlik, qasd olish)	1. Individual korrestiya. 2. Rag'batlantirish yoki yo'naltirish. 3. Kechirim so'rash kulgi va hazil.
11	Abuliya	Kuchli ruhiy zo'riqishdan tormozlanish. Jamoadan chetga chiqish, xulosa chiqara olmaslik. Idrokning pasayishi. Harakatning susayishi.	1. Idrok mashqlari bilan. 2. Faoliyatga undovchi motivlarni uyg'otish. 3. Yalqovlikdan chiqarish .
12	Apraksiya	Maqsadga yo'naltirilgan ixtiyoriy harakatlarni bajara olmaslik. Bosh miyaning jarohat olishi yoki shikastlanishi.	1. Qisqa metrajli kino filmlar. 2. Hikoya terapiya. 3. Artterapiya.

Xulosa

Ushbu qo'llanmada psixologik yordam uchun mijozlar bilan ishlashdagi holatlari ko'rib chiqilgan, shuningdek ular bilan ishlashning mumkin bo'lgan strategiyalari qisman yoritilgan, psixologik ta'sirning turli nozikliklari va jihatlariga to'xtalib o'tish mumkin. Diqqatli o'quvchi allaqachon tavsiflangan deyarli barcha ta'sir qilish holatlarida ba'zi bir farqlar bilan qo'llaniladigan ma'lum bir strategiya va taktikalar to'plami mavjudligini allaqachon payqagan bo'lishi mumkin. Bularga quyidagilar kiradi.

1. Mijozning o'z aybini va sodir bo'layotgan voqealar uchun javobgarlikni qabul qilishga yo'naltirishi.
2. Mijozning o'z his-tuyg'ularini tushunish, tahlil qilish va qabul qilishga yo'naltirilganligi o'zini va o'zini tutishini tushunish uchun yagona imkoniyatdir.
3. Mijoz bilan munosabatlari rivojlanmagan boshqa odam bilan chuqurroq aloqani tayyorlash, ularning his-tuyg'ulari va tajribalarini yanada ishonchli munosabatlarni tiklash uchun asos sifatida ishlatish.

4.Vaziyatni darhol o'zgartirishga qaratilgan muayyan xatti-harakatlarni rejalashtirish va amalga oshirish.

Mijoz bilan ishlashning bunday strategiyasini amalga oshirish maslahatchi ishining ikki xil jihatiga asoslanadi, ular ma'lum darajada gumanistik va xulq-atvor psixoterapiyasi tamoyillarining sintezi hisoblanadi:

1.Mijozning yaqin atrofdagi boshqalarga nisbatan his-tuyg'ularini tushunish, hamdardlik, qo'llab-quvvatlash va tahlil qilish qobiliyati.

2.Mijozning hayotidagi o'zgarishlarni aniq va aniq rejalashtirish, ular aytgan va qilgan hamma narsani tuzish, fikr-mulohaza bildirish va ularning so'zlarini to'g'rilash qobiliyati.

Bizning fikrimizcha, ushbu printsiplardan har qanday murojaat holatlari bilan ishlashda foydalanish maslahat jarayonida yuzaga keladigan turli muammolarni muvaffaqiyatli hal qilishga xizmat qilishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, muayyan holatlar bilan ishlashning taklif qilingan strategiyalari psixologik maslahat sohasida qanday ishlash mumkinligini aniq ko'rsatib beradi. Albatta, boshqa printsiplarga, maslahatning maqsadlari va vazifalari haqidagi boshqa g'oyalarga asoslangan boshqa ta'sir modelini taqdim etish qiyin emas, chunki bu erda taklif qilingan model hech qanday tarzda to'liq yoki yagona bo'lishi mumkin emas. Ushbu ishni yakunlab, yana bir bor ta'kidlashni istardim: psixologik amaliyot muallifni o'ziga jalb qiladi, chunki bu sohada muvaffaqiyatli ish strategiyalarining imkoniyatlari bitmas-tuganmas ko'rinadi. Albatta, o'zining professional sayohatini endigina boshlagan kishi uchun hamkasblarining tajribasi va fikriga e'tibor qaratish yaxshiroqdir, ammo "oyoqqa turish" bilan har kim ertami — kechmi o'z yo'lida harakat qiladi, bitta maqsadga-o'z muammolarini hal qilishda boshqalarga yordam berishga qodir. Ehtimol, bu bizning kasbimizdagi eng muhim va jozibali narsa!

ASOSIY ADABIYOTLAR

1. G.Corey.Theory and Practice of Group Counseling. Brooks/Cole Publishing Company, 2005.
2. K. Nelson-Jones. The theory and practice of counseling. Cassell, 1995
3. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование.- М.,2000.
4. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. - М., 2000.
5. Гулина М. Терапевтическая и консультативная психология,- СПб.,2001.

Qo'shimcha adabiyotlar

- 1 Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга ўзгартирамиз. Тошкент, Ўзбекистон нашриёти, 2017.

7. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш-
юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Тошкент, Ўзбекистон
нашриёти, 2017.
8. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини
биргаликда барпо этамиз. Тошкент, Ўзбекистон нашриёти, 2016.
9. Мирзиёев Ш.М. Танкидий таҳлил, катъий тартиб-интизом ва шахсий
жавобгарлик- ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик коидаси бўлиши
керак. Тошкент, Ўзбекистон нашриёти, 2017.
10. Берн Э. Игры, в которые играют люди. — Л., 1992.
11. Елизаров А. Н. Телефон доверия: работа психолога - консультанта с
родителями в ситуации родительско- юношеских конфликтов // Вопр.
психологии. - 1995. - № 3. - С. 38-45.
12. Капустина С. А. Границы возможностей психологического
консультирования // Вопр. психологии. - 1993. - № 5. - С. 50-56.
13. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. - М., 1994.
14. Психологическое консультирование в школе: Хрестоматия/ Сост. Н. В.
Коптева. - Пермь, 1993.
15. Самоукина Н. Практический психолог: лекции, консультирование,
тренинги. - М., 1997.
16. Харрис Т. А. Я хороший, ты хороший: Пер. с англ. - М., 1993.
17. Хэмбли Г. Телефонная помощь. - Одесса, 1992.
18. Шостром Э. Анти- Карнеги, или Человек- манипулятор. - Минск, 1992.
19. Юпитов А. В. Проблематика и особенности психологического
консультирования в вузе // Вопр. психологии. - 1995. - № 4. - С. 49- 55.

Интернет ресурслари

1. <http://www.ziyo.net>
2. www.edu.uz
3. <http://psylib.org.ua/index.html>
4. <http://www.koob.ru/news>
5. <http://www.bookap.by.ru>
6. <http://www.psyinst.ru/library.php>
7. www.expert.psychology.ru
8. www.academic.ru

1	KIRISH	4
2	Psixologik maslahat, psixologik tuzatish va psixoterapiya	6
3	Shaxsiy va kasbiy munosabatlarni farqlash	10
4	Psixologik maslahatning maqsad va vazifalari	12
5	Maslahatchining ta'sir qilish vositalari	15
6	Mijozni so'roq qilish	22
7	Maslahatchining bayonotining qisqaligi va aniqligi	40
8	Suhbat davomida mijoz bilan aloqa	51
9	Ota-onalarga kattalar va bolalari bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar haqida maslahat berish	56
10	Ota-onaning bolaga bo'lgan munosabatini tuzatish	61
11	Muloqotda qiyinchiliklar	74
12	Nikoh muammolari boyicha maslahat mazmuni va tashkil etilishi	88
13	Er-xotin bilan ishlashda maslahat xususiyatlari	93
14	Turmush o'rtoqlar bilan ishlashda uy vazifalaridan foydalanish	101
15	Er-xotinlar o'rtasida oilaviy rollar va majburiyatlarni taqsimlash muammolari bilan ishlashning xususiyatlari	104
16	Konstruktiv muzokaralar texnikasi	108
17	Turmush o'rtoqlar bilan muloqotda ijobiy fond yaratish	112
18	Amaliy mashg'ulot ishlanmasi	114
19	Adabiyotlar ro'yxati	132