

PSIXOLOGIK KONSULTATSIYA JARAYONIDA SHAXSLARARO MUNOSABATLARNING O'ZINI ANGLASHGA TA'SIRI

Sh.N.Qosimova¹

1. O'zbekiston Milliy universiteti, Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktiri (PhD)

Mas'ul muallif: Qosimova
Shohsanam Nabijon qizi,
O'zbekiston Milliy universiteti,
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD).

e-mail: kshoxsanam18@gmail.com

Received: 11 Oktabr 2026

Accepted: 16 Oktabr 2026

Published: 21 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the
author(s). Licensee Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Qosimova, S. N.
PSIXOLOGIK KONSULTATSIYA
JARAYONIDA SHAXSLARARO
MUNOSABATLARNING O'ZINI
ANGLASHGA TA'SIRI / S. N.
Qosimova // Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.
— 2026. — T. 10, № 2. — B. 46–49.

Annotatsiya. Maqolada psixologik konsultatsiya jarayonida shaxslararo munosabatlarning shaxs o'zini anglashi, o'zini baholashi va "Men" konsepsiyasining rivojlanishiga ta'siri nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Shaxsning o'zi haqidagi tasavvurlari ijtimoiy muhit, muloqot tajribasi, o'zaro ishonch, empatiya va ijtimoiy baholash bilan uzviy bog'liqligi yoritiladi. Konsultant va mijoz o'rtasidagi professional munosabatlarning refleksiya hamda ichki kechinmalarni anglashdagi o'rni ochib beriladi. Tadqiqotda nazariy tahlil, qiyosiy yondashuv va ilmiy manbalarni umumlashtirish usullaridan foydalanilib, konsultatsiya jarayonida o'zini anglashni qo'llab-quvvatlashga doir ilmiy-amaliy xulosalar ishlab chiqiladi.

Kalit so'zlar: psixologik konsultatsiya, shaxslararo munosabatlar, o'zini anglash, "Men" konsepsiyasi, refleksiya, o'zini baholash, empatiya, ijtimoiy idrok, psixologik yordam.

ВЛИЯНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА САМОПОЗНАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Аннотация. В статье теоретически анализируется влияние межличностных отношений на самопознание личности, самооценку и развитие Я-концепции в процессе психологического консультирования. Рассматривается взаимосвязь представлений человека о себе с социальным окружением, опытом общения, взаимным доверием, эмпатией и социальной оценкой. Раскрывается роль профессиональных отношений между психологом-консультантом и клиентом в развитии рефлексии и осознании внутренних переживаний. В исследовании применяются теоретический анализ, сравнительный подход и обобщение научных источников. На основе рассмотренных концепций сформулированы научно-практические выводы, направленные на поддержку самопознания личности в процессе консультирования.

Ключевые слова: психологическое консультирование, межличностные отношения, самопознание, Я-концепция, рефлексия, самооценка, эмпатия, социальное восприятие, психологическая помощь.

THE INFLUENCE OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS ON SELF-AWARENESS IN THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING.

Abstract. This article theoretically examines the influence of interpersonal relationships on self-awareness, self-esteem, and the development of self-concept in psychological counselling. It explores the relationship between individuals' self-perceptions and their social environment, communication experiences, mutual trust, empathy, and social evaluation. Particular attention is given to the role of professional relationships between counsellors and clients in promoting reflection and awareness of inner experiences. The study employs theoretical analysis, a comparative approach, and a synthesis of relevant scholarly literature. Based on the reviewed concepts, the article formulates theoretical and practical conclusions for supporting self-awareness during psychological counselling.

Keywords: psychological counselling, interpersonal relationships, self-awareness, self-concept, reflection, self-esteem, empathy, social perception, psychological support.

Kirish. Zamonaviy psixologiya fanida shaxsning o'zini anglashi, o'z imkoniyatlarini baholashi va ijtimoiy munosabatlar tizimidagi o'rnini tushunishi muhim ilmiy muammolardan biri hisoblanadi. Insonning o'zi haqidagi tasavvurlari faqat individual tajriba asosida emas, balki oila, ta'lim muhiti, kasbiy jamoa va boshqa ijtimoiy guruhlar bilan o'zaro munosabatlar jarayonida ham shakllanadi. Shu jihatdan shaxslararo munosabatlar o'zini anglashning mazmuni, yo'nalishi va rivojlanish dinamikasini belgilovchi muhim ijtimoiy-psixologik omil sifatida namoyon bo'ladi.

Psixologik konsultatsiya shaxsning ichki kechinmalari, ehtiyojlari, qadriyatlarini va xulq-atvor motivlarini anglashga yordam beradigan professional faoliyat turidir. Konsultatsiya jarayonida mijoz o'z muammolarini nafaqat individual tajriba nuqtayi

nazaridan, balki boshqa insonlar bilan munosabatlari, ijtimoiy kutilmalar va hayotiy tajribasi bilan bog'liq holda tahlil qilish imkoniyatiga ega bo'ladi. Psixolog va mijoz o'rtasidagi ishonchli muloqot esa o'zini anglash uchun zarur bo'lgan psixologik sharoitni yaratadi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, shaxslararo munosabatlardagi nizolar, ijtimoiy ma'qullanishga kuchli ehtiyoj, salbiy baholanishdan qo'rqish va o'ziga nisbatan ishonchsizlik insonning o'zi haqidagi tasavvurlariga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday vaziyatlarda psixologik konsultatsiya shaxsga o'z qarashlarini tahlil qilish, hissiy kechinmalarini tushunish va munosabatlarning mazmunini qayta baholash imkonini beradi.

Mazkur masalaning nazariy asoslari C. H. Cooley, G. H. Mead, L. Festinger va C. R. Rogers kabi olimlarning ilmiy qarashlarida o'z aksini topgan. Ularning ishlari shaxsning o'zini anglashi, ijtimoiy o'zaro ta'sir, o'zini baholash va psixologik yordam munosabatlarini o'rganishda muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi - psixologik konsultatsiya jarayonida shaxslararo munosabatlarning o'zini anglashga ta'sirini nazariy jihatdan tahlil qilish va ushbu jarayonni qo'llab-quvvatlashning ijtimoiy-psixologik omillarini aniqlashtirish.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

o'zini anglash va shaxslararo munosabatlar tushunchalarining psixologik mazmunini yoritish;

ijtimoiy ta'sir, muloqot va qayta aloqaning o'zini anglashdagi rolini tahlil qilish;

psixolog va mijoz o'rtasidagi munosabatlarning refleksiya hamda o'zini baholashga ta'sirini ochib berish;

konsultatsiya amaliyotida o'zini anglashni qo'llab-quvvatlashga doir tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti - psixologik konsultatsiya jarayonidagi shaxslararo munosabatlar.

Tadqiqot predmeti - shaxslararo munosabatlarning o'zini anglash, refleksiya va o'zini baholash jarayonlariga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik mexanizmlari.

Adabiyotlar tahlili va tadqiqot metodologiyasi

Shaxsning o'zini anglashi psixologiyada murakkab, ko'p tarkibli va ijtimoiy tajriba bilan bog'liq hodisa sifatida talqin qilinadi. C. H. Cooley tomonidan ilgari surilgan "oynadagi Men" konsepsiyasiga ko'ra, inson o'zi haqidagi tasavvurlarini boshqa kishilarning munosabati va o'zini ular tomonidan qanday baholanayotganini tasavvur qilishi orqali shakllantiradi [1]. Bu yondashuv shaxslararo munosabatlarning o'zini anglashdagi ahamiyatini tushuntirishga yordam beradi.

G. H. Mead shaxsning o'zini anglashi ijtimoiy o'zaro ta'sir va ramziy muloqot jarayonida rivojlanishini ta'kidlagan. Uning qarashlariga ko'ra, inson o'z xatti-harakatlarini boshqa kishilarning nuqtayi nazaridan baholash va ijtimoiy me'yorlarni o'zlashtirish orqali o'zini anglash qobiliyatini rivojlantiradi [2]. Ushbu yondashuv konsultatsiya jarayonida mijozning o'z munosabatlarini va ijtimoiy rollarini tahlil qilishini izohlashda muhimdir.

L. Festingerning ijtimoiy taqqoslash nazariyasi inson o'z fikrlari va imkoniyatlarini baholashda boshqa kishilar bilan taqqoslashga moyilligini ko'rsatadi [3]. Ijtimoiy taqqoslash ayrim vaziyatlarda o'zini anglashni chuqurlashtirishi mumkin, biroq doimiy va salbiy taqqoslash o'ziga nisbatan norozilikni ham kuchaytirishi ehtimoli mavjud.

C. R. Rogers mijozga yo'naltirilgan yondashuvda empatiya, samimiylik va shartsiz ijobiy munosabatning psixologik yordam jarayonidagi ahamiyatini asoslab bergan [4]. Ushbu tamoyillar konsultatsiya davomida mijozning o'z kechinmalarini ochiq ifodalashi va o'z tajribasini hukm qilinmasdan o'rganishi uchun qulay sharoit yaratadi.

Tadqiqot metodologiyasini mazkur nazariy qarashlarni o'zaro qiyoslash, ilmiy manbalarni tahlil qilish va olingan nazariy xulosalarni psixologik konsultatsiya amaliyoti bilan bog'lash tashkil etadi. Maqolada nazariy tahlil, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv va ilmiy umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot empirik so'rov yoki eksperiment natijalariga emas, ilmiy manbalar tahliliga asoslangan.

Shaxslararo munosabatlarning o'zini anglashdagi o'rni. Shaxsning o'zini anglashi uning individual xususiyatlarini bilishi bilan cheklanmaydi. Bu jarayon insonning o'ziga nisbatan munosabati, boshqa kishilar bilan o'zaro aloqalarini tushunishi, ijtimoiy rollarini baholashi va xatti-harakatlari sabablarini tahlil qilishini ham qamrab oladi. Shaxslararo munosabatlar esa ushbu jarayonning shakllanishi va rivojlanishiga ta'sir qiluvchi muhim omillardan biridir.

Oila va yaqin ijtimoiy muhitda bildiriladigan fikrlar, qo'llab-quvvatlash yoki tanqid shaxsning o'ziga bo'lgan munosabatiga ta'sir qilishi mumkin. Masalan, insonning fikrlari muntazam ravishda qadrlanadigan va tinglanadigan muhitda uning o'z qarashlarini erkin ifodalashga bo'lgan ishonchi mustahkamlanishi ehtimoli yuqori. Aksincha, doimiy kamsitish yoki salbiy taqqoslash mavjud bo'lgan munosabatlar o'ziga ishonchsizlik va tashqi bahoga ortiqcha bog'liqlikni kuchaytirishi mumkin.

Biroq ijtimoiy ta'sirni bir tomonlama baholash to'g'ri emas. Boshqalarning fikri shaxsning o'zini anglashi uchun muhim axborot manbai bo'lsa-da, bu fikrlar har doim ham uning imkoniyatlari va shaxsiy sifatlarini xolis aks ettirmaydi. Shu sababli konsultatsiya jarayonida mijozning tashqi baholarni o'z qarashlari, tajribasi va qadriyatlaridan farqlay olishiga e'tibor qaratish lozim.

Shaxslararo munosabatlarning o'zini anglashga ta'sirini quyidagi asosiy mexanizmlar orqali izohlash mumkin:

Ijtimoiy qayta aloqa. Boshqa kishilarning fikri va munosabati shaxsga o'z xulq-atvorini tashqi nuqtayi nazardan ko'rib chiqish imkonini beradi.

Ijtimoiy taqqoslash. Shaxs o'z imkoniyatlari va yutuqlarini boshqalarning tajribasi bilan solishtirib, o'ziga nisbatan muayyan xulosalar chiqaradi.

Empatik tushunish. Boshqa insonning hissiy holatini tushunish va uning nuqtayi nazarini hisobga olish shaxsning o'z munosabatlarini ham chuqurroq tahlil qilishiga ko'maklashadi.

Refleksiya. Shaxs o'z fikrlari, his-tuyg'ulari va xatti-harakatlarini tahlil qilib, ularning sabablarini anglashga intiladi.

Ijtimoiy identifikatsiya. Shaxs o'zini muayyan guruhlar va ijtimoiy rollar bilan bog'lash orqali o'z o'rni va

mansubligini tushunadi.

Ushbu mexanizmlar bir-biri bilan o'zaro bog'liq bo'lib, konsultatsiya jarayonida ularni alohida va tizimli ravishda o'rganish mijozning muammolarini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Psixologik konsultatsiyada o'zini anglash mexanizmlari. Psixologik konsultatsiyaning muhim vazifalaridan biri mijozga o'z kechinmalari va munosabatlarini anglash uchun xavfsiz muloqot muhitini yaratishdir. Bunday muhitda mijoz o'z fikrlarini erkin ifodalashi, boshqalarning baholariga munosabatini tahlil qilishi va xulq-atvorining takrorlanuvchi shakllarini aniqlashi mumkin.

Konsultatsiya jarayonida o'zini anglash, birinchi navbatda, o'zaro ishonchga asoslangan munosabat orqali qo'llab-quvvatlanadi. Mijoz psixolog tomonidan tinglanayotganini va uning tajribasi jiddiy qabul qilinayotganini his qilganda, ichki kechinmalarini ochiqroq muhokama qilish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bunda empatiya mijozning hissiy holatini tushunish, uning tajribasini qadrlash va shoshilinch xulosalardan qochish bilan namoyon bo'ladi.

Ikkinchi muhim mexanizm - refleksiv muloqot. Psixolog mijozga tayyor xulosalarni taqdim etish o'rniga, uning vaziyatni mustaqil tahlil qilishiga yordam beruvchi savollar beradi. Masalan: "Ushbu vaziyatda sizni eng ko'p nima ranjitdi?", "Boshqa insonning munosabatini qanday talqin qildingiz?" yoki "Sizning o'zingiz haqingizdagi xulosangiz qaysi tajribaga asoslangan?" kabi savollar mijozning o'z fikrlash jarayonini anglashiga yordam beradi.

Uchinchi mexanizm - qayta baholash. Mijozning "Men doimo xato qilaman", "Boshqalar meni qadrlamaydi" yoki "Men o'z fikrimni bildiray olmayman" kabi umumlashtirilgan qarashlari aniq hayotiy vaziyatlar va mavjud dalillar asosida ko'rib chiqilishi mumkin. Bunday yondashuv insonning o'ziga nisbatan qat'iy va biryoqlama xulosalarini qayta ko'rib chiqishiga imkon beradi.

To'rtinchi mexanizm - shaxsiy mas'uliyatni anglash. Konsultatsiya davomida mijoz boshqa kishilarning xatti-harakatlarini to'liq nazorat qila olmasligini, biroq o'z munosabati, qarorlari va xulq-atvorini boshqarish imkoniyatiga ega ekanini tushunishi mumkin. Bu holat shaxsning mustaqilligi va o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shuni ta'kidlash kerakki, konsultatsiya natijasi faqat psixologning muloqot uslubiga bog'liq emas. Mijozning individual xususiyatlari, muammoning mazmuni, avvalgi tajribasi, ijtimoiy sharoiti va konsultatsiyaga bo'lgan tayyorligi ham muhim ahamiyatga ega.

Psixolog va mijoz o'rtasidagi munosabatlarning ahamiyati. Psixolog va mijoz o'rtasidagi munosabat oddiy kundalik muloqotdan farqli ravishda aniq professional maqsadga ega. Ushbu munosabatning vazifasi mijozning muammolarini uning o'rniga hal qilish emas, balki muammoni tushunish, ichki resurslarni aniqlash va mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatlarini kengaytirishdan iborat.

Professional munosabatlarda quyidagi shartlar muhim hisoblanadi:

Ishonch va maxfiylik: mijoz o'z tajribasini erkin muhokama qilishi uchun zarur sharoitni yaratadi.

Empatik munosabat: mijozning kechinmalarini tushunish va uning shaxsiy tajribasini hurmat qilishni anglatadi.

Xolis qayta aloqa: mijozga o'z xatti-harakatlarini boshqa nuqtayi nazardan ko'rib chiqish imkonini beradi.

Shaxsiy mustaqillikni qo'llab-quvvatlash: mijozning o'z qadriyatlarini va ehtiyojlarini aniqlashi, qarorlarini mustaqil qabul qilish uchun sharoit yaratadi.

Professional chegaralar: konsultatsiya jarayonida o'zaro hurmat, xavfsizlik va kasbiy mas'uliyatni ta'minlaydi.

Shu bilan birga, psixolog mijozning fikrlari va his-tuyg'ularini mutlaq haqiqat sifatida qabul qilmasdan, ularni mijozning subyektiv tajribasi sifatida o'rganishi kerak. Masalan, "Meni hech kim tushunmaydi" degan fikrni bildirish mijozning ayni paytdagi hissiy holatini ifodalashi mumkin, lekin bu barcha insonlar bilan munosabatlar haqidagi obyektiv xulosa ekanini anglatmaydi. Psixolog mijozga ushbu fikrning paydo bo'lish sabablarini, unga asos bo'lgan vaziyatlarni va muqobil talqinlarni aniqlashda yordam beradi.

Demak, konsultatsiyadagi professional munosabatlar o'zini anglash uchun sharoit yaratadi, ammo o'zgarish jarayonida mijozning faol ishtiroki ham zarur.

O'zini anglashni rivojlantirishga doir ilmiy-amaliy tavsiyalar. Nazariy tahlil asosida psixologik konsultatsiya jarayonida shaxsning o'zini anglashini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan quyidagi yo'nalishlarni ajratish mumkin.

Birinchi, mijozning shaxslararo munosabatlar xaritasini tuzish maqsadga muvofiq. Bunda uning oilasi, do'stlari, hamkasblari va boshqa ijtimoiy guruhlar bilan munosabatlari, ushbu munosabatlarda yuzaga keladigan hissiy kechinmalar va takrorlanuvchi nizolar o'rganiladi.

Ikkinchidan, hissiyotlarni aniqlash va nomlash ko'nikmalarini rivojlantirish zarur. Mijoz muayyan vaziyatda g'azab, xavotir, uyat, ranjish yoki aybdorlik hissinin boshdan kechirayotganini anglaganda, ushbu hissiyotlarning sabablari va ehtiyojlar bilan bog'liqligini tahlil qilish osonlashadi.

Uchinchidan, shaxsning o'zi haqidagi tasavvurlarini ijtimoiy baholardan ajratib tahlil qilish lozim. Bunda mijozning shaxsiy qadriyatlarini, real imkoniyatlarini, kuchli tomonlari va rivojlantirishni istagan sifatlariga e'tibor qaratiladi.

To'rtinchidan, refleksiv savollar va vaziyatlarni qayta tahlil qilish usullaridan foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu usullar mijozga boshqa kishilarning xatti-harakatlarini shoshilinch talqin qilmasdan, o'z fikrlari va munosabatlarini dalillar asosida ko'rib chiqishga yordam beradi.

Beshinchidan, kundalik refleksiya yuritish tavsiya qilinishi mumkin. Mijoz o'zaro munosabatlarda yuzaga kelgan muhim vaziyatlarni, ularga nisbatan his-tuyg'ularini, dastlabki fikrlarini va keyinchalik shakllangan xulosalarini qayd etishi mumkin. Bu usul takrorlanuvchi xulq-atvor shakllarini aniqlashga ko'maklashadi.

Mazkur tavsiyalar mijozning individual ehtiyojlari, psixologik holati va konsultatsiya maqsadlariga muvofiq

qo'llanilishi lozim.

Xulosa. Psixologik konsultatsiya jarayonida shaxslararo munosabatlarning o'zini anglashga ta'sirini nazariy tahlil qilish quyidagi xulosalarni shakllantirish imkonini beradi.

o'zini anglash individual psixologik jarayon bo'lishi bilan birga, ijtimoiy tajriba va shaxslararo munosabatlar ta'sirida rivojlanadigan murakkab hodisadir. Boshqa insonlarning munosabati, ijtimoiy qayta aloqa va guruhga mansublik shaxsning o'zi haqidagi tasavvurlarini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

shaxslararo munosabatlar o'zini anglashga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Qo'llab-quvvatlash, o'zaro hurmat va konstruktiv muloqot shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashi mumkin. Aksincha, doimiy kamsitish, salbiy taqqoslash va tashqi bahoga ortiqcha bog'liqlik o'zini baholash jarayonida qiyinchiliklarni yuzaga keltirishi ehtimoli mavjud.

psixologik konsultatsiyada empatiya, ishonch, refleksiv muloqot va xolis qayta aloqa mijozning ichki kechinmalarini anglashiga hamda o'z qarashlarini qayta ko'rib chiqishiga yordam beradigan muhim shartlar hisoblanadi. Bunda psixologning vazifasi mijozga tayyor xulosalarni singdirish emas, balki uning mustaqil tahlil va qaror qabul qilish qobiliyatini qo'llab-quvvatlashdan iborat.

konsultatsiya jarayonida shaxslararo munosabatlarni tizimli tahlil qilish mijozning takrorlanuvchi munosabat shakllari, hissiy reaksiyalari va ijtimoiy tajribasini chuqurroq tushunishiga imkon beradi. Bu esa psixologik yordamning individual ehtiyojlarga mosligini oshirishga xizmat qilishi mumkin.

Umuman olganda, shaxslararo munosabatlar va o'zini anglash o'rtasidagi bog'liqlikni hisobga olish psixologik konsultatsiyaning nazariy asoslarini boyitadi va amaliy imkoniyatlarini kengaytiradi. Kelgusidagi empirik tadqiqotlarda konsultatsiya jarayonida empatiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, refleksiya va o'zini baholash ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlikni turli yosh va ijtimoiy guruhlarda o'rganish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] G'oziyev E. G'. Umumiy psixologiya. - Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.
- [2] G'oziyev E. G'. Ontogenez psixologiyasi. - Toshkent: Noshir, 2010.
- [3] Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya. - Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
- [4] Karimova V. M. Psixologiya. - Toshkent: Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002.
- [5] Nishonova Z. T., Alimova G. K. Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi. - Toshkent: O'zbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi nashriyoti, 2006.
- [6] Андреева Г. М. Социальная психология. - Москва: Аспект Пресс, 2017.
- [7] Немов Р. С. Психология: учебник. - Москва: Юрайт, 2020.