

PSIXOLOGIYADA PSIXOTERAPIYA MASHG'ULOTLARINING O'RNI VA AHAMIYATI HAMDA BOLALAR HAYOTIGA IJOBIY TA'SIRI

Ismayilova Roza Kambardinovna

Andijon viloyati Qo'rg'ontepa tumani 31-umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Psixoterapiya – davo maqsadlarida bemor yoki bemorlar guruhi psixikasiga ta'sir ko'rsatish jarayonidir. Davo maqsadida kasal psixikasiga ko'rsatiladigan har handay ta'sir ham psixoterapiya jumlasiga kiravermaydi. Masalan, psixafarmakologiya preparatlar bilan psixikaga ta'sir ko'rsatish psixoterapiya emas. Psixoterapevtik ta'sirning asosiy turi so'z bilan ta'sir ko'rsatishdir.

Kalit so'zlar: psixoterapiya, bixeoiviarizm, kognitiv xulq-atvor terapiyasi, ruhiy rivojlanish, psixik taraqqiyot, barqarorlik, muloqot, ong, tafakkur, mulohaza

KIRISH

Psixoterapiya ruhiy salomatlik muammolarini hal qilish uchun so'z, suhbat va boshqa psixologik usullardan foydalangan holda davolash usuli. U turli xil ruhiy salomatlik kasalliklarini, jumladan, depressiya, tashvish, stress va turli xil xulq-atvor muammolarini davolashda yordam beradi. Psixoterapiyaning asosiy maqsadi insonning hissiy, aqliy va xulq-atvor jarayonlarini tushunish, o'zgartirish va ruhiy salomatligini yaxshilashdir. Psixoterapiya, shuningdek, insonning o'zini anglashini oshirishga, hayot sifatini yaxshilashga, munosabatlarni yaxshilashga va stressni boshqarishga yordam beradi. Psixoterapiya professional terapevt tomonidan olib boriladi va xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi muhitda amalga oshiriladi.

Psixoterapiyaning ba'zi turlari:

- **Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KBT):** Bu terapiya turida salbiy fikrlash va xulq-atvor naqshlarini aniqlash va ularni o'zgartirishga qaratilgan.
- **Shaxslararo terapiya:** Bu terapiya turi munosabatlardagi muammolarga va muloqot qiyinchiliklariga qaratilgan.
- **Psixodinamik terapiya:** Bu terapiya turi, asosan, ongsiz jarayonlarga va bolalik tajribalariga e'tibor qaratadi.
- **Guruh terapiyasi:** Bir nechta odamlar bir vaqtning o'zida bir terapevt tomonidan davolanadi.

Psixoterapeya – davo maqsadlarida bemor yoki bemorlar guruhi psixikasiga (bir yo'la) ta'sir ko'rsatish jarayonidir. Davo maqsadida kasal psixikasiga ko'rsatiladigan

har handay ta'sir ham psixoterapiya jumlasiga kiravermaydi. Masalan, psixafarmakologiya preparatlar bilan psixikaga ta'sir ko'rsatish psixoterapiya emas. Psixoterapevtik ta'sirning asosiy turi so'z bilan ta'sir ko'rsatishdir. Biroq har qanday so'z ham davo bo'lavermaydi. Psixoterapiyaning xajmi va metodikasi insonning yoshiga, xarakteri, shaxsiyat xususiyatlariga, davo olib borilayotgan joyning xususiyatlariga qarab har xil bo'ladi. Guruh psixoterapiyasi yoki guruh terapiyasi - bu psixoterapiya shakli bo'lib, unda bir yoki bir nechta terapevtlar mijozlarning kichik guruh sifatida birlashtirib ishlashadi. Bu atama qonuniy ravishda psixoterapiyaning har qanday shaklini, jumladan, art-terapiya, kognitiv xulq-atvor terapiyasi yoki shaxslararo terapiyani guruh formatida o'tkazishi mumkin, lekin u odatda guruh konteksti va guruh jarayoni mexanizm sifatida aniq qo'llaniladigan psixodinamik guruh ichidagi shaxslararo munosabatlarni rivojlantirish va o'rganish orqali o'zgarishlar guruh terapiyasi doirasida qo'llaniladi.

Bexaviorizm - bu atrof-muhit ta'siriga javoban odamlar va hayvonlarning xatti-harakatlari haqidagi fan. Ushbu tendentsiyaning eng muhim toifasi rag'batlantirishdir. Bu odamga har qanday tashqi ta'sirni anglatadi. Bunga hozirgi, berilgan vaziyat, mustahkamlash va reaksiya kiradi, bu atrofdagi odamlarning hissiy yoki og'zaki munosabati bo'lishi mumkin. Bunday holda, sub'ektiv tajribalar inkor etilmaydi, balki bu ta'sirlarga qaram holatda joylashtiriladi. Yigirmanchi asrning ikkinchi yarmida bixeviorizm postulatlarini boshqa yo'nalish - kognitiv psixologiya tomonidan qisman rad etildi. Biroq, ushbu tendentsiyaning ko'plab g'oyalari bugungi kunda ham psixoterapiyaning muayyan sohalarida keng qo'llaniladi. Art-terapiya to'g'ridan-to'g'ri, chizish (bo'yoq) orqali davolanishni anglatadi. San'at allaqachon shifobaxsh ta'sirga ega, chunki u insonning o'zini namoyon qilish va o'zini o'zi boshqarish ehtiyojlarini qondiradi. Ularning aytishicha, bo'yoq, qog'oz, plastilin bilan ishlashda o'z ijodiy ishlari orqali insonlar paydo bo'ladi va o'z shaxsiyatining yangi qirralarini kashf etadi. Jarayon odamga o'zini yaxshiroq tushunishga, fikr va his-tuyg'ularini ifoda etishga yordam beradi. Salbiy his-tuyg'ular mos shaklda namoyon bo'ladi, tajribali, o'zgartiriladi, shundan so'ng siz qiyin vaziyatlardan xalos bo'lishingiz mumkin. Ijodiy faoliyat hayotiy qiziqish uyg'otadi va uni to'ldiradi.

Kognitiv xulq-atvor terapiyasi (CBT) ruhiy tushkunlik, anksiyete bozukluklari, spirtli ichimliklar va giyohvand moddalarni iste'mol qilish muammolari, oilaviy muammolar, ovqatlanish buzilishi va og'ir ruhiy kasalliklar kabi bir qator muammolar uchun samarali ekanligi isbotlangan psixologik davolash shaklidir. Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kognitiv xulq - atvor terapiyasi faoliyat va hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Ko'pgina tadqiqotlarda kognitiv xulq - atvor psixologik terapiya yoki psixiatrik dorilarning boshqa shakllari kabi samarali yoki samaraliroq ekanligi ko'rsatilgan. Shaxslararo terapiyaning (IPT) maqsadlari boshqalar bilan yaxshiroq muloqot qilish va

depressiyaga yordam beradigan muammolarni hal qilishda yordam berishdir. Bir qator tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, IPT depressiyani davolashda antidepressantlar kabi samarali bo'lishi mumkin. Psixiatrlar ba'zida shaxslararo terapiyani dori-darmonlar bilan birga qo'llashadi. Davolash odatda sizning terapevtingiz suhbat o'tkazishi bilan boshlanadi. Siz tasvirlagan muammolarga asoslanib, ular davolash rejasini aniqlab, shakllantirishlari mumkin. Psixoterapevtik metodikalarning hammasini shartli ravishda inontirish, ishonch hosil qilish vafaallashtiruvchi psixoterapiyaga bo'lish mumkin. Bundan tashqari, individual va jamoa psixoterapiya tafovut qilinadi.

Bemorning o'z-o'zini ishintirib aytgan so'zlari organizmning turli sistemalarida fiziologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Tansiq ovqat to'g'risida o'ylashga javoban me'da shirasining ajralishi, sovuq ta'sir qilishi to'g'risida o'ylashga javoban badan terisining «tuk-tuk» bo'lib ketishi va boshqalar organizmdagi fiziologik jarayonlarga ta'sir ko'rsatishini aniq - ravshan qilib isbotlaydi. Autogen trenirovka (ya'ni bemorning o'zi bajaradigan mashq) psixoterapiyaning keng tarqalgan metodikasidir.



Autogen trenirovkani nemis olimi I.Shuls taklif etgan jamoa va guruh psixoterapiyasi bir-biriga yaqin tushunchalardir. Ularning o'rtasidagi farq shundan iboratki, guruh psixoterapiyasida asosiy psixoterapevtik ta'sir vrachdan chiqadi va umuman butun guruhga qaratilgan bo'ladi. Jamoa psixoterapiyada bemorlar jamoasining har bir bemoriga shifobahsh ta'sir ko'rsatishdan foydalaniladi. Faollashtiruvchi psixoterapiyaning maqsadi – kasal shaxsiyatining saqlanib qolgan tomonlarini safarbar etib, uni real turmush sharoitlariga jalb qilish, kasallik natijasida izdan chiqqan funksiyalarni mashq qildirishdir. Faollashtiruvchi

psixoterapiya ko'ngliga doim bir xil xayol kelib yuradigan (odam doim vahimada yuradigan, miyyasidan har xil hayol va shubhalar nari ketmaydigan va boshqa) holatlarda foyda beradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda guruhiiy psixoterapiya guruhda sodir bo'ladigan har qanday yordam jarayonini, shu jumladan qo'llab-quvvatlash guruhlarini, ko'nikmalarni o'rgatish guruhlarini g'azabni boshqarish, aql- idrok, dam olish yoki ijtimoiy ko'nikmalarni o'rgatish va psixota'lim guruhlarini o'z ichiga oladi. Psixodinamik guruhlar, faoliyat guruhlari, qo'llab-quvvatlash guruhlari, muammolarni hal qilish va psixota'lim guruhlari o'rtasidagi farqlar psixiatr Charlz Montgomeri tomonidan muhokama qilingan. Guruh terapiyasining boshqa ixtisoslashgan shakllariga art-terapiya, raqs terapiyasi yoki musiqa terapiyasi kabi og'zaki bo'lmagan ekspressiv terapiyani o'z ichiga qamrab oladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI;

1. Barotov Sh.R. Psixolog xizmatning nazariy va amaliy muammolari. – Buxoro, 2008 yil.
2. Barotov Sh.R. Ta'limning psixologik xizmati: nazariyadan amaliyotga.(O'quv - uslubiy qo'llanma). – Buxoro: Durdona, 2017. – 172 b.
3. Barotov Sh.R. O'zbekistonda psixologik xizmatni yaratishning ijtimoiy-
4. psixologik va ilmiy-amaliy asoslari: Diss.dokt.psikholog.nauk avtoreferati. - T., 1998 yil. – 37 b.
5. Ziyo.net materiallari