

PSIXOTERAPIYA METODLARI VA USULLARI

TAFU PPWK-22-03 guruh talabasi

To‘rayeva Zebo Botir qizi

Ilmiy rahbar: Psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi

Xusanbayeva Ziyoda

Annotatsiya: *Ushbu maqolada psixoterapiya metodlari va usullari haqida ma’lumot berish, davolashning psixoterapivtik usullari haqida gaplashamiz. Psixoterapiyaning asosiy maqsadlari moslashuvchanlikni tarbiyalash, yangi, samarali xatti harakatlar strategiyasini topish, energiya resurslarini tomizish va oqilona ishlatish, resurslarni saqlab qolish, rivojlantirish va faollikni, g‘ayratni, nekbinlikni ta’minlash, sog‘liqni saqlash va rivojlantirish haqida ma’lumotlar aytib o‘tiladi.*

Kalit so‘zi: *psixoterapiya, art-terapiya, autotraining, taklif, gipnoz, o‘yin psixoterapiyasi, ratsional psixoterapiya, suhbat terapiyasi, desentsitsizatsiya.*

Аннотация: *В этой статье мы расскажем о методах и методах психотерапии, расскажем о психотерапевтических методах лечения. Основными целями психотерапии являются воспитание гибкости, поиск новых, эффективных стратегий поведения, выделение и рациональное использование энергетических ресурсов, сохранение, развитие ресурсов и обеспечение активности, энтузиазма, оптимизма, упоминается информация о здоровье и развитии.*

Ключевое слово: *психотерапия, арт-терапия, автообучение, внушение, гипноз, игровая психотерапия, рациональная психотерапия, разговорная терапия, десенсибилизация.*

Annotation: *in this article we will talk about psychotherapeutic methods of treatment, providing information about methods and methods of psychotherapy. The main goals of psychotherapy are to educate flexibility, find new, effective behavioral strategies, drip and use energy resources wisely,*

preserve resources, develop and ensure activity, enthusiasm, optimism, health and development.

Keyword: *psychotherapy, art therapy, autotraining, suggestion, hypnosis, play psychotherapy, rational psychotherapy, conversation therapy, desentitization.*

Ta'lim tarbiya muassasalaridagi tarbiyaviy ishlarning eng muhim vazifalaridan biri bu o'quvchilar jamoasini shakllantirish va rivojlantirishdir. Bu nafakat u e'ki bu ta'lim tarbiya muassasinigina emas konkret o'quv guruxi sinfga ham ta'luqli. Chunki qayerda, qaysi jamoada shaxslararo munosabatlar yaxshi tashkil etilgan bo'lsa, shu jamoa o'z oldida turgan ijtimoiy vazifalarni muvofaqiyatli bajarishga asos yaratilgan bo'ladi. Bunday jamoada o'z- o'zligini boshqarishni joriy qilish ham yaxshi samaralar berishi mumkin. Bugungi kun o'qituvchisi, sinf rahbarlari, psixologlarini qiynaetgan muammolardan biri bu o'quvchilar guruhlarida shaxslararo munosabatlarni tashkil qila bilish imkoniyatlarini beruvchi maxsus psixodiagnostik vositalarning yetishmasligidir. Shaxslararo munosabatlardan, o'rganish metodlaridan biri, psixoterapiyadir.

Psixoterapiya (psixo... va terapiya) — ruxiy kasal bemorlarni davolash maqsadida so'z, xushmuomala bilan hamda qulay sharoit yaratish orqali ular ongiga psixik ta'sir etish. Umumiy va xususiy (yoki maxsus) farqlanadi. Umumiy **psixoterapiya** bu vrachning bemor bilan bo'lgan muloqotlari jaraeni, bunda turli ruxiy ta'sirotlar bemor shaxsiga, uning tuzalishiga ishonch hosil qilish, uni tinchlantirishga tibbiy xodimlarning (vrachlar) noto'g'ri hara-katlari tufayli paydo bo'ladigan holatlarni (yatrogeniya) oldini olishga qaratiladi. Bu barcha davolash choralari ichida e'rdamchi tadbir hisoblanadi. Xususiy **psixoterapiyaning** tushuntirish, suhbat o'tkazish, ishontirish (bedorlik va gipnoz holatlarida), o'z-o'zini ishontirish (autogen mashq) va boshqa xillari bor.

Psixoterapiyada asosiy qurol so'z hisoblanadi. So'zning qudrati, uning shifobaxsh ta'siri qadim zamonlardan ma'lum. P. Pavlov so'zning oliy nerv faoliyatida qudratli qo'zg'atuvchi ta'sir ekanini ilmiy jihatdan asoslab berdi.

Gipnoz vaqtida psixoterapevtning so'zi bosh miya po'stloq qismining ma'lum bir yerida kuchli qo'zg'alish o'chog'ini vujudga keltiradi va bu turlicha ifodalangan tormozlanish holatiga olib keladi. Bemor bilan vrach o'rtasida olib boriladigan tushuntirish suhbat psixoterapiyaning yetakchi usuli bo'lib u to'g'ri olib borilganda har qanday bemor ham tinchlanadi, ham dardi yengillashadi. Ishontirish usuli eng keng tarqalgan. Muhimi bemorni ishontirish, suhbat oqilona va mulohaza bilan olib borilishi lozim. Tushuntirish va ishontirish, odatda, birgalikda olib boriladi. Bunda vrach bilan bemor o'rtasida o'rnatilgan munosabat muhim o'rin tutadi. Ta'sir qilish va o'z-o'ziga ta'sir etish psixoterapiyaning muhim usullaridan hisoblanadi. Bedorlik holatida ta'sir etishdan maqsad u e'ki bu kasallik holatini bartaraf etishgina emas, balki bemorni bu holatdan tuzalib ketishiga ishontirish va bunda o'z organizmining kuchiga ishonchini mustahkamlashdan iborat. Ayrim psixoterapevtlar ruhiy ta'sir etishni uxlatadigan vositalar (dorilar)dan foydalanib bajaradilar. Gipnoz psixoterapiyaning ko'p qo'llanadigan usulidir.

Psixoterapiya nevrasteniya va boshqa shunga o'xshash holatlarda, jumladan, jinsiy ojizlik (impotensiya), miyadan ketmaydigan holatlar nevrozida, isteriya nevrozida, psixopatiyalarda, alkogolizm va narkomaniyalarda keng qo'llanadi. Agar psixoterapiya yuqori malakali mutaxassislar tomonidan olib boriladigan bo'lsa, u post-zamonaviy amaliyot, akademik psixologiyaga alternativ. Terapevtlar kamdan-kam holatlarda o'zlari uchun foydali bo'lgan ma'lumotni topishganida, ular o'z bilimlarini to'plashga majbur bo'lishadi. Ular buni akademik psixologiyada va atrof-muhit kuzatuvlarida qo'llanadigan qobiliyatlar asosida emas, balki amaliyotga tatbiq etiladigan bilimlar tizimini yaratish uchun o'zlarining sxemalaridan foydalanadilar.

Psixoterapiyaning asosiy usullari

Psixoterapevtlarning ishini hech qachon boshdan kechirmagan oddiy bemorga sessiyada nima sodir bo'lishini juda aniq tushunish kerak. Psixoterapiya ko'p usullari mavjud. Asosiylari haqida bilib olamiz.

1. Art-terapiya. Bugungi kunda bu juda mashhur usul. Art-terapiya, bemor va psixoterapevt o'rtasidagi psixologik aloqani o'rnatish uchun javob beradi. Bu usul deyarli har qanday og'shlarda juda samarali. Ayniqsa, ko'pincha bolalar bilan ishlashda foydalaniladi. Badiiy terapiya erdamida bemor barcha yashirin muammolarini terapevtga ko'rsatadi. Texnika dinamik sintetik rasm chizish, metaforik chizish, obsessiyalarning ramziy halokati va boshqalar kabi turli usullarni qo'llaydi.

2. Autotraining. Ushbu uslubni qo'llashning boshlanishi o'tgan asrning 30-yillariga taalluqli bo'lishi mumkin, ammo asoslar qadimiy Sharqiy rivojlanishlardan olingan. U faqat kattalar uchun qo'llaniladi.

3. Taklif. Ushbu usulni davolashning negizi deb atash mumkin. Psixoterapiya amaliyotida deyarli hech qanday taklif taklifsiz turib yakunlanadi. Taklifni qo'llash paytida maslahatchi bemorning turli hil xususiyatlarini hisobga olish kerak. Bolalar uchun maxsus aniqlash usuli mavjud.

4. O'z-o'zidan taklif. Bu usul ko'plab diniy marosimlar va meditatsion metodlar bilan boliq. Bemor o'z-o'zini gipnoz qilishni boshlashdan oldin, terapevt unga taklif texnikasi erdamida ishlaydi.

5. Gipnoz. Bu psixoterapiya usuli eng ziddiyatli, ammo juda samarali. XX asr o'rtalaridan foydalanilgan. Psixoterapiya, hipnoterapiya va gipnoz o'rtasida farq bor. Klassik va Erikson usullari ham mavjud. Gipnoz terapiyasi juda ko'p kontrendikatsiyaga ega.

6. O'yin psixoterapiyasi. O'yin terapiyasi ko'pincha chaqaloqlarni davolash uchun ishlatiladi. Quyidagi o'yinlar ishlatiladi: sotsok madaniy, biologik, shaxslar.

7. Ratsional psixoterapiya. Bu bir maslahatchi mijozning ishonchini qozongan, mantiqiy tushuntirishlar berib, dalillarni taqdim etadigan usul. Ba'zan aql-idrok usullar o'rniga ratsional psixoterapiya ishlatiladi. Ushbu texnikaning samaradorligi to'g'ridan- to'g'ri shifokorning xarizmalariga boliq. Ratsional psixoterapiya ko'pincha kattalardagi bemorlarni davolashda ishlatiladi.

8. Suhbat terapiyasi. Yillar davomida bemor kuchli tajribalarni boshdan kechiradigan muammolar haqida baland ovozda gapiradi. Nutq jarayonida nima yuz berayotganini qayta ko'rib chiqish.

9. Desentsitsizatsiya. Ushbu psixoterapiya usuli, o'rganilgan manipulyatsiyani boshqalar bilan almashtirishga asoslanadi. Keyin u uni vahimaga soladigan vahiyini tetiklasa, shundan keyin ham, fikrda, xotirjamlik surati paydo bo'ladi. Shunday qilib, taxminan 30 daqiqa davom etadi.

Mutaxassisning konsalting faoliyati mavzusi mijozning rivojlanishi va xatti-harakatlaridagi alomatlar va sabablar bilan belgilanadi, shuning uchun psixoterapiya quyidagi yo'nalishlarga qaratilgan: inson taraqqiëti (psikomotor, hissiy, bilim, shaxsiy, malakasi, aloqa va hokazo); xatti-harakatlar reaksiyalari, harakatlar, harakatlar, namoyishlar; o'zboshimchalik bilan tartibga solishni kuchaytirish; maktabga moslashishga (shu jumladan, maktab, litsey èki kollejga tayèrgarlik); shaxsiy hissiy vaziyatni barqarorlashtirish; fikrlashni tuzish; xotira faollashuvi; radio eshittirishni rivojlantirish; psixomotor funktsiyalarni tartibga solish va boshqalar.

Xulosa qilib shuni aytish keraki, psixoterapiyaning umumiy maqsadi odamni ichki farovonlikka qaytarishdir. Psixoterapiyaning eng muhim vazifasi, maqsadlarga umidsizlik, noqulaylik va xavotirda bo'lgan, o'z aktivlarini va majburiyatlarini yaratgan va imkoniyatlarini qanday qilib samarali tarzda foydalanishni o'rgatadigan kishilarga èrdam berish, aynan: o'zingizning potentsialingizni tan oling; undan foydalaning; uni amalga oshirishdagi to'siqlarni bartaraf etish (xususan, zavq, quvonch va baxt hissi bilan yashashga to'sqinlik qiladigan narsalarni yo'q qilish).

Psixoterapiya vazifalari ro'yxati sifatida taqdim etilishi mumkin: psixologik hodisalar va ruhiyat va xulq-atvorning o'ziga xos xususiyatlari haqida ma'lumot; Yangi harakatlarni tayèrlash, qaror qabul qilish usullari, his-tuyg'larini ifodalash va boshqalar (bular haëtiy ko'nikmalarni oshirishga, inson munosabatlari sohasidagi muloqot ko'nikmalariga, muammolarni hal qilishga va sog'lom turmush tarzini tanlashda qo'llab-quvvatlashga qaratilgan dasturlar);

shaxsning faoliyat komponentini: uning qobiliyatlari, va qobiliyatlarini rivojlantirish; èshga boliq psixologik neoplazmalarning shakllanishiga ko'maklashish (identifikatsiyalash va shaxsiy rivojlanishga èrdam berish); hissièt va xatti-harakatlarni tuzatish; rivojlanishning ijtimoiy holatini optimallashtirish; xavotirni bartaraf etish (tushirish), depressiya, stress va ularning oqibatlarini bartaraf etish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

- 1.Avezov O R Shaxs psixologiyasi. ,B Durdon, 2019-yil.
- 2.Batarshev AV semya psixoterapiya M-2004 yil
- 3.Bodalayev AA obshaya psixodiagnostika -SBP 2021yil.
- 4.Bodaloyev AA Stolin VV oshya psixodiagnostika MPN -2001yil.
- 5.Davlatshen M G oila chegaralari T-2001
- 6.Freeman D. Oilaviy psixoterapiya texnikasi. - Sankt-Peterburg: Pyotr, 2001