

**PSIXOLOGIK ARALASHUV TUSHUNCHASI: UNING TA'RIFI, ASOSIY YO'NALISHLARI, TERAPEVTIK TA'SIRNING SABABLARI****Rashidova Zamira Sharofovna***Termiz davlat universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti Amaliy psixologiya ta'lim yo'nalishi talabasi tel:+998936954433*

**Annotatsiya:** *Psixoterapevtik aralashuv yoki psixoterapiya aralashuv - bu psixoterapevtik aralashuvning bir turi muayyan maqsadlar va ushbu maqsadlarga mos keladigan ta'sir vositalarini, ya'ni usullarni tanlash bilan tavsiflanadi.*

**Kalit so'zlar:** *psixoterapevtik usullar, strategiya, maslahat, travmatik stress, shaxslaro munosabat, xotira, diqqat, nutq, travmatik holat.*

**Asosiy qism:** Psixoterapevtik aralashuv atamasi aniq psixoterapevtik texnikani anglatishi mumkin, masalan, tushuntirish, rag'batlantirish, og'zaki nutq, talqin, qarama-qarshilik, o'rgatish, maslahat, shuningdek psixoterapevtning xatti-harakati uchun umumiy strategiya, bu nazariy yo'nalish bilan chambarchas bog'liq.

Bir odamning boshqasiga psixoterapevtik ta'sirini ko'pchilik san'at deb biladi. Bunda qandaydir haqiqat bor. Ba'zan ular tug'ma psixoterapevtik iste'dod haqida ham gapirishadi va bu ham to'g'ri. Biroq, san'atni ilm-fanga, psixoterapevtning tug'ma qobiliyatlarini bilim va mahoratga qarshi qo'yish mumkin emas. Kimga yaxshi psixoterapevt bo'lish uchun zarur shaxsiy xususiyatlar va tug'ma fazilatlarga ega bo'lishning o'zi etarli emas, siz ularni o'zingizda rivojlantirishingiz va ulardan foydalanishni o'rganishingiz kerak.

Klinik va psixologik aralashuv usullari bo'lishi mumkin turli asoslarga ko'ra tasniflanadi. Ular og'zaki yoki og'zaki bo'lmagan bo'lishi mumkin, ular kognitiv yoki hissiy yoki xulq-atvor jihatlariga, individual va guruhga va shunga o'xshashlarga ko'proq qaratilgan. Oddiy psixologik vositalar - bu suhbat, ta'lim (mashqlar) yoki shaxslararo munosabatlar ta'sir va ta'sir omili sifatida qabul qilinadi.

Klinik va psixologik aralashuvning vazifalari: profilaktika, davolash, rehabilitatsiya va rivojlanishdir. Davolash sifatida xizmat qiluvchi klinik va psixologik aralashuvlar (terapiya) va qisman rehabilitatsiya, mohiyatiga ko'ra, aralashuv psixoterapevtik usullarini o'z ichiga oladi.

Qat'iy bo'lmagan psixologik aralashuvlar psixoterapevtik, shuningdek, oldini olish va rehabilitatsiya qilishda muhim rol o'ynaydi. Psixoprofilaktika, neyropsik va profilaktikadagi klinik va psixologik aralashuvlarning yetakchi roli psixosomatik kasalliklar aniqlashdir. Bu xavf guruhlarini aniqlash va tegishli profilaktika



choralarini ishlab chiqish, turli xil qiyinchiliklar va psixologik muammolarga duch kelgan, shaxsiy inqiroz va travmatik stress holatlari bo'lgan shaxslar bilan ishlashdan iborat.

Psixoprofilaktikaning o'zi bilan bir qatorda klinik va psixologik aralashuvlar boshqa kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi jumladan; somatik kasalliklar. Profilaktik chora-tadbirlar, qoida tariqasida, odamdan odatdagidan ko'ra aniqroq nazorat qilishni talab qiladi ularning jismoniy va ruhiy holati, muayyan mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish, yomon odatlardan voz kechish, odatiy xulq-atvor shakllarini qisman o'zgartirish, sog'lom turmush tarzi deb ataladigan narsalarni saqlash. Ko'pincha talab qilinadi ba'zi farmakologik vositalardan muntazam foydalanish terapevtik va profilaktik muolajalarni buzadi. Bularning barchasini ma'lum bir tashkilotga ega bo'lgan, profilaktika choralarining butun majmuasini amalga oshirish zarurligini tushunadigan va eng muhimi - ushbu jarayonda faol ishtirok etgan holda amalga oshirishi mumkin.

bunday xatti-harakatlar uchun yuqori va yetarli motivatsiyaning mavjudligi. noqulay prognoz bilan tavsiflangan shaxslar bilan shaxsiy xususiyatlar (o'zini past baho, yuqori darajadagi tashvish, qattiqlik, stressga nisbatan sezgirlikning oshishi, umidsizlikka nisbatan past bardoshlik, mavjud kelishmovchiliklar muhim sog'liqni saqlash amaliyotlari va amaliyotlari to'g'risidagi e'tiqodlar) nevropsixiatrik va ruhiy kasalliklar rivojlanish xavfini oshiradi.

Shaxsning motivatsiyasini shakllantirish va faol ishtirok etish uning shaxsiy xususiyatlarini va ma'lum bir kasallikka moyilligini hisobga olgan holda oldini olish ham klinik va psixologik aralashuvlarni o'z ichiga oladi.

Bemorning o'zaro munosabatlar tizimida, shaxslararo faoliyat sohasida sezilarli darajada namoyon bo'ladigan shaxsiy buzilishlar bilan tavsiflangan nevropsixiatrik kasalliklarda klinik va psixologik aralashuvlar juda muhim rol o'ynaydi, aslida psixoterapiya funksiyasini bajaradi.

Og'ir surunkali kasalliklarda klinik va psixologik aralashuvni talab qiladigan ko'plab psixologik va ijtimoiy-psixologik muammolar paydo bo'ladi: odamning kasallikka munosabati, kasallikka noto'g'ri munosabati.(o'z kasalligini yetarlicha baholamaslik yoki ortiqcha baholash, haddan tashqari hissiy reaksiya, passivlik, asossiz shakllanish keng tarqalgan cheklovchi xatti-harakatlar) davolash va umuman rehabilitatsiya jarayonini sezilarli darajada murakkablashtirishi mumkin.

Psixologik va ijtimoiy-psixologik oqibatlar surunkali kasalliklar insonning odatiy turmush tarzini o'zgartiradi va ijtimoiy mavqeini o'zgartirishi, ish faoliyatini pasayishi, oiladagi va kasbiy muammolarga olib kelishi mumkin.



Sohalar, muhim ehtiyojlarni qisman qondira olmaslik, o'z kuchiga ishonchsizlik, o'ziga ishonchsizlik, mavjud imkoniyatlar va o'z resurslarini qadrlamaslik; manfaatlar va ijtimoiy doiraning torayishi, hayot istiqbollarning yo'qligi. Profilaktika va davolashda bo'lgani kabi, reabilitatsiya tadbirlarining muvaffaqiyati ko'p jihatdan bemorning o'zi faoliyatiga va yetarli motivatsiya mavjudligiga bog'liq. Klinik va psixologik aralashuvlar bemorlarni reabilitatsiya qilishda muhim rol o'ynaydi faqat "shaxsiy" blokirovka bilan bog'liq muammolar bilan, balki aqliy funktsiyalarning buzilishi (xotira, diqqat, vosita qobiliyatlari, nutq) bilan bog'liqdir.

Rivojlanish barcha mualliflar tomonidan emas, balki klinik va psixologik aralashuvning mustaqil funktsiyalaridan biri sifatida qaraladi va har xil tushuniladi. Buning sababi shundaki, psixoterapiya, psixoprofilaktika, reabilitatsiya, o'zlarining to'g'ridan-to'g'ri funktsiyalar (terapevtik, profilaktik, reabilitatsiya), shuningdek, shaxsiy rivojlanish va uyg'unlashuvga yordam beradi o'z-o'zini anglash va o'z-o'zini anglashni yaxshilash, shaxslararo va shaxslararo nizolarni qayta ishlash va bartaraf etish, hissiy va xatti-harakatlarning yangi, adekvat usullarini ishlab chiqish, boshqa odamlarni va umuman shaxslararo o'zaro munosabatlarni yanada aniqroq tushunish. Bir qator psixoterapevtik tizimlarda (masalan, mijozga yo'naltirilgan Rojersning psixoterapiyasi) shaxsiy o'sish va shaxsni rivojlantirish psixoterapiyaning eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Shunday qilib, bir tomondan, klinik-psixologik aralashuvlar (psixologik aralashuvlar) uchun rivojlanish funktsiyasi klinikada) ikkinchi darajali, qo'shimcha. Boshqa tomondan, klinikada psixologik maslahat (masalan, somatik va neyroorganik kasalliklari bo'lgan, haqiqiy psixoterapevtik davolanishdan o'tmagan, ammo bemorlarga maslahat berish). shaxsiy muammolari tufayli yordam so'rganlar to'g'ridan-to'g'ri emas edi ularning kasalliklari bilan bog'liq) insonning o'zi va uning muammolari va nizolari, hissiy muammolari va xulq-atvor xususiyatlari haqida yangi tasavvurga hissa qo'shadi. Kelajakda bu holatga olib kelishi mumkin kognitiv, hissiy va xulq-atvor sohalarida muayyan o'zgarishlar va shaxsiyat rivojlanishiga yordam beradi.

Klinik va psixologik aralashuvlar ma'lum o'zgarishlarga erishishga qaratilgan va ikkalasiga ham qaratilgan bo'lishi mumkin umumiy, uzoq maqsadlar va aniq, yaqinroq maqsadlar. Biroq, psixologik ta'sir vositalari har doim aniq bo'lishi kerak maqsadlariga erishish.

Klinik va psixologik aralashuvlarning nazariy asosliligi ilmiy psixologiyaning ayrim nazariyalari bilan tasdiqlangan. Psixoterapiyaning psixologik asoslari haqida adekvat g'oyalarni shakllantirish muhimdir. Har qanday psixologik aralashuv



normallik va patologiya haqidagi bilimlarga asoslanadi. Ilmiy asoslangan psixoterapevtik tizim, shuningdek, "norma" va "patologiya" tushunchalarining mazmunini ochib beruvchi oldingi ikkita havolaga asoslanadi. Norm tushunchasi - bu sog'lom shaxsiyat g'oyasi, ya'ni shaxsning rivojlanishi va faoliyatining asosiy belgilovchilarini belgilaydigan psixologik tushuncha. Patologiya tushunchasi

- bu shaxsiyat buzilishlarining paydo bo'lishini tushunish (xususan, nevrotik kasalliklarning kelib chiqishi) me'yor haqidagi tegishli g'oyalar doirasida.

Psixoterapiyaning maqsad va vazifalari, uning terapevtik ta'sir mexanizmlari, psixoterapevtning bosqichlari, taktikasi va strategiyasi, o'ziga xos texnikasi va boshqa narsalar odatda nevrotiklar modelida ko'rib chiqiladi buzilishlar, chunki bu buzilishlarning psixogen tabiati psixoterapiyadan foydalanishni talab qiladi shaklda amalga oshirishni o'z ichiga olgan davolashning asosiy usuli eng to'liq, chuqur va yaxlit model. Klinik psixologik aralashuvlarni empirik tekshirish birinchi navbatda ularning samaradorligini o'rganish bilan bog'liq bo'lishi kerak har doim professionallar tomonidan amalga oshiriladi. haqida savolga javob bering

Psixoterapiya yoki psixoterapevtik yondashuvning ma'lum bir usulining samaradorligi individual bemorlarning o'z-o'zidan hisobotlariga bog'liq bo'lmasligi mumkin. va vakillik namunasi bo'yicha olib borilgan va ma'lum talablarga javob beradigan ilmiy tadqiqotlar (psixoterapiya usulining aniq ta'rifi, materialning bir xilligi, tasodifiy tanlab olish, mustaqil ekspertlar mavjudligi, funktsiyalarni taqsimlash psixoterapevt va tadqiqotchi, to'g'ridan-to'g'ri taqqoslash va uzoq muddatli davolanish natijalari, kuzatuvda vakillik namunasi, nazorat guruhlari mavjudligi va boshqalar).

Kasbiy harakatlar klinik psixologik aralashuvlarning yana bir xususiyatidir. Bu ular kerak degan ma'noni anglatadi professional doirada, mutaxassislar tomonidan amalga oshiriladi, klinik psixologiya va psixoterapiya, shifokorlar, psixologlar va ijtimoiy ishchilar sohasida o'qitilgan.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:**

1. «Клиническая психология» . Н. В. Александрова.
2. А.В. Фролова, А.Ф. Минуллина "КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ"
3. .Тополянский В. Д., Струковская М. В. Психосоматические расстройства. – М., 1986.
4. Ташлыкков В.А. Психология лечебного процесса.—Л., 1984
5. .Спиваковская А. С. Профилактика детских неврозов. – М., 1980.
6. Хьелл Л., ЗшлерД. Теории личности.—СПб., 1997.