

GESHTALT TERAPIYA VA UNING ASOSIY QOIDALARI

Ismatillayeva Sarvinoz Baxtiyor qizi

Termiz Davlat Universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti

Amaliy psixologiya ta'lim yo'nalishi 3-bosqich talabasi

Annotatsiya: *Geshtalt terapiyasi - bu psixoterapiyaning bir turi bo'lib, u insonning ongi, erkinligi va o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini oshirishga qaratilgan. Bu o'tmishdagi tajribalarga emas, balki hozirgi vaqtga qaratilgan terapiya shaklidir. Geshtalt terapiyasi asosiy e'tiborni shu erda va hozirga qaratadi. Geshtalt terapiyasi orqali odamlar yangi istiqbollarni ishlab chiqishlari va hayotlariga ijobiy o'zgarishlar kiritishlari mumkin. Ular buni qilishlari mumkin, chunki geshtalt terapiyasi o'z-o'zini anglash va fikrlar, his-tuyg'ular va xatti-harakatlarni aniq tushunishga yordam beradi. Geshtalt terapiyasi odamlarga hozirgi kunga e'tibor berishga yordam beradi. Bu odamlarga qanday bevosita fikrlar, his-tuyg'ular yoki xatti-harakatlar ularni tashvishga solishi mumkinligini aniqlashga imkon beradi.*

Kalit so'z: *Geshtalt terapiya, psixologiya, ong, ruhiyat, his-tuyg'u, depressiya, abartma, irsiy, o'z-o'zini anglash.*

Tadqiqotlardan maqsad: Geshtalt terapiyasi odamlarga hozirgi muhit ta'sir qilish g'oyasiga asoslanadi. Har bir inson shaxsiy o'sish va muvozanatga erishish uchun harakat qiladi. Geshtalt terapiyasi empatiya va so'zsiz qabul qilishdan foydalanishga qaratilgan. Bu odamlarga o'z his-tuyg'ulariga ishonish va qabul qilishni o'rganish orqali qayg'udan xalos bo'lishga yordam beradi.

Material va tekshiruv usullari: "Geshtalt" so'zi nemischa atama bo'lib, to'g'ridan-to'g'ri inglizcha tarjimasini yo'q. Bu odatda "butun" yoki "shakl" degan ma'noni anglatadi. Bu har bir shaxsni ong, his-tuyg'ular, tana va ruhning noyob tajriba va voqelik bilan uyg'unligi sifatida ko'radigan g'oyadir. Amalda, psixologlar ushbu tushunchani odamlarga o'zlarining o'tmishdagi tajribalariga emas, balki hozirgi paytda hayotlarida sodir bo'layotgan voqealarga e'tibor berishga yordam berish orqali qo'llashadi. Geshtalt terapiyasi asosiy e'tiborni shu erda va hozirga qaratadi. Geshtalt terapiyasi orqali odamlar yangi istiqbollarni ishlab chiqishlari va hayotlariga ijobiy o'zgarishlar kiritishlari mumkin. Ular buni qilishlari mumkin, chunki geshtalt terapiyasi o'z-o'zini anglash va fikrlar, his-tuyg'ular va xatti-harakatlarni aniq tushunishga yordam beradi. Geshtalt terapiyasi yordamida qanday kasalliklarni davolash mumkin? Geshtalt terapiyasi joriy etilganidan beri turli xil ruhiy salomatlik holatlarini hal qilish va davolashda tasdiqlangan va samarali terapevtik yondashuvga aylandi. Ushbu shartlardan ba'zilari:

• **Xulq-atvor salomatligi bilan bog'liq muammolar.** Geshtalt terapiyasi bipolya buzuqlik kabi xatti-harakatlari bo'lgan odamlarga yordam berishi mumkin. Bu shuningdek, giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish, majburiy qimor o'yinlari va TSSBni davolash uchun samarali terapevtik usuldir. Ushbu shartlar bilan kurashayotgan odamlar geshtalt terapiyasi



orqali hayotga yangi qarashni rivojlantirishlari va ularning turmush tarzida ijobiy o'zgarishlarni ko'rishlari mumkin.

- **Depressiya.** Geshtalt terapiyasi o'z-o'zini anglashga qaratilganligi sababli, bu depressiya bilan og'riqan odamlarga ruhiy tushkunlikni keltirib chiqaradigan mumkin bo'lgan stressli vaziyatlardan xabardor bo'lishga yordam beradi.

- **O'zaro munosabatlardagi qiyinchiliklar.** Geshtalt terapiyasi juftliklarga ularning munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan asosiy halokatli xatti-harakatlarni tan olishga yordam beradi. Bu ularga o'z munosabatlarida va shaxsiy turmush tarzida ijobiy o'zgarishlar qilishda yordam berishi mumkin.

- **O'z-o'zini hurmat qilish muammolari.** Geshtalt terapiyasi o'z-o'zini hurmat qilish qobiliyati past bo'lgan odamlarga o'zlarining past bahosiga hissa qo'shadigan asosiy omillarni aniqlashga va engishlariga yordam beradi.

Geshtalt terapiyasi usullari:

Geshtalt terapiyasining turli usullari bir qator tajribalar va mashqlarni o'z ichiga oladi. Terapiya individual yoki guruh sharoitida amalga oshirilishi mumkin. Mashqlar va eksperimentlar odamlarga bu yerda va hozir haqida tushuncha va tushunchalarini oshirishga yordam beradi. Geshtalt terapiyasining turli usullari har xil odamlar uchun har xil ishlaydi, chunki har bir kishining o'tmish tajribasi noyobdir. Geshtalt terapiyasining turli usullariga misollar:

- **Paradoksal o'zgarish.** Paradoksal o'zgarishlar nazariyasi o'z-o'zini qabul qilish zarurligiga qaratilgan. Bu odamlarning o'zini o'zi anglash tuyg'usini rivojlantirishga yordam beradi. Biror kishi o'zining shaxs sifatida kimligi bilan yarashsa, bu ularga hozirgi paytda yashashga yordam beradi. Bu ko'proq ijobiy his-tuyg'ularga va kayfiyatga olib keladi.

- **"Mana" va "hozir".** Ushbu uslub odamlarga o'tmishdagi tajribalarini va ularning hozirgi fikrlari va xatti-harakatlariga qanday ta'sir qilishini baholashga imkon beradi. Hozirgi hayotlariga ta'sir qiluvchi ichki omillarni bilish orqali odamlar o'tmishdan voz kechishni o'rganishlari mumkin. Bu ularga diqqatni shu erda va hozirga qaratishga yordam beradi. Ushbu texnikaning maqsadi ularga hozirgi kun uchun yashashga yordam berish va kelajakda ijobiy o'zgarishlar qilishdir.

- **Bo'sh stul texnikasi.** Ushbu uslub odamlarga bo'sh stul bilan gaplashishni ochishga yordam beradi. Ushbu uslubning maqsadi - siz bilan gaplashishingiz kerak bo'lgan ma'lum bir odamga o'zingizni ochishingizni tasavvur qilish. Agar odam u erda o'tirib, tinglayotgandek ochsangiz, terapevtik tajriba shifo uchun zamin yaratadi.

- **Abartma texnikasi.** Ushbu uslub odamni hozirgi muammosi bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan asosiy muammolardan xabardor qilish orqali ishlaydi. Terapevt sizdan ma'lum bir xatti-harakat yoki his-tuyg'ularni bo'rttirishingizni so'rashi mumkin. Bu muammoning ildizini aniqlash va hal qilishga yordam beradi.

Xulosa: Geshtalt terapiyasi insonning ongi, hissiyotlari, tanasi va ruhiga uzoq muddatli foyda keltiradigan keng qamrovli terapevtik usuldir. Geshtalt terapiyasining umumiy afzalliklari quyidagilardan iborat, ammo ular bilan cheklanmaydi:



- O'z-o'zini anglashning ortishi
- O'ziga bo'lgan ishonchni yaxshilash
- O'tmish bilan yarashish qobiliyati va qabul qilish hissi yaxshilanadi
- Stressli vaziyatlarni engish va engish qobiliyatini oshirish
- Ko'proq mas'uliyatli bo'lish, xatolar va xatti-harakatlarni ayblamasdan turib olish qobiliyatini oshirish

Geshtalt terapiyasining yagona cheklovi shundaki, u irsiy xatti-harakatlarning psixologik ta'siriga yordam bermasligi mumkin. Insonning fikri ta'sir qilmaydigan psixologik omillarga ham yordam bermaydi. Biroq, bu bir nechta giyohvandlik muammolari va ruhiy salomatlik holatlari uchun samarali terapevtik davolash variantidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. A.X.Xaitov “Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya” Toshkent 2020. “Geshtalt terapiya ” 48-56 b.
2. G.To'laganova, Q.Abduraximov “Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya” Toshkent 2018.
3. Serj Ginger Ann Ginger “Geshtalt-terapiya kontakta”
4. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Geshtaltpsixologiya>
5. <https://delicesucre.ru/uz/geshtalt-terapiya-perlza---teoriya-tehniki-osnovnye-polozheniya/>
6. <https://optolov.ru/uz/the-interior-and-arrangement/osnovnye-idei-geshtalt-terapii-f-geshtaltterapiya-f-perlza.html>

