

ПСИХОЛОГИЯДА ПСИХОТЕРАПЕВТИК ДАВОЛАШ МЕТОДЛАРИ ВА УСУЛЛАРИ

Абидова Дилафруз Саттаровна

Тошкент педагогика коллежи ўқитувчиси

Аннотация : Ушбу мақолада психотерапия методлари ва усуллари ҳақида маълумот бериш, даволашнинг психотерапевтик усуллари ҳақида гаплашамиз. Психотерапиянинг асосий мақсадлари мослашувчанликни тарбиялаш, янги, самарали хатти ҳаракатлар стратегиясини топиш, энергия ресурсларини томишиш ва оқилона ишлатиш, ресурсларни сақлаб қолиш, ривожлантириш ва фаолликни, зайратни, неқбинликни таъминлаш, соғлиқни сақлаш ва ривожлантириш ҳақида маълумотлар айтиб ўтилади.

Калит сўзи : психотерапия, арт-терапия, аутоаутизм, таклиф, гипноз, ўйин психотерапияси, рационал психотерапия, суҳбат терапияси, десенсицизация.

Таълим тарбия муассасаларидаги тарбиявий ишларнинг энг муҳим вазифаларидан бири бу ўқувчилар жамоасини шакллантириш ва ривожлантиришдир. Бу нафакат у ёки бу таълим тарбия муассасинигина эмас конкрет ўқув гуруҳи синфга ҳам таълуқли. Чунки қайерда, қайси жамоада шахслараро муносабатлар яхши ташкил этилган бўлса, шу жамоа ўз олдида турган ижтимоий вазифаларни мувофақиятли бажаришга асос яратилган бўлади. Бундай жамоада ўз-ўзлигини бошқаришни жорий қилиш ҳам яхши самаралар бериши мумкин. Бугунги кун ўқитувчиси, синф раҳбарлари, психологлари қийнаётган муаммолардан бири бу ўқувчилар гуруҳларида шахслараро муносабатларни ташкил қила билиш имкониятларини берувчи махсус психодиагностик воситаларнинг етишмаслигидир. Шахслараро муносабатлардан, ўрганиш методларидан бири, психотерапиядир. **психотерапия** (психо... ва терапия) — рухий касал беморларни даволаш мақсадида сўз, хушмуомала билан ҳамда қулай шароит яратиш орқали улар онгига психик таъсир этиш. Умумий ва хусусий (ёки махсус) фарқланади. Умумий **психотерапия** бу врачнинг бемор билан бўлган мулоқотлари жараёни, бунда турли рухий таъсиротлар бемор шахсига, унинг тузалишига ишонч ҳосил қилиш, уни тинчлантиришга тиббий ходимларнинг (врачлар) нотўғри ҳара-катлари туфайли пайдо бўладиган ҳолатларни (ятрогения) олдини олишга қаратилади. Бу барча даволаш чоралари ичида ёрдамчи тадбир ҳисобланади.

Хусусий **психотерапия**нинг тушунтириш, суҳбат ўтказиш, ишонтириш (бедорлик ва гипноз ҳолатларида), ўз-ўзини ишонтириш (аутоген машқ) ва бошқа хиллари бор. **Психотерапия** да асосий қурол сўз ҳисобланади. Сўзнинг қудрати, унинг шифобахш таъсири қадим замонлардан маълум. П. Павлов сўзнинг олий нерв фаолиятида қудратли қўзғатувчи таъсир эканини илмий жиҳатдан асослаб берди. Гипноз вақтида психотерапевтнинг сўзи бош миёна пўстлоқ қисмининг маълум бир ерида қучли қўзғалиш ўчоғини вужудга келтиради ва бу турлича ифодаланган

тормозланиш ҳолатига олиб келади. Бемор билан врач ўртасида олиб бориладиган тушунтириш суҳбати **психотерапия**нинг етакчи усули бўлиб у тўғри олиб борилганда ҳар қандай бемор ҳам тинчланади, ҳам дарди енгиллашади. Ишонтириш усули энг кенг тарқалган. Муҳими беморни ишонтириш, суҳ-бат оқилона ва мулоҳаза билан олиб борилиши лозим. Тушунтириш ва ишонтириш, одатда, биргаликда олиб борилади. Бунда врач билан бемор ўртасида ўрнатилган муносабат муҳим ўрин тутади. Таъсир қилиш ва ўз-ўзига таъсир этиш **психотерапия**нинг муҳим усулларида ҳисобланади. Бедорлик ҳолатида таъсир этишдан мақсад у ёки бу касаллик ҳолатини бартараф этишига эмас, балки беморни бу ҳолатдан тузалиб кетишига ишонтириш ва бунда ўз организмнинг кучига ишончини мустаҳкамлашдан иборат. Айрим психотерапевтлар руҳий таъсир этишни ухлатадиган воситалар (дорилар)дан фойдаланиб бажарадилар. Гипноз **психотерапия**нинг кўп қўлланиладиган усулидир.

Психотерапия неврастения ва бошқа шунга ўхшаш ҳолатларда, жумладан, жинсий ожизлик (импотенсия), миядан кетмайдиган ҳолатлар неврозида, истерия неврозида, психопатияларда, алкоголизм ва наркоманияларда кенг қўлланади.

Агар психотерапия юқори малакали мутахассислар томонидан олиб бориладиган бўлса, у пост-замонавий амалиёт, академик психологияга алтернатив. Терапевтлар камдан-кам ҳолатларда ўзлари учун фойдали бўлган маълумотни топишганида, улар ўз билимларини тўплашга мажбур бўлишади. Улар буни академик психологияда ва атроф-муҳит кузатувларида қўлланиладиган қобилиятлар асосида эмас, балки амалиётга татбиқ этиладиган билимлар тизимини яратиш учун ўзларининг схемаларидан фойдаланадилар.

Психотерапиянинг асосий усуллари

Психотерапевтларнинг ишини ҳеч қачон бошдан кечирмаган оддий беморга сессияда нима содир бўлишини жуда аниқ тушуниш керак. Психотерапия кўп усуллари мавжуд. Асосийлари ҳақида билиб оламиз.

1. Арт-терапия. Бугунги кунда бу жуда машҳур усул. Арт-терапия, бемор ва психотерапевт ўртасидаги психологик алоқани ўрнатиш учун жавоб беради. Бу усул деярли ҳар қандай оғшларда жуда самарали. Айниқса, кўпинча болалар билан ишлашда фойдаланилади. Бадиий терапия ёрдамида бемор барча яширин муаммоларини терапевтга кўрсатади. Техника динамик синтетик расм чизиш, метафорик чизиш, обсессияларнинг рамзий ҳалокати ва бошқалар каби турли усуллари қўллайди.

2. Аутотраининг. Ушбу услубни қўллашнинг бошланиши ўтган асрнинг 30-йилларига тааллуқли бўлиши мумкин, аммо асослар қадимий Шарқий ривожланишлардан олинган. У фақат катталар учун қўлланилади.

3. Таклиф. Ушбу усулни даволашнинг негизи деб аташ мумкин. Психотерапия амалиётида деярли ҳеч қандай таклиф таклифсиз туриб яқунланади. Таклифни қўллаш пайтида маслаҳатчи беморнинг турли хил хусусиятларини ҳисобга олиш керак. Болалар учун махсус аниқлаш усули мавжуд.

4. Ўз-ўзидан таклиф. Бу усул кўплаб диний маросимлар ва медитатсион методлар билан болик. Бемор ўз-ўзини гипноз қилишни бошлашдан олдин, терапевт унга таклиф техникаси ёрдамида ишлайди.

5. Гипноз. Бу психотерапия усули энг зиддиятли, аммо жуда самарали. XX аср ўрталаридан фойдаланилган. Психотерапиде, хипнотерапи ва гипноз ўртасида фарқ бор. Классик ва Эриксон усуллари ҳам мавжуд. Гипноз терапияси жуда кўп контрэндиқатсияга эга.

6. Ўйин психотерапияси. Ўйин терапияси кўпинча чақалоқларни даволаш учун ишлатилади. Қуйидаги ўйинлар ишлатилади: сотсок маданий, биологик, шахслар.

7. Рационал психотерапия. Бу бир маслаҳатчи миқознинг ишончини қозонган, мантикий тушунтиришлар бериб, далилларни тақдим этадиган усул. Баъзан ақл-идрок усуллар ўрнига ратсионал психотерапия ишлатилади. Ушбу техниканинг самарадорлиги тўғридан-тўғри шифокорнинг харизмаларига болик. Рационал психотерапия кўпинча катталардаги беморларни даволашда ишлатилади.

8. Сухбат терапияси. Йиллар давомида бемор кучли тажрибаларни бошдан кечирадиган муаммолар ҳақида баланд овозда гапиради. Нутқ жараёнида нима юз бераётганини қайта кўриб чиқиш.

9. Десенцизация. Ушбу психотерапия усули, ўрганилган манипуляцияни бошқалар билан алмаштиришга асосланади. Кейин у уни ваҳимага соладиган ваҳийни тетикласа, шундан кейин ҳам, фикрда, хотиржамлик сурати пайдо бўлади. Шундай қилиб, тахминан 30 дақиқа давом этади.

Психотерапия мавзуси, мақсади ва вазифалари

Мутахассиснинг консалтинг фаолияти мавзуси миқознинг ривожланиши ва хатти-ҳаракатларидаги аломатлар ва сабаблар билан белгиланади, шунинг учун психотерапия қуйидаги йўналишларга қаратилган:

инсон тараққиёти (психомотор, ҳиссий, билим, шахсий, малакаси, алоқа ва ҳоказо);

хатти-ҳаракатлар реаксиялари, ҳаракатлар, ҳаракатлар, намоийишлар;

ўзбошимчалик билан тартибга солишни кучайтириш;

мактабга мослашишга (шу жумладан, мактаб, лицей ёки коллежга тайёргарлик);

шахсий ҳиссий вазиятни барқарорлаштириш;

фикрлашни тузиш;

хотира фаоллашуви;

радио эшиттиришни ривожлантириш;

психомотор функсияларни тартибга солиш ва бошқалар.

Психотерапиянинг умумий мақсади одамни ички фаровонликка қайтаришдир. Психотерапиянинг энг муҳим вазифаси, мақсадларга умидсизлик, ноқулайлик ва хавотирда бўлган, ўз активларини ва мажбуриятларини яратган ва имкониятларини қандай қилиб самарали тарзда фойдаланишни ўргатадиган кишиларга ёрдам бериш, айнан:

ўзингизнинг потенсиалингизни тан олинг;

ундан фойдаланинг;



уни амалга оширишдаги тўсиқларни бартараф этиш (хусусан, завқ, қувонч ва бахт ҳисси билан яшашга тўсқинлик қиладиган нарсаларни йўқ қилиш).

Психотерапия вазифалари рўйхати сифатида тақдим этилиши мумкин:

психологик ҳодисалар ва руҳият ва хулқ-атворнинг ўзига хос хусусиятлари ҳақида маълумот;

Янги ҳаракатларни тайёрлаш, қарор қабул қилиш усуллари, ҳис-туйғларини ифодалаш ва бошқалар (булар ҳаётий кўникмаларни оширишга, инсон муносабатлари соҳасидаги мулоқот кўникмаларига, муаммоларни ҳал қилишга ва соғлом турмуш тарзини танлашда қўллаб-қувватлашга қаратилган дастурлар);

шахснинг фаолият компонентини: унинг қобилиятлари, ва қобилиятларини ривожлантириш;

ёшга болиқ психологик неоплазмаларнинг шаклланишига кўмаклашиш (идентификациялаш ва шахсий ривожланишга ёрдам бериш);

ҳиссиёт ва хатти-ҳаракатларни тузатиш;

ривожланишнинг ижтимоий ҳолатини оптималлаштириш;

хавотирни бартараф этиш (тушириш), депрессия, стресс ва уларнинг оқибатларини бартараф этиш.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1.Петрушин ВИ мусиқий психотерапия / ВИ Петрушин. Ўтиш: сайтда ҳаракатланиш, қидирув

2.Гуруҳ психотерапияси / К. Э. Рудестам. Ўтиш: сайтда ҳаракатланиш, қидирув