

24. Хосилмуродов И. О ‘zbekistonda bag ‘rikenglik va millatlararo totuvlik g‘oyalarining ijtimoiy hayotdagi ahamiyati //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 11/5. – С. 16-24.

25. E'tiborxon Mallayeva С. М. МАФКУРА ВА МАФКУРАВИЙ КАТЕГОРИЯЛАР ЎРТАСИДАГИ ЎЗARO МУНОСАБАТНИНГ НАЗАРИЙ ЖИ //АТЛАРИ, Архив Научных Публикаций JSPI. – 2020.

26. Рахматов Х. Б. БУХОРО АМИРЛИГИ АҲОЛИСИНИНГ ЭТНИК ТАРКИБИ ХУСУСИДА (XIX асрнинг иккинчи ярми–XX аср бошлари) //ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ. – 2021. – №. SI-3.

27. Ortikov O. K. et al. Views of eastern thinkers on the development of intellectual abilities in the scientific heritage //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – Т. 11. – №. 1. – С. 211-214.

28. Хакимов О., Қурбонов З. ПЛАСТИКЛИГИ КАМ ТУПРОҚЛАР АСОСИДА ЕНГИЛ ТЎЛДИРУВЧИЛАР ОЛИШ ИМКОНИАТЛАРИНИ ЎРГАНИШ //Solution of social problems in management and economy. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 58-64.

29. Boltaeva M. J., Kh O. Ortikov. Features of the scientific heritage of eastern thinkers about the attitude of parents to the child //Society and innovations. Special. –2021. –No. 2. –С. 469-474.

30. Kumakovich T. A. et al. “RAQAMLI UNIVERSITET” TARAQQIYOT OMILI SIFATIDA //International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research. – 2022. – С. 196-199.

31. Xosilmurodov Islom, Kalandarov Mexroj Abu Nasr Farobiy Falsafasida axloq masalasi. Pedagog respublika ilmiy jurnali. 2023.04.15. 434-437b

32. Islam Hasilmurodov. SOCIO-PHILOSOPHICAL IMPORTANCE OF THE SCIENTIFIC WAY OF THINKING. WEB OF SCIENTIST: INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH JOURNAL. 2022. Noyabr. 138-147b.

SUHBAT ORQALI DAVOLASH TEXNIKASI YOKI PSIXOANALITIK PSIXOTERAPIYANING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Ravshanov Olim Axmedovich,
Isomiddinova Sarvinso Baxtiyor qizi
O‘zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali
taa@jbnuu.uz

Annotatsiya: Maqolada psixoanalitik psixoterapiyani suhbat orqali psixoanalitik davolash jarayoni va texnikasiga oid ettita o'ziga xos xususiyati keltirilgan.

Kalit so‘zlar: psixoanalitik psixoterapiya, suhbat yordamida davolash, texnika, affekt, hissiyot, pattern.

Psixoanalitik yoki dinamik psixoterapiya tushunchalar va usullarga asoslangan psixoterapevtik davolashning bir qator modellarini nazarda tutadi, ikin psixoanalizga qaraganda haftada seanslarning kam takrorlanishi va terapevtik jarayonning davomiyligini nazarda tutadi. Psixoanalitik psixoterapiyada mashg'ulotlarning takrorlanishi odatda haftada bir yoki ikki marta bo'ladi va faqatgina davolanish vaqti bilan cheklanishi mumkin (20-30 seansdan ko'p bo'lmagan) yoki ochiqcha yakun bilan, ya'ni psixoterapevt va mijoz tomonidan maqsadlarga etishishda erishilgan yutuqlar asosida birgalikda belgilaydi.

Psixoanalitik psixoterapiyaning mohiyati-bu o'zining anglanilmagan tomonlarini va javob berish shakllarini, mijozning hozirgi hayotida va terapevtik munosabatlarida qanday namoyon bo'lishini, shuningdek, o'tmishdagi kelib chiqishini o'rganishdir. Olib borilgan seans yozuvlarini tahlil qilish asosida (Blagus & Hilsenroth, 2000) psixoanalitik psixoterapiyaning suhbat orqali psixoanalitik davolash jarayoni va texnikasiga oid ettita o'ziga xos xususiyati aniqlandi.

1. Affekt va hissiyotlar ta'sirining ifodasiga e'tibor qaratish

Psixoanalitik psixoterapiya mijozning his-tuyg'ularining to'liq doirasini tadqiq qilish va muhokama qilishni rag'batlantiradi. Terapevt mijozga uning his-tuyg'ularini, shu jumladan qarama-qarshi, tan olinmagan, bezovta qiluvchi va tahdidli his-tuyg'ularini tasvirlash va so'z bilan ifodalashda yordam beradi. Intellektual esga tushish chuqur darajada rezonanslashadigan va o'zgarishga olib keladigan hissiy tushuncha bilan bir xil emas.

2. Og'riqli fikrlar va his-tuyg'ulardan qochishga urinishlarni o'rganish

Odamlar tajribaning bezovta qiluvchi tomonlarining oldini olish uchun qasddan va ongsiz ravishda turli xil usullarga murojaat qilishadi. Qochish, ya'ni qarshilik ko'rsatish va himoya, mashg'ulotlarni o'tkazib yuborish, kechikish va boshqa shu kabi qo'pol shakllarga ega bo'lishi mumkin. Qochish kamroq seziladigan shakllarga ega bo'lishi mumkin, masalan:

- ba'zi g'oyalar paydo bo'lganda mavzuni o'zgartirish;
- tajribaning muhim bo'lmagan jihatlariga e'tibor qaratish;
- hissiyotlardan qochish uchun faktlar va hodisalarga e'tibor qaratish;
- sodir bo'lgan voqealarda o'z roliga emas, balki tashqi sharoitlarga konsentratsiya qilish va hokazo. Psixoanalitik psixoterapevtlar ishlatilgan qochish usullarini faol ravishda o'rganadilar.

3. Takrorlanadigan mavzular va patternlarni aniqlash

Psixoanalitik psixoterapevtlar takrorlanadigan mavzular va patternlarni, ya'ni mijozning fikrlari, hissiyotlari, o'zini o'zi tasvirlashi, munosabatlari va hayotiy voqealarida odatiy munosabat usullarini aniqlash va o'rganish uchun ishlaydi. Ba'zi hollarda, mijozlar og'riqli va o'z-o'zini mag'lub etadigan, takrorlanadigan patternlar haqida xabardorlikdan faol ravishda qochishlari mumkin, ammo ulardan xalos bo'lolmaydilar. Boshqa hollarda, terapevt ularni tanib olishga va tushunishga yordam bermaguncha, mijoz patternlarni bilmasligi mumkin.

4. O'tgan tajribani muhokama qilish (rivojlanishga e'tibor qaratish).

O'tmish, ayniqsa, o'tgan tajribalar bilan bog'liq munosabatlarning dastlabki ko'rinishi bizning munosabatlarimiz va hissiyotlarimizga, hozirgi kunimizga ta'sir qilishini tan olish takrorlanadigan mavzular va patternlarni aniqlash bilan bog'liq.

Psixoanalitik psixoterapevtlar dastlabki tajribalarni o'rganadilar; o'tmish va hozirgi kun o'rtasidagi aloqalar; o'tmishning hozirgi hayotga kirish usullari. Asosiy e'tibor o'tmishning o'ziga emas, balki o'tmish hozirgi psixologik qiyinchiliklarga qanday oydinlik kiritishiga qaratilgan. Maqsad-hozirgi zamonda to'liqroq yashash uchun o'zingizni o'tmishdagi tajribalar kishanidan ozod qilish.

5. Shaxslararo munosabatlarga e'tibor qaratish

Psixoanalitik psixoterapiyada mijozning munosabatlari va shaxslararo tajribasiga alohida e'tibor beriladi. Insonning shaxsiyati va o'zini o'zi qadrlashning moslashuvchan va moslashuvchan bo'lmagan jihatlarini bog'lanish munosabatlari kontekstidan kelib chiqadi, shuning uchun psixologik qiyinchiliklar ko'pincha muammoli shaxslararo patternlar, mijozning o'z hissiy ehtiyojlarini qondirish qobiliyatiga to'sqinlik qilganda paydo bo'ladi.

6. Terapevtik munosabatlarga e'tibor qaratish

Terapevt va mijoz o'rtasidagi munosabatlarning o'zi mazmunli va hissiy jihatdan kuchli bo'lishi mumkin bo'lgan muhim shaxslararo munosabatlardir. Mijoz bilan munosabatlarda va o'zaro ta'sir qilish usullarida takrorlanadigan mavzularga ega bo'lgan darajada bo'lsa, ular terapevtik munosabatlarda ham o'zini namoyon qiladi. Masalan, boshqalarga ishonmaslikka moyil bo'lgan odam terapevtidan shubhalanishi mumkin; norozilik, rad etish va tashlab ketishdan qo'rqqan odam terapevtidan rad etishdan qo'rqishi mumkin; va o'z g'azabi va dushmanligi bilan kurashayotgan odam terapevtga g'azabning namoyon bo'lishiga duch kelishi mumkin. Terapevtik munosabatlarda shaxslararo mavzularning qayta paydo bo'lishi (nazariy nuqtai nazardan, o'tkazish va qarshi o'tkazishda) ularni jonli ravishda o'rganish va ishlash uchun noyob imkoniyat yaratadi. Maqsad shaxslararo munosabatlarda yanada moslashuvchan bo'lish va shaxslararo ehtiyojlarni qondirish qobiliyatini oshirishdir.

7. Xayoliy hayotni o'rganish

Psixoterapevt mashg'ulotlarni faol ravishda tuzishi va oldindan belgilangan rejaga amal qilishi mumkin bo'lgan boshqa psixoterapiya turlaridan farqli o'laroq, psixoanalitik psixoterapevt mijozni xayoliga kelgan hamma narsa haqida erkin gapirishga undaydi. Mijozlar buni qilganda (ko'plab mijozlar erkin gapirishdan oldin psixoterapevtidan katta yordam talab qiladilar), ularning fikrlari tabiiy ravishda ruhiy hayotning istaklari, qo'rquvlari, fantaziyasi, orzulari va kundizgi xayollari kabi sohalariga ta'sir qila boshlaydi, mijoz bungacha hech qachon so'z bilan ifodalagan bo'lishi mumkin. Ushbu material mijozning o'zini va boshqalarni qanday ko'rishi, o'z tajribasini qanday izohlashi va ma'nosini berishi, tajribasining ba'zi jihatlaridan qochishi yoki hayotdan ko'proq qoniqish olish imkoniyatiga to'sqinlik qilishi haqida boy ma'lumot manbai hisoblanadi.

Psixoanalitik psixoterapiyaning maqsadi simptomlardan xalos bo'lishni o'z ichiga oladi, lekin ular bilan cheklanmaydi. Muvaffaqiyatli davolanish nafaqat simptomlarni engillashtirishga, balki psixologik qobiliyat va resurslarning ijobiy mavjudligini kuchaytirishga qaratiladi. Shaxs va uning sharoitlariga qarab psixologik qobiliyatlarga yanada qoniqarli munosabatlarga ega bo'lish, o'z iste'dodi va qobiliyatlaridan samaraliroq foydalanish, o'z-o'zini hurmat qilishning Real tuyg'usini saqlab qolish, tashvish, qayg'u va boshqa his-tuyg'ularga toqat qilish qobiliyati, ko'proq qoniqarli jinsiy munosabatlar, o'z-o'zini hurmat qilishning yanada nozik tushunchasi,

o'zi va boshqalar hayotdagi qiyinchiliklarni ko'proq erkinlik va moslashuvchanlik bilan engish kiradi. Bunday yutuqlar psixolog va mijoz o'rtasidagi xavfsiz munosabatlar kontekstida o'z-o'zini o'rganish, hayotda uchraydigan affect holatlar va aks ettirish jarayonida erishiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Axmedovich, R.O. (2022). Globallashgan axborot davri va shaxsning axborot-psixologik xavfsizligi. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 38-44
2. Blagys M., Hilsenroth M. Distinctive Features of Short-Term Psychodynamic-Interpersonal Psychotherapy: A Review of the Comparative Psychotherapy Process Literature. Clinical Psychology: Science and Practice. Vol. 7, Issue 2, pages, 167-188, 2000.
3. Равшанов О.А. Проблемы формирования системы обеспечения информационно-психологической безопасности. International scientific-practical conference on the theme: «INFORMATION TECHNOLOGY, NETWORKS AND TELECOMMUNICATIONS ITN&T-2023», С.484-489.
4. Ravshanov O.A., Komilova A. Talabalarda o'ziga bo'lgan ishonch va psixologik madaniyatni oshirish, Таълим ва инновацион тадқиқотлар, Бухоро давлат университети, № 4, апрель 2022 йил.
5. Shedler J. The Afficacy of Psychodynamic Psychotherapy. Americal Psychologist, Vol. 65. No 2. 98-109.
6. Usmanov, S., & Abduraxmanov, Z. (2023). VIRTUAL EDUCATIONAL SYSTEM FOR THE DEVELOPMENT OF INFORMATION AND PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE ENGINEERS. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, (Special Issue), 55-63.
7. Alimov, N. (2023). CULTURE OF WESTERN AND ORIENTAL COUNTRIES. Современные тенденции инновационного развития науки и образования в глобальном мире.
8. Yuldashev, S. (2021). THE PEDAGOGICAL ESSENCE OF THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A TEACHER IN MILITARY EDUCATION. International Journal of World Languages, 1(2).
9. Umdjon, Y., & Madina, A. (2023, April). PROFESSIONAL MOTIVATION AND ITS STRUCTURE IN THE MANAGEMENT PROCESS. In E Conference Zone (pp. 11-16).
10. Umidjon, Y., & Humora, V. (2023). GENDER FARQLARNING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK TOMONLARI. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 386-390.
11. Barno, N., & Buvirobiya, H. (2023). MAKTABGACHA YOSH DAVRIDAGI BOLALAR PSIXOLOGIYASINING O 'ZIGA XOS TOMONLARI. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 394-397.
12. Shavkatovna, N. B. (2022). AXBOROT TEXNOLOGIYALARI BILAN ISHLOVCHI SHAXSLARNING PSIXOLOGIK XOLATINING PATOLOGIYASI. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 658-662.

13. Ибайдуллаева, У. (2022). РОЛЬ СЕМЬИ В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ ПОДРОСТКАМИ. Решение социальных проблем в управлении и экономике, 1(7), 81-83.
14. Ibaydullayeva, U. (2022). OILADA FARZAND TARBIYASINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 2(6).
15. Komilova, A., & Adilova, M. (2023). AGRESSIYA–OSMIRLARDA YUZAGA KELADIGAN TAJOVUZKORLIK RIVOJLANISHIGA TASIR ETUVCHI FENOMEN SIFATIDA. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1).
16. Adilova, M. (2023). THE PSYCHOLOGICAL EFFECT OF TRAPS IN THE SOCIAL NETWORK ON YOUTH MIND AND SPIRITUALITY. Open Access Repository, 4(2), 500-505.
17. Каршибоев, С. (2022). Yosh yetakchining rahbarlikka xos psixologik jihatlari. Современные инновационные исследования актуальные проблемы и развитие тенденции: решения и перспективы, 1(1), 464-467.
18. Аракулов, Г. Т. (2023). МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ДЕТЕЙ С РАННИМ ДЕТСКИМ АУТИЗМОМ. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 872-877.
19. Arakulov, G. (2023). TAJOVUZKORLIK-ЎСМИРЛАРДА ЗАМОНАВИЙ ПСИХОЛОГИК МУАММО СИФАТИДА. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(3), 15-21.

IJTIMOIIY NORMALAR VA ULARNING INSON RIVOJLANISHIDAGI TA’SIRI

Yo’ldoshev Sardor Asliddin o’g’li,
O‘zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali
Sultonaliyeva Gulshona Sherzod qizi,
O‘zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali talabasi

Annotatsiya: Ijtimoiy me'yor tushunchasi, ijtimoiy me'yor turlari va uning ishlash mexanizmlari va ijtimoiy og'ish haqida bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'lish.

Kalit so'zlar: Norma, norm, me'yor, og'ish, jamiyat, ko'nikma, tabiiy, ob'ektiv.

Me'yorlar jamiyat tizimini qochib bo'lmaydigan o'zgarishlar sharoitida hayotga layoqatli muvozanat holatini tutib turuvchi mexanizmi hisoblanadi. Jamiyatda bir vaqtning o'zida turlicha ilmiydan tortib jinoiygacha me'yoriy submadaniyat mavjud. Umuman olganda me'yor tushunchasi yetarlicha munozarali hisoblanadi.

Ijtimoiy me'yor aniq bir jamiyatda odamlar, shuningdek, ijtimoiy guruhlar va tashkilotlarning yo'l qo'yilgan yoki majburiy axloqida tarixan vujudga kelgan oraliqni mustahkamlaydi. Tabiiy-ilmiydan farqli ravishda ijtimoiy me'yor