

**"Psixoterapiyadagi asosiy maktablar: zamonaviy yondashuvlarning nazariy asoslari"*****Qaxxorova Zulfiya Idillo qizi****O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi "Inson" Ijtimoiy xizmatlar markazi*

Annotatsiya: Psixoterapiyadagi asosiy maktablar: zamonaviy yondashuvlarning nazariy asoslari va ularning bugungi kundagi rivojlanish tendensiyalari haqida ma'lumotlar keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Psixoterapiya, Zigmund Freyd, psixoanaliz, Kognitiv psixologiya, empiric, meditatsiya.

Psixoterapevtik maktablarning tarixiy rivojlanishini tushunish mahorati turli kasblar va sohalarda muhim ahamiyatga ega. Psixologiya va maslahat sohasida mutaxassislar turli psixoterapevtik yondashuvlarning nazariy asoslari va tarixiy kontekstini har tomonlama tushunish imkonini beradi. Bu bilim ularning mijozlarni samarali baholash va davolash qobiliyatini oshiradi, natijada yaxshi terapevtik natijalarga erishiladi.

Bundan tashqari, inson resurslari, ta'lim va ijtimoiy ish kabi tegishli sohalardagi mutaxassislar ushbu mahoratdan foydalanishlari mumkin. U ularni tegishli sohalardagi shaxslarning psixologik ehtiyojlarini tushunish va hal qilish uchun bilimlar bilan jihozlaydi. Psixoterapevtik tamoyillarni o'z amaliyotiga kiritish orqali mutaxassislar qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishi va ijobiy ruhiy salomatlikni mustahkamlashi mumkin.

Ushbu mahoratni o'zlashtirish martaba o'sishi va muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ish beruvchilar psixoterapevtik maktablar haqida chuqur ma'lumotga ega bo'lgan mutaxassislarni qadrlashadi, chunki bu ularning doimiy kasbiy rivojlanishga sodiqligini va dalillarga asoslangan aralashuvlarni taqdim etish qobiliyatini namoyish etadi. Bundan tashqari, psixoterapevtik maktablarning tarixiy rivojlanishida mustahkam poydevorga ega bo'lgan shaxslar o'z sohalarida rivojlanish, tadqiqot va ixtisoslashuv imkoniyatlarini oshirishlari mumkin.

Psixoterapevtik maktablarning tarixiy rivojlanishi vaqt o'tishi bilan psixoterapiya sohasida qo'llaniladigan turli nazariy yondashuvlar va usullarning evolyutsiyasi va rivojlanishini anglatadi.

Psixoterapiya 19-asr oxiri va 20-asr boshlarida Zigmund Freyd va uning hamkasblari tomonidan psixoanalizning rivojlanishi bilan alohida fan sifatida paydo bo'ldi.

Psixoanaliz - terapevtik yondashuv bo'lib, ongsiz fikrlar va motivatsiyalarni ongli ongga etkazishga qaratilgan. Bu ongsiz ongni o'rganish kontseptsiyasini va erkin birlashma va tushlarni tahlil qilish kabi usullarni qo'llash orqali psixoterapevtik maktablarning rivojlanishiga hissa qo'shdi.



Behaviorizm, psixologiyadagi fikr maktabi, kuzatilishi mumkin bo'lgan xatti-harakatlarning o'rni va terapiyada kuchaytirish va konditsioner usullaridan foydalanishni ta'kidlab, psixoterapevtik maktablarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatdi. Ushbu yondashuv xulq-atvor terapiyasi va kognitiv-xulq-atvor terapiyasining rivojlanishiga olib keldi.

Gumanistik psixologiya shaxsning shaxsiy o'sishi, o'zini o'zi anglash imkoniyatlari va terapevtik munosabatlarning ahamiyatini ta'kidlaydi. Bu mijozga yo'naltirilgan terapiyani joriy qilish va ko'proq empatik va nodirektiv yondashuvni rag'batlantirish orqali psixoterapiyaga hissa qo'shdi.

Oila terapiyasining rivojlanishi e'tiborni individual patologiyadan oila dinamikasining ruhiy salomatlikka ta'siriga qaratdi. Bu psixoterapiyada tizimli yondashuvlarning paydo bo'lishiga olib keladigan butun oila tizimini tushunish va ular bilan ishlash muhimligini ta'kidladi.

Kognitiv inqilob psixologiya va psixoterapiyada xulq-atvordan kognitiv jarayonlarga e'tiborni o'zgartirdi. Bu aqliy farovonlikni yaxshilash uchun mantiqsiz fikrlar va e'tiqodlarni aniqlash va ularga qarshi kurashishga urg'u beradigan kognitiv terapiyaning rivojlanishiga hissa qo'shdi.

Zexnlilik va meditatsiya kabi Sharq falsafalarining integratsiyalashuvi psixoterapevtik maktablarning rivojlanishiga yangi uslublar va istiqbollarni joriy etish orqali ta'sir ko'rsatdi. Masalan, onga asoslangan yondashuvlar mashhurlikka erishdi va turli xil terapiyalarda qo'llaniladi.

Psixoterapiyada dalillarga asoslangan amaliyot tadqiqot orqali empirik tarzda tasdiqlangan texnika va yondashuvlardan foydalanishga urg'u beradi. Bu terapevtlarning samarali va xavfsiz ekanligi isbotlangan, psixoterapiya sifati va ishonchliligini oshiradigan aralashuvlardan foydalanishini ta'minlaydi.

Xulosa: Psixoterapevtik maktablarning tarixiy rivojlanishi bugungi kunda terapevtlar uchun mavjud bo'lgan turli xil nazariy yo'nalishlar va usullarni keltirib chiqardi. Zamonaviy amaliyot ko'pincha turli maktablarning elementlarini birlashtiradi, bu esa terapevtlarga individual mijozlarga va ularning o'ziga xos ehtiyojlariga moslashishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Psixoterapevtik maktablarning tarixiy rivojlanishi: To'liq mahorat bo'yicha qo'llanma
2. <https://rolecatcher.com/uz/konikmalar-boyicha-qollanma/>
3. <https://rolecatcher.com/uz/intervyu-qollanmalari/>
4. <https://rolecatcher.com/uz/karyera/>