



UDK: 015:288.00-7.4(1007-2)

Sherzod SHERNAZAROV,
Qarshi davlat universiteti o'qituvchisi
E-mail:shernazarovsherzod89@gmail.com

Axborot texnologiyalari va menejment universiteti dotsenti, PhD Z.Boymurodov taqrizi asosida

YANGI O'ZBEKISTONDA IJTIMOIIY ISLOHOTLARNING RIVOJLANISHI VA KASBIY PROFESSIONALASHUV

Annotatsiya

Maqolada mamlakatimizda ijtimoiy islohotlar strategiyasi, ijtimoiy ishni tashkil etishning ilmiy-metodologik asoslari tahlil qilingan. Ijtimoiy siyosatning muhim bo'g'ini bo'lgan ijtimoiy ishni amalga oshirida ijtimoiy ish xodimlarining kasbiy mahoratini oshirish yo'llari o'rganilgan.

Kalit so'zlar: Ijtimoiy siyosat, ijtimoiy islohot, ijtimoiy davlat, metodologiya, nazariya, ijtimoiy ish psixologiyasi, nazariy uondashuvlar.

РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ РЕФОРМ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В НОВОМ УЗБЕКИСТАНЕ

Аннотация

В статье проанализированы стратегия социальных реформ в нашей стране, научно-методологические основы организации социальной работы. Изучены пути повышения профессиональной компетентности работников социальной работы при осуществлении социальной работы, являющейся важным звеном социальной политики.

Ключевые слова: Социальная политика, социальная реформа, социальное государство, методология, теория, психология социальной работы, теоретические подходы.

DEVELOPMENT OF SOCIAL REFORMS AND PROFESSIONALIZATION IN NEW UZBEKISTAN

Annotation

The article analyzes the strategy of social reform in our country, the scientific and methodological foundations of the organization of social work. Ways to improve the professional skills of social workers are studied in the implementation of social work, which is an important link in social policy.

Key words: Social Policy, Social Reform, Social state, methodology, theory, psychology of social work, theoretical approaches.

Kirish. Bugungi kunda fan olamida va jamiyat taraqqiyotida ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya muammosining zarurligini ko'rsata oluvchi va uning metodologik ildizlarini asoslab bera oluvchi ilmiy tadqiqotlarni alohida qayd etish mumkin. Ekstremal psixologiya (EP) – umumiy psixologiya fanining bo'limi bo'lib, inson faoliyati va hayot qonunlaridagi noodatiy holatlarni o'rganadi. Fandagi tadqiqotlar inson hayoti davridagi yuzaga keladigan noodatiy shart – sharoitlardir [1].

Muhokama va natijalar. Ekstremal vaziyat faoliyat olib boruvchilar, xizmatchilar uchun psixologik tayyogarlik va psixologik tanlov shakllantirish vazifasini qo'yadi. (Psixologiya lug'at. 1990) Ekstremal sharoitlar- (extremal lotinchadan eng so'ngi, shiddatli, eng oxirgi) faktorlar yuqori darajada, ya'ni maksimal darajada bo'lishi mumkin masalan: favqulotda vaziyatlarda, va tezkor vaziyatlarda ham halokatga uchrash mumkin.

Shoshilinch psixologik yordam-bu favqulodda vaziyatlarda ko'rsatiladigan psixologik faoliyat turi. Bu psixologning kasbiy faoliyat bilan shug'ullanishi kerak bo'lgan maxsus sharoitlar bilan bog'liq bo'lib, insonning kognitiv va shaxsiy sohalariga kuchli emotsional ta'sir ko'rsatadigan hodisadan so'ng darhol shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish zarur. Yuqoridagilardan ko'rinib turibdiki, shoshilinch psixologik yordam kuchli stressli ta'sirga duch kelgan odamlarga qisqa muddatli yordamdir. Stressni boshdan kechirishning o'ziga xos xususiyatlari va u bilan kurashish usullari haqida psixokonsultatsiya nafaqat jabrlanganlarga, balki ularning yaqinlariga, qarindoshlariga, shuningdek, favqulodda vaziyatlarda ishlaydigan mutaxassislarga

o'tkaziladi. Ular uchun psixoterapevtik usullarning butun majmuasi qo'llaniladi:

-hissiy qo'zg'alish, tashvish, vahima reaksiyalaridan xalos bo'lishga yordam beradigan xulq -atvorli psixoterapiya usullari;

-yo'qotilgan vaziyatni qabul qilishga, ruhiy og'riqni yo'qotishga va shaxsning xavf psixologik imkoniyatlarini izlashga yo'naltirishga imkon beruvchi psixoterapiyaning ekzistensial usullari.

Eng kuchli psixologik stress favqulodda vaziyatlarda ishlaydigan mutaxassislarga katta ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun favqulodda xizmatlar mutaxassislariga juda qattiq talablar qo'yiladi. Aniqlik, o'ziga va hamkasblaridagi psixologik muammolarning alomatlarini aniqlash qobiliyati, empatiya usullarini o'zlashtirish, psixologik yengillik choralarini ko'rish, hissiy stressni yengish. Inqiroz va o'ta og'ir vaziyatlarda bunday ko'nikmalarga ega bo'lish nafaqat ruhiy jarohatlarning oldini olish, balki stressga chidamliligini oshirish va favqulodda vaziyatlarda tezkor harakat qilishga tayyorlik uchun ham katta ahamiyatga ega.

Kryukova M.A, Nikitina T.I va Sergeyeva Y.S odamning o'ta og'ir vaziyatga bo'lgan asosiy reaksiyasini va birinchi psixologik yordam turlarini aniqlaydilar. Gallyutsinatsiyalar odamda hozirda mavjud bo'lmagan xayoliy narsalarning mavjudligini boshdan kechirishi, hissiy stimulyatsiyasiz, o'z -o'zidan paydo bo'lishi mumkinligida (ovozlarni eshitadi, odamlarni ko'radi, hidlaydi va hokazo) namoyon bo'ladi. Birinchi yordam: Tibbiy xodimlarni, tez tibbiy yordam guruhini chaqirish.

Jabrlanuvchining o'ziga va boshqalarga zarar etkazmasligiga ishonch hosil qiling. Jabrlanuvchini atrofdagi va xavfli narsalardan ajratib turing. Uni yolg'iz qo'ymang. Jabrlanuvchi bilan xotirjam ovozda gaplashishga harakat qiling, bahslashmang, hamma narsada u bilan rozi bo'ling, uni ishonitirishga urinmang.

Agar odam uzoq vaqt stressni boshdan kechirsa, lekin hech qanday natijaga erishmasa yoki jiddiy muvaffaqiyatsizlik tufayli o'z faoliyatining ma'nosini ko'rishni to'xtatsa, apatiya paydo bo'lishi mumkin. Favqulodda vaziyatda, agar kimdir qutqara olmasa yoki yaqin odami vafot etgan bo'lsa, bu sodir bo'lishi mumkin. Natijada, charchoq hissi paydo bo'ladi, bu holatda odam qimirlashni yoki gapirishni xohlamaydi, his - tuyg'ularini ko'rsatishga ham kuch yo'q. Bir kishi bir necha soatdan bir necha haftagacha apatiya holatida qolishi mumkin. Agar siz bunday holatda bo'lgan odamga kerakli psixologik yordam ko'rsatmasangiz, befarqlik depressiyaga aylanishi mumkin. Apatiyaning asosiy belgilari atrof -muhitga befarq munosabatda namoyon bo'ladi.

Motor hayajon. Stressli vaziyat ta'sir qilish natijasida jabrlanuvchida vosita qo'zg'alishi paydo bo'lishi mumkin, bu jabrlanuvchining o'zi uchun ham, uning atrofidagilar uchun ham xavfli bo'lishi mumkin. Psixologik yordam ko'rsatishda, birinchi navbatda, bu siz uchun xavfli emasligiga ishonch hosil qiling, bunday holda, odamning jismoniy faoliyatini to'xtatish yo'lini toping. Dvigatel qo'zg'alishining asosiy belgilari: ma'nosiz, keskin harakatlar, ko'pincha maqsadsiz; juda baland ovozda gapirish yoki nutq faolligini oshirish; odam boshqalarning reaksiyalariga (so'rovlarga, buyruqlarga, sharhlarga) javob bermaydi.

Psixolog mutaxassisning favqulodda vaziyatlarda ishlash prinsiplari va ahloq normalari.

Zarar yetkazmaslik tamoyili. Yordam berish shartlarining o'ziga xosligi ushbu tamoyildan bir nechta oqibatlarini keltirib chiqarishga imkon beradi. Birinchi natija: qisqa muddatli yordam, ya'ni yordam mijozning kelajakdagi hayoti uchun amalga oshirilayotgan faoliyatning ekologik tozaligini ta'minlagan holda ushbu vaziyatdan kelib chiqqan hozirgi holatni tuzatishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Mijozning uzoq muddatli, surunkali muammolari bilan psixologik ish olib borish mutlaqo noto'g'ri, chunki bunday ish uzoq davom etishi kerak.

Ixtiyoriylik tamoyili. Oddiy Bunday pozitsiya, bir tomondan, alohida holatda bo'lgan va ko'pincha yordamga bo'lgan ehtiyojni yetarli darajada baholay olmaydigan odamlarga zarur yordam ko'rsatishga imkon beradi, boshqa tomondan, bu insonning shaxsiy chegaralarini buzmaydi.

Maxfiylik tamoyili. Shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishda ushbu tamoyil dolzarb bo'lib qoladi, ammo agar psixolog mijozning harakatlari mijozning o'zi yoki boshqalar uchun xavfli bo'lishi mumkinligi to'g'risida ma'lumot olsa, maxfiylik buzilishi mumkin.

Kasbiy motivatsiya tamoyili. Ushbu tamoyil har qanday psixologik yordam uchun qabul qilinadi. Ekstremal vaziyatda unga rioya qilish ayniqsa muhimdir, chunki mutaxassisning professional motivatsiyadan tashqari, boshqa, ba'zan kuchliroq motivlarga (o'zini o'zi tasdiqlash motivi, ijtimoiy tan olish motivi va boshqalar) ega bo'lish ehtimoli yuqori.

Kasbiy kompetensiya tamoyili yordam ko'rsatuvchi shaxs favqulodda vaziyatlarda ishlash uchun yetarli darajada malakaga, tegishli ma'lumotga va maxsus tayyorgarlikka ega bo'lishi kerakligini anglatadi. Xulosa qilib aytganda favqulodda vaziyatlarda jabrlanuvchilarga psixologik yordam ko'rsatish muhim ahamiyatga chunki bu psixolog mutaxassisdan juda katta ma'suliyat va mahorat talab etilar ekan.

Ijtimoiu ishdagi rsixologik muammolar va qiunshiliklarga dush kelgan kishilarning xulq-atvori, hissiu va

kognitiv jihatlarini tushunishda muhim ahamiatga yega. Ijtimoiu ish rsixologiuasi mohiuatining asoiu jihatlar quuidagilardan iborat: shaxsni qiunshiliklarga bo'lgan munosabatining ishki jarauonlari va mexanizmlarini tushunish, individual uondashuvlar va strategialarni ishlab shiqish ushun guruhlar va shaxslarning rsixologik xususiatlarini o'rganish, mijozlarning hissiu holatlari bilan ishlash va ularning stress va tashvishlarini boshqarish, mojarolarni hal qilish va ishki qarama-qarshiliklarni hal qilishda uordam berish;

Ijtimoiu ishda rsixologiuaning funksialari:

Tashxis va baholash funksiuasi: rsixologik usullar va usullar vositasida mijozlarga tashxis qo'uish, ularning yehtiuojlari, imkoniuatlarini aniqlash va rsixologik holatini baholash ushun ishlatiladi.

Rsioxologik konsultatsiua va qo'llab-quvvatlash funksiuasi: ruhshunos mijozlarga muammolarini anglab uyetiшта va tushunishga, his-tuug'ular bilan ishlashga, to'siqlarni uyengib o'tish va qarorlar qabul qilishda hauotga rozitiv uondashish malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga uordam beradi.

Ruhiu reabilitatsiua: mijozning ro'hiu holatini va ro'hiu muvozanatini tiklash, hauotning uorqin tomonlarini ko'rish, hauotg qiziqishning ortishi ushun reabilitatsiua dasturlarini o'zida aks yettiradi.

Ta'lim va trening funksiuasi: rsioxologik bilimlar mijozlarda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini va rozitiv harakterni rivojlantirish ushun ta'lim dasturlari, treninglar va rsixota'lim tadbirlarini o'tkazishda qo'llaniladi.

Hamkorlik va muvofiqlashtirish funksiuasi: rsioxolog boshqa mutaxassislar (ijtimoiu ish xodimlari, tibbiu soha mutaxassislari, advokatlar) bilan mijozlarning muammolarini hal qilishda komrleks uondashuvni ta'minlash ushun hamkorlik qiladi.

Ijtimoiu ishda rsioxologiua mijozlarning rsioxologik yehtiuojlari va xususiatlarini tushunish asosida ularni qo'llab-quvvatlash va uordam berishning samarali mexanizmlarini uaratishga uordam beradi.

Psixodiagnostikaning qo'llanilishi

Psixodiagnostikani qo'llashning asosiy yo'nalishlari:

- Xodimlarni boshqarish, xodimlarni ishga olish va tanlash, kasbga yo'naltirish.

Ijtimoiy drama (sotsiodrama) – bu dramatik o'yin bo'lib, unda bir nechta shaxslar guruh yoki jamoaviy munosabatlardagi muammolarni o'rganish va hal qilish uchun belgilangan rollarni bajaradilar.[1] U ijtimoiy olim Yakob L. Moreno tomonidan psixologiya uchun psixodramada paydo bo'lgan usullardan foydalangan holda sotsiologik manfaatlarni o'rganish uchun ishlab chiqilgan. Sotsiodrama jamoaviy travma va hozirgi voqealar, ijtimoiy muammolar va parchalanish, noto'g'ri qarashlar, shaxslararo tanglik, adolat va reabilitatsiya uchun qo'llanilishi mumkin

Ijtimoiy psixologiyada voqeiylik falsafiy nuqtai nazardan o'rganilib kelingan, lekin shaxs, guruh, jamoa munosabatlari qamrab olinmagan. Ijtimoiy psixologiya faniga umumiy psixologiya, sotsiologiya, antropologiya, etiologiya, kriminologiya, falsafa kabi fanlar asos bo'lib xizmat qilgan[2;414]. 19-asrning 2-yarmida ijtimoiy psixologiyani fan sifatida rivojlantirishga ilk urinishlar boshlangan. Jahon jamoatchiligi tomonidan ijtimoiy psixologiya 1908-yildan fan sifatida tan olingan. Ikkinchi jahon urushidan keyingi yillarda AQSH va boshqa mamlakatlarda psixologiya muammolari yuzasidan tadqiqotlar o'tkazila boshlandi. Ayniqsa, AQShda Kotorning o'tkazgan tajribasi, E.Meyoning izlanishlari ijtimoiy psixologiya tarixida muhim rol o'ynadi. Bu tadqiqotlarga kichik guruhlar asosiy obyekt qilib olingan tajribalar o'tkazilgan[3;228]. Ijtimoiy psixologiya fan sifatida muloqot, muomala qonuniyatlari, shaxslararo munosabat, individual va

guruhiy o'zaro ta'sir, guruhlarning ichki va tashqi tuzilishi, ularning turlari, tasnifi, ommaviy holatlar va harakatlar, ijtimoiy va milliy ong, mentalitet, milliy qiyofa, karakter, ta'b, an'ana, odat, marosim va boshqalarni tekshiradi. Ijtimoiy psixologiya bir necha sohalarini o'z ichiga qamrab oladi: etnopsixologiya, din psixologiyasi, oila psixologiyasi, boshqaruv (menejment) va marketing psixologiyasi, kichik va katta guruh psixologiyasi, modalar psixologiyasi, reklama psixologiyasi, insonni inson tomonidan idrok qilish psixologiyasi, amaliy ijtimoiy psixologiya kabilari. O'zbekistonda ijtimoiy psixologiya yo'nalishidagi tadqiqotlar asosan mustaqillik davrida yo'lga qo'yila boshlandi. Bu ishlar zaminida ijtimoiy psixologiya sohalaridan biri-"Oila psixologiyasi" ilmiy maktabi vujudga keldi. O'zbek oilasining ijtimoiy, psixologik, etnopsixologik xususiyatlari haqidagi ma'lumotlarni o'zida mujassamlashtirgan "Oila psixologiyasi" darsligi yaratildi. Mamlakatda Respublika "Oila psixologiyasi" ilmiy-amaliy markazi faoliyat ko'rsata boshladi.

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 stul tekisligi. 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'lishim 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.

Geshtalt terapiyasi 1940-yillarda psixiatr, psixoanalit va psixoterapevt Frits Perls va uning rafiqasi, psixolog va psixoterapevt Laura Perls tomonidan ishlab chiqilgan. Geshtalt terapiyasi - bu psixoterapiyaning bir turi bo'lib, u insonning ongi, erkinligi va o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini oshirishga qaratilgan. 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. Ushbu psixoterapiya mijozlarning somatik belgilari bo'yicha tajribasini tasdiqlash, tana va hissiy ongni va tartibga solishni oshirish, mijozlarga ularning alomatlari ularning munosabatlari va kognitiv modellarida qanday asoslanganligini tushunishga yordam berishni o'z ichiga oladi.

Geshtalt psixoterapiyasi va klinik terapiyaning birlashishi bemorlarni sog'ayishida samaradorlikni oshiradi. Chunki bu bilashish orqali kassalik tufayli yuzaga kelgan biologik uzilish ham psixologik uzilish ham bir vaqtda davolanadi. Bu esa o'z navbatida ham biologik simptomlarni dori vositalari orqali davolash bilan birga organik o'z-o'zini tiklashni boshqarish orqali bartaraf etish mumkin.

Geshtalt terapiyasi joriy etilganidan beri turli xil ruhiy salomatlik holatlarini hal qilish va davolashda tasdiqlangan va samarali terapevtik yondashuvga aylandi. Uning qo'llanilishining ba'zilar quyidagilardan iborat: Havotirlanish Depressiya O'z-o'zini hurmat qilish muammolari Jinsiy aloqa tashvishlari Shikastlanishdan keyingi stress buzilishi (TSSB) Giyohvand moddalarni iste'mol qilishning buzilishi Qimor muammolari O'z-o'zini anglash va shaxsiy javobgarlik Istiqbolni rivojlantirish va baholash

Ehtiyotkorlikni rivojlantirish Geshtalt terapiyasi bipolyar buzulish 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. Shikastlanishdan keyingi stress buzilishi (TSSB)-bu odamning boshidan kechirgan, ko'rgan yoki travmatik hodisa bilan tahdid qilinganidan keyin rivojlanishi mumkin bo'lgan psixiatrik kasallik. TSSBga olib kelishi mumkin bo'lgan hodisalar turlari orasida tabiiy ofat, baxtsiz hodisa, jangovar yoki jinsiy zo'ravonlik mavjud.

Bu kassalikda go'yo travmatik tajribani qayta boshdan kechirayotgandek eslab qolish, diqqatni jamlashda muammolar, yiqilish yoki uxlab qolishning qiyinligi, ehtiyotsiz yoki o'z-o'zini yo'q qilish, yurak urishi tezlashishi yoki terlash kabi hodisani eslatuvchi jismoniy reaksiyalar kabi belgilar kuzatiladi.

Buning natijasida esa asab, yurak-qon tomir, moddalar almashinuvi bilan bog'liq bo'lgan kassaliklar, qandli diabet kassaliklari yuzaga keladi. TSSB faqatgina klinik jihatdan davolansa dori vositalarini ta'siri tugaganidan so'ng ma'lum muddatda yana takrorlanadi. Geshtalt terapiyasi bilan esa insonni o'z-o'zini boshqarishni, qo'rquv va hissiyotlarni boshqarishni o'rgatamiz. Natijada esa psixologik travmalar yo'qoladi va bu biologik balansini meyorlashtirishga qaratilgan klinik terapiya bilan bilashishi davolashning samaradorligini oshiradi.

Giyohvand moddalarni iste'mol qilish buzilishi, ba'zida giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish deb ataladi, bu noqonuniy yoki qonuniy moddadan, jumladan, dam olish va retsept bo'yicha dori vositalaridan haddan tashqari foydalanishni o'z ichiga oladi.

Giyohvand moddalarni iste'mol qilish buzilishi bo'lgan odam o'zini yoki boshqalarni xavf ostiga qo'yishi mumkin. Dori tugashi bilan siz o'zingizni jismoniy yoki ruhiy kasal his qilasis. Giyohvand moddalarni qabul qilishda davom etasiz, hatto sizga kerak bo'lmasa ham yoki uni xohlamasangiz ham.

Natijada insonda abstinensiya sindromi (xumor, tushkunlikka tushish, qo'rquv, uyqusizlik, titrash, tirishish),

markaziy asab tizimida buzilishlar, immunitet sistemasining zaiflashuvi, jinsiy buzilishlar, shizofreniya, Vernik-Korsakoff sindromi (xotira buzilishi bilan bog'liq), yurak- qon tomir sistemasi kasalliklari, oshqozon- ichak kasalliklari, moddalar almashinuvi bilan bog'lik kasalliklar yuzaga keladi. Hatto o'lim holatlari kuzatiladi. Giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish kasallikni davolashda insonni psixologiasi juda muhim ahamiyatga ega.

Chunki davo topish uchun isnon o'z-o'zini boshqara olishi, idodali bo'lishi, hissiyotlarini tog'ri yo'naltira olishi juda muhim. Bunday bemorlar davolash profilaktika maqsadida berilagan vositalarni qabul qilishni xohlamaydi yoki qabul qilsa ham xumor vaqtida yana narkotik mahsulotlarni is'temol qilishga majbur bo'ladi. Bu esa yuqorida sanab o'tgan kasalliklarni oldini olsih va davolashda qiyinchiliklarga sabab bo'ladi.

Geshtalt psixoterapiyasidan foydalanish orqali bunday bemorlarni irodasini mustahkamash va o'zini-o'zi boshqarishni o'rgatish, bu kasallikdan qutilishga ishonchini oshirish orqali davolash mumkin.

Havotirlanish - bu tanangizning kutilgan xavfga javobidir. Bu odatda tashvish yoki qo'rquv bilan bog'liq bo'lib, ko'pincha diqqatni jamlashda qiyinchilik va ko'ngil aynish, titroq va mushaklarning kuchlanishi kabi jismoniy alomatlar kabi kognitiv muammolar bilan birga keladi. Haddan tashqari

qo'rquv va tashvish, quruq og'iz, mushaklarning kuchlanishi, ko'ngil aynishi, noto'g'ri yurak urishi, uxlashda qiyinchilik, ehtiyotkorlik, ehtiyotkor xatti-harakatlar, vahima hujumlari kabi belgilar yuzaga keladi. Buni natijasida yurak sistemasi, hazm sistemasi, asab sistemasi, mushaklar sistemasi bilan bog'liq qator kasalliklar yuzaga keladi.

Bu kasalliklarni davolashda Gelshtalt terapiyasining abartma texnikasini birga qollash mumkin. 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'rtirishingizni so'rashi mumkin.

Xulosa. Bu muammoning ildizini aniqlash va hal qilishga yordam beradi. Xulosa o'rni shuni aytib o'tish mumkimki, zamonaviy qarashlarga ko'ra, kasalliklarning ko'p sonli somatik va ruhiy kasalliklari biologik va psixoslogik omillarning kombinatsiyasi natijasida yuzaga keladi va shuning uchun birgalikda biologik va psixologik terapiyani talab qiladi.

Bemorlarning psixologik xususiyatlariga nima taalluqli bo'lganini va terapiyaga tegishli yondashuvlarni taxlil qilinib, usullari o'ylab chiqiladi. Terapiya natijalarini va ularning nafaqat qo'llaniladigan usullar bilan, balki bemorlarning shaxsiy va klinik xususiyatlari bilan bog'liqligini tizimli o'rganish muayyan turdagi davolanish uchun aniq ko'rsatmalar ishlab chiqishga imkon beradi.

ADABIYOTLAR

1. Ефимова Н. С. Е91 Основы общей психологии: учебник 1 Н. С. Ефимова. -М. ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2013.-288 с.: ил.- (Профессиональное образование).
2. Сенюшенков С. П. Психология. Вводный курс: учеб. Пособие / С. П. Сенюшенков. – Краснодар : КубГАУ, 2017 – 121 с. Общая психология: Учебник / Под ред. Тугушева Р. Х. и Гарбера Е. И. — М.: Изд-во Эксмо, 2006 — 560 с. — (Образовательный стандарт XXI).
3. Маклаков А. Г. М15 Общая психология: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2008 — 583 с: ил. — (Серия «Учебник для вузов»). Немов Р.С. Н50 Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. — 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 - Кн. 1: Общие основы психологии. — 688 с. ISBN 5-691-00552-9. ISBN 5-691-00553-7(1).
4. Классическая социальная психология : учеб. пособие для студентов вузов / [И. Г. Антипов и др.] ; общ. ред. Е.И. Рогова. — М. Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2011, 144 с.
5. Социальная психология : современная теория и практика :С692 [учеб. пособие] / [В. В. Макерова, Э. Л. Боднар, А. А. Любякин, Л. В. Оконечникова, А. М. Вильгельм, Э. Э. Сыманюк ; под общ.ред. Л. В. Оконечниковой] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016 — 228 с.