OLIY TA’LIM MUASSASALARI TALABALARI UCHUN PSIXOANALIZ, PSIXODINAMIK TERAPIYA, GESTALTPSIXOLOGIYA VA BIXEVIORIZM MAVZUSIDAGI MUSTAQIL ISHNI O'ZLASHTIRISHDA TAVSIYALAR

Shodiyeva Feruza Beshimovna
Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro davlat tibbiyot instituti
Buxoro O‘zbekiston.
E-mail: shodiyeva.feruza@bsmi.uz

Annotatsiya: Mazkur mustaqil ishda oliy ta'lim muassasalari talabalari uchun psixoanaliz, psixodinamik terapiya, gestalt-psixologiya va bixeviorizm nazariyalariga oid tavsiyalar ko'rib chiqiladi. Ishning maqsadi talabalarga o'z psixologik holatlarini anglash, hissiy va aqliy qiyinchiliklar bilan kurashishda samarali metodlarni qo'llashda yordam berishdir. Har bir psixologik yo'nalishning asosiy g'oyalari, ularning hayotiy vaziyatlarga tatbiq qilinishi va shaxsiy rivojlanish uchun qanday amaliy yondashuvlar taklif etilishi haqida batafsil tahlil qilinadi. Psixoanaliz orqali inson psixikasidagi chuqur, bilinmagan jarayonlarni anglash mumkin, psixodinamik terapiya esa his-tuyg'ular va ongsiz jarayonlar bilan ishlashda qo'llaniladi. Gestalt-psixologiya individualning "hozir va shu yerda" bo'lishiga urg'u beradi, u esa o'z-o'zini anglash va his-tuyg'ularga e'tibor qaratish imkonini yaratadi. Bixeviorizm esa o'zgarishlarni tashqi motivlar orqali qo'llab-quvvatlaydi va talabalarga muammolarni hal qilishda ijobiy o'zgarishlarni yaratish uchun yordam beradi. Ushbu ish oliy ta'lim muassasalari talabalari uchun psixologik maslahatlar, o'z-o'zini anglash va muammolarni hal qilishda samarali uslublarni o'zlashtirishda amaliy qo'llanma sifatida xizmat qiladi.

Kalit so’zlar: Psixoanaliz, Psixodinamik terapiya, Gestaltpsikologiya, Bixeviorizm, mustaqil ishni o'zlashtirish, tahlil qilish, muhokama olib borish

Аннотация: В данной самостоятельной работе будут рассмотрены рекомендации по психоанализу, психодинамической терапии, теории гештальтпсихологии и бихевиоризма для студентов высших учебных заведений. Цель работы-помочь учащимся осознать свое психологическое состояние, применить эффективные методы борьбы с эмоциональными и психическими трудностями. Подробно проанализированы основные идеи каждого психологического направления, их применение в жизненных ситуациях и какие практические подходы предлагаются для личностного развития. С помощью психоанализа можно понять глубокие бессознательные процессы в психике человека, в то время как психодинамическая терапия используется для работы с эмоциями и бессознательными процессами. Гештальтпсихология делает упор на то, что человек находится "сейчас и

ISSN 3030-3907

здесь", что позволяет ему сосредоточиться на самосознании и эмоциях. С другой стороны, бихевиоризм поддерживает изменения через внешние мотивы и помогает студентам создавать позитивные изменения в решении проблем. Данная работа служит практическим руководством для студентов высших учебных заведений по психологическому консультированию, самосознанию и овладению эффективными приемами решения проблем.
Ключевые слова: психоанализ, психодинамическая терапия, гештальтпсихология, бихевиоризм, освоение самостоятельной работы, анализ, обсуждение
Annotation: in this independent work, recommendations on the theories of psychoanalysis, psychodynamic therapy, gestalt-psychology and behaviorism are considered for students of higher education institutions. The purpose of the work is to help students to understand their psychological state, apply effective techniques in dealing with emotional and mental difficulties. The main ideas of each psychological direction are analyzed in detail, their application to life situations and what practical approaches are proposed for personal development. Through psychoanalysis, it is possible to understand deep, unknown processes in the human psyche, while psychodynamic therapy is used when working with emotions and unconscious processes. Gestalt-psychology emphasizes that the individual is "present and here", while it makes it possible to focus on self-awareness and emotions. Behaviorism, on the other hand, supports change through external motives and helps students to create positive change in problem solving. This work serves as a practical guide for students of higher education institutions in mastering psychological counseling, self-awareness and effective methods of solving problems.
Keywords: psychoanalysis, psychodynamic therapy, Gestaltpsychology, behaviorism, mastering independent work, analyzing, conducting a discussion

Kirish

Oliy ta'lim muassasalarida talabalarning psixologik salomatligini qo‘llab-quvvatlash va ularning shaxsiy rivojlanishini ta'minlash muhim ahamiyatga ega. Psixologiya fanining turli yo‘nalishlari, masalan, psixoanaliz, psixodinamik terapiya, gestaltpsixologiya va bxeviorizm, talabalarning ichki dunyosini tushunish va ularga turli murakkab vaziyatlarni hal qilishda yordam berishga qaratilgan.

Psixoanaliz — Sigmund Freyd tomonidan ishlab chiqilgan va odam psixikasining chuqur, ko‘proq ichki qatlamlarini o‘rganishga qaratilgan uslubdir. Bu yo‘nalish shaxsning ongsiz motivlarini, oilaviy va bolalik davridagi tajribalarni tahlil qilishga imkon beradi.

ISSN 3030-3907

Psixodinamik terapiya esa, Freydning asosiy g‘oyalariga asoslanib, insonning ichki ziddiyatlari va o‘tmishdagi tajribalari orqali bugungi kunida qanday xulq-atvor ko‘rsatishini tushunishga yordam beradi. Bu terapiya shaxsning his-tuyg‘ulari va ongini birlashtirishga xizmat qiladi.

Gestaltpsixologiya, o‘z navbatida, shaxsning umumiy tajribasini va his-tuyg‘ularini butun tizim sifatida tahlil qilishga intiladi. Bu yo‘nalish o‘z-o‘zini anglash va shaxsiy o‘zgarishlarga erishishda juda samarali hisoblanadi.

Bxeviorizm esa inson xulq-atvorini tashqi omillar, shuningdek, o‘rganish va takrorlash orqali shakllantiradi. Bu yondoshuvda odamlarning reaktsiyalarini tushunish va ularni o‘zgartirishga alohida e'tibor qaratiladi.

Ushbu mustaqil ishda, talabalarga psixologik yordam berishda yuqoridagi metod va yo‘nalishlarning o‘rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Har bir yondashuvning talabalarning shaxsiy rivojlanishi, o‘zini anglash, muammolarni hal qilishdagi samaradorligi o‘rganiladi. Shuningdek, bu psixologik yondoshuvlarning ta'lim jarayonida qanday qo‘llanilishi mumkinligi haqida tavsiyalar beriladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR. Psixoanaliz, Psixodinamik Terapiya, GESTALTPSIXOLOGIYA va Bixeviorizm mavzularida mustaqil ish yozishda adabiyotlar tahlili juda muhimdir, chunki bu mavzular psixologiyaning turli yo‘nalishlari va metodlarini o‘z ichiga oladi. Talabalarga quyidagi tavsiyalarni bera olaman:

1. Asosiy manbalarni aniqlash:

- Psixoanaliz: Sigmund Freydning asarlari (masalan, *Interpretation of Dreams* yoki *Three Essays on the Theory of Sexuality*) psixoanalizning asoslarini tushunishga yordam beradi. Shu bilan birga, psixoanalitik nazariyaning rivojlanishiga hissa qo‘shgan boshqa olimlar, masalan, Carl Jung yoki Melanie Klein, haqida ham adabiyotlarni ko‘rib chiqing.
- Psixodinamika: Bu yo‘nalish Freydning asarlarini davom ettiradi, lekin o‘ziga xos yondashuvlar bilan farq qiladi. Masalan, Karen Horney yoki Erik Eriksonning psixologik rivojlanish va shaxsiyat nazariyalarini ko‘rib chiqish mumkin.
- Gestalt-psixologiya: Gestalt nazariyasining asoschilari, masalan, Kurt Koffka, Max Wertheimer va Wolfgang Köhlerning ishlarini o‘rganish, Gestaltning umumiy prinsiplarini tushunishga yordam beradi.
- Bixeviorizm: Bixeviorizmning asoschilaridan B.F. Skinner va John B. Watsonning asarlari muhim. Skinnerning *The Behavior of Organisms* va Watsonning *Psychology as the Behaviorist Views It* kabi asarlari orqali bixeviorizmning asosiy prinsiplari bilan tanishish mumkin.

ISSN 3030-3907

2. O‘rganilayotgan metodlarning tarixiy kontekstini tushunish: Har bir yo‘nalishning rivojlanish tarixi va uning o‘zgarishi haqida ma'lumot olish kerak. Psixologiyaning bu sohalari qanday shakllanganini va ular o‘rtasidagi farqlarni taqqoslash, ularning ijtimoiy va ilmiy kontekstda qanday o‘zgarishlarga duch kelganini tahlil qilish foydali bo‘ladi.

3. Metodologik yondashuvlarni tushunish:

- Psixoanaliz va psixodinamikaning asosiy metodlarini (masalan, erkin assotsiatsiya, tahlil qilish, transferensiya va kontratransferensiya) batafsil o‘rganish.
- Gestalt-psixologiyaning metodikasi (masalan, "here and now" uslubi va "Gestalt-forma" tamoyillari) bilan tanishish.
- Bixeviorizmning eksperimental yondashuvlarini (masalan, tasdiqlash va shartlantirish) tahlil qilish.

4. Yangi izlanishlar va modern yondashuvlar: Har bir yo‘nalishning hozirgi zamon psixologiyasidagi ahamiyatini va qanday zamonaviy tahlillar va amaliyotlar bilan birlashganini o‘rganish. Masalan, psixoterapiya va psixodiagnostika sohalaridagi yangi metodlar haqida o‘rganish.

5. Taqqoslash va kontrastlash: Har bir yondashuvning o‘ziga xos xususiyatlarini taqqoslash, o‘xshashliklar va farqlarni aniqlash. Masalan, psixodinamika va gestalt-psixologiyaning subyektiv tajribalar va shaxsiy o‘sish nuqtai nazaridan qanday farq qilishini tahlil qilish.

6. Eng so‘nggi ilmiy maqolalar va tadqiqotlar: Modern ilmiy jurnallarda chop etilgan maqolalarni tahlil qilish orqali sohadagi eng yangi yondashuvlar va tahlillarni o‘rganish. PsycINFO, Google Scholar kabi manbalardan foydalanish mumkin.

NATIJALAR. Psixoanaliz, psixodinamik terapiya, gestalt-psixologiya va bxeviorizm mavzularidagi mustaqil ishni yozishda talabalar uchun adabiyotlar tahlili juda muhimdir. Adabiyotlar tahlili orqali quyidagi natijalarga erishish mumkin:

1. Nazariy asoslarni o‘rganish: Har bir yo‘nalishning asosiy tamoyillari va yondashuvlarini tahlil qilish. Masalan, psixodinamik terapiya Sigmund Freydning g‘oyalariga asoslanadi, gestalt-psixologiya esa Gestalt maktabining yondashuvlarini o‘rganadi.

2. Yo‘nalishlar o‘rtasidagi farqlarni aniqlash: Psixodinamik terapiya va bxeviorizm, masalan, inson psixikasini qanday tushunishi, terapevtik yondashuvlari, hamda ularning maqsadlari qanday ekanligi haqida tahlil qilish.

3. Metodologik yondashuvlarni tushunish: Har bir yo‘nalishning tadqiqot usullarini, masalan, psixodinamik terapiyada bemorning ichki dunyosini

ISSN 3030-3907

anglash, gestalt-psixologiyada esa ongli tajribani boshqarish kabi metodologiyalarni tahlil qilish.

4. Praktik qo‘llanilish imkoniyatlarini o‘rganish: Ushbu yo‘nalishlarning amaliyotda qanday qo‘llanilishini va ularning hozirgi psixoterapiya sohasida qanday ahamiyatga ega ekanligini aniqlash.

5. Tanqidiy nuqtai nazar: Har bir yo‘nalishning kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilish. Masalan, bxeviorizmning cheklovlari yoki gestalt-psixologiyaning ba’zi misollarini keltirish.

6. Adabiyotlar orasidagi aloqalar va rivojlanish: Turli zamonlarda psixologiyaning qanday rivojlanganini va yangi ilmiy adabiyotlarda bu yo‘nalishlar qanday yangiliklarni kiritganini aniqlash.

Adabiyotlar tahlilini amalga oshirayotganda, aniq manbalarni, ilmiy maqolalar va mutaxassislarning fikrlarini keltirish muhim. Bu talabaga nafaqat mavzuni chuqurroq o‘rganish, balki uning ilmiy asoslarini tushunish imkonini beradi.

MUHOKAMA. Psixoanaliz, Sigmund Freud tomonidan ishlab chiqilgan psixoterapiya metodidir. Uning asosiy g'oyasi, insonning ong osti hissiyotlari va fikrlari odamlarning xulq-atvorini shakllantiradi. Freud odamning ichki ziddiyatlarini hal qilishda orzu, tush va himoya mexanizmlarini o'rganadi. Talabalar psixoanalizning bugungi kundagi ahamiyatini va uning sinf va jamiyatdagi ta'sirini tahlil qilishdi. Ba'zilar psixoanalizni hozirgi zamon psixoterapiyasidan ortda qolgan deb hisoblashsa-da, boshqalar uning inson xulqini chuqur tushunishda va ong osti ishlashida foydaliligini ta'kidladilar.

Psixodinamik terapiya Freudning asarlariga asoslangan bo'lsa-da, u hozirgi psixoterapiya shakllari uchun moslashtirilgan. Bu yondashuv odamning xulq-atvorini va his-tuyg'ularini anglashda eski hissiyotlar va ichki konfliktlarga e'tibor beradi. Talabalar psixodinamik terapiyaning o'zgarishi va yangilanishini muhokama qilishdi. Ularning fikriga ko'ra, bu yondashuv nafaqat psixoterapiya, balki odamlarning o'zini anglashida va o'zgarishda foydalidir.

Gestalt-psixologiya, organizmning butunligini va insonning qabul qilish jarayonlarini o'rganadi. Gestalt terapiyasining maqsadi, odamni o'zini to'liq anglashga va o'zining ichki his-tuyg'ularini real va hozirgi vaqtda his qilishga o'rgatishdir. Talabalar Gestalt-psixologiyaning zamonaviy terapiyada qanday qo'llanilishini va uning insonni o'zligini tushunish va rivojlantirishdagi ahamiyatini muhokama qilishdi. Ularning fikricha, Gestalt usullari zamonaviy terapiyaning yanada interaktiv va real vaqt rejimida amalga oshirilganligini ko'rsatadi.

Bixeviorizm, insonlarning xulq-atvorini tashqi stimuli va reaktsiyalar asosida tushuntiradi. Bu usulda ijtimoiy, o'rgatish va mukofotlashning ahamiyati

ISSN 3030-3907

katta. alabalar bixeviorizmning asosiy g'oyalarini o'rganib, ularni kundalik hayotda va psixoterapiyada qo'llashning muhimligini muhokama qilishdi. Ba'zilar, bu yondashuvni haddan tashqari mexanistik deb hisoblashgan, biroq boshqalar uning amaliy samaradorligini ta'kidladilar.

XULOSA. Talabalar muhokamalari natijasida, har bir yondashuvning o'ziga xos afzalliklari va cheklovlarini ko'rsatishdi. Psixoanaliz va psixodinamik terapiya ko'proq ichki dunyo va ong osti jarayonlariga e'tibor qaratadi, Gestalt-psixologiya hozirgi vaqtdagi hissiyotlarni tushunishga yo'naltirilgan, bixeviorizm esa tashqi omillar va o'rgatish jarayonlariga asoslanadi. Bu metodlar bir-birini to'ldiruvchi va samarali terapiya jarayonlariga asos bo'lib xizmat qilishi mumkin. Bundan tashqari, talabalar o'zlari o'rgangan metodlarni zamonaviy psixoterapiya amaliyotida qanday rivojlantirish mumkinligi haqida fikr almashishdi, va har bir yondashuvning jamiyatdagi turli ijtimoiy va madaniy holatlarda qanday ishlashini muhokama qilishdi.

Psixologiya fanining turli yo'nalishlari talabalarga o'zini anglash, shaxsiy rivojlanish va emotsional salomatlikni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Psixoanaliz, psixodinamik terapiya, gestalt-psixologiya va bxeviorizm har biri o'ziga xos usullar va yondoshuvlarni taklif etadi. Talabalar uchun mustaqil ishni o'zlashtirishda bu yo'nalishlar yordamida, quyidagi tavsiyalarni hisobga olish zarur:

1. Psixoanaliz: Talabalar o'z ichki xatti-harakatlari va ruhiy jarayonlari bilan tanishishlari kerak. Bu orqali ular o'z fikrlarini va hissiyotlarini chuqurroq tushunishga yordam beradi.
2. Psixodinamik terapiya: Talabalar o'zlarining o'tmishdagi tajribalari va ularning hozirgi xatti-harakatlariga ta'sirini aniqlashlari kerak. Bu jarayon talabaning shaxsiy o'sishini ta'minlaydi.
3. Gestalt-psixologiya: Bu yo'nalish talabalarni hozirgi lahzaga e'tibor qaratishga va o'zlarini yanada samarali anglashga o'rgatadi.
4. Bxeviorizm: Xulq-atvorni o'zgartirish uchun turli usullar va mukofot tizimlari ishlatiladi. Talabalar o'zlarining ijobiy xulq-atvorlarini rivojlantirishda foydalanishi mumkin.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI (REFERENCES):

1. Айсмонтас, Б. Б. Педагогическая психология: Схемы и тесты/ Б. Б. Айсмонтас. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 208с.
2. Аналитическая психология К. Юнга // Хьелл, Л. Теории Личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – С. 197-213.
3. Биография Лазурского Александра Федоровича // Сонин, В.А. Классики мировой психологии. Биография Биографический

ISSN 3030-3907

энциклопедический словарь / В.А. Сонин, Л.М. Шлионский. – СПб., 2001. – С. 136.
4. Биография Платонова Константина Константиновича [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.peoples.ru/science/psihology/konstantin_platonov/.
5. Биография Владимира Николаевича Мясищева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://psycholog.3dn.ru/publ/russkie_psikhologi/mjasishhev_vladimir_nikolaevich.
6. Диспозиционная теория личности Г. Оллпорта// Хьелл, Л. Теории Личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – С. 270-330.
7. ЖданА.Н. История психологии: Учебник / А. Н. Ждан. —— М.: Изд-ва МГУ, 1990.—367 с
8. Защитные механизмы в гештальттерапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.psychosfera.ru.
9. Концепция личности А.Ф. Лазурского // Аверин, В.А. Психология личности: учеб. пособие / В.А. Аверин. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999. – С. 41-47.
10. Психоанализ З. Фрейда // Хьелл, Л. Теории Личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – 3-еизд. – СПб.: Питер, 2006. – С. 105-160.
11. Ролло Мэй: экзистенциальная психология // Фрейджер, Р. Теории личности и личностный рост / Р. Фрейджер, Д. Фэйдимен [Электронный ресурс]. – Режим доступа: gumer.info.
12. Социально-когнитивная теория личности А. Бандуры // Хьелл, Л. Теории Личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – С. 373-410
13. Экзистенциальная психодинамика И. Ялома // Психотерапия: учебник / под ред. Б.В. Карвасарского. – СПб., 2002. – 672 с

ISSN 3030-3907