



FARMASEFTIKA SOHASIDA PSIXOLOGIK TAYYORGALIKNING INSON HAYOTIDAGI O'RNI

Samandarov Javlon Nurmamat o'gli

Toshkent Farmatsevtika Instituti Sanoat farmatsiya fakulteti bitiruvchisi

Annotatsiya: *Farmaseftikada psixologik tayyorgarlik inson hayotida muhim o'rin tutadi. U shaxsning ruhiy holatini boshqarishga, stress va xavotirni kamaytirishga, shaxsiy va professional maqsadlarga erishishga yordam beradi. Ushbu maqolada psixologik tayyorgarlikning asosiy jihatlari va uning inson hayotidagi ahamiyati haqida so'z yuritamiz.*

Kalit so'zlar: *psixologiya, farmaseftika, Abu Ali Ibn Sino, ruhiyat, shaxs, stress, motivatsiya, maqsad, meditatsiya, empatiya, konflikt, ijtimoiy mustaqillik, yetuklik, do'st, oila, tajriba, kasbiy stress, depressiya, yolg'izlik, psixoterapiya, psixoanaliz.*

FARMASEFTIKADA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK NIMA?

1. FARMASEFTIKADA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING ASOSIY JIHATLARI VA ABU ALI IBN SINONING SO'ZLARI.

2. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING HAYOTDAGI AHAMIYATI.

3. KATTALAR PSIXOLOGIYASI: HAYOT BOSQICHLARI VA MUHIM JIHATLAR.

4. HAYOT BOSQICHLARI VA ULARNING MUHIM JIHATLARI.

5. KATTALAR PSIXOLOGIYASINING MUHIM MUAMMOLARI.

6. PSIXOANALIZ: ASOSLAR, NAZARIYALAR VA AMALIYOT.

1.1 FARMASEFTIKADA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK NIMA?

Farmaseftikada psixologik tayyorgarlik — bu shaxsning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ruhiy barqarorlikni ta'minlash, stress va xavotirni faqat dori orqali emas balki uni boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan jarayon. Bu jarayon shaxsga o'zining hissiy va psixologik holatini boshqarish, muammolarni samarali hal qilish va turli hayotiy vaziyatlarda o'zini tutish qobiliyatlarini rivojlantirishda yordam beradi. Shifokor bemorga dori tavsiya qilishdan oldin, bemorni psixologik jihatdan tayyorlab olishi muhimdir. Psixologik tayyorgarlik bemorning davolanishiga ijobiy yondashishiga, dorilarning samaradorligini oshirishga va davolanish jarayonini osonlashtirishga yordam beradi.

Farmaseftikada psixologik tayyorgarlik quyidagi asosiy jihatlarni o'z ichiga oladi:

1. Stress va xavotirni boshqarish: Inson stressli va xavotirli vaziyatlarda farmaseftikaga ya'ni (dorilarga) tezda murojaat qilmasdan, uning organizmi stressga qanday munosabat bildirishni va bu holatlarni qanday



boshqarishni o'rganishi lozim. Meditatsiya, nafas olish mashqlari va relaksatsiya texnikalari bunga misol bo'la oladi.

2. **Motivatsiya va maqsadga erishish:** Farmaseftikada psixologik tayyorgarlik shaxsning motivatsiyasini oshirishga va o'z maqsadlariga erishish yo'lida qat'iyatli bo'lishiga yordam beradi. Bu jarayon davomida shaxs o'zining kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, o'z imkoniyatlarini yanada samarali foydalanishga o'rganadi.

3. **O'z-o'zini anglash va hissiy aql:** Farmaseftikada psixologik tayyorgarlik shaxsning o'z-o'zini anglash darajasini oshiradi va hissiy aqlni rivojlantiradi. Bu shaxsga o'z his-tuyg'ularini aniqlash va boshqarish, shuningdek, boshqalar bilan munosabatlarni yaxshilash imkonini beradi.

4. **Muloqot va munosabatlarni yaxshilash:** Farmaseftikada psixologik tayyorgarlik shaxsning muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi va sog'lom munosabatlarni o'rnatishga yordam beradi. Bu jarayon davomida shaxs empatiya, tinglash va konstruktiv muloqot qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi.

5. **Muammolarni hal qilish va qaror qabul qilish:** Farmaseftikada psixologik tayyorgarlik shaxsning muammolarni hal qilish va qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Bu shaxsga turli vaziyatlarda to'g'ri va samarali qarorlar qabul qilishda yordam beradi.

2.1 FARMASEFTIKADA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING ASOSIY JIHATLARI VA ABU ALI IBN SINONING SO'ZLARI

Psixologik tayyorgarlikning asosiy jihatlari quyidagilardan iborat:

1. **Stress va xavotirni boshqarish:**
 - **Nafas olish mashqlari:** Stress va xavotirni kamaytirishga yordam beradi.
 - **Meditatsiya va relaksatsiya:** Ongni tinchlantirish va diqqatni jamlashga yordam beradi.
 - **Autogen mashqlar:** O'z-o'zini tinchlantirish va relaksatsiyani ta'minlaydi.
2. **Motivatsiya va maqsadga erishish:**
 - **Maqsad qo'yish:** Aniq va amalga oshirilishi mumkin bo'lgan maqsadlar qo'yish orqali shaxs o'z motivatsiyasini oshiradi.
 - **Vizualizatsiya:** Maqsadlar va ularga erishish yo'llarini tasavvur qilish shaxsni rag'batlantiradi.
 - **O'z-o'zini rag'batlantirish:** Ichki motivatsiyani oshirish uchun turli usullarni qo'llash.
3. **O'z-o'zini anglash va hissiy aql:**
 - **O'zini tahlil qilish:** Shaxs o'z hissiyotlarini, kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga yordam beradi.



- **Jurnal yozish:** Kundalik his-tuyg'ular va voqealarni yozib borish orqali o'zini anglash.
- **Hissiyotlarni boshqarish:** Shaxsning hissiyotlarni tan olish va boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.
- 4. **Muloqot va munosabatlarni yaxshilash:**
 - **Aktiv tinglash:** Boshqalarni diqqat bilan tinglash va ularga to'g'ri javob berish ko'nikmasi.
 - **Empatiya:** Boshqalarning hissiyotlarini tushunish va ularga hamdardlik bildirish qobiliyati.
 - **Konfliktlarni hal qilish:** Konfliktlarni konstruktiv tarzda hal qilish va sog'lom munosabatlarni saqlab qolish.
- 5. **Muammolarni hal qilish va qaror qabul qilish:**
 - **Analitik fikrlash:** Muammolarni tahlil qilish va ular uchun samarali yechimlar topish.
 - **Qaror qabul qilish:** Turli vaziyatlarda to'g'ri qarorlar qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish.
 - **Ijodiy fikrlash:** Muammolarga ijodiy yondashish va innovatsion yechimlar topish.

Abu Ali Ibn Sino, hamda boshqa ilmiy tajribalar, psixologik tayyorgarlikning ahamiyatini ta'kidlagan. Shifokorlar va farmaseftlar bemorning ruhiy holatini yaxshilash orqali davolash jarayonini yanada samarali qiladi. Psixologik tayyorgarlik, bemorning dori-darmonlarini qabul qilishga tayyorligini oshiradi, ularning davolanishga bo'lgan ishonchini kuchaytiradi va umumiy sog'liqni yaxshilaydi.

6. Bundan tashqari, psixologik tayyorgarlik;

1. Dori ta'sirini oshiradi: **Psixologik tayyorgarlik dori-darmonlarning samaradorligini oshiradi**

2. Qo'llab-quvvatlash hissini beradi: **Bemor o'zini qo'llab-quvvatlangan va tayanishga tayyor his qiladi.**

3. Davolanish jarayonini soddalashtiradi: **Psixologik tayyorgarlik davolanish jarayonini yanada osonlashtiradi va bemor uchun qulayroq qiladi.**

3.3 FARMASEFTIKADA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING HAYOTDAGI AHAMIYATI

Farmaseftikada psixologik tayyorgarlik inson hayotining turli sohalarida muhim ahamiyatga ega:

1. **Ish faoliyati:** Ish joyida psixologik tayyorgarlik samaradorlikni oshiradi. Bu shaxsga stressli vaziyatlarda samarali ishlash, muammolarni hal qilish va innovatsion fikrlash imkonini beradi. Shuningdek, ishdagi stressni boshqarish orqali shaxsning umumiy ish qobiliyati va kasbiy rivojlanishi oshadi.



2. **Shaxsiy hayot:** Psixologik tayyorgarlik shaxsiy hayotda muhim rol o'ynaydi. U shaxsga oilaviy va do'stlik munosabatlarini yaxshilash, muammolarni hal qilish va baxtli hayot kechirish imkonini beradi. Shuningdek, hissiy aqlning rivojlanishi orqali shaxs boshqalar bilan samarali muloqot qilish va sog'lom munosabatlarni o'rnatishga erishadi.

3. **Sport va san'at:** Sportchilar va san'atkorlar uchun psixologik tayyorgarlik muhimdir. Bu ularga stressni boshqarish, diqqatni jamlash va yuqori natijalarga erishishga yordam beradi. Psixologik tayyorgarlik orqali sportchilar va san'atkorlar o'zlarining imkoniyatlarini to'liq amalga oshirishi mumkin.

4. **Sog'liq:** Psixologik tayyorgarlik umumiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. U immunitetni oshiradi, ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi va turli kasalliklarning oldini oladi. Stress va xavotirni kamaytirish orqali jismoniy salomatlik ham yaxshilanadi.

4.4 KATTALAR PSIXOLOGIYASI: HAYOT BOSQICHLARI VA MUHIM JIHATLAR

Kattalar psixologiyasi inson hayotining yetuklik davrida kechadigan ruhiy va hissiy jarayonlarni o'rganadi. Bu soha shaxsning ruhiy salomatligini saqlash, hayotiy maqsadlarni amalga oshirish va turli muammolarni hal qilish uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada kattalar psixologiyasining asosiy jihatlari, hayot bosqichlari va bu bosqichlarda yuzaga keladigan muammolar haqida so'z yuritamiz.

Kattalar psixologiyasining asosiy jihatlari

Kattalar psixologiyasi shaxsning o'sish va rivojlanish jarayonida muhim bo'lgan bir qator jihatlarni o'z ichiga oladi:

1. **Shaxsiy rivojlanish:**
 - **O'zini anglash:** Yetuklik davrida shaxs o'zining shaxsiy maqsadlari, qadriyatlari va hayotiy yo'nalishlarini aniqlashga intiladi.
 - **Hissiy barqarorlik:** Hissiy barqarorlikni saqlash va stressni boshqarish kattalar uchun muhimdir.
2. **Kasbiy rivojlanish:**
 - **Kasbiy maqsadlar:** Yetuk yoshdagi insonlar o'zlarining kasbiy maqsadlarini amalga oshirishga intiladilar. Bu jarayonda muvaffaqiyatli bo'lish uchun psixologik barqarorlik zarur.
 - **Stress boshqaruvi:** Ish joyidagi stressni boshqarish va kasbiy stress bilan kurashish muhim ahamiyatga ega.
3. **Ijtimoiy munosabatlar:**
 - **Oilaviy munosabatlar:** Oila qurish, farzand tarbiyasi va oila ichidagi munosabatlarni saqlash kattalar psixologiyasining muhim jihatlari dandir.
 - **Do'stlik va ijtimoiy munosabatlar:** Do'stlar va ijtimoiy munosabatlar shaxsning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi.



4. **Salomatlik:**

- **Ruhiy salomatlik:** Ruhiy salomatlikni saqlash va psixologik muammolarni hal qilish kattalar uchun muhimdir.
- **Jismoniy salomatlik:** Jismoniy salomatlik va ruhiy salomatlik bir-biri bilan bog'liq bo'lib, ularni saqlash uchun kompleks yondashuv zarur.

5.1 HAYOT BOSQICHLARI VA ULARNING MUHIM JIHLARI

Inson hayoti bir qator bosqichlardan iborat bo'lib, har bir bosqich o'ziga xos rivojlanish, o'zgarishlar va muammolarni o'z ichiga oladi. Ushbu maqolada inson hayotining asosiy bosqichlari va ularning muhim jihatlari haqida so'z yuritamiz.

1. Go'daklik va ilk bolalik (0-2 yosh)

Muhim jihatlari:

- **Jismoniy rivojlanish:** Ushbu davrda bola tez suratlarda o'sadi, yura boshlaydi va ilk so'zlarni o'rganadi.
- **Hissiy bog'lanish:** Ona va bola o'rtasidagi yaqin munosabatlar muhimdir, bu esa bolaning xavfsizlik hissini rivojlantiradi.
- **Sensomotor rivojlanish:** Piagetning sensomotor bosqichi, bola atrof-muhit bilan o'zaro aloqada o'z bilimlarini rivojlantiradi.

2. Maktabgacha yosh (2-6 yosh)

Muhim jihatlari:

- **Til rivojlanishi:** Bolalar so'z boyligini oshiradi va murakkab gaplarni tuzishni o'rganadi.
- **Ijodiy o'yinlar:** Ushbu davrda bolalar fantaziyalarini rivojlantirishga yordam beradigan ijodiy o'yinlarga qiziqishadi.
- **Ijtimoiy ko'nikmalar:** Bolalar boshqa bolalar bilan muloqot qilish va ijtimoiy qoidalarni o'rganishga kirishadilar.

3. Maktab yoshi (6-12 yosh)

Muhim jihatlari:

- **Akademik rivojlanish:** Bolalar maktabda yangi bilim va ko'nikmalarni o'rganadi.
- **Ijtimoiy munosabatlar:** Sinfdozlar bilan muloqot qilish, do'stlik va jamoada ishlashni o'rganadilar.
- **O'zini anglash:** Shaxsiy qobiliyatlari va zaif tomonlarini aniqlashga intilish kuchayadi.

4. O'smirlilik (12-18 yosh)

Muhim jihatlari:

- **Jinsiy rivojlanish:** Pubertet davrida o'smirlar jinsiy yetuklikka erishadi.
- **O'zini identifikatsiya qilish:** O'smirlar kim ekanliklari, qanday qadriyatlarini borligini aniqlashga intiladilar.
- **Ijtimoiy mustaqillik:** Mustaqil qarorlar qabul qilish va oiladan mustaqil hayot kechirishga tayyorgarlik ko'rish.



5. Erta yetuklik (18-40 yosh)

Muhim jihatlar:

- **Kasbiy rivojlanish:** Kasbiy faoliyat boshlanadi va shaxs o'zining kasbiy yo'nalishini aniqlaydi.
- **Oila qurish:** Oila qurish va farzandli bo'lish ushbu davrning muhim bosqichlaridan biridir.
- **Ijtimoiy munosabatlar:** Do'stlik va professional aloqalarni rivojlantirish.

6. O'rta yetuklik (40-65 yosh)

Muhim jihatlar:

- **Kasbiy yuksalish:** Shaxs kasbiy faoliyatida yuqori natijalarga erishadi va lavozimda ko'tariladi.
- **Oila va farzand tarbiyasi:** Farzandlarning ta'lim olishi va ularning tarbiyasiga ko'proq e'tibor qaratiladi.
- **O'z-o'zini anglash:** Hayotiy maqsadlar va qadriyatlarni qayta ko'rib chiqish, o'zini anglash.

7. Kechki yetuklik (65 yoshdan keyin)

Muhim jihatlar:

- **Pensiyaga chiqish:** Kasbiy faoliyatdan chekinish va yangi hayot tarziga moslashish muhim ahamiyatga ega.
- **Salomatlikni saqlash:** Ruhiiy va jismoniy salomatlikka ko'proq e'tibor qaratiladi.
- **Hayotiy tajribalar:** O'z hayotiy tajribalarini boshqalar bilan bo'lishish va avlodlarga o'rgatish.

6.1 KATTALAR PSIXOLOGIYASINING MUHIM MUAMMOLARI

Kattalar hayoti turli psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu muammolar shaxsiy, kasbiy va ijtimoiy hayotda namoyon bo'lib, ruhiy salomatlikka jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada kattalar psixologiyasining muhim muammolari haqida so'z yuritamiz.

1. Stress va xavotir

Asosiy sabablar:

- **Kasbiy stress:** Ish joyidagi bosim, yuqori talablar va uzoq ish soatlari stress va xavotirni kuchaytirishi mumkin.
- **Shaxsiy hayotdagi muammolar:** Oila va munosabatlardagi muammolar, moliyaviy qiyinchiliklar va salomatlik bilan bog'liq muammolar ham stress va xavotirni oshiradi.
- **Ijtimoiy bosim:** Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar bilan solishtirish va jamiyatning kutilmalariga javob berish istagi.

Muolajalar:

- **Stressni boshqarish texnikalari:** Nafas olish mashqlari, meditatsiya va autogen mashqlar.



- **Professional yordam:** Psixolog yoki terapevt bilan maslahatlashish.
- **Jismoniy faoliyat:** Muntazam jismoniy mashqlar stressni kamaytirishga yordam beradi.

2. Depressiya

Asosiy sabablar:

- **Yolg'izlik:** Ijtimoiy izolyatsiya va yolg'izlik hissi depressiyaga olib kelishi mumkin.
- **Kasbiy muvaffaqiyatsizliklar:** Ishdagi muvaffaqiyatsizliklar va karera bilan bog'liq qiyinchiliklar depressiyani kuchaytiradi.
- **Salomatlik bilan bog'liq muammolar:** Jiddiy kasalliklar va jismoniy salomatlikdagi muammolar ruhiy salomatlikka ta'sir qiladi.

Muolajalar:

- **Psixoterapiya:** Kognitiv-behavioral terapiya (KBT) va boshqa terapiya usullari.
- **Dori vositalari:** Antidepressantlar va boshqa dorilar.
- **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash:** Do'stlar, oila va qo'llab-quvvatlovchi guruhlar bilan muloqot qilish.

3. O'zini yo'qotish hissi

Asosiy sabablar:

- **Hayotiy o'zgarishlar:** Pensiyaga chiqish, bolalarning uyidan ketishi va boshqa katta o'zgarishlar.
- **Maqsadsizlik:** Hayotiy maqsadlar va yo'nalishni yo'qotish hissi.
- **Identifikatsiya inqirozi:** Kim ekanligi va nima uchun yashayotganligi haqida savollar paydo bo'lishi.

Muolajalar:

- **O'zini anglash:** Shaxsiy qadriyatlar va maqsadlarni qayta ko'rib chiqish.
- **Yangi maqsadlar qo'yish:** Hayotda yangi maqsadlar va yo'nalishlarni aniqlash.
- **Professional yordam:** Psixolog yoki hayot murabbiyi bilan maslahatlashish.

4. Munosabatlar bilan bog'liq muammolar

Asosiy sabablar:

- **Oilaviy nizolar:** Oila ichidagi nizolar va tushunmovchiliklar.
- **Ajralish va yo'qotish:** Ajralish, yaqin kishini yo'qotish va boshqa yo'qotishlar.
- **Kommunikatsiya muammolari:** Samarali muloqot etishmasligi va tushunmovchiliklar.

Muolajalar:

- **Oila terapiyasi:** Oilaviy muammolarni hal qilish uchun oila terapevti bilan ishlash.



- **Kommunikatsiya ko'nikmalarini rivojlantirish:** Samarali muloqot ko'nikmalarini o'rganish va qo'llash.

- **Qo'llab-quvvatlash guruhlari:** Boshqalar bilan tajriba almashish va qo'llab-quvvatlash guruhlariga qatnashish.

5. **Kasbiy muvaffaqiyatsizlik va "midlife crisis" (hayotning o'rta yillik inqirozi)**

Asosiy sabablar:

- **Karera bilan bog'liq qiyinchiliklar:** Ishdagi muvaffaqiyatsizliklar va karera rivojlanmasligi.

- **O'rta yoshdagi o'zgarishlar:** Hayotning o'rta yillarida maqsadlar va qadriyatlarni qayta ko'rib chiqish zaruriyati.

- **Yutuqlarni qayta baholash:** Erishilgan yutuqlarni qayta baholash va kelajakda nima qilish kerakligini aniqlash.

Muolajalar:

- **Kasbiy rivojlanish:** Karera murabbiyi bilan ishlash va yangi maqsadlar qo'yish.

- **O'zini rivojlantirish:** Yangi qobiliyatlar o'rganish va shaxsiy rivojlanishga e'tibor qaratish.

- **Qo'llab-quvvatlash tizimi:** Do'stlar, oila va professional qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish.

7.1 PSIXOANALIZ: ASOSLAR, NAZARIYALAR VA AMALIYOT

Psixoanaliz psixologiyaning inson ongosti jarayonlarini o'rganishga qaratilgan yondashuvdir. Bu yondashuv Sigmund Freud tomonidan ishlab chiqilgan va psixoterapiya, shuningdek, inson ruhiyoti haqida chuqurroq tushunchalarni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada psixoanalizning asosiy nazariyalari, tamoyillari va amaliyotlari haqida so'z yuritamiz.

[Psixoanalizning Asoslari](#)

Sigmund Freud

Psixoanalizning asoschisi Sigmund Freud (1856-1939) bo'lib, u insonning ruhiy hayotini uch asosiy qismga ajratdi:

- **Id (Id):** Tug'ma instinktlar va impulslar manbai bo'lib, bu qism darhol qondirilishni talab qiladigan orzu va ehtiyojlarni ifodalaydi.

- **Ego (Ego):** Haqiqat printsipiga asoslangan va idning impulslarini boshqaruvchi qism bo'lib, ijtimoiy va ma'naviy me'yorlarga mos keladi.

- **Superego (Superego):** Axloqiy printsiplarni ifodalovchi qism bo'lib, o'z-o'zini nazorat qilish va ichki qiymatlar asosida harakat qilishga intiladi.

[Asosiy Nazariyalar](#)

Oedipus kompleksi

Freudning nazariyasiga ko'ra, Oedipus kompleksi bolalik davrida yuzaga keladi. Ushbu kompleks o'g'il bolalarda onasiga nisbatan jinsiy istaklar va otasiga nisbatan raqobat hissi bilan tavsiflanadi. Qiz bolalarda esa bu kompleks Electra



kompleksi deb ataladi va otaga nisbatan jinsiy istaklar va onaga nisbatan raqobat hissi bilan bog'liq.

O'ngosti va Ongosti Mexanizmlari

Freudning fikricha, ko'p ruhiy jarayonlar ongosti darajasida sodir bo'ladi va ongli ravishda anglab bo'lmaydi. Ongosti mexanizmlari shaxsning hissiy himoyasi sifatida ishlaydi. Ba'zi asosiy himoya mexanizmlari quyidagilardan iborat:

- **Repressiya:** Xavfli yoki noxush xotiralarni ongostiga surish.
- **Sublimatsiya:** Ijtimoiy maqbul bo'lmagan impulslarni ijtimoiy maqbul faoliyatlarga yo'naltirish.
- **Denial:** Muayyan haqiqatni yoki hissiy voqeani inkor qilish.

Psixoanalitik Terapiya

Maqsadlar

Psixoanalitik terapiya mijozning ongosti jarayonlarini anglashiga yordam berish va shu orqali ruhiy muammolarini hal qilishga qaratilgan. Terapiya jarayonida mijozning bolalik davridagi tajribalari va hissiy tajribalarini tahlil qilish katta ahamiyatga ega.

Asosiy Usullar

- **Erkin assotsiatsiya:** Mijoz terapevtga o'z fikrlarini cheklovsiz ifoda etadi, bu esa ongosti jarayonlarini ochib berishga yordam beradi.
- **Tush tahlili:** Freudning fikriga ko'ra, tushlar ongostining "qirollik yo'li" bo'lib, ular orqali mijozning chuqur hissiy tajribalarini tahlil qilish mumkin.
- **Transferensiya va qarshi-transferensiya:** Mijozning terapevtga nisbatan his-tuyg'ulari (transferensiya) va terapevtning mijozga nisbatan his-tuyg'ulari (qarshi-transferensiya) terapiya jarayonida tahlil qilinadi.

Psixoanalizning Tanqidchilari

Psixoanaliz ko'plab tarafdorlarga ega bo'lishiga qaramay, ba'zi tanqidlar ham mavjud:

- **Ilmiy asosning yetishmasligi:** Psixoanalitik nazariyalarning ko'pchiligi empirik ma'lumotlarga asoslanmaganligi sababli, ularning ilmiy ishonchligi tanqid ostiga olinadi.
- **Sub'ektivlik:** Psixoanalizning diagnostik va terapiya jarayonlarining sub'ektivligi va terapevtning shaxsiy talqinlariga bog'liqligi muammo sifatida qaraladi.

• **Zamonaviy psixologiyaga mos kelmasligi:** Zamonaviy psixologiya va nevropsixologiya sohasidagi yutuqlar psixoanalizning ayrim jihatlarini rad etadi yoki qayta ko'rib chiqadi.

Psixoanalizning Zamonaviy Yondashuvlari

Psixoanaliz zamonaviy psixologiya va psixoterapiya sohalarida o'z o'rnini saqlab qolgan. Quyida zamonaviy psixoanalitik yondashuvlar keltirilgan:



- **Ob'ekt munosabatlari nazariyasi:** Bu nazariya bolalik davridagi ob'ektlar (odatda ota-onalar) bilan bo'lgan munosabatlar va ularning yetuklikdagi ta'sirini o'rganadi.
- **O'zlik psixologiyasi:** Heinz Kohut tomonidan ishlab chiqilgan ushbu nazariya shaxsning o'zini anglash va o'zini qadrlash jarayonlariga qaratilgan.
- **Lakan psixoanalizi:** Jacques Lacanning ishlariga asoslangan bo'lib, til, madaniyat va ongosti jarayonlarini o'rganishga qaratilgan.

Xulosa

Psixologik tayyorgarlik inson hayotida katta ahamiyatga ega. U shaxsning ruhiy barqarorligini ta'minlash, stress va xavotirni kamaytirish, shaxsiy va professional maqsadlarga erishishga yordam beradi. Psixologik tayyorgarlik orqali shaxs o'z hayotini yanada mazmunli va baxtli qiladi. Shu sababli, har bir inson o'zining psixologik salomatligiga e'tibor qaratishi va uni mustahkamlash uchun zarur choralarni ko'rishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/psixologik-xizmatning-inson-hayotida-tutgan-o-rni>
2. <https://cyberleninka.ru/article/n/psixologik-xizmatning-inson-hayotida-tutgan-o-rni/viewer>
3. <https://farspublishers.org/index.php/ijessh/article/view/1698>
4. https://elib.buxdupi.uz/books/Psixologik_xizmat_Psixokorreksiya_Nishanova_Z_T_Alimova_G_K.pdf
5. https://e-library.sammu.uz/uploads/books/Uzbek%20tilidagi%20adabiyotlar/Psixologiya/27_KASBIY-PSIXOLOGIYA.pdf
6. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Psixologiya>
7. https://uniwork.buxdu.uz/resurs/13277_1_D44B0C9D315AF81C7312025E28FEA4BE9D59FB3E.pdf
8. https://api.scienceweb.uz/storage/publication_files/6798/18482/65a63c52b2135_2.Ilmiy%20to%60plam-4.pdf
9. <https://library.navoiy-uni.uz/files/%D1%85%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2,%20%D1%85%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0.%20umumiy%20psixologiya.pdf>
10. https://uz.wikipedia.org/wiki/Rivojlanish_psixologiyasi
11. <http://manzura90.zn.uz/psixologiya/yosh-davrlari-psixologiyasi/>
12. https://namdu.uz/media/Books/pdf/2024/06/12/NamDU-ARM-5637-Psixologiya_.pdf



13. https://uniwork.buxdu.uz/resurs/14430_2_C2768C23F0EC65FD1682A80D7D19ECAA65E56605.pdf
14. <https://book.oxu.uz/web/kitoblar/152371256.pdf>
15. <http://ilmiy.bmti.uz/blib/files/86/umumiy%20psixologiya.pdf>
16. <https://jdpu.uz/wp-content/uploads/2021/02/RIVOJLANISH-PSIXOLOGIYASI-PEDAGOGIK-PSIXOLOGIYA.pdf>
17. <https://nauchniyimpuls.ru/index.php/sf/article/download/9036/5814/5572>
18. https://uniwork.buxdu.uz/resurs/13161_1_93776D38D8528C0F10AC4311A7C3BF84B261B41B.pdf
19. <http://manzura90.zn.uz/psixologiya/yosh-davrlari-psixologiyasi/>
20. http://reja.tdpu.uz/shaxsiyreja/content/120/html/102981/2_Mavzu_Metodlar.htm
21. <https://nauchniyimpuls.ru/index.php/ni/article/download/8301/5260/5026>
22. https://renessans-edu.uz/files/books/2023-11-10-11-46-32_27fbaa16ba900eb7061045e47cc8158e.pdf

