

KLINIK PSIXOLOGIYANING SHAXS HAYOTIDAGI AHAMIYATI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15478591>

Maxsudova Mutabarxon Abdusalomovna

Namangan davlat universiteti dotsenti

O'zbekiston, Namangan

<https://orcid.org/0009-0003-6090-2559>

Annotatsiya: *Ushbu maqolada klinik psixologiyaning inson hayotidagi ahamiyati, odamlarning ruhiy salomatligini tushunish va yaxshilash uchun ilmiy va amaliy usullardan foydalanish, klinik psixologlar turli sohalarda faoliyat yuritishi mumkinligi, ular shifoxonalarda, ilmiy muassasalarda yoki jamoat markazlarida ham ishlashlari mumkinligi, klinik psixologlar turli yoshdagi shaxslarga, masalan, bolalar, o'smirlar, kattalar yoki qariyalarga xizmat ko'rsatishi mumkinligi haqida ma'lumotlar keltirib o'tilgan. Shuningdek, klinik psixologni tibbiy psixologdan farqi ham ko'rsatib o'tilgan. Maqolada xorijiy va o'zbek olimlarining klinik psixologiya bo'yicha olib borgan izlanishlari, qarashlari haqida ham ma'lumotlar berilgan.*

kalit so'zlar: *Klinik psixologiya, depressiya, psixoterapiya, kognitiv xulq-atvor terapiyasi, hissiy yo'naltirilgan terapiya, psixoanaliz, oilaviy terapiya.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается значение клинической психологии в жизни человека, использование научных и практических методов для понимания и улучшения психического здоровья людей. Отмечается, что клинические психологи могут работать в различных сферах, таких как больницы, научные учреждения или общественные центры. Также подчеркивается, что клинические психологи могут оказывать помощь людям разных возрастных категорий — детям, подросткам, взрослым и пожилым. В статье приведены различия между клиническим и медицинским психологом. Кроме того, представлены сведения о взглядах и исследованиях зарубежных и узбекских ученых в области клинической психологии.*

Ключевые слова: *Клиническая психология, депрессия, психотерапия, когнитивно-поведенческая терапия, эмоционально-ориентированная терапия, психоанализ, семейная терапия*

Annotation: *This article discusses the importance of clinical psychology in human life, the use of scientific and practical methods to understand and improve people's mental health. It highlights that clinical psychologists can work in various fields such as hospitals, research institutions, or community centers. It also emphasizes that clinical psychologists can provide services to individuals of different age groups—children, adolescents, adults,*

and the elderly. The article outlines the difference between a clinical psychologist and a medical psychologist. Additionally, it presents information about the views and research conducted by foreign and Uzbek scholars in the field of clinical psychology.

Keywords: *Clinical psychology, depression, psychotherapy, cognitive behavioral therapy, emotion-focused therapy, psychoanalysis, family therapy.*

Klinik psixologiya - bu odamlarning ruhiy salomatligini tushunish, tashxislash va yaxshilash uchun ishlatiladigan psixologiya bo'limi. Ushbu bo'lim odamlarning aqliy va hissiy jarayonlarini o'rganadi, psixopatologiyani tushunadi va davolashadi. Klinik psixologlar odamlarning psixologik muammolarini baholaydilar, davolash rejalarini tuzadilar va yordam ko'rsatadilar. Ushbu maqolada biz klinik psixologiya nima ekanligini, uning qanday ishlashini va uning asosiy yondashuvlarini, masalan, psixoterapiyani ko'rib chiqamiz.

Klinik psixologiya odamlarning ruhiy salomatligini tushunish va yaxshilash uchun ilmiy va amaliy usullardan foydalanadi. Klinik psixologlar baholash va diagnostika jarayonlaridan odamlarning psixologik muammolari, buzilishlari va qiyinchiliklarini tushunish uchun foydalanadilar. Shuningdek, ular odamlarning aqliy, hissiy va xatti-harakatlarini o'rganish orqali davolash rejalarini ishlab chiqadilar. Klinik psixologiya odamlarning hayot sifatini oshirishga, ruhiy salomatlikni himoya qilishga va psixologik muammolarni yengishga qaratilgan.

Klinik psixologlar turli sohalarda faoliyat yuritishi mumkin. Ular xususiy amaliyot yoki klinikalardagi shaxslar bilan yakkama-yakka terapiya mashg'ulotlarini o'tkazishlari mumkin. Ular shifoxonalarda, ilmiy muassasalarda yoki jamoat markazlarida ham ishlashlari mumkin. Klinik psixologlar turli yoshdagi shaxslarga, masalan, bolalar, o'smirlar, kattalar yoki qariyalarga xizmat ko'rsatishi mumkin. Ular, shuningdek, depressiya, ovqatlanish buzilishi, giyohvandlik va travmadan keyingi stress buzilishi kabi turli xil psixopatologiyalar bilan bog'liq ixtisoslashgan klinik sohalarda ishlashi mumkin.

Klinik psixologlar odamlarning psixologik muammolarini baholaydilar va ularning tashxislarini aniqlaydilar. Bu jarayon shaxsning tarixini, alomatlarini, hissiy holatini va hayotiy sharoitlarini baholashni o'z ichiga oladi. Klinik psixologlar standart psixologik testlar, anketalar, kuzatishlar va suhbatlar yordamida shaxsning ruhiy salomatligini baholaydilar. Ushbu baholash jarayoni to'g'ri tashxis qo'yish va tegishli davolash rejasini yaratish uchun muhimdir.

Klinik psixologlar psixoterapiya orqali odamlarga yordam beradi. Psixoterapiya — bu insonning hissiy va ruhiy jarayonlarini tushunish, ijobiy o'zgarishlarni rag'batlantirish va psixologik muammolarni yengish uchun ishlatiladigan terapiya turi. Klinik psixologlar psixoterapiyaga turli yondashuvlardan foydalanishlari mumkin. Masalan, kognitiv xulq-atvor terapiyasi, hissiy yo'naltirilgan terapiya, psixoanaliz, oilaviy terapiya. Ushbu terapiya insonning fikrlash shakllarini, hissiy reaksiyalarini va xatti-harakatlarini o'zgartirish uchun ishlaydi. Psixoterapiya insonga kognitiv va hissiy ongni olib kelganda, sog'lom funktsionallik va hayot sifatini oshirishga qaratilgan.

Klinik psixologiya doimo tadqiqot va innovatsiyalar jarayonida rivojlanadi. Klinik psixologlar psixopatologiyani tushunish, davolash usullarini takomillashtirish va ularning samaradorligini baholash uchun ilmiy tadqiqotlar olib boradilar. Ular, shuningdek, yangi terapiya yondashuvlari, baholash usullari va aralashuv strategiyalarini ishlab chiqish ustida ishlaydilar. Tadqiqot natijalari klinik amaliyotni yangilash va yaxshi natijalarga erishish uchun ishlatiladi.

Klinik psixolog – bu psixologik fanlar bo'yicha bakalavriaturani tugatib, so'ngra "Klinik psixologiya" bo'yicha tayyorlangan mutaxassis. Tibbiy psixolog – bu tibbiy mutaxassislik va u psixologik ilmga ega vrach, klinik psixolog – bu psixologik mutaxassislik va u sog'liqni saqlash tizimi uchun tayyorlangan psixolog. Klinik psixolog – vrach emas.

Tibbiy psixolog – bu "davolash ishi" ta'lim yo'nalishi bo'yicha bakalavriaturani tugatib, so'ngra magistratura yoki klinik ordinaturada "Tibbiy psixologiya" ixtisosligi bo'yicha tayyorlangan mutaxassis. Tibbiy psixolog tashxis qo'yish jarayonida tibbiy diagnostikadan foydalanishga, davolash jarayonida esa farmakoterapiyani qo'llashga yuridik huquqi bor. Chunki u tibbiy ta'limga ega. Klinik psixolog esa tibbiyotda faoliyat ko'rsatsa-da, tibbiy diagnostikadan foydalana olmaydi, dori-darmonlar tavsiya etishga va platseboterapiya o'tkazishga ham haqqi yo'q.

Tibbiy psixolog psixosomatik buzilishlarni organik buzilishlardan farqlay oladi, klinik psixolog esa – yo'q. Chunki klinik psixolog kasalliklar klinikasi bilan emas, bemorlar psixologiyasi bilan shug'ullanadi va u vrach emas. Tibbiy psixolog psixogen va psixosomatik buzilishlarni korreksiya qilishda yordamchi davolash usullari, ya'ni fizioterapiya, ignaterapiya, magnitoterapiya, lazeroterapiya va shu kabi tibbiyotga aloqador metodlardan foydalanishga haqli, klinik psixolog esa – yo'q. Chunki bunday muolajalar tibbiy muolajalar hisoblanadi. Tibbiy psixolog maxsus tayyorlov kurslarini o'qib, nevropatolog, psixonevrolog yoki psixiatr kasbida ishlashi mumkin, klinik psixologda esa bunday imkoniyat yo'q. Buning uchun u tibbiy ma'lumot olish uchun qaytadan o'qishi zarur.

Tibbiy psixolog ham, klinik psixolog ham sog'liqni saqlash tizimida faoliyat ko'rsatuvchi psixologdir. Ikkala kasb egasi ham klinikalarda faoliyat ko'rsatishadi va ularning asosiy vazifasi bemorlarga psixoterapevtik yordam ko'rsatishdan iborat. Ular har qanday yo'nalishdagi davolash muassasasi, ya'ni psixiatriya, nevrologiya, psixonevrologiya, kardiologiya, neyroxirurgiya, travmatologiya, pediatriya, onkologiya, fiziatriya, akusherlik va ginekologiya, tez tibbiy yordam, derma-tovenerologiya, OITS kabi maxsus klinikalar, sog'lomlashtirish markazlari va, albatta, psixosomatik tibbiyot markazlari bo'limlarida faoliyat ko'rsatishadi.

Tibbiy psixolog uchun ham, klinik psixolog uchun ham asosiy ish quroli - bu psixodiagnostika va psixoterapiya. Shuningdek, ikkala kasb egalari ham psixogen va psixosomatik buzilishlar profilaktikasi bilan shug'ullanishadi. Bu maqsadda ular psixogigiyena va psixoprofilaktika uslublaridan keng foydalanishadi. Tibbiy psixolog ham, klinik psixolog ham har qanday turdagi psixoterapiya, ya'ni gipnoterapiya, bixevioral terapiya, kognitiv psixoterapiya, kognitiv bixevioral terapiya, geshtalt terapiya, ratsional-

emotiv terapiya, psixodinamik terapiya kabi psixoterapevtik usullarni qo'llashga haqli. Ushbu uslublar o'qitish dasturiga kiritilgan va ular albatta, maxsus kurslarda malaka oshirib turishlari lozim. (4)

Klinik psixologiya - bu shaxslar, juftliklar, oilalar va guruhlar uchun uzluksiz va keng qamrovli aqliy va xulq-atvor salomatligini ta'minlaydigan psixologik mutaxassislik, idoralar va jamoalar bilan maslahatlashish, o'qitish, o'qitish va nazorat qilish, tadqiqotga asoslangan amaliyot. Bu keng ko'lamli mutaxassislik bo'lib, u aqliy va xulq-atvor salomatlik muammolarining keng doirasini ko'rib chiqadi va psixologiya doirasidagi va undan tashqaridagi keng ko'lamli fanlardan bilim va ko'nikmalarning kompleksligi va integratsiyasi bilan ajralib turadi. Klinik psixologiya ko'lami barcha yoshdagilarni, ko'p xilma-xillikni va turli xil tizimlarni qamrab oladi.

Klinik psixologiya - bu ruhiy kasalliklar, g'ayritabiiy xatti-harakatlar va psixiatrik muammolarni baholash va davolash bilan shug'ullanadigan psixologiya bo'limi. Ushbu psixologiya ixtisosligi murakkab ruhiy salomatlik muammolarini kompleks davolash va davolashni ta'minlaydi. Jismoniy shaxslarni davolashdan

tashqari, klinik psixologiya ham juftliklar, oilalar va guruhlariga qaratilgan.

Klinik psixologiya tarixiga nazar tashlaydigan bo'lsak, bu sohadagi dastlabki ta'sirlar avstriyalik psixoanalist Zigmund Freydning ishlarini o'z ichiga oladi. U birinchilardan bo'lib, ruhiy kasallik bemor bilan suhbatlashish orqali davolash

mumkin bo'lgan narsa ekanligi haqidagi fikrga e'tibor qaratdi va bu uning nutq terapiyasi yondashuvini ishlab chiqish bo'lib, ko'pincha klinik psixologiya eng dastlabki ilmiy qo'llanilishi sifatida tilga olinadi.

Amerikalik psixolog Lightner Witmer 1896 yilda birinchi psixologik klinikani ochdi va o'rganishda nuqsonlari bo'lgan bolalarga yordam berishga alohida e'tibor qaratdi. "Klinik psixologiya" atamasini 1907 yilgi maqolada birinchi marta kiritgan ham Vitmer edi. Vilgelm Vundtning sobiq talabasi Vitmer klinik psixologiyani "o'zgarishlarni rag'batlantirish maqsadida kuzatish yoki eksperiment o'tkazish orqali shaxslarni o'rganish" deb ta'riflagan. 1914 yilga kelib, Qo'shma Shtatlarda klinik psixologiyaga bag'ishlangan 26 ta boshqa klinikalar tashkil etildi. Bugungi kunda klinik psixologiya eng mashhur kichik sohalardan biri va psixologiyadagi eng katta bandlik sohasidir. Klinik psixologiya Birinchi jahon urushi davrida yanada mustahkamlandi, chunki amaliyotchilar psixologik baholashning foydaliligini ko'rsatdilar. 1917 yilda Amerika Klinik Psixologiya Assotsiatsiyasi tashkil etildi, garchi u ikki yildan so'ng

Amerika Psixologik Assotsiatsiyasi (APA) tashkil etilishi bilan almashtirildi. Ikkinchi Jahon urushi paytida klinik psixologlar o'sha paytda qobiq zarbasi deb nomlanuvchi, hozirda travmadan keyingi stress buzilishi (PTSD) deb ataladigan narsalarni davolashda yordam berish uchun chaqirilgan. Mutaxassislarning g'amxo'rlikka muhtoj bo'lgan ko'plab qaytib kelgan faxriylarni davolashga bo'lgan talabi bu davrda klinik psixologiya o'sishiga yordam berdi. 1940-yillarda Qo'shma Shtatlarda rasmiy klinik psixologiya darajasini taklif qiladigan dasturlar yo'q edi. AQSh faxriylar ma'muriyati bir nechta doktorlik

darajasidagi o'quv dasturlarini yaratdi va 1950 yilga kelib psixologiya bo'yicha falsafa doktori (PhD) darajasidagi barcha darajalarning yarmidan ko'pi klinik psixologiya sohasida berildi.

Fokusdagi o'zgarishlar: Klinik psixologiyadagi dastlabki e'tibor asosan fan va tadqiqotlarga qaratilgan bo'lsa-da, magistratura dasturlari psixoterapiyaga qo'shimcha urg'u berishni boshladi.

Klinik psixologiya PhD dasturlarida bu yondashuv bugungi kunda olim-amaliyotchi yoki Boulder modeli deb ataladi. Keyinchalik, tadqiqotdan ko'ra professional amaliyotga urg'u beradigan psixologiya doktori (PsyD) daraja varianti paydo bo'ldi. Klinik psixologiya bo'yicha ushbu amaliyotga yo'naltirilgan doktorlik darajasi amaliyotchi-olim yoki Vail modeli sifatida tanilgan. Ushbu soha juda katta o'sishda davom etdi va bugungi kunda klinik psixologlarga bo'lgan talab kuchli bo'lib qolmoqda. Bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, so'nggi yigirma yil ichida klinik psixologiya dasturlarida ayollar va ozchiliklar ulushi o'sdi. Bugungi kunda klinik psixologiya stajyorlarining uchdan ikki qismi ayollar va to'rttdan bir qismi etnik ozchiliklardir.

Klinik psixologiyada davolash usullari:

Psixoterapevt sifatida ishlaydigan klinik psixologlar ko'pincha mijozlar bilan ishlashda turli xil davolash usullaridan foydalanadilar. Ba'zi klinisyenlar juda aniq davolash istiqboliga e'tibor qaratishsa-da, ko'pchilik eklektik yondashuv deb ataladigan narsadan foydalanadi. Bu har bir mijoz uchun eng yaxshi davolash rejasini ishlab chiqish uchun turli nazariy usullardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Bugungi kunda psixologiya yo'nalishi mavjud bo'lgan ta'lim muassasalarida klinik psixologiya fan sifatida talabalarga o'tilmoqda.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, klinik psixologiya odamlarning ruhiy salomatligini tushunish, baholash va yaxshilash uchun muhim sohadir. Klinik psixologlar odamlarga psixologik muammolarini yengishda yordam beradi. U klinik psixologiya, baholash, diagnostika, psixoterapiya va tadqiqot sohasida ishlaydi. Ushbu soha odamlarning hayot sifatini yaxshilash, psixopatologiyani tushunish va sog'lom faoliyatni rivojlantirishga qaratilgan. Klinik psixologiya ruhiy salomatlikning muhimligini ta'kidlaydi va odamlarga o'zlarining ichki imkoniyatlarini ochishga yordam beradi. (3)

Klinik psixologiyadagi asosiy nazariy istiqbollardan ba'zilari quyidagilardan

iborat: Psixodinamik yondashuv-bu nuqtai nazar Zigmund Freydning ishidan o'sdi, u ong bizning xatti-harakatlarimizda muhim rol o'ynashiga ishongan.

Psixoanalitik terapiyadan foydalanadigan psixologlar mijozning ongsiz motivlarini tekshirish uchun erkin assotsiatsiya kabi usullardan foydalanishlari mumkin. Zamonaviy psixodinamik terapiya odamlarga tushunchaga ega bo'lish, muammolarni hal qilish va munosabatlarni yaxshilash uchun nutq terapiyasidan foydalanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, davolanishga bunday yondashuv boshqa terapiya yondashuvlari kabi samarali bo'lishi mumkin. Kognitiv xulq-atvor yondashuvlari klinik psixologiyaga bunday yondashuv xulq-atvor va kognitiv fikrlash maktablaridan kelib chiqqan. Ushbu nuqtai nazardan

foydalanadigan klinik psixologlar mijozning his-tuyg'ulari, xatti-harakatlari va fikrlari qanday o'zaro ta'sir qilishini ko'rib chiqadilar. (2)

Demak, tibbiy psixologiya va klinik psixologiyaning maqsadi bitta-insonlarning salomatligini mustahkamlash. Klinik psixologiya inson hayotida muhim ahamiyatga ega bo'lgan tarmoqlardan biri sifatida rivojlanmoqda, bu soha bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Bunday ishlar albatta ijobiy natijalarga olib keladi, insonlarning salomatligiga katta ta'sir etadi. Chunki Vatanimiz taraqqiyoti uchun jamiyatimizga sog'lom yoshlar kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Kendra Cherry, "How Clinical Psychology Is Used to Treat Mental Illness," VerywellMind(VerywellMind,July 6, 2020),
2. Klinik psixologiya. Qodirova O. Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan, 2 (9), 21–23. Retrieved from innovative/article/view/60644 urnal: Journal of science-innovative research in Uzbekistan Issue: No. 9 (2024)
3. <https://ifazo.uz/klinik-psixologiya-haqida-malumot>
4. © Z.Ibodulayev. ©www.asab.uz