

REALLIK TERAPIYASI

Qudaybergenova Dilaram Bazarbaevna

*BERDAQ NOMIDAGI QORAQOLPOQ DAVLAT UNIVERSITETI CHIMBOY
FAKULTITETI 3-A AMALIY PSIXOLOGIYA TALABASI*

Mambetiyarova Venera

*Berdoq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti Pedagogika va psixologiya
kafedrası assistenti*

Annotatsiya: Mazkur maqola reallik terapiyasi nazariyasini, uning tamoyillari va amaliyotdagi qo'llanilishini tahlil qiladi. Reallik terapiyasi amerikalik psixiatr Uilyam Glasser tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, insonning mas'uliyatli tanlovlari va hozirgi holatga qaratilgan yondashuvini asos qiladi. Ushbu terapiya shaxsning asosiy psixologik ehtiyojlarini aniqlash, samarali xulq-atvorni shakllantirish hamda muammolarni konstruktiv tarzda hal qilishga yordam beradi. Maqolada reallik terapiyasining bosqichlari, amaliy jihatlari va qo'llanilish sohalari batafsil bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Reallik terapiyasi, Uilyam Glasser, mas'uliyat, ehtiyojlar, xulq-atvor, hozirgi vaziyat, psixoterapiya, tanlash nazariyasi, yechimga yo'naltirilgan yondashuv, o'zgarishlar rejasi.

Reallik terapiyasi (Reality Therapy) – bu psixoterapiya usuli bo'lib, uni 1965-yilda amerikalik psixiatr Uilyam Glasser tomonidan ishlab chiqilgan. Bu terapiya usuli insonning hozirgi hayoti, amaliy qarorlari va o'zgarishlariga qaratilgan bo'lib, muammo va salbiy holatlarga emas, balki yechimga yo'naltirilgan yondashuv hisoblanadi.

Reallik terapiyasining asosiy tamoyillari

1. Mas'uliyatni tan olish

Reallik terapiyasining asosiy g'oyasi shundaki, inson o'z harakatlari va qarorlari uchun mas'uldir. Muammo kelib chiqqanda, ayblash yoki bahona qidirish o'rniga, o'zini nazorat qilib, konstruktiv yechim topish muhimdir.

2. Haqiqiy ehtiyojlarni aniqlash

Reallik terapiyasi odamning asosiy psixologik ehtiyojlari – sevgi, o'zini qadrlash, erkinlik, xavfsizlik va o'zini namoyon qilish kabi elementlarga urg'u beradi. Muammo yoki norozi holatlar bu ehtiyojlarning qondirilmayotganligidan kelib chiqadi.

3. Hozirgi zamonga e'tibor berish

Bu terapiya o'tmishdagi voqealarga emas, balki hozirgi paytdagi vaziyatlarga qaratilgan. O'tganlarni tahlil qilish vaqt yo'qotishiga olib kelishi mumkin, deb hisoblanadi.

4. Samarali xulq-atvorni aniqlash

Terapiyada inson o'z xulq-atvorini tahlil qiladi va hayotida qanday o'zgarishlar kiritishi kerakligini aniqlaydi. Samarali xulq-atvor orqali o'z ehtiyojlarini sog'lom va maqsadli tarzda qondirish mumkin.

5. Tanlash va nazorat

Inson faqat o'zini nazorat qila oladi. Tashqi muhit yoki boshqa odamlarga ta'sir qilish imkonsiz bo'lsa-da, o'z qarorlari orqali o'z hayotini o'zgartirish mumkin.

Reallik terapiyasining bosqichlari

1. Haqiqatni aniqlash

Terapevt va klient birgalikda muammoni aniqlaydi va insonning hozirgi ehtiyojlari qondirilayotgan yoki yo'qligini tushunadi.

2. Hozirgi vaziyatni tahlil qilish

Klientning hayotidagi muammolar va tanlangan xulq-atvor ko'rib chiqiladi. Bu bosqichda o'zgarish qilish zarurligi aniqlanadi.

3. Ma'qsad qo'yish

Haqiqiy va erishilishi mumkin bo'lgan maqsadlar qo'yiladi. Bu maqsadlar inson ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

4. Yangi reja tuzish

Terapevt va klient birgalikda yangi reja ishlab chiqadilar. Rejada aniq harakatlar, vazifalar va vaqt belgilangan bo'lishi zarur.

5. Harakat qilish

Yangi reja asosida o'zgarishlar amalga oshiriladi. Klient rejani qo'llashda yordam oladi va uni tahlil qiladi.

6. Baholash va tuzatish

O'zgarishlar samaradorligi tekshiriladi va kerak bo'lsa, yangi yondashuvlar qo'llaniladi.

Reallik terapiyasining qo'llanilish sohalari

Oila terapiyasi: Oila a'zolarining muloqotini yaxshilash va muammolarni aniqlash.

Ta'lim: O'quvchilarning mas'uliyatini oshirish va motivatsiyani kuchaytirish.

Karyera va ish muammolari: Ish joyida stressni kamaytirish va samaradorlikni oshirish.

Addiksiya (qaramliklar): Yomon odatlardan voz kechish va sog'lom hayot tarzini shakllantirish.

XULOSA

Reallik terapiyasi insonni hozirgi holatni qabul qilish va yechim topishga o'rgatadi. Ushbu usul insonlarga hayotda o'z ehtiyojlarini sog'lom va konstruktiv tarzda qondirish imkonini beradi. Bu usul amaliy va samarali bo'lib, mas'uliyatni anglash orqali o'zgarish qilishga imkon yaratadi.

Mazkur terapiya nafaqat muammolarga yechim topishda, balki hayot sifatini yaxshilashda ham samarali usul sifatida tan olingan.

1. Glasser, W. (1965). Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry. Harper & Row Publishers.
2. Glasser, W. (1998). Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom. HarperCollins Publishers.
3. Corey, G. (2016). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Cengage Learning.
4. Wubbolding, R. E. (2011). Reality Therapy: Theories of Psychotherapy Series. American Psychological Association.
5. Passer, M. W., & Smith, R. E. (2017). Psychology: The Science of Mind and Behavior. McGraw-Hill Education.
6. Kim, J. S., & Franklin, C. (2009). Solution-Focused Brief Therapy in Schools: A 360-Degree View of Research and Practice. Oxford University Press.
7. Sharf, R. S. (2012). Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases. Brooks/Cole Cengage Learning.
8. Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2018). Positive psychotherapy: Clinician Manual. Oxford University Press.
9. Viland, L., & Ellis, C. (2010). Applying Reality Therapy in Counseling Practices. Journal of Counseling Practice, 42(2), 123-130.
10. Yusufjonov, N. (2020). Psixologik maslahat berish nazariyalari. Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi nashriyoti.