

GIPNOZ METODINING HOZIRGI KUNDAGI AHAMIYATI

*Berdaq nomidagi QDU Sanaatchunoslik
fakulteti amaliy psixologiya talim yonalishi
2-kurs talabasi Salieva Gúlsevar Polatbay qizi
Ilmiy rahbar: Sagindikova Nargiza*

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada gipnoz metodining mohiyati, tarixiy shakllanishi, psixologiya va tibbiyotdagi oʻrni hamda hozirgi zamonaviy jamiyatdagi ahamiyati keng tahlil qilinadi. Gipnoz inson psixikasiga taʼsir etuvchi muhim psixologik usullardan biri sifatida koʻrib chiqilib, uning terapevtik imkoniyatlari, ilmiy asoslari va amaliy qoʻllanilish yoʻnalishlari oʻrganiladi. Shuningdek, gipnoz metodining samaradorligi, xavfsizligi, uning turli kasalliklarni davolashdagi roli hamda zamonaviy psixoterapiyada tutgan oʻrni muhokama qilinadi. Maqolada gipnozning neyrofiziologik asoslari, ong va ong osti jarayonlari bilan bogʻliqligi ham yoritiladi.

Kalit soʻzlar: Gipnoz, gipnoterapiya, psixoterapiya, ong osti, sugestiya, psixologik taʼsir, stress, depressiya, nevroz, psixosomatik kasalliklar, relaksatsiya, zamonaviy tibbiyot.

Zamonaviy psixologiya va tibbiyot fanlari rivojlanib borar ekan, inson ruhiyati va ong osti jarayonlarini chuqur oʻrganishga boʻlgan ehtiyoj ortib bormoqda. Shu nuqtai nazardan gipnoz metodi muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Gipnoz – bu insonni oʻziga xos trans holatiga kiritish orqali uning ong ostiga taʼsir koʻrsatish usulidir. Bu holatda inson tashqi taʼsirlarga nisbatan yuqori sezuvchanlikka ega boʻladi va berilgan koʻrsatmalarni oson qabul qiladi.

Bugungi kunda gipnoz faqat sirli yoki mistik hodisa sifatida emas, balki ilmiy asoslangan psixologik metod sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, psixoterapiyada gipnoterapiya keng qoʻllanilmoqda. Ushbu maqolada gipnoz metodining hozirgi kundagi oʻrni va ahamiyati chuqur tahlil qilinadi.

Gipnoz qadim zamonlardan beri insoniyatga maʼlum boʻlgan hodisalardan biridir. Qadimgi Misr va Yunonistonda ruhoniylar gipnozga oʻxshash usullardan davolash maqsadida foydalanganlar. XVIII asrda Avstriyalik shifokor Frans Anton Mesmer gipnozga ilmiy asos berishga harakat qilgan va “hayvoniy magnetizm” nazariyasini ilgari surgan.

XIX asrda esa gipnoz ilmiy tadqiqot obʼektiga aylandi. Jeyms Braid gipnoz terminini ilm-fanga kiritdi va uni psixologik jarayon sifatida izohladi. Keyinchalik Z. Freyd ham gipnozdan psixoanalizda foydalangan, biroq keyinchalik erkin assotsiatsiya usuliga oʻtgan.

Gipnoz insonning ong va ong osti o'rtasidagi o'zaro aloqaga asoslanadi. Oddiy holatda ong (mantiqiy fikrlash) ustun bo'ladi, gipnoz holatida esa ong osti faolroq bo'ladi. Shu sababli inson gipnoz paytida berilgan ko'rsatmalarni tezroq qabul qiladi.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar gipnoz paytida miyada muayyan o'zgarishlar yuz berishini ko'rsatadi. MRI va EEG tadqiqotlari gipnoz vaqtida miya faoliyatining ayrim qismlari faollashishini aniqlagan.

Bugungi kunda gipnoz tibbiyotda keng qo'llanilmoqda. Ayniqsa quyidagi yo'nalishlarda samarali:

Gipnoz yordamida jarrohlik amaliyotlarida og'riqni kamaytirish mumkin. Ba'zi hollarda hatto narkozsiz operatsiyalar ham amalga oshirilgan.

Stress, asabiylik va ruhiy bosim natijasida yuzaga keladigan kasalliklarni davolashda gipnoz samarali hisoblanadi.

Gipnoterapiya insonning ong ostidagi salbiy dasturlarni o'zgartirish orqali ruhiy muammolarni kamaytiradi.

Gipnoterapiya – bu gipnozdan foydalanib davolash usuli bo'lib, zamonaviy psixoterapiyaning muhim yo'nalishlaridan biridir.

U quyidagi muammolarni hal qilishda qo'llaniladi:

- Fobiya (qo'rquvlar)
- Travmatik xotiralar
- O'ziga ishonchsizlik
- Uyqusizlik
- Stress va tashvish

Gipnoterapiya bemorning ong ostiga ta'sir qilib, muammoning ildiz sababini aniqlashga yordam beradi.

Gipnoz metodi hozirgi kunda muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega bo'lgan psixologik usullardan biridir. U inson ong ostiga ta'sir qilish orqali turli ruhiy va jismoniy muammolarni hal etishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Zamonaviy jamiyatda stress va ruhiy muammolar ko'payib borayotgan bir paytda gipnoz metodining ahamiyati yanada ortib bormoqda.

Shu bilan birga, gipnozni to'g'ri va ehtiyotkorlik bilan qo'llash zarur. Faqat malakali mutaxassislar tomonidan o'tkazilgan gipnoz seanslari ijobiy natija beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Braid J. *Neurypnology or the Rationale of Nervous Sleep* . London, 1843.
2. Hilgard E.R. *Hypnosis in the Relief of Pain* . Stanford University Press, 1975.
3. Spiegel H., Spiegel D. *Trance and Treatment* . American Psychiatric Press, 2004.
4. Erickson M.H. *Hypnotherapy: An Exploratory Casebook* . Irvington Publishers, 1979.
5. Yapko M.D. *Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis* . Routledge, 2012.
6. Kirsch I. *Clinical Hypnosis as a Nondeceptive Placebo* . American Psychological Association, 1994.