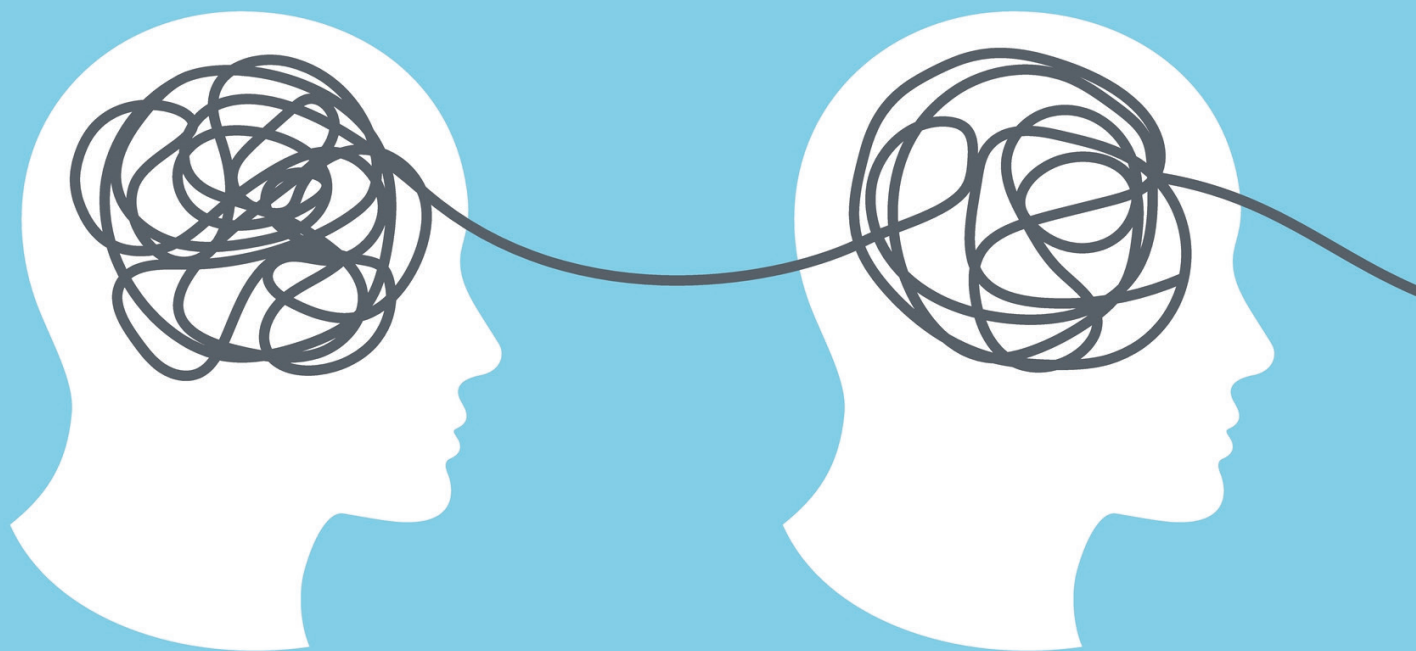




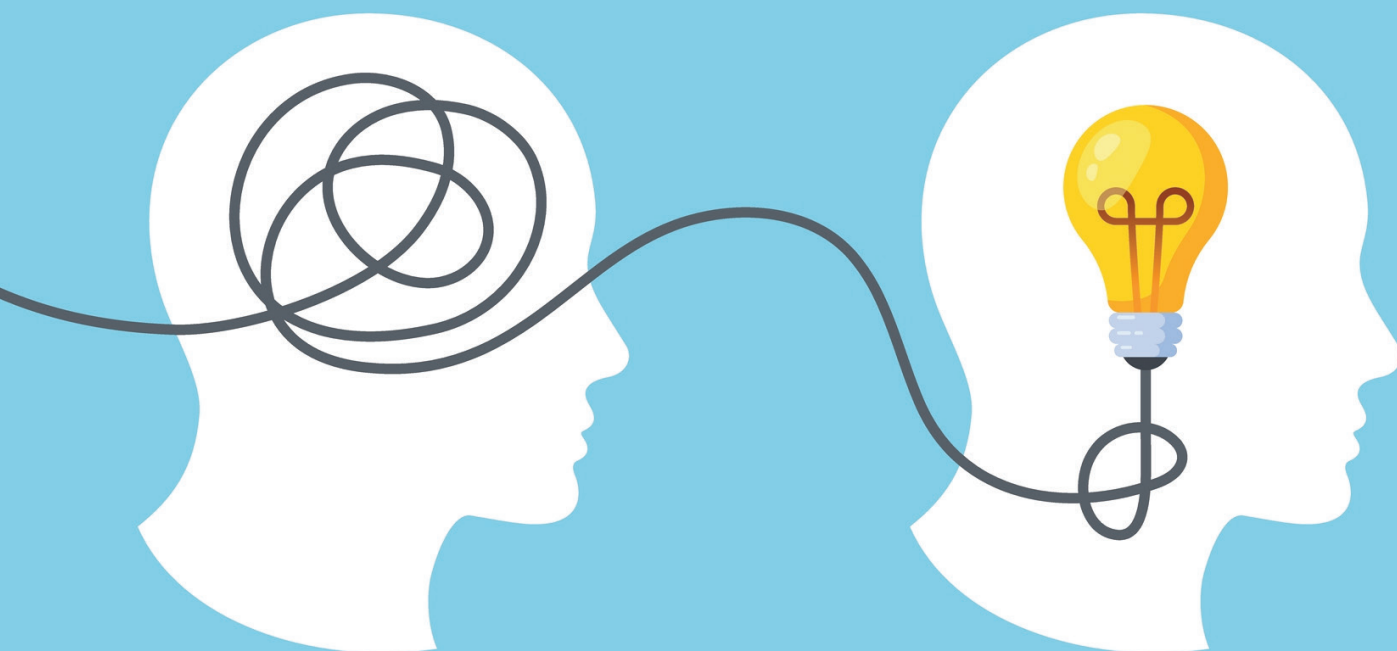
Kognitiv

psixoterapiya

metodi

Sharafutdinova Xadichaxon
Gulyamutdinovna,
psixologiya fanlari doktori





Annotatsiya.

Mazkur maqolada psixologiyada jadal rivojlanyotgan kognitiv psixoterapiya metodi va uning istiqbollari xususida ma'lumotlar keltirilgan. Shaxsning sog'lom tafakkuri uning salomatligini himoya qilish, farovon turmushining manbai ekanligi ammo, ko'pchilik kishilar salbiy fikr yuritishga moyil bo'lishi, buning sababi odamlarning ajdodlaridan, ota-onalaridan meros bo'lib qolgan steriotipik qarashlar, stress, qo'rquv, mojarolar, uzoq muddatli asabiy taranglik, turli ruhiy travmalar, uzoq muddatli xafagarchilik natijasida olingan negativ fikrlashi oqibati ekanligi haqida fikrlar bayon etilgan. Shuningdek, kognitiv psixoterapiyani qo'llashning afzalliklari, Kognitiv xulq-atvor psixoterapiyasidan foydalanib olingan psixologik tadqiqot natijalari hamda qo'llanilgan "Gabituatsiya", "Xulq-atvorni mustahkamlash" usullari, "Muammo" psixologik trening metodlari asosida psixoterapevtik suhbat va mashqlantirish ishlari xaqida ma'lumotlar keltirilgan.

Tayanch so'zlar.

Kognitiv psixoterapiya, kognitsiya, metod, ustanovka, e'tiqod, perfeksionizm, "Gabituatsiya", "Xulq-atvorni mustahkamlash".

Annotation.

The article presents information about the rapidly developing method of cognitive psychotherapy in psychology and its prospects. It is argued that healthy human thinking is the key to his health and prosperous life, but most people are prone to negative thinking, which is due to stereotypical views inherited from ancestors and parents, stress, fears, conflicts, prolonged nervous tension, various mental traumas, as well as negative thinking arising from long-term resentment. Information is also provided on the benefits of using cognitive psychotherapy, the results of psychological research using cognitive-behavioral psychotherapy, psychotherapeutic conversation and training based on the methods of “Gabituatsiya”, “Reinforcement of behavior” and “Problem” psychological training.

Key words.

Cognitive psychotherapy, cognition, method, institution, belief, perfectionism, “Gabituation”, “Behavioral reinforcement”

Kirish,

Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi Yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishga qaratilgan 70-maqсадning 6-bandida “Yoshlarni vatanparvarlik, fuqarolik tuyg'usi, bag'rikenglik, qonunlarga, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga hurmat ruhida, zararli ta'sirlar va oqimlarga qarshi tura oladigan, hayotga bo'lgan qat'iy ishonch va qarashlarga ega shaxs sifatida tarbiyalash”; 7-bandida esa “Yoshlarni axloqiy negizlarni buzishga olib keladigan xatti-harakatlardan, terrorizm va diniy ekstremizm, separatizm, fundamentalizm, zo'ravonlik va shafqatsizlik g'oyalaridan himoya qilish” masalalari belgilangan. Mazkur maqsadlarga erishishda insonning ruhiy salomatligi, uning sog'lom tafakkuri alohida o'rinni egallaydi.

Sog'lom tafakkur inson salomatligini himoya qilish va ta'minlashga qaratilganligi bilan ijtimoiy qiymatga ega. Sog'lom tafakkur tarkibiga tibbiy, jismoniy, ma'naviy, axloqiy va mafkuraviy salomatlikni himoya qilishga qaratilgan g'oyalar, qarashlar, tushunchalar, harakatlar, bilim, tajriba va faoliyatga tayyorlik kabilari kiradi. Kishining sog'lom tafakkuriga uning ijtimoiy muhitda o'zi, yaqinlari va umuman jamiyat bilan munosabatlarini tom ma'noda himoya qilish uchun sharoit va potentsial imkoniyatlar yaratilishga qodir. Shuningdek, sog'lom fikrlash kishiga har qanday vaziyatda xotirjamlik va muvozanatni saqlashga, o'zini va atrofdagilarni tushunishga yordam beradi va jazo sifatida emas, balki tajriba uchun berilgan tinchlik va vaziyatlarga barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, sog'lom tafakkur muhim ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lib, shaxsning salomatligi va rivojlanishi uchun qulay ijtimoiy muhitni yaratishga yordam beradi deb e'tirof etish mumkin.

Aksariyat kishilar salbiy fikr yuritishda moyil bo'ladilar. Bu ularning ajdodlaridan, ota-onalaridan meros bo'lib qolgan yoki stress, qo'rquv, mojarolar, uzoq muddatli asabiy taranglik, ruhiy travma, uzoq muddatli xafagarchilik natijasida olingan negativ fikrlash kishida g'azab, hukm, tanqid, norozilik kabilarni shakllantiradi. Tafakkurning

bunday buzilishi kasallik emas, balki, voqeylikni hato aks ettirilishi oqibati bo'lib, shaxsning o'ziga, boshqalarga, jamiyatga nisbatan to'g'ri va pozitiv munosabatlari shakllanishiga rahna soladi.

Ruhiy salomatlik va hissiy farovonlik masalalarida psixologlar va psixiatr shifokorlar mijozlarga yordam berishadi, faqat ularning yordam berish usullari yordamchi mutaxassisning ixtisosligiga qarab farqlanadi. Psixolog - bu tadqiqiy va amaliy psixologik muammolarini hal qilish va psixologik yordam ko'rsatish uchun inson psixikasini professional o'rganadigan maxsus oliy ma'lumotga ega mutaxassis. Psixolog mutaxassis psixologik bilimlarga asoslanadi va o'z ishini inson psixikasining qanday ishlashi va qaysi yordam usullari eng yaxshi ishlashi haqidagi ilmiy ma'lumotlarga tayanib ish ko'radi.

Tadqiqot obyekti va qo'llanilgan metodlar.

Avtomatik fikrlar - bu kognitiv psixoterapiyaning kognitiv modeli tushunchasi bo'lib, odamning muayyan hodisalarga, vaziyatlarga va boshqa qo'zg'atuvchilarga munosabati sifatida yuzaga keladigan, dalillarga asoslanmagan, lekin odatda haqiqat sifatida qabul qilingan bir lahzali baholovchi fikrlardan iborat.[1]

Psixologiyada perfektsionizm-idealga erishish mumkin va shart degan ishonch; ishning nomukammal natijasi mavjud bo'lish huquqiga ega emasligi kabilarni anglatadi. Shuningdek, perfektsionizm-bu hayotidagi «ortiqcha» narsalarni olib tashlash, yo'q qilish, «notekis» narsalarni «tekis» qilish istagidan iborat destruktiv goya bo'lib, shaxsning o'zaro va oilaviy munosabatlar jarayoni normal kechishiga salbiy ta'sir qiladi.

E'tiqod - kognitiv psixoterapiya tushunchasi sifatida insonning o'zi va dunyo haqidagi g'oyalarini anglatadi va mutlaqlashtirilgan va umumlashtirilgan e'tiqodlar farqlanadi. Chuqur e'tiqodlar odatda bolalik davrida, bola o'zi uchun muhim bo'lgan odamlar bilan munosabatlar va hayotiy tajribalar ta'sirida shakllanishi e'tirof etiladi.

[3] Chuqur e'tiqodlar insonning oldiga qanday maqsadlar qo'yishini, uning xatti-harakatlarini baholashini, o'zi bilan sodir bo'layotgan voqealarga munosabatini va ularga qanday izoh berishini oldindan belgilab, u yoki bu vaziyatga xos bo'lgan avtomatik fikrlarning paydo bo'lishiga hamda ushbu vaziyatga nisbatan hissiy reaksiya xosil bo'lishiga sabab bo'ladi. A.Bek tarafdorlari turli xil hissiy va shaxsiyat buzilishlariga mos keladigan disfunktsional chuqur e'tiqodlarni tasvirlab, avtomatik fikrlarni tizimli tahlil qilish va ularda takrorlanadigan markaziy mavzularni aniqlash asosida chuqur e'tiqodlarni qayta tiklash, disfunktsional e'tiqodlarni konstruktiv e'tiqodlarga almashtirish bo'yicha usulini qo'llab, kognitiv jarayonlarning borishi hamda turli xil aqliy xatolar tuzatganlar. Yuqoridagilar asosida yuzaga keladigan kognitiv buzilishlar va fikrlash xatolariga "falokatlashtirish", "kelajakni bashorat qilish" kabilarni kiritish mumkin.

Kognitiv xulq-atvor psixoterapiyasining dastlabki kelib chiqishini qadimgi yunon faylasuflarida topish mumkin. Kbtning asoschilari psixologlar A. Adler, A. Ellis va Aaron T. Bek hisoblanadi. Aaron Temkin Bek va uning shogirdlari kognitiv xulq-atvor psixoterapiyasining zamonaviy shakli asoslariga eng katta hissa qo'shdilar. Aaron T. Bek: kognitiv xulq-atvor terapiyasini o'ylab topgan olim hisoblanadi. Kognitiv xulq-atvor psixoterapiyasi psixologiyada kognitiv xulq-atvor psixoterapiyasi va oddiygina KBT deb nomlanadi.

Kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasi psixoterapiyaning keng tarqalgan shakli bo'lib, turli destruktiv xulqni tuzatishda samarali usul xisoblanadi. Kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasida mijoz fikrlari, xatti-harakatlarini o'zgartirish orqali hissiy reaksiyalarni o'zgartirishga qaratilgan qisqa muddatli seansdan iborat bo'lib, undan ko'plab maqsadlarda foydalanish mumkin. Kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasi usullaridan shuningdek, odamlarga kognitiv buzilishlarga nisbatan ochiqroq va ongli pozitsiyani egallashga yordam berish, shu bilan birga kognitiv buzilishlarning shaxs hayoti va munosabatlariga salbiy ta'sirini kamaytirish maqsadida qo'llash mumkin.

Kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasining qo'llanilishi psixologiyada kognitiv yondashuvga muvofiq psixologik muammolar va ko'pgina nerv-psixik buzilishlar insonning mantiqsiz yoki noo'rin fikrlari va e'tiqodlari hamda ularning fikrlash uslubidagi disfunktsional stereotiplar tufayli yuzaga kelishi va bu kabi hissiyotlar, xatti-harakatlarni o'zgartirish orqali muammolarni hal qilishi mumkin degan g'oyaga asoslanadi. Mazkur qarashga asoslangan xulq-atvor yondashuvi insonning foydali xatti-harakatlarni rag'batlantirish va mustahkamlash aksincha, zararli yoki istalmagan shakllarni so'ndirish natijasida hissiyotlar va fikrlash shakllarini o'zgartirishdan iborat. Darhaqiqat, kishining fikrlari, qarashlari va xulq atvori har doim ham anglangan, asosli faktlarga tayanilgan bo'lavermaydi. Olimlarning kuzatishlaricha kishi ongidan bir kunda 500 dan ortiq hayoliy obrazlar xuddi fotoapparatda olingan tasvirlar kabi lahzali o'tadi, ammo ularning hammasi ham ong darajasiga ega bo'lmaydi. Shu bilan birga ularning ayrimlari ayni vaqtdagi ruhiy holatdan kelib chiqib kishi

ongi va xulq-atvorini egallab olishi mumkin. Natijada kishi uning ta'siriga tushib qolishi va ongsizlik iskanjasida harakatlanishi mumkin.

Kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasi mijozning hayotini yaxshi tomonga o'zgartirish imkoniyatlarni oshirish, hayotdagi to'siqlarni engib o'tishi va psixologik muammolarni hal qilishi uchun sharoit yaratishga yordam beradi. Psixolog yoki psixoterapevt o'z faoliyatida kognitiv-xulq-atvor psixoterapiya texnikasidan foydalangan holda, mijozning ongsiz motivatsiyasini yoki istaklarini ajratib olib, ularni ongli darajaga ko'tarishi, normal hayotga xalaqit beradigan salbiy munosabat, fikr va e'tiqodlarni o'zgartirishga yordam beradi. Shu nu'tai nazardan Kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasining asosiy maqsadi mijoz bilan ishlash metodikasini ishlab chi'ishdan iborat.[3] Ushbu maqsadlarda turli metodikalar ishlab chiqilgan va amaliyotchi psixologlar faoliyatida qo'llaniladi.

"Kognitiv xulq - atvorni mashqlantirish" metodikasi - o'z-o'ziga ta'sir ko'rsatish kognitiv psixoterapiyaning terapevtik va psixoprofilaktik vositasi bo'lib, xulq-atvor va kognitiv psixologiya tamoyillarining kombinatsiyasidan iborat. Psixoanalizdan farqli ravishda, kognitiv xulq-atvor psixoterapiyasining «muammoga yo'naltirilgan» va «kognitiv xulq-atvorga yo'naltirilgan» shakli mavjud bo'lib, u tashxis qo'yilgan destruksiya bilan bog'liq o'ziga xos muammolarni tuzatishda qo'llaniladi. Kognitiv psixoterapiyada psixologning roli mijozga o'z maqsadlariga erishish va destruksiya belgilarini engillashtirish uchun samarali strategiyani topish va qo'llashda yordam berishdan iborat.

Psixoterapiyada kognitsiyalarni birinchilardan bo'lib Alfred Adler qo'llagan. Alfred Adler tomonidan kiritilgan kognitiv xatolar tushunchasi kognitiv psixoterapiya rivojlanishida katta rol o'ynaydi va bu shaxsning sog'lom, foydali xulq-atvor va hayotiy maqsadlarini yaratishga yordam beradi. Adlarning qarashlari ratsional-emotsional terapiya deb nomlangan kognitiv yo'naltirilgan psixoterapiyaning eng qadimgi turini ishlab chiqqan Albert Ellisning qarashlariga ta'sir ko'rsatdi. Ratsional-emotsional-xulq-atvor terapiyasi ishlab chiqilgan bir vaqtda Aaron T. Bek o'zining psixoanalitik amaliyotida erkin assotsiatsiya seanslarini o'tkazib, mazkur mashg'ulotlar davomida Z.Freydning fikrlar ongsiz emasligini, fikrlashning ayrim turlari hissiy tanglikka olib kelishi mumkinligi haqidagi gipotezaga asoslanib kuzatgan. Aaron T. Bek psixologiyada kognitiv xulq-atvor terapiyasining asoschisi hisoblanadi. [4].

Olingan natijalar va ularning tahlili. Kognitiv xulq-atvor psixoterapiyasi usulidan foydalanib, 54 nafar respondentlarda tadqiqotlar olib borildi. Respondentlar bilan "Gabituatsiya", "Xulq-atvorni mustahkamlash" usullari, "Muammo" psixologik trening metodlari asosida psixoterapevtik suhbat va mashqlantirish ishlari olib borildi va ularda mavjud kognitsiyalar va avtomatik fikrlar ta'siri natijasida shakllangan o'ziga ishonchsizlik, motivatsiyaning yo'qligi, havotirlanish, tushkunlik, befarqlik muammolarini bartaraf etish bo'yicha ishlar amalga oshirildi.

Jadval 1.

Kognitiv psixoterapiyaga oid psixologik tadqiqot natijalari

Kognitiv buzilishlar	Kognitiv psixoterapiyadan avval (N=54)			Kognitiv psixoterapiyadan keyin (N=54)		
	Darajasi			Darajasi		
	yuqori	o'rta	past	yuqori	o'rta	past
O'ziga ishonchsizlik	51,8%	29,6%	22,2%	12,9%	48,1%	38,8%
Motivatsiyaning yo'qligi	44,4%	38,8%	16,6%	18,5%	53,7%	27,7%
Xavotirlanish	47,7%	31,4%	27,7%	16,6%	66,6%	16,6%
Tushkunlik, befarqlik	35,1%	44,4%	20,3%	12,9%	48,1%	38,8%
Sotsial xavotir	38,8%	46,2%	14,8%	9,2%	55,6%	35,1%

Tadqiqotda qo'llanilgan metodlar "Gabitatsiya" – muammoni keltirib chiqaruvchi qo'zg'atuvchiga e'tiborsizlik. Masalan, yolg'izlanib qolishdan qo'rqishdan tuzatish maqsadida yakka holda tadbirkorlikni yo'lga qo'yish, shu yo'nalishda ishlab hayotini faravon qilgan odamlar haqida hikoyalarni tinglash, ular bilan suhbat qurish, yakka o'zi yashayotgan turmushi faravon kishilar bilan uchrashuvlar uyushtirildi.

"Xulq-atvorni mustahkamlash" - mijozga uni qiynayotgan muammolaridan qutilishga yordam beradigan aniq hatti-harakatlarni amalga oshirishga o'rgatish. Xulq-atvorni mustahkamlashning ikki turidan foydalanildi. Birinchisi ijobiy, ikkinchisi salbiy harakatlarni qo'llash. Ijobiy ijobiy harakatlarga odatlantirishdan iborat. Masalan, mijozga mukofot berish va bundan ijobiy hissiyotni tuyish, salbiy aksincha xato qilib jarima olmaslik uchun, to'g'ri harakatlanishga odatlantirish.

Xulosa.

Kognitiv psixoterapiyada shaxsning o'zini band qilgan g'oyalari va e'tiqodlariga qarshi turishga yordam berish va kognitiv xatolar deb nomlanuvchi fikrlash tarzidagi xatolarini o'zgartirishga yordam berish uchun kognitiv xulq-atvor terapiyasi usullaridan foydalaniladi. Xususan, hissiy stressni kamaytirish va o'z-o'zini parchalaydigan «haddan tashqari umumlashtirish, negativni bo'rttirish, pozitivni kamaytirish va fojialashtirish» kabi xatti-harakatlarni kamaytirishga ko'proq e'tibor qaratiladi.

Oilaviy munosabatlar destruktivsiyasi yuzasidan olib borgan tadqiqotlar asosida mazkur yo'nalishda kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasini qo'llashda asosiy e'tiborni qaratish lozim bo'lgan jihatlarni ajratib oldik. Ular quyidagilardan iborat:

- oila a'zolarida salbiy xulq-atvor va munosabarlarga olib keluvchi mantiqsiz fikrlarni bostirish;
- haddan tashqari negativ qarashlarni engish uchun

shaxsiy reja tuzishga o'rgatish;

- perfektsionizmni zaiflashtirish va ishonchni oshirish bo'yicha mashqlantirish;
- vahima paydo bo'lganda o'zini tinchlantirish usullarini qo'llashga o'rgatish;
- muvaffaqiyatlarni mustahkamlashga o'rgatish.

Adabiyotlar

1. Андерсон Д. Р. Когнитивная психология. 5-е изд. СПб.: Питер, 2002.
2. Belmont C.A. Clinical psychology 7th. Thomson / Wadsworth, 2007.
3. Величковский Б. М. Когнитивная наука: Основы психологии познания: в 2 т. Т. 1. М.: Смысл; Академия, 2006.
4. Трусев В. П. Социально-психологические исследования когнитивных процессов. Л. МГУ, 2008.

