

OILAVIY PSIXOKONSULTATSIYADA KOGNITIV TERAPIYA IMKONIYATLARI

G'ayibova Nargiza Anorbayevna

O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi, Din psixologiyasi va pedagogika kafedrasida
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent.

<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.04.2.083>

Annotatsiya. Mazkur maqolada psixologik xizmatning alohida yo'nalishi bo'lgan psixokonsultatsiya, xususan oliaviy psixokonsultatsiyada kognitiv terapiya imkoniyatlari masalasiga ahamiyat qaratilgan. Maqolada, kognitiv-bixevioral psixoterapiya usullarning o'ziga xos xususiyatlari haqida ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: oila, psixologik xizmat, oilaviy psixokonsultatsiya, psixoterapiya, kognitiv xulq-atvor terapiyasi, kognitiv terapiya usullari, avtomatik fikrlar, irratsional ustanovkalar.

ВОЗМОЖНОСТИ КОГНИТИВНОЙ ТЕРАПИИ В СЕМЕЙНОЙ ПСИХОКОНСУЛЬТАЦИИ

Гайибова Наргиза Анорбаевна

Международная исламская академия Узбекистана,
Кафедра "Психология религии и педагогика",

доктор философии психологических наук (PhD), доцент

Аннотация. В данной статье основное внимание уделяется возможностям когнитивной терапии в психоконсультировании, в том числе семейном психоконсультировании, которое является особым направлением психологической службы. В статье представлена информация об особенностях методов когнитивно-поведенческой психотерапии.

Ключевые слова: семья, психологическая служба, семейная психоконсультация, психотерапия, когнитивно-поведенческая терапия, методы когнитивной терапии, автоматические мысли, иррациональные установки.

POSSIBILITIES OF COGNITIVE THERAPY IN FAMILY PSYCHOCONSULTATION

Gaibova Nargiza Anorbaevna

Doctor of Philosophy of Psychological Sciences (PhD),

Associate professor (PhD) of the Department of «Religious psychology and pedagogy» of
the International Islamic Academy of Uzbekistan

Annotation: This article focuses on the possibilities of cognitive therapy in psychoconsultation, including family psychoconsultation, which is a special area of psychological service. The article provides information about the features of cognitive behavioral psychotherapy methods.

Key words: family, psychological service, family psychoconsultation, psychotherapy, cognitive behavioral therapy, cognitive therapy methods, automatic thoughts, irrational attitudes.

Psixologik xizmatning asosiy maqsadi odamlarga psixologik yordam ko'rsatish va aholining muayyan turdagi psixologik yordamga muhtoj bo'lgan talabini qondirishni ta'minlashdan iboratdir. Psixokonsultatsiya psixologik xizmatning asosiy yo'nalishi sifatida psixoterapevtik ta'sir ko'rsatishda turli psixologik nazariya va yondashuvlardan unumli foydalanishni taqazo etadi. Psixokonsultatsiya aksariyat hollarda dialog ko'rinishga ega bo'lib, o'ziga xos vaziyatlarda mijoz ongi va shaxsida psixologik yangi tuzilmalarning shakllanishiga asos

bo'luvchi shaxslararo munosabat va o'zaro bir-biriga ta'sir ko'rsatishning modellarini yaratish imkonini beradi.

Individual konsultatsiya singari oilaviy konsultatsiyaning muhim vazifasi murakkab hayotiy vaziyatda oilaga psixologik yordam, muammoli holatlarni tahlili uchun yo'l-yo'riq va variantlar berish hisoblanadi. Oilaviy konsultatsiya berishda oilaning tizim sifatida rivojlanishi masalalari, uning rolli tuzilmalarining o'ziga xosliklari va oila funksiyalarining bajarilishi xususiyatlariga katta e'tibor qaratiladi. Umuman olganda, oilaviy konsultatsiyaning maqsad, vazifa, shakl va uslublari oilaviy munosabatlarning qaysi sohasi hamda oila hayot siklining qaysi bosqichida ekanligiga (nikohdan o'tish masalalarida, er-xotinlik munosabatlari borasida, farzandlar va ota-onalar munosabatlari) qarab farq qiladi. Bunda konsultatsiyaning samaradorligiga ta'sir ko'rsatuvchi muhim omil – barcha oila a'zolarining muammoni hal etish yo'llarini topish uchun birgalikda ishlashga, o'zini rivojlantirish va mos ravishda o'zgartirishga tayyorligi hisoblanadi.

So'nggi paytlarda psixologlar shaxsdagi buzilishlarni, shaxslararo munosabatlardagi nizolarni bartaraf etish uchun kognitiv psixoterapevtik yondashuvni tadbiiq etishni taklif qilmoqdalar.

Kognitiv psixoterapiya zamonaviy psixoterapiyaning eng keng tarqalgan va samarali yo'nalishlaridan biridir. Bu usul insonning noadekvat his-tuyg'ulari, irrotsional g'oya-fikrlarini adekvat his-tuyg'ular, ratsional fikrlarga aylantirishga asoslangan.

Kognitiv yondashuv namoyondalarning fikricha, shaxsning xulq-atvorini uning bilimlari, tafakkur tarzi boshqaradi. Inson hayotida sodir bo'lgan voqeliklar haqidagi bilimlar rolini ajratish mutaxassislarining umumiy yo'nalishini belgilab beradi. Kognitiv psixoterapiya - bu noto'g'ri fikrlash shakllarini (g'oyalarini) anglash va tuzatish orqali mijozning shaxsiy va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga qaratilgan psixoterapevtik usuldur. Kognitiv psixoterapevtlar o'z ishini insonning ma'lumotni qanday qabul qilishini va qayta ishlashini tushunish orqali u nima uchun muayyan psixologik muammolarga duch kelayotganini aniqlash mumkin degan tamoyilga asoslanib, odatiy fikrlash tarzini o'zgartirish orqali bu muammolarni hal qilish mumkin deb hisoblashadi. Demak, terapiyaga ko'ra, inson o'zidagi psixologik muammolarni yengishi uchun tafakkur tarzini o'zgartirishi kerak.

Kognitiv psixoterapiyaning asoschisi Aaron Bek hisoblanib, ushbu terapiya keyinchalik kognitiv xulq-atvor terapiyasi yoki kognitiv-bixevioral terapiya deb ataldi. Aaron Bek psixologik muammolar biz noto'g'ri xulosalar chiqarishimiz tufayli yuzaga keladi, deb hisoblardi, bu esa haqiqiy voqealarni tushunishni sezilarli darajada buzishi mumkin. Shu bilan birga, inson nafaqat vaziyatni idrok etadi va baholaydi, balki o'zining o'ylari va hislarini doimiy ravishda sharhlab boradi. Bek bunday izohlarni “avtomatik fikrlar” deb atagan va ular bizning tajribamiz va nomaqbul xatti-harakatlarimiz manbai bo'lishi mumkinligiga ishongan. Shuningdek, ushbu terapiyaga yondosh bo'lgan ratsional emotiv xulq-atvor terapiyasiga ko'ra, inson hayotiga atrofida sodir bo'layotgan voqealar ta'sir qilishi shubhasiz, ammo uning his-tuyg'ularini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynamaydi, faqat insonning shu voqealar haqidagi fikrlari hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shaxs stress holatiga tez-tez tushishiga, turli psixologik muammolar yuzaga kelishiga sababchi bo'luvchi asosiy omil bu - insonning mantiqqa mos kelmaydigan irratsional fikrlardir. Irratsional fikrlar kishida qancha ko'p bo'lsa, olamga moslashishi, odamlar bilan munosabatda bo'lishi qiyinlashadi. Bu esa oilaning baxtsiz hayotiga, er-xotinlik, ota-ona va farzand, qaynona-kelin, umuman olganda shaxslararo munosabatlardagi muammolariga sabab bo'lishi mumkin.

Kognitiv psixoterapiya seansida mijoz terapevt bilan birgalikda muammo qanday sharoitlarda namoyon bo'lishini, “avtomatik fikrlar” qanday paydo bo'lishini va ular uning qarashlari, tajribasi va xatti-harakatlariga qanday ta'sir qilishi o'rganiladi. Mijoz o'zining “qotib qolgan” fikrlarini “yumshatish”ni va muammoli vaziyatning turli tomonlarini ko'rishni o'rganadi.

Aaron Bek KBTning uchta asosiy strategiyasini ishlab chiqqan: hamkorlikdagi empirizm, Suqrotcha dialog va yo'nalgan yangilik.

Hamkorlik empirizmi. Psixolog va mijoz hamkorlikda ishlaydilar. Ular birgalikda mijozning (bizning masalada oila a'zosining) avtomatik fikrlarini o'rganadilar: ularni sharhlaydilar, bilimlarning yetarliligi va foydaliligi to'g'risida taxminlar qilinadi va ularning tasdig'ini hayotiy vaziyatlaridan qidiradilar. Natijada, mijoz noto'g'ri qarashlar va fikrlash shakllari qanday ishlashini bilib oladi va u muqobil ma'lumot manbalariga ega bo'ladi. Oilaviy konsultatsiyada mijozning oila va oilaviy rollar, oilaviy munosabatlar haqidagi qarashlari tahlil qilinadi.

Suqrotcha dialog. KBTning asosiy vositasi suhbatdir, ko'pincha u dialog shaklida bo'ladi. Psixolog mijozga yordam berish uchun savollarning matnini diqqat bilan ko'rib chiqadi:

- muammoni aniqlash;
- unda paydo bo'lgan fikrlar, taxminlar, tasvirlarni tan olish va ularga mantiqiy izoh topish;
- hodisalarga qanday ma'no yuklanishini, ularni qanday idrok etishini aniqlash;
- avtomatik fikrlar tomonidan qo'zg'atilgan bilish va xatti-harakatlarning oqibatlarini baholash.

Mutaxassis o'z oldiga mijozni xatosini topish, uning boshiga ma'lum bir xulosa chiqarish vazifasini qo'ymaydi. Psixologning savollari yordamida inson o'zining odatiy xulosalarini, qiliqlarini, xatti-harakatlarini tahlil qiladi va u sodir bo'layotgan voqealarning yanada real, obyektiv tasvirini rivojlantiradi.

Yo'naltirilgan yangilik. Psixoterapevt yo'l-yo'riq ko'rsatuvchi rolini o'ynaydi: u bemorga mantiqiy xatolarni, hodisalarni noto'g'ri baholashni, odatiy harakatlar sxemasini tushunishga va eksperimental ravishda yangi tajriba orttirishga yordam beradi. Bemor vaziyatga moslashishni, o'zini o'zi to'g'irlashni o'rganadi va yangi xatti-harakatlar taktikasini ishlab chiqadi. Mutaxassis mijozni yangi harakatlar algoritmini qabul qilishga majburlamaydi, balki mijozga haqiqatni adekvat idrok etish va narsalarga real qarashni o'rganish uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi.

Kognitiv psixoterapiyaning maqsadi odamga unga xalaqit beradigan (ko'pincha erta bolalik davrida shakllanadigan) fikrlash shakllaridan xalos bo'lishga yordam berishdir. Psixoterapiyaning maqsadi insonga vaziyatni qanday izohlashini, nimani payqashini va nimani e'tiborsiz qoldirayotganini va nima uchun bunday baholash uni muayyan his-tuyg'ular va harakatlarga olib kelishini tushunishga o'rgatishdir.

Shunday qilib, oilaviy konsultatsiyalarda kognitiv-bixevioral terapiyaning samarasi quyidagilarda namoyon bo'ladi:

Mijozga o'zini va oila a'zolarini (xususan, psixikasida nuqsoni bo'lgan oila a'zosini) imkoniyat va kamchiliklari bilan qabul qilishga, tushunishga o'rgatadi; yaqinlarini qabul qilish va ularga tolerant munosabatda bo'lishga yordam beradi; nogiron yoki psixik, fiziologik buzilishi mavjud bo'lgan ota-onalarga garchand ular kasallikning paydo bo'lishiga aloqador bo'lsalar ham muammoning asosiy sababchisi emasliklarini, aybdorlik hissini bartaraf etishga yordam beradi; er-xotinlarga, ota-onalarga, farzandlarga jismoniy yoki psixik kasalliklari bo'lgan oila a'zolarini to'liq qabul qilishga o'rgatib, ulardan uyalmaslik, muammoni inkor etmaslikka (mutloq muammosiz hayotning o'zi yo'q) va aksincha tan olish va tahlil qilishga, tafakkur qilish orqali muammoga adekvat qarashga ko'mak beriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Дж.Бек. Когнитивная терапия: полное руководство: Пер. с англ. - М.: 2006. - 400 с.
2. Харитонов С.В. Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии. 2-е изд. - М.: Психотерапия, 2017. - 176 с.
3. Осипова А.А. Общая психокоррекция. М.: СФЕРА, 2002.- 510 с.
4. Karimova V.M., G'ayibova N.A. Oila psixologiyasi. O'quv qo'llanma. - T.: ILM-ZIYO-ZAKOVAT, 2022. - 262 b.
5. G'ayibova N.A. Sibling maqomi va uning o'smir shaxslararo munosabatlariga ta'siri. Monografiya. -