ПСИХОЛОГИК КОНСУЛЬТАСИЯДА КОГНИТИВ ТЕРАПЕЯ ЁНДАШУВИ.

Хушвақтова Машкура Урақовна
Қашқадарё вилоят Чироқчи туман "Инсон"
ижтимоий хизматлар маркази психологи
https://doi.org/10.5281/zenodo.15636701

Аннотасия .

Ушбу мақолада инсон хулқ-атвор ва руҳий ҳолатининг ўзгаришида когнитив-бихевиорал терапиянинг ўрни таҳлил қилинган. КБТ усули орқали шахсий муаммолар, хавотир, депрессия каби ҳолатлар устида самарали ишлаш имкони таҳлил этилади. Мақолада КБТнинг асосий тамойиллари, ишлаш механизми ва кундалик ҳаётдаги аҳамияти ёритилган.

Калит Сўзлар: когнитив-бихевиорал терапия, хулқ-атвор, руҳий саломатлик, хавотир, депрессия, психологик муаммо

Аннотация :

В данной статье рассматривается роль когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) в изменении поведения и психического состояния человека. Анализируются основные принципы и механизмы КПТ, её эффективность в преодолении тревожности, депрессии и других психологических проблем. Подчеркивается значимость КПТ в повседневной жизни.

Ключевые слова:

когнитивно-поведенческая терапия, поведение, психическое здоровье, тревожность, депрессия, психологическая помощь

Annotation:

This article analyzes the role of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in changing human behavior and improving mental health. It explores the core principles and mechanisms of CBT, highlighting its effectiveness in treating anxiety, depression, and behavioral issues. The importance of CBT in everyday life is emphasized.

Keywords:

cognitive behavioral therapy, behavior, mental health, anxiety, depression, psychological treatment

Ҳар бир инсон ҳаётида баъзида ўзини тушунмаслик, ички зиддиятлар, хавотир, депрессия ёки салбий одатлар билан курашишга тўғри келади. Бундай вазиятларда инсон ўзини ўзгартириш, фикр ва хулқ-атворини назорат қилиш имкониятини излайди. Замонавий психологияда кенг

қўлланилаётган когнитив-бихевиорал терапия (КБТ) ана шу мақсадга эришишда самарали восита ҳисобланади. Ушбу мақолада КБТ усулининг асосий тамойиллари ва инсон ҳаётидаги амалий аҳамияти ҳақида сўз юритилади.

Асосий қисм

Когнитив-терапия-исондаги фикрлар,установкалар,қарашлар,ёндашувлар ва ҳ.к.б.қ.ларни ўзгартришга йўналтрилган илмий мактабдор.

Хулқ-атворни ўзгартириш мумкинми?

Когнитив-бихевиорал терапиянинг инсонлар ҳаётидаги аҳамияти.

Инсон ҳаёти давомида турли ички ва ташқи омиллар таъсирида турфа хулқ-атвор намоён бўлади. Айрим ҳолатларда киши ўзи ҳам тушунмайдиган, назорат қилолмайдиган кайфият ўзгаришлари, хавотир, депрессия ёки номақбул одатлар билан юзма-юз келади. Бу ҳолатларни енгиш ва хулқ-атворни соғлом томонга ўзгартириш мумкинми? Аниқ қилиб айтганда, инсон ўзини ўзгартириши мумкинми?

Психология соҳасида сўнгги юз йилликда ривожланган энг самарали усуллардан бири — когнитив-бихевиорал терапия (КБТ) бу саволга ижобий жавоб беради. КБТ — бу инсон фикрлари, ҳис-туйғулари ва хулқ-атвор ўртасидаги ўзаро боғлиқликни таҳлил қилиб, салбий ёндошувларни соғлом, ижобий механизмлар билан алмаштиришга асосланган муолажа усулидир.

КБТ нимани англатади?

Когнитив-бихевиорал терапия — бу икки асосий йўналишнинг уйғунлашган шакли:

Когнитив терапия — инсоннинг фикрлаш жараёни, воқеаларга нисбатан яратиладиган ақлий муносабатларини таҳлил қилади.

Бихевиорал терапия — инсоннинг хулқ-атвор шаклланиши, унинг айрим вазиятлардаги реакцияларини ўрганиш ва уларни ўзгартиришга йўналтирилади.

Мазкур терапия шунингдек шахсдаги муаммоли ҳолатларга — масалан, узоқ муддатли қайғу, ваҳима, ёлғизлик ҳисси, ўзига бўлган ишончсизлик каби муаммоларга қарши фаол психологик ёндашув сифатида тавсия этилади.

КБТ қандай ишлайди?

КБТ жараёнида мутахассис бемор билан суҳбатлашиб, унинг турли вазиятларга нисбатан шакллантирган фикр-мулоҳазалари ва ички ишонч тизимини ўрганади. Аксар ҳолатларда инсондаги салбий хулқ-атворнинг асосида нотўғри когнитив схемалар — яъни фикрлашдаги хато ёндашувлар ётади.

Хулоса.

Хулқ-атворни ўзгартириш — мураккаб, лекин имконсиз жараён эмас. Агар инсон ўзини англашга ва ўз устида ишлашга тайёр бўлса, унда ҳаётини тубдан ўзгартириш имконияти мавжуд. Когнитив-бихевиорал терапия бу борада самарали, илмий асосланган ва ҳаётда синовдан ўтган йўл ҳисобланади. Шу боис ҳам бу усул нафақат мутахассислар, балки кенг жамоатчилик орасида ҳам тобора кенг тарқалмоқда. Инсон ўз фикрларини назорат қилишни ўрганар экан, хулқ-атворини ҳам тўғри йўналтириши мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Бек, А. Т. (2020). Когнитив терапия: Асослар ва қўлланмалар. Тошкент: "Психология нашриёти".
2. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги. (2022). Психотерапия асослари – Олий ўқув юртлари учун дарслик. Тошкент: "Медицина".
3. Judith S. Beck (2011). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. New York: Guilford Press.