

**TA'LIM SOHASIDA KOGNITIV- BEHAVIORAL TERAPIYA NI QO'LLASH:
NAZARIYA VA AMALIYOT**

Yusupova M.A.

TMC universiteti

Pedagogika va Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

+998 88 758 88 22

Annotatsiya: Ushbu mavzu KBTning asosiy nazariyalarini, ta'lim jarayoniga integratsiyalash jarayonini va amaliyotdagi qo'llanilish usullarini o'rganishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Kognitiv-behavioral terapiya (KBT), ta'limda KBT, psixologik farovonlik, xulq-atvorni o'zgartirish, fikr va hissiyotlarni boshqarish, ta'lim amaliyoti.

Abstract: This topic is aimed at studying the main theories of CBT, the process of integration into the educational process, and methods of application in practice.

Key words: Cognitive behavioral therapy (CBT), CBT in education, psychological well-being, behavior change, management of thoughts and emotions, educational practice.

Аннотация: Данная тема направлена на изучение основных теорий КПТ, процесса интеграции в учебный процесс и методов применения на практике.

Ключевые слова: Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), КПТ в образовании, психологическое благополучие, изменение поведения, управление мыслями и эмоциями, образовательная практика.

Kognitiv xulq-atvor terapiyasi (CBT) psixoterapiyaning zamonaviy usullaridan biri bo'lib, fikrlash bilan ishlash orqali hissiy va xulq-atvordagi qiyinchiliklarni hal qilishga qaratilgan. CBT ning asosi kognitiv model bo'lib, u bizning fikrlarimiz (idrok) bizning his-tuyg'ularimizga va xatti-harakatlarimizga ta'sir qiladi. Kognitiv psixoterapiya tarafdorlari insondagi barcha muammolar negativ fikrlash sababli kelib chiqadi, deb hisoblashadi. Muammo tashqi vaziyatlarni inson tomonidan quyidagi sxema bo'yicha interpretatsiya qilishidan boshlanadi: tashqi vaziyat (stimullar) → kognitiv sistema → interpretatsiya (xayollar) → hissiyot yoki xulq-atvor. «Xayollarimiz hissiyotimizda aks etadi, hissiyotimiz xulq-atvorimizni o'zgartiradi, xulq-atvorimiz bizning kimligimizni ko'rsatib turadi va unga qarab o'zgalar bizga baho berishadi». «Muammo bu dunyo yomonligida emas, biz uni qanchalar yomon deb bilishimizda», degan edi A. Bek (1967). A. Bek bo'icha kognitiv-bixevioral terapiya – bu ma'lum bir tizimga asoslangan fikrlash va xulq-atvorni o'zgartirishga qaratilgan metodlar majmuasi. Ushbu metod asosida mijozni to'g'ri fikrlash va shu asnoda xulq-atvorini o'zgartirishga asoslangan o'rgatish texnikasi yotadi.

Bu yo'nalish asoschisi amerikalik psixoterapevt A. Bek (1921 yil tug'ilgan). Kognitiv-bixevioral psixoterapiya kognitiv psixoterapiya (angl. *cognitive therapy*, 1967) negizida yaratildi. KBP 2 xil maktab, ya'ni kognitiv va bixevioral psixoterapiya negizida shakllanadi.

A. Bek dastlab psixoanalitik ta'lim oldi, ammo psixoanalizdan hafsalasi pir bo'lib, u o'zining ruhiy tushkunlik nazariyasini va kognitiv terapiya deb ataladigan affektiv kasalliklarni davolashning yangi usulini yaratdi. CBT ning birinchi bosqichi odatda psixota'limni o'z ichiga oladi. Bu TSSB, his-tuyg'ular va fikrlar haqida ko'proq o'rganishni o'z ichiga oladi. CBT ning nazariy asoslari ikki asosiy komponentdan iborat:

Kognitiv komponent: Fikrlar va talqinlar orqali his-tuyg'ularni shakllantiradi. Salbiy fikrlarni aniqlash va ularni ijobiy fikrlar bilan almashtirish o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Behavioral komponent: xulq-atvorni o'zgartirishga qaratilgan. O'quvchilarga muayyan vaziyatlarda qanday harakat qilishni o'rganish imkonini beradi.

Ta'lim jarayoni faqat bilim berishdan iborat emas, balki o'quvchilarning ruhiy va hissiy salomatligini qo'llab-quvvatlashni ham o'z ichiga oladi. Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) ta'limda muhim rol o'ynaydi, chunki bu usul o'quvchilarning fikr, his-tuyg'ular va xulq-atvorini yaxshilashga yordam beradi.

Ta'limda CBT ni qo'llash turlicha usullari mavjud. Fikrlarni qayta ko'rib chiqish. Bunda o'quvchilar o'z fikrlarini aniqlash va tahlil qilishni o'rganadi. Misol uchun, agar o'quvchi imtihondan o'tishga qobiliyati haqida salbiy fikrga ega bo'lsa, uni rad etishga va muvaffaqiyatlari haqida o'ylashga rag'batlantiriladi.

Stressni kamaytirish uchun CBT texnikalarini qo'llash mumkin ya'ni nafas olish mashqlari va relaksatsiya texnikalarini o'quvchilarga o'rgatish orqali tinchlanishga va diqqatni jamlashga yordam beradi.

Shuningdek o'quvchilarga o'z xulq-atvorini kuzatish va baholashni o'rgatish usuli ham mavjud. Bu orqali ular fikrlari va xulq-atvori o'rtasidagi bog'lanishni ko'rishlari mumkin. Yoki ijobiy xulq-atvorni rag'batlantirish usuli yoradamida o'quvchilarning ijobiy xulq-atvorlarini taqdirlash va mukofotlash orqali rag'batlantirish mumkin. Bu usul motivatsiyani oshiradi va o'rganishga bo'lgan qiziqishni kuchaytiradi. Qolaversa o'quvchilar bilan amaliy mashg'ulotlar "Salbiy fikrlarni o'zgartirish" nomli mashg'ulot o'tkazish imkonini ham beradi. O'quvchilar o'z fikrlarini yozib, ijobiy muqobillarini topishlari kerak bo'ladi.

Kognitiv xulq-atvor terapiyasi (CBT) ta'lim sohasida muhim afzalliklarga ega bo'lib, o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishi va muvaffaqiyatiga katta hissa qo'shadi. CBT nafaqat ruhiy salomatlikni yaxshilashda, balki o'quv jarayonida turli usullarni qo'llash orqali ta'lim samaradorligini oshirishda ham qo'llanilishi mumkin.

CBT texnikalarining ta'limga integratsiyasi o'qituvchilar tomonidan o'quvchilar bilan muloqotni yaxshilash, ularning psixologik farovonligini oshirish va umumiy ta'lim tajribasini yanada samarali qilish uchun qo'llaniladi.

Salbiy fikrlashni yengish: O'quvchilar ko'pincha "men muvaffaqiyatsizman", "bu topshiriqni qila olmayman" kabi salbiy fikrlarga berilishi mumkin. CBT ularga bu kabi avtomatik fikrlashlarni tan olish va o'zgartirish yo'lini o'rgatadi.

Muammoli xulq-atvorni tuzatish: CBT yondashuvi muammoli yoki darslarga e'tibor bermaydigan o'quvchilar uchun samarali bo'lishi mumkin. U o'quvchilarning xatti-harakatlarini analiz qilish va ularga konstruktiv muomalani o'rgatish orqali muammoli xulqni kamaytirishga yordam beradi.

O'z-o'zini anglash va refleksiya: CBT o'quvchilarga o'z fikrlari va harakatlarini anglashni, ularni boshqarish va o'rganish jarayonida refleksiya qilishni o'rgatadi. Bu esa ularning bilim olish qobiliyatini mustahkamlaydi.

Kognitiv-behavioral terapiya (KBT) doirasida turli amaliy mashg'ulotlar orqali insonning fikrlari, his-tuyg'ulari va xatti-harakatlarini o'zgartirishga qaratilgan ko'plab usullar qo'llaniladi. "Tushunish va qabul qilish" mashg'uloti (Acceptance and Commitment Therapy — ACT) Kognitiv-Behavioral Terapiyaning zamonaviy rivoji bo'lib, insonlarni hissiyotlar, fikrlar va hayotdagi qiyinchiliklarni qabul qilish orqali ularni yaxshiroq boshqarishga o'rgatadi. ACTda asosiy diqqat markazi insonning o'z hayotiy qadriyatlariga mos ravishda harakat qilishiga qaratiladi. Bu yondashuv, insonning hissiyotlarni rad qilish yoki nazorat qilishdan ko'ra, ularni qabul qilish va ular bilan yashashni o'rganishga qaratilgan. ACT besh asosiy tamoyilga asoslanadi:

1. Qabul qilish

Odamlarga noqulay yoki og'ir his-tuyg'ularni va tajribalarni rad etish o'rniga ularni qabul qilishga yordam beradi. Bu degani, og'riqli yoki salbiy hissiyotlardan qochishga harakat qilish o'rniga, ular bilan qanday ishlashni o'rganish kerak. Bu jarayonda odamlar o'zlarini

hissiyotlarga qarshi kurashishdan ozod qilishadi va ular hayotga yanada kengroq qaray boshlashadi.

2. Kognitiv diffuziya

Kognitiv diffuziya – bu o‘zining fikrlariga qattiq yopishib qolmaslik va ularni obyektiv tarzda ko‘rib chiqish usuli. Inson o‘zining fikrlarini haqiqat sifatida qabul qilmasligi kerak, chunki har doim ham fikrlar real hayotni aks ettirmaydi. ACT orqali odamlar fikrlarini kuzatish, ularga masofa olish va ularning hayotiga ta‘sirini kamaytirishga o‘rganadilar.

3. Hozirgi paytga e‘tibor qaratish

Bu tamoyil mindfulness usullariga asoslangan bo‘lib, hozirgi lahzada mavjud bo‘lishni va hayotni to‘liq his qilishni rag‘batlantiradi. ACTda hozirgi paytga e‘tibor qaratish orqali insonlar o‘tmishdagi stressli tajribalar yoki kelajakdagi xavotirlar ustidan ko‘proq nazorat o‘rnatish imkoniga ega bo‘lishadi. Bu odamlarni hayotlarida ayni vaqtda nima sodir bo‘layotganiga e‘tibor qaratishga va hissiyotlarga bo‘lgan reaksiya o‘rniga, ularni qabul qilishga o‘rgatadi..

4. O‘zini shaxs sifatida tushunish

Bu tamoyil shaxsni uning o‘z-o‘zini aniqlashi orqali yondashadi. ACT odamga o‘zini faqat fikrlar va hissiyotlar orqali emas, balki kengroq kontekstdan kelib chiqqan holda ko‘rishga o‘rgatadi. Odam o‘zini muayyan fikrlar yoki hissiyotlar bilan bog‘lamasligi kerak, chunki ularning har biri vaqtinchalik va o‘zgaruvchan.

5. Hayotiy qadriyatlarga asoslangan harakat

Inson o‘z hayotiy qadriyatlarini aniqlab, ularga asoslangan hayot kechirishga harakat qilishi kerak. Bu tamoyil, hissiyotlar va fikrlarga qaramay, muhim qadriyatlarga mos harakat qilishni rag‘batlantiradi. Qadriyatlarga asoslangan hayotning maqsadi – uzoq muddatda odamni yanada baxtli va mazmunli hayot kechirishiga yordam berishdir.

6. Majburiyat bilan harakat qilish

ACT shaxsni o‘z qadriyatlariga mos ravishda majburiyatni bajarish orqali amaliy harakatlarga undaydi. Bu tamoyil odamlarni o‘z hayotida kichik yoki katta bo‘lsin, muhim qadriyatlarga asoslangan o‘zgarishlar qilishga rag‘batlantiradi. Muhimi, ushbu o‘zgarishlar muayyan hissiyotlardan yoki fikrlardan qat’i nazar amalga oshiriladi.

Xulosa CBT ta‘lim jarayonida o‘quvchilarning ruhiy va hissiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashda muhim vosita hisoblanadi. O‘qituvchilar CBT texnikalarini o‘z darslariga kiritish orqali o‘quvchilarning o‘rganish jarayonini yanada samarali qilishlari mumkin. Bu nafaqat bilim olish, balki kelajakdagi muammolarni hal qilishda zarur bo‘lgan ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
- 2.Kendall, P. C., & Hedtke, K. A. (2006). *Cognitive-Behavioral Therapy for Anxious Children: Therapist Manual* (3rd ed.). Workbook Publishing.
- 3.Padesky, C. A., & Mooney, K. (1990). *Clinical Handbook of Cognitive Therapy*. Guilford Press.