

ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТДА КОНГНИТИВ ТЕРАПИЯ АҲАМИЯТИ

Abdug'aniyev Azizbek Qaxramon o'g'li

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi

Ijtimoiy himoya milliy agentligi

Andijon viloyati boshqarmasi

Shahrixon tumani

“Inson” ijtimoiy xizmatlar markazi

Psixologlar guruhi bosh mutaxassisi

Annotatsiya: Kongnitiv terapiya — bu psixoterapiyaning zamonaviy va samarali yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, uning asosiy maqsadi insonning fikrlash tizimini o‘zgartirish orqali hissiy va xulq-atvor muammolarini hal qilishdir. Ushbu terapiya usuli psixologik kasalliklar, xususan depressiya, anksiyete, fobiyalar, stress va boshqa ruhiy buzilishlarda keng qo‘llaniladi. Kongnitiv terapiya inson ongida yuzaga keladigan noto‘g‘ri, salbiy fikrlarni aniqlash va ularni konstruktiv, ijobiy fikrlar bilan almashtirishga qaratilgan. Bu jarayon bemorning o‘z fikrlarini anglashiga, ularni tahlil qilishga va o‘zgartirishga yordam beradi.

Kalit so‘zlar: kongnitiv terapiya, stress, psixologik kasalliklar, depressiya, fobiyalar, anksiyete, fikr, benefitsiar.

Аннотация: Когнитивная терапия — одно из современных и эффективных направлений психотерапии, основной целью которого является решение эмоциональных и поведенческих проблем путем изменения системы мышления человека. Этот метод терапии широко используется при психологических расстройствах, особенно депрессии, тревоге, фобиях, стрессе и других психических расстройствах. Когнитивная терапия направлена на выявление ложных, негативных мыслей, возникающих в сознании человека, и замену их конструктивными, позитивными мыслями. Этот процесс помогает пациенту понять свои мысли, проанализировать их и изменить их.

Ключевые слова: когнитивная терапия, стресс, психологические расстройства, депрессия, фобии, тревога, мысль, пациент.

Abstract: Cognitive therapy is one of the modern and effective areas of psychotherapy, the main purpose of which is to solve emotional and behavioral problems by changing the human thinking system. This method of therapy is widely used in psychological disorders, in particular depression, anxiety, phobias, stress and other mental disorders. Cognitive therapy focuses on identifying false, negative thoughts that occur in the human mind and replacing them with constructive, positive thoughts. This process helps the patient to understand their thoughts, analyze and change them.

Keywords: cognitive therapy, stress, psychological disorders, depression, phobias, anxiety, thought, patient.

KIRISH

Psixologik xizmatda kongnitiv terapiyaning asosiy tamoyili shundan iboratki, insonning hissiyotlari va xulq-atvori uning fikrlash uslubiga bog'liq. Noto'g'ri yoki buzilgan fikrlash shablonlari insonda ruhiy noqulayliklar, stress va depressiya kabi holatlarni yuzaga keltiradi. Masalan, o'zini past baholash, doimiy xavotirda bo'lish, kelajak haqida salbiy fikrlash kabi holatlar insonning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kongnitiv terapiya ushbu salbiy fikrlarni aniqlab, ularni ijobiy va realistik fikrlar bilan almashtirishga yordam beradi. Bu jarayon benefitsiarning o'z-o'zini anglashini oshiradi, ruhiy holatini yaxshilaydi va hayot sifatini ko'taradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI

Psixologik xizmatda kongnitiv terapiya jarayonida benefitsiar psixolog bilan birgalikda o'z fikrlarini va hissiyotlarini o'rganadi. Psixolog benefitsiarga o'z fikrlarini yozib borishni, ularni tahlil qilishni va har bir fikrning haqiqatga qanchalik mos kelishini baholashni o'rgatadi. Bu usul orqali benefitsiar o'z fikrlarining noto'g'riligini tushunib yetadi va ularni o'zgartirishga harakat qiladi. Terapiya davomida benefitsiar

yangi fikrlash uslublarini o'rganadi, stress va xavotirni boshqarishni o'zlashtiradi hamda o'z-o'zini rag'batlantirish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Kongnitiv terapiyaning samaradorligi ko'plab ilmiy tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Ushbu terapiya usuli depressiya va anksiyetening oldini olishda, ularni davolashda juda foydalidir. Shuningdek, u uzoq muddatli natijalar beradi, chunki benefitsiar o'rganilgan yangi fikrlash uslublarini hayotining turli jabhalarida qo'llay oladi. Bu terapiya usuli bemorning o'zini anglashini oshiradi va unga ruhiy muammolar bilan mustaqil kurashish imkonini yaratadi.[1]

Kongnitiv terapiya nafaqat psixologik kasalliklarni davolashda, balki shaxsiy rivojlanishda ham muhim rol o'ynaydi. U insonning o'z-o'zini tahlil qilish qobiliyatini oshiradi, muammolarga yangi nuqtai nazardan qarashga undaydi. Bu esa odamning ijtimoiy munosabatlarini yaxshilaydi, ish faoliyatida muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi. Terapiya jarayonida bemor o'zining kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi, o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi va hayotdagi maqsadlariga erishish uchun aniq reja tuzadi. Kongnitiv terapiya ko'plab usullar va texnikalarni o'z ichiga oladi. Masalan, fikrlarni qayta baholash, muammolarni hal qilish ko'nikmalarini o'rgatish, hissiyotlarni boshqarish, o'z-o'zini rag'batlantirish va boshqalar. Ushbu usullar benefitsiarning ruhiy holatiga mos ravishda tanlanadi va qo'llaniladi. Psixolog benefitsiar bilan yaqin aloqada bo'lib, uning ehtiyojlarini va muammolarini chuqur anglaydi, shuning uchun terapiya individual va samarali bo'ladi.[2]

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Psixologik xizmatda kongnitiv terapiya benefitsiar va psixolog o'rtasidagi hamkorlikka asoslanadi. Psixolog benefitsiarga yo'l-yo'riq ko'rsatadi, lekin asosiy ish benefitsiarning o'zida bo'ladi. Bu terapiya benefitsiarning faolligini talab qiladi, chunki u o'z fikrlarini o'zgartirish uchun muntazam ravishda o'z ustida ishlashi kerak. Shu sababli, benefitsiarning terapiyaga bo'lgan munosabati va ishtiyoqi muhim ahamiyatga ega. Kongnitiv terapiyaning yana bir muhim jihati uning qisqa muddatli bo'lishidir. Ko'pincha bir necha oy ichida sezilarli natijalarga erishish mumkin. Bu esa

benefitsiarlar uchun qulay va samarali hisoblanadi. Terapiya davomida benefitsiar o'z muammolarini aniqlab, ularni hal qilish uchun amaliy ko'nikmalarni o'zlashtiradi. Bu esa uning hayot sifatini yaxshilaydi va ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi.[3]

Kognitiv terapiya ko'plab kasalliklar va ruhiy buzilishlarda qo'llanilishi mumkin. Masalan, depressiya, anksiyete, fobiyalar, posttravmatik stress buzilishi, obsesif-kompulsiv buzilish va boshqalar. Har bir holatda terapiya usullari va yondashuvlari biroz farq qilishi mumkin, lekin asosiy maqsad har doim benefitsiarning fikrlash tizimini ijobiy tomonga o'zgartirishdir. Kongnitiv terapiya shuningdek, benefitsiarlarni o'z-o'zini boshqarish va stressga chidamlilikni oshirishga o'rgatadi. Bu esa ularni hayotdagi qiyinchiliklarga bardoshli qiladi va ruhiy sog'lig'ini mustahkamlaydi. Terapiya benefitsiarga o'zining ichki resurslarini topishga yordam beradi, bu esa uning hayotdagi muvaffaqiyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Kongnitiv terapiya zamonaviy psixologiya va tibbiyotda muhim o'rin tutadi. U nafaqat ruhiy kasalliklarni davolashda, balki sog'lom insonlarning shaxsiy rivojlanishida ham qo'llaniladi. Ushbu terapiya usuli insonning fikrlash va hissiyotlarini yaxshilash orqali uning hayot sifatini oshiradi, ijtimoiy va ish faoliyatida muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi.[4]

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, kongnitiv terapiya insonning ruhiy salomatligini saqlash va yaxshilashda samarali vositadir. U benefitsiarning fikrlash tizimini o'zgartirish orqali uning hissiy holatini yaxshilaydi, stress va depressiya kabi ruhiy buzilishlarni kamaytiradi. Psixolog kongnitiv terapiya orqali benefitsiarni o'z-o'zini anglash va boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi, bu esa uning hayot sifatini oshiradi. Kongnitiv terapiya nafaqat psixologik muammolarni davolashda, balki shaxsiy rivojlanishda ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, insonning ijtimoiy va ish faoliyatida muvaffaqiyat qozonishiga yordam beradi. Shu sababli, uni psixoterapiya amaliyotida keng qo'llash va rivojlantirish zarurdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Haydarov F., Xalilova N. (2022). "Umumiy psixologiya". Toshkent: O'zbekiston Davlat Noshirligi.
2. Usmonova Sh. (2023). "O'zbek tilining psixolingvistik, gender lingvistik, kognitiv tadqiqi". Toshkent: Fan va Texnologiya Noshirligi.
3. Rasulova U. (2021). "Kognitiv terapiya va uning ijtimoiy ahamiyati". Toshkent: Ilmiy Nashriyot.
4. Karimov A. (2022). "Kongnitiv terapiya metodlari va ularning samaradorligi". Toshkent: Psixologiya Noshirligi.
5. Tolibov S. (2023). "Stressni boshqarishda kongnitiv terapiyaning o'rni". Toshkent: Sog'lom Hayot Noshirligi.
6. Mamatqulov D. (2021). "Depressiyani davolashda kongnitiv terapiya yondashuvlari". Toshkent: Ilmiy Nashriyot.
7. Islomova G. (2023). "Kongnitiv terapiya va shaxsiy rivojlanish". Toshkent: Yoshlar Noshirligi.