

O'QUVCHILARDA KONGITIV TERAPIYANI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK VAZIFALARI

Gapparova Shoira Mamarajabovna

Mirzo Ulug'bek tumani 279-maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA: *Kognitiv-harakat terapiyasi (KHT)-bu keng doiradagi odamlar va muammolar uchun mos bo'lgan suhbatga asoslangan psixoterapiya turi.*

Kalit so'zlar: *bilish, motivlar, korreksion-adaptiv, munosabat*

KIRISH

KHT muammoni aniqlash va birgalikda belgilangan maqsadlarga erishishga qaratilgan. Ushbu terapiya mijozlarga salbiy yoki buzilgan fikrlash uslublarini va muammoni saqlab qoladigan yoki undan qutilishga xalaqit beradigan xatti-harakatlarni aniqlashga yordam beradi. KHT ning asosiy maqsadi mijozlar tomonidan identifikatsiya qilingan fikrlar va ularning ta'sirini kamaytirishdir. Mijozlar salbiy fikrlarni aniqlash, ularga qarshi turish orqali yangi va moslashuvchan fikrlash va xatti-harakatlarni o'rganish imkoniyatiga ega bo'lishadi.

Terapiyaning davomiyligi odatda qisqa bo'lib, kitoblarda 5 dan 20 sessiyagacha tavsiya etiladi, bu individual ehtiyojlar va maqsadlarga bog'liq. KHT ko'pincha boshqa terapevtik yondashuvlar va dori-darmonlar bilan birgalikda qo'llaniladi.

Shuni ta'kidlash kerakki, KHT hamma uchun mos emas va ba'zi odamlar uchun boshqa psixoterapevtik yondashuvlar ko'proq foyda keltirishi mumkin. Shuningdek, KHT da etarlicha malakali mutaxassisni tanlash juda muhim. Birinchi tip – fikrlash qobiliyati past, lekin ta'limga ijobiy munosabatda bo'lgan o'quvchilar. Bularning ta'limiy ehtiyojlari asosan shaxslararo munosabatlardagi “konfort hissi”ga yo'naltirilgan bo'ladi.

Ikkinchi tip – fikrlash qobiliyati yuqori, biroq ta'limga salbiy munosabatdagi o'quvchilar. Bularda ta'limiy ehtiyojlar asosan bilishga yo'naltirilgan, lekin

egallagan bilimlarni realizatsiyalash ehtiyoji sust namoyon bo'ladi.

Uchinchi tip – fikrlash qobiliyati sust va ta'limga salbiy munosabat shakllangan o'quvchilar. Bular ta'limiy ehtiyojlarning qondirilish darajasi past va shunga muvofiq ularni realizatsiyalanish koeffitsiyenti "nolga" teng.

Shularni hisobga olgan holda, o'quvchilarning ta'limiy ehtiyojlarini faollashtirish va ularni qondirish darajasini oshirish uchun ijtimoiy terapiya va kognitiv terapiya usullaridan foydalanildi.

Ijtimoiy terapiyada o'quvchilarning motivatsion ehtiyojlar sohasiga ta'sir etish, ijtimoiy xulq-atvorni shakllantirish imkoniyati yaratiladi. Kognitiv terapiyada esa o'quvchilarning kognitiv sohasidagi o'ziga xos jihatlar korreksiyanadi.

Kognitiv terapiya usul sifatida juda ko'p afzalliklarga ega. Bu ilmiy yo'naltirilgan yo'nalishdir, ya'ni psixologiya va neyrofiziologiyani so'nggi yutuqlari shaklida mustahkam asosga ega. O'tkaziladigan korreksion tadbirlar natijalari maxsus testlar bilan tekshirilishi mumkin.

Kognitiv terapiya mijozning fikr-mulohazalari bilan ketma-ket bosqichlardan iborat jiddiy korreksiya tuzilmasiga ega. Korreksiya jarayoni doirasida mijoz va psixoterapevt o'rtasidagi munosabatlar o'zaro hurmat asosida quriladi. Ko'p yillik tadqiqotlarga ko'ra, kognitiv terapiya asosida mijozlar avvallari o'zlari uchun yopiq deb hisoblagan sohalarda ham muvaffaqiyatga erishadilar. Bu shuni anglatadiki, korreksion tadbirlar natijasida doimiy muvaffaqiyatga erishiladi.

Inson ba'zida voqeilikka hech qanday aloqasi bo'lmagan stereotiplar va e'tiqodlarga bo'ysunadigan muayyan xatti-harakatlar namunalariga rioya qilishga intiladi. Shu sababli u azob chekadi, noto'g'ri qarorlar qabul qiladi, mojarolarga kiradi va o'zini baxtli his qilmaydi. U bilan qanday kurashish kerak? Ehtimol, kognitiv terapiya yordam berishi mumkin.

Kognitiv terapiyaning o'ziga xos xususiyati shundaki, psixoterapevt mijozga qanday qilib to'g'ri fikrlashni o'rgatmaydi, balki u bilan birgalikda odatiy fikrlash turi unga yordam beradimi yoki to'sqinlik qiladimi yoki yo'qligini

aniqlashga harakat qiladi. Bu jarayonda mijoz psixoterapiyada faol ishtirok etishi, uy vazifasini bajarishi va bu jarayonga mas'uliyat bilan munosabatda bo'lishi ijobiy samara beradi. Psixolog Natalya Garanyan kognitiv psixoterapiya usuli haqida shunday deydi: -

«Erkinroq his qilish, o'zimizni va atrofimizdagi dunyo voqealarini ochiqroq idrok qila boshlash uchun biz idrok va fikrlashning individual stereotiplari buni amalga oshirishga qanday xalaqit berishini tushunishimiz va ulardan xalos bo'lishimiz kerak»

Har birimiz o'zimizni, uning atrofidagi odamlarni va dunyoni o'ziga xos individual tarzda idrok qilamiz. Biz shunchaki rang yoki tovushga munosabat bildirmaymiz, biz eshitgan so'zlarning ma'nosini avtomatik ravishda qayd etmaymiz, balki faqat biz uchun muhim bo'lgan narsani faol ravishda tanlaymiz.

Kognitiv psixoterapevtlarning fikriga ko'ra, insonning ma'lumotni qanday qabul qilishini va "qayta ishlashini", dunyoga o'z nuqtai nazarini qanday shakllantirishini tushunib, nima uchun u muayyan psixologik muammolarga duch kelganini aniqlash mumkin. Va fikrlash tarzini o'zgartirish orqali bu muammolarni hal qilish mumkin.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda kognitiv psixoterapiyaning maqsadi haqida quyidagi xulosalarni shakllantirish mumkin:

- shaxsdagi ruhiy buzilish belgilarini kamaytirish yoki to'liq bartaraf etish;
- mijozning psixologik-ijtimoiy muammolarini hal qilish (bu ruhiy buzilish oqibati yoki undan oldin bo'lishi mumkin);
- korreksion tadbirlar tugatgandan keyin qaytalanish ehtimolini kamaytirish;
- psixopatologiyani rivojlanishiga turtki bo'lgan sabablarni bartaraf etish: noto'g'ri e'tiqodlarni o'zgartirish, kognitiv xatolarni tuzatish, disfunktsional xatti-harakatlarni o'zgartirish.

Kognitiv psixoterapiyaning asosiy vazifalari esa korreksion tadbirlar jarayonida fikrlarning hissiyotlar va xatti-harakatlarga ta'sirini amalga oshirish,

qo'llab-quvvatlaydigan va rad etadigan salbiy avtomatik fikrlar va dalillarni o'rganish, salbiy avtomatik fikrlarni aniqlash va ularni kuzatishni o'rganish, noto'g'ri bilimlarni yanada oqilona fikrlar bilan almashtirish, kognitiv xatolarning paydo bo'lishi uchun qulay zamin yaratadigan noto'g'ri e'tiqodlarni kashf qilish va o'zgartirish.

Kognitiv-xulq-atvorli psixoterapiyasida quyidagi usullardan keng foydalaniladi:

- salbiy fikrlar bilan kurashish (“bu befoyda”, “bundan hech qanday yaxshilik bo'lmaydi”, “baxtli bo'lishga loyiq emas”);
- muammoni idrok etish uchun muqobil strategiyalarni izlash;
- o'tmishdagi travmatik tajribani qayta ko'rib chiqish yoki yashash, bu hozirgi kunga ta'sir qiladi va mijozga haqiqatni yetarli darajada baholashni qiyinlashtiradi.

Ta'lim sifatini oshirishda o'qitish jarayoniga sintezlashgan yondashuvning muhimligi nuqtai nazaridan, o'quvchilarda ta'limiy ehtiyojlarni faollashtirish uchun gumanistik, shaxsga yo'naltirilgan hamda individual-differensial yondashuvni yo'lga qo'ish lozim. Bundan: Gumanistik yondashuv - bolaning shaxsiyatini doimiy qadriyat sifatida ko'rib chiqish imkonini beradi.

Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv-o'qituvchiga har bir bolaning shaxsiy sifatlarini, uning xususiyatlari, imkoniyatlari va ehtiyojlarini hisobga olish imkonini beradi, pedagogik ta'sirni amalga oshirishda o'ziga xoslik va betakrorlik saqlanib qoladi;

Individual differensial yondashuv o'quvchilarning individual xususiyatlarini o'rganishning yaxlitligi bilan belgilanadi, har bir o'quvchi uchun bevosita va uzoq faoliyat maqsadlarini amalga oshirish uchun eng qulay shart-sharoitlarni yaratishga qaratilganligi bilan ajralib turadi.

Mazkur yondashuvlarni ta'limga tadbiq etishni ijtimoiy va kognitiv tarapiya elementlarini qo'llash orqali optimallashtirish muhimdir. Bunda:

- O'quvchilarning o'ziga berradigan bahosini adekvatlashtirish orqali "ijtimoiy Men"ni shakllantirish va ta'lim bilan bog'liq affilyativ (tengdoshlar bilan munosabat, hamkorlikdagi faoliyat) ehtiyojlarni me'yorlashtirishga;
- Ta'limga nisbatan "baholovchi emotsional" munosabatni hissiy soha psixokorreksiyasi orqali adekvatlashtirish va ijtimoiy rollar, munosabatlarni modellashtirish asosida konstruktiv muloqot kompetensiyasini rivojlantirishga;
- O'quvchida kognitiv-motivasion sohaga korreksion ta'sir etish orqali adekvat "o'quvchi pozitsiyasini" tarkib toptirish va shaxsning o'ziga nisbatan munosabatin ijtimoiy dadillik va intellektual xislarni rivojlanishiga ustuvorlik berish orqali shakllantirishga e'tibor qaratiladi.

XULOSA

Xulosa qiladigan bo'lsak, bo'lajak o'qituvchilarni o'quvchilarning akademik o'zlashtirish darajasidagi psixologik xususiyatlarni rivojlantirishga erishishga tayyorlash orqali ta'lim sifatini oshirish imkoniyati yaratiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Davletshin M.G. Zamonaviy maktab o'qituvchisi psixologiyasi. – Toshkent, 1998. – 94 b.
2. Дворушина М.Д., Пехлецкий И.Д. Основные математические процедуры психодиагностического исследования. // Психодиагностические методы (в комплексном лонгитудном исследовании студентов). Л.: ЛГУ, 1976. – С. 35-51.
3. Диагностика коммуникативной социальной компетентности (КСК) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. – С.138-149.
4. Джураев. Р.Х. Школьная психологическая служба. – М., 1991.
5. Дубровина И.В // Каганер А.Г., Алипа И.В. Психология и психотерапия в России, 2000: справочное издание. – М.: Иматон, 2000. – С. 29-34.