

TRENINGDA BIXEVIORISTIK VA KOGNITIV PSIXOTERAPIYA USULLARI

Mamadaliyeva Durdona Abduvaliyevna

*O'zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi Mumtoz sharq filologiyasi
Dinsotsiopsixologiyasi 3-kurs talabasi*

Annotatsiya: *Trening jarayonida bixevioristik va kognitiv psixoterapiya usullaridan foydalanishning nazariy va amaliy jihatlari keng yoritilgan. Bixevioristik yondashuv orqali shaxs xulq-atvorini shakllantirish mexanizmlari, kognitiv psixoterapiya yordamida esa fikrlash jarayonlarini sog'lomlashtirish yo'llari tahlil qilingan. Trening mashg'ulotlarida ushbu yondashuvlarni uyg'un holda qo'llash shaxsning psixologik barqarorligini ta'minlash, ijtimoiy moslashuvini kuchaytirish va shaxsiy rivojlanishini jadallashtirishda muhim omil ekanligi asoslab berilgan. Maqola psixologlar, pedagoglar hamda trening olib boruvchi mutaxassislar uchun metodik ahamiyatga ega.*

Kalit so'zlar: *Psixologik trening, bixevioristik psixoterapiya, kognitiv psixoterapiya, xulq-atvor, fikrlash jarayoni, psixologik ta'sir, shaxs rivoji, kognitiv-bixevioristik yondashuv.*

Kirish

Zamonaviy jamiyatda shaxsdan nafaqat kasbiy bilim va ko'nikmalar, balki psixologik barqarorlik, moslashuvchanlik va ijtimoiy faollik ham talab etilmoqda. Shu sababli psixologik treninglar shaxsning ichki imkoniyatlarini ochib beruvchi, uning xulq-atvori va tafakkurini rivojlantiruvchi samarali vosita sifatida keng qo'llanilmoqda. Treninglar orqali shaxs o'zini anglash, muammoli vaziyatlarga to'g'ri munosabat bildirish hamda muloqot madaniyatini shakllantirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Psixologik treninglarni tashkil etishda turli psixoterapevtik yondashuvlardan foydalaniladi. Ular orasida bixevioristik va kognitiv psixoterapiya usullari ilmiy asoslanganligi va amaliy samaradorligi bilan ajralib turadi. Ushbu yondashuvlar shaxsning xatti-harakatlari va fikrlash tizimini chuqur tahlil qilish hamda ularni ijobiy tomonga yo'naltirish imkonini beradi. Bugungi kunda shaxsning ichki imkoniyatlarini rivojlantirish va uni ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashtirish masalasi psixologiya fanining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Hayot sur'atining tezlashuvi, axborot yuklamasining ortishi hamda ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi shaxsdan yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlikni talab etmoqda. Shu jihatdan psixologik treninglar shaxsni qo'llab-quvvatlash va rivojlantirishning samarali shakli sifatida amaliyotda keng qo'llanilmoqda.

Trening jarayonida shaxsning xulq-atvori va fikrlash tizimiga ta'sir etuvchi turli psixoterapevtik yondashuvlardan foydalaniladi. Ulardan eng samaralilari sifatida bixevioristik va kognitiv psixoterapiya usullarini ko'rsatish mumkin. Ushbu yondashuvlar trening ishtirokchilarining ichki va tashqi muammolarini anglash hamda bartaraf etishga xizmat qiladi.

Asosiy qism

Bixevioristik psixoterapiya usullarining treningdagi ahamiyati

Bixevioristik psixoterapiya inson xulq-atvorini tashqi muhit ta'siri va o'rganilgan tajriba natijasi sifatida izohlaydi. Ushbu yondashuvda shaxsning ichki hissiy kechinmalaridan ko'ra, tashqi kuzatiladigan xatti-harakatlariga asosiy e'tibor qaratiladi. Trening jarayonida bixevioristik usullar aniq maqsadga yo'naltirilganligi bilan ajralib turadi. Trening mashg'ulotlarida bixevioristik yondashuv orqali ishtirokchilarning muayyan xulq-atvor modellarini shakllantirishga erishiladi. Masalan, jamoa bilan ishlash treninglarida ijobiy muloqot, faol tinglash va hamkorlikka tayyorlik kabi xatti-harakatlar rag'batlantiriladi. Salbiy xulq-atvor esa asta-sekinlik bilan kamaytirilib, uning o'rniga muqobil ijobiy harakatlar taklif etiladi. Bixevioristik trening usullari amaliy mashqlar, rolli o'yinlar va takroriy faoliyat orqali mustahkamlanadi. Bu jarayon shaxsda yangi xulqiy ko'nikmalarni barqaror shakllantirishga xizmat qiladi.

Kognitiv psixoterapiya usullarining treningdagi o'rni

Kognitiv psixoterapiya inson xulq-atvori va hissiy holati uning fikrlash tarziga bog'liq degan ilmiy g'oyaga asoslanadi. Ushbu yondashuvga ko'ra, shaxs duch keladigan ko'plab psixologik muammolarning ildizi noto'g'ri yoki mantiqsiz fikrlash shakllarida namoyon bo'ladi. Trening jarayonida kognitiv usullar ishtirokchilarga o'z fikrlarini tahlil qilish, ularni baholash va qayta ko'rib chiqish imkonini beradi. Salbiy avtomatik fikrlar aniqlanib, ular mantiqiy va real qarashlar bilan almashtiriladi. Masalan, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, o'ziga ishonmaslik kabi holatlar kognitiv mashqlar yordamida kamaytiriladi. Kognitiv trening mashg'ulotlari shaxsda tanqidiy fikrlash, o'zini nazorat qilish va ijobiy qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa shaxsning ichki barqarorligini mustahkamlaydi.

Kognitiv-bixevioristik yondashuvning treninglardagi samaradorligi

Zamonaviy trening amaliyotida bixevioristik va kognitiv psixoterapiya usullarini birgalikda qo'llash keng tarqalgan. Ushbu yondashuv shaxsning fikrlash jarayoni va xulq-atvorini bir vaqtning o'zida o'zgartirish imkonini beradi. Trening davomida ishtirokchi avvalo o'z salbiy fikrlarini anglaydi, so'ngra yangi xulqiy ko'nikmalarni amaliy mashqlar orqali mustahkamlaydi. Bunday yondashuv stressga chidamlilikni oshirish, ijtimoiy moslashuvni kuchaytirish va shaxsiy samaradorlikni rivojlantirishda yuqori natija beradi. Trening ishtirokchilari real hayotiy vaziyatlarda o'zlarini ishonchli tutishni o'rganadilar.

Treninglarda bixevioristik psixoterapiya usullarining o'rni

Bixevioristik psixoterapiya inson xulq-atvorini tashqi ta'sirlar natijasida shakllanuvchi jarayon sifatida talqin etadi. Ushbu yondashuvda shaxsning ichki hissiy holatlaridan ko'ra, bevosita kuzatiladigan xatti-harakatlariga ustuvor ahamiyat beriladi. Trening mashg'ulotlarida bu usul aniq va o'lchab bo'ladigan natijalarga erishish imkonini yaratadi. Bixevioristik treninglar davomida rag'batlantirish, takrorlash va mashq orqali o'rgatish kabi metodlar keng qo'llaniladi. Masalan, jamoaviy treninglarda faol ishtirok, tashabbus ko'rsatish va ijobiy muloqot xatti-harakatlari qo'llab-quvvatlanadi. Salbiy odatlar esa muqobil ijobiy harakatlar bilan almashtiriladi. Bu jarayon shaxsda barqaror xulqiy ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi.

Kognitiv psixoterapiya usullarining treningdagi ahamiyati

Kognitiv psixoterapiya insonning fikrlash uslubi uning hissiy holati va xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatadi degan ilmiy qarashga asoslanadi. Ushbu yondashuv trening ishtirokchilariga o'z fikrlarini anglash, baholash va zarur hollarda qayta ko'rib chiqish imkonini beradi. Trening jarayonida salbiy avtomatik fikrlar aniqlanib, ularning real vaziyatga mos kelishi tahlil qilinadi. Masalan, "men muvaffaqiyat qozona olmayman" kabi umumlashtirilgan fikrlar mantiqiy dalillar asosida qayta shakllantiriladi. Natijada ishtirokchilarda o'ziga nisbatan ijobiy munosabat va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati rivojlanadi.

Integratsiyalashgan yondashuvning treninglardagi samaradorligi

Amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, bixevioristik va kognitiv psixoterapiya usullarini birgalikda qo'llash treninglarning ta'sirchanligini oshiradi. Integratsiyalashgan yondashuv shaxsning fikrlash jarayonlarini o'zgartirish bilan bir qatorda, yangi xulq-atvor modellarini amaliyotda mustahkamlash imkonini beradi.

Xulosa Trening jarayonida bixevioristik va kognitiv psixoterapiya usullaridan foydalanish shaxs rivojlanishining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Bixevioristik yondashuv orqali aniq xulq-atvor shakllari o'zgartirilsa, kognitiv psixoterapiya yordamida fikrlash jarayonlari sog'lomlashtiriladi. Ushbu yondashuvlarni uyg'unlashtirish treninglarning samaradorligini oshirib, shaxsda barqaror ijobiy o'zgarishlarni shakllantiradi. Natijada shaxsning ijtimoiy faolligi, psixologik barqarorligi va o'ziga bo'lgan ishonchi mustahkamlanadi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, ushbu yondashuvlardan faqat bittasiga tayanish treninglarning samaradorligini cheklashi mumkin. Aksincha, bixevioristik va kognitiv usullarni uyg'unlashtirish orqali shaxsda barqaror psixologik o'zgarishlarga erishish imkoniyati ortadi. Bu jarayonda trening ishtirokchilarining o'zini anglash darajasi oshib, muammoli vaziyatlarga nisbatan ongli va mas'uliyatli munosabat shakllanadi. Xulosa sifatida aytish mumkinki, psixologik treninglarda integrativ yondashuvni qo'llash nafaqat

shaxsning individual rivojlanishiga, balki uning ijtimoiy moslashuvi va emotsional barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Ushbu usullarni trening mazmuni, ishtirokchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda qo‘llash kelgusi da treninglarning samaradorligini yanada oshirishga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston, 2021.
2. Karimova V.M. Psixologiya va shaxs taraqqiyoti. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
4. Abduraxmonov A. Psixologik treninglar nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent, 2019.