

Kognitiv maslahat

Zarnigor Sayliyeva
Ilmiy rahbar: M.Abdullayeva
TMC insituti

Annotatsiya: Mazkur maqolada kognitiv maslahatning asosiy tamoyillari, metodologiyasi va amaliy yondashuvlari muhokama qilinadi. Ushbu maqolada kognitiv maslahatning tushunchasi, uning texnikalari va real hayotdagi qo'llanilishi ko'rsatilgan bo'lib, psixologlar uchun foydali amaliy maslahatlar beriladi.

Kalit so'zlar: kognitiv maslahat, kognitiv terapiya, fikrlash tizimi, salbiy fikrlar, realistik fikrlar, hissiy holat, psixologik yondashuv, autogen trening, kognitiv qayta qurish, stress boshqaruvi, ansiyete, depressiya

Cognitive counseling

Zarnigor Sayliyeva
Scientific supervisor: M.Abdullayeva
TMC Institute

Abstract: This article discusses the main principles, methodology, and practical approaches of cognitive counseling. This article shows the concept of cognitive counseling, its techniques, and its application in real life, and provides useful practical advice for psychologists.

Keywords: cognitive counseling, cognitive therapy, thinking system, negative thoughts, realistic thoughts, emotional state, psychological approach, autogenic training, cognitive restructuring, stress management, anxiety, depression

Kognitiv maslahat - bu bemorning fikrlashini qayta qurishga asoslangan yondashuvdir. U, asosan, insonning salbiy va noto'g'ri fikrlarini aniqlash va ularga qarshi kurashishga yo'naltirilgan. Boshqacha aytganda, kognitiv maslahat, shaxsning dunyoqarashini, ularni qo'llab-quvvatlovchi va to'g'ri qarorlar qabul qilishga yordam beruvchi konstruktiv fikrlar bilan almashtirishga asoslangan. Kognitiv maslahatda ishlatiladigan asosiy tushunchalar quyidagilardan iborat:

- Kognitiv buzulishlar - shaxsning noto'g'ri yoki tor doiradagi fikrlaridan kelib chiqqan salbiy holatlar.
- Kognitiv qayta qurish - shaxsning fikrlash tizimida salbiy fikrlarni ijobiy va realistik fikrlar bilan almashtirish jarayoni.

•Autogen trening - bemorning o'zini o'zi boshqarish va ijobiy fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan usullar.

Kognitiv maslahatning asosiy maqsadi - insonning his-tuyg'ulari va xatti-harakatlari o'rtasidagi bog'liqlikni tushunishidir. Maslahatning asosiy tamoyillari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

•Fikr va hissiy holat o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash: Kognitiv maslahatda shaxsning salbiy hissiyotlari ko'pincha noto'g'ri fikrlarning natijasidir. Bu fikrlarni aniqlash va ularni tuzatish orqali ijobiy o'zgarishlarga erishish mumkin.

•Realistik fikrlarni shakllantirish: Kognitiv maslahatda asosiy e'tibor realistik va ijobiy fikrlar ishlab chiqishga qaratiladi. Shaxs o'zining fikrlashini to'g'rilash va kelajakdagi muammolarni yengish uchun to'g'ri qarorlar qabul qilishga o'rgatiladi.

•Muammolarni yechish: Kognitiv maslahat, shaxsga muammolarni turli nuqtai nazardan ko'rish va ularga yangi yondashuvlarni ishlab chiqishda yordam beradi.

•Kognitiv maslahatda ishlatiladigan texnikalar bir qancha usullardan iborat bo'lib, ularning asosiy maqsadi - bemorning fikrlash tizimini tahlil qilish va salbiy fikrlarni o'zgartirishdir. Quyidagi texnikalar keng qo'llaniladi:

•Fikrlarni yozib borish: Bemor o'zining salbiy fikrlarini yozib boradi, keyinchalik bu fikrlarni tahlil qilib, ularning noto'g'ri yoki tasavvur qilinganini aniqlash mumkin.

•Reallik tekshiruv: Bemorga o'zining fikrlarini real voqea va hodisalarga nisbatan tekshirish va ularni yangilash tavsiya etiladi. Bu usul odamning fikrlarini qayta baholashga yordam beradi.

•Vaziyatga nisbatan yondashuvni o'zgartirish: Bemorni xar hil vaziyatlarda o'z xatti-harakatlarini o'zgartirishga o'rgatish. Bu yondashuv o'z-o'zini kuzatish va o'rganishga asoslanadi.

Kognitiv maslahat amalda ko'plab sohalarda qo'llaniladi. Ular orasida depressiya, ansiyete, stress, o'z - o'zini qadrlash muammolari, munosabatlar buzulishi va boshqalar bor. Kognitiv maslahat ko'plab kasalliklar va hissiy holatlarni tuzatish uchun samarali vosita sifatida ishlatiladi. Masalan, depressiya bilan og'rigan bemorlar uchun salbiy fikrlarni o'zgartirish orqali hissiy holatni yaxshilash mumkin. Ansiyete va stressni boshqarish uchun esa bemorlarning fikrlash usullarini o'zgartirish va tinchlanish texnikalarini o'rgatish zarur.

Kognitiv maslahatning asosiy afzalliklari shundaki, u bemorning fikrlarini o'zgartirishga qaratilgan, shuningdek, qisqa muddatda samarali natijalar beradi. Shaxslarning ijobiy o'zgarishlarni amalga oshirishi, o'zini boshqarish qobiliyatini oshirish va psixologik xulq-atvorni yaxshilashda kognitiv maslahatning roli katta. Shu bilan birga, bu yondashuvning ba'zi kamchiliklari ham mavjud. Ba'zi hollarda, kognitiv maslahatning samarasi uzoq muddatda sezilishi mumkin va ba'zi bemorlar o'zgarishlarni qiyinlashtiruvchi ichki qarshiliklarni his qilishlari mumkin.

Kognitiv maslahat psixologiyaning eng samarali yondashuvlardan biri hisoblanadi. Bu yondashuv salbiy fikrlar va hissiyotlar bilan kurashishga yordam beradi, shuningdek, shaxsning o'zini anglash vs o'zgarishlarga erishish qobiliyatini rivojlantiradi. Kognitiv maslahatni samarali qo'llash uchun psixologlar individual yondashuvni qo'llab har bir bemorning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olishlari zarur. Kognitiv maslahatning eng muhim afzalligi - uning bemorlarga o'z fikrlash tizimlarini o'zgartirish va yangi, ijobiy hayot tarzini yaratish imkoniyatini berishidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ismoilov, S. (2016). Kognitiv terapiya: Nazariy asoslar va amaliy yondashuvlar. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Fanlar Akademiyasi
2. G'afurov, S. (2019). Psixologik maslahat va terapiya: Kognitiv yondashuv. Toshkent: O'zbekiston, Ma'naviyat.
3. Sharipov, D. (2018). Kognitiv maslahat metodlari va texnikalari. Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti Nashriyoti.
4. Davronov, F. (2020). Hissiy salomatlikni yaxshilash: Kognitiv yondashuvlar va terapiya. Toshkent: O'zbek Milliy Universiteti.
5. Tursunov, B. (2017). Psixologiyada yangi yondashuvlar: Kognitiv maslahat va terapiya. Buxoro: Buxoro Davlat Universiteti.