

FIKRIM YOMONMI YOKI XULQIM?

Siz hech kim bilan chiqisha olmayapsiz. Hamma Sizni yomon deydi. Siz esa hammani yomon deysiz. Nima qilish kerak? Tabiiyki, Sizda fikrimni o'zgartiraymi yoki xulqimni degan savol paydo bo'ladi? Insoniyat paydo bo'libdiki, mana shu muammo ustida bosh qotirgan. Kognitiv psixologlar avval fikringizni o'zgartiring, so'ngra xulqingiz o'zgaradi deyishsa, bixeviorizm, ya'ni xulq-atvor nazariyasi tarafdorlari avval xulqingizni o'zgartiring, bora-bora fikringiz ham o'zgaradi deyishadi.

Men ikkala nazariyani ham e'tiboringizga havola qilaman. Keragini o'zingiz tanlab oling. Uning ketidan uchinchi nazariya ham bor.

1. "Men avval fikrimni o'zgartiraman!" Mayli! Unday bo'lsa kognitiv (*ingl. cognitio – fikr degani*) psixoterapevtlar fikriga quloq soling. Ularning fikricha, nevroz, fobiya, xavotir va depressiya negizida **miyaga o'rnashib olgan azobli fikrlar va ularga ishonish** yotadi. O'ziga, boshqalarga va jamiyatda bo'layotgan voqealarga yomon munosabatni shakllantirgan ushbu stereotip g'oyalar Sizdagi xulq-atvoringiz, turmush tarzingiz, odamlarga va jamiyatga bo'lgan munosabatingizni o'zgartirib yuboradi. Siz jamiyatga moslashib ketishingiz uchun miyaga o'rnashib olgan ushbu fikrlardan xalos bo'lishingiz kerak. Bu masalada Sizga kognitiv psixoterapevt yordam beradi. Ushbu mutaxassislar psixoanalitiklardan farqli o'laroq, og'ir bolalik davringizni Sizga eslatib o'tirmasdan, bugungi kun bilan ishlaydi.

Kognitiv psixoterapevt Sizni ayni paytda qiynayotgan nosog'lom fikrlardan ozod qilib, ularning o'rniga sog'lom fikrlarni joylab boradi. Psixoterapevtik suhbatlar orasida erishilgan yutuqlar muhokama qilinadi va hali miyani tark etmayotgan azobli fikrlar bilan ishlanadi, erishilgan yutuqlar muhokama qilinadi. Buning natijasida Siz dunyoni va atrofdagi odamlarni boshqacha ko'z bilan ko'ra boshlaysiz. Sizning fikringiz ham o'zingiz ham o'zgarasiz. Natijada xarakteringiz ham o'zgaradi. Sizdagi o'zgargan xulq-atvorni ko'rib odamlarning Sizga munosabati ham o'zgaradi.

2. "Men avval xulqimni o'zgartiraman". Agar Siz o'zingiz yoki bировlar haqida fikringizni o'zgartirishni xohlamasangiz, unda xarakteringizni o'zgartiring. Qanday qilib? Bu masalada Sizga bixevioral psixoterapevtlar yordam beradi. Inglizchadan *behaviour – xulq-atvor* degani.

Bixevioral psixoterapevtlar shunday deyishadi: "*Odamning fikri, ongi va ruhiyatini o'zgartirmoqchi bo'lsangiz, avvalo, uning xulq-atvorini o'zgartiring*".

Bu usul o'smirlardagi xulq-atvor buzilishlarini o'zgartirishda juda qo'l keladi. Bixevioral psixoterapevtlar o'z oldiga nevroz, isteriya, apatiya va depressiya tufayli o'zgargan xulq-

atvorni to'g'irlash uchun turli xil psixoterapevtik mashqlar va uslublarni qo'llab, o'smirning xulq-atvorini o'zgartirib boradi. Psixoterapevtik muolajalar paytida bemordagi xulq-atvorning har bir ko'rinishi tahlil qilinadi va bemor bilan birga ular korreksiya qilib boriladi. Ushbu psixoterapiya xulq-atvori o'zgargan o'smirlarda yuqori natija beradi, biroq katta yoshdagilarda samarasi pastroq.

Bosqichma-bosqich o'tkazilayotgan psixoterapevtik muolajalar paytida xulq-atvordagi patologik o'zgarishlar sog'lom xulq-atvor sifatlari bilan "almashtiriladi". Demak, bixevioral terapiya paytida nevroz, isteriya va depressiyaga olib kelgan sabablar ustida emas, balki shu sababli yuzaga kelgan patologik xulq-atvorni sog'lom tomonga o'zgartirish bilan ishlanadi. Sog'lom xulq-atvor hamda o'zini o'zi boshqarish uquvlari shakllangan sayin o'smirdagi nevrotik xulq-atvor, isteriya va xavotirli-fobik buzilishlar orqaga chekinadi. Natijada o'smirning fikri o'zgaradi, o'ziga ishonch paydo bo'ladi va ota-onaga va atrofdagilarga boshqacha ko'z bilan qaraydigan bo'ladi. Demak, avval xarakterni o'zgartirib, so'ngra fikrni o'zgartirishga erishsa bo'larkan.

3. "Men fikrimni ham, xulq-atvorimni ham bir xil paytda o'zgartirib bormoqchiman". Shu mumkinmi? Ha, mumkin! Buyuk olimlar kognitiv psixoterapiyani ham, bixevioral psixoterapiyani ham birlashtirib, *kognitiv-bixevioral psixoterapiya* degan yangi yo'nalish yaratishdi. Aynan ushbu psixologik maktabda tahsil olib qaytgan psixoterapevtlar Sizda bir paytning o'zida ham fikringizni davolaydi, ham xulqingizni! Ushbu metodlarning uchta o'xshash va farq qiluvchi tomonlari bor. Ular quyidagilar:

1) ikkala metod ham o'rgatish va o'zgartirishga asoslangan, kognitiv psixoterapiya *fikrni*, bixevioral psixoterapiya *xulq-atvorni* o'zgartirishni maqsad qilib qo'yadi;

2) ikkala metod ham kasallikni keltirib chiqargan sabablar bilan qiziqsa-da, o'tmishni eslatib o'tirmasdan hozirgi paytdagi muammo bilan ishlaydi: kognitiv psixoterapevt – kasallikni yuzaga keltirgan *fikrlar* bilan ishlasa, bixevioral psixoterapevt – kasallik tufayli o'zgargan *xulq-atvor* bilan ishlaydi;

3) Ikkala metod ham o'z mijozlariga uyga vazifa beradi, uning bajarilishini kuzatib boradi va rag'batlantiradi. Kognitiv-bixevioral psixoterapiyani har qanday yoshda qo'llasa bo'ladi.

Manba: © Z. Ibodullayev. *Asab va ruhiyat.*, 4-nashr. Ilmiy-ommabop risola. T, 311 b.

© Ibodullayev ensiklopediyasi

© www.asab.uz