

Date: 17th June-2025

RATSIONAL-EMOTIV TERAPIYA (RET)NING ASOSIY TUZILMALARI VA USULLARI

Sharapova Dildora Baxtiyarovna

ISFT instituti "Psixologiya va pedagogika" kafedrası katta o'qituvchisi,
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya: O'z vaqtida Albert Ellis ham psixoanaliz, gumanitar, kognitiv hamda bihiviorial psixologiyaning nazariy va amaliy usullarini o'rganib, ushbu yo'nalishlarni yanada boyitish orqali ratsional-emotiv terapiyaga asos soladi. Mazkur maqolada ratsional-emotiv terapiyaning nazariy va amaliy jihatlariga e'tibor qaratiladi.

Kalit so'zlar. RET, Ratsional fikrlar, irratsional fikrlar, A-B-C formulasi.

Аннотация: В свое время Альберт Эллис также изучил теоретические и практические методы психоанализа, гуманитарной, когнитивной и бихивиоральной психологии и заложил основы рационально-эмоциональной терапии путем дальнейшего обогащения этих направлений. В данной статье основное внимание уделяется теоретическим и практическим аспектам рационально-эмотивной терапии.

Ключевые слова. RET, Рациональные утверждения, иррациональные утверждения, формула A-B-C.

Annotation: Albert Ellis also studied the theoretical and practical methods of psychoanalysis, humanitarian, cognitive, and behavioral psychology in his time and laid the foundations for rational-emotional therapy by further enriching these directions. This article focuses on the theoretical and practical aspects of rational-emotional therapy.

Key words: RET, Rational statements, irrational statements, formula A-B-C.

Kirish.

Ratsional-hissiy terapiya haqida shuni aytish mumkinki, bu boshqa kognitiv-xulq-atvor yondashuvlariga qaraganda kengroq va eklektik hodisadir. Agar mijoz uchun zarur bo'lsa, Ellis hech ikkilanmasdan butunlay boshqa yo'nalishdagi texnikalardan foydalanadi. Jinsiy qiyinchiliklar bilan ishlashda Ellis o'zining kognitiv strategiyalaridan ham, asta-sekin bo'shashish va modellashtirish texnikasidan ham, shuningdek, Masters va Jonsonning sensorli fokuslash texnikasidan ham foydalangan. Ellis mijozni to'liq va so'zsiz qabul qilish muhimligini ta'kidlaydi, bu uni Karl Rojers bilan bog'laydi. Agar bu mijoz uchun maqbul bo'lsa, Ellis hazil va kinoyadan foydalanadi. U biblioterapiyadan foydalanishi mumkin - mijoz o'z muammolarini chuqurroq tushunish uchun ma'lum bir kitoblarni o'qishi kerak. Ellis doimiy ravishda o'zgarishlarning zarur sharti sifatida uy vazifasini bajarish muhimligini ta'kidlaydi - mijoz maslahatlashuv davomida olingan bilimlardan hayotda foydalana olishi muhimdir. Ellis esa bixeviorizm texnikasidan foydalanmaydi, balki Krambols va Michebaum ruhida fikrlaydi [1].



Asosiy qism.

Ellis va uning ratsional-hissiy terapiyasi his-tuyg'ulardan ko'ra fikrlarga ko'proq e'tibor qaratadi. Shu nuqtayi nazardan, odamlar ko'pincha noto'g'ri, irratsional fikrlash qoliplarining qurboni bo'ladilar. Insonga optimistik qarashni saqlab qolgan holda, Ellis gumanistik yondashuvni juda yumshoq, "chalkash va irratsional fikrlash natijasi bo'lgan o'z-o'zini yo'q qilishga" qarshi tura olmaydigan deb tanqid qiladi. RET-terapevtning vazifasi fikrlash usullarini tuzatish va odamlarni irratsional g'oyalardan xalos qilishdir.

Ehtimol, Ellisning eng muhim ixtirosi uning shaxsiy ABC-terapiyasidir. Keyinchalik biz amaliyotda ABC-terapiyani qo'llashni ko'rsatamiz. Ushbu usul quyidagilardan iborat:

A - Inson duch keladigan obyektiv faktlar, hodisalar, xatti-harakatlar.

B - Insonning A ga nisbatan e'tiqodlari.

C - Hissiy oqibatlar yoki shaxsning A ga nisbatan nimani his qilishi.

Odamlar A va C ni keltirib chiqaradi, deb hisoblashga moyil (ya'ni, faktlar oqibatlarni keltirib chiqaradi). Ellis bunday formulani sodda deb hisoblaydi - unda odamlarning fikrlari ularning voqeaga bo'lgan his-tuyg'ularini belgilashi aks ettirilmagan. ABC tahlilidan foydalanib, suhbatimiz uchun quyidagilarni olamiz:

A - gomoseksualist bo'lish mumkinligining obyektiv fakti.

B - Mijoz gomoseksualist bo'lish yomonligiga ishonadi.

C - Emotsional oqibat sifatida mijoz aybdorlik hissini, qo'rquvni, salbiy o'zini o'zi baholashni his qiladi.

Bunday holda, mijoz B bilan bog'lanadi va o'ylaydi: "Agar men gomoseksual bo'lsam, men yomonman. Shunday qilib..." Ellisning maqsadi bu, e'tiqodlarni sindirishdir. Vaziyatning obyektiv faktlari emas, balki mijozning gomoseksualizm haqida qanday o'ylashi tashvish va xavotirga sabab bo'ladi. Ko'plab gomoseksual va geteroseksual odamlar bor, ular gomoseksualizmni maqbul alternativa deb hisoblashadi va ular bu mijoz qilgan C xulosasiga kelishmaydi. Ellis bu holatda mijozning mantig'iga e'tiroz bildiradi: "Agar men gomoseksualist bo'lganimda, butunlay axlat bo'lardim" kabi. Mijozning mantig'idagi irratsionallik bilan bahslashib, u A va C ni keltirib chiqarishini ko'rsatadi. Ishonchning o'zi emas, balki mantiqsizlikka olib keladigan ishonchning asossizligi ustida bahs yuritiladi. Ushbu terapiya xulq-atvorning o'zidan ko'ra ko'proq fikrlash tarzini o'zgartirishga intiladi.

Qaysidir ma'noda ABS-nazariyasi Ellis nazariyasining o'zagidir. Bizni voqealar emas, balki ular haqida qanday o'ylashimiz tashvishlantirayotganimiz tushuniladi. Ellis nazariyasi Frankl (1973) logoterapiyasi va mijoz dunyoni qanday tasavvur qilishiga qaratilgan boshqa gumanistik terapiyalarga o'xshaydi. Masalan, Frankl nartsistlar lagerlarining dahshatlarini boshidan kechirgan va bizga ba'zi narsalarga ishonish, doimo ijobiy narsalarni topish qobiliyati tufayli omon qolganini aytdi. Omon qolish uchun obyektiv faktlardan ko'ra e'tiqod muhimroq [4].

"Agar men bu imtihondan o'ta olmasam, men uchun dunyoning oxiri bo'ladi" degan irratsional gaplarni aytayotgan mijozlarni ko'p uchratasiz. "Bolaligimda ota-onam menga



Date: 17th June-2025

shafqatsiz bo'lganligi sababli, men o'zimga yordam bera olmayman", "Iqtisodiyot ishsizlikni kuchaytirar ekan, men hayotdan ma'no ko'rmayapman", "Menda hech narsa yo'q, chunki hamma boylar ega chiqqan bariga" kabi. Bu fikrlarning barchasi qaysidir ma'noda to'g'ri, ammo bularning barchasi "nochor" fikrlashning misollari bo'lib, unda A irratsional fikrlash natijasida Cni keltirib chiqaradi. Ro'yxatni kengaytirish mumkin, lekin siz uchun irratsional tafakkur qanday shaklda bo'lishidan qat'i nazar, uni taniy olish muhimroqdir.

1. Atrofdagi barcha muhim odamlar seni yaxshi ko'rishi va ma'qullashi zarur. "Agar u meni sevmasa, bu dahshat".

2. Munosib inson bo'lish uchun men juda malakali bo'lishim va barcha talablarga javob berishim kerak. "Maqsadga erisholmagan bo'lsam, bu mening aybim".

3. Ba'zi odamlar yomon va buning uchun jazolanishi kerak. "Agar u buni men uchun qilgan bo'lsa, men ham shunday javob berishim kerak".

4. Qiyinchiliklardan qochish mas'uliyatdan qochishdan ko'ra yaxshiroq. "Men buni qilmasam, hech narsa o'zgarmaydi, odamlarga baribir".

5. Buyumlar turishi kerak bo'lgan joyda bo'lmasa, bu dahshat! "Agar uy yig'ishtirilmagan bo'lsa, bu dahshat?"

(Ellis, 1967)

Terapevt har doim irratsional fikrlashga duch kelishiga tayyor bo'lishi kerak va uni aniqlagach, darhol u bilan ishlashni boshlashi kerak. RET psixologlari mikrotexnikani qo'llashni turlicha dozalaydilar, ammo Ellis ko'p sonli ochiq va yopiq savollar, ko'rsatmalar, talqinlar, maslahatlar va fikrlardan foydalanadi. His-tuyg'ularni qayta hikoya qilish va aks ettirish uning terapiyasida sezilarli rol o'ynamaydi. Ba'zida u mijozga qanday o'ylashni faol o'rgatganida, instruktorlik modeliga o'tadi. Ushbu model uy vazifasi bilan to'ldiriladi, unda mijozlar olingan ko'nikmalarni amalda sinab ko'rishlari va bu haqda hisobot berishlari kerak. Ellis tez-tez mijozlarga uyda ko'rishlari uchun uyga yozilgan yozuvlarni beradi.

RET asosida qarama-qarshilik yotadi. Mijozning fikrlashi va xatti-harakatlaridagi inkongruentliklar va qarama-qarshiliklarni to'g'ridan-to'g'ri tahlil qilinadi. Suhbat yozuvi shuni ko'rsatadiki, Ellis irratsional fikrlashning ziddiyatlariga darhol e'tibor qaratadi. U buni butun voqeani batafsil to'liq tahlil qilmasdan boshlaydi. Ehtimol, uning usuli ommabopligining siri ham aynan shu to'g'ridan to'g'rilikdadir. Mijoz shaxs mantig'ini tushunishni o'rganganidan so'ng, u terapevt yordamisiz boshqa muammolarni hal qilish uchun yetarlicha qurollangan bo'ladi. RET – bu, psixologik ta'lim terapiyasi bo'lib, unga psixologik yordam jarayonining demifologizatsiyasi xosdir, mijozga bu jarayonda nima muhimligi ochiq aytiladi.

RET psixologining vazifasi mijozni irratsional fikrlashdan xalos qilishdir, ammo parallel ravishda ijobiy vazifa ham mavjud – mijozga kundalik hayotda qoniqarli ishlaydigan yangi fikrlashni o'rgatish. Misol uchun, mijozga gomoseksuallikdan irratsional qo'rquvdan xalos bo'lishga yordam berish hali yetarli emas. Mijoz ishchanlik va tuzatish qobiliyatiga ishonch va harakatlarning yangi tizimini sinab ko'rishi kerak. RET-terapevtlar



Date: 17th June-2025

qandaydir hayot tarzi va e'tiqod tizimini majburlamaydilar va ularga qarshi chiqmaydilar – aksincha, ular har qanday alternativa uchun ochiqdirlar.

Bixeviorizm va RETni sintez qilishga urinish Lanje va Yakubovskiy (1976) tomonidan amalga oshirilgan bo'lib, ular ikki yondashuv asosida qat'iyatlilikni tarbiyalash modelini ishlab chiqdilar [6]. Ular taklif etgan modelda quyidagilar zarur: 1) qat'iyatlilik mutlaqo zarur bo'lgan vaziyatni aniqlash; 2) RET-terapiya usullari bilan to'ldirib, qat'iyat yetishmovchiligini keltirib chiqaradigan irratsional e'tiqodlarni aniqlash; 3) qat'iyatlilik talab etiladigan vaziyatda shaxsning huquq va istaklarini aniqlash. Bu holda bir vaqtning o'zida ikkita vazifa hal qilinadi: birinchi - mijoz vaziyatli xulq-atvor ko'nikmalariga o'rgatiladi va ikkinchi - xulq-atvor asosida yotgan e'tiqod tizimi ochib beriladi. Fikrlash va xatti-harakatlarni birlashtirish yanada samarali qat'iyatlilikka va tajribani boshqa vaziyatlarga umumlashtirishga olib keladi.

Qisqacha aytganda, RET – bu, ta'sir terapiyasi. Psixolog faol, tez-tez qarama-qarshilikka yo'l qo'yadi. Intervyu sur'ati yuqori, suhbatlar soni kam, olingan g'oyalarni kundalik hayotga tatbiq etishga e'tibor qaratiladi. Shu ma'noda, RET - bu o'zining pragmatizmi va hamma narsa tez va samarali "ishlashi" istagi bilan sof "amerikacha" terapiya.

RATSIONAL-EMOTIV TERAPIYA MASHQI

Ushbu usulda asosiy narsa mijozning irratsional g'oyalarini aniqlash va tushunish qobiliyatidir. Jamiyatimiz bizni har kuni eshitadigan ko'plab irratsional g'oyalarga e'tibor bermaslikka o'rgatgan, shuning uchun odamlarni tinglashni va ularning fikrlariga ABC tahlilini qo'llashni o'rganishimiz kerak. Quyidagi qo'llanma sizga 1-2 hafta ichida RETning boshlang'ich tamoyillarini o'zlashtirishga yordam beradi.

1. Uch kun davomida o'z vaqtingizni irratsional g'oyalarni tinglashga bag'ishlang. Oshnangizda, klerkingizda, oila a'zoingizda irratsional g'oyani sezib qolsangiz, unga bu g'oyani hech qanday izohlarsiz yoki baholarsiz aytib bering. Masalan, siz "Inflyatsiya shunchalik yuqoriki, kun ko'rishning iloji yo'q" yoki "Mening bolalarim juda yomon, men yomon ona bo'lishim kerak" degan gaplarni eshitasiz. O'zingiz aytib bergan irratsional g'oyalar ro'yxatini tuzing. Faktlar, voqealar bu odamlarning muayyan gaplari, fikrlari, xatti-harakatlari bilan bog'liqligini payqaysiz. Lekin bu bog'lanish mantiqiy xarakterga ega bo'lishi shart emas.

2. Irratsional g'oyalarni tinglashni o'rganib olgach, siz yigirmata eng qiziqarli fikrni terasiz va ularga AVS-tahlilni qo'llaysiz (yozma ravishda). Masalan, "Mening bolalarim yomon, men yomon ona bo'lishim kerak" jumlasini quyidagicha joylashtiring:

A. Obyektivniy fakt. Bolalar do'konda o'zlarini yomon tutishdi, konserva bankalari piramidasini buzishdi.

V. Shaxsiy e'tiqodlar. Do'konda mollarni sochib yuboradigan bolalar yomon. "Agar men yaxshi ona bo'lganimda, bolalarim bunday qilmagan bo'lardi." Shuning uchun...

S. Hissiy oqibat. Ona bolalarini oldida o'zini aybdor his qilmoqda. Shu sabab u o'zini yomon his qilmoqda.

ABS-tahlilni mashq qilishni davom ettiring.



Date: 17th June-2025

3. O'zingizning irratsional g'oyalaringizni aniqlashga harakat qiling va ularni ABC-tahlildan o'tkazing. Keyin siz irratsional g'oyalarni qayd etgan do'stingizdan yoningizga o'tirishini va ularni batafsil tushuntirib berishini so'rang. Unga ABC-sxemani tushuntiring va fikrlash patternlarini tasniflash orqali irratsional g'oya ustida ishleng. Bu mashqni o'z fikrlari bilan o'rtoqlashishga rozi bo'lgan boshqa odamlar bilan bajarib ko'ring.

4. So'nggi qadam sifatida rolli konsultatsiyada ABC-tahlilga bo'lgan qobiliyatingizni sinab ko'ring. Mijozga sizning kuzatishlaringizdan olingan irratsional g'oya ko'rinishida ifodalangan "muammo"ni bering. Keyin, mavjud bilimlar va qayta hikoya qilish mikrotexnikasidan foydalanib, psixolog rolini o'z zimmangizga olib, ABC tahlilini qo'llashga harakat qiling. Mashqni kerakli yengillikka erishguncha takrorlang.

Xulosa o'rnida ta'kidlash joiz-ki, RET orqali mijoz muammolarining tub mohiyati ochilib, ushbu muammolarni bartaraf etishda maxsus metodlardan foydalaniladi. Mijozning individual psixologik xususiyatlari va hayotiy qadriyatlarini hurmat qilgan holda terapevt tomonidan gumanistik yondoshuv uslubi qo'llanilib, uning barcha mulohazalarining boshqalar va o'zi tomonidan salbiy baholanishi, shuningdek, irratsional fikrlash tizimini ratsional fikrlash tizimiga o'tkazishga qaratilgan samarali metoddur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Raymond A. DiGiuseppe, Kristene A. Doyle, Windy Dryden, Wouter Backx A Practitioner's Guide to Rational-Emotive Behavior Therapy, 3rd Edition Albert Ellis Institute, ISBN: 978-1-935235-00-4
2. Windy Dryden Fundamentals of Rational Emotive Behaviour Therapy: A Training Manual John Wiley & Sons, 2002 ISBN: 978-0-471-95762-7
3. Windy Dryden Rational Emotive Behaviour Therapy: Theoretical Developments Brunner-Routledge, 2003 ISBN: 978-1-58391-065-7