

UOT 159.9

**Ülviyyə Akif qızı Əfəndiyeva**  
*psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru,*  
*Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin dosenti*

## **PSIXOLOJİ XİDMƏT TƏCRÜBƏSİNDƏ ƏN ÇOX İSTİFADƏ OLUNAN KOQNİTİV-BİHEVİORAL MODEL**

**Ульвия Акиф кызы Эфендиева**  
*доктор философии по психологии,*  
*доцент Азербайджанского Государственного Педагогического Университета*

## **КОГНИТИВНО-БИХЕВИОРАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ КАК НАИБОЛЕЕ ИСПОЛЬЗУЕМАЯ В ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

**Ulviya Akif gizi Efendiyeva**  
*doctor of philosophy in psychology, associate professor at Azerbaijan State Pedagogical University*

## **COGNITIVE-BEHAVIORAL MODEL AS THE MOST USED IN THE PRACTICE OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE**

**Xülasə:** Koqnitiv-bihevioral terapiya (KBT)–disfunktional fikirlər, davranış və emosiyalara bağlı olan problemlərin həllinə yönələn psixoterapevtik müalicə üsuludur. KBT-də strukturlaşmış, problemlərin həllinə yönəlmiş psixoterapevtik yanaşma tətbiq edilir. Bu termindən həm koqnitiv, həm də bihevioral texnikalar tətbiq edilən birləşdirilmiş psixoterapevtik metodu ifadə etmək üçün istifadə olunur. Koqnitiv-bihevioral terapiya çətinlik yaradan simptomları hədəfləyən, narahatlığı azaltmağı, düşüncə tərzini yenidən gözdən keçirməyi, problemin həllində yeni metodların, üsulların yaradılmasını aşılaman, təsirliliyi araşdırmalarla sübut olunmuş bir psixoterapiya növüdür.

**Açar sözlər:** *psixoaanalitik, koqnitiv-bihevioral, humanist nəzəriyyələr, klassik şərtlənmə (kodlaşma), operant şərtlənmə, müşahidə ilə öyrənmə və koqnitiv öyrənmə.*

**Резюме:** Когнитивно-биheviorальная терапия (КВТ) - метод психотерапевтического лечения, направленный на решение проблем, связанных с дисфункциональными мыслями, поведением и эмоциями. Психотерапевтический подход применяется к проблеме решения проблем, структурированный в КВТ. Этот термин используется для обозначения комбинированного психотерапевтического метода, как когнитивных, так и биheviorальных методов. Когнитивно-биheviorальная терапия - это тип психотерапии, который доказывает сложные симптомы, уменьшает беспокойство, пересматривает мышление и способствует новым методам и способам решения проблемы.

**Ключевые слова:** *психоаналитические, когнитивно-биheviorальные и гуманистические теории, классическое обусловливание, оперантное обусловливание, обучения через наблюдение и когнитивное обучение.*

**Summary:** Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) is a method of psychotherapeutic treatment aimed at solving problems related to fictitious thoughts, behaviors and emotions. A Psychotherapeutic approach to the problem-solving problem, which is structured in the CBT, is applied. This term is used to refer to the combined psychotherapeutic method, both cognitive and behavioral techniques. Cognitive-behavioral therapy is a type of psychotherapy that proves difficult symptoms, reduces anxiety, revises thinking, and promotes new methods and techniques for solving the problem.

**Key words:** *psychoanalytical, cognitive-behavioral and humanistic theories, classical conditioning, operant conditioning, learning through observation and cognitive learning*

Psixoloji xidmət təcrübəsində güclü təsir göstərən, terapevtik komponentlə xarakterizə olunan nəzəriyyələrdən psixoanalitik (psixodinamik), koqnitiv-bihevioral və humanist nəzəriyyələrin əsas məqsədi insan orqanizminin sağlamlığının qorunub saxlanması, şəxsiyyətin inteqrasiyası, kliyentin iqtisadi, sosial, şəxsi maraqlarının nəzərə alınması, şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafı və özünüreallaşdırmasını təmin etmək, peşəni seçməkdə və dəyişdirməkdə ona kömək etmək, başqa insanlarla qarşılıqlı fəaliyyəti həyata keçirmək, kəskin həyat problemlərini həll etmək və davranışın adekvat formalarını həyata keçirməkdən ibarətdir.

Koqnitiv-bihevioral terapiya (KBT)—disfunktional fikirlər, davranış və emosiyalara bağlı olan problemlərin həllinə yönələn psixoterapevtik müalicə üsuludur. KBT-də strukturlaşmış, problemlərin həllinə yönəlmiş psixoterapevtik yanaşma tətbiq edilir. Bu termindən həm koqnitiv, həm də bihevioral texnikalar tətbiq edilən birləşdirilmiş psixoterapevtik metodu ifadə etmək üçün istifadə olunur.

Başqa digər fenomen kimi istənilən, hətta ən çətin davranış təhlil oluna bilər. Bunlar B.Ş. Skinnerin və onun davamçılarının çoxsaylı eksperimentləri nəticəsində çox inandırıcı şəkildə təsdiq edilmişdir. Davranış orqanizmin yaratdığı və müşahidə edilə biləcək bir anlayışdır. Daha dəqiq demək olar ki, "Davranış xarici mühitlə birgə qarşılıqlı fəaliyyət göstərən və xarici mühitə təsir edən orqanizmin funksiyalarından bir hissəsidir." (5).

Biheviorizmin mövqeyincə, şəxsiyyət B.S. Skinner tərəfindən davranış patternlərinin cəmi kimi müəyyən olunur. Onun insan azadlığına münasibətdə nöqtəyi-nəzəri daha maraqlıdır və bu suala münasibətdə onun fikirləri hətta Freyd psixoanalizminin pessimizminə uyğun gəlir. Belə ki, Skinnerə görə, "davranışın səbəbləri fərddən kənar yerdə yerləşir, insan azad deyil" fərziyyəsi insan davranışını öyrənmək üçün ciddi elmi metodlar tətbiq etməyi tələb edir. Ümumiyyətlə, humanist psixologiyadakı insan davranışında yüksək tələbatların roluna diqqət kəskin şəkildə radikal biheviorizmə yaddır. B.S. Skinner dəfələrlə qeyd edirdi ki, insan davranışı ilə heyvan davranışı arasındakı davranışın mürəkkəbliyindəki fərq, müxtəliflik, yalnız verbal davranışın olmasında və ya olmamasındadır.

Yaradıcılığa da alimlər tərəfindən insan aktivliyinin yüksək təzahürü kimi, daha çox insanın həyat təcrübəsi ilə müəyyən olunan bir çox fəaliyyət növlərindən biri kimi baxılır və bu davranışın səbəbini və əsasını insan dərk etmir. Bu, başqa fəaliyyət növlərindən heç də fərqlənmir. Yalnız onun şərti səbəbləri daha çox aydındır və aktual müşahidə üçün daha az əl çatandır, daha çox genetik faktorla, insan həyatının keçmişi ilə, onun əhatəsi ilə bağlıdır.

Biheviorizm fərdin onun davranışına və həyat fəaliyyətinə təsir edən neqativ faktorları azaltmağa və pozitiv, xarici aləmə təsir etmək üçün gərəkli olanları inkişaf etdirmək qabiliyyətini qəbul edir. Biheviorizmin koqnitiv variantının tərəfdarları bu baxışı inkişaf etdirmişlər. Onlar belə bir tezisi əsas götürmüşlər ki, ətraf mühitin təsirinə nəzarət etmək qabiliyyəti və məqsəd əldə etmək üçün pozitiv və rəasional seçimin əsaslandırılması, davranışın dəstəklənməsi və qabaqcadan müəyyənləşdirilməsinə rəasional fikirləşmək qabiliyyətini inkişaf etdirməyə xidmət edir.

Birincisi, nəzarət dedikdə, B.S. Skinner davranışın modifikasiyasını nəzərdə tutur və hesab edir ki, pattern (nümunə) davranışın formalaşmasına ətraf mühitin şəraiti təsir edir: başqa sözlə, nəzarət arzu edilməyən davranış formasının sıxışdırılması yolu ilə deyil, davranışın modifikasiyası vasitəsilə əldə edilir. Bu mövqə progressiv təlim, psixoterapiya, psixoloji konsultasiya üçün və insan davranışının digər pozitiv modifikasiyası üçün çox vacibdir. İkincisi, B.S. Skinner heç vaxt təsdiq etmirdi ki, davranış yalnız xarici mühitin təsirindən asılıdır. O həm də insan orqanizminin həssaslığının genetik şərtlərinə də mənə verirdi, bu və ya konkret davranış formalarını yüngül və çətin əsaslandırılmasında fərdi fərqləri də qəbul edirdi. Üçüncüsü, o belə bir elmi faktı qəbul edirdi ki, stimulyasiya arasında kəskin asılılıq yoxdur, ona görə də eyni bir stimulyasiya eyni bir davranış törəmə bilməz, bu mütləq deyil. Alim müxtəlif davranış reaksiyalarının assosiasiyası tendensiyasına və bir davranış reaksiyasının başqası ilə qarşılıqlı əvəz olunması imkanına diqqət yönəldirdi.

Bu istiqamətin ən görkəmli nümayəndələrindən müasir dövrdə C. Volpe, Q. Ayzentk, A. Sozarus olmuşlar. Yanaşmanın əsas ideyası isə İ.P. Pavlova aiddir.

İndiki dövrdə bir neçə bihavioral öyrənmə metodunu ayırmışlar: klassik şərtlənmə (kodlaşma), operant şərtlənmə, müşahidə ilə öyrənmə və koqnitiv öyrənmə.

1) Klassik (cavab) şərtlənmə öyrənmə modeli konsultasiyaya və psixoterapiyaya onu dərk etməyə imkan verdi ki, şərti reflektor əlaqələr stimullar ağrı effekti yaradarkən pozula bilər (məsələn, postravmatik fobiyalar).

2) Operant şərtlənmə modeli davranışı onun nəticələrini dəyişməklə modifikasiya etməyə imkan verir. B. S. Skinner, B. Şeldon, B. Qudzon öyrənmədə (təhsildə), yenidən öyrənmədə pozitiv möhkəmləndirmənin rolunu müəyyən etmişlər və cəmiyyətdə yeni münasibətlərin, yeni keyfiyyətin formalaşmasına böyük təsir göstərmişlər. Məsələn, ananın uşağın erköylüylüyünə görə şikayətlənməsi. Ana uşağa şirniyyat vermir (ananın əvvəlki davranışı). Uşaq ağlayır (uşağın davranışı), uşaq şirniyyat alır (davranışın nəticəsi). Yəqin ki, ana özü şikayət etdiyi davranışı möhkəmləndirir.

3) Müşahidə aparmaqla öyrənmə modeli kiminsə davranışını, özünün bütün səhvlərdən və yoxlamalardan keçməsinə ehtiyac olmadıqda təkrarlamaqdan ibarətdir. Onun əvvəlki 2 modeldən fərqi odur ki, möhkəmləndirmə vacib deyil. A. Bandura hesab edirdi ki, bu modelləşmənin 3 effekti mövcuddur: yeni bilik və bacarığın əldə edilməsi, imitasiya, qorxu reaksiyalarını azaltmaqla yeni sosial vərdisləri əldə etmək (50). Bu öyrənmə (sinonimi modelləşmə, eyni zamanda, imitasiyalı öyrənmə) həm qabaqcadan tapşırılmış, təşkil edilmiş (məsələn, qrupda inadlı davranışın öyrədilməsi zamanı rollu oyunlardan istifadə olunur, burada qrupun hər bir üzvü məşq edilən vərdisləri təqlid edir), həm də təsadüfi, qeyri-ixtiyari ola bilər (məsələn, kliyent konsultantın üslubunu təqlid edir, telefonla danışır).

4) Öyrənmənin 4-cü modeli daha gec yaranan koqnitiv modeldir. Onun hazırlanmasına tələbat o zaman yarındı ki, dərin, israredici eksperimentlər, axtarışlar və tədqiqatlar bihavioristlərin bunu başa düşməsinə səbəb oldu ki, hər bir insan davranışı yalnız xarici faktorlarla və ətraf mühitin stimulları ilə şərtlənmir, davranış həm də daxili faktorlarla şərtlənə bilər. A. Bandura tərəfindən möhkəmləndirmənin yeni növü müəyyən edilmişdir, bu "özünümöhkəmləndirmə" elə bir prosesdir ki, bu zaman insan özünü

həvəsləndirmə ilə mükafatlandırılır və onun üzərində nəzarət edə bilər. Hər dəfə özü tərəfindən müəyyən edilmiş davranış formasına nail olarkən özünü mükafatlandırır. Özünümüqayisə də adekvatlıq və qeyri-adekvatlığı qiymətləndirmək üçün istiqaməti təklif edir. A. Bandura hesab edirdi ki, keçmiş davranış, əsasən də onun məqsədinin qoyulmasına təsir etməsi yolu ilə özünüqiymətləndirməyə təsir edir. İnsan davranışının daha yeni xarakteristikası A. Bandura tərəfindən irəli sürülən insan davranışının özünüeffektləşdirmə xarakteristikasıdır. Özünüeffektləşdirmə konsepsiyasına insanın öz davranışının xüsusi tapşırığa və ya situasiyaya uyğun dəyişdirmək qabiliyyətinin dərk etmək bacarığı aiddir. A. Bandura tərəfindən irəli sürülən özünüeffektləşdirmə konsepsiyasına görə, insan onun həyatına təsir edən hadisələrə nəzarət edə bilər. Öz nəzəriyyəsində o motivlərin yaranmasında asılı olan vəziyyəti müəyyənləşdirir, bu da insanın davranışı seçməsinə təsir edir. Özünüeffektivləşdirməni dərk edən və dərk edə bilən insan problemlə situasiyaları həll etmək üçün öz imkanlarına tərəddüd edən insana nisbətən daha çox səy göstərir. Öz növbəsində, uğur gözləməklə bağlı yüksək özünüeffektivlik, adətən, uğurlu nəticəyə gətirir və beləliklə, özünəhürmət yaranır. Əksinə, uğursuzluğu gözləməklə bağlı aşağı özünüeffektivləşdirmə çox vaxt uğursuzluğa gətirib çıxarır və insanın özünə hörməti azalır.

Özünü uğur qazanmağa qabil olmayan hesab edənlər daha çox uğursuz səhnələri fikrən təəvvür edirlər və diqqətlərini ona mərkəzləşdirirlər ki, hər şey pis olacaq. Əksinə, "kim ki, yüksək effektivliyə malikdir, fikrən özündə uğurlu səhnəni canlandır, bu da davranışın pozitiv istiqamətdə qurulmasını təmin edir" (4).

Bihaviorizmdən yaranan terapiya müalicədə yeni metodların və yeni texnologiyaların yaranmasına səbəb oldu. Bihavioral terapiya təcrübəsində bir çox müxtəlif yanaşmalar vardır, amma, ümumiyyətlə, hesab edilir ki, bihavioral psixoterapevt kliyentinin daxili vəziyyəti və tarixçəsi ilə deyil, onun aktual davranışı ilə məşğul olur.

Terapevt öyrənmə ilə məşğuldur: davranış qabiliyyətlərinin yaranması və rəğbətəndirmə ilə. O, narahat, qeyri-effektiv, qeyri-rasional qabiliyyətləri kliyentin davranışından uzaqlaşdırır.

raq onlara qarşı çıxır, effektiv mübarizə aparır. Bihevioral psixoterapiyanın məqsədi insana həyat situasiyalarına özü istədiyi kimi reaksiya göstərmək qabiliyyətinə malik olmağa kömək göstərir. Bu arzu edilən davranışın həcmnin artırılması yolu ilə və arzu edilməyən davranışın fikir və hisslərinin silinməsi yolu ilə həyata keçirilir.

B.S. Skinner hesab edirdi ki, bihevioral psixoterapiya çox güclü idarəedici faktlara malikdir. Belə ki, kliyentin psixoterapevtlə yaratdığı pozitiv münasibətlər onun əzablarının yüngülləşməsinə səbəb ola bilər.

Müasir koqnitiv-bihevioral terapiya bir çox tədqiqatçıların və praktiklərin inkorporasional ideyalarını özünə daxil etmişdir. Bu yanaşma, məsələn, çətin yeni yetmələrlə iş prosesində, nikah münasibətlərindəki problemləri həll edərək, həyəcanlılığı, depressiyanı aradan götürmək üçün geniş istifadə olunur (2, s. 31).

Koqnitiv yanaşmalar A.T. Bekin, A. Ellisin rasion-al-emosiv terapiyasında əks olunmuşdur. Bu yanaşmalar koqnitiv modellərə əsaslanır və hesab edilir ki, özün haqqında təfəkkür qabiliyyətlərinin dəyişməsi və dünya haqqında fikrin dəyişməsi yalnız həyəcanların emosional rəngini dəyişmir, həm də real həyatda daha uyğun, daha rasion-al olan davranışın da dəyişməsinə səbəb olur.

Koqnitiv-bihevioral yanaşmanın konseptual dəyərləri aşağıdakılardır: rasionallıq, idarəetmə, anlam, alternativlərin konstruktivliyi, gələcəyi proqnozlaşdırma, adekvat interperetasiya, yeni təcrübəni tətbiq etmək, psixi sağlamlıq, özünə maraq, ictimai maraq, özünü idarəetmə, özünə nəzarət, frustrasiyalı sabitlik, çeviklik, qeyri-müəyyənliyin qəbulu, yaradıcı planlara istiqamətlənmə, elmi təfəkkür, özünü qəbul etmə, risk edə bilmək qabiliyyəti, uzunmüddətli hedanizm (etikada həzz almaq, razı qalmaq insanın əsas davranış motivi və məqsədi kimi), realistiklik, öz emosional pozğunluğuna olan məsuliyyət, dərk olunmuş özünü effektivləşdirmə (2, s. 32).

Koqnitiv-bihevioral yanaşmanın psixoterapevtik konsultasiyada əsas prosesual xarakteristikaları bunlardır: öyrənmə (respondent, operant, koqnitiv, müşahidə yolu ilə); möhkəmləndirmə; özünü möhkəmləndirmə; tələbatların potensialı; davranış potensialı; fəaliyyət azadlığı;

sakitləşmə; verbal kodlaşdırma; modelləşmə; nəzarət lokusunun dəyişilməsi; obrazlı representasiya; ətraf aləmin planlaşdırılması.

Bihevioral yanaşma nöqtəyi-nəzərinə psixoterapevtik proses əsas şüursuzluğun təhlili deyil, prosesin müvəqqəti və məzmunlu çərçivəsi (məqsədi, vəzifəsi) dəqiq müəyyənləşdirildiyi şəraitdə öyrənmə və yenidən öyrənmədən ibarətdir. Koqnitiv yenidənqurma emosional fonun dəyişməsinə səbəb olur, sonra isə davranışda dəyişiklik yaranır.

Digər psixoterapiya metodlarından fərqli olaraq koqnitiv-bihevioral terapiyada terapiyanın strukturu müddət və məzmun şəklində qurulub. Belə ki, öncə diqqət pasiyentin aktual problemlərinə yetirilir, daha məhdud müddət daxilində daha çox problemi həll etmək hədəf kimi seçilir. Koqnitiv-davranış terapiya təkcə konkret aktual problemlərin həllinə yönəlməklə qalmır, həm də müraciət edənlərin bütün yaşamları müddətində öz problemlərini həll etməkdə kömək olacaq bir sıra vərdişlərə yiyələndirir. Bu vərdişlər "əyri" düşüncələri təmir etmək, inancalarını dəyişdirmək, ətraf aləmlə yeni əlaqələr qurmaq və davranışla bağlı dəyişiklikləridir.

Hadisələri necə qəbul ediriksə, onlara hansı prizmadan baxırıqsa, həyatımız da həmin yöndə dəyişər. Bu KBT-nin əsas çıxış nöqtəsidir. Yəni "hadisələri olduğu kimi deyil, istədiyimiz kimi görürük". İnsana ətrafdan üç cür mesaj gəlir: özümüz haqqında məlumat, digər insanlar haqqında məlumat, yaşadığımız dünya haqqında məlumat.

Biz onlara əsas və təməl inanclar deyirik. Əslində heç birimiz bunların fərqi belə deyilik. Lakin sırf bu faktorlar bizim hadisələri təhlil etmək qabiliyyətimizdə və hadisələrə verdiyimiz reaksiyalarda ortaya çıxır.

Psixoterapiya prosesində kliyentlə psixoloq müxtəlif problemləri üzə çıxarmaq və anlamaq üçün əməkdaşlıq edir, bir-birinə yardım göstərir və duyğu və davranışlar arasındakı münasibətləri açmağa çalışır. Bu terapiya növü, ümumiyyətlə, "indi və burada" prinsipinə, yəni həmin anda aktual olan problem və ya çətinliyə əsaslanır.

Koqnitiv-bihevioral terapiya çətinlik yarıdan simptomları hədəfləyən, narahatlığı azaltmağı, düşüncə tərziyi yenidən gözdən keçirməyi, problemin həllində yeni metodların, üsulların

yaradılmasını aşılaman, təsirliliyi araşdırmalarla sübut olunmuş bir psixoterapiya növüdür.

**Mövzunun aktuallığı.** Koqnitiv-bihevioral terapiya (KBT) - disfunksional fikirlər, davranış və emosiyalara bağlı olan problemlərin həllinə yönələn psixoterapevtik müalicə üsuludur. Müasir koqnitiv-bihevioral terapiya bir çox tədqiqatçıların və praktiklərin inkorporasional ideyalarını özünə daxil etmişdir. Bu yanaşma, məsələn, çətin yeniyetmələrlə iş prosesində, nikah münasibətlərindəki problemləri həll edərkən, həyəcanlılığı, depressiyanı aradan götür-

mək üçün geniş istifadə olunur. Bu baxımdan psixoloji xidmət təcrübəsində ən çox istifadə olunan koqnitiv-bihevioral modelin nəzəri və praktik cəhətdən araşdırılması aktuallıq kəsb edir.

**Mövzunun nəzəri əhəmiyyəti.** Tədqiqatda əldə edilən nəticələr psixoloji xidmət sahəsinin nəzəri müddəalarla zənginləşməsinə kömək edə bilər.

**Mövzunun praktik əhəmiyyəti.** Bu tədqiqatdan əldə edilən nəticələrdən praktik psixoloqlar, psixoloji-xidmət ixtisası üzrə magistrant və tələbələr təcrübədə istifadə edə bilərlər.

### Ədəbiyyat:

1. Əliyev R.İ. Psixologiya tarixi. Bakı: Nurlan, 2006.
2. Лопес Е.Г., Рудей О.А. Основы психотерапии: Практи.- ориентир.пособие. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2006.
3. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб: Питер-пресс, 1997.
4. Bandura A. Social foundation of thought and action. New Jersey: 1986..
5. Skinner B.S. About bibehaviorism. N.Y 1972, 587 p.
6. Hakan Türkçapar M. Bilişsel davranışçı terapi. İstanbul: e -pilon, 2018.
7. <http://dushunce.az/entries/psixologiya/>

**E-mail:** ulviyya16@yandex.com

**Rəyçilər:** *psixol.ü.elm.dok., prof. R.İ. Əliyev,*  
*psixol.ü.fəls.dok., dos.L. M. Qurbanova*

**Redaksiyaya daxil olub:** 31.10.2018