**9-лекция. Психологиялық консультациядағы бихевиористік бағыт.**

Психологиялық кеңес берудағы мінез-құлыққа бағдарланған бағыт бихевиоризмнің шеңберінде қалыптасқан үйретудің кaзipгi заманғы теорияларына негізделеді Мінез- құлыққа бағдарланған бағыт - психологиялық кеңес берудің мінез-құлықтың қажет компоненттерімен релаксациялық процедураларды жасаумен катар, топтық жұмыстың модельденген жағдайларында өңдеуге бағытталған әдісі. Ол бейімсіз мінез-құлықты өзгерту үшiн үйретудің экспериментті қалыптасқан принциптерін қолданылуын сипаттайды. Бейімсіз әдеттер әлсіреп, жойылады, бейімді әдеттер пайда болып, күшейеді. Мінез-құлыққа бағдарланған терапевттер адамның невроздары мен тұлғаның аномалияларын өткен шақтағы бeйiмciз мінез-құлықтың дағдыларын меңгерудің салдары ретінде қарастырады. Сонымен бipre, бұзылыстар дамуының күрделi психикалық себептерінің анықталуы емге аса көмектесе қоймайды, сондықтан артық деп есептелінеді. Г.Ю.Айзенк адамды симптомдарынан арылтса болды, невроз жойылады деп есептеген.

Психологиялық кеңес берудің мінез-құлыққа бағдарланған бағыты теорияның біртіндеп дамуынан және практикалық тәжірибенің жинақталуынан когнитивті психологияның идеяларымен және әдістерімен жақындаса бастайды.

Психотерапидағы когнитивті бағыт. Когнитивті терапияның бастамасы Джордж Келлидің іс-әрекеттерімен байланыстырылады. Келли өзінің клиникалық қызметінде сандырақ деп есептеген фрейдттік тұжырымдамаларды науқастарының жеңіл қабылдағандарына таңырқайды. Эксперимент ретінде Келли әртурлі психодинамикалық мектептердің интерпретацияларын құбылта бастады.

Науқастардың ұсынылған принциптердің көпшілігін қабылдап, өмірлерін соған лайық өзгертуге даяр екендері анықталды. Келли Фрейд интерпретацияларының науқасқа үйреншікті ойлау тәсілін қозғап, олардың жаңаша ойлауларына мүмкіндік беретіндіктен тиімді болғаның қорытындылайды.

Келли бойынша психологиялық кеңес берудің жетістіктері адамдардың өз тәжірибелерін интерпретациялайтын амалдарды өзгертуге болатындығына байланысты. Адамдар ойларында тепе-тең келмейтін категорияларды пайдаланатындықтан, депрессивті де мазасыз бола бастайды. Мәселен, кейбір адамдар белсенді адамдарды әрдайым дұрыс айтады деп есептейтіндіктен, белсенді фигураның тарапынан туындаған кез келген сын оларға жаман әсер етеді.

Келли ойлаудың тепе-тең болмайтын әдістерін тiкeлeй түзетудің техникаларын жасауды ойластырады. Ол науқастарға сенімдерін сезініп, тексеруді ұсынады. Мәселен, мазасыз, сарыуайымшыл науұас әйел күйеунің көзкарастарынан ерекшелінетін ойларының оның үлкен ашуы мен агрессиясын тудыратынына сенімді. Келли оның қүйeyiнe өз ойын айтуға тырысып көpyiнe кеңес береді. Науқас тапсырманы орындап, оның кayiптi емес екендігіне көзін жеткізеді. Осындай үй тапсырмалары Келлидің тәжірибелерінде үйреншікті әдістерге айналады. Кейде Келли науқастарға алдымен терапия сеанстарында, кeйін шынайы өмірде олардың өздеріне және басқаларға деген жаңа көзқарастарды қамтыған жаңа тұлғаның рөлін де ұсьнады. Сондай-ақ, ол рөлдік ойындарды да пайдаланады.

Келли бейімсіз мінез-құлықтың невроздардың өзегі болып табылатынын қорытындылайды. Невротиктің проблемалары ойлаудың өткен шақтағы емес осы шақтағы тәсілдерінде жатыр. Ойлаудың қайғыларға әкелетін бейсаналы категорияларын анықтап, ойлаудың жаңа амалдарына үйрету терапевтің міндетіне енеді. Келли тікелей науқастардың ойын өзгертуге тырысқан алғашқы психотерапевтердің бipi болып табылады. Бұл мақсат

«танымдық терапия» ұғымымен біріктірілетін қазіргі заманғы көптеген терапевтік тұрғылардың негізінде жатыр.

Психологиялық кеңес берудағы танымдық - мінез-құлыққа бағдарланган бағыт, теориялық және практикалық психологиядағы: бихевиоризм және танымдық психология сынды екі мектептің синтезі болып табылады. Мінез-құлыққа бағдарланған терапевттер әрдайым науқастырының танымдық мүмкіндіктеріне, мәселен, науқастың қиялдау қабілетіне (десенсибилизация кезінде) сүйенеді Әлеуметтік іскерліктер тренингі, шыш мәнінде, стимулдарға айрықша жауап беруге емес, қорқыныш жағдайларын жеңуге қажет амалдардың жиынына үйретуді сипаттайды.

Мінез-құлыққа бағдарланған және танымдық терапевтердің бірқатар ортақ бiтicтepi

бар:

* 1. Олар клиенттердің өткен шағына емес, осы шағына орталықтанады: мінез- құлыққа бағдарланған терапевттер өзекті мінез-құлыққа, ал танымдық, терапевттер адамның өзі және осы шақтағы әлем жайында не ойлатынына шоғырланады.
  2. Олар терапияға үйрету пpoцeci ретінде, ал терапевтке муғалім ретінде қарайды. Мінез-құлыққа бағдарланған терапевттер мінез-құлықтың жаңа тәсілдеріне үйретсе, танымдық, терапевтер ойлаудың жаңа тәсілдеріне үйретеді.
  3. Олар науқастың терапия сеанстарында алғандарын терапевтік ортадан тыс жасап көрулері үшін үй тапсырмаларын береді.
  4. Екеуі де тұлғаның күрделі теорияларын жүктемеген практикалық тұрғыны қалайды.

Арон Бек сарыуайымға шалдыққан науқастардың күйзелістерінде ылғи да жеңілу, шарасыздық және тепе-теңсіздік тақырыптарының айтылатынына назар аударады. Ол депрессияның әлемді жағымсыз үш категорияда қабылдайтын адамдарда дамитының анықтайды, олар:

1. болып жатқандардың жағымсыз жақтарына шоғырлану, осы шаққа деген жағымсыз көзқарас;
2. болашаққа қатысты шарасыздық, онда тек күңгірт оқиғаларды көруге деген бейімділік;
3. ар-намысының төмендеген сезімі, өзін қауқарсыз, лайықсыз да әлсіз адам ретінде қабылдау.

Осылайша күнделікті депрессивті күйзелістерді тудыратын жағымсыз танымдық құрылымды өзгерту қажет.

Танымдық-мінез-құлыққа бағдарланған бағыттың басқа бip өкілі Альберт Эллис мазасыздықтың, кінә сезімінің, депрессияның және басқа да проблемалардың адамдардың кейбip окиғалар мен жағдайларды психологиялық зақымдайтын деп кабылдауларынан (олар шын мәнінде ондай болмаса да) туындайды деген ұстанымдарды негізге алады. Студент емтиханның сәтсіздігін қабілетсіздігінің дәлелі ретінде есептейтіндіктен, оны сәтсіз тапсырғаннан кейін көңілі бұзылады.

Психологиялық кеңес беру мен психокоррекцияның басқа да мектептері кеңінен дамыды.