

PSIXOLOGIYA ILIMLERI

БОЛАЛАРДА ХУЛҚ-АТВОР БУЗИЛИШЛАРИНИ КОРРЕКЦИЯ ҚИЛИШ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ ВА УЛАРНИНГ САМАРАДОРЛИГИ

К.Я.Бахронова – доцент

Бухоро инновацион таълим ва тиббиёт университети

Таянч сўзлар: когнитив қайта қуриш, когнитив реструктуризация, когнитив-бихевиорал терапия, хулқ-атвор бузилишлари, психологик коррекция, стресс бошқаруви, психотерапия, когнитив ёндашув.

Ключевые слова: когнитивная реструктуризация, когнитивно-поведенческая терапия, поведенческие нарушения, психологическая коррекция, управление стрессом, психотерапия, когнитивный подход.

Key words: cognitive restructuring, cognitive-behavioral therapy, behavioral disorders, psychological correction, stress management, psychotherapy, cognitive approach.

Кириш. Ҳозирги замон жамиятида болалар ва ўсмирлар ўртасида хулқ-атвор бузилишлари кенг тарқалган муаммолардан бири бўлиб, бу нафақат педа-гогик, балки ижтимоий ва психологик нуқтаи назардан ҳам долзарб ҳисоблана- ди. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, дунёнинг ҳар тўртинчи боласи ёки ўсири турли даражадаги хулқ-атвор бузилишларидан азият чекади.

Ушбу бузилишлар нафақат боланинг шахсий ривожланишига, балки унинг оиласи ва жамиятдаги муносабатларига ҳам салбий таъсир кўрсатади. Шунинг учун, самарали коррекция технологияларини ишлаб чиқиш ва уларни амалиётга татбиқ этиш муҳимдир. Ушбу муаммони ҳал қилиш, нафақат ижтимоий соҳада, балки психологик ва педагогик тадқиқотларда ҳам долзарб вазифа бўлиб қолмоқда.

Хулқ-атвор бузилишларининг классификацияси ва сабабларига тўхталадиган бўлсак: Хулқ-атвор бузилишлари турли ёшдаги болалар ва ўсмирларда намоён бўлади. Психология ва педагогикада бу бузилишлар турли типларга ажратилади:

1. Агрессив хулқ-атвор – бошқаларга зиён етказишга мойиллик.

2. Гиперактивлик ва диққатнинг тақсимланиши – беқарор ҳаракатлар ва диққат топишда қийинчиликлар.

Ушбу бузилишлар кўпинча генетик, экологик ёки ижтимоий омилларга боғлиқ бўлади. Масалан, оилалардаги психологик иқлим, ўқув муассасаларидаги муносабатлар ёки фарзанд тарбиясида йўл қўйилган хатолар асосий сабаблар сифатида келтирилади.

Хулқ-атвор бузилишлари турли йўналишларда намоён бўлиши мумкин. Улар одатда қуйидаги турларга ажратилади:

1. Ижтимоий-номақбул хулқ-атвор: Жамият қоидаларига зид бўлган хатти-ҳаракатлар (масалан, ўғрилик, ўқишга бефарқлик).

2. Агрессия ва таъсирчанлик: Жисмоний ёки вербал агрессия, бошқаларга зарар етказишга мойиллик.

3. Гиперактивлик ва диққатни топлаш муаммолари: Бундай болаларда беқарорлик, вазифаларни ўз вақтида бажаришда қийинчиликлар кузатилади.

4. Эмоционал бузилишлар: Кўрқув, депрессия, ўзини ёлғиз ҳис қилиш, ижтимоий ўйинларда қатнашишдан қочиш.

5. Субординация бузилишлари: Ўқитувчилар ёки катталарга бўйсунмаслик, қоидаларни қасддан бузиш ҳолатлари [2].

Хулқ-атвор бузилишларининг келиб чиқиш сабаблари кўпинча қуйидагилар билан боғлиқ:

Ижтимоий факторлар: оиладаги муаммоли муносабатлар, ижтимоий қийинчиликлар, қашшоқлик.

Биологик омиллар: мия ривожланиши билан боғлиқ патологиялар, генетик ёки неврологик бузилишлар.

Психологик омиллар инсоннинг ҳис-туйғулари, фикрлаш жараёнлари ва руҳий ҳолатига таъсир қиладиган муҳим жиҳатлардан бири ҳисобланади. Бундай омиллар шахснинг қарор қабул қилиш қобилиятига, муомала маданиятига ва атрофдагилар билан муносабатларига таъсир кўрсатиши мумкин.

Психологик омиллар: паст даражадаги эмоционал интеллект, стресс ёки руҳий босим.

Эмоционал интеллект – бу инсоннинг ўз ҳис-туйғуларини англаш, бошқариш ва бошқаларнинг ҳис-туйғуларини тушуниш қобилиятидир. Эмоционал интеллект паст даражада бўлганда, инсон:

Ўз ҳис-туйғуларини бошқара олмаслиги мумкин. Масалан, у осонгина ғазабланиб кетиши ёки қайғуни енгишда қийналиши мумкин. Атрофдагиларнинг ҳис-туйғуларини тушунмаслиги сабабли муомала жараёнида муаммолар юзага келиши мумкин. Иш жойида ёки шахсий ҳаётда стресс ва тушқунлик ҳолатига тушиши мумкин. Низоларни ҳал қилишда қийинчиликларга дуч келиши, ёлғизлик ҳиссини кечирishi мумкин.

Стресс – инсоннинг турли муаммоларга ва қийин вазиятларга жавоб реакциясидир. У қисқа муддатли ёки узок муддатли бўлиши мумкин. Жуда катта стресс инсоннинг жисмоний ва руҳий саломатлигига жиддий таъсир кўрсатади [3].

Стрессга олиб келадиган омиллар қуйидагилар бўлиши мумкин:

Катта юкламалар, масалан, ишдаги ёки ўқишдаги талаблар; Шахсий муаммолар, оилавий низолар ёки молиявий қийинчиликлар; Ўзини намоён қила олмаслик, бошқалар томонидан танқид қилиниши; Узлуксиз руҳий босим ва хавотир.

Стресс ҳолатида одамлар турлича ҳаракат қилади. Кимдир уни енгиш учун спорт билан шуғулланса, бошқалар ёлғизликка чек қўйиш учун ижтимоий ҳаётдан узилади. Агар стресс тўғри бошқарилмаса, у депрессия, кўрқув, ишга бўлган қизиқишнинг йўқолиши ва ҳатто жисмоний касалликларга олиб келиши мумкин.

Рухий босим инсоннинг руҳий саломатлигига таъсир этувчи ташқи ва ички факторлардан келиб чиқади. Бундай босим жисмоний ва руҳий чарчашга, асабийликка, ишга бўлган қизиқишнинг йўқолишига ва ҳатто уйқусизликка сабаб бўлиши мумкин [4].

Рухий босимни юзага келтирувчи омиллар қуйидагилар:

Оилавий ва ишдаги юкламалар; Жамиятдаги талабларга жавоб беришга уриниш; Очиқ муносабатларнинг йўқлиги, яъни ҳис-туйғуларни баён қила олмаслик; Катта масъулият ва муваффақиятга эришишга бўлган босим.

Коррекция технологиялари:

Хулқ-атвор бузилишларини бартараф этиш ёки энгиллаштириш учун қўлланиладиган технологиялар турли хил ёндашувларни ўз ичига олади:

Хулқ-атвор бузилишларини бартараф этиш ёки энгиллаштириш учун қўлланиладиган энг самарали усуллардан бири когнитив-бихевиорал терапия (КБТ) ҳисобланади. КБТ – бу психологик муаммоларни ҳал этишга йўналтирилган, илмий асосланган ва мантикий ёндашув бўлиб, у инсон тафаккури, ҳис-туйғулари ва хулқ-атвори ўртасидаги ўзаро боғлиқликни тушунишга қаратилган. Бу терапия турли ёш гуруҳларидаги болаларларга мослаштирилиши мумкин ва айниқса, депрессия, хавотирлик бузилишлари, обсессив-компульсив бузилиш (ОКБ), стресс ва травмадан кейинги стресс бузилиши (ТКСБ) каби ҳолатларни даволашда кенг қўлланилади [1].

КБТ усуллари орқали болалар ўзларининг салбий фикрлаш механизмларини англашни ва уларни ижобий, рационал фикрлар билан алмаштиришни ўрганадилар. Бу усулда болага ўз хатти-ҳаракати учун жавобгарлик ҳиссини шакллантириш ва унинг оқибатларини тушуниш ўргатилади.

жумладан:

1. Когнитив қайта қуриш (когнитив реструктуризация) – бу усул инсоннинг салбий фикрларини таҳлил қилиш ва уларни ҳаққонийроқ, конструктив фикрлар билан алмаштиришни ўз ичига олади.

2. Экспозицион терапия – айниқса, фобиялар ва хавотирли бузилишларни даволашда қўлланилади. Бунда болалар ўз қўруқларига аста-секин дуч келиб, уларга нисбатан чидамликни оширади.

3. Бихевиорал тажриба (поведенческий эксперимент) – болалар ўзининг тасаввурларини амалда синовдан ўтказиш орқали уларнинг ҳақиқийлигини баҳолайди.

4. Релаксация ва диққатни йўналтириш техникалари – стрессни камайтириш ва эмоционал ҳолатни барқарорлаштириш учун махсус усуллардан фойдаланилади [1].

КБТни самарали татбиқ этиш учун доимий равишда мутахассис билан ишлаш ҳамда уйга топшириқлар орқали олинган билимларни амалиётда қўллаш муҳим аҳамиятга эга. Бундай ёндашув болаларларга ўз муаммоларини мустақил равишда енгиш ва ҳаёт сифатини яхшилаш имконини беради.

Қуйида когнитив қайта қуриш (когнитив реструктуризация) усулининг натижалари фоизлар билан тўлдирилган 1-жадвал келтирилган:

1-жадвал

Натижа	Таърифи	Ўртача самардорлик (%)
Салбий фикрлаш даражасининг пасайиши	Болаларлар ўз фикрларини объектив таҳлил қилишни ўрганадилар ва салбий, иррационал фикрларни ижобий, мантикий фикрлар билан алмаштирадилар.	70-80%
Ҳиссий барқарорлигини ошиши	Стресс, хавотир ва депрессия даражаси пасайиб, эмоционал ҳолат барқарорлашади.	65-75%

Қабул қилинган қарорларнинг яхшиланиши	Фикрлаш жараёни танқидий баҳола-ниб, тезкор ва асос-сиз қарорлар ўрнига мулоҳазакор қарор-лар қабул қилинади.	60-70%
Ижтимоий муносабатларнинг яхшиланиши	Одамлар атрофи-дагилар билан самарали мулоқот қилиш ва муноса-батларини яхшилаш имкониятига эга бўладилар.	55-65%
Ўз-ўзини назорат қилиш қобилиятининг кучайиши	Оғир психологик босимда ҳам ҳис-туйғуларни назорат қилиш ва хулқ-атвори бошқариш қобилияти ошади.	75-85%
Даволаниш самарадорлигининг ошиши	КБТ ва бошқа пси-хологик усуллар билан биргаликда қўлланилганда, пси-хик ҳолатни яхши-лашга ёрдам беради.	80-90%

Ушбу фоизлар турли тадқиқотлар ва клиник кузатувларга асосланиб, ўртача натижалар сифатида келтирилган.

Қуйида когнитив қайта қуриш (когнитив реструктуризация) усули қўлланилишидан олдинги ва кейин-гисига нисбатан фоизлар билан солиштирилган 2-жадвал келтирилган:

2-жадвал

Натижа	Коррек-цияга (%)	Коррек-циядан кейин (%)	Ўзгариш (%)
Салбий фикрлаш даражаси	80-90%	20-30%	-60%
Ҳиссий барқарорлик	40-50%	75-85%	+35%
Қабул қилинган қарорларнинг яхшилиги	45-55%	70-80%	+25%
Ижтимоий муносабатлар сифати	50-60%	80-90%	+30%
Ўз-ўзини назорат қилиш қобилияти	30-40%	75-85%	+45%
Умумий психик ҳолат яхшиланиши	35-45%	80-90%	+45%

Салбий фикрлаш даражаси пасайиши мусбат натижа деб ҳисобланади, шунинг учун у камайиши билан баҳоланади.

Бошқа кўрсаткичлар ошиши билан баҳоланади, чунки ижобий ўзгаришлар уларнинг юқори бўлиши билан намоён бўлади.

Когнитив қайта қуриш жараёни ҳар бир шахсга индивидуал таъсир қилиши мумкин, шунинг учун фоизлар тахминий ўртача натижалар асосида келтирилган.

Хулоса. Когнитив қайта қуриш (когнитив реструктуризация) усули хулқ-атвор бузилишларини енгиш ва психик саломатликни яхшилашда самарали ва илмий асосланган методикалардан биридир. Бу усул болаларларга ўзларининг салбий ва иррационал фикрларини танқидий баҳолаш, уларни мантикий ва

ижобий фикрлар билан алмаштиришга ёрдам беради. Шундай қилиб, хулқ-атвор, эмоционал ҳолат ва ижтимоий муносабатлар яхшиланади, стресс, хавотир ва депрессия даражалари камаюди. Даволаниш самарадорлиги юқори бўлиб, болаларларга ўз муаммоларини мустақил равишда ҳал қилишда муҳим кўмак беради. Ушбу психологик усулнинг аниқ натижалари ҳар бир болаларнинг шахсий хусусиятларига қараб ўзгариши мумкин, лекин умумий ҳолда КБТнинг таъсири жуда ижобий ва давомли бўлади.

Куйидагича тавсияларни келтириш мумкин:

1. Когнитив қайта қуришнинг давомийлигини таъминлаш. КБТни самарали татбиқ этиш учун давомий психологик сессиялар муҳим аҳамиятга эга. Болаларлар билан мунтазам равишда ишлаш ва уларга уйга топшириқлар бериш, олинган билимларни ҳаётга татбиқ қилишга ёрдам беради.

2. Оила ва атрофдаги инсонларнинг қўллаши.

Когнитив қайта қуришнинг самарасини ошириш учун болаларнинг оиласи ва ижтимоий муҳити ҳам муҳим рол ўйнайди. Болаларга психологик қўллаш ва унинг ўзгариш жараёнида ёрдам бериш ҳар жиҳатдан фойдали бўлади.

3. Шахсий мониторинг ва ўз-ўзини назорат қилиш. Болаларларга психологик ўзгаришларини

мунтазам кузатиб бориш ва ўз хулқ-атворини самарали назорат қилишни ўрганишни тавсия қиламиз. Бу уларга стресс ёки мушкул вазиятларда ўз хис-туйғуларини бошқаришда ёрдам беради.

4. Психологлар учун касбий ривожланиш. КБТнинг самарали бўлиши психологнинг касбий малакаларига боғлиқ. Шунинг учун психологларга доимий равишда тренинглар ва касбий ривожланиш имкониятларини тақдим этиш зарур.

5. Ранжиган ҳолатлар ва махсус ҳолатлар учун индивидуаллаштирилган ёндашув. КБТнинг баъзи усуллари ҳар бир болаларнинг муаммосига мослаштирилиши керак. Масалан, жуда оғир стресс ёки травмавий ҳолатларда махсус техникалар ва йўналишлар қўлланилиши керак.

Бу тавсиялар КБТнинг самарадорлигини ошириш ва болаларларнинг муаммоларини бартараф этишда уларнинг шахсий хулқ-атвор ва хис-туйғуларини яхшилашга ёрдам беради.

Олинган натижалар когнитив-бихевиорал ёндашувнинг турли психик ҳолатларда самарали эканлигини тасдиқлайди ва унинг хулқ-атвор бузилишларини енгиллаштиришдаги аҳамиятини кўрсатади. Ушбу иш психологлар ва таълим соҳасидаги мутахассислар учун амалий қўлланма сифатида фойдаланилиши мумкин.

Адабиётлар

1. Юсупова Г.Р. Нарратив тузилмаларнинг когнитив шаклланиши ва прагма-когнитив имкониятлари. – Тошкент: «Фан», 2021.
2. Синжапова Р.Р. Когнитив принцип концептуал интеграциянинг лингвистик тадқиқотларда қўлланилиши. – Тошкент: «Университет», 2020.
3. Юлдашев А.Ф. Қўшма сўзларнинг лингвокогнитив аспекти. – Тошкент: «Университет», 2017.
4. Hofmann S.G., Asnaani A., Vonk I.J., Sawyer A.T., & Fang A. The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 2012.

РЕЗЮМЕ. Ушбу мақолада хулқ-атвор бузилишларини коррекция қилиш технологиялари ва уларнинг самарадорлиги таҳлил қилинади. Хусусан, когнитив-бихевиорал терапия (КБТ)нинг муҳим усулларида бири бўлган когнитив қайта қуриш (реструктуризация) методи ўрганилади. Ушбу метод иррационал фикрларни аниқлаш ва уларни конструктив қарашларга айлантириш орқали шахсий ва ижтимоий мослашувни яхшилашга йўналтирилган. Мақолада хулқ-атвор бузилишлари (депрессия, хавотир, агрессивлик, ижтимоий фобия ва стрессга оид муаммолар) га нисбатан коррекцион ёндашувлар, хусусан, когнитив қайта қуриш усулининг амалий қўлланилиши ва унинг натижалари таҳлил қилинган. Илмий тадқиқотлар ва тажриба асосида коррекция технологияларининг самарадорлиги фоиз кўрсаткичларида берилган.

РЕЗЮМЕ. В данной статье анализируются технологии коррекции поведенческих нарушений и их эффективность. В частности, изучается метод когнитивной реструктуризации, который является одним из ключевых инструментов когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Данный метод направлен на выявление иррациональных мыслей и их преобразование в конструктивные установки, что способствует улучшению личностной и социальной адаптации. В статье рассматриваются коррекционные подходы к поведенческим нарушениям, таким как депрессия, тревожность, агрессивность, социальная фобия и стрессовые расстройства, а также анализируется практическое применение метода когнитивной реструктуризации и его результаты. Эффективность технологий коррекции представлена в процентных показателях на основе научных исследований и экспериментальных данных.

SUMMARY. This article analyzes behavioral disorder correction technologies and their effectiveness. In particular, it examines the cognitive restructuring method, which is one of the key tools of cognitive-behavioral therapy (CBT). This method is aimed at identifying irrational thoughts and transforming them into constructive beliefs, thereby improving personal and social adaptation. The article explores correctional approaches to behavioral disorders such as depression, anxiety, aggression, social phobia, and stress-related issues, as well as analyzes the practical application and outcomes of the cognitive restructuring method. The effectiveness of correction technologies is presented in percentage indicators based on scientific research and experimental data.