

## O'SMIRLAR BILAN ISHLASHDA KOGNITIV-XULQIY YONDASHUVNING SAMARADORLIGI

*Berdimurodova Maftuna G'ulom qizi*

*Boysun tumani 38-maktab psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'smirlar bilan ishlashda kognitiv-xulqiy yondashuvning psixologik asoslari, uning samaradorligi hamda amaliy ahamiyati yoritilgan. Kognitiv-xulqiy yondashuv o'smirlarning salbiy fikrlash usullarini aniqlash, ularni ijobiy va realistik fikrlash bilan almashtirish hamda moslashuvchan xulq-atvorni shakllantirishga qaratilgan zamonaviy psixologik usullardan biridir. Maqolada ushbu yondashuvning o'smirlar ruhiy salomatligini mustahkamlash, xulq-atvor muammolarini bartaraf etish va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashdagi o'rni tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** kognitiv-xulqiy yondashuv, o'smir, psixologik yordam, salbiy fikrlash, xulq-atvor, emotsiyalar, stress, xavotir, psixologik korreksiya, ruhiy salomatlik.

### KIRISH

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab rivojlanish bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda jismoniy, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar jadallik bilan kechadi. Natijada ayrim o'smirlarda emotsional beqarorlik, xavotir, o'ziga ishonchsizlik, agressivlik va turli xulq-atvor muammolari kuzatilishi mumkin. Bunday holatlarni bartaraf etishda zamonaviy psixologik yondashuvlar, xususan, kognitiv-xulqiy yondashuv alohida ahamiyat kasb etadi. Kognitiv-xulqiy yondashuvning asosiy g'oyasi shundan iboratki, insonning his-tuyg'ulari va xulq-atvori ko'p jihatdan uning voqealarni qanday talqin qilishi bilan bog'liq. O'smirning salbiy yoki noto'g'ri fikrlash usullari salbiy emotsiyalar va nomoslashuvchan xulq-atvorni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli ushbu yondashuv fikrlashdagi xatolarni aniqlash va ularni konstruktiv fikrlar bilan almashtirishga qaratiladi.

Psixologik mashg'ulotlar davomida o'smirlar o'z fikrlari, his-tuyg'ulari va xatti-harakatlari o'rtasidagi bog'liqlikni tushunishni o'rganadilar. Ular salbiy avtomatik fikrlarni aniqlash, vaziyatni xolis baholash, muammoni hal qilish va hissiyotlarini boshqarish ko'nikmalarini egallaydilar. Bu esa stress, xavotir va depressiv holatlarning kamayishiga yordam beradi. Kognitiv-xulqiy yondashuv agressiv xulq-atvor, maktabdagi moslashuv muammolari, o'quv motivatsiyasining pasayishi, tengdoshlar bilan nizolar va internetga qaramlik kabi holatlarda ham samarali qo'llaniladi. Psixolog tomonidan o'tkaziladigan individual maslahatlar,

guruhiy treninglar, rolli o'yinlar va muammoli vaziyatlarni tahlil qilish mashg'ulotlari o'smirlarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Mazkur yondashuvning samaradorligi ko'p jihatdan oila va maktabning hamkorligiga bog'liq. Ota-onalar va pedagoglar o'smirning hissiy holatini tushunishi, uni qo'llab-quvvatlashi va ijobiy muloqot muhitini yaratishi zarur. Maktab psixologi tomonidan olib boriladigan psixoprofilaktik va psixokorreksion ishlar esa o'smirning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Shuningdek, kognitiv-xulqiy yondashuv o'smirlarda o'z-o'zini nazorat qilish, mustaqil qaror qabul qilish, mas'uliyatni his etish va muammolarni konstruktiv hal etish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Natijada ular hayotdagi qiyinchiliklarga nisbatan moslashuvchanroq bo'lib, ijtimoiy va ta'limiy faoliyatda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlari ortadi.

O'smirlarda kognitiv xulq-atvor terapiyasi ko'plab vosita va usullar orqali qo'llaniladi. Ularning aksariyati nafaqat terapiya jarayonida, balki kundalik hayotda ham samarali qo'llanishi mumkin. Quyida kognitiv terapiyada eng keng tarqalgan va samarali usullardan ayrimlari keltiriladi.

Birinchi usul — jurnal yuritish. Ushbu usul insonning kayfiyati, fikrlari va his-tuyg'ularini muntazam qayd etishga xizmat qiladi. Kognitiv terapiya jurnalida kayfiyat yoki fikrning paydo bo'lgan vaqti, sababi, intensivligi hamda unga nisbatan bildirilgan munosabat qayd etiladi. Ushbu usul insonning fikrlash uslublari va hissiy holatidagi takrorlanuvchi tendensiyalarni aniqlash, ularni tahlil qilish hamda zarurat tug'ilganda o'zgartirish yoki moslashtirish imkonini beradi.

Ikkinchi usul — kognitiv buzilishlarni bartaraf etish. Bu kognitiv terapiyaning asosiy maqsadlaridan biri bo'lib, terapevt yordamida yoki mustaqil ravishda amalga oshirilishi mumkin. Avvalo, inson o'zida tez-tez uchraydigan kognitiv buzilishlarni aniqlashi zarur. Buning uchun salbiy avtomatik fikrlarni kuzatish va ularni tahlil qilish muhim hisoblanadi. Shaxs o'zidagi noto'g'ri e'tiqodlarni aniqlagach, ularning kelib chiqish sabablari va nima uchun ularga ishonishini tahlil qiladi. Masalan, inson hurmatga sazovor bo'lish uchun albatta yuqori maoshli ishga ega bo'lishi kerak, degan e'tiqodga ega bo'lsa va ishidan ayrilsa, u o'zini qadrsiz his qilishi mumkin. Kognitiv qayta qurish usuli orqali esa inson hurmatning asl mezonlari faqat moddiy ta'minot emas, balki shaxsiy fazilatlar, mas'uliyat, halollik va insoniy qadriyatlar ekanligini anglay boshlaydi.

Yana bir muhim usul — ta'sir qilish va reaksiyaning oldini olish (Exposure and Response Prevention). Ushbu usul, ayniqsa, obsesiv-kompulsiv buzilishlarda samarali hisoblanadi. Bunda inson odatda majburiy xatti-harakatni yuzaga keltiradigan vaziyat bilan to'qnashadi, biroq odatdagi reaksiyani bajarmaslikka harakat qiladi. Mazkur usulni jurnal yuritish bilan birgalikda qo'llash insonning his-tuyg'ularini chuqurroq tahlil qilish imkonini beradi. Shuningdek, dam olish va nafasni boshqarish usullari ham kognitiv terapiyaning muhim tarkibiy qismlaridan biridir.

Nafasni me'yorga keltirish va organizmni bo'shashtirish insonning ruhiy muvozanatini tiklaydi hamda muammolarga xotirjam yondashishga yordam beradi. Natijada shaxs yanada oqilona va samarali qarorlar qabul qila oladi. Mazkur usullar tashvish, depressiya, vahima buzilishi kabi holatlarda terapevt rahbarligida yoki mustaqil ravishda qo'llanilishi mumkin.

O'smirlarda o'z-o'zini baholashni shakllantirishda kognitiv terapiya samarali va zamonaviy psixoterapevtik yo'nalish hisoblanadi. Kognitiv xulq-atvor terapiyasi XX asrning 1950–1960-yillarida shakllanib, bugungi kunda psixologik yordamning eng samarali usullaridan biri sifatida e'tirof etiladi. Ushbu yo'nalishning asoschisi amerikalik psixoterapevt Aaron Bek hisoblanadi. Kognitiv psixoterapiya insonning fikrlash uslubi, o'zini baholashi va xulq-atvoridagi salbiy stereotiplarni o'zgartirish orqali ruhiy muammolarni bartaraf etishga qaratilgan.

Kognitiv terapiyaning asosiy maqsadi noto'g'ri qarashlar, salbiy e'tiqodlar va irratsional fikrlarni aniqlash hamda ularni sog'lom fikrlash usullari bilan almashtirishdan iborat. Ayniqsa, o'smirlik davrida uchraydigan agressiv xatti-harakatlar, o'zini qabul qila olmaslik, his-tuyg'ularni boshqarishdagi qiyinchiliklar va o'z-o'zini past baholash kabi muammolarni bartaraf etishda ushbu terapiya muhim ahamiyat kasb etadi.

Kognitiv terapiyaning asosiy g'oyasi shundan iboratki, insonning his-tuyg'ulari va xatti-harakatlariga voqealarning o'zi emas, balki ular haqidagi fikrlari ta'sir qiladi. Masalan, imtihondan past baho olish yoki kattalar bilan yuzaga kelgan tushunmovchilik o'smirda salbiy hissiyotlarni uyg'otishi mumkin. Biroq ushbu vaziyatni qanday talqin qilishi uning keyingi xatti-harakatlarini belgilaydi. Kognitiv terapiya o'smirlarga tashqi voqealarni to'liq nazorat qila olmasalar ham, ularga bo'lgan munosabat va fikrlarini boshqarish mumkinligini o'rgatadi. O'smirlarda kognitiv terapiya, ayniqsa, kognitiv buzilishlar kuzatilganda muhim ahamiyatga ega. Psixologiyada eng ko'p uchraydigan kognitiv buzilishlar quyidagilardan iborat:

Filtrlash — inson hayotidagi ijobiy jihatlarni e'tiborsiz qoldirib, faqat salbiy voqealarga e'tibor qaratadi. Natijada u vaziyatning faqat salbiy tomonini ko'radi.

Qutbli (oq-qora) fikrlash — inson voqealarni faqat ikki xil, ya'ni mutlaqo yaxshi yoki mutlaqo yomon tarzda baholaydi. Masalan, «Men bu safar muvaffaqiyatsizlikka uchradim, demak, men umuman qobiliyatsizman», degan xulosaga keladi.

Xulosa chiqarishga shoshilish — yetarli dalillar bo'lmasdan turib xulosa qilishga moyillikdir. Masalan, o'smir hech qanday asos bo'lmasa ham, boshqalar uni yoqtirmaydi, deb o'ylaydi.

Kattalashtirish yoki minimallashtirish — kichik muammolarni haddan tashqari kattalashtirish yoki muhim yutuqlarni ahamiyatsiz deb baholashdir.

Shaxsiylashtirish — inson atrofida sodir bo‘layotgan salbiy hodisalarda o‘zining aybi bor, deb hisoblaydi. Masalan, darsga kechikib kelgani sababli butun sinfga zarar yetkazdim, deb o‘ylaydi.

Nazorat xatosi — inson barcha voqealarni faqat tashqi omillar yoki faqat o‘z harakatlari bilan izohlashga moyil bo‘ladi. Aslida esa ko‘plab vaziyatlar turli omillar ta’sirida yuz beradi.

Adolatsizlik haqidagi noto‘g‘ri tasavvur — inson hayotdagi deyarli barcha voqealarni adolatsiz deb qabul qiladi va shu asosda salbiy xulosalar chiqaradi.

Ayblash — kutilgan natijaga erishilmaganda doimo boshqalarni yoki aksincha, faqat o‘zini ayblashga moyillikdir.

«Kerak» iboralari — inson o‘zi yoki boshqalar qanday yo‘l tutishi kerakligi haqida qat’iy qoidalar ishlab chiqadi. Ushbu qoidalarga amal qilinmasa, aybdorlik yoki norozilik hissi yuzaga keladi.

Hissiy fikrlash — inson o‘z his-tuyg‘ularini haqiqat deb qabul qiladi. Masalan, «Men o‘zimni qobiliyatsiz his qilyapman, demak, haqiqatan ham qobiliyatsizman», degan xulosaga keladi.

O‘zgarish haqidagi noto‘g‘ri tasavvur — inson boshqalar uning xohishiga ko‘ra o‘zgarishi kerak, deb hisoblaydi. Natijada o‘z baxtini boshqalarning xatti-harakatlariga bog‘lab qo‘yadi. Aslida esa insonning baxti, avvalo, uning o‘z fikrlashi va munosabatiga bog‘liq.

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, kognitiv-xulqiy yondashuv o‘smirlar bilan ishlashda eng samarali zamonaviy psixologik usullardan biri hisoblanadi. Ushbu yondashuv salbiy fikrlash stereotiplarini o‘zgartirish, emotsiyalarni boshqarish, ijobiy xulq-atvorni shakllantirish va ruhiy salomatlikni mustahkamlashda muhim o‘rin tutadi. Maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi asosida kognitiv-xulqiy usullarni ta’lim jarayoniga tizimli joriy etish o‘smirlarning barkamol rivojlanishi va sog‘lom ijtimoiy moslashuvini ta’minlaydi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. Karimova V.M. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
3. Nishonova Z.T. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
4. Shoumarov G‘.B. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
5. Aaron Beck. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. – 1976.
6. Albert Ellis. Reason and Emotion in Psychotherapy. – 1962.
7. World Health Organization. Adolescent Mental Health. – Geneva, 2023.
8. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.