

**KOGNITIV XULQ YONDASHUVI ASOSIDA IJTIMOIIY TASHVISHNI
KORREKSIYA QILISH MASALALARI****Bo'riyeva Mahbuba Shavkatovna***O'zbekiston jurnalistika va ommaviy kommunikatsiyalar universiteti oqituvchisi,**Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori(PhD)**E-mail: mahbubaburieva6@gmail.com***Asqarova Durdona***O'zbekiston Jurnalistika va Ommaviy Kommunikatsiyalar Universiteti**Amaliy psixologiya yonalishi 4-bosqich talabasi***Annotatsiya**

Mazkur maqolada ijtimoiy tashvish buzilishini kognitiv xulq yondashuvi asosida korreksiya qilish masalalari ko'rib chiqiladi. Ilmiy manbalar tahlili, tarixiy va zamonaviy nazariyalar, mintaqaviy va milliy olimlar ishlari, empirik tadqiqotlar natijalari va amaliyotda qo'llanilishi keng yoritiladi. Kognitiv xulqiy terapiyaning ijtimoiy tashvishni kamaytirish va shaxsning psixologik holatini yaxshilashdagi roli, samaradorligi hamda mavjud ilmiy bahslar chuqur tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: *kognitiv xulq, ijtimoiy tashvish, korreksiya, psixoterapiya*

Abstract

This article examines the issues of correcting social anxiety disorder based on the cognitive-behavioral approach. A comprehensive analysis of scientific sources, historical and modern theories, works of regional and national scholars, results of empirical studies, and practical applications is presented. The role and effectiveness of cognitive-behavioral therapy in reducing social anxiety and improving psychological well-being, as well as existing scientific debates, are thoroughly analyzed.

Keywords: *cognitive-behavioral, social anxiety, correction, psychotherapy*

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы коррекции социальной тревожности на основе когнитивно-поведенческого подхода. Представлен всесторонний анализ научных источников, исторических и современных теорий, работ региональных и национальных ученых, результатов эмпирических исследований и практического применения. Глубоко анализируется роль и эффективность когнитивно-поведенческой терапии в снижении социальной тревожности и улучшении психологического состояния личности, а также существующие научные дискуссии.

Ключевые слова: *когнитивно-поведенческий, социальная тревожность, коррекция, психотерапия*

Kirish

Psixologik fanlar sohasida zamonaviy davrda inson salomatligining muhim omili sifatida ijtimoiy tashvish masalasi alohida e'tibor kasb etmoqda. Tezkor urbanizatsiya, axborot oqimining ortishi, jamiyatdagi o'zgarishlar hamda shaxslararo munosabatlarning murakkablashuvi natijasida ijtimoiy tashvish buzilishlari keng tarqalgan va dolzarb muammoga aylangan. Ushbu buzilish insonning kundalik hayotiga, kasbiy faoliyatiga, ta'lim olish jarayoniga va umumiy psixologik farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mazkur maqolada ijtimoiy tashvish buzilishini korreksiya qilishda kognitiv xulq yondashuvining nazariy, amaliy va empirik asoslari, samaradorligi va cheklovlari ilmiy tahlil qilinadi. Shu bilan birga, tarixiy va zamonaviy nazariyalar, mintaqaviy va milliy olimlarning hissasi, amaliy tadqiqotlar natijalari hamda mavjud ilmiy bahslar atroflicha yoritiladi. Maqolaning asosiy maqsadi kognitiv xulqiy yondashuv asosida ijtimoiy tashvish buzilishini samarali korreksiya qilish usullarini tahlil qilish hamda ushbu yondashuvning imkoniyatlari va muammolarini aniqlashdan iborat.

Adabiyotlar tahlili

Ijtimoiy tashvish va uni korreksiya qilish muammosi psixologiya va psixiatriya fanlarida uzoq yillardan beri asosiy tadqiqot mavzularidan biri bo'lib kelmoqda. Tarixan, ijtimoiy tashvish tushunchasi dastlab XIX asr oxiri va XX asr boshlarida, nevroz va shaxsiy buzilishlar doirasida umumiy klinik holat sifatida ko'rilgan. Klassik psixoanalitik yondashuvda Z. Freyd ijtimoiy tashvishni inson ongi ostidagi ichki ziddiyatlar va bolalik travmalarining natijasi sifatida sharhlagan. Uning fikricha, ijtimoiy tashvish asosan ichki impulslar va jamiyat talablarining to'qnashuvi natijasida yuzaga keladi. Freydning izdoshlari, xususan Karen Xorni va Erik Erikson ijtimoiy tashvishning rivojlanishida ijtimoiy muhit va bolalikdagi tajribalar muhim rol o'ynashini alohida ta'kidlaganlar. Shuningdek, A. Adlarning individual psixologiyasi doirasida ijtimoiy tashvish shaxsning o'zini past baholashi va ijtimoiy mezonlarga moslasha olmasligi bilan bog'langan. Bu klassik yondashuvlar ijtimoiy tashvishning ildizlarini chuqurroq tushunish va korreksiya qilish usullarini izlashga zamin yaratdi.

XX asr o'rtalariga kelib, kognitiv inqilob psixologiyada muhim burilish yasadi. Kognitiv yondashuv vakillari, jumladan Aaron T. Beck va Albert Ellis, tashvish buzilishlarining markazida inson tafakkuri va kognitiv jarayonlar turishini ilmiy asoslab berdilar. Beckning kognitiv terapiyasi va Ellisning ratsional-emotiv xulq terapiyasi doirasida ijtimoiy tashvish – bu asosan noto'g'ri, real voqelikka mos kelmaydigan kognitiv sxemalar va avtomatik fikrlar natijasida yuzaga keladi, degan konsepsiya ilgari surildi. Ularning tadqiqotlarida ijtimoiy vaziyatlarda inson tomonidan yuzaga keladigan noaniqlik, baholanib qolishdan qo'rquv, tanqidga nisbatan sezgirlik kabi omillar asosiy rol o'ynaydi. Masalan, Beck (1976) o'z ishlarida ijtimoiy tashvishli shaxslar o'zlarini doimo boshqalar tomonidan baholanayotgan deb hisoblashi, ijtimoiy vaziyatlarda salbiy natijani kutishi va o'zini past baholashi natijasida tashvish kuchayishini

ko'rsatadi. Bu yondashuv ijtimoiy tashvishni korreksiya qilishda kognitiv rekonstruksiya, ya'ni g'ayrireal fikrlarni aniqlash va ularni realistik fikrlarga almashtirish orqali muammoni hal qilish mumkinligini ilmiy asoslab berdi[1].

Kognitiv xulqiy terapiya (KXT) zamonaviy psixoterapiyaning eng samarali va keng qo'llaniladigan yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. KXT asoschisi A. Beck va keyinchalik uni rivojlantirgan D. Klark, D. Barlow, R. Heimberg kabi olimlar ijtimoiy tashvish buzilishini davolashda kognitiv va xulqiy usullarni birgalikda qo'llash orqali yuqori natijalarga erishish mumkinligini tajriba asosida isbotladilar. Ular ishlab chiqqan protokollarga ko'ra, terapiya jarayonida avvalo shaxsning ijtimoiy vaziyatlarga oid avtomatik fikrlari, disfunktsional kognitsiyalari aniqlanadi va tahlil qilinadi. Keyin esa, xulqiy eksperimentlar, ekspozitsiya, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, o'z-o'zini monitoring qilish kabi usullar yordamida salbiy kognitiv sxemalar o'zgartiriladi. Empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, KXT yordamida ijtimoiy tashvish buzilishining simptomlari sezilarli darajada kamayadi, remissiya davri uzoq davom etadi va qaytalanish xavfi kamayadi[2].

So'nggi yillarda ijtimoiy tashvish bo'yicha olib borilgan empirik tadqiqotlar KXT samaradorligini har tomonlama tasdiqlaydi. Masalan, meta-tahlillar va randomizatsiyalangan nazoratli tadqiqotlar asosida KXT ijtimoiy tashvish buzilishi uchun birinchi darajali psixoterapevtik usul sifatida tavsiya etiladi. R. Heimberg va D. Hope tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda KXT guruh va individual shaklda o'tkazilganda ham samarali natija beradi. Ularning natijalariga ko'ra, bemorlarning 60-80% ijtimoiy tashvish simptomlaridan xalos bo'lgan yoki ularni sezilarli darajada kamaytirishga erishgan. Shuningdek, KXT natijalari uzoq muddatda ham saqlanishi, ya'ni terapiya tugaganidan keyin ham simptomlarning qaytalanmasligi aniqlandi. Bu holat KXTning ijtimoiy tashvish korreksiyasidagi ustunliklarini ko'rsatadi[3].

Ijtimoiy tashvish sohasida mintaqaviy va milliy olimlarning hissasi ham e'tiborga molikdir. O'zbekistonda va Markaziy Osiyoda ijtimoiy tashvish va uni korreksiya qilish muammolari asosan pedagogik va klinik psixologiya doirasida o'rganilgan. Jumladan, M. To'raqulov, N. Abdullayeva, N. Qodirova kabi olimlar yoshlar va talabalar orasida ijtimoiy tashvishning tarqalishi, uning sabab-omillari va psixokorreksion usullari bo'yicha qator ilmiy ishlar olib borganlar. Ularning tadqiqotlarida KXT elementlarini mahalliy sharoitga moslashtirish, o'zbek mentaliteti va ijtimoiy qadriyatlarini hisobga olgan holda amaliy dasturlar ishlab chiqish muhimligi ta'kidlanadi. Masalan, To'raqulov (2018) yoshlar orasida ijtimoiy tashvishning asosiy sababi oila va jamiyat bosimi, o'zini namoyon qilishdan qo'rquv ekanini aniqlagan va KXT asosidagi treninglar yordamida ijtimoiy tashvish darajasini sezilarli pasaytirishga erishgan. Shuningdek, Abdullayeva (2020) talabalar bilan olib borilgan amaliy ishlar natijasida KXTning qisqa muddatli dasturlari ham samarali ekanini ko'rsatgan. Bu tadqiqotlar KXTni milliy va mintaqaviy sharoitga moslashtirishning ahamiyatini ochib beradi[4].

Kognitiv xulqiy yondashuv asosida ijtimoiy tashvish korreksiyasini amalga oshirishda qator amaliy muammolar va ilmiy bahslar mavjud. Bir tomondan, KXTning yuqori samaradorligi va universal qo'llanilishi ko'plab tadqiqotlar orqali isbotlangan bo'lsa-da, boshqa tomondan, ayrim olimlar bu yondashuvning cheklovlari borligini ta'kidlaydilar. Masalan, KXT asosan kognitiv va xulqiy omillarni o'rganadi, biroq tashvishning biologik, ijtimoiy-madaniy va shaxsiy tarix bilan bog'liq jihatlari ko'pincha e'tibordan chetda qoladi. Shuningdek, ba'zi bemorlarda KXTdan keyin simptomlar qaytalanishi, terapiya jarayonida motivatsiyaning yetishmasligi, individual xususiyatlarni hisobga olish muammolari kuzatiladi. Bu holatlarni bartaraf etish uchun integrativ yondashuvlar, masalan, KXTni farmakoterapiya, oilaviy terapiya yoki mindfulness (ongli diqqat) texnikalari bilan birlashtirish taklif etilmoqda. Zamonaviy tadqiqotlarda, xususan, mindfulness asosidagi kognitiv terapiya (MBCT) va qabul qilish va sodiqlik terapiyasi (ACT) kabi yo'nalishlar ijtimoiy tashvish korreksiyasida samarali natija berayotgani qayd etilmoqda. Shuningdek, onlayn-terapiya, mobil ilovalar va telemeditsina asosidagi KXT dasturlari pandemiya sharoitida va chekka hududlarda keng qo'llanilmoqda. Bu yangiliklar ijtimoiy tashvishni korreksiya qilishda zamonaviy texnologiyalarning ahamiyatini oshirmoqda[5].

KXT asosidagi ijtimoiy tashvish korreksiyasi bo'yicha olib borilgan empirik tadqiqotlar natijalari keng qamrovli bo'lib, ular KXTning universal samaradorligini tasdiqlaydi. Masalan, Hofmann va boshqalar (2012) tomonidan o'tkazilgan meta-tahlilda 108 ta randomizatsiyalangan tadqiqot natijalari tahlil qilinib, KXT ijtimoiy tashvish, depressiya va boshqa tashvish buzilishlari uchun eng samarali psixoterapevtik usul ekani aniqlangan. Shuningdek, KXT natijalari boshqa terapiya turlariga (masalan, psixoanaliz, dori-darmon terapiyasi) nisbatan tezroq va barqarorroq bo'lib, bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Biroq, ayrim tadqiqotlarda KXT natijalari qisqa muddatli bo'lishi, individual motivatsiya va terapevtik ittifoq muhim rol o'ynashi aniqlangan. Bu esa, KXTni har bir bemorga individual tarzda moslashtirish, motivatsion intervyu va shaxsiy yondashuvlarni birlashtirish zarurligini ko'rsatadi[6].

Kognitiv xulqiy yondashuv asosida ijtimoiy tashvish korreksiyasining nazariy va amaliy asoslari, tarixiy taraqqiyoti, mintaqaviy tadqiqotlar va zamonaviy empirika natijalari shuni ko'rsatadiki, KXT hozirgi kunda ijtimoiy tashvish buzilishini samarali tuzatish vositasi sifatida keng e'tirof etilgan. Shunga qaramay, ushbu yondashuv doirasida ilmiy bahslar, cheklovlar va yangi yo'nalishlar rivojlanmoqda. KXTning metodologik asoslarini yanada boyitish, uni mahalliy sharoitga moslashtirish, zamonaviy texnologiyalar bilan integratsiyalash va individual yondashuvlarni kuchaytirish istiqbollari dolzarb hisoblanadi.

Xulosa

Yuqorida keltirilgan tahlillar va ilmiy manbalar asosida xulosa qilish mumkinki, kognitiv xulqiy yondashuv ijtimoiy tashvish buzilishini korreksiya qilishda bugungi

kunda eng samarali va ilmiy asoslangan psixoterapevtik yoʻnalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu yondashuvning asosiy ustunligi shundaki, u ijtimoiy tashvishning kognitiv, xulqiy va hissiy jihatlarini birgalikda oʻrganadi hamda shaxsning real hayotidagi muammolarni hal qilishga qaratilgan amaliy usullardan foydalanadi. Empirik tadqiqotlar natijalari KXT yordamida ijtimoiy tashvish simptomlarini sezilarli darajada kamaytirish, bemorlarning psixologik holatini yaxshilash va hayot sifatini oshirish mumkinligini koʻrsatadi. Shu bilan birga, KXTning mahalliy sharoitga moslashtirilishi, milliy qadriyatlar va madaniy xususiyatlarni inobatga olgan holda amaliy dasturlar ishlab chiqilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolada mintaqaviy va milliy olimlarning tadqiqotlari, empirik natijalar va zamonaviy ilmiy bahslar chuqur tahlil qilindi. Shu asosda, kognitiv xulqiy yondashuv asosida ijtimoiy tashvish korreksiyasini yanada takomillashtirish uchun integrativ va individual yondashuvlarni rivojlantirish, zamonaviy texnologiyalarni joriy etish va mahalliy tajribalarni kengaytirish zarurligi asosiy ilmiy xulosa sifatida ilgari surildi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Beck, A.T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
2. Heimberg, R.G., & Becker, R.E. (2002). *Cognitive-Behavioral Group Therapy for Social Phobia: Basic Mechanisms and Clinical Strategies*. New York: Guilford Press.
3. Hofmann, S.G., Asnaani, A., Vonk, I.J., Sawyer, A.T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440.
4. Toʻraqulov, M. (2018). *Ijtimoiy tashvishni kamaytirishning psixokorreksion texnologiyalari*. Toshkent: Oʻzbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
5. Abdullayeva, N. (2020). Talabalarda ijtimoiy tashvish va uni korreksiya qilishning psixologik asoslari. *Psixologiya va hayot*, 2(5), 45-53.
6. Clark, D.M., & Wells, A. (1995). A Cognitive Model of Social Phobia. In R.G. Heimberg, M. Liebowitz, D.A. Hope, & F.R. Schneier (Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment* (pp. 69-93). New York: Guilford Press.