

**9–11-SINF O'QUVCHILARI ORASIDA IJTIMOY TASHVISHNI  
KAMAYTIRISHDA KOGNITIV-XULQ-ATVOR MASHQLARINING  
SAMARADORLIGI**

**Asqarova Durdona**

*O'zbekiston Jurnalistika va Ommaviy Kommunikatsiyalar Universiteti*

*Amaliy psixologiya yonalishi 4-bosqich talabasi*

**Ilmiy maslahatchi: Bo'riyeva Mahbuba Shavkatovna**

*O'zbekiston jurnalistika va ommaviy*

*kommunikatsiyalar universiteti oqituvchisi,*

*Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori(PhD)*

*E-mail: [mahbubaburieva6@gmail.com](mailto:mahbubaburieva6@gmail.com)*

**Annotatsiya**

*Mazkur maqolada 9–11-sinf o'quvchilari orasida ijtimoiy tashvish darajasini kamaytirishda kognitiv-xulq-atvor mashqlarining samaradorligi ilmiy tahlil qilinadi. Tadqiqotda ijtimoiy tashvish tushunchasining nazariy asoslari, uning yoshlar hayotidagi ahamiyati, ijtimoiy tashvishni kamaytirish yo'llari va kognitiv-xulq-atvor mashqlarining o'rni ko'rib chiqiladi. Maqolada, shuningdek, ushbu sohadagi klassik va zamonaviy tadqiqotlar, mintaqaviy va milliy olimlarning hissasi, empirik izlanishlar hamda dolzarb ilmiy bahslar keng yoritiladi. Olingan natijalar asosida kognitiv-xulq-atvor mashqlari ijtimoiy tashvishni kamaytirishda samarali metod ekanligi asoslanadi. Ishga oliy malakali pedagog olim, dotsent, psixologiya fanlari nomzodi X.X. Xudoyberdiyeva ilmiy rahbarlik qilgan.*

**Kalit so'zlar:** *ijtimoiy tashvish, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, o'quvchilar, psixologik aralashuv*

**Abstract**

*This article scientifically analyzes the effectiveness of cognitive-behavioral exercises in reducing social anxiety among 9th to 11th grade students. The study examines the theoretical foundations of social anxiety, its significance in adolescents' lives, strategies for reducing social anxiety, and the role of cognitive-behavioral exercises. The article also extensively reviews classical and contemporary research, contributions of regional and national scholars, empirical studies, and current academic debates. The findings substantiate that cognitive-behavioral exercises are an effective method for alleviating social anxiety. The research was supervised by Associate Professor, Candidate of Psychological Sciences, X.X. Khudoyberdiyeva.*

**Keywords:** *social anxiety, cognitive-behavioral therapy, students, psychological intervention*

## **Аннотация**

*В данной статье научно анализируется эффективность когнитивно-поведенческих упражнений в снижении уровня социальной тревожности среди учащихся 9–11 классов. В исследовании рассматриваются теоретические основы социальной тревожности, её значение в жизни молодежи, пути снижения социальной тревожности и роль когнитивно-поведенческих упражнений. В статье также широко освещаются классические и современные исследования, вклад региональных и отечественных ученых, эмпирические изыскания и актуальные научные дискуссии. Полученные результаты подтверждают, что когнитивно-поведенческие упражнения являются эффективным методом снижения социальной тревожности. Научный руководитель — доцент, кандидат психологических наук Х.Х. Худойбердиева.*

**Ключевые слова:** *социальная тревожность, когнитивно-поведенческая терапия, ученики, психологическое вмешательство*

## **Kirish**

Hozirgi zamon ijtimoiy hayotida yoshlarning psixologik salomatligini ta'minlash, ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishida to'sqinlik qiluvchi omillarni aniqlash va bartaraf etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, o'smirlik davrida o'quvchilarda tez-tez uchraydigan ijtimoiy tashvish, ya'ni atrofdagilar fikridan ortiqcha xavotir va ijtimoiy vaziyatlarda o'zini noqulay his qilish holatlari ko'plab psixologik va pedagogik muammolarga sabab bo'lmoqda. Ijtimoiy tashvish o'quvchilarning o'z-o'ziga baho berish jarayoniga, muloqot madaniyatiga, darslarda faolligiga va hatto kelajakdagi kasbiy yo'nalish tanlashiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, maktab muassasalarida ijtimoiy tashvishni kamaytirish va o'quvchilar ruhiy barqarorligini ta'minlashga qaratilgan samarali psixologik metod va mashqlarni joriy etish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi. Kognitiv-xulq-atvor mashqlari (KXM) zamonaviy psixologiyada keng qo'llanilayotgan, ijtimoiy tashvish kabi muammolarni hal etishda yuqori natija beruvchi usullardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Ushbu maqolada 9–11-sinf o'quvchilari orasida ijtimoiy tashvishni kamaytirishda kognitiv-xulq-atvor mashqlarining samaradorligini tahlil qilish, nazariy asoslar, empirik dalillar va mahalliy tajribalar orqali asoslash maqsad qilingan. Tadqiqotda O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi tizimi tajribasi hamda xalqaro ilmiy manbalar tahliliga alohida e'tibor qaratiladi. Mazkur ishga oliy malakali pedagog olim, dotsent, psixologiya fanlari nomzodi X.X. Xudoyberdiyeva ilmiy rahbarlik qilgan.

## **Adabiyotlar tahlili**

Ijtimoiy tashvish tushunchasi psixologiya fanida XX asr o'rtalaridan boshlab alohida ilmiy yo'nalish sifatida shakllandi. Avvalo, ijtimoiy tashvishning nazariy-konseptual asoslarini ko'rib chiqishda, bu holatning shaxsning ichki kechinmalari, o'z-o'ziga baho berish mexanizmlari va ijtimoiy muhit bilan o'zaro aloqasi bilan bog'liqligi ta'kidlanadi. Klassik psixologik nazariyalarda, xususan, Z. Freyding psixoanalitik yondashuvida tashvish inson ongi ostidagi ziddiyatlar natijasida yuzaga keladi, deb qaralgan. Freyd ijtimoiy tashvishni,

avvalo, shaxsning ichki "Men"i va tashqi "Jamiyat" o'rtasidagi muvozanatning buzilishi bilan izohlagan. Biroq, keyinchalik bu yondashuvni tanqid qilgan olimlar, xususan, E. Erikson va A. Adlerlar, ijtimoiy tashvishning ijtimoiy muhit va shaxs o'zini qanday qabul qilishi bilan bog'liqligini ko'rsatib o'tganlar. Bunday yondashuvlar asosida, XX asr o'rtalarida kognitiv va xulq-atvor yo'nalishdagi psixologlar, jumladan, A. Bek va A. Ellis, tashvish va xavotirning asosiy manbai inson tafakkuri va noto'g'ri kognitiv sxemalar ekanligini ilmiy asoslab berdilar. Ayniqsa, A. Bek tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXT) modeli, tashvishli holatlarni aniqlash va ularni ijobiy yo'nalishga o'zgartirishda asosiy vosita sifatida keng joriy qilindi. KXT ijtimoiy tashvishni keltirib chiqaruvchi noadekvat fikrlash uslublarini aniqlash, ularni o'zgartirish va ijtimoiy vaziyatlarda muvofiqlashgan xulq-atvor namoyon qilishni rag'batlantirishga qaratilgan. Mazkur nazariy model asosida ijtimoiy tashvishning kelib chiqishi, rivojlanishi va uni bartaraf etish mexanizmlarini ilmiy tahlil qilish imkoniyati paydo bo'ldi.[1]

Ijtimoiy tashvishning tarixiy taraqqiyoti va klassik nazariyalariga qaytar ekanmiz, G. Allport, K. Levin, J. Rotter kabi olimlarning shaxs va ijtimoiy muhit o'zaro ta'siri haqidagi qarashlari muhim ahamiyat kasb etadi. Ularning izlanishlarida ijtimoiy tashvish insonning ijtimoiy rollari, atrofdagilar bilan munosabatlari va jamiyatda o'z o'rnini topish jarayonida namoyon bo'lishi ta'kidlangan. Ayniqsa, G. Allportning "Shaxs nazariyasi" doirasida ijtimoiy tashvish shaxsning moslashuvchanligi va ijtimoiy barqarorligiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi psixologik holat sifatida ko'riladi. Shuningdek, K. Levinning "maydon nazariyasi"da shaxs va muhit o'zaro ta'sirining dinamik xarakterga ega ekani, tashvish va xavotirning esa ushbu muhitdagi ijtimoiy kuchlar bilan bog'liqligi ko'rsatilgan. Bu nazariyalar zamonaviy kognitiv-xulq-atvor yondashuvlarining shakllanishiga asos bo'lib xizmat qilgan. Shu bilan birga, J. Rotterning "lokus nazorati" konsepsiyasi ham ijtimoiy tashvishning individual va ijtimoiy omillar bilan o'zaro bog'liqligini ochib beradi. J. Rotterga ko'ra, tashvish darajasi yuqori bo'lgan shaxslar ko'proq tashqi omillarga bog'liq bo'lib, o'z taqdirini boshqarish imkoniyatini past baholaydilar.

Kognitiv-xulq-atvor mashqlari va terapiyasi haqidagi ilmiy qarashlarning shakllanishi va rivojlanishida A. Bek, D. Klark, R. Heimberg, S. Hofmann kabi olimlarning tadqiqotlari alohida o'rin tutadi. A. Bekning kognitiv terapiya modeli asosida ishlab chiqilgan mashqlar, xususan, "avtomatik fikrlar", "kognitiv distorsiyalar" va "eksperimental mashqlar" orqali ijtimoiy tashvishni kamaytirish mexanizmlari ishlab chiqilgan. D. Klark va R. Heimberg esa ijtimoiy tashvish buzilishini (social anxiety disorder) davolashda guruhli va individual KXT mashqlarining samaradorligini empirik usulda isbotlab bergan. Ularning tadqiqotlarida, ijtimoiy tashvishli o'quvchilarda ijtimoiy vaziyatlarda yuzaga keladigan salbiy kognitiv sxemalarni aniqlash va ularni ijobiy yo'nalishga o'zgartirish asosiy o'rin egallaydi. S. Hofmann esa ijtimoiy tashvishli shaxslarda "kognitiv qayta ishlov berish" va "xulq-atvor ekspozitsiyasi" mashqlarining birgalikda qo'llanilishi yuqori samaradorlikka ega ekanini ta'kidlaydi. Bu yondashuvlar zamonaviy KXM dasturlarining asosiy tarkibiy qismlarini tashkil etadi.[2]

So'nggi o'n yillikda ijtimoiy tashvish va KXM bo'yicha olib borilgan empirik tadqiqotlar, ayniqsa, maktab yoshidagi o'quvchilar orasida bu mashqlar samaradorligini ilmiy asoslashga xizmat qilmoqda. Masalan, AQSh, Kanada, Buyuk Britaniya, Avstraliya va Yevropa mamlakatlarida o'tkazilgan ko'plab randomizatsiyalangan nazoratli tadqiqotlarda, KXM dasturlari ijtimoiy tashvish darajasini sezilarli darajada kamaytirishi, o'quvchilarning o'z-o'ziga ishonchini oshirishi va muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishi aniqlangan. Ayniqsa, 9–11-sinf o'quvchilarida KXM asosida ishlab chiqilgan “ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish”, “salbiy tafakkurni o'zgartirish” va “xulq-atvor ekspozitsiyasi” mashqlari qisqa muddatli va uzoq muddatli natijalar beradi. Bu boradagi eng yirik tadqiqotlardan biri, L. Spence va S. Barrett tomonidan olib borilgan “FRIENDS” dasturi bo'lib, u ijtimoiy tashvishli o'quvchilarda tashvish darajasini 30–40% gacha kamaytirishi bilan e'tirof etilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, KXM mashqlari nafaqat tashvish darajasini pasaytiradi, balki o'quvchilarning ijtimoiy vaziyatlarda faol ishtirok etishiga, o'z fikrini erkin ifodalashiga va ijtimoiy moslashuvchanligini oshirishiga xizmat qiladi.[3]

Mintaqaviy va milliy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar ham ijtimoiy tashvish va KXM mashqlarining o'ziga xos jihatlari ochib beradi. O'zbekiston psixologiya fanida ijtimoiy tashvish masalalari, asosan, yoshlar va o'quvchilar psixologiyasi doirasida o'rganilgan. Jumladan, O. Jo'raev, S. Sattorova, N. Normatova, I. To'raqulova kabi olimlarning ilmiy ishlari ijtimoiy tashvishning ijtimoiy-psixologik omillari, uning shaxs rivojlanishiga ta'siri va bartaraf etish yo'llarini tahlil qiladi. O'zbekiston maktablarida olib borilgan amaliy tadqiqotlarda, KXM mashqlari asosida tashkil etilgan treninglar va psixokorreksion dasturlar o'quvchilarda ijtimoiy tashvish darajasini kamaytirishda samarali ekanligi aniqlangan. Masalan, S. Sattorovanning tadqiqotida, 9–11-sinf o'quvchilarining 38% ijtimoiy tashvish darajasi yuqori bo'lsa, KXM mashqlaridan so'ng bu ko'rsatkich 18% gacha pasaygan. Bundan tashqari, mahalliy psixologlar tomonidan ishlab chiqilgan “Ochiq muloqot”, “Pozitiv tafakkur” va “Ijtimoiy ekspozitsiya” mashqlari maktab psixologik xizmatlarida keng joriy qilinmoqda. Shu bilan birga, X.X. Xudoyberdiyevaning rahbarligida olib borilgan amaliy izlanishlarda, KXM mashqlarining mintaqaviy xususiyatlarga moslashtirilgan variantlari, ya'ni o'zbek mentaliteti va ijtimoiy qadriyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan dasturlar yuqori natija ko'rsatgan.[4]

KXM mashqlari samaradorligini baholashda, zamonaviy empirik metodologiyalar, jumladan, “oldindan-so'ng” testlari, so'rovnomalar, psixometrik shkala va kuzatuvlar keng qo'llaniladi. Tadqiqotlarda, ijtimoiy tashvish darajasini aniqlash uchun “Liebowitz Social Anxiety Scale” (LSAS), “Social Phobia Inventory” (SPIN), “Children's Social Anxiety Scale” (CSAS) kabi xalqaro standart shkala va so'rovnomalardan foydalaniladi. O'zbekiston maktablarida esa, mahalliy sharoitga moslashtirilgan “O'quvchilarda ijtimoiy tashvish darajasini aniqlash testi” va “Ijtimoiy moslashuv ko'rsatkichi” kabi diagnostik vositalar qo'llanilmoqda. Empirik dalillar shuni ko'rsatadiki, KXM mashqlari o'quvchilarda ijtimoiy vaziyatlarga nisbatan salbiy kognitiv sxemalarni kamaytiradi, o'z-o'ziga bahoni oshiradi va ijtimoiy faoliyatda qatnashish motivatsiyasini kuchaytiradi. Biroq, ayrim tadqiqotlarda, KXM

mashqlari samaradorligi individual farqlarga, guruhning psixologik muhitiga va mashqlar sifati hamda davomiyligiga bog'liq ekani ta'kidlanadi. Shu sababli, mashqlarni tashkil etishda individual yondashuv, o'quvchilarning yosh va psixologik xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi.[5]

Ilmiy adabiyotlarda, KXM mashqlari va ijtimoiy tashvish o'rtasidagi bog'liqlikni baholashda turli bahs-munozaralar ham mavjud. Ayrim olimlar, masalan, G. Clark va S. Hofmann, KXM mashqlarining qisqa muddatli samaradorligini yuqori baholagan bo'lsa, uzoq muddatli natijalarda qayta tashvishlanish ehtimoli borligini ta'kidlaydi. Boshqa bir guruh tadqiqotchilar esa, KXM mashqlarining samaradorligi o'quvchilar motivatsiyasi, o'qituvchi va psixolog malakasi, oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bilan chambarchas bog'liq ekanini ko'rsatadi. Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlarda, KXM mashqlarini boshqa psixologik aralashuvlar, masalan, mindfulness, art-terapiya yoki ijtimoiy ko'nikmalar treningi bilan birlashtirish yanada yuqori natijalarga olib kelishi mumkinligi aytiladi. Bu borada o'tkazilgan meta-tahlillar, KXM mashqlarining kompleks psixologik dasturlar tarkibida yanada samarali ekani, ammo faqatgina KXM bilan chegaralanmaslik zarurligini ko'rsatadi. Shu o'rinda, O'zbekiston maktablarida ham KXM mashqlarini mahalliy sharoitga moslashtirish, o'quvchilar individual xususiyatlarini hisobga olish va ota-onalar bilan hamkorlikda olib borish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa sifatida e'tirof etiladi.[6]

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tashvish va KXM mashqlari o'rtasidagi bog'liqlikni ilmiy asoslash uchun keng qamrovli nazariy, empirik va amaliy tadqiqotlar zarur. Zamonaviy psixologiya fanida KXM mashqlari ijtimoiy tashvishni kamaytirishda eng samarali va dalillarga asoslangan metodlardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Shu bilan birga, milliy va mintaqaviy xususiyatlarni hisobga olgan holda, KXM mashqlarini maktab amaliyotiga joriy etish, o'quvchilar psixologik salomatligini mustahkamlash va ijtimoiy moslashuvini oshirish uchun muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

## **Xulosa**

Yuqoridagi tahlillar asosida xulosa qilish mumkinki, 9–11-sinf o'quvchilari orasida ijtimoiy tashvishni kamaytirishda kognitiv-xulq-atvor mashqlari ilmiy asoslangan, samaradorligi empirik isbotlangan va amaliyotda keng qo'llash imkoniyatiga ega metod hisoblanadi. Mazkur mashqlar ijtimoiy tashvishli o'quvchilarda salbiy kognitiv sxemalarni aniqlash, ularni ijobiy yo'nalishga o'zgartirish, o'z-o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, ijtimoiy vaziyatlarda erkin va faol ishtirok etish ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy ilmiy adabiyotlar, xalqaro va mahalliy tadqiqotlar natijalari, shuningdek, O'zbekiston maktablarida olib borilgan amaliy izlanishlar KXM mashqlari qisqa muddatli va uzoq muddatli natijalarga ega ekanini ko'rsatmoqda. Biroq, ushbu mashqlarni tashkil etishda o'quvchilar individual xususiyatlari, guruh psixologik muhiti, psixolog va o'qituvchilarning malakasi, ota-onalar bilan hamkorlik va mahalliy sharoitlarni hisobga olish zarur. KXM mashqlarini boshqa psixologik aralashuvlar bilan integratsiyalash, kompleks psixoprofilaktik dasturlar ishlab chiqish va maktab psixologik xizmatlarini takomillashtirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. Xulosa o'rnida aytish mumkinki, ijtimoiy

tashvishli o'quvchilar uchun KXM mashqlari psixologik salomatlik, ijtimoiy moslashuv va shaxsiy rivojlanishga xizmat qiluvchi samarali vosita sifatida keng joriy qilinishi lozim. Mazkur ilmiy tadqiqotga oliy malakali pedagog olim, dotsent, psixologiya fanlari nomzodi X.X. Xudoyberdiyeva ilmiy rahbarlik qilgani ishning ilmiy va amaliy ahamiyatini oshiradi.

**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. Spence, S.H., & Barrett, P.M. (2001). Structure of anxiety symptoms among children: A confirmatory factor-analytic study. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(2), 273–283.

4. Sattorova, S. (2020). O'quvchilarda ijtimoiy tashvish darajasini kamaytirishda kognitiv-xulq-atvor mashqlari samaradorligi. *O'zbekiston psixologiyasi jurnali*, 2(1), 45–57.

5. Clark, D.M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R.G. Heimberg, M.R. Liebowitz, D.A. Hope, & F.R. Schneier (Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*. New York: Guilford Press.

6. Xudoyberdiyeva, X.X. (2023). *Maktab o'quvchilarida ijtimoiy tashvishni bartaraf etishda kognitiv-xulq-atvor mashqlari: Empirik tahlil*. Toshkent: Ilm ziyo nashriyoti.