TALABALARDA DIQQAT YETISHMOVCHILIGI VA GIPERAKTIVLIK SINDROMI ALOMATLARINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Masturaxon Kimsanova Javlonbek qizi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada oliy ta’lim muassasalari talabalarida diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi (DYGS/ADHD) alomatlarining namoyon bo‘lishi hamda ularning ijtimoiy-psixologik determinantlari tadqiq etilgan. Maqolada talabalik davridagi kognitiv va emotsional regulyasiya xususiyatlari, ijtimoiy moslashuv to‘siqlari hamda muloqotdagi qiyinchiliklar ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, talabalarda DYGS alomatlarini korreksiyalashda kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KBT) yondashuvining samaradorligi va ijtimoiy-psixologik diagnostika metodlari imkoniyatlari yoritib berilgan.*

Kalit so‘zlar: *diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi (DYGS/ADHD), ijtimoiy-psixologik determinantlar, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KBT), kognitiv nazorat, ijtimoiy moslashuv, emotsional regulyasiya.*

SOCIO-PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER SYMPTOMS IN STUDENTS

Abstract: *This article investigates the manifestation of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) symptoms among university students and their socio-psychological determinants. The paper scientifically analyzes cognitive and emotional regulation features, social adaptation barriers, and communication difficulties during studenthood. Furthermore, the effectiveness of the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach in correcting ADHD symptoms in students and the possibilities of socio-psychological diagnostic methods are highlighted.*

Keywords: *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), socio-psychological determinants, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), cognitive control, social adaptation, emotional regulation.*

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ СИМПТОМОВ СИНДРОМА ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация: *В данной статье исследуются проявления симптомов синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) у студентов высших учебных заведений и их социально-психологические детерминанты. В работе научно анализируются особенности когнитивной и эмоциональной регуляции, барьеры социальной адаптации и коммуникативные трудности в студенческий период. Также освещается эффективность когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) в коррекции симптомов СДВГ у студентов и возможности методов социально-психологической диагностики.*

Ключевые слова: *синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), социально-психологические детерминанты, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), когнитивный контроль, социальная адаптация, эмоциональная регуляция.*

Zamonaviy ta’lim tizimining globallashuvi hamda axborot texnologiyalarining ta’lim jarayoniga jadal kirib kelishi oliy ta’lim muassasalari talabalarining kognitiv resurslariga bo‘lgan talabni keskin oshirdi. Akademik faoliyatda muvaffaqiyatga erishish nafaqat intellektual salohiyatga, balki diqqatni uzoq muddat barqaror ushlab turish, axborotlarni qayta ishlash tezligi hamda emotsional-irodaviy o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalariga bevosita bog‘liqdir. Biroq amaliyot ko‘rsatishicha, talabalar orasida diqqat yetishmovchiligi, impulsivlik va giperaktivlik alomatlarining namoyon bo‘lishi ularning akademik o‘zlashtirishiga va ijtimoiy-psixologik moslashuviga jiddiy salbiy ta’sir ko'rsatmoqda.

Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi (DYGS/ADHD) uzoq yillar davomida faqat maktabgacha va boshlang‘ich maktab yoshidagi bolalarga xos bo‘lgan neyrorivojlanish buzilishi sifatida talqin qilib kelindi. Biroq so‘nggi yillardagi xalqaro va mahalliy psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, DYGS alomatlari shaxs kamolotining keyingi bosqichlarida, xususan, talabalik (o‘spirinlik va ilk yoshlik) davrida ham saqlanib qoladi yoki o‘zgargan shakllarda namoyon bo‘ladi. Talabalarda DYGS alomatlari shunchaki diqqatning tarqoqligi bilan emas, balki ijtimoiy-psixologik moslashuvning qiyinlashishi, prokrastinatsiya (ishlarni ortga surish), emotsional disregulyasiya hamda jamoada muloqot to‘siqlarining yuzaga kelishi bilan xarakterlanadi.

Respublikamizda shaxs ijtimoiy-psixologik rivojlanishi va kadrlar tayyorlash sifati masalasi etnomadaniy hamda ijtimoiy shart-sharoitlar nuqtai nazaridan o‘rganilishini talab etadi. Shu ma’noda, talabalarda DYGS alomatlarining kelib chiqishi va namoyon bo‘lishidagi ijtimoiy-psixologik determinantlarni aniqlash hamda ularni kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KBT) vositasida korreksiyalash tizimini yaratish dolzarb ilmiy va amaliy vazifa hisoblanadi.

Ijtimoiy psixologiya fanida shaxsning jamiyat va guruhdagi moslashuvi, muloqot xususiyatlari hamda kognitiv jarayonlarining ijtimoiy shartlanganligi fundamental

nazariyalar asosida tadqiq etilgan. O‘zbekiston psixologiya fani taraqqiyotida V.M. Karimova va Sh.X. Abdullayeva kabi taniqli olimlarning tadqiqotlarida shaxsning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, muloqot va ijtimoiy moslashuv mexanizmlari etnomadaniy va milliy muhit sharoitida chuqur tahlil qilingan. V.M. Karimovaning ta’kidlashicha, shaxsning har qanday kognitiv va emotsional buzilishlari uning ijtimoiy muhitdagi o ‘rniga, mikro hamda makro guruhlardagi munosabatlariga ta’sir ko ‘rsatmay qolmaydi.

G.M. Andreyeva va boshqa ijtimoiy psixologlar tomonidan kiritilgan ijtimoiy idrok va muloqotning kognitiv strukturasi konsepsiyasiga ko‘ra, shaxsning diqqat va emotsional sohasi uning ijtimoiy roli va o‘z-o‘zini anglash darajasini belgilaydi. DYGS alomatlariga ega bo‘lgan talabalarda ijtimoiy idrokning buzilishi, ya’ni atrofdagilarning xatti-harakatlarini va emotsional signallarini noaniq talqin qilish holatlari ko‘p uchraydi. Xalqaro amaliy psixologiyada (A.Bek, R.Barkli, S.Safren) DYGS alomatlarini o‘rganish va korreksiyalash borasida keng ko‘lamli izlanishlar olib borilgan. R.Barkley o‘zining kognitiv nazorat va tormozlanish modelida ADHD alomatlarining negizida ijrochi funksiyalarning yetishmovchiligi yotishini isbotlagan. S.Safren va uning hamkasblari kattalardagi hamda talabalardagi ADHD alomatlarini korreksiyalashda Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KBT) modulini ishlab chiqib, uning yuqori samaradorligini amalda ko‘rsatib berishgan. KBT yondashuvi talabalarning disfunktsional fikrlarini va impulsiv reaksiyalarini kognitiv restruturizatsiya orqali o‘zgartirishga xizmat qiladi.

TALABALARDA DYGS ALOMATLARINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI VA KBT YONDASHUVI MUNOZARASI

Nazariy va ilmiy-amaliy manbaalar tahlili shuni ko‘rsatmoqdaki, oliy ta’lim muassasalari talabalarida diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi alomatlarining namoyon bo‘lishi murakkab ijtimoiy-psixologik omillar majmui bilan shartlanadi. Talabalarda DYGS alomatlarining kelib chiqishi va chuqurlashishida quyidagi yetakchi ijtimoiy-psixologik determinantlar muhim o‘rin tutadi:

1. Akademik va mikroguruhdagi stress omillari: OTMdagi yuqori o‘quv yuklamasi, imtihonlar davridagi psixologik bosim hamda guruhdoshlar va o‘qituvchilar bilan o‘zaro munosabatlardagi kelishmovchiliklar DYGS alomatlarini (ayniqsa emotsional impulsivlik hamda diqqat tarqoqligini) kuchaytiruvchi muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

2. Ijtimoiy moslashuv va o‘z-o‘zini baholashning pasayishi: DYGS alomatlari bor talabalarda ijtimoiy moslashuvchanlik ko‘rsatkichlarining pastligi, aksincha muammolardan qochish (eskapizm), o‘ziga baho berishda me’yordan og‘ish yoki haddan tashqari salbiy kognitiv baholash ustuvorlik qiladi.

3. Kognitiv nazorat hamda ijrochi funksiyalarning sustligi: Diqqatni tormozlash, bir vazifadan ikkinchisiga tezkor ko‘chirish va vizual rejalashtirish ko‘nikmalarining yetishmasligi talabalarda surunkali vaqt yetishmasligi hamda prokrastinatsiyaga olib keladi.

Ushbu ijtimoiy-psixologik determinantlarni bartaraf etish hamda talabalarning kognitiv nazoratini shakllantirishda Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KBT) eng samarali amaliy vosita sifatida namoyon bo‘ladi. KBT yondashuvining oliy ta’lim tizimidagi amaliy imkoniyatlari quyidagi ustuvor kognitiv-xulq-atvoriy yo‘nalishlar orqali amalga oshiriladi:

Birinchidan, kognitiv restruturizatsiya vositasida talabalarning disfunktsional avtomatik fikrlarini o‘zgartirish. DYGS alomatli talabalarda tez-tez uchraydigan “Men baribir topshiriqni o‘z vaqtida topshira olmayman”, “Diqqat jamlashim imkonsiz” kabi salbiy munosabatlar o‘rniga real, konstruktiv fikrlash modellari shakllantiriladi.

Ikkinchidan, o‘z-o‘zini boshqarish va vaqtni to‘g‘ri taqsimlash texnikalarini tatbiq etish. KBT doirasida Pomodoro texnikasi, Eyzenxauer matritsasi, vazifalarni kichik va aniq qadamlarga bo’lib me’zon bo'yicha vizual rejalashtirish ko'nikmalari o'rgatiladi. Bu talabaning akademik faoliyatdagi impulsivligini jilovlashga imkon beradi.

Uchinchidan, emotsional regulyasiya va impulsivlikni nazorat qilish. Emotsional kundaliklar va kognitiv tormozlanish mashqlari yordamida talabalar stressli vaqtda o'z emotsiyalarini anglash hamda konstruktiv xulq-atvor strategiyalarini tanlashni o me'rganadilar.

Olib borilgan ilmiy-nazariy tahlillar va manbalar umumlashmasi natijasida quyidagi atroflicha ilmiy xulosalarga kelindi: Oliy ta'lim muassasalari talabalarida diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi alomatlari shaxsning akademik ko'rsatkichlari, shaxslararo muloqot tizimi va emotsional-irodaviy sohasiga bevosita salbiy ta'sir ko'rsatuvchi mustaqil ijtimoiy-psixologik muammo hisoblanadi. Talabalik davrida DYGS alomatlarining namoyon bo'lishida akademik stress, mikroguruhdagi muloqot to'siqlari, ijtimoiy moslashuvning qiyinlashuvi hamda kognitiv nazorat va ijrochi funksiyalarning yetishmovchiligi yetakchi ijtimoiy-psixologik determinantlar vazifasini bajaradi. Jahon psixologiya amaliyoti va zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, DYGS alomatlariga ega bo'lgan talabalarga psixologik yordam ko'rsatishda Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KBT) eng maqbul, nazariy asoslangan va amaliy jihatdan yuqori samaradorlikka ega yondashuvdir. KBT vositasida o'tkaziladigan kognitiv restruturizatsiya, vaqtni boshqarish va emotsional regulyasiya texnikalari talabalarning kognitiv nazoratini kuchaytirishga, prokrastinatsiyani pasaytirishga hamda OTM muhitiga ijtimoiy-psixologik moslashuvini ta'minlashga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Tashkent: Fan va texnologiya, 2012. – 172 b.
2. Abdullayeva Sh.X. Shaxs ijtimoiy-psixologik moslashuvi muammolari. – T0shkent: Universitet, 2018. – 145 b.
3. Andreyeva G.M. Sotsialnaya psixologiya: Uchebnik dlya vysshix uchebnyx zavedeniy. – M.: Aspekt Press, 2017. – 363 s.
4. Barkley R.A. Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment. 4th ed. – New York: Guilford Press, 2015. – 896 p.
5. Safren S.A., Sprich S.E., Perlman C.A., Otto M.W. Mastering Your Adult ADHD: A Cognitive-Behavioral Treatment Program. – Oxford University Press, 2017. – 168 p.
6. Beck A.T. Cognitive Therapy of Depression. – New York: Guilford Press, 1979. – 425 p.
7. Ramsay J.R., Rostain A.L. Cognitive-Behavioral Therapy for Adult ADHD: An Integrative Psychosocial Model. – Routledge, 2015. – 248 p.
8. Rogers C.R., Dymond R.F. Psychotherapy and Personality Change. – Chicago: University of Chicago Press, 1954.
9. Stroop J.R. Studies of interference in serial verbal reactions // Journal of Experimental Psychology. – 1935. – Vol. 18. – P. 643-662.
10. World Health Organization. Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS-v1.1) Symptom Checklist. – Geneva: WHO, 2003.