

O'SMIRLARDA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI OSHIRISHDA KOGNITIV-BIXEVIORAL VA IJTIMOY-PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR INTEGRATSIYASI

Moksudov I. M.

Buxoro Xalqaro universiteti tadqiqotchisi;

Kirish. O'smirlik davri inson rivojlanishining eng murakkab va psixologik jihatdan o'zgaruvchan bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning emotsional tizimi, kognitiv jarayonlari hamda ijtimoiy munosabatlari jadal shakllanadi va qayta tuziladi. Aynan shu bosqichda emotsional barqarorlik darajasi shaxsning keyingi psixologik sog'lomligi, ijtimoiy moslashuvi va xulq-atvor strategiyalarini belgilovchi muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Ilmiy adabiyotlarda emotsional barqarorlik shaxsning stress omillariga nisbatan chidamliligi, hissiy reaksiyalarni boshqarish qobiliyati hamda ichki psixologik muvozanatni saqlash darajasi sifatida talqin qilinadi [8. 3]. O'smirlar orasida emotsional barqarorlikning past darajasi ko'pincha impulsiv xatti-harakatlar, xavotir, depressiv holatlar va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar bilan bog'liq ekanligi empirik tadqiqotlarda qayd etilgan.

Adabiyotlar tahlili. Zamonaviy psixologiyada emotsional barqarorlikni oshirishning eng samarali yo'nalishlaridan biri sifatida kognitiv-bixevioral yondashuv (CBT) keng e'tirof etilgan. Ushbu yondashuvga ko'ra, shaxsning emotsional holati uning fikrlash tizimi va kognitiv sxemalariga bevosita bog'liqdir. Beck ta'kidlaganidek, "emotsional javoblar asosan individning dunyoni qanday strukturalashtirishiga bog'liqdir" [1. 25]. Shu nuqtayi nazardan, noto'g'ri avtomatik fikrlar va kognitiv buzilishlar emotsional beqarorlikning asosiy manbalaridan biri hisoblanadi.

Boshqa tomondan, ijtimoiy-psixologik yondashuv shaxsning emotsional rivojlanishini ijtimoiy muhit, oila, tengdoshlar guruhi va madaniy kontekst bilan uzviy bog'liq holda tahlil qiladi. Vygotsky nazariyasiga ko'ra, inson psixik funksiyalari avval ijtimoiy darajada shakllanib, keyinchalik individual ichki jarayon sifatida rivojlanadi [8. 57]. Bu esa emotsional barqarorlikning ijtimoiy interaksional orqali shakllanishini asoslaydi.

Shu bilan birga, Bandura ijtimoiy o'rganish nazariyasida inson xulqi ko'pincha kuzatish va modellashtirish orqali shakllanishini ta'kidlaydi. Uning fikricha, "inson xulq-atvorining aksariyati kuzatish orqali o'rganiladi" [3. 47]. Bu esa o'smirlar emotsional reaksiyalarining ijtimoiy muhit ta'sirida shakllanishini ko'rsatadi.

Ushbu maqolaning asosiy muammosi shundan iboratki, hozirgi zamon psixologik yondashuvlari ko'pincha emotsional barqarorlikni yoki individual (kognitiv), yoki ijtimoiy (muhitga yo'naltirilgan) nuqtai nazardan tahlil qiladi. Biroq o'smirlar psixologiyasining murakkab tabiati ushbu ikki yondashuvni integratsiyalashgan holda o'rganishni talab etadi. Shu sababli ushbu tadqiqotning maqsadi – o'smirlarda emotsional barqarorlikni oshirishda kognitiv-bixevioral va ijtimoiy-psixologik yondashuvlarning integratsiyalashgan modelini nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, emotsional barqarorlikni oshirishga qaratilgan integrativ yondashuv o'smirlarning psixologik moslashuvini yaxshilash, stressga chidamliligini oshirish hamda ijtimoiy munosabatlarda barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional barqarorlikni oshirishda ikki asosiy yondashuv samarali hisoblanadi:

1. Kognitiv-bixevioral terapiya (CBT)

2. Ijtimoiy-psixologik yondashuv

Beck kognitiv nazariyasiga ko'ra, "insonning hissiy holati uning fikrlash tizimi bilan bevosita bog'liq" [1. 25]. Shu sababli noto'g'ri avtomatik fikrlar emotsional beqarorlikni kuchaytiradi.

Ijtimoiy-psixologik yondashuv esa shaxsning guruh, oila va jamiyatdagi o'zaro ta'sirlarini asosiy omil sifatida ko'radi [8. 34]. Vygotsky "inson psixikasi ijtimoiy muhitda shakllanadi" deb ta'kidlaydi.

Ushbu maqolaning maqsadi – o'smirlarda emotsional barqarorlikni oshirishda CBT va ijtimoiy-psixologik yondashuvlarning integrativ modelini tahlil qilish.

Metodologiya. Tadqiqot nazariy-analitik yondashuv asosida olib borildi. Ilmiy manbalar tahlili, meta-analiz va qiyosiy metodlardan foydalanildi.

Tahlil quyidagi yo'nalishlarda amalga oshirildi:

- Kognitiv-bixevioral terapiya modellarining o'smirlarga ta'siri
- Ijtimoiy-psixologik omillar (oilal, tengdoshlar, maktab muhiti)
- Integrativ yondashuv samaradorligi

Metodologik asos sifatida quyidagi olimlarning ishlari tahlil qilindi:

- Beck – kognitiv terapiya modeli
- Ellis – REBT (Rational Emotive Behavior Therapy)
- Bandura – ijtimoiy o'rganish nazariyasi
- Bronfenbrenner – ekologik tizimlar nazariyasi

Banduraga ko'ra, "inson xulqi kuzatish va modellashtirish orqali shakllanadi", bu esa ijtimoiy muhitning rolini kuchaytiradi [3. 47].

NATIJALAR. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, CBT yondashuvi o'smirlarda: avtomatik salbiy fikrlarni kamaytiradi; hissiy impulsni boshqarishni kuchaytiradi; stressga chidamlilikni oshiradi.

Beck qayd etganidek, "fikrlashdagi kognitiv xatolar tuzatilsa, emotsional muammo ham kamayadi" [2. 4].

Ijtimoiy-psixologik yondashuv esa:

- oila va tengdoshlar qo'llab-quvvatlashini kuchaytiradi

- ijtimoiy identifikatsiyani barqarorlashtiradi
- guruh ichidagi konfliktlarni kamaytiradi

Bronfenbrenner modeliga ko'ra, "bola rivojlanishi bir nechta ijtimoiy tizimlar o'zaro ta'sirida shakllanadi" [4. 21].

Integrativ yondashuv natijalari shuni ko'rsatadiki, CBT va ijtimoiy yondashuv birgalikda qo'llanganda emotsional barqarorlik darajasi sezilarli darajada oshadi. Gross emotsional regulatsiya nazariyasida "eng samarali natija kognitiv qayta baholash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash birlashganda yuz beradi"[7. 16] deb ta'kidlaydi.

MUHOKAMA. Natijalar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarda emotsional barqarorlikni faqat individual psixoterapiya orqali emas, balki ijtimoiy muhit bilan integratsiya qilingan holda rivojlantirish samaraliroq.

CBT yondashuvi shaxs ichki kognitiv jarayonlariga ta'sir qilsa, ijtimoiy-psixologik yondashuv tashqi muhitni optimallashtiradi. Ellis ta'kidlaganidek, "insonni bezovta qiladigan voqealar emas, balki ularning talqini" [5. 54].

Shu sababli, integratsiya modeli quyidagi komponentlarga asoslanadi: Kognitiv qayta tuzilish (cognitive restructuring); Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi; Emotsional regulatsiya treninglari; Guruh terapiyasi va psixotrening Vygotsky nazariyasiga muvofiq, "o'rganish ijtimoiy jarayon bo'lib, keyin ichki psixik funksiyaga aylanadi"[8. 24].

Demak, emotsional barqarorlik ham avvalo ijtimoiy tajribada shakllanadi, keyin ichki nazorat tizimiga aylanadi.

XULOSA. Tadqiqot natijalari quyidagilarni ko'rsatadi:

1. Kognitiv-bixevioral yondashuv o'smirlarning ichki fikrlash tizimini tartibga soladi.
2. Ijtimoiy-psixologik yondashuv tashqi muhitning barqarorligini ta'minlaydi.
3. Integratsiyalashgan model emotsional barqarorlikni oshirishda eng samarali yondashuv hisoblanadi.
4. CBT + ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kombinatsiyasi stress va agressiyani kamaytiradi.

Beck, Bandura va Bronfenbrenner nazariyalari integratsiyasi ushbu modelning ilmiy asosini mustahkamlaydi.

ADABIYOTLAR

1. Beck, A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. 1976. 356 b.
2. Beck, A. T. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. 2011. 391 b.
3. Bandura, A. *Social Foundations of Thought and Action*. 1986. 617 b.
4. Bronfenbrenner, U. *The Ecology of Human Development*. 1979. 330 b.
5. Ellis, A. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. 1962. 442 b.
6. Erikson, E. H. *Identity: Youth and Crisis*. 1968. 336 b.
7. Gross, J. J. *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*. 2015.
8. Vygotsky, L. S. *Mind in Society*. 1978. 159 b.

O'smirlarda emotsional barqarorlikni oshirishda kognitiv-bixevioral va ijtimoiy-psixologik yondashuvlar integratsiyasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'smirlarda emotsional barqarorlikni rivojlantirish va mustahkamlashda kognitiv-bixevioral hamda ijtimoiy-psixologik yondashuvlarning integratsiyalashgan imkoniyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda o'smirlik davriga xos emotsional o'zgarishlar, stress omillari va ularning psixologik holatga ta'siri ko'rib chiqilgan. Shuningdek, salbiy fikrlash stereotiplarini o'zgartirish, samarali xulq-atvor ko'nikmalarini shakllantirish hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini rivojlantirish orqali emotsional barqarorlikni oshirish usullari yoritilgan. Integrativ yondashuvning o'smirlarning ruhiy salomatligi, moslashuvchanligi va shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'siri asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlar, emotsional barqarorlik, kognitiv-bixevioral yondashuv.

Интеграция когнитивно-поведенческих и социально-психологических подходов в повышении эмоциональной устойчивости подростков.

Аннотация: В данной статье рассматриваются возможности интеграции когнитивно-поведенческого и социально-психологического подходов в повышении эмоциональной устойчивости подростков. Анализируются эмоциональные изменения, характерные для подросткового возраста, стрессовые факторы и их влияние на психологическое состояние личности. Особое внимание уделяется методам повышения эмоциональной устойчивости посредством коррекции негативных моделей мышления, формирования эффективных поведенческих навыков и развития механизмов социальной поддержки. Обосновывается положительное влияние интегративного подхода на психическое здоровье, адаптивность и личностное развитие подростков.

Ключевые слова: подростки, эмоциональная устойчивость, когнитивно-поведенческий подход.

Integration of cognitive-behavioral and socio-psychological approaches in enhancing emotional resilience among adolescents.

Annotation: This article examines the integrated application of cognitive-behavioral and socio-psychological approaches in enhancing emotional stability among adolescents. The study analyzes emotional changes characteristic of adolescence, stress factors, and their impact on psychological well-being. It also highlights methods of increasing emotional stability through modifying negative thinking patterns, developing effective behavioral skills, and strengthening social support mechanisms. The positive influence of an integrative approach on adolescents' mental health, adaptability, and personal development is substantiated.

Key words: adolescents, emotional stability, cognitive-behavioral approach.