

## **APPLICATION OF COGNITIVE PSYCHOTHERAPY IN THE DESTRUCTION OF FAMILY RELATIONS**

Khadichakhon Sharafutdinova Gulyamutdinovna

Head of the "Psychology" department of Termiz State University,  
Candidate of Psychology, Associate Professor.

### **Annotation**

The article describes the impact of destructive behavior on family relationships, the importance of using the elements of cognitive psychotherapy in overcoming the destruction of family relationships.

**Keywords:** family, family relationships, destruction, destructive behavior, destruction of family relationships, cognitive psychotherapy.

### **Аннотация**

Мақолада шахнинг деструктив хулқ-атворининг оилавий муносабатларга таъсири, оилавий муносабатлар деструкциясини бартараф этишда когнитив психотерапия элементларини қўллашнинг аҳамияти баён этилган.

**Калит сўзлар:** оила, оилавий муносабатлар, деструкция, деструктив хулқ-атвор, оилавий муносабатлар деструкцияси, когнитив психотерапия

### **Аннотация**

В статье описывается влияние деструктивного поведения на отношения в семье, важность использования элементов когнитивной психотерапии в преодолении разрушения семейных отношений.

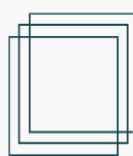
**Ключевые слова:** семья, семейные отношения, разрушение, деструктивное поведение, разрушение семейных отношений, когнитивная психотерапия.

### **Кириш**

Мамлакатимизда жамиятнинг иқтисодий, сиёсий, маънавий муҳити, жамиятда қабул қилинган қонун, меъёрлар унинг аъзоларида ўзига хос маънавий-психологик қиёфанинг шаклланиши учун асос бўлиб хизмат қилади. Оила, турли ижтимоий институтларда ташкил этиладиган тарбиявий жараёнлар шахсни жамиятнинг бир бўлаги сифатида яшаши, ҳаракат қилиши, муайян хулқ-атворни намоён этиб, инсонийлик, олийжаноблик каби юксак фазилатларга эришади[3].

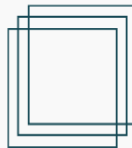
Шахнинг ўз ўзини англаши, билимдонлик, қалби тозалик, сахийлик, самимийлик, хайрихоҳлик, иймонлилик, ҳалолик, эътиқодлилик, диёнатлилик, поклик, меҳр-шафқатлилик, виждонлилик, ростгўйлик, адолатпарварлик, ота-онага ҳурмат, оилага садоқат, вафодорлик, тўғрилиқ ва бошқалар шаклланади.

Шахнинг юксалиши учун имкониятлар берган худди шундай жамиятда баъзан, оилада жамият кишисига хос бўлмаган, салбий психологик хусусиятли шахслар ҳам учрайди. Жумладан, бундай кишиларда жоҳиллик, ҳасадгўйлик, бепарволик,



худбинлик, ялқовлик, манманлик, текинхўрлик, ғийбат қилишлик, кўролмаслик, ёвузлик, кўпорувчилик, тажовузкорлик, ўз оиласи, ватани ва халқига нисбатан сотқинлик, тухмат қилиш каби салбий деструктив хулқ-атвор шаклланади ва улар оилада шахслараро муносабатларнинг бузилишига, оиланинг тинчлиги бузилишига аксарият холларда ажралишларга олиб келади[4].

**Анализ ва таҳлил:** Психологик тадқиқотларда деструкцияни ўсмирлик даврида кузатиладиган хулқ оғиши, аёл ва эркеклардаги агрессивлик, қотиллик, суицид, террорчилик фаолияти сингари турли кўринишларига эътибор қаратганлар. Мазкур мавзунини чуқур тадқиқ этиш, деструктив хулқ-атвор асосини ва турли кўринишлари намоён бўлишини таҳлил қилиш, деструктивлик муаммосини ҳал этишнинг жаҳон тажрибасини умумлаштириш инсоннинг вайронкор табиатини жиловлаб туришга ва деструктив майлларни бошқа фаолият соҳаларига йўналтиришга имкон берувчи ижтимоий-психологик механизмларни яратиш имконини бериши мумкин[5]. Инсонларнинг деструктив хулқ-атворининг моҳиятини тушунишга Л.С.Выготскийнинг маданий ва тарихий концепцияси имкон беради.[1] У ҳар бир шахсни бир-биридан биологик етуклиги ва маданий ривожланишини аниқ ажратиб туради. Биринчиси, шахсиятни шакллантириш учун туғма асос бўлиб, уни албатта эътиборсиз қолдириб бўлмайди. Иккинчиси, ижтимоийлашув жараёнида шаклланган ва ривожланган шахсий ривожланиш мазмуни, бу ҳар бир инсонни ўраб турган жамиятдаги реал муносабатлар интериоризациясининг самарасидир. Психолог У.Д.Қодировнинг “Ёшларни деструктив таъсирлардан ҳимоялашнинг психологик жиҳатлари” номли китобида “Инсон деструктив фаолиятини таҳлил қилиш жараёнида асосий эътиборни ижтимоий-маданий контекстда содир бўладиган нейрофизиологик жиҳатларга қаратган маъқул[6]. Деструкция биологик жиҳатдан асосий, детерминантлашган омил дейишдан кўра, биологик жиҳатдан аҳамиятли деган фикр ҳақиқатга яқиндир. Юқоридаги мулоҳазаларда деструктив фаолиятнинг биологик ва нейрофизиологик асослари баён қилинган бўлиб, унинг психик негизларини ҳам ўрганиб чиқиш мақсадга мувофиқдир.” –деб таъкидлаган.[2] Деструктив хулқ-атворнинг шаклланишида шахснинг оила муҳити, гуруҳ, жамоа ва ижтимоий таъсирларнинг роли катта. Аммо, бизнинг назаримизда деструктив хулқ-атвор шахсга хос бўлиб, унинг шаклланишида шахсда шаклланган характерологик хусусиятлар алоҳида ўринга эга[20]. Жумладан, қайсарлик, манманлик, ўжарлик, ҳасадгўйлик, бепарволик, худбинлик, ялқовлик, текинхўрлик, ғийбатчилик, кўролмаслик, ёвузлик, кўпорувчилик, тажовузкорлик, агрессивлик кабилар. Мазкур хусусиятларнинг шаклланишида ижтимоий омилларнинг таъсири билан бир қаторда биологик асосга ҳам эга[7].



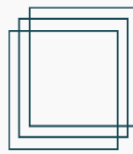
Тадқиқотларнинг кўрсатишича, ўзбек оилаларида деструктив муносабатлар шаклланишида асосан, қайсарлик, бепарволик, агрессивлик, манманлик ва ялқовлик каби хусусиятлар алоҳида ўрин эгаллайди[19]. Шахснинг оилавий муносабатлари ҳаёти давомида унга таъсир кўрсатади. Агар муносабатлар деструктив характерга эга бўлса, кишининг бутун фаолиятига салбий таъсир кўрсатади. Шу туфайли оилавий муносабатлар деструкциясига таъсир кўрсатувчи шахснинг характерологик хусусиятларини аниқлаш ва уларни бартараф этишнинг самарали воситаларидан фойдаланиш амалий психология вазифасидир. Бу борада албатта, турли психокоррекцион усуллар билан бирга когнитив психотерапия усулларини қўллаш ҳам яхши самара беради.

Когнитив-психотерапияда инсон ўз ҳаётида хатти-ҳаракатларини содир бўлаётган нарсалар ҳақидаги ғоялари асосида қуришига асосланади. Инсон ўзини, одамларни ва ҳаётни қандай кўриши унинг фикрлаш тарзига, фикрлаши эса унинг қандай қилиб ўйлашга ўргатилганига боғлиқ, деган ғояни илгари суради. Бирор киши салбий, конструктив бўлмаган ёки ҳатто шунчаки самарасиз, нотўғри фикрлашдан фойдаланса, у нотўғри ёки самарасиз ғояларга эга бўлади, шунинг учун нотўғри ёки самарасиз хатти-ҳаракатлар ва бундан келиб чиқадиган муаммоларга дучор бўлади[8].

Когнитив-хатти-ҳаракат йўналиши бўйича шахс даволанмайди, аксинча яхшироқ ҳаёт кечиршига ёрдам берадиган яхшироқ фикрлашга ўргатилади[18]. Масалан: оддийгина вазиятларга ортиқча урғу беришга мойил бўлган мижозлар билан ишлашда кўпроқ муаммога нисбатан конструктив ёндашувни шакллантириш, ёки аксинча, ўз ҳаётида бўлаётган воқеаларга, ўзининг ва бошқаларнинг тақдирига бепарво бўлган мижозларда эса даҳлдорликни шакллантириш бўйича когнитив йўналган психокоррекцион машқлантиришдан фойдаланиш муҳим.

Когнитив психотерапия усулларидан фойдаланиб, деструктив муносабатли оила аъзолари билан машғулотлар олиб борилиши, уларнинг оилавий вазиятларини тўғри таҳлил қилиши, турли экстремал вазиятларга нисбатан ҳар бир оила аъзосининг адекват муносабатини шаклланишига хизмат қилади[9].

Инсон ёшлигиданоқ турли ҳиссий кечинмаларни бошдан кечирилади, ёш ўсиши билан турли муаммолар, ташвишлар, ғам-андуҳлар билан ўзи хоҳламаган тарзда тўқнаш келади[17]. Ҳаёт давомида бошдан кечириладиган ҳилма хил ҳиссийётлар турли вазиятларда муаммоларга муносабатимизнинг шаклланишига таъсир кўрсатади. Жумладан, кутилаётган вазиятларга нисбатан юзага келадиган салбий ҳиссийётлар: кўрқув, ваҳима, ҳавотирланиш кишининг ҳаётий муносабати сифатида онгида, тасаввур ва тафаккурида, вазиятни идрок қилишида қатъий ўринни эгаллаб олиб, кўпинча унинг бутун ҳаракатларини бошқариши мумкин[10]. Буларнинг барчаси кундалик турмушда учраб турадиган одатдаги нохуш, кутилмаган стрессли вазиятлар билан боғлиқ холда юзага келади.



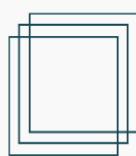
Когнитив психологияда дисфункционал этиқодларни рад этиш ва янада аниқроқ адаптив фикрлашни тарғиб қилиш учун ҳам когнитив, ҳам баъзи хулқ-атвор усуллари қўлланилади. Когнитив психокреция - шахснинг муаммолари, деструктив хулқи асосан, нотўғри тахминлар ва қарашларга асосланган ҳақиқатнинг муайян бузилишларидан келиб чиқади деб тахмин қилади[16]. Ушбу нотўғри тушунчалар шахснинг когнитив ривожланиши жараёнини нотўғри ўрганиш ва талқин қилиш натижасида пайдо бўлади. Когнитив психотерапияда психолог мижозга фикрлашдаги бузилишларни топишга ва ўз тажрибасини шакллантиришнинг муқобил, янада аниқроқ усуллари ўрганишга ёрдам беради[11].

Агар инсон ўзини яхши англаган, ҳиссий-эмоционал ҳолатини назорат қила оладиган, мақсадларини тўғри қўйган ва унга етишиш учун астойдил ҳаракатда бўлса, унда ҳеч қачон салбий психологик ҳолат юзага келмайди[15]. Ҳар қандай шароитда ҳам иродали, шижоатли кишилар олдинга қараб интиладилар. Салбий кайфиятидаги кишиларни кузатсак, улар ҳар қандай кичик муаммони ҳам катталаштириб юборишади, беҳудага асабийлашишади. Чунки, бу тоифадаги шахслар ўзига берилган ҳаёт имкониятидан тўғри фойдалана олмайдилар.

Психологларнинг эътироф этишларича, инсон ўзини янгитдан шакллантириш тўғрисида ҳам бош қотириши керак[12]. Психологлар мижоз билан ишлаётганда уларга «Ўзингизга савол беринг. Мен кимман? Нима учун яшайпман? Қандай заиф томонларим бор? Нима қилсам ҳаётим яхшиланади? Атрофимдаги инсонлар учун қандай ёрдам бера олишим мумкин? Ўзимдаги қайси нуқсонларни ўзгартиришим керак? Ўзимдан нима истаяпман? Бошқалардан нима истаяпман?» каби саволлар билан мурожаат қилиб, шахсни ўзини англашга йўналтирадилар[14]. Инсон ана шу каби саволларни ўзига бериши билан ҳаётга шунчаки келмаганини, олдида улкан вазифалар турганини англайди. Мана шу англаш уни фикрлашга ундайди, фикрлаш эса олдида турган вазифаларнинг ечимига олиб боради[13].

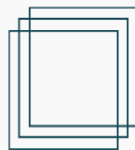
### **Хулоса**

Шунингдек, психологлар инсон руҳиятини соғломлаштириш учун “Миннатдорчилик”, “Шукроналик”ни машқ қилишга ўргатадилар. Доимий тушуниш ва миннатдорчилик билдириш ҳар кимга ёқади, кайфиятни кўтариб, фаровонлигини яхшилайди. Когнитив психотерапияда психолог шахсни ҳақиқийликдан ажрамаслигига ҳаракат қилади. Руҳий саломатлик учун ўтган кунлар тўғрисида ўйламасдан бугунги кун билан яшаш жуда муҳимлиги ҳақида, ҳозирги замон билан яшаш, ўзини ва ўз танасини ҳис қилиш орқали англаш ёки тушуниш рўй беришини қабул қилишга ўргатади. Чунки, инсон ҳаётни тўғри англаш орқали тўғри қарорлар қабул қилади, бутун вазиятни тушунади, нима хоҳлаётганини билади, ҳаётни қандай бўлса шундайлигича қабул қилади.



## **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Выготский Л.С. Собр.соч. М., 1983. Т. 3. С. 5-328.
2. Қодиров У. Шахнинг ижтимоий-психологик тузилмасига оид айрим мулоҳазалар. //Таълим муаммолари, 2012 йил, -№2.
3. Akmalovna, A. F. (2015). Problems of psychology of gender equality in the system of higher education. Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития, 1(13 (eng)), 273-275.
4. Akmalovna, A. F., Safarovna, T. M., & Shakatulloevna, U. S. (2021). Violence In The Family And The Need For Psychoprophylactic Measures. The American Journal of Applied sciences, 3(02), 63-72.
5. Akramova F. MAIN PROBLEMS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICE TO THE FAMILY. Science and Society. 2021;2020(4):105-7.
6. Akramova, F. A. (2020). Main requirements psychological service for families. European Journal of Research and Reflection in Educational Science, Great Britain Progressive Academic Publishing, 16-18.
7. Djuraeva SN. Specificity and Features of Application Modern Innovative Technologies Training to Higher Education. Eastern European Scientific Journal. 2018;4:136-9.
8. Farmonova, S. (2019). THE TOLE OF THE PROJECT TEACHING TOOL IN DEVELOPING THE COMMUNICATIVE CULTURE OF FUTURE TEACHERS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 1(6), 434-441.
9. Farmonova, S. (2021). Opportunities for the Development of the Communicative Culture of Future Teachers through the Design of Teaching. International Journal of Culture and Modernity, 11, 172-175.
10. FARMONOVA, S. M. (2020). Improvement of Professional Thinking in Future Teachers. International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology, 7(05), 251-257.
11. Jo'rayeva, S. N., & Jumayev, S. Q. (2021). Psixologlarning etiket tamoyillari. O'zbekiston Respublikasi Milliy gvardiyasi Harbiy-texnik instituti axborotnomasi, 7(13), 95-101.
12. Sharafutdinova, K. G. (2020). Destruction of family relations psychoprophylaxis family-neighborhood-educational institution cooperation. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 10(11), 1000-1007.
13. Sharafutdinova, K. G. (2021). THE ROLE OF TEMPERAMENT IN THE FORMATION OF INDIVIDUAL AND DESTRUCTIVE INDIVIDUAL RELATIONSHIP STYLE. Theoretical & Applied Science, (8), 210-214.
14. Sharafutdinova, K. G., Kulmatova, F. K., & Haydarova, S. (2021). The role of cognitive psychology in the elimination of destructive behavior. Asian Journal Of Multidimensional Research, 10(4), 957-964.
15. Жўраева, С. Н. (2021). КОГНИТИВ ҚОБИЛИЯТНИНГ ЁШЛАР ТАЪЛИМИДАГИ РОЛИ. Academic research in educational sciences, 2(11), 1404-1409.



16. Жўраева, С. Н. (2021). ЎҚИШ ФАОЛИЯТИ ТАЛАБА ПСИХИК ЖАРАЁНЛАРИНИНГ РИВОЖЛАНИШИГА ТАЪСИРИ. Academic research in educational sciences, 2(10), 1219-1230.
17. Жўраева, С. Н., Азимова, Г., & Юнусходжаев, З. ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР. ИННОВАЦИОН ФАН-ТАЪЛИМ ТИЗИМИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ВОЯГА ЕТКАЗИШДАГИ РОЛИ ВА АҲАМИЯТИ, 60.
18. Шарафутдинова, Х. Г. (2021). OILADA DESTRUKTIV SHAXS XUSUSIYATLARI. Academic research in educational sciences, 2(11), 231-236.
19. Шарафутдинова, Х. Г., & Бердиева, М. М. (2018). ПРОБЛЕМА ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОТНОШЕНИЯ К РЕБЁНКУ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАНИЯ. Гуманитарный трактат, (25), 89-91.
20. Шарафутдинова, Х. Г., & Нормуминова, Д. Э. (2020). Преодоление тревожности с помощью когнитивно-поведенческой психотерапии. Педагогическое образование и наука, (1), 124-127.