



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti

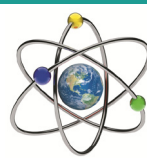


№3(1)
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

M AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 144 sahifa,
2-mart, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Woosyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis instituti dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics

Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan **№C-5669363** reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

O'zbek oilalarida ona-bola munosabatlari va ularning oilaviy emotsional muhitni shakllantirishdagi ahamiyati.....	18
<i>Abdullayeva Dilbar Ubaydullayevna</i>	
O'quvchi yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish – ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida	22
<i>Mirzayeva Faroxat Odiljonovna</i>	
Raqamli muhit ta'sirida bolalar psixikasidagi transformatsiya jarayonlari.....	30
<i>Abdullayeva Sh. H.</i>	
Turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlarining tafovutlanishi	33
<i>Qurbonboyev Azimbek Nazirboy o'g'li</i>	
Bolalarni maktab ta'limiga intellektual tayyorlash va vitagen tajribasini rivojlantirishga metodik yondashuvlar.....	37
<i>Abdullayeva Feruza Shavkatovna</i>	
Boshlang'ich sinflarda tabiiy fanlarni steam asosida o'qitishning interfaol metodlari	42
<i>Aliqarshiyeva Durdona Sharofiddin qizi</i>	
O'simliklar guruhlari mavzusini o'quvchilarga tushuntirishda interfaol metod va vositalardan foydalanishning samaradorligi.....	49
<i>Dehqonboyev Muhammad To'liqin o'g'li</i>	
Kichik maktab yoshidagi shaxsda ma'naviy-axloqiy qadriyatlarni rivojlantirishning pedagogik shartlari	55
<i>Jo'rayev Avazbek Umar o'g'li</i>	
Matematika o'qitish jarayonida o'quvchilarning mantiqiy kompetentligini shakllantirish	59
<i>Kalandarova Maxliyo Aslonovna</i>	
Raqamli ta'lim sharoitida bo'lajak o'qituvchilarni pedagogik madaniyatini rivojlantirishda raqamli ta'lim imkoniyatlaridan samarali foydalanish.....	63
<i>Kamalova Dilrom Olimjon qizi</i>	
Maktabgacha ta'limni rivojlantirish – kelajak avlod kamolotiga qaratilgan strategik islohot.....	68
<i>Kamolova Gavhar Akbarovna</i>	
Axloqiy qadriyatlar asosida milliy ertaklardan foydalanish texnologiyasi.....	71
<i>Kayumova Nargiza Mirziyatievna, Xo'jayeva Sharofat Olimjon qizi</i>	
Insult bilan xastalangan bemorlarda nutq buzilishlari korreksiyasiga yondashuvlar	74
<i>Maxkamova Laylo Majidovna</i>	
Milliy ta'lim tizimini yangilash va rivojlantirishning strategik modeli	77
<i>Mengliqulova Maftuna Abdullayevna</i>	
Yangi O'zbekistonda ijtimoiy-iqtisodiy barqarorlik va uning shaxs psixikasiga deterministik ta'siri	82
<i>Nishonova Oydinoy Mashrabjon qizi</i>	
Talabalarning mustaqil ta'lim faoliyatini tashkil etishda o'qituvchining fasilitatorlik roli	86
<i>Sariyeva E'tibor Matchanboyevna, Urazbayeva Sabohat Ortiqbayevna, Yuldasheva Gavxaroy O'rinboy qizi</i>	
Raqamli ta'lim platformalaridan foydalanishning bugungi holati: muammo va imkoniyatlari	90
<i>Suyarov Xurshid Baxriddinovich</i>	
Tarbiya darslarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining kommunikativ kompetensiyasini shakllantirish metodikasi.....	95
<i>Toshpo'latova Guldona Tulqin qizi</i>	
Kreativ yondashuvni shakllantirishda o'qituvchining innovatsion faoliyatini shakllantirish metodikasi	98
<i>Usarova Marg'uba Nazar qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kommunikativ nutq malakasini rivojlantirishning metodologik asoslari.....	102
<i>Vaisova Yodgora Sardorbek qizi</i>	
Destruktiv oilalarda shaxslararo munosabat psixologiyasi	106
<i>Sharafutdinova Xadichaxon Gulyamutdinovna</i>	



Maktabgacha ta'lim tashkilotlari direktorlarining axborot kompetensiyasini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	110
<i>Xalilayev Batirjon Taxirovich</i>	
O'quvchilarning individual ta'lim ehtiyojlarini aniqlash mezonlarining pedagogik va raqamli diagnostik asoslari	114
<i>Xalknazarova Aysuliw Maxsetbaevna</i>	
Klinik integratsiya asosida farmakologiya fanini o'qitish modelini ishlab chiqish	118
<i>Xasanboyeva Nafisaxon Abdullojonovna</i>	
Yurak glikozidlaridan zaharlanishni oldini olishni o'qitishning metodik-pedagogik asoslari	121
<i>Xoliqova Oyistaxon Yuldashevna</i>	
Oliy ta'lim tizimida raqamli transformatsiya sharoitida bo'lajak o'qituvchilarning universal va kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi	125
<i>Xurramov Anvar Jumanazarovich</i>	
Studying the Role of Magic Numbers and Nucleon Shells in Nuclear Structure	129
<i>Yakubova Shoxidaxon Qodirovna, Dehqonova Ohista Qosimjonovna</i>	
Методика адаптивного физического воспитания молодежи с интеллектуальными нарушениями посредством специализированных гимнастических упражнений.....	133
<i>Аслонова Гуллола Акрам кизи</i>	
Понятие эмоционально-оценочной лексики.....	137
<i>Каримбаев Ниетбай Шарипович, Усенова Гульзира Женгисбай кызы</i>	
Изучение русского языка с использованием цифровых платформ: потребности, проблемы и решения.....	140
<i>Умарова Дильфуза Маматкуловна</i>	

DESTRUKTIV OILALARDA SHAXSLARARO MUNOSABAT PSIXOLOGIYASI

Sharafutdinova Xadichaxon Gulyamutdinovna

Termiz davlat universiteti dotsenti, psixologiya fanlari doktori (DSc)

Annotatsiya: Mazkur maqola oilaviy munosabatlar bilan bog'liq muammolari bo'lgan destruktiv oilalarda shaxslararo munosabatlar psixologiyasini ilmiy tahlil qilishga bag'ishlangan. Destruktiv oilalarning xususiyatlari, bunday oilalarning vujudga kelishida oila funksiyalarining buzilishi kabi omillar yoritilgan. Destruktiv oilalardagi "abuse" model tipidagi munosabatlar, oilalarda psixologik zo'ravonlikning bir shakli sifatidagi neglekt kabi munosabatlar mazmuni bayon etilgan. Shuningdek, disfunktsional oilalardagi destruktiv munosabatlarni bartaraf etishda kognitiv-bixevioral psixoterapiya usullari, habituatsiya hamda xulq-atvorni mustahkamlash usullarining ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: Oila, shaxs, shaxslararo munosabatlar, destruktiv oila, habituatsiya, abuse, gaslighting, e'tiqod, xulq-atvor.

Abstract: This article provides a scientific analysis of the psychology of interpersonal relationships in destructive families experiencing problems related to family relationships. It identifies the characteristics of destructive families, the disruption of family functions during their formation, and other contributing factors. The article describes the nature of relationships in destructive families, such as "abuse," as well as neglect as a form of psychological violence. It also highlights the importance of cognitive-behavioral therapy, habituation techniques, and behavioral reinforcement methods in eliminating destructive relationships in dysfunctional families.

Key words: Family, personality, interpersonal relationships, destructive family, habituation, violence, gaslighting, beliefs, behavior.

Аннотация: Данная статья посвящена научному анализу психологии межличностных отношений в деструктивных семьях с проблемами, связанными с семейными отношениями. Выделены характеристики деструктивных семей, нарушение семейных функций при формировании таких семей и другие факторы. Описано содержание отношений в деструктивных семьях типа "жестокое обращение", а также пренебрежение как форма психологического насилия в семье. Также подчеркнута важность методов когнитивно-поведенческой психотерапии, методов привыкания и поведенческого подкрепления в устранении деструктивных отношений в дисфункциональных семьях.

Ключевые слова: Семья, личность, межличностные отношения, деструктивная семья, привыкание, насилие, газлайтинг, убеждения, поведение.

KIRISH

Tarixan sog'lom oila nafaqat sog'lom qoidalar bilan, balki oila a'zolari o'rtasida, asosan, ota-onalar orqali avloddan-avlodga o'tib keladigan shartsiz, so'zsiz sevgining mavjudligi bilan ajralib turgan. Biroq zamonaviy jamiyatda ota-onalar o'zlarining shartsiz sevgisini farzandlariga yetkaza olmaydigan va ularga zarur g'amxo'rlik hamda qulaylik muhitini ta'minlay olmaydigan destruktiv oilalarga tobora ko'proq duch kelmoqdamiz. Taniqli olim A. M. Rudenko haqli ravishda ta'kidlaganidek: "Zamonaviy madaniyat va jamoat ongida avvalgilardan tubdan farq qiladigan yangi gender tushunchalari paydo bo'lmoqda." "Erkak va ayol o'rtasidagi uyg'unlik ideali sifatida sevgi ham jamoat ongida, ham nazariy tadqiqotlarda yangicha talqin qilinmoqda. Hozirgi kunda u endi oldingi davrlarga xos bo'lgan idealizatsiyalashgan tarzda idrok etilmaydi" [5, 3-bet].

"Destruksiya" so'zi lotincha "destructio" so'zidan kelib chiqqan bo'lib, "parchalanish", "vayron qilish" degan ma'noni anglatadi. Destruktiv oila muhitida tarbiyalangan bolalar jamiyatda sog'lom hayot kechirishga qodir bo'lmaydilar va shunga o'xshash o'zaro ta'sir shakllarini takrorlaydilar. Bundan tashqari, Frankfurt falsafa maktabining klassiklari Maks Xorkxaymer va Teodor V. Adorno mazkur hodisani inson shaxsiyatining tabiati bilan bog'laydilar: "...kelib chiqishidan beri inson turi har doim o'zini boshqalarga eng evolyutsion rivojlangan va shuning uchun eng dahshatli vayronkor kuch sifatida namoyon etgan..." [6, 235-bet].



Shubhasiz, bu nazariya vayronkorlik tushunchasining noaniqligini va uning jamiyat hamda inson oilasi hayotiga ta'sirini ta'kidlaydi. Oila funksiyalarining amalda to'laqonli bajarilmasligi tufayli disfunktsional oilalar vujudga keladi. Muvaffaqiyatsiz yoki disfunktsional oila – doimiy nizolar bo'lib turadigan hamda oila a'zolari bunday vaziyatlarga moslashishga majbur bo'ladigan, ota-onalik mas'uliyatining pastligi, oilaviy rollarga noadekvat munosabatning mavjudligi, munosabatlarda oila funksiyalariga zid harakatlar kuzatiladigan oiladir. An'anaviy turmushda oiladagi asosiy xususiyat shundan iboratki, uning a'zolari umumiy hayot, axloqiy mas'uliyat va o'zaro yordam bilan o'zaro bog'langan bo'lib, oila yangi avlodlarni ko'paytirish funksiyasini amalga oshiradigan ijtimoiy institut hisoblanadi. Ta'kidlash lozimki, bunday oila reproduktiv, ekzistensial va birlamchi sotsializatsiya kabi o'ziga xos funksiyalarni bajaradi hamda oilada jinsiy tafovut, jinsiy ehtiyoj tufayli munosabatlar axloqiy va psixologik munosabatlar shaklida ko'zga tashlanadi ^[6].

Tadqiqotchi T. P. Grigorova bolalikdagi tarbiya va oilaviy munosabatlarning hal qiluvchi roli haqidagi g'oyani ilgari surib: "turmush o'rtog'ini tanlash farzandlar tomonidan ularning oila haqidagi g'oyalarga muvofiq amalga oshiriladi va bu har bir shaxs ijtimoiy holati rivojlanishning o'ziga xos kontekstida shakllanadi", – deb qayd etadi ^[1].

Jinsiy rol stereotiplarini tahlil qilish jarayonida qiz bola talabalarining tasavvurlarining sezilarli (21%) foizida erkaklar zararli va salbiy odatlarga egaligi – mas'uliyatsizlik, yolg'onchilik, shuningdek boshdan kechirgan salbiy his-tuyg'ular (g'azab, qo'rquv va boshqalar) aniqlangan. Shaxsning hayotida aks etgan oilaviy bolalik tajribasini E. Bernning tranzakt tahlili bilan bog'lashga bag'ishlangan ishlardan yana biri S. B. Tolstaya tadqiqotlari hisoblanadi. Uning aytishicha, "oila tarixining avlodlararo transformatsiyasi, bu keksa avlodlar oilasi a'zolari, ularning shaxsiy xususiyatlari, taqdiri, oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlarning o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek oilaviy urf-odatlar, qoidalar, marosimlar to'g'risida bilimlar to'plamidan iboratdir. Shaxs xotirasi shakllanishida oilaviy merosning genetik bo'lmagan omillari muhim rol o'ynaydi" ^[5].

Shuningdek, bu borada S. N. Petrosyan va Z. I. Ryabikina tomonidan shaxsning hayotiy tasavvurlari muammosiga yondashuvlarni tahlil qilishga bag'ishlangan katta tadqiqot ishlari olib borilgan.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasining zamonaviy ildizlari XX asr boshlarida shakllanib, 1960-yillarda kognitiv terapiyaning rivojlanishi va keyinchalik ushbu yo'nalishlarning integratsiyalashuvi bilan bog'liq. Xulq-atvor sohasidagi dastlabki ilmiy o'zgarishlar 1920-yilda Jon B. Uotson va Rozali Rayner tomonidan xulq-atvorning shartsiz reflekslar asosida shakllanishini o'rganish bilan boshlangan. 1924-yilda xulq-atvorning terapevtik yondashuvlari amerikalik psixolog Meri Kover Jonsning bolalarni qo'rquvdan xalos etishga bag'ishlangan tadqiqotlarida bayon etilgan. Keyinchalik ular Jozef Volp tomonidan 1950-yillarda rivojlantirilgan xulq-atvor terapiyasi yo'nalishining shakllanishiga asos bo'lib xizmat qilgan. Jozef Volp va Jon B. Uotsonning Ivan Pavlovning shartli reflekslar sohasidagi kashfiyotlariga asoslangan ilmiy qarashlari Gans Ayzenk va Arnold Lazarus tomonidan klassik yondashuvga tayangan holda xulq-atvor terapiyasining yangi metodlarini ishlab chiqishga turtki bo'lgan. G. Ayzenk tadqiqotlar olib borayotgan davrda B. F. Skinner va uning hamkasblari operant o'rganish metodlarini ishlab chiqishni boshlagan, B. F. Skinnerning yondashuvi esa "radikal bixeviorizm" deb nomlangan. 1954-yilda Julian Rotter va 1969-yilda Albert Bandura ijtimoiy ta'lim nazariyasini rivojlantirish orqali kognitiv omillarning xulq-atvorni o'zgartirishdagi ahamiyatini ilmiy asoslab, xulq-atvor terapiyasi rivojiga muhim hissa qo'shgan. Psixoterapiyada kognitsiyalarni birinchilardan bo'lib Alfred Adler qo'llagan.

Alfred Adler tomonidan kiritilgan "kognitiv xatolar" tushunchasi kognitiv psixoterapiya rivojlanishida muhim o'rin egallaydi hamda shaxsning sog'lom va konstruktiv xulq-atvorini, shuningdek, hayotiy maqsadlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Adlarning nazariy qarashlari ratsional-emotsional terapiya deb nomlangan kognitiv yo'nalishdagi psixoterapiyaning dastlabki shaklini ishlab chiqqan Albert Ellisning ilmiy konsepsiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatgan. Ratsional-emotsional-xulq-atvor terapiyasi ishlab chiqilayotgan davrda Aaron T. Bek o'zining psixoanalitik amaliyotida erkin assotsiatsiya seanslarini o'tkazgan hamda ushbu jarayon davomida Z. Freyding fikrlar to'liq ongsiz emasligi, balki ayrim fikrlash shakllari hissiy tanglikni yuzaga keltirishi mumkinligi haqidagi gipotezasiga tayanib kuzatishlar olib borgan. Aaron T. Bek psixologiyada kognitiv-xulq-atvor terapiyasining asoschisi sifatida e'tirof etiladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Oila qator funksiyalarni: tarbiyaviy, iqtisodiy va maishiy munosabatlar, intellektual aloqa, psixologik bo'shatish funksiyasi, tug'ish va jinsiy munosabatlar hamda boshqalarni bajaradigan ijtimoiylashuvning boshlang'ich kichik ijtimoiy guruhidir. Jamiyatdagi disfunktsional oilalarda oila a'zolaridan biri yoki bir nechta ko'pincha xulq og'ishlariga, kimyoviy qaramlikka ega bo'lib, bunday oilalarda "abuse" va boshqa psixologik zo'ravonlik, masalan, "neglect" va "gaslighting" kabilar qo'llaniladi. "Abuse" model tipidagi munosabatlar tajovuzkor-jabrlanuvchi shaklida namoyon bo'lib, unda sherikning xohish-irodasi bostiriladi, uning shaxsiy chega-

ralari buziladi, “abuse” qurboniga nisbatan psixologik, hissiy va hatto jismoniy zo’ravlilik qo’llaniladi. Voyaga etgan davrda abuziv xatti-harakatlarning sababi bolaga nisbatan jismoniy, aqliy va hissiy zo’ravlilik ota-onalar tomonidan qo’llanilgan oiladagi travmatik tarbiya natijasi ham bo’lishi mumkin. Ya’ni bolaligida oilada abuz va gaslightingga duchor bo’lganlar o’zlari bilmagan holda oilaviy munosabatlar uchun travmatik ota-onaning xulq-atvori uslubiga mos sherik tanlaydilar. Kelgusida o’zlari manipulyator bo’lib, salbiy xatti-harakatlarni, ota-onalarning muloqot usullarini takrorlashi yoki o’z oilalarida qurbon bo’lib qolishlari kuzatiladi ^[2].

Destruktiv oilalardagi neglect – psixologik zo’ravlilikning bir shakli bo’lib, unda shaxs o’ziga bog’liq bo’lgan subyektga nisbatan befarq va e’tiborsiz munosabatda bo’ladi, uning ehtiyojlarini e’tiborsiz qoldiradi, hissiy sovuqlik va befarqlikni namoyon etadi. Katta bo’lganida neglectdan foydalanishga olib keladigan tashqi sabablarga quyidagilar kiradi: tarbiyaning o’ziga xos xususiyatlari, ota-ona hamxo’rligining yetishmasligi, ijtimoiy muhitda zo’ravlilikka moslashish, boshqalarning qo’llab-quvvatlashining yetishmasligi, insoniy munosabatlar sohasidagi travmatik vaziyat hamda noqulay moliyaviy ahvol. Demak, bolalik davridagi oilaviy muhit va ota-ona munosabatlarining kelajakdagi kattalarning shaxslararo o’zaro ta’siriga ta’siri shubhasizdir ^[3].

Ba’zi odamlar boshqalarda salbiy taassurot qoldiradilar. Ular boshqalarni o’zini ahmoq va past his qilishiga, shuningdek, ularning qobiliyatlari hamda his-tuyg’ulariga shubha qilishiga sabab bo’lishi mumkin. Bu gaslighting deb ataladi. Gaslighting psixologik zo’ravlilikning bir turi bo’lib, maqsad odamni qaram qilish, uning his-tuyg’ulari, xotiralari va aql-idrokiga shubha uyg’otishdan iborat. Natijada xavotir kuchayadi, o’ziga past baho berish shakllanadi va shaxsiy chegaralarni o’rnatish qiyinlashadi. Gaslighter – manipulyator bo’lib, u o’z manfaati uchun jabrlanuvchidan foydalanishga harakat qiladi hamda uni psixologik jihatdan zaif va beqaror holatga keltiradi. U jabrlanuvchini atrofida sodir bo’layotgan barcha narsalarga shubha bilan qarashga majbur qiladi. Manipulyatsiya ba’zan bexosdan ham bo’lishi mumkin. Bunday vaziyatda gaslighter o’z harakatlarining mohiyatini anglamasligi ehtimoli mavjud. Gaslighting quyidagi uch bosqichni o’z ichiga oladi:

- 1) manipulyator o’zini g’alati tutadi, o’tmishdagi kelishuvlarni inkor etadi yoki hech qachon sodir bo’lmagan voqealarni hikoya qiladi, jabrlanuvchi esa buni oddiy tushunmovchilik deb hisoblaydi;
- 2) haddan tashqari hissiyotlilik va asossiz xatti-harakatlarda ayblash boshlanadi, his-tuyg’ular va yutuqlar qadrsizlantiriladi, jabrlanuvchi qarshilik ko’rsatishga harakat qiladi, ammo vaziyat o’zgarmaydi;
- 3) manipulyatsiya nishoni tushkunlikka tushadi va qarshilik ko’rsatishni to’xtatadi, o’zini qadrsiz deb his eta boshlaydi hamda manipulyatorsiz hayotda baxt bo’lmasligiga ishonch hosil qiladi.

Disfunktsional oilalarda bolalar ota-onalariga tayanishga, ulardan hamxo’rlik, sevgi va qo’llab-quvvatlash olishga odatlanmagan bo’ladi. Ular voyaga yetganida dunyo, munosabatlar va xulq-atvor xususiyatlari haqidagi tasavvurlarni oilaviy munosabatlar ichidagi rollar asosida shakllantiradi. Ko’pincha ular bunday tasavvurlar inson taqdiriga va uning boshqalar bilan munosabatlariga ta’sir qilishi mumkinligini anglamaydilar, bu qarashlar esa hayot tarzi va xulq-atvorda mustahkam o’rnashib, o’z-o’zini hurmat qilish hamda jamiytdagi o’z o’rni haqidagi g’oyalarni aks ettiradi va shaxsning atrofda odamlar bilan o’zaro munosabatini belgilaydi. Disfunktsional oilalarda tarbiyalangan bolalar quyidagi xususiyatlarga ega bo’ladi:

- 1) muloqot bilan bog’liq muammolar;
- 2) hissiy sohadagi muammolar;
- 3) munosabatlarning destruktiv shakllanishi ^[4].

TAHLIL VA NATIJALAR

Kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasi kognitiv terapiyani xulq-atvor terapiyasi bilan birlashtirgan, psixoterapiyaning keng tarqalgan murakkab shakli bo’lib, turli destruktiv xulqni tuzatishda samarali hisoblanadi. U mijozning fikrlari va xatti-harakatlarini o’zgartirish orqali hissiy reaksiyalarini o’zgartirishga qaratilgan qisqa muddatli seanslardan iborat bo’lib, ko’plab maqsadlarda qo’llanilishi mumkin.

Kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasi usullaridan, shuningdek, odamlarga kognitiv buzilishlarga nisbatan ochiqroq va ongli pozitsiyani egallashga yordam berish hamda shu orqali ularning ta’sirini kamaytirish maqsadida foydalaniladi. Kognitiv-xulqiy psixoterapiyada mijozning hayotini ijobiy tomonga o’zgartirish, imkoniyatlarini oshirish, hayotdagi to’siqlarni yengib o’tish va psixologik muammolarni hal etishi uchun sharoit yaratishga ko’maklashiladi. Psixoterapevt o’z ishida kognitiv-xulqiy psixoterapiya texnikalaridan foydalangan holda, mijozning ongsiz motivatsiyasi yoki istaklarini aniqlab, ularni ongli darajaga ko’tarishga, normal hayotga xalaqit beradigan salbiy munosabatlar, fikrlar va e’tiqodlarni o’zgartirishga yordam beradi. Shu nuqtayi nazardan, kognitiv-xulqiy psixoterapiyaning maqsadi mijoz bilan ishlash metodikasini ishlab chiqishdan iborat.

Kognitiv-xulq-atvorni mashq qilish o’z-o’ziga ta’sir ko’rsatishning terapevtik va psixoprofilaktik vositasi bo’lib, xulq-atvor va kognitiv psixologiya tamoyillari kombinatsiyasiga asoslanadi. Psixoanalizdan farqli ravishda, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi “muammoga yo’naltirilgan” va “harakatga yo’naltirilgan” shaklga ega



bo'lib, tashxis qo'yilgan destruksiya bilan bog'liq aniq muammolarni tuzatishda qo'llanadi. Kognitiv psixoterapiya terapevtning roli mijozga o'z maqsadlariga erishish hamda destruksiya belgilarini yengillashtirish uchun samarali strategiyani topish va uni qo'llashda yordam berishdan iborat.

Kognitiv psixoterapiyada shaxsni band qilib turgan g'oyalar va e'tiqodlarga tanqidiy yondashishga ko'maklashish, shuningdek, kognitiv xatolar deb nomlanuvchi fikrlashdagi tizimli xatolarni o'zgartirish uchun kognitiv-xulq-atvor terapiyasi usullaridan foydalaniladi. Xususan, hissiy stressni kamaytirish va o'z-o'zini parchalovchi "haddan tashqari umumlashtirish", "negativni bo'rttirish", "pozitivni kamaytirish" hamda "fojialashtirish" kabi xatti-harakatlarni qisqartirish maqsad qilinadi.

Kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasi quyidagi muammolarni hal etishda samarali hisoblanadi: o'ziga ishonchsizlik, o'zini yoqtirmaslik natijasida past baholash, motivatsiyaning yo'qligi, kuyunchaklik sindromi, tushkunlik, befarqlik, depressiya, xavotirlanish, ijtimoiy xavotir va vahima. Metodlardan biri – gabituatsiya bo'lib, u muammoni keltirib chiqaruvchi qo'zg'atuvchiga nisbatan sezgirlikni kamaytirishga qaratilgan. Masalan, o'rgimchakdan qo'rqish (araxnofobiya)ni tuzatish maqsadida uning rasmini tomosha qilish, uni ushlab ko'rish yoki harakatlanayotgan o'rgimchak bilan bir xonada bo'lish kabi usullar qo'llanadi. Xulq-atvorni mustahkamlash esa insonga uni qiynayotgan muammolardan xalos bo'lishga yordam beradigan aniq xatti-harakatlarni amalga oshirishga o'rgatishga qaratilgan. Xulq-atvorni mustahkamlashning ikki turi farqlanadi: ijobiy va salbiy. Ijobiy mustahkamlash ijobiy harakatlarni rag'batlantirishdan iborat. Masalan, xodimga mukofot berish orqali unda ijobiy hissiyot hosil qilish mumkin. Salbiy mustahkamlash esa noxush oqibatlarining oldini olish orqali kerakli xatti-harakatni shakllantirishni anglatadi, masalan, ishga kech qolib jarimaga tortilmaslik uchun o'z vaqtida kelishga odatlanish. "E'tiqod" kognitiv psixoterapiya tushunchasi bo'lib, insonning o'zi va dunyo haqidagi tasavvurlarini anglatadi; mutlaqlashtirilgan va umumlashtirilgan e'tiqodlar farqlanadi.

Chuqur e'tiqodlar odatda bolalik davrida, bola uchun muhim bo'lgan shaxslar bilan munosabatlar va hayotiy tajribalar ta'sirida shakllanadi. Ular insonning oldiga qanday maqsadlar qo'yishini, o'z xatti-harakatlarini qanday baholashini, sodir bo'layotgan voqealarga qanday munosabat bildirishini va ularga qanday izoh berishini belgilaydi hamda muayyan vaziyatga xos avtomatik fikrlarning paydo bo'lishiga va shu vaziyatga nisbatan hissiy reaksiya shakllanishiga sabab bo'ladi. Chuqur e'tiqodlar asosida insonga xos individual ma'no matritsasi shakllanadi. A. Bek tarafdorlari turli hissiy va shaxs buzilishlariga mos keladigan disfunktsional chuqur e'tiqodlarni tasvirlab, avtomatik fikrlarni tizimli tahlil qilish va ularda takrorlanadigan markaziy mavzularni aniqlash asosida chuqur e'tiqodlarni qayta qurish hamda disfunktsional e'tiqodlarni konstruktiv e'tiqodlarga almashtirish usullarini ishlab chiqqanlar, natijada kognitiv jarayonlarning borishi va turli aqliy xatolarni tuzatishga erishilgan.

XULOSA

Xulosa shundan iboratki, yuqoridagilar asosida yuzaga keladigan kognitiv buzilishlar va fikrlashga oid xatolarga "fojealashtirish", "kelajakni bashorat qilish", "tunnelni ko'rish", "shapko'rlik", emotsional fikrlash, "hammasi yoki hech narsa" kabi holatlarni kiritish mumkin. Oilaviy munosabatlar destruksiyasi yuzasidan olib borilgan tadqiqotlar asosida mazkur yo'nalishda kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasini qo'llashda asosiy e'tiborni qaratish lozim bo'lgan jihatlar ajratib olindi. Ular quyidagilardan iborat:

- oila a'zolarida salbiy xulq-atvor va munosabatlarga olib keluvchi mantiqsiz fikrlarni bostirish;
- haddan tashqari negativ qarashlarni yengish uchun shaxsiy reja tuzishga o'rgatish;
- perfeksionizmni zaiflashtirish va ishonchni oshirish bo'yicha mashqlantirish;
- vahima paydo bo'lganda o'zini tinchlantirish usullarini qo'llashga o'rgatish;
- muvaffaqiyatlarni mustahkamlashga o'rgatish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Григорова Т.П. Представления студентов о семье как проявление жизненного сценария и совладания с его трудностями // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2016. – 22(4). – С. 133–140.
2. Dattilio, F.M. Cognitive Behavioral Family Therapy: Contemporary Myths and Misconceptions // Contemporary Family Therapy. – 2001. – 23. – P. 3–18.
3. Митрухина С.В., Слюсарь Е.С. Феномен неглекта в социальной работе // Вестник Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова. – 2021. – 3(37). – С. 46–51.
4. Нарзикулова Д.Х. Оилада низоларнинг яратувчанлик ва бузгунчилик хусусиятларини бартараф этишнинг психологик жиҳатлари // Психология журнали. – 2021. – № 1. – Б. 51–54.
5. Руденко А.М. Философско-антропологические и социокультурные основания феномена любви. – Новочеркасск: Лик, 2014. – 158 с.
6. Хоркхаймер М., Адорно Т.В. Диалектика Просвещения: Философские фрагменты / Пер. с нем. М. Кузнецовой. – М.; СПб.: Медиум; Ювента, 1997.

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
 - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
 - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
 - 07.00.00 Tarix fanlari
 - 19.00.00 Psixologiya fanlari
 - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
 - 02.00.00 Kimyo fanlari
 - 03.00.00 Biologiya fanlari
 - 09.00.00 Falsafa fanlari
 - 10.00.00 Filologiya fanlari
 - 11.00.00 Geografiya fanlari



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №3(1)

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.