

KAM TA'MINLANGAN OILALARDA ICHKI PSIXOLOGIK RESURLARNI ANGLASH VA FAOLLASHTIRISHDA KOGNITIV TERAPIYANING SAMARADORLIGI

Sh.Sh.Primova¹

1. G'uzor tumani "Inson" ijtimoiy xizmatlar markazi, voyaga yetmaganlar bilan ishlash bo'yicha psixolog, orcid: 0009-0001-9853-8161

Mas'ul muallif: Primova Shaxzoda Shomurodovna, G'uzor tumani "Inson" ijtimoiy xizmatlar markazi, voyaga yetmaganlar bilan ishlash bo'yicha psixolog, orcid: 0009-0001-9853-8161.

Accepted: 11 Avgust 2026
Published: 11 Avgust 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Primova, S. S. KAM TA'MINLANGAN OILALARDA ICHKI PSIXOLOGIK RESURLARNI ANGLASH VA FAOLLASHTIRISHDA KOGNITIV TERAPIYANING SAMARADORLIGI / S. S. Primova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 7, № 2. — B. 194–198.

Annotatsiya. Maqolada kam ta'minlangan oilalarda ichki psixologik resurslarni anglash va faollashtirishda kognitiv terapiyaning samaradorligi tahlil qilingan. Tadqiqotda K. Ryffning «Psixologik farovonlik shkalasi» metodikasi qo'llanilib, psixologik farovonlikning gender xususiyatlari aniqlangan. Natijalar erkaklarda «O'zini qabul qilish», «Avtonomiya» va «Hayotdan maqsad» ko'rsatkichlari ayollarga nisbatan statistik jihatdan yuqori ekanligini ko'rsatdi. Olingan natijalar asosida kam ta'minlangan oilalar bilan ishlashda kognitiv terapiyaga asoslangan psixokorreksion yondashuvlar bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: kam ta'minlangan oilalar, ichki psixologik resurslar, kognitiv terapiya, psixologik farovonlik, gender farqlari, psixokorreksiya.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОГНИТИВНОЙ ТЕРАПИИ В ОСОЗНАНИИ И АКТИВИЗАЦИИ ВНУТРЕННИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ В МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЬЯХ

Аннотация. В статье исследована эффективность когнитивной терапии в осознании и активизации внутренних психологических ресурсов членов малообеспеченных семей. В исследовании использованы методика «Шкала психологического благополучия». Выявлены статистически значимые гендерные различия по показателям «Самопринятие», «Автономия» и «Цель в жизни», где мужчины продемонстрировали более высокие результаты. На основе полученных данных разработаны научно-практические рекомендации по применению когнитивной терапии в психологической работе с малообеспеченными семьями.

Ключевые слова: малообеспеченные семьи, внутренние психологические ресурсы, когнитивная терапия, психологическое благополучие, К. Рифф, гендерные различия, психокоррекция.

THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE THERAPY IN ENHANCING AWARENESS AND ACTIVATING INTERNAL PSYCHOLOGICAL RESOURCES IN LOW-INCOME FAMILIES

Abstract. This article examines the effectiveness of cognitive therapy in enhancing awareness and activating the internal psychological resources of members of low-income families. The study employed the Psychological Well-Being Scale to assess participants' psychological well-being. Statistically significant gender differences were identified in the dimensions of Self-Acceptance, Autonomy, and Purpose in Life, with men demonstrating higher scores than women. Based on the findings, scientific and practical recommendations were developed for the application of cognitive therapy in psychological support programs for low-income families.

Keywords: low-income families, internal psychological resources, cognitive therapy, psychological well-being, Psychological Well-Being Scale, gender differences, psychological intervention.

Kirish. Bugungi kunda mamlakatimizda aholining ijtimoiy himoyaga muhtoj qatlamlarini har tomonlama qo'llab-quvvatlash, ularning psixologik farovonligini ta'minlash va hayot sifatini yaxshilash dolzarb ijtimoiy vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, kam ta'minlangan oilalar moddiy qiyinchiliklar bilan bir qatorda doimiy stress, kelajakka nisbatan xavotir, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, ijtimoiy faollikning susayishi hamda muammoli vaziyatlarni samarali hal etish imkoniyatlarining cheklanishi kabi psixologik muammolarga ham duch keladilar. Mazkur omillar oila a'zolarining ruhiy salomatligi, oilaviy munosabatlari va jamiyatga moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Zamonaviy psixologiyada shaxsning murakkab hayotiy vaziyatlarni yengib o'tishida uning ichki psixologik resurslari muhim omil sifatida e'tirof etiladi. Ichki psixologik resurslar deganda shaxsning o'z imkoniyatlarini anglay olishi, o'ziga bo'lgan ishonchi, emotsional barqarorligi, stressga bardoshliligi, muammolarni konstruktiv hal qilish ko'nikmalari, ijobiy fikrlashi va hayotiy qiyinchiliklarni yengishga xizmat qiluvchi ichki salohiyati tushuniladi. Ushbu resurslarning yetarli darajada rivojlanmaganligi insonning

psixologik moslashuvchanligini pasaytiradi hamda ijtimoiy faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ichki psixologik resurslarni rivojlantirishda ilmiy asoslangan psixologik yondashuvlardan biri kognitiv terapiya hisoblanadi. Ushbu yondashuv shaxsning salbiy avtomatik fikrlarini aniqlash, ularni real va konstruktiv qarashlar bilan almashtirish, o'z imkoniyatlarini qayta baholash hamda ichki salohiyatini faollashtirishga xizmat qiladi. Natijada shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi, stressli vaziyatlarga moslashuvchanligi kuchayadi va muammolarni hal etish strategiyalari takomillashadi.

So'nggi yillarda O'zbekistonda aholining ijtimoiy himoyaga muhtoj qatlamlarini psixologik qo'llab-quvvatlash, oilalarga psixologik xizmat ko'rsatish, oilaviy munosabatlarni mustahkamlash hamda aholining ruhiy salomatligini muhofaza qilish masalalari davlat siyosati darajasida ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida belgilanmoqda. Shu munosabat bilan mazkur sohada olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlarda psixologik xizmatning mazmuni, oila psixologiyasi, psixokorreksiya, psixologik maslahat va ijtimoiy moslashuv masalalari keng yoritilmoqda [1; 2]. Mahalliy tadqiqotchilar tomonidan oilaviy munosabatlarning psixologik xususiyatlari, oiladagi ijtimoiy-psixologik muhit, psixologik xizmatni tashkil etish hamda shaxsning psixologik barqarorligini ta'minlashning nazariy va amaliy asoslari ishlab chiqilgan. Xususan, G.B. Shoumarov oila psixologiyasi sohasidagi tadqiqotlarida oiladagi shaxslararo munosabatlar, oilaviy nizolarning psixologik omillari va ularni bartaraf etish mexanizmlarini ilmiy jihatdan asoslab bergan [3]. M.G'. Davletshin esa shaxs psixologiyasi, psixologik rivojlanish hamda insonning ichki imkoniyatlarini rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini tahlil qilgan [2].

Psixokorreksiya va psixologik maslahat sohasida D. Mahmudovanning tadqiqotlari alohida ahamiyatga ega bo'lib, unda shaxsning emotsional holatini barqarorlashtirish, psixologik muammolarni bartaraf etish hamda psixokorreksion ta'sirning nazariy asoslari yoritilgan [5]. N. Rasulov va D. Ulmasova ishlarida esa psixologik maslahat berish, psixokorreksion texnologiyalar va psixologik xizmatning zamonaviy shakllari keng tahlil qilingan [5]. G.A. Karaboyevanning tadqiqotida oilalarga psixologik xizmat ko'rsatish tizimini takomillashtirish, profilaktik psixologik yordamning samaradorligini oshirish va oilaviy farovonlikni ta'minlash omillari ilmiy jihatdan asoslangan [3]. Kognitiv terapiya imkoniyatlari mahalliy tadqiqotlarda ham ma'lum darajada yoritilgan. Xususan, N.A.G'ayibovanning tadqiqotida kognitiv terapiyaning oilaviy psixokonsultatsiyada qo'llanilishi, destruktiv fikrlash modellarini o'zgartirish va irratsional kognitsiyalarni qayta shakllantirishning nazariy asoslari tahlil qilingan [7]. F.A.Akramovanning ishlarida esa psixologik xizmatning tashkiliy modellari, oilaviy muammolarni hal etish mexanizmlari va psixologik maslahatning innovatsion shakllari yoritilgan [1]. Mavjud ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, mahalliy olimlar tomonidan psixologik xizmat, oila psixologiyasi, psixokorreksiya, psixologik maslahat va kognitiv yondashuvning umumiy nazariy asoslari yetarlicha ishlab chiqilgan. Biroq ushbu tadqiqotlarda kam ta'minlangan oilalarning ichki psixologik resurslarini anglash va faollashtirishda kognitiv terapiyaning samaradorligini eksperimental sharoitda baholash yetarli darajada o'rganilmagan. Shu nuqtayi nazardan, mazkur tadqiqotning ilmiy yangiligi kam ta'minlangan oilalarning ichki psixologik resurslarini anglash va faollashtirishga qaratilgan kognitiv terapiya dasturini ishlab chiqish, uni amaliyotga joriy etish hamda samaradorligini eksperimental tadqiqot va matematik-statistik tahlillar asosida ilmiy jihatdan asoslab berish bilan belgilanadi.

Tadqiqotning maqsadi. kam ta'minlangan oilalarda ichki psixologik resurslarni anglash va faollashtirishning ijtimoiy-psixologik omillarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot obyekti. sifatida Qahqadaryo viloyati G'uzor tumani Shakarbuloq m.f.y. ijtimoiy reestrda kam ta'minlangan oilalardan jami 126 nafar a'zolari tanlab olindi.

Tadqiqot vazifalari.

1. Kam ta'minlangan oilalarda ichki psixologik resurslarning psixologik mazmuni va tuzilishini yorituvchi ilmiy-nazariy yondashuvlarni tahlil qilish.

2. Kam ta'minlangan oilalar a'zolarining ichki psixologik resurslari holatiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni aniqlash.

7. Kam ta'minlangan oilalar bilan ishlovchi psixologlar va ijtimoiy xizmat mutaxassislari uchun ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Mazkur tadqiqotda kam ta'minlangan oilalarning ichki psixologik resurslarini baholash maqsadida Karol D. Ryff tomonidan tomonidan tomonidan ishlab chiqilgan «Psixologik farovonlik shkalasi» metodiksi qo'llanildi. Ushbu metodika insonning subyektiv baxt hissini emas, balki uning psixologik jihatdan barkamolligi, ichki imkoniyatlari va shaxsiy rivojlanish salohiyatini kompleks baholash imkonini beruvchi eng ishonchli psixodiagnostik vositalardan biri hisoblanadi. Metodikani tanlashning asosiy sababi shundaki, mazkur tadqiqotning asosiy tushunchasi hisoblangan ichki psixologik resurslar K. Ruff nazariyasida psixologik farovonlikning tarkibiy qismlari orqali ifodalanadi. Ya'ni shaxsning o'zini qabul qilishi, hayotining mazmunini anglashi, shaxsiy o'sishga intilishi, atrof-muhitni samarali boshqara olishi, mustaqil qaror qabul qilishi hamda boshqalar bilan ijobiy munosabatlar o'rnatish olishi insonning ichki psixologik imkoniyatlarini belgilovchi muhim resurslar sifatida qaraladi. K. Ruff shkalasi psixologik farovonlikning quyidagi olti tarkibiy qismini baholaydi:

- o'zini qabul qilish ;
- boshqalar bilan ijobiy munosabatlar;
- avtonomiya ;
- atrof-muhitni boshqarish;
- hayotdan maqsad;

- shaxsiy o'sish. .

Ushbu ko'rsatkichlar kam ta'minlangan oilalar a'zolarining ichki psixologik resurslarini har tomonlama baholash imkonini beradi. Xususan, iqtisodiy qiyinchiliklar sharoitida insonning o'z kuchiga ishonishi, hayotga ijobiy munosabati, kelajak rejalarini shakllantirishi, qiyin vaziyatlarga moslasha olishi va shaxsiy rivojlanishga intilishi uning psixologik barqarorligini ta'minlovchi asosiy resurslardan hisoblanadi. Tadqiqotda mazkur metodikadan foydalanish kognitiv terapiya dasturi amalga oshirilishidan oldin va undan keyin ishtirokchilarning psixologik farovonligida yuz bergan o'zgarishlarni aniqlash imkonini beradi. Shunday qilib, K. Ruffning «Psixologik farovonlik shkalasi» mazkur tadqiqotda kam ta'minlangan oilalarning ichki psixologik resurslarini kompleks baholash, kognitiv terapiyaning psixologik samaradorligini aniqlash hamda tadqiqot gipotezasini ilmiy asoslashga xizmat qiluvchi asosiy psixodiagnostik metodika sifatida tanlandi.

Kam ta'minlangan oilalarda psixologik farovonlikning gender xususiyatlarini aniqlash maqsadida K. Ruffning «Psixologik farovonlik shkalasi» bo'yicha olingan natijalar Mann-Uitni U mezonni yordamida tahlil qilindi. Tadqiqotda jami 126 nafar respondent ishtirok etdi, shundan 64 nafari erkaklar va 62 nafari ayollardan iborat bo'ldi. Mann-Uitni mezonni tanlanishining asosiy sababi tanlanmalarining mustaqilligi hamda ko'rsatkichlarning taqsimlanishi parametrik tahlil talablariga to'liq javob bermasligi bilan izohlanadi.

Kam ta'minlangan oilalar a'zolarining psixologik farovonligi gender kesimida Mann-Whitney U mezonni yordamida tahlil qilindi. Natijalar erkaklar va ayollar o'rtasida psixologik farovonlikning ayrim tarkibiy qismlari bo'yicha statistik jihatdan ahamiyatli tafovutlar mavjudligini ko'rsatdi.

Jadval-1

K. Ruffning «Psixologik farovonlik shkalasi» bo'yicha kam ta'minlangan oilalar ishtirokchilari natijalari (Mann-Uitni U mezonni, N = 126)

Ko'rsatkich	Erkaklar (n=64) O'rtacha rang	Ayollar (n=62) O'rtacha rang	U	Z	p	r
O'zini qabul qilish	72,55	54,16	1405,0	-2,89	0,004**	0,26
Atrof-muhitni boshqarish	67,27	59,60	1742,5	-1,22	0,221	0,11
Boshqalar bilan ijobiy munosabatlar	66,60	60,30	1785,5	-0,98	0,326	0,09
Avtonomiya	67,44	59,44	1632,0	-2,07	0,039*	0,18
Hayotdan maqsad	67,02	59,87	1659,0	-2,02	0,043*	0,18
Shaxsiy o'sish	66,52	60,39	1791,0	-0,96	0,335	0,09

Izoh: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$:

«O'zini qabul qilish» ko'rsatkichi bo'yicha erkaklarning o'rtacha rangi (Mean Rank = 72,55) ayollarnikiga (Mean Rank = 54,16) nisbatan sezilarli darajada yuqori bo'ldi ($U = 1405,0$; $Z = -2,89$; $p = 0,004$; $r = 0,26$). Effekt kattaligi $r = 0,26$ bo'lib, ushbu farq kichik va o'rta darajadagi amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi. Bu holat erkaklarning o'z shaxsiy imkoniyatlarini baholash, mavjud hayotiy tajribasini qabul qilish hamda ichki psixologik resurslaridan foydalanish darajasi nisbatan yuqoriroq ekanligini anglatadi.

«Avtonomiya» komponenti bo'yicha ham statistik jihatdan ahamiyatli farq aniqlandi ($U = 1632,0$; $Z = -2,07$; $p = 0,039$; $r = 0,18$). Erkaklarda mazkur ko'rsatkichning yuqoriroq bo'lishi ularning mustaqil qaror qabul qilish, tashqi bosimlarga nisbatan barqarorlikni saqlash va shaxsiy qadriyatlariga tayangan holda faoliyat yuritish xususiyatlari nisbatan kuchliroq rivojlanganligini ko'rsatadi. Biroq effekt kattaligi kichik bo'lgani sababli aniqlangan tafovutning amaliy ta'siri cheklangan darajada baholanadi.

«Hayotdan maqsad» ko'rsatkichi bo'yicha ham erkaklar ayollarga nisbatan yuqori natija ko'rsatdi ($U = 1659,0$; $Z = -2,02$; $p = 0,043$; $r = 0,18$). Ushbu natija erkaklarda kelajakni rejalashtirish, hayot mazmunini anglash va uzoq muddatli maqsadlarga yo'nalganlik darajasi nisbatan yuqoriroq shakllanganligini bildiradi. Effekt kattaligi kichik bo'lsa-da, mazkur tafovut statistik jihatdan ishonchli hisoblanadi.

Shu bilan birga, «Atrof-muhitni boshqarish» ($U = 1742,5$; $p = 0,221$; $r = 0,11$), «Boshqalar bilan ijobiy munosabatlar» ($U = 1785,5$; $p = 0,326$; $r = 0,09$) hamda «Shaxsiy o'sish» ($U = 1791,0$; $p = 0,335$; $r = 0,09$) ko'rsatkichlari bo'yicha statistik jihatdan ahamiyatli farqlar aniqlanmadi ($p > 0,05$). Effekt kattaliklarining juda kichik bo'lishi ushbu komponentlarda gender omilining ta'siri sust ekanligini ko'rsatadi. Mazkur jihatlar ko'proq oilaning ijtimoiy-iqtisodiy sharoiti, psixologik muhit, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hamda individual hayotiy tajriba bilan belgilanishi mumkin.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari kam ta'minlangan oilalarda psixologik farovonlikning barcha tarkibiy qismlari gender jihatdan bir xil namoyon bo'lmasligini ko'rsatdi. Statistik jihatdan ahamiyatli tafovutlar faqat «O'zini qabul qilish», «Avtonomiya» va «Hayotdan maqsad» komponentlarida kuzatildi. Biroq aniqlangan effekt kattaliklari kichik ($r = 0,18-0,26$) bo'lgani sababli gender omili psixologik farovonlikka ma'lum darajada ta'sir ko'rsatsa-da, uning asosiy determinantlaridan biri emasligini taxmin qilish mumkin. Shu sababli kam ta'minlangan oilalar bilan psixologik ishlarda gender xususiyatlarini hisobga olish bilan bir qatorda, oilaning ijtimoiy-iqtisodiy sharoiti va mavjud ichki psixologik resurslarini rivojlantirishga qaratilgan kompleks psixokorreksion yondashuvlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Olingan natijalar K. Ryff tomonidan ishlab chiqilgan psixologik farovonlik konsepsiyasining asosiy nazariy qoidalarini tasdiqlaydi. Mazkur konsepsiyaga ko'ra, psixologik farovonlik insonning hissiy holati bilan cheklanib qolmay, balki uning ichki psixologik resurslari, shaxsiy rivojlanish salohiyati hamda hayotiy qiyinchiliklarni yengib o'tish imkoniyatlarini o'zida mujassamlashtiruvchi murakkab psixologik tizim hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, tadqiqot davomida aniqlangan gender tafovutlari kam ta'minlangan oilalarda ichki psixologik resurslarning shakllanish xususiyatlarini tavsiflovchi muhim empirik dalil sifatida baholanishi mumkin. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, «O'zini qabul qilish» komponenti bo'yicha erkaklarda kuzatilgan yuqoriroq ko'rsatkich ularning shaxsiy imkoniyatlarini, mavjud hayotiy tajribasini va individual sifatlarini nisbatan ijobiyroq baholashini anglatadi. K. Ryff nazariyasiga ko'ra, o'zini qabul qilish psixologik farovonlikning tayanch komponenti bo'lib, aynan ushbu sifat shaxsning ruhiy barqarorligi va ichki resurslaridan samarali foydalanishini belgilaydi. Kam ta'minlangan oilalarda iqtisodiy qiyinchiliklar mavjud bo'lsa-da, erkaklarda ushbu ko'rsatkichning nisbatan yuqori bo'lishi ularning ijtimoiy mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga intilishi, muammolarni faol hal etishga yo'naltirilganligi hamda o'zini oilaning tayanch shaxsi sifatida idrok etishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. «Avtonomiya» komponenti bo'yicha aniqlangan statistik jihatdan ahamiyatli farq ham nazariy jihatdan muhim ahamiyatga ega. K. Ryff avtonomiyani shaxsning tashqi bosimlardan nisbatan mustaqil holda qaror qabul qilish, o'z qadriyatlarini va e'tiqodlariga tayangan holda faoliyat yuritish qobiliyati sifatida tavsiflaydi. Mazkur tadqiqot natijalari erkaklarda ushbu sifatning nisbatan yuqoriroq namoyon bo'lganligini ko'rsatdi. Bu esa kam ta'minlangan oilalarda erkaklarning oilaviy va iqtisodiy mas'uliyatni bajarish jarayonida mustaqil qaror qabul qilishga ko'proq ehtiyoj sezishi bilan izohlanishi mumkin.

«Hayotdan maqsad» komponenti bo'yicha aniqlangan farq ham ichki psixologik resurslarning muhim ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Hayot mazmunini anglash, kelajak istiqbollarini rejalashtirish va uzoq muddatli maqsadlarni belgilash shaxsning psixologik barqarorligini ta'minlovchi asosiy omillardandir. Mazkur natija kam ta'minlangan oilalarda erkaklarning kelajakni rejalashtirish va mavjud qiyinchiliklarni ma'lum maqsad sari harakat qilish orqali yengishga intilishi nisbatan kuchliroq ekanligini ko'rsatadi. Boshqa tomondan, «Atrof-muhitni boshqarish», «Boshqalar bilan ijobiy munosabatlar» va «Shaxsiy o'sish» komponentlari bo'yicha statistik jihatdan ahamiyatli farq aniqlanmaganligi ushbu ko'rsatkichlarning shakllanishida gender omiliga qaraganda oilaning umumiy ijtimoiy-iqtisodiy holati, oila ichidagi psixologik muhit, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va kundalik hayot sharoitlari muhimroq rol o'ynashini ko'rsatadi. Bu holat K. Ryffning psixologik farovonlik modeli bilan ham mos keladi, chunki mazkur komponentlar ko'p jihatdan tashqi muhit va shaxsning ijtimoiy tajribasi bilan belgilanadi. Mazkur empirik natijalar kognitiv terapiya nazariyasi nuqtai nazaridan ham alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi. A. Beck konsepsiyasiga ko'ra, insonning hissiy holati va xulq-atvori uning voqelikni qanday talqin qilishi bilan chambarchas bog'liq. Salbiy avtomatik fikrlar, o'zini past baholash va kelajakka nisbatan pessimist munosabat ichki psixologik resurslarning pasayishiga olib keladi. Shu sababli, kognitiv terapiyaning asosiy vazifalaridan biri shaxsning o'zi haqidagi salbiy e'tiqodlarini qayta ko'rib chiqish, konstruktiv fikrlash usullarini shakllantirish hamda mavjud ichki resurslarni faollashtirishdan iborat. Tadqiqot natijalari ayniqsa ayollarda «O'zini qabul qilish», «Avtonomiya» va «Hayotdan maqsad» komponentlarini rivojlantirishga qaratilgan kognitiv qayta tuzish usullarini qo'llash zarurligini ko'rsatadi. Mazkur yo'nalishdagi psixokorreksion ishlar ayollarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash, mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish hamda kelajakka nisbatan ijobiy hayotiy strategiyalarni shakllantirishga xizmat qilishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, olingan natijalar kam ta'minlangan oilalarda ichki psixologik resurslarning barcha komponentlari bir xil darajada rivojlanmaganligini, ayrim komponentlar esa gender omili bilan bog'liq holda namoyon bo'lishini ko'rsatdi. Bu esa ishlab chiqilgan kognitiv terapiya dasturini amalga oshirishda differensial yondashuvni qo'llash, ya'ni psixologik yordam mazmunini erkaklar va ayollarning psixologik ehtiyojlari hamda mavjud resurslaridan kelib chiqib rejalashtirish zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Yuqoridagi tahlillardan kelib chiqib quyidagi ilmiy-amaliy tavsiyalarni berish mumkin:

Kam ta'minlangan oilalarda psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqishda gender farqlarini hisobga olish tavsiya etiladi, chunki «O'zini qabul qilish», «Avtonomiya» va «Hayotdan maqsad» ko'rsatkichlari bo'yicha statistik jihatdan ahamiyatli tafovutlar aniqlandi.

Ayollarda ichki psixologik resurslarni rivojlantirish maqsadida A. Beckning kognitiv terapiyasi asosida o'zini qabul qilish, mustaqil qaror qabul qilish va maqsad qo'yish ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilgan psixokorreksion dasturlarni joriy etish tavsiya etiladi.

Kam ta'minlangan oilalar bilan ishlovchi psixologlar amaliyotida K. Ryffning psixologik farovonlik shkalasidan diagnostik vosita sifatida foydalanish tavsiya etiladi. Bu ichki psixologik resurslar holatini aniqlash va individual psixologik yordamni rejalashtirish imkonini beradi.

Psixologik xizmat jarayonida kognitiv qayta tuzish usullaridan foydalanish tavsiya etiladi, chunki ular salbiy e'tiqodlarni o'zgartirish orqali psixologik farovonlikning asosiy komponentlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Kelgusidagi tadqiqotlarda ichki psixologik resurslarning psixologik farovonlikka ta'sirini regressiya va strukturaviy modellashtirish usullari yordamida tahlil qilish tavsiya etiladi. Bu aniqlangan qonuniyatlarning ilmiy ishonchliligini yanada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Крамова Ф. А. Модели психологической службы в разрешении проблем семей // Образование и инновационные исследования. – 2023. – № 6. – С. 296–300. (Interscience)
- [2] Давлетшин М. Ф. Психология. – Тошкент : O'qituvchi, 2002. – 496 с.

- [3] Karaboyeva G. A. Improving the Specific Features of Psychological Services for Families // International Journal of Artificial Intelligence. – 2025. – Vol. 5, No. 6. – P. 36–45.
- [4] Mahmudova D. Psixokorreksiya asoslari. – Toshkent, 2011. – 160 b.
- [5] Rasulov N., Ulmasova D. Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya : o'quv qo'llanma. – Toshkent : O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi, 2021. – 248 b.
- [6] Shoumarov G'. B. Oila psixologiyasi. – Toshkent : Sharq, 2008. – 296 b.
- [7] Файибова Н. А. Возможности когнитивной терапии в семейной психоконсультации // Образование и инновационные исследования. – 2024. – № 4. – С. 273–277.

