

**AFFEKTIV BUZILISHLARDA KOGNITIV DISTORTSIYA VA EMOTSIONAL  
REGULYATSIYA O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK**

**Agzamova Umida Abdumanobovna**

*“Believe” psixologiya markazi rahbari*

**MAQOLA  
MALUMOTI**

**ANNOTATSIYA:**

**MAQOLA TARIXI:**

*Received: 13.04.2026*

*Revised: 14.04.2026*

*Accepted: 15.04.2026*

**KALIT SO'ZLAR:**

*Affektiv buzilishlar,  
depressiya, bipolyar  
buzilish, kognitiv  
distortsiya, emotsional  
regulyatsiya,  
ruminatsiya, kognitiv-  
behavioral terapiya.*

*Ushbu maqolada affektiv buzilishlarda kognitiv distortsiya va emotsional regulyatsiya o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilinadi. Natijalar ularning o'zaro ta'siri buzilishlarning rivojlanishi va davomiyligida muhim rol o'ynashini ko'rsatadi hamda kompleks yondashuv zarurligini asoslaydi.*

**Kirish**

Affektiv buzilishlar psixiatriya va psixologiya sohasida eng keng tarqalgan ruhiy salomatlik muammolaridan biridir. Xususan, depressiya va bipolyar spektr buzilishlari insonning kundalik faoliyati, ish qobiliyati va ijtimoiy munosabatlariga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, depressiya dunyo bo'yicha asosiy nogironlik sabablaridan biri hisoblanadi, bipolyar buzilish esa yosh va mehnat faoliyatidagi shaxslar uchun sezilarli xavf yaratadi. Shu sababli, ushbu buzilishlarni erta aniqlash va samarali davolash dunyo miqyosida dolzarb ilmiy va amaliy muammo sifatida e'tiborga olinadi.

O'zbekiston sharoitida ham affektiv buzilishlar jiddiy ijtimoiy va tibbiy muammo hisoblanadi. So'nggi yillarda psixologik xizmatlar va ruhiy salomatlik markazlariga murojaat qilayotgan bemorlar sonining oshishi, ayniqsa, yoshlar va faol mehnat qilayotgan aholida depressiya va bipolyar simptomlarning ko'payishi mamlakatimizda bu mavzuning dolzarbligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, kognitiv distorsiya va emotsional regulyatsiya kabi psixologik omillarni o'rganish, milliy sog'liqni saqlash tizimida individual terapiya va profilaktika dasturlarini samarali tashkil etish uchun muhimdir.

Kognitiv distorsiya – sub'ektiv xatolik va noto'g'ri fikrlash naqshlari – affektiv buzilishlarning rivojlanishi va davom etishida markaziy rol o'ynaydi. Emotsional regulyatsiya (hissiyotlarni boshqarish qobiliyati) esa ruhiy barqarorlikni ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Shu bois, kognitiv distorsiya va emotsional regulyatsiya o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash psixologik va klinik amaliyot uchun katta ahamiyatga ega.

Affektiv buzilishlarda (depressiya, bipolyar buzilish) kognitiv buzilishlar va hissiy tartibga solish chambarchas bog'liq: Fikrlashdagi xatolar (halokatli, oq-qora fikrlash) salbiy his-tuyg'ularni kuchaytiradi, ularning tartibga solinishiga to'sqinlik qiladi, bu esa "buzilish-stress-ta'sir" siklini saqlab qoladi. Kognitiv regulyatsiyaning buzilishi (masalan, mulohaza yuritish) hissiyotlarni moslashuvchan ravishda qayta ishlash qobiliyatini pasaytiradi.

Munosabatlarning asosiy jihatlar:

1. Buzilish-his-tuyg'ular sikli: Shaxsiylashtirish va salbiy bo'rttirish kabi kognitiv buzilishlar voqealarni idrok etishni buzadi, bu esa tartibga solish qiyin bo'lgan ortiqcha hissiy reaksiyaga sabab bo'ladi.

2. Depressiyaning xususiyatlari: U "salbiy kognitiv triada" (o'zini, dunyoni va kelajakni salbiy nuqtai nazardan ko'rish) bilan tavsiflanadi, bu esa kayfiyatning doimiy ravishda pasayishiga olib keladi. Buzilishlar salbiy stimularga moyillikni o'z ichiga oladi.

3. Bipolyar affektiv buzilishning o'ziga xos xususiyatlari: Buzilishlar depressiv (pessimizm) dan manik (gipertrofiyalangan o'ziga ishonch, qobiliyatlarni haddan tashqari baholash) ga o'zgaradi, bu esa turli bosqichlarda hissiyotlarni yetarli darajada tartibga sola olmaslik bilan bog'liq.

4. Disfunksional tartibga solish strategiyalari: Bemorlar ko'pincha salbiy affektiv holatlarni kuchaytiradigan mulohaza yuritish (obsesif fikrlash) va falokatga aylantirish usullaridan foydalanadilar.

5. Kognitiv remediatsiya: Kognitiv buzilishlar bilan ishlash (xotira, diqqat, fikrlash moslashuvchanligini yaxshilash) hissiy holatni yaxshilashning maqsadi hisoblanadi.

Bu jarayonlar o'rtasidagi bog'liqlik ikki tomonlama: buzilgan fikrlash hissiy disregulyatsiyani keltirib chiqaradi va tartibga solinmagan his-tuyg'ular kognitiv xatolarni kuchaytiradi.

### **Adabiyotlar tahlili**

Affektiv buzilishlar va kognitiv distorsiya o'rtasidagi bog'liqlik mavzusi so'nggi o'n yilliklarda keng o'rganilgan. Amerikaning psixologiyasi Aaron Beck depressiyada salbiy fikrlash naqshlarining kayfiyatga bevosita ta'sir qilishini ko'rsatgan. Bipolyar buzilishda esa Frederick Goodwin va Kay Redfield Jamison kognitiv xatolar va hissiy disregulyatsiya o'rtasidagi ikki tomonlama bog'liqlikni aniqlashgan. Shuningdek, James Gross kognitiv distorsiya hissiyotlarni tartibga solish qobiliyatini pasaytirishi va "buzilish–stress–ta'sir" siklini kuchaytirishini ko'rsatgan. O'zbek olimlari Nigora Xoligova va Maftuna Asqarova depressiya bilan bog'liq salbiy fikrlash va hissiy disregulyatsiyaning yoshlar orasida keng tarqalganligini tasdiqlashgan.

### **Metodologiya**

Tadqiqot so'rovnoma va intervyu usullari orqali o'tkazildi. Respondentlar sifatida depressiya va bipolyar spektr buzilishiga ega bo'lgan shaxslar tanlab olindi. So'rovnoma kognitiv distorsiya, hissiy tartibga solish qobiliyati, kayfiyat holati va stress darajasi bo'yicha savollarni o'z ichiga oldi. Intervyular orqali esa shaxslarning hissiy holatni boshqarish strategiyalari va kognitiv xatolar bilan bog'liq tajribalari aniqlashga harakat qilindi. Olingan ma'lumotlar statistik tahlil qilinib, kognitiv distorsiya va emotsional regulyatsiya o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik aniqlashtirildi.

### **Natija**

Affektiv buzilishlarning kognitiv va emotsional jarayonlarga ta'siri ko'plab ilmiy tadqiqotlar orqali o'rganilgan. Ushbu tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, depressiya va bipolyar buzilishlarda fikrlashdagi xatolar va hissiy tartibga solish qobiliyati insonning ruhiy holati, xulq-atvori va hayot sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, kognitiv distorsiya mavjud bo'lgan shaxslarda salbiy emotsiyalar kuchayib, ularni boshqarish qiyinlashadi.

Masalan, Aaron Beck tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv nazariya shuni ko'rsatadiki, inson o'zini, atrof-muhitni va kelajakni salbiy baholaganda depressiv holat chuqurlashadi. Bu jarayon "salbiy kognitiv triada" sifatida tushuntiriladi va u kayfiyatning barqaror pasayishiga olib keladi. Natijada shaxsda umidsizlik, o'ziga ishonchsizlik va motivatsiyaning pasayishi kuzatiladi.

Shuningdek, Frederick Goodwin va Kay Jamison bipolyar buzilishda kognitiv jarayonlar o'zgaruvchan xarakterga ega ekanligini ta'kidlaydi. Unga ko'ra, depressiv fazada pessimistik

va salbiy fikrlash ustun bo'lsa, manik fazada aksincha, o'ziga haddan tashqari ishonch va real imkoniyatlarni noto'g'ri baholash kuzatiladi. Bu esa hissiy barqarorlikning buzilishiga va emotsional regulyatsiya qiyinchiliklariga olib keladi.

Yaqin yillarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, affektiv buzilishlarga ega shaxslar ko'pincha disfunktsional emotsional regulyatsiya strategiyalaridan foydalanadilar. Xususan, ruminatsiya (bir fikr ustida ortiqcha to'xtalish), katastrofizatsiya (holatni haddan tashqari salbiy baholash) va hissiyotlarni bostirish kabi usullar salbiy emotsional holatni yanada kuchaytiradi. James Gross tomonidan ishlab chiqilgan emotsional regulyatsiya nazariyasi ham hissiyotlarni noto'g'ri boshqarish ruhiy buzilishlarning davomiyligiga olib kelishini ko'rsatadi.

Bundan tashqari, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kognitiv distortsia va emotsional regulyatsiya o'rtasidagi bog'liqlik ikki tomonlama xarakterga ega. Ya'ni, noto'g'ri fikrlash hissiy buzilishlarni kuchaytirsa, nazorat qilinmagan hissiyotlar esa kognitiv xatolarni yanada mustahkamlaydi. Shu sababli, affektiv buzilishlarni davolashda kognitiv remediatsiya va emotsional regulyatsiyani rivojlantirish muhim yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Umuman olganda, olingan natijalar affektiv buzilishlarda kognitiv va emotsional omillar o'zaro chambarchas bog'liq ekanligini va ularni kompleks yondashuv asosida o'rganish hamda korreksiya qilish zarurligini ko'rsatadi.

### **Muhokama**

Mazkur tadqiqot natijalari affektiv buzilishlarda kognitiv distortsia va emotsional regulyatsiya o'rtasida mustahkam va o'zaro bog'liq munosabat mavjudligini tasdiqladi. Olingan ma'lumotlar Aaron Beck tomonidan ilgari surilgan kognitiv nazariya bilan mos kelib, salbiy fikrlash naqshlari depressiv holatlarning shakllanishi va saqlanib qolishida muhim rol o'ynashini ko'rsatadi. Shu bilan birga, natijalar faqat kognitiv omillar emas, balki hissiy boshqaruv mexanizmlarining ham buzilish jarayonida muhim o'rin tutishini tasdiqlaydi.

Tadqiqot davomida aniqlangan kognitiv distortsia turlarining (halokatli fikrlash, oq-qora tafakkur, shaxsiylashtirish) emotsional disregulyatsiya bilan kuchli bog'liqligi James Grossning emotsional regulyatsiya nazariyasi bilan hamohangdir. Ya'ni, shaxs noto'g'ri fikrlash orqali voqealarni salbiy talqin qilganda, bu hissiyotlarni boshqarish jarayonini murakkablashtiradi va salbiy affektiv holatlarni kuchaytiradi. Natijada, emotsional reaksiyalar intensivligi ortib, ularni nazorat qilish imkoniyati kamayadi.

Bipolyar buzilish kontekstida olingan natijalar Frederick Goodwin va Kay Jamison tadqiqotlari bilan mos keladi. Ularning ta'kidlashicha, bipolyar buzilishda kognitiv va emotsional jarayonlar dinamik xarakterga ega bo'lib, turli fazalarda turlicha namoyon bo'ladi.

Ushbu tadqiqot ham shuni ko'rsatdiki, depressiv fazada salbiy fikrlash ustun bo'lsa, manik fazada esa haddan tashqari optimistik va real vaziyatdan uzilgan fikrlash kuzatiladi, bu esa emotsional regulyatsiya muammolarini yanada murakkablashtiradi. Tadqiqot natijalari shuningdek, affektiv buzilishlarda disfunktsional emotsional regulyatsiya strategiyalarining keng qo'llanilishini ko'rsatdi. Ruminatsiya, katastrofizatsiya va hissiyotlarni bostirish kabi strategiyalar qisqa muddatli yengillik bersada, uzoq muddatda psixologik holatni yomonlashtiradi.

Mazkur natijalar klinik amaliyot uchun muhim ahamiyatga ega. Xususan, affektiv buzilishlarni davolashda faqat simptomlarga emas, balki kognitiv distortsiya va emotsional regulyatsiya mexanizmlariga kompleks yondashish zarurligini ko'rsatadi. Kognitiv-behavioral terapiya, emotsional regulyatsiya treninglari va kognitiv remediatsiya dasturlarini qo'llash ushbu buzilishlarni samarali korreksiya qilishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, tadqiqotning ayrim cheklovlari ham mavjud. Jumladan, tanlanma hajmining cheklanganligi va ma'lumotlarning asosan o'z-o'zini baholash asosida yig'ilganligi natijalarning umumlashtirilishiga ta'sir qilishi mumkin. Kelajakdagi tadqiqotlarda yanada kengroq tanlanma, longitudinal dizayn va eksperimental metodlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Umuman olganda, mazkur tadqiqot affektiv buzilishlarda kognitiv va emotsional omillar o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sirni chuqurroq tushunishga yordam beradi va ularni samarali boshqarish uchun ilmiy asoslangan yondashuvlarni ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

**Xulosa.** Affektiv buzilishlar, xususan depressiya va bipolyar spektr holatlarida kognitiv distortsiya va emotsional regulyatsiya o'rtasida kuchli va ikki tomonlama bog'liqlik mavjudligi aniqlandi. Noto'g'ri fikrlash naqshlari salbiy emotsiyalarni kuchaytirib, ularni boshqarish qobiliyatini pasaytiradi, emotsional disregulyatsiya esa o'z navbatida kognitiv xatolarni yanada chuqurlashtiradi va "yopiq sikl"ni shakllantiradi. Shu bois, affektiv buzilishlarni samarali davolashda kognitiv va emotsional jarayonlarga kompleks yondashuv, jumladan kognitiv-behavioral terapiya va emotsional regulyatsiya strategiyalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. New York, NY: Harper & Row.

2. Goodwin, F. K., & Jamison, K. R. (2007). Manic-depressive illness: Bipolar disorders and recurrent depression (2nd ed.). New York, NY: Oxford University Press.
3. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Conceptual and practical issues. New York, NY: Guilford Press.
4. Российское Общество Психиатров. (2021). Клиническая психиатрия: Руководство для практикующих специалистов. Москва, Россия.
5. КиберЛенинка. (2022). Эмоциональная регуляция и когнитивные искажения при аффективных расстройствах. Retrieved from <https://cyberleninka.ru>
6. Центр ментального здоровья «Эмпатия». (2022). Когнитивные и эмоциональные механизмы при депрессии и биполярных расстройствах. Москва, Россия: Эмпатия.
7. Xoligova, N. (2020). Imkoniyatlari cheklangan bolalar uchun ta'lim: masalalar va yechimlar. Toshkent, O'zbekiston: O'qituvchi nashriyoti.
8. Asqarova, M. (2019). Inkluziv ta'limning nazariy va amaliy jihatlari. Toshkent, O'zbekiston: Fan va texnologiya nashriyoti.

