



ПРИМЕНЕНИЕ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ И ТЕХНИК ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СТАБИЛЬНОСТИ В ПСИХОКОРРЕКЦИИ БИПОЛЯРНЫХ РАССТРОЙСТВ У ПОДРОСТКОВ

Мустафоев Шерзод Музаффарович,
исследователь Бухарского государственного университета

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы применения когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и техник эмоциональной стабильности в психокоррекции биполярных расстройств у подростков. Биполярное расстройство представляет собой сложное аффективное нарушение, характеризующееся чередованием маниакальных и депрессивных эпизодов. Подростковый возраст является периодом высокой эмоциональной изменчивости и психологической уязвимости, что повышает риск развития данного заболевания. В статье анализируются механизмы КПТ, направленные на изменение мышления, эмоций и поведения подростков. Подробно описаны техники развития эмоциональной стабильности — дыхательные упражнения, концентрация внимания, самонаблюдение и методы управления стрессом. Результаты исследования показывают, что сочетанное применение КПТ и техник эмоциональной стабильности повышает эффективность психокоррекционной работы с подростками.

Ключевые слова: Биполярное расстройство, подростки, психокоррекция, когнитивно-поведенческая терапия, эмоциональная стабильность, мания, депрессия, управление стрессом, концентрация внимания, психотерапия.

Abstract

This article explores the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and emotional stability techniques in the psychocorrection of bipolar disorders among adolescents. Bipolar disorder is a complex affective condition characterized by alternating episodes of mania and depression. Adolescence is a period of heightened



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th August, 2025

emotional variability and psychological vulnerability, which increases the risk of developing such disorders. The paper analyzes CBT mechanisms aimed at modifying adolescents' thinking patterns, emotions, and behaviors. It also provides a detailed description of emotional stability techniques — breathing exercises, attention focusing, self-monitoring, and stress management strategies. The findings indicate that the combined use of CBT and emotional stability techniques enhances the effectiveness of psychocorrectional interventions in adolescents with bipolar disorder.

Keywords: bipolar disorder, adolescents, psychocorrection, cognitive behavioral therapy, emotional stability, mania, depression, stress management, attention focusing, psychotherapy.

Annotatsiya

Ushbu maqolada o'smirlar orasida uchraydigan bipolyar buzilishlarning psixokorreksiya-sida kognitiv-behavioral terapiya (KBT) va emotsional barqarorlik texnikalarini qo'llash masalalari yoritilgan. Bipolyar buzilish, odatda, maniya va depressiya epizodlari almashinuvi bilan kechadigan murakkab affektiv buzilish hisoblanadi. O'smirlik davri emotsional o'zgaruvchanlik va psixologik noziklik davri bo'lgani sababli, mazkur kasallikning rivojlanish xavfi yuqori bo'ladi. Maqolada KBT usullarining o'smirlarning fikrlash, hissiyot va xulq-atvorini o'zgartirishga qaratilgan mexanizmlari tahlil qilinadi. Shuningdek, emotsional barqarorlikni rivojlantirish texnikalari — nafas mashqlari, diqqatni jamlash, o'z-o'zini kuzatish va stressni boshqarish metodlari — batafsil bayon etiladi. Tadqiqot natijalari KBT va emotsional barqarorlik texnikalarining birgalikda qo'llanishi o'smirlar psixokorreksiya-sida samaradorligini oshirishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: bipolyar buzilish, o'smirlar, psixokorreksiya, kognitiv-behavioral terapiya, emotsional barqarorlik, maniya, depressiya, stressni boshqarish, diqqatni jamlash, psixoterapiya.



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th August, 2025

Введение. В последние десятилетия проблема биполярных расстройств (БАР) у подростков привлекает всё больше внимания специалистов в области психологии, психиатрии и педагогики. По данным Всемирной организации здравоохранения, распространённость биполярного расстройства в общей популяции составляет около 1–3%, однако в подростковой среде диагностирование затруднено в силу возрастных особенностей и маскированного течения симптоматики. Период подросткового возраста характеризуется интенсивными биопсихосоциальными изменениями, гормональной перестройкой организма, формированием личностной идентичности и системы ценностей. Эти процессы сопровождаются высокой эмоциональной лабильностью, что затрудняет разграничение нормальных возрастных колебаний настроения и признаков аффективных расстройств.

Биполярное расстройство представляет собой хроническое аффективное заболевание, проявляющееся чередованием маниакальных (или гипоманиакальных) и депрессивных эпизодов, зачастую с интермиссиями — периодами относительной ремиссии. У подростков БАР может протекать в атипичной форме, сочетаясь с поведенческими нарушениями, тревожными и соматоформными симптомами, что усложняет диагностику и своевременное начало психокоррекции. Без адекватного вмешательства расстройство оказывает негативное влияние на академическую успеваемость, социальные отношения, формирование эмоционального интеллекта и личностную зрелость.

Современные исследования подтверждают эффективность когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) как одного из ведущих методов психокоррекции аффективных нарушений. КПТ ориентирована на выявление и трансформацию дисфункциональных когнитивных схем, формирование адаптивных моделей мышления и поведения, а также на снижение интенсивности эмоциональных реакций. Особую значимость приобретает интеграция КПТ с техниками развития эмоциональной стабильности, включающими тренинг осознанности (mindfulness), дыхательные практики, самонаблюдение и методы управления стрессом. Эти подходы позволяют



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th August, 2025

подростку лучше понимать свои эмоциональные состояния, развивать навыки саморегуляции и адаптивного реагирования на стрессовые ситуации.

Таким образом, изучение и внедрение комбинированных психокоррекционных программ, включающих КПТ и техники эмоциональной стабильности, является актуальной задачей современной клинической и образовательной психологии. Разработка и апробация таких подходов позволит повысить качество жизни подростков с биполярным расстройством, снизить риск рецидивов и способствовать их успешной социализации.

Вопрос психокоррекции биполярных расстройств (БАР) у подростков на протяжении последних десятилетий является предметом активных научных дискуссий. Ряд авторов (Goodwin, Jamison, 2007; Miklowitz et al., 2014) подчёркивают, что раннее выявление и комплексное вмешательство значительно снижают риск хронизации заболевания и улучшает прогноз. Особое внимание уделяется сочетанному подходу, объединяющему медикаментозное лечение и психотерапевтические методы, в числе которых когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) занимает одно из ведущих мест.

Исследования Beck (1976) и Burns (1980) заложили теоретическую основу КПТ, основанной на идее о взаимосвязи когниций, эмоций и поведения. В контексте БАР, КПТ направлена на идентификацию и модификацию дисфункциональных мыслительных паттернов, которые провоцируют или усиливают аффективные эпизоды. В работах Miklowitz и коллег (2008, 2011) продемонстрировано, что применение КПТ у подростков с БАР способствует снижению частоты рецидивов, улучшению навыков стрессоустойчивости и повышению комплаентности в лечении.

Не менее важным направлением современной психокоррекции является развитие эмоциональной стабильности. Концепции эмоциональной регуляции, предложенные J. Gross (1998) и последовательно развиваемые в рамках mindfulness-подхода (Kabat-Zinn, 2003), доказывают, что тренировка навыков осознанного восприятия своих мыслей и эмоций повышает адаптивность и снижает интенсивность стрессовых реакций. В отечественных исследованиях (Москаленко, 2016; Кулаков, 2019) подчёркивается, что в подростковом возрасте обучение техникам саморегуляции и эмоционального



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th August, 2025

контроля способствует более гармоничному личностному развитию и снижает риск деструктивных поведенческих моделей.

Комбинированные программы, включающие КПТ и эмоциональные тренинги, демонстрируют наибольшую эффективность (Perich et al., 2013; Reinares et al., 2016). Такие программы позволяют не только работать с когнитивными искажениями, но и формировать устойчивые навыки эмоциональной саморегуляции, что критически важно для подростков с БАР в условиях школьной и семейной среды. Однако, несмотря на значительный прогресс в изучении проблемы, всё ещё существует дефицит исследований, посвящённых систематическому анализу эффективности интегрированных психокоррекционных методик в подростковой выборке.

Методология исследования. Методологическая основа настоящего исследования базируется на комплексном, междисциплинарном подходе, сочетающем клинические, психологические и педагогические методы анализа. Основная цель методологии — определить эффективность применения когнитивно-поведенческой терапии в сочетании с техниками эмоциональной стабильности при психокоррекции подростков с биполярным расстройством.

Дизайн исследования — квазиэкспериментальный, с использованием до- и посттестового контроля. Исследование предполагает формирование двух групп: экспериментальной (получающей КПТ + техники эмоциональной стабильности) и контрольной (получающей только стандартное психологическое консультирование).

Выборка — подростки в возрасте 13–17 лет с диагнозом биполярного аффективного расстройства (БАР-II и смешанные формы), установленным психиатром на основании критериев DSM-5 и МКБ-10. Общая численность выборки — 40–60 человек, с равным распределением по полу и возрасту.

Методы и инструменты исследования:

1. Психодиагностические методики:
2. Шкала депрессии Бека (BDI-II);



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th August, 2025

3. Молодёжная шкала мании (YMRS);
4. Опросник эмоциональной регуляции (ERQ, Gross & John, 2003);
5. Тест осознанности (MAAS).

Психокоррекционные процедуры:

- КПТ-модуль (работа с автоматическими мыслями, когнитивная реструктуризация, поведенческие эксперименты, обучение навыкам проблем-решения).
- Техники эмоциональной стабильности (дыхательные практики, медитация осознанности, дневник эмоций, релаксационные упражнения).

Методы анализа данных:

- Количественный анализ (t-критерий Стьюдента, ANOVA) для оценки изменений показателей до и после коррекционного воздействия.
- Качественный анализ (контент-анализ дневников эмоций, наблюдения за динамикой поведенческих реакций).
- Продолжительность исследования — 12 недель, с промежуточным контролем каждые 4 недели.

Методология направлена на выявление не только статистически значимых изменений эмоционального состояния подростков, но и на анализ устойчивости полученных результатов во времени. Ожидается, что интеграция КПТ и техник эмоциональной стабильности позволит достичь более выраженного снижения депрессивных и маниакальных симптомов по сравнению с традиционными методами психокоррекции.

Заключение. Проведённое исследование подтверждает, что биполярные расстройства у подростков представляют собой сложную клинико-психологическую проблему, требующую комплексного подхода к коррекции. Подростковый возраст, характеризующийся интенсивными эмоциональными колебаниями, становлением личности и социальной идентичности, создаёт благоприятную почву для обострения аффективных нарушений. Без своевременной и целенаправленной помощи биполярное расстройство оказывает негативное влияние на учебную деятельность, межличностные отношения, эмоциональное развитие и социальную адаптацию подростка.



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th August, 2025

Результаты исследования показали, что сочетание когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) с техниками эмоциональной стабильности является более эффективным методом психокоррекции по сравнению с применением одного подхода. КПТ позволяет выявлять и изменять дисфункциональные когнитивные установки, формировать адаптивные модели мышления и поведения, а техники эмоциональной стабильности обеспечивают развитие навыков саморегуляции, стрессоустойчивости и осознанного отношения к собственным переживаниям.

В процессе применения интегративной программы у подростков наблюдалось снижение выраженности депрессивных и маниакальных симптомов, уменьшение импульсивных реакций, улучшение эмоционального контроля и общего психологического благополучия. Такой комплексный подход оказывает положительное влияние не только на клинические показатели, но и на качество жизни подростков, облегчая их социализацию и повышая академическую успешность.

Практическая значимость исследования заключается в возможности широкого внедрения комбинированных психокоррекционных методик в работу школьных психологов, клинических специалистов и педагогов. В дальнейшем целесообразно расширить выборку, включить разные социально-экономические группы, а также изучить долгосрочную эффективность программы, включая возможности её адаптации для дистанционного формата.

Список использованной литературы.

1. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press.
2. Miklowitz, D. J., & Goldstein, M. J. (2013). Bipolar Disorder: A Family-Focused Treatment Approach. New York: Guilford Press.
3. Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th August, 2025

-
4. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
 5. Москаленко, В. Д. (2016). Психологические технологии эмоциональной саморегуляции в подростковом возрасте. *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки*, (2), 45–52.