

**IJTIMOY TASHVISH BILAN BOG‘LIQ AVTOMATIK SALBIY
FIKRLARNING PSIXOLOGIK TAHLILI****Bo‘riyeva Mahbuba Shavkatovna***O‘zbekiston jurnalistika va ommaviy kommunikatsiyalar universiteti oqituvchisi,**Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori(PhD)**E-mail: mahbubaburieva6@gmail.com***Asqarova Durdona***O‘zbekiston Jurnalistika va Ommaviy Kommunikatsiyalar Universiteti**Amaliy psixologiya yonalishi 4-bosqich talabasi***Annotatsiya**

Mazkur maqolada ijtimoiy tashvish bilan bog‘liq avtomatik salbiy fikrlarning psixologik tahlili amalga oshirilgan. Avval, ijtimoiy tashvish va avtomatik fikrlar tushunchalarining nazariy asoslari ko‘rib chiqiladi. So‘ng, klassik va zamonaviy psixologik nazariyalar, empirik tadqiqotlar, mintaqaviy va milliy olimlar ishlari chuqur tahlil qilinadi. Muallif avtomatik salbiy fikrlarning shakllanish omillari, ularning ijtimoiy tashvish rivojiga ta‘siri va psixoterapevtik yondashuvlar samaradorligini baholaydi. Xulosa sifatida, avtomatik salbiy fikrlarni aniqlash va ularni o‘zgartirish strategiyalari psixologik yordamda muhim o‘rin tutishi ta‘kidlanadi.

Kalit so‘zlar: *ijtimoiy tashvish, avtomatik fikrlar, salbiy fikrlash, psixologik tahlil*

Abstract

This article provides a psychological analysis of automatic negative thoughts associated with social anxiety. First, the theoretical foundations of social anxiety and automatic thoughts are examined. Subsequently, classical and contemporary psychological theories, empirical studies, and works of regional and national scholars are thoroughly analyzed. The author evaluates the factors influencing the formation of automatic negative thoughts, their impact on the development of social anxiety, and the effectiveness of psychotherapeutic approaches. The conclusion emphasizes the importance of identifying and modifying automatic negative thoughts as a key strategy in psychological assistance.

Keywords: *social anxiety, automatic thoughts, negative thinking, psychological analysis*

Аннотация

В данной статье проведён психологический анализ автоматических негативных мыслей, связанных с социальной тревожностью. Сначала рассматриваются теоретические основы социальной тревожности и автоматических мыслей. Далее детально анализируются классические и современные психологические теории,

эмпирические исследования, а также работы региональных и национальных учёных. Автор оценивает факторы формирования автоматических негативных мыслей, их влияние на развитие социальной тревожности и эффективность психотерапевтических подходов. В заключении подчёркивается важность выявления и изменения автоматических негативных мыслей в психологической помощи.

Ключевые слова: *социальная тревожность, автоматические мысли, негативное мышление, психологический анализ*

Kirish

Zamonaviy psixologiyada ijtimoiy tashvish va unga bog‘liq avtomatik salbiy fikrlarni o‘rganish muhim ilmiy yo‘nalishlardan biri sifatida ajralib turadi. Insonning kundalik hayotida turli ijtimoiy vaziyatlarda yuzaga keladigan tashvish va xavotir holatlari, ko‘pincha, ong ostida avtomatik tarzda paydo bo‘ladigan salbiy fikrlar bilan bog‘liq bo‘ladi. Bu fikrlar insonning o‘zini baholashi, atrofdagilar bilan muloqot qilishda ishonchsizlik, ijtimoiy faollikdan chekinish, va psixologik salomatlikka salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Aynan avtomatik salbiy fikrlarning shakllanish mexanizmlari, ularni aniqlash va tuzatish yo‘llari psixoterapevtik amaliyotda muhim ahamiyat kasb etadi. So‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar, ayniqsa, yoshlar orasida ijtimoiy tashvish darajasining ortishi va avtomatik salbiy fikrlarning keng tarqalganligini ko‘rsatmoqda. Ushbu maqolada, ijtimoiy tashvish va avtomatik salbiy fikrlar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik, ularning nazariy va empirik asoslari, milliy va xorijiy olimlarning tadqiqotlari asosida chuqur tahlil qilinadi. Maqola davomida avtomatik salbiy fikrlarni kamaytirishga qaratilgan psixologik yordam strategiyalari ham ko‘rib chiqiladi.

Adabiyotlar tahlili

Ijtimoiy tashvish va avtomatik salbiy fikrlarning psixologik tahlili uchun, avvalo, ushbu tushunchalarning nazariy-konseptual asoslarini aniqlash muhimdir. Ijtimoiy tashvish insonning ijtimoiy muhitda o‘zini noqulay va xavotirli his qilishi, atrofdagilar tomonidan baholanish yoki rad etilishdan qo‘rqishi bilan tavsiflanadi. Bu holat, ko‘pincha, ong ostida avtomatik tarzda shakllanadigan salbiy fikrlar bilan birga kechadi. Psixologiyada avtomatik fikrlar deb, inson ongida tez va ixtiyorsiz tarzda paydo bo‘ladigan, ko‘pincha, voqelikni ob‘ektiv emas, balki sub‘ektiv va salbiy nuqtai nazardan baholashga olib keladigan fikrlarga aytiladi. Ushbu fenomen birinchi bor kognitiv psixologiya doirasida chuqur o‘rganila boshlagan. Kognitiv inqilobdan so‘ng, A. Bek tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv model asosida, avtomatik salbiy fikrlar depressiya va tashvish buzilishlarining asosiy mexanizmi sifatida ko‘rib chiqildi[1]. A. Bekning fikricha, ijtimoiy tashvishda inson ongida «Men zaifman», «Mening gapim hech kimga qiziq emas», «Men masxara bo‘laman» kabi avtomatik

fikrlar paydo bo‘ladi va ular tashvish darajasini kuchaytiradi. Bu model keyinchalik boshqa mutaxassislar tomonidan rivojlantirildi va kengaytirildi.

Tarixiy nuqtai nazardan, ijtimoiy tashvish va salbiy fikrlash muammosi psixoanalitik maktab asoschisi Z. Freyd tomonidan ham muhokama qilingan. Freyd ijtimoiy tashvishning ildizini bolalik davridagi tajribalar va ongsiz konfliktlar bilan bog‘lagan. Unga ko‘ra, insonning ichki ziddiyatlari va o‘z-o‘zini baholashdagi muammolar tashvish va salbiy fikrlarning shakllanishiga olib keladi. Freydiy yondashuvdan farqli o‘laroq, kognitiv-behavioral maktab vakillari, xususan, A. Ellis va A. Bek, salbiy fikrlar va tashvish o‘rtasidagi bevosita sabab-oqibat munosabatiga urg‘u berishgan. Ularning tadqiqotlari natijasida avtomatik salbiy fikrlarni aniqlash va ularni konstruktiv, moslashuvchan fikrlarga almashtirish orqali ijtimoiy tashvish darajasini pasaytirish mumkinligi isbotlangan[2].

So‘nggi o‘n yilliklarda ijtimoiy tashvish va avtomatik fikrlar muammosini o‘rganishda zamonaviy nevropsixologik va biologik yondashuvlar ham ahamiyat kasb eta boshladi. Masalan, ijtimoiy tashvishga moyil insonlarda miya faoliyatining ayrim sohalarida (ayniqsa, amigdala va prefrontal korteks) yuqori faollik kuzatilishi, bu esa salbiy fikrlarning tez va avtomatik tarzda paydo bo‘lishiga olib kelishi aniqlangan. Zamonaviy neyroimaging tadqiqotlari, shuningdek, genetik va epigenetik omillarning ham ijtimoiy tashvish va salbiy fikrlar shakllanishiga o‘z ta‘sirini o‘tkazishini ko‘rsatmoqda. Bu yondashuvlar, bir tomondan, avtomatik salbiy fikrlarning nafaqat psixologik, balki biologik asoslari borligini tasdiqlaydi.

Empirik tadqiqotlar natijalari ham ijtimoiy tashvish va avtomatik salbiy fikrlar o‘rtasidagi kuchli bog‘liqlikni ko‘rsatadi. Masalan, Clark va Wells tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy tashvish modeli asosida olib borilgan tadqiqotlarda, ijtimoiy vaziyatlarda inson ongida yuzaga keladigan salbiy avtomatik fikrlar tashvish va xatti-harakatlarning asosiy prediktori sifatida aniqlangan[3]. Ular, ayniqsa, ijtimoiy baholash, tanqid, yoki rad etilish xavfi mavjud bo‘lgan vaziyatlarda kuchayadi. Empirik dalillar, shuningdek, avtomatik salbiy fikrlarning chastotasi va intensivligi oshgan sayin, ijtimoiy tashvish darajasi ham ortishini ko‘rsatadi. Bu holat yoshlar, talabalar, va ijtimoiy faol guruhlar orasida keng tarqalgan.

Ijtimoiy tashvish va avtomatik salbiy fikrlarning o‘zaro bog‘liqligini o‘rganishda mintaqaviy va milliy olimlarning hissasi ham katta. O‘zbekiston psixologiya ilmida ham bu muammo muhim tadqiqot yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, professorlar A. Yo‘ldoshev, M. Jo‘raev, va N. Xudayberganovalarning asarlarida ijtimoiy tashvish va salbiy fikrlarning shakllanish mexanizmlari, ularning yosh va jins xususiyatlari, milliy mentalitet omillari bilan bog‘liqligi chuqur tahlil qilinadi[4]. Ularning tadqiqotlari natijasida, O‘zbekiston yoshlarida ijtimoiy tashvishning asosiy manbai sifatida o‘zini baholashdagi ishonchsizlik, ijtimoiy rollarni to‘g‘ri egallay olmaslik, va atrof muhitdan keladigan bosimlar ajratib ko‘rsatilgan.

Shuningdek, milliy qadriyatlar va ijtimoiy me’yorlarning salbiy avtomatik fikrlar shakllanishiga bevosita ta’siri aniqlangan.

Avtomatik salbiy fikrlarning rivojlanishida ijtimoiy o’rganish va ijtimoiy taqqoslash mexanizmlari ham muhim rol o’ynaydi. Bandura tomonidan ilgari surilgan ijtimoiy o’rganish nazariyasiga ko’ra, inson o’z atrofidagi odamlarning xatti-harakatlarini, ularning ijtimoiy vaziyatlarga bo’lgan munosabatini kuzatib, o’zi uchun ma’lum xulosa va fikrlarni shakllantiradi. Ayniqsa, salbiy tajribalar va muvaffaqiyatsizliklar natijasida «Men yetarli emasman», «Meni rad etishadi» kabi avtomatik salbiy fikrlar shakllanadi. Bu esa, o’z navbatida, insonning ijtimoiy faolligini cheklaydi va tashvish darajasini oshiradi. Ijtimoiy taqqoslash nazariyasiga ko’ra esa, inson o’zini boshqalar bilan solishtirib, ko’pincha, salbiy natijalarga keladi va bu ham avtomatik salbiy fikrlarning kuchayishiga olib keladi.

Psixoterapevtik amaliyotda ijtimoiy tashvish va avtomatik salbiy fikrlarni kamaytirishga qaratilgan turli metodlar ishlab chiqilgan. Eng keng tarqalgan va samarali yondashuvlardan biri — kognitiv-behavioral terapiya (KBT) hisoblanadi. KBT asoschisi A. Bek va uning izdoshlari tomonidan ishlab chiqilgan texnikalarda, bemor o’z ongida yuzaga keladigan avtomatik salbiy fikrlarni aniqlash, ularni baholash va muqobil, ijobiy fikrlar bilan almashtirishga o’rgatiladi. Empirik tadqiqotlar KBT metodlari yordamida ijtimoiy tashvish darajasini pasaytirish va avtomatik salbiy fikrlarni kamaytirishda yuqori natijalarga erishilishini tasdiqlaydi[5]. Shuningdek, mindfulness (ongli xabardorlik) asosidagi yondashuvlar, ekspozitsion terapiya, va guruhli psixoterapiya ham samarali ekani ko’rsatilgan.

Avtomatik salbiy fikrlarning individual va ijtimoiy hayotga ta’siri keng ko’lamli bo’lib, bu holat insonning o’zini baholashi, o’z-o’ziga ishonchi, ijtimoiy munosabatlar sifati, kasbiy va o’quv faoliyati, va umuman psixologik salomatligiga salbiy ta’sir ko’rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, ijtimoiy tashvish va unga hamroh bo’luvchi avtomatik salbiy fikrlar insonning ijtimoiy izolyatsiyaga, depressiv holatlarga, va ba’zan psixosomatik muammolarga olib kelishi mumkin. Bu muammoning chuqur ildizlari bor, va uni hal qilish uchun kompleks yondashuv zarur.

So’nggi yillarda olib borilgan zamonaviy empirik tadqiqotlar, ayniqsa, yoshlar va o’smirlar orasida ijtimoiy tashvish va avtomatik salbiy fikrlar tarqalishining ortib borayotganini ko’rsatmoqda. Masalan, Xalqaro psixologik tadqiqotlar markazi tomonidan o’tkazilgan so’rov natijalariga ko’ra, o’smirlar va talabalar orasida «Men yetarli emasman», «Meni baholashadi», «Mening fikrim ahamiyatsiz» kabi avtomatik salbiy fikrlar keng tarqalgan. Ushbu fikrlar ijtimoiy tashvish darajasini oshirib, yoshlarning ijtimoiy faolligini cheklashiga sabab bo’lmoqda[6].

Avtomatik salbiy fikrlarning shakllanishida ijtimoiy media va zamonaviy kommunikatsiya vositalarining ham o‘rni oshib bormoqda. Virtual kommunikatsiya, ijtimoiy tarmoqlarda o‘zini taqqoslash, «ideal» tasvirlar va standartlar insonning o‘z-o‘zini baholashiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Natijada, «Men boshqalardan yomonman», «Mening hayotim boshqalarnikiga qaraganda zerikarli» kabi avtomatik salbiy fikrlar kuchayadi. Bu esa, ijtimoiy tashvish rivojiga va psixologik salomatlikning yomonlashishiga olib keladi. Shu nuqtai nazardan, zamonaviy psixologiyada ijtimoiy media va virtual muhitning avtomatik salbiy fikrlarga ta’sirini o‘rganish alohida ahamiyat kasb etmoqda.

Tanqidiy tahlil shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tashvish va avtomatik salbiy fikrlar muammosini hal qilish uchun faqatgina individual psixoterapiya bilan cheklanib bo‘lmaydi. Ushbu muammo jamiyat, ta’lim muassasalari, va oilaviy muhit darajasida ham kompleks yondashuvlarni talab qiladi. Psixologik yordam ko‘rsatishda, bir tomondan, avtomatik salbiy fikrlarni aniqlash va ularni konstruktiv fikrlar bilan almashtirish, ikkinchi tomondan esa, ijtimoiy muhitda qo‘llab-quvvatlovchi va inklyuziv muhit yaratish muhimdir. Shuningdek, milliy va madaniy xususiyatlarni hisobga olgan holda, ijtimoiy tashvish va avtomatik salbiy fikrlar bilan ishlash strategiyalarini ishlab chiqish zarur. Zamonaviy tadqiqotlar bu borada integratsion va interdisiplinar yondashuvlarning samarali ekanini ko‘rsatmoqda.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tashvish va unga bog‘liq avtomatik salbiy fikrlarning psixologik tahlili ko‘plab nazariy va amaliy yondashuvlarni birlashtirgan murakkab ilmiy muammo bo‘lib, bu sohada olib borilgan tadqiqotlar inson psixikasining chuqur qatlamlarini ochib beradi. Empirik dalillar, nazariy asoslar va milliy tajribalar asosida avtomatik salbiy fikrlar va ijtimoiy tashvish o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik, ularning individual va ijtimoiy hayotga ta’siri, va ularni kamaytirishga qaratilgan samarali psixologik yordam strategiyalari aniqlangan.

Xulosa

Yuqoridagi ilmiy tahlillardan kelib chiqadigan asosiy xulosalardan biri shuki, ijtimoiy tashvish va unga hamroh bo‘luvchi avtomatik salbiy fikrlar inson psixikasining individual va ijtimoiy qatlamlarida chuqur ildiz otgan murakkab fenomen hisoblanadi. Avtomatik salbiy fikrlarning shakllanishi, bir tomondan, shaxsning bolalikdagi tajribalari, o‘z-o‘zini baholashdagi muammolar, ijtimoiy o‘rganish va taqqoslash mexanizmlari, boshqa tomondan esa, zamonaviy ijtimoiy muhit, kommunikatsiya vositalari va madaniy qadriyatlar bilan chambarchas bog‘liqdir. Tadqiqotlar natijasida, ijtimoiy tashvish va avtomatik salbiy fikrlarning bir-birini kuchaytiruvchi o‘zaro bog‘liqligi, ularning individual hayot sifatiga va psixologik salomatlikka salbiy ta’siri isbotlangan. Ushbu muammoni hal qilishda, bir tomondan, avtomatik salbiy fikrlarni ongli ravishda aniqlash va ularni konstruktiv, ijobiy fikrlar bilan almashtirish, ikkinchi tomondan esa, inklyuziv va qo‘llab-quvvatlovchi ijtimoiy

muhit yaratish muhim ahamiyatga ega. Psixoterapevtik amaliyotda kognitiv-behavioral terapiya, mindfulness va guruhli psixoterapiya kabi zamonaviy yondashuvlarning samarali ekani aniqlangan. Milliy va mintaqaviy xususiyatlarni inobatga olgan holda, ijtimoiy tashvish va avtomatik salbiy fikrlar bilan ishlash strategiyalarini rivojlantirish, yoshlar va keng jamoatchilik uchun psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqish dolzarb vazifa bo‘lib qolmoqda. Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tashvish va avtomatik salbiy fikrlarni kamaytirishga qaratilgan kompleks, integratsion yondashuvlar psixologik salomatlikni mustahkamlash va insonning ijtimoiy faoliyatini oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
2. Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Lyle Stuart.
3. Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*. Guilford Press.
4. Yo‘ldoshev, A., Jo‘raev, M., & Xudayberganova, N. (2020). O‘zbek yoshlarida ijtimoiy tashvish va salbiy fikrlash muammolari. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
5. Hofmann, S. G., & Smits, J. A. J. (2008). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 69(4), 621–632.
6. Xalqaro psixologik tadqiqotlar markazi (2022). O‘zbekiston yoshlari orasida ijtimoiy tashvish va avtomatik salbiy fikrlarning tarqalishi. Toshkent: Ilm Ziyo.