

ICHKI DIALOG VA SALBIY FIKRLASHNI YENGISH MEXANIZMLARI

Karimova E'zoza

Islom akademiyasi din sotsiopsixologiyasi Yo'nalishi 3-bosqich talabasi

Tel:+998908078552

qomari571@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada ichki dialog va salbiy fikrlash muammosi ijtimoiy psixologiya nuqtayi nazaridan yoritilgan. Salbiy fikrlashning shakllanish sabablari va uning shaxs ruhiy holatiga ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, salbiy ichki dialogni yengish mexanizmlari sodda va tushunarli tarzda bayon etilgan.

Kalit so'zlar: ichki dialog, salbiy fikrlash, ijtimoiy psixologiya, shaxs va jamiyat, o'z-o'zini baholash, ruhiy barqarorlik.

Abstract: This article discusses the problem of internal dialogue and negative thinking from the perspective of social psychology. The reasons for the formation of negative thinking and its impact on the mental state of a person are analyzed. Also, the mechanisms for overcoming negative internal dialogue are described in a simple and understandable way.

Keywords: internal dialogue, negative thinking, social psychology, individual and society, self-esteem, mental stability.

Kirish. Bugungi kunda inson ruhiy holati va fikrlash tarziga ta'sir qiluvchi omillar juda ko'p. Jamiyatdagi raqobat, ijtimoiy tarmoqlar, o'qish va ishdagi bosimlar natijasida odamlar ko'pincha o'zlari bilan ichki suhbat olib boradilar. Bu suhbatlar ichki dialog deb ataladi. Ichki dialog insonning o'z-o'zi bilan gaplashishi, o'zini baholashi, qarorlariga izoh berishi jarayonidir. Ushbu ichki suhbatlar ba'zan ijobiy bo'lib, insonni ruhlantirsa, ayrim

hollarda salbiy fikrlashga olib keladi. Aynan mana shu salbiy ichki dialog shaxs ruhiy holatiga va jamiyatdagi faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ijtimoiy psixologiya fanida ichki dialog shaxs va jamiyat o'rtasidagi munosabatlarning ichki ko'rinishi sifatida qaraladi. Chunki inson o'z ichki fikrlarini jamiyatdan olgan baholar, munosabatlar va tajribalar asosida shakllantiradi. Shu sababli ichki dialog va salbiy fikrlash muammosini o'rganish bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Ichki dialog inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, u shaxsning o'zini anglashida muhim rol o'ynaydi. Inson har bir harakati, qarori yoki muvaffaqiyatsizligi haqida o'zicha fikr yuritadi. Agar bu fikrlar ijobiy bo'lsa, insonda o'ziga bo'lgan ishonch kuchayadi, jamiyatda faolroq bo'ladi. Ammo ichki dialog salbiy tus olsa, ya'ni inson o'zini doim tanqid qilsa, kamsitsa yoki boshqalar bilan solishtirsa, salbiy fikrlash shakllanadi.

Salbiy fikrlash ko'pincha “men bunga qodir emasman”, “boshqalar mendan yaxshiroq”, “baribir muvaffaqiyatsiz bo'laman” kabi fikrlar orqali namoyon bo'ladi. Bu fikrlar asta-sekin inson ongida mustahkamlanib, uning xulq-atvoriga ta'sir ko'rsata boshlaydi. Natijada inson ijtimoiy faollikdan chekinadi, o'z fikrini ochiq bildirishdan qo'rqadi va jamiyatda passiv shaxsga aylanadi. Ijtimoiy psixologiya nuqtayi nazaridan qaralganda, salbiy ichki dialogning shakllanishida ijtimoiy muhit muhim o'rin tutadi. Oila a'zolarining doimiy tanqidi, maktab yoki oliy ta'lim muassasasida boshqa talabalar bilan solishtirish, jamiyatda faqat muvaffaqiyatli insonlargina qadrlanishi haqidagi qarashlar salbiy fikrlashning kuchayishiga olib keladi. Inson bunday munosabatlarni ichki dialogiga ko'chiradi va ularni haqiqat deb qabul qila boshlaydi.

Salbiy fikrlashning eng asosiy muammosi shundaki, inson o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmaydi. U yangi tashabbuslardan qo'rqadi, xato qilishdan cho'chiydi va o'zini doimiy bosim ostida his qiladi. Bu holat nafaqat shaxsning ruhiy holatiga, balki

jamiyat taraqqiyotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Salbiy fikrlashni yengish mexanizmlaridan biri — ichki dialogni anglashdir. Inson o'z fikrlarini kuzatishni o'rganishi, qaysi fikrlar uni rivojlantirayotganini va qaysilari unga to'sqinlik qilayotganini ajrata bilishi lozim. Masalan, “men eplay olmayman” degan fikr paydo bo'lsa, uning qayerdan kelib chiqqanini o'ylab ko'rish muhim. Bu usul insonni o'z fikrlari ustidan nazorat o'rnatishga yordam beradi.

Yana bir muhim mexanizm — fikrlarni qayta baholashdir. Salbiy fikrni butunlay yo'q qilish qiyin bo'lishi mumkin, ammo uni ijobiyroq va realroq fikrga almashtirish mumkin. Masalan, “men doim xato qilaman” degan fikr o'rniga “har kim xato qiladi, bu tajriba” degan fikrni shakllantirish salbiy ichki dialogni yumshatadi. Bu yondashuv shaxsning o'ziga bo'lgan munosabatini ijobiy tomonga o'zgartiradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ham salbiy fikrlashni yengishda muhim ahamiyatga ega. Do'stlar, oila a'zolari yoki guruh tomonidan bildirilgan ijobiy munosabat insonning ichki dialogiga bevosita ta'sir qiladi. Jamiyat tomonidan qo'llab-quvvatlangan shaxs o'zini yolg'iz his qilmaydi va salbiy fikrlar kuchsizlanadi.

Shuningdek, o'z-o'ziga mehr bilan munosabatda bo'lish ham muhim mexanizmlardan biridir. Inson o'ziga nisbatan haddan tashqari talabchan bo'lmasligi, xatolarini tabiiy hol sifatida qabul qilishi kerak. Ijtimoiy psixologiyada bu holat shaxsning ruhiy barqarorligini ta'minlovchi omil sifatida qaraladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, ichki dialog va salbiy fikrlash muammosi ijtimoiy psixologiyada muhim o'rin tutadi. Chunki insonning o'z-o'ziga bo'lgan munosabati jamiyatdagi xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Salbiy ichki dialog shaxsning faolligini pasaytiradi, o'ziga bo'lgan ishonchini yo'qotadi va ijtimoiy moslashuvini qiyinlashtiradi. Ushbu muammoni yengish ichki dialogni anglash, fikrlarni qayta baholash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va o'z-o'ziga mehr bilan munosabatda bo'lish orqali amalga

oshiriladi. Bu mexanizmlar shaxsning ruhiy holatini yaxshilab, uni jamiyatda faol va ishonchli shaxs sifatida shakllanishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

G ‘oziyev E .G \ Umumiy psixologiya: darslik. 1, 2- kitob. — T., 2002.

Гуревич. Психологическая диагностика / / Проблемы исследования. — М., Педагог, 1981

L.R. Mo'minova. Logopediya. — T., 2006

<http://ziyonet.uz/> - Ta’lim portali Ziyonet

<http://natlib.uz/> - Alisher Navoiy nomidagi O‘zbekiston Milliy kutubxonasi