ORTIQCHA O‘YLASHNI TO‘XTATISH VA ONG USTIDAN NAZORATNI QAYTA QO‘LGA OLISHNING BESH USULI

Yasmina Xamitova Xasanovna
O‘zbekiston davlat jahon tillari universiteti
Filologiya va tillarni o‘qitish:
ingliz tili yo‘nalishi
1-bosqich 2608 - guruh talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24073512

Annotatsiya. Maqolada kundalik hayotda uchraydigan ortiqcha o‘ylash holati, uning inson diqqati va ruhiy holatiga ta’siri yoritiladi. Oddiy mulohaza yuritish bilan muammoni hal etishga xizmat qilmaydigan takroriy salbiy fikrlash o‘rtasidagi farq tushuntiriladi. Shuningdek, fikrlarni dalillar asosida qayta ko‘rib chiqish, muammolarni aniq harakatlarga aylantirish, xavotir uchun alohida vaqt ajratish, diqqatni hozirgi lahzaga qaytarish va o‘ziga nisbatan mehribon bo‘lish kabi besh yondashuv asosida tahlil qilinadi.
Kalit so‘zlar: ortiqcha o‘ylash, takroriy salbiy fikrlash, ruminatsiya, xavotir, tafakkur, ongli e’tibor, o‘ziga mehribonlik.

Аннотация. В статье рассматривается склонность к чрезмерному обдумыванию, распространённая в повседневной жизни, а также её влияние на внимание и психологическое состояние человека. Объясняется различие между обычным размышлением и повторяющимся негативным мышлением, которое не способствует решению проблемы. На основе научных исследований анализируются пять подходов, помогающих регулировать поток мыслей: проверка собственных предположений с опорой на факты, переход от переживаний к конкретным действиям, выделение специального времени для беспокойства, возвращение внимания к настоящему моменту и развитие доброжелательного отношения к себе.
Ключевые слова: чрезмерное обдумывание, повторяющееся негативное мышление, руминация, беспокойство, мышление, осознанность, доброжелательное отношение к себе.

Abstract. This article explores the tendency to overthink, a common experience in everyday life, and its effects on a person’s attention and psychological well-being. It explains the difference between ordinary reflection and repetitive negative thinking that does not contribute to solving a problem. Drawing on scientific research, the article examines five approaches to managing recurring thoughts: evaluating thoughts against evidence, turning concerns into practical steps, setting aside a specific time for worrying, bringing attention back to the present moment, and developing a kinder attitude towards oneself.
Keywords: overthinking, repetitive negative thinking, rumination, worry, thinking, mindfulness, self-compassion.

Kirish. Bugungi kunda ba’zan eng katta charchoq tashqaridagi voqealardan emas, boshimiz ichida tinmay davom etayotgan suhbatdan keladi. Kimningdir oddiy gapi, o‘zimiz aytib qo‘ygan bir jumla yoki hali sodir bo‘lmagan voqea xayolimizda qayta-qayta aylanadi. “Nega bunday dedim?”, “Agar hammasi men o‘ylagandek bo‘lmasa-chi?”, “Boshqacha yo‘l tutganimda nima bo‘lardi?” kabi savollar bir-birini quvib, bizni javobga emas, balki yanada ko‘proq savolga olib boradi.

O‘ylashning o‘zi muammo emas. Inson fikrlash orqali reja tuzadi, xatolaridan saboq oladi va qaror qabul qiladi. Muammo fikrlash foydali tahlildan chiqib, bir xil salbiy mavzu atrofida takror-takror aylana boshlaganida yuzaga keladi. Psixologiklar adabiyotlarda bu jarayon takroriy salbiy fikrlash (repetitive negative thinking - RNT) deb yuritiladi. Uning muhim ko‘rinishlari ruminatsiya - o‘tmishdagi voqealarni qayta-qayta tahlil qilish, hamda xavotir (worry) - kelajakdagi ehtimoliy muammolar haqida takroriy tashvishlanish.[1]

Mazkur maqolaning maqsadi ortiqcha o‘ylashning psixologik mohiyatini ilmiy manbalar asosida yoritish, uni boshqarishga yordam beruvchi beshta yondashuvni tizimlashtirish hamda kundalik hayotda qo‘llash mumkin bo‘lgan mualliflik amaliy modelini taklif etishdan iborat. Maqolaning amaliy ahamiyati fikrni bostirishga emas, uni anglash, tekshirish va maqsadli harakatga yo‘naltirishga urg‘u berishidadir.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI. Takroriy salbiy fikrlash zamonaviy psixologiyada alohida bir tashxisdan ko‘ra, turli ruhiy qiyinchiliklarda uchrashi mumkin bo‘lgan umumiy kognitiv jarayon sifatida o‘rganilmoqda. Moulds va McEvoy ruminatsiya hamda xavotirni mazmuni va vaqt yo‘nalishi jihatidan farqlash mumkinligini, biroq ularning takroriylik, nazorat qilish qiyinligi va salbiy mazmunga berilish kabi umumiy xususiyatlari mavjudligini ta’kidlaydi. Mualliflar RNTni transdiagnostik jarayon sifatida ko‘rib chiqish uni tushunish va unga yondashuvlarni takomillashtirishga yordam berishini qayd etadi.[1]

Kognitiv xulq-atvor terapiyasi (KXT/CBT) doirasida insonning avtomatik fikrlari, taxminlari va ularni tasdiqlovchi yoki rad etuvchi dalillarni aniqlash muhim o‘rin tutadi. Stenzel va hammualliflarning 2025-yilgi meta-tahlili 55 ta tadqiqot va 4 970 nafar ishtirokchi ma’lumotlarini birlashtirgan. Tahlilda KXT yondashuvlari takroriy salbiy fikrlashni kamaytirishda nazorat guruhlariga nisbatan o‘rtacha ijobiy samaraga ega ekani ko‘rsatilgan. Mualliflar RNTga bevosita yo‘naltirilgan aralashuvlar umumiy KXT yondashuvlariga qaraganda kuchliroq natija ko‘rsatganini ham bildiradi.[2] Ongli e’tibor (mindfulness) va unga asoslangan kognitiv terapiya ham ruminatsiyani boshqarish bo‘yicha tadqiq etilgan. Wei va hammualliflarning 2025-yilgi tizimli sharhi va meta-tahliliga 29 ta randomizatsiyalangan nazoratli tadqiqot, jami 2535 nafar ishtirokchi kiritilgan. Natijalarda MBCT ruminatsiya ko‘rsatkichlarini kamaytirish bilan bog‘liq bo‘lgan, shuningdek, ongli e’tibor, o‘ziga mehribonlik va fikrdan masofa olish ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar qayd etilgan.[3]

Ushbu ilmiy manbalar maqoladagi besh yondashuvning nazariy asosini tashkil etadi: fikrni dalillar bilan tekshirish KXTga, tashvishni amaliy qadamga aylantirish muammoni hal qilish yondashuvlariga, diqqatni hozirgi lahzaga qaytarish mindfulnessga, o‘ziga mehribon munosabat esa self-compassion konsepsiyasiga tayanadi. Shu bilan birga, alohida usullarning foydasi shaxs, vaziyat va muammoning og‘irligiga qarab farqlanishi mumkin.

MATERIALLAR VA METODLAR. Maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega. Uning metodologik asosini psixologik ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, mazmuniy guruhlash, tizimlashtirish va umumlashtirish usullari tashkil etadi. Tahlil uchun maqolaning

mavzusiga bevosita aloqador bo‘lgan uchta ilmiy manba - RNTning transdiagnostik mohiyatiga bag‘ishlangan sharh, KXT samaradorligi bo‘yicha meta-tahlil hamda MBCT bo‘yicha tizimli sharh va meta-tahlil tanlab olindi.[1-3]

Manbalarni tahlil qilishda quyidagi mezonlarga e’tibor qaratildi:

1) takroriy salbiy fikrlashning ta’rifi va tarkibiy belgilari;

2) uni boshqarishda qo‘llanadigan psixologik yondashuvlar;

3) ilmiy tadqiqotlarda qayd etilgan natijalar;

4) yondashuvlarni kundalik hayotga moslashtirish imkoniyati. Olingan nazariy xulosalar asosida beshta amaliy yo‘nalish bir tizimga keltirildi va ularni ketma-ket qo‘llashga mo‘ljallangan “FIKR-5” mualliflik modeli ishlab chiqildi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA. Manbalar tahlili ortiqcha o‘ylashni shunchaki ko‘p fikrlash bilan tenglashtirish to‘g‘ri emasligini ko‘rsatadi. Uning asosiy belgisi fikrlarning takrorlanishi, salbiy mazmunga moyilligi, ulardan chiqish qiyinligi va muammoni hal qilishga olib kelmasligidir. Shu asosda kundalik hayotda qo‘llash mumkin bo‘lgan beshta yondashuv quyidagicha tizimlashtirildi:

1. Har bir fikrni haqiqat deb qabul qilmaslik.

Ortiqcha o‘ylash ko‘pincha taxminning faktga aylanib qolishidan boshlanadi. Masalan, do‘stingiz xabaringizga javob bermadi. Sizda “U mendan xafa bo‘ldi” degan fikr paydo bo‘lishi mumkin, biroq bu hali tasdiqlangan fakt emas. Bunday vaziyatda “Men nimani aniq bilaman?”, “Qaysi qismi taxminim?”, “Boshqa qanday izoh bo‘lishi mumkin?” kabi savollarni berish foydali. Bu usul KXTdagi avtomatik fikrlarni aniqlash va dalillar asosida qayta baholash tamoyiliga mos keladi.[2]

2. “Nima bo‘ladi?” savolidan “Nima qila olaman?” savoliga o‘tish.

Kelajak haqidagi cheksiz taxminlar o‘rniga nazorat doirasidagi kichik harakatni belgilash fikrlashni amaliy yo‘nalishga buradi. Masalan, imtihondan yiqilishdan xavotirlanish o‘rniga mavzularni bo‘lib chiqish, kunlik reja tuzish yoki tushunilmagan savolni o‘qituvchidan so‘rash mumkin. Bunda tashvish inkor etilmaydi, u bajarish mumkin bo‘lgan vazifaga aylantiriladi.

3. Xavotir uchun alohida vaqt ajratish.

Bezovta qilayotgan fikrni kun davomida qayta-qayta tahlil qilish o‘rniga uni qisqacha yozib qo‘yish va belgilangan vaqtda ko‘rib chiqish mumkin. Ajratilgan vaqtda tashvishlar ikki guruhga ajratiladi: hozir amaliy chorasi mavjud bo‘lgan masalalar va hozircha nazorat qilib bo‘lmaydigan taxminlar. Buni yondashuvni qat’iy davolash usuli sifatida emas, diqqatni tartibga solishga yordam berishi mumkin bo‘lgan o‘zini kuzatish odati sifatida talqin qilish lozim.

4. Diqqatni hozirgi lahzaga qaytarish.

Mindfulness amaliyotida diqqatni hozirgi tajribaga - nafas, tana sezgilari va atrofdagi tovushlarga - hukm qilmasdan yo‘naltirish muhim. Bir necha daqiqa davomida nafasni kuzatish yoki atrofdagi beshta ko‘rinadigan, to‘rtta seziladigan va uchta eshitiladigan narsani sanash fikrlar oqimidan vaqtincha masofa saqlashga yordam berishi mumkin. Wei va hammualliflar

tahlil qilgan 29 ta tadqiqot MBCT ruminatsiyani kamaytirishda ijobiy natija bilan bog‘liqligini ko‘rsatgan.[3]

5. O‘ziga dushman emas, hamroh bo‘lish.

O‘ziga mehribonlik (self-compassion) xatoni inkor etish yoki o‘zini oqlash emas. Bu xatoni tan olgan holda o‘ziga nisbatan haqoratli va keskin hukmlardan qochishdir. “Men xato qildim” degan fikr “Men yomon insonman” degan umumiy hukmdan farq qiladi. O‘ziga nisbatan tushunishli munosabat ruminatsiya bilan bog‘liq o‘zini ayblash siklini yumshatishga xizmat qilishi mumkin.[3]

“FIKR-5” METODI: Maqolada tahlil qilingan ilmiy yondashuvlarni kundalik hayotda izchil qo‘llash maqsadida “FIKR-5” deb nomlangan besh bosqichli mualliflik amaliy modeli taklif etiladi. Model nomi “fikr” tushunchasiga tayangan bo‘lib, u fikrni payqashdan boshlab uni foydali harakatga yo‘naltirishgacha bo‘lgan ketma-ketlikni ifodalaydi. Ushbu model mavjud KXT, mindfulness va self-compassion tamoyillarini bir amaliy algoritmga birlashtiruvchi metodik taklifdir, u mustaqil ravishda klinik samaradorligi sinovdan o‘tgan metod sifatida taqdim etilmaydi.

F - Fikrni payqash. Ayni paytda xayolda takrorlanayotgan fikrni aniqlash: “Men hozir nimani qayta-qayta o‘ylayapman?”

I - Ichki holatni nomlash. Fikr bilan birga kelayotgan hissiyotni aniqlash: xavotir, uyat, ranjish, qo‘rquv yoki aybdorlik. Hissiyotga nom berish vaziyatni anglashga yordam beradi.

K - Kutilma va faktni tekshirish. Fikrning qaysi qismi dalil, qaysi qismi taxmin ekanini ajratish; muqobil izohlarni ko‘rib chiqish.

R - Rejani belgilash. Agar vaziyatni o‘zgartirish mumkin bo‘lsa, bugun bajariladigan eng kichik aniq qadamni tanlash. Agar hozircha yechim bo‘lmasa, tashvishni yozib, unga keyinroq qaytish vaqtini belgilash.

5 - O‘ziga mehr bilan yakunlash. O‘ziga qo‘llab-quvvatlovchi jumla aytish: “Bu vaziyat menga qiyin, ammo xato qilish inson uchun normal holat. Men hozir qo‘limdan keladigan bitta qadamni tashlay olaman.”

Metodni qo‘llash namunasi: talaba imtihon oldidan “Men albatta muvaffaqiyatsizlikka uchrayman” deb xavotirlanmoqda. F- bosqichida takroriy fikrni payqaydi; I- bosqichida qo‘rquvni nomlaydi; K- bosqichida muvaffaqiyatsizlik hali sodir bo‘lmaganini va bu fikr taxmin ekanini aniqlaydi; R- bosqichida ikki mavzuni takrorlash va bir savolni ustozdan so‘rashni rejalashtiradi; 5- bosqichida esa o‘ziga nisbatan qo‘llab-quvvatlovchi munosabatni tanlaydi. Shu tariqa fikrni to‘xtatish emas, uni anglash va maqsadli harakatga yo‘naltirish amalga oshadi.

“FIKR-5”ni kuniga bir marta yoki takroriy salbiy fikr sezilgan vaziyatda 5-10 daqiqa davomida yozma shaklda bajarish mumkin. Natijani kuzatish uchun uchta savolga javob yozish tavsiya etiladi: fikrning takrorlanish darajasi qanday o‘zgardi; vaziyat bo‘yicha aniq qadam belgiladimmi; o‘zimga munosabatim qanday bo‘ldi? Bu qaydlar o‘zini kuzatish uchun xizmat qiladi, biroq klinik tashxis yoki davolash o‘rnini bosmaydi.

XULOSA VA TAVSIYALAR. Tahlil qilingan ilmiy manbalar ortiqcha o‘ylashni takroriy salbiy fikrlash jarayonining kundalik hayotda namoyon bo‘lishi sifatida tushunish zarurligini ko‘rsatadi. Ruminatsiya va xavotir insonni o‘tmishdagi voqealar yoki kelajakdagi

ehtimollar atrofida ushlab qolishi, diqqatni amaliy vazifalardan chalg‘itishi mumkin. Shu bois maqsad fikrlarni butunlay to‘xtatish emas, balki ularni anglash, dalillar bilan tekshirish va zarur bo‘lsa, aniq harakatga aylantirishdan iborat. KXTga oid meta-tahlil hamda MBCT bo‘yicha tizimli sharh va meta-tahlil fikrlarni qayta baholash, ongli e’tibor va o‘ziga mehribonlik kabi yondashuvlarning ilmiy asoslarini qo‘llab-quvvatlaydi.[2-3] Maqolada taklif etilgan “FIKR-5” modeli mazkur tamoyillarni besh bosqichli amaliy ketma-ketlikda birlashtiradi. Biroq uning samaradorligini baholash uchun kelgusida turli yosh va ijtimoiy guruhlarda empirik sinov, nazorat guruhi hamda standartlashtirilgan psixologik o‘lchovlardan foydalanish zarur.

✓ Takroriy fikr paydo bo‘lganda uni darhol haqiqat deb qabul qilmasdan, dalil va taxminni alohida yozish;

✓ Har bir tashvish bo‘yicha nazorat qilish mumkin bo‘lgan jihatni aniqlash va eng kichik bajariladigan qadamni belgilash;

✓ Kun davomida bezovta qiluvchi fikrlarni qisqacha qayd etib, ularni ko‘rib chiqish uchun alohida vaqt ajratish;

✓ Har kuni 3-5 daqiqa nafas va atrof-muhit sezgilariga e’tibor qaratish mashqini bajarish;

✓ Xatolarga nisbatan keskin o‘zini ayblash o‘rniga, vaziyatdan olinadigan saboq va keyingi qadamga e’tibor qaratish;

✓ “FIKR-5” modelini kundalik yozuv shaklida sinab ko‘rish va uning qulayligi hamda natijalarini muntazam qayd etish.

✓ Uzoq davom etadigan, kundalik faoliyatga jiddiy xalaqit beradigan xavotir yoki tushkunlik holatlarida malakali psixolog yoki ruhiy salomatlik mutaxassisiga murojaat qilish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. Moulds, M. L., & McEvoy, P. M. (2025). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic cognitive process. Nature Reviews Psychology, 4, 127–141. https://doi.org/10.1038/s44159-024-00399-6
2. Stenzel, K. L., Keller, J., Kirchner, L., Rief, W., & Berg, M. (2025). Efficacy of cognitive behavioral therapy in treating repetitive negative thinking, rumination, and worry: A transdiagnostic meta-analysis. Psychological Medicine, 55, e31. https://doi.org/10.1017/S0033291725000017
3. Wei, S., Qin, W., Yu, Z., Cao, Y., & Li, P. (2025). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on rumination and related psychological indicators: A systematic review and meta-analysis. BMC Psychology, 13, 968. https://doi.org/10.1186/s40359-025-03348-x