

O'SMIRLARDA ALEKSITIMIYA NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

M.SH.Mustafayeva – o'qituvchi

Urganch davlat universiteti

Tayanch so'zlar: aleksitimiya, o'smirlik davri, ijtimoiylashuv, ruhiy muvozanat, his-tuyg'ular, emotsiya, fiziologik va psixologik ta'sirlar.

Ключевые слова: алекситимия, подростковый возраст, социализация, психическое равновесие, чувства, эмоции, физиологические и психологические последствия.

Key words: alexithymia, adolescence, socialization, mental balance, feelings, emotions, physiological and psychological consequences.

So'nggi yillarda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan islohotlarning barchasi aynan yurt rivoji va xalqimizning turmush darajasini yanada yaxshilashga qaratilgan. Bu esa avvalo, jamiyatning ruhiy farovonligi va hissiy xotirjamligi bilan chambarchas bog'liqdir. Demakki, insonning ruhan sog'lom va barqaror bo'lishi uning jismoniy sog'lomligi kabi juda muhimdir. Ayniqsa, o'smirlik davrining o'ziga xos psixologik xususiyatlari ularning shaxs sifatida shakllanishida mustahkam rol o'ynashini hisobga olsak, o'smirlik davrini o'rganish va tadqiq qilish psixologik ilmiy izlanishlarning asosiy vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

Ayniqsa emotsional-hissiy jarayonlar dinamikasi beqaror bo'lgan o'smirlik davri va o'smirning o'ziga xos psixologik xususiyatlari psixologik tadqiqotlarning dolzarb mavzularidan biridir.

Inson o'z hissiy tajribalarini anglashi, to'g'ri baholashi va o'zgalarga yetkazib bera olishi orqali muloqotga kirishadi, ijtimoiylashadi va rivojlanishga intiladi.

Buyuk mutafakkir olim Beruniy fikricha, shaxsning ma'naviy qiyofasi uning ruhiyati aksi bo'lib, u boshqa odamlar bilan muloqotda bo'lgan jamiyatda shakllanadi. Shuningdek u, odam hamma vaqt boshqalarning baxti-saodati haqida, muayyan vazifalarni bajarish zarurligi haqida o'ylamoq'i kerak, chunki bu "Kishining dunyodagi butun faoliyati davomidagi yashashi (prinsipi)dir" – deb ta'kidlaydi [1].

Demakki, insonning ruhiyat dunyosi uning tashqi olamiga, shaxslararo munosabatlarida va hayotiy motivlarida aks etadi. Shu bois ham o'z his-tuyg'ularini tushunish va tushuntira bilish juda muhimdir. Ba'zan ayrim insonlarda o'z hissiyotlarini aniq so'zlar orqali ifodalashda, tuyg'ularini baholashda qiyinchiliklar kuzatiladi va bu hodisa psixologik ta'rif bilan aytganda aleksitimiya deb ataladi.

Aleksitimiya atamasi 1973-yilda Piter Yemmanuyel Sifneos tomonidan kiritilgan. 1968-yilda nashr etilgan asarida u psixosomatik klinikada bemorlarning utilitar fikrlash tarzida ifodalangan xususiyatlarini, ziddiyatli va stressli vaziyatlarda jismoniy harakatlardan foydalanishga moyilligini, tassavvur olamining torligini tasvirlab bergan. U kuzatgan bemorlarda affektiv tajribaning yetishmasligi va ayniqsa, his-tuyg'ularini tasvirlash uchun to'g'ri so'zni topishda qiyinchiliklarga duch kelishlarini aniqlagan.

Aleksitimiya so'zma-so'z tarjima qilinganida "Hissiyotlar uchun so'zlarsiz" (yoki yaqin tarjimada - "His-tuyg'ularni nomlash uchun so'zlar yo'q") ma'nosini anglatadi. Ushbu atama, dastlab tanqidlarga uchrasada, ammo psixosomatik kasalliklar bo'yicha adabiyotlarda mustahkam o'rin egalladi va aleksitimiya bilan bog'liq tushuncha tobora ommalashib bormoqda, bu turli mamlakatlarda nashrlar sonining tobora ortib borayotganida aks etadi [4].

Aleksitimik bemorlarda emotsiyalarini ichki his-tuyg'ulari ishorasi sifatida, hissiy javoblari shaklida ishlatish qobiliyatining buzilish holati namoyon bo'ladi.

Ularning reaksiyalari birinchi navbatda somatik bo'lib, minimal verbalizatsiya bilan ta'sirning "Ekspressiv" yoki fiziologik jihatlaridan iborat. Bundan tashqari, ularning his-tuyg'ulari ko'pincha farqlanmaydi; ular noaniq va o'ziga xos emas.

Psixologiyada aleksitimiya hodisasini o'rganishning dolzarbligi inqiroz holatiga tushib qolishi mumkin bo'lgan

jamiyatda ruhiy salomatlikni saqlashning ijtimoiy ehtiyoji bilan ham belgilanadi.

Internet tizimining turli xildagi tezkor axborotlar oqimi insonning psixologik olami va ruhiy kechinmalariga sezilarli tasir o'tkazmoqda. Bugun globalizatsiya va integratsiya muhitida shakllanayotgan jamiyat eng avvalo, insonlardan yani jamiyatning tarkibiy qismidan tezkor ijtimoiy adaptatsiyani, anglash va fikrlashni, his-tuyg'ularni idrok qilish va boshqarishni, xususan, mustahkam ruhiy immunitetni talab qilmoqda. Aleksitimiya fenomeni ruhiy muvozanatning buzilishi ekanligini hisobga oladigan bo'lsak, uning o'smirlar psixologiyasida namoyon bo'lishini o'rganish, psixologik tadqiq qilish zamon talabi, dolzarb masala ekanligi aks etadi.

Ma'lumki, tarbiya jarayonida har bir insonning individual xususiyatlari qanchalik aniq hisobga olinib yondashilsa, uning turmush darajasi yuqori bo'lishi uchun zarur bilimlar, malaka va ko'nikma, ma'lumotlar bazasi bilan to'ldirilib borilsa, uning aqliy taraqqiyoti uchun yangidan-yangi imkoniyatlar eshiklari ochiladi. Biroq bularning barchasi eng avvalo ruhiy salomatlik bilan chambarchas bog'liqdir.

O'smirlik 10-11-yoshlardan 14-15 yoshlargacha bo'lgan davrni tashkil etadi. Hozirgi o'smirlar o'tmishdoshlariga nisbatan jismoniy, aqliy va siyosiy jihatdan bir muncha ustunlikka ega. Ularda jinsiy yetilish, ijtimoiylashuv jarayoni, psixik o'sish oldinroq namoyon bo'lmoqda. "Endi o'smir bola emas, biroq katta ham emas" – ayni shu ta'rif o'smirlik davrining muhim xarakterini bildiradi.

O'smirlik o'zlarini kattalardek tutishga harakat qiladilar. Ular o'zlarining layoqat, qobiliyat va imkoniyatlarini ma'lum darajada o'rtoqlari va o'qituvchilariga ko'rsatishga intiladilar. Bu holatni oddiy kuzatish yo'li bilan ham osongina ko'rish mumkin. O'smirlik davri "O'tish davri", "Krizis bola davri", "Qiyin davr" kabi nomlarni olgan psixologik ko'rinishlari bilan xarakterlanadi. Chunki, bu yoshdagi o'smirlarning xatti-harakatida muqobil, yangi sharoitlarda o'z o'rnini topa olmaganligidan psixik portlash hollari ham kuzatiladi [7].

Tadqiqotchi K.YE.Igoshevning ta'kidlashicha, "Bolalar va o'smirlar ayniqsa o'smir va o'spirinlar yosh va o'tish davri xususiyatlari impulsivlik, qo'zg'aluvchanlik holatining yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Impulsiv xatti-harakat birinchi navbatda o'ziga hos affektiv kechinmalar (kuchli ruhiy ta'sirga ega bo'lgan voqea-hodisalar) tufayli yuzaga keladigan affektiv holatni ifodalaydi. Bunday holat mazmunida qisqa muddatli va kuchayib boruvchi emotsional hissiyotlar yotadi" [5].

Haqiqatdan ham, o'smirlik yoshi davrida kechadigan psixofiziologik o'zgarishlar, o'smirning shaxs sifatida shakllanish jarayoni muammoli vaziyatlarda ularning maqbul qarorlar qabul qilishlariga to'sqinlik qiladi. Buning boisi bosh bosh miya yarim sharlari faoliyatidagi nazorat organlarining kattalarnikidan sustligi va ikkinchi signal sistemasining o'ziga xos faoliyati bolalar va o'smirlarda jinoyatchilik xulqining kelib chiqishiga individual-psixologik jihatdan shart-sharoit yaratadi.

Shuning uchun ham bu davrda o'z hissiyotlarini to'g'ri anglash va to'g'ri baholash juda muhimdir. Tuyg'ularini aniq tushunish orqaligina inson o'zining ruhiy holatini anglaydi va o'zgalarga yetkazib bera oladi. O'smirlik davrida hissiyotlarning beqarorligi va tormozlanish

reaksiyasining noturg'unligi o'smirning ruhiy muvozanati buzilishiga sabab bo'lishi, shuningdek, aleksitimiya fenomenining psixologik ko'rinishi ham bo'lishi mumkin.

Shuning uchun ham bu davrda o'z hissiyotlarini to'g'ri anglash va to'g'ri baholash juda muhimdir. Tuyg'ularni aniq tushunish orqaligina inson o'zining ruhiy holatini anglaydi va o'zgaralarga yetkazib bera oladi. O'smirlik davrida hissiyotlarning beqarorligi va tormozlanish reaksiyasining noturg'unligi o'smirning ruhiy muvozanati buzilishiga sabab bo'lishi, shuningdek, aleksitimiya fenomenining psixologik ko'rinishi ham bo'lishi mumkin.

Zamonaviy psixologik yondashuv bo'yicha aleksitimiya namoyon bo'lishining o'ziga xos psixologik xususiyatlari quyidagilar:

- O'z his-tuyg'ulari va atrofdagilar his tuyg'ularini anglash va uning verbalizatsiyasidagi qiyinchiliklar;
- His-tuyg'ular va tana hissiyotlarini farqlashda qiyinchilik;
- Ramziy fikrlash qobiliyatining pastligi (xayol surish, orzu qilish);
- Fikrlashning aniq mexanik funksional bo'lishi, nutq mazmuni faqat mantiq bilan bog'liq bo'lishi;
- Hissiyotlarni og'zaki ifodalashning past leksik darajasi;
- Shaxslararo munosabatda muloqotni o'rnatma olmaslik;
- Atrofidagi tashqi hodisalarga e'tiborni kuchli qaratish natijasida, doimiy havotir hissini sezish [2,6].

Aleksitimik shaxslarda yuqoridagi belgilarning barchasi yoki ba'zi birlari ham namoyon bo'lishi mumkin.

O'smirlarda ba'zan aleksitimik xususiyatlar kuzatilishi va ulg'ayish mobaynida asta-sekin psixologik muvozanat muqobillashishi mumkin. Zero, bu davr garmonal to'qnashuvlar va o'zgaruvchanlik davridir. Ammo, agar o'smirda aleksitimiya tashxisi qo'yilsa otalarga bu masalada mutaxassis bilan birgalikda maslahatlashgan holda keyingi qadamlarni belgilash zarur. Muammoga tog'ri yondoshmaslik natijasida o'smirda havotir va agressiv xulq kuchayib ketishi mumkin. Shuningdek, o'smirlarning yosh davri xususiyatlariga xos bo'lgan qo'zg'aluvchanlik, impulsivlik holatlari ham ularda affektiv kechinmalar bilan bog'liq bo'lgan emotsiyalarni uyg'otadi. Mana shunday vaziyatlarda o'smir o'z tuyg'ularini aniq tahlil qilishi va boshqarishi, baholashi juda muhim. Aleksitimik o'smirlarda esa mana shu psixologik xususiyat bo'lmaydi. Ammo, bu ularning mental fikrlashiga ta'sir ko'rsatmaydi.

"Aleksitimiya psixoanalitik psixoterapiyada muvaffaqiyatsizlikka olib keluvchi eng ko'p tarqalgan omildir. Bu dolzarb muammoning uzoq vaqt davomida e'tibordan chetda qolishi sababi qisman hissiyotlarning mistik va paradoksal tabiati bilan bog'liq. Mana bu hodisaning yana bir misoli: Ko'pgina shifokorlar bemorlarning shikoyatlarida yurakning tez-tez urishi, nafas qisilishi, mushaklar tarangligi, kabi emotsional, fiziologik komponentlar holatni kuzatadi. Jismoniy tekshiruvdan so'ng bu alomatlar kuchli havotir hissidan kelib chiqayotganini aytсалarda, bemorlar bu tuyg'uni boshdan kechirayotganliklarini tan olmaydilar. Shifokorlar tashxisiga qaramay, bemorlar o'zlarining yuz ifodalarida, turishlarida, imo-ishoralarda va so'zlarida aniq namoyon bo'ladigan bu his-tuyg'ularning mavjudligini tan olmaganliklarini ko'rsangiz, nimaga deb hech qachon hayron bo'lmang – deydi G. Kristall o'zining "Integratsiya va o'z-o'zini davolash. Affekt- travma – Aleksitimiya asarida [4]. Bizningcha muallif bu so'zlari bilan aleksitimiya fenomeni psixologik xususiyatlari namoyon bo'lishini aleksitimik bo'lmagan insonlardan farqli jihatlari orqali ko'rsatib bermoqchi bo'lgan. Zero, hissiy tajribalar tanada aks eta boshlasa, emotsiya va so'zlar orqali izohlash joizdir. Ammo izohlashga to'g'ri va kerakli so'zlarni topa

olmaslik, tuyg'ularni aniq ifodalanmasligiga olib keladi. Buning natijasida inson o'z tanasini anglamasligi, o'zgaral uchun aniq ko'rinib turgan his-tuyg'ularni tan olmasligi holati kuzatiladi.

P.Kutterning "O'z tanangiz uchun kurash" psixosomatik nazariyasi asari g'oyasi psixosomatik kasalliklarning sababi odamning o'z tanasi bilan buzilgan munosabatlarida yotadi. Boshqacha qilib aytganda, odam o'z tanasining signallarini sezmaydi (masalan, charchoq yoki charchoqqa o'z vaqtida javob bermaydi) va bu o'z navbatida, nazoratsiz psixosomatik belgilarga sabab bo'ladi. Har bir inson o'z tanasini nazorat qila olishi kerak. Bu mahoratni rivojlantirishda onaning roli katta. Aynan ona bu o'rganishni rag'batlantirishi yoki unga to'sqinlik qilishi mumkin degan fikrga asoslangan.

Bu jarayonga o'zlarini bolaga nisbatan simbiotik qaramlikdan xalos bo'lolmaydigan onalar salbiy ta'sir ko'rsatadi. Misol uchun, ona kerak bo'lmasa ham, bolani nazorat ostida ushlab turadi, o'z komplekslari va qo'rquvlaridan kelib chiqqan holda haddan tashqari ustunlikni ko'rsatadi. Keyinchalik, bola o'z tanasini unga eas, balki onaga tegishli deb hisoblaydi, o'z tanasining begonalashuvi sodir bo'ladi.

Boshqa tomondan, bolaga to'g'ri g'amxo'rlik va e'tibor bermagan juda sovuq ona bolada uning tanasini yoqtirmaslik xavfini tug'diradi. Kelajakda u o'z signallarini eshitishni to'xtatadi [8]. Shunday qilib, psixosomatik kasalliklar ko'pincha o'z tanasini to'g'ri anglamaslik, qabul qilmaslik yoki hatto uni rad etish bilan bog'liq. Muhim jihati shundaki, inson tanasi unga beradigan signallarni sezmayanligi sababli, u osongina turli xil psixosomatik kasalliklar rivojlanadigan maydon egasiga aylanib qoladi. Aleksitimiya fenomeni psixologik xususiyatlari komponentlaridan biri doimiy havotir hissi esa, bu kasalliklarni kuchaytirishiga sabab bo'ladigan asosiy omillardan biridir.

Aleksitimiya – bu aniqlikni talab qiladigan maxsus psixologik holat va u aniq yo'naltirilgan tashhisni ya'ni psixodiagnostikani talab qiladi. Hozirgi vaqtda Shelling-Sifneos shkalasi, Kristal va hammualiflari so'rovnomalari xorijiy davlatlarda keng qo'llanilib kelinmoqda. Ayniqsa G.Teylor va hammualiflari tomonidan yaratilgan Toronto aleksitimik shkalasi – diagnostik tahlilda eng ko'p ishlatiladigan so'rovnoma hisoblanadi. Toronto aleksitimik shkalasi V.M.Bexterev nomidagi Psixonevrologik instituti olimlari va Sankt-Peterburg Tibbiyot Akademiyasi ilmiy xodimlarining hamkorligida tarjima qilib moslashtirilgan va validlik bo'yicha tekshiruvdan o'tkazilgan.

O'smirlarda aleksitimiya namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlarini aniqlash uchun Bexterev nomidagi Psixiatriya ilmiy –tadqiqot institutida moslashtirilgan "Toronto aleksitimik shkalasi", Pert aleksitimiya so'rovnomasi (Larionov va boshqalar), A.Megrabyanning "Emotsional xayrixohlik" metodikasi, C.D.Spilberger - Y.L.Xaninning "Xavotirlanish darajasini aniqlash" metodikasi, Shmishekning "Xarakter aksentuatsiyasi" so'rovnomasi shuningdek, sotsiologik so'rovnomalar va "Mini-insho"dan foydalangan holda psixodiagnostik model tuzish mumkin va olingan natijalarga ko'ra psixokorreksion yoki rivojlantiruvchi trening dasturini yaratib, amaliyotga tatbiq qilish mumkin.

Ta'kidlash joizki, o'smirlik yoshida bolalarni emotsional kechinmalarida katta o'zgarishlar boshlanadi. Bu yoshdagi bolalarda ta'lim ta'siri ostida abstrak-mantiqiy va tanqidiy tafakkur, shuningdek, hayol kuchli ravishda o'sadi. Xususan, aleksitimiya to'g'ridan-to'g'ri his-tuyg'u va hayol, emotsiya bilan o'zviy bog'liq ruhiy muvozanatning buzilishi ekanligi bois, o'smirning psixologik rivojlanishi va uning ruhiy muvozanati masalasini tadqiq qilish zamonaviy psixologiyaning dolzarb masalalaridan biridir.

Adabiyotlar

1. Abu Rayxon Beruniy. Geodeziya. (pervod P.G.Bulgakova). – Tashkent: 1966. 83-b.
2. Былкина Н.Д. Алекситимия (Аналитический обзор зарубежных исследований). // Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология. 1995. № 1. – С. 43–53.
3. Гаранян Н.Г. Концепция алекситимии. / Гаранян Н.Г., Холмгорова А.Б. // Журнал социальной и клинической психиатрии. 2003. №1. –С.128-145.
4. Кристал Г. Интеграция и самоисцеление. Аффект – травма-Алекситимия. –Москва: 2006. –С.493.
5. Игошев К.Е. Опыт социально-психологического анализа личности несовершеннолетних правонарушителей. -М.: 1967. – С. 67-68.
6. Искусных А.Ю. Алекситимия. Причины и риски возникновения расстройства. Текст научной статьи по специальности «Психологические науки». <https://cyberleninka.ru>
7. Nishanova Z.T., Kamilova N.G., Abdullayeva D.U., Xolnazarova M.X. “Rivojlanish psixologiyasi”. Darslik. –Toshkent: 2019. 241-b.
8. П.Куттер. Психоматическая теория «борьбы за своё тело <https://shshsh.yetiopsy.ru/psihosomaticheskaja-teorija-borby-za-svojo-telo-p-kuttera-1970>.
9. Mustafayev Sh.N. Artpedagogika. Darslik. - Samarqand: SamDU nashriyoti, 2022. 164- b.

РЕЗЮМЕ. Ushbu maqolada o'smirlarda aleksitimiya fenomeni namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari haqida ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek, aleksitimiya hodisasining o'ziga xosliga va o'smirlar psixologi holati, ruhiy muvozanatiga ta'siri xususida so'z boradi.

РЕЗЮМЕ. В данной статье представлены сведения о психологических особенностях явления алекситимии у подростков. Также говорится об особенностях феномена алекситимии и его влиянии на психологическое состояние и психическое равновесие подростков.

SUMMARY. This article presents information about the psychological characteristics of the phenomenon of alexithymia in adolescents. It also talks about the features of the phenomenon of alexithymia and its impact on the psychological state and mental balance of adolescents.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Э.Ж.Нурымбетова – доктор философии по психологическим наукам

Х.Кдирбаева – магистрант

Нукуский государственный педагогический институт имени Ажиязия

Таянч сўзлар: тайёргарлик, когнитив, шахсий компонент, эмонационал –эрк компоненти, интерактив компонент, маънавий жихати, касб-хунар жихати, психологик жихати.

Ключевые слова: готовность, когнитивный, личностный компонент, эмоционально-волевой компонент, интерактивный компонент, моральный аспект, профессиональный аспект, психологический аспект.

Key words: readiness, cognitive, personal component, emotional-volitional component, interactive component, moral aspect, professional aspect, psychological aspect.

Проблема готовности актуальна в любой сфере профессиональной деятельности связана с её психологическим сопровождением, что предполагает комплексное исследование соответствующих индивидуально-психологических особенностей субъекта. Самому изучаемому понятию в современной психологической науке уделяется особое внимание.

Как полагает К.В. Чикова, необходимым условием успешного начала, выполнения и завершения любой деятельности является готовность к ее осуществлению. Это обусловлено тем, что формирование, а также развитие готовности к профессиональной деятельности составляет сущность подготовки будущего специалиста и вступает главным критерием качества этого процесса. В общем понимании понятие готовность имеет два значения:

первое - это желание, согласие что-то сделать, т.е. речь идёт о добровольном и сознательном решении, направленном на деятельность;

второе - состояние готового, т.е. используется состояние, наличие которого обеспечит выполнение определенных действий, деятельности [6].

Согласно позиции Т.Ю. Синченко, на сегодняшний день ещё не существует достаточно обоснованной концепции готовности к профессиональной деятельности психолога-практика. Концепция – это система взглядов на определенное явление, формирующееся через поиск связей между отдельными составляющими этой системы, это основная идея, начало любой теории. В свою очередь, теория - это обобщение разрозненных эмпирических данных в определенную парадигму, что дает возможность занять определенную методологическую позицию и, отталкиваясь от фундаментальных исходных данных, полученных в эксперименте, использовать исследования в практике. Концепция как форма развития научного знания имеет ряд специфических особенностей. Прежде всего, это личностная позиция ученого. На основе этой мировоззренческой позиции и

системы методологических установок исходные теоретические категории объединяются определенным образом. Такое сочетание категорий осуществляется через выявление связей между ними. Развитие концепции происходит путем экспликации ее скрытых предпосылок и выявления достаточных связей между категориями [3].

В данном аспекте, по мнению Г.Г.Хасановой, большинство теорий профессионального развития могут быть отнесены к пяти основным направлениям:

дифференциально-диагностическому;
типологическому;
психоаналитическому;
теории решений;
теории развития.

Вместе с тем, автор преимущественно отдаёт предпочтение структурно-типологическому подходу исследования готовности к профессиональной деятельности психолога-практика. В качестве одного из аргумента целесообразности применения именно этой научной категории в качестве исходной для построения концепции профессионального развития автором указывается, что категория готовности является системообразующим стержнем многих понятийных систем, отражающих важнейшие аспекты человеческой жизни [5].

Согласно позиции Е.С.Слюсаревой, психологическая готовность в спорте трактуется как состояние, возникающие за определённый промежуток времени до начала спортивного выступления, отражая оценочное отношение спортсмена к предстоящим действиям. Автором было показано, что психологические особенности предстартовых состояний включают, вместе с эмоционально-волевыми проявлениями, и определенную направленность сознания, мышления, а также особенности восприятия спортсмена. На основе экспериментальных исследований учёным были выделены структурные компоненты готовности