

ЎСМИРЛАРДА АЛЕКСИТИМИЯ ФЕНОМЕНИ ПРОФИЛАКТИКАСИДА ОТА-ОНАНИНГ ЎРНИ

М.Ш. Мустафаева

Урганч давлат Университети

Аннотация. Ушбу мақолада ўсмирларда алекситимия феномени, психологик мувозанат бузилиши профилактикасида ота-оналарнинг ўрни, ўсмирликнинг психологик хусусиятлари ҳақида маълумотлар келтирилган. Шунингдек, алекситимия ҳодисасининг ўзига хослига ва ўсмирлар психологи ҳолати, руҳий мувозанатига таъсири хусусида сўз боради.

Калит сўзлар: ўсмир фарзанд, ота-она, алекситимия, ўсмирлик даври, ижтимоийлашув, руҳий мувозанат, ҳис-туйғулар, эмотсия, физиологик ва психологик таъсирлар.

Сўнгги йилларда мамлакатимизда амалга оширилаётган ислохотларнинг барчаси айнан юрт ривож ва халқимизнинг турмуш даражасини янада яхшилашга қаратилган. Бу эса аввало, жамиятнинг руҳий фаровонлиги ва ҳиссий хотиржамлиги билан чамбарчас боғлиқдир. Демакки, инсоннинг руҳан соғлом ва барқарор бўлиши унинг жисмоний соғломлиги каби жуда муҳимдир. Айниқса, ўсмирлик даврининг ўзига хос психологик хусусиятлари уларнинг шахс сифатида шаклланишида мустаҳкам рол ўйнашини ҳисобга олсак, ўсмирлик даврини ўрганиш ва тадқиқ қилиш психологик илмий изланишларнинг асосий вазифаларидан бири бўлиб қолмоқда.

Таъкидлаш жоизки, эмотсионал-ҳиссий жараёнлар динамикаси бекарор бўлган ўсмирлик даври ва ўсмирнинг ўзига хос психологик хусусиятлари психологик тадқиқотларнинг долзарб мавзуларидан биридир.

Инсон ўз ҳиссий тажрибаларини англаши, тўғри баҳолаши ва ўзгаларга етказиб бера олиш орқали мулоқотга киришади, ижтимоийлашади ва ривожланишга интилади.

Оила шундай масканки, ҳаётимиз ва ҳаёлимиз, яшаш тарзимиз ва кадриятларимиз айнан мана шу масканда шаклланади. Инсон ҳаётининг ҳар бир босқичи ўзига хос психологик хусусиятларга эгадир. Ўсмирлик даври эса ўз номи билан “қийин давр”, “ўтиш даври” деб номланади.

Ўсмирларда катта ёшли одам бўлишга ёки ҳеч бўлмаганда катта ёшли одам бўлиб кўринишга қизиқиш, интилиш пайдо бўлади ва бу ҳоҳишни амалга ошириш унга осондек бўлиб кўринади. Ўсмирларнинг эҳтиёжлари ва имкониятларининг ўзаро мос келмаслиги ўсмирлар билан ота-оналари, ўқитувчилари, мураббийлари умуман катта ёш авлод вакиллари ўртасида карама-қаршиликни келтириб чиқаради. [6]Шунинг учун илмий асосланган

маълумотларга кўра, ўсмирлар билан ҳиссий муносабатлар тўғри ўрнатилиши, мулоқотнинг агрессия билан боғлиқ бўлмаслиги жуда муҳим. Демакки, ўсмирлик даври инқирозини оқилона босиб ўтиш, рухий бузилишлардан холи бўлиш оила аъзоларига, хусусан, ота-оналарга боғлиқлиги айтилиши ҳақиқатдир.

Ўсмирлик даври унинг дунёқараши, руҳиятидан келиб чиққан ҳолда беқарор давр ҳисоблансада, унинг ўз ҳиссий тажрибаларини аниқ баҳолаши ва ўзгалар томонидан тўғри қабул қилиниши – ҳиссий фаровонликни таъминловчи омилдир.

Демакки, инсоннинг руҳият дунёси унинг ташқи оламига, шахслараро муносабатларида ва ҳаётий мотивларида акс қилади. Шу боис ҳам ўз ҳис-туйғуларини тушуниш ва тушунтириш билиш жуда муҳимдир. Баъзан айрим инсонларда ўз ҳиссиётларини аниқ сўзлар орқали ифодалашда, туйғуларини баҳолашда қийинчиликлар кузатилади ва бу ҳодиса психологик таъриф билан айтганда алекситимия деб аталади.

Алекситимия атамаси 1973 йилда Питер Емануел Сифнеос томонидан киритилган. 1968 йилда нашр этилган асаридан у психосоматик клиникада беморларнинг утилитар фикрлаш тарзида ифодаланган хусусиятларини, зиддиятли ва стрессли вазиятларда жисмоний ҳаракатлардан фойдаланишга мойиллигини, тасаввур оламининг торлигини тасвирлаб берган. У кузатган беморларда аффектив тажрибанинг етишмаслиги ва айниқса, ҳис-туйғуларини тасвирлаш учун тўғри сўзни топишда қийинчиликларга дуч келишларини аниқлаган. Алекситимия сўзма-сўз таржима қилинганида "ҳиссиётлар учун сўзларсиз" (ёки яқин таржимада - "ҳис-туйғуларни номлаш учун сўзлар йўқ") маъносини англатади. Ушбу атама, дастлаб танқидларга учрасада, аммо психосоматик касалликлар бўйича адабиётларда мустахкам ўрин эгаллади ва алекситимия билан боғлиқ тушунча тобора оммалашиб бормоқда, бу турли мамлакатларда нашрлар сонининг тобора ортиб бораётганида акс этади. [1,2]

Тадқиқотчи К.Е.Игошевнинг таъкидлашича, “болалар ва ўсмирлар айниқса ўсмир ва ўспиринлар ёш ва ўтиш даври хусусиятлари импульсивлик, кўзгалувчанлик ҳолатининг юзага келишига сабаб бўлади. Импульсив хатти-ҳаракат биринчи навбатда ўзига ҳос аффектив кечинмалар (кучли рухий таъсирга ега бўлган воқеа-ҳодисалар) туфайли юзага келадиган аффектив ҳолатни ифодалайди. Бундай ҳолат мазмунида қисқа муддатли ва кучайиб боровчи эмотсионал ҳиссиётлар ётади”. [4]

Ота-оналар ўз фарзанди билан ишончли ва очиқ муносабатни ярата олиши, улар билан ҳиссий қадриятлар ва тажрибаларни тўғри баҳолаши ўсмирлар

руҳиятида тез-тез кузатиладиган девиантизмни ҳам олдини олишга хизмат қилади.

П. Куттернинг "Ўз танангиз учун кураш"нинг психосоматик назарияси асари ғояси психосоматик касалликларнинг сабаби одамнинг ўз танаси билан бузилган муносабатларида ётади. Бошқача қилиб айтганда, одам ўз танасининг сигналларини сезмайди (масалан, чарчоқ ёки чарчоққа ўз вақтида жавоб бермайди) ва бу, ўз навбатида, назоратсиз психосоматик белгиларга сабаб бўлади. Ҳар бир инсон ўз танасини назорат қила олиши керак. Бу маҳоратни ривожлантиришда онанинг роли катта. Айнан она бу ўрганишни рағбатлантириши ёки унга тўсқинлик қилиши мумкин деган фикрга асосланган.

Бу жараёнга ўзлари болага нисбатан симбиотик қарамликдан халос бўлолмайдиган оналар салбий таъсир кўрсатади. Мисол учун, она керак бўлмаса ҳам, болани назорат остида ушлаб туради, ўз комплекслари ва кўрқувларидан келиб чиққан ҳолда ҳаддан ташқари устунликни кўрсатади. Кейинчалик, бола ўз танасини унга эас, балки онага тегишли деб ҳисоблайди, ўз танасининг бегоналашуви содир бўлади.

Бошқа томондан, болага тўғри ғамхўрлик ва эътибор бермаган жуда совуқ она болада унинг танасини ёқтирмаслик хавфини туғдиради. Келажакда у ўз сигналларини эшитишни тўхтатади.[7] Шундай қилиб, психосоматик касалликлар кўпинча ўз танасини тўғри англамаслик, қабул қилмаслик ёки ҳатто уни рад этиш билан боғлиқ. Муҳим жиҳати шундаки, инсон танаси унга берадиган сигналларни сезмаганлиги сабабли, у осонгина турли хил психосоматик касалликлар ривожланадиган майдон эгасига айланиб қолади. Алекситимия феномени психологик хусусиятлари компонентларидан бири доимий ҳавотир ҳисси эса, бу касалликларни кучайтиришига сабаб бўладиган асосий омиллардан биридир.[5]

Хулоса шуки, ота-оналик маъсулияти аввало, ҳиссий боғлиқлик ва кадриятларнинг тўғри йўналтирилганлиги, фарзандининг ҳар бир ҳатти-ҳаракати, ҳиссий тажрибаларига тўғри баҳо бериш ва энг муҳими уни борича қабул қилиб яхши кўришдир. Ўсмирнинг психик тараққиёти унинг катта ҳаётдаги руҳий ҳолатининг пойдеворидир. Ўсмирларда алекситимия феномени профилактикасида ота-онанинг ўрни ғоятда муҳимдир. Шу боис бу мавзунини янада тадқиқ қилиш, ўрганиш бугунги замонавий психологиянинг долзарб масалаларидан биридир.

Адабиётлар:

1. Былкина, Н. Д. Алекситимия (Аналитический обзор зарубежных исследований) / Н. Д. Былкина // Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология. – 1995. – № 1. – С. 43–53.
2. Гаранян Н.Г. Концепция алекситимии/ Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмгорова// Журнал социальной и клинической психиатрии. – 2003.- №1. –С.128-145.
3. Г.Кристал. Интегрatsi и самоисцеление. Аффект – травма-Алекситимия. Москва – 2006. С.493.
4. Игошев К.Е. Опыт социально-психологического анализа личности несовершеннолетних правонарушителей. М.1967. с 67-68.
5. Искусных А.Ю. Алекситимия. Причины и риски возникновения расстройства. Текст научной статьи по специальности «Психологические науки». <https://cyberleninka.ru>
6. Z.T.Nishanova, N.G'.Kamilova, D.U. Abdullayeva , M.X. Xolnazarova “Rivojlanish psixologiyasi”. Darslik. TOSHKENT-2019. 241-b.
7. П. Куттер. Психоматическая теория «борьбы за своё тело» [хттпс://шш.етиопсй.ру/психосоматическажа-теорижа-борбй-за-свожо-тело-п-куттера-1970-е/](https://шш.етиопсй.ру/психосоматическажа-теорижа-борбй-за-свожо-тело-п-куттера-1970-е/)

