

QAYG'U VA G'AM PSIXOLOGIYASI

Olimjonova Dildoraxon

Annotatsiya: Ushbu maqolada qayg'u va g'am hissiyotlarining psixologik tabiati, ularning shaxs ruhiyatiga ta'siri hamda zamonaviy psixologiyada bu fenomenlarni o'rganish yondashuvlari tahlil qilingan. Maqolada qayg'u va g'amning kognitiv, emotsional va ijtimoiy-madaniy aspektlari, ularning adaptiv va dezadaptiv shakllari, shuningdek, psixologik salomatlikka ta'siri ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: qayg'u, g'am, salbiy hissiyotlar, psixologik rivojlanish, emotsional holat, ruhiy salomatlik, kognitiv jarayonlar, affektiv psixologiya.

Abstract: This article analyzes the psychological nature of feelings of sadness and grief, their impact on the psyche of the individual, and approaches to studying these phenomena in modern psychology. The article examines the cognitive, emotional, and sociocultural aspects of sadness and grief, their adaptive and maladaptive forms, as well as their impact on psychological health.

Keywords: sadness, grief, negative emotions, psychological development, emotional state, mental health, cognitive processes, affective psychology.

Аннотация: В статье анализируется психологическая природа переживаний печали и горя, их влияние на психику личности и подходы к изучению этих феноменов в современной психологии. В статье рассматриваются когнитивные, эмоциональные и социокультурные аспекты переживаний печали и горя, их адаптивные и дезадаптивные формы, а также их влияние на психологическое здоровье.

Ключевые слова: грусть, горе, негативные эмоции, психологическое развитие, эмоциональное состояние, психическое здоровье, когнитивные процессы, аффективная психология.

Kirish

Qayg'u va g'am insoniyat tarixida doimo mavjud bo'lgan murakkab psixologik fenomenlar bo'lib, ular shaxsning ruhiy hayotida muhim o'rin tutadi. Zamonaviy psixologiya fanida bu hissiyotlarning tabiati, kelib chiqish sabablari va shaxs faoliyatiga ta'siri turli yondashuv va nazariyalar doirasida keng o'rganilmoqda. S.L.Rubinshteyn [1] va A.N.Leontyevning [2] klassik tadqiqotlari hissiyotlarning shaxs faoliyati va ongida tutgan o'rnini aniqlashda muhim asos yaratgan. Qayg'u va g'am hissiyotlari nafaqat individual psixologik xususiyat sifatida, balki ijtimoiy-madaniy kontekstda shakllangan murakkab psixik holatlar sifatida qaralmog'i lozim. G'arb psixologiyasida bu mavzu

depressiya, stressga qarshilik va emotsional intellekt kontekstida o'rganilsa [3], Sharq va milliy psixologiya maktablarida qayg'u va g'amning madaniy-tarixiy jihatlariga alohida e'tibor qaratiladi. Zamonavir tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qayg'u va g'am hissiyotlari bir tomondan shaxsning psixologik moslashuvini qiyinlashtirsa, boshqa tomondan shaxsiy o'sish va rivojlanish uchun muhim turtki bo'lishi mumkin [4].

Metodologiya va adabiyotlar tahlili

Tadqiqotda adabiyotlar tahlili metodi qo'llanilgan bo'lib, o'zbek, rus va xorijiy psixologiya adabiyotlari sistematik ravishda o'rganilgan. Tahlil jarayonida klassik va zamonavir psixologik yondashuvlar, nazariy konsepsiyalar va empirik tadqiqotlar natijalari qiyosiy tahlil qilingan. Qayg'u va g'am hissiyotlarining psixologik tabiati haqida turli nazariy qarashlar mavjud. Rus psixologiyasi maktabi vakillaridan S.L.Rubinshteyn [1] hissiyotlarni shaxsning borliqqa munosabati sifatida talqin qilgan va qayg'uni kishining hayotiy ehtiyojlari, maqsadlari va qiymatlarining buzilishi natijasida yuzaga keladigan murakkab psixik holat deb ta'riflagan. A.N.Leontyev [2] esa hissiyotlarning faoliyat tuzilmasi bilan bog'liqligini ta'kidlab, qayg'u va g'amning motivatsion sferada yuzaga kelgan ziddiyatlar natijasida shakllanishini ko'rsatib bergan. Kognitiv psixologiya nuqtai nazaridan A.Beck va uning hamkasblari [3] qayg'uni irratsional fikrlash va salbiy kognitiv sxemalar natijasida yuzaga keladigan holat sifatida tavsiflaganlar. Bu yondashuvga ko'ra, qayg'u va g'am holatlarida shaxs voqelikni buzib qaraydi, o'zini va atrofini salbiy baholaydi, kelajakka nisbatan pessimistik prognozlar qiladi.

O'zbek psixologiyasi kontekstida M.G.Davletshin [5] milliy mentalitet va madaniy qadriyatlar prizmasidan qayg'u va g'am hissiyotlarini tahlil qilgan va bu hissiyotlarning ifodalanishi hamda boshqarilishida madaniy omillarning muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatgan. G'arb tadqiqotchilaridan J.Bowlby [6] biriktirish nazariyasi doirasida erta bolalik davridagi muhabbat obyektlarini yo'qotish yoki ajralish qayg'u va g'amning asosiy manbalaridan biri ekanligini isbotlagan. E.Kubler-Ross [7] esa yo'qotish va motam tutish jarayonida qayg'u va g'amning o'ziga xos bosqichlari mavjudligini aniqlagan. Zamonavir tadqiqotlar qayg'u va g'amning nafaqat salbiy, balki ijobiy funktsiyalarini ham ochib beradi. Posttraumatik o'sish (posttraumatic growth) konsepsiyasi doirasida R.Tedeschi va L.Calhoun [8] og'ir hayotiy tajribalar va ularga hamroh bo'lgan qayg'u hissiyotlarining shaxsiy o'sishga olib kelishi mumkinligini ko'rsatganlar.

Natijalar va muhokama

Adabiyotlar tahlili natijalari shuni ko'rsatdiki, qayg'u va g'am hissiyotlari psixologiyaning turli yondashuv va nazariyalarida har xil talqin qilinadi, lekin ularning

murakkab, ko'p qirrali va muhim psixologik fenomenlar ekanligi barcha maktablarda tan olinadi. Qayg'u va g'amning psixologik tabiati uch asosiy komponentdan iborat: kognitiv (salbiy fikrlar, ruminatsiya, qarashlarning buzilishi), emotsional (kayfiyatning pasayishi, qayg'u, alam hissi) va motivatsion-xulqiy (faoliyat qiziqishining pasayishi, ijtimoiy chekinish). Bu komponentlarning o'zaro ta'siri natijasida qayg'u va g'am murakkab psixik holatga aylanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qayg'u va g'amning ikkita asosiy shakli mavjud: normal (adaptiv) va patologik (dezadaptiv). Normal qayg'u hayotning tabiiy qismi bo'lib, yo'qotish, muvaffaqiyatsizlik yoki kutilmagan voqealarga tabiiy javob hisoblanadi va vaqt o'tishi bilan susayadi. Patologik qayg'u esa uzoq muddatli, intensiv va shaxsning kundalik faoliyatini sezilarli darajada buzadigan holat bo'lib, professional psixologik yordam talab qiladi.

Qayg'u va g'amning funktsional tahlili shuni ko'rsatadiki, bu hissiyotlar bir qator muhim psixologik funktsiyalarni bajaradi. Birinchidan, ular signalizatsiya funktsiyasini bajarib, shaxsga muhim qiymatlar yoki maqsadlarning xavf ostida ekanligini bildiradi. Ikkinchidan, qayg'u refleksiya va o'zini anglash jarayonlarini faollashtiradi, bu esa shaxsiy o'sish uchun zarurdir. Uchinchidan, qayg'u holati shaxsni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash izlashga undaydi va ijtimoiy bog'lanishlarni mustahkamlashga xizmat qiladi. To'rtinchidan, qayg'u tajribasi kelajakda shunga o'xshash vaziyatlarga yaxshiroq tayyorgarlik ko'rishga yordam beradi. Madaniy-psixologik kontekstda qayg'u va g'amning ifodalanishi va boshqarilishi turli madaniyatlarda farq qiladi. Sharq madaniyatlarida, shu jumladan o'zbek madaniyatida, qayg'u va g'amni ochiq namoyon qilish ba'zan cheklangan bo'lishi, ularni ichki boshqarish va sabr-toqat orqali yengish afzal ko'rilishi mumkin. Biroq, bu nafaqat salbiy, balki shaxsning ruhiy chidamliligini oshiruvchi omil ham bo'lishi mumkin.

Zamonavir tadqiqotlar qayg'u va g'am bilan ishlashda kognitiv-xulqiy terapiya, mindfulness amaliyotlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning samaradorligini tasdiqlaydi. Qayg'u va g'amni boshqarish shaxsning psixologik moslashuvchanligini oshirish, salbiy kognitiv sxemalarni qayta qurish va ijobiy emotsional tajribalarni boyitish orqali amalga oshiriladi. Muhim jihat shundaki, qayg'u va g'andan qochish emas, balki ularni tan olish, tushunish va konstruktiv ravishda qayta ishlash shaxsiy rivojlanish uchun samaraliroq strategiya hisoblanadi.

Xulosa

Qayg'u va g'am psixologiyasi bo'yicha olib borilgan tahlil shuni ko'rsatdiki, bu hissiyotlar inson psixikasining murakkab va muhim qismi bo'lib, ular shaxsning ruhiy hayotida ko'p qirrali rol o'ynaydi. Qayg'u va g'am nafaqat salbiy tajriba sifatida, balki shaxsiy o'sish, chuqur refleksiya va hayotiy qiymatlarni qayta baholash uchun muhim mexanizm sifatida qaralmog'i lozim. Turli psixologik yondashuvlar va madaniy

kontekstlar bu fenomenlarni turlicha talqin qilsa-da, ularning inson hayotidagi ahamiyati shubhasizdir. Qaygʻu va gʻamning normal va patologik shakllarini farqlash, ularning funktsional ahamiyatini tushunish psixologik xizmat koʻrsatish va shaxsiy rivojlanishni qoʻllab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega. Kelajakda bu sohada milliy madaniy xususiyatlarni hisobga olgan holda chuqurroq empirik tadqiqotlar olib borish, qaygʻu va gʻam bilan ishlashning samarali milliy modellarini ishlab chiqish zarurdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл, 1975. – 352 с.
3. Beck A.T., Rush A.J., Shaw B.F., Emery G. Cognitive Therapy of Depression. – New York: Guilford Press, 1979. – 425 p.
4. Nolen-Hoeksema S., Wisco B.E., Lyubomirsky S. Rethinking Rumination // Perspectives on Psychological Science. – 2008. – Vol. 3(5). – P. 400-424.
5. Давлетшин М.Г. Психология и психогигиена национальных отношений. – Ташкент: Фан, 1990. – 156 с.
6. Bowlby J. Attachment and Loss: Vol. 3. Loss, Sadness and Depression. – New York: Basic Books, 1980. – 462 p.
7. Kübler-Ross E. On Death and Dying. – New York: Macmillan, 1969. – 289 p.
8. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15(1). – P. 1-18.
9. Frijda N.H. The Emotions. – Cambridge: Cambridge University Press, 1986. – 544 p.
10. Бобомуродов З.М. Ўзбек адабиётида психологик тасвир. – Тошкент: Фан, 2015. – 240 б.