

Rejepbayeva Aygul Zokirboy qizi

O'zMU Jizzax filiali

"Oila psixologiyasi" yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Ko'pgina psixolog va psixoterapevtlar uchun apatiya qiziqish va his-tuyg'ularning pasayishini o'z ichiga olgan alomatdir. Odatda depressiya belgisi yoki boshqa kasalliklarning o'ziga xos bo'lmagan alomati hisoblanadi. Bu ta'rif ko'plab psixologik lug'atlarda va ba'zi mualliflarning asarlarida berilgan. Maqolada apatiyani eng xarakterli belgilari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: qiziqishlar, his-tuyg'ular, befarqlik, affect, hissiy befarqlik, fiziologik mexanizmlar, sevimli mashg'ulotlariga qiziqishning yo'qolishi, xursand bo'lish, qayg'u, g'azablanish.

Аннотация: Для многих психологов и психотерапевтов апатия является симптомом, включающим снижение интереса и чувств. Обычно это признак депрессии или неспецифический симптом других заболеваний. Это определение дано во многих психологических словарях и работах некоторых авторов. В статье рассмотрены наиболее характерные признаки апатии.

Ключевые слова: интересы, чувства, апатия, аффект, эмоциональная апатия, физиологические механизмы, потеря интереса к увлечениям, счастье, печаль, гнев.

Abstract: For many psychologists and psychotherapists, apathy is a symptom that includes a decrease in interest and feelings. It is usually a sign of depression or a non-specific symptom of other diseases. This definition is given in many psychological dictionaries and works of some authors. The article examines the most characteristic signs of apathy.

Key words: interests, feelings, apathy, affect, emotional apathy, physiological mechanisms, loss of interest in hobbies, happiness, sadness, anger.

R. Marinning fikriga ko'ra, befarqlikni tushinishda asosiy e'tibor maqsadga yo'naltirilgan xatti-harakatlarning pasayishiga qaratilishi kerak, bu esa ushbu atamani motivatsiya bilan bog'liq bo'lgan shaxsning psixologik faoliyati sohasiga o'tkazadi. Ushbu tushunchada "apatiya" atamasi motivatsiyaning inversiyasini va klinik ma'noda motivatsiya etishmasligini anglatadi. Shu bilan birga, motivatsiya nafaqat ongli va qasddan qilingan aqliy harakat masalalarini, balki maqsadga yo'naltirilgan xatti-harakatlar uchun javobgar bo'lgan ongsiz psixologik va biologik jarayonlarni ham o'z ichiga oladi. Aql-idrok va jismoniy imkoniyatlarga qaramay, tashabbuskorlik, shuhratparastlik yoki qat'iyatsizlik, mukofot yoki rag'batlantirishga nisbatan sezgirlikning pasayishi motivatsiyaning zaiflashishini ko'rsatadigan asosiy psixologik xususiyatlardan biridir. Motivatsiyaning inson xulq-atvoridagi markaziy rolini hisobga olgan holda, bemorga befarq tashxis qo'yish moslashuv jarayonlari uchun asosiy bo'lgan ko'plab tana tizimlarining disfunktsiyasi darajasida klinik yomonlashuvni anglatadi

Shunday qilib, so'nggi o'n yilliklarda apatiya muammosiga bo'lgan tadqiqotga qiziqish sezilarli darajada oshdi, bu ushbu klinik hodisaning ba'zi fiziologik mexanizmlarini, xususan, frontal-subkortikal disfunktsiyani tushinishda sezilarli yutuqlar bilan bog'liq. Apatiyaning aniqlash va uning diagnostika mezonlarini standartlashtirishda konsensus muhim ahamiyatga ega, bu tegishli tadqiqotlarni o'tkazishda bir xillikni ta'minlaydi va apatik depressiya bilan differentsial tashxis qo'yish etarli terapevtik strategiyalarni tanlashning kalitidir. Apatiyaning davolash uning biomedikal (shu jumladan neyroanatomik, psixofiziologik), klinik va

psixologik jihatlarini tushunishga asoslangan fanlararo yondashuvlarni ishlab chiqishni talab qiladi. Apatiya bilan og‘rigan bemorlar uchun klinik ko‘rsatmalarning yo‘qligi potentsial foydali farmakologik va psixologik aralashuvlarning katta, platsebo-nazorat qilinadigan klinik sinovlarining yo‘qligi bilan izohlanishi mumkin. Apatiya rivojlanishida o‘zgartiriladigan omillarni aniqlash uni oldini olish uchun samarali profilaktika dasturlarini ishlab chiqishga olib kelishi mumkin.

Apatik kayfiyat davrida barcha tashqi hodisalarga befarqlik rivojlanadi, his-tuyg‘ular zaif ifodalanadi yoki umuman yo‘q, qiziqish va harakatga intilish kamayadi. Erkaklarda bu holat aniqroq namoyon bo‘ladi va tez-tez sodir bo‘ladi: ular o‘z vaqtlarining muhim qismini uyda o‘tkazadilar, ishga chiqmaydilar va do‘stona uchrashuvlardan, odatiy sevimli mashg‘ulotlardan va sportdan bosh tortadilar. Ayollarda apatiya ularning tabiiy emotsionalligi va ijtimoiy munosabatlarga ko‘proq jalb etilishi - bolalarga g‘amxo‘rlik qilish, do‘stlar bilan muloqot qilish, ota-onalar bilan uchrashish tufayli kamroq rivojlanadi.

Apatiya rivojlanishining asosiy psixologik mexanizmi aqliy energiya zahiralarning (his-tuyg‘ular, motivatsiyalar, ishtirok etish) tugashi hisoblanadi. Sog‘lom odamlarda befarqlik va befarqlik markaziy asab tizimining uzoq vaqt rag‘batlantirish natijasidir. Miya inhibitsion jarayonlarini qo‘zg‘atishni boshlaydi, bu esa tanani energiya va ortiqcha asabiy taranglikdan himoya qiladi. Ba‘zida mudofaa reaksiyasi sifatida paydo bo‘lgan befarqlik shaxsiyatning bir qismi sifatida mustahkamlanadi va keyin hayotning ma‘lum davrlarida ongsiz ravishda qo‘llaniladi.

Apatiya holatining asosiy ko‘rinishlari - ifodalangan his-tuyg‘ularning etishmasligi, hozirgi voqealarga va atrofdagi odamlarga qiziqish. Ushbu o‘zgarishlar natijasida ishlashdan, uy vazifalaridan voz kechish, do‘stlar doirasining torayishi kuzatiladi. Erkaklarda apatiya gigiena protseduralarini bajarish, yotoqdan turish va ovqatlanishni istamaslik bilan birga keladi. Ayollarda hissiy vayronagarchilik ko‘proq seziladi - muloqotga va sevimli mashg‘ulotlariga qiziqishning yo‘qolishi, xursand bo‘lish, qayg‘u va g‘azablanishga qodir emas. Bearvo odamlar ko‘pincha bearvo, e‘tiborsiz va odatdagi vazifalarini bajara olmaydilar: ular kiyim tanlay olmaydi, xaridlar ro‘yxatini tuza olmaydi yoki kechki ovqat pishirmaydi.

Erkaklarda ham, ayollarda ham keng tarqalgan boshqa xarakterli alomatlar umumiy zaiflik, sekin reaksiyalar, yolg‘izlik hissi, xotira buzilishidir. Dangasalik va tushkunlikni befarqlikdan ajratib ko‘rsatish kerak, chunki bu shartlar simptomatik jihatdan juda o‘xshash. Dangasalik tanlab olinadi - sizga zavq keltirmaydigan muayyan harakatlar qilishni xohlamaysiz. Shu bilan birga, inson o‘zi yoqtirgan narsani osongina boshlashi mumkin - sayrga chiqing, do‘stlar bilan uchrashing. Apatik holatlar har qanday faoliyatning falajiga, istaklarning to‘liq etishmasligiga olib keladi.

Depressiya kayfiyatning pasayishi, salbiy his-tuyg‘ularning ustunligi - qayg‘u, qayg‘u, umidsizlik, tushkunlik bilan tavsiflanadi. Befarqlik paydo bo‘lganda, ijobiy va salbiy his-tuyg‘ular tekislanadi va deyarli yo‘q. Xavotirli depressiya vosita bezovtaligi bilan yuzaga keladi, apatik holat har doim harakatlarning sekinlashishi bilan birga keladi. Ba‘zan bu og‘ir ruhiy tushkunlikning namoyon bo‘lishiga aylanadi: bemorlar hozirgi voqealarga befarq bo‘lishadi, uzoq vaqt harakat qilmasdan, gaplashmasdan o‘tirishadi yoki yolg‘on gapirishadi.

Apatiyaning sabablari

Hissiy charchoq stress, travmatik vaziyatlar va oldingi somatik kasalliklar natijasida rivojlanadi. Bundan tashqari, bu ruhiy kasalliklar va asab tizimining organik lezyonlari alomatidir. Apatiya vaqtinchalik holat, boshqa patologiyaning namoyon bo‘lishi yoki doridarmonlarni qabul qilishning yon ta‘siri bo‘lishi mumkin. Erkaklarda ko‘pincha spirtli ichimliklar va giyohvand moddalarni iste‘mol qilish tufayli rivojlanadi. Bu mustaqil buzuqlik sifatida yuzaga keladi, iroda etishmasligi bilan birgalikda apatik-abulsik sindromni, vosita faolligi bo‘lmasa - adinamik sindromni ifodalaydi.

Psixologik sabablar

ILM FAN YANGILIKLARI KONFERENSIYASI

30-AVGUST

ANDIJON, 2024

Erkaklar va ayollarda engil apatiya past ijtimoiy faollik, sekinlik va flegmatizm bilan birlashtirilgan xarakterli xususiyat bo'lishi mumkin. Moslashuvchanlik holati sifatida apatiyaning sabablari motivatsion va hissiy resurslarni yo'qotadigan vaziyatlardir. Shaxs tayyorlanmagan shaxsiy fazilatlar yoki tashqi hodisalar qo'zg'atuvchi psixologik omillar deb hisoblanadi. Apatiyaning umumiy sabablari:

Erib bo'lmaydigan maqsadlar. O'ziga nisbatan yuqori darajadagi talablarga ega bo'lgan odamlar, odatda, yuqori maqsadlar qo'yadi va ularga erishish uchun bor kuchini sarflaydi. Bunday hollarda befarqlikning sabablari juda qiyin, muvaffaqiyatga ishonchni kamaytiradigan va o'zidan norozilikni keltirib chiqaradigan juda og'ir vazifalardir.

Maqsad yo'qligi. Hissiy bo'shliq va tashabbussizlik holati oldingi maqsadlarga erishilgan, ammo yangilari shakllanmagan vaziyatlarda paydo bo'ladi. Kuch behuda ketadi, ehtiyojlar qondiriladi, odam bir muncha vaqt befarq bo'ladi. Bunday holatlarga misollar: sessiyadan o'tgan talaba, yuqori daromadga erishgan tadbirkor.

Mustaqillikning yo'qligi. Bu shaxsiy xususiyat xulq-atvorning passiv-mudofaa strategiyasida namoyon bo'ladi. Befarqlikning sabablari mas'uliyatni boshqa odamlarga o'tkazish, kutish va ko'rish munosabati, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish va mustaqillikning etishmasligi.

Stress. Ba'zida yuqori hissiy stress holatlari mudofaa reaksiyasining rivojlanishiga olib keladi - apatiya. Psixika beixtiyor energiya tejash rejimiga o'tadi: bemor o'z pozitsiyasini himoya qilishni to'xtatadi, faoliyatga qiziqishni yo'qotadi, befarq va befarq bo'ladi.

Ko'ngilsizlik. Bu atama shoshilinch va kuchli ehtiyojni qondirishning iloji bo'lmaganda yuzaga keladigan holatni anglatadi. Ayollarda apatiyaning tipik sabablari - muvaffaqiyatsiz nikoh, ajralish qo'rquvi; erkaklar uchun - sevilmaydigan ish bilan shug'ullanish, boshqa daromadlar uchun istiqbol yo'qligi.

Hayotning monotonligi. Ayollarda befarqlikning keng tarqalgan sababi - bu yangi taassurotlarning etishmasligi, qiziqarli tadbirlarning etishmasligi bilan belgilangan tartib. Kundalik faoliyatning aksariyati avtomatik tarzda amalga oshiriladi, voqealarni oldindan aytish mumkin va sevimli mashg'ulotlariga, ijodkorlik va tadqiqotga vaqt qolmaydi.

Hissiy zarba. Apatiya psixikaning himoya reaksiyasi sifatida kuchli ijobiy yoki salbiy tajribalarga javoban shakllanadi. Ayollarda bu bolaning tug'ilishi bilan qo'zg'atiladi, erkaklarda asosiy sabablar - oldingi ijtimoiy mavqeini yo'qotish, yuqori lavozimdan bo'shatish, ishga qabul qilishdan bosh tortish.

Apatiyaning sababini bartaraf etishga qaratilgan asosiy davolash bilan bir qatorda, birinchi navbatda ular qiziq bo'lmasa ham, kundalik rejaga yangi tadbirlarni kiritish tavsiya etiladi. Ilgari qanday sevimli mashg'ulot - sport, san'at, o'z-o'zini tarbiyalash qiziqarli bo'lganini eslash kerak. Stressli vaziyatlardan, ish va dam olishning muqobil davrlaridan qochishingiz, sog'lom ovqatlanish va o'rtacha jismoniy faoliyat rejimiga rioya qilishingiz kerak. Birinchi bosqichlarda yaqinlarini rehabilitatsiya jarayoniga jalb qilish muhim, ularning irodasi asosiy tashkil etuvchi va rag'batlantiruvchi omildir.

ADABIYOTLAR

1. Abduvakilovna, K. U. (2024, March). IJTIMOIIY NORMALAR VA MULOQOT FAOLIYATINING O 'ZARO ALOQADORLIGI. In E Conference Zone (pp. 5-10).
2. Abduvakilovna, K. U., & Bekmurod o'g'li, T. N. (2024, March). RUS PSIXOLOGLARINING MULOQOT HAQIDAGI QARASHLARI. In E Conference Zone (pp. 1-4).
3. Abduvakilovna, K. U., & Farxod o'g'li, P. X. (2023). SUITSIDAL XULQ-ATVORNI KELITIRIB CHIQRUVCHI SABABLARI. Scientific Impulse, 2(15), 239-242.
4. Abduvakilovna, K. U., Qizi, G. U. S. M., & Qizi, A. G. A. (2023). OQUV JARAYONIDA SHAXSLARARO MUNOSABATLARNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK

ILM FAN YANGILIKLARI KONFERENSIYASI

30-AVGUST

ANDIJON, 2024

- TOMONLARI. Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi, 1(1), 766-769.
5. Каракулова, У., Хайдаркулов, Х., & Хайдарова, Б. (2023). Bolaning tengdoshlari bilan muloqotining o'ziga xosligi. *Информатика и инженерные технологии*, 1(2), 453-457.
 6. Каракулова, У., Бердирова, С., & Режепбаева, А. (2023). Bolalar muloqotning psixologik-pedagogik xususiyatlari. *Информатика и инженерные технологии*, 1(2), 457-461.
 7. Karakulova, U. A., Albekova, Y. O. Q., & Abduraxmonova, H. Z. Q. (2023). DEVIANT XULQ-ATVOR MUAMMOSI VA OILAVIY MUNOSABATLARNING O'ZARO ALOQADORLIGI. *Academic research in educational sciences*, 4(TMA Conference), 801-806.
 8. Karakulova U, Malikova S. STRESS UNI YENGISH USULLARI. *Молодые ученые*. 2023 Dec 16;1(20):129-31.
 9. Karakulova, U. (2024). TA'LIMDA PSIXOLOGIK XIZMAT MAZMUNI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 193-196.
 10. Abduvakilovna, K. U. (2024, March). MULOQOTNING PERTSEPTIV JIHATI. In *E Conference Zone* (pp. 13-16).
 11. Karakulova, U. (2024). INFANTIL XULQ-ATVORNING ASOSIY XUSUSIYATLARI VA BELGILARI. *International Journal of scientific and Applied Research*, 1(3), 260-263.
 12. Abduvakilovna, K. U. (2024, June). AFFILIATSIYA MOTIVINING AHAMIYATI. In *E Conference Zone* (pp. 22-24).
 13. Abduvakilovna, K. U. (2024, June). AFFILIATSIYA VA MANSUBLIK MOTIVI. In *E Conference Zone* (pp. 29-32).
 14. Каракулова, У., & Режепбаева, А. (2024). Muloqot jarayonida tinglash va eshitish. *Новый Узбекистан: наука, образование и инновации*, 1(1), 372-374.