



Og'abek SOLAYEV,
Urganch davlat universiteti o'qituvchisi
Email:ogabek.s@urdu.uz

Ma'mun universiteti dotsenti N.Jumaniyazova taqrizi asosida

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF TIME PERCEPTION IN VARIOUS EMOTIONAL STATES

Annotation

This article discusses the psychological characteristics of time perception in various emotional states. Time is a very subjective thing. Its perception depends on many factors: body temperature, age, mental and physical condition. Nevertheless, we constantly use time to organize our daily and work processes: we create many schedules, plan deadlines, calculate our working time in the system of tasks. Then we analyze the plan and the actual results and wonder why we couldn't follow the carefully planned deadlines again. And the mysterious time keeps running away from us. The study of the features of time perception in emotional states is relevant not only for theoretical, but also for applied psychology.

Key words: Psyche, depression, affect, therapy, compulsiveness, obsessiveness, rehabilitation.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ В РАЗНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЯХ

Аннотация

В данной статье речь идет о психологических особенностях восприятия времени в различных эмоциональных состояниях. Время очень субъективно. Его восприятие зависит от многих факторов: температуры тела, возраста, психического и физического состояния. Тем не менее, мы постоянно используем время для упорядочивания наших повседневных и рабочих процессов: мы составляем множество графиков, планируем сроки, рассчитываем наше рабочее время в системе задач. Затем, анализируя план и фактические результаты, мы удивляемся, почему мы снова не смогли следовать тщательно продуманным срокам. А таинственное время снова убегает от нас. Изучение особенностей восприятия времени в эмоциональных состояниях актуально не только для теоретической, но и для прикладной психологии.

Ключевые слова: Психика, депрессия, аффект, терапия, компульсивность, обсессивность, реабилитация.

TURLI EMOTSIONAL HOLATLARDA VAQTNI IDROK QILISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya

Ushbu maqolada turli emotsional holatlarda vaqtни idrok qilishning psixologik xususiyatlari haqida so'z boradi. Vaqt juda subyektiv narsa. Uni idrok etish ko'plab omillarga bog'liq: tana harorati, yosh, ruhiy va jismoniy holat. Shunday bo'lsa-da, biz kundalik va ish jarayonlarimizni tartibga solish uchun vaqtdan doimiy ravishda foydalanamiz: ko'plab jadvallar tuzamiz, muddatlarni rejalashtiramiz, vazifalar tizimida ish vaqtimizni hisoblaymiz. Keyin reja va haqiqiy natijalarni tahlil qilib, hayron bo'lamiz: nega yana puxta o'ylangan muddatlarga amal qila olmadik. Sirli vaqt esa bizdan yana qochib ketaveradi. Vaqtни idrok qilishning emotsional holatlardagi xususiyatlarini o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy psixologiya uchun ham dolzarbdir.

Kalit so'zlar: Psixika, depressiya, aффекt, terapiya, kompulsivlik, obsessivlik, reabilitatsiya.

Kirish. Zamonaviy globallashuv va hayot sur'atining tezlashgan davrida inson faoliyatining samaradorligi hamda stressni boshqarish malakalari tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Kishining vaqtни qanday idrok etishi uning ruhiy barqarorligiga, mehnat faoliyatiga, ta'lim olish jarayoniga va ijtimoiy moslashuviga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy hissiy holatlarda vaqt tezroq o'tayotgandek tuyulsa, stress va tashvishli vaziyatlarda vaqt cho'zilib ketgandek his qilinadi. Shu bois, vaqtни idrok etishni psixologik jihatdan o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega bo'lib, insonning ruhiy salomatligi va hayot sifatini yuksaltirishda muhim omil sifatida xizmat qiladi.

Psixologiyada vaqtни idrok etish inson ongining eng murakkab va ko'p qirrali jarayonlaridan biri sifatida qaraladi. Vaqtни idrok etish insonning vaqt o'tishini his qilishi, uni ongida qayta ishlashi va baholashi bilan bog'liq subyektiv jarayondir. Bu jarayon insonning biologik ritmlari, xotirasi, diqqati, hissiy kechinmalari va ijtimoiy-madaniy tajribasi bilan chambarchas bog'liq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, vaqtни idrok etish mexanizmlari oddiy fiziologik jarayonlardan

tashqari, kognitiv va affektiv omillar bilan ham uzviy bog'liqdir.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Psixika hayotiy xavf bilan to'qnash kelganda, vaqtни idrok etish sezilarli darajada o'zgaradi. Subyektiv vaqt davomiyligi obyektiv vaqtga nisbatan uzayishi kuzatiladi. Masalan, yo'l-transport hodisasiga uchragan avtomobil 3 soniya davomida sirpanishi mumkin, haydovchi esa bu vaqtни subyektiv ravishda 15 soniya deb baholaydi. Hayotiy xavf tug'diruvchi stress ta'sirida ruhiy jarayonlar tezlashadi, kutish uchun mas'ul bo'lgan intraparietal egat neyronlari faol ishlay boshlaydi. O'tkir ruhiy jarohat stressning nazorat qilib bo'lmasligi bilan bog'liq (Ababkov V.A., Perre M., 2004). Takroriy va ketma-ket shikastlanish o'rganilgan chorasizlik mexanizmini faollashtirishga olib keladi, bu esa, o'z navbatida, umidsizlik naqshini faollashtirishi mumkin. Umidsizlik vaqt istiqbolining torayishi bilan tavsiflanadi, travmadan keyingi buzilishlarda salbiy o'tmish va fatalistik hozirgi kunning ustunligi qayd etiladi (Slabinskiy V.Y. va boshq., 2018) [7]. Stressni boshdan kechirishda tashqi nazorat lokusi ustunlik qilganda, jarohatlovchi vaziyatlar bilan faol kurashishdan voz kechish jabrlanuvchining patologik rolini

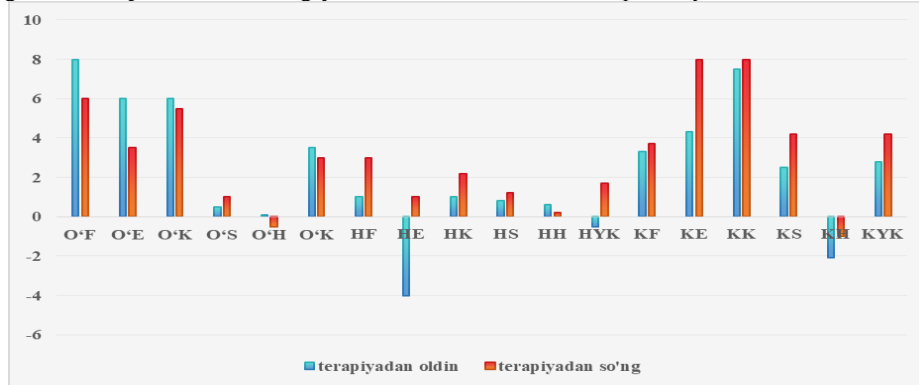
mustahkamlaydi va ikkilamchi foyda mexanizmlari qo'shilganda, nevroitik depressiyalar, yengil surunkali kayfiyat buzilishlarining rivojlanishi uchun qulay zamin yaratadi (Tretyak L.L.,)[8].

Endogen depressiyalar uchun ruhiy jarayonlar sur'atining sekinlashuvi (bradifreniya va bradikineziya) xosdir. Qayg'uli, melanxolik tushkunliklarda vaqt sekinlashgandek, azob bilan cho'zilgandek, dunyo o'zgarasigandek tuyuladi. Depressiyani tezkor tashxislash usullaridan biri individual daqiqa davomiyligi testi hisoblanadi. Yaqqol ifodalangan depressiyalarda bemorlar obyektiv vaqtning bir daqiqasini subyektiv ravishda bir yarim yoki ikki baravar ko'proq (90-120 soniya) idrok etadilar. Depressiya bilan og'rigan bemorga uning harakatlariga hech narsa bog'liq emasdek tuyuladi, u o'zini atrofdagi vaziyatlarga ta'sir o'tkaza olmaydigan deb his qiladi, vaziyatni o'zgartirish bo'yicha har qanday harakatlarni oldindan natijasiz deb rad etadi. Xavotirli depressiyalarda kelajak vaqti fatalistik va yo'qotish xavfi sifatida qabul qilinadi. Y.L. Nuller yozganidek, "depressiv bemor eng yomon narsa

allaqachon sodir bo'lgan, ammo unga hali aytishga ulgurilmagan degan fikr bilan uyg'onadi. [6]" Depressiyadagi xavotir ikkilamchi hissiyot bo'lib, ong yuzasiga chiqayotgan qayg'u va aybdorlik affektlarini niqoblaydi.

Tadqiqot metodologiyasi. Depressiyalarda vaqtning subyektiv idrok etishni baholash uchun L.I. Vasserman va hammualliflar vaqtning semantik differensial metodikasidan foydalanishni taklif etishgan [2]. Bu metodika depressiyaning og'irligini baholash, psixogen va endogen depressiyalarni farqlash hamda psixoterapiya samaradorligini aniqlash uchun qo'shimcha psixologik vosita sifatida xizmat qiladi. Vaqtning idrok etishning subyektiv semantikasi kechinmalar tuzilishini aks ettiradi. Xususan, endogen depressiyalarga xos bo'lgan umidsizlik namunasi kelajakni idrok etish ko'rsatkichlarining pasayishi bilan tavsiflanadi. Psixogen depressiyalarda esa kelajakni idrok etish ko'rsatkichlari nisbatan kamroq o'zgaradi.

Tahlil va natijalar. Biz guruhli geshtalt-terapiya jarayonida nevroitik darajadagi depressiv buzilishlari bo'lgan shaxslarda vaqtning subyektiv idrok etish dinamikasini o'rgandik.



1-rasm. Psixoterapiya jarayonida nevroitik depressiyali bemorlarning vaqtning idrok etish dinamikasi

Shartli belgilar: O'F - o'tmishdagi faollik, O'E - o'tmishdagi emotsionallik, O'K - o'tmishdagi kattalik, O'S - o'tmishdagi struktura, O'H - o'tmishdagi hissiyot, O'K - o'tmishdagi yakuniy ko'rsatkich, HF - hozirgi davrdagi faollik, HE - hozirgi davrdagi emotsionallik, HK - hozirgi davrdagi kattalik, HS - hozirgi davrdagi struktura, HH - hozirgi davrdagi hissiyot, HYK - hozirgi davrdagi yakuniy ko'rsatkich, KF - kelajakdagi faollik, KE - kelajakdagi emotsionallik, KK - kelajakdagi kattalik, KS - kelajakdagi struktura, KH - kelajakdagi hissiyot, KYK - kelajakdagi yakuniy ko'rsatkich.

Terapiyadan oldingi va keyingi intertest korrelyatsiya tahlili natijalariga ko'ra, guruhli geshtalt-terapiya jarayonida psixotraumatik xotiralar va hissiy jihatdan betaraf o'tmishning ongda farqlanishi kuchayadi. Bu MMPI depressiya shkalasining o'tmish omillari bilan korrelyatsion aloqalarining paydo bo'lishi orqali tasdiqlanadi. Depressiyadan chiqish depressogen xotiralar bilan aloqaning susayishi bilan kechadi, bu terapiyadan so'ng o'tmishni his qilishning boshqa ko'rsatkichlar bilan bog'liqligi yo'qolishi bilan isbotlanadi. Psixoterapiyadan keyin hozirgi kunni idrok etish kelajakning ko'lamini va hissiyotlilik bilan bog'liq bo'lib, buni subyektiv vaqt yo'nalishining kelajakka qaratilishi deb tushuntirish mumkin. Terapiya davomida kuchayib boradigan hozirgi zamonning tuzilmasi kelajakning tuzilmasi va ko'lamini, shuningdek, D.A. Leontevning mazmunli hayotiy yo'nalishlar testi (MHY) maqsad ko'rsatkichi bilan bog'liq. Faoliyat subyektiv idealashtirilib tasavvur qilingan holatlardan emas, balki maqsadga erishishning obyektiv shart-sharoitlarini (dolzarb maydonni) hisobga olgan holda amalga oshirila boshlaydi. Terapiyadan keyin "Men hayotimning egasiman" nazorat lokusi hozirgi kunni his qilish va kelajak ko'rsatkichlari bilan o'zaro bog'liq bo'lib, bu bemorlarning maydonga bog'liqligining kamayishi, hozirgi va kelajakdagi voqealar

ustidan nazorat hissining kuchayishidan dalolat beradi. Kelajak faolligi va nazorat lokusi - hayot o'rtasidagi bog'liqlik yo'qoladi. Buni psixoterapiya jarayonida bemorlarning kelajakka proyeksiyalangan tashqi ta'sirlarga qaramligining kamayishi, taqdir hukmiga ishonish va kelajakni salbiy idrok etishining pasayishi bilan izohlash mumkin.

Vaqt istiqbolini kengaytirish o'z joniga qasd qilish xulq-atvorining oldini olishda ham muhim ahamiyatga ega. Suitsid ruhiy og'riq va azobdan qochishning keskin usulidir (Moxovikov A.N.,) [4]. A.T. Bek va hammualliflar tomonidan taklif etilgan profilaktik aralashuvning an'anaviy variantida, o'z joniga qasd qilish niyati mavjud bo'lganda, bemorga suitsidal xayollar mazmunini xavfsiz tarzda ochib berish uchun sharoit yaratiladi [1].

Haddan tashqari faollik va irodaning kuchayishi kutish davrlarini yomon o'tkazishga olib keladi. Shaxsiy bir daqiqaning subyektiv davomiyligi 45 soniyagacha qisqaradi. Boshqalarni sekin, zerikarli, lapashang deb qabul qilishadi, bu esa g'azab reaksiyalariga qo'shimcha sabab bo'ladi. Kelajak faqat optimistik tarzda tasavvur qilinadi, go'yo cheksiz imkoniyatlarga to'la va hech qanday to'siqlarsiz ko'rinadi. Voqelikdan uzoq va o'z istiqbollari haddan tashqari baholashga moyillik keyinchalik o'zidan va imkoniyatlaridan chuqur ko'ngil so'vishga, o'zini ortiqcha baholaganidan uyalishga asos yaratadi. Bu esa keyingi affektiv fazaning almashinuvida ruhiy azobning katta qismini tashkil etadi.

"Kompulsiv vaqt" atamasi, ehtimol, kompulsiv harakatlar yoki obsessiv-kompulsiv buzilishga tegishli bo'lib, bunda inson obsessiv fikrlar (obsessiyalar) tufayli yuzaga kelgan xavotirni kamaytirish uchun takrorlanuvchi, majburiy harakatlarni (marosimlarni) bajarishga haddan tashqari ko'p vaqt sarflaydi. Vaqt o'tishi bilan bunday marosimlar tobora

ko'proq vaqt va kuch talab qiladigan bo'lib, kundalik hayotda muammolarga olib kelishi mumkin.

Ma'lumki, kompulsivlikning psixodinamik asosini aybdorlik hissidan himoyalash, faoliyat orqali o'zini hurmat qilishni oshirish tashkil etadi.

Shunday qilib, Rossiya ishbilarmonlik madaniyatida vaqtga bo'lgan munosabatning so'nggi tadqiqotlariga ko'ra (Nestik T.A.) [5], vaqtning o'zi kamdan-kam hollarda qimmatli resurs sifatida qabul qilinadi, uning qiymati muddatlar bosimi bilan belgilanadi, rahbarlar uchun ikki tomonlama axloq xosdir. Punktuallik ijtimoiy mavqe va shakllangan munosabatlar xususiyatiga bog'liq.

Obsessiv xususiyatga ega bo'lgan shaxslarga harakatdan ko'ra fikrlashning ustunligi xosdir. Fikrning doimiy ravishda yopishqoq mulohazalar materiali bilan yuklanganligi sababli, hozirgi zamon yetarlicha aniq idrok etilmaydi (bu takroriy nazorat yopishqoqligining rivojlanishida ma'lum rol o'ynaydi). Shaxsning obsessiv xususiyatlariga ega bo'lgan shaxslar uchun o'tgan zamonga nisbatan asosan ijobiy munosabat xosdir. Obsessiv xususiyatlarga ega bo'lgan odamlar atrofda gilarining mukammalligiga erishishga, hamma narsaga statik aniq shakl berishga intiladilar. O'zgarishlar bunday odamlar tomonidan salbiy qabul qilinadi, chunki ular barqaror tartibga tahdid soladi. Kelajak noaniq xavfli, erishilgan narsani yo'qotishdan qo'rqish, noaniqlik xavfi, noma'lum shakl ta'siri ostida erishilgan narsani yo'qotishdan

qo'rqish (fon Gebattel bo'yicha), keyinchalik o'z xatolari uchun aybdorlik hissi bilan qabul qilinadi [3].

Xulosa va takliflar. Turli emotsional sharoitlarda vaqtни idrok qilish inson ongining dinamik va murakkab jarayonidir. U kognitiv, affektiv va neyropsixologik mexanizmlarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Vaqt idrokining emotsiyalarga bog'liq xususiyatlarini o'rganish psixologiya fanida shaxs xulq-atvorini chuqurroq tushunish, stressni boshqarish va inson faoliyatini samarali tashkil etishda katta ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, insonning hissiy holati - xursandchilik, tashvish, qo'rquv, stress yoki intilish darajasi vaqt o'tishini shaxsiy idrok etishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Masalan, xavotirli va qo'rqinchli vaziyatlarda vaqt cho'zilib ketgandek tuyulsa, kuchli ijobiy hissiyotlar bilan bog'liq holatlarda vaqtning tez o'tayotganligi seziladi.

Shunday qilib, vaqtни idrok etishning hissiy vaziyatlarga bog'liqligini ilmiy o'rganish nafaqat psixologiya fanining nazariy asoslarini boyitadi, balki amaliy psixologik maslahatlar, ruhiy davolash va stressni boshqarish usullarini samarali shakllantirishda ham katta ahamiyatga egadir. Shu bois, inson ruhiyatining murakkab mexanizmlarini tushunish, ruhiy barqarorlikni mustahkamlash va inson faoliyati samaradorligini oshirish uchun bu yo'nalishdagi tadqiqotlarni davom ettirish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

ADABIYOTLAR

1. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб: Питер, 2001.
2. Вассерман Л.И. и др. Семантический дифференциал времени как метод психологической диагностики при депрессивных расстройствах: учебное пособие. СПб: СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2005.
3. Гебсаттель В. Э. Мир компульсивного // Экзистенциальная психология. Экзистенция. — М.: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001. С. 287–307.
4. Моховиков А.Н. Суицидальный клиент: взгляд гештальт-терапевта// Суицидология. Прошлое и настоящее: проблема суицида в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. М.: Когито-Центр, 2001. С. 453–462.
5. Нестик Т.А. Отношения ко времени в малых группах и организациях. М., 2011.
6. Нуллер Ю.Л. Депрессия и деперсонализация. Л., 1981.
7. Слабинский В.Ю., Воищева Н. М., Чехлатый Е.И., Подсадный С.А. Профессиональное выгорание и восприятие времени при посттравматическом стрессовом расстройстве // Экология человека. 2018. №2. С. 45–50.
8. Третьяк Л.Л., Чугунов Д.Н. Динамика восприятия времени больных психогенными депрессиями в процессе групповой гештальт-терапии // Вестник клинической психологии. 2006. №3. С. 38–46.
9. Третьяк Л.Л. Гештальт-подход в патогенетической психотерапии психогенных депрессий невротического уровня: дисс. ... канд. мед. наук. СПб: ВМедА, 2007.
10. Элькин Д.Г. Восприятие времени. М.: АПН РСФСР, 1962.
11. Friedman W. J., Janssen S. Aging and the speed of time // Acta Psychologica. 2010. Vol. 134, no. 2. Pp. 130–141.