

ESHITISHIDA NUQSONI BO'LGAN O'SPIRINLARDA EMOTSIYALARNI ANGLASH VA BOSHQARISH XUSUSIYATLARINING PSIXOLOGIK TAHLILI

Gulamova Umida Karim qizi

Annotatsiya. *Mazkur maqolada eshitishida nuqsoni bo'lgan o'spirinlarda emotsiyalarni anglash, farqlash va boshqarish jarayonlarining psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Emotsional holatni yuz ifodasi orqali tanish, o'z kechinmalarini differensiallashtirish, hissiyot sabablarini tushunish hamda salbiy emotsiyalarni tartibga solishda qo'llaniladigan strategiyalar ilmiy tadqiqotlar natijalari asosida yoritiladi. Eshitishdagi cheklanish emotsional jarayonlarning buzilishini avtomatik tarzda anglatmasligi, biroq emotsiyalar haqidagi verbal va ijtimoiy axborotdan foydalanish sharoitining o'ziga xosligi ayrim murakkab emotsiyalarni anglash va boshqarishga ta'sir ko'rsatishi mumkinligi asoslanadi.*

Kalit so'zlar: *eshitishida nuqsoni bo'lgan o'spirinlar, emotsional intellekt, emotsiyalarni anglash, emotsional differensiallash.*

KIRISH

Insonning ijtimoiy hayotga moslashuvi faqat intellektual bilim va mantiqiy tafakkurga bog'liq emas. Kundalik munosabatlarda suhbatdoshning kayfiyatini anglash, o'z hissiyotining sababini tushunish, g'azab yoki xavotirni vaziyatga mos ravishda nazorat qilish, boshqa insonning kechinmasiga adekvat munosabat bildirish ham muhim psixologik ahamiyatga ega. Ayniqsa, o'spirinlik davrida hissiy kechinmalarning murakkablashishi, o'z-o'zini anglashning kuchayishi va shaxslararo munosabatlarning yangi mazmun kasb etishi emotsional intellektga doir qobiliyatlarning faol rivojlanishini talab qiladi.

ADABIYOTLAR SHARHI

Yuzdagi emotsional signallarning dinamikligi ham muhim omil hisoblanadi. Kundalik hayotda inson suhbatdoshining yuzini harakatsiz surat ko'rinishida kuzatmaydi. Mimika bir holatdan ikkinchisiga o'tadi, ko'z qarashi, qosh, lab va yuz mushaklari harakatlanadi. A.C. Jones, R. Gutierrez va A.K. Ludlow eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarning statik va dinamik yuz ifodalarini tanish xususiyatlarini tekshirganlar [2]. Tadqiqotda eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalar emotsiyalar dinamik tarzda ifodalanganida ularni statik tasvirga nisbatan yaxshiroq tanigan. Eshituvchi bolalarda esa bu farq kuzatilmagan.

Ushbu natija psixologik diagnostika va rivojlantiruvchi mashg'ulotlar uchun muhim metodik xulosaga olib keladi. Faqat fotosuratlariga asoslangan vazifalar bolaning kundalik hayotdagi emotsiyani anglash imkoniyatini to'liq aks ettirmasligi mumkin. Tabiiy suhbat, videolavha, rolli vaziyat va mimikaning o'zgarishini kuzatishga asoslangan topshiriqlar real

ijtimoiy idrokka yaqinroqdir. Jones va hammualliflar emotsiyaning namoyon bo‘lish intensivligi ortgani sari uni aniqlash aniqligi oshishini ham ko‘rsatganlar [2]. Demak, juda nozik, kuchsiz ifodalangan hissiy signallarni tushunish ko‘proq psixologik ishlov berishni talab qiladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL

Emotsional anglashning dastlabki bosqichi hissiy holatni tanib olishdan boshlanadi. Quvonch, qayg‘u, qo‘rquv, g‘azab, hayrat va jirkanish kabi holatlar inson yuzidagi mimik belgilar orqali ifodalanadi. Eshitish imkoniyati cheklanganda vizual axborot ijtimoiy muloqotda yanada katta ahamiyat kasb etishi mumkin. Shu sababli eshitishida nuqsoni bo‘lgan shaxslarda yuz ifodalarini anglash imkoniyatlari alohida ilmiy qiziqish uyg‘otadi.

Biroq barcha emotsiyalar bir xil darajada oson anglanmaydi. F. Sidera, A. Amadó va L. Martínez tomonidan 3–8 yoshdagi bolalarda yuz ifodasi orqali emotsiyalarni tanish qobiliyati o‘rganilganda, eshitishida nuqsoni bo‘lgan bolalar quvonch, qayg‘u va g‘azabni tanishda eshituvchi tengdoshlariga yaqin natijalarni ko‘rsatgan, qo‘rquv, hayrat va jirkanish kabi ayrim emotsiyalarni aniqlashda esa ko‘proq qiyinchilik kuzatilgan [1]. Mualliflar emotsiyaning tanish ko‘rsatkichlari bilan til ko‘nikmalari o‘rtasida ham bog‘liqlik mavjudligini aniqlaganlar.

Mazkur natija emotsiyaning anglashda oddiy va murakkabroq hissiy signallar o‘rtasida farq mavjudligini ko‘rsatadi. Masalan, aniq tabassum quvonchning nisbatan ravshan belgisi bo‘lsa, qo‘rquv va hayrat yuz ifodalarida ayrim o‘xshash elementlarni o‘z ichiga olishi mumkin. Bunday holatda emotsiyaning to‘g‘ri aniqlash uchun nafaqat mimik belgini ko‘rish, balki vaziyatning mazmunini ham hisobga olish talab etiladi. Shuning uchun emotsional anglashni faqat “yuzni tanish” qobiliyatiga tenglashtirish yetarli emas.

NATIJALAR

O‘spirinlik davrida emotsiyalarni boshqarish masalasi yanada murakkablashadi. Chunki o‘spirin endi faqat g‘azab, qo‘rquv yoki qayg‘u kabi asosiy hissiyotlar bilan emas, uyat, aybdorlik, rashk, umidsizlik va ijtimoiy rad etilish bilan bog‘liq murakkab kechinmalar bilan ham to‘qnashadi. Bundan tashqari, salbiy vaziyatni takror-takror o‘ylash — ruminatsiya, muammodan qochish yoki aksincha, uni faol hal qilishga urinish kabi strategiyalar psixologik farovonlikka turlicha ta’sir ko‘rsatadi.

A. Eichengreen, E. Broekhof, Y.-T. Tsou va C. Rieffe aynan emotsional anglash va regulatsiyaning o‘spirinlar ruhiy holati bilan uzoq muddatli aloqasini o‘rganganlar [5]. Tadqiqotda 9–15 yoshdagi jami 307 nafar eshitishida nuqsoni bo‘lgan va eshituvchi ishtirokchi 18 oy davomida uch marta baholangan. Emotsional anglash tarkibida hissiyotlarni differensiallash, ular haqida kommunikatsiya qilish va tana signallarini anglash, regulatsiya tarkibida esa muammoga faol yondashish, qochish hamda xavotirli-ruminativ strategiyalar o‘rganilgan.

Tadqiqot natijalari emotsiyalarni aniq differensiallash va ular haqida muloqot qilish darajasining oshishi, shuningdek, ayrim regulatsiya strategiyalaridagi o‘zgarishlar depressiv simptomlarning kamayishi bilan bog‘liqligini ko‘rsatgan [5]. Muhim jihati shundaki, mazkur bog‘lanishlar faqat eshitishida nuqsoni bo‘lgan guruh uchun emas, o‘spirinlik davridagi umumiy emotsional rivojlanish qonuniyatlari doirasida ham namoyon bo‘lgan. Shu sababli eshitishida nuqsoni bo‘lgan o‘spirinlarning emotsional holatini tushuntirishda ularni eshituvchi tengdoshlaridan butunlay boshqa psixologik tizimga ega shaxslar sifatida ko‘rish ilmiy jihatdan asoslanmagan.

Bundan emotsiyalarni boshqarish bo‘yicha amaliy ishlarning yo‘nalishi ham kelib chiqadi. Birinchi navbatda o‘spiringa “salbiy hissiyotni yo‘qotish” emas, uni to‘g‘ri aniqlash o‘rgatilishi kerak. Masalan, vaziyatli rasmlar, videolar, mimik ifodalar va qisqa hikoyalar orqali hissiyotning turi, sababi, tana belgisi hamda ehtimoliy xatti-harakatini birgalikda tahlil qilish mumkin. “Bu bola nima his qilyapti?” savolidan keyin “buni qaysi belgidan bilding?”, “yana qanday hissiyot bo‘lishi mumkin?”, “bu holat kuchaysa nima bo‘ladi?” kabi savollar berilishi emotsional tahlilni chuqurlashtiradi.

Ikkinchi yo‘nalish o‘z hissiyotlarini differensiallashtirish bilan bog‘liq. O‘spirinlarga umumiy “yaxshi-yomon” tasnifidan tashqari, mazmunan yaqin kechinmalarni farqlashni o‘rgatish muhim. Buning uchun emotsiyalar lug‘ati, intensivlik shkalasi, kundalik yuritish va muayyan hodisadan keyingi hissiy holatni tahlil qilish kabi usullar samarali bo‘lishi mumkin. Eshitishida nuqsoni bo‘lgan o‘spirin uchun ushbu topshiriqlar uning asosiy kommunikativ vositasiga mos — yozma, vizual, og‘zaki yoki ishora tili shaklida tashkil qilinishi zarur.

Uchinchi yo‘nalish emotsiyani boshqarishning bir necha muqobil strategiyalarini o‘zlashtirishdir. Har qanday vaziyatda bitta usul samarali bo‘lmaydi. Ayrim hollarda muammoni faol hal qilish zarur bo‘lsa, boshqasida vaziyatdan vaqtincha uzoqlashish, diqqatni boshqa faoliyatga ko‘chirish, yordam so‘rash yoki voqeani boshqacha talqin qilish foydaliroq bo‘lishi mumkin. Rivojlangan emotsional regulatsiya aynan vaziyatga qarab strategiyani moslashuvchan tanlash imkoniyatini nazarda tutadi.

XULOSA VA MUNOZARA

Eshitishida nuqsoni bo‘lgan o‘spirinlarda emotsiyalarni anglash va boshqarish murakkab, ko‘p bosqichli psixologik jarayon hisoblanadi. Mavjud ilmiy tadqiqotlar ularning asosiy hissiyotlarni his etish yoki tanib olish qobiliyatini yo‘q deb qarash uchun asos bermaydi. Aksincha, tafovutlar ko‘proq ayrim murakkab yoki bir-biriga yaqin salbiy emotsiyalarni differensiallashtirish, kuchsiz ifodalangan hissiy signallarni talqin qilish va vaziyatga mos regulatsiya strategiyalaridan foydalanishda namoyon bo‘lishi mumkin.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Sidera F., Amadó A., Martínez L. Influences on Facial Emotion Recognition in Deaf Children // The Journal of Deaf Studies and Deaf Education. – 2017. – Vol. 22, No. 2. – P. 164–177. DOI: 10.1093/deafed/enw072.
2. Jones A.C., Gutierrez R., Ludlow A.K. The Role of Motion and Intensity in Deaf Children’s Recognition of Real Human Facial Expressions of Emotion // Cognition and Emotion. – 2018. – Vol. 32, No. 1. – P. 102–115. DOI: 10.1080/02699931.2017.1289894.
3. Rieffe C. Awareness and Regulation of Emotions in Deaf Children // British Journal of Developmental Psychology. – 2012. – Vol. 30, No. 4. – P. 477–492. DOI: 10.1111/j.2044-835X.2011.02057.x.
4. Gu H., Chen Q., Xing X., Zhao J., Li X. Facial Emotion Recognition in Deaf Children: Evidence from Event-Related Potentials and Event-Related Spectral Perturbation Analysis // Neuroscience Letters. – 2019. – Vol. 703. – P. 198–204. DOI: 10.1016/j.neulet.2019.03.029.
5. Eichengreen A., Broekhof E., Tsou Y.-T., Rieffe C. Longitudinal Effects of Emotion Awareness and Regulation on Mental Health Symptoms in Adolescents with and without Hearing Loss // European Child & Adolescent Psychiatry. – 2023. – Vol. 32. – P. 705–724. DOI: 10.1007/s00787-021-01900-9.