

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18007589>

Erkinov Iskandar Erkin o'g'li

ilmiy tadqiqotchi

Annotatsiya: Mazkur maqolada shaxs psixik hayotida yuzaga keladigan ichki ziddiyatlar, ularning kelib chiqish mexanizmlari, psixoanalitik, kognitiv va neyropsixologik talqinlari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, ichki psixik ziddiyatlarning tana tili orqali qanday ifodalanishi, gestures, mimikalar, psixomotor reaksiyalar va fiziologik o'zgarishlar bilan bog'liq namoyon bo'lish shakllari ochib beriladi. Tana tili orqali yashirin stress, qo'rquv, kognitiv dissonans, repressiya, ambivalentlik kabi psixik holatlarning tashqi belgilarini aniqlashda zamonaviy psixologiya yondashuvlari va tadqiqotlari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: ichki psixik ziddiyat, kognitiv dissonans, tana tili, neverbal kommunikatsiya, repressiya, emotsional zo'riqish, mimika, gesture, psixodiagnostika.

Аннотация: В данной статье с научной точки зрения анализируются внутренние противоречия, возникающие в психической жизни человека, механизмы их возникновения, психоаналитические, когнитивные и нейropsихологические интерпретации. Также раскрывается, как внутренние психические конфликты выражаются через язык тела, формы проявления, связанные с жестами, мимикой, психомоторными реакциями и физиологическими изменениями. Проанализированы современные психологические подходы и исследования по выявлению внешних признаков психических состояний, таких как скрытый стресс, страх, когнитивный диссонанс, репрессия, амбивалентность через язык тела.

Ключевые слова: внутренний психический конфликт, когнитивный диссонанс, язык тела, невербальная коммуникация, репрессия, эмоциональное напряжение, мимика, жест, психодиagnostika.

KIRISH

Inson psixik hayoti murakkab tizim bo'lib, unda ong, ongsizlik, hissiy jarayonlar, motivlar, qadriyatlar va ehtiyojlar o'zaro dinamik aloqaga kirishadi. Ushbu jarayonlarning nomuvofiqligi, qarama-qarshi ehtiyojlar, motivlar yoki qadriyatlar to'qnashuvi ichki psixik ziddiyatlarni keltirib chiqaradi. Psixologiyada ichki ziddiyatlar nevrozlar, stress, psixosomatik buzilishlar, impulsiv xatti-harakatlar yoki emotsional beqarorlikning asosiy manbalaridan biri sifatida qoraladi.

Ichki ziddiyat tushunchasi Z. Freyd psixoanalizida markaziy o'rin tutadi. Z. Freydga ko'ra, ego, id va super-ego (men, u va oliy men) o'rtasidagi to'qnashuvlar insonning ichki kechinmalari va tashqi xulqida namoyon bo'ladi. Repressiya, sublimatsiya, inkor qilish kabi

himoya mexanizmlari ziddiyatni ongdan chetga suradi, biroq bunday bostirilgan his-tuyg'ular tana reaksiyalari sifatida paydo bo'lishi mumkin. Masalan, qo'l kaftining terlash, lab burchaklarining titrashi, mimikaning sun'iy lashuvi yoki ovoz tembrining o'zgarishi ichki kechinmalarni fosh etadi.

ASOSIY QISM.

Kognitiv yondashuvda ichki psixik ziddiyat ko'proq kognitiv dissonans shaklida talqin qilinadi. Shaxs o'z e'tiqodlari bilan xulqi mos kelmaganda ichki noqulaylik sezadi va bu dissonansni kamaytirish uchun biror yo'l izlaydi. Bunday dissonansning tana tilidagi ko'rinishlari - boshni pastga solish, nigohni chetga olib qochish, qo'llarni ko'krakda chalishtirish, jabrlanuvchidek pozitsiyaga tushish, ichki taranglikdan kelib chiqadigan noaniq mikroharakatlar bilan tavsiflanadi.

Zamonaviy neyropsixologiya ichki ziddiyatlarni limbik tizim, prefrontal korteks va avtonom nerv tizimi faoliyati bilan izohlaydi. Ayniqsa, amigdala stress va xavf signallarini qayta ishlashda faollashadi. Prefrontal korteks esa ziddiyatni mantiqiy tahlil qilishga harakat qiladi. Ushbu ikki tizim o'rtasidagi "psixik tortishuv" tana reaksiyalarida aks etadi: yurak urishi tezlashadi, nafas olish ritmi o'zgaradi, mushaklarda tonus kuchayadi, qo'llarda titroq va mayda psixomotor harakatlar kuzatiladi. Tana tili inson psixikasining eng ishonchli "oynasi" hisoblanadi. Albert Mehrabian tadqiqotlariga ko'ra, odamlararo muloqotda axborotning 55 foizi tana tili orqali yetkaziladi. Ichki ziddiyat holatida bu ko'rsatkich yanada yuqori bo'lishi mumkin, chunki shaxs ongli ravishda og'zaki xatti-harakatlarini nazorat qilishi, ammo neverbal reaksiyalarni boshqara olmasligi kuzatiladi.

Ichki psixik ziddiyatlar ko'pincha quyidagi tana tili belgilarida ifodalanadi:

1. Mimika va yuz ifodasi - stress paytida peshona mushaklari qisqaradi, ko'zlar tez-tez pikipiraydi, lablar qisiladi yoki qaltiraydi. Bu holat, ayniqsa, ijtimoiy qo'rquv yoki vijdon azobi kuchli bo'lgan paytlarda namoyon bo'ladi.

2. Pozitsiya va umumiy holat - ichki ziddiyatga chalingan shaxs ko'pincha bukchaygan, tashqi himoya pozasini egallagan bo'ladi. Ko'krakda qo'llarni chalishtirish yoki oyoqlarni bir-biriga bosib o'tirish psixologik himoya shaklidir.

3. Qo'l harakatlari (gestures) - noaniqlik, qo'rquv yoki ikkilanish holatida qo'llarning keraksiz harakatlari, barmoqlarni "chimchilash", qalam yoki buyumlar bilan o'ynash, tirnoq tishlash kuzatiladi.

4. Nigoh - ichki ziddiyat kuchayganda shaxs samarali ko'z aloqasini saqlay olmaydi, nigoh chetga qarab ketadi yoki ko'z qovoqlari tez pikipiraydi.

5. Fiziologik reaksiyalar - terlash, yurak urishining tezlashishi, nafasning qisqarishi, bo'yin tomirlarining urib ketishi kabi somatik belgilar repressiya qilingan emotsiyalarning tashqi ifodasidir.

Psixosomatik yondashuv tana tili va ichki ziddiyatlar o'rtasidagi bog'liqlikni yanada chuqurroq tushuntiradi. Masalan, uzoq davom etgan ichki ziddiyatlar gastrit, migren, arterial bosim o'zgarishlari, mushaklarda doimiy taranglik, hatto immunitetning pasayishi kabi holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Bunday jarayonda tana tilining rolini aniqlash

psixodiagnostika va muolaja jarayonida muhimdir. Inson psixikasi murakkab tizim bo'lib, unda turli xohishlar, ehtiyojlar, qarashlar va his-tuyg'ular doimiy o'zaro ta'sir va nizolash jarayonida bo'ladi. Ichki psixik ziddiyatlar - bu inson ongida yuz beradigan, bir-biri bilan ziddiyatli bo'lgan motivlar, maqsadlar, qadriyatlar yoki his-tuyg'ular o'rtasidagi to'qnashuvdir. Ushbu maqolada ichki psixik ziddiyatlarning mohiyati, turlari va ularning tananing norasmiy kommunikatsiyasi - tana tili orqali ifodalanish mexanizmlari tahlil qilinadi.

Ichki psixik ziddiyatlar inson ruhiyati uchun tabiiy holatdir. Ular turli darajada har bir insonda mavjud bo'lib, hayotiy qarorlar qabul qilish, muammolarni hal qilish va shaxsiy o'sish jarayonlarida muhim rol o'ynaydi. Ziddiyatlar quyidagi holatlarda yuzaga keladi: 1. Qarama-qarshi motivlar (masalan, mustaqil bo'lish istagi va qo'llab-quvvatlanishga bo'lgan ehtiyoj). 2. Raqobatdagi qadriyatlar (masalan, oilaviy qadriyatlar va martaba muvaffaqiyati). 3. Nizoli rollar (masalan, boshliq va do'st rollari o'rtasidagi ziddiyat). 4. Qarama-qarshi his-tuyg'ular (masalan, sevgi va nafratning bir vaqtda mavjudligi).

Tana tili - psixik holatning oynasi deyishadi. Tana tili insonning ichki dunyosining aks etishi bo'lib, nutqdan tashqari vositalar orqali ma'lumot yetkazish usulidir. U quyidagi komponentlarni o'z ichiga oladi: Mimika (yuz ifodalari), jestlar (qo'llar va bosh harakatlari), pozalar (tana holati), proksemika (shaxsiy masofani saqlash), paralingvistika (ovoz toni, ritmi, balandligi). Ichki ziddiyatlar ko'pincha tananing norasmiy tilida aniq ifodalanadi, chunki ular insonning ongli nazoratidan tashqarida ro'y beradi.

Ziddiyatlarning tana tili orqali namoyon bo'lish shakllari: 1. Kognitiv dissonansning (ohang) tana tilidagi belgilari: Ko'z aloqasidagi o'zgarishlar: Suzib yurish, qisqa muloqotlardan qochish, asabiy harakatlar: Barmoqlarni qimirlatish, oyoqni tebratish, O'z-o'ziga tegish: Qo'llarni ishqalash, sochni tekislash. 2. Qaror qabul qilishdagi ziddiyatlarning ifodasi: Ikki xil impulsga javoban qarama-qarshi harakatlar: Bir vaqtning o'zida oldinga intilish va orqaga chekinish, tana orientatsiyasidagi o'zgaruvchanlik: Suhbatdosh tomonga burilish va undan og'ish, yopiq va ochiq pozalar o'rtasida tebranish. 3. Hissiy ziddiyatlarning fiziologik ko'rinishlari: Vegetiv belgilar: Terlash, yuz qizarishi, nafas olish ritmining o'zgarishi, mushaklarning qattiqlashishi: Yelka, bo'yin va jag'lardagi mushaklarning kuchlanishi, makonsiz harakatlar: Bir joyda uzoq vaqt qimirlamay o'tira olmaslik.

Psixik ziddiyatlarni tana tili orqali aniqlash usullari. 1. Uyg'unliksizlikni aniqlash: So'zlar va tana tili o'rtasidagi nomuvofiqlik (masalan, "men xursandman" deganida qovog'lari titrashi). 2. Disharmoniya belgilarini kuzatish: Harakatlarning tabiiyligini yo'qotishi, sun'iylik. 3. O'ziga xos gestural konflikt: Bir vaqtda bajarilayotgan qarama-qarshi harakatlar (masalan, qo'llarni ochish va yopish harakati). 4. Vaqtinchalik o'zgarishlarni tahlil qilish: Suhbat mavzusiga bog'liq ravishda tana tilidagi keskin o'zgarishlar. Ichki psixik ziddiyatlarning tana tili orqali ifodalanishini tushunish quyidagi sohalarda amaliy ahamiyatga ega: Psixologik maslahat: Mijozlarning chin his-tuyg'ularini aniqlash. Menejment: Xodimlarning ish qoniqishi va motivatsiyasini baholash. Tibbiyot: Psixosomatik

kasalliklarni erta aniqlash. Ta'lim: O'quvchilarning o'ziga ishonchsizligi va qiyinchiliklarni bartaraf etishga yordam. Shaxsiy munosabatlar: Yaqinlar bilan muloqotni yaxshilash.

XULOSA

Ichki psixik ziddiyatlar inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, ular tana tili orqali namoyon bo'lishi tabiiy jarayondir. Bu ifodalash mexanizmlarini o'rganish nafaqat boshqalarning ichki holatini tushunishga, balki o'z his-tuyg'ularimizni boshqarishga ham yordam beradi. Tana tilidagi disharmoniya va uyg'unliksizlik belgilarini o'z vaqtida aniqlash psixik salomatlikni saqlash, samarali muloqot qilish va shaxsiy o'sish imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi. Kelajakda ushbu sohada fundamental va amaliy tadqiqotlarni davom ettirish inson psixikasi va uning jismoniy ifodasi o'rtasidagi murakkab bog'liqliklarni yanada chuqurroq tushunish imkonini beradi. Ichki ziddiyatlarning tana tili orqali ifodalanishini o'rganish amaliyotda katta ahamiyatga ega. Psixologik maslahat jarayonida mutaxassis muloqot paytida mijozning og'zaki ma'lumotlaridan tashqari tana reaksiyalariga e'tibor berishi kerak. Harbiy xodimlar, pedagoglar, yoshlar bilan ishlovchi amaliyotchi psixologlar uchun bu ayniqsa dolzarb, chunki ichki ziddiyatning erta aniqlanishi stressning chuqurlashishi yoki destruktiv xulq shakllarining oldini olishga yordam beradi.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, ichki psixik ziddiyatlar inson ruhiyatining ajralmas qismi bo'lib, ular ongli nazoratdan chetda turadigan tana tili elementlari orqali namoyon bo'ladi. Tana tilining ilmiy tahlili nafaqat psixologiya fanini boyitadi, balki amaliy faoliyatda - ta'lim, xavfsizlik, tibbiyot, harbiy soha va ijtimoiy munosabatlarda - samarali diagnostik vosita sifatida xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. - Москва: Эксмо, 2019.
2. Гозман Л.Я., Эмельянов Ю. Невербальная коммуникация. - Москва: Наука, 2018.
3. Зимбардо Ф., Гери Р. Психология и жизнь. - Санкт-Петербург: Питер, 2020.
4. Карнеги Д. Психология общения. - Москва: Эксмо, 2017.
5. Mehrabian A. Nonverbal Communication. - New York: Routledge, 2017.
6. Freud S. The Ego and the Id. - London: Hogarth Press, 2018.
7. Festinger L. A Theory of Cognitive Dissonance. - Stanford University Press, 2019.
8. Goleman D. Emotional Intelligence. - New York: Bantam Books, 2021.
9. Paul Ekman. Emotions Revealed. - New York: Henry Holt, 2016.
10. Sapolsky R. Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst. - Penguin Press, 2017.
11. Abduraxmanova G.A. Pedagogik kommunikatsiyada noverbal vositalarning ahamiyati. (Doktorlik dissertatsiyasi). - Toshkent davlat pedagogika universiteti. 2022.
12. To'xtayev A.A. Ichki ishlar organlari xodimlarining kommunikativ kompetentligi. - Toshkent: Adolat. 2021.