

SHAXSLARDAGI EMOTSIYALAR VA ULARNING PSIXOLOGIYADA O'RGANILISHI

Ziyayeva Sayyora Shukurovna

Samarqand viloyati Samarqand shahar 70-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxslardagi emotsiyalar, ularning inson hayotidagi o'rni, psixologik xususiyatlari hamda psixologiya fanida o'rganilish jarayonlari yoritilgan. Shuningdek, emotsiyalarning inson xulq-atvori, ruhiy holati va ijtimoiy munosabatlariga ta'siri hamda ularni boshqarishning ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: emotsiya, hissiyot, psixologiya, ruhiy holat, shaxs, xulq-atvor, motivatsiya, empatiya, stress, psixologik jarayonlar, emotsional boshqaruv.

KIRISH

Inson hayotida emotsiyalar juda muhim o'rin tutadi. Har bir inson kun davomida turli his-tuyg'ularni boshdan kechiradi: quvonch, xafalik, hayajon, qo'rquv, g'azab yoki hayrat. Aynan mana shu hissiyotlar insonning ichki dunyosini aks ettiradi va uning atrof-muhit bilan qanday munosabatda bo'lishini belgilaydi. Emotsiyalar insonning fikrlashi, xulq-atvori va qaror qabul qilish jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Psixologiyada emotsiyalar insonning tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan bildiradigan hissiy reaksiyasi sifatida talqin qilinadi. Bu reaksiyalar orqali inson o'z ehtiyojlarini anglaydi, atrofidagi voqealarga baho beradi va o'z harakatlarini yo'naltiradi. Masalan, quvonch hissi insonni faoliyatga undasa, qo'rquv uni ehtiyotkorlikka chaqiradi. Shu ma'noda emotsiyalar inson hayotida muhim yo'naltiruvchi kuch hisoblanadi.

Emotsiyalar tug'ma va orttirilgan bo'lishi mumkin. Tug'ma emotsiyalar — bu barcha insonlarda deyarli bir xil namoyon bo'ladigan asosiy hissiyotlardir. Masalan, qo'rquv, g'azab yoki quvonch kabi holatlar har bir insonda uchraydi.



Orttirilgan emotsiyalar esa insonning hayotiy tajribasi, tarbiyasi va ijtimoiy muhitiga bog'liq holda shakllanadi.

Shaxsdagi emotsiyalar uning ruhiy holati bilan chambarchas bog'liq. Agar insonda ijobiy emotsiyalar ustun bo'lsa, u o'zini xotirjam, ishonchli va baxtli his qiladi. Aksincha, salbiy emotsiyalar ko'p bo'lsa, insonda tushkunlik, asabiylik yoki befarqlik paydo bo'lishi mumkin. Shu sababli psixologiyada emotsiyalarni o'rganish va ularni boshqarish masalasi muhim ahamiyat kasb etadi.

Emotsiyalar inson xulq-atvorini boshqarishda ham muhim rol o'ynaydi. Masalan, g'azablangan inson tezkor va ba'zan o'ylamasdan qaror qabul qilishi mumkin, quvonchli inson esa ochiq va faol bo'ladi. Demak, emotsiyalar nafaqat ichki kechinma, balki tashqi harakatlarga ham ta'sir ko'rsatadi.

Psixologiyada emotsiyalarni o'rganish turli usullar orqali amalga oshiriladi. Kuzatuv, suhbat, psixologik testlar va eksperimentlar yordamida insonning hissiy holati aniqlanadi. Bu usullar orqali psixologlar shaxsning qanday vaziyatlarda qanday emotsiya namoyon etishini o'rganadi.

Emotsiyalarni boshqarish ham muhim ko'nikma hisoblanadi. Har bir inson o'z hissiyotlarini nazorat qilishni o'rganishi kerak. Masalan, g'azabni jilovlash, qo'rquvni yengish yoki tushkunlikdan chiqish insonning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi. Bunda psixologik mashqlar, suhbatlar va o'z ustida ishlash katta yordam beradi.

Shuningdek, emotsiyalar ijtimoiy munosabatlarda ham muhim o'rin tutadi. Inson boshqalar bilan muloqot qilganda o'z hissiyotlarini ifoda etadi va boshqalarning emotsiyalarini ham anglashga harakat qiladi. Bu esa empatiya, ya'ni boshqalarni tushunish qobiliyatini shakllantiradi.

Emotsiyalarni to'g'ri anglash va boshqarish insonning muvaffaqiyatli hayot kechirishida muhim omillardan biridir. O'z hissiyotlarini tushunadigan va nazorat qila oladigan inson qiyinchiliklarga bardoshli bo'ladi, to'g'ri qaror qabul qiladi va atrofdagilar bilan yaxshi munosabat o'rnatadi.

Emotsiya haqida mulohazalarni tahlil qilishdan oldin insonlarda uchraydigan vatanparvarlik, javobgarlik, ma'suliyat, vijdon mehr-oqibat, sevgi-muhabbat



singari yuksak hislatlarni emotsiya tarkibiga kiritish g'ayritabiiy hodisa hisoblanar edi. Ushbu hissiy kechinmalar o'zining mohiyati, kuch-quvvati, davomiyligi, ta'sirchanligi, yo'nalganligi bilan bir-biridan keskin farq qilishlariga qaramay, ularni emotsiya sifatida talqin qilish oddiy safsataga aylanib qolgan bo'lar edi. Shu boisdan ularning o'zaro eng muhim farqi shundaki, birisi ijtimoiy (hissiyot), ikkinchisi esa (emotsiya) individual, xususiy ahamiyat kasb etadi. Ta'kidlab o'tilgan mulohazalarga qaramasdan, hissiyot bilan emotsiyaning o'zaro bir – biridan qat'iy cheklab qo'yish ham ba'zi anglashilmovchilikni keltirib chiqarishi mumkin. Faoliyat, hulq-atvor, muomala sub'ekti o'zining shaxsi hamda jamiyati uchun ahamiyatli hisoblangan narsalar va hodisalarni aks ettiruvchi munosabati hissiyotda mujassamlashadi. Shaxsning individual hayoti va faoliyatiga aloqador omillar, qo'zg'ovchilar, turtkilarni ifodalovchi hamda kelib chiqishi instinktlar, shartsiz reflekslar, irsiy belgilar (ovqatlanish, jinsiy, himoyalanih, qo'rqish va boshqalar) bilan bog'liq sodda hissiy holatlar emotsiyalar deyiladi. Emotsiyalar afaqat insonlarga, balki jonli rivojlangan mavjudotlarga ham ta'luqli ruhiy (psixik) holatlar. Hayvonlardagi emotsiyalar o'zgarishi murakkab bo'lgan tabiiylik (irsiy) alomatlariga asoslanuvchi sodda tuzilishga egadir. Odam bilan hayvon emotsiyalari o'zlarining mohiyati, tuzilishi, ta'sirchanligi, jadalligi, sifati va shakli bilan hissiyotdan farqlanadi. Shuni aytib o'tish sanalmish hazrati insongagina xos, xolos, chunki empatik hamdardlik histuyg'ular shaxsning mukammallik bosqichiga ko'tarilishiga kafolat negizidir.

Odam tashqi muhitdagi turli-tuman narsa va hodisalarni idrok qilar ekan, hech vaqt bu narsalarga batamom befarq bo'lmaydi. Odamning aks ettirish jarayoni doimo faol xarakterga egadir. Aks ettirish jarayoni quyidagilarni qamrab oladi shaxsning ehtiyojni qondirish imkoniyatiga egaligini; qondirishga yordam beradigan yoki qarshilik ko'rsatadigan ob'ektlarga sub'ekt sifatida qatnashishi; uni harakat qildiruvchi bilimga intiltiruvchi munosabatlardir.

Chunki odam atrofidagi har turli narsalarni idrok qilib aks ettirar ekan, bu narsalarga nisbatan ma'lum munosabatda bo'ladi. Masalan, bizga ayrim narsalar yoqsa, ya'ni kayfiyatimizni ko'tarib yuborsa, boshqa bir narsalar yoqmaydi va



kayfiyatimizni buzib, dilimizni xira qiladi. Ba'zi bir ovqatni odam juda ham yoqtiradi, boshqa bir ovqatni esa mutlaqo ko'rgisi kelmaydi yoki ayrim odamlar bizga xush keladi yoki boshqa bir odamlar esa noxush keladi. Umuman odam atrofidagi hamma narsalarga nisbatan munosabatda bo'ladi va uning munosabatlari ham aks ettiriladi. Kishilar idrok qilayotgan, ko'rayotgan, eshitayotgan, bajarayotgan, o'ylayotgan, orzu qiladigan narsalarga befarq bo'lmaydilar. Bir xil predmetlar, shaxslar, xarakterlar, voqealar bizni quvontiradi, boshqalari xafa qiladi yana boshqalari g'azab, nafratimizni uyg'otadi. Biz xavf ostida qolganimizda qo'rquvni his qilamiz, dushman ustidan g'alaba qozonish yoki qiyinchilikni engish zavq uyg'otadi.

Emotsiya shaxsning voqelikka o'z munosabatini his qilishidan kelib chiqadigan, uning ehtiyoj va qiziqishlari bilan bog'liq bo'lgan yoqimli yoki yoqimsiz kechinmalaridir. Keltirilgan ta'riflardan ko'rinadiki, hissiyot tushunchasi emotsiyaga nisbatan kengroq tushuncha bo'lib, shaxsning kundalik hayoti, turmush tarzidagi barcha jabhalarni qamrab oladi.

Hissiyotlar o'zining yuzaga kelishi nuqtai nazaridan odamning ehtiyojlari, qiziqishlari va intilishlari bilan bog'liq bo'ladi. Masalan, odamning organik ehtiyojlarini qondirishi bilan bog'liq bo'lgan hissiyotlar odamda rohatlanish, qanoatlanish tuyg'usini yuzaga keltiradi. Organik hissiyotlarni qondira olmaslik odamning ruhini tushirib, kayfiyatini buzib, azoblanish, toqatsizlanish hissiga sabab bo'ladi.

Demak, odam ma'lum hissiy holatni boshdan kechirayotgan paytda uning qon aylanish tizimi, nafas olish organlari nutq apparatlari ichki sekretsiya bezlari ham qatnashadi. Masalan, materialni yaxshi bilmaydigan talaba imtihon topshirayotganda terlab ketadi, tomog'iga nimadir tiqilib, gapini gapira olmay qoladi. Odamda qattiq qo'rqish paytida yuragi orqaga tortib ketdi, sovuq ter bosib ketdi kabi iboralarning ishlatilishi hissiyot paytida odamning ichki a'zolarining ishtirok etishidan dalolat beradi.

Juda ko'p hissiy holatlar bosh miyaning yaqin po'stloq osti qismlarining oralig'i bilan ham bog'liqdir. Masalan, ko'rish tepaligi deb ataluvchi qism ayrim



hislarni ifodalaydigan ixtiyorsiz harakatlarning markazi hisoblanadi. Odamda uchraydigan yuksak ma'naviy hissiyotlar ham o'zining nerv-fiziologik asosiga ega bo'lishi kerak (chunonchi intellektual, ahloqiy, estetik hissiyotlar). Bu jihatdan akademik I.P.Pavlovning dinamik streotip haqidagi ta'limoti juda katta ahamiyatga egadir. Bu haqda akademik I.P.Pavlov shunday deb yozgan edi: Menimcha, ko'pincha odatdagi turmush tartibining o'zgargan paytlarida odat bo'lib, qolgan birorta mashg'ulot yaqin kishidan judo bo'lganda, aqliy iztirob chog'ida kechiriladigan og'ir hissiyotlarning fiziologik asosi xuddi eski dinamik streotipning o'zgarishi, uning yo'qolishi va yangi dinamik streotipning qat'iylik bilan hosil bo'lishidan iborat bo'lsa kerak. Ayrim murakkab hissiyotlarning asosida dinamik streotipning yotishi yaqqol ko'rinadi. Masalan, estetik hissiyotni oladigan bo'lsak, biron yoqimli ko'ydan lazzatlanish, yoki biron mashhur rassomning ishlagan ajoyib suratlarini tomosha qilib, rohatlanish estetik hissiyot hisoblanadi. Agar bu hissiyotlarning nerv-fiziologik asoslarini tahlil qiladigan bo'lsak, quyidagilarni ko'rishimiz mumkin. Masalan, bizga juda yoqadigan kuy boshqa millat odamiga yoqmasligi mumkin. Bunda ajablanishga hech qanday o'rin yo'q. Biz yoshlikdan boshlab mazkur kuyni bir necha yuz marotalab eshitib borishimiz natijasida ana shu kuyga nisbatan deyarli buzib bo'lmaydigan nihoyatda murakkab dinamik streotip yuzaga keladi. Ana shuning uchun ayrim kuylar bizga yoqadi, ayrimlari esa yoqmaydi. Suratlar masalasiga kelganda shuni aytish kerakki, qadimgi klassik asarlar ularning ishlanish uslubi realligi bizni hayratda qoldirib zavq tug'diradi. Aksincha, hozirgi rassomlar tomonidan ishlangan rasmlar odamda qandaydir noxush hissiyotni tug'diradi. Demak, uzoq yillar davomida yuzaga keladigan dinamik streotiplar ayrim murakkab hisni tashkil qiladi.

Shunday qilib, hissiyot vegetativ nerv tizimi orqali boshqariladigan ichki a'zo faoliyati bilan bog'liq bo'lsa ham bari bir bosh miya po'sti orqali idora qilinadi. Chunki akademik I.V.Pavlovning fikricha, odamning butun a'zoyi badanida bo'ladigan har qanday hodisalarning hammasini bosh miya po'sti qismidagi neyronlar idora qiladi. Ana shu jihatdan olganda hissiyotning nerv-fiziologik asosi bosh miya po'sti bilan bog'liq.



Uzoq vaqt davomida psixologlar hissiyotlar tabiati haqidagi masalani echishga uringanlar. XVIII-XIX asrlarda ushbu muammo bo'yicha hech qaday nuqtai nazarlar mavjud emas edi. Keng tarqalgan qarashlardan hissiyotlarning organik ifodalanishlari – bu psixik hodisalarning oqibati haqidagi dalil asosida paydo bo'lgan intellektuallashtirish nuqtai nazaridir. Tasavvur fundamental psixologik dalil bo'lib hisoblanadi, bizning hislarimiz esa turli tasavvurlar o'rtasida o'rnatiladigan aloqalarga mos keladi, va tasavvurlar o'rtasidagi nizolika nisbatan ta'sirlanish sifatida ko'rib chiqiladi, deb hisoblagan I.F. Gerbart, bu nazariyaning aniq ifodasini keltirdi. V. Vundt ham bu nazariyaning tarafdori edi. Shunday qilib, hissiyotlarni tadqiq qilishda ular haqidagi sub'ektiv, ya'ni, hissiyotlarning psixik tabiati haqidagi fikrlar o'z tasdig'ini topdi, unga muvofiq psixik jarayonlar ma'lum organik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.

Inson va hayvonlarda hissiyotlarning ifodalanishi asarini chop etdi. Uning fikriga ko'ra, hayvon va odam hulq-atvori o'rtasida umumiyliklar mavjud. O'z fikrini u hayvonlar va odamlar turli emotsional holatlarining tashqi ifodalanishini kuzatishdan kelib chiqqan holda, asoslab berdi. Ushbu kuzatishlardan olingan ma'lumotlar evolyusion nomini olgan hissiyotlar nazariyasi asosiga qo'yildi, bu ta'limotga asosan, hissiyotlar tirik mavjudotlar evolyusiyasi jarayonida hayotiy muhim bo'lgan organizmning yashash sharoitlari va vaziyatlariga moslashishni ta'minlovchi moslashish mexanizmlari sifatida yuzaga keldi.

Hissiyotlarning hozirgi zamon tarixi 1884 yilda u. Djemsning hissiyot nima? maqolasining chop etilishidan boshlanadi. U. Djeyms va undan mustaqil ravishda g. Lange hissiyotlar nazariyasini ishlab chiqdilar, unga asosan, hissiyotlarning paydo bo'lishi hosil qilinadigan tashqi ta'sirlar, ixtiyoriy harakat va tizimlar sohasidagi o'zgarishlar bilan bog'liq. Bu o'zgarishlar bilan bog'liq bo'lgan hissiyotlar, emotsional kechinmalarning xuddi o'zidir. Djems bo'yicha, yig'laganimiz sababli qayg'ulimiz; qaltiraganimiz uchun qo'rqamiz; kulganimiz uchun xursand bo'lamiz. Bu hissiy xabar miyaga ta'sir ko'rsatib, ma'lum xulq-atvorni o't oldiradi, teskari somatosensor va visserosensor afferentatsiya esa hissiyotni yuzaga keltirishini bildiradi.



XULOSA.

Xulosa qilib aytganda, emotsiyalar inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, uning ruhiy holati, xulqi va ijtimoiy munosabatlariga katta ta'sir ko'rsatadi. Psixologiyada emotsiyalarni o'rganish esa insonni chuqurroq anglash, uning muammolarini aniqlash va samarali yordam ko'rsatish imkonini beradi. Emotsiyalarni to'g'ri boshqarish orqali inson o'z hayotini yanada mazmunli va barqaror qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev, E. G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2017.
2. Davletshin, M. G. Yosh va pedagogik psixologiya. Toshkent, 2018.
3. Vygotskiy, L. S. Psixologiya rivojlanishining asoslari. Moskva: Pedagogika, 1983.
4. Leontyev, A. N. Faoliyat, ong va shaxs. Moskva: Politizdat, 1975.
5. Rubinshteyn, S. L. Umumiy psixologiya asoslari. Moskva, 1989.
6. Nemov, R. S. Psixologiya (1–3 jild). Moskva: Vldos, 2001.
7. Goleman, D. Emotional Intelligence. New York, 1995.
8. Izard, C. E. Human Emotions. New York, 1991.
9. Lazarus, R. S. Emotion and Adaptation. Oxford University Press, 1991.
10. Ekman, P. Emotions Revealed. New York, 2003.

