

**EMOTSIONAL IFODALANISHNING INSON PSIXOLOGIYASIGA
TA'SIRI**

TerDPI katta o'qituvchisi **AXMEDOV BAXTIYOR TURSUNOVICH**

TerDPI Amaliy psixologiya yo'nalishi 2- kurs talabasi

ABDULLAYEVA SEVINCH FAXRIDDIN QIZI

Annotatsiya: Ushbu maqolada emotsiyalarning inson hayotidagi o'rni, emotsiyalarning inson ruxiyatiga, organizmiga qay darajada tasir etishi, emotsiyalarni namoyon qilmaslikning oqibatlari, ularni tog'ri ko'rsatishning usullari, noto'g'ri ko'rsatishning esa oqibatlariga to'xtalib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Emotsiya, xis - tuyg'u, stress, affekt, yashirish, yuz ifodalari.

Аннотация: В данной статье основное внимание уделяется роли эмоций в жизни человека, роли эмоций в жизни человека, степени влияния эмоций на жизнь и организм человека, проблемам выражения эмоций, способам их правильного отображения, а также основной части неправильного отображения.

Ключевые слова: Эмоция, чувство, напряжение, аффект, сокрытие, мимика.

Abstract: This article focuses on the role of emotions in human life, the extent to which emotions affect the human psyche and body, the consequences of not showing emotions, the ways of showing them correctly, and the consequences of showing them incorrectly.

Key words: Emotion, feeling, stress, affect, concealment, facial expressions.

Avvalo emotsiya nima va u qanday ko'rinishda paydo bo'ladi degan savolga javob topsak. Emotsiya lotincha - " larzaga keltiraman" "hayajonlantiraman" degan lug'aviy manoga egadir. Odam va hayvonlarning tashqi va ichki qo'zg'atuvchilari tasiriga nisbatan subektiv reaksiyalaridir. Yani emotsiya ichki ruhiy holatni, his - tuyg'ularni va tashqi dunyo bilan o'zaro aloqasini aks ettiruvchi psixologik holatdir.



Emotsiyaga professor E.G'oziyev quyidagicha tarif berganlar " Emotsiya odatda tashqi alomatlari yaqqol namoyon bo'ladigan xis-tuyg'ularni ichki kechinmalaridan iborat psixik jarayon yuzaga kelishining aniq shaklidir "Emotsiya bu individual yani hususiy ahamiyatga ega. Har bir inson o'zining temperamentidan, xulq- atvoridan, ahloqidan kelib chiqqan holatda emotsiyalarni turli xil namoyon qiladilar. Yani har bir shaxs bitta voqeaga turlicha emotsiya bildiradilar va bildirmasliklari ham mumkin.

Emotsiya asosan yuz ifodalarida, tana harakatlarida, fiziologik holatlarda namoyon bo'ladi. Yuz ifodalarida ko'rinishi masalan: kulish, ko'zlar porlab ketishi, qovoqlar osilishi, hayratlanish, jirkanish va boshqalar yuz ifodamizda yaqqol namoyon bo'ladi. Fiziologik holatimizda esa yuzlar qizarishi, oqarishi, yurak tez urib ketishi, tez nafas olish kabilarda emotsiyalarimiz namoyon bo'ladi.

Emotsiyalar yaqqol namoyon bo'lishini bilib oldik, endi, emotsiyalarni namoyon qilmaslik, ularni yashirish, ichga yutish yoki bostirish inson organizmiga umuman insonga qanday ta'sir qiladi degan savolga javob topsak! Emotsiyalarni yashirish, ularni bostirish insonga ko'pincha zarar keltirishi mumkin. Ularni ko'rsatmasdan, chiqarmasdan ichga yutish inson organizmiga, ichki a'zolariga ruhiyatiga, psixologiyasiga salbiy ta'sirlar ko'rsatadi. Ko'rsatilmagan emotsiyalar inson fiziologik holatiga ta'siri yani, insonda nafas qisish holatlari, qon bosim kasalliklari, yurak bilan bog'liq ba'zi kasalliklar va boshqalar kelib chiqishi mumkin. Yashirilgan emotsiyalar inson ruhiyatiga ham salbiy tasirlar ko'rsatadi, masalan stresslar, affektlar, psixik buzilishlarga olib kelishi mumkin. Affekt bu insonda birdan paydo bo'ladigan va bir necha daqiqa davom etadigan hissiy portlash jarayonidir. Affekt holatida inson ko'pincha o'zini boshqarolmay qoladi, buning natijasida esa atrofdagilarga va o'zizga zarar yetkashishi mumkin. Affektning yashirilgan, bostirilgan emotsiyalarga bog'liqligi shundaki, emotsiyalar yaqqol namoyon bo'ladigan xislardir, ularni namoyon qilmasdan ichga yutish esa bir kun tanadan affekt holatida chiqishiga sabab bolishi mumkin. Affekt birdan paydo bo'ladi deyilgan lekin affekt yig'ilib borayotgan emotsiyalar, hissiyotlarning "portlashi" natijasida sodir bo'ladi.



Shuni takidlab o'tish kerakki, emotsiyalarni tög'ri ko'rsata olish ham juda muhimdir. Ularni tog'ri ifoda etolmaslik tashqi ziddiyatlarga olib kelishi mumkin.

Emotsiyalarni to'g'ri ko'rsatish, odamning hissiyotlarini samimiy ifodalashini anglatadi. Insonning o'z his-tuyg'ularini tushunishi va ular bilan bo'lishi, bu emotsiyalarini boshqalarga tog'ri ko'rsatishning eng samarali yo'lidir. Emotsiyalarni va his-tuyg'ularni yanada aniq qilib korsatishning yana bir usuli bu so'zlar orqali tushuntirishdir, masalan "xursandman" "o'zimni yomon xis qilyapman" "bu harakatingiz meni hafa qilyapti" va hk orqali emotsional holatlarni yaxshiroq ifodalab berish mumkin. Emotsiyalarni to'g'ri va ochiq namoyon qilish odamning o'zini yaxshiroq, yengilroq his qilishiga yordam beradi. Insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga ijobiy tasir qiladi. Ayniqsa emotsiyalar oilaviy munosabatlarda katta rol o'ynaydi. Ularni tog'ri va ochiq namoyon qilish munosabatlarni yaxshilashga, ularni mustahkamlashga va asosiysi, er - xotin bir- birini tushunishiga, nima xohlayotganligini anglashiga yordam beradi.

Emotsiyalarni noto'g'ri ko'rsatish turli xil noqulayliklar va kelishmovchiliklarga olib kelishi mumkin. Masalan, emotsiyalarni boshqalarga haddan tashqari ko'rsatish bu, ayniqsa boshqalar bunday xis-tuyg'ularni qabul qilishga tayyor bo'lmagan paytlarda noqulayliklar tug'diradi. Insonlar ko'pincha ichki emotsional holatini yashirish uchun, emotsional holatiga qarama - qarshi bo'lgan yuz ifodalarini namoyon qiladilar. Masalan jaxl chiqqan holatini, kulish orqali yashirishga urinadilar. Bu esa o'zini noqulay xis qilishga va boshqalar tomonidan noto'g'ri tushunilishiga olib kelishi mumkin. Bunday notog'ri emotsiyalarni ko'rsatish, boshqalar bilan aloqada noqulayliklar yaratishi va o'zini notog'ri tushunishga sabab bo'lishi mumkin.

Emotsional holatlarni nazorat qilish jarayoni ham juda muhimdir. Bu borada N.D.Levitov quyidagi fikrni takidlagan "Inson psixikasi va uning o'ligi bilan kurashda portlash yuz beradi". Emotsional holatlarni nazorat qila olmaslikda asab zonalari bardosh bera olmaydi bu holatlar o'z-o'zini nazorat qila olmaslikni keltirib chiqarishi tabiiy. Bu to'g'risida V.G Afanasev quyidagilarni takidlab o'tgan "Dunyoda insongina emotsional holatlarini nazorat qilish imkoniyatiga ega agar u



fikrlasa, o'ylasa, ziyrak bo'lsa, o'ziga boshqalar nigohi bilan qaray bilsa, o'zining xato va kamchiliklarini ko'ra bilsa, agar aksincha bo'lsachi yani unda emotsional hissiyot ustunlik qilsa, affektlar haddan tashqari o'zini sevsa inson o'zini nazorat qila olmaydi".

Xulosa qilib shuni aytadigan bo'lsak, inson o'zi xis-tuyg'ularini tushuna olsa, o'zidagi bo'layotgan holatlarni, jarayonlarni anglay olsa va tahlil qila olsagina emotsiyalarini nazorat qila oladi. Inson emotsiyalarini nazorat qilib va ularni tog'ri ko'rsata olsa o'ziga va atrofdagilarga nisbatan to'g'ri yo'l tutgan bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. F.I Haydarov, N.I Xalilova " Umumiy psixologiya" Toshkent 2009
2. E.G'oziyev " Umumiy psixologiya"
3. Ivanov.I, Zufarova.M " Umumiy psixologiy" O'z. FMJ.2008