

HISSIYOTNING TURLARI. GURUHDA HISSIYOTNING YUZAGA KELISHI VA HISSIYOTNING O'ZGARISHI

Karakulova Umida Abduvakilovna

O'zMU Jizzax filiali “Oila psixologiyasi” kafedrası assistenti

umida260686@gmail.com

Rovshanova Sug'diyona Jamshid qizi

O'zMU Jizzax filiali “Oila psixologiyasi” yo'nalishi 3-bosqich talabasi

Annotatsiya: Bugungi kunda dolzarb va juda ahamiyatli bo'lgan psixologik mavzulardan biri bu-hissiyotdir. Hissiyot bu shaxs uchun juda muhim hisoblanib uning boshqarilishi va yuzaga chiqarilishi hozirda ham o'rganib kelinmoqda. Hozirda ko'plab yoshlarda asosan hissiyot borasida muammolar yuzaga kelishi, ulardagi hissiy o'zgaruvchanlik va o'z hissiyotlarini boshqara olmaslik holatlari kuzatilmoqda. Shu borada ko'plab olimlar tomonidan tadqiqotlar va o'rganishlar olib borilmoqda.

Kalit so'zlar: jamiyat, hissiy intellekt, ekstroversiya, introversiya,nevrotizm, aggressiya, rigidlik.

ТИПЫ ЭМОЦИЙ. ПЕРЕЖИВАНИЕ ЭМОЦИЙ И ИЗМЕНЕНИЕ ЭМОЦИЙ В ГРУППЕ

Аннотация: Одной из актуальных и очень важных тем психологии на сегодняшний день являются эмоции. Эмоции считаются очень важными для человека, и управление ими и их выражение все еще изучаются. В настоящее время многие молодые люди в основном испытывают проблемы, связанные с эмоциями, их эмоциональной неустойчивостью и проявлением эмоций. В связи с этим многими учеными были проведены исследования, и исследовательские работы продолжают до сих пор.

Ключевые слова: общество, эмоциональный интеллект, амбивалентность, эмоциональные впечатлительность, экспрессивность, переживания, условные рефлексы, динамический стереотип.

TYPES OF EMOTION. EXPERIENCE OF EMOTION AND CHANGE OF EMOTION IN A GROUP

Abstract: One of the psychological topics that is relevant and very important today is emotion. Emotions are considered very important for the person, and their management and expression are still being studied. Currently, many young people are mainly experiencing problems related to emotions, their emotional volatility and the

manifestation of emotions. In this regard, researches and studies have been carried out by many scientists and research works are still being carried out.

Key words: society, emotional intelligence, impressionable, expressive, ambivalent, emotional experiences, conditioned reflexes, dynamic stereotype.

Hissiyot borliqqa, turmushga, shaxslararo munosabatga nisbatan shaxsni subyektiv kechinmalarining aks ettirilishidir. Shaxs tirik mavjudod bo'lishi bilan birga jamiyat a'zosi hamdir, shuningdek, yakkahol (individual) inson sifatida tevarakat-rofhdagi narsalar va hodisalarga nisbatan munosabatlarini xolisona

(obyektiv) aks ettiradi. Aks ettirish jarayoni favqulodda o'z ichiga quyidagilarni qamrab oladi:

- a) shaxsning ehtiyojini qondirish imkoniyatiga egalikni;
- b) qondirishga yordam beradigan yoki qarshilik ko'rsatadigan obyektlarga subyekt sifatida qatnashishni;
- v) uni harakat qildiruvchi, bilishga intiltiruvchi munosabatlarini va hokazo.

Subyektiv munosabatlarning inson miyasida his-tuyg'ular, emosional holatlar, yuksak ichki kechinmalar tarzida aks etishi hissiyot va emotsiyani yuzaga keltiradi. Hissiyot -yaqqol voqelikning ehtiyojlar subyekt bo'lmish shaxs miyasida obyektlarga nisbatan uning uchun qadrli, ahamiyatli bo'lgan munosabatlarining aks ettirilishidir. Hissiy barqarorlik dolzarbdir, chunki u aqliy farovonlikka yordam beradi, odamlarga qiyinchiliklarni samarali hal qilishga yordam beradi, moslashuvchanlikni rivojlantiradi, munosabatlarni mustahkam-laydi, kasbiy o'sishni qo'llab-quvvatlaydi va odamlarga qoniqarli va muvaffaqiyatli hayot kechirish imkoniyatini beradi.

Hissiyot odamda sodir bo'layotgan hodisa va narsalardan shaxs sifatidagi odam uchun ahamiyatli bo'lganlari haqida darak beruvchi signallar tizimi hisoblanadi. Mazkur holda sezgi a'zolariga ta'sir qiluvchi cheksiz miqdordagi qo'zg'ovchilardan ayrimlari aniq bo'lib ajraladi, ba'zilari bir-birlari bilan qo'shilib ketadi va paydo bo'lgan hissiyot bilan birlashib ketadi. Natijada taassurot uyg'otib biror hissiy nom bilan ifodalangan xotira obrazlari tariqasida saqlanib qoladi. Buni fiziologik jihatdan shunday tushuntirish mumkin, ma'lum qo'zgalishlar, tirik mavjudotlar uchun xotirjamlik haqidagi yoki notinchlik haqidagi darak beruvchiga aylanadi. Hissiy kechinmalar esa, insonning shaxsiy tajribasi tarkib topadigan shartli reflekslar tizimini mustahkamlanishi sifatida namoyon bo'ladi. Hissiyotni mana shu darak beruvchilik vazifasi psixologiyada hissiyotning impressiv tomonideb ataladi. (impressiv-lotincha - taassurot). I.P.Pavlov tirik mavjudotlarning atrofimizdagi muhitga moslashuvida hosil qiladigan yoki buziladigan dinamik stereotiplar orqali biror hissiyotni va emosional kechinmalarining ijobiy va salbiy sifatlarini tushuntirib beradi. Dinamik stereotip deganda, tashqi taassurotlarning ma'lum tartibda qaytarilishi natijasida hosil qilingan shartli reflekslar nerv bog'lanishlarining barqaror tizimi tushuniladi. Har turli

qiyinchiliklar va qarshiliklarga duch kelish natijasida dinamik streotiplarning “oʻzgarishi” salbiy emotsional holatni yuzaga keltiradi. Hissiyot va uni kechirishning turli shakllari faqat darak beruvchilik vazifasini emas, balki boshqaruvchilik funksiyasini ham bajaradi.

Emotsiya harakatlarda juda koʻp tana oʻzgarishlarida ifodalanadi. Odam organizmidagi bu oʻzgarishlar, kechirilayotgan hissiyotning obʼektiv koʻrsatkichi hisoblanadi. Moslashish xarakteriga oid boʻlgan, yaʼni ovozning oʻzgarishi, mimika, imo-ishora, organizmda sodir boʻladigan jarayonning qayta oʻzgarishidan iborat ixtiyorsiz va ongli harakatlar psixologiyada emotsional harakatlarning ekspressiv tomoni deb ataladi (ekspressiv - ifodalanish).

Olimlarning his-tuygʻularning maʼnosi va ular bajaradigan funktsiyalari haqidagi fikrlari turlicha. Biroq, hissiyotlarning asosiy vazifasi shubhasiz odamlar va hayvonlarning xatti-harakatlarini boshqarishda ishtirok etishidir.

Odamning oʻz hissiyotining obʼektiga qanday shaxsiy munosabat ifodalangani mazkur holda qanday munosabatda boʻlishi ifodalangani hissiyot mazmunining sifat tomonini tashkil qiladi. Odatda shaxsning hayot faktlariga nisbatan boʻlgan emotsional munosabatlari ikkita sifatga ijobiy va salbiy sifatlarga ajratiladi. Shaxsning oʻz hissiyoti obʼektiga ijobiy va salbiy munosabatlaridan tashqari ikkilanish holatlari va noaniq tushunish munosabatlari ham boʻladi. Bularni rohatlanish va qanoatlanmaslik hislariga qoʻshib boʻlmaydi.

Ikki taraflama hissiyotda (ambivalent hissiyotda) rohatlanish va azoblanish qoʻshilib va biri ikkinchisiga oʻtib ketmaydigan emas, balki bunday birga boʻlish kechirilayotgan hissiyotning zarur xarakterli sifatlaridan birini tashkil qiladi. Masalan: rashk hissida muhabbat va nafrat. Suv ichish va neft hidi. Rohatlanish va yoqimsiz - noxushlik hissi. Subʼektning hissiyot predmetlariga nisbatan emotsional munosabatlarning toʻrtinchi sifati odatda qisqa muddatli hissiy munosabatning noaniqligidir, lekin baʼzan ayrim ularni tushunishiga boʻlgan obʼektlarga nisbatan ancha vaqtga davom etgan hissiyotlarning ham hissiy munosabatlarining sifati boʻladi. Odam hayotida yangi narsaga duch keladi, bu narsa koʻpincha uni toʻlqinlantirib, idrokida mazkur narsani tevarak - atrofidagi muhitdan ajratib olib, unga nisbatan ajablanish, hayratlanish, havas va qiziqish hissiyotini kechiradi. Bu yangi taassurotlarni dastlabki anglashning hissiy tomonidir. Shaxs hissiyot obʼyektiga nisbatan qanday shaxsiy munosabatda boʻlishi favquloddagi holatda "Men" lik ifodalanishi his-tuygʻularning sifati deyiladi. Masalan, shaxsning muhabbati, rahm-shafqati, hayajonlanishi, qahr-gʻazabi, bezovtalanishi, ruhan ezilish kabi sifatlarning muayyan tasnifi (klassifikatsiyasi) mavjuddir. Sifatlar ikki xil yoʻsinda vujudga kelishi mumkin, jumladan, shaxsning oʻz ehtiyojini qondirishga va unga qarshilik (toʻsqinlik) qilishga aloqador narsa va hodisalarga nisbatan munosabatlari son-sanoqsiz boʻlishi mumkin. Hissiyotning sifatlari shaxsning narsa va hodisalarga nisbatan emotsional

munosabatining o‘ziga xos va zaruriy alomatlarini bo‘lib hisoblanadi. Psixologiyada shaxsning hayotiy va tabiat omillariga nisbatan emotsional munosabatlari ijobiy va salbiy turkumlarga ajratiladi. Ijobiy sifatlar narsa va hodisalarga nisbatan ehtiyoj maqsadga muvofiq ravishda qondirilsa, u holda rohatlanish, quvonch hislari ifodasi yuzaga keladi. Ehtiyojlarni qondirishda to‘siqlar, xalaqit beruvchi omillar namoyon bo‘lsa, u taqdirda noxush kechinmalari, norozilik hislari tug‘iladi. Ijobiy va salbiy sifatlar bevosita emas, balki bilvosita yo‘l bilan ham vujudga kelishi mumkin.

Hissiyotlar ham boshqa bilish jarayonlari kabi odamning faoliyatlari davomida namoyon bo‘ladi. Masalan, mehnatsevarlik hissini yuzaga keltirish uchun ma’lum muddat davomida ijtimoiy foydali mehnat bilan shug‘ullanish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

- 1.Andreev O.A. Treniruem svoe vnimanie /Seriya «Psixologicheskiy praktikum».- Rostov n/D: «Feniks», 2004
- 2.Andreev O.A. Treniruem svoyu pamyat/ Seriya «Psixologicheskiy praktikum».- Rostov n/D: «Feniks», 2004
- 3.Eksperimentalnaya psixologiya: Praktikum: Uchebnoe posobie dlya vuzov/T. G. 4.G‘oziev E. “Umumiy psixologiya “ 1-kitob, Toshkent, 2004
- Bogdanova, YU. B. Gippenreyter, E. L. Grigorenko i dr.; Pod red. S. D. Smirnova, T. V. Kornilovoy.- M.: Aspekt Press, 2002.- 383 s.
- 5.Foziev E. «Umumiy psixologiya», 2 –kitob, Toshkent, 2004.
- 6.M.G.Davletshin. «Umumiy psixologiya», Toshkent, 2002.
- 7.Vasila Karimova “Psixologiya “, Toshkent, 2000.
- 8.Z.Nishanova, D.Qarshiyeva va boshqalar Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya Toshkent 2015-yil
- 9.G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. - T.: O‘qituvchi, 2010.
- 10.G‘oziev E.G‘. Psixologiya. -T., O‘zMU «Universitet», 2003.