

EMOTSIYA HAQIDA TUSHUNCHA. EXTIROS, KAYFIYAT, JAZAVA

Niyozmatova Zamiraxon Muxtarovna

*Bo'ston Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi
Tibbiy psixologiya va shaxslararo muloqot fani o'qituvchisi.*

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: a) shaxsning ehtiyojni qondirish imkoniyatiga egaligini; b) qondirishga yordam beradigan yoki qarshilik ko'rsatadigan ob'ektlarga sub'ekt sifatida qatnashishi; v) uni harakat qildiruvchi bilimga intiltiruvchi munosabatlar va hokazo.

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. Biz xavf ostida qolganimizda qo'rquvni his qilamiz, dushman ustidan g'alaba qozonish yoki qiyinchilikni engish zavq uyg'otadi. Hissiyot bizning tuyg'ularimizning o'ziga xos aks ettirish jarayoni bo'lib, bunda narsa va hodisalarni aks ettirish jarayonida bizda tug'iladigan ichki kechinmalar va munosabatlar aks ettiriladi. Demak, hissiyotlar o'z- o'zidan yuzaga kelmasdan, tashqi olamdagi narsa va hodisalarning ta'siri bilan bog'liq ravishda yuzaga keladi. 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. Hissiyot odamda sodir bo'layotgan hodisa va narsalardan shaxs sifatidagi odam uchun ahamiyatli bo'lganlari haqida darak beruvchi signallar tizimi hisoblanadi.

Hissiyot haqida tushuncha

Emosiya - fiziologik aks ettirish chegarasida turuvchi va odamga o'z ehtiyojlari bilan bog'liq qo'zg'atuvchilar ta'sir qilganda o'z-o'zini boshqarishni amalga oshiruvchi psixik aks ettirishning sodda shaklidir. Emosiya - real dunyoni predmet hamda hodisalarni emas, balki ob'ektiv munosabatlarini aks ettiradi, unda mazkur predmet hamda hodisalar inson ehtiyoji uchun organizm xizmatida bo'ladilar.



15.08.23
2

Mazkur holda sezgi a'zolariga ta'sir qiluvchi cheksiz miqdordagi qo'zg'ovchilardan aniq bo'lib ajraladi, ba'zilar bir-birlari bilan qo'shilib ketadi va paydo bo'lgan hissiyot bilan birlashib ketadi. Natijada ta'ssurot uyg'otib, biror hissiy

nom bilan ifodalangan xotira obrazlari tariqasida saqlanib qoladi. Buni fiziologik jihatdan shunday tushuntirish mumkin: ma'lum qo'zg'atuvchilar tirik mavjudotlar uchun xotirjamlik haqida darak beruvchiga aylanadi. Hissiy kechinmalar esa insonning shaxsiy tajribasida tarkib topadigan reflekslar tizimini mustahkamlash sifatida namoyon bo'ladi. Hissiyotning mana shu darak beruvchilik vazifasi psixologiyada hissiyotning impressiv tomoni deb ataladi. Hissiyot boshqa hamma psixik jarayonlar kabi bosh miya po'sti qismining faoliyati bilan bog'liqdir. Bosh miya hissiyotlarning kuchini va barqarorligini idora qilib turadi.

Hissiyotlar boshqa bilish jarayonlaridan farqli bosh miya po'stining faoliyatidan tashqari organizmning ichki a'zolari faoliyati bilan ham bog'liqdir, boshqacha qilib aytganda hissiyotlar vegetativ nerv tizimining faoliyati bilan ham bog'liqdir.

Chunonchi, odam qattiq uyalgan paytida qizarib ketadi, qattiq qo'rqqan paytida esa rangi o'chib, qaltirab ketadi, xattoki odamning ovozi ham o'zgarish paydo bo'ladi. Ana shunday hissiy holat yuz bergan paytda odamning yuragi tez ura boshlaydi, nafas olishi ham tezlashadi



Kayfiyat — shaxsning faoliyati, xulqi, muomalasi va ruhiy jarayonlariga ma'lum vaqt davomida ta'sir qilib turuvchi hissiy holat. Insonning hayoti va faoliyati davomida shodonlik, hazilkashlik, zerikish, qayg'urish kabi his-tuyg'ular uning ruhiy holati tizimiga aylanadi. Insonning butun faoliyatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Masalan, kishi xursand bo'lib turganida uning ko'ziga hamma narsa yaxshi, aks holatda esa yomon bo'lib ko'rinishi mumkin.

Yaxshi kayfiyat individ, guruh, jamoada ishchanlik, o‘zaro yordam, hamkorlik, hamdardlik, iliq ruhiy muhitni, samimiy muomala maromini shakllantirishning, jismoniy va aqliy mehnat samaradorligini oshirishning ka-folatidir. Ijtimoiy hayotdagi turli voqealar, ya’ni mehnat muvaffaqiyati, ta’lim yutug‘i, rahbar bilan xodim, o‘qituvchi bilan talaba o‘rtasidagi munosabatlar, oiladagi shaxslararo muomala maromi, turmushning quvonch va tashvishlari, shaxsning qiziqishi, nimadandir qoniqish yoki qoniqmaslik hissi K.ning manbalari hisoblanadi. Odamning ruhi tushib, noxush K.da yurishi — uning turmushida muammolar yuzaga kelganidan, halovati buzilganidan dalolat beradi. Obyektiv va subyektiv vaziyat, sharoit, sababiy bog‘lanish K. barqarorligini belgilaydi. K.ning xususiyatlari ko‘p jihatdan shaxsning individual-tipologik fazilatlariga bog‘liq. Inson o‘zini o‘zi boshqarish imkoniyatidan kelib chiqqan holda K.ini muvaqqat davr oralig‘ida qat’iyatlikda tutishi, hatto holat o‘zgarishiga yo‘l qo‘ymasligi mumkin

Emotsional xolatlarni asosiy turlari va ularni farqlovchi belgilar.

Emotsional xolatlarda kishining rangi oqarib ketadi yoki qizaradi, muskullarning taxi- yoki bradikardiyasi, gipo- yoki gipertoniya, ter, yosh, yog‘ bezlari va boshqa bezlarning faoliyati o‘zgaradi. Qo‘rqib ketgan kishining ko‘zlari katta-katta ochilib, ko‘z korachig‘i kengayadi, qon bosimi ko‘tariladi. Baza “tovuq eti” paydo bo‘ladi, sochlari tik bo‘ladi va xokazo, ya’ni xayajonlanishda tomir – vegetativ va endokrin o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Asosan salbiy xarakterdagi juda kuchli kechinmalar bilan paydo bo‘ladigan nevrozlarda vegetativ-tomir buzulishlari sodir bo‘ladi. U yoki bu xis-tuyg‘uning uzoq davom etishi va ifodalaninish darajasiga qarab quyidagi emotsiyalar: kayfiyat, extiros, affekt mavjud bo‘ladi. Kayfiyat - uzoq davom etadigan emotsional xolat bo‘lib, u ko‘proq intensivlikka erishmaydi va yetarli darajadagi uzoq davr mobaynida muxim tebranishlarga ega bo‘lmaydi. Ijobiy yoki salbiy kayfiyatning davom etishi bir necha soatdan bir necha kungacha va xatto xaftagacha davom etadi.

Kayfiyat faoliyatining tegishli darajasini ta'minlaydi. Agar emotsional faoliyatda nisbatan barqaror kayfiyatni ta'minlab turadigan muvoznatlashtiruvchi regulyator bo‘lmaganda edi, u xolda odam to‘xtovsiz ravishda doimo paydo bo‘lib turadigan emotsiyalar va xis- tuygular ogushida bo‘lardi xamda samarali faoliyatga qobil bo‘lmasdi. Bunday xollar kasallik xolatida sodir bo‘ladi.

Extiros- uzoq cho‘ziladigan va intensiv emotsiya bo‘lib, u inson uchun muayyan axamiyatga egadir. Kuchli va uzoqqa cho‘ziladigan extiros kishining oliy va quyi extiyojlariga xam ta’aluqli bo‘lishi mumkin. U kishining faoliyatini uyushtirish va rag‘batlantirishga qodirdir. Buyuk extiros kishilarni jasoratlarga, buyuk kashfiyotlarga yollaydi. Bunga yaqqol misol olim va tadqiqotchi Jordano Brunoning jasoratidir. U N.Kopernikning geliosentrizm xaqidagi nazariyasini (yer va oyning quyosh atrofida xarakat qilish qonuni) ancha chuqurlashtirdi o‘zining "din aqidalariga

xilof" g'oyalari uchun xukm qilingan J.Bruno inkvizitorlarga: "yondirmoq rad qilmoq degani emas, men jafokash sifatida o'z ixtiyorim bilan qurbon bo'layapman", - deb xitob qilgan. Vatanimiz va chet el tarixida buyuk extiros tadqiqotchilarni yer atrofida sayoxat qilishga, Janubiy va Shimoliy qutblarni zabt etishga, buyuk tog' cho'qqilarini egallashga ko'pdan ko'p misollar ma'lum. Nixoyatda buyuk bir extiros K.Ye. Tsiolkovskiyni kosmik parvozlarning mumkinligini isbotlab berish uchun maxrumliklarga borishga, ertalabdan kechgacha tinim bilmay ishlashga majbur qilgan. Vrachlar insonni qutqarish va kasallik tabiatini isbotlab berish uchun o'zlariga yuqumli kasalliklarni yuqtirganlar, xayotlarini xavf ostida qoldirganlar.

Affekt (jazava) - bu nixoyatda aniq ifodalangan, lekin qisqa davom etadigan emotsiya, to'satdan paydo bo'ladigan kuchli ruxiy xayajonlanish. Affekt shunday bir xolatki, unda qisqa vaqt ichida paydo bo'ladigan xis-xayajonlar aql-idrokning raxbarlik ta'siriga xuddi tutqich bermaganday bo'ladi. Darg'azablik, rashk, jaxl, quvonch jazavasi va boshqa jazavalar bo'ladi.

Jazava odatda shiddatli xarakatlantiruvchi reaksiya bilan birga bo'ladi. Aql-idrok nazorati ostida bo'ladigan jazava fiziologik jazava nomini olgan. Undan farqli o'laroq, bir qator xastalik xolatlarida patologik jazava xam kuzatiladi. Patologik jazava xolatida bo'lgan kishi o'z xatti-xarakatlarini boshqarish, o'z qilmishlari xaqida o'ziga xisob berish qobiliyatini yo'qotadi va jazava vaqtida nima qilganligini bilmaydi(amneziya). U odam o'ldirishgacha jinoyat sodir qilishi mumkinki, bu xolat uni o'z-o'zini o'ldirishgacha olib boradi. Patologik jazava psixopatiya, epilepsiya, bosh miyaning organik shikastlanishidan azob chekuvchi shaxslarda uchraydi.

Qarilik arafasida va qarilik yoshida emotsional faoliyat keskin o'zgaradi. Bunday yosh davrida emotsiyalar ancha o'zgaruvchan bo'lib qoladi. Kayfiyat ko'p xollarda tushkun, xavotirlik elementlari mavjud bo'ladi. Qarilik yoshida g'ayratsizlik paydo bo'ladi- ezilgan xazinlik kayfiyatidan noto'g'ri yoki birmuncha shavq- zavqli kayfiyatga tez o'tiladi. Xis-tuyg'ular shaxsni bezaydi, uni jozibaliroq, ko'zga tashlanadiganroq qiladi. Emotsiyalar ijodiy yuksalishga yordam beradi, aqliy-mnestik jarayonlarni tezlashtiradi, diqqatning barqaror bo'lishiga ko'maklashadi. Ayrim kasalliklarda ijobiy emotsiyalar kasallikni o'tishiga yaxshi ta'sir qiladi, salbiy emotsiyalar esa ayrim kasalliklarning o'tishini og'irlashtiradi.

Foydalangan adabiyotlar

1. G'oziyev E.G'. «Psixologiya». Toshkent, «O'qituvchi» nashriyoti, 2008 yil.
2. Fayziev YA.M., Eshboev E.H. «Umumiy va tibbiy psixologiya». Toshkent, «Ilm Ziya» nashriyoti, 2007 yil.
3. YUnusjonova Z.S., Mirzaeva S.A., Bositxonova E.I. «Psixologik parvarish» Toshkent, "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashriyoti, 2010 yil