

MAVZU: EMOTSIYA TUSHUNCHASI VA TURLARI.



Xusanova Nilufarxon Rasuljonovna

*Xo'jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi Tibbiy
psixologiya va shaxslararo muloqot fani o'qituvchisi*

Inson 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 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.

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. 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’ssti 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‘rqan paytida esa rangi o‘chib, qaltirab ketadi, xattoki odamning ovozida ham o‘zgarish paydo bo‘ladi. Ana shunday hissiy holat yuz bergan paytda odamning yuragi tez ura boshlaydi, nafas olishi ham tezlashadi.

Hissiyot haqida tushuncha

Emosiylar - 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. Emosiylar 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

Demak, odam ma'lum hissiy holatni boshdan kechirayotgan paytda uning qon aylanish tizimi, nafas olish organlari nutq apparatlari ichki sekretiya 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.

Hissiyotlar – bu juda murakkab psixik hodisalar. Ahamiyatga ega bo'lgan hissiyotlarga quyidagi emotsional holatlar turlarini kiritish mumkin: hissiyot affektlari, kayfiyatlar, ehtirosalar, stresslar, frustratsiyalar, hissiyotlarning emotsional toni, emotsional munosabat.

Affekt – sub'ekt uchun dolzarb bo'lgan hayotiy sharoitlarining keskin va kutilmaganda o'zgarishi bilan bog'liq ravishda paydo bo'ladigan va aniq ifodalangan harakatli visseral (ichki organik) namoyon bo'lish birga kuzatiladigan kuchli va nisbatan qisqa muddatli emotsional holat. Affektiv holat ongli faoliyatning tormozlanganligi bilan ifodalanadi, sub'ekt hulq-atvorini ongli nazoratining izdan chiqishida namoyon bo'ladi. Affekt real sharoitlarda sub'ektning xavfli, ko'p hollarda kutilmaganda paydo bo'lgan vaziyatlardan mutanosib holda chiqib ketish yo'lini topa olmaslik layoqatsizligida rivojlanadi. Affektga misol tariqasida kuchli g'azab, achchig'lanish, dahshat, shiddatli quvonch, chuqur qayg'u, umidsizlik kabilarni keltirish mumkin. Affektning eng asosiy xususiyatlaridan biri ushbu emotsional ta'sirlanishning engib bo'lmas darajada odamga qandaydir faoliyatning bajarish zaruriyatini bog'lashdan iborat, lekin bunda odamda voqelik hissi yo'qoladi.

Emotsional holatning keyingi turi – bu emotsiyalarning o'zi. Emotsiyalar affektlardan davomiyligi bilan farq qiladi. Ularning boshqa alohida qirrasini faqat joriy voqealarga emas, balki, taxminiy yoki yodga olinadiganlarga nisbatan ham ta'sirlanish hisoblanadi.

Emotsiyalarning mohiyatini tushunish uchun tashqi muhitning jism va hodisalarining ko'pchiligi his-tuyg'u organlariga ta'sir ko'rsatib, ularda murakkab, ko'p qirrali emotsional hissiyotlar va sezgilar va bir vaqtning o'zida ham zavqlanish, ham qoniqmaslikda ifodalanadi, sezgilarni keltirib chiqarishlari mumkin. Bundan tashqari, ko'pchilik vaziyatlarda, bir tomondan, qandaydir zo'riqish sezgilari, ikkinchi tomondan, hal etish, yoki engil tortish yuzaga keladi. Faoliyatning keskin damlarida, qaror qabul qilishning mas'uliyatli daqiqalarida qiyinchiliklarni bartarf etishda biz zo'riqishni his etamiz. U yaqqol ko'zga tashlanadigan faol xususiyatga ega bo'lib, faoliyat ob'ektiga e'tiboning kuchayishi, aqliy va jismoniy kuch to'plash, harakatga chanqoqlik, bizni o'rab oladigan alohida hayajon bilan birgalikda kechadi.

Emotsional jarayonlarning boshqa xildagi ifodalanishi qo'zg'alish va tinchlanish hisoblanadi. Qo'zg'algan emotsional holat, odatda, faol xususiyatga ega bo'lib, faoliyat yoki unga tayyorgarlik ko'rish bilan bog'liq. Tinchlanish faoliyatning pasayishi bilan bog'liq bo'lsada, undan maqsadga muvofiq ravishda foydalanishning asosi bo'lib xizmat qiladi.

Turli emotsional holatlarda nafas olishning o'zgarishi (1 minutda):

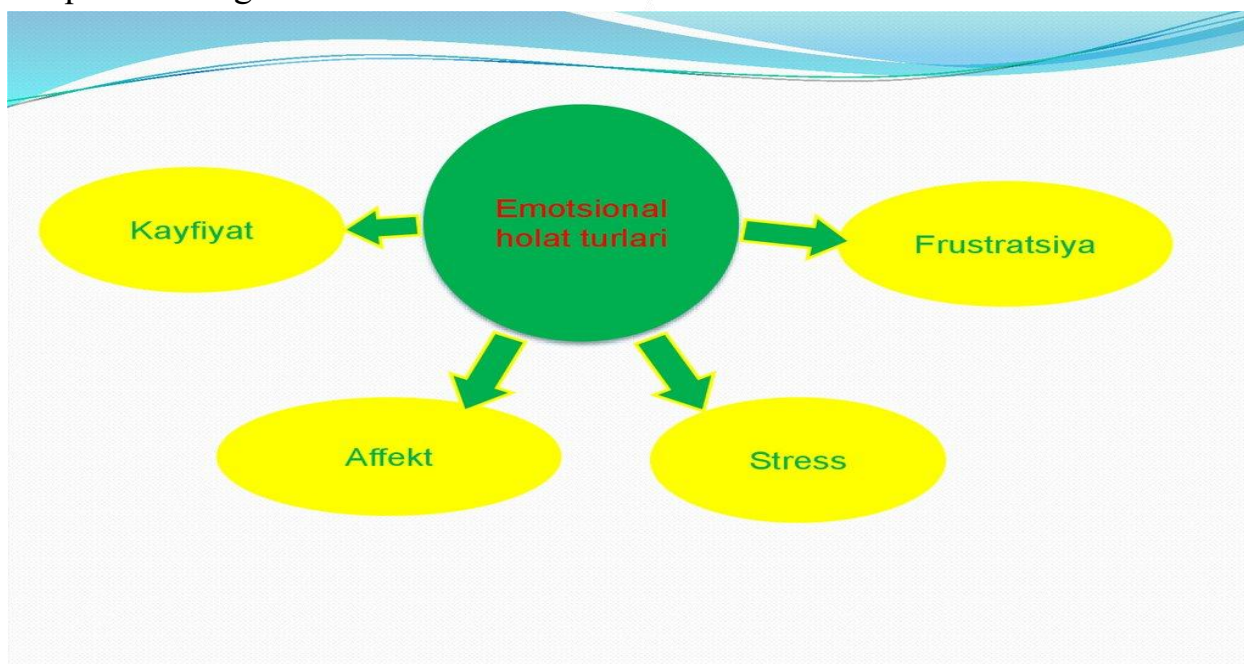
- **Xursandlikda – 17 marta**
- **Faol xafalikda – 9 marta**
- **Qo'rqishda – 64 marta**
- **Jahl chiqqanda – 44 marta**



Harakat faolligiga ta'sir ko'rsatishga qarab, emotsiyalar stenik va astenik turlarga bo'linadi. Stenik emotsiyalar va sezgilar faol harakatga undaydi, inson kuchlarini to'playdi. Xuddi shunday, quvonch va ilhomlanish hislari insonni energiyaviy faoliyatga rag'batlantiradi. Astenik emotsiyalar insonni bo'shashtiradi, faolligini pasaytiradi, faoliyatni to'xtatadi.

Kayfiyat – bu u yoki bu emotsiyalarning barqaror kechinmasi. Uzoq davom etuvchi, hulq-atvorni bezovchi emotsional holat. Uni individning shaxsiy tomonlarini, asosiy hayotiy hissiyotlarini, ishiga nisbatan muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik, qulay yoki noqulay sharoit, odamlar munosabatlaridagi madaniyat darajasi, ichki holat kabilarni qamrab oluvchi ta'sirlar keltirib chiqaradi. Kayfiyatda hissiyotlar va sezgilarning rag'batlantiruvchi vazifasi, ularning inson faoliyatiga ta'siri namoyon

bo‘ladi. Kayfiyat ijobiy yoki salbiy, ma’lum jadallik, ifodalanish, zo‘riqish va barqarorlikka ega bo‘lishi mumkin.



Emotsiyalar va sezgilar ta’siridagi psixik faollikning eng yuqori darajasi ko‘tarinkilik, eng quyisi – apatiya deb ataladi. Psixik faoliyatning salbiy ta’sirlar tomonidan sezgarsiz darajada o‘zgarishi izdan chiqish holatidir. Insonning emotsional barqarorligi turli emotsiogen ta’sirlarga nisbatan hulq-atvorining turg‘unligida ifodalanadi. Qiyinchiliklarga nisbatan barqarorlik, boshqa odamlar hulq-atvoriga nisbatan bardoshlilik tolerantlik (lot. – bardosh) deb ataladi.

Inson fikrlari va harakatlari yo‘nalishini belgilab beruvchi barqaror, chuqur va kuchli his ehtiros deb ataladi. Ehtirolarning asosiy belgisi ularning amaliy natijaga ega bo‘lishi, irodaviy va emotsional holatlarning yagonaligidir. Ehtiros insonni hislar ob’ekti haqida astoydil o‘ylashga, ular asosidagi ehtiyojlarning qondirilishini to‘laqonli va yaqqol tasavvur etishga, bu qondirilish yo‘lida haqiqiy yoki bo‘lishi mumkin bo‘lgan to‘siq va qiyinchiliklarni xayol qilish va har tomonlama o‘ylashga majbur qiladi. Ehtirolar turg‘unligi, vaqt bo‘yicha insonga egalik qilish davomiyligi bilan xarakterlanadi. Shaxsning olamga nisbatan chuqur tanlangan munosabatining ifodalanishi sifatida ehtirolar ijobiy va salbiy bo‘lishi mumkin.

Foydalanilgan 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 Ziyos» nashriyoti, 2007 yil.
3. YUnusjonova Z.S., Mirzaeva S.A., Bositxonova E.I. «Psixologik parvarish» Toshkent, «O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti, 2010 yil