

EMOTSIONAL HOLATLAR (XX- XXI ASRLAR)

*Shahrisabz davlat pedagogika
Instituti ijtimoiy fanlar fakulteti
Tarix yo'nalishi 3 kurs talabalari
Qurbonaliyev I
Normamatova M
Malikov T
Abdusamadova G*

Abstract: In this Thesis, we will mainly provide detailed information about the concept of Emotion, its definitions, and its types.

Аннотация: В данной диссертации мы в основном предоставим подробную информацию о понятии эмоции, ее определениях и типах.

Annotatsiya: Biz ushbu yozgan Tezisdas asosan Emotsiya tushunchasi, U haqida berilgan tariflar va uning turlari haqida atroflicha ma'lumotlar berib o'tamiz.

Key words: Emotion, evolution, R. S. Nemov, James and Carl Lange, Psyche, fear, crying, Khalilov, Haydarov.

Ключевые слова: Эмоция, эволюция, Р. С. Немов, Джеймс и Карл Ланге, Психея, страх, плач, Халилов, Хайдаров.

Kalit so'zlar: Emotsiya, evolutsiya, R S.Nemov, Jeyms va Kerl Lange, Psixika, qo'rquv, yig'lash, Xalilov, Haydarov.

Har bir insoning o'ziga xos psixologiyasi mavjud, lekin uning qanday bo'lishi o'ziga va atrofdagi insonlar va narsalarga bog'liqdir. Shuni ta'kidlash joizki insonning har doim yaxshi kayfiyatda yurishi juda holatlardan biri hisoblanadi. Albatta buning avvalo uning ona vatani tinch va osoyishta bo'lishi kerak. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev aytganlaridek: " O'zbek xalqiga tinch va omonlik kerak"[1]. Albatta bu gap zamirida juda katta ma'nolar yotadi degan adashmagan bo'lamiz. Har qanday holat esa bizning emotsiyalarimiz bilan boshqalarga namoyon bo'ladi shuning uchun ham Psixologiya fanida "Emotsional holatlar" mavzu juda muhimdir. Bu mavzuni chuqurroq o'rganish maqsadida bir bir nechta adabiyotlarni tarqatish tahlil qilib chiqish maqsadga muvofiq bo'ladi. Avvalo bu biz mavzuni yaxshi tushunishimiz uchun Emotsiya haqida to'xtalib o'tsak bo'ladi. Aslida rus tilida yozilgan ma'lumotlarlar tuyg'u bu emotsiya deyiladi. Bizning adabiyotlarda ham ko'pincha Emotsiya deb olsak ham xato hisoblanmaydi deyish mumkin.

"Tuyg'u" atamasi lotincha emoveo, zarba, harakatdan olingan. Psixologiyada his-tuyg'ular hodisalar va vaziyatlarning hayotiy ma'nosini bevosita noxolis tajriba ko'rinishidagi, ularning ob'ektiv xususiyatlarining sub'ekt ehtiyojlari bilan bog'liqligi

bilan shartlangan aqliy aks ettirish sifatida tushuniladi. Evolyutsiya jarayonida hissiyotlar tirik mavjudotlarga tana holati va tashqi ta'sirlarning biologik ahamiyatini aniqlash imkonini beruvchi vosita sifatida paydo bo'ldi.[2]

Yana boshqa bir adabiyotda tuyg'u ya'ni emotsiya haqida quyidagi ma'lumotlar beriladi.

Tuyg'ular - bu aniq sub'ektiv rangga ega bo'lgan ichki va tashqi ogohlantirishlarning ta'siriga odamlar va hayvonlarning reaksiyasi. Shuning uchun his-tuyg'ularning eng muhim xususiyati ularning sub'ektivligidir. Tuyg'ular evolyutsiyaning moslashuvchan "mahsuloti", organizmlarning tipik vaziyatlardagi xatti-harakatlarining biologik umumlashtirilgan usullari sifatida paydo bo'lgan[3]

Ko'pgina mualliflar his-tuyg'ularni ayniqsa tajribalar bilan bog'lashadi. XONIM. Lebedinskiy va V.N. Myasishchev hissiyotlarni insonning voqelik tajribasini tavsiflovchi ruhiy jarayonlarning eng muhim jihatlaridan biri deb ataydi va ularni o'zgaruvchanlikning ajralmas ifodasi sifatida tushunadi.

R.S. Nemov, his-tuyg'ular - bu tananing umumiy holati va hozirgi ehtiyojlarni qondirish jarayoni ta'siri ostida odamda paydo bo'ladigan elementar tajribalardir. Psixologlar his-tuyg'ularni aniqlash uchun turli xil atamalarni qo'llashlariga qaramay, ularning mohiyati bir so'zda, tajribada yoki ikkita - munosabatlar tajribasida namoyon bo'ladi.[2]

F.Xaydarov va I. Xalilova o'zlarining adabiyotlarda emotsiya haqida shunday tarif beradilar: Psixik jarayonlardan ayniqsa, emotsiya o'zining aniq tashqi ifodasiga ega bo'lishi bilan tavsiflanadi. Emosional o'zgarishlar organizmning tashqi o'zgarishlarida shu qadar yaqqol ifodalanadiki, biz odamni tashqi ko'rinishiga qarab, unda qanday xususiyatlar yuz berayotganini, uning xursand yoki xafaligini, g'azablanganligini yoxud biror narsadan qo'rqib ketganini va shu kabi histuyg'ularning ko'pini aytib bera olamiz.[4]

Mening fikrimcha albatta emotsiya tashqi holatda insoning ichki kechimalarni bildiradi, uning ichki dunyosida qanday holatligini qisman namoyon etadi.

M.Zufarova o'zining " Umumiy psixologiya" kitobida Emotsional holatlar boyich quyidagicha malumotlar beradi: Emotsional kechinmalar (holatlar) deb, shaxsning emotsional kuchi, tezligi va barqarorligi bilan belgilanadigan, voqelikka bo'lgan munosabatda ifodalanadigan turli yoqimli va yoqimsiz kechinmalarga aytiladi. Emotsional kechinmalarga hissiy ton, kayfiyat, ehtiros, ruhlanish, affekt kabilar kiradi.[5]

Darhaqiqat shuni aytish kerakki bu ma'lumotlar emotsional holatlarga berilgan aniqroq tarif deyishim mumkin.

Jeyms va Daniya psixologi Karl Lange bu mavzuga quyidagicha ma'lumotlar beradilar: Hissiyot holati, hissiyotning ongli tajribasi, korteks bizning fiziologik holatimizdagi o'zgarishlar haqida signallarni qabul qilgandan keyin sodir bo'ladi.

Tuyg'ular oldidan ma'lum fiziologik o'zgarishlar - qon bosimi, yurak urish tezligi va mushaklarning kuchlanishining oshishi yoki kamayishi kuzatiladi. Shunday qilib, siz olovni ko'rganingizda, qo'rquvni his qilasiz, chunki sizning korteksingiz yurak urishi, tizzalaringizni taqillatish va terlagan kaftlaringiz haqida signallarni qabul qildi. Jeyms shunday deb yozgan edi: "Biz yig'laganimiz uchun afsuslanamiz, zarba berganimiz uchun g'azablanamiz, titrayotganimizdan qo'rqamiz, lekin biz yig'laganimizdan, urishganimizdan yoki titrayotganimizdan emas, balki afsuslanamiz, g'azablanamiz yoki qo'rqamiz". Ushbu qarashga ko'ra, his-tuyg'ular periferiyadan olingan ma'lumotlarga kognitiv javobdir.[6]

Emotsiyalarning tashqi ifodasi turli ko'rinishlarda ro'y beradiki, unda asosiy o'rinni ko'rgazmali jihatlar asosiy o'rin egallaydi.

Birinchidan, emotsiyalar nafas olish a'zolarining ishlarida o'zgarish yasaydi. Masalan, yoqimli his-tuyg'ular ishga tushganda nafas olishning tezligi va ampitudasi ortadi, yoqimsiz his-tuyg'ular ustun kelganda kamayadi, qo'zg'algan vaqtida nafas harakatlari tezlashadi hamda chuqurlashadi, zo'r berish vaqtidasekinlashadi va yuzakilashadi, hayajon vaqtida tezlashadi, hamda kuchsizlashadi, kutilmagan holatda, hayron qolishda zudlik bilan tezlashadi, qo'rquvda sekinlashadi va hokazolar. Turli emotsional holatlarda nafas olishning o'zgarishi a) xursandlikda nafas olish bir minutiga 17 marta; b) faol xafalikda 9 marta; v) qo'rqishda 64 marta; d) jahl chiqqanda 40 marta.

Ikkinchidan, emotsiya imo - ishoralarda, mimikada, ya'ni kishining yuzida bo'ladigan harakatlarda hamda butun badanning ma'nodor harakatlarida ko'rinadi.

Uchinchidan, gumoral harakatlardagi, ya'ni organizmning qon tarkibidagi va boshqa suyuqliklardagi kimyoviy o'zgarishlarni va shuning bilan birga modda almashishida bo'ladigan yanada chuqur o'zgarishlarni o'z tarkibiga oladi.

Demak, emotsiyalarning tashqi ifodasiga mimika, imo-ishora, aft-bashara va qad-qomatning o'zgarishlari, ayrim tashqi sekresiya bezlarining faoliyati yosh, so'lak, ter ajralishi hamda ayrim harakatlarning xususiyatlaridagi o'zgarishlar, ya'ni ularning tezligi, kuchi, koordinatsiyasi va hokazolar kiradi[4].

Xulosa: Xulosa qilib shu aytish mumkinki Emotsional holatlar inson hayotining ajralmas bir qismidir. Biz holatlarlarga deyarli har kuni duch kelamiz va bu holat biz uchun odatiy holdir deyish mumkin. Psixologiya fani uchun esa bu holatlar chuqur anglab yetish juda muhim vazifadir.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1) Shavkat Mirziyoyev " Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz" Toshkent" O'zbekiston" 2017
- 2) К. Д. Ушинского " Общая психология" Ярославль 2013
- 3) Югай Анатолий Христофорович, Мираширова Наргиза Анваровна
- 4) "ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ" Toshkent 2015

- 5) F.Xaydarov, I. Xalilova " Umumiy Psixologiya" Toshkent 2010
- 6) Susan Iversen, Irving Kupfermann, Eric R. Kandel " Emotional States and Feelings" Kandel Seminar