MULOQOTDA SHAXS HIS-TUYG‘ULARINING O‘RNI.

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston milliy universiteti Jizzax filiali psixologiya fakulteti oila psixologiyasi kafedrasi o‘qituvchisi

Karakulova Umida Abduvakilovna

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston milliy universiteti Jizzax filiali psixologiya fakulteti oila psixologiyasi yo‘nalishi 3-bosqich talabalari

Karimova Sohibjamol Oybek qiz

Sultonova Laylo Azizbek qizi

Annotatsiya: Mazkur maqolada muloqot jarayonida hissiyot, shaxslarni muloqot jarayonida o‘ziga qarataolish yoki o‘zidan uzoqlashtirishning psixologik ilmiy nazariy fikrlari yoritib o‘tiladi.

Kalit so‘zlar: Muloqot, shaxsiyat, empatiya, subordinatsiya, shaxsiy chegara, hissiy aloqa, jalb etish, uzoqlashtirish, kommunikatsiya**;**

Abstract: This article discusses the psychological and scientific theoretical considerations of emotions in the process of communication, the orientation or distancing of individuals in the process of communication.

Keywords: Communication, personality, empathy, subordination, personal boundary, emotional connection, involvement, distancing, communication;

Аннотация: В статье рассматриваются психологические и научно-теоретические аспекты эмоций в общении, а также тенденция людей сосредотачиваться на себе или дистанцироваться от себя во время общения.

Ключевые слова: Коммуникация, личность, эмпатия, подчинение, личностная граница, эмоциональная связь, притяжение, дистанцирование, коммуникация;

Kirish. Mutaxassislarning fikricha, hamdardlik kabi hissiyot, hamdard bo‘lgan, qo‘shnining mavqeiga kirishga urinayotgan, azob va azoblarini tushunadigan odamning hissiy, psixofizik holatiga bog‘liq.

Hamma ham bunday tuyg‘uni boshdan kechirishga qodir emas, buni aleksitimiya kabi odamning psixologik xususiyati ta'kidlaydi. Bu vaqtda odam o‘z his -tuyg‘ularini

boshqalarga nisbatan aniq belgilay olmaydi. Aytaylik, kimdir qo‘shnisi o‘g‘rilikka moyilligini biladi, uni uyda yolg‘iz qoldirish xavflidir, u albatta biror narsani tortib oladi, lekin bunga befarq. U mutlaqo befarq, bu hech qanday hissiyotlarni keltirib chiqarmaydi. Bunday odamlar odatda o‘z his -tuyg‘ularini tasvirlab berishga qiynaladilar. Tuyg‘ularning bu qashshoqligi tabiatan kimgadir xosdir. Hissiy "zaif fikrlash" odamga boshqalarga hamdardlik bildirishiga to‘sqinlik qiladi. Bunday holda, hamdardlik hissi rivojlanmagan deb aytish kerak.

Nutq, imo -ishoralar, harakatlar, yuz ifodalari kayfiyat haqida gapiradi. Hamkorning hissiy tuyg‘ularining namoyon bo‘lishiga mutlaqo tabiiy reaktsiya sifatida empatik tuyg‘ular namoyon bo‘ladi. Empati hech qanday hissiyot bilan bog‘liq emas (aytaylik, rahmdillik). o‘z ma'nosida, bu tushuncha ancha kengroq, ular turli hissiy holatlar bilan bog‘liq empatiyani bildiradi. Afsuski, hayotda tez -tez uchraydigan hodisa: oila avtohalokatga uchradi. Masalan, bola tirik qoldi, lekin ota -onasi vafot etdi. Nafaqat qarindoshlar, balki mutlaqo begonalar ham bolaga achinishadi, qayg‘usi bilan hamdardlik bildirishadi. Yoki bunday misol. Erkakning oilasida muammolar bor, u asabiy va qo‘pol bo‘lib qolgan. Do‘st do‘stidan yuz o‘girmaydi, uning ahvolini tushunadi, samimiy hamdardlik bildiradi va qo‘llab -quvvatlashga harakat qiladi.

Bu ikki holatda empatiya - empatiya tuyg‘usini keltirib chiqargan turli xil hissiy holatlar tasvirlangan. U shaxsni yuksak axloqiy va insonparvarlik bilan tavsiflaydi, uning ma'naviy va ma'naviy fazilatlari yaxshilik, burch va mas'uliyat hissini belgilaydi.

Psixologlar hamdardlikni oddiy hissiy holat deb bilishadi. Hamdardlik har xil odamlarda turlicha namoyon bo‘ladi. Kimdir sherigining muammolariga xushmuomalalik bilan javob beradi (engil hissiy munosabat), boshqalari ularni yurakdan qabul qiladi, o‘z tajribalari dunyosiga kiradi va u bilan birga bu vaziyatdan chiqish yo‘lini izlaydi.

Asosiy qism. Mavzuni o‘rganishni his-tuyg‘ular va his-tuyg‘ular insonning xatti-harakati va boshqa odamlar bilan munosabatlarini tartibga soluvchi eng muhim ruhiy holatlar ekanligini tushunish bilan boshlash kerak. Har bir insonning o‘ziga xos hissiy tuzilishi, u asosan dunyoni idrok etadigan hissiyotlarning asosiy palitrasi mavjud.

Keyin talabalarga his-tuyg‘ularning asosiy funktsiyalarini ochib berish tavsiya etiladi: baholash, motivatsiya, sintez, ma'no hosil qiluvchi, tartibga soluvchi, faollashtiruvchi, ifodalovchi. Talabalar uchun insonning hissiy dunyosi xilma-xil ekanligini tushunish muhimdir. Ushbu maqsadlar uchun ular hissiyotlarning asosiy shakllari va turlarini hisobga olishlari kerak. Hissiyotlarning quyidagi shakllarini tavsiflash tavsiya etiladi: ta'sirlar, o‘ziga xos his-tuyg‘ular, kayfiyatlar, ehtiroslar, stresslar, his-tuyg‘ular. Hissiyot turlarini tavsiflashda K. Izaradning quyidagi fundamental hissiyotlarni aniqlagan nazariyasiga tayanish maqsadga muvofiqdir: qiziqish-hayajon, quvonch, ajablanish, qaygu-azob, gazab-gazab, jirkanish- jirkanish, nafrat-nafrat, qorquv-dahshat, uyat-uyalish, ayb-qo`rquv.

Talabalar e'tibor berishlari kerakki, his-tuyg‘ular va his-tuyg‘ular odamlar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarda tartibga solish funktsiyasini bajaradi, chunki ular xulq-atvorning murakkab shakli sifatida namoyon bo‘ladi, muayyan odamlarga nisbatan ma'lum bir tarzda harakat qilishga tayyor. Aynan kuzatilgan harakatlar va reaktsiyalar orqali inson qanday his-tuyg‘ularni boshdan kechirayotganini aniqlash mumkin. Tajribali his-tuyg‘ular va his-tuyg‘ularning intensivligi hissiy harakatlar faolligiga sezilarli ta'sir ko‘rsatadi. Hissiy intensivlikning quyidagi darajalari ajralib turadi: neytral holat, o‘rtacha darajadagi hissiyotlar, yuqori intensivlik darajasi.

Talabalar odamlar o‘rtasida yuzaga keladigan hissiy va hissiy kechinmalar atrofdagi tabiat, muayyan faoliyat va odamlar bilan bevosita bog‘liq bo‘lmagan barcha narsalar tufayli yuzaga keladigan tajribalardan farq qilishini tushunishlari muhim, 1) shaxslararo o‘zaro ta'sir ishtirokchilarining hissiy reaktsiyalarining o‘zaro yo‘nalishi; 2) hissiy xabarlarning ramziy tabiati, ularning ma'nosini talqin qilish bir-biriga uzatiladigan hissiy xabarlarning mazmunini buzish, noto‘g‘ri tushunish yoki tushunmaslik bilan birga bo‘lishi mumkin; 3) ularning shakllanishi va namoyon bo‘lishi ustidan ijtimoiy nazorat. Ijtimoiylashuv jarayonida inson o‘z his-tuyg‘ularini tan olish va ifodalashni, boshqa odamlarning hissiy holatini idrok etish va tushunishni o‘rganadi.

Talabalarga har bir insonning his-tuyg‘ulari repertuari uning atrof-muhitining bir qismi bo‘lgan cheklangan miqdordagi odamlar bilan muloqot qilish jarayonida

shakllanganligiga e'tibor berish tavsiya etiladi. Bu odamlarning reaktsiyalari insonning o‘zini o‘zi anglashini yaratish va mustahkamlash uchun muhimdir; uning tasdiqlanishi bog‘liq bo‘lganlar "muhim boshqalar" sifatida belgilanishi mumkin. Bir qator mahalliy va xorijiy tadqiqotlar muhim boshqalarning quyidagi ierarxiyasini aniqladi: ota-onalar, turmush o‘rtoqlar; yaqin qarindoshlar va do‘stlar; xodimlar va qo‘shnilar.

Tuyg‘ularni boshqarish muammosini o‘rganishni boshlaganda, talabalar uyatchanlik, uyatchanlik, hasad va rashk ijtimoiy ehtiyojlarni qondirishda paydo bo‘ladigan va ko‘pincha shaxslararo o‘zaro ta'sir jarayonini murakkablashtiradigan ijtimoiy hissiyotlarning turlari ekanligini yodda tutishlari kerak. Tuyg‘ular va his-tuyg‘ularni boshqarish ulardan xabardor bo‘lishni va ular namoyon bo‘ladigan shaklni nazorat qilishni o‘z ichiga oladi. Guruhlararo va rolli o‘zaro ta'sirlarda his-tuyg‘ular va his-tuyg‘ularni boshqarish usullari - tomonlarni fazoviy ajratish, xulq-atvorni rasmiylashtirish, stereotiplashtirish va shaxsiyatsizlashtirish - hissiyotlarni neytrallashtirish, bostirish, munosabatlardan siqib chiqarish yoki faqat salbiy his-tuyg‘ular va his-tuyg‘ularning shakllanishiga olib keladi, bu munosabatlarni o‘zlarining shaxslararo rangidan mahrum odamlar o‘rtasidagi munosabatlar bilan; muloqotga bo‘lgan ehtiyoj, ijtimoiy ehtiyojlarni qondirish, jamiyatda hurmatga sazovor bo‘lgan faoliyat. Tuyg‘ular va his-tuyg‘ular o‘rtasidagi farqlarni tavsiflash uchun ikkalasining barqarorlik darajasi ham muhimdir. Tuyg‘ular har doim vaziyatga bog‘liq: ular hozirgi vaziyatdan kelib chiqadi, nisbatan tez so‘nadi va keyin butunlay yo‘qoladi. Tuyg‘ular vaziyatga bog‘liq, uzoq muddatli va doimiy bo‘lishi mumkin va ular qat'iy belgilangan vaziyatga bog‘liq bo‘lmasligi kerak.

Tuyg‘u va hissiyotlarning asosiy funktsiyalari. Hissiyotlar ikkita funktsiyaga ega: signal va nazorat. Sezgi a'zolarining signal funksiyasi hissiyotlarning atrof-muhit yoki inson tanasidagi o‘zgarishlar natijasida paydo bo‘lishi va o‘zgarishi bilan ifodalanadi. Sezgi organlarining tartibga solish funktsiyasi shundan iboratki, doimiy his-tuyg‘ular bizning xatti-harakatlarimizni boshqaradi, uni qo‘llab-quvvatlaydi, yo‘lda to‘siqlarni engib o‘tishga imkon beradi yoki faoliyat oqimiga aralashadi va to‘sqinlik qiladi. Hissiy tartibga solish mexanizmlari haddan tashqari hissiy qo‘zg‘alishni kamaytirishi yoki uning kuchayishiga yordam berishi mumkin

Masalan, melanxolik, umidsizlik, qayg‘u butun insonni chuqur hayratda qoldiradi: ular nafaqat ruhiy og‘riqni, balki og‘riqli kasalliklarga aylanishi mumkin bo‘lgan organik o‘zgarishlarni ham keltirib chiqaradi. Insonning his-tuyg‘ulari va hissiyotlari ekspressiv harakatlar bilan birga keladi: yuz (yuz mushaklarining harakatlari), pantomima (tana mushaklarining harakatlari, imo-ishoralar). Ekspressiv harakatlar hissiyot va his-tuyg‘ularning ifodali tomonini ifodalaydi va signalizatsiya funktsiyasiga ega. Ular tajribani to‘ldiradi, uni yanada yorqinroq va idrok etish uchun qulay qiladi. Ovozli va taqlid signalizatsiyasi suhbatdosh bilan muayyan muloqot uslubiga moslashadi va o‘zaro aloqa muhitini yaratadi. Lingvistik intonatsiyalar, ovozli reaktsiyalar va yuz ifodalari muloqotning eng nozik vositalaridir. Insoniyatning tarixiy taraqqiyoti jarayonida odamlar va tashqi dunyo o‘rtasidagi munosabatlar shakllari o‘zgardi, his-tuyg‘ular va his-tuyg‘ular bilan birga bo‘lgan avvalgi ma'no va ekspressiv harakatlar o‘zining avvalgi ma'nosini yo‘qotdi. Zamonaviy insonda ekspressiv harakatlar yangi maqsadga ega - bu muloqot shakllaridan biridir.

Xulosa. Va nihoyat, ta'kidlaymizki, boshqariladigan yuz ifodalari tabassum, qarash, qayg‘u, ajablanish, ko‘z yoshlari, g‘azab va boshqalar - yaxshi yuz ifodalarini rivojlantirishning eng muhim omillari. - bu boshqariladigan yuz ifodalari. - odamlar tomonidan his-tuyg‘ularni boshqarish uchun ham foydalanish mumkin. Bu erda qanday maqsadlarga erishish mumkinligi haqidagi savolga kirmaymiz, chunki ular asosan vaziyat, sharoit va odamlarning shaxsiy xususiyatlari bilan belgilanadi. o‘z tajribasining boyligi odamga nima bo‘layotganini chuqurroq tushunishga, odamlarning tajribalariga, ularning bir-biri bilan munosabatlariga yanada nozikroq kirib borishga yordam beradi. Tuyg‘ular va his-tuyg‘ular o‘zini chuqurroq tushunishga yordam beradi. Tajriba orqali inson o‘zining qobiliyatlari, ko‘nikmalari, kuchli va zaif tomonlarini bilib oladi. Insonning yangi muhitdagi tajribasi ko‘pincha o‘zi, odamlar va atrofdagi narsalar va hodisalar dunyosi haqida yangi narsalarni ochib beradi. Tuyg‘ular va his-tuyg‘ular haqiqiy dunyoni aks ettirish shaklidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.G‘oziev E. “Umumiy psixologiya”, 1 –kitob, Toshkent, 2004-yil;

2.Iboydullayev.Z.Z. “Tibbiyot psixologiyasi”.Darslik.Toshkent,2009-yil;

1. 3.Otamuratov.R. “Oila psixoterapiyasi nazariyalari”. 2023-yil;

4.Sharafitdinov.A. “Psixologik tadqiqot natijalarini qayta ishlash metodlari va texnologiyalari”.2023-yil;

5.Каракулева, У., & Режепбаева, А. (2024). Muloqot jarayonida tinglash va eshitish. Новый Узбекистан: наука, образование и инновации, 1(1), 372-374.

6.Karakulova, U. (2024). INFANTIL XULQ-ATVORNING ASOSIY XUSUSIYATLARI VA BELGILARI. International Journal of scientific and Applied Research, 1(3), 260-263.

7.Abduvakilovna, K. U. (2024). IJTIMOIY NORMALAR VA MULOQOT FAOLIYATINING O ‘ZARO ALOQADORLIGI. In E Conference Zone (pp. 5-10).

8.Karakulova, U., & Malikova, S. (2023). STRESS UNI YENGISH USULLARI. Молодые ученые, 1(20), 129-131.

2. 9.Каракулова, У., Бердиерова, С., & Реджепбаева, А. (2023). Bolalar muloqotning psixologik-pedagogik xususiyatlari. Информатика и инженерные технологии, 1(2), 457-461.

3. 10.Каракулова, У., Хайдаркулов, Х., & Хайдарова, Б. (2023). Bolaning tengdoshlari bilan muloqotining o ‘ziga xosligi. Информатика и инженерные технологии, 1(2), 453-457.

4. 11.Rahmatullayeva, M., Karakulova, U., & Xaydarqulov, H. (2023). O'QITUVCHI VA TALABALAR O'RTASIDA SHAXSLARARO MUNOSABATLARNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1).

12.Umida, K., & Mushtariy, R. (2023). Influence of family conflict on the development of deviant behavior in adolescent age. International Journal of Advance Scientific Research, 3(06), 52-57.

13.Umida, K., & Qizi, R. A. Z. (2023). TALABA-YOSHLARNI IJTIMOIY OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASHNING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.

Internet ma‘limotlari:

6.http://ziyonet.uz;

7.http://psychol.ras.ru;

8.https://toshkent-vil.adliya.uz/uz/news/detail.php?ID=53301;