

SHAXSLARDA HISSIY EMOTSIONAL HOLATLARNING NAMOYON BO'LISHIGA SABAB BO'LUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Saidmuradova Gulchexra Muxamedovna

*Samarqand viloyati Pstdarg'om tuman 47-umumiy o'rta ta'lim maktabi
psixologi*

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada shaxslarda hissiy-emotsional holatlarning yuzaga kelishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilinadi. Emotsiyalar, ularning shakllanish jarayoni, ichki va tashqi ta'sirlar hamda shaxs rivojlanishidagi o'rni yoritiladi. Shuningdek, emotsional barqarorlikni ta'minlash usullari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar:emotsiya, hissiy holat, psixologik omillar, stress, shaxs rivoji, emotsional barqarorlik, motivatsiya, ijtimoiy muhit, psixologik ta'sir.

KIRISH

Shaxsning hissiy-emotsional holati uning kundalik faoliyati, xulq-atvori va ijtimoiy munosabatlarida muhim o'rin tutadi. Emotsiyalar insonning ichki kechinmalari bo'lib, ular tashqi voqea-hodisalarga bo'lgan munosabat sifatida namoyon bo'ladi. Har bir shaxsning emotsional reaksiyasi uning individual xususiyatlariga, tajribasiga va psixologik holatiga bog'liq. Hissiy-emotsional holatlarning shakllanishida ichki va tashqi omillar muhim rol o'ynaydi. Ichki omillar qatoriga shaxsning temperament tipi, xarakteri, ehtiyojlari va motivatsiyasi kiradi. Masalan, tez ta'sirchan va hissiyotga boy shaxslar voqealarga kuchli emotsional javob qaytaradi.

Tashqi omillar esa shaxsning atrof-muhiti bilan bog'liq. Oilaviy muhit, ijtimoiy munosabatlar, ta'lim jarayoni va jamiyatdagi o'rni shaxsning emotsional holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy muhitda yashayotgan shaxsda ijobiy emotsiyalar ustun bo'lsa, salbiy muhit salbiy hissiyotlarni kuchaytiradi. Stress hissiy holatlarning o'zgarishida asosiy omillardan biridir. Uzoq davom etgan stress

insonda asabiylik, xavotir, charchoq va tushkunlik holatlarini yuzaga keltiradi. Shu sababli stressni boshqarish emotsional barqarorlikni saqlashda muhimdir.

Shaxsning o'ziga bo'lgan munosabati ham emotsional holatga ta'sir qiladi. O'ziga ishonchi yuqori bo'lgan shaxslar qiyinchiliklarni yengib o'tishga oson moslashadi. Aksincha, o'ziga ishonchsizlik salbiy emotsiyalarni kuchaytiradi.

Emotsional holatlarning namoyon bo'lishida tarbiya ham muhim rol o'ynaydi. Bolalik davrida shakllangan psixologik xususiyatlar keyinchalik shaxsning emotsional barqarorligiga ta'sir qiladi. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hissiy holatni yaxshilashga yordam beradi. Do'stlar, oila a'zolari va jamoadagi ijobiy munosabatlar shaxsning ruhiy holatini barqarorlashtiradi. Emotsional holatlarni boshqarish uchun turli psixologik usullar qo'llaniladi. Masalan, relaksatsiya mashqlari, meditatsiya, ijobiy fikrlash va muloqot madaniyatini rivojlantirish bu borada samarali hisoblanadi.

Zamonaviy psixologiyada emotsional intellekt tushunchasi muhim ahamiyatga ega. Bu shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini bildiradi. Shaxs u yoki bu xildagi hayot tarzini tanlash imkoniga ega bo'lgan ongli va faol insondir. Ijtimoiy psixologiyada shaxsning shaxsiy va psixologik sifatlarini o'rganishga katta e'tibor beriladi, chunki bunday ma'lumotlarni bilish va shaxslararo munosabatlarda hisobga olish juda muhimdir. Inson shaxsi jamiyatning a'zosi sifatida turli xil o'zaro munosabatlar doirasida faoliyat yuritadi. Shaxsning shakllanish jarayoniga shaxslararo munosabatlardan tashqari jamiyatdagi mavjud siyosiy doiralar va mafkuraviy qarashlar ham katta ta'sir ko'rsatadi. Shaxs rivojlanishi. Odamning ijtimoiy mavjudot sifatida shaxsga aylanishi uchun ijtimoiy muhit sharoitlari va tarbiya kerak bo'ladi. Ana shular ta'sirida odam inson sifatida rivojlanib boradi va shaxsga aylanadi. Rivojlanish shaxsning fiziologik va intellektual o'sishida namoyon bo'ladigan miqdor va sifat o'zgarishlar mohiyatini ifoda etuvchi murakkab jarayondir. Rivojlanish mohiyatan oddiydan murakkabga, quyidan yuqoriga, eski sifatlardan yangi holatlarga o'tish, yangilanish, yangining paydo bo'lishi, eskining yo'qolib borishi, miqdor o'zgarishining sifat o'zgarishiga

o'tishini ifodalaydi. Rivojlanishining manbai qarama-qarshiliklarni o'rtasidagi kurashdan iboratdir. Bola shaxsining rivojlanishi inson ijtimoiy mavjudotdir degan falsafiy ta'limotga asoslanadi.

Ayni vaqtda inson tirik, biologik mavjudot hamdir. Demak, uning rivojlanishida tabiat rivojlanishining qonuniyatlari ham muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, shaxs bir butun mavjudot sifatida baholanar ekan, uning rivojlanishiga biologik va ijtimoiy qonuniyatlar birgalikda ta'sir etadi, ularni bir-biridan ajratib bo'lmaydi. Chunki shaxsning faoliyati, hayot tarziga yoshi, bilimi, turmush tajribasi bilan birga boshqa fojiali holatlar, kasalliklar ham ta'sir etadi. Inson butun umri davomida o'zgarib boradi. U ham ijtimoiy, ham psixik jihatdan kamolga etadi, bunda bolaga berilayotgan tarbiya maqsadga muvofiq bo'lsa, u jamiyat a'zosi sifatida kamol topib, murakkab ijtimoiy munosabatlar tizimida o'ziga munosib o'rin egallaydi. Chunki rivojlanish tarbiya ta'siri ostida boradi. Shaxs tushunchasi inson tushunchasining yuksak ko'rinishi, oliy maqomidir. Har qanday odam tabiiy mavjudligi, yashash huquqi va hayot qadriyatiga ega bo'lgan jonzotdir. Biroq u hamma vaqt ham to'laqonli shaxs bo'lib yetilmasligi mumkin. Shaxs tushunchasi insonga talluqli bo'lib, psixologik jihatdan taraqqiy etgan, shaxsiy xususiyatlari va xatti-harakatlari bilan boshqalardan ajralib turuvchi, muayyan xulq-atvor va dunyoqarashga ega bo'lgan jamiyatning a'zosini ifodalashga xizmat qiladi. Odam shaxs bo'lishi uchun psixik jihatdan rivojlanishi, o'zini yaxlit inson sifatida his etishi, o'z xususiyatlari va sifatleri bilan boshqalardan farq qilmog'i kerak. O'sib kelayotgan organizmni to'g'ri tarbiyalash uchun bola organizmining o'sishi va rivojlanishi kabi asosiy xususiyatlarini bilishi zarur. O'sish va rivojlanish barcha tirik organizmlar kabi odam organizmiga ham hos xususiyatdir.

Organizimning har tomonlama o'sish va rivojlanishi uning paydo bo'lgan vaqtdan boshlanadi. Odam organizmi paydo bo'lganidan to umrining oxiriga qadar ketma-ket keladigan morfologik, biokimyoviy va fiziologik o'zgarishlarga uchraydi. Albatta bu o'zgarishlar o'sish va rivojlanish bosqichlarini yuzaga keltiruvchi irsiy faktorlarga bog'langan. Biroq bu irsiy faktorlarni yuzaga

chiqishida, yosh xususiyatlarini shakllanishida ta'lim, tarbiya, bolaning ovqatlanishi, turmushining gigiyenik sharoiti, uning kattalar bilan muloqoti, sport va mehnat faoliyati, umuman olganda insonning ijtimoiy hayoti kata ta'sir ko'rsatadi. Shaxsning eng muhim xususiyatli jihatlaridan biri bu uning individualligi ya'ni yakkaxolligidir. Individuallik deganda, insonning shaxsiy psixologik xususiyatlarining betakror birikmasi tushuniladi. Individuallik tarkibiga xarakter, temperament, psixik jarayonlar, holatlar, hodisalar, hukmron xususiyatlar yig'indisi, iroda, faoliyatlar motivlari, inson maslagi, dunyoqarashi, iqtidori, har xil shakldagi reaksiyalar, qobiliyatlari va shu kabilar kiradi. Odam jamiyatda turli guruhlar faoliyatida qatnashar ekan, ko'pincha ularda har xil vazifani bajaradi, bir biriga o'xshamagan ro'llarni ijro etadi. Masalan ota-ona va oilaning egovi injiq zo'ravon bola o'z tengqurlari davrasida extiyotkorona harakat qilib, o'zini tamoman boshqacha tutadi. Shuningdek jiddiy talabchan, xizmat vaqtida boshqalarga qo'shilmaydigan, sayohat davrida, mehnat faoliyatida, hashar va hamkorlikda, ulfatchilikda hazilkash va qiziqchiga aylanishi mumkin.

Shaxsning tarbiyasi va rivojlanishi ijtimoiy muhit ta'siri ostida sodir bo'ladi, ijtimoiy tarbiya odamga o'zini takomillashtirishga, muayyan yutuqlarga erishishga yordam beradi. Ijtimoiy tarbiya jarayoni oilada, maktabda, ta'limning barcha bosqichlarida, ishda sodir bo'ladi. Bolani ijtimoiy tarbiyalashning asosiy markazlari oila, maktab va ko'cha muhiti hisoblanadi. Ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy muloqot sohasida an'analar va urf -odatlar katta rol o'ynaydi. Psixik xususiyatlar birikmasini aynan o'xshash tarzda aks ettiruvchi inson mavjud emas. Ma'lumki, insoniyat jamiyati taraqqiy etib borgan sari odamlarning o'zlari ham, ularning bir-birlari bilan bo'ladigan munosabatlari ham, ayniqsa shaxslararo munosabatlar orasida eng samimiy, eng yaqin bo'lgan oilaviy munosabatlar ham takomillashib, o'ziga xos tarzda murakkablashib boradi. Inson bolasi dunyoga kelar ekan, u mustaqil harakatlanish, yurish, o'qish, yozishdan boshlab tabiat va jamiyatning barcha murakkab qonunlari bilan yuzma-yuz kelganda nimalar qilish kerakligiga o'rgatiladi yoki bunga maxsus o'qitiladi.

Har bir shaxs doimo ijtimoiy o'zaro ta'sir tizimida mavjud bo'ladiki, unda u

to'g'ri harakat qilish uchun o'zgalarni tushunishga harakat qilishi, o'zgalar rolini qabul qilishga tayyor bo'lishi lozim. Lekin o'zgalar rolini to'g'ri qabul qilish uchun unda umumlashtirilgan o'zga obrazi bo'lishi lozimki, bu obraz shaxslararo muloqot jarayonida, har bir shaxs uchun ibratli bo'lgan kishilar guruhi bilan muloqotda bo'lish jarayonida shakllanadi. Ya'ni shaxs faolligi tan olinadi bu esa fan tarixida o'ta progressiv hol edi. Hissiyot bamisoli insonning kiyimidir.

Insonning hissiyotiga ko'ra, uning holati haqida fikr yuritish mumkin. His-tuyg'ular – kishining o'z hayotida nimalar yuz berayotganiga, nimalarni bilib olayotganiga yoki nima bilan mashg'ul bo'layotganiga nisbatan o'zicha turli xil shaklda bildiradigan ichki munosabatidir. His-tuyg'ularning kechishi sub'ekt alohida his etayotgan ruhiy holat sifatida gavdalanadi. Bunda bironbir narsani idrok etish va tushunib etish, biror narsa to'g'risida bilib olish idrok etilayotgan, tushunib olinayotgan, ma'lum yoki noma'lum narsalarga nisbatan shaxsiy munosabati bilan birgalikda ro'y beradi. Shu hollarning barchasida his-tuyg'ularning boshdan kechirilishi xususida, kishining alohida hissiy holati xususida so'z yuritiladi. Bu yerda oilaga hos psixologik jarayonlar, oila a'zolarining bir-birlariga munosabatlari, nikohdagi o'zaro moslik masalalari, oilaviy mojarolarning psixologik omillari, oilada bola tarbiyasining ijtimoiy psixologik metodlari o'rganiladi. Ishlab chiqarish munosabatlari, jamiyat taraqqiyoti bir tomondan, odamlarning o'zlarida ro'y berayotgan ijtimoiy psixologik, fiziologik va boshqa o'zgarishlar odamlarning o'zaro muloqot munosabatlari doirasini ma'lum darajada chegaralanib qolishiga, ularda o'tmishdoshlarimizda kuzatiladigan tabiiylikni ma'lum darajada buzilishiga va oqibatda inson ruhiyatida mumkin qadar hissiy, emotsional zo'riqishlarning yuzaga kelishga asos bo'lmoqda. Bularning ta'siri oilaviy hayot va undagi psixologik iqlimda ham o'z ifodasini topadi.

Oilaviy munosabatlar o'zining ko'p qirraliligi bilan alohida xususiyat kasb etib, jamiyat taraqqiyotini belgilashda, ma'nau barkamol, ruhan sog'lom avlodni voyaga yetkazish jarayonida ularning ijobiy yechimi katta ahamiyatga egadir. Agar har bir oilani tashkil etuvchilar o'z muammolarini bahamjihatlik bilan, o'zaro

kelishuv asosida hal qilsalar, oiladagi tinchlik kafolatlanib, uning ma'naviy asoslari mustahkam bo'ladi. Alohida ta'kidlash joizki, er-xotin, qaynona-qaynota, kelin-kuyov unosabatlarida, fikrlar va qarashlardagi paydo bo'ladigan ayrim kelishmovchiliklar, qarama-qarshiliklar, ziddiyatlarni uni tashkil etuvchi shaxslar o'zaro kelishib, muammoni konstruktiv tarzda yechishga qodir bo'lsalar, oiladagi ijtimoiy psixologik hamda ma'naviy muhit yosh avlod ongida insoniy munosabatlar to'g'risida teran va ijobiy tasavvurlar shakllanishiga imkon beradi. Shu bois ham mamlakatimizda oila va uning tarbiyaviy imkoniyatlari qadriyat sifatida yuksaklarga ko'tariladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, shaxslarda hissiy-emotsional holatlarning namoyon bo'lishi ko'plab psixologik omillarga bog'liq. Ichki va tashqi omillarni hisobga olgan holda emotsional barqarorlikni ta'minlash mumkin. Bu esa shaxsning muvaffaqiyatli faoliyati va sog'lom ijtimoiy hayot kechirishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. D.A. Mamatkulov "Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi asoslari"¹
2. Toshkent 2017 y 17 c
3. E. G'. G'oziyev "Psixologiya" kasb xunar kollejlari uchun darslik birinchi nashr² Toshkent 2012
4. G'. B. Shoumarov "Oila psixologiyasi"³ Toshkent 2010 y
5. N.Islomova D. Andullayeva "Ijtimoiy psixologiya"¹ Toshkent 2013
6. Ziyo net