

EMOTSIYALAR VA ULARNING PSIXOLOGIK VAZIFALARI

Abilova Dilafruz Xusanboy qizi

*Namangan viloyati Yangi Namangan tumani 59-maktab amaliyotchi
psixologi*

Annotatsiya: *Tashqi alomatlari yaqqol namoyon bo'ladigan his-tuyg'ularni ichki kechinmalarda ifodalanishdan iborat psixik jarayon yuzaga kelishining aniq shaklini emotsiya deb atash maqsadga muvofiq. Masalan, ranglarning o'zgarishi, yuzlarning tabassumlanishi, lablarning titrashi, ko'zlarning yarqirashi, kulgu, g'amginlik, ikkilanish, sarosimalik va boshqalar emotsiyaning ifodasidir.*

Kalit so'zlar: *emotsiya, psixik, dinamik streotip, I.V.Pavlov, I.F. Gerbart, U.Djeyms.*

KIRISH.

Emotsiya haqida mulohazalarni tahlil qilishdan oldin insonlarda uchraydigan vatanparvarlik, javobgarlik, ma'suliyat, vijdon mehr-oqibat, sevgi-muhabbat singari yuksak hislatlarni emotsiya tarkibiga kiritish g'ayritabiiy hodisa hisoblanar edi. Ushbu hissiy kechinmalar o'zining mohiyati, kuch-quvvati, davomiyligi, ta'sirchanligi, yo'nalganligi bilan bir-biridan keskin farq qilishlariga qaramay, ularni emotsiya sifatida talqin qilish oddiy safsataga aylanib qolgan bo'lar edi. Shu boisdan ularning o'zaro eng muhim farqi shundaki, birisi ijtimoiy (hissiyot), ikkinchisi esa (emotsiya) individual, xususiy ahamiyat kasb etadi. Ta'kidlab o'tilgan mulohazalarga qaramasdan, hissiyot bilan emotsiyaning o'zaro bir – biridan qat'iy cheklab qo'yish ham ba'zi anglashilmovchilikni keltirib chiqarishi mumkin. Faoliyat, hulq-atvor, muomala sub'ekti o'zining shaxsi hamda jamiyati uchun ahamiyatli hisoblangan narsalar va hodisalarni aks ettiruvchi munosabati hissiyotda mujassamlashadi. Shaxsning individual hayoti va faoliyatiga aloqador omillar, qo'zg'ovchilar, turtkilarni ifodalovchi hamda kelib chiqishi instinktlar, shartsiz reflekslar, irsiy belgilar (ovqatlanish, jinsiy,

himoyalani, qo'rqish va boshqalar) bilan bog'liq sodda hissiy holatlar emotsiyalar deyiladi. Emotsiyalar afaqat insonlarga, balki jonli rivojlangan mavjudotlarga ham ta'luqli ruhiy (psixik) holatlar. Hayvonlardagi emotsiyalar o'zgarishi murakkab bo'lgan tabiiylik (irsiy) alomatlariga asoslanuvchi sodda tuzilishga egadir. Odam bilan hayvon emotsiyalari o'zlarining mohiyati, tuzilishi, ta'sirchanligi, jadalligi, sifati va shakli bilan hissiyotdan farqlanadi. Shuni aytib o'tish sanalmish hazrati insoning xos, xolos, chunki empatik hamdardlik histuyg'ular shaxsning mukammallik bosqichiga ko'tarilishiga kafolat negizidir.

Odam tashqi muhitdagi turli-tuman narsa va hodisalarni idrok qilgan ekan, hech vaqt bu narsalarga batamom befarq bo'lmaydi. Odamning aks ettirish jarayoni doimo faol xarakterga egadir. Aks ettirish jarayoni quyidagilarni qamrab oladi: shaxsning ehtiyojni qondirish imkoniyatiga egaligini; qondirishga yordam beradigan yoki qarshilik ko'rsatadigan ob'ektlarga sub'ekt sifatida qatnashishi; uni harakat qildiruvchi bilimga intiltiruvchi munosabatlardir.

Chunki odam atrofidagi har turli narsalarni idrok qilib aks ettirgan 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.

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.

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

Uzoq vaqt davomida psixologlar hissiyotlar tabiati haqidagi masalani echishga uringanlar. XVIII-XIX asrlarda ushbu muammo bo'yicha hech qadai nuqtai nazarlar mavjud emas edi. Keng tarqalgan qarashlardan hissiyotlarning organik ifodalanishlari – bu psixik hodisalarning oqibati haqidagi dalil asosida paydo bo'lgan intellektuallashtirish nuqtai nazaridir. Tasavvur fundamental psixologik dalil bo'lib hisoblanadi, bizning hislarimiz esa turli tasavvurlar o'rtasida o'rnatiladigan aloqalarga mos keladi, va tasavvurlar o'rtasidagi nizolika nisbatan ta'sirlanish sifatida ko'rib chiqiladi, deb hisoblagan I.F. Gerbart, bu nazariyaning aniq ifodasini keltirdi. V. Vundt ham bu nazariyaning tarafdori edi. Shunday qilib, hissiyotlarni tadqiq qilishda ular haqidagi sub'ektiv, ya'ni, hissiyotlarning psixik

tabiati haqidagi fikrlar o'z tasdig'ini topdi, unga muvofiq psixik jarayonlar ma'lum organik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.

Inson va hayvonlarda hissiyotlarning ifodalanishi asarini chop etdi. Uning fikriga ko'ra, hayvon va odam hulq-atvori o'rtasida umumiyliklar mavjud. O'z fikrini u hayvonlar va odamlar turli emotsional holatlarining tashqi ifodalanishini kuzatishdan kelib chiqqan holda, asoslab berdi. Ushbu kuzatishlardan olingan ma'lumotlar evolyusion nomini olgan hissiyotlar nazariyasi asosiga qo'yildi, bu ta'limotga asosan, hissiyotlar tirik mavjudotlar evolyusiyasi jarayonida hayotiy muhim bo'lgan organizmning yashash sharoitlari va vaziyatlariga moslashishni ta'minlovchi moslashish mexanizmlari sifatida yuzaga keldi.

Hissiyotlarning hozirgi zamon tarixi 1884 yilda u. Djemsning hissiyot nima? maqolasining chop etilishidan boshlanadi. U. Djeyms va undan mustaqil ravishda g. Lange hissiyotlar nazariyasini ishlab chiqdilar, unga asosan, hissiyotlarning paydo bo'lishi hosil qilinadigan tashqi ta'sirlar, ixtiyoriy harakat va tizimlar sohasidagi o'zgarishlar bilan bog'liq. Bu o'zgarishlar bilan bog'liq bo'lgan hissiyotlar, emotsional kechinmalarning xuddi o'zidir. Djems bo'yicha, yig'laganimiz sababli qayg'ulimiz; qaltiraganimiz uchun qo'rqamiz; kulganimiz uchun xursand bo'lamiz. Bu hissiy xabar miyaga ta'sir ko'rsatib, ma'lum xulq-atvorni o't oldiradi, teskari somatosensor va visserosensor afferentatsiya esa hissiyotni yuzaga keltirishini bildiradi.

XULOSA.

Inson hissiyotli kechinmalarida ikkinchi signal tizimi katta ahamiyatga ega, chunki kechinmalar tashqi muhitning bevosita ta'sirlari bilan birgalikda so'zlar, fikrlar orqali ham yuzaga kelishi mumkin. Xuddi shunday, o'qib chiqilgan hikoya, tomosha qilingan film mos bo'lgan emotsional holatni yuzaga keltirishi mumkin. Hozirda ikkinchi signal tizimi intellektual, axloqiy, estetik yuksak insoniy hissiyotlarning fiziologik asosi bo'lib sanaladi.

Shuni ta'kidlab o'tish lozimki, hozirgi vaqtgacha hissiyotlar tabiatiga nisbatan yagona nuqtai nazar mavjud emas. Hissiyotlarni o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar

hozirda ham o'tkazilib kelinmoqda. Hozirda to'plangan tajribaviy va nazariy material hissiyotlar tabiatining ikkilanganligidan dalolat beradi. Bir tomondan, hissiyotlar – turli psixik hodisalar, shuningdek, kognitiv jarayonlar, inson qadriyatlari tizimi tuzilmasining xususiyatlari va boshqalar kabi sub'ektiv omillar hisoblanadi. Ikkinchi tomondan, hissiyotlar individning fiziologik xususiyatlari bilan belgilanadi. Hissiyotlar ma'lum seskantiruvchi ta'siri natijasida paydo bo'ladi, bu esa inson moslashishi va hulq-atvorining boshqarish mexanizmlari ifodasining xuddi o'zginasidir. Inson kayfiyati, affektlari, hislari va ehtirolari yig'indisi uning emotsional hayotini va emotsionallik kabi individual sifatni tashkil etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Emotsiya haqida tushuncha. Hissiy xolatlarning nerv-fiziologik asoslari.
2. Psixik holat turlari. Stress tushunchasi va psixik zo'riqish va uni boshqarish.
3. Frustratsiya va bezovtalik emotsional holat sifatida.
4. Internet materiallari