



EMOTSIYA PSIXOLOGIYASINING NAZARIY YONDASHUVLARI VA EMOTSIONAL HOLATLAR STRUKTURASI

Nabijonov Otabek Ganiyevich¹, Shavkatova Shaxnoza Po'Lot

Qizi²

Toshkent Davlat Transport Universitet

Iqtisodiyot fakulteti 4-bosqich talabasi, Buxoro Davlat Universiteti

Pedagogika fakulteti 2-bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5580080>

ARTICLE INFO

Received: 05th October 2021

Accepted: 10th October 2021

Online: 15th October 2021

KEY WORDS

Emotsiya, stress, frustratsiya, qo'rquv, idrok. praktik hislar, axloqiy hislar, affekt, simulyatsiya, depressiya.

ABSTRACT

Ushbu maqolada inson hayoti davomida emotsiyalarimizning yuzaga kelishi, ijobiy va salbiy emotsiyalar haqida ma'lumotlar taqdim etilgan. Emotsiyalarimizning namoyon bo'lish holatlari, emotsiyalarning strukturasi haqida bayon etilgan. Bunda tashqari axborotni yanada tushunarli bo'lishida emotsiyalarning ahamiyati. Ruhiiy va patologik kasalliklarning yuzaga kelishida emotsiyaning roli.

Kirish: Hissiyot bu odamning yuksak ehtiyojlarni qondirish yoki qondirilmalik qobiliyatining mavjudligi va psixik obraz yarata olish natijasida uning tevarak atrofdagi olamga bo'lgan munosabatlarining ongda aks ettirilishidan iborat jarayon. Inson umri davomida borliqdagi narsa, kimsa, voqea va hodisalarga o'zining ijobiy yoki salbiy munosabatini bildiradi bu uning hissiy kechinmalari bo'lib emotsiya orqali namoyon qiladi. Emotsiyasiz inson mavjud emas, har birimizda emotsiya mavjud. Emotsiya kundalik hayotimizni va tajribamizni boyitadi. Hissiyotlar ruhiy jarayonlarning eng muhim tomonlaridan birini tashkil qilib, inson tomonidan borliqni his qilishni xarakterlaydi. Hissiyotlar 2 xil vazifani bajaradi. Bular signal va boshqaruvdir. Signal bizga tashqi muhitdan ta'sir ettirilgan stimulyazifasini bajaradi va biz signalni sezgilarimiz orqali qabul qilamiz. Shu orqali biz ta'sirotlarni

farqlaymiz va muvofiq ravishda emotsiyamizni ma'lum qilamiz. Shuning bilan birga emotsional reaksiya mavjud bo'lib u quyidagicha tafsiflanadi. Emotsional reaksiyalar yuzaga kelayotgan kechinmalarni, ularni chaqiruvchi tashqi holatlarga bog'liqligi bilan xarakterlanadi. Bunda reaksiyalar bizning borliqqa qanday ko'z bilan qarashimizga bog'liq.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi

Kishilar idrok qilayotgan (ko'rayotgan, eshitayotgan), bajarayotgan, o'ylayotgan, orzu qiladigan narsalarga befarq bo'lmaydilar. Bir xil predmetlar, shaxslar, harakatlar, 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 yengish bizda zavq uyg'otadi.



Odamlarning o'zi bilayotgan va bajarayotgan narsaga munosabatini boshdan kechirishi his -tuyg'ular (yoki emotsiyalar) deyiladi. His - tuyg'ularning manbai biz idrok qiladigan, ish ko'radigan predmetlar va hodisalarning xususiyatlari vujudga keltiradigan ehtiyojlar, intilishlar, istaklardir. Bizning faoliyatimizni (mehnat, o'qish, o'yin) uning muvaffaqiyati va mag'lubiyatini ham his - tuyg'ular uyg'otadi. Hissiyot voqelikni aks ettirilishidir. Odam ayni bir paytda tirik organizm va jamiyat a'zosi bo'lishi bilan birga, o'z miyasida alohida shaxs sifatida, ayrim ob'ektlar bilan qiladigan ob'ektiv munosabatlarni aks ettiradi. Odam miyasida olamning aks ettirishni ana shunday o'ziga xos tomoni hissiyot sohasi yoki inson shaxsining emotsional tomoni hisoblanadi. Hissiyot - odam miyasida uning real munosabatlarining, ya'ni ehtiyojlar sub'ektining uning uchun ahamiyatli bo'lgan ob'ektlar bilan bo'lgan munosabatlarning aks ettirilishidir. "Hissiyot" tushunchasini faqat tirik mavjudotlar miyasida ularning ehtiyojlarini qondiradigan va qondirishga qarshilik qiladigan ob'ektlarga bo'lgan munosabatlarni aks ettirish haqida gap ketganda qo'llash mumkin. Belgilari xususan, yaqqol namoyon bo'ladigan, hissiyotlarning ichdan kechirishdan iborat bo'lgan ruxiy jarayon sodir bo'lishining konkret shaklinigina emotsiya deb ataladi. Masalan, vatanparvarlik, muhabbat, javobgarlik hissini emotsiya deb bo'lmaydi. Chunki ularni biz tashqi tomondan ko'rolmaymiz his qilolmaymiz, bular hissiyot bo'lganligi tufayli faqatgina ichki dunyo orqali his qila olamiz. Ammo affektiv holatda emotsiyani yaqqol sezamiz. Affekt bu - tashqi yoki ichki omillar ta'siriga

javoban paydo bo'luvchi, somatovegetativ ko'rinishlar bilan namoyon bo'luvchi, qisqa muddatli, kuchli musbat yoki manfiy emotsiyadir. Shu bilan bir qatorda "Patalogik affekt" ham mavjud. Patalogik affekt - to'satdan, intensiv ruhiy jarohatga javoban yuzaga keluvchi, ongning jarohatlovchi kechinmalarga konsentratsiyasidir.

Ko'pchilik uchun qiziq va muhim hisoblangan hissiy-emotsional holat bu stressdir. Stress - organizmning noospetsifik reaksiyasidir, har qanday noxush ta'sirga javoban umumiy moslashuv sindromi. Stress - jiddiylik holati. Keskin vaziyat sababli yuzaga keladigan emotsional holatlar stress yoki jiddiylik holati deb ataladi. Stress - turli jismoniy va aqliy ishlar haddan oshib ketib, xavfli vaziyat tug'ilgan paytlarda, zaruriy choralarni tezlik bilan topishga to'g'ri kelganda vujudga keladigan harakatdir. Stress holatining paydo bo'lishi va o'tishining psixologik xususiyatlarini bilish uchuvchilar, kosmonavtlar, elektrostantsiya operatorlari, dispetcherlar, mashinistlar, haydovchilar, sudyalalar, korxonalar rahbarlari, o'quvchilardan imtixon oladigan pedagoglar va boshqalar uchun ham muhimdir.

Stress darajalari:

- Fiziologik
- Psixologik
- Xulq-atvor

Stressning rivojlanish bosqichlari:

- Xavotir
- Qarshilik ko'rsatish



- Holsizlik bosqichi

Tadqiqot natijalari

Simulyatsiya – odamning biror kasal bilan og'rimay turib o'zini yolg'ondan kasallikka solish. Bunda inson o'z-o'zida kasallik belgilarini vujudga keltiradi. Bu ruhiy holat bilan bog'liq bo'lib, insonlar bundan ko'pincha vaziyatdan chiqib ketish yoki o'z-o'zlarini qutqarishda foydalanishadi.

Qo'rquv bu – qo'rqan narsamiz haqida ko'nikma va tajribaga ega bo'lmaganligimizdir. Bizda qo'rquvning mavjudligi biz qo'rqayotgan narsa yoki holatlar haqida to'laqonli bilimga ega ekanligimizdadir. Qo'rquv xavfli hodisani kutish va taranglashuv hissi bilan namoyon bo'ladi

Frustratsiya – (aldanish, rejalarning izdan chiqishi, xafagarchilik) muammolarni hal qilish yoki maqsadga erishish yo'lidagi faoliyatni izdan chiqaruvchi ruhiy holat. Frustratsiyani keltirib chiqaruvchi sabablar, frustratorlar deyiladi. Frustratsiyani yengish – barqarorlikning yo'lga qo'yilishi. Frustratsiya har xil odamlarda barqaror va o'tib ketuvchan bo'ladi. Frustratsiya asosan salbiy hissiyotlarni qo'zg'atadi.

Frustratsiyaning turlari:

- Tajovuzkor holat
- Apatiya
- Depressiya
- G'amginlik tuyg'usi
- O'ziga ishonmaslik
- Kuchsizlik
- Ma'yuslik

Praksik hislar. Inson amaliy hayotining istalgan sohasi maqsadga muvofiq aqliy faoliyatga shaxsning ularga nisbatan muayyan munosabatda bo'lish sohasiga aylanib qoladi. Bu birinchi navbatda odam biror maqsadni anglabgina qolmay, uni e'tirof etadigan yoki inkor qiladigan, bu maqsadlarga erishish yo'llarini baholaydigan, ta'sir qilish usullari va qurollarini ma'qullaydigan va ma'qullamaydigan, ularning to'g'ri tanlanganligiga shubhalanadigan, nihoyat muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik hissini kechiradigan mehnat faoliyatida kuzatiladi. Mehnat inson hayotining asosi bo'lib, insonning mehnatga bo'lgan hissiy munosabati yuksak hislar orasida muhim o'rinni egallaydi.

Axloqiy hislar. Axloqiy hislarda odamning boshqa kishilarga, jamoa va o'zining ijtimoiy burchlariga bo'lgan munosabatlari ifodalanadi. Inson bu hislarni kechirar ekan, ma'lum axloqqa, ya'ni ijtimoiy axloq qoidalari va normalari majmuiga asoslanib, boshqa kishilarning xatti - harakatlariga yoki ruhiy xususiyatlariga hamda o'zining xatti - harakatlariga baho beradi. Shaxsning yetakchi axloqiy hislaridan biri bu burch hissidir. Bu his odam yashab va ishlab turgan tor doiradagi jamoa (oilalar, maktab, ishlab chiqarish korxonasi) manfaatlarini nuqtai nazaridan turib harakat qilish lozimligini anglaganda ham kechiriladi. Odam o'zining ijtimoiy burchlari nimalardan iborat ekanligini bilib va tushunibgina qolmay, balki ularni bajarish zarurligini ichdan his qilib qayg'uradi. Kishilar hayoti va faoliyatida o'zaro yordamlashish, hamjihatlik, intilish va manfaatlar birligiga asoslangan o'rtoqlik



munosabatlari yuzaga keladi. O'rtoqlik hissining rivojlanishida mehnatga bo'lgan munosabat hal qiluvchi ahamiyatga egadir. O'rtoqlik munosabatlarning yuksak cho'qqisi do'stlik hissida namoyon bo'ladi. Do'stlik hissi o'rtog'iga mehribonlikda, uni ko'rish, u bilan gaplashish, o'z fikr hissiyotlari bilan o'rtoqlashishida namoyon bo'ladi. Haqiqiy do'stlik hissi do'stiga nisbatan yuksak talabchanlik bilan bog'liqdir. Xato va kamchiliklarni tuzatishda ham yordam berish do'stlikka yaqin bo'lgan muhim axloqiy his muhabbat hissidir. Muhabbat jamiyatda nikoh va oilaning axloqiy - psixologik asosi hisoblanadi.

Inson 5 ta ruhiy sabablarga ko'ra kasallanadi. Bular:

- Qahr, g'azab va hasad
- Aybdorlik

- Xafagarchilik
- Injiqlik va qaysarlik
- Hayotdan qo'rqish

Xulosa

Xulosa qilib shuni ayta olamanki, bizning hissiyot va emotsiyalarimiz hayotimizning ko'rkidir. Chunki bularsiz hayotimiz o'z mazmun mohiyatini yo'qotadigandek go'yo. Har birimizda takrorlanmas emotsiyalar mavjud va bu emotsiyalar jamoyatning shakllanishida mustahkamlanishida, do'stlik, oilaviy munosabatlarni shakllantirishida muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda albatta ijobiy emotsiyalarni nazarda tutdim. Salbiy emotsiyalar bizda patologik holatlarni vujudga keltirar ekan, shuning uchun biz ushbu emotsiyalarimizni jilovlashni o'rganmog'imiz lozim.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. G'oziyev.E.G. "Umumiy psixologiya". Toshkent. 2007. 1-2 kitob
2. G'oziyev.E.G. "Muomala psixologiyasi". T-2001
3. Karimova.V.M. "Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot".-T. Universitet, 2002
4. Maklakov.A.G. "Obshaya psixologiya" M.; "Piter" 2003
5. <http://www.wikipedia.org>
6. <http://www.ziyonet.uz>
7. www.natlib.uz
8. www.fikr.uz