

EMOTSIONAL HOLATLARNING YUZAGA KELISHI VA PSIXOLOGIK ASOSLARI

Babaxonova Maftuna Kadamboyevna

Xorazm viloyati Shovot tumani 36-son umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

Jomoloddinova Saodat Ismoilovna

Xorazm viloyati Shovot tumani 35-son umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada emotsional holatlarning yuzaga kelish sabablari, ularning psixologik asoslari hamda inson faoliyatiga ta'siri yoritiladi. Emotsiyalar inson ruhiy hayotining muhim qismi bo'lib, uning xulq-atvori, muloqoti va qaror qabul qilish jarayonida muhim o'rin tutadi. Maqolada emotsional holatlarning turlari va ularni boshqarishning psixologik jihatlari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: emotsiya, hissiyot, ruhiy holat, stress, kayfiyat, psixologiya, motivatsiya, emotsional barqarorlik

KIRISH

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.

Emotsional holatlar inson psixikasining ajralmas qismi bo'lib, ular insonning atrof-muhitga, voqea-hodisalarga va odamlar bilan munosabatiga nisbatan ichki kechinmalarini ifodalaydi. Emotsiyalar inson hayotida muhim vazifani bajaradi, chunki ular xulq-atvorni boshqaradi, motivatsiyani kuchaytiradi va ijtimoiy munosabatlarni shakllantiradi.

Emotsional holatlar inson ehtiyojlari va qiziqishlari bilan chambarchas bog'liq holda yuzaga keladi. Insonning istaklari qondirilganda ijobiy emotsiyalar paydo bo'lsa, aksincha muvaffaqiyatsizlik yoki qoniqmaslik salbiy hissiyotlarni yuzaga keltiradi.

Psixologik jihatdan emotsiyalar markaziy asab tizimi faoliyati bilan bog'liq bo'lib, inson organizmida fiziologik o'zgarishlarni ham yuzaga chiqaradi. Masalan, qo'rquv paytida yurak urishi tezlashadi, quvonch paytida esa kayfiyat ko'tariladi.

Emotsional holatlar turli shakllarda namoyon bo'ladi. Quvonch, mehr, hayajon, qiziqish kabi ijobiy emotsiyalar inson faoliyatini rag'batlantiradi. Aksincha, qo'rquv, g'azab, tushkunlik va xavotir salbiy emotsional holatlar hisoblanadi.

Stress va ruhiy bosim emotsional holatlarning o'zgarishiga sabab bo'luvchi asosiy omillardan biridir. Doimiy zo'riqish insonning emotsional barqarorligini pasaytiradi va ruhiy charchoqqa olib kelishi mumkin.

Oila, maktab va ijtimoiy muhit ham emotsional rivojlanishda muhim rol o'ynaydi. Mehr va qo'llab-quvvatlash mavjud muhitda insonning emotsional holati barqaror bo'ladi. Salbiy muhit esa ruhiy muammolarni kuchaytirishi mumkin.

Emotsional holatlarni boshqarish psixologik jihatdan muhim ko'nikma hisoblanadi. Inson o'z hissiyotlarini nazorat qilishni, stressni boshqarishni va muammolarga to'g'ri munosabat bildirishni o'rganishi zarur. Bunda sport, ijodiy faoliyat, muloqot va ijobiy fikrlash muhim yordam beradi. Shuningdek, psixologik treninglar va maslahatlar emotsional barqarorlikni mustahkamlashda samarali hisoblanadi.

Emotsional holatlar inson hayotining muhim psixologik tarkibiy qismi bo'lib, ular shaxsning faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga katta ta'sir ko'rsatadi. Emotsiyalarni to'g'ri boshqarish esa ruhiy salomatlik va muvaffaqiyatning muhim omilidir. 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.

Odamning hissiyotlari uning mazmuni hamda shakllari, ijtimoiy- tarixiy sharoit bilan bog'liq bo'ladi. Ijtimoiy tarixiy taraqqiyot davrida odamning ehtiyojlari o'zgarib boradi. Natijada odamda borgan sari yangi, yangi hissiyotlar, chunonchi, ma'naviy, intellektual va estetik hissiyotlar paydo bo'ladi.

Hissiyotlar ham boshqa bilish jarayonlari kabi odamning faoliyatlari davomida namoyon bo'ladi. Masalan, mehnatsevarlik hissini yuzaga keltirish uchun ma'lum muddat davomida ijtimoiy foydali mehnat bilan shug'ullanish kerak. U yoki bu faoliyat davrida yuzaga kelgan hissiyot ana shu faoliyatning o'ziga ta'sir qilib, uni o'zgartiradi. Masalan, hohlamasdan o'zini majbur qilib ishlayotgan odam bilan o'zi hohlab sitqidildan ishlayotgan odam ishining unumdorligi o'rtasida juda katta farq mavjud. Odamning kayfiyati yaxshi xursand, ruhi tetik bo'lganda ishi ham barakali bo'ladi, aksincha odamning dili g'am, qandaydir tashvishli yoki g'amgin bo'lganda qo'li ishga bormaydi. Ana shu jihatdan olganda hissiyotning inson hayotidagi roli juda kattadir. Hissiyot boshqa bilish jarayonlariga ham ta'sir qiladi. Masalan, odamning ruhi tetik, xursand bo'lgan paytda, idroki hali juda jonli, esda olib qolishi, tuyg'ularga boy, tafakkuri o'tkir, nutqi burro bo'ladi.

Hissiyot odamda sodir bo'layotgan hodisa va narsalardan shaxs sifatidagi odam uchun ahamiyatli bo'lganlari haqida darak beruvchi signallar tizimi hisoblanadi.

Mazkur holda sezgi a'zolariga ta'sir qiluvchi cheksiz miqdordagi qo'zg'ovchilardan aniq bo'lib ajraladi, ba'zilari bir-birlari bilan qo'shilib ketadi va paydo bo'lgan hissiyot bilan birlashib ketadi. Natijada taassurot uyg'otib, biror hissiy nom bilan ifodalangan xotira obrazlari tariqasida saqlanib qoladi. Buni fiziologik jihatdan shunday tushuntirish mumkin: ma'lum qo'zg'atuvchilar tirik mavjudotlar uchun xotirjamlik haqida darak beruvchiga aylanadi. Hissiy kechinmalar esa insonning shaxsiy tajribasida tarkib topadigan reflekslar tizimini mustahkamlash sifatida namoyon bo'ladi. Hissiyotning mana shu darak beruvchilik vazifasi psixologiyada hissiyotning impressiv tomoni deb ataladi. Impressiv so'zi lotincha taassurot degan ma'noni anglatadi.

I.P.Pavlov tirik mavjudotlarning atrofimizdagi muhitga moslashuvida hosil qiladigan buziladigan dinamik stereotiplar orqali biror hissiyot va emotsional kechinmalarning ijobiy va salbiy sifatlarini tushuntirib beradi.

Dinamik stereotip deganda tashqi qaytarilish natijasida hosil qilingan shartli reflekslar, nerv bog'lanishlarining barqaror tizimi tushuniladi. Har turli qiyinchiliklar va qarshiliklarga duch kelishi natijasida dinamik stereotiplarning «o'zgarishi» salbiy emotsional holatni yuzaga keltiradi. Hissiyot bu uning kechirilishining turli shakllari faqat darak vazifasini emas, balki boshqaruvchilik funksiyasini ham bajaradi. Emotsiya harakatlari juda ko'p tana o'zgarishlar ifodalanadi. Odam organizmidagi o'zgarishlar kechirilayotgan hissiyotning ob'ektiv ko'rsatkichi hisoblanadi. Moslashish xarakteriga oid bo'lgan, ya'ni ovozning o'zgarishi, mimika, imo-ishora, organizmda sodir bo'ladigan jarayonning qayta o'zgarishidan iborat ixtiyorsiz va ongli harakatlar psixologiyada emotsional harakatlarning ekspressiv tomoni deb ataladi.

Hissiyotlar odatda juft-juft bo'lib uchraydi. Masalan, yoqimli- yoqimsiz, xush-noxush, xursand-xafa, g'azab-muhabbat, nafrat kabi ana shunday hissiyotlar subyektiv xarakterga ega bo'ladilar, lekin ularning tashqi ifodasi ham bo'ladi. Masalan, hushchaqchaq odam bilan g'amgin odamning yuz ifodasini ko'z oldimizga keltirib ko'rish mumkin. Aynan mazkur jarayon psixologiyada ambivalentlik yoki ikki taraflamalik deb ataladi. Ambivalentlik – lotincha har tomonlama kuchga ega ma'nosini anglatib kishining bir obyektning o'ziga nisbatan bir vaqtning o'zida paydo bo'ladigan bir-biriga qarama – qarshi emotsional irodaviy holatdir.

Hissiyotda ambivalentlik bu rohatlanish va azoblanishni birga qo'shilib va biri ikkinchisiga o'tib ketmaydigan emas, balki bunda birga bo'lish kechiriladigan hissiyotning zarur xarakterli sifatlaridan birini tashkil qiladi. Masalan, rashk hissida muhabbat va nafrat. Emotsional holatlar boshqa ruhiy jarayonlar singari miya faoliyatining natijasi yoki mahsuli bo'lib hisoblanadi. Emotsional holatlarning yuzaga kelishiga tabiatda va jamiyatda sodir bo'layotgan o'zgarishlar, munosabatlar, aloqalar, taassurotlar asosiy sababchidir. O'zgarishlar o'z navbatida, birinchidan, shaxs hayoti va faoliyatining jadallashishi yoki pasayishiga, ikkinchidan, insondagi ayrim

ehtiyojlarning paydo bo'lishiga yoki yo'qolishiga, uchinchidan, odam ichki organlari funksional holatlarining beqarorlashuviga olib keladi. His-tuyg'ular uchun eng xususiyatli fiziologik jarayonlar negizi sifatida shartsiz va shartli reflekslar xizmat qiladi va ulam ing muayyan tizimi bosh miya katta yarim sharlari po'stida yuzaga keladi hamda shu joyda mustahkamlanadi.

Murakkab shartsiz reflekslar esa:

yarim sharlarining po'stloq osti bo'shliqlari;

miyadagi ko'rish do'ngliklari;

nerv qo'zg'alishlarini miyaning yuqori bo'linmalaridan vegetativ tizimiga o'tkazib beravchi markazlari orqali amalga oshiriladi.

Emotsiyalar fizik jihatdan bizni qo'zg'atadi. Ba'zi bir fizik reaksiyalar shunchalik ko'rinib turadiki, siz uni oson payqashingiz mumkin. Masalan: tana harakati kam ko'rinib turuvchi tolalar uchun safarbar etiladi; energiya ishlab chiqarishi uchun jigar qonga qo'shimcha shakar ishlab chiqaradi; shakami o'zlashtirish uchun kislorod kerak, shuning uchun nafas olish tezlashadi, qonning ichki organlaridan mushaklarga o'tishi ovqat hazm qilishni sekinlashtiradi; qora yoriqlar ko'p yorug'likni o'tkazib kengayadi; tana o'zini sovitish uchun terlaydi; tanada agar shikast bo'lsa, qon quyilib tezroq bitadi va hokazo. Birorta bir xavf-xatar haqida o'ylab ko'ring: sizning organizmingiz reaksiyasi har qanday ongli harakatlarsiz muvofiqlashadi. U sizni olg'a intilish yo chekinishga tayyorlaydi. Bizning uyg'onishimizni avtonom nerv sistemasi boshqaradi, aktivlashtiradi, buyrak osti bezi stress gormonlari epinefrin va (adrenalin) norepinefrin (noadrenalin) ishlab chiqaradi. Epinefrin va norepinefrinning oshib ketishi, yurak urishi chastotalarini kuchaytiradi, qon bosimi va qondagi shakar darajasini oshiradi.

Xavf o'tib ketganidan keyin, parasimpatik neyron tolalar organizmni tinchlantirib, harakatga kirishtiradi. Hattoki, parasimpatik bo'lim stress garmonlarini ishlab chiqarishni to'xtatganida ham, qondagi garmonlar qonda ba'zi bir vaqtgacha ushlanib turadi, shuning uchun qo'zg'alish sekin-sekin kamayadi⁶⁶. Shaxs ruhiy olamida, uni qurshab turgan tevarak-atrofdan sodir bo'layotgan o'zgarishlar (xoh tabiiy, xoh subyektiv bo'lishidan qat'i nazar) kechinmalar subyekti (inson) uchun qanchalik qadr-qiyamat, yuksak ahamiyat kasb etsa, hissiy holatlarning mazmuni shunchalik purma'no bo'ladi. Buning ta'sirida yuzaga keladigan muvaqqat bog'lanishlar tizimining qayta qurilishi qo'zg'alish jarayonini hosil qiladi.

Mazkur jarayon miya katta yarim sharlari po'stida tarqalib, so'ng po'stloqosti markazlarini egallab oladi. Katta yarim sharlar po'stidan pastda turuvchi miya bo'limlarida organizm fiziologik faoliyatining turli markazlari (nafas olish, ovqat hazm qilish va hokazo) joylashgan. Shu sababdan po'stloqosti markazlarining qo'zg'alishi ba'zi ichki a'zolar faoliyatining kuchayishiga olib keladi. Jumladan, nafas olish ritmikasing o'zgarishi (hayajonlanganda bo'g'ilib qolishini, og'ir va tartibsiz nafas

olishni yuzaga keltiradi), yurak faoliyatining buzilishi (yurak urishini tezlashtiradi), organizmni qon bilan ta'minlashning izdan chiqishi (uyalgandan qizarishni, qo'rqqandan oqarishni keltirib chiqaradi, ichki sekretsiya bezlari ishining nuqsonlari ko'z yoshini oqizadi, hayajonlanganda og'izni quritadi, qo'rqqanda «sovuq» ter chiqaradi va hokazo.) Ilmiy manbalarda talqin qilinishicha, miya katta yarim sharlarining po'sti mo'tadil sharoitda po'stloqosti markazlariga boshqaruv va tormozlash yo'sinida ta'sir ko'rsatadi hamda hissiyotning tashqarida ifodalanishiga yo'l qo'ymaydi. Miya po'sti kuchli darajada qo'zg'alsa, uning ta'sirida boshqaruvchanlik funksiyasi buziladi. Shaxs qattiq charchasa yoki kuchli mast bo'lsa, irradiatsiya oqibatida po'stloqosti markazlari ham qo'zg'aladi, natijada harakatni nazorat qilish yo'qoladi. Miya faoliyatining elektrofiziologik tadqiqotlari emotsiyalarning paydo bo'lganda gipotalamolimbik (yunoncha hypothalamus - bosh miya bo'limi nomi) tizimi va retikulyar formatsiya (lotincha reticulum - to'rsimon, formatio, bog'lam ma'nosini anglatadi)ning roli ko'rsatib o'tilgan.

Ma'lumotlarda ko'rsatilishicha, emotsional holatlarning fiziologik mohiyati katta yarim sharlar po'stining va po'stloqosti tizimi markazlarining funksiyasigina emas, balki ular: a) miya mexanizmlari faoliyatini faollashtiruvchi retikulyar formatsiyaning, b) miya talamusi (ko'rish do'ngliklari)ning, gipotalamusining (do'nglik osti qismining), d) yarim sharlar yangi po'stlog'i orasidagi limbik sistemaning funksiyalaridir. Emotsional holatlar uchun po'stloqosti tugunchalarining tarkibiga kiruvchi (miya katta yarim sharlarining oq moddasi bilan birlashuvchi kulrang modda yig'indisi) markazlar ham muhim ahamiyatga ega. Agarda miya katta yarim sharlari po'stlog'i harakatlarni birlashtirib, sezgilarni va sa'y-harakatlarni nozik ifoda qilib tursa, miya formatsiyalari tashqi hamda ichki muhitda sodir bo'ladigan o'zgarishlarga organizmning javob reaksiyalarini boshqaradi.

Ma'lumotlarga qaraganda, miya katta yarim sharlari po'stlog'i shikastlansa, tashqi olamdan hamda ichki organlardan keladigan qo'zg'ovchilarning nozik tahlil qilinishi zaiflansa ham emotsional holatlar saqlanib qolaveradi. Masalan, hayvonlar limbik tizimga, do'ng osti (gipotalamus) qismiga, ko'rish tepaliklariga yo'nalgan elektr qo'zg'atuvchilarga, retikulyar formatsiyasining qo'zg'alishlariga xursandlik yoki diqqinapaslik, darg'azablik yoki qo'rqoqlik, lazzatlanish yoki azoblanish, rohatlanish yoki ko'ngilxijillik sifatida javob reaksiyasi hosil bo'ladi.

XULOSA

Yuqorida ta'kidlanganidek, ijobiy va salbiy his-tuyg'ularning shunga o'xshash markazlari bilan miyaning boshqa bo'limlarida joylashganligiga qaramay, shartli ravishdagi rohatlanish va azoblanish markazlari ham mavjuddir. Emotsiyalar birbiriga yaqin masofada faoliyat ko'rsatadilar. Tajribada qo'sh (juft) markazlaridan birida elektrod bilan hosil qilingan qo'zg'atish ehtiyojidan kelib chiqqan holda salbiy yoki ijobiy emotsiyadan faqat bittasini vujudga keltirgan, xolos. Ba'zida yondosh

joylashgan markazlarda qo‘zg‘alish tarqalgan bo‘lsa, u holda ambivalent yoki ikkiyoqlama reaksiya ro‘yobga chiqadi. Shartli ravishda nomlangan markazlar (rohatlanish, azoblanish) bir-biriga yaqin joylashishiga qaramasdan, har xil tuzilishga ega ekanligi aniqlangan. Ma’lumotlarning ko‘rsatishicha, «azoblanish» markazlari miyaning turli bo‘limlarida joylashsa-da, lekin ular yagona tizim bilan boshqariladi. Salbiy emotsiyalardan farqli o‘laroq ijobiy his-tuyg‘ular va «rohatlanish» markazlari bir-birlari bilan jips aloqaga ega emas. Ta’kidlab o‘tilgan mulohazalar, emotsiyalar juft hamda qarama-qarshi xususiyatga ega ekanligidan dalolat bermoqda. Shuning uchun har qaysi emotsiya qarama-qarshi turkumga ega deb qat’iy ishonch bilan aytish mumkin, jumladan, sevgi-nafrat, yoqimli-yoqimsiz, xotirjamlik-bezovtalanish, mas’uliyatlilik-loqaydlik va boshqalar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. Darslik.-T.: «Fan va texnologiya», 2012. – 176 b.
2. Пўлатова, Д. А. (2024). ГЛОБАЛ ТАҲДИДЛАРНИ БАРТАРАФ ЭТИШДА ИСЛОМ ФАЛСАФАСИ АХЛОҚИЙ ҚАДРИЯТЛАРИНИНГ ЎРНИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 4(1), 457-466.
3. Akmalovna, P. D. (2024). FEATURES OF THE CONCEPT OF MORAL
4. IMPROVEMENT OF PERSONALITY OF CENTRAL ASIA THINKERS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF EUROPEAN RESEARCH*
5. *OUTPUT*, 3(2), 244-251.
6. M.E.Zuvarova Umumiy psihologiya - T.: “ O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati”– 2010.
7. Ziyonet