

SHAXSNING EMOTSIONAL JABHASI VA UNING O'RGANISH METODLARI TAHLILI

Jovliyeva Nigora Eshmamat qizi

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Psixologiya 2-kurs talabasi

E mail adress: nigorajovlieva 2@gmail.com

Telefon raqam: +998881364434

Annotatsiya. Ushbu tezisda shaxsning emotsional jabhasining psixologik yetukligi ijtimoiy o'rganildi. Uning moslashuvchanligi va ruhiy salomatlikka ta'siri va emotsional jabhaning o'rganish metodlari tahlil qilindi.

Kalit so'zlar: Affekt, kayfiyat, emotsiya, emotsional intellekt, emotsional barqarorlik, emotsional sohalar, kompleks yondashuv.

Kirish. Emotsiyalarni boshqarish qobiliyati- emotsional intellekt hozirgi psixologik tadqiqotlarda muhim ahamiyatga ega va shaxsning kasbiy muvaffaqiyati, kommunikativ madaniyati hamda moslashuvchanligining muhim omili sifatida qaraladi.

Asosiy qism. Shaxsning emotsional jabhasi psixik faoliyatning murakkab ko'p qirrali tizimi bo'lib, unda hissiy kechinmalar, affektlar, kayfiyat, emotsional barqarorlik va o'z-o'zini boshqarish kabi omillar mujassamdir.

Emotsiya (lot "Emovere"-hayajonga keltirmoq) insonning tashqi va ichki holatlarga bo'lgan subyektiv munosabatining hissiy ifodasidir. Emotsiya shaxsning atrof-muhitga munosabati, ehtiyojlari, motivlari va ijtimoiy tajribasi asosida shakllanadi. Shuningdek, ular insonning harakatlari, qaror qabul qilishi, ijtimoiy moslashuvi va o'z-o'zini baholashiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.[Karimova 2019. 33-35b.]

Zamonaviy psixologiya shaxs emotsionalligini o'rganishda nafaqat tashqi reaksiyalarni, balki ichki fiziologik ko'rsatkichlar, kognitiv baholaah jarayonlari va temperament xususiyatlarini ham tahlil qilishga e'tibor qaratadi.

Psixologik adabiyotlarda emotsiya quyidagi belgilar bilan tavsiflanadi-fiziologik reaksiyalar bilan bog'liqligi -organizmning tashqi va ichki tasirotlarga javob reaksiyasi;

-xulq-atvorni faollashtiruvchi kuch bo'lishi;

-kognitiv qism- his-tuyg'ularning mazmunini anglash va ularni talqin qilish;

-muayyan motivlar bilan bog'langanligi;

-vaqtinchalik yoki barqaror shakllarda namoyon bo'lishi.

Ijtimoiy komponent esa shaxsning tarbiya, madaniyat va jamiyatdagi me'yor va qadriyatlarga ko'ra his-tuyg'ularni namoyon etish shakllarini belgilaydi.

Shaxsning emotsional jabhasi quyidagi asosiy ko'rsatkichlar orqali baholanadi.

1. Emotsional holatlar-kayfiyat, affekt, stress, frustatsiya
2. Kayfiyat barqarorligi-uzoq muddatli hissiy holatning o'zgarish dinamikasi
3. Hissiyotlar-ichki kechinmalar (quvonch, qo'rquv, g'azab)
4. Emotsional sezgirlik-tashqi ta'sirlarga nisbatan nozik javob berish
5. Emotsional barqarorlik-o'zini tuta bilish, stressga chidamlilik.[Xatamboev,2019.28-b].
6. Emotsional intellekt-o'zi va boshqalarning his-tuyg'ularini anglash, boshqarish qobiliyati.

Shaxsning emotsional sohasini o'rganishda turli psixologik metodlar qo'llaniladi.

Kuzatish metodi-tabiyy sharoitda shaxsning yuz ifodalari, tana harakatlari, ovoz ohangi, situatsiyaga bo'lgan hissiy reaksiyalarini anglashga yordam beradi.[Zokirova,2020.52-b]

Suhbat va intervyu-shaxsning kayfiyati, psixologik bosimi, ichki kechinmalari, hissiy tajribasi haqida ma'lumot beradi.

Test va so'rovnomalar-shaxsning emotsional barqarorligi stress darajasi va kayfiyat ko'rsatkichlarini standart mezonlar asosida baholaydi.

Eksperimental metodlar-turli stimullarga nisbatan emotsional javob mexanizmlarini chuqurroq o'rganadi.

Psixodiagnostik metodlar-ular yashirin emotsional kechinmalarni ochishda samara beradi.

Biometrik metodlar-yurak urishi, nafas ritmi, miya to'lqinlari kabi fiziologik ko'rsatkichlar orqali kuchli emotsiyalar aniqlanadi.

Ilmiy muammolar. Ilmiy muammolar shundan iboratki:

1. Emotsional jarayonlarning murakkabligi va uni aniqlash qiyinligi-emotsiyalar subyektiv, o'zgaruvchan va qisqa davom etuvchi holatlar bo'lgani uchun ularni aniq o'lchash va obyektiv baholash qiyin. Har bir shaxs emotsiyalarni turlicha his qiladi va ifoda etadi.
2. Subyektivlik yuqoriligi.
 - ko'p metodlar o'z-o'zini baholashga tayanadi
 - odamlar o'z hissini to'liq anglamasligi
 - real hislarni yashirishi natijasida natijalar ishonchliligi pasayadi.
3. Emotsional holatning o'zgaruvchanligi
4. Amaldagi diagnostika metodlarining cheklanganligi
5. Emotsiyaga ta'sir qiluvchi ichki va tashqi omillar ko'pligi
6. Bialogik va psixologik omillarni ajratish qiyinligi. Emotsionallikka
 - temperament
 - nerv tizimi

-gormonal o'zgarishlar

-shaxsiy tajriba

Barchasi tas'ir ko'rsatadi. Metodlar bu omillarni alohida baholashda qiynaladi.

Ilmiy g'oyalar.

1. Integratsiyalashgan metod yondoshuvi-bir nechta metodlarni birlashtirish samarali natija berdi.[Zokirova.2020.55-56-b].

2. Milliy konteksni hisobga olish-o'zbek shaxs psixologiyasi va milliy madaniyat omillarini hisobga olgan holda emotsional jarayonlarni o'rganish.

3. Texnologik vositalarni qo'llash-kompyuter dasturlari, yuz ifodasini aniqlash texnologiyalari bilan ishlash.

4. Longityud tadqiqotlarni ko'paytirish-bir martalik o'lchov emas, vaqt davomida kuzatish.

5. Biopsixologik kompleks modeldan foydalanish-temperament+fiziologiya+tajriba.

6. Emotsional intellektni EQ o'lchovlarini 2 yo'nalishda ajratish-qobiliyat sifatida EQ, shaxs xususiyat sifatida EQ modeli.

7. Har ikki yondashuvni integratsiya qiluvchi gibril teslar ishlab chiqish.

Xulosa. Shaxsning emotsional jabhasi murakkab, ko'p omilli dinamik psixik tizim bo'lgani sababli so'nggi yillarda emotsional jarayonlarni o'rganishda neyropsixologik yondashuvlar, biometrik o'lchovlar keng qo'llanilmoqda. Bu metodlar emotsiyalarning fiziologik asoslarini aniqlashda, psixika va organizm o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlashda emotsion qo'zg'alishni ko'rsatadi. Lekin qaysi emotsiya ekanini aniqlab bermaydi. Shuning uchun fiziologik ko'rsatkichlarni talqin qilish murakkab.

Tahlil metodlarning to'g'ri tanlanishi va ularni bir-birini to'ldiruvchi tarzda qo'llanganda shaxsning emotsional xususiyatlari haqida yanada aniq va ishonchli ma'lumot olish mumkin.

Talabalarning emotsional holatini tahlil qilish esa

-psixologik madaniyatni oshiradi;

-stressga chidamlilikni oshiradi;

-o'qish motivatsiyasi va faolligi ortadi;

-salomatlik va o'qish samarasi yaxshilanadi.

Emotsional jabhaning chuqur tahlilikompleks yondashuvni talab etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayeva R. (2019) Umumiy psixologiya.Toshkent:O'zbekiston Fanlar Akademiyasi nashriyoti.
2. Zokirova R. (2020) Shaxs psixologiyasi.Toshkent:Fan nashriyoti.(52,55-56b)

3. Karimova V.M. (2020) Psixologiya. Toshkent: O'qituvchi. Yangi asr avlodi. (33-35b)
4. Rasulova M. Xolmatov R. (2021) Psixodiagnostika asoslari. Toshkent: Innovatsion-Ziyo.
5. G'oziyev E.G' (2017) Umumiy psixologiya. Toshkent: Universitet.
6. Abdullayeva R., Aripova G. (2022) Emotsional intellekt va uning rivojlanishi. Toshkent: O'zbekiston Fanlar Akademiyasi.
7. Asilova S.X. (2018) Emotsional intellekt va shaxsning psixologik rivojlanishi. Toshkent: O'zbekiston Fanlar Akademiyasi.
8. Xatamboyev N. (2019) Shaxsning emotsional barqarorligini o'rganish metodikasi. Toshkent: O'zbekiston psixologiya jurnali. (2-3, 25-35b)
9. Mahmudova D. (2021) Ta'lim jarayonida emotsional jabhani o'rganish metodlari. Toshkent: Pedagogik ilmiy jurnali. (5, 40-50b).