

**SHAXSLARDAGI IJTIMOIIY FAOLLIK VA
MULOQOTCHANLIKNI SHAKLLANTIRISHDA EMOTSIYALARNI
O'RNI**

G'ulomov Qahramon Abduqahhor o'g'li

*Toshkent viloyati Angren shahar, 39-umumiy o'rta ta'lim maktabi
amalyotchi psixologi*

ANNOTATSIYA: *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.*

Kalit so'zlar: *emotsiya, shaxs, subyektiv, ijtimoiy faollik, muloqot, novebral*

Shaxs biror predmetni idrok qilganida, ma'lumotlarni eslab qolganida yoki esga tushirganida, fikrlaganida hamda og'zaki yoki yozma nutqdan foydalanganida biror yoqimli yoki yoqimsiz holatni his qilganida o'zining emotsional namoyon eta oladi. Bu kechinmalarda odamning o'z atrofidagi odamlar, narsalarga yoki hodisalarga va albatta o'ziga nisbatan subyektiv munosabati ifodalanadi. Emotsionallik tug'ma bo'ladi, lekin affektlar, sezgilar hayot jarayonida rivojlanadi, bu esa insonning shaxs sifatida rivojlanishini bildiradi. Bunday rivojlanish inson emotsional sohasiga yangi ob'ektlarni kiritish, shaxs sezgilarini ongli irodaviy boshqarish va nazorat qilish darajasining oshishi ahloqiy boshqarishga yuksak ahloqiy qadriyatlar (vijdon, mas'uliyatlilik, nomus va boshqalar) ning asta-sekin kiritilishi bilan bog'liq.

Muloqot shaxslarning hamkorlik faoliyati ehtiyojlari asosida tug'iladigan, ular o'rtasidagi aloqa rivojlanishining ko'p qirrali jarayonidir. Muloqot hamkorlikdagi faoliyat qatnashchilari o'rtasida axborot almashinishni qamrab oladi. Bu muloqotning kommunikativ tomonini ifodalaydi. Odamlar o'zaro

munosabatga kirishishda tildan muomala vositasi sifatida foydalanadilar. Muloqotning xos tomoni muomalaga kirishuvchilarning o'zaro ta'siri bo'lib, bunda faqat so'zlar emas, balki harakat va holatlar ham almashinadi. Bunda emotsiyalarning o'ziga xos ahamiyati va o'rnini mavjud bo'lib, quyida ularni batafsil ko'rib chiqamiz.

Shaxslararo munosabatlarda noverbal kommunikatsiya vositalariga yuz ifodasi, mimika, ohang, pauza, poza (holat), ko'z yosh, kulgu va boshqalar kiradi. Bu vositalar verbal kommunikatsiya - so'zni to'ldiradi, kuchaytiradi va ba'zan uning o'rnini bosadi. Turli yosh guruhlarida noverbal kommunikatsiya

vositasi turlicha bo'ladi. Masalan, bolalar ko'pincha kattalarga ta'sir etish, ularga o'z xohish va kayfiyatlarini o'tkazishda yig'idan vosita sifatida foydalanadilar. Axborotni so'z bilan bayon etishning mazmuni va maqsadiga noverbal kommunikatsiya vositalarining mos kelishi muomala madaniyatining bir turi hisoblanadi.

Inson emotsional hayotining rivojlanishida ma'lum bo'lgan izchillik mavjud.

Lekin bir davr sezgisidan keyingi davr sezgisiga o'tish shaxsning har tomonlama rivojlanishi bilan bog'liq. Hissiyotlar odam energiyasini to'plovchi faoliyatga nisbatan kuchli rag'bat bo'lishi mumkin, asosiysi, ularni tegishli tarzda yo'naltirishdir. Yoqimli yoki yoqimsiz kechinma hissiyotimizning birinchi belgisidir

Har bir inson uchun ijobiy emotsional ta'sirlanishlarni kuchaytirish va kengaytirish bilan bir vaqtda boshqa odamlar emotsional holatiga samarali ta'sir ko'rsatish malakasiga ega bo'lish juda muhimdir. Zararli emotsional ta'sirlanishlar ko'p hollarda yuqori emotsional zo'riqish vaziyatlarida, o'ta toliqqan holatlarda, frustratsiya vaqtida, odamlar ta'sirchanligida, ishlar ko'ngilgidek yurishmaganida, hayotiy muhim rejalar barbod bo'lganida yuzaga kelishini bilish va yodda tutish lozim. Amaliy hayotda emotsiyalar sifatida, odatda, insonning turli-tuman javob reaksiyalari – ehtirosning to'liqinli portlashlaridan tortib, to kayfiyatning nozik tuslarini tushunamiz. Psixologiyada emotsiyalar deb kechinmalar shaklidagi inson hayotiy faoliyati uchun tashqi va ichki vaziyatlarni baholash va shaxsiy ahamiyatni

aks ettiradigan psixik jarayonlarga aytiladi

Emotsiyalarning mohiyatini tushunish uchun tashqi muhitning jism va hodisalarining ko'pchiligi his-tuyg'u organlariga ta'sir ko'rsatib, ularda murakkab, ko'p qirrali emotsional hissiyotlar, sezgilar va bir vaqtning o'zida ham zavqlanish ham qoniqmaslikda ifodalanadi. Bundan tashqari, ko'pchilik vaziyatlarda, bir tomondan, qandaydir zo'riqish sezgilari, ikkinchi tomondan, hal etish, yoki yengil tortish yuzaga keladi. Faoliyatning keskin damlarida, qaror qabul qilishning mas'uliyatli daqiqalarida qiyinchiliklarni bartarf etishda biz zo'riqishni his etamiz.

1872 yilda Ch.Darvinning «Inson va hayvonlarda hissiyotlarning ifodalanishi» asarini chop etildi. Darvinning 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 evolyutsion ta'limot nomini olgan hissiyotlar nazariyasi asosiga qo'yildi, bu ta'limotga asosan,

hissiyotlar tirik mavjudotlar evolyutsiyasi jarayonida hayotiy muhim bo'lgan organizmning yashash sharoitlari va vaziyatlariga moslashishni ta'minlovchi moslashish mexanizmlari sifatida yuzaga keladi.

Hissiyotlarning hozirgi zamon tarixi 1884 yilda U.Djemsning «hissiyot nima?» maqolasining chop etilishidan boshlanadi. U.Djeyms va G.Lange bir-biridan mustaqil ravishda 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 hulqatvorni o't oldiradi, teskari somatosensor va visserosensor afferentatsiya esa hissiyotni yuzaga keltirishini bildiradi. Lekin Djems-Lange konsepsiyasi bir qator e'tirozlarga sabab bo'ldi. Organik va emotsional jarayonlarning nisbatiga U.Kennon qarama-qarshi fikr bildirdi. Uning aniqlashiga ko'ra, insonda sun'iy

tarzda hosil qilinadigan organik o'zgarishlar har doim ham hissiyotli kechinmalar birgalikda kuzatilmaydi. Keyinchalik, P.Bardning ko'rsatishicha, haqiqatda, tana o'zgarishlari va ular bilan bog'liq bo'lgan hissiyotli kechinmalar deyarli bir vaqtda paydo bo'ladi, bosh miya tuzilishidagi barcha qismlardan esa hissiyotlar bilan talamusning o'zi emas, balki, gipotalamus va limbik tizimning markaziy qismlari bog'lanadi.

Lindsey-Xebbnning *faollashtirish nazariyasi* Djems-Lange va Kennon-

Bardlarning psixorganik nazariyalaridan so'ng paydo bo'ldi. Bu nazariyaga ko'ra, emotsional holatlar bosh miya quyi qismi nayining retikulyar formatsiyaga ta'siri bilan belgilanadi, chunki bu tuzilma organizmning faolligi darajasiga javob beradi. Hissiyotli ifodalanishlar esa asab tizimining biror bir seskantiruvchiga javoban faollik darajasining o'zgarishidir.

Nazariyalarning alohida guruhini hissiyotlar tabiatini kognitiv omillar, ya'ni, tafakkur va ong orqali ochib beradigan dunyoqarashlar tashkil etadi. Ularning orasida, birinchi navbatda, I. Festingerning *kognitiv dissonans nazariyasini* ta'kidlab o'tish lozim. Uning asosiy tushunchasi *dissonans*dir. Bu sub'ektning ob'ekt haqida psixologik qarama-qarshi ma'lumotga ega bo'lgan vaziyatda yuzaga keladigan salbiy emotsional holat. Bu nazariyaga muvofiq, ijobiy emotsional kechinmalar odamda o'zi kutgan natijalar tasdiqlanganida paydo bo'ladi. Bunday ijobiy emotsional holat *konsonans* sifatida xarakterlanadi, salbiy hissiyotlar faoliyatdan kutilgan natijalar va voqeiy natijalar o'rtasida farqlar yoki dissonans bo'lganida yuzaga keladi. S.Shexterning kognitiv-fiziologik konsepsiyasiga asosan, paydo bo'ladigan emotsional holat qabul qilinadigan rag'batlar va yuzaga keladigan jismoniy o'zgarishlar bilan birga insonning o'tmish tajribasi va uning vaziyatni sub'ektiv baholashi ham o'z ta'sirini ko'rsatadi. Bunda baholash uning dolzarb qiziqishlari va ehtiyojlari asosida shakllanadi.

Xulosa qilib aytganda, emotsionallikni insonning hayotiga tegishli bo'lgan turli xil sharoitlardan hissiyotli ta'sirlanishga moyillik, kayfiyatdan ehtirosgacha – kuchi va sifati turlicha bo'lgan emotsiyalarni kechirish layoqati, shuningdek, emotsiyalar kuchining tafakkur va hulq-atvorga ta'siri sifatida ta'riflash mumkin.

Amaliy hayotda emotsiyalar sifatida, odatda, insonning turli-tuman javob reaksiyalari – ehtirosning to‘lqinli portlashlaridan tortib, to kayfiyatning nozik tuslarini tushunamiz. Psixologiyada emotsiyalar deb kechinmalar shaklidagi inson hayotiy faoliyati uchun tashqi va ichki vaziyatlarni baholash va shaxsiy ahamiyatni aks ettiradigan psixik jarayonlarga aytilad

Muloqot muvaffaqiyatli bo‘lishi uchun u albatta qayta aloqaga ega bo‘lishi - sub`ekt o`zaro ta`sir natijalari haqida axborot olishi kerak. Kommunikator o`zi uzatgan axborotni retsipient qanday qabul qilishini va qanday munosabatda bo`layotganligini qayta axborot ma`lumotlariga asoslanib bilib oladi. Muomalada suhbatdoshni yoki tinglovchini idrok etish bir -birini tushunishning asosiy shartidir. Agar o`qituvchi o`quvchilarni uni qanday idrok etayotganligini, tushunayotganligini anglay olmasa pedagogik munosabat yaxshi bo`lmaydi. Ayniqsa, ma`ruza o`tayotganda bu juda muhimdir.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR:

1. ASKAROVA, N. A., & IBRAGIMOVA, N. N. (2021). STEPS OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN PERSONS WITH LOSS SYNDROME. THEORETICAL & APPLIED SCIENCE Учредители: Теоретическая и прикладная наука, (9), 527-529.
2. Mushtariy, I. (2021). SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE DECISION-MAKING PROCESS. Science Time, (11 (95)), 10-15.
3. Nurmatova M. Shaxs kamolotida axloqiy va estetik qadriyatlar uyg‘unligi. Monografiya. Toshkent: Universitet, 2009.