

HISSİYOTLARNI VA EMOTSIYALARNI BOSHQARISH SIRLARI.

Nurmamatova Nigora Toshmamatovna
Samarqand viloyati Kattaqo'rg'on tumani
18-maktab amaliyotchi psixologi
+998999410869

nurmamatovanigora03@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8053641>

Annotatsiya: Ushbu maqolada hissiyotlarni va emotsiyalarni boshqarish sirlari haqida yoritilgan.

Kalit so'zlar: hissiyot, emotsiya, dinamik stereotip, ambivalentlik, kayfiyat, stress, ruhlanish, yuksak hislar, paraksik hislar, ahloqiy hislar, estetik hislar, intellektual hislar, affekt, iroda, iroda akti, irodaviy sifatlar.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasining ijtimoiy siyosatida milliy o'zlikni anglash, milliy va umumbashariy qadriyatlarni o'zlashtirish orqali shaxs bilan jamiyat o'rtasida uyg'unlikni vujudga keltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu borada mamlakatimizda yoshlar, o'quvchilarning qobiliyatlari, iste'dodlari, ichki imkoniyatlari o'ziga xos individual-psixologik xususiyatlarini tadqiq etish uchun barcha imkoniyatlar mavjud. Kishi dunyoga kelgandan so'ng, avvalo, uning ota-onasi, farzandini unib-o'sishini kamol topishini istaydi. Kelajakda esa o'z imkoniyatlaridan kelib chiqib shu yurtning biror koriga nafi tegadigan barkamol avlod sifatida ulg'ayadi. Hozirgi vaqtga kelib dunyo aholisining soni yildan- yilga ortib bormoqda. Tug'ilgan bolalarning aksariyatida esa turli xil nuqsonlar kuzatilmoqda. Ushbu holatlarning kelib chiqishiga sabab bo'lgan bir qancha omillar mavjud. Jumladan, ekologik holatning yomonlashuvi, turmush qurishda yo'l qo'yilgan xatolar va sog'lom turmush tarziga amal qilmaslik natijasida yuzaga kelmoqda. Lekin hozirgi vaqtga kelib davlatimiz tomonidan yaratilgan imkoniyatlar ushbu turdagi shaxslarga ham keng yo'l ochdi. Maxsus maktablar hamda inklyuziv ta'limning to'g'ri yo'lga qo'yilganligi, ularga ta'lim-tarbiya berish jarayoni davlat standartlariga javob bera oladigan darajada shakllanib bormoqda.

Odam tashqi muhitdagi turli xil narsa va hodisalarni idrok qilar ekan, hech vaqt bu narsalarga batamom befarq bo'lmaydi. Odamning aks ettirish jarayoni doimo faol xarakterga egadir. Aks ettirish jarayoni quyidagilarni qamrab oladi:

- a) shaxsning ehtiyojni qondirish imkoniyatiga egaligini;
- b) qondirishga yordam beradigan yoki qarshilik ko'rsatadigan obyektlarga subyekt sifatida qatnashishi;
- v) uni harakat qildiruvchi bilimga intiltiruvchi munosabatlar va hokazo.

Chunki odam atrofidagi har turli narsalarni idrok qilib aks ettirar 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 6 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. Hissiyot tushunchasiga adabiyotlarda turlicha ta'riflar uchraydi jumladan; A.V.Petrovskiy tahriri ostida chiqqan «Umumiy psixologiya» darsligida hissiyot – kishining o'z hayotida nimalar yuz berayotganiga, nimalarni bilib olayotganiga yoki nima bilan mashg'ul bo'layotganiga nisbatan o'zicha turli xil shaklda bildiradigan kichik munosabatdir. M.Vohidovning «Bolalar psixologiyasi» o'quv qo'llanmasida hissiyot deb – tashqi olamdagi narsa va hodisalarga bo'lgan ichki kechinmalarimizning ongimizda aks ettirilishga aytiladi. Q.Turg'unov muallifligidagi lug'atda hissiyot-shaxsning voqelikdagi narsa va hodisalarga, kishilarga hamda o'z-o'ziga bo'lgan munosabatlarida kelib chiqadigan yoqimli yoki yoqimsiz kechinmalardan iborat. Professor E.G'oziyev muallifligidagi «Umumiy psixologiya» darsligida hissiyot odamda, tirik mavjudotlar miyasida, ya'ni shaxslarning ehtiyojlarini qondiruvchi va unga monelik qiluvchi obyektlarga nisbatan uning munosabatlarini aks ettirish ma'nosida qo'llaniladi. Yuqoridagi ta'riflardan ko'rinib turibdiki, hissiyot bizning tuyg'ularimizning o'ziga xos aks ettirish jarayoni bo'lib, bunda narsa va hodisalarni aks ettirish jarayonida bizda tug'iladigan ichki kechinmalar va munosabatlar aks ettiriladi. Demak, hissiyotlar o'z- o'zidan yuzaga kelmasdan, tashqi olamdagi narsa va hodisalarning ta'siri bilan bog'liq ravishda yuzaga keladi. Adabiyotlarda hissiyot bilan birga emotsiya tushunchasi ham keng doirada qo'llaniladi. Aynan emotsiya tushunchasining mazmuni nimadan iborat va hissiyot tushunchasi bilan o'zaro bog'liqligi qanday degan savol tug'iladi? Shunga muvofiq emotsiya tushunchasining mazmun mohiyatini yoritadigan bo'lsak; jumladan professor E.G'oziyevning "Umumiy psixologiya" darsligida emotsiya-odatda tashqi alomatlari yaqqol namoyon bo'ladigan his-tuyg'ularni, ichki kechinmalarni ifodalanishidan iborat psixik jarayonni yuzaga kelishining aniq shaklidir, deb ta'riflanadi. 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. 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'zilar bir-birlari bilan qo'shib 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 streotiplar orqali biror hissiyot va emotsional kechinmalarining ijobiy va salbiy sifatlarini tushuntirib beradi. Odamda uchraydigan yuksak ma'naviy hissiyotlar ham o'zining nervfiziologik 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».

Tuyg'ular ongning tashqi ko'rinishidir.

Tuyg'ular dunyosi juda keng va xilma-xildir. Har bir inson ruhiy salomatligini saqlash uchun o'z his-tuyg'ularini ko'rsatishi shart. Zamonaviy dunyo barcha odamlarga niqob kiyib, ularni bir-biriga o'xshatib, turli vaziyatlarga teng munosabatda bo'lishga majbur qiladi.

Tuyg'ular turlari:

Belgiga ko'ra, hissiyotlar quyidagilarga bo'linadi.

- ijobiy (quvonch, baxt, sevgi);
- salbiy (qayg'u, umidsizlik, yo'qotish hissi);
- ikki ma'noli, ya'ni aralash (hasad ham quvonch, ham tajovuzkorlik).

Ijobiy his-tuyg'ular - bu hayot kulrang va zerikarli bo'lgan narsadir, Ijobiy his-tuyg'ularsiz odamlar yillar davomida tushkunlikka tushadilar. Ushbu ijobiy his-tuyg'ular bilan oldindan aytib bo'lmaydigan vaziyatlarni boshdan kechirishingiz mumkin, masalan, sizga kutilmagan sovg'a berilganida yoki siz imtihonda (testda) eng yuqori ball to'plaganingizni eslang. Qanday bo'lmasin, bunday tuyg'u hayotingizda bo'lishi kerak. Ularning asosiy mezon shundaki, ijobiy his-tuyg'ular soni salbiy his-tuyg'ular sonidan ustun bo'lishi kerak.

Sifat nuqtai nazaridan, hissiyotlarni bir necha asosiy turlarga bo'lish mumkin: quvonch, ajablanish, azob, g'azab, jirkanish, nafrat, qo'rquv va uyat. Har bir tuyg'u tashqi dunyoni idrok qilish bilan bevosita bog'liq, ya'ni atrofimizdagi dunyo bilan ko'proq aloqa qilsak, ko'proq hissiyotlarni boshdan kechiramiz.

Inson hayotidagi tuyg'ular qanday oqibatlariga olib keladi? G'azab va qo'rquvning oqibatlari eng zararli hisoblanadi. Bu eng kuchli hissiy portlashlarni keltirib chiqaradigan hissiyotlar, biz ularni yengishimiz oson emas. Jirkanchlik, nafrat va uyat kabi his-tuyg'ular ham bizga katta quvonch keltirmaydi, ammo ular bizning ruhiyatimiz uchun xavfsizdir.

Alohida nuqtai nazar - azob-uqubatlarni ajratishdir, chunki biz o'zimiz uchun azobni o'ylaymiz, bu bizning tasavvurimiz va xayolimiz samarasidir. Shunday qilib, bu gapni mahkam ushlang va hech narsani ko'nglingizga olmang.

Keling, kayfiyat haqida gapiraylik. Bizda yomon kayfiyat bo'lsa nima bo'ladi? Sizning kayfiyatingiz hech qanday sababsiz yomonlashayaptimi? Siz qiziqqonmisiz? Agar siz uchta savolga "ha" deb javob bergan bo'lsangiz, unda siz kayfiyatning o'zgarishiga osongina berilasiz. Keling, kayfiyatimizni qanday boshqarishni bilib olaylik.

Kayfiyat hissiyotlar bilan bir xil emas. Birinchidan, kayfiyat ko'pincha hissiyotlarga qaraganda kamroq qizg'in va uzoq davom etadi. Va aksariyat hissiyotlardan farqli o'laroq, kayfiyatda aniq sabab yo'q. Nega biz yaxshi kayfiyatda ekanligimizni yoki nega qalbimiz qiynalayotganini aniq ayta olmaymiz.

Xo'sh, kayfiyat qayerdan keladi? Ko'p odamlar bizning kundalik harakatlarimiz, munosabatlarimiz, muvaffaqiyatlarimiz va muvaffaqiyatsizliklarimiz kayfiyatimizga ta'sir qiladi deb o'ylashadi. Ammo bu haqiqatning faqat bir qismi. Bizning sog'ligimiz, uxlashimiz, ovqatlanishimiz va hatto kunning vaqti ham kayfiyatimizni aniqlaydi. Ya'ni kayfiyat har qanday vaqtda bizning fiziologik holatimiz va psixologik tajribamizning ko'rsatkichidir. Bizning kayfiyatimiz termometrga o'xshaydi: u biz bilan yuz beradigan barcha ichki va tashqi o'zgarishlarga reaksiya beradi.

Ta'sirlanmagan g'azab kuchayadi va yomonlashadi. G'azab o'z-o'zidan ketmaydi. Ushbu turdagi har qanday xatti-harakatlar ma'lum darajada sizning kayfiyatingizni nazorat qilishga urinishdir.

Sizning kayfiyatingizni qanday boshqarish kerakligini tekshirish usullari.

O'zingizni xursand qilish uchun ko'pincha foydalanadigan uchta usulni tanlang:

- musiqa tinglash;
- jismoniy mashqlar (yoki yurish);
- televizor ko'rish;
- biror narsa yeyish;
- kimgadir qo'ng'iroq qilish yoki u bilan gaplashish;
- yolg'iz bo'lish;
- kayfiyatingizni buzadigan narsadan qochish;
- hazilni ishlatish;
- sevimli ishingizni unutish (sevimli mashg'ulot);
- muammoni turli tomonlardan ko'rib chiqishga harakat qilish.

Jismoniy mashqlar yomon kayfiyatni yengishning eng sevimli usullaridan biri bo'lishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar eng yaxshi kayfiyatni tartibga soluvchilardan biridir. Hatto 10 daqiqalik piyoda yurish sog'inchni yengib, faollik darajasini oshirishi mumkin. Yaxshi kayfiyatni boshqaruvchi boshqa omillar bo'lishi mumkin: musiqa mashqlari, salbiy fikrlardan qochish, hazil qilish va sevimli mashg'ulotingiz yoki boshqa samarali faoliyat bilan shug'ullanish.

Boshqa tomondan yolg'izlik, chekish, alkogol ichimliklar, shuningdek, biron bir narsani iste'mol qilish istagi birinchi navbatda yordam beradi, keyin jiddiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Yaqiningiz bilan suhbatlashish faqat konstruktiv bo'lganda yaxshi vositadir va siz yechimlarni izlayapsiz. Agar u sizni hissiyotlarning tubiga tortsa va bema'nilikka kirsas, unda bu yaxshi emas. Agar darhol yo'lni topa olmasangiz, tashvishlanmang!

Qanday qilib tezda his-tuyg'ularingizni tartibga solishingiz mumkin.

Bu erda biz his-tuyg'ularning turlari, kayfiyat haqida bilib oldik. Keling, hissiy stressni yengillashtirish usullari haqida gapiraylik.

1) Yurish.

Agar sizda bunday imkoniyat bo'lmasa vaziyatni o'zgartiring. Ko'chaga chiqing va harakatlanish tezligi (sekinlashuv, keyin qadam qo'shing) va qadamlar kengligi o'rtasini o'zgartirib turing (kichik qadamlarni kengroq qilib o'zgartiring). Tez orada siz asabiylashish yo'qolishini sezasiz: endokrin tizimning faoliyati normallashti, kayfiyat uchun javob beradigan miya yarim sharlari ishi kuchayib ketdi, stress tufayli kelib chiqqan biokimyoviy jarayonlar jismoniy faoliyatni ta'minlashga o'tadi.

Agar harakat paytida e'tiboringizni muammodan boshqa narsaga - tabiatni kuzatish, yoqimli xotiralar yoki orzularga yo'naltirsangiz, samaraga tezroq erishiladi.

Xulosa: Hissiyotlarni va emotsiyalarni boshqarish sirlari bu manipulyator uchun juda ham oson bo'lsa, boshqa insonlar uchun murakkablik qiladi. Chunki har bir odam o'z hissiyotlarini nazorat qilishida osonlik bilan erishishi mumkin. Xattoki, ayrim insonlar shunga ham qiynalishadi. Ammo, biz o'zimizning hissiyotlarimizni nazorat qilish uchun ham ancha kuch va energiya sarflaymiz. Hissiyotlarni boshqarishda ham qat'iylik va iroda kerak bo'ladi. Chunki, muvaffaqiyatga erishgan insonlarning ko'pchiligida qat'iylik va iroda ancha yuqori bo'ladi va tezda o'z maqsadiga erishadi. Hissiyotlar qiynayotgan bo'lsa maqsad qo'yib, u tomon mustaqil harakatlanish ham shular jumlasidandir.

References:

1. <https://repository.tma.uz>
2. Toshpo'latov, A. (2023). SHAXS PSIXODIAGNOSTIKASIDA PROYEKTIV METODIKALARDAN FOYDALANISH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 3(5 Part 2), 170–178. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/16154>
1. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8001510>
2. <https://fayllar.org/hissiyotlar-va-emotsiyalarni-boshqarish-sirlari.html>
3. N.Sh. Sharipova <https://doi.org/10.5281/zenodo.7890574>
4. J.Abdurasulov <https://doi.org/10.5281/zenodo.7239000>