



SHAXSNING HISSIY-EMOTSIONAL XUSUSIYATLARI

Begmatov Raximkul Olimovich

*Navoiy davlat universiteti o‘qituvchisi psixologiya
fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)*

Annotatsiya. Maqolada shaxsning hissiy-emotsional xususiyatlari haqidagi ma’lumotlar bayon etilgan. Shuningdek, hissiyot tushunchasining ilmiy adabiyotlardagi turlicha ta’riflari va ularning umumiylik jihatlarining mohiyati ochib berilgan.

Kalit so‘zlar. Hissiyot, emotsiya, psixik hususiyatlar, rivojlanish.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЧЕЛОВЕКА

Абстрактный. В статье изложены сведения об эмоционально-эмоциональных характеристиках человека. Также раскрываются различные определения понятия эмоции в научной литературе и сущность их общих аспектов.

Ключевые слова. Чувство, эмоция, психические характеристики, развитие.

EMOTIONAL CHARACTERISTICS OF A PERSON

Abstract. The article describes the information about the emotional-emotional characteristics of a person. Also, various definitions of the concept of emotion in scientific literature and the essence of their common aspects are revealed.

Keywords. Feeling, emotion, mental characteristics, development.

Kirish. Odam tashqi muhitdagi turli-tuman 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 ob’ektlarga sub’ekt 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.

Inson ijtimoiy tabiatiga ko‘ra o‘z hayot tarzini o‘zi yo‘lga qo‘yadi, o‘zini o‘zi boshqaradi. O‘z xayolot olamidagi orzu-istaklari, maqsadlarini ro‘yobga chiqarish jarayoni orqali mavhum holatlarni reallikka aylantira oladi. Ezgulik va yovuzlik, yaxshilik va yomonlik, samimiylik va munofiqlik, saxiylik va baxillik, ko‘ngilchanlik va berahmlik, muhabbat va nafrat, vafo va xiyonat, do‘stlik va dushmanlik kabi ko‘plab emotsional holatlar uning butun ma‘naviy-ruhiy qadriyatini belgilaydi. Aynan o‘sha ma‘naviy olam inson hayotining butun ongli faoliyatida o‘zini namoyon etadi va uning zamirida ichki ruhiy jarayonlar yotadi. Psixologiyada ko‘pincha hissiyot va emotsiya atamalari bir xil ma‘noda qo‘llaniladi. Tashqi alomatlari yaqqol namoyon bo‘ladigan his-tuyg‘ularni ichki kechinmalarda ifodalanishdan iborat psixik jarayon yuzaga kelishining aniq shakli emotsiya deyilsa, tirik mavjudotlar miyasida, ya‘ni shaxslarning ehtiyojini qondiruvchi va unga mone‘lik qiluvchi obyektlarga nisbatan odamning munosabatlarini aks ettirish hissiyotdir. Lablarning titrashi, tabassum, kulgu, sarosimalik kabilar emotsiya hisoblansa, vatanparvarlik, mehr-oqibat, javobgarlik, mas‘uliyat, sevgi-muhabbat his-tuyg‘ulardir. Ularning o‘zaro muhim farqi: biri (hissiyot) ijtimoiy, ikkinchisi (emotsiya) individual, xususiydir

Adabiyotlar tahlili. 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 ob‘ektlarga 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.

Tahlil va natijalar. 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 ham, 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.

Hissiyotlar odatda juft-juft bo‘lib uchraydi. Masalan, yoqimli- yoqimsiz, xush-noxush, xursand-xafa, g‘azab-muhabbat, nafrat kabi ana shunday hissiyotlar sub’ektiv 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 ob’ektning o‘ziga nisbatan bir vaqtning o‘zida paydo bo‘ladigan bir-biriga qarama - qarshi emosional 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.

Hissiyot boshqa hamma psixik jarayonlar kabi bosh miya po‘sti qismining faoliyati bilan bog‘liqdir. Bosh miya hissiyotlarning kuchini va barqarorligini idora qilib turadi. Hissiyotlar boshqa bilish jarayonlaridan farqli bosh miya po‘stining faoliyatidan tashqari organizmning ichki a’zolari faoliyati bilan ham bog‘liqdir, boshqacha qilib aytganda hissiyotlar vegetativ nerv tizimining faoliyati bilan ham bog‘liqdir. Chunonchi, odam qattiq uyalgan paytida qizarib ketadi, qattiq qo‘rqqan paytida esa rangi o‘chib, qaltirab ketadi, xattoki odamning ovozi ham o‘zgarish paydo bo‘ladi. Ana shunday hissiy holat yuz bergan paytda odamning yuragi tez ura boshlaydi, nafas olishi ham tezlashadi.

Demak, odam ma’lum hissiy holatni boshdan kechirayotgan paytda uning qon aylanish tizimi, nafas olish organlari nutq apparatlari ichki sekresiya bezlari ham qatnashadi. Masalan, materialni yaxshi bilmaydigan talaba imtihon topshirayotganda terlab ketadi, tomog‘iga nimadir tiqilib, gapini gapira olmay qoladi. Odamda qattiq qo‘rqish paytida "Yuragi orqaga tortib ketdi", "Sovuq ter bosib ketdi" kabi iboralarning ishlatilishi hissiyot paytida odamning ichki a’zolarining ishtirok etishidan dalolat beradi.

Juda ko‘p hissiy holatlar bosh miyaning yaqin po‘stloq osti qismlarining oraliqi bilan ham bog‘liqdir. Masalan, ko‘rish tepaligi deb ataluvchi qism ayrim hislarni ifodalaydigan ixtiyorsiz harakatlarning markazi hisoblanadi.

Hissiy holatlarning ifodalanishi **birinchidan**, ifodali harakatlar (yuz ifodasi, qo‘l, oyoq harakatlari), **ikkinchidan** organizmdagi turli hodisalarni, ya‘ni ichki a‘zolar faoliyatining va holatining o‘zgarishida, **uchinchidan** tabiatda, ya‘ni organizm qon tarkibidagi va boshqa suyuqliklardagi kimyoviy o‘zgarishlarni, shuning bilan birga modda almashinuvida bo‘ladigan o‘zgarishlarni o‘z tarkibiga oladi.

His-tuyg‘ularning tashqi ifodasiga yuz ifodasi, imo-ishora, vajohat va qaddu-qomatning o‘zgarishi, ayiruv, tashqi chiqaruv bezlarining faoliyati va ayrim harakatlar xususiyatlaridagi o‘zgarishlarni kiritish mumkin. Bunga nutqning faol o‘zgarishlari, "ovoz mimikasi" va gaplar tarkibining sintaksis o‘zgarishi, "tutilmasdan gapirish", yoki aloqida "sillilik" hamda "ifodalilik"ning yuzaga kelishi nihoyat hissiyot o‘zining to‘la qisman ifodasini topadigan xatti-harakatlarga taalluqlidir. Kishining emosional kechinmalari vaqtida nutqining tezligi o‘zgaradi. Ko‘pincha nutqning sintaksis tuzilishi buziladi, tezligi va ahamiyati o‘zgaradi. O‘tkazilgan tekshirishlar shuni ko‘rsatadiki, g‘amginlik va ma‘yuslik hislarini ifodalovchi kishining ovozi beixtiyor pasayib ketadi, so‘zlashgan kishining tovushi ham bo‘linib-bo‘linib chiqadi.

Hissiyot kechinmalari turli holatlarda turlicha tezlik bilan paydo bo‘ladi. Ba‘zan hissiyot to‘satdan, darhol paydo bo‘ladi. Masalan, kishi birdan xursand bo‘lib ketadi, darhol g‘azabga keladi, achchiqlanadi va hokozo. Lekin ba‘zan shu hissiyotlar o‘zi dafa‘tan qo‘zg‘almaydi, balki asta-sekin tug‘ila boshlaydi. Shunday hissiy kechinmalarning qay darajada tez paydo bo‘lmasligini belgilash qiyin yoki butunlay bilib bo‘lmaydi. Emosional kechinmalarning kuchi turlicha bo‘lishi mumkin. Hissiyotlarni kuchi avvalo yoqimli va yoqimsiz tuyg‘ularning naqadar kuchli bo‘lishidadir. Hissiyotning kuchi shu hissiyotni shaxsning naqadar ehtiros bilan kechirilganligi bilan belgilanadi.

Hissiyotning qo‘zg‘alish xususiyatlari paydo bo‘lish yo‘lini kuchi va barqarorligi bir qancha sabablarga bog‘liqdir. Atrof-muhitning holati shu paytdagi ehtiyojlarning kuchi shu xislat tuzilishiga sabab bo‘lgan hodisalarning shaxsiy va ijtimoiy ahamiyatini anglashi, odamning dunyoqarashi, bu xislat qanday vaziyatda paydo bo‘lishi va o‘tmishi hamda shaxsning individual xususiyatlariga bog‘liqdir. Hislarning ayni vaqtda naqadar tez kuchli va barqaror bo‘lishiga ko‘ra his-tuyg‘ularning quyidagi turlari farqlanadi: *hissiy ton, emotsiyalar, affekt, stress, kayfiyat* va boshqalar.

Xulosa. Psixik jarayonlardan ayniqsa, emotsiya o‘zining aniq tashqi ifodasiga ega bo‘lishi bilan tavsiflanadi. Emosional o‘zgarishlar organizmning tashqi o‘zgarishlarida shu qadar yaqqol ifodalanadiki, biz odamni tashqi ko‘rinishiga qarab, unda qanday xususiyatlar yuz berayotganini, uning xursand yoki xafaligini, g‘azablanganligini yoxud biror narsadan qo‘rqib ketganini va shu kabi his-tuyg‘ularning ko‘pini aytib bera olamiz.

Emotsiyalarning tashqi ifodasi turli ko‘rinishlarda ro‘y beradiki, unda asosiy o‘rinni ko‘rgazmali jihatlar asosiy o‘rin egallaydi.

Birinchidan, emotsiyalar nafas olish a‘zolarining ishlarida o‘zgarish yasaydi. Masalan, yoqimli his-tuyg‘ularishga tushganda nafas olishning tezligi va ampitudasi ortadi, yoqimsiz his-tuyg‘ular ustun kelganda kamayadi, qo‘zg‘algan vaqtida nafas harakatlari tezlashadi hamda chuqurlashadi, zo‘r berish vaqtida-sekinlashadi va yuzakilashadi, hayajon vaqtida tezlashadi, hamda kuchsizlashadi, kutilmagan holatda, hayron qolishda zudlik bilan tezlashadi, qo‘rquvda sekinlashadi va hokazolar.

Ikkinchidan, emotsiyaimo - ishoralarda, mimikada, ya‘ni kishining yuzida bo‘ladigan harakatlarda hamda butun badanning ma‘nodor harakatlarida ko‘rinadi.

Uchinchidan, gumoral harakatlardagi, ya‘ni organizmning qon tarkibidagi va boshqa suyuqliklardagi kimyoviy o‘zgarishlarni va shuning bilan birga modda almashishida bo‘ladigan yanada chuqur o‘zgarishlarni o‘z tarkibiga oladi.

Demak, emotsiyalarning tashqi ifodasiga mimika, imo-ishora, aft-bashara va qad-qomatning o‘zgarishlari, ayrim tashqi sekresiya bezlarining faoliyati yosh, so‘lak, ter ajralishi hamda ayrim harakatlarning xususiyatlaridagi o‘zgarishlar, ya‘ni ularning tezligi, kuchi, koordinasiyasi va hokazolar kiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Сущность, функции и виды чувств и эмоций. Архивная копия от 18 мая 2015 на Wayback Machine.

2. Рассказов И.Ю. Психоалгоритм. Как улучшить свое самочувствие за две недели. Психотерапевтический практикум.-Москва.-ИПЛ, 2017. - С. 24. -136 с. ISBN 978-5-4260-0283-8.

3. Изард, 1980, с. 16, 99-116. *Наталья Борисовна Березанская, Вероника Валерьевна Нуркова*. Психология. -Юрайт-Издат, 2003. -576 с. -5000 экз. ISBN 978-5-9692-0465-2.

4. Young P. Th. Motivation and emotion. A survey of the determinants of human and animal activity. N.Y.; London, 1991.

5. Уолтер Б. Кэннон. Теория эмоций Джеймса-Ланге. Критический обзор и альтернатива. В кн.: Психология мотивации и эмоций /Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман.-М.: АСТ:Астрель, 2009. – 704 с. - (Хрестоматия по психологии).- 89 -95 с. ISBN 978-5-17-058328-7 (ООО «Издательство АСТ») ISBN 978-5-271-23290-9 (ООО «Издательство Астрель»).