

**SHAXS EMOTSIONAL SOHASINING XUSUSIYATLARI****Yulchiboyeva Dilfuza Ergashevna –***Qo'qon davlat pedagogika instituti
Amaliy psixologiya kafedrası o'qituvchisi*

Annotatsiya: *Mazkur tezisda emotsiya, shaxs emotsional sohasining xususiyatlarini psixolog olimlar tomonidan o'rganilganligi yoritildi.*

Kalit so'zlar: *emotsiya, his-kechinma, xulq-atvor, g'azab, qayg'u, qo'rquv, E.P.Ilyina, K.Izard, U.Djems.*

Inson xulq-atvorini boshqarishda emotsiyaning rolini baholash qiyin. Emotsiyani o'rgangan barcha olimlar, ularning motivatsiyaga undovchi kuch ekanligini, ularni ehtiyojlar va ularning qondirilishi bilan bejizga bog'lashmaydi (Z. Freyd, V.K. Vilyupas, B.I. Dodonov, K. Izard va boshqalar). Emotsiya borasida tadqiqotlar olib borilayotganligiga 100 yildan oshdi, emotsiyalar haqida tomlar yozilgan, juda ko'plab murakkab eksperimentlar o'tkazilgan, lekin shunga qaramay XXI asrda «emotsiyalarga aniq ilmiy tushuncha berib bo'lmaydi» kabi fikrlarni uchratish mumkin.

«Emotsiya» termini lotin tilidan olingan bo'lib, *emoveo* - hayajonlantiraman, xavotirga solaman, degan ma'noni anglatadi. Evolyutsiya jarayonida emotsiyalar tirik jonzoatlarga organizm holatining biologik va tashqi ta'sirning ahamiyatini belgilashga imkon yaratadigan vosita sifatida paydo bo'lgan.

Olimlar emotsiyaga turli xil tushunchalar berishgan, fiziolog P.V.Simonovning fikriga ko'ra, ularning ko'pchiligi abstraktdir. Buni boshqa psixologlar ham ta'kidlaydilar, B.I.Dodonov, «odatda emotsiyalar deb ataladigan, psixik hodisalarni anglatadigan terminlar, qat'iy bitta ma'noni anglatmaydi, va psixologlar orasida «nima nima degani» mavzusida diskussiyalar davom etyapti,-deydi. Muallifning o'zi «emotsiya» tushunchasini keng ma'noda, hissiyotlarni ham qo'shib ishlatgan.

U. Djemsning fikricha, «emotsiya his etishga bo'lgan intilish» bilan bir vaqtning o'zida, «qalbning ichki holati bo'lib, emotsiyalarni ta'riflashga til ojiz... Biz faqatgina ularning ob'yektlarga bo'lgan munosabati va reaksiyalarini ta'riflay olamiz».

P.K. Anoxin, emotsiyalarni belgilab, shunday deb yozadi: «Emotsiyalar – yorqin namoyon bo'ladigan sub'yektiv ko'rinishga ega bo'lgan va inson his qilishning, xavotirlanishining barcha turini egallab olgan – chuqur jarohat qoldiradigan azoblardan xursandchilikning yuqori shakllarini va ijtimoiy talqinda hayotni his qilishni o'z ichiga oladi».

S.L. Rubinshteyn emotsiyaning mohiyatini, ob'yektning tarkibini aks ettiradigan idrokdan farqli o'laroq, emotsiyalar sub'yektning holati va uning ob'yektga bo'lgan munosabatini aks ettirishi bilan tushuntiradi.





Emotsiya mualliflarining ko'pchili aynan his-kechinmalar bilan bog'lanadilar. M.S.Lebedinskiy va V.N.Myashev emotsiyalar haqida quyidagicha fikr bildirishadi: «Emotsiyalar – psixik jarayonlarning muhim tomonlaridan biri, u inson hayotidagi real his-kechinmalari bilan xarakterlanadi. Emotsiyalar inson organizmi va psixikaning barcha tomonlarini aks ettiradigan, nerv-psixik faoliyatini tonusining o'zgarishini integral ravishda namoyon qiladi». G.A.Fortunatov (1976) emotsiyaga his-kechinmalarining faqat aniq (konkret) shakllari(formasi) kiradi deydi. P.A. Rudik (1976), emotsiyalarga ta'rif berayotganida, his kechinmalar va munosabatlarni bir-biriga bog'laydi: «Emotsiya deb, his-kechinmalarni, insonlarni atrof-muhitning u yoki bu hodisalariga nisbatan munosabatini o'z ichiga oladigan psixik jarayonlarga aytiladi, - deydi». R.S. Nemov bo'yicha, emotsiyalar - bu « inson organizmining umumiy holati ta'sirida va aktual ehtiyojlarning qondirish oqibatida kelib chiqadigan elementar his-kechinmalardir» (1994). Psixologlar tomonidan emotsiyalarni aniqlaydigan turli xildagi so'zlarning ishlatilishiga qaramasdan, ularning mohiyati bir so'zda – his-kechinma, yoki munosabatlardan borasida qayg'urish bilan ifodalanadi.

Shunday tarzda, odatda barcha emotsiyalar insonning ayni vaqtda nimadirga yoki kimdirga nisbatan munosabatida his-kechinmalarni boshdan kechirishi bilan belgilanadi (ayni vaqtdagi yoki kelajakdagi vaziyatda, boshqa insonlarga, o'ziga va boshqalarga nisbatan.). Biroq L.M. Vekker (2000) ning fikriga ko'ra, emotsiyalar - bu ekspressiv vositalar orqali namoyon bo'ladigan, sub'yektiv munosabatlardir. Shunda sub'yektiv munosabatlar, emotsiyalar va ekspressiyalar o'rtasidagi munosabatlar quyidagicha ko'rinishga ega bo'ladi:

Sub'yektiv munosabatlar (emotsiyalar) > ekspressiya.

E.P.Ilyina ta'kidlashicha, ekspressiya sub'yektiv munosabatlarni, aksincha munosabatlarni aks ettiradigan emotsiyalarni namoyon qilish vositasi hisoblanadi. Sub'yektiv munosabatlar emotsiyalar orqali aks ettiriladi (namoyon bo'ladi). Bunday holatda sub'yektiv munosabatlar, emotsiyalar va ekspressiya o'rtasidagi aloqa quyidagicha ko'rinishga ega bo'ladi:

Sub'yektiv munosabatlar > emotsiyalar > ekspressiya.

P. Jane (1928) emotsiyalarni xulq-atvor bilan bog'laydi va emotsiyaning vazifasi – uni tashkillashtirish, deb hisoblaydi. P. Fress xulq-atvor boshqarishini yo'qotishga olib keladigan reaksiyalarni, emotsiyalar deb hisoblaydi: «...rohatlanish emotsiya hisoblanmaydi ... his-hayon va ichki kechinmalarimizning intensivligi bizni chalg'itishi kerak emas. Xursandchilik uning intensivligi oqibatida o'z rekasiyalarimiz ustidan boshqaruvni yo'qotgan taqdirdagina, emotsiya bo'la oladi: uning belgilari hayajonlanish, bir-biriga bog'liq bo'lmagan jumlar va to'xtovsiz kulish » (1975). YA. Reykovskiy emotsiyaning boshqaruv aloqasi sifatida qaraydi va uni sub'yektiv psixik hodisa sifatida qarashdan yiroq turadi. Uning fikriga ko'ra, emotsiyalarning sub'yektiv tomoni faqatgina introspektiv yo'l bilan aniqlanishi mumkin. Shuning uchun YA.Reykovskiy emotsional jarayonga nazariy konstrukt sifatida qarash kerak, deydi. L.N.Leontev (1971) ning fikriga ko'ra, ichki kechinmalar emotsiyalar orqali paydo



bo'ladi, lekin u uning yagona tarkibi emas. Oddiy emotsional jarayonlar organik, harakatli va sekretor (tug'ma reaksiyalarda) o'zgarishlarda ham namoyon bo'ladi.

E.P. Ilyin emotsiyalarni aniqlashdagi kamchiliklarning sababi ularni faqatgina ehtiyojlar bog'lash ekanligini ta'kidlaydi. Misol uchun, V.Kvin (2000) emotsiyalarga quyidagicha ta'rif beradi: «Emotsiya – insonning o'z ehtiyojlariga, ularning qondirilishiga yoki qondirilmasligiga bo'lgan munosabat». Asosiy o'rinlardan birini P.V.Simonov egallaydi: ehtiyoj yo'q, emotsiya ham yo'q. E.P.Ilyin emotsiyalarni «chegaralangan» ta'rifiga qarshi chiqqan holda, qo'rquvni misol tariqasida keltiradi – u manfiy emotsiya hisoblanib, qo'rquvga bo'lgan ehtiyojda yoki o'z-o'zini himoya qilish, yashash uchun kurash ehtiyojini qondirishga javoban paydo bo'lmaydi, - deydi. U tezkor shartsiz reflektor genetik programmashtirilgan emotsional reaksiya bo'lib, «xavfli stimulning» kutilmagan tarzda paydo bo'lishida xulq-atvorning namoyon bo'lishiga yo'naltiriladi.

«Bu yerda qo'zg'atuvchining ongli bahosi yo'q, unga nisbatan javob reaksiyasiga bo'lgan ehtiyoj shakllanishga ulgurmaydi»

K.Izard birinchilar qatorida emotsiyalarning sezgir va funksional tomonlarini aniqlaydi: «Emotsiya, hissiyot (feeling) kabi boshdan kechiriladi, u motivatsiya beradi, tashkillashtiradi va idrokni, tafakkurni, harakatlarni yo'naltiradi»

E.L. Ilyin, emotsiyalarning ta'rifiga tegishli bo'lgan fikrlarga xulosa yasagan holda o'z fikrini bildiradi: « men emotsiyani reflektor psixonegativ reaksiya sifatida qabul qilaman, u vaziyatlarga (his-kechinmalar ko'rinishida), uning natijasiga (hodisa) nisbatan munosabat bildirish va ushbu vaziyatda o'zini qanday tutish bilan bog'liq deb bilaman». Ushbu ta'rifda e'tibor vaziyatda insonni qanday tutishiga qaratiladi – chunki emotsiyalar hayvonlar evolyutsiyasi davrida ularni boshdan kechirish uchun emas, balki xulq-atvorni tashkillashtirishga yordam berish uchun paydo bo'lgan. «His-hayajon – reaksiya bildirishning maqsadi emas, shunchaki ongda ehtiyoj sezilgan vaziyatni spetsifik tarzda aks ettirish usulidir»

Emotsional his-kechinmalarning xulq-atvorga nisbatan ikkilamchi ta'sirini Dj.S.Mill o'rgangan, uning fikriga ko'ra, rohatlanish, baxt emotsiyasini his qilish uchun ushbu his tuyg'ularni uyg'otadigan maqsadlarga erishishga harakat qilish kerak.

Emotsiyalarni tushunishning qiyin jihati quyidagilardan iborat: mualliflar ushbu tushunchaga ta'rif berib, bir ularni emotsiya reaksiyalarning barcha sinfiga aloqadorligini aytishadi (emotsional tonga, kayfiyatga, affektga), bir faqatgina bitta sinfga mansubligini ta'kidlab, emotsional hodisalar sinfidan ajratib alohida "emotsiyalar" deb atashadi. Ya.Reykovskiy barcha emotsional hodislarni alohida emotsiyalarga ajratib chiqadi : hayajonlanish, affekt va his. A.L.Leontev (1971) – affekt va ehtiros, emotsiya va hislarga ajratadi. Emotsiyalar haqida yana ko'plab fikrlar bildirilib, ularning murakkabligi haqida ta'kidlar ham kam emas – ijobiy ((xursandchilik, zavq va boshqalar) va salbiy (g'azab, qayg'u, qo'rquv va boshqalar), shu bilan birga ularni oddiy emotsiyalarga – emotsional hislar toniga qarshi qilib qo'yadi.

Ko'plab mualliflarning fikriga ko'ra emotsiyalar uchun quyidagi xususiyatlar xos:





- 1) intensivlik (jadallikning) yorqin namoyon bo'lishi;
- 2) chegaralangan davomiylik (emotsiyaning davomiyligi bevosita harakatning sababi yoki u haqida eslash vaqti bilan chegaralanadi);
- 3) uning paydo bo'lish sababini yaxshi anglash;
- 4) aniq ob'yekt, vaziyat bilan bog'liqligi; emotsiya kayfiyatga xos bo'lgan diffuzlik xususiyatiga;
- 5) qarama-qarshilik.

E.L.Ilyinning fikriga ko'ra, yuqorida keltirilgan barcha belgilar hissiyotlar emotsional toni uchun ham xos bo'lishi mumkin. U faqatgina emotsiyalar uchun xos bo'lgan belgilarni ajratib chiqishni taklif qiladi:

1) emotsiyalar – alohida qo'zg'atuvchiga emas, vaziyatga nisbatan javob reaksiyasidir; inson qo'zg'atuvchining o'ziga emas, ushbu qo'zg'atuvchi orqali yaralgan vaziyatni baholaydi, va ushbu vaziyatga nisbatan paydo bo'ladigan emotsiyalarga nisbatan reaksiya bildiradi;

2) emotsiyalar – odatda vaziyatga nisbatan vaqtinchalik reaksiya va unga bo'lgan bahodir, shunday tarzda emotsiyalar u yoki bu vaziyatning ahamiyatlilik darajasini aniqlaydigan mexanizm sifatida keladi;

3) emotsiyalar – turli xildagi vaziyatlarning differensiyalashgan bahosi (umumlashgan tipdagi baho beradigan «yoqyapti - yoqmayapti» emotsional topdan farq qiladi);

4) emotsiyalar – bu nafaqat kutilayotgan vaziyatni baholash usuli, balki unga vaqtidan oldin va psixik-fizik energiyani mobilizatsiyash hisobiga adekvat tayyorgarlik ko'rishdir;

5) emotsiyalar - emotsional ton kabi – ijobiy va salbiy tajribani mustahkamlash mexanizmidir.

Emotsional hodisalarning funksiyalari ilmiy psixologiyaga asos solingan davrning boshidanoq tadqiqot predmetiga aylangan. Djon Dyui emotsiyaning ma'nosini adaptatsiya doirasida o'rgangan. Uning fikriga ko'ra, emotsiyaning spetsifik funksiyasi – ichki signalizatsiyadir, u organizmni o'zini-o'zi boshqarishi bilan bir qatorda unga ta'sir ko'rsatayotgan ob'yektning ahamiyatlilik darajasini aniqlaydi. Dyui ketidan emotsiyalar borasida E.Klaiared, U.Pilzbari, D.Rapaport, R.Shefer va boshqalar o'z fikrlarini bildirishgan. V.Vilyunasning fikriga ko'ra, emotsional hodisalarning umumiy qabul qilingan funksiyalaridan biri baholash funksiyasidir, G.Breslav « psixologik adabiyotlarda keltirilgan emotsiyalarning barcha funksiyalar (va disfunktsiyalari) o'z-o'zini boshqarish va boshqa insonlarning xulq-atvorini boshqarishning turli-xil jihatlari bilan bog'liqligini » ta'kidlaydi. Shunda o'z-o'zini boshqarish o'z ichiga quyidagi jarayonlarni oladi:

- 1) individning tafakkur tarkibi uchun aktual reprezentatsiya va shu tarkibga mos keladigan organizmning ma'lum bir harakatlari mobilizatsiyasi;
- 2) hayot faoliyatining qabul qilingan yoki sub'yektiv foydali jihatlarning internalizatsiyasi.



Tashqi regulyatsiya (boshqaruv, nazorat) ikki xil ko'rinishda ko'rib chiqilishi mumkin:

- 1) kayfiyat, intensiya, motivatsiyaning kommunikativ tarkibi;
- 2) baho, o'zlashtirish va internalizatsiyaning tarkibi.

Shu bilan bir qatorda yuqorida keltirib o'tilgan jihatlar bilan birga hayajonlanish, xavotirlanish omili muhim ahamiyat kasb etadi.

«Hayajonlanish» (his-kechinmalar) omili psixologiyada uch xil ko'rinishda o'rganiladi: 1) sub'yekt tomonidan his etiladigan, hozirgi vaqtda aynan sodir bo'layotgan, bevosita ongda tasavvur qilingan va u uchun o'z hayotida sodir bo'layotgan hodisalar sifatida ko'rinadigan emotsional bo'yoq berilgan holatdir; 2) intilish, hohish va istaklarning mavjudligi, individual ong jarayonida sub'yekt tomonidan tanlanadigan motivlar va uning faoliyati maqsadlari va shu bilan bir qatorda shaxsning hayotida bo'layotgan voqea va hodisalarga nisbatan ongli munosabat bildirishga ta'sir ko'rsatadi; 3) sub'yekt tomonidan hayotidagi yetakchi motivlarga yetish jarayonida qiyinchiliklar tug'ilganda, qadriyatlar tizimi buzilgandagi faollik turidir va shu bilan bir qatorda u shaxsning psixologik olamining o'zgarishi, mavjudligining sababini qayta ko'rib chiqishga ham o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Birinchi tushunchada e'tibor bevosita sub'yektning ongiga qaratiladi. Bu affektiv holatning hozirgi vaqtga oid bilimlarning mavjudligi bilan o'zaro zich bog'liqligini anglatadi. Ikkinchi tushuncha his-kechinmalarning motivatsion rolini ko'rsatib beradi, u emotsiyalarning shaxsning ehtiyojlar sohasi bilan aloqadorligini isbatlab beradi. Tushunchaning uchinchi ma'nosi faollikning alohida shakli sifatida ko'riladi, u hayot davomidagi qaltis vaziyatlarda og'ir hodisalarni boshdan kechirishga, hayotda yashashdan ma'noni topishga yordam beradi.

(F.E. Vasilyuk).

His-kechinmalar kategoriyasi sub'yektiv-ob'yektiv munosabatlar sistemasida sub'yektiv plyusda bo'ladi. Shunda uning «shaxsiy» xarakteri bevosita emotsional bosimda namoyon bo'ladi(lekin u orqali kamaymaydi). L.S.Vigotskiy birinchilardan bo'lib his-kechinmalarni ongning birlamchi ko'rinishi sifatida qabul qilishni taklif etgan, «...bunda ongning barcha asosiy xususiyatlari jamlangan bo'ladi...» L.S.Vigotskiyning fikriga ko'ra, his-kechinmalar (qayg'urish,xavotirlanish) - ong tuzilmasida shaxs ijtimoiy rivojlanish kengligi va dinamik kengligida o'rni katta.

S.L.Rubinshteyn his-kechinmalar rolini predmetli psixologiya sohasining birinchi elementi sifatida katta ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikriga ko'ra, his-kechinmalar va bilimlar - bu sohaning ikkita plyusidir. B.M.Teplov his-kechinmalarning yadrosini aniqlaydi.

Tashqi xulq-atvorda emotsiyalar xulq-atvorning ekspressiv shakli sifatida namoyon bo'ladi. Ekspressiya (lot.expressio - ifoda qilmoq) - ifodalilik, hissiyotlarni, ichki his kechinmalarni namoyon qiluvchi kuch. Ekspressiv reaksiyalar insonning emotsiya va hislarining (mimika, pantomimika, ovoz, hatti-harakat va boshqalarda) tashqi namoyon bo'lishidir. Ch.Darvinning fikriga ko'ra, evolyutsiya jarayonida ifodali



harakatlar moslashish mexanizmlaridan biri sifatida paydo bo'lgan, bu o'z navbatida inson va hayvonlarning emotsiyalarini namoyon qilishining filogenetik umumiyligi bilan isbotlanadi. Insonning barcha ekspressiv xulq-atvori ma'lum bir darajada o'rganish jarayoniga bog'liq, u o'z navbatida ijtimoiy normalarga qaratilgan bo'ladi. Shunda ham ekspressiyaning u yoki bu emotsiyaga aloqasi bo'lmagan shakllari paydo bo'lishi mumkin. Bir madaniyatga tegishli bo'lgan insonlarning ekspressiv xulq-atvor shakllari deyarli bir xil. Ekspressiyaning universal shakllari ham mavjud, ular turli xil madaniyat insonlari tomonidan ham tushuniladi, shu bilan bir qatorda faqatgina bir madaniyat miqyosida tushuniladigan ekspressiya turlari ham bo'ladi. Misol uchun, ko'z yoshi qayg'u yoki g'amning universal belgisi hisoblanadi, biroq ushbu reaksiyaning shaklini (qachon, qay tarzda va qancha muddat davomida yig'lash kerak bo'lsa) madaniyat normasi belgilaydi. Ekspressiya shaxslararo munosabatlar xarakteriga katta ta'sir ko'rsatadi. Ekspressiyaning haddan ziyod ortiqligi yoki yetishmasligi, ma'lum vaziyatlarda noadekvatligi insonlar bilan o'zaro munosabatlarda konfliktli vaziyatlarning manbai sifatida xizmat qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Изард, К.Э. Психология эмоций [Текст] / К.Э. Изард. - СПб.: Вегас, 2009. - 724 с.
2. Изотова, Е.И. Эмоциональная сфера ребенка: теория и практика [Текст] / Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова. - М.: Академия, 2014. - 288 с.
3. Каика, В.А. Подходы исследователей к изучению эмоций в отечественной и зарубежной психологии [Текст] / В.А. Каика // Молодой ученый. - 2016. - №6. - С. 691-695.
4. Калинина, Р.А. Программа развития эмоциональной сферы дошкольников [Текст] / Р.А. Калинина. - Псков: ПГУ, 2005. - 134 с.
5. Карелина, И.О. Проблема понимания эмоций детьми дошкольного возраста [Текст] / И.О. Карелина / Вестник ЯПГУ. - 2012. - № 4. - С. 240-247.
6. Карпова, Г.З. Мир чувств и эмоций дошкольника [Текст] / Г.З. Карпова // Воспитатель ДОУ. - 2011. - № 8. - С.119-121.
7. Кеворкова, К.И. Эмоциональное развитие дошкольников [Текст] / К.И. Кеворкова, Ю.В. Пистун, Г.П. Ковачева // Педагогическое мастерство. - М.: Буки-Веди, 2015. - С. 82-85

