

EMOTSIYA VA HISSIYOT HAQQIDA TUSHINCHA

Aymuratova Zliya Jaʼnabay qizi

Qaraqalpaqstan Respublikasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14331206>

Anotatsiya. Bu maqolda hissiyot tushunchasi va turlari shu bilan birga hissiyot faoliyatni boshqaruvchi jarayonlari haqida sóz etilgan.

Kalit sózlar: estetik hislar, intellektual hislar, ijtimoiy xulq-atvor.

UNDERSTANDING EMOTIONS AND FEELINGS

Abstract. This article discusses the concept and types of emotions, as well as the processes that govern emotional activity.

Keywords: aesthetic feelings, intellectual feelings, social behavior.

ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ

Аннотация. В данной статье рассматриваются понятие и виды эмоций, а также процессы, управляющие эмоциональной деятельностью.

Ключевые слова: эстетические чувства, интеллектуальные чувства, социальное поведение.

Emotsiyalar va hissiyot haqida tushuncha. Odam tashqi muhitdagi turli-tuman narsa va hodisalarni idrok qilar ekan, hech vaqt bu narsalarga batamom befarq boʻlmaydi. 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 koʻrsatadigan obʼektlarga subʼekt 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 maʼlum munosabatda boʻladi. Masalan, bizga ayrim narsalar yoqsa, yaʼni kayfiyatimizni koʻtarib yuborsa, boshqa bir narsalar yoqmaydi va kayfiyatimizni buzib, dilimizni xira qiladi.

Baʼzi bir ovqatni odam juda ham yoqtiradi, boshqa bir ovqatni esa mutlaqo koʻrgisi kelmaydi yoki ayrim odamlar bizga xush keladi yoki boshqa bir odamlar esa noxush keladi.

Umuman odam atrofidagi hamma narsalarga nisbatan munosabatda boʻladi va uning munosabatlari ham aks ettiriladi. Kishilar idrok qilayotgan, koʻrayotgan, eshitayotgan, bajarayotgan, oʻylayotgan, orzu qiladigan narsalarga befarq boʻlmaydilar. Bir xil predmetlar, shaxslar, xarakterlar, voqealar bizni quvontiradi, boshqalari xafa qiladi yana boshqalari gʻazab,

nafratimizni uygʻotadi. Biz xavf ostida qolganimizda qoʻrquvni his qilamiz, dushman ustidan gʻalaba qozonish yoki qiyinchilikni yengish zavq uygʻotadi.

Hissiyot tushunchasiga adabiyotlarda turlicha taʼriflar uchraydi jumladan; A.V.Petrovskiy tahriri ostida chiqqan «Umumiy psixologiya» darsligida hissiyot – kishining oʻz hayotida nimalar yuz berayotganiga, nimalarni bilib olayotganiga yoki nima bilan mashgʻul boʻlayotganiga nisbatan oʻzicha turli xil shaklda bildiradigan kichik munosabatdir. Q.Turgʻunov muallifligidagi lugʻatda hissiyot-shaxsning voqelikdagi narsa va hodisalarga, kishilarga hamda oʻz-oʻziga boʻlgan munosabatlarida kelib chiqadigan yoqimli yoki yoqimsiz kechinmalardan iborat. Professor E.Gʻoziev muallifligidagi «Umumiy psixologiya» darsligida hissiyot odamda, tirik mavjudotlar miyasida, yaʼni shaxslarning ehtiyojlarini qondiruvchi va unga monelik qiluvchi obʼektlarga nisbatan uning munosabatlarini aks ettirish maʼnosida qoʻllaniladi. Yuqoridagi taʼriflardan koʻrinib turibdiki, hissiyot bizning tuygʻularimizning oʻziga xos aks ettirish jarayoni boʻlib, bunda narsa va hodisalarni aks ettirish jarayonida bizda tugʻiladigan ichki kechinmalar va munosabatlar aks ettiriladi. Demak, hissiyotlar oʻz- oʻzidan yuzaga kelmasdan, tashqi olamdagi narsa va hodisalarning taʼsiri bilan bogʻliq ravishda yuzaga keladi.

Emotsiya – shaxsning voqelikka oʻz munosabatini his qilishidan kelib chiqadigan, uning ehtiyoj va qiziqishlari bilan bogʻliq boʻlgan yoqimli yoki yoqimsiz kechinmalaridir. Keltirilgan taʼriflardan koʻrinadiki, hissiyot tushunchasi emotsiyaga nisbatan kengroq tushuncha boʻlib, shaxsning kundalik hayoti, turmush tarzidagi barcha jabhalarni qamrab oladi.

Hissiyotlar oʻzining yuzaga kelishi nuqtai nazaridan odamning ehtiyojlari, qiziqishlari va intilishlari bilan bogʻliq boʻladi. Masalan, odamning organik ehtiyojlarini qondirishi bilan bogʻliq boʻlgan hissiyotlar odamda rohatlanish, qanoatlanish tuygʻusini yuzaga keltiradi. Organik hissiyotlarni qondira olmaslik odamning ruhini tushirib, kayfiyatini buzib, azoblanish, toqatsizlanish hissiga sabab boʻladi. Odamning hissiyotlari uning mazmuni hamda shakllari, ijtimoiy- tarixiy sharoit bilan bogʻliq boʻladi. Ijtimoiy tarixiy taraqqiyot davrida odamning ehtiyojlari oʻzgarib boradi. Natijada odamda borgan sari yangi, yangi hissiyotlar, chunonchi, maʼnaviy, intellektual va estetik hissiyotlar paydo boʻladi. Hissiyotlar ham boshqa bilish jarayonlari kabi odamning faoliyatlari davomida namoyon boʻladi. Masalan, mehnatsevarlik hissini yuzaga keltirish uchun maʼlum muddat davomida ijtimoiy foydali mehnat bilan shugʻullanish kerak. U yoki bu faoliyat davrida yuzaga kelgan hissiyot ana shu faoliyatning oʻziga taʼsir qilib, uni oʻzgartiradi. Masalan, hohlamasdan oʻzini majbur qilib ishlayotgan odam bilan oʻzi hohlab sitqidildan ishlayotgan odam ishining unumdorligi oʻrtasida juda katta farq mavjud.

Odamning kayfiyati yaxshi xursand, ruhi tetik boʻlganda ishi ham barakali boʻladi, aksincha odamning dili gʻam, qandaydir tashvishli yoki gʻamgin boʻlganda qoʻli 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'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.

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 stereotiplar orqali biror hissiyot va emotsional kechinmalarning ijobiy va salbiy sifatlarini tushuntirib beradi.

Dinamik stereotip deganda tashqi qaytarilish natijasida hosil qilingan shartli reflekslar, nerv bog'lanishlarining barqaror tizimi tushuniladi. Har turli qiyinchiliklar va qarshiliklarga duch kelishi natijasida dinamik stereotiplarning «o'zgarishi» salbiy emotsional holatni yuzaga keltiradi.

Hissiyot bu uning kechirilishining turli shakllari faqat darak vazifasini emas, balki boshqaruvchilik funksiyasini ham bajaradi. Emotsiya harakatlari juda ko'p tana o'zgarishlar ifodalanadi. Odam organizmidagi o'zgarishlar kechirilayotgan hissiyotning ob'ektiv ko'rsatkichi hisoblanadi. Moslashish xarakteriga oid bo'lgan, ya'ni ovoznig o'zgarishi, mimika, imo-ishora, organizmda sodir bo'ladigan jarayonning qayta o'zgarishidan iborat ixtiyorsiz va ongli harakatlar psixologiyada emotsional harakatlarning ekspressiv tomoni deb ataladi.

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 emotsional irodaviy holatdir.

Hissiyotda ambivalentlik bu rohatlanish va azoblanishni birga qo'shib 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.

Hissiy holatlarning nerv-fiziologik asoslari. 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'rqan paytida esa rangi o'chib, qaltirab ketadi, xattoki odamning ovozida 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 oralig'i bilan ham bog'liqdir. Masalan, ko'rish tepaligi deb ataluvchi qism ayrim hislarni ifodalaydigan ixtiyorsiz harakatlarning markazi hisoblanadi.

Odamda uchraydigan yuksak ma'naviy hissiyotlar ham o'zining nerv-fiziologik 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 iltirab 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».

Ayrim murakkab hissiyotlarning asosida dinamik streotipning yotishi yaqqol ko'rinadi.

Masalan, estetik hissiyotni oladigan bo'lsak, biron yoqimli ko'ydan lazzatlanish, yoki biron mashhur rassomning ishlagan ajoyib suratlarini tomosha qilib, rohatlanish estetik hissiyot hisoblanadi. Agar bu hissiyotlarning nerv-fiziologik asoslarini tahlil qiladigan bo'lsak, quyidagilarni ko'rishimiz mumkin. Masalan, bizga juda yoqadigan kuy boshqa millat odamiga yoqmasligi mumkin. Bunda ajablanishga hech qanday o'rin yo'q.

Biz yoshlikdan boshlab mazkur kuyni bir necha yuz marotalab eshitib borishimiz natijasida ana shu kuyga nisbatan deyarli buzib bo'lmaydigan nihoyatda murakkab dinamik streotip yuzaga keladi. Ana shuning uchun ayrim kuylar bizga yoqadi, ayrimlari esa yoqmaydi. Suratlar masalasiga kelganda shuni aytish kerakki, qadimgi klassik asarlar ularning ishlanish uslubi realligi bizni hayratda qoldirib zavq tug'diradi.

Aksincha, hozirgi rassomlar tomonidan ishlangan rasmlar odamda qandaydir noxush hissiyotni tug'diradi.

Demak, uzoq yillar davomida yuzaga keladigan dinamik streotiplar ayrim murakkab hisni tashkil qiladi. Shunday qilib, hissiyot vegetativ nerv tizimi orqali boshqariladigan ichki a'zo faoliyati bilan bog'liq bo'lsa ham bari bir bosh miya po'sti orqali idora qilinadi. Chunki akademik I.V.Pavlovning fikricha, odamning butun a'zoyi badanida bo'ladigan har qanday hodisalarning hammasini bosh miya po'sti qismidagi neyronlar idora qiladi. Ana shu jihatdan olganda hissiyotning nerv-fiziologik asosi bosh miya po'sti bilan bog'liq.

REFERENCES

1. Ivanov I., Zufarova M. "Umumiy psixologiya". O'z.FMJ., 2008.
2. Xaydarov F.I., Xalilova N. "Umumiy psixologiya". T.: "Fan va texnologiyalar" markazining bosmaxonasi : 2009.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб: Питер, 2007.
4. Ғозиев Э.Ғ. "Онтогенез психологияси".-Т.: Ношир. 2010.
5. Дусмухамедова Ш.А., Нишоновна З.Т., Жалилова С.Х., Каримова Ш. К., Алимбаева Ш.Т. "Ёш ва педагогик психология" Т. ТДПУ, 2013
6. Turdimuratova N., Mambetyarova V. A COMPARATIVE ANALYSIS OF THE CONCEPTS OF ETHNICITY AND NATION //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 9. – С. 235-239.
7. Qalbaeva G., Mambetyarova V. DINNIN SHAXS QALIPLESIWINDEGI ORNI HAM AHMIYETI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 11. – С. 583-587.