EMOTSIONAL KECHINMALARNING KLASSIFIKATSIYASI VA FUNKSIONAL XUSUSIYATLARI

Sidiqova Barnoxon Muxtorjon qizi

Farg‘ona davlat universiteti Ijtimoiy psixologiya-Etnopsixologiya ixtisosligi 1-kurs tayanch doktaranti

Annotatsiya:

Ushbu maqolada emotsional kechinmalarning psixologik mohiyati, ularning klassifikatsiyasi hamda inson faoliyatidagi asosiy funksiyalari tahlil qilingan. Emotsional kechinmalarning signal beruvchi, regulyativ, kommunikativ va motivatsion funksiyalarining nazariy asoslari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: *stress, klassifikatsiya, emotsional kechinma, funksiya, motivatsiya, regulyatsiya*

KIRISH

Inson qandaydir bir narsani idrok va tasavvur qilganida, uni xotirada saqlab qolganida va uni yana qayta esga tushirganida, u haqida fikr yuritganida va u to‘g‘risida gapirganida hamda unga monand ravishda harakat qilganida biror yoqimli yoki yoqimsiz holatni boshidan kechiradi, bu holat rohat qilish yoki hafa bo‘lishdan iborat bo‘ladi. Bu his-tuyg‘ularda insonlarning o‘zlarining atroflaridagi narsalarga, voqea-hodisalarga, boshqa insonlarga va o‘zlariga nisbata subyektiv munosabatlari ifodalanadi. Bizga ma’qul bo‘lgan yoki ma’qul bo‘lmagan ya’ni biz uchun yoqimsiz bo‘lgan kechinmalar bizning hissiyotlarimizning birinchi belgisi hamda elementidir.

Hissiyotlarning qay darajada tez paydo bo‘lishi, ularning kuchi va davomiyligi (barqarorligi) jihatidan bir-biridan farq qiladi. Emotsional kechinmalar turli hollarda turlicha tezlik bilan paydo bo‘ladi. Ba’zan hissiyotlar juda tez to‘satdan, darhol paydo bo‘ladi, masalan, odam to‘satdan xursand bo‘lib ketadi, g‘azabga keladi, achchiqlanadi va hokazo. Lekin gohida shu hissiyotlarning o‘zi daf’atan o‘zgarmaydi, balki asta-sekin yuzaga kela boshlaydi. Quvonch ham, g‘azab ham, asta-sekin qo‘zg‘aladi. Psixolog olim P.I.Ivanov fikriga ko‘ra shunday emotsional kechinmalar borki, ularning qay darajada tez paydo bo‘lganligini o‘lchash qiyin yoki butunlay o‘lchab bo‘lmaydi. Misol keltradigan bo‘lsak, bizdagi kayfiyatlarning ko‘pchiligi shular jumlasiga kiradi. Bu fikrga misol sifatida odamlarning stress yoki qo‘rquv kabi hissiy holatlariga e’tibor qaratish mumkin. Odamlar stressni turli vaziyatlarda boshdan kechirishlari mumkin, lekin uning qanday tezlikda va qanday darajada paydo bo‘lishini aniqlash qiyin. Kimdir biror vaziyatda tezda stressga duchor bo‘lishi mumkin, boshqalar esa ko‘proq vaqtdan so‘ng stressni boshidan kechirishi mumkin. Stressning darajasi va tezligi turli odamlar uchun turlicha bo‘lishi mumkin. Qo‘rquvga misol tariqasida shuni keltirishim mumkinki, masalan, bir odam qorong‘ilikdan qo‘rqqan holda tezda qo‘rquv hissini boshdan kechirishi mumkin, lekin boshqa bir odam uchun qorong‘ilikda hech qanday

qo‘rquv hissi bo‘lmasligi mumkin. Shuningdek, qo‘rquvni qanday darajada his qilish va qanchalik tez paydo bo‘lishini o‘lchash juda qiyin. Keltirilgan misollar hissiy holatlarning tezligi va darajasini aniqlashda yuzaga keladigan murakkabliklarni ko‘rsatadi, chunki bular subyektiv tajribalarga asoslangan bo‘lib, har bir inson uchun individual farqlarga egalik qiladi.

Emotsional kechinmalar insonlarning turli hissiyot va tajribalarini ifodalovchi kompleks holatlarni anglatadi. Ular insonlarning psixologik holati, motivatsiyalari va qaror qabul qilishlariga, ularning muaffaqiyatlariga o‘z ta’sirini ko‘rsatadi. Emotsional kechinmalarni klassifikatsiya qilishda va ularning funktsiyalarini tushunishda bir qancha yondashuvlar mavjud.

Emotsional kechinmalarni klassifikatsiya qilish haqida gapiradigan bo‘lsak, ularning turlari haqida aytish maqsadga muvofiqdir. Ularning turlari quyidagilar: **asosiy emotsiyalar (baxt, g‘azab, qo‘rquv, yig‘i, ajablanish), ikki tomonlama emotsiyalar (ziddiyatli emotsiyalar, aralash emotsiyalar), ikkinchi darajali emotsiyalar (g‘amginlik, o‘tkir ziddiyat), jinsiy va madaniy jihatlar (jinslar o‘rtasidagi emotsiyalar, madaniy emotsiyalar).**

Emotsional kechinmalar funksiyalari esa quyidagilardan iborat:

Tashkiliy funktsiya: Emotsiyalar insonning qarorlarini qabul qilishida yordam beradi. Masalan, qo‘rquv xavfli vaziyatlardan qochishga undaydi, baxt esa yangi imkoniyatlar izlashga turtki bo‘ladi.

Ijtimoiy funktsiya: Emotsiyalar boshqalar bilan aloqada muhim rol o‘ynaydi. Ular ijtimoiy munosabatlarni tartibga soladi, hamkorlikni kuchaytiradi va ijtimoiy normaga mos keluvchi xatti-harakatlarni o‘rgatadi.

Motivatsion funktsiya: Emotsiyalar insonning maqsadlariga erishishga rag‘batlantiradi yoki to‘sqinlik qiladi. Masalan, g‘azab kuchli harakat va o‘zgarishlarga undashi mumkin, baxt esa davomiylik va motivatsiya uchun quvvat beradi.

Kognitiv funktsiya: Emotsiyalar ta‘sirida odamlarning qabul qilgan qarorlari va fikrlash usullari o‘zgarishi mumkin. Ba‘zi emotsiyalar diqqatni oshirishi va ma‘lumotlarni yaxshiroq qayd etishga yordam beradi.

Sog‘liqni saqlash funktsiyasi: Emotsiyalar sog‘likka ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Masalan, uzoq muddatli stress yoki g‘am jinsiy va jismoniy salomatlikni yomonlashtirishi mumkin. Emotsional kechinmalar inson hayotining muhim qismi bo‘lib, ularni to‘g‘ri boshqarish va tushunish ko‘plab psixologik va ijtimoiy muammolarni hal qilishda yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, emotsiyalar madaniy amaliyotlarga qo‘shiladi va madaniyat mahsulotlari orqali umumiy hissiy tilni, umumiy hissiy tajribalarni shakllantiradi, bu tajribalar individual tajribadan ancha kengroq va xilma-xildir. Garchi emotsiyalarni amalga oshiruvchi muayyan bir shaxs bo‘lsa-da, hissiy kechinmalar ijtimoiy o‘zaro ta‘sir doirasiga qo‘shilib, individual bo‘lmagan hodisalar darajasiga ko‘chadi va ma‘lum ijtimoiy funksiyalarni bajaradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullayeva G.M. Hissiy zehnni rivojlantirishning psixologik xususiyatlari. – Toshkent, 2022.