

To'raboyev Azamat Muxamadullayevich

University of Business and Science

pedagogika va psixologiya kafedrası stajyor o'qituvchisi

email: turaboevazamat@gmail.com

SHAXSDA HISSIY ZO'RIQISHLARNING NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxsda hissiy zo'riqlarni keltirib chiqaruvchi ijtimoiy psixologik omillar va mexanizmlarini nazariy jixatidan tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: Hissiy zo'riqlash, stress, frustratsiya, bezovtalanish, tajovuzkorlik, depressiya, reaksiya va emotsional holat.

Аннотация: В этой статье теоретически анализируются социально-психологические факторы и механизмы, вызывающие эмоциональное напряжение у человека.

Ключевые слова: эмоциональное напряжение, стресс, разочарование, беспокойство, агрессия, депрессия, реакция и эмоциональное состояние.

KIRISH

Bugungi kunda jamiyatda shaxslararo munosabatlarda shaxsning kasbiy va o'quv faoliyatida albatda psixologik va xissiy zo'riqlash xolatlari albatda duch keladi. Bu esa har bir shaxsning bunday psixologik stress va zo'riqlashlarni oldindan o'zining psixologik tayyorlashini talab etadi, bunday jarayonlarda esa xar bir shaxsda psixologik dunyoqarash psixologik immunitet shakllangan bo'lishi lozim. Tadqiqotchi hissiy holatlar muammosini o'rgangan amerikalik psixolog-olim R.Lazarus hissiy zo'riqlash va stress tushunchalari mohiyatini to'la anglab olish uchun fiziologik va psixologik stress tushunchalarini farqlashni taklif qiladi. Uning fikricha, mazkur holatlar bir-biridan ta'sir etayotgan qo'zg'atuvchining tabiatiga, paydo bo'lish mexanizmiga va javob reaksiyasi tipiga ko'ra farqlanadi.

Ta'lim jarayonidagi hissiy zo'riqlashlar turli xil daraja, kuch va sifat bilan namoyon bo'lishi mumkin. Bular stress, frustratsiya, bezovtalanish, tajovuzkorlik, depressiya va boshqa holatlardir. Depressiya shaxsning hissiy holati sifatida insondagi tushkun kayfiyat, ezilish, siqilish, o'ziga bahoning pasayishi kabi kechinmalarda namoyon bo'ladigan salbiy va ayni paytda shaxs taraqqiyotining borishiga salbiy ta'sir etishi mumkin bo'lgan kechinmadir. Depressiya paytida kishining o'ziga bo'lgan ishonchi pasayib boradi, bu esa o'z navbatida uning o'z oldiga katta maqsadlar qo'ya olishiga, shaxslararo munosabatlarga kirisha olishida salbiy ta'sirga ega bo'lishi mumkin. Bu ayniqsa o'smirlik davrida yanada xavfliroq bo'lishi va uning shaxsi shakllanishishadi, individual xususiyatlarining tarkib topishida muhim o'rin tutishi mumkin. [4]

Ko'pgina mualliflar hissiy zo'riqlash tushunchasi o'rniga psixik zo'riqlash tushunchasini qo'llashadi. Psixik zo'riqlash va hissiy zo'riqlash tushunchasi sinonim sifatida qaraladi. So'nggi paytlarda bu ikki holat bir-biridan o'zining ifodalanishiga ko'ra farqlanadi degan qarashlar paydo

bo'ldi, ya'ni hissiy zo'riqishni psixik zo'riqishning eng yuqori darajasi deb baholanmoqda. Ba'zi mualliflar tomonidan psixik zo'riqish faoliyatga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi holat deb qaraladi va zo'riqish tushunchasiga qarama-qarshi qo'yiladi.[2]

U.Kennon (1927) hissiy zo'riqishlarni tashqi muhitning o'zgarishi natijasida organizmning energetik mobilizatsiyasi kuchayishi, endokrin, vegetativ tizim va boshqa funktsiyalardagi o'zgarishlarda namoyon bo'ladigan holat deb baholaydi. Uning fikricha, hissiy zo'riqishlarning asosiy belgisi fiziologik ko'rsatkichlarning organizm uchun me'yor hisoblangan darajadan ko'tarilishidir.

Leysi tomonidan insonning zo'riqishli vaziyatlardagi emotsional reaksiyalari atroflicha tadqiq etilgan. U mazkur reaksiyalar tashqariga va ichkariga yo'naltirilgan bo'lishi mumkinligi haqida fikr yuritgan.

Kuchli hissiy zo'riqishlardan biri stress hisoblanadi. Stress muammosi psixologiyada nisbatan keng o'rganilgan bo'lib, dastlab bu muammo kanadalik olim G.Selg'e (1926) tomonidan tadqiq etilgan. G.Sel'ening fikricha, "Har qanday normal faoliyat ham u yoki bu darajada hech qanday zarar yetkazmaydigan stressni vujudga keltirishi mumkin." Stressning mavjudligi emas, balki uning kuchi psixik faoliyatda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Miqdori va ortib boruvchi sifatiga ko'ra stress turli darajada ta'sir etadi. SHuning uchun stressning bir qancha belgilarini ajratish mumkin. Stress u yoki bu qiyin holatlar guruhiga kirmasa-da, o'zi ularning boshlanishi uchun asos bo'lib qolishi mumkin.[6]

Shaxsning hissiy zo'riqishlarini o'rganish muammosiga mamlakatimiz psixologlari tomonidan ham alohida e'tibor qaratilmoqda.

Psixik zo'riqish holati inson tomonidan qiyin sharoitda faoliyatni amalga oshirish va uning samaradorligiga kuchli ta'sir etadigan holatdir. Mazkur ta'sirli vaziyat shaxs xususiyati va motivatsiyasiga bog'liqdir.

XX asrning 60 yillarigacha tadqiqotchilar zo'riqishlarni tahlil qilishda vaziyat va ta'sir etayotgan qo'zg'atuvchilar ta'siri bilan bog'lashgan. Bunday yondashuv tadqiqotchilarning dastlab atrof-muhitning hissiy zo'riqishni vujudga keltiruvchi sifatida ta'sir etuvchi omillari tomonidan reaksiyani vujudga keltirishga intilishiga olib keldi. Tajriba o'tkazuvchilarning kutgan natijalari, aynan bir xil sharoitda bu omillar ta'siriga turli individlar o'ziga xos tarzda javob beradilar, bu farqlar nafaqat ta'sirga berilishda, balki kuzatishlar natijasida ko'rinishi ayon bo'ladi. Ba'zilar hissiy zo'riqishga nisbatan chidamlilikning yuqoriligi, boshqalarda esa pastligi, ayrimlarda faoliyatning yaxshilanishi, qolganlarida esa barbod bo'lish darajasida yomonlashishini ko'rish mumkin. Tashqi ta'sirlar, hissiy zo'riqishni keltirib chiqaruvchi holatlar reaksiyaning turli-tumanligi sub'ektning psixologik xususiyatlariga xosdir.[1]

Birinchi belgiga asosan tormozlovchi, impulsiv va generalizatsiyalangan shakllari farqlanadi. Tormozli shakli – aqliy operatsiyalarni bajarishning sekinlashuvi, diqqatni ko'chira olmaslik, yangi malakalar shakllanishining qiyinlashishi, yangi sharoitda oddiy harakatlarni bajarishni qiyinlashuvi bilan xarakterlanadi.

Zo'riqishning impulsiv shaklida xatolar sonining ortishi, kam mulohaza qilish, impulsiv harakatlar, kelayotgan signallarni bir-biridan farqlay olmaslik, yo'riqnomaning unutib qo'yish,

behuda shoshilish kabilar kuzatiladi. Bu holat ayniqsa kasbiy mahorati yaxshi rivojlanmagan kishilarda yaqqol namoyon bo'ladi.

Zo'riqishlarning generalizatsiyalashgan shakliga kuchli qo'zg'alish, harakatni bajarishning yomonlashishi, harakat diskoordinatsiyasi, ish tembirining pasayishi, xatolarning ko'payishi, oxir-oqibat faoliyatni to'la barbod bo'lishi xosdir. Bunday shakldagi zo'riqishga ega kishilarda befarqlik, depressiya holatlari ko'p uchraydi.

O'zining kuchiga va barqarorligiga ko'ra zo'riqishlar quyidagi uch ko'rinishda namoyon bo'ladi: sezilsiz, tez o'tib ketuvchi; uzoq muddatli, faoliyat jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatuvchi; uzoq muddatli, keskin ifodalangan, muhofaza choralari ko'rilishiga qaramay yo'qolib ketmaydigan shakli.

Faoliyat ko'rsatkichlari, fiziologik alomatlar psixik zo'riqishlarning eng muhim indikatorlari hisoblanadi. Ular zo'riqishlarni miqdoriy baholash imkonini beradi, ob'ektiv nazorat qilingan materiallar asosida o'rganish, zo'riqish holatini psixologik tahlil qilish imkoniyatlarini kengaytiradi.[9]

Hissiy zo'riqishlarning namoyon bo'lishini turlicha tasniflash mumkin. Biroq psixologiya fanida ularni quyidagicha tasniflash maqsadga muvofiq: xulq-atvorga xos xususiyatlar, aqliy faoliyatdagi reaksiyalar, hissiy sohadagi reaksiyalar, fiziologik jarayondagi o'zgarishlar.

Hissiy zo'riqishning intellektual faoliyatdagi belgilari: diqqat – to'planishi qiyinlashadi, tez chalg'iydi, ko'lam torayadi; tafakkur – mantiqiylikning buzilishi, tarqoqligi, qaror qabul qilishning qiyinlashuvi, ijodiy imkoniyatlarning pasayishi; xotira – operativ xotiraning yomonlashuvi, qayta esga tushirishning qiyinlashishida namoyon bo'ladi.

Xulosa va tavsiyalar yuqoridagi nazariy ma'lumotlardan xulosa qilsak albatda shaxsda turli xildagi ijtimoiy psixologik omillar natijasida xissiy jixatdan zo'riqish xosil bo'lar ekan. Bunday xolatlardan chiqish uchun bir nechta tavsiyalarni keltirib o'tamiz;

1. **Sport bilan muntazam shug'ullaning.** Jismoniy faoliyat kayfiyatni yaxshilashning ajoyib usulidir. Sport bilan shug'ullanganingizda, organizmda "baxt gormonlari" — endorfinlar ishlab chiqariladi. Yoga, raqs yoki faol sayr qilish ham ahvolingizni yaxshilashi mumkin. Har kuni 30 daqiqadan jismoniy mashqlarni bajarishga harakat qiling.
2. **Sayr qiling yoki do'stlar bilan aylanib kelish uchun uydan chiqing.** Hatto kichik sayohatlar, yangi joylarga borish, toza havoda sayr qilish yoki yangi taassurotlar orttirish ham yordam berishi mumkin. O'zingizga yoqimli insonlar qurshovida bo'ling va yolg'iz qolmaslikka harakat qiling.
3. **Meditatsiya yoki boshqa dam olish usullarini sinab ko'ring.** Meditatsiya fikrlarni tinchlantirishga va xotirjamlikka yordam beradi. Shuningdek, art-terapiya (masalan, rasm chizish), massaj yoki o'z-o'zingizga g'amxo'rlik qilishning boshqa usullarini sinab ko'rishingiz mumkin, ular stressni kamaytiradi.
4. **O'zingizga g'amxo'rlik qiling.** O'zimizni yomon his qilgan paytda tashqi ko'rinishimiz ahamiyatsizdek tuyulishi mumkin. Ammo, agar o'zingizga e'tibor qarata olsangiz, bu kayfiyatni yaxshilashi mumkin. Oddiy amallar — yuvinish, sochingizni yoqimli tarzda turmaklash (tarash) yoki sevimli kiyimingizni tanlash — ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

5. **To'g'ri ovqatlaning.** Hatto ishtaha yo'q bo'lsa ham, ovqatlanishni o'tkazib yubormaslik muhim. Mevalar va sabzavotlarda mavjud vitaminlar va mikroelementlar umumiy holatni yaxshilashga va immunitetni qo'llab-quvvatlashga yordam beradi.

Stress xavfini idrok qilish xavotir holati. Agar stressdan qochish yoki uni bartaraf etish imkoni mavjud bo'lmasa, xavotirlanish holatini kamaytirish vazifasini bajaruvchi psixologik himoya mexanizmlari ishga tushadi. Bu mexanizmning tarkibiy qismlarini yengish, inkor etish proektsiya va shu kabi xavotirni keltirib chiqaruvchi stimullarni idrok etishni buzib ko'rsatadi. Xavotirlanish holati reaksiyalarning quyidagi izchilligi – xavotir, ichki xavotirlik, o'ziga ishonchsizlik holatini hosil qiladi. Diskomfort (ichki xavotirlik) - psixik va fiziologik holatning nomutanosibligi. Bu holat kishi uchun noqulay sharoitda vujudga keladi. Nihoyat keskinlik, motor, psixik va emotsional keskinliklarga ajratiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bodoyanova N.E. Psixodiagnostika stressa. Piter press. 2009.336 s.
2. Louen A. Depressiya i telo M. 1968.
3. Naenko N.I. Psixicheskaya napryajennost M. 1996
4. Nemchin Ye.I. Sostoyanie nervno-psixicheskoy napryajennosti M. 1993.
5. Nishonova Z.T. Xalilova N. Psixologik maslahat. T.2010.
6. Қаюмов, Б. З. Ў., & Абдурахмонов, О. А. Ў. (2021). ТАЛАБАЛАРДА ШАХСИЙ ВА ИНТЕЛЛЕКТУАЛ ФАЗИЛАТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МЕХАНИЗМЛАРИ. Scientific progress, 1(6), 750-754.
7. Qayumov Baxtiyor. (2024). THE CORRELATION RELATIONSHIP OF THE DEVELOPMENT OF CREATIVITY IN ADOLESCENTS WITH ACHIEVEMENT MOTIVATION. Next Scientists Conferences, 1(01), 24–27. Retrieved from <https://nextscientists.com/index.php/science-conf/article/view/261>
8. Baxtiyor, Q. (2024). CREATIVITY AS A RESEARCH SUBJECT IN PSYCHOLOGICAL RESEARCH. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 4(07), 76-80.
9. Baxtiyor, Q. (2023). O 'SMIR SHAXSIDA KREATIVLIKNI SHAKLLANTIRISHDA TA'LIM TIZIMINING O 'RNI. Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences, 178-183.
10. Odilboyevich, J. X. (2024). O'SMIRLIK YOSH DAVRIDA SHAXSDA SUITSID XOLATLARINI PROFILAKTIKA QILISH YO'LARI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 47(3), 111-114.
11. Jurayev, X. O. (2023). O 'smirlarda xarakter aksentuatsiyasi tiplarining deviant xulq-atvor shakllanishiga ta'sirining psixologik mexanizmlari. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 3(9), 560-569.
12. Odilboyevich, JX (2024). Shaxslararo munosabatlardagi o'smir qonunbuzarlarining psixologik tavsifi. Maktabgacha ta'lim va psixologiya tadqiqotlari jurnali , 1 (1), 20-22.
13. Odilboyevich, J. X. (2024). Yuridik Faoliyatda Psixologik Ta'sir Etish Va Jinoyatchi Shaxsning Psixologik Xususiyatlarini Aniqlash. Journal of Research in Innovative Teaching and Inclusive Learning, 2(2), 7-10.