**Ўғилой Шукурова**

**(Гулистан, Узбекистан)**

**ЭМОЦИОНАЛ ЖАРАЁНЛАРНИНГ УМУМИЙ ХАРАКТЕРИСТКАСИ**

Ҳиссиёт ёки туйғу - эмоция шахс руҳий ҳаётининг шундай томоники, бунда ташқи таъсиротнинг характери ва шахснинг унга бўлган муносабатлари ифодаланади. Баъзи предметлар, воқеалар, харакатлар шахсни қувонтиради, ҳузур бағишлайди, хурсанд қилади. Баъзи предметлар эса шахсни хафа қилади, қахр-ғазабини қўзғайди, беҳузур қилади. Ташқи таъсиротнинг характерига (ижобий ёки салбийлигига) қараб шахс унга нисбатан ўзининг муносабатини билдиради. Ташқи таъсиротнинг ёқимли томонлари шахсда ижобий муносабатларни вужудга келтиради. Маза килиш, қойил қилиш, ҳузур-ҳаловат, севинч, қувонч, хурсандчилик каби ҳолатлар ижобий муносабатнинг кўринишларидир. Ташқи таъсиротнинг нохуш, ёқимсиз томонлари шахсда салбий муносабатларни пайдо қилади ғазабланиш, ранжиш, хафалик, қўрқиш, беҳузур бўлиш кабилар салбий муносабатнинг кўринишидир. Шахс ўзининг кундалик фаолиятида турли-туман ҳиссий холатларни бошдан кечиради. Агар у хавф остида бўлса. қўрқувни ҳис қилади, муваффақиятга эришса, завқланади, интилиш ва харакатлари тўғри, унумли рўёбга чиқса, қувонади, руҳи кўтарилади. Демак, шахсда турли ҳис-туйғуларнинг вужудга келиш манбаи унинг эҳтиёжлари, натижалари ва истакларидир.

Шахснинг ўз эҳтиёжларини қондириш йўлидаги харакатларнинг

муваффақияти ижобий ҳисларни, унинг қийинчиликларга дуч келиши, мағлубиятга учраши эса сабий туйғуларни уйғотади.

Турли эмоциялар шахснинг хулқ-атворига ўзига хос ҳиссий оҳанг беради, барқарор кечинмаларни вужудга келтиради. Баъзан эса, эмоциялар тўсатдан ва шиддатли пайдо бўлиб, тез ўтади.

Шуни хам таъкидлаш лозимки эмоционал холатлар одамларда турлича кечади. Баъзи одамларда бу хилатлар барқарор, таъсирчан, чуқур кечса, айрим одамларда енгил ўтади. Шахслар ҳис-туйғуларининг чуқурлиги. кучи, барқарор ёкп беқарор эмаслиги билан бир-бирларидан фарқ қиладилар. Ҳар бир шахсдаги ҳиссий холатлар унинг бой ички дунёси, ғоявий йўналиши, эътиқод ва идеаллари билан боғлиқ бўлади.

Ижобий ҳис-туйғулар шахснинг бутун вужудини қамраб олади, унинг ҳаётини янада мазмунли тўлиқ ва бахтиёр қилади. Бундай ҳислар шахсга қанот бағишлайди. Ҳис-туйғулар шахс тўғрисида, унинг психик холатлари ва индивидуал хусусиятлари тўғрисида хулоса чиқаришга имкон беради. Ҳиссиётларнинг бир мақсадни кўзлаши, принципиаллиги шахсни сўзи билан иши бир бўлган баркамол одамга айлантиради. Ҳиссиётларда субъективлик ва социаллик моҳияти мавжуддир. Ҳиссиётларга субъективик мохияти нуқтаи назаридан бериладиган баҳо ҳамма вақт ҳам унинг социал моҳиятига тўғри келавермайди. Субъектив равишда ноҳуш, шахсни ранжитадиган кечинмалар социал эьтибори билан ижобий ҳиссиёт ҳисобланали. Масалан, уялиш шахс учун ёқимсиз ҳиссиёт бўлиб, азоб ҳисси билан кечирилади. Аммо социал мохияги нуқтаи назаридан уялиш юксак. ижобий ахлоқий ҳисдир. Агар интизомни бузган студент ўқитувчи томонидан тартибга чақирилганда, уялиб қизармаса, у энг юқори инсоний фазилатдан махрум бўлган бўлади. Ғазаб ёки нафрат субъект учун салбий нохуш холатдир. Лекин, ғазаб, нафрат душманга, ахлоққа хилоф харакатга, интизомсизлик, қонунбузарликка қаратилган бўлса, юксак ахлоқий хис сифатида ижобий моҳият касб этади. Шунинг учун ҳам ҳиссиётларга социал нуқтаи назардан ёндашганда юксак ғоявийлик, халқчилик, ва принципиалликка асосланиш зарур. Бу жихатдан Баҳоуддин Нақшбанднинг қуйидаги фикри алоҳида аҳамият касб этади: "Ҳазрати Баҳоуддин, қаҳр билан толибга таъсир этиш тўғрими» деб сўрадилар. У киши шундай жавоб берди: "Қаҳр, яъни ғазаб икки хил маънога эга бўлади. Ҳақиқий қаҳр ғазаб камолат сифатидир. Бунда тарбияланувчининг лоқайдлиги учун уни тўғри йўлга йўналтирилади. Сабабсиз қаҳр- ғазабланиш зарарлидир". . .

Эмоционал харакатлар барқарор ёки беқарорлиги нуқтаи назаридан қуйидаги уч гурухга ажратилади:

1. Бир неча ой ёки йиллаб давом этадиган узоқ муддатли холатлар.

2. Кунлаб, хафталаб, ойлаб давом этадиган холатлар.

3. Секундлаб, минутлаб, соатлаб давом этадиганхолатлар.

Эмоционал холатларнинг бу тарзда уч гурухга бўлининши уларнинг таъсир характери ва шахснинг индивидуал сифатларига боғлиқлигидир. Бир таъсирнинг ўзи ҳар қайси шахсга турлича куч билан етади ва турли даражада хиссий холатларни вужудга келтиради

Турли ҳиссий харакатларни вужудга келтирувчи сабаблар стимуллар ёки манбалар дейилади. Ижобий ҳиссий ҳолатларам шахснинг харакатларида ифодаланади. Баъзи эмоционал ҳолатлар кучли интилиш, фаол харакатни юзага келтиради, баъзилари эса секинлик билан ўтади. Бу хилдаги пассив ҳиссиётлар синтементаллик деб аталади. Синтементаллик ҳаракатсиз хиссий ҳолат бўлиб, бунда шахс сўз билан чекланади, афсус, оҳ-воҳ, кўз ёшидан нари ўтмайди.

Шахсда қўзғалишларнинг юзага келишига қараб ҳиссиётлар стеник ва эстеник кабиларга бўлинади. Стеник холатлар ғайрат уйғотади, шижоатга сабаб бўлади. Масалан, кучли қувонч, катта ғазаб, жанговар руҳ, мардлик, ғалаба в а х.к

Шахснинг ҳаётий фаолиятини пасайтирадиган, ғайратини сусайтирадиган холатлар эстеник ҳиссиётлардир. Қайғу-ҳасрат, умидсизлик, лоқайдлик, ғам, афсус, ажабланиш кабилар эстеник холатлардир.

Турли эмоционал холатларнйнг пайдо бўлиши асосида мия пустлоғи остида рўй берадиган процесслар - шартсиз рефлекслар ётади. Руҳий кечкималар организмдаги физиологак ўзгаришлар билан доимо боғликдир. Одам турли руҳий ҳолатларни бошидан кечираётганида қон айланиши ўзгаради, юрак уриши сусаяди ёки" тезлашади, нафас олиш ўзгаради, овқат ҳазм қилиш ва ички секреция безларининг фаолияти ҳам ўзгаради. Бу ҳолатларнинг ташқи ифодаси ҳам рефлекторлик характерига эга бўлади.

Одам кучли қувноқдик, қаттиқ қўрқув, ғазаб каби холатларни бошидан кечираётганида унинг ташқи қиёфасида ҳам жиддий ўзгаришлар юз беради, чеҳраси оқаради, қизаришии, нутқи бузилади ёки вақтинча йўқолади.

Кейинги вақтларда жиддийлик вазияти ёки стресс деб аталувчи кескин вазият туфайли юзага келадиган эмоционал холатларни ўрганишга катта эътибор беришяпти. Жиддийлик кишининг жисмоний ёки ақлий меҳнат қилаётган вақтида бирданига вазиятнинг ҳаддан ошиб кетиши ва хавфли вазият бўлиб қолган вақтда ҳам тез зарурий чора топиш керак бўлиб қолганда вужудга келадиган харакатдир. Жиддийлик ҳолатида юрак ишида, қон томирлари ва нафас олиш системасида анча ўзгаришлар юз беради. Лекин ички органларнинг қай даражада ўзгаришига қарамасдан, эмоциянинг мазмунини англаб бўлмайди. Масалан. томир уришининг тезлашиши кишининг бирор нарсадан қўрқанидан ҳам, ёки шодланишидан ҳам бўлиши мумкин. Янада кучлирок стресс холатида кишининг хатги-харакатларида тартибсизлик бўлиши, сўзлаганда ёндашиши, дудуқланиб қолиши, фикрлар мантиқий боғланмага бўлиши мумкин.

Одатда, стресс холатининг жуда кучли бўлиши тескари реакция ҳам бериши мумкин, яъни бош мия пўстлоғида умумий тормозланиш процессини вужудга келтириши, кишини пассивлаштириб, фаолиятини тамомила сусайтиради, Лекин жиддийлик (стресс) холатининг нормал кўчишида кишининг ҳаётий тажрибаси, кучли иродаси. ғоявий жихатдан чиниққанлиги катта роль ўйнайди.

Одамда ҳиссий холатлар юзага келиш тезлиги, кучи, давомийлиги жихатидан хилма-хил бўлади. Эмоционал холатлар одамларда турлича тезлик билан пайдо бўлади, секин ёки тез алмашишади. Ҳар бир шахснинг индивидуал хусусиятлари билан боғлик холда қўзғалади ва яна аслига қайтади.

Кучи жихатидан бўлганя сингари барқарорлиги жихатидан ҳам эмоционал кечинмалар бир-биридан фарқ килади. Узоқ давом этувчи кечинмалар барқарор, қисқа муддат давом этувчи кечинмалар эса бетакрор туйғулар деб юритилади.

Одам интилишларининг хилма-хиллиги туфайли унинг дунёқараши, эътиқоди ва майллари билан боғлиқ ҳолда чуқур мазмунли туйғулар бўлади. Чуқур туйғуларнинг изи хотирада узоқ вақт сақланади. Одатда, тасодифий туйғулар беқарор бўлади ва хотирада узоқ сақланмайди. Умуман, шахсда юзага келувчи туйғуларнинг кучи, барқарор ва беқарорлиги ва чуқурлиги нерв системаси типига, эҳтиёжларига, таъсиротларнинг субъектив ва ижтимоий мохиятга ҳамда унинг индивидуал хусусиятларига боғлиқдир.

Ҳиссиётларнинг тезлиги, кучи, барқарор ёки беқарорлиги ва чуқурлиги нуқтаи назаридан эмоционал холатлар қуйидаги турларга бўлинади;

1. Кайфият

2. Аффект

3. Эҳтирос

4. Руҳланиш

Кайфият узоқ, муддатли, ўртача кучга эга бўлган руҳий ҳолатдир, одамдаги хурсандлик ёки ғамгинлик кайфияти маълум сабаблар асосида вужудга келади, Шахснинг ўз фаолиятида ютуқларга эришиши унда яхши, тетик кайфиятни юзага келтиради, муваффақиятсизлиги эса маъюслик, руҳий тушкунлик ғамгинлик кайфиятини туғдиради.Одам ўзининг барча психик ҳолатларини идора қилиш имкониятига эга. Кучли ирода эгаси бўлган одамлар ўз кайфиятларини бошқара оладилар, ҳамма вақт уларнинг руҳи тетик, димоғқи чоқ, бўлиб юради, улар ўз кайфиятларининг қули бўлиб қолмайдилар. Иродаси мустаҳкам бўлмаган шахсларда кайфият тез бузилади, улар кайфиятннинг кўринишларини азоб бу қийноқ билан ўтказадилар.

Тез пайдо бўладиган ва қисқа муддат давом этадиган кучли эмоционал холат аффект хисобланади. Одам аффект холатида ўзини хатти-харакатларини назорат қила олмайди. Тўсатдан юз берадиган кучли тарздаги қўрқув, ғазаб, аччиқланиш, қувонч кабилар аффект холатидир. Бу холат одамда тўсатдан бўлиб, баъзан ҳатто бирнеча минут давом этади. Одамда бу холат бақириш, чақириш, ҳайқириш тарзида номоён бўлади. Бу пайтда тафаккур фаолияти сусаяди, нутқ кескин равишда бузилади.Баъзи холларда аффект холати натижасида организмда кучли физиологик жараёнлар юз беради., организм бўшашади, одам ўзини тута олмайди. Мустахкам иродали одамлар аффект ҳолатида ҳам ўзларин тута биладилар. Кучли хафалик ва қувонч холатларини осонлик билан ўтказадилар. Улар аффект холатига кам берилувчан бўладилар. Турли аффект холатларига берилувчанлик ёки берилмаслик нерв системасининг хусусиятларига ҳам боғлиқ бўлади. Қизғин темпераментли одамлар айниқса аффект холатига берилувчан бўлади. Эҳтиёжлар ижобий ва салбий моҳиятга эга бўладилар.Аниқ нарсага ёки воқеага қаратилган эҳтирослар ижобий эҳтирослардир. Билимга, санъатга, ҳунарга, меҳнатга бўлган эҳтирослар ижобий эҳтирослар жумласига киради. Ичкиликбозликка, қимрга, картабозликка, молпарастлик ва пулпарастликка бўлган эҳтирослар салбий эҳтирослардир. Салбий эҳтирослар жамиятга зарар келтиради, шахсни бебурд ва пасткаш кимсага айлантиради. Фақат ижобий моҳиятга эга бўлган, аниқ мақсадга катта куч ва истак билан интилишдан иборат эмоционал ҳолат руҳланишдир. Одам фаолиятининг мувоффақиятли маҳсули уни руҳлантиради. Меҳнатга берилган баҳо уни рағбатлантириш ҳам одамнинг оруҳини кўтаради, тетиклаштиради.

Инсоннинг ўзига хос юксак туйғулари борки бу туйғу уларни эзгу ишлар бажаришга етаклаёди. инсонгга хос юқори туйғуларга ақлий (интеллектуал), ахлоқий ва эстетик ҳислар киради. Бу ҳислар фақат одамлардагина мавжуддир. Шунингдек инсоннинг аклий туйғулари хам ақлий фаолият жараёнида вужудга келадиган билим жараёнлари ҳамда ижод билан бўлади. Одам бирор нарсани билиб олмоқчи бўлиб қаттиқ ҳаракат қилишини, билим натижасидан қаноатланиш ёки қаноатланмаслигини ўз ҳаёти йўлида учрайдиган нарса ва ҳодисаларни билиб олишга қизиқиш ҳиссини сезади. Билиш жараёни билан боғлиқ бўлган бундай туйғулар ақлий-интеллектуал ҳислардир. Ақлий уринчоқлик билишга қизиқиш, таажжубланиш, ҳайрон қолиш, ишонч, шубҳаланиш, янгилик ҳисси каби кўринишлари бор. Шахсда Янг бирор нарса таъсирида одатда ташқари тарзда пайдо бўлувчи ҳис таажжубланиш ҳиссидир. Одам ўзи кутмаган воқеа тусатдар содир бўлса, таажжубланади. Таажжубнинг ижобий ва салбий моҳияти бор. Агар инсон таъссуротлар мазмунидан мамнун бўлса, таажжуб ҳисси хурсандлик тариқасида ўтади. Хурсандлик йўналишидаги таажжуб туфайли одамнинг билиш фаолияти кучаяди. Унда интеллектуал хурсандлик вужудга келади. Хурсандлик натижасида одам таасуротларни ғоят ўткир нигоҳ ўрганади. Одамнинг билиш жараёнларида ҳайрон қолиш ҳиссиётининг муҳим аҳамияти бор. Шахс у ёки бу нарсанинг сабабини, нарсалар аро ички боғланишларни, зарур фактларни аниқлашда фикрий топқирликка эришувида ҳайрон қолиш ҳисси зўр восита ролини ўйнайди. Нарсалараро боғланиш ва муносабатларинг тўғрилигига доир чиқарилган хулосаларишонч ҳисси, агар бу хулосалар ҳақиқатга зид бўлса, шубхаланиш хисси, фикрий изланиш натижасида ижтимоий аҳамиятга молик масала ҳал этилса, янгилик хисси муҳим ижобий кечинма сифатида хизмат қилади.

. Ахлоқий ёки маънавий ҳислар одамнинг бошқа шахсларга, жамиятга, ўз ижтимоий муҳитига бўлган муносабатларини ифодалайди. Аҳлоқий хисларга шахснинг ватанпарпарлик, ижтимоий бурч. инсонпарварлик, жамоавийлик ва ўртоқларга ўзаро ёрдам ижтимоий ва шахсий ҳаётда ҳалоллик ва ростгўйлик, аҳлоқий поклик, оддийлик, камтарлик, адолатсизликка, текинхўрликка, виждонсизликка, мансабпарастлик, ичкиликка нисбатан муросаииз бўлиш, иззат-нафс, қадр-қиммат каби хислари киради.

Мустақиллик даври шахси Ҳар томонлама етук, баркамол инсон бўлиши, умум манфаатини шахсий манфаатдан устун қўйиши, ўз халқини ва ватанини чин дилдан севиши ва ардоқлаши зарур. Бундам туйғулардан махрум шахс давримизнинг ҳақиқий фуқороси бўла олмайди.

**Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Каримов И.А. Баркамол авлод ¤збекистон тараққиётининг пойдевори. –Т.: «¤збекистон» 1997.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси. –Т.: «¤збекистон» 2000.
3. Немов Р.С. Психология. Книга 2. Психология образования. –М.: 1998. –608 с.
4. Тализына Н.Ф. Управление процессом усвоения знаний. –М.: 1984. –344 с.