

Eshonqulova Hulkar Bahodir qizi

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti talabasi

Shodiyeva Nodira Normamatovna.

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti Pedagogika va texnologik ta'lim kafedrası
o'qituvchisi

Email: shodiyevan22@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada shaxsning individual o'ziga xos jihatlari, psixologik bilish jarayonlarining turlari, ularning shaxsda shakllanishi, boladagi psixik bilish jarayonlarining rivojlanishi va bundan tashqari emotsional holatlarning turlari, uning limbik sistema bilan bog'liqligi, ularni boshqarish usullari va emotsional intellektning ahamiyati haqida so'z boradi.

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматриваются индивидуальные особенности личности, виды психологических познавательных процессов и особенности их формирования. Также анализируется развитие психических познавательных процессов в детском возрасте, виды эмоциональных состояний и их взаимосвязь с лимбической системой. Кроме того, раскрываются способы управления эмоциями и значение эмоционального интеллекта в жизни личности.

ABSTRACT

This article examines the individual characteristics of personality, the types of psychological cognitive processes, and the features of their formation. It also analyzes the development of mental cognitive processes in childhood, the types of emotional states and their relationship with the limbic system. In addition, the article highlights methods of emotional regulation and the importance of emotional intelligence in personal development.

Psixik bilish jarayonlari har bir insonda mavjud bo'lib bular: sezgi, idrok, diqqat, xotira, nutq, tafakkur hamda hayol. Lekin, ushbu bilish jarayonlari hamma shaxsda ham birdek rivojlanmagan. Bilish jarayonlarining yoshlikdan yaxshi rivojlantirib, shakllantirib

borilishi, kelajakda ta'lim olishda o'z natijasini beradi. Masalan: sezgi deb – atrofimizdagi narsa hodisalarning sezgi a'zolarimizga bevosita ta'sir etish natijasida ularning ayrim belgi va xususiyatlarini miyamizda aks etishiga aytiladi. Sezgi jarayoni orqali bola yoshligidan fazoni idrok etadi, narsalarning rangini, ta'mini, turli xil tovushlarni, shakllarni anglab boradi. Sezgi: ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm bilish hamda teri tuyishdan iboratdir. Sezgi turlari: *introretseptiv*, *ekstroretseptiv*, *proporetseptiv* kabi turlarga bo'linadi. Bolani yoshligidan, sezgini rivojlantiruvchi maxsus metodikalarni qo'llab rivojlantirib borilsa, unda idrok jarayonlari ham faollashib boradi. Idrok – sezgiga nisbatan bir muncha murakabroq, to'laroq aks ettirish jarayoni bo'lib sezgi a'zolarimizga ta'sir etib turgan narsa va hodisalarning butun belgi hamda xususiyatlari bilan butunligicha, ya'ni ongda yaxlit aks ettirishdan iboratdir. K.D.Ushinskiy idrokdagi kuzatuvchanlikni o'stirish vazifasiga katta e'tibor berardi.

“Agar ta'lim bolalarning aqlini o'stirmoqchi bo'lsa, - deb yozgan edi Ushinskiy – ularning kuzatuvchanlik qobiliyatlarini mashq qildirish kerak. Darhaqiqat bolada idrokning, kuzatuvchanlik qobiliyatlarining faolligi ularning ta'lim olishida katta ahamiyatga ega. Idrok jarayonlarida diqqat g'oyat katta ahamiyatga egadir. Diqqat idrokning faolligini oshiradi va idrokning mukammal, raso va ravshan bo'lishiga xizmat qiladi. Diqqat ixtiyoriy, ixtiyorsiz va ixtiyoriydan so'nggi kabi turlarga bo'linadi. Diqqatning ixtiyorsiz turi kundalik turmushimizda ko'proq foydalansak, ta'lim jarayonlarida ixtiyoriy diqqat qanchalik yaxshi rivojlangani ahamiyatlidir. Ixtiyoriy diqqatda irodaviy zo'r berish jarayoni kechadi: masalan bir maqsad qo'yib, o'sha maqsad sari borishda rejalar asosida qanchalik murakkab va qiyin bo'lmasin, harakat qilib, intilib erishiladi. Bundan tashqari individual xususiyatlar ham borki, ularning ham ahamiyati kattadir. Masalan: temperament, xarakter va qobiliyat. Temperament – lotincha “*Temperamentum*” degan so'zdan olingan bo'lib, uning ma'nosi “aralashma” demakdir. Barcha temperamentlar qadimdan 4 turga bo'lingan: Xolerik, sangvinik, flegmatik va melanxolik. **Xolerik** – xissiyotning kuchli qo'zg'aluvchanligi, barqaror bo'lishi bilan farq qiladi. Emotsiyalar yaqqol namoyon bo'lib turadi. Ta'lim jarayoniga yo'naltirishda va kasb tanlashda ham shunga ahamiyat berilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Ushbu temperament vakillaridan: raqqosalar, qo'shiqchi, aktyor, sportchilar va rahbarlar ham yaxshi yetishib chiqadi. **Sangvinik** – hissiyotning kuchli qo'zg'aluvchanligi lekin, beqaror bo'lishi bilan farq qiladi. Ushbu temperament vakillaridan: ajoyib jurnalistlar, haydovchilar, uchuvchilar va shifokor, o'qituvchilar yetishib chiqishlari mumkin. **Flegmatik** – hissiyotning juda sekin kuchsiz qo'zg'alishi va uzoq davom etmasligi bilan farq qiladi. Shunga ko'ra ta'limga va kasbga yo'naltirish talab etiladi. Bulardan rahbarlar yetishib chiqmasada lekin, fidoiy hodimlar, oshpaz, hisobchi, ichki ishlar hodimlari va prokuratura hodimlari ham yetishib chiqishi mumkin. **Melanxolik** – hissiyotning sekin,

lekin kuchli qo'zg'aluvchanligi va barqaror bo'lishi bilan farq qiladi. Bunday temperament egalari: rassomlar, xaykaltaroshlar, arxitektorlar va shoirlardir.

Bilish jarayonlarini ahamiyatlilaridan yana biri bu – tafakkur. Tafakkur – inson aqliy faoliyatining yuksak shaklidir. Tafakkur jarayonida fikr paydo bo'ladi, bu fikrlar insonning ongida muhim tushunchalar shaklini oladi. Tafakkur nutq – til bilan chambarchas bog'langan.



G'AZABLANISH



UYALISH



HAYRATLANISH



QO'RQUV

Emotsiya (frans. lotincha — larzaga keltiraman, hayajonlantiraman) — inson psixikasining muhim tarkibiy qismi bo'lib, shaxsning atrof muhitga, o'z faoliyatiga, va boshqa insonlarga bo'lgan munosabatini ifodalaydi. odam va hayvonlarning tashqi va ichki qo'zg'atuvchilar ta'siriga nisbatan subyektiv reaksiyalari ham emotsiyadir. Emotsiyalar qoniqish yoki qoniqmaslik, quvonch, qo'rquv va boshqalar shakllarda namoyon bo'ladi. Emotsiyalar ixtisoslashgan miya tuzilmalarining faol holatidan iborat bo'lib, odam va hayvonlarda bu holatni minimal yoki maksimallashtirish (kuchaytirish, takrorlash) istagini paydo qiladi. Emotsiyalar xususiyati zarur ehtiyoj va uni qoniqtirish imkoniyati bilan belgilanadi. Ehtiyojni qoniqtirish ehtimoli kam bo'lganida emotsiyalar salbiy (qo'rquv, g'azab) shaklda namoyon bo'ladi. Aksincha uni qondirish ehtimoli kutilganiga nisbatan yuqori bo'lganida Emotsiyaga ijobiy tus (qoniqish, quvonch) beradi. Miyaning turli qismlariga elektr toki ta'sir ettirish orqali dastlab hayvonlarda, keyinchalik odamlarda salbiy va ijobiy emotsiya paydo qiladigan nerv markazlari aniqlanadi. Bu markazlar, asosan, bosh miya po'stlog'ining oldingi qismida, limbik sistemasi (uzunchoq miya, oraliq miya, o'rta miyaning bir qancha tuzilmalari majmui)da, markaziy kulrang moddada va gipotalamusda joylashgan. Emotsiya o'rganish, hosil bo'lgan shartli reflekslarni mustahkamlash jarayonida benihoya katta ahamiyatga ega. Emotsiya bilimlarni o'zlashtirish (zehn) chegaraskni kengaytiradi; xotirani faollashtiradi, odam va hayvonlar kommunikatsiyasida qo'shimcha vosita (mimika, nutq yoki tovush intonatsiyasi va boshqalar) bo'ladi.

Emotsiyalar bajaradigan vazifalariga ko'ra ham farqlanadi. Ularning eng muhim vazifalaridan biri – signal vazifasi bo'lib, u shaxsga ehtiyojlarining qondirilgan yoki qondirilmaganligini bildiradi. Motivatsion vazifasi - emotsiyalarni faoliyatni boshlash yoki to'xtatishga omil sifatida namoyon etadi. Moslashuvchanlik vazifasi orqali inson atrof muhit sharoitlariga tez va samarali moslashadi. Kommunikativ vazifasi – mimika, jast va ovoz ohangi orqali inson o'z his tuyg'ularini boshqalarga yetkazadi, bu esa ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Odamda oliy ijtimoiy ehtiyojlar asosida paydo bo'luvchi differension va turg'un emotsiyalar, odatda, hissiyot deb ataladi. Hissiyotlar o'zining yuzaga kelishi nuqtai nazaridan odamning ehtiyojlari, qiziqishlari va intilishlari bilan bog'liq bo'ladi. Emotsiya va hissiyotlar psixologiyada o'zaro bog'liq bo'lsa-da, mazmuni va davomiyligi jihatidan farqlanadi. Emotsiya – bu aniq bir vaziyat yoki hodisaga nisbatan paydo bo'ladigan, qisqa davom etuvchi va tez o'zgaruvchan ruhiy holatdir. Masalan: kutilmagan xabar tufayli yuzaga kelgan quvonch yoki qo'rquv. Hissiyot – bu emotsiyalarga nisbatan barqarorroq va uzoq davom etadi. U inson yoki qadriyatga nisbatan doimiy munosabatni ifoda etadi. Masalan: muhabbat, vatanparvarlik, do'stlik yoki sadoqat.

Emotsiyalarning tashqi ifodasi turli ko'rinishlarda ro'y beradiki, unda ko'rgazmali jihatlar asosiy o'rin egallaydi.

*Birinchi*dan, emotsiyalar nafas olish a'zolarining ishlarida o'zgarish yasaydi. Masalan, yoqimli his-tuyg'ular ishga tushganda nafas olishning tezligi va ampitudasi ortadi, yoqimsiz his-tuyg'ular ustun kelganda kamayadi, qo'zg'algan vaqtda nafas harakatlari tezlashadi hamda chuqurlashadi, zo'r berish vaqtidasekinlashadi va yuzakilashadi, hayajon vaqtda tezlashadi, hamda kuchsizlashadi, kutilmagan holatda, hayron qolishda zudlik bilan tezlashadi, qo'rquvda sekinlashadi va hokazolar. Turli emotsional holatlarda nafas olishning o'zgarishi:

- a) xursandlikda nafas olish bir minutiga 17 marta;
- b) faol xafalikda 9 marta;
- v) qo'rqishda 64 marta;
- d) jahl chiqqanda 40 marta.

*Ikkinchi*dan, emotsiya imo – ishoralarda, mimikada, ya'ni kishining yuzida bo'ladigan harakatlarda hamda butun badanning ma'nodor harakatlarida ko'rinadi. Uchinchidan, gumoral harakatlardagi, ya'ni organizmning qon tarkibidagi va boshqa suyuqliklardagi kimyoviy o'zgarishlarni va shuning bilan birga modda almashishida bo'ladigan yanada chuqur o'zgarishlarni o'z tarkibiga oladi. Demak, emotsiyalarning tashqi ifodasiga mimika, imo-ishora, aft-bashara va qad-qomatning o'zgarishlari, ayrim tashqi sekretsiya bezlarining faoliyati yosh so'lak, ter ajralishi hamda ayrim harakatlarning xususiyatlaridagi o'zgarishlar, ya'ni ularning tezligi, kuchi, koordinatsiyasi va hokazolar kiradi. Emotsiyalarning eng aniq va yaqqol ko'rinishlaridan biri kulgi bilan yig'idir.

Emotsional holatlar shaxs rivojlanishida muhim psixologik omil hisoblanadi. Insonning emotsional tajribasi uning xulq atvori, qaror qabul qilishi va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bolalik davridan boshlab emotsiyalar orqali shaxs atrof muhitni anglaydi, ijtimoiy tajriba orttiradi va o'zini boshqarishni o'rganadi. Barqaror va emotsional muhit shaxsda o'ziga ishonch, tashabbuskorlik va psixologik barqarorlikni shakllantiradi. Aksincha, doimiy salbiy emotsiyalar stress, xavotir va ruhiy zo'riqishga olib kelib, shaxs rivojiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli emotsiyalarni boshqarish qobiliyati shaxs kamolotining muhim ko'rsatgichi hisoblanadi

Emotsional rivojlanish shaxsning ijtimoiy moslashuviga ham ta'sir etadi. O'z emotsiyalarini anglay olgan va nazorat qila olgan inson boshqalar bilan samarali muloqot o'rnatadi, nizoli vaziyatlarni tinch yo'l bilan hal qiladi. Bu esa jamiyatda muvaffaqiyatli faoliyat yuritish uchun muhim shart hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, emotsiyalar shaxsning psixologik yetukligi, ijtimoiy moslashuvi va hayot sifati uchun zarur bo'lgan asosiy omillardan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1 <https://uz.wikipedia.org/wiki/Emotsiya>
- 2 *O'zbekiston milliy ensiklopediyasi (2000-2005) ma'lumotlari*
- 3 "Umumiy psixologiya" P.I.Ivanov, M.E.Zufarova O'zbekiston faylasuflar milliy jamiyati nashriyoti. Toshkent – 2021.
3. "Umumiy psixologiya" F.I.Xaydarov, N.I.Xalilova Toshkent – 2009.
4. "Umumiy psixologiya" E.G'.G'oziyev Toshkent – 2020
- 5 Shamshetova A.K., Melibayeva R.N., Usmanova X.E., Xaydarov I.O. Umumiy psixologiya, O'quv qo'llanma. Toshkent, 2018 y.
- 6 ChAT GPT