

EMOTSIONAL HOLATLARNI EKSPREMENTAL METODLAR ORQALI TADQIQ ETISH

Zokirova Tamanno Botirali qizi
Termiz davlat universiteti talabasi
Ilmiy rahbari: **Choriyeva Sarvinoz**

Annotatsiya: *Emotsiyalar insonning ichki holatini ifodalovchi va uning tashqi muhitga munosabatini ko'rsatadigan psixologik hodisalardir. Ular shaxsiy tajriba, jismoniy holat, va ijtimoiy muhit bilan bog'liq bo'lib, turli xil boshqaruv va reaksiya tizimlarini faollashtiradi. Emotsiyani eksperimental o'rganish, uning tabiatini, shakllanishini va ta'sirlarini ilmiy tarzda tahlil qilishga qaratilgan tadqiqotlar majmuasini anglatadi.*

Kalit so'zlar: *emotsiya, kulgi, yig' i, E.G' oziyev, hissiyot, qo' rquv, tashvish, depressiya, Ovchinnikova, Nayenko, bosh miya yarimsharlari, azoblanish, rohatlanish.*

Kirish

Eksperimental tadqiqotlar, emotsiyalarning neyrofiziologik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan qanday bog'liqligini aniqlash uchun turli metodlarni qo'llaydi. Bu usullar orasida laboratoriya tajribalari, so'rovnomalar, kuzatish va neyrobilim tadqiqotlari alohida o'rin tutadi. Tadqiqotlar natijasida, emotsiyalarni boshqarish va ularga ta'sir ko'rsatishning samarali usullari aniqlanadi.

Bu yo'nalishdagi ilmiy izlanishlar, emotsiyalarning inson salomatligi, ijtimoiy munosabatlar va ish faoliyatiga ta'siri haqida yangi tushunchalar yaratadi. Shuningdek, psixoterapiya, nevrologiya va pedagogikada emotsiyalarni boshqarish bo'yicha samarali strategiyalar ishlab chiqishga yordam beradi.

Tadqiqotlar orqali emotsiyalarning inson psixologiyasidagi o'rni yanada aniqroq tushuniladi va bu bilimlar psixologik va tibbiy muammolarni hal qilishda yangi imkoniyatlar yaratadi.

Emotsiyalar inson ruhiy hayotining ajralmas va muhim qismini tashkil etadi. Ular insonning fikrlashi, xulq-atvori va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta' sir ko' rsatadi. Emotsiyalar orqali shaxs o' zining ichki kechinmalarini ifodalaydi, tashqi muhitga bo' lgan munosabatini bildiradi va o' zaro muloqotda muhim rol o' ynaydi. Psixologiya fanida emotsiyalarni chuqur tushunish va tahlil qilish ularning inson hayotidagi o' rnini aniqlashda katta ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy psixologiyada emotsiyalarni eksperimental yo' l bilan o' rganish ularga ilmiy asoslangan yondashuvni ta'minlaydi. Bunday tadqiqotlar emotsiyalarning kelib

chiqish mexanizmlari, ularning miya faoliyati bilan bog‘liqligi, vaqt o‘tishi bilan qanday o‘zgarishi hamda tashqi omillarga qanday javob berishini aniqlash imkonini beradi. Ushbu mavzuni o‘rganish nafaqat nazariy jihatdan, balki amaliy sohalarda — tibbiyot, ta‘lim, psixoterapiya va boshqalarda ham katta ahamiyatga ega. Shu sababli, emotsiyalarni eksperimental o‘rganish psixologik ilm-fanning dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Psixologiyada emotsiyalar ko‘pincha hissiyot tushunchasi bilan birga keladi. Lekin bu tushunchalar garchi bir-biriga yaqin bo‘lsa ham mazmunan farq qiladi. Jumladan, professor E.G’.G‘ozievning fikricha: “Hissiyotni borliqqa, turmushga, shaxslararo munosabatga nisbatan shaxsni subektiv kechinmalarining aks ettirilishidir. Ya’ni yaqqol voqelikning ehtiyojlar subekti bo‘lmish shaxs miyasida obektlarga nisbatan uning uchun qadrlı, ahamiyatli bo‘lgan munosabatlarining aks ettirilishidir”, deb izohlanadi.

Shaxs hissiyotning sub’ekti hisoblanib, mazkur holatning namoyandasi, uni aks ettiruvchi tariqasida olamni anglash, bilish jarayonida o‘zining shaxsiy faoliyatini (xulq-atvorini) maqsadga muvofik amalga oshirish uchun hissiy kechinmalarni o‘zgartirish qudratiga ega. Xis-tuyg‘ular shaxsdan ajralgan holat vujudga kelmaydi, shuning uchun ular hissiyot subekti bilan birga hukm suradi, binobarin, hissiy kechinmalar aniq insonga taalluqli bo‘ladi, xolos. Insonda emotsional taassurot qoldiradigan, yuz tuzilishida tabassum yoki qayg‘u, goho ajablanish uyg‘otadigan narsa va hodisalar hissiyotning ob’ekti bo‘lib hisoblanadi. Shaxsdagi emotsional o‘zgarishlar uning hayoti va faoliyatida, shaxslararo munosabatida, insonlar bilan muomalaga kirishishda, ayrim hollarda biron bir voqelik to‘g‘risida hayol surganda, armon tuyg‘usi odamga xotirjamlik bermaganida yuzaga keladi.

Psixik jarayonlardan ayniqsa, emotsiya o‘zining aniq tashqi ifodasiga ega bo‘lishi bilan tavsiflanadi. Emosional o‘zgarishlar organizmning tashqi o‘zgarishlarida shu qadar yaqqol ifodalanadiki, biz odanmi tashqi ko‘rinishiga qarab, unda qanday xususiyatlar yuz berayotganini, uning xursand yoki xafaligini, g‘azablanganligini yoxud biror narsadan qo‘rqib ketganini va shu kabi his-tuyg‘ularning ko‘pini aytib bera olamiz. Emotsiyalarning tashqi ifodasi turli ko‘rinishlarda ro‘y beradiki, unda asosiy o‘rinni ko‘rgazmali jihatlar asosiy o‘rin egallaydi.

Birinchidan, emotsiyalar nafas olish a‘zolarining ishlarida o‘zgarish yasaydi. Masalan, yoqimli his-tuyg‘ular ishga tushganida nafas olishning tezligi va amplitudasi ortadi, yoqimsiz his-tuyg‘ular ustun kelganda kamayadi, qo‘zg‘algan vaqtda nafas harakatlari tezlashadi hamda chuqurlashadi, zo‘r berish vaqtda-sekinlashadi va yuzakilashadi, hayajon vaqtda tezlashadi, hamda kuchsizlashadi, kutilmagan holatda, hayron qolishda

zudlik bilan tezlashadi, qo‘ rquvda sekinlashadi va hokazolar.

Birinchi bo‘ lib stress bo‘ yicha 1932 yili fiziolog Uolter Kennon va 1936 yilda vrach Gans Sele chuqurroq tushuncha berishga harakat qilganlar. U.Kennonning gomeostaz nazariyasi asosida 1933 yilda "Psixika va tana" asari yaratildi. Bu asarda barcha tashqi sharoit o‘ zgarishlariga optimal (to‘ la) moslasha oladigan bir yaxlit organizm haqida yozgan. Organizmdagi turli o‘ zgarishlar, ya'ni ochlik, qo‘ rquv, jahldorlik holatlarini ko‘ p yillar kuzatib o‘ rganish natijasida "gomeostoz" ya'ni organizmni ichki holatini davomiyligi nazariyasi yaratildi. Uning fikricha, gemostoz va tashqi muhit ta'sirida asosiy o‘ rinni markaziy va vegetativ nerv tizimi egallaydi. Markaziy nerv tizimi tashqi-muhit, bilan vegetativ nerv tizimi esa gomeostoz holatini saqlab turadi. Bundan organizmni "qochishi va kurashishi" uchun energiya ishlab chiqaravchi simpatoadrenas tizimi muhim rol o‘ ynaydi.

G.Seleni fikricha, shu sabablar muhim va nomuhim stressni keltirib chiqaradi. Bu vaziyatlar bir-biriga bog‘ liqdir, bunda 3 bosqich ajratiladi.

- xavotirlik bosqichi;
- moslashish bosqichi;
- o 'ta charchash bosqichi.

Hissiyotlarning fiziologik ko‘ rsatkichlari va diagnostikasi. His-tuyg‘ ularning paydo bo‘ lishi fiziologik parametrlarning o‘ zgarishi bilan bog‘ liq ekan, muayyan hissiy holatning mavjudligini tashxis qilgan tadqiqotchilar bu "ob‘ yektiv" ko‘ rsatkichlarga tayanishlari tabiiy. Shaxslarda hissiy reaksiyaning barcha belgilari (qizarish, yurak urishi, ko‘ z yoshlarining paydo bo‘ lishi va boshqalar.) mavjud bo‘ lsa. O. V. Ovchinnikova va N. I. Nayenko (1968) hissiy kuchlanishni o‘ lchash uchun barmoqlardagi teri haroratining ko‘ rsatkichlarini tashxis qilishgan. Barmoqlarning harorati, ularning nuqtai nazaridan, hissiy stressni operatsiyadan farqlash imkonini beradi: birinchi harorat pasaytiriladi, ikkinchisi - ortadi. Bu qanchalik qonuniy ekanligini aytish qiyin, chunki bir xil dinamikaning tuyg‘ u belgisiga bog‘ liq ekanligi haqida dalillar mavjud: tashvish va depressiya bilan haroratning pasayishi kuzatiladi va ijobiy his-tuyg‘ ularning ortishi bilan birga kechadi. Bular orasida psixomotor ko‘ rsatkichlar eng nozik ko‘ rsatkichlardir.

Emosional holatlar boshqa ruxiy jarayonlar singari miya faoliyatining natijasi yoki maxsuli bo‘ lib hisoblanadi. Miya faoliyatining elektrofiziologik tadqiqotlari emosiylarning paydo bo‘ lishida gipotalamolimbik (yunoncha hypothalamus bosh miya bo‘ limi nomi) tizimi va retikulyar formatsiya (lotincha reticulum to‘ rsimon, formatio, boglam ma' nosini anglatadi) ning roli ko‘ rsatib o‘ tilgan. Ma' lumotlarda ko‘ rsatilishicha, emosional xolatlarning fiziologik moyiyati katta yarim sharlar po‘ stining va po‘ stloqosti tizimi markazlarining funksiyasigina emas, balki ular:

a) miya mexanizmlari faoliyatini faollashtiruvchi retikulyar formatsiyaning, b) miyaning talamus (ko‘ rish do‘ ngliklari) ning, gipotalamusning (do‘ nglikosti qismining yarim sharlar yangi po‘ stlog‘i orasidagi limbik sistemaning funksiyalaridir.

Psixofiziolog olimlarning ma’ lumotlariga qaraganda, miyaning muayyan joylaridan elektrod yordamida biotoklarni yozib olishning ko‘ rsatishicha, sut emizuvchilarning gipotalamuslarida ham «roxatlanish», xam «azoblanish» markazlari mavjud ekan. Tajribada «roxatlanish» markazi qo‘ zg‘ atilganda yoqimli hislar uyg‘ongan, elektr toki bilan «azoblanish» markazi qo‘ zg‘ atilganda esa hayvonlar qaltirab, o‘ zini har tomonga tashlagan. Keyinchalik sut emizuvchilar azoblantiruvchi emosiyadan qochishga harakat qilganlar. Yuqorida ta’ kidlanganidek, ijobiy va sal’biy xis-tuyg‘ ularning shunga o‘ xshash markazlari bosh miyaning boshqa bo‘ limlarida joylashganligiga qaramay, shartli ravishdagi roxatlanish va azoblanish markazlari xam mavjud bo‘ lib emosiyalar bir-biriga yaqin masofada faoliyat ko‘ rsatadilar.

Emotsiyalarning o‘ rganilishida Kettelning 16PF metodikasining omil- S shkalasining(emotsional beqarorlik-emotsional barqarorlik) psixodiagnostik taxlili.

Bizning tadqiqot ishimizda 1 ta metodika olindi.

5. Kettelning 16PF metodikasining omil-s skalasi (emotsional beqarorlik – emotsional barqarorlik).

Kurs ishining tadqiqot obyekti Termiz Davlat Universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti amaliy psixologiya yo‘ nalishi III kurs 122 va 222- guruh talabalari. Jami respondentlarimiz 48 nafarni tashkil qiladi. Shulardan 42 nafarini qizlar, 6 nafarini yigitlar tashkil qiladi.

Bizning metodikamiz R. B. Kettelning 16PF so‘ rovnomasi (A varianti) Omil – S – “ emotsional beqarorlik – emotsional barqarorlik” shkalasi tanlab olindi.

Natijalar tahlili bo‘ yicha minimal qiymat 2.00, maksimal qiymat 8.00, o‘ rtacha qiymati 5.0417ga, standart og‘ish 1.30398 ga, assimetriya 0.040 ga teng ekanligi aniqlandi.

Umumiy xulosa

Xulosa o‘ rnida shuni aytish mumkinki, emotsiyalar inson psixikasining muhim jihatlaridan biri bo‘ lib, ularning tabiati, yuzaga kelish sabablari va ifoda shakllarini ilmiy asosda tushunish uchun eksperimental tadqiqotlar muhim ahamiyatga ega. Eksperimental yondashuv orqali emotsiyalarning fiziologik, psixologik va kognitiv omillar bilan qanday bog‘liqligi aniqlanadi. Bunday tadqiqotlarda laboratoriya sharoitida turli stimullar yordamida emotsiyalar chaqiriladi, ularning yurak urishi, nafas olish, mimika, EEG va

boshqa usullar orqali o‘lchanishi mumkin. Emotsiyalarni o‘rganishda P.Ekman, J.LeDoux, R. Lazarus kabi olimlarning ishlari asosiy nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Eksperimental psixologiya / M.X. Karamyan, B.B. Nurullayeva, E.V. Bondareva, M.X. Djumaniyazova, F.E.Gaziyeva.
- Toshkent ; Bookmany print, 2023. -494 b.
2. Xalilov M.X. Bilish jarayonlari psixologiyasi SamDU 1999y.
3. Umumiy psixologiya / Muhamedova D.G‘., Mullaboyeva N.M., Rasulov A.I.; mas’ul muharrir E.G‘.G‘oziyev. – Toshkent: MUMTOZ SO‘Z, 2018. – 298 b.
4. Шагазатова, Б. Х., & Мирхайдарова, Ф. С. (2019). ФАКТОРЫ РИСКА И ОСОБЕННОСТИ КЛИНИЧЕСКОГО ТЕЧЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА У ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫХ БОЛЬНЫХ. In Российская наука в современном мире (pp. 24-25).