

PSIXIK XOLATNING SHAXSLARARO MUNOSABATLARGA TA‘SIRI

Matkarimova Dilafruz Qurbonboyevna

O‘zDXA Urganch filiali Pedagogika va

Psixologiya o‘qituvchisi.

Xudoyberganov Xudoybergan Sharipovich

UrDU “Biotexnologiya” kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada psixik holatlar o‘zi nima, u qanday jarayonlarda paydo bo‘ladi. Shaxslararo munosabatda psixik holatlarning ahamiyati va jamiyatga, insonlarga uning ta‘siri haqida ma‘lumotlar keltirilgan. Pedagog va psixologlar tamonidan munosabatlarning psixik ta‘sir etishi tadqiqotlarida o‘rganganlik masalalari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Shaxs, psixik holatlar, emotsiya, kanflikt, kulgi, hafa, mayuslik, shaxslararo munosabatlar.

Аннотация: В этой статье что такое психические состояния и в каких процессах они возникают. Приведена информация о значении психических состояний в межличностных отношениях и их влиянии на общество и людей. Педагоги и психологи выделили вопросы обучения при исследовании психологического воздействия отношений.

Ключевые слова: Личность, психическое состояние, эмоции, конфликты, смех, гнев, разочарование, межличностные отношения.

Annotation: In this article, what are mental states and in what processes do they appear. Information about the importance of mental states in interpersonal relations and its impact on society and people is presented. The issues of learning in the research of the psychological impact of relationships on the part of pedagogues and psychologists are highlighted.

Key words :Personality, mental state, emotion, conflict, laughter, anger, frustration, interpersonal relationships.

Bilamizki bugungi kunda, psixologiya fanining taraqqiyot jarayonida uni o‘rganish va rivojlanishida ko‘pgina ishlar amalga oshirilyapdi. Hozirgi zamon psixologiya fani faqatgina “jon”, “ruh”ni emas balki insonning ichki dunyosini, ya‘ni uning psixik hodisalar, xususiyatlar, mexanizmlar va qonuniyatlarini yuzaga chiqarishni o‘rganadi. Har bir insonda yashash sharoit, tashqi (shaxslararo munosabatlar) va ichki (oilaviy munosabatlar) muhitlar shaxsni o‘ziga hos psixik hodisalar rivojlanishiga yoki pasayib ketishiga sabab bo‘ladi. Inson psixikasining barcha shakllari umumiy qilib psixik hodisalar deb ataladi. Odatda psixik hodisalarning uchta katta guruhga ajratiladi: psixik jarayonlar, psixik xususiyatlar va psixik holatlar.

Psixik jarayonlar- Psixik jarayonlar yordamida tashqi olam o‘rganiladi, turli bilim, ko‘nikma, malakalar shakllantiriladi. Psixik jarayonlarning quyidagilar kiradi, sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol, tasavvur, nutq, diqqat.

Psixik xususiyatlar (sifatlar)-shaxsning individual psixologik xususiyatlari bo‘lib, ular bir kishini boshqalardan ajratib turuvchi, ular faoliyati tipologiyasi, o‘ziga xos xususiyatlarini belgilab beradi. Ular individual hayot davomida asta-sekinlik bilan va kam darajada o‘zgaradi.Faqat juda katta ta‘sirga ega bo‘lgan, favquloddagi ta‘sirlar ostidagina psixik xususiyatlar keskin o‘zgarishi mumkin. Psixik xususiyatlarga temperament, xarakter, iqtidor, qobiliyatlar kiradi.

Psixik holatlar- kishi psixikasining dinamikasini, vaqt davomidagi o‘zgarishini aks ettiradi. Psixik holatlar turli tashqi va ichki omillar ta‘siri astida yuzaga keladi va faoliyatning (o‘qish , mehnat, o‘yin)samaradorligiga ta‘sir qiladi. Shu bilan birga psixik holatlar ma‘lum faoliyatning natijasiga munosabat oqibat shaklida ham yuzaga keladi. Psixik holatlarga toliqish, bezovtalik, emotsiya, g‘azab, stress,dipresiya, affekt, kayfiyat yani hissiy-irodaviy holatlar kiradi.

Psixik jarayonlarning hammasi organizmning tashqi o'zgarishlarida va harakatlarida ma'lum darajada ifodalanadi. Lekin odamning hissiyotlarida ayniqsa, yaqqol ifodalanadi. Emotsional kechinmalar organizmning tashqi o'zgarishlarida shu qadar yaqqol alomatlarida ifodalanadiki, odatda biz odamning tashqi ko'rinishiga qarab unda qanday hissiyotlar yuz berayotganligini u xursandmi yoki xafami, g'azablanganmi yoki biror nimadan qo'rqib turganmi, unda muhabbat paydo bo'lganmi yoki nafratmi, shodlik yoki uyalish paydo bo'lganmi xullas mana shu hisiy holatlarini tushunib olamiz. Hissiyotlarning tashqi alomatlarini ifodali harakatlar deb ataladi. Emotsional kechinmalar avvalo muskullarning ixtiyorsiz bo'ladigan harakatlarida ifodalanadi. Ijobiy hissiyotlar vaqtida bu harakatlar odatda, shu hislarni tug'dirgan narsa tomonga yo'nalgan bo'ladi, salbiy hissiyotlar vaqtida esa bu harakatlar shu hislarni tug'dirgan narsadan teskari tomonga yo'nalgan bo'ladi. Masalan, biz bir badiiy suratni ko'rib undan zavqlansak, bizda yoqimli his tug'iladi, shuning uchun beixtiyor shu suratga yaqinlashamiz. Shuningdek, qalin do'stimiz bilan to'satdan uchrashib qolganimizda, biz shu do'stimizga tomon beixtiyor harakat qilamiz, ya'ni unga yaqin borib qolganligimizni o'zimiz ham sezmay qolamiz. Ayrim salbiy hissiyotlar vaqtida bizning harakatlarimiz shu hisni tug'dirgan narsadan chetlatishga intiladi. Boshqa ba'zi salbiy hissiyotlar vaqtida, masalan, g'azab, nafrat hislari vaqtida bizning harakatlarimiz shu emotsional kechinmalarga sabab bo'lgan narsa tomonga yo'naladi. Buning sababi shuki, bizda shu narsani yo'q qilish yoki uning harakatini bostirish harakati tug'iladi va biz shunga intilamiz. Bizning emotsional kechinmalarimiz mimikada, gavda harakatlarida va imo-ishoralarda ayniqsa yaqqol ifodalanadi. Kishining emotsional kechinmalari fiziologik jarayonlarda yig'i, kulgi va boshqa shu kabilarda ham namoyon bo'ladi.[1]

Insoniy munosabatlar shunday jarayonlarki unda shaxslararo munosabatlar shakllanadi va namoyon bo‘ladi. Shaxslararo munosabatlar deganda aslida odamlar orasida amalga oshadigan o‘zaro munosabatlar, muloqot va muamala jarayonlari tushuniladi.

Inson shaxsining eng yetakchi faoliyatlaridan biri bo‘lgan muloqot yani u orqali o‘zaro munosabatlar, odamlar orasidagi o‘xshashlik, umumiylik, uyg‘unligi kabi sifatlar paydo bo‘lishida katta ahamiyatga egadir. Ayniqsa oila muhitida shaxslararo munosabatlarning yani ota-ona va farzand, qaynona -kelin orasidagi munasabatlarning o‘ziga xos tamonlari shaxsning psixikasida ijobiy va salbiy ta‘sir qiladi, shuning uchun ham insonlar orasida amalga oshadigan shaxslararo munosabatlar, ularning turli psixologik xususiyatlarni o‘rganish masalalarini ijtimoiy psixologiya fanida muhim dolzarb muamolardan biri hisoblanadi. Shaxslar muloqot orqali munosabatlarga kirishadilar va uning yordamida psixik holatlarini anglaydilar, o‘zaro axborot almashadilar, ta‘sir o‘tkazadilar, ta‘sir lanadilar, idrok etadilar va baholash kabi jarayonlar kechadi.

V.N.Myasishyevning “Shaxsning munosabatlar psixologiyasi” konsepsiyasiga ko‘ra, shaxs “dialogik” xususiyatli, muomalaning shaxsiy tajribasi va boshqa odamlar bilan o‘zaro munosabat mahsuli sifatida namoyon bo‘ladi. Shu tufayli shaxsda qiziqish darajasi, emosiya kuchi, xohish, extiyoj, ijtimoiy yo‘nalganlik kabi shaxsni harakatlantiruvchi ichki kuchi tarkib topadi va bu uning kechinmalari, xulqida, harakatida ifodalanadi. V.N.Myasishyevning shaxslararo munosabatlar psixologiyasiga oid asarlarining taxlilidan ko‘rinadiki, muomala jarayoni shaxsning xususiyatlari, xarakteri, mayli, qobiliyatiga ta‘sir etishdagina rivojlanmasdan, balki muloqotda ishtirok etuvchilarning psixik jarayonlari bilan ham bog‘liqligi namoyon bo‘ladi. Shuning uchun V.N.Myasishyev ishlarining alohida tomoni muomala, uning psixologik tuzilmasi bilan muloqot ishtirokchilari psixik jarayonlari orasidagi munosabat xususiyatlarini ochib berilishida yaqqol ko‘rinadi

Konfliktning inson faoliyatiga (o‘qish va mehnat) va jismoniy-ruhiy sog‘ligiga katta ta‘sir qiladi, biz konfliktli vaziyatlar ruhiy va asab kasalliklarini keltirib chiqaradigan ikkita omil bor: Shaxsning ichki (o‘z-o‘zi bilan) ruhiy konflikti; Shaxsning tashqi ijtimoiy muhit bilan konflikti. Konfliktning ruhiy turg‘unlikka, ruhiy taraqqiyotga, rivojlanishga salbiy ta‘sirini hech narsa bilan tenglashtirib bo‘lmaydi. Konfliktni boshdan kechirgan yoki atrofdagilar bilan kelisha olmagan shaxslarda tez xafa bo‘lish, injiqlik, arzimagan narsa uchun janjal ko‘tarish, atrofdagilarga ishonmaslik hissi kuchayadi. Ba‘zan buning teskarisi - o‘ta passivlik, yig‘loqilik, birovga suyanib qolish, hamma yerdan va hammadan himoya izlash kabi belgilar namoyon bo‘ladi. Kuchli stress vaqtida va undan keyin shaxsning ongida konflikt va uning kechishi, sabablari tinmasdan aylanadi, ba‘zan o‘zini ayblasa, ba‘zan “qarshi” tomonni ayblaydi. Jiddiy narsalar haqida fikrlash, diqqatni bir yerga to‘plash

qiyinlashadi. Kechasi uyquga ketish qiyin, uyqu yuzaki, tez-tez uyg'onib ketadi, ba'zan tushida ham kunduzgi kelishmovchilik davom etadi. Uyqu konfliktning faol qatnashchilariga ijobiy ta'sir etadi. Shuning uchun bo'lsa kerak konfliktli vaziyatlarning muhokamasini ertaga qoldiradilar. Sog'lom bosh miya mahsuli bo'lgan ong va ong osti ko'pincha har qanday muammoning ham yechimini uyqu davomida tayyorlab qo'yadi. Konfliktning inson ruhiyati va asab tizimiga juda katta salbiy ta'siri bilan birga kuchli, surunkali stress va kelishmovchiliklarning xavfli tomoni shundaki, uyda yoki ishda tez-tez bo'lib turadigan konflikt shaxsning immun tizimini susaytiradi va endokrin tizimining ishini buzadi. Fiziologiya fanidan ma'lumki, surunkali stress va konfliktlar vaqtida organizmda adrenalini garmoni ko'proq ajraladi. Aslida bu gormonning vazifasi stress holatidagi organizmning hayot faoliyatini yuqori darajada saqlash, ya'ni yetarli energiya va kuch bilan ta'minlash. Birov bilan janjallashib qoldingiz, yuragingizning tez urayotganini sezasiz, qon tez aylanganidan va tomirlarning torayganidan yuzingiz qizaradi, tomirlar bo'rtib chiqadi, mushtingiz o'z-o'zidan qisiladi. Siz hujum qilishga va o'zingizni himoya qilishga tayyorsiz. Bu bosh miyadan kelgan impuls (buyruqlar) natijasida qonda ko'plab adrenalini gormonining paydo bo'lishi bilan bog'liq bo'lib, u ko'pgina ichki a'zolari (yurak, qon tomirlar va boshqalarni, hatto ba'zi birovlarining jahli chiqsa ishtahasi karnay bo'lib qancha ovqat yeganini bilmasdan qoladi, birovlarining qorni og'riydi) tez va faolroq ishlashga majbur qiladi. Endi ko'z oldingizga keltiring, shaxs tez-tez stress holatiga tushib tursa va organizmga adrenalini quyilib tursa, boshqacha aytganda, qon bosimi tez-tez oshib tursa, bu odat tusiga kirib sal hayajonlansa ham qon bosimi oshib ketadi. “Gipertoniya kasalligi” yoki tez-tez qulog'imizga chalinadigan «qon bosimi»ning oshishi shundan boshlanadi. Immun tizimning susayishi esa markaziy asab tizimining faoliyati bilan bog'liq bo'lib, asabiy bolalar va kattalarning har xil kasalliklarga tez berilishi kuzatilgan. Hatto ota-onaning o'zaro janjali 3-16 yoshdagi bola va o'smirlarga o'ta salbiy ta'sir etishi va ularning tez-tez somatik (ichki) kasalliklar bilan kasallanishlari aniqlangan. Surunkali stress va konfliktlarning shaxsning fikrlash va hissiy jarayonlariga salbiy ta'siri haqida avstraliyalik doktor Deymondning ta'kidlashicha, kuchli stress vaqtida o'ng va chap miya yarim sharlari orasida balans (muvozanat) buziladi. Har bir yarim sharning o'z vazifasi bo'lib, ming yillar davomidagi taraqqiyot davomida organizm va psixik faoliyat shunga moslashgan.

Demak, yuqoridagi fikrlarga asoslanib insonlarning ichki va tashqi holatlari va shaxslararo munosabatlarga ta'sir etmasdan qolmaydi va bundan tashqari salomatlikda salbiy ta'sir etishi aniqlangan. Kanfelektli vaziyat va surunkali stress tez-tez bo'lib turishi, insonlarning jismoniy biologik ruhiy faoliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatib kelmoqda. Shuning uchun insonlarni psikasini va shaxslararo munosabatlarini o'rganish muhim vazifa hisoblanadi.

Foydanilgan adabiyotlar:

1. M. E. ZUFAROVA “Umumiy psixologiya” O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyat nashiriyoti Tosh-2010-y
2. N.Ismoilova, D.Abdullayeva “Ijtimioy psixologiya”, O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyat nashiriyoti Tosh-2013-y
3. Z.Ibadullayev “Tibbiyot psixologiyasi”, Tosh 2008-y