



UDK:159.9(575.1)

*Sayyora XASHIMOVA,*  
*Samarqand davlat universiteti ilmiy tadqiqotchisi*  
*E-mail: sayyora 777@mail.ru*

*SamDU dotsenti O.S. Qodirov taqrizi asosida*

### EMOTSIONAL ZO‘RIQISHNI TAHLIL ETISHNING PSIXOLOGIK TASNIFI

Аннотация

Ushbu maqolada imkoniyati cheklangan o‘smir o‘quvchilarda emotsional zo‘riqishning psixologik tabiati va tasnifi tadqiq etilgan. Shuningdek, emotsional zo‘riqishga ta‘sir etuvchi psixologik xususiyatlar va bu omilni bartaraf etishning o‘ziga xos usullari zamonaviy tadqiqotlar orqali yoritib berilgan.

**Kalit so‘zlar:** Emotsional holat, zo‘riqish, psixologik tasnif, o‘smir o‘quvchi, psixologik xususiyat, usul.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ АНАЛИЗА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Аннотация

В данной статье рассматривается психологическая природа и классификация эмоционального стресса у школьников-подростков с ограниченными возможностями здоровья. Также современными исследованиями выделяются психологические особенности, влияющие на эмоциональный стресс и конкретные пути устранения этого фактора.

**Ключевые слова:** Эмоциональное состояние, стресс, психологическая классификация, школьник-подросток, психологическая характеристика, метод.

### PSYCHOLOGICAL CLASSIFICATION OF ANALYSIS EMOTIONAL STRESS

Annotation

This article discusses the psychological nature and classification of emotional stress in adolescent schoolchildren with disabilities. Also, modern research highlights the psychological characteristics that affect emotional stress and specific ways to eliminate this factor.

**Key words:** Emotional state, stress, psychological classification, teenage schoolboy, psychological characteristics, method.

**Kirish.** So‘nggi yillarda psixologiya sohasida imkoniyati cheklangan bolalarning emotsional rivojlanishi va ichki olamini o‘rganishga doir qator tadqiqot ishlari amalga oshirilmogda.

L.Y.Belenkovaga ko‘ra, imkoniyati cheklangan bolalar - tug‘ma, irsiy, orttirilgan kasalliklar yoki turli shikastlanishlar tufayli umumiy rivojlanishning buzilishiga olib keladigan, ularning to‘liq hayot kechirishiga imkon bermaydigan turli xil aqliy yoki jismoniy nuqsonlari bo‘lgan bolalardir[1]. Bunday bolalarda emotsional zo‘riqishlarning paydo bo‘lishi ulardagi muammolar ko‘lami bilan harakterlanadi. Emotsiyalar inson hayotida juda muhim rol o‘ynaydi. Ular to‘g‘ridan-to‘g‘ri tajribalar, yoqimli yoki yoqimsiz hislar, insonning dunyoga va odamlarga munosabati, uning amaliy faoliyati jarayoni va natijalari shaklida aks ettirilgan subyektiv psixologik holatlarni ifodalaydi.

AQShning Kornel universiteti professori C.Noyelning ta‘kidlashicha, inson faoliyatining har qanday namoyon bo‘lishi emotsional tajribalar bilan birga kechadi. Bolalarning ayrim toifalari uchun emotsiyalar alohida ahamiyatga ega bo‘lib, muallifning fikricha, insonning emotsional hayoti turli xil mazmun bilan to‘ldiriladi:

-emotsiyalar faoliyatni amalga oshirishga yordam beradigan yoki to‘sqinlik qiladigan ma‘lum shartlarga (masalan, g‘azab, qo‘rquv);

-aniq yutuqlarga (xafagarchilik, quvonch);

-mavjud yoki mumkin bo‘lgan holatlarga sabab bo‘ladi[2].

Tadqiqotchilar S.Cheffer va C.Frassoning yozishicha, insonlar uchun emotsiyalarning asosiy vazifasi ikki turga bo‘linadi:

-birinchisi, hissiyotlar tufayli biz bir-birimizni yaxshiroq tushunamiz, nutqdan foydalanmasdan, boshqa odam-

ning holatini baholay olamiz va birgalikdagi faoliyat va muloqotga yaxshiroq moslashamiz. Tadqiqotchi J.M.Kontening ta‘rificha, turli madaniyatlarga mansub kishilarning inson yuzidagi ifodalarni to‘g‘ri idrok etishi va baholay olishi, undan quvonch, g‘azab, qayg‘u, qo‘rquv, jirkanish, ajablanish kabi hissiy holatlarni aniqlay olish inson uchun juda muhimdir[3].

-ikkinchi muhim vazifasi ekspressiv va kommunikativ bo‘lib, u kognitiv jarayonlarni tartibga solishning eng muhim omilidir. Emotsiyalar ichki til, signallar tizimi sifatida harakat qiladi, bu orqali odam sodir bo‘layotgan voqealarning zarurati va ahamiyatini bilib oladi. Emotsional ekspressiv iboralarning ba‘zilari tug‘ma, ba‘zilari esa, ta‘lim va tarbiya natijasida namoyon bo‘ladi[4]. Ushbu yondashuvga asoslanib aytish mumkinki, emotsiyaning bu kabi muhim vazifalari imkoniyati cheklangan bolalarda ma‘lum bir funksiyalarni bajarishda muammolarni keltirib chiqaradi yoki qiyinchiliklarga sabab bo‘lishi mumkin. Shu boisdan, imkoniyati cheklangan bolalarning emotsional holatlarini to‘g‘ri baholash, ulardagi emotsional holatlarning turli vazifalarini boshqalarnikidan biroz boshqa ko‘rinishda tasavvur qilish ijobiy munosabatlarni o‘rnatishimiz uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Tadqiqotchi G.Mendlerning yozishicha, emotsional zo‘riqishlarni psixologik tahlil qilishda uning kelib chiqishiga doir qarashlarni o‘rganish talab etiladi. Emotsiyalarning kelib chiqishi bo‘yicha ikkita nuqtai nazar mavjud bo‘lib, biri emotsiya va hissiyotlarning rolini e‘tirof etsa, ikkinchisi – tafakkur va boshqa kognitiv jarayonlarni birlamchi hisoblaydi[5]. Aytish joizki, ko‘plab psixologik xususiyat va holatlarni o‘rganishda turli qarashlar bo‘lgani kabi emotsional holatlarni o‘rganishda ham turli xil yondashuvlar ilgari suriladi. E‘tiborlisi, har bir yondashuvning ilmiy asoslari mavjud va ular imkoniyati cheklangan insonlardagi emotsional buzilishlarni baholashni inkor qilmaydi.

Kanadaning Laval universiteti professori M.Kabanakning yozishicha, emotsiya - bu aqliy aks ettirishning maxsus shakli bo'lib, u bevosita tajriba shaklida obyektiv hodisalarni emas, balki ularga nisbatan subyektiv munosabatni aks ettiradi. Unga ko'ra, emotsiyalarning o'ziga xos xususiyati shundaki, ular obyektiv xususiyatlarining subyekt ehtiyojlari bilan bog'liqligi tufayli subyektga ta'sir qiluvchi obyektlar va vaziyatlarning ahamiyatini aks ettiradi[6]. Demak, emotsiyalar reallik va ehtiyojlar o'rtasidagi ko'prik vazifasini bajaradi. Shu boisdan imkoniyati cheklangan bolalarda paydo bo'lgan extiyojlarni imkoniyati cheklanganligi tufayli yetarli darajada qondira olmasligi ham emotsional zo'riqishlarni paydo qiladi.

Tadqiqotchi S.E.Izardga ko'ra, differensial emotsiyalar nazariyasi hissiyotlarni neyrofiziologik, nerv-mushak va fenomenologik jihatlariga ega bo'lgan murakkab jarayon sifatida tavsiflaydi. Neyrofiziologik darajada emotsiyalar nerv sistemasi, xususan, korteks, gipotalamus, bazal ganglionlar, limbik tizim, yuz va trigeminal nervlarning elektrokimyoviy faolligi bilan belgilanadi. Nerv-mushaklar darajasida hissiyot, birinchi navbatda, mimik faoliyat, ikkinchidan, pantomimik, visseral-endokrin va ba'zan ovozli reaksiyalar bilan ifodalalanadi[7]. Shuningdek, N.N.Danilovning yozishicha, differensial hissiyotlar nazariyasi beshta asosiy farazga asoslanadi[8].

1.To'qqiz asosiy tuyg'u inson mavjudligining asosiy motivatsion tizimini tashkil qiladi.

2.Har bir fundamental hissiyot o'ziga xos motivatsion va fenomenologik xususiyatlarga ega.

3.Quvonch, qayg'u, g'azab va uyat kabi asosiy his-tuyg'ular turli xil ichki tajribalarga va bu tajribalarning turli xil tashqi ifodalarga olib keladi.

4.Tuyg'ular bir-biri bilan o'zaro ta'sir qiladi - bir tuyg'u boshqasini kuchaytirishi yoki zaiflashtirishi mumkin.

5.Emotsional jarayonlar turtki va gomeostatik, pertseptiv, kognitiv va harakat jarayonlari bilan o'zaro ta'sirlashadi. Ushbu farazlarga asoslanib aytish mumkinki, imkoniyati cheklangan insonlarning ba'zi tushkun kayfiyati boshqa salbiy emotsional zo'riqishlarni ham keltirib chiqaradi.

B.Parkinsonning fikricha, emotsiya alohida murakkab hodisa bo'lib, u neyrofiziologik va motor-yekspressiv komponentlarni va subyektiv tajribani o'z ichiga oladi. Bu

tarkibiy qismlarning individual jarayondagi o'zaro ta'siri evolyutsion-biogenetik hodisa bo'lgan hissiyotni shakllantiradi. Shuningdek, odamlarda emotsiyalarning ifodasi va tajribasi tug'ma, umumiy madaniy hamda universalligi bilan ajralib turadi[9]. Ushbu yondashuvda, muallif, emotsiyalarning ifodalanishi ular yashayotgan muhit, shart-sharoit va imkoniyatlar bilan bog'langanligini e'tirof etmoqda. Imkoniyati cheklangan bolalarda emotsional holatlarni baholashda ushbu yondashuvning alohida e'tirof etish mumkin.

Tadqiqotchi D.Eduards emotsiyalarni tasniflashda birinchi navbatda ularni tavsiflovchi komponentlarga alohida e'tibor qaratadi. Muallif, ularni quyidagilarga ajratadi:

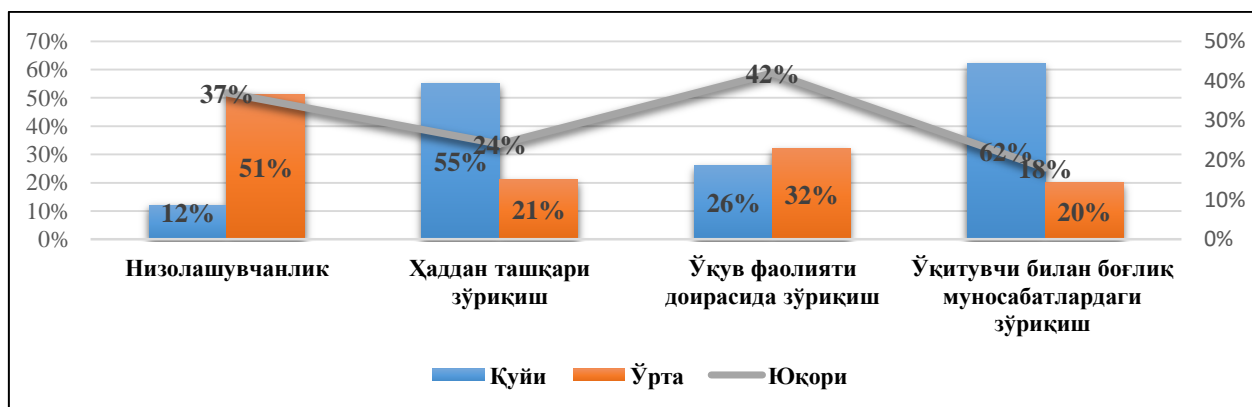
-ongli faoliyat va tajriba orqali paydo bo'ladigan jarayonlar;

-organizmning asab, endokrin, nafas olish, ovqat hazm qilish va boshqa tizimlarida sodir bo'ladigan jarayonlar;

-emotsiyalarning kuzatiladigan ekspressiv komplekslari, xususan, yuzda aks ettirilgan jarayonlar[10]. Demak, emotsiyalar inson ichki hayotidagi eng aniq va nozik hodisalardan biridir. Aytish mumkinki, to'g'ridan-to'g'ri hayot tajribasi tufayli bu hodisalar nafaqat osonlik bilan aniqlanadi, balki juda nozik tushuniladi. Emotsiyalar shaxsning refleksiv faoliyati bilan bog'liq.

Emotsional zo'riqishlarni tasniflashda yana ba'zi yondashuvlarni e'tiborga olish lozim. Jumladan, tadqiqotchi A.G.Zakabluk tadqiqot ishida keltirishicha, emotsional holatlar insonning ichki hayoti va harakatlarini belgilovchi kuchlar orasida markaziy rollardan birini bajaradi. Aytish joizki, emotsional zo'riqishlar obyektiv o'rganish uchun yetarlicha nozik va ishonchli vositalarni topishga bo'lgan muvaffaqiyatsiz urinishlar tadqiqotchilarning e'tiborini asta-sekin his-tuyg'ularni ifodalash bilan bog'liq emotsional holatlarning faoliyatga ta'siri kabi muammolarning nisbatan tor doirasi bilan cheklana boshlaganiga olib keldi.

Tadqiqotdan olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, imkoniyati cheklangan eshitish nuqsoni bor o'smir o'quvchilarda emotsional zo'riqish va stressogen holatlar bo'yicha so'rovnomalardan olingan ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlili keltirilgan.

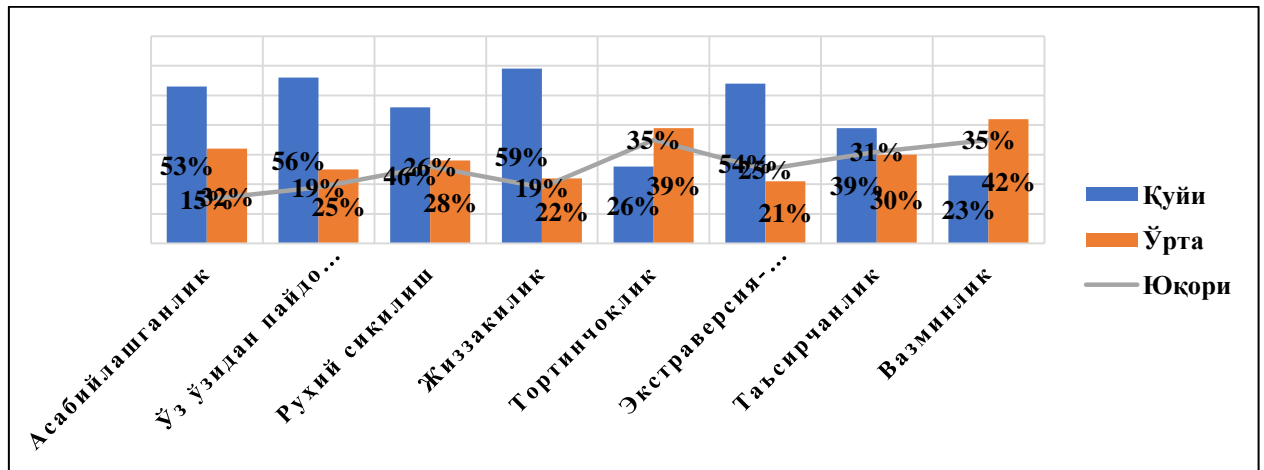


1-расм

Shaxs faoliyatida stress omillarining ekspress diagnostikasi so'rovnomasida bo'yicha olib borilgan izlanishlarimiz natijasiga ko'ra, imkoniyati cheklangan o'smir o'quvchilarning nizolashuvchanlik va o'quv faoliyati doirasida zo'riqish shkalalari o'rta darajada, haddan tashqari zo'riqish va o'qituvchi bilan bog'liq munosabatlardagi zo'riqish quyi darajada, nizolashuvchanlik va o'quv faoliyati doirasida zo'riqish shkalalari yuqori nisbatlarni namoyon qilgan.

Tadqiqotchi D.O.Sanochkinning yozishicha, insonning hissiy baholash qobiliyati nafaqat uning shaxsiy tajribalari

diagnostikasi so'rovnomasida ko'rsatkichlari tajribasi asosida, balki boshqa odamlar bilan muloqotda, xususan, san'at asarlarini, ommaviy axborot vositalarini idrok etishda paydo bo'ladigan hissiy empatiya natijasida shakllanadi. Emotsiyaning baholovchi yoki aks ettiruvchi funksiyasi uning motivatsion funksiyasi bilan bevosita bog'liqdir. Demak, emotsiya insondagi intilish zonasini ochib beradi, u yerda muammoning yechimi, ehtiyojni qondirish topiladi. Emotsional tajriba ehtiyojni qondirish obyektining tasvirini va unga bo'lgan munosabatni o'z ichiga oladi, bu esa odamni harakatga undaydi.



2-rasm

### Shaxs xususiyatlari so'rovnomasi ko'rsatkichlari

**Xulosa.** Tadqiqotdan olingan natijalardan shuni kuza-tish mumkinki, asabiy-lashganlik, o'z-o'zidan paydo bo'ladi-gan tajovuzkorlik, jizzakilik, ruhiy siqilish va ekstraversiya-introversiya kabi shkalalar quyi natijani, tortinchoqlik va vazminlik shkalalari o'rta natijani, ruhiy siqilish, tortinchoqlik va vazminlik kabi shkalalar esa yuqori birliklarni tashkil etgan.

Yuqorida keltirilgan tahlillar asosida ushbu maqola bo'yicha quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

1.O'smiring emotsional sohasi rivojlanish jarayonida o'zgarganligi sababli, u shaxsiyat shakllanishining ko'r-satkichi bo'lib xizmat qiladi.

2.O'smiring emotsional sohasining uyg'un rivoj-lanishidagi muammolar emotsional zo'riqishlar yuzaga chiqishining asosiy sababchilaridan biridir.

3.O'smiring emotsional sohasi yosh xususiyatlarini o'rganishning ahamiyati hissiy va intellektual rivojlanish o'rtasida chambarchas bog'liqlik mavjudligi bilan belgilanadi.

### АДАБИЁТЛАР

1. Беленкова Л.Ю. Инновационные подходы к образованию детей с ограниченными возможностями здоровья: от интеграции к инклюзии //Интеграция образования. – 2011. – №. 1. – С. 59-64.
2. Noel C., Dando R. The effect of emotional state on taste perception //Appetite. – 2015. – Т. 95. – С. 89-95.
3. Conte J. M. A review and critique of emotional intelligence measures //Journal of organizational behavior. – 2005. – Т. 26. – №. 4. – С. 433-440.
4. Noel C., Dando R. The effect of emotional state on taste perception //Appetite. – 2015. – Т. 95. – С. 89-95.
5. Mandler G. Emotion //The first century of experimental psychology. – Routledge, 2019. – С. 275-322.
6. Cabanac M. What is emotion? //Behavioural processes. – 2002. – Т. 60. – №. 2. – С. 69-83.
7. Izard C. E. Patterns of emotions: A new analysis of anxiety and depression. – Academic Press, 2013. – С. 96.
8. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности: Учебник. М.: Учебная литература, 1997. – С. 203.
9. Parkinson B. Ideas and realities of emotion. – Routledge, 2006. – P.113.
10. Edwards D. Emotion discourse //Culture & psychology. – 1999. – Т. 5. – №. 3. – С. 271-291.