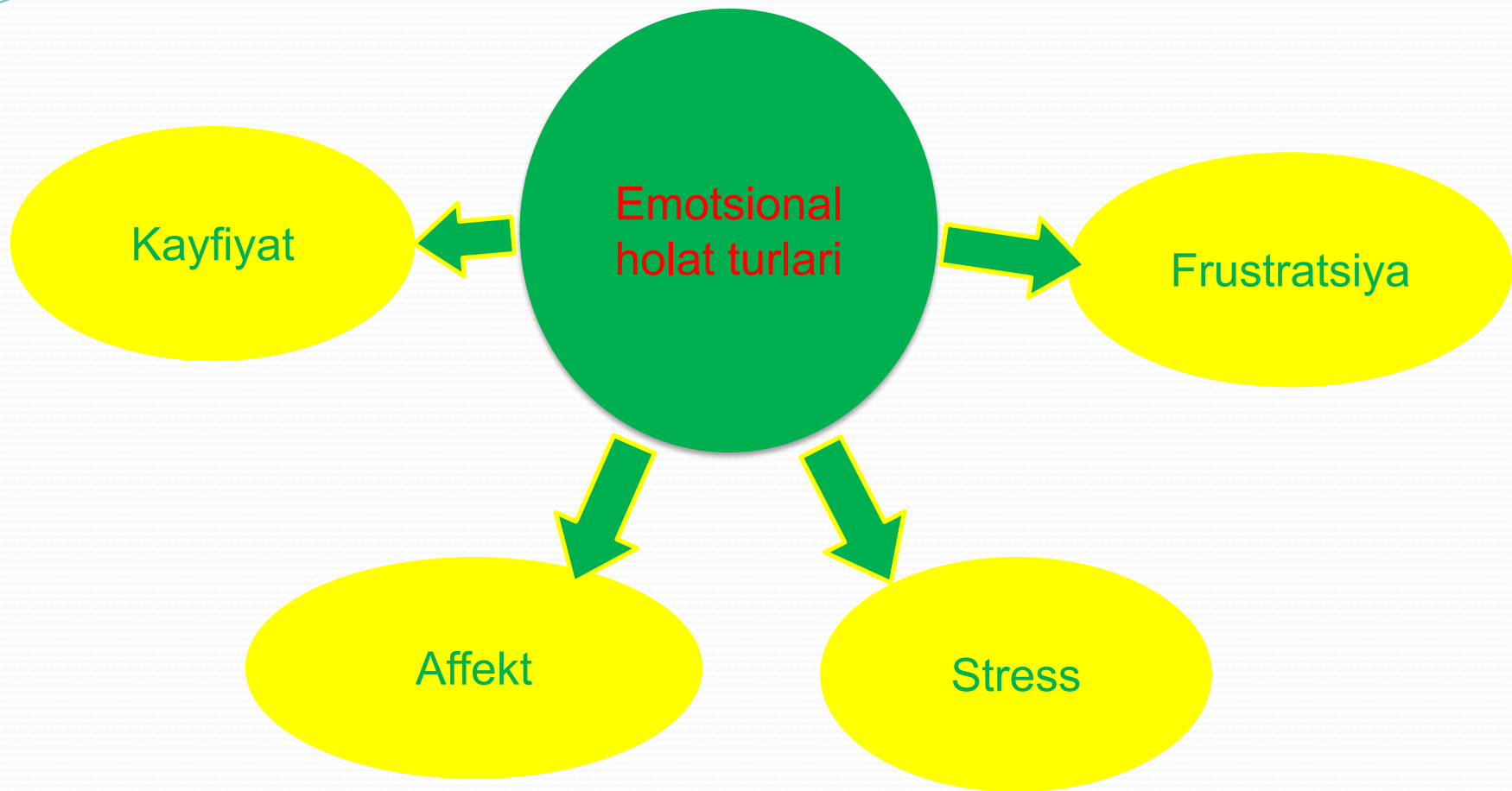


Mavzu: Emotsional ta`sirlarga javob berish
va uning har xil turlari xarakteristikasi

EMOTSIYA

Emotsiya (frans. lot. — larzaga keltiraman, hayajonlantiraman) — odam va hayvonlarning tashqi va ichki qo'zg'atuvchilar ta'siriga nisbatan sub'yektiv reaksiyalari. Emotsiya qoniqish yoki qoniqmaslik, quvonch, qo'rquv va boshqalar shakllarda namoyon bo'ladi. U ixtisoslashgan miya tuzilmalarining faol holatidan iborat bo'lib, odam va hayvonlarda bu holatni minimal yoki maksimallashtirish (kuchaytirish, takrorlash) istagini paydo qiladi. Ehtiyojni qoniqtirish ehtimoli kam bo'lganida emotsiya salbiy (qo'rquv, g'azab) shaklda namoyon bo'ladi. Aksincha uni qondirish ehtimoli kutilganiga nisbatan yuqori bo'lganida ijobiy tus (qoniqish, quvonch) beradi.





Emotsional holat turlari:

Kayfiyat- jadalligi past, ammo ancha davomiy va tushunarsiz sabablarga ega emotsional holat. Shaxsning xatti-harakatlariga va ayrim ruxiy jarayonlariga muayyan vaqt davomida tus berib turuvchi emotsional holat kayfiyat deyiladi.

Affekt- qisqa muddatli, jo`shqin kechadigan va boshqarilishi qiyin bo`lgan emotsional holat. Xaddan ziyod tez kechishi bilan miyyada paydo bo`luvchi, shaxsni tez qamrab oluvchi jarayonlar ustidan irodaviy nazoratlarning buzilishiga yetaklovchi (o`zini-o`zi boshqarishni zaiflashtiruvchi), organizm a`zolari funksiyasini izdan chiqaruvchi emotsional jarayonlar affektlar deb ataladi.



- **Stress** – uzoq va kuchli psixik zo`riqishni his etishdan iborat emotsional holat. Stress- (ing. jiddiylik, keskinlik, zo`riqish). XX-asrnig ikkinchi yarmidan boshlab keskin vaziyat tufayli vujudga keladigan emotsional holatlarni tadqiq etish psixologiya, fiziologiya, tibbiyot fanlarida keng ko`lamda amalga oshirila boshladi. Stress-og`ir jismoniy va murakkab aqliy yuklamalar, ishlar me`yorida oshib ketib, xavfli vaziyatlar tug`ilganda zaruriy chora-tadbirlarni zudlik bilan topishga intilganda vujudga keladigan hissiy zo`riqishdir.



Frustratsiya – (lot. aldanish, haddan tashqari kutish , xafa bo`lish). Maqsadga erishishga halaqit beradigan sabablar ostida paydo bo`ladigan holat.

Emotsional holatlar shkalasi quyidagicha:

- **Kuchli salbiy holatlar** – kuchli qoniqmaslik, nafrat, afsuslanish, daxshatga tushish.
- **Kuchsiz salbiy holat** – kuchsiz norozilik , qayg`urish , xafa bo`lish xavotirlanish, qo`rquv.
- **Neytral holatlar** : xotirjamlik, ishonchlilik.
- **Kuchsiz ijobiy holatlar** : kuchsiz zavqlanish, qoniqish hissi.
- **Kuchli hissiy holatlar**-kuchli suratdagi qoniqish, quvonch, shodlanish.

Emotsiyalar o`zining ta`sirchanligi bilan ajralib turadi:

- Emotsiyalar :

- Stenik

- Astenik

1. Stenik hislar- (yun. kuch) bunday emotsiyalar dadil xatti-harakatlarga mantiqiy mulohazalarga, nisbiy izlanishlarga kuch quvvat, qanoat bag`ishlaydi. Shaxsning hayot faoliyatini kuch-g`ayratini orttiradigan, bilish jarayonlarini faollashtiradigan ijobiy hissiyot turi. Aksariyat hollarda xushxabar, muvaffaqiyat shaxsda stenik xususiyatli emotsiyalarni vujudga keltiradi.

2. Astenik hislar- (yun. kuchsizlik, zaiflik) bunday hissiyot insonni bo`shashtiradi, uni hayolga cho`mdiradi, xayolparast qilib qo`yadi. shu sababdan favqulodda shaxsdagi befoyda emotsional kechinmaga, uyalish, vijdon azobi, andisha esa qo`rqoqlikka aylanib qolishi xavfi kuchli.

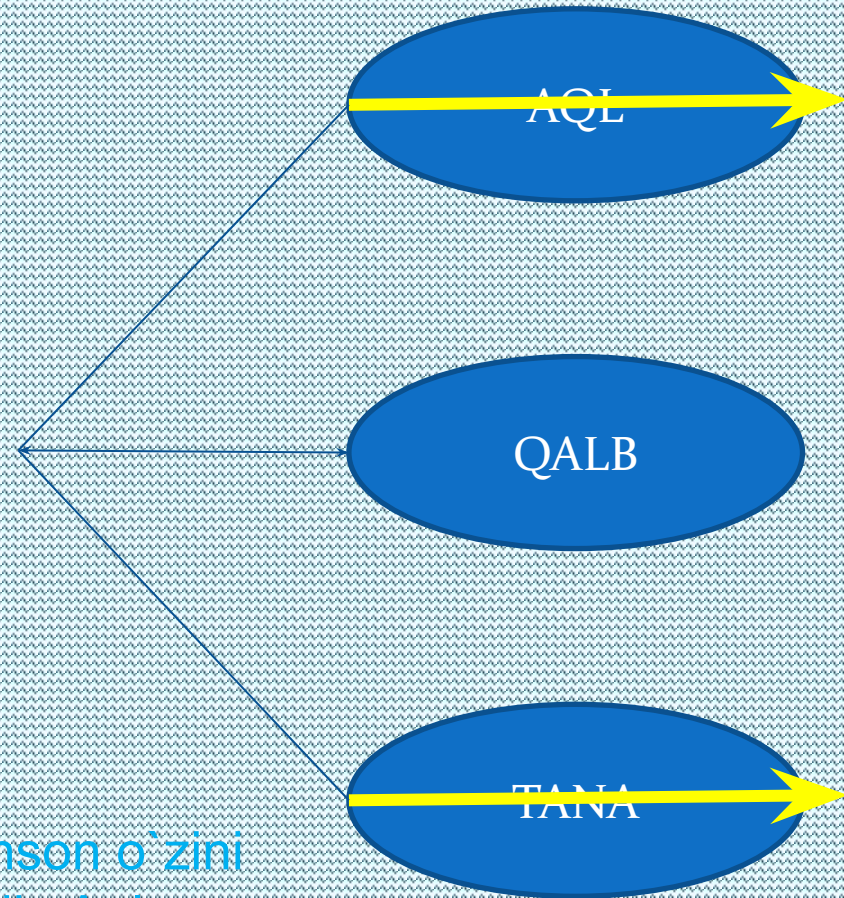
Hissiy ton – sezgi yoki idrok jarayonida shaxsning idrok qilingan narsa va hodisaga munosabatini ifodalovchi maxsus hissiy bo`yoq, yoqimli yoki yoqimsiz idrok bilan bog`langan hissiyot. Masalan, og`riq– yoqimsiz hissiy ton bilan ajralib turadi .





EMOTSIONAL TA'SIRLAR

Emotsional ta'sirlar natijasida inson o'zini yo'qotganda aql va tana o'chadi. Aql ishlamasdan notog'ri qarorlar qabul qilinadi.



Emotsional ta`sirlarga javob qaytarish choralari:

1. Nimanidir chaynab turing (jag` qism agressiyaga javob beradi)
2. Jahli chiqqan odamdan uzoqroq turing, ko`ziga qaramang
3. Boshqalarga halal bermaydigan joyda baqiring

Praktika: butun tanani, mushaklarni qattiq ushlab turgan holda chuqur nafas olib ushlab turib birdan qo`yib yuborish lozim. Bir necha marotaba qilinganda tana buni eslab qolib har qanday emotsional ta`sirga berilganda tana darxol qo`yib yuboradi!



Emotsional ta`sirlarga javob berish yoki javob bermaslik inson harakteriga ham bog`liq bo`ladi. Agar javob qaytarish normada bo`lsa, insonning liderlik qoboliyatidan darak beradi, normadan ortib ketsa atrofdagilarga ziyon keltiradi. Chegara- boshqalarga zarar bermaslikda, faqat o`ziga tegishlisini talab qilishda.

Psixologik ta`sirlarga javob qaytarganda inson o`zidan quvvat sarflaydi. Bu quyidagi ko`rinishlarda namoyon bo`ladi:

- 1) Ochiq-oydin(o`ziga aytish);
- 2) Yashirin (tuxmat, g`iybat, fitna)
- 3) Jismoniy zarar berish;
- 4) Psixologik ta`sir o`tkazish (shaxsiyatga tegish);
- 5) Auto agressiya (o`zini ayblash).



Yuqoridagilar emotsional ta`sirlar tutunini hidlab uni chiqarish haqida edi,
lekin bunday ta`sirlarga tushmaslik ham mumkin. Buning uchun quyidagi-
larni bajarish lozim:

- Ketish
- Bahslashmaslik
- Quloqni ko`chaga tashlab qo`yib, unga ovossizni yoqib qo`yish
- Agressiyadagi odamga qaraganda boshining tepasida 2ta quyonni katta qulog`ini qimirlayotganini tasavvur qilish
- Boshga stakan kiyib o`tirish
- O`zini bankaning ichidagidek tasavvur qilish

Emotsional ta`sirlarga tushib qolishning sabablari:

Qondirilmagan
ehtiyolar

O`zidan qoniqmaslik,
norozilik

Qo`rquv



Emotsional ta`sir natijasida alam yuzaga kelgan bo`lsa, undan xalos bo`lish uchun qilinishi mumkin bo`lgan tavsiyalar:

1. Suvga ayting- suv yomon energiyani yutadi, inson yengil tortadi
2. Ikkinchi tarafga o`tib uning xaqligini tan oling

Praktika: 2 ta stulni bir biriga qaratib qo`yiladi, birinchi tarafga emotsional ta`sirga tushgan inson o`tirib ikkinchi bo`sh stulda emotsional ta`sir o`tkazgan insonni tasavvur qilib unga bor gaplarini aytadi, keyin o`rnidan turib bo`sh ikkinchi stulga o`tib o`tirib o`sha insonni his qilgan holda u bo`lib gapiradi. Shunda u inson sezadiki ikkinchi taraf ham aslida bunday munosabat qilishni istamagan. So`ng o`rnidan turib uchinchi pozitsiyaga o`tib umuman boshqa joyda turib, uchinchi shaxs begona odam bo`lib boshqa tarafdan qarab fikrlaydi. Natijada inson tushunadiki o`zi alamdanda xalos bo`lib u insonni ham aybdorlik hissidan xalos qildi.

3. Emotsional ta`sir o`tkazgan insonga advokat bo`ling. Fakt keltiring shunda tushunasiz vaziyat 50/50 bo`lgan.

Xulosa

Emotsional ta`sirga boshidanoq tushib qolmaslik uchun qilinishi lozim bo`lgan eng yaxshi amaliyot bu **ROZI BO`LISH** va **DUBLIKATSIYA**. Bunda hissiy ta`sir o`tkazmoqchi bo`lgan inson o`zi nima deganini eshitadi.

-- ты дура!

--да , я дура!

(дубликация)

Bunda insondan kuchli zarba keladi, o`zini kuchi o`ziga qaytariladi, shunda u o`chib qoladi va davom etmaydi.



E`tibotingiz uchun rahmat□