UDK 159.942:316.472

IJTIMOIY MUNOSABATLARDA EMOTSIONAL HOLATLARNING REGULYATIV ASOSLARI

Sidiqova Barnoxon Muxtorjon qizi,
Farg‘ona davlat universiteti tayanch doktoranti

Insonning ijtimoiy hayoti uning boshqa kishilar bilan doimiy munosabati va muloqoti jarayonida shakllanadi. Shaxsning atrof-muhitni idrok etishi, voqea-hodisalarni baholashi, ular haqida fikr yuritishi va ularga nisbatan muayyan xatti-harakatlarni amalga oshirishi jarayonida turli emotsional holatlar yuzaga keladi. Ushbu holatlar insonning voqelik, boshqa insonlar va o‘ziga bo‘lgan subyektiv munosabatini ifodalaydi. Shu sababli emotsiyalarni faqat ichki psixologik kechinma sifatida emas, balki shaxsning ijtimoiy faoliyati va munosabatlarini tartibga soluvchi muhim psixologik mexanizm sifatida ham o‘rganish zarur.

Emotsional holatlar inson hayotining deyarli barcha sohalarida namoyon bo‘ladi. Inson o‘ziga ma’qul bo‘lgan hodisalarni ijobiy, noma’qul yoki ehtiyojlariga zid bo‘lgan hodisalarni esa salbiy emotsional kechinmalar orqali baholaydi. Quvonch, qoniqish, qiziqish, ishonch kabi ijobiy emotsiyalar shaxsning faoliyatga jalb etilishiga yordam bersa, qo‘rquv, g‘azab, xavotir, ranjish va norozilik kabi holatlar muayyan vaziyatlarda xatti-harakatni qayta tashkil etishga undashi mumkin.

Emotsional holatlarning yuzaga kelishiga tabiat va jamiyatda sodir bo‘layotgan o‘zgarishlar, shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy muhit, turli taassurotlar va shaxsning individual ehtiyojlari ta’sir ko‘rsatadi. Mazkur omillar shaxsning hayoti va faoliyatining jadallashishi yoki pasayishiga, ayrim ehtiyojlarning yuzaga kelishi yoki yo‘qolishiga, shuningdek, organizmning funksional holatida o‘zgarishlar sodir bo‘lishiga olib kelishi mumkin. Demak, emotsional holatlar tashqi ta’sirlar va shaxsning ularni subyektiv baholashi natijasida shakllanadigan murakkab psixologik jarayondir.

Emotsional holatlarni boshqarish, ya’ni emotsional regulyatsiya, shaxsning o‘z emotsiyalarini anglash, ularni baholash va vaziyatga muvofiq ravishda tartibga solish qobiliyatini anglatadi. Emotsional regulyatsiya shaxsning psixologik muvozanatini saqlash, stressli vaziyatlarga moslashish, muloqotni samarali tashkil etish va ijtimoiy munosabatlarda konstruktiv xulq-atvorni namoyon etishda muhim ahamiyatga ega.

Emotsional regulyatsiya jarayonida shaxs nafaqat emotsiyaning kuchini kamaytirish yoki oshirishga, balki uning davomiyligi, ifodalanish shakli va xulq-atvorga ta’sirini boshqarishga harakat qiladi. Shu jihatdan emotsional regulyatsiya ikki xil ko‘rinishda namoyon bo‘lishi mumkin: birinchidan, shaxs boshdan kechirayotgan

emotsiyaning o‘zini boshqaradi; ikkinchidan, mavjud emotsional holat ta’sirida yuzaga kelayotgan xulq-atvorni tartibga soladi [1].

Emotsional regulyatsiya tushunchasi psixologiyada turli nazariy yondashuvlar asosida o‘rganilgan. P.M. Cole, S.E. Martin va T.A. Dennis emotsional regulyatsiyani shaxsning emotsional javoblarini vaziyat va rivojlanish talablari bilan muvofiqlashtirish imkonini beruvchi murakkab jarayon sifatida ko‘rib chiqadilar [1]. Ushbu yondashuvga ko‘ra, emotsiyalarni boshqarish faqat ularni bostirishdan iborat emas. Aksincha, shaxs o‘z emotsiyasini anglab, uning sabablarini tushunishi va vaziyatga mos javob strategiyasini tanlashi lozim.

N. Eisenberg va T.L. Spinrad tadqiqotlarida emotsional regulyatsiya jarayonida shaxsning o‘z emotsiyalarini mustaqil ravishda boshqarish qobiliyatiga alohida e’tibor qaratiladi. Ularning yondashuvida emotsional regulyatsiya o‘zini o‘zi boshqarish va tashqi regulyatsiya bilan bog‘liq jarayonlarni qamrab oladi. Emotsional o‘zini o‘zi regulyatsiya qilish shaxsning ichki emotsional holati va undan kelib chiqadigan xatti-harakatlarini boshqarishini bildiradi. Tashqi emotsional regulyatsiya esa shaxsning emotsional holatiga boshqa insonlar, ijtimoiy muhit va munosabatlar tizimining ta’sirini anglatadi.

Shu nuqtayi nazardan, emotsional regulyatsiya individual jarayon bo‘lishi bilan birga, ijtimoiy jarayon sifatida ham namoyon bo‘ladi. Chunki insonning emotsional holati ko‘pincha boshqa insonlarning xatti-harakatlari, munosabati va baholari bilan bog‘liq bo‘ladi. Masalan, yaqin inson tomonidan qo‘llab-quvvatlanish ijobiy emotsional holatni kuchaytirishi, tanqid yoki rad etilish esa xavotir, ranjish yoki g‘azabni yuzaga keltirishi mumkin.

Ijtimoiy munosabatlarda emotsional regulyatsiyaning ahamiyati, ayniqsa, muloqot jarayonida yaqqol namoyon bo‘ladi. Muloqot vaqtida inson nafaqat o‘z fikrini bildiradi, balki suhbatdoshining emotsional holatini ham idrok etadi. Shaxs suhbatdoshining yuz ifodasi, ovoz ohangi, tana harakatlari va nutq mazmuni orqali uning emotsional holati haqida ma’lumot oladi. Ushbu ma’lumot asosida o‘zining keyingi xatti-harakatini belgilaydi.

Shaxsning o‘z emotsiyalarini yetarli darajada boshqara olishi ijtimoiy munosabatlarning barqarorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, nizoli vaziyatda g‘azabni nazorat qila olish shaxsga impulsiv va keskin javob berishdan saqlanish, vaziyatni tahlil qilish va muammoni konstruktiv yo‘l bilan hal etish imkonini beradi. Aksincha, emotsional nazoratning yetarli emasligi keskin so‘zlar, agressiv xatti-harakatlar yoki muloqotdan butunlay voz kechish kabi holatlarga olib kelishi mumkin.

J.G. Gross tomonidan ishlab chiqilgan emotsional regulyatsiya modeli ushbu jarayonni tushuntirishda muhim nazariy asoslardan biridir. Mazkur modelga ko‘ra, shaxs emotsional javobni uning shakllanishining turli bosqichlarida boshqarishi mumkin. Jumladan, vaziyatni tanlash yoki o‘zgartirish, diqqatni boshqa jihatga yo‘naltirish, vaziyatni kognitiv qayta baholash va emotsional javobni modulyatsiya qilish kabi strategiyalar mavjud [2].

Ushbu strategiyalar ichida kognitiv qayta baholash ijtimoiy munosabatlar uchun alohida ahamiyatga ega. Kognitiv qayta baholash shaxsning muayyan vaziyatga bo‘lgan qarashini o‘zgartirishi va shu orqali emotsional javobini qayta tashkil etishini anglatadi. Masalan, suhbatdoshning tanqidini shaxsiy hujum sifatida qabul qilish o‘rniga, uni o‘z faoliyatini yaxshilashga qaratilgan fikr sifatida baholash emotsional zo‘riqishni kamaytirishi mumkin.

J.G. Gross va O.P. John tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda emotsional regulyatsiyaning kognitiv qayta baholash va ekspressiv bostirish strategiyalari o‘rtasidagi farqlar ko‘rsatilgan [2]. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, kognitiv qayta baholashdan ko‘proq foydalanish ijobiy emotsiyalarni boshdan kechirish va ifodalash hamda nisbatan samaraliroq shaxslararo munosabatlar bilan bog‘liq bo‘lgan. Ekspressiv bostirish esa ayrim hollarda salbiy emotsional tajribaning yuqoriroq bo‘lishi va ijtimoiy munosabatlarda qiyinchiliklar bilan bog‘langan [2].

Bu yerda emotsiyalarni boshqarish va ularni bostirish o‘rtasidagi farqni alohida ta’kidlash lozim. Emotsiyani boshqarish shaxsning o‘z kechinmasini anglab, vaziyatga mos tarzda ifodalashi yoki uning xulq-atvorga ta’sirini tartibga solishini nazarda tutadi. Emotsiyani bostirish esa emotsiyaning tashqi ifodasini cheklashga qaratilgan bo‘lib, ichki emotsional zo‘riqishning saqlanib qolishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun samarali emotsional regulyatsiya emotsiyani butunlay yo‘q qilish emas, balki uni anglash va konstruktiv boshqarishni nazarda tutadi.

Emotsional regulyatsiya ijtimoiy moslashuv jarayonida ham muhim rol o‘ynaydi. Ijtimoiy muhitda shaxs turli xil talablar, me’yorlar va kutishlarga duch keladi. Har bir vaziyatda o‘z emotsiyalarini bir xil tarzda namoyon etish mumkin emas. Masalan, norozilikni ish joyidagi rasmiy muloqotda ifodalash shakli bilan yaqin inson bilan suhbatdagi ifodalash shakli bir xil bo‘lmasligi kerak. Shaxs vaziyatning ijtimoiy xususiyatlarini hisobga olib, emotsional javobining shaklini moslashtira olishi ijtimoiy kompetentlikning muhim ko‘rsatkichlaridan biridir.

Emotsional regulyatsiya emotsional intellekt bilan ham chambarchas bog‘liq. Emotsional intellekt shaxsning o‘z emotsiyalarini va boshqa insonlarning emotsional holatlarini anglash, ularni farqlash hamda ushbu ma’lumotdan muloqot va xulq-atvorni boshqarishda foydalanish imkoniyatlarini o‘z ichiga oladi. Shaxs o‘z emotsional holatini qanchalik yaxshi anglasa, uning xatti-harakatlarini vaziyatga mos ravishda boshqarish imkoniyati ham shunchalik kengayadi.

Shaxslararo munosabatlarda emotsional regulyatsiyaning yana bir muhim jihati empatiya bilan bog‘liq. Boshqa insonning emotsional holatini tushunish va uning kechinmalarini hisobga olish konstruktiv muloqot uchun muhim shart hisoblanadi. Empatiya yuqori bo‘lgan shaxs suhbatdoshining emotsional holatini yaxshiroq anglab, o‘z nutqi va xatti-harakatlarini moslashtirishi mumkin. Bu esa o‘zaro ishonch va tushunishni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Nizoli vaziyatlarda emotsional regulyatsiya yanada muhim ahamiyat kasb etadi. Nizo jarayonida g‘azab, qo‘rquv, ranjish, xavotir kabi emotsiyalar kuchayishi mumkin.

Ushbu emotsiyalar nazorat qilinmagan holatda shaxsning muammoni obyektiv baholash imkoniyatini cheklashi ehtimoli mavjud. Shu sababli nizoli vaziyatlarda avvalo emotsional zo‘riqishni kamaytirish, keyin esa vaziyatni tahlil qilish va muammoni hal etishning maqbul variantlarini izlash samarali strategiya hisoblanadi.

Emotsional regulyatsiyaning shakllanishida ijtimoiy muhitning ham roli katta. Oila, ta’lim muassasasi, tengdoshlar guruhi va mehnat jamoasi shaxsning emotsiyalarni ifodalash va boshqarish usullarini o‘zlashtirishiga ta’sir ko‘rsatadi. Bolalik davrida ota-ona va yaqin kattalarning emotsional reaksiyalari bola uchun namuna vazifasini bajaradi. Keyingi rivojlanish bosqichlarida esa tengdoshlar va boshqa ijtimoiy guruhlarning ta’siri kuchayadi.

Ta’lim jarayonida emotsional regulyatsiyani rivojlantirish ham muhim vazifalardan biridir. O‘quvchi va talabalarga o‘z emotsiyalarini aniqlash, ularning sabablarini tushunish, stressli vaziyatlarda o‘zini boshqarish va nizolarni konstruktiv hal qilish ko‘nikmalarini shakllantirish kelajakdagi ijtimoiy moslashuv uchun muhim psixologik resurs bo‘lib xizmat qiladi.

Emotsional regulyatsiyani rivojlantirishda bir qator psixologik usullardan foydalanish mumkin. Jumladan, emotsiyalarni nomlash, vaziyatni qayta baholash, nafas olishni boshqarish, diqqatni qayta yo‘naltirish, muammoli vaziyatni bosqichma-bosqich tahlil qilish va muloqot jarayonida faol tinglash ko‘nikmalarini shakllantirish shaxsning emotsional o‘zini o‘zi boshqarish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Shuningdek, shaxsning emotsional holatini anglash va qabul qilish ham muhim. Emotsiyaning mavjudligini inkor etish yoki uni butunlay bostirish har doim ham samarali natija bermaydi. Aksincha, “men hozir g‘azablandim”, “men ushbu vaziyatdan xavotirdaman” yoki “mening ushbu vaziyatga nisbatan noroziligim mavjud” kabi ichki anglash jarayoni emotsional holatni obyektivlashtirish va keyingi xatti-harakatni ongli ravishda tanlashga yordam beradi.

Emotsional regulyatsiya, shuningdek, shaxsning psixologik barqarorligini ta’minlovchi mexanizmlardan biridir. Stressli vaziyatlarda emotsiyalarni boshqarish qobiliyati shaxsga muammolarni yanada oqilona baholash, qaror qabul qilish va ijtimoiy aloqalarni saqlab qolish imkonini beradi. Bunda emotsional regulyatsiya muammoni yo‘qotish emas, balki shaxsning unga moslashish va konstruktiv javob qaytarish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Shaxsning ijtimoiy munosabatlardagi muvaffaqiyati ko‘p jihatdan uning emotsional reaksiyalarini vaziyat talablariga muvofiqlashtira olishiga bog‘liq. O‘z emotsiyalarini anglamaydigan yoki ularni nazorat qila olmaydigan shaxs muloqot jarayonida tez-tez nizoli vaziyatlarga duch kelishi mumkin. Shu bilan birga, haddan tashqari emotsional bostirish ham munosabatlar sifatiga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Demak, samarali emotsional regulyatsiya emotsiyalarni butunlay yo‘qotish yoki yashirish emas, balki ularni anglash, qabul qilish, qayta baholash va vaziyatga mos tarzda ifodalashni nazarda tutadi.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko‘rsatadiki, emotsional holatlar shaxsning ijtimoiy munosabatlari va muloqot jarayonlarini tartibga soluvchi muhim psixologik mexanizmlardan biridir. Emotsiyalar shaxsning tashqi voqelik va boshqa insonlarga munosabatini ifodalash bilan birga, uning xatti-harakatini yo‘naltirish va ijtimoiy vaziyatlarga moslashishiga ham ta’sir ko‘rsatadi.

Emotsional regulyatsiya esa ushbu jarayonning muhim tarkibiy qismi bo‘lib, shaxsga o‘z emotsional holatini anglash, baholash, nazorat qilish va vaziyatga mos ravishda ifodalash imkonini beradi. Ayniqsa, ijtimoiy munosabatlarda kognitiv qayta baholash, emotsional o‘zini o‘zi boshqarish, empatiya va emotsional intellekt bilan bog‘liq ko‘nikmalar alohida ahamiyatga ega.

Samarali emotsional regulyatsiya nizoli vaziyatlarda impulsiv xatti-harakatlarning oldini olish, konstruktiv muloqotni saqlash, o‘zaro tushunish va ijtimoiy moslashuvni kuchaytirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, emotsiyalarni boshqarish ularni bostirishdan farq qilishi kerak. Shaxsning o‘z emotsiyalarini anglab, qabul qilishi va ularni ijtimoiy jihatdan maqbul shaklda ifodalashi psixologik barqarorlikning muhim shartlaridan biridir.

Umuman olganda, emotsional regulyatsiyani rivojlantirish shaxslararo munosabatlar sifatini yaxshilash, nizolarni konstruktiv hal qilish, ijtimoiy moslashuvni kuchaytirish va psixologik farovonlikni ta’minlashning muhim sharti hisoblanadi. Shu sababli ta’lim va psixologik xizmat amaliyotida shaxslarning emotsional savodxonligi, o‘z emotsiyalarini anglash va boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik dasturlarni ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy yo‘nalishlardan biri sifatida qaralishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Cole P. M., Martin S. E., Dennis T. A. Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research // *Child Development*. 2004. Vol. 75. No. 2.

2. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 85. No. 2. P. 348–362.

3. Иванова М. В. Эмоциональная регуляция процесса решения мыслительных задач в младшем школьном возрасте: дис. … канд. психол. наук. Иркутск, 1998.

4. Лебединский В. В., Никольская О. Г., Баенская Е. Р., Либлинг М. М. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. М., 1990.

5. Никольская О. С. Аффективная сфера человека. Взгляд через призму детского аутизма. М., 2000.

6. Campos J. J., Frankel C. B., Camras L. On the Nature of Emotion Regulation // *Child Development*. 2004. Vol. 75. No. 2.