

KULGINING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Baxridinova E'tiborxon Adaxamovna.

Andijon davlat universiteti o'qituvchisi.

Annotatsiya: *Maqolada kulgining inson hayotiga ta'siri, uning malum bir tilda ifodalanishini o'ziga xos tarzda ifodalanishi, kulgining psixo- fiziologik jarayon ekanligi haqida fikrlar bildirilgan. Bundan tashqari anatomik jihatdan olib borilgan tadqiqotlar ham ta'kidlab otiladi.*

Kalit so'zlar: *kulgi, madaniyat, ta'sir, vaziyat, muloqot.*

Аннотация: *В статье высказываются мысли о влиянии смеха на жизнь человека, о том, каким образом он выражается на определенном языке, о том, что смех - это психофизиологический процесс. Кроме того, подчеркиваются исследования, проведенные с анатомической точки зрения.*

Ключевые слова: *смех, культура, влияние, ситуация, общение.*

Abstract: *The article expresses thoughts about the influence of laughter on a person's life, about how it is expressed in a certain language, about the fact that laughter is a psychophysiological process. In addition, studies conducted from an anatomical point of view are emphasized.*


Keywords: *laughter, culture, influence, situation, communication.*

Zamonaviy lingvistik tadqiqot sohalarning dolzarb yo'nalishlaridan biri bu insonning hissiy kechinmalarini belgilash mexanizmlarini o'rganishdir. Bu yangi lingvistik intizom-emotologiyani, ya'ni. tilda his-tuyg'ularni ifodalash vositalarni shakllanishiga olib keldi. Yevropa va Sharq ijtimoiy mental xususiyatlarini o'ziga qamrab olayotgan bu soha yirik ilmiy tadqiqotlarga asos bo'lmoqda. Bu esa sosiolingvistikaning dolzarb muammosi hisoblanadi.

Tilshunos olimlarning tadqiqotlarida kulgi, avvalambor, uning ma'lum bir tilda ifodalanishining o'ziga xosliklari jihatidan o'rganiladi.

Kulgi insonning muayyan axborotga munosabati asosida hosil bo'ladigan psixo- fiziologik jarayon bo'lib, uning voqe bo'lishi inson tafakkuri bilan bogliq jarayon sanaladi. Kulgi butun tanaga ta'sir qiladi. Kulgi ijobiy ta'sirga ega, bu "kulgi sog'lom" so'zida ifodalanadi. Kulganda yurak qon - tomir tizimi, diafragma va qorin mushaklari kuchli rag'batlantiriladi, bu esa qorinning pastki qismini o'ziga xos ichki massaj qilishga olib keladi. Gormonlarning chiqarilishi immunitet tizimini mustahkamlaydi va shu bilan kasalliklarning oldini oladi. Kulayotganda organizm





endoferinlarni faollashtiradi va shu bilan eyforizatsiya ta'sirini keltirib chiqaradi, deb ishoniladi. Hatto og'riq hissi ham kamayadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, og'riqli bemorlar bir necha daqiqa kulishdan keyin yengillikni boshdan kechirishadi, bu bir necha soat davom etishi mumkin. Bu shuningdek, tananing tobora ko'proq ishlab chiqariladigan yallig'lanishga qarshi moddalari tomonidan amalga oshiriladi.³⁴

Ko'pgina olimlar kulgini madaniyat bilan bogliq tomonlariga ham nazariy yondoshadilar. Masalan nemis ma'rifatshunosi Schröder³⁵ har bir madaniyat kulgi haqida o'ziga xos tushunchaga egadir va har bir inson hazilni boshqacha tushinishi mumkin, bu esa ko'pincha har xil tushunmovchiliklarga olib keladi, deb hisoblaydi. Chunki: ma'lum bir madaniy olamda kulgili narsa, boshqasida yaxshi ma'no kasb etadi yoki hatto yana birida haqorat sifatida tushunilishi mumkin.

Odamlar kulgili va ovunish kabi vaziyatlarda kulishni boshlaydilar, shuningdek, xavflarni yengib chiqqandan yoki mojarolar va tahdidlarning oldini olgandan keyin yengillik reaksiyasi sifatida kulishni boshlaydilar. Bunda bir qator farqlar mavjud, masalan, kulish, jilmayish, tabassum qilish, tirjayish, qattiq ovozda kulish, ko'zidan yosh chiqarib kulish. Schröder insoniyat ibtidosida kulgi tilning rivojlanishi va uning xilma – xil ko'rinishi va ifoda shakllaridan ham ko'ra keksaroq deb o'ylaydi. Shuningdek, u kulgi, bir tomondan, ekspressiv xatti- harakatlar yoki his-tuyg'ularning ifodasi sifatida, tanaga ta'sir qiladi va uni deyarli bartaraf qilish mumkin emas deb di. Biz olimning, kulgi aloqa sifatida u ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish va tartibga solishning o'ziga xos timsolidir va nihoyat, ichki psixologik jarayonlar bilan bog'liq degan fikrlariga qoshilamiz.

Shuningdek, u kulgini o'ziga xos semantikaga (umumiy belgilarga) ega bo'lgan "belgilar tizimi" va tilshunoslikning sub - intizomi sifatida ko'rib chiqishni tavsiya qiladi. U kulgi ham beixtiyor, ya'ni anglashilmagan, ham maqsadli aloqa shakli ekanligini va u aniq vaziyatda talqin qilinishini va shuning uchun har doim potentsial mazmunli ekanligini tushuntiradi.

Anatomik jihatdan aytganda, kulgi refleksli harakatdir va shuning uchun bizning xohishimiz bilan boshqarilmaydi. Miyaning ma'lum mintaqalariga ta'sir etadi, keyinchalik u ma'lum mushaklarga uzatiladi. Tibbiy va psixoterapevtik tomondan kulgi yordam sifatida ishlatiladi. Kopincha kasalliklarni davolash jarayoni kulgi bilan targ'ib qilinadi. Kulgi psixologik farovonlikni oshiradi va stressni kamaytirishga yordam beradi. Bolalar shifoxonalarida ishlagan palata masxarabozlari juda ijobiy

³⁴ [Robinson, Vera. M. (2002): Praxishandbuch Therapeutischer Humor: Grundlagen und Anwendungen für Gesundheits- und Pflegeberufe. Göttingen: Hogrefe]

³⁵ [Schröder, H. (2008): Das Lachen der Kulturen. Eröffnungsvortrag am 13. April 2008 im Rahmen der 58. Lindauer Psychotherapie-wocen. <https://www.lptw.de/archiv/vortrag/2008/schroeder-hartmut-das-lachen-der-kulturen-lindauer-psychotherapiewochen2008.pdf>]



tajribalarni boshdan kechirgan.³⁶Bizning fikrimizcha ijtimoiy muloqotda kulgi hamdardlik va o'zaro kelishuv ifodasi sifatida talqin etiladi. Biror kishi bilan kulish juda muhim, lekin uning kulmaslik kerak!

Bugungi kunda biror kishi bilan hazillashish bu dam olishni anglatadi. Shu o'rinda biz kuchli kulgi keltirib chiqaradigan hazil, yumorga e'tiborimizni qaratamiz.

Yumor so'zi namlik, suyuqlik va sharbatni anglatadi, bu gormonlar va "tana sharbatlari"ni bildiradidi. Hazilga kulish, zavqlanish, hazillashish, komediya qo'llash, quvonch, quvontirish, tabassum, kulish, quvnoqlik va safsata ham kiradi. Ushbu his-tuyg'ularning ifodalari ham tan olingan ta'lim va terapevtik qo'llab-quvvatlash lahzalariga kiradi. Sotsiolog Bergerning³⁷ so'zlariga ko'ra, hazilni insonning xotirjamligi va yengilligi deb ham hisoblash mumkin. Xuddi shu tarzda, san'at sifatida, muvaffaqiyatsizliklarni, o'z zaif tomonlarini, kasalliklarini, shaxsiy tanqisligini kamroq (sharaf) qo'rquv bilan va shuning uchun harakat qilish uchun katta imkoniyat bilan ishlatish. Berger yumorning juda ko'p va nozik farqlarini ta'kidlab otadi. Bu hazil turini u "eshik ochuvchi" deb aytish mumkin bo'lsa u kinoya, sarkazm, odobsizlik yoki zaxarxanda bilan "salbiy" ma'noda aralash tarzda ishlatilganda, u tezda "eshik yopuvchi " bo'lardi deb ta'riflaydi. Biroq, bu juda ehtiyotkorlik bilan ishlatilishi kerak, ayniqsa bolalar bilan muomala qilishda.

Psixologlar kulgining turli jihatlaridan davolash jarayonida metodologik tanlov doirasida metafora, masal, ertak, she'r, matn va chizmalar shaklida ongli ravishda qo'llaydilar. Kulgili va quvonchli vaziyatlar natijasida, shuningdek, xavflarni yengib o'tgandan yoki mojarolar va tahdidlarning oldini olgandan keyin tushirish reaksiyalari sifatida biz insonlar kulishni boshlaymiz. Biroq bu kulishlarimizda yana bir qator farqlarni korish kulish, jilmayish, tabassum va iljayish va baland ovozda kulishgacha.

Xulosa qilib aytish mumkinki, kulgi va uning xilma-xilligi odatda odamlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muhimi u qanday tasvirlanganligidadir, biroq, shuni bilish kerakki, kulgi yomon vaziyatlarda ham yuzaga kelishi mumkin, masalan, istehzoli kulgi zararli bo'lib, masxara qiluvchi kulgiga aylanadi. Oilada va guruhda kulgi birdamlik va jamoani kuchaytirishi mumkin, ammo bu guruhdan tashqarida bo'lgan odamlarga mutlaqo teskari ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunga har qanday vaziyatda yo'l qo'ymaslik kerak. Ta'sir qilinganlarning ustidan kulish, keyin kamsituvchi va zararli ta'sirga olib kelishi mumkin.

³⁶ [Robinson, Vera. M. (2002): Praxishandbuch Therapeutischer Humor: Grundlagen und Anwendungen für Gesundheits- und Pflegeberufe. Göttingen: Hogrefe., Berger, P.L. (1998): Erlösendes Lachen. Das Komische in der menschlichen Erfahrung Berlin: Gruyter, Meincke, J (2000): Clown Sprechstunde, Lachen ist Leben. Hu-ber München]

³⁷ [Berger, P.L. (1998): Erlösendes Lachen. Das Komische in der menschlichen Erfahrung Berlin: Gruyter]



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Berger, P.L. (1998): Erlösendes Lachen. Das Komische in der menschlichen Erfahrung Berlin: Gruyter.
2. Robinson, Vera. M. (2002): Praxishandbuch Therapeutischer Humor: Grundlagen und Anwendungen für Gesundheits- und Pflegeberufe. Göttingen: Hogrefe.
3. Robinson, Vera. M. (2002): Praxishandbuch Therapeutischer Humor: Grundlagen und Anwendungen für Gesundheits- und Pflegeberufe. Göttingen: Hogrefe., Berger, P.L. (1998): Erlösendes Lachen. Das Komische in der menschlichen Erfahrung Berlin: Gruyter, Meincke, J (2000): Clown Sprechstunde, Lachen ist Leben. Hu-ber München]
4. Schröder, H. (2008): Das Lachen der Kulturen. Eröffnungsvortrag am 13. April 2008 im Rahmen der 58. Lindauer Psychotherapiewochen. <https://www.lptw.de/archiv/vortrag/2008/schroeder-hartmut-das-lachen-der-kulturen-lindauer-psychotherapiewochen2008.pdf>

