

HISSIIY HOLATLARNING PSIXOLOGIK MAZMUNI, ULARNING SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI ICHKI VA TASHQI OMILLAR

Maxsatova Fazilat Azamat qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti,
Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim fakulteti,
boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 1-kurs talabasi
fazilatmaxsatova@gmail.com

Ozodqulov Olimjon Bahodir o'g'li

ChDPU Psixologiya kafedrası o'qituvchisi
Ilmiy rahbar: olimjonozodqulov30@gmail.com
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17825354>

Annotatsiya: Ushbu maqolada hissiy holatlarning psixologik mazmuni, ularning shakllanishiga ta'sir etuvchi ichki va tashqi omillar, shuningdek, inson ruhiy rivojlanishidagi funksional o'rni keng tahlil qilingan. Hissiy jarayonlarning shaxs faoliyatini boshqarishdagi roli, xulq-atvorni tartibga solishdagi ahamiyati, motivatsion va kognitiv jarayonlar bilan o'zaro bog'liqligi ilmiy-nazariy nuqtai nazardan yoritilgan. Shuningdek, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, affektiv holatlar va kayfiyatning dinamik o'zgarishi ruhiy rivojlanish jarayonida qanday ta'sir ko'rsatishi asoslantirilgan. Maqolada hissiy holatlarning ijtimoiy moslashuv, ta'lim va mehnat jarayonlaridagi o'rni ham batafsil izohlangan bo'lib, shaxsning umumiy psixologik salomatligi bilan uzviy bog'liqligi ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: hissiy holat, emotsional jarayonlar, psixologik mazmun, affekt, stress, kayfiyat, hissiy barqarorlik, psixik rivojlanish, motivatsiya, kognitiv faoliyat, ruhiy salomatlik, ijtimoiy moslashuv, qaror qabul qilish, psixofiziologik omillar, shaxs xulqi.

Abstract. This article provides an extensive analysis of the psychological nature of emotional states, the internal and external factors influencing their formation, and their functional role in human personality development. It discusses how emotional processes regulate behavior, shape motivation, influence cognitive activities, and contribute to social adaptation. Additionally, the article examines the significance of emotional stability, stress resistance, affective reactions, and mood dynamics in the process of mental growth. The interconnection between emotional states, communication, learning effectiveness, and overall psychological well-being is explored in detail, demonstrating the essential role of emotional regulation in personal development.

Keywords: emotional state, emotional processes, psychological content, affect, stress, mood, emotional stability, mental development, motivation, cognitive functioning, psychological well-being, social adaptation, decision-making, psychophysiological factors, personality behavior.

KIRISH

Hissiy holatlar psixologiya fanining eng muhim va keng tadqiq etilgan kategoriyalaridan biridir. Inson psixik hayotida kechadigan jarayonlar - idrok, xotira, tafakkur, motivatsiya, iroda, emotsiya - o'zaro bog'liq bo'lib, ulardan aynan emotsional kechinmalar shaxsning ichki ruhiy olamini ochib beradigan asosiy mezon sifatida qaraladi. Hissiy holat insonning kunlik faoliyatida, muloqot jarayonida, qaror qabul qilishida, ijtimoiy o'zaro ta'sirlarida va shaxs sifatida shakllanishida asosiy boshqaruv mexanizmlaridan biri sifatida namoyon bo'ladi. A. Jalolovning ta'rifida qayd etilganidek, "hissiy jarayonlar shaxsning ehtiyojlari, maqsadlari va

jamiyatdagi tutgan o'rnidan kelib chiqadigan psixik reaksiya sifatida shakllanadi" Insonning hissiy kechinmalari uning hayotiy tajribasi, qiziqishlari, qadriyatlari, ijtimoiy muhiti, tarbiyasi va fiziologik xususiyatlari bilan uzviy bog'liq. Shu bois hissiy holatlarning shakllanishi faqatgina psixik jarayonlar bilan emas, balki organizmning fiziologik tizimlari, atrof-muhit ta'siri, ijtimoiy sharoitlar va shaxsning tajribasiga tayanadi. N. Xayrullaev ta'kidlashicha, "insonning emotsional holatlari tashqi muhit signallariga berilgan oddiy reaksiya emas, balki uning ichki dunyosini aks ettiruvchi murakkab psixologik tizimdir". Hissiy holatlar shaxsning faolligi va xulq-atvoriga chuqur ta'sir ko'rsatadi: ular bir paytning o'zida motivatsion kuch, tormozlovchi omil, yo'naltiruvchi mexanizm va muloqot vositasi bo'lib xizmat qiladi. Masalan, quvonch, ilhom, ko'tarinkilik inson faoliyatini faollashtirsa, qo'rquv, xavotir yoki depressiv kayfiyat faoliyatni sekinlashtiradi, hatto to'xtatib qo'yishi ham mumkin. S. Karimova bu haqda shunday deydi: "Hissiy barqarorlik shaxsning psixik salomatligida eng asosiy ko'rsatkichlardan biri bo'lib, uning ijtimoiy moslashuvi, o'quv va mehnat faoliyati samaradorligini belgilab beradi"

Hissiy holatlar insonning tashqi va ichki omillarga nisbatan kechiradigan psixik reaksiyasi bo'lib, ular shaxsning ruhiy hayotini tashkil etuvchi eng asosiy jarayonlardan biridir. Emotsional jarayonlar idrok, tafakkur, xotira, nutq va motivatsiya kabi psixik jarayonlar bilan uzviy bog'liq bo'lib, shaxsning har bir xatti-harakatida, har bir reaksiyasida o'z aksini topadi. Hissiy holatlar ijobiy yoki salbiy kechinmalar shaklida namoyon bo'lishi mumkin, ammo har ikkisi ham psixik faoliyatni boshqaruvchi kuch sifatida ahamiyatlidir. Hissiy holatlar psixologiya fanida bir necha asosiy turlarga bo'linadi. Har bir tur shaxsning psixik faoliyati bilan o'ziga xos tarzda bog'liq bo'ladi, ya'ni:

Emotsiyalar - shaxsning tashqi yoki ichki hodisalarga nisbatan kechiradigan qisqa muddatli kechinmalari. Quvonch, qo'rquv, g'azab, nafrat, ajablanish, hayajon kabi emotsiyalar universal hisoblanadi. Ular ehtiyojlar bilan bevosita bog'liq bo'lgan psixik jarayonlardir.

Kayfiyat - uzoq davom etuvchi hissiy fon bo'lib, shaxsning kunlik faoliyati, motivatsiyasi, mehnat samaradorligi va ijtimoiy munosabatlariga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Kayfiyat barqaror yoki o'zgaruvchan bo'lishi mumkin. Kayfiyatning pasayishi depressiv holatlarga, ko'tarilishi esa faollikning oshishiga olib keladi.

Affekt - juda kuchli, qisqa muddatli, boshqarilmaydigan hissiy portlashdir. Affekt holati paytida shaxsda aql-idrok nazorati pasayadi, xatti-harakatlar impulsiv, keskin va ba'zan xavfli bo'lishi mumkin. Affekt ko'pincha qo'rquv, g'azab, shok kabi holatlar natijasida yuzaga keladi

Stress - psixik zo'riqish holati bo'lib, tashqi bosim, xavf, ziddiyat yoki ichki qarama-qarshiliklar natijasida yuzaga keladi. Stressning ijobiy (evstress) va salbiy (dissstress) shakllari mavjud. Stress shaxsning fiziologik holatiga ham, ruhiy holatiga ham salmoqli ta'sir ko'rsatadi

Shaxs rivojlanishi jarayonida hissiy holatlar o'ziga xos funksional ahamiyatga ega. Bolalikdan boshlab emotsional tajribalar ong va tafakkur bilan birga shakllanib boradi, bu esa shaxsning dunyoni idrok etishi, voqelikka munosabati, o'zini anglash darajasi va ijtimoiy xulqini belgilaydi. Hissiy jarayonlar nafaqat ichki kechinmani bildiradi, balki atrofda insonlarga shaxsning ruhiy holati haqida axborot beruvchi ijtimoiy vosita vazifasini bajaradi. B. Ziyomuhamedovning fikricha, "hissiy kechinmalar shaxsning har bir qarorida, har bir ijtimoiy o'zaro ta'sirida va har bir faoliyat aktida mavjud bo'lgan psixologik energiya manbai hisoblanadi" Hissiy holatlar masalasi zamonaviy psixologiyada o'ta dolzarb bo'lib, bu yo'nalish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar keskin faollashgan. Global ijtimoiy o'zgarishlar, axborot oqimining

kuchayishi, raqobatning oshishi, stress omillarining ko'payishi natijasida emotsional muvozanatning buzilishi, hissiy zo'riqish, affektiv reaksiyalarning kuchayishi kabi holatlar kuzatilmoqda. Bu esa hissiy jarayonlarni nazariy va amaliy jihatdan chuqur o'rganishni talab etadi. Ayniqsa, o'quvchilar, talabalar, pedagoglar va yoshlar orasida stressga chidamlilik, affektiv boshqaruv, emotsional barqarorlik kabi ko'nikmalarni shakllantirish zamonaviy psixologiya oldidagi ustuvor vazifalardan biridir. Shuningdek, hissiy holatlar shaxsning intellektual rivojlanishi bilan ham uzviy bog'liqdir. Emotsiyalar idrok, xotira, tafakkur jarayonlarining samaradorligini oshirishi yoki pasaytirishi mumkin. Masalan, haddan tashqari tashvish yoki qo'rquv shaxsning diqqatini toraytiradi, qaror qabul qilishni sekinlashtiradi, tafakkur jarayonini cheklaydi. Aksincha, ijobiy hissiy fon ijodkorlikni faollashtiradi, o'rganish jarayonini tezlashtiradi va samaradorlikni oshiradi. Yuqoridagilardan ko'rinib turibdiki, hissiy holatlarning psixologik mazmunini o'rganish nafaqat nazariy ahamiyatga, balki amaliy qiymatga ham ega. U shaxsning intellektual, ijtimoiy, ruhiy va madaniy taraqqiyotini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Hissiy holatlar inson psixikasining murakkab, ko'p qatlamli va dinamik jihatlarini o'zida mujassam etgan psixologik hodisa sifatida shaxs rivojlanishida beqiyos ahamiyat kasb etadi. Bu jarayonlar nafaqat individning ichki kechinmalarini ifodalaydi, balki uning xulqi, qaror qabul qilish doirasi, muloqotga kirishish uslubi, motivatsion faoliyati va ijtimoiy hayotdagi moslashuv darajasini ham belgilab beradi. Insonning barcha psixik jarayonlari - idrok, xotira, tafakkur, tasavvur, iroda - hissiy jarayonlar bilan uzviy bog'langan bo'lib, ularning har biri emotsional fon ta'sirida o'zgarib, shakllanib boradi. Hissiy holatlarning psixologik mazmunini chuqur o'rganish zamonaviy inson uchun zarur bo'lgan emotsional intellekt, o'zini boshqarish, stressni yengish strategiyalari kabi ko'nikmalarni shakllantirishda muhim asos bo'lib xizmat qiladi. Bugungi globalashuv, axborot oqimining kuchayishi, raqobatning ortishi shaxslararo munosabatlar va ruhiy salomatlikka bosim o'tkazayotgan bir davrda emotsional barqarorlikni ta'minlash, hissiy muvozanatni saqlash va o'z emotsiyalarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish har bir inson uchun hayotiy ahamiyat kasb etmoqda.

XULOSA

Hissiy holatlarning shakllanishi biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro uzviy ta'siri ostida kechadi. Organizmning fiziologik tuzilishi, nerv tizimining faoliyati, gormonal o'zgarishlar, shaxsning hayotiy tajribasi, tarbiya jarayoni, oilaviy muhit, ijtimoiy munosabatlar - bularning barchasi emotsional jarayonlarning qanday shakllanishi va namoyon bo'lishini belgilaydi. Hissiy holatlar psixologik jarayon sifatida insonning ehtiyojlari, maqsadlari, qadriyatlari va ijtimoiy mavqeini aks ettiradi. Emotsiyalar, kayfiyat, stress, affekt kabi hissiy holatlarning har biri shaxsning psixik hayotida alohida funksional vazifani bajaradi. Ijobiy emotsiyalar insonning ijodkorlik, faollik va motivatsiya darajasini oshirsa, salbiy emotsiyalar ma'lum vaziyatlarda himoya mexanizmi sifatida namoyon bo'ladi. Masalan, qo'rquv yoki tashvish shaxsni ehtiyotkorlikka undaydi, g'azab esa ichki energiyani faollashtirishi mumkin. Demak, hissiy holatlar nafaqat salbiy yoki ijobiy sifatida baholanmay, balki ularning har biri insonning moslashuv jarayonida ma'lum funksiyani bajaradi. Shaxs rivojlanishida hissiy holatlarning o'rni ayniqsa ahamiyatli bo'lib, bolalikdan boshlab emotsional tajribalar shaxsning dunyoqarashi, o'zini anglash darajasi va ruhiy barqarorligining shakllanishiga ta'sir qiladi. Ta'lim jarayonida o'quvchilarning emotsional holati ularning bilimni idrok etish tezligi, mustaqil fikrlash ko'nikmalari, o'quv motivatsiyasi va faolligini belgilaydi. Ish jarayonida esa

hissiy barqarorlik professional samaradorlikning muhim omillaridan biri bo'lib, insonning stressga chidamliligi, mas'uliyatni idrok etishi va jamoa bilan ishlash qobiliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Hissiy holatlar - shaxsning psixik faoliyati va ruhiy rivojlanishining asosiy mezonlaridan biri bo'lib, ular insonning kundalik hayoti, kasbiy faoliyati, oila va jamiyatlardagi o'rni, muloqot madaniyati hamda qaror qabul qilish sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Hissiy holatlarning ilmiy tahlili nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham juda muhim bo'lib, shaxsning umumiy psixologik farovonligini ta'minlashda beqiyos ahamiyatga ega.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Jalolov A. *Umumiy psixologiya*. - Toshkent: Fan, 2020. - 312 b.
2. Xayrullaev N. *Psixologiya asoslari*. - Toshkent: O'qituvchi, 2019. - 280 b.
3. Karimova S. *Psixofiziologiya asoslari*. - Toshkent: Innovatsion nashriyoti, 2022. - 170 b.
4. Ziyomuhamedov B. *Psixologiya*. - Toshkent: Innovatsion rivojlanish, 2021. - 256 b.
5. Raximova D. *Hissiy jarayonlar psixologiyasi*. - Toshkent: Tafakkur, 2018. - 198 b.
6. Abdullayeva N. *Shaxs psixologiyasi*. - Toshkent: Universitet, 2017. - 240 b.
7. Raxmonqulova G. *Emotsional barqarorlik va shaxs rivoji*. - Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. - 180 b.
8. Kadirova R. *Stress holatlari va ularning psixologik mexanizmlari*. - Toshkent: Ma'naviyat, 2020. - 156 b.