

KAYFIYATLAR STRES DEPRESSIYA VA EFORIYA TAHLIL YONDASHUV

Tursunov Nusratillo G'olibjon o'g'li

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi

tursunov2007www@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17695377>

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson kayfiyatlari psixologik tahlil qilinadi. Maqolada kayfiyat tushunchasi, uning xususiyatlari, turlari va shakllanish omillari, shuningdek, emotsiyalar bilan farqlari yoritilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, kayfiyat shaxsning psixologik holatini, ijtimoiy faoliyatini va qaror qabul qilish jarayonini belgilovchi muhim omil **hisoblanadi**.

Kalit so'zlar: Kayfiyat, emotsiya, psixologik holat, ijtimoiy ta'sir, ruhiy barqarorlik, shaxsiy xatti-harakat, stress, depressiya, eforiya.

KIRISH

Kayfiyat insonning psixik faoliyatidagi doimiy va barqaror ruhiy holat sifatida namoyon bo'ladi. U shaxsning xulq-atvori, qaror qabul qilish qobiliyati va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta'sir qiladi. Kayfiyatni o'rganish psixologiya, tibbiyot va pedagogika sohalarida shaxsni tushunish, ruhiy barqarorlikni mustahkamlash va samarali boshqaruvni ta'minlash uchun zarur.

Kayfiyat tushunchasi va psixologik mohiyati

Kayfiyat — shaxsning barqaror, uzoq muddatli ruhiy holati bo'lib, u insonning hissiy va ijtimoiy faoliyatiga bevosita ta'sir qiladi (Russell, 2003). Kayfiyat shaxsning umumiy ruhiy fonini belgilovchi barqaror psixik komponent sifatida namoyon bo'ladi va qisqa muddatli emotsiyalardan farq qiladi.

Psixologlar kayfiyatni ikki asosiy jihat orqali tahlil qiladilar:

1. **Barqarorlik va davomiylik** – kayfiyat bir necha soat, kun yoki hatto haftalar davomida saqlanishi mumkin.
2. **Umumiy ruhiy ohang** – kayfiyat shaxsning barcha psixologik jarayonlarini (diqqat, xotira, qaror qabul qilish) uyg'unlashtiradi.

Kayfiyat shaxsning psixik barqarorligi va o'zini boshqarish qobiliyatining muhim ko'rsatkichidir. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, barqaror pozitiv kayfiyat ijtimoiy moslashuv va shaxsiy muvaffaqiyatga, salbiy kayfiyat esa ruhiy va fiziologik salomatlikning pasayishiga olib keladi (Larsen & Ketelaar, 1991).

Kayfiyat va emotsiyalar farqi

Kayfiyat va emotsiya o'rtasidagi farq psixologik tahlilda muhim ahamiyatga ega:

- **Emotsiyalar** — qisqa muddatli, vaziyatga bog'liq va aniq ifodalanadigan ruhiy holat (Izard, 1991). Masalan, g'azab, qo'rqish yoki quvonch.

- **Kayfiyat** — uzoq muddatli, shaxsning umumiy ruhiy fonini belgilovchi barqaror holat.

Kayfiyat emotsiyalarga nisbatan yanada keng qamrovli bo'lib, insonning xulq-atvori va qaror qabul qilishiga uzoq muddatli ta'sir ko'rsatadi. Masalan, uzoq davom etuvchi salbiy kayfiyat shaxsni passiv va qaror qabul qilishda sustkash qilishi mumkin.

Kayfiyat turlari va ularning psixologik xususiyatlari

Psixologlar kayfiyatni bir nechta mezonlar asosida tasniflaydilar:

1. **Pozitiv kayfiyat** – quvnoq, eforiya, ruhiy faollikni oshiruvchi holatlar.
 - Psixologik xususiyatlari: ijtimoiy faoliyatga ochiqlik, ijodiy fikrlash, motivatsiyaning yuqori darajasi.

2. **Negativ kayfiyat** – depressiv, xavotirli, xafalik, g'azab.
 - Psixologik xususiyatlari: ruhiy passivlik, qaror qabul qilish qiyinchiligi, stressga nisbatan sezuvchanlik.
3. **Nevtral kayfiyat** – tinch, barqaror ruhiy fon.
 - Psixologik xususiyatlari: ongli qaror qabul qilish va ijtimoiy moslashuv uchun qulay psixologik holatni ta'minlaydi.

Kayfiyat turlarining psixologik tahlili shuni ko'rsatadiki, shaxsning ruhiy holati va psixik salomatligi ko'p jihatdan kayfiyatning barqarorligiga bog'liq.

Kayfiyatni shakllantirish omillari

Kayfiyatning shakllanishi kompleks va ko'p omillarga bog'liq bo'lib, biologik, psixologik va ijtimoiy komponentlarni o'z ichiga oladi:

1. **Biologik omillar:**
 - Neyrotransmitterlar (dopamin, serotonin) va gormonal fon kayfiyatni belgilaydi.
 - Genetik predispozitsiya kayfiyatning barqarorligini aniqlaydi.
2. **Psixologik omillar:**
 - Shaxsiy xususiyatlar (introversiya/ekstroversiya, qat'iyat, o'zini boshqarish).
 - Stressga chidamlilik, intellektual va emotsional resurslar.
3. **Ijtimoiy omillar:**
 - Oilaviy va do'stlar muhitidagi ijobiy yoki salbiy ta'sir.
 - Madaniy va iqtisodiy sharoit, jamiyatdagi roli va ijtimoiy mavqei.

Kayfiyat va psixologik jarayonlar

Kayfiyat shaxsning psixik faoliyatiga keng ta'sir qiladi:

- **Diqqat** – pozitiv kayfiyat e'tiborni kengaytiradi, salbiy kayfiyat esa toraytiradi.
- **Xotira** – yaxshi kayfiyatda shaxs yangi ma'lumotlarni oson o'zlashtiradi.
- **Qaror qabul qilish** – pozitiv kayfiyat samarali va tez qaror qabul qilishga yordam beradi, salbiy kayfiyat esa qarorlarni murakkablashtiradi.
- **Ijodiy faoliyat** – pozitiv kayfiyat yangi g'oyalar ishlab chiqishda va kreativ fikrlashda asosiy rol o'ynaydi.

Amaliy tadqiqotlar

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki:

- **Ta'limda:** ijobiy kayfiyat talabalar diqqatini oshiradi va o'rganish samaradorligini yaxshilaydi (Schunk, Pintrich & Meece, 2014).
- **Psixoterapiyada:** depressiv kayfiyatni normallashtirish kognitiv-muhokama terapiyasi orqali amalga oshiriladi, bu ruhiy barqarorlikni oshiradi.
- **Kasbiy faoliyatda:** ijobiy kayfiyat xodimning samaradorligi va qaror qabul qilish tezligini oshiradi, salbiy kayfiyat esa xatolarni ko'paytiradi.

XULOSA

Inson kayfiyatlari shaxsning psixologik holatini, xulq-atvorini va qaror qabul qilish jarayonini belgilovchi markaziy omil hisoblanadi. Kayfiyatni psixologik tahlil qilish orqali shaxsni chuqur tushunish, ruhiy barqarorlikni oshirish va samarali boshqaruvni ta'minlash mumkin. Kayfiyatni shakllantirish va boshqarish omillarini bilish ta'lim, kasbiy faoliyat va psixoterapiyada ijobiy natijalarga erishishda muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.
2. Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. New York: Plenum Press.
3. Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 132–140.
4. Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145–172.
5. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.