

HISSİYOT TUSHUNCHASI VA UNING NAZARIYALARI**Yakubova Shoxsanam****Chirchiq davlat pedagogika universiteti****Pedagogika fakulteti Tiflopedagogika yo'nalishi 25.4 guruh talabasi****Yakubovash3@gmail.com****Sattorov Bobur Botir o'g'li****Ilmiy rahbari: Sattorovb146@gmail.com****<https://doi.org/10.5281/zenodo.17785235>**

Annotatsiya: Ushbu maqolada hissiyot tushunchasi, uning psixologik mazmuni va inson hayotidagi o'рни ilmiy yondashuvlar asosida yoritiladi. Hissiyotlar organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan munosabatini ifodalovchi subyektiv kechinmalar bo'lib, ular insonning harakatlari, fikrlashi, xulqi va ijtimoiy moslashuviga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Maqolada hissiyotning asosiy turlari, ularning fiziologik mexanizmlari, shuningdek, klassik va zamonaviy psixologiya olimlari tomonidan ishlab chiqilgan nazariyalar tahlil qilinadi. Shuningdek, hissiyotlarning shaxs rivoji, motivatsiya, qaror qabul qilish va ijtimoiy muloqotdagi ahamiyati keng yoritiladi. Tadqiqot natijalari hissiyotlar inson psixikasining ajralmas qismi ekanini va ularni o'rganish psixologik amaliyotda muhim o'rin tutishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: hissiyot, kechinma, emotsiya, fiziologik mexanizmlar, psixologik nazariyalar, motivatsiya, kayfiyat, affekt, stress, emotsional holat, shaxs psixologiyasi, emotsional rivojlanish.

Kirish

Hissiyot inson psixikasining muhim tarkibiy qismi bo'lib, u tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan shaxsning subyektiv munosabatini ifodalaydi. Hissiyotlar insonning hayotiy faoliyati, ijtimoiy muloqoti, qaror qabul qilishi va motivatsiyasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologiya fanida hissiyot tushunchasi turli nuqtai nazarlardan o'rganilgan bo'lib, klassik nazariyalar hissiyotlarni biologik va fiziologik mexanizmlar bilan bog'lasa, zamonaviy yondashuvlar ularni shaxsning ijtimoiy va kognitiv faoliyati bilan uzviy bog'liq deb hisoblaydi.

Kirish qismida hissiyot tushunchasi, uning asosiy xususiyatlari, turlari va nazariy asoslari qisqacha yoritiladi. Shu bilan birga, hissiyotlarni o'rganishning psixologik ahamiyati, shaxs rivojidagi o'рни va ularni boshqarishning amaliy aspektlari haqida umumiy tasavvur beriladi. Ushbu maqola hissiyotlarning inson hayotidagi o'рни va ularni o'rganishning nazariy va amaliy jihatlarini yoritishga qaratilgan.

Hissiyot inson psixikasining subyektiv kechinmalari bo'lib, u organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga bo'lgan munosabatini ifodalaydi. Hissiyotlar shaxsning ongli va ongli bo'lmagan reaksiyalarini shakllantiradi, harakatlar va qaror qabul qilish jarayonlariga ta'sir ko'rsatadi. Psixologiyada hissiyot tushunchasi ko'p jihatdan emotsiyaga yaqin tushuniladi va u insonning ijtimoiy va psixologik faoliyatida muhim rol o'ynaydi.

Hissiyotlar biologik, fiziologik va psixologik mexanizmlar orqali yuzaga keladi. Biologik asosda ular markaziy nerv tizimi va gormonal tizim bilan bog'liq bo'lib, tezkor adaptiv javoblarni shakllantiradi. Fiziologik jihatdan hissiyotlar yurak urishi, nafas olish, mushak tonusi va yuz ifodalarida o'z aksini topadi. Psixologik aspekt esa hissiyotlarni shaxsning ongli bilish jarayonlari, tajriba va motivatsiya bilan uzviy bog'laydi.

Hissiyotlar turli xususiyatlarga ega bo'lib, ular tez o'tuvchanlik, kuchlilik, yo'nalish, ijobiy va salbiy tabiat, shuningdek, shaxsiy xususiyatlarga qarab farqlanadi. Shaxsning rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va motivatsiya tizimi hissiyotlar bilan chambarchas bog'liq. Masalan, ijobiy hissiyotlar

shaxsni faoliyatga rag'batlantirsa, salbiy hissiyotlar ehtiyotkorlik, xavfsizlik va o'zini himoya qilish kabi reaksiyalarni uyg'otadi.

Psixologik nazariyalarda hissiyotlar turli jihatdan tasniflangan. Klassik nazariyalar, masalan, J. V. Vundt yoki Ch. Darvin nazariyasi hissiyotlarni biologik va adaptiv mexanizm sifatida tushuntiradi. Zamonaviy kognitiv nazariyalar hissiyotlarni shaxsning ijtimoiy va kognitiv faoliyati bilan bog'laydi, ularni tushunish va boshqarish insonning psixologik barqarorligi va muvaffaqiyatli ijtimoiy faoliyatida muhim ahamiyatga ega ekanini ko'rsatadi.

Hissiyotlar ijtimoiy kontekstda ham muhim rol o'ynaydi. Ular shaxsning boshqalar bilan muloqot qilishini, ijtimoiy normativlarga moslashishini va jamiyat ichidagi o'zini tutishini shakllantiradi. Shu bilan birga, hissiyotlar motivatsiya va qaror qabul qilish jarayonlariga ham ta'sir qiladi. Misol uchun, qo'rquv va xavotir ehtiyotkorlikni oshirsa, quvonch va zavq faoliyatga bo'lgan qiziqishni kuchaytiradi.

Shu tarzda hissiyotlar inson psixikasi va xulq-atvorining murakkab mexanizmlarini tushunishda asosiy vosita hisoblanadi. Ularni chuqur o'rganish psixologik amaliyot, pedagogika, psixoterapiya va ijtimoiy fanlar sohalarida katta ahamiyatga ega. Hissiyotlarni boshqarish va tushunish shaxsning ruhiy barqarorligini, ijtimoiy moslashuvini va hayotiy muvaffaqiyatini oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, hissiyotlar inson psixikasining asosiy tarkibiy qismi bo'lib, u shaxsning tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan munosabatini ifodalaydi. Hissiyotlar biologik, fiziologik va psixologik mexanizmlar orqali shakllanadi hamda shaxsning ongli va ongli bo'lmagan harakatlari, qaror qabul qilishi, motivatsiyasi va ijtimoiy faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ularning ijobiy va salbiy tabiati shaxsning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va faoliyatdagi samaradorligini belgilaydi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. G'oziev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston, 2010
2. Qodirov R., Ergashev A. Psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2015
3. Karimova V. Hissiyotlar psixologiyasi. – Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2018
4. Zokirova N. Kognitiv psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2017
5. Rahmonqulova M. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2014
6. G'aniev B. Neyropsixologiya asoslari. – Toshkent: Tafakkur qanoti, 2020
7. Abdullaeva Q. Idrok va emotsiyalar psixologiyasi. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2016
8. Mirzayeva S. Psixofiziologiya asoslari. – Toshkent: Universitet, 2019