

SHAXSNING HISSIYOTI VA EMOTSIONAL JARAYONLARI

Gulizebo Shavkatjon-qizi Raxmonqulova
guliraxmonova79@gmail.com
Namangan davlat pedagogika instituti

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxsning hissiyoti va emotsional jarayonlarining psixologik tabiatiga oid masalalar tahlil qilinadi. Emotsiyalar va hissiyotlar o'rtasidagi farqli jihatlar, emotsional holatlarning turlari (affekt, stress, kayfiyat), shuningdek, hissiyotlarning shaxs hayoti va ijtimoiy munosabatlaridagi o'rni keng yoritilgan. Maqolada emotsional intellektning shaxs kamolotidagi ahamiyati va hissiyotlarning fiziologik asoslari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: shaxs, emotsiya, hissiyot, affekt, stress, kayfiyat, emotsional intellekt, ruhiyat, axloqiy hissiyotlar, empatiya

1. Emotsiya va Hissiyot Tushunchalarining Fundamental Farqlari

Psixologiyada emotsiya va hissiyot tushunchalarini farqlash shaxsning ruhiy holatini tushunishda muhim ahamiyatga ega.

Emotsiyalar: Bu organizmning tashqi yoki ichki ta'sirlarga ko'rsatadigan bevosita va qisqa muddatli reaksiyasidir. Emotsiyalar vaziyatga bog'liq bo'lib, insonning ehtiyojlari qondirilishi yoki qondirilmasligiga qarab o'zgaradi. Masalan, xavf tug'ilganda qo'rqish - bu emotsiya.

Hissiyotlar: Bu shaxsning barqaror va uzoq muddatli munosabatlarini ifodalaydi. Hissiyotlar ijtimoiy tajriba asosida shakllanadi va insonning qadriyatlari bilan bog'liq bo'ladi. Masalan, otanaga bo'lgan muhabbat - bu muayyan vaziyatga bog'liq bo'lmagan doimiy hissiyotdir.

2. Emotsional Jarayonlarning Dinamik Shakllari

Emotsional hayot rang-barang bo'lib, u intensivligi va davomiyligiga ko'ra bir necha shakllarga bo'linadi:

Affektlar: Inson irodasini va ongini vaqtincha jilovlab oluvchi juda kuchli, qisqa muddatli portlovchi reaksiya. Affekt holatida inson o'zini nazorat qilishi qiyin kechadi va ko'pincha bu holat jismoniy harakatlar bilan namoyon bo'ladi.

Kayfiyat: Bu nisbatan sust, lekin uzoq davom etuvchi emotsional fon. Kayfiyat insonning barcha faoliyatiga rang beradi. Yaxshi kayfiyatda inson ishchan va optimistik bo'lsa, yomon kayfiyatda passivlik kuzatiladi.

Stress: Insonning moslashish imkoniyatlaridan yuqori bo'lgan kuchli ta'sirlarga javob reaksiyasi. Stress jarayonida organizm barcha resurslarini ishga soladi.

Frustratsiya: Kutilgan maqsadga erishish yo'lida yengib bo'lmas to'siq paydo bo'lganda yuzaga keladigan tushkunlik va norozilik holati.

3. Hissiyotlarning Strukturaviy Tasnifi

Inson hissiyotlari o'zining ijtimoiy yo'nalishiga ko'ra bir necha guruhlarga bo'linadi:

Axloqiy (Moral) hissiyotlar: Jamiyatda o'rnatilgan qoidalar, burch va mas'uliyat bilan bog'liq. Bunga vijdon, vatanparvarlik, do'stlik, adolat tuyg'ulari kiradi.

Intellektual hissiyotlar: Bilish faoliyati bilan bog'liq bo'lib, yangilikni o'rganish jarayonida tug'iladi. Masalan, hayratlanish, shubha, haqiqatni topgandagi quvonch va intellektual qoniqish.

Estetik hissiyotlar: Voqelikdagi go'zallikni yoki xunuklikni idrok etish bilan bog'liq. San'at asarlari, tabiat manzaralari va insonning tashqi ko'rinishidan olinadigan zavq shu toifaga kiradi.

Praksik hissiyotlar: Insonning bevosita mehnat va o'quv faoliyati bilan bog'liq kechinmalari (masalan, ishdan qoniqish yoki muvaffaqiyatsizlikdan ranjish).

4. Emotsiyalarning Fiziologik va Psixologik Mexanizmlari

Emotsional jarayonlar faqat ruhiy emas, balki chuqur fiziologik asosga ham ega. Emotsiya paytida inson organizmida quyidagi o‘zgarishlar yuz beradi:

Yurak urishining tezlashishi;

Nafas olish maromining o‘zgarishi;

Qon bosimining ko‘tarilishi yoki tushishi;

Gormonal o‘zgarishlar (masalan, adrenalin va kortizol ajralishi).

Psixologik nuqtayi nazardan, emotsiyalar insonning “ichki kompas”i vazifasini bajaradi. Ular bizga qaysi yo‘nalish to‘g‘ri, qaysi biri xavfli ekanini anglatib turadi.

5. Emotsional O‘z-o‘zini Boshqarish

Shaxsning yetukligi uning o‘z emotsiyalarini boshqara olish darajasi bilan o‘lchanadi. Bu “Emotsional Intellekt” (EQ) deb ataladi. EQ quyidagi ko‘nikmalarni o‘z ichiga oladi:

O‘z his-tuyg‘ularini vaqtida payqash va nomlash;

Salbiy emotsiyalarni (g‘azab, qo‘rquv) ijobiy harakatga aylantirish;

Boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish (empatiya).

Hissiyotlar va emotsional jarayonlar shaxsning butun hayotini belgilab beradi. Ular bizni nafaqat “fikrlovchi mavjudot”, balki “his qiluvchi shaxs” sifatida namoyon etadi. O‘z hissiyotlarini tushungan inson hayotda uyg‘unlikka erishishi va boshqalar bilan mustahkam munosabatlar o‘rnatishi osonroq kechadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G. "Umumiy psixologiya". Toshkent, 2010-yil. (O‘zbekiston psixologiya maktabining asosiy darsliklaridan biri bo‘lib, emotsional jarayonlar tasnifi keng berilgan).

2. Davletshin M.G. "Umumiy psixologiya". Toshkent, 2002-yil. (Shaxs shakllanishida hissiyotlarning o‘rni tahlil qilingan).

3. Goleman Daniel. "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ". Bantam Books, 1995. (Emotsional intellekt tushunchasini jahon miqyosida ommalashtirgan asosiy manba).

4. Izard Carroll E. "The Psychology of Emotions". Plenum Press, 1991. (Insonning bazaviy emotsiyalari haqidagi eng nufuzli ilmiy asar).

5. Nemov R.S. "Psixologiya". Moskva, VLADOS, 2003. (Emotsiyalar va motivatsiyaning o‘zaro bog‘liqligi bayon etilgan darslik).

6. Ekman Paul. "Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life". Times Books, 2003. (Yuz ifodalari va mimikalar orqali hissiyotlarni aniqlash bo‘yicha fundamental tadqiqot).

7. Rubinshteyn S.L. "Osnovi obshey psixologii" (Umumiy psixologiya asoslari). Piter, 2002. (Hissiyotlarning nazariy va metodologik masalalari yoritilgan).

8. Roziqova, M. O. Q. (2026). RAQAMLI TRANSFORMATSIYANING MILLATLARARO NIKOHLARNING SHAKLLANISHIGA TA’SIRI. Mahalliy va xalqaro konferensiyalar platformasi, (4), 52-54.

9. Roziqova, M., & Tursunov, B. (2026, January). STRESS MANAGEMENT STRATEGIES AMONG STUDENTS: AN ANALYSIS BASED ON GENDER DIFFERENCES. In International Conference Platform (No. 1, pp. 8-10).

10. Roziqova, M., & Moxistarabonu, X. (2024). INKLYUZIV TALIMNI TASHKIL ETISH VA RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 41(1), 92-94.