

SHAXS EMOTSIONAL XOLATLARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

University of Business and Science

Psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Niyozaliyeva Madinaxon Ibrohimjon qizi

Ilmiy raxbar: Pedagogika va psixologiya

kafedrasi stajyor o'qituvchisi

To'raboyev Azamat Muxamadullayevich

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxsda yuzaga keladigan xissiy xolatlarni namoyon bo'lishi va uning psixologik xususiyatlarini mazmun va mohiyati nazariy jihatdan yoritilgan.

Kalit so'zlar: SHaxs va psixika, noverbal muloqot, emotsiya va affect, temperament va xarakter, delikventlik.

Аннотация: В данной статье теоретически излагается содержание и сущность проявления эмоциональных состояний, возникающих у человека и его психологических особенностей.

Ключевые слова: личность и психика, невербальное общение, эмоции и аффект, темперамент и характер, деликатность.

Kirish

Shaxs psixologiyasi doirasida emotsional holatlar muhim o'rin tutadi. Emotsiyalar insonning tashqi va ichki omillarga bo'lgan munosabatini ifodalaydigan murakkab psixik holatdir. Ular inson hayoti, faoliyati, o'zaro munosabatlari va ruhiy

salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Psixologik tadqiqotlarda shaxsning emotsional holatlari, ularning sabablari, shakllanishi, ifodalanishi va boshqaruv mexanizmlari chuqur tahlil etiladi. Ushbu maqolada emotsional holatlarning turlari, ularning shaxsga ta'siri hamda psixologik xususiyatlari ilmiy-nazariy jihatdan yoritiladi.

Nazariy asos

Emotsiyalar bu organizmning ehtiyojlariga javoban yuzaga keladigan, tashqi va ichki omillar ta'sirida hosil bo'ladigan hissiy javoblardir. I.P. Pavlov, K. Izard, P. Ekman, D. Goleman, L.S. Vygotskiy kabi olimlarning tadqiqotlariga ko'ra, emotsiyalar nafaqat biologik, balki ijtimoiy va madaniy asosga ega. Shaxsning emotsional holatlari quyidagi psixologik xususiyatlarga ega:

1. **Subyektivlik** – har bir emotsiya individga xos tarzda kechadi.
2. **Energiya manbai** – emotsiyalar insonni harakatga keltiruvchi kuchdir.
3. **Axborot manbai** – emotsiyalar orqali inson o'z holatini anglaydi va boshqalarga bildiradi.
4. **Motivatsiya vositasi** – ijobiy yoki salbiy emotsiyalar qaror qabul qilish va harakatni belgilashga xizmat qiladi.

Shaxs emotsional holatlarining turlar - Emotsional holatlar turlicha bo'lishi mumkin. Ular shaxsning individual psixik xususiyatlariga, temperamentiga, ijtimoiy tajribasiga bog'liq. Asosiy turlari quyidagilardir:

- **Affekt** – to'satdan yuzaga keladigan, kuchli, qisqa muddatli emotsional portlash.
- **Stress** – tashqi bosim va talablarga javoban organizmda hosil bo'ladigan holat.
- **Frustratsiya** – maqsadga erisholmaslik tufayli yuzaga keladigan salbiy emotsional holat.

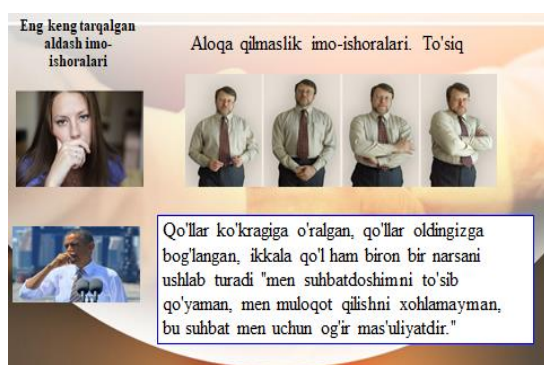
- **Kayfiyat** – uzoq davom etuvchi emotsional fon.
- **Emotsional barqarorlik (stabillik)** – shaxsning emotsiyalarni boshqarish qobiliyati.

Shuningdek, emotsional razvedka (emotional intelligence) tushunchasi ham muhimdir. D. Goleman tomonidan ilgari surilgan ushbu tushuncha shaxsning o'z va boshqalar emotsiyalarini anglay olish, nazorat qilish va boshqarish qobiliyatini bildiradi.

Emotsiyalar turlari

Quyidagi ruhiy reaksiya turlari ajratiladi: quvonch; qayg'u; azob; nafrat; jirkanish; stress; qo'rquv; umidsizlik (ongning izdan chiqishi).

Ko'pincha emotsional holat, masalan, quvonch, tashqaridan kelayotgan ma'lumot



bilan bog'liq. O'z ehtiyojlarini qondira olmaslik yoki ularni amalga oshirishga to'siqlar paydo bo'lishi azob va g'azabni keltirib chiqaradi.

Nafrat nopok odamlar yoki energiya, motivatsiya va qadriyatlarini yo'qotgan subyektlar bilan o'zaro aloqada paydo bo'ladi. Qo'rquv yaqinlashib kelayotgan xavf haqida ma'lumotga javoban paydo bo'ladi.

Noverbal kommunikatsiya. Sharqda shunday mazmunli ibora bor: “ Insonlar aytayotganlarini tingla, ammo xissiyotlarini tuy!” Insonlar turli tushunish darajalariga yega bo'lsalar xam, o'zaro axborot almashinuvda ishtirok yetishlari mumkin. Muloqot yozma yoki og'zaki axborot yetkazish bilan to'xtab qolmaydi. Bu jarayonda yetakchi o'rinni xis-tuyg'ular, imo-ishoralar, tana xarakatlari xam yegallaydi.

Megrabyanning malumotlariga ko'ra, birinchi uchrashuvda biz boshqalardan kelayotgan noverbal **signallarga 55%ga** ishonamiz, ulardan tasirlanamiz, **38% - paralingvistik** va **7%gina nutqning** bevosita mazmuniga ishonamiz.

Shaxs emotsiyalarining rivojlanishi va omillari - Shaxsning emotsional rivojlanishi bolalik davridan boshlanadi va butun umr davomida ijtimoiy tajriba, oila tarbiyasi, madaniyat, ta'lim, tengdoshlar bilan o'zaro munosabatlar orqali shakllanadi. Emotsional holatlarga quyidagi omillar ta'sir ko'rsatadi:

xx asrda D. Efron, Ch. Morris, M. Krichli, Dj. Fast, A. Piz, T. Bryun, R. Berdvistel va boshqalar tomonidan jestlar haqida o'nlab yirik ishlar chop etildi. Noverbal

xatti- harakatlar milliy va madaniy asosga ega. Har bir millat, mamlakat kishilari o'z madaniy, milliy xususiyatlariga mos ravishda yurish turish, turli imo-ishoralar, tana harakatlari mimikalardan iborat bo'lgan noverbal hatti- harakatlar tizimiga egadir
Biologik omillar – nerv sistemasi tipi, gormonal o'zgarishlar.

- **Ijtimoiy-psixologik omillar** – oila muhiti, do'stlar, maktab muhitining ta'siri.

- **Shaxsiy tajriba** – avvalgi stress, travmalar, yutuq va muvaffaqiyatsizliklar.

Emotsional barqarorlikka ega shaxslar ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli bo'ladi, stressga chidamli, o'zini tuta oladi, konfliktli vaziyatlarda vazmin qaror qabul qiladi. Emotsiya shaxsning voqelikka o'z munosabatini his qilishidan kelib chiqadigan, uning ehtiyoj va qiziqishlari bilan bog'liq bo'lgan yoqimli yoki yoqimsiz kechinmalaridir. Keltirilgan ta'riflardan ko'rinadiki, hissiyot tushunchasi emotsiyaga nisbatan kengroq tushuncha bo'lib, shaxsning kundalik hayoti, turmush tarzidagi barcha jabhalarni qamrab oladi.

Munozara

Shaxs emotsional holatlari ijtimoiy va shaxsiy hayotning barcha jabhalarida aks etadi. Psixologik jihatdan emotsiyalarni boshqarish va anglay olish qobiliyati bu ruhiy salomatlik, muvozanat va ijtimoiy moslashuvchanlik belgisidir. Hozirgi davrda yoshlar o'rtasida emotsional bo'shliq, salbiy his-tuyg'ularning oshishi kuzatilmoqda, bu esa stress, depressiya, ijtimoiy befarqlik, tajovuzkorlik kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Shu sababli, maktab va oliy ta'lim tizimida emotsional tarbiyaning o'rni oshirilishi lozim.

Xulosa

Shaxs emotsional holatlari psixik rivojlanishning muhim omillaridan biridir. Emotsiyalar nafaqat hissiy javob, balki motivatsion va ijtimoiy funksiyalarni ham bajaradi. Shaxsning sog'lom emotsional rivojlanishi uchun oilada iliq muhit yaratish, maktabda psixologik xizmatlarni faollashtirish va yoshlar o'rtasida emotsional savodxonlikni oshirish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Goleman D. "Emotsional intellekt". Toshkent: Yangi asr avlodi, 2020.
2. Izard C.E. "The Psychology of Emotions". Springer, 2007.
3. Vygotsky L.S. "Psixik rivojlanish nazariyasi". Toshkent: Fan, 1998.
4. Ekman P. "Emotions Revealed". Times Books, 2003.
5. Umumiy psixologiya. Darslik / Tahrir hay'ati rahbari: I. Raxmonov. – Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2019.
6. Odilboyevich, J. X. (2025). TA'LIM TIZMDA IMKONIYATI CHEKLANGAN BOLLALARNI O'QITISHDA INKLYUZIV TA'LIMNING O'RNI VA AHAMIYATINING PEDAGAGIK VA PSIXOLOGIK JIXATLARI. *Research Focus*, 4(Special Issue 2), 132-140.
7. Odilboyevich, J. X. (2025). O'SMIRLIK DAVRIDA XARAKTER AKSENTUATSIYASINING SHAKLLANISHIGA IJTIMOY MUHITNING TA'SIRI. *Central Asian Journal of Education and Innovation*, 4(4), 150-153.

8. Jurayev, X. O. (2024). Shaxsning ijtimoiylashuv jarayonida o 'z men konsepsiyasining psixologik mexanizmlari. *Science and Education*, 5(9), 237-242.
9. Xaydarjon, J. (2022). SHAXS IJTIMOIIY XIMOYASIZLIGINIOGISHGAN XULQ ATVORGA TASIRINI IJTIMOIIY PSIXOANALITIK MEXANIZMLARI.
10. Odilboyevich, J. X., & Baxromjon o'g'li, Z. A. THE ROLE OF CHARACTER ACCENTUATION IN THE MANIFESTATION OF DEVIANT BEHAVIOR DISORDERS
11. Odilboyevich, J. X. (2024). O'SMIRLIK YOSH DAVRIDA SHAXSDA SUITSID XOLATLARINI PROFILAKTIKA QILISH YO'LARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 47(3), 111-114.