

HISSİYOT VA EMOTSIYALARNING INSON FAOLIYATIGA TA'SIRI

Xalbayeva Gulnoza Arshidinovna

KDPI Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim kafedrası v/b dotsenti, PhD

Mirhakimova Mehribon Yusuf qizi

Kattaqo'rg'on davlat pedagogika instituti 1-bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20226075>

Annotatsiya: Mazkur maqolada hissiyot va emotsiya tushunchalariga ta'rif berilib, emotsiyalar insonning ichki dunyosini ifodalovchi muhim psixologik jarayon sifatida tahlil qilinadi. Shuningdek, kishining emotsional holatlarining fiziologik asoslari, emotsional kechinmalar, astenik va stenik hislarning inson ruhiyatiga ta'sir qilishi izohlanadi. Ushbu maqolada emotsiyaning inson hayotidagi o'rnini, quvonch, qayg'u, g'azab, qo'rquv kabi hislarning ahamiyati misollar orqali tushuntiriladi.

Kalit so'zlar: hissiyot va emotsiya tushunchalari, emotsiya ta'rifi, emotsional holatlar, astenik, stenik hislar, turli his-tuyg'ular: quvonch, g'azab, qo'rquv, qayg'u.

Аннотация: В данной статье даётся определение понятий чувства и эмоции, а также анализируется, что эмоции являются важным психологическим процессом, отражающим внутренний мир человека. Кроме того, объясняются физиологические основы эмоциональных состояний человека, эмоциональные переживания, а также влияние астенических и стенических чувств на психику.

В статье также раскрывается роль эмоций в жизни человека, особенно значение таких чувств, как радость, печаль, гнев и страх, что поясняется на примерах. Освещаются различия между высшими чувствами человека в сознательном обществе и проявлениями эмоций в мире животных.

Ключевые слова: Понятия чувства и эмоции, определение эмоции, эмоциональные состояния, астенические и стенические чувства, различные чувства: радость, гнев, страх, печаль, высшие чувства.

Abstract: This article provides definitions of the concepts of feelings and emotions, and analyzes emotions as an important psychological process that reflects a person's inner world. It also explains the physiological foundations of emotional states, emotional experiences, and the impact of asthenic and sthenic feelings on the human psyche. The article further discusses the role of emotions in human life, especially the significance of feelings such as joy, sadness, anger, and fear, illustrating them with examples. It also highlights the differences between higher human feelings in a conscious society and the expression of emotions in the animal world.

Keywords: Concepts of feelings and emotions, definition of emotion, emotional states, asthenic and sthenic feelings, various emotions: joy, anger, fear, sadness, higher feelings.

Inson tug'ilibdiki, dunyoni anglashga intiladi. Bu harakatlar natijasida olamda sodir bo'layotgan voqelikni idrok etish, ularga nisbatan fikrlash va xayol surish kabi harakatlarni bajarish bilan birga munosabat ham bildiradi. Bu orqali u yoki bu tarzda ularga his-tuyg'ular paydo bo'ladi. Sodir bo'layotgan voqelikning ayrim hodisalari xafa qiladi, g'azablantiradi. Xursandlik, xafalik, g'azablanish, qahr, qo'rquv, nafratlanish va shu kabilarning hammasi emotsional kechinma va shaxsning voqelikka nisbatan munosabati hisoblanadi. Hissiyot shaxsning atrof-muhit, shaxslararo munosabatlariga subyektiv yondashishining aks

ettirilishidir. Shuningdek, hissiyot tushunchasi o'rnida kundalik turmushda, ilmiy psixologik manbalarda turli xil ma'nolarda qo'llaniladi. Jumladan, sezgilar, tilaklar, maqsadlar, talablar va anglanilmagan mayl hamda xohishlar singari. Jahon psixologiyasida “**hissiyot**” bilan “**emotsiya**” terminlari bir xil ma'noda ishlatiladi, lekin ularni aynan bir xil holat deb tushunish mumkin emas.

Mazkur maqolaning maqsadi “hissiyot” va “emotsiya” tushunchalarini batafsil yoritish hamda his-tuyg'ularning inson faoliyatiga ta'siri haqidagi fikrlarni ochib berishdan iborat.

Emotsiya masalasi psixologiya fanida uzoq yillardan beri o'rganilib kelinayotgan muhim yo'nalishi hisoblanadi. Emotsiya haqidagi birinchi fikrlar Aristotel va Gippokrat davridayoq shakllangan. Adabiyotlarda hissiyot tushunchasiga turli xil yondashuv va fikrlar mavjud. Jumladan, M.Vohidovning “Bolalar psixologiyasi” o'quv qo'llanmasida hissiyotga shunday ta'rif beriladi: “Hissiyot deb tashqi olamdagi narsa va hodisalarga bo'lgan ichki kechinmalarimizning ongimizda aks ettirilishidir. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, emotsiya tushunchasi o'rnida hissiyot tushunchasi ham qo'llaniladi. Emotsiya tushunchasiga ta'rif beradigan bo'lsak, professor E.G.G'oziyev o'zining “Umumiy psixologiya” darsligida emotsiya odatda tashqi alomatlari yaqqol namoyon bo'ladigan his-tuyg'ularni, ichki kechinmalarini ifodalashidan iborat psixik jarayonni yuzaga kelishining aniq shaklidir, deb ta'riflanadi.[1] Professor G'oziyev esa “Umumiy psixologiya” darsligida hissiyot odamda, tirik mavjudodlar miyasida ya'ni shaxslarning ehtiyojlarini qondiruvchi va unga monelik qiluvchi obyektlarga nisbatan uning munosabatlarini aks ettirish ma'nosida qo'llaniladi.[1] Umuman olganda, hissiyotlarimiz o'z-o'zidan paydo bo'lib qolmasdan tashqi muhit tabiatda sodir bo'layotgan voqealar ta'siri bilan yuzaga keladi. Emotsiya esa shaxsning ehtiyoj va qiziqishlari bilan bog'liq bo'lgan yoqimli yoki yoqimsiz kechinmalardir. Demak, hissiyot tushunchasi emotsiya tushunchasidan kengroq ma'noga ega bo'lib, inson kundalik hayotidagi barcha jabhalarni qamrab oladi.

Emotsional holatlar boshqa ruhiy jarayonlar singari miya faoliyatining mahsuli hisoblanib, uning yuzaga kelishiga tabiat va jamiyatda sodir bo'layotgan o'zgarishlar, munosabatlar, taassurotlar sababchidir. Shunday ekan bu kabi o'zgarishlar inson faoliyatining jadallashish yoki pasayishiga, inson ehtiyojlarining paydo bo'lishi va yo'qolishiga sabab bo'ladi. Bunday emotsional holatlar hissiyotlarning faollik darajasiga ko'ra belgilanadi va hissiyotlar mana shu faolligiga ko'ra **astenik** va **stenik** hislarga bo'linadi.[2]

Kishining harakatlarini, g'ayratini oshirishga yordam beradigan hislar stenik hislar deb yuritiladi. Masalan, nihoyatda xursandlik, g'azablanish hislari kiradi. Aksincha, kishi faoliyatini pasaytiradigan va susaytiradigan hislar astenik hislar hisoblanadi. Astenik hislarga qo'rquv, g'am-g'ussa, ma'yuslik, qayg'u kabi hislar misol bo'ladi. Masalan, talabalik davrida imtihon oldi paytlarda astenik hislardan biri, ya'ni qo'rquv ko'proq uchraydi. Bunday paytda ular “savollar qanday bo'ladi?”, “men yiqilmas ekanmanmi?”, “qiyin savol tushib qolsa-chi?” kabi savollar bilan o'zlarini qo'rquvga solishadi. Natijada, o'z g'ayratlarini susaytiradi va aksariyat hollarda muvaffaqiyatsizlikka uchrashadi.

Odam hissiyotlarini bildirishning eng nozigi va eng kuchlisi san'at, xususan, musiqa bilan lirik she'rlardir, ularni tom ma'noda hissiyotning tili deyish mumkin. Bu kabi vositalar inson kayfiyatini ko'tarishga yordam beradi, ammo har doim ham kayfiyat ko'tarinki bo'lavermaydi, chunki inson sihat-salomatligi ham muhim. Masalan, ichimiz qattiq og'rib turgan yoki tishimiz og'rigan paytlarda. Professor E.G.G'oziyev fikricha, **kayfiyat** shaxsning ruhiy jarayonlariga muayyan vaqt davomida tus berib turuvchi emotsional holatdir.[5] **Affekt** tushunchasiga

e'tibor beradigan bo'lsak bu ham kishining emotsional holatlari bilan bog'liq bo'lib, Q.Turg'unovning aytishicha, affekt tez va kuchli paydo bo'lib, qisqa muddatli emotsional holat hisoblanadi. Affekt lotincha so'z bo'lib, ruhiy hayajon, ehtiros degan ma'noni anglatadi. Ma'lumotlar ko'rsatishicha, ko'pincha hissiyotlar affektiv shaklda o'tishi tajribalarda sinab ko'rilgan. Jumladan: 1) teatr tomoshanilarida; 2) tantana mashinasini surayotgan olomonlarda; 3) es-xushini yo'qotgan telbasimon odamlarda; 4) ilmiy kashfiyot lahzasida; 5) tasodifiy qizg'in uchrashuvlarda, jo'shqin shodliklarda mujassamlashadi. **Stress** haqida A.V.Petrovskiy tomonidan stress-ffektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirilishning davomiyligiga ko'ra kayfiyatlarga yaqin bo'lgan his-tuyg'ularni boshdan kechirilishining alohida shaklidir, deb ta'rif beradi. Stress - inson organizmini haddan tashqari zo'riqish natijasida paydo bo'ladigan tanglik jarayoni.

Stress ko'rinishiga qarab ikki turga ajratiladi:

1. **Konstruktiv** - biz turidagi (ko'pchilik orasida);
2. **Destruktiv** - men turidagi (yakka shaxs o'zi bilan) kechadigan jarayon.

Stressni fiziologik va psixologik turlari mavjud. **Fiziologik stress** - bu o'ta jismoniy zo'riqish, biror og'riq, qo'rquv, kasalliklar natijasida vujudga keladi. **Psixologik stress** - odamning ruhiy holatiga voqealarni ta'siri tufayli paydo bo'ladigan stress.

Nazariyalar

Umuman olganda stress atamasi XX asrning 40-yillariga kelib ommaviylashgan. Bunga sabab stress holatini to'g'ri tushunish va undan himoyalaniшни o'rganish, chunki stress turli salbiy munosabatlar natijasida vujudga kelishi mumkin. Birinchi bo'lib stress bo'yicha 1932 yili fiziolog Uolter Kennon va 1936 yilda vrach Gans Sele chuqurroq tushuncha berishga harakat qilganlar. U.Kennonning gomeostaz nazariyasi asosida 1933 yilda "Psixika va tana" asari yaratildi. Bu asarda barcha tashqi sharoit o'zgarishlariga optimal (to'la) moslasha oladigan bir yaxlit organizm haqida yozilgan. Organizmdagi turli o'zgarishlar, ya'ni ochlik, qo'rquv, jahldorlik holatlarini ko'p yillar kuzatib o'rganish natijasida "gomeostoz" ya'ni organizmni ichki holatini davomiyligi nazariyasi yaratildi. Uning fikricha, gomeostoz va tashqi muhit ta'sirida asosiy o'rinni markaziy va vegetativ nerv tizimi egallaydi. Markaziy nerv tizimi tashqi-muhit, bilan vegetativ nerv tizimi esa gomeostoz holatini saqlab turadi. Bundan organizmni "qochishi va kurashishi" uchun energiya ishlab chiqaruvchi simpatoadrenal tizimi muhim rol o'ynaydi. Kanadalik olim vrach G.Sel'e (1936-1976 yillar) o'zini 40 yillik ilmiy izlanishlari bilan U.Kennon nazariyalariga qo'shimchalar kiritib, stress psixologiya va tibbiyotda asosiy tushunchalarda biri ekinligini aytib o'tgan. G.Sel'e stress har doim ham zararli emas, ba'zan inson organizmiga yordam, ko'mak foyda berishi mumkin. Ayrim hollarda stressga tushib qolganda odam yashash uchun kurashish o'z ehtiyojini qondirish uchun faollashib, o'zi bilmagan zahiradagi energiyasini ishga solishi mumkin degan. U tirik organizmning noqulay tashqi sharoitlariga moslashuvchanlik muammosini o'rganib chiqqan. G.Sel'eni fikricha, shu sabablar muhim va nomuhim stressni keltirib chiqaradi. Bu vaziyatlar bir-biriga bog'liqdir. Bunda 3 bosqich ajratiladi.

- xavotirlik bosqichi;
- moslashish bosqichi;
- o'ta charchash bosqichi.[5]

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, inson kechiradigan kechinmalar, faolligini pasaytiradigan yoki g'ayratini oshiradigan his-tuyg'ular inson rolining barcha jabhalarida uchraydi. Ijobiy

emotsiyalar inson kayfiyatini oshirsa, salbiy emotsiyalar pasaytiradi. Ular kishining ruhiy holati, psixik jarayonlari, salomatligiga bevosita ta'sir qiladi. Odamning hissiyotlari uning mazmuni, shakllari bilan bog'liq bo'lar ekan, jamiyat taraqqiyoti rivojlanish davrida kishi ehtiyojlari o'zgarib boradi va yangi hissiyotlar ham paydo bo'ladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. F.I.Xaydarov N.I.Xalilova. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2009.
2. P.I.Ivanov. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2008.
3. E.G'oziyev. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2002.
4. Shoxista Shoyimova. Psixologiya va pedagogika. Toshkent: EFFECT-D 2022.
5. Eshquvvatov T.E. Umumiy psixologiya. O'quv qo'llanma - Samarqand, 2025.