

**PSIXIK HOLATLAR VA ULARNING NAMOYON BO‘LISHINING
PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI**

*Andijon davlat universiteti,
Umumiy psixologiya kafedrası professori
Tojiboyeva Gulxumorxon Raxmonjonovna
Andijon davlat universiteti 1-bosqich magistranti
Toshpulatov Akmal A'zamjon o'g'li*

Ushbu maqola "Psixik holatlar va ularning namoyon bo‘lishining psixologik hususiyatlari" mavzusiga bag‘ishlangan bo‘lib, inson psixikasidagi turli holatlarning kognitiv, emosional va jismoniy jihatlarini tahlil qiladi. Psixik holatlar – bu shaxsning ongli yoki noaniq ravishda yuzaga keladigan, uning hissiyotlari, fikrlari va xatti-harakatlariga ta’sir ko‘rsatadigan holatlarni ifodalaydi. Maqolada psixik holatlarning turli xususiyatlari, ularning qanday paydo bo‘lishi, va qanday omillar orqali boshqarilishi mumkinligi ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, psixik holatlarning insonning ruhiy salomatligi, motivatsiyasi, ijtimoiy muloqoti va qaror qabul qilish jarayonlariga ta’siri tahlil qilinadi. Psixologik nazariyalar va ilmiy tadqiqotlarga asoslanib, maqolada psixik holatlarning shakllanishi, o‘zgarishi va uning individual va guruh psixologiyasiga qanday ta’sir etishi masalalari ochib beriladi. U inson psixikasining turli jihatlarini va murakkabligini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Kalit so‘zlar: Holat, sport psixologiyasi, gormonlar, adrenalin, stressor, distressiz stress, adaptatsion sindrom, instinktlar, psixoseksual mayllar.

Abstract

This article is dedicated to the topic "Psychic States and Their Psychological Characteristics of Manifestation," analyzing various aspects of human psyche, including cognitive, emotional, and physical dimensions. Psychic states refer to conditions that arise consciously or unconsciously, influencing an individual's emotions, thoughts, and behaviors. The article explores the different characteristics of psychic states, how they emerge, and the factors that can influence or control them. Furthermore, it examines the impact of psychic states on mental health, motivation, social interaction, and decision-making processes. Based on psychological theories and scientific research, the article discusses the formation and transformation of psychic states, as well as their effects on individual and group psychology. It provides a deeper understanding of the various facets and complexity of the human psyche.

Keywords: State, sports psychology, hormones, adrenaline, stressor, distress-free stress, adaptation syndrome, instincts, psychosexual tendencies.

Kirish

Psixik holatlarni izchil o'rganish eramizdan 2-3 ming yil avval Hindistonda boshlangan edi. Qadimgi yunon faylasuflari ham psixik holatlar muammosi bilan shug'ullanib ko'rganlar. "Holat" tushunchasi falsafiy tushuncha sifatida Kant va Gegel ishlarida ham keltirilgan. Psixik holatlarni izchil o'rganish U. Djemsdan boshlanadi. U psixologiyani ong holatlarini tavsiflovchi va o'rganuvchi fan bo'lishi kerak degan g'oyani ilgari surgan. Bu sohadagi eng birinchi ilmiy ish O. A. Chernikovaning 1937 yilda bosilib chiqqan maqolasi bo'lib, u sportchining startdan oldingi hissiy holatlarini o'rganishga bag'ishlangan edi. Shundan so'ng sport psixologiyasida psixik holatlar A. S. Puni, F. S. Yegorov, V. V. Vasilev, Ya.B. Lextman, K. M. Smirnov, V. F. Spiridonov, A. N. Krestovnikov va boshqalarning ishlarida o'rganildi. V. A. Ganzening fikricha, 1964 yilda N. D. Levitovning "Odamning psixik holatlari haqida" nomli kitobi nashr etilishi bilan bu muammoni o'rganish tarixida yangi davr boshlandi.

Olimning fikriga ko'ra, stress reaksiyasida asosiy rolni gormonlar o'ynaydi deydi. Adrenalinni ko'p ishlab chiqarilishi organizmni stressor ta'siriga birlamchi reaksiyasidir. Stressni ta'siri va ularni darajali ifodalanishida, buyrak usti bezlarini va u ishlab chiqargan gormonlar - kortikosteroidlar asosiy vazifani bajaradi. Gans Selye asab tizimidagi stressni paydo bo'lishida ishtirok etishini ko'rib chiqmagan, ammo uni ahamiyati katta ekanligini tasdiqlagan. Shunday qilib XX asrda juda katta kashfiyotga ta'rif berildi, buyrak usti bezlarining kattalashishi, oshqozon ichaklarni yaralanishi kabi stressni ob'ektiv belgilari aniqlangan. Dastlabki ishlarini stressni biologik sistemada barcha o'ziga xos bo'lmagan o'zgarishlarni keltirib chiqargan, o'z ichiga qamrab olgan o'ziga xos sindrom holatidir deb ta'riflaydi. Keyinchalik esa Selye "Distressiz stress" kitobida stressni aniq va to'g'ri ta'riflaydi. Stress bu organizmni unga qo'yiladigan barcha talablarga, o'ziga xos bo'lmagan javobidir. Selyeni "Distressiz stres" kitobidagi adaptatsion sindrom haqidagi tushunchalarni iloji boricha saqlab qolishga uringan. Chunki bu tushunchalarni qisqa, tushunarli va aniq ifodalagan. Selye bu haqda 20 dan ortiq monografiya va ko'plab maqolalar chop ettirgan. Halqaro stress institutini tashkil qilib, ko'p yillar davomida boshqarib kelgan Selye ko'p mamlakatlar olimlarini birlashtirgan va stress muammolarini yechib, izlanishlar olib borgan, hamda bu sohada ko'p yutuqlarga erishgan. Kanadalik olimning nazariyalari tibbiyotning, ilmiy, nazariy rivojlanishiga samarali asosiy fundamental hissa qo'shgan. Eksperimental laboratoriyalarda mavjud usullar og'ir va murakkab.

Freyd inson psixikasida dastavval nisbatan avtonom, lekin o'zaro faoliyatda bo'luvchi ikkita struktura, ongsiz "U" ("Ono", "Id") va ongli "Men" ("Ya", "Ego")ni ajratdi, keyinchalik ularga "Yuqori-Men" (Sverx-Ya)ni yoki Super-Egoni qo'shdi. Freydning fikricha ruhiy buzilishlarning bosh sababi "U", "Men" va "Yuqori-Men"

o‘rtasidagi ziddiyat hisoblanadi: Ichki “U” instinktlar tizimi, “Men” aql nazorat qiluvchi tizim, “Yuqori-Men” barcha ijtimoiy munosabatlar tizimi. Shundan kelib chiqqan holda insonda ikkita asosiy instinkt mavjud: o‘zini-o‘zi saqlash va nasl qoldirish. O‘zini-o‘zi saqlash instinktiga quyidagi instinktlar kiradi: ovqatlanish, o‘shish, nafas olish, harakat kabi har qanday organizmning tirikligini ta‘minlaydigan barcha hayotiy funksiyalar. Vaqtlar o‘tishi bilan bu ehtiyojlarni qondirilishi uchun, xavfsizlik uchun toboro vaqt kamroq sarflanadi va o‘z-o‘zini saqlash instinkti inson hayotida ahamiyatini yo‘qota boshlaydi birinchi o‘ringa ko‘payish instinkti, psixoseksual mayllar chiqadi.. Boshqacha aytganda “U”-ong osti yoki ongsizlik sohasi, instinktiv mayllar to‘plami, “Men”-bu shaxs, ong. “Yuqori-Men” ijtimoiy axloq, xatti-harakat normalari, ijtimoiy ong, xulq. “U”, “Men” va “Yuqori-Men” o‘rtasidagi kurash shaxsda stress holatini sodir bo‘lishiga olib keladi.

Xulosa

Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, inson o‘zida hayotga muhabbatni, o‘z-o‘ziga ishonchni, o‘z individualligini ro‘yobga chiqarishni, o‘z-o‘ziga bahoning realligini, shaxslararo munosabatlarda murosayu-madorani va eng muhimi insonlar psixologiyasini bilishi lozim. U o‘zi va o‘zgalar psixologiyasini qanchalik chuqur bilsa uning uchun stress holatini yengish shunchalik oson bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Tojiboyeva G., Shobdurahimova U. O ‘QITUVCHI FAOLIYATIDA MULOQOT MADANIYATI, UNI BAHOLASH MEKANIZMI VA PSIXOLOGIYASI //Архив научных исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 1.
2. TOJIBOYEVA G. TA’LIMDAGI DESTRUKTIV NIZOLARNI KONSTRUKTIV BOSHQARISH PSIXOLOGIYASI //News of UzMU journal. – 2024. – Т. 1. – №. 1.1. 1. – С. 162-166.
3. Raxmonjonovna T. G. NIZOLARNI YENGIB O ‘TISHNING PSIXOLOGIK O ‘ZIGA XOSLIGI //TADQIQOTLAR. UZ. – 2024. – Т. 30. – №. 1. – С. 205-210.
4. Таджибаева Г. Р. ПРИЧИНЫ И ПУТИ РАЗРЕШЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОНФЛИКТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ //ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ. – 2021. – Т. 4. – №. 3.
5. Raxmonjonovna T. G., Abdullo o‘g‘li A. M. МАКТАБ ТА’LIMIDA NIZOLARNI BOSHQARISHNING KONSTRUKTIV OMILLARI //TADQIQOTLAR. UZ. – 2024. – Т. 49. – №. 2. – С. 193-196.
6. Raxmonjonovna T. G. et al. МАКТАБ PSIXOLOGINING NIZOLI VAZIYATLARDAGI PSIXOPROFILAKTIK FAOLIYATINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2024. – Т. 57. – №. 1. – С. 22-25.

7. Raxmonjonovna T. G., Ismoiljon o'g'li M. I. TALABALARDA BAXTLI OILAVIY HAYOT HAQIDAGI TASAVVURLAR VA OILA MUSTAHKAMLIGI //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2024. – Т. 34. – №. 1. – С. 165-169.
8. Tojiboyeva G. SHAXSLARARO NIZOLARNI BARTARAF ETISHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK JIHATLARI //Universal xalqaro ilmiy jurnal. – 2024. – Т. 1. – №. 4. – С. 13-17.
9. Tojiboyeva G. R. Development of the skill of calligraphic writing as a professional competence in a future primary school teacher //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 12. – С. 830-835.
10. Gulhumorxon T., Muazzam R. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASADA AMALIYOTCHI PSIXOLOG XIZMATI VA FAOLIYATI //Yosh Tadqiqotchi Jurnal. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 363-366.
11. Tojiboyeva G. R. et al. BOSHQARUVDA NIZOLI VAZIYATLAR PSIXALOGIYASI //Journal of new century innovations. – 2022. – Т. 16. – №. 1. – С. 118-119.
12. Tojiboyeva G. R. et al. TURLI RAHBARLIK USLUBLARINING PSIXOLOGIK TAVSIFI //Journal of new century innovations. – 2022. – Т. 16. – №. 1. – С. 114-117.
13. Rahmanzhanovna T. G. SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF CONFLICT SITUATIONS IN THE TEACHING STAFF //World Bulletin of Social Sciences. – 2024. – Т. 31. – С. 30-32.