



Xissiyot (Psixologiya fanida)

Xissiyot psixologiyada muhim mavzu hisoblanadi, chunki u inson hayotining barcha jabhalarida, harakatlarimizdan tortib fikrlash tarzimizgacha ta'sir ko'rsatadi.

Tayyorladi: Xomidova Mohichexra

Xissiyot tushunchasi va mohiyati

Tushuncha

Xissiyot - bu tashqi yoki ichki ta'sirotlarga javoban paydo bo'ladigan murakkab psixik holatdir.

Mohiyat

Xissiyotlar insonning psixik hayotida markaziy rol o'ynaydi, ularning his-tuyg'ularini, harakatlarini va munosabatlarini boshqarishda asosiy rol o'ynaydi.



Xissiyotlarning turlari

Ijobiy Xissiyotlar

Baxt, quvonch, sevgi, minnatdorchilik, umid kabi his-tuyg'ular.

Salbiy Xissiyotlar

G'azab, xavotir, qayg'u, qo'rquv, nafrat kabi his-tuyg'ular.

Neytral Xissiyotlar

Hayrat, qiziqish, hayajon, befarqlik kabi his-tuyg'ular.



Xissiyotlarning asosiy xususiyatlari

1

Intensivlik

Xissiyotlarning kuchli yoki zaif bo'lishi mumkin.

2

Davomiylik

Xissiyotlar vaqtinchalik yoki uzoq vaqt davom etishi mumkin.

3

Yo'nalish

Xissiyotlar turli ob'ektlarga yoki hodisalarga yo'naltirilishi mumkin.

4

Ta'sir

Xissiyotlar insonning harakatlari va fikrlash tarzi ustida ta'sir ko'rsatadi.

Xissiyotlarning yuzaga kelish sabablari



Fiziologik

Gormonlar va nevrotransmitterlar ta'siri.



Psixologik

Xotiralar, fikrlar va qadriyatlar ta'siri.



Ijtimoiy

Ijtimoiy muhit, munosabatlar va qoidalar ta'siri.



Madaniy

Madaniy qadriyatlar, urf-odatlar va me'yorlar ta'siri.



Xissiyotlar va insonning psixik hayoti

1

Xissiyotlar insonning his-tuyg'ularini, motivatsiyasini va harakatlarini boshqarishda asosiy rol o'ynaydi.

2

Xissiyotlar insonning o'ziga va dunyoga bo'lgan munosabatini shakllantiradi.

3

Xissiyotlar insonning ijodiy qobiliyatini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.



Xissiyotlarni boshqarish va tartibga solish

1

O'z-o'zini anglash

O'z his-tuyg'ularingizni anglab, ularni aniqlash.

2

Ko'nikmalarni rivojlantirish

Xavotirni boshqarish, muloqot, stressni engish kabi ko'nikmalarni oshirish.

3

Pozitiv fikrlash

Musbat fikrlash va xulq-atvorni shakllantirish.

4

Qo'llab-quvvatlash

Yaqin odamlar, mutaxassislar yoki qo'llab-quvvatlash guruhlarini yordamini olish.



Xissiyotlarning odam faoliyatidagi roli



Xissiyotlarning rivojlanish dinamikasi

1

Bolalik

Asosan ijobiy his-tuyg'ular hukmronlik qiladi.

2

Yoshlik

Xissiyotlar murakkablashadi va intensivlik oshadi.

3

Voyaga yetish

Xissiyotlarni boshqarish va tartibga solish qobiliyati rivojlanadi.

4

Qarilik

Xissiyotlarning intensivligi pasayadi, lekin uzoq vaqt davom etadigan his-tuyg'ularni boshdan kechirish mumkin.

Xissiyotlarni shakllantirish va takomillashtirish

1

O'z-o'zini o'rganish

Xissiyotlar haqida bilimlarni
o'rganish.

2

Muloqot

Boshqalar bilan his-tuyg'ularni
muhokama qilish.

3

Ko'nikmalarni rivojlantirish

Xavotirni boshqarish, empatiya va
ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish.

