

## 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.

Yo'nalish

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

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.



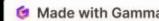
# Xissiyotlar va insonning psixik hayoti

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

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

Xissiyotlar insonning ijodiy qobiliyatini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.





## Xissiyotlarni boshqarish va tartibga solish

O'z-o'zini anglash

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

Ko'nikmalarni rivojlantirish

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

#### Pozitiv fikrlash

3 Musbat fikrlash va xulq-atvorni shakllantirish.

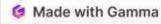
Qo'llab-quvvatlash

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

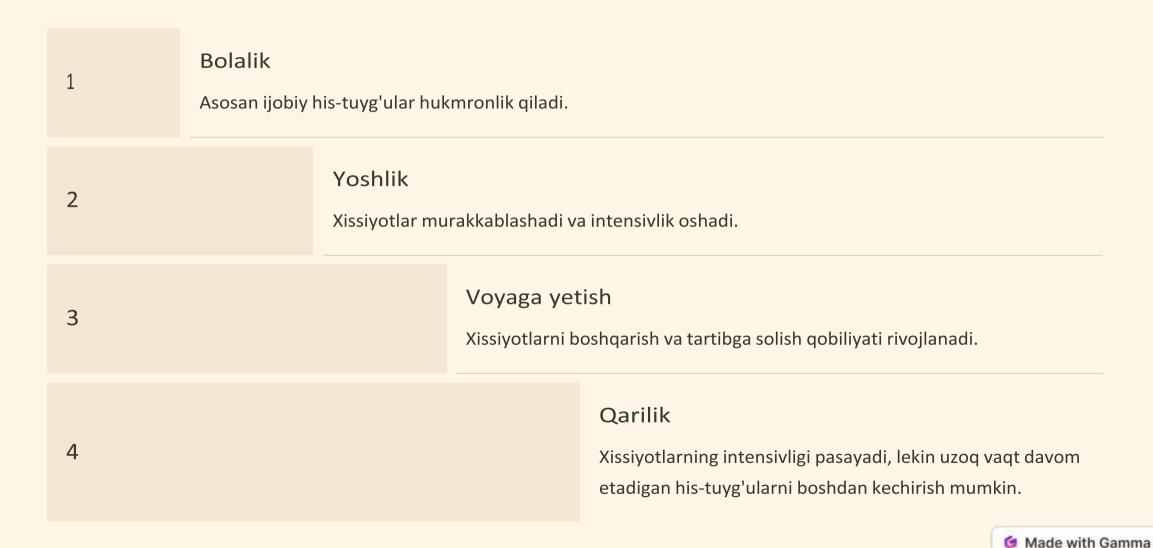


## Xissiyotlarning odam faoliyatidagi roli





## Xissiyotlarning rivojlanish dinamikasi



# 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.

