

KAYFIYATNING UMUMIY TAVSIFI VA UNING TUZILISHI

Qobilova Nasiba Ismatjon qizi

Jizzax davlat pedagogika universiteti, stajyor o‘qituvchi

asliyatim@mail.ru +998905390831

Anatatsiya: *Ushbu maqolada inson emotsional holatlaridan biri hisoblangan kayfiyat tushunchasi yoritilgan. Maqolada kayfiyatning mazmuni, uning asosiy xususiyatlari hamda psixologik tuzilishi tahlil qilingan. Shuningdek, kayfiyatning shaxs faoliyatiga, fikrlashiga va ijtimoiy munosabatlariga ta'siri haqida fikr yuritiladi.*

Kalit so'zi: *Kayfiyat, emotsiya, hissiy holat, psixologik tuzilma, affektiv komponent, kognitiv komponent, irodaviy komponent, fiziologik jarayonlar, ruhiy holat, shaxs faoliyati.*

Kirish. Inson psixik va ijtimoiy hayoti turli xil hissiy, intellektual va irodaviy jarayonlardan tashkil topgan murakkab tizimdir. Bu jarayonlarning har biri shaxsning xulq-atvori, fikrlashi va ijtimoiy munosabatlarida muhim o‘rin tutadi. Ularning orasida kayfiyat insonning umumiy ruhiy fonini belgilovchi, uning ichki kechinmalari, hayotga, mehnatga va atrofdagi odamlarga munosabatini ifodalovchi asosiy omillardan biridir. Kayfiyat — bu shunchaki o‘tkinchi hissiyot emas, balki shaxsning ichki dunyosini, uning ruhiy holatini, emotsional muvozanatini va hayotiy faolligini belgilovchi barqaror psixik holatdir.

Kayfiyat inson hayotining barcha jabhalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Quvonchli kayfiyatda insonning ishga bo'lgan ishtiyoqi, ijodiy faolligi va ijtimoiy moslashuv darajasi yuqori bo'ladi; tushkun kayfiyat esa faoliyat samaradorligini pasaytiradi, motivatsiyani kamaytiradi va salbiy emotsional holatlarni kuchaytiradi. Shu bois kayfiyatning psixologik mohiyatini, uning shakllanish mexanizmlarini va tarkibiy qismlarini o'rganish inson ruhiyatini tushunishda muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy psixologiyada kayfiyat turli yondashuvlarda tadqiq etilgan. Ba'zi olimlar uni emotsiyaning barqaror turi, boshqalar esa shaxsning uzoq muddatli hissiy fon holati sifatida izohlaydilar. Har ikki yondashuvda ham kayfiyat insonning individual xususiyatlariga, temperamentiga, sog'lig'iga, ijtimoiy munosabatlariga va tashqi muhit ta'sirlariga bog'liq holda o'zgarib turadigan murakkab psixologik hodisa sifatida qaraladi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda stress, tashvish, hissiy zo'riqish holatlari inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Bunday sharoitda kayfiyatning tabiati va tuzilishini chuqur o'rganish shaxsning ruhiy barqarorligini ta'minlash, emotsional muvozanatini saqlash va ijobiy psixologik muhit yaratishda muhim o'rin tutadi.

Shuningdek, kayfiyatni to‘g‘ri boshqarish va uni barqaror saqlash insonning hayot sifatini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Shu bois, mazkur maqolada kayfiyat tushunchasining umumiy tavsifi, uning psixologik xususiyatlari hamda tuzilishiga oid nazariy qarashlar tahlil qilinadi

Kayfiyat tushunchasi

Kayfiyat — bu nisbatan barqaror hissiy holat bo‘lib, insonning umumiy ruhiy fonini ifodalaydi. U qisqa vaqtli his-tuyg‘ulardan farqli o‘laroq, uzoqroq davom etadi va shaxsning butun faoliyatiga ta’sir ko‘rsatadi. Psixologiyada kayfiyatni emotsional fon yoki hissiy holatning fon darajasi deb ham yuritiladi.

Masalan, quvonchli kayfiyatda inson faol, tashabbuskor va ijobiy fikrlaydi; g‘amgin kayfiyatda esa sust, befarq yoki tushkun bo‘lishi mumkin.

Kayfiyatning asosiy xususiyatlari

1. Davomiyligi – kayfiyat qisqa his-tuyg‘ularga qaraganda uzoqroq davom etadi.
2. Umumiyliigi – u faqat bitta hodisaga emas, balki insonning butun faoliyatiga ta’sir qiladi.
3. Turg‘unligi – ba’zi kishilarda kayfiyat tez o‘zgaruvchan, boshqalarida esa barqaror bo‘ladi.
4. Sub’ektivligi – kayfiyat har bir insonga xos bo‘lgan ichki kechinmalarga asoslanadi.

Kayfiyatning tuzilishi

Psixologik tadqiqotlarda kayfiyat bir necha tarkibiy qismlardan tashkil topadi: 1. Affektiv komponent – bu kayfiyatning hissiy tomoni bo‘lib, quvonch, g‘am, hayajon kabi his-tuyg‘ularni o‘z ichiga oladi.

2. Kognitiv komponent – insonning o‘z holatini anglash, baholash va unga munosabat bildirish qismi.

3. Irodaviy komponent – kayfiyat ta’sirida paydo bo‘ladigan xatti-harakatlar va motivatsiya holati.

4. Fiziologik komponent – kayfiyat bilan bog‘liq organizm reaksiyalari: yurak urishi, na

Asosiy qism Kayfiyat inson ruhiyatining eng muhim ko‘rinishlaridan biri bo‘lib, u shaxsning ichki kechinmalarini, emotsional barqarorligini va atrof-muhit bilan o‘zaro munosabatini ifodalaydi. Psixologik nuqtayi nazardan kayfiyat — bu nisbatan barqaror hissiy holat bo‘lib, u insonning kundalik faoliyati davomida yuzaga keladigan turli hissiyotlarning umumiy fonini tashkil etadi. Kayfiyat shaxsning dunyoni qanday idrok etishini, voqealarga qanday munosabatda bo‘lishini hamda xatti-harakatlarini belgilab beradi. Insonning kayfiyati ko‘plab omillar ta’sirida shakllanadi. Bir tomondan, bu ichki biologik va psixologik jarayonlarga, ya’ni temperament, sog‘liq holati, gormonal o‘zgarishlar, shaxsiy tajriba va ruhiy ehtiyojlarga bog‘liq bo‘lsa, ikkinchi tomondan, tashqi

ijtimoiy va madaniy omillar, masalan, muhit, ijtimoiy aloqalar, iqlim, turmush darajasi, mehnat sharoiti ham muhim rol o‘ynaydi. Shu bois kayfiyat har bir insonda o‘ziga xos tarzda namoyon bo‘ladi — bu holat individuallikning muhim ko‘rsatkichlaridan biridir.

Psixologlar kayfiyatni emotsional jarayonlardan ajratib ko‘rsatadilar. Emotsiya — bu muayyan voqea yoki hodisaga tezkor javob sifatida yuzaga keladigan his-tuyg‘udir, kayfiyat esa uzoqroq davom etuvchi, barqaror ruhiy fon hisoblanadi. Masalan, inson maqtov eshitganda quvonch his qiladi (bu emotsiya), ammo uzoq vaqt davomida ko‘tarinki ruhda bo‘lib yurishi — bu ijobiy kayfiyat natijasidir. Demak, kayfiyat his-tuyg‘ulardan farqli o‘laroq, insonning umumiy ruhiy holatini ifodalaydi va faoliyatni yo‘naltiruvchi omil sifatida namoyon bo‘ladi.

Kayfiyatning o‘zgaruvchanligi insonning psixik barqarorligiga bevosita ta’sir qiladi. Ijobiy kayfiyat shaxsni faol, ijodkor va tashabbuskor qiladi. Bunday holatda inson o‘zini baxtiyor his etadi, har qanday muammoni hal etishda ishonch bilan yondashadi, o‘z salohiyatini to‘liq namoyon etadi. Aksincha, salbiy kayfiyat — g‘amginlik, hafsalasizlik, tushkunlik holatlarini yuzaga keltiradi. Bu esa shaxsning faoliyatiga, motivatsiyasiga va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Kayfiyatning psixologik tuzilishi ham juda murakkabdir. U bir nechta asosiy komponentlardan tashkil topgan:

1. Affektiv komponent — kayfiyatning hissiy jihatini ifodalaydi. Unda insonning ichki kechinmalari, quvonch, hayajon, xavotir, g‘azab, orom yoki norozilik holatlari mujassam bo‘ladi.

2. Kognitiv komponent — bu shaxsning o‘z kayfiyatini anglash, baholash va unga nisbatan fikr shakllantirish jarayonidir. Kognitiv jihatdan kayfiyat insonning dunyoqarashi va hayotiy pozitsiyasiga bevosita ta’sir qiladi.

3. Irodaviy komponent — kayfiyat ta’sirida shakllanadigan faoliyatga bo‘lgan munosabat, qaror qabul qilish va o‘zini tutish jarayonini boshqaradi. Masalan, quvonchli kayfiyatda inson faolroq, tushkun kayfiyatda esa sustroq bo‘ladi.

4. Fiziologik komponent — kayfiyatning organizmdagi jismoniy ifodasi bo‘lib, yurak urishi, qon bosimi, nafas olish ritmi, miya faoliyati kabi o‘zgarishlarda namoyon bo‘ladi.

Shuningdek, kayfiyatning davomiyligi ham muhim xususiyat hisoblanadi. U qisqa muddatli (bir necha soat) yoki uzoq muddatli (bir necha kun, hatto hafta) bo‘lishi mumkin. Ayrim hollarda insonning doimiy kayfiyat holati uning temperament turi bilan bog‘liq bo‘ladi. Masalan, sangvinik tipdagi shaxslar odatda ko‘tarinki ruhda, melanxolik shaxslar esa tez tushkunlikka tushuvchan bo‘lishadi. Bu shaxsning emotsional barqarorligi darajasini ko‘rsatadi. Kayfiyatning inson hayotidagi o‘rni beqiyosdir. U nafaqat ruhiy salomatlikni, balki jismoniy holatni ham belgilaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijobiy kayfiyatdagi insonlarning immun tizimi mustahkamroq, stressga chidamliligi yuqoriroq bo‘ladi. Shuning

uchun psixologiyada kayfiyatni boshqarish, ijobiy hissiy muhit yaratish va o‘z-o‘zini ruhiy qo‘llab-quvvatlash usullari keng o‘rganiladi.

Kayfiyatni boshqarishning asosiy yo‘llaridan biri — bu o‘zini anglash va o‘zini tahlil qilish ko‘nikmasidir. Inson o‘z holatini, his-tuyg‘ularini anglab, ularni nazorat qilishga o‘rganishi zarur. Bundan tashqari, sport bilan shug‘ullanish, sevimli mashg‘ulotlar, ijtimoiy faoliyat, musiqa tinglash yoki tabiat qo‘ynida bo‘lish kabi amaliy usullar kayfiyatni ijobiy tomonga o‘zgartiradi.

Demak, kayfiyat insonning ruhiy hayotida markaziy o‘rin tutadi. U insonning fikrlashini, xatti-harakatini, munosabatlarini va hatto jismoniy sog‘lig‘ini belgilab beradi. Shaxsning kayfiyati barqaror va ijobiy bo‘lishi uchun sog‘lom psixologik muhit, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va o‘z-o‘zini anglash madaniyati muhim ahamiyat kasb etadi.

Muhokama. Kayfiyat inson ruhiy hayotining muhim ko‘rsatkichlaridan biri bo‘lib, uning ijobiy yoki salbiy yo‘nalishi shaxsning butun psixik faoliyatiga ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kayfiyat nafaqat insonning hissiy kechinmalari bilan bog‘liq, balki uning tafakkuri, xulq-atvori va ijtimoiy moslashuviga ham bevosita ta’sir qiladi. Shuning uchun kayfiyatni o‘rganish psixologiyaning eng muhim yo‘nalishlaridan biri sanaladi. Kayfiyatning shakllanishi ko‘plab ichki va tashqi omillarga bog‘liq. Ichki omillarga temperament, shaxsning nerv tizimi, sog‘lig‘i, irodasi, qadriyatlari va hayotga munosabati kiradi. Tashqi omillar esa ijtimoiy muhit, oila, do‘stlar, mehnat jamoasi, ob-havo, moddiy sharoit kabi turli jihatlarni o‘z ichiga oladi. Bu omillar bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, kayfiyatning ijobiy yoki salbiy tusda bo‘lishini belgilaydi. Masalan, ijobiy ijtimoiy munosabatlar, muvaffaqiyat, iliq muhit kayfiyatni ko‘taradi, stress, tanqid yoki muvaffaqiyatsizlik esa uni pasaytiradi. Kayfiyatning psixologik tuzilishini tahlil qilgan olimlar uni bir necha tarkibiy qismlarga ajratadilar. Jumladan, affektiv komponent — inson his-tuyg‘ularining asosiy manbai bo‘lib, unda quvonch, g‘am, hayrat, g‘azab kabi emotsiyalar ifodalanadi. Kognitiv komponent esa shaxsning o‘z holatini anglash, baholash va unga nisbatan fikr shakllantirish jarayonini bildiradi. Irodaviy komponent kayfiyat ta’sirida paydo bo‘ladigan harakat, qaror va motivatsiyani belgilaydi. Fiziologik komponent esa kayfiyatning organizmdagi jismoniy aks-sadosi sifatida yurak urishi, nafas olish, qon bosimi va miya faoliyatidagi o‘zgarishlarda namoyon bo‘ladi. Kayfiyatning o‘zgaruvchanligi ham psixologik jihatdan muhim ahamiyatga ega. Ba’zi insonlarda kayfiyat tez-tez almashadi — bu holat ko‘pincha emotsional beqarorlik yoki hissiy sezuvchanlik bilan bog‘liq bo‘ladi. Boshqalarda esa kayfiyat nisbatan barqaror bo‘lib, bu ularning psixik turg‘unligini ko‘rsatadi. Demak, kayfiyat shaxsning individual-psixologik xususiyatlari bilan bevosita bog‘liq. Amaliy jihatdan olganda, kayfiyatni boshqarish insonning ruhiy salomatligi va ijtimoiy hayotdagi muvaffaqiyatini ta’minlaydi. Psixologlar fikriga ko‘ra,

ijobiy kayfiyat insonning stressga bardoshini oshiradi, immunitetni mustahkamlaydi va ijodiy fikrlashni faollashtiradi. Shu bois ta'lim muassasalari, mehnat jamoalari va oilalarda ijobiy psixologik muhit yaratish, emotsional qo'llab-quvvatlash va sog'lom kommunikatsiya madaniyatini shakllantirish juda muhimdir.

Xulosa: Kayfiyat inson ruhiy hayotining ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, u shaxsning hissiy, irodaviy va intellektual faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. U nafaqat insonning ichki kechinmalari bilan, balki uning atrof-muhit, ijtimoiy muhit va hayotiy tajribasi bilan ham chambarchas bog'liqdir. Kayfiyatning o'zgarishi shaxsning ruhiy holatini, ish qobiliyatini, fikrlash jarayonini va ijtimoiy munosabatlarini belgilab beradi. Tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha, kayfiyat affektiv, kognitiv, irodaviy va fiziologik komponentlardan iborat bo'lib, ularning o'zaro uyg'unligi inson ruhiy muvozanatini ta'minlaydi. Ijobiy kayfiyat shaxsning faoliyatini samarali qiladi, salbiy kayfiyat esa aksincha, motivatsiyani pasaytiradi va emotsional zo'riqishni kuchaytiradi. Shu bois inson o'z kayfiyatini anglab, uni boshqara olish ko'nikmasini rivojlantirishi muhimdir. Bugungi zamonaviy hayot sharoitida stress, tashvish va ijtimoiy bosimlar kuchayib borayotgan bir paytda, kayfiyatni barqaror saqlash insonning ruhiy salomatligi va ijtimoiy moslashuvi uchun zarur omil hisoblanadi. Demak, kayfiyatning umumiy tavsifi va tuzilishini chuqur o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham dolzarb ahamiyatga ega bo'lib, u inson ruhiyatining sog'lom va uyg'un rivojlanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Zokirova, N. (2020). Umumiy psixologiya. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
2. Karimova, V. (2018). Emotsiyalar va his-tuyg'ular psixologiyasi. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
3. Eshmurodov, A. (2021). Shaxs psixologiyasi asoslari. Samarqand: SamDU nashriyoti.
4. Nemov, R. S. (2010). Psixologiya: Uchebnik dlya studentov pedagogicheskix vuzov. Moskva: Vldos.
5. Levitov, N. D. (1971). O sostoyaniyax cheloveka. Moskva: Prosveshcheniye.
6. Rubinshteyn, S. L. (1989). Osnovy obshchey psikhologii. Moskva: Pedagogika.
7. Qobilova N. OQUVCHILARDA IRODA RIVOJLANISHINING OZBEKISTON OLIMLARI TOMONIDAN TADQIQ ETILGANLIK HOLATI //Журнал Педагогики и психологии в современном образовании. – 2023. – №. I.

8. Qobilova N. KICHIK MAKTAB YOSHDAGI OQUVCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI SHAKLLANISHINI TEKSHIRISH VA BAHOLASH // Journal of Pedagogy and Psychology in Modern Education. – 2023. – Yo‘q. I.

9. Qobilova N. IRODA RIVOJLANISHINING XORIJIY OLIMLAR TOMONIDAN O‘RGANILGANLIGI HOLATI // Zamonaviy ta’limda pedagogika va psixologiya jurnali. – 2023. – T. 3. – Yo‘q. 1.

10. Qobilova N. TALABALARNING IROYLIK SIFATLARINI RIVOJLANISH HOVLATIDA MOTIVLARNING O‘ZBAR TA’SIRI //Fan va innovatsiya. – 2023. – T. 2. – Yo‘q. B4. – 254-257-betlar.

11. Qarshiboyeva G., Qobilova N. KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI KO‘UVCHILARDA IRODAVIY SIFATLARINI PSIXOLOG ZHIXATLARI // Journal of Pedagogy and Psychology in Modern Education. – 2022. – T. 2. – Yo‘q. 5. 995 www.journal.namdu.uz ISSN: 2181-0427 Scientific Bulletin of NamSU-Научный вестник НамГУ-NamDU ilmiy axborotnomasi–2024-yil_2-son

12. qizi Qobilova, N. I. (2024). O ‘ZBEKISTONDA AYOLLARGA NISBATAN ZO ‘RAVONLIK HOLATLARI VA UNGA DOIR CHORA TADBIRLAR. Innovative Development in Educational Activities, 3(3), 14-18.

13. ZO'RAVONLIK, OZAN (2024). HOLATLARI VA UNGA DOIR CHORA TADBIRLAR Qobilova Nasiba Ismatjon qizi. ISSN 2181-3523 3-JIM, 3-son, 2024-YIL, FEVRAL , 14.