

Date: 9th August-2026

TANA, HISSIYOT VA TAFAKKUR UYG'UNLIGI: PSIXOLOGIK
FAROVONLIKNING ASOSI

Xolova Yulduz Erkinovna

“Alfraganus university” “Ijtimoiy fanlar fakulteti” “Psixologiya” yo'nalishining 1-
kurs talabasi

xolovay@gmail.com

Ilmiy rahbar: **Zamira Bilolova Baxtiyarovna**

“Alfraganus Universiteti”

Psixologiya kafedrası dotsent v.b.,

Psixologiya fanlari falsafa doktori (Phd)

Annotatsiya: Mazkur maqolada inson psixikasining uch muhim tarkibiy qismi — tana, hissiyot va tafakkur o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik hamda ularning uyg'unligi masalasi yoritilgan. Zamonaviy psixologiya va neyrofan tadqiqotlari inson salomatligi va farovonligi ushbu uch komponentning muvozanatiga bog'liqligini ko'rsatmoqda. Maqolada tana holatining hissiyot va fikrlarga, hissiyotlarning tafakkurga, tafakkurning esa jismoniy va emotsional holatga ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, uyg'unlikning buzilishi oqibatlarini va uni tiklash usullari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: tana, hissiyot, tafakkur, psixologik salomatlik, psixosomatika, emotsional intellekt, ong va tana birligi, ruhiy farovonlik, stress, ichki uyg'unlik.

Kirish: Inson murakkab biopsixososial mavjudot bo'lib, uning hayoti biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri orqali shakllanadi. Uzoq vaqt davomida tana va ong bir-biridan alohida hodisalar sifatida talqin qilingan bo'lsa, zamonaviy fan ularning uzviy bog'liqligini isbotlamoqda.

Bugungi kunda psixologiya, neyrobiologiya va psixosomatika sohalaridagi tadqiqotlar insonning jismoniy holati, hissiy kechinmalari va fikrlash jarayonlari o'rtasida kuchli bog'lanish mavjudligini ko'rsatmoqda. Tana, hissiyot va tafakkur uyg'unligi insonning ruhiy salomatligi, hayot sifati va shaxsiy rivojlanishining muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Tana, hissiyot va tafakkurning o'zaro bog'liqligi

Inson hayotida sodir bo'layotgan har qanday tajriba bir vaqtning o'zida uch darajada namoyon bo'ladi: tanada (jismoniy sezgilar), hissiyotlarda (emotsional kechinmalar), tafakkurda (fikrlar va talqinlar). Masalan, inson xavotirga tushganda: yurak urishi tezlashadi, mushaklar taranglashadi, qo'rquv hissi paydo bo'ladi, ongda salbiy fikrlar kuchayadi. Bu holat tana, hissiyot va tafakkurning yagona tizim sifatida faoliyat yuritishini ko'rsatadi.

Tananing hissiyot va tafakkurga ta'siri

Tana insonning ruhiy holatiga bevosita ta'sir qiladi. Jismoniy charchoq, uyqusizlik yoki kasallik hissiy fon va fikrlash sifatini o'zgartirishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki: yetarli uyqu emotsional barqarorlikni oshiradi,



Date: 9th August-2026

muntazam jismoniy faollik stressni kamaytiradi, sog'lom ovqatlanish miya faoliyatini yaxshilaydi, chuqur nafas olish xavotir darajasini pasaytiradi.

Shuningdek, tana holati inson kayfiyatiga ham ta'sir ko'rsatadi. Tik turgan, erkin harakat qiladigan inson o'zini ko'proq ishonchli his qilishi mumkin.

Hissiyotlarning tana va tafakkurga ta'siri

Hissiyotlar inson hayotidagi eng kuchli ichki jarayonlardan biridir. Har bir hissiyot organizmda ma'lum fiziologik reaksiyalarni yuzaga keltiradi.

Masalan: g'azab qon bosimini oshiradi, qo'rquv adrenalin ishlab chiqarilishini kuchaytiradi, qayg'u energiyaning pasayishiga olib keladi, quvonch organizmda endorfinlar ajralishini rag'batlantiradi. Uzoq davom etuvchi salbiy hissiyotlar esa psixosomatik muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Bundan tashqari, hissiyotlar tafakkurga ham ta'sir qiladi. Insonning kayfiyati qanday bo'lsa, voqealarni talqin qilishi ham shunga mos bo'ladi.

Tafakkurning tana va hissiyotlarga ta'siri

Tafakkur insonning voqelikni qanday qabul qilishini belgilaydi. Bir xil vaziyat turli insonlarda turlicha hissiy reaksiyalarni keltirib chiqarishi mumkin.

Masalan, imtihonni bir inson imkoniyat deb qabul qiladi, boshqasi esa xavf sifatida ko'radi. Natijada ularning hissiy va jismoniy reaksiyalari ham turlicha bo'ladi. Salbiy fikrlash stressni kuchaytiradi, tashvishni oshiradi, immunitetni pasaytiradi. Ijobiy va realistik tafakkur esa ruhiy barqarorlikni oshiradi, moslashuvchanlikni rivojlantiradi, sog'lom hissiy holatni qo'llab-quvvatlaydi.

Uyg'unlikning buzilishi va uning oqibatlari

Tana, hissiyot va tafakkur o'rtasidagi muvozanat buzilganda inson turli muammolarga duch keladi.

Hissiyotlarni inkor etish

Ko'plab insonlar o'z his-tuyg'ularini tan olmaydi yoki bostiradi.

Bu esa ichki zo'riqish va psixosomatik kasalliklarga olib kelishi mumkin.

Tanadan uzilish esa doimiy stress yoki ortiqcha aqliy faoliyat natijasida inson o'z tanasi ehtiyojlarini sezmay qolishi mumkin. Buning oqibatida surunkali charchoq, uyqu buzilishi, mushak zo'riqishi, bosh og'riqlari yuzaga keladi.

Kognitiv nomuvofiqlik insonning fikrlari va ichki hissiyotlari bir-biriga zid bo'lganda ichki konflikt paydo bo'ladi. Masalan: "Men kuchliman" deb o'ylash, ammo ichkarida qo'rquvni his qilish. Bunday nomuvofiqlik ruhiy zo'riqishni kuchaytiradi.

Tana, hissiyot va tafakkur uyg'unligining mezonlari

Uyg'unlik holatidagi inson o'z tanasining signallarini anglaydi, hissiyotlarini tan oladi va ifoda etadi, fikrlarini nazorat qila oladi, ichki ehtiyojlariga quloq soladi, qarorlarini ongli ravishda qabul qiladi, hayotdan qoniqish hissiga ega bo'ladi. Bu holat psixologik farovonlikning muhim belgisi hisoblanadi.

Uyg'unlikni rivojlantirish usullari

Tana, hissiyot va tafakkur uyg'unligini shakllantirish uchun quyidagilar tavsiya etiladi: **1. Tana bilan aloqa o'rnatish** jismoniy mashqlar, yoga, nafas mashqlari, tanani



Date: 9th August-2026

kuzatish amaliyotlari. **2. Hissiyotlarni anglash** hissiyotlar kundaligini yuritish, refleksiya qilish, his-tuyg'ularni sog'lom ifoda etish.

3. Tafakkurni rivojlantirish tanqidiy fikrlash, ongli kuzatish, salbiy e'tiqodlarni qayta ko'rib chiqish. **4. Onglilik (mindfulness)** Onglilik amaliyotlari insonni hozirgi lahzaga qaytaradi va ichki uyg'unlikni mustahkamlaydi.

Sharq mutafakkirlarining tana, tafakkur va hissiyot haqidagi qarashlari

Sharq mutafakkirlari insonni tana, aql va ruhning yaxlit birligi sifatida ko'rganlar. Ularning fikricha, inson salomatligi va kamoloti faqat jismoniy sog'lomlik bilan emas, balki tafakkur va hissiy muvozanat bilan ham belgilanadi.

Abu Ali ibn Sino qarashlari Ibn Sino insonni jism va ruhning birligi deb hisoblagan. U o'zining mashhur Tib qonunlari asarida ruhiy holat va tana salomatligi o'rtasidagi bog'liqlikni batafsil bayon qilgan.

Tana haqida-tana inson hayotining moddiy asosi hisoblanadi.

Jismoniy sog'liq to'g'ri ovqatlanish, harakat, uyqu va muvozanatga bog'liq.

Kasalliklar nafaqat jismoniy, balki ruhiy sabablar tufayli ham yuzaga kelishi mumkin.

Tafakkur haqida- tafakkur insonni boshqa mavjudotlardan ajratib turadigan eng oliy qobiliyatdir. Aql haqiqatni anglash va to'g'ri qaror qabul qilish vositasi hisoblanadi. Bilim olish va fikrlash inson kamolotining asosiy omilidir.

Hissiyot haqida- qo'rquv, g'azab, qayg'u va quvonch kabi hissiyotlar organizm faoliyatiga ta'sir qiladi. Kuchli salbiy hissiyotlar kasalliklarni kuchaytirishi mumkin. Ruhiy xotirjamlik va ichki muvozanat sog'lom hayotning muhim shartidir. Ibn Sino bugungi psixosomatik tibbiyotning dastlabki g'oyalarini ilgari surgan olimlardan biri hisoblanadi.

Abu Nasr Forobiy qarashlari Forobiy inson baxtga erishishi uchun tana, aql va axloq uyg'un rivojlanishi kerakligini ta'kidlagan.

Tana- sog'lom tana aqliy faoliyatning asosi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya inson kamolotining muhim qismi.

Tafakkur- aql insonning eng yuksak fazilatidir. Haqiqiy bilim va donolik tafakkur orqali shakllanadi.

Hissiyot- hissiyotlar aql nazorati ostida bo'lishi kerak. Muvozanatli hissiy hayot insonni baxtga olib boradi.

Abu Rayhon Beruniy qarashlari Beruniy inson tabiatning bir qismi ekanligini ta'kidlagan.

Tana- inson tanasi tabiat qonunlariga bo'ysunadi. Salomatlik muhit va turmush tarziga bog'liq.

Tafakkur- bilim kuzatish va tajriba orqali rivojlanadi. Tanqidiy fikrlash ilmning asosi hisoblanadi.

Hissiyot- hissiyotlar inson xulq-atvoriga ta'sir qiladi. O'z hissiyotlarini anglay olgan inson ongli yashaydi.

Alisher Navoiy qarashlari Navoiy insonning ichki dunyosiga katta e'tibor qaratgan.



Date: 9th August-2026

Tana- tana ruh uchun maskan vazifasini bajaradi. Jismoniy sog'liq ma'naviy rivojlanishga yordam beradi.

Tafakkur- inson o'zini anglash orqali komillikka erishadi. Tafakkur insonni ezgulikka yetaklaydi.

Hissiyot- muhabbat, mehr-shafqat va rahm-shafqat insonni ulug'laydi. Salbiy hissiyotlar inson qalbini toraytiradi.

Umumiy xulosa- Sharq mutafakkirlarining qarashlarida inson uch asosiy tarkibning yaxlit tizimi sifatida talqin qilinadi.

Xulosa: Tana, hissiyot va tafakkur inson psixikasining o'zaro bog'liq va ajralmas qismlaridir. Ularning uyg'unligi ruhiy salomatlik, hissiy barqarorlik va hayotdan qoniqishning muhim omili hisoblanadi. Tana signallarini anglash, hissiyotlarni qabul qilish va sog'lom tafakkurni rivojlantirish orqali inson ichki butunlikka erishishi mumkin. Shu sababli zamonaviy psixologiyada tana, hissiyot va tafakkur integratsiyasi shaxsiy rivojlanish va ruhiy farovonlikning asosiy shartlaridan biri sifatida qaraladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Antonio Damasio. *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain*. -New York.
2. Daniel Goleman. *Emotional Intelligence*.- New York.
3. Bessel van der Kolk. *The Body Keeps the Score*.- New York.
4. Karl Rogers. *On Becoming a Person*.- Boston.
5. Karl Gustav Jung. *Psychological Types*.- Zurich.
6. G'oziyev E.G'. *Umumiy psixologiya*.- Toshkent.
7. Davletshin M.G. *Psixologiya asoslari*.- Toshkent.
8. Karimova V.M. *Psixologiya*. Toshkent:- O'qituvchi nashriyoti.
9. Abu Ali ibn Sino. *Tib qonunlari (Al-Qonun fi't-tibb)*.- Toshkent: Fan nashriyoti.
10. Abu Nasr Forobiy. *Fozil odamlar shahri*. - Toshkent: Yangi asr avlodi.
11. Abu Rayhon Beruniy. *Tanlangan asarlar*. – Toshkent: Fan nashriyoti.
12. Alisher Navoiy. *Mahbub ul-qulub*. - Toshkent: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot.
13. Alisher Navoiy. *Hayrat ul-abror*. - Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi nashriyoti
14. APA (American Psychological Association) ilmiy materiallari.
15. Zamonaviy neyropsixologiya, psixosomatika va emotsional intellekt bo'yicha ilmiy manbalar.

