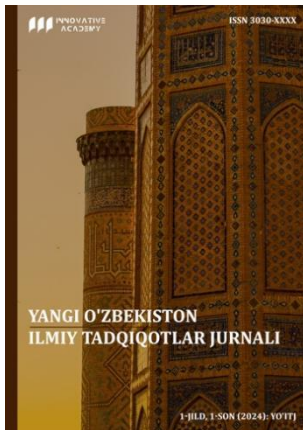




EMOTSIONAL HOLATLAR: TABIATI, BOSHQARUVI VA TA'SIRI

Arzieva Gawxar

Berdoq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti Pedagogika va
Psixologiya kafedrası assistanti

Seytmuratov Erlan Zaripbay uli

Berdoq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti Chimboy fakulteti
Amaliy psixologiya yonalishi talabasi

Jan'abaeva Gulbanu Salamat qizi

Berdoq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti Chimboy fakulteti
Amaliy psixologiya yonalishi talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14785514>

ARTICLE INFO

*Qabul qilindi: 23-yanvar 2025 yil
Ma'qullandi: 25-yanvar 2025 yil
Nashr qilindi: 31-yanvar 2025 yil
Emotsiyalar, psixologiya, emotsional
intellekt, emotsional boshqaruv,
xulq-atvor, inson xususiyatlari,
ijtimoiy munosabatlar, stress.*

ABSTRACT

Ushbu maqolada emotsional holatlarning psixologik va fiziologik jihatlari tahlil qilingan. Emotsiyalar inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, ularning odamlarning xulq-atvoriga, ijtimoiy munosabatlariga va sog'lig'iga ta'siri katta. Maqolada emotsional holatlarning turli turlari, ularni boshqarish usullari va emotsional intellektning ahamiyati haqida so'z boradi. Emotsional holatlar psixologik va neyrobiologik jarayonlar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, insonlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, maqolada stress, qo'rquv, baxtsizlik va quvonch kabi asosiy emotsiyalarni boshqarish usullari va ular insonning ijtimoiy faoliyatiga ta'siri ko'rib chiqiladi.

Kirish:

Emotsiyalar insonlarning ichki dunyosining ajralmas qismi bo'lib, ularning hissiy holatlari odamlar o'rtasidagi munosabatlar va jamiyatda o'z o'rniga ega. Psixologlar emotsiyalarni insonning atrofdagi voqealarga javoban yuzaga keladigan kompleks biologik va psixologik reaksiyalar sifatida ta'riflaydilar. Emotsiyalar nafaqat odamlarning xulq-atvorini, balki ijtimoiy va ishdagi muvaffaqiyatlarini ham shakllantiradi. Hozirgi psixologiyada emotsiyalarni boshqarish, emotsional intellekt va stressni boshqarish kabi masalalar alohida e'tibor qaratilmoqda. Ushbu maqolada emotsional holatlarning tabiati, ular qanday shakllanadi va qanday boshqarilishi kerakligi haqida so'z yuritamiz.

Asosiy qism:

1. Emotsional holatlar va ularning tabiati: Emotsiyalar insonning hissiy holati bo'lib, ular turli vaziyatlarga qarab farqlanadi. Asosiy emotsiyalar, masalan, quvonch, qo'rquv, g'azab, qayg'u va nafrat – barcha insonlarda bir xil bo'lishi mumkin. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki,

bu emotsiyalar biroz farq qiladi, lekin ular umumiy psixologik mexanizmlar orqali boshqariladi. Paul Ekman tomonidan ishlab chiqilgan universal emotsiyalar nazariyasi, bu holatlar hamma madaniyatlarda bir xil ifodalansa-da, ularning ijtimoiy kontekstdagi ta'siri turlicha bo'lishi mumkin.

2. Emotsiyalarning boshqarilishi: Emotsiyalarni boshqarish, ya'ni ularni tartibga solish va nazorat qilish, insonning ruhiy salomatligi va samarali ishlash uchun juda muhimdir. Emotsional intellekt (EI) tushunchasi, bu emotsiyalarni aniqlash, tushunish va boshqarish qobiliyatini anglatadi. Daniel Goleman tomonidan ishlab chiqilgan emotsional intellekt nazariyasi, odamlarning o'z hissiyotlarini boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot qilishda muhim ahamiyatga ega. Odamlar o'z emotsiyalarini boshqarish orqali stressni kamaytirish, ijtimoiy munosabatlarni yaxshilash va umumiy farovonlikni oshirishlari mumkin.

3. Emotsiyalar va ijtimoiy munosabatlar: Emotsiyalar ijtimoiy munosabatlarda muhim rol o'ynaydi. Ba'zi emotsiyalar, masalan, baxt, sevgisi va quvonch, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlaydi, boshqalari esa, masalan, g'azab va qo'rquv, munosabatlarni zaiflashtiradi. Insonlar o'rtasidagi emotsional aloqalar muvaffaqiyatli muloqotning asosini tashkil etadi. Emotsiyalarning ijtimoiy kontekstda ifodalanishi va boshqarilishi, jamiyatdagi tartib va o'zaro tushunishni ta'minlaydi.

4. Emotsiyalar va salomatlik: Emotsiyalar inson sog'lig'iga ham ta'sir ko'rsatadi. Stress va xavotirlik holatlari jismoniy kasalliklar, masalan, yurak kasalliklari, oshqozon yarasi va boshqalarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun emotsiyalarni boshqarish sog'liqni saqlash nuqtai nazaridan ham muhimdir. Emotsional holatlarni boshqarishning bir qismi, mindfulness yoki meditatsiya kabi usullardan foydalanishdir, bu esa stressni kamaytirish va umumiy salomatlikni yaxshilashda samarali bo'ladi.

Xulosa:

Emotsional holatlar inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, ular bizning xulq-atvorimiz, ijtimoiy munosabatlarimiz va umumiy farovonligimizni shakllantiradi. Emotsiyalarni boshqarish, ayniqsa emotsional intellektni rivojlantirish, insonlarning jamiyatdagi faoliyatlarini va shaxsiy hayotini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, emotsiyalarning salbiy ta'sirlarini kamaytirish va ijtimoiy munosabatlarni yaxshilash uchun psixologik va fiziologik usullarni qo'llash muhim ahamiyatga ega. Emotsional boshqaruv va stressni kamaytirish usullari insonlar uchun sog'lom va baxtli hayot kechirishda asosiy omil hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2002.1-2 kitob.
2. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. 2011.
3. Зимняя Л.А. Педагогическая психология: Учебник для вузов. М., Речь, 2002.
4. Davletshin M.T., To'ychieva S.M. Umumiy psixologiya T.: TDPU, 2002.
5. Югай А.Х., Мираширова Н.А. "Общая психология" – Ташкент 2014.
6. Дружинина В.. "Психология ". Учебник. "Питер", 2003.
7. Болотова А.К., Макарова И.В. Прикладная психология: учебник для вузов. –М., Аспект Пресс, 2002.
8. . Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya: Pedagogika va psixologiya bakalavriat ta'lim yo'nalishi talabalari uchun darslik. P.I. Ivanov. M.E. Zufarova; Mas'ul muharrir D.M.

Mirzajonova; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008..



**INNOVATIVE
ACADEMY**