

## SALBIY EMOTIONAL HOLATINING KECHIRILISHI VA PSIXOLOGIK SALOMATLIKKA TA'SIRI

*Buranova Gulnoza*

*Berdaq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti*

*Amaliy psixologiya yo'nalishi 4-kurs talabasi*

**Annotatsiya:** Bu maqolada salbiy emotsialarning inson hayotida paydo bo'lishi, salbiy emotsional holatdagi harakatlar va inson salomatligiga qanday ta'sir qilishi haqida batafsil ma'lumotlar keltirilib o'tilgan.

**Kalit so'z:** Emotsiya, hissiyot, qo'zg'alish, tormozlanish, refleks, ruhiy holat, emotsional vaziyat, refleks

Insonlar kundalik hayotda ijtimoiy jamiyatda har xil ko'ngilli va ko'ngilsiz hodisa va voqealarga duch keladi. Bu holat qanday ekanligiga qarab odamlarga har xil ta'sir qiladi. Bunday voqealar insonlarni ijobiy va salbiy emotsiyalarni paydo bo'lishiga sababchi bo'ladi.

Emotsional holatlar boshqa ruhiy jarayonlar singari miya faoliyatining natijasi yoki mahsuli bo'lib hisoblanadi. Emotsional holatlarning yuzaga kelishiga tabiatda va jamiyatda sodir bo'layotgan o'zgarishlar va munosabatlar, aloqalar, taassurotlar asosiy sababchidir. O'zgarishlar o'z navbatida, birinchidan, shaxs hayoti va faoliyatining jadallashishi yoki pasayishiga, ikkinchidan, insondagi ayrim ehtiyojlarning paydo bo'lishiga yoki yo'qolishiga, uchinchidan, odam ichki organlari funksional holatlarining beqarorlashuviga olib keladi. [1.93]. Emosiyalarning o'zi insonlarning hayotiga ta'sir qiladigan qandaydir bir o'zgarishlar natijasida yuzaga keladi. Bu voqeaaning quvonchli, kutilgan yoki kutilmagan holatiga qarab hissiyot birinchi signal tizimi sifatida miyaga xabar berib emotsiyalar yuzlarning o'zgarishiga va holatiga qarab ijobiy yoki salbiy emotsiyalarni ajrata olamiz Salbiy emotsional holatlar albatta insonning hayotiga birdaniga va kutilmagan holatda va bu odamning hayoti yoki holatiga mos kelmagan hamda noxush va qiyin vaziyatlarni barpo etuvchi voqealar bo'lganida yuz beradi. Salbiy emotsiyalar (masalan, g'azab, qayg'u, qo'rquv, hasad, ranjish) insonning psixologik va biologik holatiga bog'liq holda yuzaga keladi. Ular quyidagi omillar orqali paydo bo'lishi mumkin:

1. Tashqi omillar: Noqulay holatlar, salbiy voqealar (yo'qotish, zo'ravonlik, tanqid, rad etilish) emotsional javobni keltirib chiqaradi.

2. Ichki fikr va qarashlar: Biror vaziyatga qanday yondashuvimiz, uni qanday talqin qilishimiz emotsiyalarimizni belgilaydi. Masalan, xato qilganimizda "Men yaramayman" degan fikr qayg'uni keltirishi mumkin.

3. O'tmishdagi tajribalar: Ilgari boshdan kechirilgan travmalar yoki salbiy tajribalar hozirgi holatlarga bo'lgan sezgirlikni oshiradi.

4. Gormonlar va miya faoliyati: Neyrotransmitterlar (masalan, serotonin, dopamin, kortizol) darajasi emotsional holatga ta'sir qiladi.

5. Ijtimoiy omillar: Yaqinlar bilan muammo, yolg'izlik yoki ijtimoiy bosim salbiy emotsiyalarni kuchaytirishi mumkin.

Yoqimli emotsiyalar, masalan, baxt va quvonch insonning jismoniy salomatligini yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va immun tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Aksincha, doimiy salbiy emotsiyalar depressiya, xavotir, va uzoq muddatli stressni keltirib chiqarishi mumkin, bu esa yurak xastaligi, qon bosimi muammolari va boshqa jismoniy kasalliklar bilan bog'liqdir.

2. Ijtimoiy munosabatlarga ta'siri: Emotsiyalar shaxsning ijtimoiy hayotiga ham ta'sir qiladi. Ijobiy his-tuyg'ular odatda yaxshi ijtimoiy aloqalarni o'rnatishga yordam beradi, odamlar bilan samarali muloqot qilish va mehr-oqibatni kuchaytiradi. Salbiy emotsiyalar esa ijtimoiy ajralishlarga, yakkalanishga va o'zaro tushunmovchiliklarga olib kelishi mumkin.[2.88]

Emosiyalar bir-biriga yaqin masofada faoliyat ko'rsatadilar. Tajribada qo'sh (juft) markazlaridan birida elektrod bilan shosil qilingan qo'zg'alish eshtiyojdan kelib chiqqan holda salbiy yoki ijobiy emosiyadan faqat bittasini vujudga keltirgan, xolos. Ba'zida yondosh joylashgan markazlarda qo'zg'olish tarqalgan bo'lsa, u holda ambivalent yoki ikkiyoqlama reaksiya ro'yobga chiqadi. Hartli ravishda nomlangan markazlar (roshatlanish, azoblanish) bir-biriga yaqin joylashishiga qaramasdan, har xil tuzilishga ega ekanligi aniqlangan. Ma'lumotlarning ko'rsatishicha, "azoblanish" markazlari miyaning turli bo'limlariga joylashsa-da, lekin ular yagona tizim bilan boshqariladi.[3.131].

Xulosa o'rnida shuni aytamanki Salbiy emotsiyalar uzoq davom etsa yoki e'tiborsiz qolsa, quyidagi oqibatlarga olib kelishi mumkin:Depressiya va tashvish (anksiyete) kasalliklari. O'z-o'zini qadrlash darajasining pasayishi. Yomon odatlarga (giyohvandlik, ortiqcha ovqatlanish) moyillik. Uyqu buzilishlari. Ijtimoiy chekinish va munosabatlar buzilishi. Salbiy emotsiyalarni "kechirish" bu ularni bostirish emas, balki: Ularni tan olish va anglash, ularni boshqarish usullarini o'rganish, uzoq davom etadigan salbiy his-tuyg'ularni kamaytirish yoki ijobiylarga almashtirish, shunda inson o'zini engillashtiradi, ichki muvozanat tiklanadi va ruhiy salomatlik yaxshilanadi.

Salbiy emotsiyalardan chiqish usullari

Psixologik maslahat yoki psixoterapiya

Yozish: kundalik yuritish, his-tuyg'ularni yozib borish

Meditatsiya va nafas mashqlari

Jismoniy faoliyat: sport, sayr qilish

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: do'stlar, oila bilan muloqot

Ijodkorlik: musiqa, rasm, adabiyot orqali ichki holatni ifoda etish. Har bir inson go'zal va takrorlanmas hayotini ijobiy emotsiyalar va quvonchli lahzalar bilan yashashi kerak.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Umumiy psixologiya. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan. Toshkent -2018.
2. Emotsiyalarning shaxs faoliyati va hayot sifatiga psixologik ta'siri. Dostanova Kamola Alisher qizi. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15264488>
3. E.G'OZIYEV UMUMIY PSIXOLOGIYA. Psixologiya mutaxassisligi uchun darslik. Toshkent - „Universitet“-2002