

**SHAXSDA HISSIYOTNI BOSHQARISH KO'NIKMALARINI  
SHAKLLANTIRISH**

***Pirimkulova Dilorom Raxmankulovna***

*Surxondaryo viloyati Sho'rchi shahar 36-IDUM psixologi*

***Annotatsiya.*** Hissiyotni boshqarish – inson ruhiy salomatligini saqlash va hayot sifatini oshirish uchun muhim ko'nikmadir. Har bir inson kundalik hayotda turli xil hissiy holatlarga duch keladi, masalan, stress, g'azab, qayg'u, qo'rquv yoki baxt. Bu hissiyotlar o'z navbatida insonning qaror qabul qilish jarayoniga, munosabatlariga va umumiy farovonligiga ta'sir ko'rsatadi.

***Kalit so'zlar:*** hissiyot, fiziologiya, emotsional intellekt, salomatlik, hissiy boshqaruv, muvozanat, tushunish.

**KIRISH**

Hissiy boshqaruvning samarali usullari, psixoterapevtik yondoshuvlar, va turli stressga qarshi strategiyalarni o'rganish orqali insonning ichki muvozanatini tiklash yo'llari tahlil qilinadi. Shuningdek, muvozanatni saqlash va stressni boshqarishning ijtimoiy, hissiy va kognitiv jihatlari ko'rib chiqiladi. Bu maqola o'quvchilarga hissiy boshqaruvni rivojlantirishda yordam beradigan amaliy maslahatlar va psixologik nazariyalar bilan tanishish imkonini beradi.

Biroq, hissiy holatlar har doim ham ijobiy yoki salbiy bo'lishi mumkin emas; ularning boshqarilishi va moslashuvchanligi insonning ichki psixologik muvozanatini saqlashga yordam beradi. Hissiyotni boshqarishning samarali usullari va psixologik yondoshuvlar nafaqat insonning o'zini tushunishiga, balki ijtimoiy va professional hayotida ham muvaffaqiyatga erishishiga olib keladi. Avvalo, hissiyot haqida to'xtalsak. Hissiyotga E.G'oziyevning ta'riflari quyidagicha:

„Hissiyot – borliqqa, turmushga va shaxslararo munosabatlarga nisbatan, shaxsni subyektiv kechinmalarining aks ettirilishidir. Ya'ni yaqqol voqelikning ehtiyojlar subyeksi bo'lmish shaxs miyasida obyektlarga nisbatan uning uchun qadrli, ahamiyatli bo'lgan munosabatlarning aks ettirilishidir.”

G'oziyev hissiyotlarni insonning hissiy tajribalari va ularning qanday qilib psixologik holatlar va hissiy reaksiyalar orqali ifodalanishini ta'riflaydi. U hissiyotlarni insonning ichki dunyosidagi faollik sifatida, shuningdek, ularni boshqarish, ifodalash va tushunishda zarur bo'ladigan asosiy omil sifatida ko'rsatadi.

Hissiy holatlar insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga katta ta'sir ko'rsatadi. Agar hissiyotlar boshqarilmasa, ular salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Masalan: Doimiy stress yoki salbiy hissiyotlar (masalan, g'azab, qayg'u yoki bezovtalik) odamni depressiyaga olib kelishi mumkin. Hissiyotlar boshqarilmasa, ularning yig'ilishi ruhiy kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Hissiy holatlar boshqarilmasa, odamda doimiy xavotir va tashvish holatlari paydo bo'lishi mumkin. Bu esa o'z navbatida, kognitiv (aqlan) funktsiyalarga zarar yetkazadi va odamning kundalik faoliyatini qiyinlashtiradi. Doimiy stress, g'azab yoki qo'rquv kabi hissiyotlar yurak urishi tezlashishi, qon bosimining ko'tarilishi va boshqa yurak-qon tomir tizimi kasalliklarini keltirib chiqarishi mumkin. Boshqarilmaydigan hissiyotlar (masalan, g'azab yoki noxush holatlar) oila a'zolari va yaqin do'stlar bilan munosabatlarda jiddiy ziddiyatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Bu odamlarning izolyatsiyasi va yolg'izlikka olib kelishi mumkin. Hissiyotlarning boshqarilmasligi ish muhitida ham muammolarni keltirib chiqaradi. G'azab yoki stressli holatlar ishdagi samaradorlikni pasaytiradi, o'zaro munosabatlarni buzadi va ba'zan professional muvaffaqiyatsizliklarga olib keladi. Hissiy holatlar boshqarilmasa, odamning diqqatini jamlash qiyinlashadi, bu esa o'z navbatida samaradorlikni va ijodiy faoliyatni susaytiradi.

Hissiyotlarni boshqarishda qiyinchiliklar, impulsiv va nazoratsiz xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin. Bu, masalan, agressivlik, haddan tashqari ovqatlanish yoki zararli odatlarga (masalan, chekish, alkohol) moyillikni kuchaytirishi mumkin.

Hissiy holatlarning boshqarilmasligi nafaqat individual ruhiy va jismoniy salomatlikka, balki ijtimoiy munosabatlar va professional faoliyatga ham salbiy

ta'sir ko'rsatadi. Hissiy boshqaruvni rivojlantirish, hissiyotlarni to'g'ri talqin qilish va samarali usullarni qo'llash psixologik muvozanatni saqlashga yordam beradi va ko'plab salbiy oqibatlarining oldini olish mumkin.

Hissiyotlarni boshqarish nafaqat individual salomatlik uchun, balki atrofdagi insonlar bilan munosabatlar uchun ham muhimdir. Hissiy boshqarilmaslikning oldini olish va hissiy boshqarilishni rivojlantirish insonning ruhiy va jismoniy salomatligini yaxshilashga, stressni kamaytirishga va umumiy farovonlikni oshirishga yordam beradi. Hissiy boshqarish, o'z-o'zini anglash, sog'lom muloqot va turli texnikalar orqali amalga oshirilishi mumkin. Quyida ular keltirib o'tiladi.

Odamlar ko'pincha stressli vaziyatlarni yoki salbiy holatlarni ko'rganlarida salbiy fikrlar uyg'onadi. Kognitiv qayta ishlash usuli orqali, salbiy fikrlarni ijobiy va konstruktiv fikrlar bilan almashtirish mumkin. Hissiyotlar va reaksiyalar ko'pincha odamning vaziyatni qanday baholashiga bog'liq.

Salbiy vaziyatni qayta baholash va uni ijobiy tomondan ko'rish hissiy boshqaruvni yaxshilaydi.

Mindfulness (diqqatni hozirgi zamonga jamlash) texnikasi, odamni o'z hissiyotlari va fikrlarini hozirgi vaqtda to'liq anglashga yordam beradi. Bu, stress va tashvishdan qochishga yordam beradi va odamga o'z holatini boshqarishda yordam beradi. Chuqur nafas olish orqali mindfulness mashqlari amalga oshiriladi. Bu nafas olishning tinchlantiruvchi ta'siri hissiyotlarni boshqarish va stressni kamaytirishga yordam beradi.

Jismoniy faoliyat, masalan, yugurish, yoga yoki tez-tez sayr qilish, endorfinlar ishlab chiqarish orqali kayfiyatni yaxshilaydi. Bu ko'rsatkichlar stressni kamaytiradi va hissiy holatlarni muvozanatga keltiradi.

Hissiyotlarni ichida ushlab turish ko'plab salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun, hissiyotlarni sog'lom va konstruktiv tarzda ifodalash muhimdir. O'z his-tuyg'ularingizni atrofdagi odamlar bilan samimiy ravishda baham ko'rish, hissiy boshqarishni rivojlantiradi.

Meditatsiya — bu ongni tinchlantirish va hissiy holatlarni boshqarish uchun samarali vositadir. Bu jarayon, hissiy stressni kamaytirishga, diqqatni jamlashga va

ruhiy barqarorlikni saqlashga yordam beradi.

O'z hissiyotlaringizni tushunish, ular bilan ishlashda muhimdir. O'z-o'zini anglash va ichki dunyoingizni tahlil qilish hissiy boshqarishning samarali usulidir.

O'z hissiyotlarining kuchini bilish va ular bilan qanday ishlashni o'rganish, o'zgarishlarga ochiq bo'lish, hissiy barqarorlikni saqlashga yordam beradi.

### **XULOSA**

Hissiy boshqarishning samarali usullari hayot sifatini yaxshilash va psixologik muvozanatni saqlashda muhim ahamiyatga ega. O'z hissiyotlarini tushunish, ularni boshqarish, stressni kamaytirish va ruhiy barqarorlikni ta'minlash uchun turli metodlar mavjud. Ushbu usullarni muntazam ravishda qo'llash, hissiy boshqaruvni rivojlantiradi va salbiy oqibatlarining oldini olishga yordam beradi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. G'oziyev, F. (2006). Psixologiya: O'qituvchilar va talabalar uchun qo'llanma. Toshkent: Ma'naviyat
2. James, W. (1884). What is an emotion?
3. Abdukarimov, T. (2004). Psixologiya asoslari. Toshkent: O'qituvchi.
4. Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. Psychophysiology
5. Internet materiallari