

EMOTSIONAL HOLATLAR VA ULARNING INSON FAOLIYATIGA TA'SIRI

Allayeva Nargiza Axmedovna

Xorazm viloyati Shovot tumani 33-maktab amaliyotchi psixologi

Jomoloddinova Saodat Ismoilovna

Xorazm viloyati Shovot tumani 35-maktab amaliyotchi psixologi

Anotatsiya: 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.

Kalit so'zlar: Emotsional holatlar psixologik va neyrobiologik jarayonlar, i stress, qo'rquv, baxtsizlik va quvonch, asosiy emotsiyalarni, boshqarish usullari, insonning ijtimoiy.

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.

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, bu emotsiyalar biroz farq qiladi, lekin ular umumiy psixologik mexanizmlar orqali boshqariladi. Paul Ekman tomonidan ishlab

chiqilgan universal emotsiyalar nazariyasi, buholatlar hamma madaniyatlarda bir xil ifodalansa-da, ularning ijtimoiy kontekstdagi ta'siriturlicha bo'lishi mumkin.

2. Emotsiyalarning boshqarilishi: Emotsiyalarni boshqarish, ya'ni ularni tartibgasolishvanazorat qilish, insonning ruhiy salomatligi va samarali ishlash uchun juda muhimdir. Emotsional intellekt (EI) tushunchasi, bu emotsiyalarni aniqlash, tushunish va boshqarishqobiliyatini anglatadi. Daniel Goleman tomonidan ishlab chiqilgan emotsional intellect 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 muhimrolo'ynaydi. Ba'zi emotsiyalar, masalan, baxt, sevgisi va quvonch, ijtimoiy aloqalarnimustahkamlaydi, 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 tartibvao'zarotushunishni ta'minlaydi.

4. Emotsiyalar va salomatlik: Emotsiyalar inson sog'lig'iga ham ta'sir ko'rsatadi. Stressvaxavotirlik holatlari jismoniy kasalliklar, masalan, yurak kasalliklari, oshqozonyarasi vaboshqalarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun emotsiyalarni boshqarishsog'liqnisaqlash nuqtai nazaridan ham muhimdir. Emotsional holatlarni boshqarishning birqismi, mindfulness yoki meditatsiya kabi usullardan foydalanishdir, bu esa stressni kamaytirishvaumumiy salomatlikni yaxshilashda samarali bo'ladi. Tuyg'ular intensivlikda farq qilishi mumkin: ular qanchalik kuchli bo'lsa, sog'likka ta'siri shunchalik kuchli bo'ladi. Faoliyatga ta'siriga qarab, stenik va astenik his-tuyg'ular mavjud. Birinchisi g'ayrat, quvonchni o'z ichiga oladi va ular harakatga undaydi. Ikkinchisi, aksincha, kuchlarni bo'shashtiradi yoki falaj qiladi. Keyin hech narsa qilishni xohlamaysiz. Bu sog'inish va qayg'uga olib keladi. Lekin, asosan, his-tuyg'ular ikki guruhga

bo'linadi, ijobiy va salbiy. Asosiy ijobiy his-tuyg'ular - quvonch, zavq, qoniqish, ajablanish, qiziqish. Hayotda ko'tarinki kayfiyatning ustunligi salomatlikka olib keladi. Siz quvonch gormonini ishlab chiqarasiz, farovonligingiz yaxshilanadi. Bu ajoyib profilaktika: inson qanchalik ko'p ijobiy histuyg'ularni his qilsa, u kamroq kasal bo'ladi. Salbiy his-tuyg'ular bitta umumiy xususiyatga ega - bu inson salomatligiga zararli ta'sir. Olimlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarga ko'ra barcha kasalliklarning 90% hissiy buzilishlardan boshlanganligini ko'rsatdi. Misol uchun, nafrat va tirnash xususiyati yurak, ichak, jigar sog'lig'iga ta'sir qiladi. Qandli diabet, artrit va hatto yurak xuruji xavfi mavjud. Doimiy tashvish oshqozon, taloq bilan bog'liq muammolarga olib kelishi mumkin. Haddan tashqari hayajon qon bosimini oshiradi, immunitetni zaiflashtiradi, erta qarishga olib keladi. Qayg'u, va sog'inish astma xurujini keltirib chiqarishi mumkin. Qo'rquv buyraklar va reproduktiv tizimni yo'q qiladi. Salbiy his-tuyg'ular saraton o'smalarini qo'zg'atishini bilasizmi? Statistika ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, kasal bo'lishdan oldin odamlar stressni, qandaydir shokni boshdan kechirishgan yoki uzoq vaqt davomida tushkunlikka tushishgan. Shubhasiz, saraton psixosomatik kasallikdir, chunki yangi o'zaro sevgi, turmush tarzini o'zgartirish, optimistik munosabat kabi quvonchli daqiqalarga keskin o'tgandan so'ng, to'liq mo'jizaviy tiklanish holatlari mavjud edi. Ammo siz ko'pincha nosog'lom tuyg'u kuchiga tushib qolganingizni hatto tushunmaysiz. Nimani o'ylayotganingizni kuzatib borish juda muhim, chunki ba'zi fikrlar sizning hozirgi his-tuyg'ularingizni aks ettiradi: qayg'u – muvaffaqiyatsizlik haqida qayg'uriganingizda; qo'rquv va xavotir - kelajak haqida qayg'ursangiz, nimadandir qo'rqasangiz; aybdorlik tuyg'usi - kimnidir tushkunlikka tushirgan, yoki zarar yetkazgan deb o'ylasangiz; g'azab, - o'zgalarga nisbatan adolatsiz munosabatdan g'azablanganda; uyat - yoqimsiz tanqiddan xijolat cheksangiz, xijolat tortsangiz. Xo'sh, salbiy his-tuyg'ular bilan nima qilasiz? Faqat bitta javob bor - ularni boshqarishni o'rganing! Bizning hayotimiz sog'lom turmush tarzini yaratishda emotsiyalarimizga ham bog'liq. Salbiy emotsiyalar kasalliklarni yuzaga chiqaruvchi asosiy omillari bo'lib qolmay yon-atrofdagi insonlarga ham salbiy ta'sir qilish kuchiga egadir. Shuning uchun insonlar har doim insonlar

kelajakga intilib ishonch bilan hayotga kulib boqishi lozimdir. "O'zingizni nazorat qilishingiz kerak" yoki "Ojizliklarga berilmang" degan iborani eshitganmisiz? Ammo o'zingizga qanday munosabatda bo'lmaslik kerakligini aytasiz? Siz qilayotgan yagona narsa - bu his-tuyg'ularni bostirish yoki oddiyroq aytganda, ularni ichkariga haydashdir. Shunday qilib, siz o'zingizni yo'q qilasiz. Ko'proq erkaklar bundan aziyat chekishadi, ular jamiyatdagi xatti-harakatlar qoidalariga rioya qilishga, kuchli, vazmin bo'lishga majbur bo'ladilar. Amerikalik psixolog Robert Xolt bostirilgan his-tuyg'ularning salomatlikka ta'sirini isbotladi. Shunday qilib, g'azabni ushlab turish oshqozon yarasi, gipertenziya kabi kasalliklarning rivojlanishiga yordam beradi. U his-tuyg'ularingizni samimiy, to'g'ridan-to'g'ri va ochiq ifoda etishni tavsiya qiladi, lekin ularning intensivligini nazorat ostida ushlab turish va agar hissiyotning intensivligi yuqori bo'lsa, u nima bo'lishidan qat'iy nazar, stressga olib keladi. Juda uzoq davom etadigan his-tuyg'ular ham tanani charchatadi va salomatlikka salbiy ta'sir qiladi. Tuyg'ularni boshqarishni o'rganish mumkin. Sport va har qanday jismoniy faoliyat stressni yengish uchun yordam beradi. Sevimli mashg'ulotlar yoki sevimli ishlar qayg'uli tajribalardan chalg'itishga yordam beradi. Art-terapiya yoqimsiz his-tuyg'ularni ijobiy his-tuyg'ular bilan qoplashda juda yaxshi yordam beradi.

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. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya: Pedagogika va psixologiya bakalavriatta'lim yo'nalishi talabalari uchun darslik. P.I. Ivanov. M.E. Zufarova; Mas'ul muharrir D.M.