

EMOTSIYALAR VA ULARNING PSIXOLOGIK TA'SIRI

Sitora Akbarovna Ikromova

Osiyo xalqaro universiteti Dotsenti (PhD)

Annatsiya: Emotsiyalar insonning ruhiy holati va atrof-muhitga nisbatan javob berish shaklidir. Ular kishilarning hissiy va psixologik holatini, shuningdek, muammolarga yoki voqealarga qanday munosabatda bo'lishlarini belgilaydi. Emotsiyalar nafaqat individual his-tuyg'ularni ifodalash, balki shaxsning psixologik holatini boshqarish va atrof-muhitga moslashish uchun muhim mexanizmdir. Emotsiyalar insonning nafaqat ijtimoiy aloqalarini, balki qaror qabul qilish jarayonlarini ham shakllantiradi. Shunday qilib, emotsiyalar psixologik ta'sirlar orqali insonning turmush tarzini va uning muhitdagi o'rnini belgilaydi. Ushbu maqolada emotsiyalar va ularning psixologik ta'siri, emotsiyalarni boshqarish usullari, shuningdek, emotsiyalar va psixologik salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: emotsiyalar, psixologik ta'sir, hissiy holat, ruhiy barqarorlik, stress, depressiya, hissiy intellekt, emotsional boshqaruv.

Kirish

Emotsiyalar – bu insonning atrof-muhitga nisbatan javob reaksiyalaridir. Ular fiziologik, psixologik va ijtimoiy jihatlarni o'z ichiga oladi. Emotsiyalar insonni tashqi va ichki stimulumlarga qanday munosabatda bo'lishini ko'rsatadi. Shuningdek, emotsiyalar insonning motivatsiyasini va harakatini belgilovchi kuch sifatida ham xizmat qiladi. Odamlar kundalik hayotda turli xil emotsiyalarni boshdan kechirishadi, ular ba'zida quvonch, baxt, xursandchilik kabi ijobiy, ba'zida esa g'azab, xavotir, qo'rquv kabi salbiy his-tuyg'ularni o'z ichiga oladi. Bu his-tuyg'ular nafaqat shaxsning ichki holatiga ta'sir qiladi, balki uning atrof-muhit bilan aloqalariga ham katta ta'sir ko'rsatadi.

Emotsiyalar har qanday psixologik tajriba va insonning ichki holatini aks ettiruvchi ko'rsatkichlardir. Ular kishilarning atrof-muhitga qanday javob berishini, qanday xatti-harakatlarni tanlashini va qanday qarorlar qabul qilishlarini belgilovchi asosiy mexanizmlardan biridir. Emotsiyalar shaxsning ruhiy holatini yaxshilash yoki yomonlashtirishga, ba'zida esa ularning ijtimoiy munosabatlarini o'zgartirishga olib kelishi mumkin. Emotsiyalar psixologik salomatlikka katta ta'sir ko'rsatadi, chunki ular insonning ichki hissiyotlarini va ular orqali qanday qarorlar qabul qilishini shakllantiradi. Ushbu maqola emotsiyalar va ularning psixologik ta'siri, shuningdek, emotsional boshqaruvning ahamiyatini batafsil tahlil qiladi.

Asosiy qism

Emotsiyalar va Ularning Turlari

Emotsiyalarni turlarga ajratish juda muhim, chunki har bir turli xil emotsiya insonning ruhiy holatiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Emotsiyalarni ijobiy va salbiy turlarga bo'lish mumkin. Ijobiy emotsiyalar quvonch, xursandchilik, muhabbat, tasavvur qilish va



Date: 23rd December-2024

minnatdorchilik kabi his-tuyg'ularni o'z ichiga oladi. Salbiy emotsiyalar esa g'azab, qayg'u, xavotir, qo'rquv va umidsizlik kabi his-tuyg'ulardan iborat bo'lishi mumkin. Biroq, bu bo'linma shunchaki tasniflash uchun kerak, chunki har bir emotsiya o'ziga xos psixologik ta'sir ko'rsatadi va ba'zida, hatto salbiy emotsiyalar ham insonning rivojlanishi uchun zarur bo'lishi mumkin.

Ijobiy emotsiyalar insonning psixologik salomatligi va farovonligini yaxshilaydi. Ular o'zini o'zi qadrlashni oshiradi, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga yordam beradi va umumiy ruhiy holatni yaxshilaydi. Xususan, quvonch va xursandchilik insonga ko'proq motivatsiya beradi va ijtimoiy doirada muvaffaqiyat qozonishga turtki bo'ladi.

Salbiy emotsiyalar, masalan, g'azab, xavotir yoki qo'rquv esa ba'zi vaziyatlarda zarur bo'lishi mumkin. Ular insonni potentsial xavflardan ogohlantiradi va himoya reaksiyalarini faollashtiradi. Biroq, bu emotsiyalarni uzluksiz boshqarib turish kerak, chunki ular haddan tashqari kuchli bo'lsa, psixologik muammolarga, masalan, stress yoki depressiyaga olib kelishi mumkin.

Emotsiyalar va Psixologik Salomatlik

Emotsiyalar va psixologik salomatlik o'rtasida juda chuqur bog'liqlik mavjud. Insonning ruhiy va hissiy holati uning umumiy salomatligi va atrof-muhitga qanday moslashishini ta'sir qiladi. Ba'zi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijobiy emotsiyalar, masalan, quvonch va minnatdorchilik, psixologik salomatlikni yaxshilaydi, depressiya va xavotirni kamaytiradi. Shu bilan birga, salbiy emotsiyalar, ayniqsa, ular uzoq vaqt davom etganida, insonning ruhiy holatini yomonlashtirishi mumkin. Masalan, uzluksiz xavotir yoki g'azab psixologik muammolarni, masalan, depressiya, stress yoki qayg'uga olib kelishi mumkin.

Emotsiyalar shuningdek, ijtimoiy aloqalar va munosabatlarga ta'sir qiladi. Ijobiy emotsiyalar odatda sog'lom va barqaror munosabatlar yaratishga yordam beradi, salbiy emotsiyalar esa ijtimoiy izolyatsiyani keltirib chiqarishi mumkin. Xususan, uzun davom etgan g'azab yoki qayg'u shaxsning boshqa odamlar bilan bo'lgan munosabatlarida muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli, emotsional barqarorlik va ularni boshqarish psixologik salomatlikning ajralmas qismidir.

Emotsional Boshqaruv va Stressni Yengish Usullari

Emotsiyalarni boshqarish, insonning umumiy psixologik salomatligini saqlash uchun juda muhimdir. Emotsional boshqaruv texnikalari insonning ichki hissiyotlarini tan olish va ular bilan samarali ishlashni o'z ichiga oladi. Boshqaruv usullari, masalan, meditatsiya, nafas olish mashqlari, fikrlarni ijobiy tomonga o'zgartirish va jismoniy mashqlar qilish, stressni kamaytirish va ruhiy barqarorlikni oshirishda samarali bo'lishi mumkin.

Shuningdek, emotsional boshqaruvning bir muhim jihati — bu hissiy intellekt (EQ)ni rivojlantirishdir. Hissiy intellekt — bu o'z hissiyotlarini va boshqalar hissiyotlarini tan olish, tushunish va boshqarish qobiliyatidir. O'z hissiyotlarini boshqarish qobiliyati odamlarni murakkab vaziyatlarda tezroq moslashishga yordam beradi va umumiy farovonlikni oshiradi.

Xulosa



Date: 23rd December-2024

Emotsiyalar insonning psixologik va ijtimoiy salomatligini shakllantiruvchi asosiy omillardir. Ijobiy emotsiyalar insonning umumiy ruhiy holatini yaxshilasa, salbiy emotsiyalar uzoq vaqt davomida insonni ruhiy muammolarga olib kelishi mumkin. Emotsiyalarni boshqarish, hissiy intellektni rivojlantirish va emotsional barqarorlikni saqlash psixologik salomatlikning muhim qismidir. Emotsiyalarni samarali boshqarish, shuningdek, stressni yengish va psixologik yuksalish uchun muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun, emotsiyalarni tushunish va ularni boshqarish odamlarning shaxsiy va ijtimoiy hayotida muvaffaqiyatli bo'lishlariga yordam beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. qizi Fattullayeva, M. M. (2024). O 'QUVCHILARNI BADIY USLUBDAGI MATNLARNI YARATISHGA O 'RGATISH. PEDAGOG, 7(5), 653-663.
2. Fattullayeva, M. M. (2024). O 'QUVCHILARNING KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISHDA ERTAKLAR O 'QITISHNING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI. PEDAGOG, 7(4), 243-248.
3. Fatullayeva, M., & Raxmatova, G. (2024). TANLOVLARNING MAZMUNI VA ULARNI TASHKIL QILISH USULLARI. Modern Science and Research, 3(11), 551-556.
4. Ситора, И. А. (2024). РАЗВИТИЕ СОЗНАНИЯ И ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОНЯТИЯМ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 157-163.
5. Ikromova, S. A. (2022). MILLIY VA DINIY QADRIYATLARNING INSON TARBIYASIDAGI O'RNI. Экономика и социум, (12-2 (103)), 675-678.
6. Akbarovna, I. S. (2023). THE DEVELOPMENT OF CONSCIOUSNESS AND THE TEACHING OF CONCEPTS OF THE UNCONSCIOUS TO STUDENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 107-114.
7. Akbarovna, I. S. (2024). PEDAGOGIK MAHORAT ASOSLARINI O'ZLASHTIRISH. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 888-893.
8. Akbarovna, I. S. (2024). МАТЕМАТИК TUSHUNCHALARNI SHAKLLANISHINING AHAMIYATI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 900-905.
9. Akbarovna, I. S. (2023). MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING BOLALAR TARBIYASIDAGI IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.
10. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF FORMING MATHEMATICAL CONCEPTS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 912-917.
11. Ikromova, S. (2023). INTERPRETATION OF THE PSYCHOLOGICAL SAFETY FACTOR IN RELATION TO DESTRUCTIVE INFORMATION IN ADOLESCENTS. Modern Science and Research, 2(9), 390-394.
12. Akbarovna, I. S. (2023). O'smirlarda destruktiv axborotlarga nisbatan mafkuraviy immunitet shakllantirish.
13. Икромова, С. А. (2024). ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 875-881.
14. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK XIZMAT ASOSLARI. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIIY JURNALI, 2(4), 54-60.



Date: 23rd December-2024

15. Ikromova, S. A. (2024). BASICS OF PSYCHOLOGICAL SERVICES. PEDAGOG, 7(5), 670-676.
16. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK MASLAHAT BOSQICHLARI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 860-866.
17. Akbarovna, I. S. (2023). Adolescence during Destructive Behavior Appearances the Problem Learning Condition. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599), 1(9), 105-109.
18. Akbarovna, I. S. (2023). Study of the Formation of Ideological Immunity By Foreign and Russian Researchers. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 235-239.
19. Ikromova, S. A. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599), 1(9), 50-54.
20. Ikromova, S. A. (2023). SHAXS OG 'ISHGAN XULQINING KO 'RINISHLARI VA DESTRUKTIV AXBOROTLARNING KO 'RINISHLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(11), 528-532.
21. Икромова, С. А. (2023). ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИММУНИТЕТА К ДЕСТРУКТИВНЫМ ИДЕЯМ У ПОДРОСТКОВ. European research, (3 (81)), 47-49.
22. Akbarovna, I. S. (2023). NEUROPHYSIOLOGY BASIS OF HORMONES. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 68-77.
23. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF PEDAGOGICAL MANAGEMENT IN EDUCATION. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 40-46.
24. Akbarovna, I. S. (2024). STAGES OF PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. PEDAGOG, 7(4), 328-334.
25. Akbarovna, I. S. (2023). RESEARCH METHODS OF YOUTH PSYCHOLOGY. International Multidisciplinary Journal for Research & Development, 10(12).
26. Akbarovna, I. S. (2023). SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF BEHAVIOR FORMATION IN ADOLESCENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 184-191.
27. Akbarovna, I. S. (2023). NEGATIVE AND POSITIVE CHANGES IN ADOLESCENT BEHAVIOR. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 192-197.
28. Akbarovna, I. S. (2023). Destruktiv axborotlarga nisbatan mafkuraviy immunitet shakllantirish ijtimoiy muammo sifatida. Barqaror Taraqqiyot va Rivojlanish Tamoyillari, 1(6), 26-29.
29. Akbarovna, I. S. (2023). YOSHLARDA DESTRUKTIV G'OYALARGA QARSHI IMMUNITET HOSIL QILISH OMILLARI.
30. Akbarovna, I. S. (2023). TALABA YOSHLARDA MAFKURA TUSHUNCHASI VA MAFKURAVIY IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH.
31. Ikromova, S. A. (2023). Cognitive processes and their description in psychology. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 115-133.



Date: 23rd December-2024

32. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH SINFLARDA SINFDAN TASHQARI MASHG 'ULOTLAR. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 27-32).
33. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH TA'LIMDA TA'LIM MASALASI. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 21-26).
34. Ikromova, S. A. (2023). FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF IMMUNITY TO DESTRUCTIVE IDEAS IN ADOLESCENTS. Innovation in Science, Education and Technology.
35. Ikromova, S. (2023). Formation of ideological immunity to destructive information in teenagers. Modern science and research, 2(5), 1009-1014.
36. Ikromova, S. (2023). CONCEPT OF IDEOLOGY AND FORMATION OF IDEOLOGICAL IMMUNITY IN YOUTH STUDENTS. Modern Science and Research, 2(6), 1223-1226.
37. Ikromova, S. (2024). PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA SHAKLLARI VA MAZMUNI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 918-924.
38. Akbarovna, I. S. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information in Adolescents. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 119-122.
39. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF COMPARATIVE PEDAGOGY IN PRESCHOOL EDUCATION. MASTERS, 2(8), 22-27.
40. Akbarovna, I. S. (2024). O'QITUVCHINING KASBIY MALAKALARI. MASTERS, 2(8), 15-21.
41. Akbarovna, I. S. (2024). ЗНАЧЕНИЕ СРАВНИТЕЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 14-20.
42. Akbarovna, I. S. (2024). ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ УЧИТЕЛЯ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 7-13.
43. Akbarovna, I. S. (2024). PROFESSIONAL SKILLS OF THE TEACHER. WORLD OF SCIENCE, 7(8), 1-7.
44. Akbarovna, I. S. (2024). МАКТАБГАЧА ТА'LIMDA Qiyosiy PEDAGOGIKANING AHAMIYATI. WORLD OF SCIENCE, 7(8), 8-13.
45. Akbarovna, I. S. (2024). SPORT O 'YINLARI REJASI ORQALI SOG 'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLAR. MASTERS, 2(5), 91-97.
46. Akbarovna, I. S. (2024). A HEALTHY FAMILY ENVIRONMENT AS A SOCIAL FACTOR IN PREPARING YOUNG PEOPLE FOR FAMILY LIFE. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 529-535.
47. Akbarovna, I. S. (2024). ЗДОРОВАЯ СЕМЕЙНАЯ СРЕДА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. MASTERS, 2(5), 98-104.
48. Ikromova, S. (2024). FORMS AND CONTENT OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 933-939.
49. Akbarovna, I. S. (2024). MASTERING THE BASICS OF PEDAGOGICAL SKILLS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 882-887.



Date: 23rd December-2024

50. Akbarovna, I. S. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПЛАН СПОРТИВНЫХ ИГР. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 521-528.
51. Akbarovna, I. S. (2024). SPORTCHILAR FAOLIYATINI O'RGANISHNING UMUMIY PSIXOLOGIK USULLARI. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 536-543.
52. Akbarovna, I. S. (2024). PROCEDURE FOR CREATING PSYCHOLOGICAL TEST PROGRAMS. PEDAGOG, 7(6), 153-159.
53. Икромова, С. (2024). ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 925-932.
54. Икромова, С. А. (2024). ОСВОЕНИЕ ОСНОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 894-899.
55. Икромова, С. А. (2024). ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 906-911.
56. Икромова, С. А. (2023). O'SMIRLARDA DESTRUKTIV AXBOROTLARGA NISBATAN MAFKURAVIY IMMUNITET HOSIL BO'LISHINING O'ZIGA XOS PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI: Ikromova Sitora Akbarovna Osiyo xalqaro universiteti assistenti. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (10), 333-336.
57. Ikromova, S., & Ziyodullayeva, M. (2024). DEVIANT XULQ-ATVOR. Modern Science and Research, 3(11), 576-579.
58. Икромова, С., & Джумаева, Ф. (2024). ОРИЕНТИРЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ И В ДРУГИХ СТРАНАХ. Modern Science and Research, 3(11), 540-546.
59. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 47-53.
60. Haqqulova, D. (2024). ADABIYOTSHUNOS OLIM ABDURAHMON GO 'ZALNING TADQIQOTLARI XUSUSIDA. PEDAGOG, 7(5), 548-555.
61. Haqqulova, D. (2024). ABDURAHMON GO 'ZAL-YASSAVIYSHUNOS. PEDAGOG, 7(6), 8-15.
62. HAQQULOVA, D. (2023). BADIYLIK MASALALARI TADQIQIDA OLIM MAHORATI. Наука и технология в современном мире, 2(5), 5-11.
63. Jalolov, T. S. (2023). MATH MODULES IN C++ PROGRAMMING LANGUAGE. Journal of Universal Science Research, 1(12), 834-838.

