

Date: 5thDecember-2024

EMOTSIYALARNI TANISH, IFODALASH VA BOSHQARISH USULLARI.

Ikromova Sitora Akbarovna
Osiyo xalqaro universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqola emotsiyalarni tanish, ifodalash va boshqarish usullarini tahlil qiladi. Emotsiyalar inson hayotida muhim rol o'ynaydi, ularni to'g'ri tushunish va boshqarish psixologik salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Maqolada o'z his-tuyg'ularini aniqlash, ifodalash va boshqarish uchun foydalanish mumkin bo'lgan turli usullar keltiriladi.

Kalit so'zlar:

- Emotsiyalar
- Tanish
- Ifodalash
- Boshqarish
- Psixologik salomatlik
- Stressni boshqarish
- O'z-o'zini anglash

Kirish

Emotsiyalar inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, ularning tanilishi, ifodalanishi va boshqarilishi psixologik salomatlik va ijtimoiy munosabatlar uchun muhimdir. Emotsiyalarni to'g'ri boshqarish, stressni kamaytirish va ijtimoiy munosabatlarni yaxshilashga yordam beradi. Ushbu maqolada emotsiyalarni tanish, ifodalash va boshqarish usullari ko'rib chiqiladi.

Emotsiyalarni Tanish

1. **O'z-o'zini tahlil qilish:** O'z his-tuyg'ularingizni chuqur o'rganish, ularni aniqlash va ularning sabablarini tushunish.
2. **Mushaklar va fiziologik o'zgarishlar:** Emotsiyalar ko'pincha fiziologik o'zgarishlar bilan birga keladi (masalan, yurak urishi, terlash). Ularni kuzatish his-tuyg'ularni tanishga yordam beradi.
3. **Yozma jurnal:** O'z his-tuyg'ularingizni yozib borish, ularni tanib olish va tahlil qilish uchun foydali.

Emotsiyalarni Ifodalash

1. **Vokal ifoda:** O'z his-tuyg'ularingizni so'zlar bilan ifodalash, boshqalar bilan ochiq muloqot qilish.
2. **Badiiy ifoda:** Rassomlik, musiqa, raqs yoki boshqa badiiy shakllar orqali his-tuyg'ularni ifodalash.
3. **Tanqidiy fikr:** O'z his-tuyg'ularingiz va ularning sabablarini boshqalar bilan baham ko'rish, bu esa o'zaro tushunishni oshiradi.



Date: 5thDecember-2024

Emotsiyalarni Boshqarish

1. **Naqshli nafas olish:** Stressli vaziyatlarda tinchlanishga yordam beradigan chuqur nafas olish texnikalari.
2. **Meditatsiya va mindfulness:** Hozirgi zamonga e'tibor berish orqali emotsional holatni boshqarish.
3. **Ijobiy fikrlar:** Salbiy fikrlarni ijobiy bilan almashtirish, bu his-tuyg'ularni boshqarishga yordam beradi.
4. **Ma'lum bir faoliyat:** Sport, yurish yoki boshqa faoliyatlar orqali stressni kamaytirish va his-tuyg'ularni boshqarish.
5. **Yordam so'rash:** Muammolarni hal etishda do'stlar, oila yoki psixologlardan yordam so'rash.

Xulosa

Emotsiyalarni tanish, ifodalash va boshqarish hayot sifatini oshirishga yordam beradi. O'z his-tuyg'ularini to'g'ri tushunish va boshqarish orqali insonlar stressni kamaytirish, ijtimoiy munosabatlarni yaxshilash va psixologik salomatlikni mustahkamlash imkoniyatiga ega bo'lishadi. Ushbu usullarni qo'llash, o'z-o'zini anglash va o'zaro munosabatlarni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR:

1. Elov, Z., & Mamatov, O. T. (2024). TALABA SHAXSIDA BILISH FAOLIYATIGA MOTIVLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK ASOSLARI. " ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКМЕОЛОГИЯ" международный научно-методический журнал, 2(10).
2. Sattorovich, E. Z. (2024). O 'SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELTIRIB CHIQRUVCHI IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLAR. *PEDAGOG*, 7(5), 31-37.
3. Sattorovich, E. Z. (2024). SUD PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI TARIXI RIVOJLANISH JARAYONI BOSQICHLARI. *PEDAGOG*, 7(4), 306-313.
4. Axmadovna, G. M., & Sattorovich, E. Z. (2024). INKLYUZIV TA'LIMDA PEDAGOG-PSIXOLOGNING KASBIY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *PEDAGOG*, 7(4), 477-480.
5. Elov, Z. (2024). HARBIY XIZMATCHI KASBIY KOMPETENTLIGI NAMOYON ETILISHI VA RIVOJLANISHINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *IMRAS*, 7(1), 800-803.
6. Elov, Z. (2023). РУХИЙ-ЖИНСИЙ БУЗИЛИШЛАР ШАХСДА ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК МУАММО СИФАТИДА. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 43(43).
7. Ziyodullo, E. L. O. V. (2023). O 'Z JONIGA QADS QILISH MASALASI JAMIYAT OLDIDA TURGAN MUHIM IJTIMOY-PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(12), 50-54.
8. Ziyodullo, E. L. O. V. (2023). SHAXSDA FOBIYA HOLATI VA UNING DIAGNOSTIKASI. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(11), 66-74.
9. Elov, Z. (2023). DEVIANT XULQ-ATVORLI O 'SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELTIRIB CHIQRUVCHI OMILLAR:(Ilmiy tadqiqotlar natijalari asosida). *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 42(42).



Date: 5thDecember-2024

10. Elov, Z. (2023). O'SMIRLAR ORASIDA SUITSIDGA MOYILLIKNI ANIQLASH VA KORREKSIYALSHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 41(41).
11. Ziyodullo, E. L. O. V. (2023). SUITSIDIAL XULQ-ATVOR HAQIDA TAHLILLAR VA NAZARIYALAR. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(10), 11-22.
12. Elov, Z. (2023). ЎСМИР ШАХСИДА ДЕЛИКВЕНТ АҲЛОҚ–ДЕВИАНТ ХУЛҚАТВОРНИНГ ШАКЛИ СИФАТИДА. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
13. Elov, Z. (2023). ДЕВИАНТ ХУЛҚ–АТВОРЛИ ЎСМИРЛАР МУАММОСИНИНГ ИЛМИЙ АСОСЛАРИ ҲАҚИДА ПСИХОЛОГИК ЁНДАШУВЛАР ВА ТАҲЛИЛЛАР. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
14. Elov, Z. (2023). ДЕВИАНТ ХУЛҚ-АТВОРЛИ ЎСМИРЛАР ТОМОНИДАН СОДИР ЭТИЛАЁТГАН НОҚОНУНИЙ ХАТТИ-ҲАРАКАТЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК САБАБЛАРИ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
15. Elov, Z. (2023). PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF DETERMINING AND CORRELATING MOTIVATION FOR SUICIDAL TENDENCIES IN ADOLESCENTS WITH DEVIANT BEHAVIOR. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
16. Elov, Z. (2023). O'Z JONIGA QASD QILISH DEVIANT XULQ-ATVORLI O'SMIRLARDA PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
17. Elov, Z. (2023). ДЕВИАНТ ХУЛҚ-АТВОРЛИ ЎСМИРЛАРДА СУИЦИДАЛ АҲЛОҚ ПСИХОЛОГИЯСИ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
18. Elov, Z. (2023). СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА САМОУБИЙСТВА У ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
19. Elov, Z. (2023). О ‘SMIRLIK DAVRI INQOROZLARINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK SABABLARI. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 35(35).
20. Elov, Z. (2023). VOYAGA YETMAGANLAR JINOYATCHILIGINI OLDINI OLISHNING IJTIMOY PSIXOLOGIK SABABLARI. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 34(34).
21. Элов, З. С. (2023). DEVIANT XULQ-ATVORLI O ‘SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELITIRIB CHIQUARUVCHI OMILLAR: Elov Ziyodullo Sattorovich Buxorodavlat universiteti, Psixologiya va sotsiologiya kafedrasi dotsenti, Psixologiya fanlari bo ‘yicha falsafa doktori (PhD). *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (10), 325-328.
22. Ропиев, М. Ю., & Элов, З. С. (2023). Идентификация жараёни шахс ижтимоийлашуви муаммосининг психологияда ўрганилиши. *Science and Education*, 4(10), 387-392.
23. Elov Z.S. [Sud psixologik ekspertizasi tarixi rivojlanish jarayoni bosqichlari.](#) PEDAGOG RESPUBLIKA ILMIY JURNALI. 7 – ТОМ 4 – SON / 2024 - YIL / 15 – APREL. 306-313



Date: 5thDecember-2024

24. M.A.Gafarova., Z.S.Elov. [Inklyuziv ta'limda pedagog-psixologning kasbiy psixologik xususiyatlari](#). PEDAGOG RESPUBLIKA ILMIY JURNALI. 7 – TOM 4 – SON / 2024 - YIL / 15 – APREL. 477-480
25. Z.Elov. [Социально-психологические причины формирования девиантного поведения у подростков](#). Pedagogik mahorat. Ilmiy jurnal. 2024
26. Z.S.Elov. [Zo'raonlik jinoyatlarini sodir etuvchi shaxslar toifasi psixologiyasi](#). Pedagogik akmeologiya. Ilmiy jurnal 5/3. 2024
27. Элов Зиёдулло, Я. САМИНЖОНОВ. [Ўсмирлар орасида ўз жонига қасд қилиш ҳолати психологик муаммо сифатида](#). 2024. Journal of Pedagogical and Psychological Studies 2 (2), 69-78
28. O.Mamatov., Z.Elov. [Talabalarni bilish faoliyatiga motivlashtirishning psixologik va pedagogic asoslari](#). Journal of Pedagogical and Psychological Studies 2 (1), 37-42. 2024
29. Z.Elov. [Identifikatsiya jarayoni muammosining psixologiyada o'rganilishi](#). ZAMONAVIY PSIXOLOGIK TADQIQOTLAR INTEGRATSIYASI. Ilmiy konferensiya to'plami. 2023
30. Z.Elov. [O'z joniga qads qilish masalasi jamiyat oldida turgan muhim ijtimoiy-psixologik muammo sifatida](#). 2023. Journal of Pedagogical and Psychological Studies 1 (12), 50-54
31. Z.Elov. [Shaxsda fobiya holati va uning diagnostikasi](#). 2023. Journal of Pedagogical and Psychological Studies 1 (11), 66-74
32. Z.Elov. [Suitsidal xulq-atvor haqida tahlillar va nazariyalar](#). 2023. Journal of Pedagogical and Psychological Studies 1 (10), 11-22
33. Z.S.Elov. [Suitsidal xulq-atvorning zamonaviy psixologiyada o'rganilishi: tahlillar va nazariyalar](#). 2023. Science and Education 4 (10), 326-342
34. Sattorovich, A. E. Z. (2022). МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARDA UCHRAYDIGAN NUTQ BUZILISHLARI VA ULARNI YUZAGA KELTIRUVCHI SABABLARNINIG BOLA RUHIYATIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI. *RESPUBLIKA KO'P TARMOQLI ILMIY TADQIQOTLAR SAMMITI*, 1(1).
35. Сатторович, Э. З. НУТҚДАГИ АЙРИМ НУҚСОНЛАРНИНГ БОЛА РУҲИЯТИГА ПСИХОЛОГИК ТАЪСИРИ. *ZAMONAVIY DUNYODA AMALIY FANLAR: MUAMMOLAR VA YECHIMLAR (RESPUBLIKA ILMIY)*.
36. Элов, З. С. (2021). Суицид муаммосининг илмий-назарий асослари. In *Proceedings of the 10 th International Scientific-Practical Distance Conference* (pp. 294-296).
37. Элов, З. С. (2016). Суицидал хулқ шаклланиши ижтимоий-психологик муаммо сифатида (ички ишлар идоралари ходимлари мисолида). *Psixologiya*, 3, 23.
38. Elov, Z. S. (2015). Issledovaniya prichin usloviy, faktorov suisidalnogo riska. *Yevraziyskiy yuridicheskiy jurnal*, 7, 86.
39. Элов, З. (2021). Қадимги халқлар урф-одатлари ва ривожланган жамиятда ўз жонига қасд қилишнинг ижтимоий психологик сабаблари. *Тарих ва бугун (қадимги халқлар урф-одатлари ва бугунги замон)*. *Общество и инновации*, 2(10/S), 169-173.
40. Elov, Z. S. (2022). Suicide among adolescents with deviant behavior as a social psychological problem. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*. Ярославль, (26).



Date: 5th December-2024

41. Элов, З. С. (2016). СУИЦИДАЛ ХУЛҚ ШАКЛЛАНИШИНИНГ ИЛМИЙ АДАБИЁТЛАРДА ЎРГАНИЛИШИ: НАЗАРИЙ ТАҲЛИЛЛАР. *ЎЗМУ хабарлари*, 269-271.
42. Sattorovich, A. E. Z. (2022). МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARDA UCHRAYDIGAN NUTQ BUZILISHLARI VA ULARNI YUZAGA KELITIRUVCHI SABABLARNINIG BOLA RUHIYATIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI. *RESPUBLIKA KO'P TARMOQLI ILMIY TADQIQOTLAR SAMMITI*, 1(1).
43. QODIROV, J., & Ziyodullo, E. L. O. V. (2024). Talaba-yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda globallashuv jarayonining ta'siri. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 2(1), 47-52.
44. Ziyodullo, E. L. O. V. (2024). SUD-PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI TARIXI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI (ilmiy manbalar tahlili asosida). *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 2(1), 3-8.
45. Sattorovich, E. Z. (2024). JINOYAT SODIR ETISHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK SABABLAR. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(1), 103-107.
46. Elov, Z. (2024). Zo'rvonlik jinoyatlarini sodir etuvchi shaxslar toifasi psixologiyasi. " *ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКМЕОЛОГИЯ*" *международный научно-методический журнал*, 1(9).
47. Sattorovich, E. Z. (2022). Psychological influence of speech disorders and the causes that cause them on the child's psyche. *Academicia Globe*, 3(01), 39-42.
48. Elov, Z. S. (2016). Researches of the Reasons Conditions. *Fastors of Suicide Rick Intellectual Archive*, 5(1), 49-53.
49. Зиёдулло, Э. Л. О. В. (2023). Девиант хулқ-атворли ўсмирлар орасида суицидал ахлоқ тушунчаси ва илмий таҳлиллар. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(1), 150-157.
50. Sattarovich, E. Z. (2017). Conditions and the reasons of cases of the suicide among the staff of law-enforcement bodies. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 5(3).
51. Elov, Z. S. (2021). Causes and analysis of suicidal thoughts among adolescents. *EPRA International Journal of Research and Development (IJRD)*, 6(11), 75-76.
52. Элов, З. С. (2020). Психологические особенности самоубийств среди сотрудников оwd. *Психология XXI столетия*, 401-403.
53. Элов, З. С. (2014). Теоретические основы суицидального поведения. *Psixologiya*, 4, 16.
54. Элов, З. (2015). Исследования причин, условий, факторов суицидального риска. *Евразийский юридический журнал*, (7), 310-312.
55. Qizi, S. M. Z., & Sattorovich, E. Z. (2022). Priorities of psychological services in preschool educational organizations. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(3), 900-904.
56. Зиёдулло, Э. Л. О. В. (2023). Девиант хулқ-атворли ўсмирлар орасида суицидал ахлоқ тушунчаси ва илмий таҳлиллар. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(1), 150-157.
57. Элов, З. С. (2017). Профилактика самоубийств сотрудников оwd. *Вестник интегративной психологии*, 208-212.



Date: 5thDecember-2024

58. Furqatovich, U. F., & Sattorovich, E. Z. (2022). Suicide—as a global problem facing humanity.

59. Элов, З. С. (2016). Причины суицидального поведения: социальные и асоциальные факторы. *Вестник интергративной психологии*, 14, 112-115.

60. qizi Fattullayeva, M. M. (2024). INSONNING XULQ-ATVORI VA MOTIVATSIYASI. *Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system*, 1(2), 301-306.

61. qizi Fattullayeva, M. M. (2024). YOSH VA PSIXOLOGIK RIVOJLANISH: BOLALIKDAN KATTALIKKA QADAR. *Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system*, 1(2), 295-300.

62. qizi Fattullayeva, M. M. (2024). PSIXOLOGIYANING UMUMIY TUSHUNCHASI VA ASOSIY SOHALARI. *Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system*, 1(2), 289-294.

63. qizi Fattullayeva, M. M. (2024). INSONNING HISSIY TAJRIBALARI VA ULARNI BOSHQARISH. *Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system*, 1(2), 307-312.

64. qizi Fattullayeva, M. M. (2024). YOSH VA PSIXOLOGIK RIVOJLANISH: BOLALIKDAN KATTALIKKA QADAR. *Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system*, 1(2), 295-300.

65. Fattullayeva, M. M. (2024). O 'QUVCHILARNING KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISHDA ERTAKLAR O 'QITISHNING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI. *PEDAGOG*, 7(4), 243-248.

