

EMOTSIONAL RIVOJLANISH VA O'ZINI ANGLASH

Ramazonova Salomat Saidovna
Osiyo xalqaro universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Emotsional rivojlanish va o'zini anglash shaxsning psixologik holatining asosiy qismlaridir. Bu jarayon bolalikdan o'smirlik va kattalik davrigacha davom etib, shaxsiyatni shakllantirishda muhim o'rin tutadi. O'zini anglash, insonning o'z qadriyatlari, his-tuyg'ulari, xatti-harakatlari va boshqalar bilan o'zaro aloqalarini qanday tushunishi va boshqarishidir. Emotsional rivojlanish esa, shaxsning hissiyotlarni aniqlash, ifodalash va boshqarish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Ushbu maqolada emotsional rivojlanish va o'zini anglash jarayonlarining qanday shakllanishi va ularning bir-biriga ta'siri haqida so'z yuritamiz.

Kalit so'zlar: Emotsional rivojlanish, o'zini anglash, hissiyotlar, shaxsiyat, psixologik rivojlanish, o'zini qabul qilish, ijtimoiy aloqalar.

Kirish: Emotsional rivojlanish va o'zini anglash insonning ruhiy va ijtimoiy farovonligida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bu jarayon bolalikda boshlanadi va kattalik yoshiga kelib shakllanadi. O'zini anglash, insonning o'zining ichki dunyosini, his-tuyg'ularini va boshqalar bilan o'zaro aloqalarini qanday tushunishini anglatadi. Emotsional rivojlanish esa, odamning his-tuyg'ularini aniq ifodalash, boshqalar bilan aloqalarini to'g'ri yo'lga qo'yish va o'z hissiyotlarini boshqarishni o'rganish jarayonidir. O'zini anglash va emotsional rivojlanish o'rtasidagi bog'liqlik, insonning psixologik holati va ijtimoiy o'zgarishlarni tushunishda muhimdir. Ushbu maqolada emotsional rivojlanish va o'zini anglash jarayonlari, ularga ta'sir etuvchi omillar va ularning shaxsiyatni shakllantirishdagi o'rni haqida so'z yuritiladi.

Asosiy qism:

1. Emotsional Rivojlanishning Asosiy Bosqichlari: Emotsional rivojlanish, bolaning hissiy holatlarini anglash va boshqarish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Bolalik davrida hissiyotlar birinchi marta shakllanadi va bolalar bu hissiyotlarni boshqarish va ifodalashni o'rganadilar. Emotsional rivojlanishning birinchi bosqichlari bolaning ota-onalar bilan bo'lgan aloqalari orqali yuzaga keladi. Masalan, bola baxtiyorlik, g'azab, qo'rquv kabi hissiyotlarni birinchi marta boshdan kechiradi. Bolalar o'zlarining hissiyotlarini aniqlashga harakat qilishadi va ota-onalardan yoki voyaga yetgan kishilardan qanday munosabatda bo'lishlarini kuzatib, bu hissiyotlarni boshqarishga intilishadi.

Emotsional rivojlanishning keyingi bosqichlari o'smirlik va kattalik davrlarida yanada murakkablashadi. O'smirlar va yosh kattalar hissiyotlarini chuqurroq tushunadilar va boshqalar bilan qanday aloqada bo'lishlarini, o'zini qanday anglashlarini rivojlantiradilar. Shaxslar, o'z hissiyotlarini ifodalash, boshqalar bilan to'g'ri muloqot qilish va o'zini ijtimoiy muhitga moslashtirishni o'rganadilar.

2. O'zini Anglashning Asosiy Bosqichlari: O'zini anglash – bu insonning o'zining kimligini, o'z rolini, qadriyatlarini va boshqalar bilan qanday aloqada bo'lishini anglash



Date: 11th January-2025

jarayonidir. Bolalikda o'zini anglash dastlab sodda bo'ladi, lekin o'smirlik davrida bu jarayon yanada murakkablashadi. O'smirlar o'zlarini boshqalar bilan solishtirib, o'z ijtimoiy roli va jamiyatdagi o'rnini aniqlashni boshlaydilar.

O'zini anglashning eng muhim bosqichlari o'zini qabul qilish, o'z imkoniyatlarini tushunish va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishdan iboratdir. O'zlikni anglash jarayoni faqat o'z hissiyotlarini tushunishni emas, balki shaxsning ijtimoiy roli, etnik identifikatsiyasi va boshqa tashqi omillarni ham o'z ichiga oladi. Shaxs o'zini qanday anglashiga qarab, uning o'ziga bo'lgan ishonchi, boshqalar bilan aloqalari va ijtimoiy muhitga moslashishi o'zgaradi.

3. Emotsional Rivojlanish va O'zini Anglash O'rtasidagi Bog'liqlik: Emotsional rivojlanish va o'zini anglash o'rtasida to'liq bog'lanish mavjud. Insonning hissiyotlarini boshqarish qobiliyati uning o'zini qanday anglashiga bevosita ta'sir qiladi. O'zini anglash, shaxsning o'zini qabul qilish va o'z hissiyotlarini boshqarishiga yordam beradi. Masalan, o'zini anglagan va o'ziga bo'lgan ishonchi yuqori bo'lgan shaxs, hissiyotlarini yaxshiroq boshqarishi mumkin, bu esa uning ijtimoiy aloqalarini mustahkamlashga yordam beradi.

Shu bilan birga, o'zini anglash darajasi past bo'lgan odamlar hissiyotlarini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Bu esa, ularning psixologik va emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi va ijtimoiy aloqalarini murakkablashtiradi. Emotsional rivojlanish jarayonida hissiyotlarni boshqarish, o'zini anglash bilan bog'liq bo'lib, shaxsiyatni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

4. O'zini Anglashda Ijtimoiy Ta'sirlar: O'zini anglash va emotsional rivojlanish jarayonlarida ijtimoiy ta'sirlar katta rol o'ynaydi. Tengdoshlar, oila a'zolari, o'qituvchilar va jamiyatning boshqa a'zolari shaxsning o'zini qanday anglashiga va hissiyotlarini qanday boshqarishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bolalar va o'smirlar o'zlarini boshqalar bilan solishtirishni boshlaydilar va bu ijtimoiy ta'sirlar orqali o'zlikni anglashni chuqurlashtiradilar.

O'zini anglashda ijtimoiy ta'sirlar, shuningdek, madaniy normalar va jamiyatning umumiy qadriyatlariga asoslanadi. Masalan, turli madaniyatlarda o'zlikni anglash va emotsional ifoda turlicha bo'lishi mumkin. Boshqalar bilan o'zaro aloqalar va ijtimoiy normalarga moslashish, shaxsning o'zini anglash jarayonida muhim ahamiyatga ega.

5. Emotsional Rivojlanish va O'zini Anglashning Psixologik Ta'siri: Emotsional rivojlanish va o'zini anglash shaxsning psixologik holatiga katta ta'sir ko'rsatadi. O'zini anglash darajasi yuqori bo'lgan odamlar o'zlariga ishonchli bo'ladilar, bu esa ularning stressni boshqarish, ijtimoiy aloqalar o'rnatish va hayotdagi murakkab vaziyatlarga to'g'ri yondashishlariga yordam beradi. Aksincha, o'zini anglashda muammolar yuzaga kelgan shaxslar ko'proq stressga duchor bo'lishi, ijtimoiy muammolarga yuz tutishi va o'zini past baholashlari mumkin.

Shu bilan birga, o'zini anglashning yuqori darajasi, insonning o'z hissiyotlarini boshqarishga yordam beradi va o'zini qanday ifodalashni bilishga imkon yaratadi. Emotsional rivojlanishning yuqori darajasi shaxsning psixologik farovonligini yaxshilaydi va uning o'zini qabul qilish darajasini oshiradi.



Date: 11th January-2025

Xulosa: Emotsional rivojlanish va o'zini anglash jarayonlari shaxsiyatni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. O'zini anglash, shaxsning o'z qadriyatlari, hissiyotlari va boshqalar bilan aloqalarini qanday tushunishi va boshqarishini belgilaydi. Emotsional rivojlanish esa, shaxsning hissiyotlarini aniqlash, ifodalash va boshqarish qobiliyatini oshiradi. Bu ikki jarayon o'rtasidagi bog'liqlik shaxsning psixologik holatiga va ijtimoiy aloqalariga katta ta'sir ko'rsatadi. O'zini anglash va emotsional rivojlanishning to'g'ri shakllanishi, shaxsning ruhiy farovonligini oshiradi va uning ijtimoiy muhitga moslashishiga yordam beradi.

ADABIYOTLAR:

1. Рамазонова, С. С., & Корёгдиев, З. О. (2023). XALQ PEDAGOGIKASI TUSHUNCHASINING TAHLILI VA UNING MANBAALAR: Ramazonova Salomat Saidovna Osiyo xalqaro universiteti magistranti, Qoryog'diev Zufar Oxunjonovich Ilmiy rahbar. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (8), 198-202.
2. Saidovna, R. S. (2023). YOSHLARNI MILLIY QADRIYATLAR VA URF-ODATLAR ASOSIDA MA'NAVIY-MA'RIFIY DUNYOQARASHINI SHAKLLANTIRISHDA OILA-TA'LIM MUASSASASI VA MAHALLA HAMKORLIGINING AHAMIYATI. *Science Promotion*, 4(1), 279-287.
3. Saidovna, R. S. (2023). XALQ PEDAGOGIKASINING SHAKLLANISHIDA O'RTA OSIYO BUYUK MUTAFAKKIRLARI PEDAGOGIK G'OYALARINING O'RNI. *Science Promotion*, 4(1), 288-294.
4. Avezov, O. R. (2024). SPORT PSIXOLOGIYASI VA UNING BUGUNGI ISTIQBOLLARI. *INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION*, 3(30), 308-312.
5. Avezov, O. R. (2024). SPECIFIC CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL EFFECTS ON PERSONS IN EXTREME AND EMERGENCY SITUATIONS. *JOURNAL OF CHILD PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY*, 7(1), 85-90.
6. Avezov, O. R., & Ubaydullayeva, N. F. (2022). Frankl logoterapiyasi va uning inson hayotidagi tutgan o'rni. *Science and Education*, 3(4), 753-759.
7. Avezov, O. R., & To, A. S. O. G. L. (2022). Ekstremal vaziyatlarda shaxsga psixologik ta'sir etishning o'ziga xos xususiyatlari. *Science and Education*, 3(4), 717-724.
8. Avezov, O. R. (2021). Practice of providing psychological services to the family in extreme situations. *Psychology. Issue*, (1), 21-27.
9. Avezov, O. R. (2021). Favqulotda va ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko'rsatish. "XXI asr psixologiyasi". *Xalqoro ilmiy-amaliy anjumani materiallari*, 4.
10. Авезов, О. Р. (2017). Роль волевых процессов в формировании личности. In *Психология XXI столетия* (pp. 17-20).
11. Avezov, O. R. O 'smirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlari namoyon bo'lishining o'ziga xos xususiyatlari. *Psixologiya*, 3, 46-53.



Date: 11th January-2025

12. Avezov, O. R. Формирование узбекского этноса. РЕМ: Psychology. Educology. *Medicine*, 119-124.
13. Avezov, O. R. Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency and Extreme Emergencies *American Journal OF SOISSAL AND HUMANITARIAN RESEARCH*.
14. АВЕЗОВ, О. Р., & РУЗИЕВ, У. М. (2015). ВЛИЯНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА МОТИВАЦИЮ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ. *Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов*, (9), 60-62.
15. Avezov, O. R., & To'ymurodov, A. SH. *Ekstremal vaziyatlarda shaxsga psixologik ta'sir etishning o'ziga xos xususiyatlari. Ssiense And Education Scientific Journal Issn 2181-0842 Volume 3, Issue 4 April 2022.*
16. Avezov, O. R. opM^ OBAH^ узбекского этноса. РЕМ: Psychology. Educology. *Medicine*, 119-124.
17. Avezov, O. R., & Toymurodov, A. SH. Peculiarities of psychological impact on a person in extreme situations. *Science And Education Scientific Journal Issn*, 2181-0842.
18. Ravshanovich, A. O. (2024). XORIJIY PSIXOLOGIYANING RIVOJLANISHIDA PSIXOLOGIK MAKTABLARNING ORNI. *PEDAGOG*, 7(4), 178-183.
19. Ravshanovich, A. O. (2024). Psycholinguistic Basis of Learning Russian and English Languages. *JOURNAL OF CHILD PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY*, 7(1), 108-113.
20. Ravshanovich, A. O. (2022). EMOTIONS AND GESTURES ARISING BETWEEN CULTURES AND CUSTOMS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 2(08), 11-14.
21. АВЕЗОВ, О. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ СТРАХА. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 34.
22. Ravshanovich, A. O. (2024). O 'RTA OSIYO MUTAFAKKIRLARINING TIBBIYOT VA PSIXOLOGIYA SOHASIDAGI NAZARIYALARI. *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 3(28), 85-91.
23. Avezov, O. R. (2024). BOSHLANG 'ICH SINFLARDA GIPERAKTIV BOLALAR BILAN ISHLASHNING PSIXOLOGIK YONDASHUVLARI. *Elita. uz-Elektron Ilmiy Jurnal*, 3(1), 251-258.
24. Ravshanovich, A. O. HISSIY ZO 'RIQISHLAR VA OBSESSIVLARDAN XALOS BO 'LISH USULLARI VA TAVSIYALAR. *ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 10-ҚИСМ*, 87.
25. Ravshanovich, A. O. (2024). O 'RTA OSIYO MUTAFAKKIRLARINING TIBBIYOT VA PSIXOLOGIYA SOHASIDAGI NAZARIYALARI. *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 3(28), 85-91.
26. Avezov, O. R. (2024). BOSHLANG 'ICH SINFLARDA GIPERAKTIV BOLALAR BILAN ISHLASHNING PSIXOLOGIK YONDASHUVLARI. *Elita. uz-Elektron Ilmiy Jurnal*, 3(1), 251-258.
27. Avezov, O. R. (2024). SHAXSNING EKSTREMAL VAZIYATLARDA STRESSBARDOSHLIGINI NAMOYON BO 'LISHI. *SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 3(31), 285-288.



Date: 11th January-2025

28. Avezov, O. R. (2024). O'SMIRLARDA STRESS BARDOSHLILIK XUSUSIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK USULLARI. *Научный Импульс*, 3(26), 451-454.
29. Ravshanovich, A. O. (2024). ICHKI ISHLAR ORGANLARI PSIXOLOGINING KASBIY KOMPETENSIYASINI OSHIRISHGA OID ILMIY YONDOSHUVLAR. *INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION*, 3(30), 313-318.
30. Ravshanovich, A. O. (2024). GLOBALLASHUV JARAYONIDA AXBORIY PSIXOLOGIK XAFVSIZLIK MUAMMOSINING DOLZARB MUAMMO SIFATIDA O'RGANILISHI. *SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, 7(5), 375-379.
31. Avezov, O. R. (2024). PSIXOLOGIYADA SUBYEKTIV NAZORAT MUAMMOSINING QO 'YILISHI VA O 'RGANILISHI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(29), 338-344.
32. Avezov, O. R. (2024). BOLALAR NUTQINI RIVOJLANTIRISHDA HAMKORLIK TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH YO'LLARI. *Scientific Impulse*, 2(20), 778-782.
33. Ravshanovich, A. O., & Baxtiyorovna, Y. S. (2024, February). SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE FORMATION OF STUDENTS' IDEAS ABOUT UZBEK MUSIC FOLKLORE. In *International conference on multidisciplinary science* (Vol. 2, No. 2, pp. 114-115).
34. Ravshanovich, A. O. (2024). PEDAGOGIK PSIXOLOGIYA DARSINI O'QITISHDA MUAMMOLI TA'LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(26), 299-302.
35. Ravshanovich, A. O., & Ulug'Umarovich, T. (2024, February). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE FORMATION OF MILITARY IMAGINATIONS IN HIGH SCHOOL STUDENTS. In *INTERNATIONAL CONFERENCE OF NATURAL AND SOCIAL-HUMANITARIAN SCIENCES* (Vol. 1, No. 2, pp. 24-26).
36. Avezov, O., & Xoliqov, S. (2024, February). TALABALAR ORASIDA YOLG'IZLIK IJTIMOY-PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA. In *Международная конференция академических наук* (Vol. 3, No. 2, pp. 34-41).
37. Ravshanovich, A. O. (2024). RESPUBLIKAMIZDA PSIXOLOGIK XIZMAT BORASIDAGI TADQIQOTLARNING VUJUDGA KELISHI. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 2(18), 483-487.
38. Ravshanovich, A. O., & Tavakkal o'g'li, S. S. (2023). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARGA TA'LIM-TARBIYA BERISHDA IJODIY O 'YINLARNING AMALIY AHAMIYATI. *Scientific Impulse*, 2(14), 344-347.
39. Olmos, A., & Govindasamy, P. (2019). A practical guide for using propensity score weighting in R. *Practical assessment, research, and evaluation*, 20(1), 13.
40. Olimov, L. Ya. Shaxs psixologiyasi. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2019.



Date: 11th January-2025

41. Olmos, A. (2003, September). A temperature compensated fully trimmable on-chip IC oscillator. In *16th Symposium on Integrated Circuits and Systems Design, 2003. SBCCI 2003. Proceedings.* (pp. 181-186). IEEE.
42. Avezov, O. R. Ekstremnaya psixologicheskaya pomosh v ekstremalnih situatsiyax. *Vestnik integrativnoy psixologii*, 4, 34-37.
43. Ravshanovich, A. O. (2023). Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency and Extreme Emergencies.
44. Avezov, O. R. Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency and Extreme Emergencies. *American journal of social and humanitarian research*, 3, 546-550.
45. AVEZOV, O. EKSTREMAL VAZIYATLARDA OILAGA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISH AMALIYOTI. *EDAGOGIK AHORAT*, 145.
46. Avezov, O. R. *Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency. and Extreme Emergencies AMERISAN JOURNAL OF SOSIAL AND HUMANITARIAN RESEARSH. ISSN: 2690-9626 Vol. 3, No 1, 2022.*
47. Ravshanovich, A. O. (2024). XORIJ PSIXOLOGIYASIDA MARGINALLIK TUSHUNCHASI VA UNING EVOLYUTSIYASI. *PEDAGOG*, 7(1), 205-213.
48. Avezov, O. R., & Ubaydullayeva, N. F. (2022). Logotherapy: how psychotherapy helps a person to find meaning in life. *Science and Education*, 3(4), 747-752.
49. Ravshanovich, A. O. (2024). PSIXOLOGIK XIZMATNING ASOSIY YO 'NALISHLARI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(28), 18-22.
50. Ravshanovich, A. O. (2024). PSIXOLOGIK XIZMAT KORSATISH PREDMETI, MAQSADI VA VAZIFALARI. *MASTERS*, 2(1), 52-55.
51. Avezov, O. R. Ekstremal vaziyatlarda shaxsning stressli holati va xulq-atvor reaksiyalari. *Psixologiya*, 3, 94-98.
52. Avezov, O. R. Ekstremal va favqulotda vaziyatlar to 'g 'risida zamonaviy tushunchalar. *Pedagogik mahorat*, 4, 106-109.
53. Abdurashidova, G. (2024). O'QUVCHILARDA DESTRUKTIV XULQ KO'RINISHLARINING PAYDO BO'LISHI VA UNING OLDINI OLISH CHORALARI. *Medicine, pedagogy and technology: theory and practice*, 2(9), 651-659.
54. Abdurashidova, G. (2024, May). O 'smirlarda destruktiv xulq ko 'rishlari shakllanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. In *CONFERENCE ON THE ROLE AND IMPORTANCE OF SCIENCE IN THE MODERN WORLD* (Vol. 1, No. 4, pp. 5-7).
55. Toymurodov, A. (2023, December). MODERN INTERPRETATION OF PSYCHODIAGNOSTICS AND PSYCHOCORRECTION OF EXTREME SITUATIONS. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" SCIENTIFIC ADVANCES AND INNOVATIVE APPROACHES"* (Vol. 1, No. 5, pp. 71-79).
56. Toymurodov, A. (2023). BASICS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICES TO MILITARY PERSONNEL. *Академические исследования в современной науке*, 2(24), 148-152.



Date: 11th January-2025

57. Kamilovna, R. N. (2021). Coaching approach at a mathematics lesson in grade 3 in the educational structure "equal partner". *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 10(1), 228-234.

58. Rajabova, N., & Fayziyeva, D. (2021). FOLKLORISM IN THE WORKS OF DILSHOD RAJAB. In *АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ* (pp. 212-214).

59. Rajabova, N. (2023). BO'LAJAK BOSHLANG'ICH SINIF O'QITUVCHILARINING TADQIQOTCHILIK KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 27(27).

60. Akbarovna, I. S. (2024). IJTIMOIY MUNOSABATLAR, GURUH DINAMIKASI VA INSONLARNING IJTIMOIY DAVRANISHLARI. *Science, education, innovation: modern tasks and prospects*, 1(3), 26-31.

61. Akbarovna, I. S. (2024). EMOTSIYALARNI TANISH, IFODALASH VA BOSHQARISH USULLARI. *Science, education, innovation: modern tasks and prospects*, 1(3), 20-25.

