

EMOTSIONAL HOLATLAR

Gafforova Nazira Fayzulla qizi

TAFU Psixalogiya kofedراسi o'qituvchisi

e.mail.naziragafforova@gmail.com

Bozorbekova Shahzoda Oybek qizi

Toshkent amaliy fanlar universiteti talabasi

shahzodabozorbekova@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu tezisda inson psixologiyasidagi emotsional holatlar, ularning turlari va shaxs xulq-atvoriga ta'siri yoritilgan. Tadqiqotda affekt, stress, frustratsiya va kayfiyat kabi holatlarning o'ziga xos xususiyatlari hamda ularni boshqarish usullari tahlil qilinadi. Shuningdek, zamonaviy jamiyatda emotsional intellektning ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: emotsiya, affekt, stress, kayfiyat, frustratsiya, emotsional intellekt, ruhiy holat, psixologik regulyatsiya.

Аннотация: В данной статье рассматриваются эмоциональные состояния в психологии человека, их виды и влияние на поведение личности. Анализируются особенности таких состояний, как аффект, стресс, фрустрация и настроение, а также методы управления ими. Обосновывается значимость эмоционального интеллекта в современном обществе.

Ключевые слова: эмоция, аффект, стресс, настроение, фрустрация, эмоциональный интеллект, психическое состояние, психологическая регуляция.

Abstract: This article examines emotional states in human psychology, their types, and their impact on individual behavior. The characteristics of states such as affect, stress, frustration, and mood, as well as methods for managing them, are analyzed. The importance of emotional intelligence in modern society is also substantiated.

Keywords: emotion, affect, stress, mood, frustration, emotional intelligence, mental state, psychological regulation.

Kirish

Inson hayotini emotsiyalarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Har bir daqiqada biz tashqi dunyodagi voqealar yoki ichki kechinmalarimizga nisbatan ma'lum bir munosabat bildiramiz. Psixologiyada emotsional holatlar deganda, insonning hayot faoliyati davomida yuzaga keladigan, uning ichki dunyosi va tashqi muhit bilan o'zaro munosabatini aks ettiruvchi murakkab psixofiziologik jarayonlar tushuniladi.

Bugungi shiddatli globallashuv davrida inson turli axborot xurujlari, ijtimoiy bosimlar va stressli vaziyatlarga tez-tez duch kelmoqda. Shu sababli, emotsional holatlarni boshqarish, ularning kelib chiqish sabablarini o'rganish va "emotsional intellekt"ni rivojlantirish zamonaviy psixologiyaning eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Ushbu tezisning maqsadi emotsional holatlarning asosiy turlarini tahlil qilish va ularning shaxs xulq-atvoriga ta'sirini yoritishdan iborat.

Asosiy qism

1. Emotsional holatlar tasnifi va turlari

Emotsional holatlar o'zining davomiyligi, kuchi va yo'nalishiga ko'ra bir necha turlarga bo'linadi. Ularning eng asosiylari quyidagilardir:

Affekt: Bu eng kuchli va qisqa muddatli emotsional portlashdir. Affekt holatida inson o'z harakatlarini nazorat qilishi qiyinlashadi (masalan, qattiq g'azab yoki qo'rquv).

Stress: Organizmning tashqi muhitdan kelayotgan kuchli bosimga yoki kutilmagan vaziyatga nisbatan bergan javob reaksiyasi. Stress ham ijobiy (evstress), ham salbiy (distress) bo'lishi mumkin.

Frustratsiya: Inson o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishishda yengib bo'lmay to'siqqa duch kelganda yuzaga keladigan tushkunlik, norozilik va siqilish holati.

Kayfiyat: Nisbatan barqaror, uzoq muddatli va insonning barcha xatti-harakatlariga umumiy fon beruvchi emotsional holat. Kayfiyat insonning sogʻligʻi, ijtimoiy muhiti va yutuqlariga bogʻliq.

2. Emotsional holatlarning fiziologik va psixologik asoslari

Emotsiyalar faqat ruhiy holat emas, balki organizmdagi jismoniy oʻzgarishlar bilan ham bogʻliq. Kuchli hayajonlanganda yurak urishining tezlashishi, qon bosimining koʻtarilishi yoki nafas olishning oʻzgarishi bunga misol boʻladi. Psixologik nuqtayi nazardan emotsiyalar insonning ehtiyojlari bilan uzviy bogʻliq. Agar ehtiyoj qondirilsa — ijobiy emotsiyalar (shodlik, mamnunlik), qondirilmasa — salbiy emotsiyalar (xafalik, aybdorlik) yuzaga keladi.

3. Emotsional intellekt (EQ) va uning ahamiyati

Zamonaviy tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, insonning hayotdagi muvaffaqiyati nafaqat uning bilimi (IQ), balki oʻz hissiyotlarini qanchalik boshqara olishiga (EQ) ham bogʻliq. Emotsional intellekt yuqori boʻlgan shaxslar:

Oʻzining va atrofdagilarning his-tuygʻularini aniq tushunadilar;

Stressli vaziyatlarda oʻzini yoʻqotib qoʻymaydilar;

Nizoli vaziyatlarni muloqot orqali samarali hal qila oladilar.

Xulosa

Insonning emotsional holatlari uning nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatligini ham belgilovchi muhim omildir. Affekt, stress va frustratsiya kabi holatlarni oʻz vaqtida anglash va ularni ijobiy tomonga yoʻnaltirish insonning ijtimoiy moslashuvini osonlashtiradi.

Xulosa qilib aytganda, har bir shaxs oʻzining emotsional holatlarini tahlil qilishni oʻrganishi, salbiy hissiyotlar asiri boʻlib qolmaslik uchun oʻz-oʻzini regulyatsiya qilish

usullarini (mediatsiya, sport, sevimli mashg'ulot) o'zlashtirishi lozim. Bu nafaqat shaxsiy baxtga, balki jamiyatda sog'lom muhit shakllanishiga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziyev E.G. "Umumiy psixologiya". Toshkent, 2010.
2. Daniel Goleman. "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ". Bantam Books, 2005.
3. Karimova V.M. "Ijtimoiy psixologiya". Toshkent, 2012.
4. Ekman P. "Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life". Times Books, 2003.