

SHAXSNING EMOTSIONAL JAB'HASI**Dehkanova Marg'uba Erkinovna****Namangan davlat universiteti o'qituvchisi****Hamidova Shodiya Abdumalik qizi****Namangan davlat universiteti talabasi****Email: shodiyahamidova2006@gmail.com**

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxs psixikasining muhim tarkibiy qismi hisoblangan emotsional jab'hasining shakllanishi, rivojlanishi hamda inson faoliyati va xulq-atvoriga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan yoritilgan. Emotsiyalar va affektlar, kayfiyat, stress holatlari, hissiy barqarorlik, emotsional intelligensiya tushunchalarining mazmuni ochib berilgan bo'lib, ular shaxsning motivatsiyasi, ijtimoiy moslashuvi, qaror qabul qilish jarayoni va muloqot madaniyatida tutgan o'rniga alohida e'tibor qaratilgan. Maqolada emotsional jarayonlarning fiziologik hamda psixologik asoslari, ularni o'rganishga katta hissa qo'shgan olimlarning qarashlari tahlil qilingan. Shuningdek, shaxsda ijobiy emotsional barqarorlikni shakllantirish yo'llari va emotsiyalarni boshqarish mexanizmlari bo'yicha ilmiy asoslangan taklif va xulosalar berilgan.

Kalit so'zlar: shaxs, emotsiya, hissiyot, affekt, kayfiyat, stress, emotsional barqarorlik, hissiy reaktivlik, emotsional tajriba, emotsional rivojlanish, emotsional boshqaruv, emotsional intelligensiya, motivatsiya, psixik jarayonlar, temperament, shaxs faolligi, muloqot, ijtimoiy moslashuv.

Аннотация: В данной статье научно-теоретически раскрыты формирование и развитие эмоциональной сферы личности, а также её влияние на деятельность и поведение человека. Освещены сущность таких понятий, как эмоции и аффекты, настроение, стрессовые состояния, эмоциональная устойчивость, эмоциональный интеллект, и подчеркнута их роль в мотивации личности, социальной адаптации, процессе принятия решений и культуре общения. В статье проанализированы физиологические и психологические основы эмоциональных процессов, а также взгляды учёных, внесших значительный вклад в их изучение. Кроме того, представлены научно обоснованные предложения и выводы относительно формирования положительной эмоциональной устойчивости и механизмов управления эмоциями у личности.

Ключевые слова:

личность, эмоция, чувство, аффект, настроение, стресс, эмоциональная устойчивость, эмоциональная реактивность, эмоциональный опыт, эмоциональное развитие, управление эмоциями, эмоциональный интеллект, мотивация, психические процессы, темперамент, активность личности, коммуникация, социальная адаптация.

Abstract:

This article scientifically and theoretically explores the formation and development of the emotional sphere of personality, as well as its impact on human activity and behavior. The concepts of emotions and affects, mood, stress conditions, emotional stability, and emotional intelligence are analyzed, emphasizing their role in motivation, social adaptation, decision-making, and communication culture. The physiological and psychological foundations of emotional processes, along with the viewpoints of scholars who made significant contributions to their study, are examined. In addition, scientifically grounded proposals and conclusions are

provided regarding the development of positive emotional stability and mechanisms of emotion regulation in personality.

Keywords:

personality, emotion, feeling, affect, mood, stress, emotional stability, emotional reactivity, emotional experience, emotional development, emotion regulation, emotional intelligence, motivation, mental processes, temperament, personal activity, communication, social adaptation.

Kirish

Inson psixikasining murakkab va ko'p qirrali tizimida emotsional jab'ha alohida o'rin egallaydi. Emotsiyalar — shaxsning atrof-muhitga, voqea-hodisalarga, boshqa odamlar bilan munosabatlarga nisbatan ichki kechinmalar orqali munosabat bildirish shakli bo'lib, individning kundalik faoliyati, qaror qabul qilishi, muloqoti va ijtimoiy moslashuv jarayonlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy psixologiya va neyropsixologiya emotsional jab'hani shaxs rivojining muhim omili sifatida ko'rib, uni shaxsning ehtiyojlari, motivlari, qadriyatlari va temperamenti bilan uzviy bog'liq holda o'rganadi. Ilmiy adabiyotlarda emotsiyalar nafaqat organizmning tashqi ta'sirlarga javobi, balki insonning ichki ruhiy dunyosining faol tarkibiy qismi hisoblanadi. Emotsional jarayonlar inson xulq-atvorini tartibga soladi, irodaviy faollikni boshqaradi, mas'uliyat va motivatsiyaning kuchayishiga xizmat qiladi. Psixolog olimlar ta'kidlashicha, emotsional barqarorlikning yetishmasligi shaxsning stressga moyilligini oshiradi, shaxslararo munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi hamda qaror qabul qilish sifatini susaytiradi. Aksincha, emotsiyalarni boshqara olish qobiliyati — emotsional intelligensiya insonning shaxsiy hamda professional muvaffaqiyatlarining muhim omillaridan biridir. Shu jihatdan olganda, shaxsning emotsional jab'hasini chuqur o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega. Chunki ta'lim, boshqaruv, tibbiyot, sport, harbiy soha, xizmat ko'rsatish, konsalting va psixoterapiya kabi ko'plab yo'nalishlarda insonning emotsional holati samaradorlik va sifat ko'rsatkichlarini belgilovchi asosiy omillardan sanaladi. Mazkur maqola shaxsning emotsional jab'hasining shakllanish va rivojlanish qonuniyatlarini, uning fiziologik va psixologik poydevorini, ijtimoiy hayotdagi rolini hamda emotsiyalarni boshqarish strategiyalarini ilmiy asosda tahlil qilishga qaratilgan.

Adabiyotlar tahlili

Shaxsning emotsional jab'hasini o'rganish psixologiya fanining dastlabki bosqichlaridan beri ilmiy izlanishlarning markazida bo'lib kelmoqda. Mazkur yo'nalish bo'yicha ilk nazariy qarashlar U. Jeyms (William James) va K. Lange (Carl Lange) tomonidan ilgari surilgan bo'lib, ular emotsiyalarni organizmdagi fiziologik o'zgarishlar natijasi sifatida talqin qilgan. Keyinchalik K. Cannon va P. Bard bu nazariyani to'ldirib, emotsional reaksiyalar markaziy asab tizimining faoliyati va gomeostaz bilan chambarchas bog'liqligini asoslab bergan. Emotsiyalar va hissiy jarayonlarning ruhiy hayotdagi o'rni Z. Freyd psixoanaliz maktabida keng yoritilgan. Freydg ko'ra, emotsiyalar insonning ongsiz istaklari va ichki to'qnashuvlarining psixik ifodasi bo'lib, ular xulq-atvorni boshqaruvchi asosiy mexanizmlardan biridir. Keyinchalik A. Adler va K. Yung emotsiyalarni shaxsning ijtimoiy faoliyati, hayotiy maqsadlari va ichki uyg'unlikka intilishi bilan bog'liq holda o'rgangan.

XX asrning ikkinchi yarmida kognitiv psixologiyaning shakllanishi bilan emotsiyalarni idrok va tafakkur jarayonlari bilan bog'liqlikda o'rganish kengaydi. R. Lazarusning kognitiv baholash nazariyasiga ko'ra, shaxsning voqelikni subyektiv baholashi emotsional holatning asosiy manbayi

hisoblanadi. S. Shaxter va J. Singerning ikki omilli nazariyasi esa fiziologik qo'zg'alish va kognitiv sharhlashni emotsiyalar paydo bo'lishining birgalikdagi omillari sifatida izohlaydi.

Zamonaviy psixologiyada emotsiyalarni boshqarish va emotsional barqarorlik konsepsiyalari faol rivojlanmoqda. D. Goulman (Daniel Goleman) tomonidan ilgari surilgan emotsional intelligensiya nazariyasi shaxs muvaffaqiyati, yetakchilik qobiliyati va ijtimoiy moslashuvning muhim psixologik omili sifatida keng ilmiy va amaliy qo'llanilmoqda. P. Salovey va J. Mayer ham emotsional intelligensiyaning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalarning hissiy holatini idrok etish qobiliyati sifatida talqin qilgan. O'zbek psixologiya ilmidagi ham ushbu yo'nalish bo'yicha muhim tadqiqotlar olib borilgan. Xususan, G.B. Shoumarov, A. O'rozboyev, M. To'rayev, P. Erkaevlarning ilmiy izlanishlarida emotsional jarayonlarning shaxs rivojlanishidagi o'ri, stress va affekt holatlarining boshqarilishi, emotsional madaniyatni shakllantirishning pedagogik-psixologik mexanizmlari batafsil yoritilgan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, emotsional jarayonlar shaxsning psixik faoliyatida markaziy ahamiyatga ega bo'lib, ularni o'rganish fiziologik, kognitiv, psixoanalitik, ijtimoiy va shaxsiy yondashuvlarning integratsiyasini talab etadi. Bugungi kunda emotsional barqarorlikni shakllantirish hamda emotsional intelligensiyaning rivojlantirish amaliy psixologiya, ta'lim, menejment va psixoterapiya uchun dolzarb ilmiy yo'nalish bo'lib qolmoqda.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu tadqiqot shaxsning emotsional jab'hasini, ya'ni emotsiyalarning shakllanishi, rivojlanishi va inson faoliyati hamda xulq-atvoriga ko'rsatadigan ta'sirini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqot davomida nazariy va amaliy yondashuvlar uyg'un holda qo'llandi. Birinchidan, mazkur mavzu bo'yicha psixologiya sohasidagi xorijiy va mahalliy adabiyotlar o'rganildi, emotsiya, affekt, kayfiyat, stress, emotsional barqarorlik va emotsional intelligensiya haqidagi ilmiy g'oyalar tahlil qilindi.

Ikkinchidan, respondentlarning emotsional holatini amaliy aniqlash maqsadida bir nechta psixodiagnostik testlardan foydalanildi. Jumladan, emotsional intelligensiya darajasi, kayfiyat va stressga chidamlilikni baholovchi standart anketalar va shkalalar qo'llanildi. Uchinchidan, emotsional reaksiyalarning real vaziyatlarda namoyon bo'lishini kuzatish uchun kichik tajriba va muloqot vaziyatlari tashkil etildi. Shaxslararo munosabatlarda emotsiyalar rolini aniqlash uchun suhbat va so'rovnoma metodlari qo'llandi. Olingan ma'lumotlar statistik qayta ishlash orqali tahlil qilindi va shaxsning emotsional jab'hasi bilan uning xulq-atvori, motivatsiyasi va ijtimoiy moslashuvi o'rtasidagi bog'liqlik darajasi aniqlangan.

Natijalar va ularning tahlili

Ushbu tadqiqot shaxsning emotsional jab'hasini va uning shaxsiy faoliyatga ta'sirini aniqlash uchun D. Goulman tomonidan ishlab chiqilgan Emotsional Intelligensiya (EI) so'rovnomasi qo'llanildi. Tadqiqotga 50 nafar respondent jalb qilindi, ular orasida talabalar, ishchi yoshdagi shaxslar va ijtimoiy faol qatlam vakillari mavjud edi. So'rovnoma orqali ularning emotsiyalarni anglash, boshqarish, stressga munosabati va ijtimoiy moslashuvi darajasi aniqlangan.

1. Emotsional barqarorlik

So'rovnoma natijalari shuni ko'rsatdiki:

Respondentlarning 64% ijtimoiy va akademik vaziyatlarda o'z hissiyotlarini tartibga soladi.

26% ba'zan stress ostida hissiy qiyinchiliklarni boshqarishda qiynaladi.

10% esa hissiy barqarorligi pastligi sababli stressga tez tushadi.

Hayotiy misollar:

1. Talaba imtihon kunida kuchli stress ostida bo'lishiga qaramay, o'z hissiyotini nazorat qilib, diqqatini jamlab, yaxshi natija ko'rsatgan.

2. Boshqa talaba esa stress tufayli diqqatni to'play olmay, noto'g'ri javob bergan.

3. Ish joyida xodim kechikish yuz berganda dastlab g'azablangan, ammo qisqa vaqt ichida o'zini tutib, rahbar bilan muammoni tinch yo'l bilan hal qilgan.

Bu natijalar shuni ko'rsatadiki, emotsional jab'ha shaxsning stressga chidamliligi va xulq-atvoriga bevosita ta'sir qiladi.

2. Ijtimoiy moslashuv va muloqot

D. Goulman so'rovnoma natijalari shuni ko'rsatadiki, o'z emotsiyalarini boshqarishni biladigan shaxslar guruh ishlarida samarali va ijtimoiy muhitga tez moslashadi. 72% respondentlar shunday xatti-harakat ko'rsatgan.

Hayotiy misollar:

1. Guruh loyihasida talaba o'z hissiyotlarini tartibga solib, nizolarni tinch yo'l bilan hal qilgan va boshqalar bilan samarali muloqot qilgan.

2. Yana bir misol: ish joyida jamoa ichida kelib chiqqan kichik nizolarni hissiyotini boshqarish orqali ijobiy hal qilgan shaxs ish jarayonini uzluksiz davom ettirgan.

Bu shuni ko'rsatadiki, emotsional jab'ha ijtimoiy moslashuv va samarali muloqotning asosiy omilidir.

3. Emotsional boshqaruv va muvaffaqiyat

So'rovnoma natijalari shuni ko'rsatdiki, emotsional jab'hasi rivojlangan shaxslar:

o'z hissiyotlarini anglaydi,

boshqalarning hissiyotini sezadi,

qaror qabul qilishda hissiyotlarni hisobga oladi.

68% respondentlar ushbu xatti-harakatlarni amalda namoyon qilgan.

Hayotiy misollar:

1. Rahbar lavozimidagi shaxs ish joyida stressli vaziyatda xodimlarning hissiyotini hisobga olib, vaziyatni muvaffaqiyatli boshqarib, jamoaning samaradorligini oshirgan.

2. Talaba guruh ishida hissiyotini nazorat qilib, jamoadagi nizolarni hal qilgan va loyiha muvaffaqiyatli yakunlangan.

3. Shaxsning o'z emotsiyalarini tushunishi va boshqalarning hissiyotini sezishi uning qaror qabul qilish jarayonida ijobiy natija berishini ko'rsatdi.

4. Stressga munosabat va hissiy tajriba

So'rovnoma orqali olingan natijalar shuni ko'rsatdiki:

Hissiy barqarorligi yuqori bo'lgan shaxslar stressga tez moslashadi va qisqa muddatli salbiy emotsiyalarni boshqaradi.

Emotsional jab'hasi past shaxslar esa vaziyatni noto'g'ri baholash va hissiy zo'riqishlarga moyil bo'ladi.

Hayotiy misol:

Imtihon kuni yoki ishdagi muhim vaziyatlarda hissiy barqarorlik yuqori bo'lganlar o'z xatti-harakatlarini tartibga solib, muvaffaqiyatga erishgan.

Past barqarorlikdagi shaxslar esa xatti-harakatlarda xatolarga yo'l qo'ygan.

D. Goulmanning Emotsional Intelligensiya so'rovnoma orqali olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, shaxsning emotsional jab'hasi uning stressga chidamliligi, ijtimoiy moslashuvi, qaror qabul qilish qobiliyatiga bevosita ta'sir qiladi.

Emotsional boshqaruv va barqarorlik qobiliyati yuqori bo'lgan shaxslar vaziyatni tez baholaydi, ijtimoiy muhitga samarali moslashadi va muvaffaqiyatga erishadi.

Hayotiy misollar orqali olingan natijalar shaxsning emotsional jab'hasini rivojlantirish va boshqarishning amaliy ahamiyatini ko'rsatadi.

Xulosa

Tadqiqot shaxsning emotsional jab'hasini va uning shaxs faoliyatiga ta'sirini o'rganishga qaratildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, shaxsning emotsional jab'hasi uning stressga chidamliligi, ijtimoiy moslashuvi, qaror qabul qilish va muloqotdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Hissiy barqarorligi yuqori bo'lgan shaxslar stressli vaziyatlarda o'z hissiyotlarini boshqarib, vaziyatni muvaffaqiyatli hal qiladilar, past barqarorlikdagi shaxslar esa hissiy zo'riqishlarga moyil bo'ladi. Shuningdek, o'z emotsiyalarini boshqarishni biladigan shaxslar guruh ishlarida samarali ishlaydi, nizolarni tinch yo'l bilan hal qiladi va ijtimoiy muhitga tez moslashadi. Emotsional jab'hasi rivojlangan shaxslar o'z hissiyotlarini anglaydi, boshqalarning hissiyotini sezadi va qaror qabul qilishda ularni hisobga oladi, bu esa shaxsning ijtimoiy va professional muvaffaqiyatini oshiradi.

Hayotiy misollar orqali ko'rsatish mumkinki, imtihon yoki ishdagi muhim vaziyatlarda hissiy barqarorlikni saqlab qolgan talaba yoki xodim muvaffaqiyatga erishadi, guruh loyihasida hissiyotlarini nazorat qilgan shaxs nizolarni hal qiladi va loyiha muvaffaqiyatli yakunlanadi. Shu sababli, shaxsning emotsional jab'hasini rivojlantirish va boshqarish strategiyalarini o'rgatish uning stressga chidamliligini, ijtimoiy moslashuvini va hayotiy muvaffaqiyatini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot D. Goulmanning Emotsional Intelligensiya so'rovnomasi asosida olib borilgan bo'lib, olingan natijalar shaxsning hissiy barqarorligi va emotsiyalarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish zarurligini tasdiqlaydi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Гоулман, Д. (1995). Эмоциональный интеллект. Москва: Вильямс.
2. Петровский, А. В. (2000). Психология личности. Москва: Питер.
3. Айзенк, Г. (1998). Темперамент и характер. Санкт-Петербург: Питер.
4. Лазарус, Р. С., & Фолкман, С. (1984). Стресс, оценка и копинг. Москва: Мир.
5. Соловьёв, В. В. (2003). Эмоциональные процессы и психическое здоровье человека. Москва: Наука.
6. Штернберг, Р. Дж. (2001). Когнитивная психология и эмоциональный интеллект. Санкт-Петербург: Питер.
7. Бар-Он, Р. (2002). Эмоциональный интеллект в жизни и работе. Москва: Альпина Пабlishер.