

EMOTSIONAL HOLATLARINING MUHIM KO'RINISHLARI

Jumanazarova Shoiri Umrbek qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim fakulteti

Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 1-bosqich 25/10 guruh talabasi

jumanazarovashoiri2007@gmail.com

Ozodqulov Olimjon Bahodir o'g'li

ChDPU Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Ilmiy rahbar: olimjonozodqulov30@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17825394>

Annotatsiya: Ushbu tezis maqolada inson emotsional holatlarining muhim ko'rinishlari bo'lgan kayfiyat, stress, depressiya va eyforiya tushunchalari ilmiy asosda yoritildi. Ularning psixologik mohiyati va shaxs rivojida o'rni tahlil qilindi. Har bir holatning yuzaga kelish omillari va oqibatlari ko'rsatib berildi. Shuningdek, bu holatlarning yoshlar ruhiy rivojiga ta'siri ochib berildi. Stress va depressiyaning salbiy jihatlari, eyforiyaning vaqtinchalik xususiyati tahlil qilindi. Olimlar qarashlariga tayanilgan holda mavzuga yondashildi. Maqola ruhiy barqarorlikni saqlash masalalariga amaliy tavsiyalar ham beradi.

Kalit so'zlar: Kayfiyat, stress, depressiya, eyforiya, emotsional holat, psixologik barqarorlik, shaxs rivoji, motivatsiya, ruhiy salomatlik.

Annotation: This thesis article sheds light on the concepts of mood, stress, depression and euphoria, which are important manifestations of human emotional states, on a scientific basis. Their psychological essence and role in personal development were analyzed. The factors and consequences of the occurrence of each state were shown. The impact of these states on the mental development of young people was also revealed. The negative aspects of stress and depression, the temporary nature of euphoria were analyzed. The topic was approached based on the views of scientists. The article also provides practical recommendations on maintaining mental stability.

Keywords: Mood, stress, depression, euphoria, emotional state, psychological stability, personal development, motivation, mental health.

KIRISH

Inson hayoti davomida turli psixologik holatlarni boshdan kechiradi. Bu holatlarning eng muhimlari kayfiyat, stress, depressiya va eyforiya hisoblanadi. Ular insonning ichki ruhiy dunyosini, tashqi muhitga bo'lgan munosabatini va ijtimoiy xulq-atvorini belgilaydi. Ayniqsa, bugungi tezkor hayot sur'ati sharoitida ruhiy bosimlar kuchayib bormoqda. Bu esa insonlarda stress va depressiv holatlarning ortishiga olib kelmoqda. Mashhur psixolog K.K. Platonov shunday degan: "Insonning har qanday faoliyati uning emotsional holati bilan uzviy bog'liq bo'lib, kayfiyat shaxs xulq-atvorining muhim regulatori hisoblanadi". Zamonaviy davrda yoshlarning psixologik salomatligi masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Chunki stressga bardoshsiz shaxslar jamiyatda to'liq faol bo'la olmaydi. Shu bois bunday holatlarni ilmiy jihatdan o'rganish muhim sanaladi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev o'z nutqlaridan birida shunday degan: "Yoshlarning ma'naviy va ruhiy salomatligi - jamiyatimiz barqaror rivojining muhim omilidir." Demak, ushbu psixologik holatlarni chuqur tahlil qilish va ularni boshqarish mexanizmlarini ishlab chiqish bugungi ta'lim tizimi oldida turgan muhim vazifalardan biridir.

Inson ruhiy hayotida kayfiyat, stress, depressiya va eyforiya markaziy o'rin egallaydi. Bu holatlar emotsional jarayonlarning turli bosqichlarini aks ettirib, shaxsning ichki dunyosi, ijtimoiy moslashuvi va faoliyat samaradorligiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Kayfiyat - shaxsning faoliyati, xulqi, muomalasi va ruhiy jarayonlariga ma'lum vaqt davomida ta'sir qilib turuvchi hissiy holat. Insonning hayoti va faoliyati davomida shodonlik, hazilkashlik, zerikish, qayg'urish kabi his-tuyg'ular uning ruhiy holati tizimiga aylanadi. Insonning butun faoliyatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi L.S. Vygotskiy kayfiyatni shaxs psixik faoliyatining fon holati sifatida baholaydi va u o'rganish jarayonida hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanini ta'kidlaydi. Psixolog S. Rubinshteyn esa shunday deydi: "Insonning kayfiyati uning butun faoliyatining ruhiy fonini tashkil etadi va barcha psixik jarayonlar unga tayanadi".

Ijodiy kayfiyat shaxsda: o'ziga ishonchni kuchaytiradi, ijtimoiy faoliyatni faollashtiradi, ijodiy tafakkurni rivojlantiradi.

Salbiy kayfiyat esa: passivlikka, tashabbusning pasayishiga, tashqi muhitga salbiy munosabat shakllanishiga olib keladi.

Stress (inglizcha: stress - „bosim“, „kuchlanish“, „tanglik“) - odam va hayvonlarda kuchli ta'sirotlar natijasida sodir bo'ladigan o'ta hayajonlanish, asabiylik holati. Stress tushunchasi ilmiy muomalaga kanadalik olim Gans Selye tomonidan kiritilgan. U stressni organizmning har qanday tashqi yoki ichki omillarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida ta'riflagan. "Agar stress uzoq davom etsa, inson ruhiy va jismoniy holdan toyadi" - deb ta'kidlaydi.

Selye stressni uch bosqichga ajratadi:

1. Signal (ogohlantirish) bosqichi
2. Moslashuv bosqichi
3. Charchash bosqichi

R. Lazarus esa stressni insonning vaziyatni subyektiv baholashiga bog'liq holda izohlaydi. Uning fikriga ko'ra: inson bir vaziyatni xavf sifatida baholab qabul qilsa, stress paydo bo'ladi.

Depressiya ruhiy kasallik bo'lib, u odamda hayotga bo'lgan umidsizlik, odamlarga bo'lgan ishonchsizlik, tushkunlik, yolg'izlik, stress, to'xtovsiz xavotirlanish va shu kabi yomon [negative] hissiyotlarni uyg'otishi mumkin. Depressiya shaxsning uzoq davom etuvchi ruhiy tushkunligi bilan ifodalanadi. Z. Freyd depressiyani yo'qotish va ichki ziddiyatlar natijasi sifatida tushuntiradi. Unga ko'ra, shaxs o'z turmushidagi muhim yo'qotishni ong ostida qabul qila olmasa, depressiya vujudga keladi. A. Bek esa depressiyani noto'g'ri fikrlash va salbiy kognitiv sxemalar bilan izohlaydi. Uning nazariyasiga ko'ra: Depressiyaga moyil shaxslar: har narsaga pessimistona qaraydi, o'z imkoniyatlarini past baholaydi, kelajakka umidsizlik bilan qaraydi.

Depressiyaning asosiy belgilari:

- 1) doimiy tushkun kayfiyat
- 2) hayotga qiziqishning yo'qolishi
- 3) faoliyatga kuch yetmasligi
- 4) ijtimoiy chekinish

Eyforiya - bu o'ta yuqori darajadagi shodlik va ko'tarinki ruhiy holat bo'lib, u odatda qisqa muddatli bo'ladi. A. Leontyev eyforiyani insonning motivatsion holati bilan bog'lab, uni ortiqcha

qo'zg'alish shakli sifatida talqin qiladi. Ammo agar eyforiya me'yoridan oshib ketsa, u real hayotdan uzilish, mas'uliyatsizlik va noto'g'ri qarorlar qabul qilishga olib kelishi mumkin.

Eyforiya quyidagi holatlarda yuzaga kelishi mumkin:

- katta muvaffaqiyatlar natijasida
- stressdan keyingi bo'shashish holatida
- ba'zi psixologik yoki fiziologik ta'sirlar natijasida

Shaxs quyidagi yo'llar bilan emotsional barqarorlikni saqlashi mumkin:

- ijobiy fikrlashni rivojlantirish
- stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish
- psixologik maslahat va treninglardan foydalanish
- sog'lom turmush tarziga amal qilish

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, Ushbu to'rt holat ya'ni kayfiyat, stress, depressiya, eyforiya inson shaxs sifatida shakllanishida katta ahamiyatga ega. Psixolog A.G. Maklakov ta'kidlaganidek, ruhiy barqarorlik shaxsning hayotiy faoliyatini muvaffaqiyatli olib borishining muhim shartidir. Kayfiyat, stress, depressiya va eyforiya inson ruhiy hayotining ajralmas qismi hisoblanadi. Ushbu holatlar shaxsning kundalik faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Stress va depressiya ruhiy inqirozga sabab bo'lishi mumkin. Ijobiy kayfiyat esa shaxs rivojida muhim rol o'ynaydi. Eyforiya esa vaqtinchalik bo'lsa-da, me'yoridan oshsa, salbiy oqibatlariga olib keladi. Yuqorida keltirib o'tganimizdek psixolog olimlarning nazariyalari shuni anglatyaptiki, avvalombor bu 4 holatning paydo bo'lishiga sabab atrof-olam muhit asosiy ro'l o'ynaydi. Shuning uchun ham atrofimizdagilar bizning kelgusi hayotimizga muhim ro'l o'ynaydi. Shuning uchun har bir inson o'z ruhiy holatini boshqarishni o'rganishi zarur. Psixologik savodxonlikni oshirish bugungi jamiyat uchun muhim vazifadir.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. G'oziyev E. Umumiy psixologiya. - Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Selye G. Stress nazariyasi. - Toshkent, 2017.
3. Vygotskiy L.S. Psixologiya asoslari. - Toshkent, 2018.
4. Freyd Z. Psixoanaliz asoslari. - Toshkent, 2016.
5. Karimova V. Yoshlar psixologiyasi. - Toshkent, 2020.
6. Qodirova D. Emotsional holatlar psixologiyasi. - Samarqand, 2019.
7. Rasulova M. Shaxs va emotsiya. - Toshkent, 2021.
8. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. - Toshkent: O'zbekiston, 2022.
9. Xudoyberdiyev A. Amaliy psixologiya. - Buxoro, 2021.
10. Ozodqulov Olimjon Bahodir o'g'li. (2024). Rahbar va xodim munosabatlarining boshqaruv jarayonidagi psixologik xususiyatlari. Образование наука и инновационные идеи в мире, 41(1), 110–113. Retrieved from <https://www.newjournal.org/index.php/01/article/view/12079>