

## SHAXSNING MULOQOTIDA EMOTSIYALARNING O'RNI

Toshboltayeva Go'zal Alisher qizi

Termiz davlat pedagogika instituti 2-kurs talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14617952>

**Annotatsiya.** Umuman olganda, emotsiyalar shaxslararo muloqotda muhim ahamiyatga ega bo'lib, insonlarning bir-biri bilan o'zaro munosabatlarini shakllantiradi va rivojlantiradi. Insonlar emotsiyalar orqali muloqotni tug'ilishidan boshlaydilar.

**Abstract.** In general, emotions play an important role in interpersonal communication; they shape and develop people's relationships with each other. People begin to communicate through emotions from birth.

**Kalit so'zlar:** emotsiya, shaxslararo munosabat, muloqot, his-tuyg'ular, stress, salbiy emotsiya, ijobiy emotsiya, bir birini tushunishlik.

**Key words:** emotion, interpersonal relationships, communication, feelings, stress, negative emotion, positive emotion, mutual understanding.

---

Shaxsning muloqotida emotsiyalar muhim rol o'ynaydi. Ular muloqot jarayonini boyitadi, hissiy aloqalarni kuchaytiradi va insonlar o'rtasidagi tushunishni oshiradi. Emotsiyalar orqali biz o'z fikrlarimizni, his-tuyg'ularimizni va niyatlarimizni ifoda etamiz, shuningdek, boshqalar bilan bog'lanishimizni osonlashtiradi.

**1.Hissiy aloqalar:** Emotsiyalar muloqotda hissiy aloqalarni yaratadi. Masalan, samimiy va ijobiy his-tuyg'ular boshqalar bilan yaqinlikni oshiradi.

**2.Tushunish:** Emotsiyalar orqali biz boshqalarning his-tuyg'ularini tushunishimiz mumkin. Bu esa empatiya va qo'llab-quvvatlashni kuchaytiradi.

**3.Qaror qabul:** qilish: Emotsiyalar ko'pincha qaror qabul qilish jarayonida muhim ahamiyatga ega. Ular bizning tanlovlarimizga ta'sir qilishi mumkin.

**4.Muloqot uslubi:** Emotsiyalar muloqot uslubini belgilaydi. Masalan, qiziqish yoki qiziqmaslik hissi suhbatning yo'nalishini o'zgartirishi mumkin.

**5.Stress va ziddiyatlar:** Emotsiyalar, ayniqsa salbiy his-tuyg'ular, muloqotda ziddiyatlar yoki tushunmovchiliklarga olib kelishi mumkin. Bunday hollarda emotsiyalarni boshqarish muhimdir.

Inson muloqotni emotsiyalar orqali boshlaydi. Tug'ilgan chaqaloq ilk marta his-tuyg'ular orqali atrof-muhit bilan aloqa qiladi. Odamlar gapirishni o'rganganidan keyin ham, emotsional muloqot yo'lga qo'yilmasa, to'g'ri muloqot amalga oshmaydi. Emotsiyalarni ifoda qilish zarur.

His-tuyg'ularni ichda saqlash, ifoda qilmaslik ularning zararli holga kelishiga olib keladi. Shuning uchun odam his-tuyg'ularini to'g'ri va vaqtida ifodalashi va ichki dunyosini tozalashi kerak.

To'plangan emotsiyalarning zarari quyidagicha bo'lishi mumkin: Agar his-tuyg'ular vaqtida ifodalanmasa va ichda saqlanib qolsa, ular oxir-oqibat zaharli bo'lib, odamga zarar yetkazadi.

Masalan: Turmush qurgan juftliklarning ajralishiga ko'pincha "zaharli so'zlar" va "zaharli mimikalar" sabab bo'ladi. Munosabatlarda to'planib qolgan emotsiyalar oxir-oqibat zaharli gaplar orqali yuzaga chiqadi, bu esa katta ruhiy jarohatlarga olib keladi. Shuning uchun to'plangan emotsiyalarni ichda saqlamaslik, ularni vaqtida ifodalash muhim. O'z his-tuyg'ularingizni anglab, ularga nom berish orqali ulardan xalos bo'lishni boshlashingiz mumkin. Masalan: "Men g'azabni his qilyapman," yoki "Bu voqea meni xafa qildi."

Salbiy his-tuyg'ularni bartaraf etish uchun ularga qarshi chiqmaslik, balki ularni tushunishga harakat qilish kerak. Agar emotsiyalar ifodalanmasa, bu "ichki portlash"ga olib kelishi mumkin.

Emotsiyalarni yengish uchun ularga nom berish orqali odamlar o'z his-tuyg'ularini anglash va ularga to'g'ri munosabat bildirish qobiliyatini rivojlantiradi. Bu nafaqat o'z-o'zini boshqarishni osonlashtiradi, balki boshqalar bilan muloqotni ham yaxshilaydi. O'z his-tuyg'ularingizni doim kuzating va ularga e'tibor qarating. Ichki salbiy emotsiyalarni chiqarib tashlash uchun ichki dialogni rivojlantirish zarur. Emotsiyalarni boshqarish qobiliyatlari oilaviy va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlaydi. Har bir emotsional holat muloqotning sifatiga, mazmuniga va natijalariga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shaxsning emotsiyalarini boshqarish — bu shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni nazorat qilish va muvofiqlashtirish qobiliyatidir. Emotsiyalarni boshqarish ko'plab hayotiy vaziyatlarda muhim ahamiyatga ega, chunki bu qobiliyat insonning ruhiy salomatligini, munosabatlarini va umumiy farovonligini yaxshilaydi.

### **Xulosa:**

Emotsiyalarni boshqarishni o'rganish va ularga nisbatan ongli yondashish inson muloqoti va munosabatlarining muvaffaqiyatli bo'lishiga olib keladi. Emotsiyalarini boshqara olgan va muloqot va munosabatida o'z o'rnida qo'llay olgan inson hayotida ziddiyatlar va noqulayliklar kam bo'ladi. Emotsiyalarni boshqarish qobiliyati vaqt o'tishi bilan rivojlanadi va tajriba orqali mustahkamlanadi. Bu jarayonda sabr-toqatli bo'lish va o'z ustida ishlash muhimdir.

## REFERENCES

1. Muxamedova D.G.Mullaboyeva N.M.Umumiy psixologiya.-T.,O'zMU.-2018,-370b
2. Myers D.G. Psychology. Ninth Edition. – Worth Publishers, 2010