

EMOTSIYALARNI BOSHQARISHNING ILMIIY ASOSLARI

Dáribaev Atabay Baxit uli

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti

Pedagogika va psixologiya kafedrası

Amaliy psixologiya yónalishi 3-bosqish talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20570060>

Annotatsiya. Mazkur maqolada emotsiyalarni boshqarishning psixologik va neyropsixologik asoslari tahlil qilingan. Emotsiyalarning inson hayotidagi o'рни, ularning shakllanish mexanizmlari hamda emotsional boshqaruvning ruhiy salomatlikka ta'siri yoritilgan.

Shuningdek, U. Jeyms, K. Lange, U. Kennon, F. Bard, R. Lazarus, J. Gross, D. Goleman, P. Salovey, J. Mayer, J. LeDoux va A. Damasio kabi olimlarning ilmiy qarashlari asosida emotsiyalarni boshqarishning nazariy jihatlari tahlil etilgan. Maqolada emotsional intellekt, kognitiv qayta baholash, mindfulness va emotsional barqarorlikning shaxs rivojlanishidagi ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so'zlar: emotsiya, emotsiyalarni boshqarish, emotsional intellekt, hissiyot, ruhiy salomatlik, kognitiv qayta baholash, mindfulness, stress, emotsional barqarorlik, neyropsixologiya.

Abstract. This article analyzes the psychological and neuropsychological foundations of emotion regulation. The role of emotions in human life, the mechanisms of their formation, and the impact of emotional regulation on mental health are discussed. The theoretical approaches of scholars such as William James, Carl Lange, Walter Cannon, Philip Bard, Richard Lazarus, James Gross, Daniel Goleman, Peter Salovey, John Mayer, Joseph LeDoux, and Antonio Damasio are examined in relation to emotion regulation. The article also highlights the significance of emotional intelligence, cognitive reappraisal, mindfulness, and emotional stability in personal development and psychological well-being.

Keywords: emotion, emotion regulation, emotional intelligence, feelings, mental health, cognitive reappraisal, mindfulness, stress, emotional stability, neuropsychology.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические и нейropsихологические основы управления эмоциями. Рассматриваются роль эмоций в жизни человека, механизмы их формирования, а также влияние эмоциональной регуляции на психическое здоровье. На основе научных взглядов Уильяма Джеймса, Карла Ланге, Уолтера Кэннона, Филипа Барда, Ричарда Лазаруса, Джеймса Гросса, Дэниела Гоулмана, Питера Сэловея, Джона Майера, Джозефа Леду и Антонио Дамасио раскрываются теоретические аспекты управления эмоциями. Особое внимание уделено значению эмоционального интеллекта, когнитивной переоценки, майндфулнесса и эмоциональной устойчивости в развитии личности и сохранении психического здоровья.

Ключевые слова: эмоция, управление эмоциями, эмоциональный интеллект, чувства, психическое здоровье, когнитивная переоценка, майндфулнесс, стресс, эмоциональная устойчивость, нейropsихология.

“Odamlar qalbi va ongiga yo‘l topish, ularning manfaatlarini ta‘minlash – barcha islohotlarimizning bosh maqsadidir”, deb ta‘kidlaydi O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev. Ushbu fikr inson omili, uning ruhiy salomatligi va ma‘naviy kamolotiga berilayotgan yuksak e‘tiborning yorqin ifodasidir. Inson hayotida emotsiyalar alohida o‘rin egallaydi.

Ular nafaqat shaxsning ichki kechinmalarini aks ettiradi, balki uning xulq-atvori, qaror qabul qilishi, atrofdagilar bilan munosabatlari va jamiyatdagi faoliyatiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli emotsiyalarni boshqarish muammosi zamonaviy psixologiyaning eng muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Emotsiyalar insonning tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan subyektiv munosabatini ifodalovchi murakkab psixologik jarayondir. Ular kishining ehtiyojlari, qiziqishlari va motivlari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, inson faoliyatini rag'batlantiruvchi yoki cheklovchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Emotsiyalarni ilmiy o'rganish XIX asr oxirlarida boshlangan bo'lib, ushbu sohada ko'plab olimlar muhim tadqiqotlar olib borganlar. Amerikalik psixolog Uilyam Jeyms va daniyalik olim Karl Lange emotsiyalar organizmda yuzaga keladigan fiziologik o'zgarishlarning natijasi ekanligini ta'kidlaganlar. Ularning fikricha, inson avval tashqi hodisaga organizm darajasida javob qaytaradi, keyin esa ushbu reaksiyani his qilib emotsional holatni boshdan kechiradi. Mazkur yondashuv psixologiya tarixida Jeyms–Lange nazariyasi nomi bilan mashhurdir.

Keyinchalik Uolter Kennon va Filipp Bard ushbu nazariyani tanqid qilib, emotsiyalar va fiziologik reaksiyalar bir vaqtning o'zida sodir bo'lishini ilmiy jihatdan asoslab berdilar.

Ularning tadqiqotlari markaziy nerv tizimi emotsional jarayonlarda muhim rol o'ynashini ko'rsatdi. Bu nazariya psixologiya fanining rivojlanishida yangi bosqichni boshlab berdi. XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab emotsiyalarni o'rganishda kognitiv yondashuv ustunlik qila boshladi. Ushbu yo'nalish vakillari inson emotsiyalarining paydo bo'lishida voqea-hodisalarni qanday baholashi va talqin qilishi muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidladilar.

Amerikalik psixolog Richard Lazarusning fikriga ko'ra, inson biror vaziyatni xavfli yoki foydali deb baholashi uning hissiy reaksiyasini belgilab beradi. Demak, emotsiyalar faqat fiziologik jarayonlarning mahsuli emas, balki kognitiv baholash natijasi hamdir.

Zamonaviy psixologiyada emotsiyalarni boshqarish insonning o'z hissiyotlarini anglash, nazorat qilish va maqsadga muvofiq ravishda tartibga solish qobiliyati sifatida talqin qilinadi.

Emotsiyalarni boshqarish hissiyotlarni inkor etish yoki bostirish emas, balki ularni konstruktiv tarzda yo'naltirishni anglatadi. Bu borada amerikalik olim Jeyms Grossning tadqiqotlari alohida ahamiyatga ega. U emotsional boshqaruv nazariyasini ishlab chiqib, inson emotsiyalarini boshqarishning bir necha bosqichlarini ajratib ko'rsatgan.

Olimning fikricha, inson vaziyatni tanlash, uni o'zgartirish, diqqatni boshqarish, voqealarni qayta baholash va hissiy reaksiyalarni nazorat qilish orqali o'z emotsiyalarini samarali boshqarishi mumkin. Ayniqsa, voqealarni kognitiv qayta baholash usuli ruhiy salomatlikni saqlashda eng samarali mexanizmlardan biri hisoblanadi.

Emotsiyalarni boshqarish masalasi emotsional intellekt tushunchasi bilan ham bevosita bog'liqdir. Piter Salovey va Jon Mayer emotsional intellektni insonning o'z va boshqalarning emotsiyalarini tushunish, baholash va boshqarish qobiliyati sifatida ta'riflaganlar. Keyinchalik Daniel Goleman ushbu nazariyani yanada rivojlantirib, emotsional intellekt muvaffaqiyatli hayotning eng muhim omillaridan biri ekanligini ta'kidladi.

Uning fikriga ko'ra, insonning o'z hissiyotlarini nazorat qila olishi, boshqalarning his-tuyg'ularini tushunishi va samarali muloqot o'rnatishi shaxsiy hamda kasbiy muvaffaqiyatga erishishda katta ahamiyatga ega. Goleman emotsional intellektning o'zini anglash, o'zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar kabi tarkibiy qismlarini ajratib ko'rsatgan.

Neyropsixologik tadqiqotlar ham emotsiyalarni boshqarishning biologik asoslarini aniqlashga yordam berdi. Jozef LeDoux tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlar bosh miyaning amigdala qismi emotsional reaksiyalarda muhim o‘rin tutishini ko‘rsatdi. Ayniqsa qo‘rquv va xavotir bilan bog‘liq reaksiyalar amigdala faoliyati bilan chambarchas bog‘liqdir. Shu bilan birga, prefrontal korteks emotsiyalarni nazorat qilish va ongli ravishda boshqarish uchun mas‘ul bo‘lgan miya tuzilmasi hisoblanadi. Antonio Damasio tadqiqotlari esa emotsiyalar insonning qaror qabul qilish jarayonida muhim ahamiyat kasb etishini ilmiy jihatdan isbotladi. U hissiyotlar va tafakkur bir-biri bilan uzviy bog‘langanligini, emotsiyalarsiz samarali qaror qabul qilish deyarli mumkin emasligini ta’kidlaydi.

Emotsiyalarni boshqarishning amaliy usullari ham ko‘plab ilmiy tadqiqotlarda o‘rganilgan. Ulardan biri kognitiv qayta baholash usulidir. Bu usulga ko‘ra, inson salbiy vaziyatlarga boshqacha nuqtai nazardan qarash orqali hissiy zo‘riqishni kamaytirishi mumkin.

Masalan, muvaffaqiyatsizlikni mag‘lubiyat sifatida emas, balki yangi tajriba va rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qilish emotsional barqarorlikni oshiradi. Mindfulness deb ataluvchi ongli kuzatish texnikasi ham emotsiyalarni boshqarishda samarali vosita hisoblanadi.

Jon Kabat-Zinn tomonidan ishlab chiqilgan ushbu yondashuv insonni hozirgi lahzaga e‘tibor qaratishga va hissiyotlarini hukm qilmasdan kuzatishga o‘rgatadi. Tadqiqotlar mindfulness amaliyoti stress, xavotir va depressiv holatlarni kamaytirishga yordam berishini ko‘rsatmoqda.

Shuningdek, jismoniy faollik ham emotsional holatni yaxshilovchi muhim omillardan biridir. Sport bilan shug‘ullanish natijasida organizmda serotonin, dopamin va endorfin kabi moddalar ishlab chiqarilishi kuchayadi. Ushbu moddalar insonning kayfiyatini ko‘taradi va ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Nafas mashqlari, meditatsiya va relaksatsiya usullari ham emotsional zo‘riqishni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Ayniqsa, stressli vaziyatlarda chuqur va ritmik nafas olish yurak urishini me‘yorlashtiradi hamda organizmni tinchlantiradi.

Emotsiyalarni boshqarishning ijtimoiy ahamiyati ham nihoyatda kattadir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘z hissiyotlarini samarali boshqara oladigan insonlar boshqalar bilan sog‘lom munosabatlar o‘rnatadi, mojarolarni tinch yo‘l bilan hal qiladi va kasbiy faoliyatda yuqori natijalarga erishadi. Aksincha, emotsional nazoratning sustligi agressivlik, konfliktlar, depressiya, xavotir buzilishlari va boshqa psixologik muammolarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois bugungi kunda ta‘lim tizimida ham emotsional intellekt va emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratilmoqda.

Xulosa qilib aytganda, emotsiyalarni boshqarish inson psixologik salomatligining muhim sharti hisoblanadi. Uilyam Jeyms, Karl Lange, Uolter Kennon, Filipp Bard, Richard Lazarus, Jeyms Gross, Piter Salovey, Jon Mayer, Daniel Goleman, Jozef LeDoux va Antonio Damasio kabi olimlarning ilmiy tadqiqotlari emotsiyalar mohiyatini chuqurroq tushunishga imkon berdi.

Ushbu ilmiy qarashlar shuni ko‘rsatadiki, emotsiyalarni boshqarish tug‘ma emas, balki rivojlantirilishi mumkin bo‘lgan psixologik ko‘nikmadir. Mazkur ko‘nikmani shakllantirish insonning ruhiy farovonligi, ijtimoiy moslashuvi va hayot sifatini oshirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirziyoyev, Sh. M. (2021). Yangi O‘zbekiston strategiyasi. Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti.
2. Karimova, V. M. (2018). Psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiyalar nashriyoti.

3. Mirziyoyev, Sh. M. (2021). Yangi O'zbekiston strategiyasi. Toshkent: O'zbekiston nashriyoti.
4. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.
5. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
6. LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon & Schuster.
7. Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain*. New York: Putnam Publishing.
8. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Delacorte Press.
9. Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. New York: Times Books.
10. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
11. Myers, D. G. (2017). *Psychology (12th Edition)*. New York: Worth Publishers.
12. Nemov, R. S. (2016). *Psixologiya*. Moskva: Yurayt.
13. G'oziev, E. G'. (2010). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti.
14. SAGINDIKOVA N. RESPONSIBILITY AND ITS MANIFESTATION IN YOUTH PSYCHOLOGY 13. Daribaev A., Sagindikova N. HISTORY OF PSYCHOLOGY //Modern Science and Research.2024. T. 3. №. 1. C. 1162-1166.
15. Sagindikova N. J. RESEARCHING THE ESSENCE OF GENDER IN PSYCHOLOGY //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 999-1003.
16. Sagindikov J. N. TAKE RESPONSIBILITY IN STUDENT LIFE //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 1038-1042.