

Emotsiyalar va affektlarning inson xulq-atvoridagi roli

Dilfuza Ismoilova

Malika Olim qizi Roziqova

Namangan davlat pedagogika instituti

Annotatsiya: Ushbu maqolada emotsiyalar va affektlarning inson xulq-atvoridagi roli tahlil qilinadi. Emotsiyalar va affektlar insonning qaror qabul qilish, ijtimoiy munosabatlar, motivatsiya va kundalik faoliyatdagi xatti-harakatlariga qanday ta'sir qilishi ko'rib chiqiladi. Shuningdek, maqolada emotsiyalarni boshqarish va ularni ijobiy shaklda ishlatish usullari ham keltiriladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, emotsiyalar va affektlar insonning psixologik holati va ijtimoiy muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi.

Kalit so'zlar: emotsiya, affekt, xulq-atvor, psixologik holat, motivatsiya

The role of emotions and affects in human behavior

Dilfuza Ismoilova

Malika Olim kizi Rozikova

Namangan State Pedagogical Institute

Abstract: This article analyzes the role of emotions and affects in human behavior. It examines how emotions and affects affect a person's decision-making, social relationships, motivation, and behavior in everyday life. The article also presents methods for managing emotions and using them in a positive way. The results of the study show that emotions and affects directly affect a person's psychological state and social success.

Keywords: emotion, affect, behavior, psychological state, motivation

Emotsiyalar va affektlar inson xulq-atvorining ajralmas tarkibiy qismini tashkil qiladi. Ular shaxsning o'ziga va atrofdagilarga bo'lgan munosabatini, qaror qabul qilishini va ijtimoiy xatti-harakatlarini shakllantiradi. Emotsiyalar - nisbatan uzoq davom etadigan va murakkab psixologik jarayonlar bo'lib, shaxsning ruhiy holatini ifodalaydi. Affektlar esa kuchli, qisqa muddatli va tezkor emotsional reaksiyalar bo'lib, ko'pincha kutilmagan vaziyatlarga javoban yuzaga keladi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsiyalar va affektlar insonning xulq-atvoriga bevosita ta'sir qiladi. Ular qaror qabul qilish jarayonini tezlashtirishi yoki sekinlashtirishi, ijtimoiy munosabatlarni yaxshilashi yoki

murakkablashtirishi mumkin. Shu sababli, emotsiyalarni anglash va boshqarish shaxsiy va ijtimoiy muvaffaqiyat uchun muhim ahamiyatga ega.

Emotsiyalar va affektlarning xulq-atvordagi roli

Emotsiyalar va affektlar inson xulq-atvorining asosiy tarkibiy qismidir. Ular shaxsning qaror qabul qilish, motivatsiya, ijtimoiy munosabat va kundalik faoliyatiga bevosita ta'sir qiladi. Emotsiyalar nisbatan uzoq davom etadigan va murakkab ichki psixologik jarayonlarni ifodalaydi, affektlar esa kuchli, qisqa muddatli va tezkor emotsional reaksiyalar bo'lib, ko'pincha kutilmagan yoki stressli vaziyatlarda yuzaga keladi. Emotsiyalar qaror qabul qilish jarayonida shaxsga vaziyatni baholash va xavf yoki imkoniyatlarni aniqlashda yordam beradi. Masalan, xavotir ehtiyotkorlikni oshiradi, quvonch esa ijobiy va samarali qarorlar qabul qilishga rag'batlantiradi. Shu bilan birga, kuchli affektlar tezkor, ba'zan impulsiv qarorlar qabul qilinishiga olib kelishi mumkin. Ijtimoiy munosabatlarda emotsiyalar shaxsning boshqalar bilan aloqasini shakllantiradi. Empatiya va hamdardlik ijobiy muloqot va ishonchni mustahkamlaydi, g'azab, qo'rquv yoki hasad esa nizolar va tushunmovchiliklarni kuchaytiradi. Shu bilan birga, emotsiyalar motivatsiyani oshirish yoki kamaytirishda ham rol o'ynaydi: quvonch va qiziqish yangi maqsadlarga intilish va faoliyatni davom ettirishga yordam beradi, salbiy emotsiyalar esa faoliyatni to'xtatishi yoki sekinlashtirishi mumkin.

Affektlar kuchli stress holatlarini keltirib chiqaradi, bu esa xulq-atvor va psixologik holatga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Doimiy g'azab, qo'rquv yoki xavotir shaxsning ijtimoiy va ish faoliyatida muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli emotsiyalarni anglash va boshqarish insonning barqaror xulq-atvori va muvaffaqiyati uchun zarurdir.

Emotsiyalarni boshqarish va xulq-atvordagi muvozanat

Emotsiyalarni boshqarish inson xulq-atvorini barqarorlashtirish, psixologik holatni yaxshilash va ijtimoiy muvaffaqiyatga erishish uchun muhim ahamiyatga ega. Boshqariladigan emotsiyalar nafaqat qaror qabul qilish jarayonini optimallashtiradi, balki stress va konfliktlarni kamaytiradi, shuningdek, ijobiy ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlaydi. Emotsiyalarni boshqarish bir nechta asosiy yo'llar orqali amalga oshiriladi. Avvalo, shaxs o'z hissiyotlarini aniqlash va nomlashni o'rganishi zarur, bu ularni boshqarishni osonlashtiradi. Kuchli affekt holatlarida tanaffus qilish, chuqur nafas olish yoki qisqa muddatli masofani saqlash stress va impulsiv reaksiyalarni kamaytiradi. Salbiy emotsiyalarni konstruktiv yo'naltirish – masalan, g'azab yoki tushkunlik hissini ijodiy yoki faoliyatga yo'naltirish – xulq-atvorda muvozanatni saqlashga yordam beradi. Shu bilan birga, ijobiy emotsiyalarni rag'batlantirish, masalan, quvonch, qoniqish va minnatdorlik hissini kuchaytirish, shaxsni faoliyatga va ijtimoiy hamkorlikka undaydi.

Psixologik treninglar, meditatsiya, ongli e'tibor (mindfulness) va relaksatsiya texnikalari ham emotsiyalarni boshqarishning samarali usullari hisoblanadi. Ushbu usullar shaxsning ichki muvozanatini mustahkamlash, impulsiv xatti-harakatlarni kamaytirish va qaror qabul qilishda ongni kuchaytirishga xizmat qiladi.

Muvozanatli emotsiyalar xulq-atvorni barqaror qiladi, shaxsiy va professional rivojlanishni rag'batlantiradi, ijtimoiy munosabatlarda ijobiy muhit yaratadi. Shu sababli, emotsiyalarni anglash va ularni boshqarish ko'nikmasi nafaqat psixologik sog'liq, balki shaxsning jamiyatdagi muvaffaqiyati uchun ham strategik ahamiyatga ega.

Xulosa

Emotsiyalar va affektlar inson xulq-atvorining ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, shaxsning qaror qabul qilish, motivatsiya, ijtimoiy munosabatlar va kundalik faoliyatiga bevosita ta'sir qiladi. Ular shaxsning ichki psixologik holatini ifodalaydi va turli vaziyatlarda xulq-atvorda o'zgarishlar yuzaga keltiradi. Kuchli affektlar tezkor va impulsiv xatti-harakatlarga sabab bo'lishi mumkin bo'lsa, barqaror va boshqariladigan emotsiyalar shaxsga ongli va ijobiy qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Emotsiyalarni boshqarish shaxsiy va professional muvaffaqiyat uchun muhimdir. O'z hissiyotlarini anglash, salbiy emotsiyalarni konstruktiv yo'naltirish, ijobiylarini rag'batlantirish va psixologik treninglar orqali emotsiyalarni boshqarish insonning xulq-atvorini barqaror qiladi, stressni kamaytiradi va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlaydi.

Shu tariqa, emotsiyalar va affektlarni anglash va boshqarish ko'nikmalari nafaqat psixologik sog'liq va ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi, balki shaxsning jamiyatdagi muvaffaqiyati va professional faoliyatidagi samaradorligini oshirishda ham muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Izard, C.E. (2010). The Psychology of Emotions. New York: Springer.
2. Gross, J.J. (2015). Emotion Regulation: Conceptual and Practical Issues. New York: Guilford Press.
3. Lazarus, R.S. (1991). Emotion and Adaptation. Oxford: Oxford University Press.
4. Plutchik, R. (2001). The Nature of Emotions. Washington: American Psychological Association.
5. Shomurodova, D. (2020). Emotsiyalar va inson psixologiyasi. Toshkent: Pedagogika nashriyoti.
6. Karimov, S. (2018). Psixologik xulq-atvor va emotsiyalar. Toshkent: Universitet nashriyoti.

7. Ekman, P. (1999). *Emotions Revealed: Understanding Faces and Feelings*. New York: Times Books.
8. Frijda, N.H. (1986). *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
9. Botirali ogli, X. A. (2025). Current Problems Of Inclusive Education: Challenges And Perspectives. *European International Journal of Pedagogics*, 5(06), 26-29.
10. Roziqova, M. (2025). Millatlararo oilalarda voyaga yetayotgan bolalarning ijtimoiylashuvi va etnik identifikatsiya jarayonining psixologik xususiyatlari. *MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI JURNALI*, 3(11).
11. Olimovna, R. M. (2023). BAYNALMINAL OILALARNING IJTIMOYPSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI ORGANISH IJTIMOY PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA. *PEDAGOGS*, 48(2), 49-51
12. Makhammadsidiqovna, K. M. (2025). ATTENTION DEFICIT AND HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD): PARENTAL APPROACH, THE PRACTICAL IMPORTANCE OF THE 30% RULE, AND REHABILITATION TECHNOLOGIES. *Advances in Science and Education*, 1(7), 25-26.