



FAOLIYAT VA EMOTSIYA PSIXOLOGIYASI.

Muqumova Dilrabo

Ilmiy rahbar:

“TIQXMMI” MTU “Professional ta’lim” kafedrası

Ibodullayev Farhod

“TIQXMMI” MTU "Yer resurslari va kadastr" fakulteti,
Profesanal ta’lim (Yer kadastiri va yer tuzish) yo’nalishi
215- guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14179631>

Annotatsiya:

Ushbu maqola faoliyat va emotsiya psixologiyasining o‘zaro bog‘liqligini, ular orasidagi o‘zaro ta’sirni va inson psixologiyasidagi ahamiyatini tahlil qiladi. Faoliyat va emotsiyalar insonning ichki va tashqi dunyo bilan qanday aloqada bo‘lishini, qanday motivatsiya va hissiy holatlarda faoliyatlarni amalga oshirishini ko‘rsatib beradi. Maqolada faoliyat va emotsiyaning psixologik jihatlari, ular o‘rtasidagi aloqalar va jamiyatdagi ahamiyati muhokama qilinadi.

Kalitso‘zlar:

faoliyat, emotsiya, psixologiya, motivatsiya, ichki holat, tashqi ta’sir, hissiy holat, ijtimoiy faollik, hissiyot, o‘zaro ta’sir, inson psixikasi.

Psixologiyaning ko‘plab tarmoqlarida faoliyat va emotsiyalar o‘rtasidagi aloqalar ko‘pincha tadqiqot mavzusi bo‘lib kelgan. Faoliyat psixologiyasida insonning turli maqsadlarni amalga oshirish jarayoni o‘rganiladi, emotsiya esa insonning ichki holatlari va tashqi ta’sirlarga nisbatan qanday reaksiya bildirishini ko‘rsatadi. Bu ikki fenomen o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir insonning rivojlanishiga, qaror qabul qilishga, shuningdek, ijtimoiy munosabatlarga qanday ta’sir qilishini anglash uchun muhimdir.

Faoliyat va emotsiya: ta’riflar.

Faoliyat: psixologik tushuncha sifatida insonning maqsadli va rejalashtirilgan harakatlaridir. Faoliyatlar ijtimoiy, professional, shaxsiy va boshqa turli shakllarda bo‘lishi mumkin. Bu harakatlar insonning ichki motivatsiyasi, ehtiyojlari va tashqi sharoitlar bilan bog‘liq bo‘lib, ularni amalga oshirish uchun psixologik resurslar talab etiladi.

Emotsiya esa insonning ichki holati bo‘lib, tashqi yoki ichki stimullar tomonidan qo‘zg‘atilgan, odamning kayfiyati, his-tuyg‘ulari va hissiy reaksiyalarini ifodalaydi. Emotsiyalar o‘z ichiga quvonch, qayg‘u, qo‘rquv, g‘azab, ishonch kabi holatlarni oladi va ular ko‘pincha faoliyatni boshlash, davom ettirish yoki to‘xtatish uchun kuchli motivatsiya bo‘lib xizmat qiladi.

Faoliyat va emotsiyaning O‘zaro ta’siri.





Faoliyat va emotsiyalar o'rtasidagi aloqani tushunish, inson psixikasini yaxshiroq anglash uchun zarur. Emotsiyalar ko'pincha faoliyatni shakllantiruvchi omil bo'lib, ular bizning qarorlarimizga, harakatlarimizga va umumiy kayfiyatimizga bevosita ta'sir qiladi. Misol uchun, agar inson qayg'uli yoki g'azablangan bo'lsa, uning faoliyati samarali bo'lishi qiyinlashadi, aksincha, agar inson ijobiy kayfiyatda bo'lsa, uning faoliyatdagi muvaffaqiyat ehtimoli ortadi.

Bundan tashqari, faoliyatning o'zi ham emotsiyalarni shakllantirishi mumkin. Masalan, muvaffaqiyatli amalga oshirilgan bir ish shaxsni quvontirishi yoki motivatsiyani oshirishi mumkin. Faoliyat va emotsiya o'rtasidagi bu doimiy o'zaro ta'sir psixologik barqarorlikka va rivojlanishga yordam beradi.

Faoliyatdagi motivatsiya va emotsiyalar.

Motivatsiya — bu faoliyatni boshlash va davom ettirishga undaydigan psixologik jarayon. Motivatsiya va emotsiyalar bir-biriga chambarchas bog'liq. Masalan, quvonch yoki ehtiros kabi ijobiy emotsiyalar odamni o'z maqsadlariga erishishga rag'batlantirishi mumkin. Aksincha, salbiy emotsiyalar (masalan, qo'rquv yoki g'azab) odamni faoliyatni to'xtatishga yoki undan qochishga undashi mumkin.

Motivatsiya psixologiyasi faoliyat va emotsiyalarni o'zaro bog'laydigan muhim omillardan biridir. Motivatsiya insonni faoliyatga undaydi, emotsiyalar esa bu faoliyatni amalga oshirishda qanday yo'l tutishini belgilaydi. Emotsiyalar, shuningdek, maqsadga erishish yo'lida insonga qanday hissiy turtki berishini ko'rsatadi.

Masalan, motivatsiya va emotsiyaning kuchli uyg'unligi insonni yuqori samaradorlikka olib kelishi mumkin. Aksincha, motivatsiya yo'qolgan yoki emotsiyalar muvozanatsiz bo'lgan hollarda insonning faoliyati pasayishi, muvaffaqiyatga erishishi qiyinlashishi mumkin.

Aqliy resurslar ham bu jarayonda muhim o'rin tutadi. Agar insonning aqliy qobiliyatlari (masalan, aqliy faollik, diqqatni jamlash va analitik fikrlash) kuchli bo'lsa, u holda, qiyin vaziyatlarda ham faoliyatini davom ettira olish ehtimoli yuqori bo'ladi. Shuningdek, aqliy resurslar ham emotsiyalarni boshqarishda yordam berishi mumkin. Emotsiyalarni tanish, ularni boshqarish va mos ravishda faoliyatni rejalashtirish shaxsiy rivojlanish va muvaffaqiyat uchun muhimdir.

Faoliyat va emotsiyalar ijtimoiy va shaxsiy hayotda.

Faoliyat va emotsiyalarning ijtimoiy va shaxsiy hayotdagi o'rni ham juda muhimdir. Insonning atrofidagi odamlar bilan o'zaro munosabatlari, uning





ijtimoiy muvaffaqiyatlari va shaxsiy rivojlanishi faoliyat va emotsiyalarga bevosita bog'liqdir. Misol uchun, ijtimoiy faollik, hissiy aloqalar, do'stlik va oilaviy munosabatlar insonga nafaqat emotsional farovonlikni, balki hayotdagi maqsadlar va faoliyatni aniqlashda yordam beradi.

Shaxsiy hayotda ham faoliyat va emotsiyalar o'rtasidagi aloqalar muhim rol o'ynaydi. Shaxsning o'z maqsadlari va hissiyotlari, o'ziga bo'lgan ishonch yoki o'zini past baholash kabi holatlar uning faoliyatini shakllantiradi. Shaxsiy faoliyatdagi muvaffaqiyatlar va muvaffaqiyatsizliklar emotsiyalarni, kayfiyatni o'zgartirishi, o'z navbatida, kelajakdagi faoliyatlarni shakllantirishi mumkin.

Faoliyat va Emotsiyalarni Boshqarish

Xulosa:

Faoliyat va emotsiyalar inson psixikasining ajralmas qismidir. Ularning o'zaro ta'siri, insonning tashqi dunyo bilan qanday aloqada bo'lishini, qanday qarorlar qabul qilishini va o'zini qanday his qilishini belgilaydi. Faoliyat va emotsiyalarni tushunish psixologik farovonlikni oshirish, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy munosabatlarni yaxshilash uchun zarurdir. Ularning psixologik, motivatsion va ijtimoiy jihatlarini o'rganish, inson psixologiyasini yanada chuqurroq anglashga yordam beradi. Maqolada faoliyat va emotsiyalarni psixologik nuqtai nazardan o'rganish, ularning bir-biriga ta'siri, shaxsiy va ijtimoiy hayotdagi ahamiyati haqida umumiy tasavvur hosil qilishga harakat qilindi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Aslanov, Ijtimoiy faoliyat va muomala psixalogiyasi metodik qo'llanma, Toshkent 2019.
2. M. Mahsudova "Muloqot psixalogiyasi" Toshkent: "Turon-iqbol" 2006
3. M. Umarov, Psixalogiya, Toshkent: "Voriz" 2012
4. G.B.SHomurodov, I. O. Haydarov, N.A.So'inov, "Oila psixalogiyasi", Toshkent: "sharq" 2014.

