

EMOSIYA TUSHUNCHASI VA UNING MOHIYATI

Xalbayeva Gulnoza Arshidinovna

KDPI Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim kafedrasi v/b dotsenti, PhD

Ergasheva Farzona Xurshedjon qizi

KDPI o'zbek tili va adabiyoti yo'nalishi 1-bosqich talabasi

ANNOTATSIIYA: Ushbu maqolada emotsiyalar va ularning inson hayotidagi o'rni, shuningdek, shaxs faoliyati hamda ruhiy holatga ko'rsatadigan ta'siri yoritilgan. Emotsiyalar insonning ichki dunyosini ifodalovchi muhim psixologik jarayon sifatida tahlil qilinadi. Maqolada ijobiy va salbiy emotsiyalar turlari, ularning fiziologik asoslari hamda kundalik hayotda tutgan o'rni haqida ilmiy ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: emosiya, psixologiya, ruhiy holat, hissiyot, salbiy va ijobiy emotsiyalar, kayfiyat, inson munosabatlar, stress, shaxs rivojlanishi.

АННОТАЦИЯ: В данной статье рассматриваются эмоции и их роль в жизни человека, а также их влияние на личную активность и психическое состояние. Эмоции анализируются как важный психологический процесс, отражающий внутренний мир человека. В статье представлена научная информация о типах позитивных и негативных эмоций, их физиологической основе и роли в повседневной жизни.

Ключевые слова: эмоция, психология, психическое состояние, чувство, негативные и позитивные эмоции, настроение, человеческие отношения, стресс, личностное развитие.

ANNOTATION: This article discusses emotions and their role in human life, as well as their impact on personal activity and mental state. Emotions are analyzed as an important psychological process that reflects the inner world of a person. The article presents scientific information about the types of positive and negative emotions, their physiological basis and their role in everyday life.

Keywords: emotion, psychology, mental state, feeling, negative and positive emotions, mood, human relationships, stress, personal development.

KIRISH. Hissiyot bilan birga emosiya tushunchasi ham keng doirada qo'llaniladi. Aynan emosiya tushunchasining mazmuni nimadan iborat va hissiyot tushunchasi bilan o'zaro bog'liqligi qanday degan savol tug'iladi? Shunga muvofiq emosiya tushunchasining mazmun mohiyatini yoritadigan bo'lsak, jumladan professor E.G.'G'ozievning "Umumiy psixologiya" darsligida emosiya-odatda tashqi alomatlariga qo'llaniladi namoyon bo'ladigan his-tuyg'ularni, ichki kechinmalarni ifodalanishidan iborat psixik jarayonni yuzaga kelishining aniq shaklidir, deb ta'riflanadi.

Emosiya - shaxsning voqelikka o'z munosabatini his qilishidan kelib chiqadigan, uning ehtiyoj va qiziqishlari bilan bog'liq bo'lgan yoqimli yoki yoqimsiz kechinmalaridir. Keltirilgan ta'riflardan ko'rinadiki, hissiyot tushunchasi emotsiyaga nisbatan kengroq tushuncha bo'lib, shaxsning kundalik hayoti, turmush tarzidagi barcha jabhalarni qamrab oladi.

Hissiyotlar o'zining yuzaga kelishi nuqtai nazaridan odamning ehtiyojlari, qiziqishlari va intilishlari bilan bog'liq bo'ladi. Masalan, odamning organik ehtiyojlarini qondirishi bilan bog'liq bo'lgan hissiyotlar odamda rohatlanish, qanoatlanish tuyg'usini yuzaga keltiradi. Organik hissiyotlarni qondira olmaslik odamning ruhini tushirib, kayfiyatini buzib, azoblanish, toqatsizlanish hissigacha sabab bo'ladi. Emosiya harakatlari juda ko'p tana o'zgarishlar ifodalanadi.

ASOSIY QISM. Odam organizmidagi o'zgarishlar kechirilayotgan hissiyotning ob'ektiv ko'rsatkichi hisoblanadi. Moslashish xarakteriga oid bo'lgan, ya'ni ovozning o'zgarishi, mimika,

imo-ishora, organizmda sodir bo'ladigan jarayonning qayta o'zgarishidan iborat ixtiyorsiz va ongli harakatlar psixologiyada emosional harakatlarning ekspressiv tomoni deb ataladi.

Inson va hayvonlardagi emotsiyalar .

Odam his-tuyg'ulari bilan hayvon hissiyotlari o'rtasida juda katta farq bo'ladi. Odamda juda ko'p miqdorda his-tuyg'ular borki, bunday hissiyotlar hayvonlarda uchramaydi. Shuning uchun ham odam ham xayvon uchun umumiy bo'lgan g'azablanish, qo'rqish, jinsiy hissiyot, qiziquvchanlik, xursandchilik, g'amginlik emotsiyalari hayvonlarda sifat jihatidan farq qiladi. Shu o'rinda S.Shexterning emosional faktorlarning paydo bo'lishi kognitiv-fiziologik konsepsiyasini keltirib o'tish joiz. Insoniy emotsiyalar "insoniylashtirilgan" ijtimoiy sharoit bilan bog'liq holda namoyon bo'ladi.

Emotsiyalarning "insoniylashuvi" shunday namoyon bo'ladiki, ichdan

kehadigan hissiyotlar mazmuni, juda boy va murakkabdir. Odamlar bilan mehnat,

siyosat, madaniyati, oilaviy hayot o'rtasida paydo bo'lgan munosabatlarning ko'pligi, sof insoniy hissiyotlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Ular bolalarga odob bilan javob berishni, suhbatdoshiga ochiq ko'ngillik bilan jilmayish, keksalar va nogironlarga hurmat bilan joy berishni o'rgatdi.

Odam o'z hissiyotlarini o'zi boshqaradi. Ba'zi kishilar emotsiyalarini yashirish niyatida qaramaqarshi emotsiyalarni ifodalaydilar. Masalan, qayg'urish yoki qattiq og'riq paytida kulimsirash, kulgilari kelgan paytda yuzlarini jiddiy, o'ychan holga keltira oladilar. Lekin o'zining imo- ishoralari va mimikalarini boshqara olishga qaraganda nafas olish, qon aylanish va ovqat hazm qilish tizimidagi o'zgarishlarni ushlab qolish juda qiyin bo'ladi.

Odam xayajonlangan paytda bir maromda nafas ola biladi, ko'z yoshlarini ushlab qola oladi, lekin rangini o'zgartirish yoki qizartirishga qodir emas. Ammo emotsiyalarni paydo qiluvchi narsalardan o'zini chalg'itishi mumkin.

Emotsiyalarning eng aniq va yaqqol ko'rinishlaridan biri kulgi bilan yig'idir.

L.N.Tolstoy o'z asarlarida odamning ruhiy holatini ifodalovchi nigohlarning 85 xilini va kulishning 97 xilini tasvir etgan. "Har xil sabab bilan yig'lagan paytda odamning boshi va og'zi har xil qiyofada o'zgaradi" - degan edi. Leonardo da-Vinchi. Emotsional stress-ta'qiq qilish, falokat, hayotiy o'zgarishlar (oilaviy mojarolar, to'satdan ishdan bo'shatish yaqin kishisini yo'qotish, uzoq muddatli sevgidan qutila olmaslik sababli, xavf ostida qolganda, atrofdagilar tomonidan noto'g'ri munosabat qilinganda va hokazolarda) ko'rinadi.

Olimlar o'tkazgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, falokat, hayotiy o'zgarishlar, kundalik tashvishlar ko'proq stresslar hisoblanadi.

Falokat - bu notinchlik, urush, yer qimirlash, suv toshqinlari, avtohalokatlar va hokazo. Bularning hammasi inson ruhiy holatiga juda katta salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Olimlar shuni ta'kidlashadiki, qattiq yer qimirlashi, suv toshqinlari, yong'in bo'lishi kabi falokatlarning inson ruhiyatiga katta ta'sir ko'rsatishi natijasida xavotirlanish darajasi yuqori bo'lishi kuzatiladi. Hayotiy o'zgarishlar - bu insonni hayotida yuz beradigan voqea va hodisalardir. Masalan, yaqin kishisining halok bo'lishi, kutilmaganda ish o'rnini yo'qotishi, ajralishlar va hokazo. Agarda inson bir qancha inhirozli vaziyatni boshidan o'tkazsa, qattiq kasallanishi va hattoki o'limga ham olib kelishi mumkin.

Emosiya — insonning atrof-muhitga, voqea-hodisalarga va boshqa insonlarga bo'lgan ichki hissiy munosabatini ifodalovchi psixologik holatdir. U inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, fikrlash, xulq-atvor va qaror qabul qilish jarayonlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Emosiyalar orqali inson o'zining ichki kechinmalarini anglaydi va boshqalarga yetkazadi.

Emosiyalar ijobiy va salbiy turlarga bo'linadi. Ijobiy emosiyalarga quvonch, zavq, mehr-muhabbat, faxr kabi hislar kiradi. Bu turdagi emosiyalar insonning ruhiy holatini yaxshilaydi, motivatsiyani oshiradi va faoliyatga undaydi. Salbiy emosiyalar esa g'azab, qo'rquv, qayg'u, hasad kabi holatlarni o'z ichiga oladi. Ular ba'zan insonni himoya qilish vazifasini bajarsa-da, haddan tashqari kuchli yoki uzoq davom etsa, salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Emosiyalar inson organizmida nafaqat ruhiy, balki fiziologik o'zgarishlarni ham yuzaga keltiradi. Masalan, qo'rqqanda yurak tez uradi, g'azablanganda qon bosimi oshadi, quvonch paytida esa organizmda ijobiy gormonlar ko'payadi. Bu holat emosiyaning inson tanasi bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatadi.

Psixologiyada emosiyalarni boshqarish muhim masala hisoblanadi. Inson o'z hissiyotlarini nazorat qila olsa, turli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qiladi va sog'lom munosabatlarni saqlab qoladi. Emosional intellekt tushunchasi ham aynan shu bilan bog'liq bo'lib, u o'z his-tuyg'ularini va boshqalarning hissiyotlarini anglash hamda boshqarish qobiliyatini anglatadi.

Badiiy asarlarda emotsiya qahramonlarning ichki kechinmalarini ochib berishda asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Bu holatni mashhur o'zbek yozuvchisi Abdulla Qodiriyning “O'tgan kunlar” romani misolida yaqqol ko'rish mumkin.

Mazkur asarda emotsiyalar juda boy va rang-barang tarzda tasvirlangan. Asarning bosh qahramonlari Otabek va Kumush o'rtasidagi sevgi hissi o'quvchiga chuqur ta'sir qiladi. Ularning bir-biriga bo'lgan mehr-muhabbati samimiy va pok tuyg'ular orqali ifodalanadi. Ayniqsa, ularning uchrashuv sahnalari, bir-biriga bo'lgan sog'inchi o'quvchida iliq emotsiyalar uyg'otadi.

Shu bilan birga, asarda salbiy emotsiyalar ham kuchli tasvirlangan. Rashk, hasad va adovat kabi hissiyotlar Zaynab obrazi orqali ochib beriladi. Uning ichki kechinmalari, Kumushga nisbatan bo'lgan salbiy munosabati asardagi dramatik vaziyatlarni keskinlashtiradi. Natijada o'quvchi voqealarni hayajon bilan kuzatadi va qahramonlarning taqdiriga befarq bo'lib qolmaydi.

Asarning eng ta'sirli joylaridan biri — fojeaviy yakunidir. Kumushning o'limi sahnasi o'quvchida chuqur qayg'u, achinish va iztirob hissini uyg'otadi. Bu yerda yozuvchi emotsiyalar orqali o'quvchining qalbiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Xullas, “O'tgan kunlar” romanida emotsiya badiiy tasvirning markaziy unsurlaridan biri hisoblanadi. U orqali qahramonlarning ichki dunyosi ochiladi, voqealar ta'sirchanligi oshadi va asar o'quvchi qalbida unutilmas taassurot qoldiradi.

Shuningdek, emotsiyalar insonlar o'rtasidagi muloqot va o'zaro tushunishda muhim rol o'ynaydi. Inson o'z his-tuyg'ularini ifodalash orqali boshqalar bilan yaqinlik o'rnatadi, hamdardlik bildiradi va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlaydi. Ayniqsa, jamiyatda muvaffaqiyatli yashash uchun emosional madaniyatga ega bo'lish, ya'ni o'z his-tuyg'ularini to'g'ri anglash, nazorat qilish va boshqarish juda zarur.

Bundan tashqari, emotsiyalar insonning ruhiy salomatligi bilan chambarchas bog'liq. O'z emotsiyalarini anglay oladigan va ularni muvozanatda ushlay oladigan shaxs stressga bardoshli, irodali va hayotiy qiyinchiliklarga nisbatan barqaror bo'ladi. Aksincha, emotsiyalarni boshqara olmaslik turli ruhiy muammolarga olib kelishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, emotsiya inson hayotining ajralmas va muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. U insonning ichki dunyosi, his-tuyg'ulari va ruhiy holatini ifodalaydi hamda uning atrof-muhitga bo'lgan munosabatini shakllantiradi. Emotsiyalar nafaqat shaxsning ichki kechinmalarini aks ettiradi, balki uning fikrlashi, xulq-atvori va qaror qabul qilish jarayoniga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Masalan, quvonch, muhabbat va qoniqish kabi ijobiy emotsiyalar insonni

faol, ishonchli va maqsad sari intiluvchan qiladi, salbiy emotsiyalar esa ehtiyotkorlikka, muammolarni anglashga undaydi.