

EMOTSIYA TUSHUNCHASI VA UNING INSON HAYOTIDAGI O'RNI

Xalbayeva Gulnoza Arshidinovna

**Ilmiy rahbar: Kattaqo'rg'on davlat pedagogika instituti
Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim kafedrası PhD o'qituvchisi**

Ismoilova Odina Jo'rabek qizi

**Muallif: Kattaqo'rg'on davlat pedagogika instituti
O'zbek tili va adabiyoti yo'nalishi 1-bosqich talabasi**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20441931>

ANNOTATSIYA

Ushbu ilmiy maqolada emotsiya tushunchasi, uning mazmun-mohiyati, emotsional holatlar, emotsiyalarning asosiy xususiyatlari hamda inson hayotidagi o'rni ilmiy jihatdan yoritilgan. Emotsiyalar insonning ichki kechinmalari sifatida tashqi va ichki ta'sirlarga munosabatini ifodalaydi. Maqolada emotsiyalarning ijobiy va salbiy turlari — quvonch, g'azab, qo'rquv, qayg'u kabi holatlar tahlil qilinadi. Shuningdek, emotsiyalarning fiziologik asoslari, ya'ni organizmda yuzaga keladigan o'zgarishlar hamda ularning psixologik ahamiyati haqida fikr yuritiladi. Inson hayotida emotsiyalar xulq-atvor, shaxslararo munosabat, ijtimoiy moslashuv va ruhiy barqarorlikni ta'minlashda muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Kalit so'zlar: emotsiya, emotsional holatlar, stenik hislar, astenik hislar, ijobiy emotsiya, salbiy emotsiya, g'azab, qo'rquv, qayg'u, quvonch.

KIRISH

Emotsiya so'zi lotincha *emovere* so'zidan olingan bo'lib, “hayajonlantirmoq”, “larzaga keltirmoq” degan ma'nolarni anglatadi. Kishilar idrok qilayotgan, eshitayotgan, bajarayotgan, o'ylayotgan yoki orzu qilayotgan narsalarga befarq bo'lmaydilar. Ayrim predmetlar, shaxslar, harakatlar va voqealar insonni quvontiradi, boshqalari xafa qiladi, yana ayrimlari esa g'azab yoki nafrat hissini uyg'otadi. Inson xavf ostida qolganida qo'rquvni his qiladi, qiyinchilikni yengganda esa zavq va mamnunlik tuyg'ularini boshdan kechiradi.

Odamlarning o'zi bilayotgan, bajarayotgan yoki idrok qilayotgan narsalarga munosabatini boshdan kechirishi his-tuyg'ular yoki emotsiyalar deyiladi. Emotsiya inson hayotida muhim ahamiyatga ega bo'lib, psixologik va ijtimoiy jarayonlarning ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. Emotsiyalar insonning ichki dunyosini ifodalaydi, uning xulq-atvori, qaror qabul qilishi va atrofdagilar bilan munosabatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Umuman olganda, emotsiya — bu insonning muayyan vaziyatga nisbatan boshdan kechirayotgan ichki ruhiy holatidir. Emotsiyalar insonning ichki dunyosi va tashqi muhit o'rtasidagi munosabatni aks ettiradi. Ular turli xususiyatlarga ega bo'lib, eng muhimlari tezkorlik, kuchlilik, murakkablik va o'zgaruvchanlikdir.

Tezkorlik xususiyati emotsiyaning qisqa vaqt ichida paydo bo'lishi va o'zgarishi bilan belgilanadi. Kuchlilik emotsiyaning inson ruhiyatiga ta'sir darajasini ifodalaydi. Murakkablik esa emotsiyalarning ko'p hollarda bir-biri bilan aralashib, yangi his-tuyg'ularni yuzaga keltirishida namoyon bo'ladi. O'zgaruvchanlik emotsiyaning vaqt o'tishi bilan turlicha kechishini ko'rsatadi.

E.G. G'oziyevning “Umumiy psixologiya” darsligida emotsiya odatda alomatlari yaqqol namoyon bo'ladigan his-tuyg'ularni, ichki kechinmalarni ifodalovchi psixik jarayonning aniq shakli sifatida ta'riflanadi. Emotsional kechinmalar organizmdagi alohida fiziologik jarayonlar va o'zgarishlar bilan chambarchas bog'liq. Masalan, emotsional holatlarda qon aylanishi o'zgaradi, yurak urishi tezlashadi yoki susayadi, insonning yuz rangi oqarishi yoki qizarishi mumkin.

Shu jihatdan emotsiyalar stenik va astenik hissiyotlarga bo‘linadi. Kishining hayotiy faoliyatini oshiradigan, g‘ayratini kuchaytiradigan hissiyotlar stenik hissiyotlar deb ataladi. Masalan, kuchli xursandchilik, ruhlanish va g‘azablanish stenik hissiyotlar qatoriga kiradi. Kishining hayotiy faoliyatini pasaytiradigan, g‘ayratini susaytiradigan hissiyotlar esa astenik hissiyotlar deyiladi. G‘am-g‘ussa, ma‘yuslik, afsuslanish kabi hissiyotlar astenik hissiyotlarga misol bo‘la oladi.

EMOTSIYALARNING TASHQI IFODALANISHI

Emotsiyalarning tashqi ifodasi turli ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi. Bunda insonning mimikasi, imo-ishorasi, ovoz ohangi, nafas olishi, tana harakatlari va umumiy jismoniy holati muhim o‘rin tutadi.

Birinchidan, emotsiyalar nafas olish a‘zolari faoliyatida o‘zgarishlar yuzaga keltiradi. Masalan, yoqimli his-tuyg‘ular paydo bo‘lganda nafas olish tezligi va amplitudasi ortadi, yoqimsiz his-tuyg‘ular ustun kelganda esa kamayadi. Qo‘zg‘alish vaqtida nafas harakatlari tezlashadi va chuqurlashadi, zo‘riqish vaqtida sekinlashadi hamda yuzakilashadi.

Turli emotsional holatlarda nafas olish quyidagicha o‘zgarishi mumkin:

- a) xursandlikda — bir daqiqada 17 marta;
- b) faol xafalikda — bir daqiqada 9 marta;
- v) qo‘rquv holatida — bir daqiqada 64 marta;
- g) jahl chiqqanda — bir daqiqada 40 marta.

Ikkinchidan, emotsiyalar imo-ishoralarda, mimikada, ya‘ni kishining yuzida bo‘ladigan harakatlarda hamda butun tana harakatlarida namoyon bo‘ladi. Insonning yuz ifodasi uning ichki kechinmalarini aks ettiruvchi muhim belgidir.

Uchinchidan, emotsiyalar organizmdagi gumoral jarayonlar, ya‘ni qon tarkibi va boshqa suyuqliklarda yuz beradigan kimyoviy o‘zgarishlar bilan ham bog‘liq. Shuningdek, emotsional holatlar modda almashinuvi jarayonlariga ham ta‘sir ko‘rsatadi.

Demak, emotsiyalarning tashqi ifodasiga mimika, imo-ishora, aft-bashara va qad-qomatdagi o‘zgarishlar, ayrim tashqi sekretiya bezlari faoliyati, ya‘ni yosh, so‘lak, ter ajralishi hamda harakatlarning tezligi, kuchi va muvofiqlashuvdagi o‘zgarishlar kiradi. Emotsiyalarning eng aniq va yaqqol ko‘rinishlaridan biri kulgi va yig‘idir.

EMOTSIYALARNING TURLARI

Emotsiyalar asosan ijobiy va salbiy turlarga bo‘linadi. Ijobiy emotsiyalarga quvonch, mamnunlik, zavqlanish, ishonch va mehr kabi holatlar kiradi. Salbiy emotsiyalarga esa g‘azab, qo‘rquv, qayg‘u, nafrat, xavotir va tushkunlik kabi holatlar mansubdir.

Quvonch inson hayotida muhim ijobiy emotsiyalardan biri hisoblanadi. U inson muvaffaqiyatga erishganda yoki baxtli vaziyatlarni boshdan kechirganda paydo bo‘ladi. Masalan, o‘quvchi yaxshi baho olganda yoki sport musobaqasida g‘alaba qozonganda unda quvonch hissi yuzaga keladi. Bu holat uning kayfiyatini ko‘taradi va kelajakda yanada yaxshi natijalarga erishishga undaydi.

Salbiy emotsiyalardan biri g‘azabdir. G‘azab inson adolatsizlikka duch kelganda, haq-huquqi poymol etilganda yoki unga nisbatan hurmatsizlik qilinganda paydo bo‘lishi mumkin. Agar bu emotsiya nazorat qilinmasa, u nizolar, kelishmovchiliklar va salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Qo‘rquv ham muhim emotsiyalardan biri bo‘lib, u insonni xavfdan himoya qilish vazifasini bajaradi. Masalan, yo‘ldan o‘tayotgan paytda tez kelayotgan mashinani ko‘rgan insonda qo‘rquv paydo bo‘ladi va u tezda orqaga chekinadi. Bu emotsiya inson hayotini saqlab qolishga xizmat qiladi.

Qayg‘u esa inson yo‘qotish, umidsizlik yoki og‘ir ruhiy kechinmalarni boshdan kechirganda yuzaga keladi. Masalan, yaqin insonidan ayrilgan odam chuqur qayg‘u his qiladi. Bu emotsiya insonning ruhiy holatiga kuchli ta‘sir ko‘rsatadi va vaqt o‘tishi bilan asta-sekin kamayadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, emotsiyalar inson hayotining ajralmas qismi bo‘lib, ular shaxsning psixologik va fiziologik holatini belgilaydi. Emotsiyalar insonning tashqi muhitga munosabatini, ichki kechinmalarini, xulq-atvorini va shaxslararo munosabatlarini boshqarishda muhim ahamiyatga ega.

Emotsiyalarni chuqur tushunish va ularni boshqarish insonning shaxsiy rivoji, ijtimoiy moslashuvi hamda hayotda muvaffaqiyatga erishishida muhim omil sanaladi. Quvonch, g‘azab, qo‘rquv va qayg‘u kabi his-tuyg‘ular inson hayotida muhim o‘rin tutadi va ularning har biri o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Emotsiyalarni anglash va nazorat qilish esa insonning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga, ijtimoiy munosabatlarini yaxshilashga hamda hayotiy faoliyatini samarali tashkil etishga yordam beradi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Ivanov P.I., Zufarova M.E. **Umumiy psixologiya**. Mas‘ul muharrir D.M. Mirzajanova. — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008.
2. G‘oziyev E.G. **Umumiy psixologiya**. — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti.
3. Eshquvvatov T.E. **Umumiy psixologiya**. O‘quv qo‘llanma. — Samarqand: SamDU nashriyoti, 2025.
4. Abdumanopova D.Sh. **Emotsiyalar: inson tabiatining o‘rganilmagan sirlari**. Ilmiy maqola.