



EMOTSIYALAR: INSON TABIATINING O'RGANILMAGAN SIRLARI

Andijon davlat chet tillar instituti
Dumarova Gulmira Kozimbekovna
Baliqchi tumani 32-umumta'lim maktabi o'qituvchisi
Abdumannopova Dilnoza Shaxobjonovna
Hayitaliyeva Mushtariybegim Jaloldin qizi
Andijon davlat chet tillari talabasi

Annotatsiya: ushbu maqola inson hayotida emotsiyalarning ahamiyati, ularning biologik va psixologik mexanizmlari hamda kundalik hayotimizdagi roli haqida batafsil tushuncha beradi. Emotsiyalar ijobiy va salbiy bo'lib, inson qarorlariga, munosabatlariga va sog'lig'iga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy emotsiyalar baxt va motivatsiyani oshirsa, salbiy emotsiyalar stress va tushkunlikka olib keladi, lekin ular ham muhim vazifalarni bajarishi mumkin, masalan, qo'rquv xavfdan qochishga undaydi.

Kalit so'zlar: emotsiya, psixologik va biologik jihatlar, ijobiy emotsiyalar, salbiy emotsiyalar, "ruhiy qo'zg'alish, meditatsiya

Hissiyotlar inson hayotining ajralmas qismidir. Biz har kuni turli xil emotsiyalarni boshdan kechiramiz: baxt, qayg'u, qo'rquv, sevgi va g'azab kabi hissiyotlar bizning qarorlarimizga, munosabatlarimizga va dunyoqarashimizga ta'sir ko'rsatadi. Lekin emotsiyalar shunchaki kayfiyat o'zgarishlaridan iborat emas. Ular inson tabiatining chuqur psixologik va biologik mexanizmlariga asoslangan. Ushbu maqolada emotsiyalarning mohiyati, ularning ijtimoiy va individual hayotimizga ta'siri, va ularni boshqarishning samarali usullari haqida batafsil fikr yuritiladi.

Emotsiyalar nima Emotsiya so'zi lotincha "emovere" (harakatga keltirish) so'zidan kelib chiqqan bo'lib, uning ma'nosi "ruhiy qo'zg'alish" deganidir. Bu insonning turli vaziyatlarga nisbatan javob reaksiyasi sifatida namoyon bo'ladigan ruhiy holatidir. Misol uchun, yaxshi yangilik eshitganda quvonch his qilamiz yoki xavfli vaziyatga tushganimizda qo'rquvni boshdan kechiramiz. Psixologik nuqtai nazardan, emotsiyalar insonning tashqi dunyo bilan o'zaro ta'sirini aks ettiruvchi vositadir. Ular insonning fikrlashi, xulq-atvori va fiziologik reaksiyalariga ta'sir ko'rsatadi.



Emotsiyalarning ilmiy asoslari

Psixologik jihatlar. Psixologlar emotsiyalarni insonning ichki va tashqi omillarga javob beruvchi ruhiy holati sifatida o'rganadilar. Emotsiyalarni keltirib chiqaradigan vaziyatlar "trigger" deb ataladi. Misol uchun, kutilmaganda sovg'a olish quvonchni uyg'otadi, yaqin inson bilan janjal esa qayg'uga olib keladi. Psixologiya fani emotsiyalarni quyidagi toifalarga ajratadi:

Asosiy emotsiyalar: Bu turdagi emotsiyalar har bir insonda bir xil namoyon bo'ladi. Masalan, quvonch, qo'rquv, g'azab, hayrat va qayg'u.

Murakkab emotsiyalar: Ular asosiy emotsiyalarning kombinatsiyasi sifatida paydo bo'ladi. Masalan, hasad, faxrlanish yoki aybdorlik hissi.

Biologik asoslar. Emotsiyalar inson miyasida joylashgan limbik tizim tomonidan boshqariladi. Ayniqsa, amigdala (miya tarkibidagi kichik tuzilma) qo'rquv va stress reaksiyalariga javob beradi. Bundan tashqari, serotoninning past darajasi depressiyaga olib kelishi mumkin, dopamin esa quvonch hissini oshiradi.

Biologik jihatdan emotsiyalar odamni muhim vaziyatlarga moslashishiga yordam beradi. Masalan, qo'rquv hayotni saqlab qolish uchun xavfdan qochishga undaydi.

3. Emotsiyalarning ijtimoiy ta'siri; Emotsiyalar nafaqat shaxsiy tajribani, balki ijtimoiy munosabatlarni ham shakllantiradi.

Munosabatlardagi ahamiyati; Quvonch va muhabbat kabi ijobiy emotsiyalar insonlar orasida ishonch va yaqinlikni oshiradi. Shu bilan birga, g'azab yoki hasad kabi salbiy emotsiyalar munosabatlarda tanglik keltirib chiqarishi mumkin. Masalan, oiladagi mojarolar ko'pincha nazorat qilinmagan emotsiyalardan kelib chiqadi.

Jamiyatdagi roli ; Emotsiyalar jamiyatdagi o'zaro muloqot uchun asosiy vositadir. Kulgu ijobiy kayfiyatni tarqatadi, yig'i esa boshqalarning hamdardligini uyg'otadi. Jamiyatda hissiyotlar to'g'ri boshqarilganda, insonlar bir-biriga ko'proq yordam beradi va hamkorlik qiladi.

4. Ijobiy va salbiy emotsiyalar

Ijobiy emotsiyalar; Ijobiy emotsiyalar insonni baxtli qiladi, motivatsiyasini oshiradi va umumiy hayot sifatini yaxshilaydi. Quvonch, muhabbat va minnatdorchilik kabi emotsiyalar stress darajasini kamaytirib, sog'lom turmush tarzini ta'minlaydi.

Salbiy emotsiyalar ; Salbiy emotsiyalar ko'pincha stress, xavotir va tushkunlikka olib keladi. Biroq, ular ham foydali bo'lishi mumkin. Masalan, qo'rquv xavfga qarshi ehtiyotkorlikni oshiradi, g'azab esa adolatni ta'minlash uchun kuch beradi. Muhimi, salbiy emotsiyalarni konstruktiv yo'nalishga burishdir



5. Hissiyotlarni boshqarish san'ati

Hissiyotlarni boshqarish insonning ruhiy sog'lig'i va muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Mana, bu borada samarali usullar:

. Meditatsiya va o'zini anglash: Meditatsiya va nafas olish mashqlari stressni kamaytiradi va ichki tinchlikni oshiradi. O'zini anglash esa emotsional reaksiyalarni tushunishga yordam beradi.

Jismoniy faollik; Sport mashg'ulotlari stressni kamaytiruvchi va kayfiyatni ko'taruvchi endorfin gormonini ishlab chiqaradi. Bu nafaqat jismoniy, balki ruhiy sog'likni ham yaxshilaydi.

Ijobiy fikrlashni rivojlantirish ; Kunlik minnatdorlik ro'yxatini yuritish va hayotdagi yaxshi narsalarga e'tibor qaratish emotsional muvozanatni ta'minlaydi.

Profesional yordam; Ba'zida salbiy hissiyotlarni boshqarish uchun psixolog yoki terapevt yordamiga murojaat qilish zarur bo'ladi. Bu insonning ruhiy holatini yaxshilashda muhim o'rin tutadi.

6. Hissiyotlarning tarbiyaviy roli; Hissiyotlar ta'lim va tarbiyada muhim rol o'ynaydi. Bolalarda hissiy intellektni rivojlantirish ularni kelajakdagi muammolarni hal qilishga tayyorlaydi.

Bolalar tarbiyasi; Bolalarga o'z emotsiyalarini tushuntirish va boshqarish imkoniyatini berish ularning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Masalan, jahl chiqargan bolaga nima uchun bu hissiyot yuzaga kelganini tushuntirish, u bilan muloqot qilish kerak.

Ta'lim jarayonida; O'qituvchilar ijobiy emotsiyalarni rag'batlantirish orqali talabalarning motivatsiyasini oshirishi mumkin. Masalan, qiziqarli darslar yoki ijobiy baholash usullari quvonchni uyg'otib, o'quv jarayonini samarali qiladi.

Xulosa qilib aytganda ; Emotsiyalar inson hayotining ajralmas bir qismi bo'lib, ularni boshqarishni o'rganish hayot sifatini oshiradi. Ijobiy emotsiyalarni rivojlantirib va salbiy emotsiyalarni konstruktiv yo'naltirish orqali biz nafaqat o'zimizni, balki atrofimizdagi insonlarni ham baxtli qilishimiz mumkin. Har bir hissiyot inson tajribasining bir qismi bo'lib, hayotga rang-baranglik kiritadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'spirinlik davrida kasb tanlash muammol, Ne'matov Faxriddin Begmat o'g'li , <https://doi.org/10.5281/zenodo.7940145>
2. ПЕДАГОГИКА И ОБРАЗОВАНИЕ (PEDAGOGY & EDUCATION) УДК 37 Абданбекова Н.Р. ТГПУ имени Низами, преподаватель (Узбекистан, г. Ташкент)
3. "Zamonaviy ta'lim" ilmiy-amaliy ommabop jurnali 2022 №5(114), Международный научный журнал «Научный Фокус» № 3(100), часть