

EMOTSIYALAR VA ULARNING INSON HAYOTIDAGI ROLI

ABDUKARIMOVA HIDOYAT ISMOILJON QIZI

XURRAMOV DILSHODJON JAHONGIR O'G'LI

NURBAYEV XURSHED ERKIN O'G'LI

Denov tadbirkorlik va pedagogika inistitut

talabalari

SHOMUROTOV ULUGBEK MELIKBOBOYEVICH

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya

kafedrasi o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)

ulugbekshomurotov986@gmail.com

Annotsiya: Maqolada emotsiyalarni biologik va kognitiv yondashuvlar orqali tushuntirish, shuningdek, birinchi va ikkinchi darajali emotsiyalarni ajratib ko'rsatish keltirilgan. Emotsiyalarning inson hayotiga ta'siri, ularning qaror qabul qilish, ijtimoiy munosabatlar, motivatsiya va sog'liqni saqlashdagi roli yoritilgan. Emotsiyalar nafaqat salbiy holatlar, balki ijobiy hissiyotlar orqali ham insonning motivatsiyasini oshiradi va jamiyatda o'zaro aloqalarni mustahkamlaydi.

Kalit so'zlar: Emotsiyalar, kognitiv psixologiya, motivatsiya, ijtimoiy aloqalar, stressni boshqarish, emotsional intellekt.

Аннотация: Статья объясняет эмоции с биологической и когнитивной точки зрения, а также различает первичные и вторичные эмоции. Рассматриваются различные аспекты влияния эмоций на принятие решений, социальные отношения, мотивацию и здоровье. Эмоции, как положительные, так и отрицательные, влияют на мотивацию человека, а также укрепляют социальные связи и влияют на его психическое состояние..

Ключевые слова: Эмоции, когнитивная психология, мотивация, социальные отношения, управление стрессом, эмоциональный интеллект.

Annotation: The article explains emotions from both biological and cognitive perspectives, distinguishing between primary and secondary emotions. It examines the impact of emotions on decision-making, social relationships, motivation, and well-being. Both positive and negative emotions influence human motivation, strengthen social bonds, and affect mental health.

Key words: Emotions, cognitive psychology, motivation, social relationships, stress management, emotional intelligence.

Kirish

Emotsiyalar — insonlarning ichki holati va tashqi dunyodagi hodisalarga javob sifatida namoyon boʻladigan ruhiy tajribalardir. Bu holatlar odamlarning xulq-atvori, qaror qabul qilish jarayonlari, ijtimoiy munosabatlari va umumiy hayotiy holatini shakllantiradi. Emotsiyalar hayotdagi barcha holatlarni, jumladan, muvaffaqiyatlar va muvaffaqiyatsizliklar, ijtimoiy aloqalar va shaxsiy oʻsish jarayonlarini boshqaradi. Ularning roli faqat insonlarning hissiy holatini yoritibgina qolmay, balki insonning hayotini boshqarishda muhim omil boʻlib xizmat qiladi.

Bu maqolada emotsiyalarning psixologik asoslarini, ularning shakllanishi, hayotdagi roli va insonlarning kundalik faoliyatiga qanday taʼsir qilishini koʻrib chiqamiz.

1. Emotsiyaning Taʼrifi va Psixologik Asoslari

Emotsiyalar — bu odamning atrof-muhitdagi hodisalar yoki ichki fikrlar bilan yuzaga keladigan hissiy reaksiyalaridir. Ular insonning faoliyatini, kayfiyatini, xarakterini, oʻzini tutish tarzini belgilaydi va ijtimoiy aloqalarini boshqaradi.

Psixologiyada emotsiyalarni ikki asosiy yondashuv bilan tahlil qilish mumkin:

Biologik yondashuv: Bu nuqtai nazardan, emotsiyalar inson organizmida yuzaga keladigan biologik jarayonlar bilan bogʻliqdir. Masalan, qoʻrquv, gʻazab

va xursandchilik kabi emotsiyalar organizmda o'zgarishlarni (hormonlar va nerv tizimi orqali) yuzaga keltiradi. Shuningdek, fiziologik o'zgarishlar (yurak urishining tezlashishi, qizarish yoki terlash) emotsiyalarning mavjudligini tasdiqlaydi.

Kognitiv yondashuv: Kognitiv psixologlar emotsiyalarni insonning kognitiv jarayonlari (fikrlash, tahlil qilish, baholash) bilan bog'laydi. Bu yondashuvda emotsiyalarni yuzaga keltiruvchi hodisalar odamning ichki baholashiga asoslanadi. Masalan, stressli vaziyatda inson o'zini xavf ostida deb hisoblashi mumkin, bu esa xavotirlik va tashvish hislarini yuzaga keltiradi.

2. Emotsiyalarning Turlari va Ularning Shakllanishi

Emotsiyalarni turli yo'nalishlar bo'yicha tasniflash mumkin. Psixologiyada emotsiyalarni umumiy ravishda quyidagi turlarga ajratish mumkin:

Birinchi darajali emotsiyalar: Bu oddiy, instinktiv va insonning asosiy hayotiy ehtiyojlari bilan bog'liq bo'lgan emotsiyalar. Ular quyidagilarni o'z

- **Qo'rquv:** Insonni xavfli vaziyatlardan himoya qiladigan, survival (omon qolish) instinkti bilan bog'liq emotsiya.
- **G'azab:** Odatiy ravishda zararlanish yoki nohaqlikdan kelib chiqadigan kuchli emotsiya.
- **Qayg'u:** Yo'qotish, muvaffaqiyatsizlik yoki umidsizlikdan kelib chiqadigan emotsiya.

Ikkinchi darajali emotsiyalar: Murakkabroq bo'lib, ijtimoiy va madaniy omillarga bog'liqdir. Ular ko'proq odamning shaxsiy qadriyatlarini, madaniy muhit va ijtimoiy aloqalari bilan bog'liq. Masalan:

- **Ishonch:** Odamning o'zini ishonchli his qilishi va boshqalarga ishonishi.
- **Hasad:** Boshqalar muvaffaqiyatlarini ko'rish va o'zingizga xos kamchilikni sezish.
- **G'urur:** O'zini yaxshi his qilish va o'z yutuqlarini qadrlash.

Emotsiyalar va ijtimoiy muhit: Insonlarning emotsional tajribalari ko‘plab hollarda ijtimoiy kontekstga bog‘liq. Misol uchun, jamiyat tomonidan qo‘llab-quvvatlanish yoki rad etilish, ijtimoiy baholash emotsiyalarning yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi.

3. Emotsiyalarning Inson Hayotidagi Roli

Emotsiyalar inson hayotining har bir sohasida muhim rol o‘ynaydi. Ular nafaqat odamning ruhiy holatini, balki uning xulq-atvorini, ijtimoiy aloqalarini va qaror qabul qilish jarayonlarini ham shakllantiradi.

Emotsiyalar va qaror qabul qilish: Emotsiyalar qarorlarimizni belgilashda muhim rol o‘ynaydi. Masalan, xursandchilik, baxt va ishontirish hissi odamni o‘z maqsadlariga erishish uchun harakat qilishga undaydi. Boshqa tomondan, xavotirlik va qo‘rquv insonni ehtiyotkorlikka undaydi, xavfli vaziyatlardan saqlanishga yordam beradi.

Ijtimoiy aloqalar: Emotsiyalar ijtimoiy aloqalarimizda, ya'ni oila, do‘stlar va hamkasblar bilan munosabatlarda bevosita ta'sir ko‘rsatadi. Odamlar o‘z emotsiyalarini boshqarishda va boshqa odamlarning emotsiyalarini tushunishda ijtimoiy ko‘nikmalarga ega bo‘lishlari kerak. Emotsiyalar shaxslar o‘rtasidagi empatiya va yaqinlikni yaratadi, shuningdek, munosabatlardagi nizolarni hal qilishda yordam beradi.

Emotsiyalar va motivatsiya: Emotsiyalar motivatsiyaning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Ijobiy emotsiyalar (masalan, xursandchilik yoki baxt) odamni faoliyatga undaydi, muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi. Salbiy emotsiyalar (masalan, qayg‘u yoki g‘azab) esa odamni o‘z xatti-harakatlarini tahlil qilishga, o‘zgarishga va yaxshilanishga undashi mumkin.

Emotsiyalar va sog‘liq: Emotsiyalar insonning jismoniy va ruhiy salomatligiga ta'sir ko‘rsatadi. Doimiy stress, xavotirlik va qayg‘u odamning sog‘lig‘iga salbiy ta'sir qiladi, bu esa yurak kasalliklari, oshqozon muammolari va boshqa psixosomatik kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Ijobiy emotsiyalar, aksincha, immun tizimini mustahkamlashga va umumiy ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.

4. Emotsiyalarning Boshqarilishi

Emotsiyalarni boshqarish — bu odamning hissiy holatini o‘zining maqsadlari va atrof-muhitiga moslashtirish qobiliyatidir. Emotsiyalarni boshqarish nafaqat salbiy emotsiyalarni kamaytirish, balki ijobiy emotsiyalarni kuchaytirish va ular orqali yanada samarali va baxtli hayot kechirishni anglatadi.

Emotsional intellekt: Emotsional intellekt (EI) deganda, o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqalar bilan aloqalar orqali emotsiyalarni boshqarish qobiliyati tushuniladi. EI yuqori bo‘lgan odamlar ko‘proq muvaffaqiyatga erishadilar, chunki ular o‘z emotsiyalarini samarali boshqaradilar va boshqalar bilan to‘g‘ri aloqalar o‘rnatishad.

Stressni boshqarish: Stressli vaziyatlarda emotsiyalarni boshqarish uchun turli usullar mavjud. Masalan, nafas olish mashqlari, meditatsiya, jismoniy faollik va psixoterapiya stressni kamaytirishda samarali bo‘lishi mumkin.

Empatiya: Empatiya — bu boshqalarning emotsiyalarini tushunish va ularga mos ravishda javob berish qobiliyati. Bu ijtimoiy munosabatlarda muvaffaq

1. 1 **Ekman, P. (1992).** *Facial Expressions of Emotion: New Findings, New Questions.*
2. **Goleman, D. (1995).** *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.*
3. **Gross, J. J. (2002).** *Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences.*
4. **Izard, C. E. (1991).** *The Psychology of Emotions.*
5. **Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984).** *Stress, Appraisal, and Coping.*
6. **Darwin, C. (1872).** *The Expression of the Emotions in Man and Animals.*