

EMOTSIYA VA UNING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Muratbaeva Feruza Yusup qizi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17524516>

Annotatsiya. Ushbu maqolada emotsiya tushunchasining psixologik mohiyati, uning inson hayotidagi o'rni va ahamiyati, shuningdek, emotsional jarayonlarning fiziologik asoslari yoritilgan. Emotsiyalar insonning xulq-atvori, idrok, tafakkur va ijtimoiy munosabatlarida muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotda zamonaviy psixologik yondashuvlar, shu jumladan, U. Jeyms, K. Lange, S. L. Rubinshteyn va boshqa olimlarning ilmiy qarashlari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: emotsiya, hissiyot, affekt, motivatsiya, psixologiya, fiziologik mexanizmlar.

Abstract. This article analyzes the psychological essence of emotion, its role and importance in human life, as well as the physiological mechanisms underlying emotional processes. Emotions play a significant role in human behavior, perception, thinking, and social relations. The research discusses modern psychological approaches, including the theories of W. James, C. Lange, and S. L. Rubinstein.

Keywords: emotion, feeling, affect, motivation, psychology, physiological mechanisms.

Аннотация. В статье рассматривается психологическая сущность эмоций, их роль и значение в жизни человека, а также физиологические основы эмоциональных процессов.

Эмоции играют важную роль в поведении человека, восприятии, мышлении и социальных отношениях. В работе проанализированы современные психологические подходы, включая теории У. Джеймса, К. Ланге и С. Л. Рубинштейна.

Ключевые слова: эмоция, чувство, аффект, мотивация, психология, физиологические механизмы.

Emotsiyalar insonning ichki kechinmalarini ifodalaydigan psixik holat bo'lib, ular ong, idrok, tafakkur va xulq-atvorga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Emotsiya (lot. emovere — "qo'zg'almoq", "harakatga keltirmoq") inson faoliyatining barcha sohalarida muhim rol o'ynaydi [1]. U insonning shaxs sifatida shakllanishida, motivatsion jarayonlarni faollashtirishda va ijtimoiy moslashuvda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Emotsiya — bu insonning ichki kechinmalarini, ruhiy holatini ifoda etuvchi psixik jarayondir. So'zning o'zi lotincha "emovere" — "harakatga keltirmoq" degan ma'noni anglatadi.

Demak, emotsiyalar bizni harakatga undaydigan ichki kuchdir. Masalan:

Qo'rquv → qochish yoki ehtiyot chorasi ko'rish istagini tug'diradi.

Quvonch → faoliyatni davom ettirishga ilhom beradi.

G'azab → qarshilik ko'rsatish yoki o'z pozitsiyasini himoya qilishga turtki beradi.

U ma'lum bir hodisa, vaziyat yoki odamga nisbatan paydo bo'ladi va tanamizda fiziologik o'zgarishlar, yurak urish, nafas olish, yuz ifodasi, tovush ohangi kabi belgilar orqali namoyon bo'ladi.

Psixologiyada emotsiyalar odatda uch asosiy turga ajratiladi:

1. Ijobiy emotsiyalar – quvonch, muhabbat, ishonch, faxr, hayrat.
2. Salbiy emotsiyalar – qo'rquv, g'azab, qayg'u, nafrat, hasad.
3. Neytral emotsiyalar – hayrat, befarqlik, kutish holati.

Ularning barchasi insonning ruhiy muvozanatini saqlashga xizmat qiladi — har biri o‘ziga xos funksiya bajaradi. Emotsiyalarni boshqarish mumkinmi? Ha, mumkin. Lekin emotsiyalarni yo‘qotish yoki bostirish emas, balki to‘g‘ri yo‘naltirish kerak.

Buni psixologiyada “emotsional o‘zini boshqarish” yoki “emotsional intellekt” deb atashadi.

Emotsiyani boshqarishning samarali usullari:

1. O‘z emotsiyalarini tan olish.
 - “Men hozir g‘azablandim”, “Men qo‘rqayman” deb o‘z holatingizni nomlang.
 - Bu miyada tinchlik yaratadi va avtomatik reaksiya o‘rniga ongli qaror qabul qilish imkonini beradi.
2. Nafasni boshqarish.
 - Sezilarli emotsional qo‘zg‘alishda 3–4 marta chuqur nafas olib, asta chiqarish.
 - Bu yurak urishini normallashtirib, limbik tizimni tinchlantiradi.
3. Tafakkurni o‘zgartirish (reframing).
 - Voqeani boshqacha nuqtai nazardan ko‘rish: “Bu holatdan men nima o‘rganishim mumkin?”
4. Ijobiy fikrlash va diqqatni o‘zgartirish.
 - E’tiborni muammodan yechimga qarating. Musiqa tinglash, yurish, sport bilan shug‘ullanish yordam beradi.
5. Emotsiyalarni sog‘lom ifoda etish.
 - Ichda saqlash zararli. O‘zingizni qiynamasdan, ishonchli odam bilan gaplashing yoki yozma ravishda his-tuyg‘ularingizni ifoda eting.
6. Emotsional intellektni rivojlantirish.
 - Daniel Goleman ta’riflaganidek, bu o‘z emotsiyalarini tushunish, boshqalarni his etish va munosabatlarda muvozanatni saqlash qobiliyatidir. Har kuni o‘zingizni qanday his qilayotganingizni so‘rab, emotsional kundalik yuritish foydali. Salbiy emotsiyalarni bostirmasdan, ulardan saboq olishga harakat qiling. Stressni kamaytirish uchun meditatsiya, yoga, yoki chuqur nafas mashqlarini bajaring. Ijobiy emotsiyalarni ko‘paytirish uchun minnatdorlikni odat qiling — har kuni uchta minnatdorchilik sababini yozing.

1. Emotsiyaning mohiyati va turlari

Psixologiya fanida emotsiyalar hissiyot, affekt va kayfiyat tushunchalari bilan chambarchas bog‘liq. Hissiyotlar — nisbatan barqaror va chuqur kechinmalar bo‘lib, ular ma’lum bir ob’ektga nisbatan paydo bo‘ladi. Affekt esa qisqa muddatli, kuchli, to‘lqinli kechinmadir. Kayfiyat esa emotsional holatning nisbatan uzoq davom etuvchi ko‘rinishidir [2].

Emotsiyalar ijobiy (quvonch, muhabbat, mamnunlik) va salbiy (g‘azab, qo‘rquv, qayg‘u) shakllarda namoyon bo‘ladi. Ular shaxsning motivatsion tizimiga, hatto fiziologik jarayonlariga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi [3].

2. Emotsiyaning fiziologik mexanizmlari

U. Jeyms va K. Lange nazariyasiga ko‘ra, emotsiyalar tana a’zolaridagi fiziologik o‘zgarishlarning natijasidir. Ya’ni, inson avval jismoniy o‘zgarishlarni (yurak urish tezlashishi, mushaklarning taranglashuvi) boshdan kechiradi, so‘ngra bu holatni “emotsiya” sifatida idrok etadi [4].

I.P. Pavlovning fikricha, emotsiyalar miya po'stlog'ining va po'stloq osti tuzilmalarining o'zaro faoliyatidan kelib chiqadi. Limbik tizim, ayniqsa, amigdala va gipotalamus, emotsional reaksiyalarning markazidir [5].

3. Emotsiyaning psixologik ahamiyati

Emotsiyalar inson faoliyatining barcha shakllarini boshqaruvchi mexanizmdir. Ular motivatsiya, xulq-atvorni boshqarish, iroda va kognitiv jarayonlar bilan uzviy bog'liqdir.

Masalan, ijobiy emotsiyalar insonni faoliyatga undasa, salbiy emotsiyalar tormozlovchi rol o'ynaydi [6]. S. L. Rubinshteyn ta'kidlaganidek, emotsiya – bu shaxsning ichki dunyosini tashqi olam bilan bog'lovchi psixik ko'prikdir [7]. Insonning hayotiy tajribasi, madaniy qadriyatlari va ijtimoiy muhit emotsional rivojlanishning asosiy determinantlari hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, emotsiyalar inson psixikasining eng muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Emotsiyalar — bu inson hayotining ajralmas qismi, ular ongimizni boshqaruvchi emas, balki yo'l ko'rsatuvchi belgilardir. Emotsiyalarni anglash, ularni to'g'ri yo'naltirish va boshqarish shaxsning ruhiy barqarorligi, sog'lom munosabatlari va muvaffaqiyatli hayotining asosi hisoblanadi.

Ular inson faoliyatining har bir jabhasida – fikrlashda, his qilishda, xulq-atvorda va muloqotda namoyon bo'ladi. Emotsional rivojlanish darajasi shaxsning ruhiy yetukligi, ijtimoiy moslashuvi va muvaffaqiyatli hayot kechirishida muhim omil hisoblanadi. Shu bois, psixologiyada emotsiyalarni o'rganish, ularni boshqarish usullarini ishlab chiqish va emotsional intellektni rivojlantirish dolzarb masala bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Nemov, R. S. Psixologiya: Umumiy asoslar. – Moskva: Prosveshcheniye, 2003.
2. Rubinshteyn, S. L. Inson va dunyo o'rtasidagi munosabatlar psixologiyasi. – Moskva, 1999.
3. Ayupova, D. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2019.
4. James, W. What is an Emotion? – Mind, 1884.
5. Pavlov, I. P. O'rganilgan reflekslar fiziologiyasi. – Moskva: Nauka, 1951.
6. Leontyev, A. N. Faoliyat, ong va shaxs. – Moskva, 1977.
7. Schachter, S. & Singer, J. Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. – Psychological Review, 1962.
8. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: "O'zbekiston" nashriyoti, 2022.
9. Ekman, P. Emotions Revealed. – New York: Times Books, 2007.
10. Plutchik, R. The Nature of Emotions. – American Scientist, 2001.