

## EMOTSIYA VA UNING TURLARI

***Kutlumratova Salima Masharipovna***

*Urganch Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat*

*salomatligi texnikumi o'qituvchisi*

**Annotatsiya.** Inson hayoti va uning ruhiy holati emotsiyalar bilan chambarchas bog'liq. Emotsiyalar insonning atrof-muhitga bo'lgan munosabatini aks ettiruvchi psixologik holat bo'lib, ular xulq-atvorni boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqolada emotsiya tushunchasi, uning biologik va psixologik asoslari, asosiy turlari va inson hayotiga ta'siri batafsil yoritiladi. Shuningdek, emotsiyalarning ijtimoiy muhit va shaxsiyat rivojlanishiga ta'siri, ularning boshqarish usullari ham muhokama qilinadi.

**Kalit so'zlar:** Emotsiya, jamiyat, shaxs, psixologiya.

### KIRISH

Emotsiya inson ruhiyatining asosiy elementlaridan biri bo'lib, odamning hayoti davomida turli vaziyatlarga javob berishda asosiy rol o'ynaydi. Inson emotsiyalar orqali o'zining his-tuyg'ularini ifodalaydi, atrof-muhit bilan moslashadi va ijtimoiy munosabatlarni shakllantiradi.

Emotsiyalar hayotimizning turli jabhalariga ta'sir qiladi:

Qaror qabul qilish jarayoni

Xotira va o'rganish qobiliyati

Ijtimoiy munosabatlar va muloqot

Ruhiy va jismoniy salomatlik

Shuning uchun emotsiyalarni tushunish va ularni boshqarish insonning psixologik farovonligi uchun muhim hisoblanadi. Ushbu maqolada emotsiyalarning kelib chiqishi, asosiy turlari va ularning inson hayotidagi ahamiyati keng yoritiladi.

### ASOSIY QISM

Emotsiya – bu insonning ichki kechinmalari va tashqi muhitga bo‘lgan munosabatini aks ettiruvchi psixologik holatdir. Emotsiyalar insonning motivatsiyasi va xulq-atvorini boshqaradi.

Emotsiyalar quyidagi asosiy omillar orqali shakllanadi:

Biologik omillar – Markaziy asab tizimi, miya tuzilmalari (ayniqsa, amigdala va prefrontal korteks) emotsiyalarning paydo bo‘lishida asosiy rol o‘ynaydi.

Psixologik omillar – Shaxsiy tajriba, hayotiy voqealar va insonning shaxsiyati emotsiyalarni shakllantirishga ta’sir qiladi.

Ijtimoiy omillar – Jamiyat, madaniyat va oilaviy tarbiya inson emotsiyalarining ifodalanish usullarini belgilaydi.

Emotsiyalar inson tomonidan turli darajada his qilinadi va ular ko‘p jihatdan bir-biridan farq qiladi. Odatda emotsiyalar ikki asosiy guruhga bo‘linadi: asosiy (birlamchi) emotsiyalar va murakkab (ikkilamchi) emotsiyalar.

Asosiy emotsiyalar

Asosiy emotsiyalar insonning tug‘ma his-tuyg‘ularidir va ular barcha madaniyatlarda deyarli bir xil namoyon bo‘ladi. Mashhur psixolog Pol Ekman tadqiqotlariga ko‘ra, quyidagi oltita asosiy emotsiya mavjud:

Baxt (Quvonch) – Pozitiv holat, mamnuniyat hissi, organizmda serotonin va dopamin gormonlari ko‘payishi bilan bog‘liq.

Qo‘rquv – Potensial xavfga javoban organizmni himoyalashga undovchi emotsiya.

G‘azab (Jahl) – Adolatsizlik, tahdid yoki to‘sqinlik natijasida yuzaga keluvchi emotsiya.

Hayrat – Kutilmagan voqea yoki hodisalarga javoban paydo bo‘luvchi hissiyot.

G‘am (Xafalik, Depressiya) – Yo‘qotish yoki umidsizlik natijasida yuzaga keluvchi hissiyot.

Nafrat – Noqulay yoki nomaqbul bo‘lgan narsa yoki insonga nisbatan yuzaga keluvchi emotsiya.

Murakkab emotsiyalar

Murakkab emotsiyalar insonning ijtimoiy tajribasi va tarbiyasiga bog‘liq bo‘lib, ular odatda ikki yoki undan ortiq asosiy emotsiyalarning kombinatsiyasi natijasida shakllanadi. Masalan:

Ishonch – Ijobiy munosabat va xavfsizlik hissi

Sharmandalik – Ayb va uyat hissi aralashgan emotsiya

Hasad – G‘azab va g‘amning kombinatsiyasi

Minnatdorchilik – Quvonch va hurmat aralashgan his-tuyg‘u

Emotsiyalar insonning jismoniy va ruhiy salomatligiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Quyida emotsiyalarning ijtimoiy va fiziologik jihatdan qanday ta’sir qilishiga batafsil to‘xtalamiz.

Emotsiyalarning ijtimoiy hayotga ta’siri

Emotsiyalar insonlarning bir-biri bilan munosabatlarini belgilaydi:

Pozitiv emotsiyalar ijtimoiy aloqalarni mustahkamlaydi, odamlar o‘rtasidagi ishonchni oshiradi.

Salbiy emotsiyalar esa nizolar, tushunmovchilik va stressning oshishiga olib kelishi mumkin.

Emotsiyalarning sog‘liq va salomatlikka ta’siri

Ijobiy emotsiyalar (quvonch, baxt) immunitet tizimini mustahkamlaydi va yurak-qon tomir kasalliklarining oldini oladi.

Salbiy emotsiyalar (stress, qo‘rquv, depressiya) esa organizmga zarar yetkazib, yurak xastaligi va ruhiy kasalliklarga olib kelishi mumkin.

Har bir inson o‘z emotsiyalarini boshqarish qobiliyatiga ega bo‘lishi lozim. Quyida emotsiyalarni nazorat qilish bo‘yicha samarali strategiyalar keltirilgan:

Ongli muloqot va o‘zini anglash

O‘z hissiyotlarini tan olish va ularni tushunish.

Atrof-muhitga va voqealarga ongli ravishda munosabat bildirish.

Stress va salbiy emotsiyalarni kamaytirish

Meditatsiya va nafas olish mashqlari orqali stressni kamaytirish.

Jismoniy mashqlar va sport bilan shug‘ullanish.

Ijobiy emotsiyalarni rivojlantirish

Minnatdorchilik kundaligini yuritish.

Sevimli mashg'ulotlar bilan shug'ullanish va do'stlar bilan muloqot qilish.

### **XULOSA VA MUNOZARA**

Emotsiyalar inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, ular bizning qarorlarimiz, xulq-atvorimiz va sog'lig'imizga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Emotsiyalarni to'g'ri boshqarish va ularni anglash insonning psixologik farovonligini ta'minlaydi. Pozitiv emotsiyalar hayot sifatini yaxshilaydi, salbiy emotsiyalar esa ruhiy va jismoniy salomatlikka zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli, har bir inson o'z emotsiyalarini nazorat qilish va ularni konstruktiv yo'nalishda boshqarishni o'rganishi kerak.

### **ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. Ekman, P. (2019). "Emotions Revealed: Understanding Faces and Feelings". HarperCollins.
2. Plutchik, R. (2010). "Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis". Harper & Row.
3. Lazarus, R. S. (2011). "Emotion and Adaptation". Oxford University Press.
4. Goleman, D. (2015). "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ". Bantam Books.
5. Scherer, K. R. (2015). "What Are Emotions? And How Can They Be Measured?". Social Science Information, 44(4), 695-729.