



HAR XIL EMOTSIYALAR VA HISLARNING TAVSIFI

MAMATOVA ROZIYA RAJAB QIZI

RAVSHANOVA SARVARA ANVAR QIZI

DTPI Pedagogika fakulteti

Psixologiya yo'nalishi 112PS-24 guruh

2-bosqich talabalari

SHOMUROTOV ULUGBEK MELIKBOBOYEVICH

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya

kafedrasi o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)

ulugbekshomurotov986@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-8004-499X>

Anotatsiya: Ushbu maqolada emotsiyalar va hislarning psixologik mazmuni, ularning inson hayotidagi o'rni, turli emotsional holatlar kelib chiqish mexanizmlari hamda ijobiy va salbiy emotsiyalarning psixologik ta'siri ilmiy nuqtai nazardan yoritiladi. Emotsiyalarni boshqarish usullari, stress, quvonch, qo'rquv, g'azab kabi holatlarning psixologik tavsifi ham keltiriladi.

Kalit so'zlar: Emotsiya, his-tuyg'u, affekt, kayfiyat, psixologik holat, stress, emotsional barqarorlik.

Аннотация: В статье рассматриваются психологическая сущность эмоций и чувств, их роль в жизни человека, механизмы возникновения различных эмоциональных состояний, а также влияние положительных и отрицательных эмоций на психику человека. Приведены особенности таких состояний, как радость, страх, гнев, стресс и пути управления эмоциями.

Ключевые слова: Эмоции, чувства, аффект, настроение, психологическое состояние, стресс, эмоциональная устойчивость.



Annotation: This article discusses the psychological nature of emotions and feelings, their role in human life, mechanisms of emotional responses, and the effects of positive and negative emotions on mental functioning. It also describes emotional states such as joy, fear, anger, and stress, and outlines strategies for emotional regulation.

Keywords: Emotion, feeling, affect, mood, psychological state, stress, emotional regulation.

Kirish

Emotsiyalar va hislar inson ruhiyatining asosiy tarkibiy qismlaridan biridir. Ular odamning ichki kechinmalarini ifodalaydi, xulq-atvori, qarorlari va kundalik faoliyatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Psixologiyada emotsiyalar — bu tashqi va ichki ta'sirlarga bo'lgan subyektiv munosabatning ifodasi sifatida qaraladi. Hislar esa ko'proq barqaror, ongli, shaxsiy munosabatlarni ifodalaydigan kechinmalardir.

1. Emotsiyalar va hislarning psixologik mazmuni

Emotsiya

Emotsiyalar qisqa muddatli, tez o'zgaruvchi, kuchli psixik reaksiyalardir. Ular fiziologik o'zgarishlar bilan birga kechadi: yurak urishi tezlashishi, nafasning o'zgarishi, mushaklarning taranglashishi va hokazo.

Hislar: Hislar emotsiyalarga nisbatan barqaror bo'lib, shaxsning qadriyatlari va hayotiy tajribalariga bog'liq. Masalan, muhabbat, nafrat, hurmat, sadoqat — insonning ongli munosabatini aks ettiruvchi holatlardir.

2. Emotsiyalarning turlari. Psixologlar emotsiyalarni quyidagi asosiy guruhlariga ajratadilar:

1) Ijobiy emotsiyalar

Quvonch — ichki qoniqish, mamnunlik holati.

Hayrat — kutilmagan voqeaga bo'lgan ijobiy reaksiya.

Ishtiyoq — maqsadga erishish istagi bilan bog'liq ko'tarinki holat.

2) Salbiy emotsiyalar



Qo‘rquv — xavfga nisbatan tabiiy himoya reaksiyasi.

G‘azab — kuchli norozilik yoki to‘sqinlikka javob reaktsiyasi.

Iztirob — yo‘qotish yoki noqulaylikdan kelib chiqadigan ruhiy og‘riq.

3) Neytral emotsiyalar

Hayronlik, befarqlik, mulohaza holati va boshqalar.

3. Affekt va kayfiyat

Affekt — juda kuchli, qisqa muddatli, boshqarib bo‘lmaydigan emotsional portlashdir. Masalan: kuchli g‘azab, qo‘rquv natijasida qochish yoki to‘xtab qolish.

Kayfiyat — uzoq davom etadigan emotsional fon. U ijobiy yoki salbiy bo‘lishi mumkin va odamning umumiy faoliyatiga sezilarli ta’sir qiladi.

4. Emotsional holatlar va ularning ta’siri

Stress kuchli emotsional va fiziologik zo‘riqish bo‘lib, to‘g‘ri boshqarilmasa sog‘liqqa zarar yetkazishi mumkin.

Stressning asosiy belgilariga — xavotir, g‘azab, charchoq, uyqusizlik kiradi.

Quvonch motivatsiyani kuchaytiradi, ijodkorlikni oshiradi, ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlaydi.

Qo‘rquv xavfsizlikni ta’minlashga xizmat qiladigan tabiiy mexanizm bo‘lsa-da, haddan ortsa fobiya yoki tashvish buzuvchiliklariga olib kelishi mumkin.

G‘azab energiyani ko‘paytiradi, biroq nazorat qilinmasa tajovuz va nizoga sabab bo‘ladi.

5. Emotsiyalarni boshqarish (regulyatsiya)

Nafasni chuqur olish, mushaklar relaksatsiyasi

Kognitiv qayta baholash — vaziyatga boshqa nuqtai nazardan qarash

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash — do‘stlar, oila bilan suhbat

San’at terapiyasi, musiqa, rasm chizish

Jismoniy faollik — yurish, sport

Emotsiyalarni boshqarish qobiliyati shaxsning emotsional barqarorligini belgilaydi va ruhiy salomatlikning muhim omillaridan biri hisoblanadi.



Xulosa

Emotsiyalar va hislar inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, ularning to'g'ri anglanishi va boshqarilishi ruhiy salomatlik, ijtimoiy moslashuv va shaxsiy muvaffaqiyat uchun muhimdir. Emotsional savodxonlikni rivojlantirish, stressni boshqarish ko'nikmalari va o'z-o'zini anglash inson ruhiy yuksalishining muhim shartlaridir

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Izard, C. E. Human Emotions. New York: Plenum Press, 1977.
2. Ekman, P. Emotions Revealed: Understanding Faces and Feelings. Times Books, 2003.
3. Plutchik, R. The Emotions: Facts, Theories, and a New Model. New York: Random House, 1962.
4. Nemov, R. S. Psixologiya. Moskva: Vldos, 2012.
5. Karimova, V. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2010.
6. G'oziyev, E. Psixologiya asoslari. Toshkent: Fan, 2014.