

**EMOTSIYALAR VA ULARNING INSON HAYOTIDAGI
AHAMIYATI**

DTPI pedagogika fakulteti 106-BT guruh talabasi

Ibragimova Gulnoza Mingqobilovna.

DTPI pedagogika fakulteti 106-BT guruh talabasi

Mamatqobilova Sevinch Alisher qizi

Annotatsiya. Ushbu maqolada emotsiyalar va ularning inson hayotidagi roli tahlil qilinadi. Emotsiyalar insonning ruhiy va jismoniy holatiga, xulq-atvoriga hamda ijtimoiy munosabatlariga ta'sir ko'rsatadi. Maqolada emotsiyalarning asosiy turlari – pozitiv va negativ emotsiyalar, shuningdek, ularning insonning fikrlash jarayonlariga, qaror qabul qilishga va o'zaro aloqalarga qanday ta'sir qilishlari ko'rib chiqiladi. Emotsiyalarni boshqarishning ahamiyati, emotsional intellekt (EQ) ning rivojlanishi va emotsiyalarni boshqarish usullari, masalan, meditatsiya, kognitiv xulq-atvor terapiyasi va jismoniy faollik haqida ham so'z yuritiladi. Maqola, emotsiyalarni to'g'ri boshqarish va tushunish insonning umumiy farovonligini oshirishga, stressni kamaytirishga va salomatlikni yaxshilashga yordam berishini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar. emotsiyalar, kognitiv jarayon, meditatsiya, xulq-atvor, pozitiv, negativ emotsiyalar, depresiya.

Abstract. This article analyzes emotions and their role in human life. Emotions affect a person's mental and physical state, behavior and social relations. The article examines the main types of emotions - positive and negative emotions, as well as how they affect human thought processes, decision-making and interactions. The importance of emotion management, the development of emotional intelligence (EQ), and emotion management techniques such as meditation, cognitive behavioral therapy, and physical activity are also discussed. The article points out that proper management and understanding of emotions can help increase a person's overall well-being, reduce stress, and improve health.

Key words: *emotions, cognitive process, meditation, behavior, positive, negative emotions, depression.*

Аннотация: *В данной статье анализируются эмоции и их роль в жизни человека. Эмоции влияют на психическое и физическое состояние человека, его поведение и социальные отношения. В статье рассматриваются основные виды эмоций – положительные и отрицательные эмоции, а также то, как они влияют на мыслительные процессы человека, принятие решений и взаимодействие. Также обсуждается важность управления эмоциями, развития эмоционального интеллекта (EQ) и методов управления эмоциями, таких как медитация, когнитивно-поведенческая терапия и физическая активность. В статье указывается, что правильное управление и понимание эмоций может помочь повысить общее самочувствие человека, снизить стресс и улучшить здоровье.*

Ключевые слова: *эмоции, познавательный процесс, медитация, поведение, положительные, отрицательные эмоции, депрессия.*

Kirish qism.

Psixologiyada emotsiyalar insonning ruhiy holati, ichki kechinmalari va tashqi dunyoga bo'lgan munosabatini aks ettiradi. Emotsiyalar — bu insonning atrof-muhitga, boshqalarga va o'ziga bo'lgan javob reaksiyalari, ular asosan sezgilar, hissiyotlar va o'ylash jarayonlaridan tashkil topgan murakkab tizimdir. Har bir inson turli vaziyatlarda emotsional reaksiyalarni boshdan kechiradi, bu esa uning xulq-atvoriga, qarorlariga va umumiy hayot tarziga ta'sir qiladi. Emotsiyalar insonlarning hayotidagi ko'plab jarayonlarga faol ishtirok etib, ularga ko'plab imkoniyatlar yaratadi.

Emotsiyalarning Turlari

Emotsiyalarni turli psixologik va fiziologik aspektlardan tahlil qilish mumkin. Psixologik jihatdan, emotsiyalarni asosan ikki toifaga ajratish mumkin:

1. Pozitiv emotsiyalar: Bu turdagi emotsiyalar odatda insonda quvonch, baxt, muhabbat, umid va boshqa ijobiy his-tuyg'ularni yuzaga keltiradi. Pozitiv

emotsiyalar insonning umumiy farovonligini oshiradi, stressni kamaytiradi va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlaydi.

2. Negativ emotsiyalar: Ushbu emotsiyalar, masalan, qo'rquv, g'azab, xafalik, qayg'u va umidsizlik, insonda salbiy hissiyotlarni uyg'otadi. Negativ emotsiyalar insonning ruhiy va jismoniy holatini yomonlashtirishi mumkin, biroq ular hayotiy tajriba va o'sish imkoniyatlarini yaratadi, chunki ular insonni o'zgarishlarga yoki hal qilinishi kerak bo'lgan muammolarga yo'naltiradi.

Emotsiyalar va Xulq-Atvor

Emotsiyalar insonlarning xulq-atvori, fikrlash va qaror qabul qilish jarayonlariga bevosita ta'sir qiladi. Masalan, baxtli yoki quvonchli holatda bo'lgan odam odatda ijobiy va konstruktiv qarorlar qabul qiladi. Aksincha, xavotir yoki g'azab holatidagi odamlar esa ko'pincha impulsiv qarorlar qabul qilishi mumkin. Emotsiyalar shuningdek, insonning ijtimoiy munosabatlarida muhim rol o'ynaydi. Ular boshqalarga bo'lgan munosabatni shakllantiradi va o'zaro aloqalarni kuchaytiradi yoki zaiflashtiradi. Ijobiy emotsiyalar, masalan, muhabbat va do'stlik, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashda muhimdir, salbiy emotsiyalar esa aloqalar orasidagi masofani oshirishi yoki nizolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Emotsiyalarning Ruhiy va Jismoniy Ta'siri

Emotsiyalarning insonning ruhiy holatiga ta'siri katta. Ijobiy emotsiyalar umumiy ruhiy salomatlikni yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va hayotga bo'lgan qiziqishni oshiradi. Boshqa tomondan, uzoq vaqt davomida salbiy emotsiyalarni boshdan kechirish ruhiy kasalliklarga, masalan, depressiya va tashvishga olib kelishi mumkin.

Shuningdek, emotsiyalar jismoniy salomatlikka ham ta'sir qiladi. Emotsional holat insonning jismoniy holatini, masalan, yurak urishi, nafas olish tezligi, qon bosimi kabi fiziologik jarayonlarni boshqaradi. Ko'plab tadqiqotlar, masalan, stress va g'azabning yurak va qon tomir tizimiga zarar etkazishi mumkinligini ko'rsatadi.

Emotsiyalarni Boshqarish

Emotsiyalarni boshqarish psixologiyaning muhim yo'nalishlaridan biridir. Emotsional intellekt (EQ) – bu insonning o'z emotsiyalarini tushunish, boshqarish

va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatidir. Emotsional intellektni rivojlantirish shaxsning o'zini anglashiga, boshqalarga nisbatan sezgirlikni oshirishga va murakkab vaziyatlarda to'g'ri reaksiyalarni tanlashga yordam beradi. Emotsiyalarni boshqarishning ba'zi usullari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Meditatsiya va nafas olish mashqlari: Bu usullar stressni kamaytirish va tinchlantirishda yordam beradi.

Kognitiv xulq-atvor terapiyasi: Bu terapiya usulida, inson salbiy emotsiyalarni tahlil qilib, ularning o'ziga zararli bo'lganligini tushunadi va ularni boshqarishni o'rganadi.

Jismoniy faollik: Jismoniy mashqlar, sport, yurish va boshqa faoliyatlar emotsiyalarni boshqarishga yordam beradi.

Xulosa

Emotsiyalar inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, ular insonning hissiy holatiga, qarorlariga va umumiy farovonligiga katta ta'sir ko'rsatadi. Pozitiv emotsiyalar hayotni boyitadi va salomatlikni yaxshilaydi, salbiy emotsiyalar esa insonning o'sishi uchun imkoniyatlar yaratadi. Emotsiyalarni boshqarish, shuningdek, o'zini anglash va muammolarni samarali hal qilish uchun muhim vositadir. Shuning uchun, psixologik salomatlikni saqlash va emotsional intellektni rivojlantirish har bir inson uchun muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. <https://president.uz/uz> - Ўзбекистон Республикаси Президентининг расмий веб- сайти.
2. Урунтаева Г.А. Детская психология. - М.: «Академия», 2010. -С. 36.
3. Поддьяков Н.Н. Мышление дошкольника. - М.: «Педагогика», 1977. -С. 222.
4. Ғозиев Э. Тафаккур психологияси. - Т.: «Укитувчи», 1990.
5. Каримова В.М., Суннатова Р. Мустакил фикрлаш. - Т.: «Шарк», 2000.
6. Нишонова З.Т. Мустакил ижодий фикрлаш. - Т.: «Фан», 2004.
7. Тихомиров О.К. Психология мышления. - М.: МГУ, 1984.

8. Венгер Л.А., Венгер А.Л. Домашняя школа мышления (для пятилетних детей). - М.: «Знание», 1984.
9. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - М.: «Просвещение», 1991.
10. Выготский Л.С. Мышление и речь. - М.: «Педагогика»,