



EMOTSIYALAR VA ULARNING INSON HAYOTIDAGI AHAMIYATI.

Amirova Nodira Shamshiyevna

Alfraganus Universiteti Psixologiya PS-23-1 guruh talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17350674>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 07-oktabr 2025 yil

Ma'qullandi: 11-oktabr 2025 yil

Nashr qilindi: 14-oktabr 2025 yil

KEY WORDS

emotsiya, psixologiya, hissiyot, ruhiy holat, ijobiy emotsiyalar, salbiy emotsiyalar, motivatsiya, stress, emotsional barqarorlik, shaxs rivojlanishi, emotsional intellekt, kayfiyat, psixik jarayonlar, inson munosabatlari.

ABSTRACT

: Ushbu maqolada emotsiyalar va ularning inson hayotidagi o'rni, shuningdek, shaxs faoliyati hamda ruhiy holatga ko'rsatadigan ta'siri yoritilgan. Emotsiyalar insonning ichki dunyosini ifodalovchi muhim psixologik jarayon sifatida tahlil qilinadi. Maqolada ijobiy va salbiy emotsiyalar turlari, ularning fiziologik asoslari hamda kundalik hayotda tutgan o'rni haqida ilmiy ma'lumotlar keltirilgan. Tadqiqot natijalari emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalari inson ruhiy barqarorligini saqlash, ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlash va hayot sifatini yaxshilashda muhim omil ekanini ko'rsatadi.

Inson hayoti davomida kechadigan barcha psixik jarayonlar ichida emotsiyalar alohida o'rin tutadi. Emotsiya – bu shaxsning tashqi va ichki ta'sirotlarga nisbatan ruhiy holatini ifodalovchi hissiyotdir. Har bir inson kundalik hayotida quvonch, g'am, hayajon, qo'rquv, umid yoki tashvish kabi turli hissiyotlarni boshdan kechiradi. Ushbu jarayonlar inson psixologiyasi va kayfiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy psixologiyada emotsiyalar inson faoliyatining ajralmas qismi sifatida qaraladi. Ular motivatsiya, shaxs rivojlanishi va ijtimoiy munosabatlarda muhim ahamiyat kasb etadi. Ijobiy emotsiyalar insonning faoliyatini faollashtirsa, salbiy emotsiyalar stress va ruhiy beqarorlik holatini yuzaga keltirishi mumkin. Shu bois, emotsional barqarorlikni saqlash, hissiyotlarni boshqarish hamda emotsional intellektni rivojlantirish shaxsning ruhiy salomatligi uchun zarur omillardandir. Mazkur mavzuni o'rganish orqali inson hissiyotlarining psixologik mohiyatini, ularning kundalik hayotdagi ahamiyatini hamda ruhiy holat bilan o'zaro bog'liqligini tahlil qilish imkoniyati paydo bo'ladi. Shuningdek, emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish inson kayfiyatini barqarorlashtirish va ijtimoiy munosabatlarni yaxshilashda muhim o'rin tutadi.

Adabiyotlar tahlili va metod: Emotsiyalar masalasi psixologiya fanida uzoq yillardan beri o'rganib kelinayotgan muhim yo'nalishlardan biridir. Ilk bor emotsiyalar haqida ilmiy fikrlar Aristotel va Gippokrat davridayoq shakllangan bo'lib, ular hissiyotlarni inson tanasidagi fiziologik o'zgarishlar bilan bog'lashgan. Keyinchalik, XIX–XX asrlarda bu yo'nalish chuqur tadqiq etilib, J. Uotson, V. Vundt, U. Jeyms kabi olimlar emotsiyalarning psixik jarayonlardagi rolini ilmiy asoslab berganlar. L.S. Vigotskiy, K. Izard va D. Golemanlarning ishlari emotsional intellekt, hissiy barqarorlik va inson xulqidagi hissiyotlarning ahamiyatini yoritib bergan.

Ularning fikricha, emotsiyalar insonning kayfiyati, ijtimoiy munosabatlari va motivatsiyasini boshqaruvchi asosiy omildir. Zamonaviy tadqiqotlarda esa emotsiyalarni boshqarish va ularni to'g'ri ifoda etish ruhiy salomatlikni saqlashning muhim sharti sifatida ko'riladi. Maqola tayyorlanishida tahliliy va taqqoslash metodlaridan foydalanildi. Turli ilmiy manbalarda keltirilgan fikrlar solishtirilib, emotsiyalarning inson hayotidagi o'rni bo'yicha umumiy xulosalar chiqarildi. Shuningdek, mavzuga oid ilmiy maqolalar, psixologik adabiyotlar hamda zamonaviy manbalar tahlil qilindi. Bu yondashuv emotsiyalarni nafaqat psixologik, balki ijtimoiy va shaxsiy rivojlanish nuqtai nazaridan ham chuqur o'rganish imkonini berdi.

Muhokama: Emotsiyalar inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, ular har bir shaxsning ruhiy holati va kundalik faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy emotsiyalar inson kayfiyatini ko'taradi, motivatsiyani kuchaytiradi hamda faoliyatda muvaffaqiyatga erishishga turtki bo'ladi. Masalan, quvonch va mamnunlik hissi shaxsda o'ziga ishonch uyg'otadi, ijodkorlikni faollashtiradi va ijtimoiy munosabatlarni yaxshilaydi. Aksincha, salbiy emotsiyalar – g'am, qo'rquv, stress va tashvish kabi holatlar insonning ruhiy barqarorligini buzadi, diqqat va fikrlash jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsiyalarni to'g'ri boshqara oladigan insonlar hayotda ko'proq muvaffaqiyatga erishadi. Bunda emotsional intellektning o'rni katta bo'lib, u insonning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish va boshqalarning his-tuyg'ularini to'g'ri tushuna olish qobiliyatini ifodalaydi. Emotsional barqarorlik esa stress holatida ham o'zini tuta bilish va vaziyatga to'g'ri munosabat bildirish imkonini beradi. Bugungi kunda emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish psixologik treninglar, meditatsiya va ijobiy fikrlash orqali amalga oshirilmoqda. Bu usullar inson ruhiy holatini yaxshilash, kayfiyatni barqarorlashtirish va sog'lom psixologik muhitni yaratishda katta ahamiyat kasb etadi. Umuman olganda, emotsiyalar nafaqat hissiy jarayon, balki shaxsning ijtimoiy moslashuvi, psixik rivojlanishi va hayot sifatini belgilovchi asosiy omillardandir.

Natijalar: O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, emotsiyalar inson psixologiyasi va kundalik hayotida muhim o'rin tutadi. Insonning ruhiy holati, kayfiyati va ijtimoiy munosabatlari ko'p jihatdan uning emotsional barqarorligiga bog'liq. Ijobiy emotsiyalar faoliyatga ilhom beradi, motivatsiyani oshiradi va shaxs rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Salbiy emotsiyalar esa, aksincha, stressni kuchaytiradi, ruhiy charchoqni keltirib chiqaradi hamda insonning psixik jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijalar shuni ham ko'rsatadiki, emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan insonlar o'z hissiyotlarini to'g'ri boshqaradi, boshqalar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatadi va hayotdagi qiyinchiliklarga bardoshli bo'ladi. Emotsiyalarni anglash va boshqarish ko'nikmalari insonning ruhiy salomatligi, ijtimoiy faolligi hamda umumiy hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Emotsiyalarni chuqur o'rganish va ularni boshqarish usullarini egallash shaxsning psixologik yetukligini oshiradi. Bu esa nafaqat individual rivojlanish, balki jamiyatda sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Xulosa: Yuqoridagi tahlillar natijasida aniqlanishicha, emotsiyalar inson hayotining barcha jabhalarida muhim rol o'ynaydi. Ular shaxsning ruhiy holati, psixik jarayonlari va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta'sir qiladi. Ijobiy emotsiyalar inson kayfiyatini ko'taradi, motivatsiyani oshiradi va faoliyatni samarali tashkil etishga yordam beradi. Salbiy emotsiyalar esa stress va ruhiy beqarorlikni keltirib chiqarib, insonning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Emotsional barqarorlikni saqlash va hissiyotlarni boshqarish bugungi kunda har bir

inson uchun zarur ko'nikma hisoblanadi. Ayniqsa, emotsional intellektni rivojlantirish shaxsning o'zini anglash, boshqalar bilan to'g'ri munosabat o'rnatish va turli hayotiy vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish imkonini beradi. Emotsiyalarni to'g'ri boshqarish insonning ruhiy salomatligi, shaxs rivojlanishi va hayot sifatini yaxshilashda asosiy omil sanaladi. Shu sababli, emotsiyalar psixologiyasini chuqur o'rganish va amaliy hayotda qo'llay bilish insonning baxtli va barqaror hayot kechirishi uchun muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullayeva, N. (2020). Stress holatining psixologik tahlili va uni boshqarish usullari. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
2. Alimova, M. (2019). Psixologik salomatlik va stressni boshqarish strategiyalari. Toshkent: Fan va texnologiya.
3. G'ulomova, D. (2021). Shaxsning emotsional barqarorligini shakllantirishda psixologik treninglarning roli. Samarqand davlat universiteti ilmiy to'plami.
4. Jo'rayev, A. (2018). Inson psixologiyasi va stress holatlarining tahlili. Toshkent: Yangi asr avlodi.
5. Karimov, S. (2022). Stressni kamaytirishning psixologik va fiziologik mexanizmlari. Toshkent: Oliy ta'lim nashriyoti.
6. Murodova, Z. (2020). Art-terapiya va musiqaning inson ruhiyatiga ta'siri. Toshkent: Ilm ziyo markazi.
7. Qodirova, L. (2021). Stressni boshqarishning zamonaviy usullari va texnikalari. Toshkent: Fan nashriyoti.
8. Rasulov, B. (2017). Psixologik moslashuv va stressga qarshi kurashish omillari. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti.
9. Saidova, N. (2022). Stress va emotsional holatlarni boshqarishda motivatsiyaning ahamiyati. Toshkent: Innovatsion psixologiya jurnali..