

**EMOTSIYALAR INSON VA UNI O'RAB TURGAN OLAM BILAN
O'ZARO MUNOSABATI**

Abdusattarova Shaxlo Toshtemirovna

*Nukus Innovatsion Instituti "Filologiya va tillarni o'qitish" kafedrası
assistent o'qituvchisi*

Annotatsiya. Maqolada emotsiyalar inson faoliyatida va uni o'rab turgan olam bilan o'zaro munosabatiga alohida to'xtalib o'tilgan, emotsiyalar g'ildiragi modeli hamda u haqida turli olimlarni qarashlari hamda emotsiyalarning inson faoliyatidagi o'rni o'sha emotsional birlikni kontekstda foydalanilgan namunalari hamda ularni nazariy jihatdan tahlillari keltirilgan.

Kalit so'zlar: emotsional o'zgarish, psixologik holat, evolyutsion, intensivlik daraja, emotsional intellekt, psixoterapiya, hayotiy motivatsiya, ijtimoiy aloqalar, ish unumdorlik.

Абдусаттарова Шахло Тоштемировна Нукус инновационный институт, ассистент преподавателя кафедры "Филология и преподавание языков"

Эмоции – это взаимодействие человека и окружающего его мира.

Аннотация. В статье рассматриваются эмоции в деятельности человека и их взаимодействие с окружающим миром, модель колеса эмоций и взгляды на нее разных ученых, а также роль эмоций в деятельности человека и примеры эмоционального единства, используемые в контексте и представлен их теоретический анализ.

Ключевые слова: эмоциональные изменения, психологическое состояние, эволюционность, уровень интенсивности, эмоциональный интеллект, психотерапия, жизненная мотивация, социальные отношения, продуктивность труда.

Emotions are the interaction between a person and the world around him

Abdusattarova Shakhlo Toshtemirovna Nukus Innovation Institute assistant teacher of the department "Philology and language teaching"

Annotation. *The article focuses on emotions in human activities and their interaction with the world around them, the model of the wheel of emotions and the views of different scientists about it, and the role of emotions in human activities and examples of emotional unity used in the context and their theoretical analysis is presented.*

Key words: *emotional change, psychological state, evolutionary, intensity level, emotional intelligence, psychotherapy, life motivation, social relations, work productivity.*

Emotsiyalar inson faoliyatida va uni o'rab turgan olam bilan o'zaro munosabatida muhim rol o'ynaydi. Ular insonning ichki kechinmalari, ehtiyojlari va tashqi muhitga b o'lgan munosabatini aks ettiruvchi psixologik holatdir. Emotsiyalarning ta'siri inson faoliyati jarayonida, insonning o'z harakatlarida, atrofida qilarga b o'lgan munosabatida namoyon b o'ladi. Inson turli tuman o'zgarishlarga boy b o'lgan sharoitda yashaydi va har doim ham vaziyatlarni yengishga muvaffaq b o'lavermaydi. Ushbu vaziyatda turli xil emotsional o'zgarishlarni boshidan kechiradi. Turli olimlar bu borada o'z izlanishlarini olib borgan, xususan Robert Plutchik amerikalik psixolog emotsiyalar sohasida yetakchi tadqiqotchi hisoblanadi. U emotsiyalar nazariyasini rivojlantirishga katta hissa qo'shgan va inson his-tuyg'ularini tushuntirish uchun "Emotsiyalar g'ildiragi" deb ataluvchi modelni yaratgan.

Asosiy emotsiyalar nazariyasida Plutchik sakkizta asosiy emotsiyani aniqlagan: quvonch, ishonch, qo'rquv, hayrat, g'azab, g'am, jirkanish, kutilmagan holatlar. Ushbu emotsiyalar biologik jihatdan evolyutsion muhim deb hisoblanadi. Emotsiyalar biologik jihatdan inson hayoti va omon qolishi uchun juda muhim bo'lgan omillar hisoblanadi. Ular evolyutsion jarayonda rivojlanib, odamlarning atrof-muhitga moslashishi, qarorlar qabul qilishi va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishiga yordam beradi.

Emotsiyalar g'ildiragi modeli: Bu model emotsiyalarni bir-biri bilan bog'langanligi

va bir-biridan qanday paydo bo'lishini grafik shaklda ko'rsatadi. U shuningdek, emotsiyalarning intensivlik darajasini ham ko'rsatib beradi. Masalan, "baxtiyorlik" va "quvonch" o'xshash bo'lsa-da, intensivliklari har xil.

Plutchik emotsiyalar inson omon qolishi uchun evolyutsion ahamiyatga ega deb hisoblagan. Masalan, qo'rquv xavfdan qochishga, g'azab esa o'zini himoya qilishga yordam beradi. Plutchikning ishlari emotsional intellekt, psixoterapiya va xulq-atvorni tushunishda katta ahamiyat kasb etadi. Emotsiyalar insonning qaror qabul qilish jarayonida, ijtimoiy aloqalarini rivojlantirishda va hayotiy motivatsiyalarni shakllantirishda hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi [Plutchik, 1980; 119].

Emotsiyalarning inson faoliyatidagi o'rni beqiyos.

1. Faoliyatni rag'batlantirish. Ijobiy emotsiyalar (quvonch, qoniqish) insonni maqsad sari intilishga undaydi. Masalan: Yigit bechora *xursand* bo'lganidan bo'ynimdan quchoqlab o'pib:

– Rahmat, aka, bu yaxshiligingizni o'lgunimcha unutmayman, qiyomatli aka-uka tutindik, uyim To'qli jallob mahallasida, otim Abdurayim, – deb minnatdor bo'lib ketdi [g'afur g'ulom, 2018; 29]. (Bunda asar qahramoni o'g'ir vaziyatga tushgan paytda begona kishi tomonidan kutulmaganda yaxshilik qilib uning o'g'irini yengil qilgani muallif tomonida emotsional birliklar bilan o'quvchiga yetkazib berilgan hamda tushkunlikka tushgan qahramonning maqsadlari sari ol g'a borishi yorqin ko'rsatib berilgan)

2. Ishlash samaradorligi:

Emotsiyalar kayfiyatni belgilaydi, bu esa ish unumdorligiga ta'sir qiladi. Ijobiy emotsiyalar ijodkorlik va muammolarni hal qilish qobiliyatini oshiradi. Masalan: Yozning tong pallasida yalangoyoq tuproq kechib yurishning *zavqi* boshqacha bo'ladi. Undek mayin, salqin tuproq barmoqlaringiz orasidan bilq-bilq otilib chiqadi. Ketaverasiz, ketaverasiz, hecham charchamaysiz [o'tkir Hoshimov, 2018; 130]. (Ushbu parchada inson kayfiyati ijobiy emotsiya orqali ochiq ifodalab berilgan ya'ni ma'lumki tuproqda yurish anchagina mushkul ammo inson ko'tarinki kayfiyatda bo'lsa qiyinchiliklarni osongina bosib o'tish mumkin)

3. Stressga qarshi kurashish: Salbiy emotsiyalarni boshqarish qobiliyati stress darajasini kamaytiradi va insonning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Masalan: Zuhra magazindan olingan tayyor chuchvarani qaynatishni ham bilmaganidan zarracha xijolat emas, aksincha, qozon-tovoqqa yo'qligini shu bilan yana bir marta pisanda qilganidan *mamnun ko'rinar* edi [Abdulla Qahhor, 2012; 127]. (Keltirilgan jumlada asar qahramoni salbiy emotsional holatda bo'lsa ham ichki his tuyg'ularini yengish maqsadida ijobiy emotsional vaziyatda ekanligini ko'rsatishga harakat qilayotganini guvohi bo'lishimiz mumkin)

4. Olam bilan o'zaro munosabat:

Ijtimoiy aloqalar: Emotsiyalar insonning boshqalar bilan muloqotini yo'lga qo'yadi. Xursandchilik yoki hamdardlik kabi emotsiyalar muloqotda yaqinlik va ishonchni kuchaytiradi. Misol: Shoh surmaday qora soqolli, banoras to'n va oltin toj kiygan yoshgina, Yusuf alayhissalomdek husni barkamol bir zot ekan. U taxtidan qo'zg'alib Al-Forobiyning istiqboliga chiqdi. – Bizning mulkimizga tashrif buyurgan ekansan, biz *mamnunmiz* [Asqad Muxtor, 2018; 35]. (Bunda *mamnunmiz* emotsional birligi orqali shoh va mulozimlar o'rtasidagi ijtimoiy aloqa mustahkamligi yaqqol ko'rinib turibdi)

Xulosa qilib shuni qayd etish mumkinki, emotsiyalar insonning hayot faoliyati va atrof-muhit bilan aloqalarini shakllantirishda asosiy vosita hisoblanadi. Ularni boshqarish va anglash hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Binobarin emotsiyalar inson ish unumdorligini oshirishga, salbiy emotsiyalarni boshqarishga, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga yordam beradi. Har bir insonni o'zini o'rab turgan olam bilan munosabatini yaxshilaydi shu bilan birga har qanday vaziyatdan chiqib ketishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Plutchik R. Emotion. A Psychoevolutionary Synthesis. The United States of America 1980. - 440 p.
2. Asqad Muxtor Chinor roman Yoshlar nashriyot uyi Toshkent 2018, - 446 b.
3. Abdulla Qahhor Anor Qissa va hikoyalar G'afur G'ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi Toshkent 2012 - 200 b.

4. G'afur G'ulom Shum bola Qissa Yoshlar nashriyot uyi Toshkent – 2018. - 190 b.
5. O'tkir Hoshimov Dunyoning ishlari Qissa Yoshlar nashriyot uyi Toshkent 2018. - 207 b.