

HISSIIY HOLATLARNING NERV-FIZIOLOGIK ASOSLARI

Mamayunusova Ruhshona

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Pedagogika fakulteti

Tiflopedagogika yo'nalishi 25.4 guruh talabasi

mamayunusovaruxshonaxon@gmail.com

Sattorov Bobur Botir o'g'li

Ilmiy rahbari: Sattorovb146@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17852452>

Annotatsiya: Ushbu maqolada hissiy holatlarning nerv-fiziologik asoslari, ularning paydo bo'lish mexanizmlari, bosh miya tuzilmalari faoliyati va neyron jarayonlar bilan bog'liq xususiyatlari ilmiy asosda yoritiladi. Emotsional reaksiyalar limbik tizim, miya po'stlog'i, gormonlar va neyrotransmitterlar faoliyati orqali qanday boshqarilishi batafsil tahlil qilinadi. Shuningdek, hissiy holatlarning organizmga ta'siri, stress jarayonlari, affekt va emotsional zo'riqishning fiziologik ko'rsatkichlari ham izohlanadi. Maqola psixologiya, neyrofiziologiya hamda ta'lim sohasida faoliyat yuritayotgan mutaxassislar uchun nazariy-amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: hissiy holatlar, emotsiya, nerv-fiziologiya, limbik tizim, gormonlar, neyrotransmitterlar, stress, fiziologik reaksiyalar, affekt, psixofiziologiya.

KIRISH. Insonning psixik hayotida hissiy holatlar alohida o'rin tutadi, chunki ular shaxsning xulqi, qaror qabul qilishi, munosabatlari va umumiy faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Har qanday emotsional jarayonning asosida murakkab nerv-fiziologik mexanizmlar mavjud bo'lib, ular organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga bo'lgan javob reaksiyasini boshqaradi. Hissiyotlarning paydo bo'lish manbai, ularni vujudga keltiruvchi miya tuzilmalari, neyron jarayonlar va gormonlar faoliyatini o'rganish psixik jarayonlarning tabiatini chuqurroq anglashga yordam beradi. Shu sababli hissiy holatlarning nerv-fiziologik asoslarini ilmiy jihatdan tahlil qilish psixologiya fanining eng muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

ASOSIY QISM. Hissiy holatlarning nerv-fiziologik asoslari organizmning markaziy va periferik nerv tizimi faoliyati bilan chambarchas bog'liq bo'lib, emotsiyalarni boshqaruvchi asosiy markazlar miya po'stlog'i, limbik tizim va gipotalamusda joylashgan. Hissiyotlarning shakllanishida ayniqsa limbik tizimning o'rni beqiyosdir, chunki aynan ushbu tizim insonning qo'rquv, quvonch, g'azab, tashvish va boshqa emotsional reaksiyalarini boshqaradi. Limbik tizim tarkibidagi amigdala xavf signallarini qayta ishlashda, tezkor emotsional javoblarni shakllantirishda faol ishtirok etadi; gipokamp esa hissiy tajribalarni xotira bilan bog'laydi. Shunday qilib, emotsiyalar nafaqat psixik jarayon, balki neyrofiziologik mexanizmlar orqali boshqariladigan murakkab tizim sifatida namoyon bo'ladi.

Hissiy holatlarning vujudga kelishida neyromediatorlarning roli ham juda muhim. Masalan, serotonin kayfiyatni barqarorlashtiruvchi asosiy mediatorlardan biri bo'lib, uning yetishmovchiligi tushkunlik, xavotir kabi holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Dopamin esa motivatsiya va zavq bilan bog'liq jarayonlarning neyrobiologik asosini tashkil etadi. Bundan tashqari, adrenalinning oshishi organizmni stress holatiga tayyorlaydi, yurak urishi tezlashadi, qon bosimi ko'tariladi, shu tariqa emotsional javobni kuchaytiradi. Bularning barchasi hissiyotlarning fiziologik ildizlari mavjudligini yaqqol ko'rsatadi.

Miya po'stlog'i emotsional jarayonlarni nazorat qilish, boshqarish va muvofiqlashtirish vazifasini bajaradi. Ayniqsa peshona qismining faoliyati insonning o'zini tutishida, hissiy qo'zg'alishni jilovlashda muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, vegetativ nerv tizimi ham hissiy holatlarning fiziologik komponentlarini boshqaradi — terining qizarishi, terlash, yurak urishining o'zgarishi, nafas olish tezligining oshishi kabi belgilar emotsiyaning jismoniy ifodasi hisoblanadi. Demak, emotsiyalar odamning ichki fiziologik jarayonlari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ularning har biri muayyan fiziologik reaksiyalar orqali namoyon bo'ladi.

Emotsional holatlarning nerv-fiziologik asoslarini o'rganish psixologiya, tibbiyot, nevrologiya va pedagogika fanlari uchun katta amaliy ahamiyatga ega. Bu bilimlar insonning stressga chidamliligini oshirish, emotsional muvozanatini tiklash, shuningdek, psixik buzilishlarni samarali davolashda qo'llaniladi. Shuningdek, hissiyotlarning fiziologik mexanizmlarini bilish shaxsning o'zini tutish strategiyasini shakllantirishda, konfliktlarni boshqarishda, psixoterapevtik metodlarni ishlab chiqishda muhim manba vazifasini bajaradi.

XULOSA. Xulosa qilib aytganda, hissiy holatlarning nerv-fiziologik asoslarini o'rganish inson psixikasining qanday ishlashini chuqurroq anglash imkonini beradi. Emotsiyalar faqat ruhiy kechinmalar emas, balki miya tuzilmalari, neyromediatorlar va vegetativ nerv tizimi faoliyati bilan bog'liq murakkab fiziologik jarayonlar majmui hisoblanadi. Limbik tizim, ayniqsa amigdala va gipotalamus, hissiy javoblarning shakllanishida asosiy rolni bajaradi, miya po'stlog'i esa ushbu jarayonlarni boshqaradi va nazorat qiladi. Ushbu bilimlar psixologik sog'lomlikni saqlash, stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Hissiyotlarning fiziologik mexanizmlarini chuqur o'rganish nafaqat ilmiy jihatdan, balki tibbiy va pedagogik amaliyotda ham katta ahamiyatga ega.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Ananyev B. G. Chelovek kak predmet poznaniya. — Moskva: Nauka, 2001.
2. Vilyunas V. K. Psixologiya emosionalnyx yavleniy. — Moskva: MGU nashriyoti, 1999.
3. Simonov P. V. Emotsiyalar nazariyasi va fiziologiyasi. — Moskva: Nauka, 1981.
4. LeDoux J. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. — New York: Simon & Schuster, 1998.
5. Kandel E., Schwartz J., Jessell T. Principles of Neural Science. — New York: McGraw-Hill, 2013.
6. Izard C. Human Emotions. — New York: Springer, 1977.
7. Bear M., Connors B., Paradiso M. Neuroscience: Exploring the Brain. — Lippincott Williams & Wilkins, 2016.
8. Luriya A. R. Oliy nerv faoliyati va psixologiya asoslari. — Toshkent: O'qituvchi, 1994.