

EMOTSIYA, STRESS, VA SOG'LIQ

Avezov Olmos Ravshanovich¹

dotsenti

olmosavezov85@gmail.com

Shavkatova Shaxnoza Po'lot qizi²

Pedagogika fakulteti talabasi

shahnozashavkatova20@gmail.com

¹Buxoro davlat Pedagogika instituti

²Buxoro davlat universiteti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7030988>

ANNOTATSIYA

Maqolada his-tuyg'ularning inson fiziologiyasiga ta'siri va buning natijasida kelib chiqadigan ijobiy va salbiy o'zgarishlar haqida ma'lumotlar batafsil yoritib berilgan. Kundalik hayotimizda yo'l qo'yadigan xatolarimiz natijasida vujudga keluvchi stressli vaziyatlar to'g'risida ma'lumotlar mavjud. Bundan tashqari hissiyot nazariyalari ham keltirilgan.

Kalit so'zlar: emotsiya, stress, qo'rquv, g'azab, quvonch, qayg'u, talamus

Kirish: His-tuyg'ular hayotingizga rang qo'shishini va stress vaqtida ular hayotingizni buzishi yoki uni saqlab qolishi mumkinligini aytishi kerak. Biz ko'pincha qo'rquv, g'azab, qayg'u, quvonch va sevgini ifodalaymiz va bu psixologik holatlar ko'pincha jismoniy reaksiyalarga olib keladi. Muhim uchrashuvdan asabiylashamiz. Omma oldida gapirganda, biz tez-tez hojatxonaga boramiz. Oila a'zosi bilan janjal tufayli boshimiz ikkiga bo'linadi. Tuyg'ularni yengib o'tgan vaqtingizni eslay olasizmi? "Biz yig'laganimiz uchun afsusdamiz, zarba berganimiz uchun g'azablanamiz, titrayotganimizdan qo'rqamiz" ushbu g'oya Jeyms-Lanj nazariyasi deb ataladi.

Asosiy qism

1900-yillarning boshlarida Uilyam Jeyms va Karl Lanj tomonidan ilgari surilgan Jeyms-Lanj nazariyasi ta'sirchan, ammo bahsli bo'lgan hissiyotlar nazariyasi edi. Ushbu nazariyaga ko'ra, bizning his-tuyg'ularimiz tanadagi jismoniy o'zgarishlardan iborat. (Masalan, asabiylashganingizda paydo bo'lishi mumkin bo'lgan his-tuyg'ularni o'ylab ko'ring, masalan, yuragingiz tez urishi va oshqozoningizda "kapalaklarni" his qilish - Jeymsning so'zlariga ko'ra, bizning hissiy tajribalarimiz shu kabi fiziologik hislardan iborat.)

Kannonning ta'kidlashicha, ko'plab omillar bizning fiziologik holatimizga ta'sir qiladi, ammo hissiy javob bermaydi. Masalan, isitma, qon shakarining pastligi yoki sovuq havoda tashqarida bo'lish hissiyotlar kabi ba'zi tana o'zgarishlarini keltirib chiqarishi mumkin (masalan, yurak urishi tezlashishi). Biroq, bunday

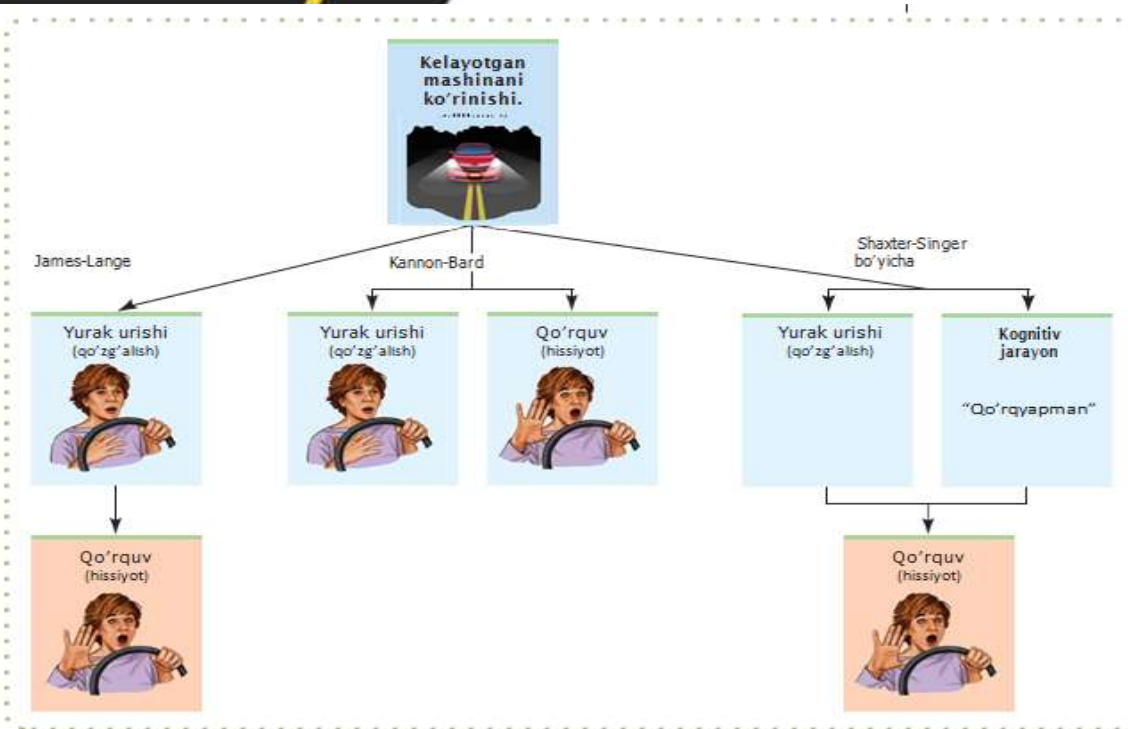
stsenariylar odatda kuchli his-tuyg'ularni keltirib chiqarmaydi. Agar bizning fiziologik tizimlarimiz his-tuyg'ularni his qilmasdan faollashishi mumkin bo'lsa, dedi Kannon, biz his-tuyg'ularni his qilganimizda fiziologik faollashuvdan tashqari yana bir narsa sodir bo'lishi kerak. Kannonning fikriga ko'ra, hissiy reaksiyalar va tanadagi fiziologik o'zgarishlar hissiy stimullarga javoban sodir bo'ladi, ammo bu ikkisi alohida jarayonlardir. Kannon o'z tadqiqotida miyaning qaysi qismi hissiy reaksiyalar uchun javobgar ekanligini aniqlashga harakat qildi va u miyaning bir mintaqasi bizning hissiy javoblarimizda ayniqsa ishtirok etadi degan xulosaga keldi: talamus . Talamus miyaning periferik asab tizimi (miya va orqa miya tashqarisidagi asab tizimining qismlari) va miya yarim korteksi (ma'lumotni qayta ishlashda ishtirok etadigan) bilan bog'langan miya hududidir.

Cannon-Bard nazariyasi va hissiyotning boshqa nazariyalari

Tuyg'ularning yana bir asosiy nazariyasi 1960-yillarda ishlab chiqilgan Shaxter-Singer nazariyasidir . Shaxter-Singer nazariyasi, shuningdek, turli xil his-tuyg'ular bir xil fiziologik javoblar to'plamiga ega bo'lishi mumkinligini tushuntirishga harakat qildi. Biroq, Shaxter-Singer nazariyasi, birinchi navbatda, talamusning roliga e'tibor qaratish o'rniga, odamlar atrofidagi muhitni qanday izohlashiga e'tibor qaratdi.

Natijalar va muhokama

Tasavvur qiling-a, siz qo'rqinchli filmni tomosha qilyapsiz va yirtqich hayvonning kamera tomon sakraganini ko'rasiz. Kannonning so'zlariga ko'ra, bu ma'lumot (yirtqich hayvonni ko'rish va eshitish) talamusga uzatiladi. Keyin talamus hissiy javob (qo'rquv hissi) va fiziologik javob (masalan, tez yurak urishi va terlash) hosil qiladi. Endi tasavvur qiling-a, siz qo'rqib ketganingizga yo'l qo'ymaslikka harakat qilyapsiz. Masalan, siz o'zingizga bu shunchaki kino va yirtqich hayvon shunchaki maxsus effektlar mahsuli ekanligini aytib, hissiy reaksiyangizni bostirishga harakat qilishingiz mumkin. Bunday holda, Kannon sizning miya yarim korteksingiz talamusning hissiy reaksiyasini bostirishga urinish uchun javobgar ekanligini aytadi.



Xulosa: . Qiyinchiliklarga duch kelganimizda, his-tuyg'ular diqqatimizni o'ziga qaratadi va harakatlarimizga kuch beradi. Yuragimiz tez-tez uradi. Bizning barcha sezgilarimiz hushyor holatda bo'ladi. Kutilmagan yangiliklarni olgach, ko'zimiz yoshlanishi mumkin. Biz qo'llarimizni ko'tarib g'alaba qozonamiz, biz jo'shqinlik va yangi ishonchni his qilamiz. Shuningdek biz doimo ijobiy hislarni boshdan kechirmaymiz. Salbiy ehtirosalar tufayli stress kabi uzoq davom etadigan va bizning sog'lig'imizga salbiy ta'sir ko'rsatadigan kasalliklarga yuz tutishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Braun, Teodor M. va Elizabet Fee. "Uolter Bredford Kannon: Inson his-tuyg'ularining kashshof fiziologi." Amerika jamoat salomatligi jurnali , jild. 92, yo'q. 10, 2002, 1594-1595-betlar.
2. Kannon, Valter B. "Jeyms-Lanj hissiyotlar nazariyasi: tanqidiy imtihon va muqobil nazariya". American Journal of Psychology , jild. 39, yo'q. 1/4, 1927, 106-124-betlar.
3. Gilos, Kendra. "Kennon-Bard hissiyot nazariyasini tushunish." Verywell Mind (2018 yil, 1 noyabr).
4. Keltner, Dacher, Keyt Oatli va Jennifer M. Jenkins. Tuyg'ularni tushunish. 3-nashr, Wiley, 2013.
5. Vandergrindt, Karli. "Kennon-Bardning hissiyot nazariyasi nima?" Healthline (2017 yil, 12 dekabr).
6. Mayers "Psisologiya" kitob 530-540-b
7. <https://www.healthline.com/health/cannon-bard>

8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1447286/>
9. <https://www.jstor.org/stable/1415404>