

HISSIIY HOLATLARNING NERV-FIZIOLOGIK ASOSLARI

Eshimov Bunyodbek Ruslon og'li

Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi 25/1 guruh (kechki) talabasi

bunyodbek.7778@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17746889>

Annotatsiya: Ushbu maqolada hissiy holatlarning nerv-fiziologik asoslari ilmiy-nazariy nuqtai nazardan chuqur tahlil qilinadi. Emotsiyalarning paydo bo'lishi, ularni boshqaruvchi markazlar, neyrofiziologik jarayonlar, miya tuzilmalari (ayniqsa, limbik tizim, gipotalamus, amigdala)ning funksional roli keng yoritilgan. Shuningdek, neyromediatorlarning - serotonin, dopamin, noradrenalin va endorfinlarning hissiy jarayonlarga ta'siri, stress holati va vegetativ nerv tizimi faoliyatining emotsiyalar bilan bog'liqligi ilmiy manbalar asosida izohlangan.

Kalit so'zlar: Hissiy holatlar, emotsiyalar, nerv-fiziologik jarayonlar, limbik tizim, amigdala, gipotalamus, neyromediatorlar, serotonin, dopamin, noradrenalin, stress reaksiyasi, vegetativ nerv tizimi, miya faoliyati, psixofiziologiya

Abstract: This article provides an in-depth analysis of the neurophysiological foundations of emotional states from a scientific and theoretical perspective. The emergence of emotions, their control centers, neurophysiological processes, and the functional role of brain structures (especially the limbic system, hypothalamus, and amygdala) are widely covered. The influence of neurotransmitters - serotonin, dopamine, noradrenaline, and endorphins on emotional processes, the relationship between stress and the activity of the autonomic nervous system with emotions are also explained based on scientific sources.

Keywords: Emotional states, emotions, neurophysiological processes, limbic system, amygdala, hypothalamus, neuromediators, serotonin, dopamine, noradrenaline, stress reaction, autonomic nervous system, brain activity, psychophysiology

Аннотация: В статье представлен глубокий анализ нейрофизиологических основ эмоциональных состояний с научной и теоретической точки зрения. Подробно освещены вопросы возникновения эмоций, их регулирующие центры, нейрофизиологические процессы и функциональная роль структур мозга (особенно лимбической системы, гипоталамуса и миндалевидного тела). Также на основе научных источников рассматривается влияние нейромедиаторов – серотонина, дофамина, норадреналина и эндорфинов – на эмоциональные процессы, а также взаимосвязь стресса и активности вегетативной нервной системы с эмоциями.

Ключевые слова: Эмоциональные состояния, эмоции, нейрофизиологические процессы, лимбическая система, миндалевидное тело, гипоталамус, нейромедиаторы, serotonin, дофамин, норадреналин, реакция на стресс, вегетативная нервная система, активность мозга, психофизиология

KIRISH

Insonning ruhiy hayotida hissiy holatlar alohida o'rin tutadi. Emotsiyalar va affektlar shaxsning ichki kechinmalarini ifodalaydi, uning motivatsiyasi, xulqi, ijtimoiy munosabatlari va qaror qabul qilish jarayonlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Hissiy holatlar nafaqat psixologik, balki fiziologik jarayonlar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ular organizmning umumiy holati, ichki muvozanati va tashqi muhitga moslashuvi bilan uzviy aloqada namoyon bo'ladi.

Zamonaviy neyropsixologiya va fiziologiya fani hissiy jarayonlarning kelib chiqishi hamda ularni boshqaruvchi markazlarning ish faoliyatini chuqur o'rganib, emotsiyalar miya faoliyatining mahsuli ekanini ilmiy isbotlab berdi. Xususan, limbik tizimning tuzilishi, amigdalaning xavf yoki quvonch signallarini qayta ishlashdagi o'rni, gipotalamusning vegetativ jarayonlarni rostlovchi funksiyasi hissiy holatlarning nerv-fiziologik asoslarini tashkil etadi. Shuningdek, dopamin, serotonin, noradrenalin kabi neyromediatorlar emotsional jarayonlar dinamikasida muhim rol o'ynaydi.

Hissiy holatlarning nerv-fiziologik asoslarini o'rganish psixologiya, psixiatriya, nevrologiya va pedagogika sohalari uchun katta amaliy ahamiyatga ega. Chunki hissiy jarayonlarning tabiati va ularni boshqarish mexanizmlarini chuqur anglash inson xulq-atvorini tushunishga, stressni boshqarishga, emotsional barqarorlikni rivojlantirishga imkon yaratadi. Shu bois mazkur mavzu bo'yicha ilmiy izlanishlar bugungi kunda ham dolzarb bo'lib qolmoqda.

ASOSIY QISM

Hissiy holatlar - bu organizmning tashqi yoki ichki ta'sirlarga javoban vujudga keladigan murakkab psixofiziologik jarayonlardir. Ular insonning motivatsion ehtiyojlari, biologik ehtiyojlari, ijtimoiy munosabatlari va kognitiv baholash jarayonlari bilan uzviy bog'liq. Emotsiyalar organizmning moslashuv mexanizmi sifatida xizmat qilib, xavf, quvonch, g'azab, nafrat, tashvish kabi holatlar orqali muhim signallarni shakllantiradi. Shuning uchun ham hissiy jarayonlarning nerv-fiziologik asoslarini o'rganish inson xulqining ichki mexanizmlarini tushunishga yordam beradi. Hissiyotlarning shakllanishida limbik tizim markaziy o'rin egallaydi. Uning tarkibiga amigdala, gipokamp, gipotalamus, singulat po'stlog'i va bir qator boshqa tuzilmalar kiradi. Amigdala xavf signallarini qayta ishlash, qo'rquv, tashvish, qo'rquv xotiralari va tezkor emotsional reaksiya uchun mas'uldir. Amigdala faoliyati kuchayganda organizm "kurash yoki qochish" reaksiyasini ishga tushiradi. Aynan shu tuzilma keskin stress holatlarida vegetativ nerv tizimini faollashtiradi. Gipokamp emotsiyalarning xotira bilan bog'lanishiga yordam beradi. Kechinmalar bilan bog'langan voqealar kuchli esda qoladi, chunki gipokamp ularni qayta ishlaydi va uzoq muddatli xotiraga uzatadi.

Gipotalamus emotsional holatlarning fiziologik oqibatlarini boshqaradi: yurak urishi, qon bosimi, nafas olish, ichki sekretiya bezlari faoliyati. Bu tuzilma limbik tizimdan kelgan emotsional signalga fiziologik javob hosil qiladi.

Stress holatida vegetativ nerv tizimi faol ravishda ishga tushadi. Uning ikki bo'limi - simpatik va parasimpatik tizimlar emotsiyalarning kuchi va davomiyligini belgilaydi. Simpatik tizim: yurak urishi tezlashadi, nafas chuqurlashadi, qon bosimi ko'tariladi. Parasimpatik tizim: tinchlanish, tiklanish, muvozanat holatiga qaytishni ta'minlaydi. Ular o'rtasidagi muvozanat buzilganda emotsional beqarorlik, stressning surunkali ko'rinishlari paydo bo'ladi. Hissiy holatlar organizmda quyidagi fiziologik reaksiyalar orqali namoyon bo'ladi: yurak urish tezligi o'zgarishi, terlash, qizarish, mushaklar taranglashuvi, nafas olish ritmining o'zgarishi, gormonal o'zgarishlar (adrenalin, kortizol). Bu jarayonlar hissiyotlarning qo'zg'alish kuchiga bog'liq ravishda sodir bo'ladi. Ijobiy hissiyotlar (quvonch, mamnunlik) asosan dopamin va endorfinlar tizimi bilan bog'liq bo'lsa, salbiy hissiyotlar (qo'rquv, g'am, g'azab) amigdala va noradrenalin tizimi faollashuvi bilan bog'liq. Shuningdek, kortizol gormoni salbiy emotsiyalarning kuchayishida ishtirok etadi. Emotsional barqarorlikning asosiy kaliti - ushbu neyrobiologik tizimlar o'rtasidagi sog'lom muvozanatdir. Inson rivojlanishi davomida (bolalik, o'smirlik, kattalik) emotsional jarayonlar turlicha shakllanadi. Prefrontal korteksning yetilishi bilan shaxs o'z his-tuyg'ularini boshqarishni

o'rganadi, ijtimoiy me'yorlarga mos ravishda reaksiyalar paydo bo'ladi. Bu esa hissiyotlar neyrofiziologiyasining rivojlanish jarayonida o'zgarib borishini ko'rsatadi.

XULOSA

Hissiy holatlarning nerv-fiziologik asoslarini o'rganish insonning psixik hayoti, xulq-atvori va moslashuv mexanizmlarini chuqurroq anglash imkonini beradi. Emotsiyalar bevosita markaziy nerv tizimining murakkab tuzilmalariga, xususan limbik tizim, amigdala, gipotalamus va katta miya po'stlog'i faoliyatiga tayangan holda shakllanadi. Neyromediatorlar - serotonin, dopamin, noradrenalin va endorfinlar emotsional jarayonlarning kimyoviy asosini tashkil etib, kayfiyat, motivatsiya, stressga chidamlilik kabi ko'plab psixologik holatlarga ta'sir ko'rsatadi. Vegetativ nerv tizimi esa hissiy holatlarning fiziologik namoyon bo'lishida, organizmning "kurash yoki qochish" reaksiyasida muhim o'rin egallaydi. Shu nuqtai nazardan, hissiyotlarning nerv-fiziologik asosini chuqur o'rganish psixologik amaliyotda, klinik psixologiyada, pedagogik jarayonlarda va shaxs psixologik barqarorligini mustahkamlashda katta ahamiyatga ega. Emotsional jarayonlarni boshqarish, stressni kamaytirish va psixik sog'liqni saqlash masalalari ushbu soha bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarga tayanadi. Mazkur mavzuning dolzarbligi va amaliy ahamiyati kelajakda ham bu yo'nalishda izlanishlar davom etishini ko'rsatadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Carlson, N. R. (2013). *Physiology of Behavior* (11th ed.). Pearson.
2. Pinel, J. P. J. (2011). *Biopsychology* (8th ed.). Pearson.
3. Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2015). *Neuroscience: Exploring the Brain* (4th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
4. Kalat, J. W. (2016). *Biological Psychology* (12th ed.). Cengage Learning.
5. LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. Simon & Schuster.
6. Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. Oxford University Press.
7. Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Henry Holt.
8. G'oziyev, E. (2010). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: Fan nashriyoti.
9. Zokirov, E. & Musurmonova, O. (2015). *Psixologiya asoslari*. Toshkent: Universitet nashriyoti.
10. Izard, C. E. (1991). *The Psychology of Emotions*. Plenum Press.