

EMOTSIONAL HOLATLARNING FIZIOLOGIK ASOSLARI

Ismoilov Erkin Mengnimurotovich

Termiz muahandislik va agrotexnologiyalar universiteti o'qituvchisi

E-mail:ismoiloverkin390@gmail.com

ANNOTATSIYA

Emotsional holatlarning kechishi, uning inson organizmidagi o'zgarishlari, shuningdek uning asoslari haqida batafsil malumotlar keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Emotsia, ruh, his-tuyg'u, refleks, qo'zg'alish, latent, diqqat, ajralish, yaqinlashish.

ABSTRACT

Detailed information is provided about the course of emotional states, their changes in the human body, as well as their foundations.

Key words: Emotion, soul, feeling, reflex, arousal, latent, attention, divergent, convergent.

KIRISH

Emotsional holatlar boshqa ruhiy jarayonlar singari miya faoliyatining natijasi yoki mahsuli bo'lib hisoblanadi. Emotsional holatlarning yuzaga kelishiga tabiatda va jamiyatda sodir bo'layotgan o'zgarishlar, munosabatlar, aloqalar, taassurotlar asosiy sababchidir. O'zgarishlar o'z navbatida, birinchidan, shaxs hayoti va faoliyatining jadallashishi yoki pasayishiga, ikkinchidan, insondagi ayrim ehtiyojlarning paydo bo'lishiga yoki yo'qolishiga, uchinchidan, odam ichki organlari funksional holatlarining beqarorlashuviga olib keladi. His-tuyg'ular uchun eng xususiyatli fiziologik jarayonlar negizi sifatida shartsiz va shartli reflekslar xizmat qiladi va ulam ing muayyan tizimi bosh miya katta yarim sharlari po'stida yuzaga keladi hamda shu joyda mustahkamlanadi.

Murakkab shartsiz reflekslar esa:

1) yarim sharlaming po'stloq osti bo'shliqlari;

2) miyadagi ko'rish do'ngliklari;

3) nerv qo'zg'alishlarini miyaning yuqori bo'linmalaridan vegetativ tizimiga o'tkazib beravchi markazlari orqali amalga oshiriladi. Shaxsda his-tuyg'ularning kechishi hamisha miya po'sti bilan po'stloqosti markazlarining birlikdagi (hamkorlikdagi) faoliyati natijasida ro'yobga chiqadi. Emotsiyalar fiziologik qo'zg'alishni o'z ichiga oladi. Maxsus emotsiyalarda qo'zg'alish o'zgaradimi yoki yo'qmi? Qo'zg'alish insonni yolg'on gapirishga majbur qilyaptimi yoki yo'qmi?

Emotsiyalar fizik jihatdan bizni qo'zg'atadi. Ba'zi bir fizik reaksiyalar shunchalik ko'rinib turadiki, siz uni oson payqashingiz mumkin. Masalan: tana harakati kam ko'rinib turuvchi tolalar uchun safarbar etiladi; energiya ishlab chiqarishi uchun jigar qonga qo'shimcha shakar ishlab chiqaradi; shakami o'zlashtirish uchun kislorod kerak, shuning uchun nafas olish tezlashadi, qonning ichki organlaridan mushaklarga o'tishi ovqat hazm qilishni sekinlashtiradi; qora yoriqlar ko'p yorug'likni o'tkazib kengayadi; tana o'zini sovitish uchun terlaydi; tanada agar shikast bo'lsa, qon quyilib tezroq bitadi va hokazo. Birorta bir xavf-xatar haqida o'ylab ko'ring: sizning organizmingiz reaksiyasi har qanday ongli harakatlarsiz muvofiqlashadi. U sizni olg'a intilish yo chekinishga tayyorlaydi. Bizning uyg'onishimizni avtonom nerv sistemasi boshqaradi, aktivlashtiradi, buyrak osti bezi stress gormonlari epinefrin va (adrenalin) norepinefrin (noadrenalin) ishlab chiqaradi. Epinefrin va norepinefrinning oshib ketishi, yurak urishi chastotalarini kuchaytiradi, qon bosimi va qondagi shakar darajasini oshiradi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Xavf o'tib ketganidan keyin, parasimpatik neyron tolalar organizmni tinchlantirib, harakatga kirishtiradi. Hattoki, parasimpatik bo'lim stress garmonlarini ishlab chiqarishni to'xtatganida ham, qondagi garmonlar qonda ba'zi bir vaqtgacha ushlanib turadi, shuning uchun qo'zg'alish sekin-sekin kamayadi⁶⁶. Shaxs ruhiy olamida, uni qurshab turgan tevarak-atrofda sodir bo'layotgan o'zgarishlar (xoh tabiiy, xoh subyektiv bo'lishidan qat'i nazar) kechinmalar subyeksi (inson) uchun qanchalik qadr-qiyamat, yuksak ahamiyat kasb etsa, hissiy holatlarning mazmuni shunchalik purma'no bo'ladi. Buning ta'sirida yuzaga keladigan muvaqqat bog'lanishlar tizimining qayta qurilishi qo'zg'alish jarayonini hosil qiladi.

Mazkur jarayon miya katta yarim sharlari po'stida tarqalib, so'ng po'stloqosti markazlarini egallab oladi. Katta yarim sharlar po'stidan pastda turuvchi miya bo'limlarida organizm fiziologik faoliyatining turli markazlari (nafas olish, ovqat hazm qilish va hokazo) joylashgan. Shu sababdan po'stloqosti markazlarining qo'zg'alishi ba'zi ichki a'zolar faoliyatining kuchayishiga olib keladi. Jumladan, nafas olish ritmikasing o'zgarishi (hayajonlanganda bo'g'ilib qolishini, og'ir va tartibsiz nafas olishni yuzaga keltiradi), yurak faoliyatining buzilishi (yurak urishini tezlashtiradi), organizmni qon bilan ta'minlashning izdan chiqishi (uyalgandan qizarishni, qo'rqqandan oqarishni keltirib chiqaradi, ichki sekretiya bezlari ishining nuqsonlari ko'z yoshini oqizadi, hayajonlanganda og'izni quritadi, qo'rqqanda «sovuq» ter chiqaradi va hokazo.) Ilmiy manbalarda talqin qilinishicha, miya katta yarim sharlarining po'sti mo'tadil sharoitda po'stloqosti markazlariga boshqaruv va tormozlash yo'sinida ta'sir ko'rsatadi hamda hissiyotning tashqarida ifodalanishiga

yo'l qo'ymaydi. Miya po'sti kuchli darajada qo'zg'alsa, uning ta'sirida boshqaruvchanlik funksiyasi buziladi. Shaxs qattiq charchasa yoki kuchli mast bo'lsa, irradiatsiya oqibatida po'stloqosti markazlari ham qo'zg'aladi, natijada harakatni nazorat qilish yo'qoladi. Miya faoliyatining elektrofiziologik tadqiqotlari emotsiyalarning paydo bo'lganda gipotalamolimbik (yunoncha hypothalamus - bosh miya bo'limi nomi) tizimi va retikulyar formatsiya (lotincha reticulum - to'rsimon, formatio, bog'lam ma'nosini anglatadi)ning roli ko'rsatib o'tilgan.

Ma'lumotlarda ko'rsatilishicha, emotsional holatlarning fiziologik mohiyati katta yarim sharlar po'stining va po'stloqosti tizimi markazlarining funksiyasigina emas, balki ular: a) miya mexanizmlari faoliyatini faollashtiruvchi retikulyar formatsiyaning, b) miya talamusi (ko'rish do'ngliklari)ning, gipotalamusining (do'nglik osti qismining), d) yarim sharlar yangi po'stlog'i orasidagi limbik sistemaning funksiyalaridir. Emotsional holatlar uchun po'stloqosti tugunchalarining tarkibiga kiruvchi (miya katta yarim sharlarining oq moddasi bilan birlashuvchi kulrang modda yig'indisi) markazlar ham muhim ahamiyatga ega. Agarda miya katta yarim sharlari po'stlog'i harakatlarni birlashtirib, sezgilarni va sa'y-harakatlarni nozik ifoda qilib tursa, miya formatsiyalari tashqi hamda ichki muhitda sodir bo'ladigan o'zgarishlarga organizmning javob reaksiyalarini boshqaradi.

Ma'lumotlarga qaraganda, miya katta yarim sharlari po'stlog'i shikastlansa, tashqi olamdan hamda ichki organlardan keladigan qo'zg'ovchilarning nozik tahlil qilinishi zaiflansa ham emotsional holatlar saqlanib qolaveradi. Masalan, hayvonlar limbik tizimga, do'ng osti (gipotalamus) qismiga, ko'rish tepaliklariga yo'nalgan elektr qo'zg'atuvchilarga, retikulyar formatsiyasining qo'zg'alishlariga xursandlik yoki diqqinapaslik, darg'azablik yoki qo'rqqoqlik, lazzatlanish yoki azoblanish, rohatlanish yoki ko'ngilxijillik sifatida javob reaksiyasi hosil bo'ladi.

Yuqorida ta'kidlanganidek, ijobiy va salbiy his-tuyg'ularning shunga o'xshash markazlari bilan miyaning boshqa bo'limlarida joylashganligiga qaramay, shartli ravishdagi rohatlanish va azoblanish markazlari ham mavjuddir. Emotsiyalar bir-biriga yaqin masofada faoliyat ko'rsatadilar. Tajribada qo'sh (juft) markazlaridan birida elektrod bilan hosil qilingan qo'zg'atish ehtiyojidan kelib chiqqan holda salbiy yoki ijobiy emotsiyadan faqat bittasini vujudga keltirgan, xolos. Ba'zida yondosh joylashgan markazlarda qo'zg'alish tarqalgan bo'lsa, u holda ambivalent yoki ikkiyoqlama reaksiya ro'yobga chiqadi. Shartli ravishda nomlangan markazlar (rohatlanish, azoblanish) bir-biriga yaqin joylashishiga qaramasdan, har xil tuzilishga ega ekanligi aniqlangan. Ma'lumotlarning ko'rsatishicha, «azoblanish» markazlari miyaning turli bo'limlarida joylashsa-da, lekin ular yagona tizim bilan boshqariladi. Salbiy emotsiyalardan farqli o'laroq ijobiy his-tuyg'ular va «rohatlanish» markazlari

bir-birlari bilan jips aloqaga ega emas. Ta'kidlab o'tilgan mulohazalar, emotsiyalar juft hamda qarama-qarshi xususiyatga ega ekanligidan dalolat bermoqda. Shuning uchun har qaysi emotsiya qarama-qarshi turkumga ega deb qat'iy ishonch bilan aytish mumkin, jumladan, sevgi-nafrat, yoqimli-yoqimsiz, xotirjamlik-bezovtalanish, mas'uliyatlilik-loqaydlik va boshqalar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Davis S. F. Handbook of Research Methods in Experimental Psychology. – Blackwell Publishing Ltd, 2013. – 515 p.
2. Myers, D. G. Psychology. Hope College. Holland, Michigan, 2014. - P.910
3. James W, Kalat, "Intoduction to psychology" 2013.
4. Kelvin Seifert and Rosemary Sutton, " Educational Psychology", 2013
5. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. Darslik.-T.: «Fan va texnologiya», 2012. – 176 b.
6. Пўлатова, Д. А. (2024). ГЛОБАЛ ТАХДИДЛАРНИ БАРТАРАФ ЭТИШДА ИСЛОМ ФАЛСАФАСИ АХЛОҚИЙ ҚАДРИЯТЛАРИНИНГ ЎРНИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 4(1), 457-466.
7. Akmalovna, P. D. (2024). FEATURES OF THE CONCEPT OF MORAL IMPROVEMENT OF PERSONALITY OF CENTRAL ASIA THINKERS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF EUROPEAN RESEARCH OUTPUT*, 3(2), 244-251.
8. M.E.Zuvarova Umumiy psihologiya - T.: " O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati"– 2010.