



HISSİYOT VA EMOTSIONAL HOLATLARNING FIZIOLOGIK ASOSLARI

Yuldashova Nishona Nasriddin qizi¹

Ismoilova Gulmira Erkin qizi²

^{1,2} Termiz davlat universitetining pedagogika instituti talabasi, Termiz,
O'zbekiston

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6320587>

MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: 17-fevral 2022

Ma'qullandi: 22-fevral 2022

Chop etildi: 27-fevral 2022

KALIT SO'ZLAR

Hissiyot, emotsiya, fe'l-atvor, ruhiy holat, fiziologiya.

ANNOTATSIYA

Emotsional holatlar boshqa ruhiy jarayonlar singari miya faoliyatining natijasi va mahsuli bo'lib hisoblanadi. Emotsional holatlarning yuzaga kelishiga asosiy sabab tabiatda va jamiyatda sodir bo'layotgan o'zgarishlar, munosabatlar, aloqalar, taassurotlardir. O'zgarishlar birinchidan, shaxs hayoti va faoliyatining jadallashishi yoki pasayishiga, ikkinchidan, insondagi ayrim ehtiyojlarning paydo bo'lishi yoki yo'qolishiga, uchinchidan, odam ichki organlari funksional holatlarining beqarorlashuviga olib keladi. Ushbu maqolada hissiyot va emotsional holatlarning fiziologik asoslari haqida so'z yuritiladi.

Asosiy qism

Insonlarda shartsiz va shartli reflekslar his-tuyg'ular uchun eng xususiyatli fiziologik jarayonlar negizi sifatida xizmat qiladi va ularning muayyan tizimi bosh miya katta yarimshari po'stlog'ida yuzaga keladi, mustahkamlanadi. Murakkab shartsiz reflekslar: 1) yarimsharlarning po'stloqosti bo'shliqlari; 2) miya stvolining ko'rish do'ngliklari; 3) nerv qo'zg'alishlarini miyaning yuqori bo'limlaridan vegetativ tizimiga o'tkazib beruvchi markazlari orqali amalga oshiriladi. Shaxsda his-tuyg'ularning kechishi hamisha miya po'stlog'i bilan po'stloqosti markazlarining birgalikdagi faoliyati natijasida ro'yobga chiqadi.

Shaxs ruhiy olamida, uni qurshab turgan tevarak-atrofdan sodir bo'layotgan o'zgarishlar (xoh tabiiy, xoh sub'ektiv bo'lsin) kechinmalar sub'ekti inson uchun qancha qadr-qimmatli va yuksak ahamiyat kasb etsa, hissiy holatlarning mazmuni shuncha purma'no bo'ladi. Buning ta'sirida esa yuzaga keladigan muvaqqat bog'lanishlar tizimining qayta qurilishi qo'zg'alish jarayonini hosil qiladi. Mazkur jarayon miya katta yarimsharlari po'stlog'ida tarqalib, so'ng po'stloqosti markazlarini egallab oladi. Katta yarim sharlar po'stlog'idan pastda turuvchi miya bo'limlarida organizm fiziologik faoliyatining turli markazlari (nafas olish, ovqat hazm qilish) joylashgan. Shu sababdan, po'stloqosti markazlarining qo'zg'alishi ba'zi ichki a'zolar faoliyatining



kuchayishiga olib keladi. Jumladan, nafas olish me'yorining o'zgarishi (hayajonlanganda bo'g'ilib qolish, og'ir va tartibsiz nafas olish) yuz berishi, yurak faoliyatining buzilishi, yurak urishi tezlashishi, organizmning qon bilan ta'minlanishi izdan chiqishi (uyalgandan qizarish, qo'rqqandan oqarish), ichki sekretsiya bezlari ishini buzib ko'z yoshini oqizishi, hayajonlanganda og'iz qurishi, qo'rqqandan "sovuq" ter chiqishi mumkin.

Ilmiy manbalarda talqin qilinishicha, miya katta yarimsharlarining po'stlog'i mo'tadil sharoitda po'stloqosti markazlariga boshqaruv va tormozlov yo'sinida ta'sir ko'rsatadi hamda hissiyotning tashqarida ifodalanishiga yo'l qo'ymaydi. Miya po'stlog'i 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 ularning harakatni nazorat qilishi ham yo'qoladi.

Miya faoliyatining elektrofiziologik tadqiqotlari emotsiyalarning paydo bo'lishida gipotalamolimbiq (yunoncha – hypothalamus – bosh miya bo'limi degan ma'noni bildiradi) tizimi va retikular formatsiya (lotincha reticulum – to'rsimon, formatio – bog'lam ma'nosini anglatadi) ning o'rne ko'rsatib o'tilgan. Ma'lumotlarda ko'rsatilishicha, emotsional holatlarning fiziologik mohiyati katta yarimsharlar po'stlog'ining va po'stloqosti tizimi markazlarning funksiyasigina emas, balki ular: a) miya mexanizmlari faoliyatini faollashtiruvchi retikular formatsiyaning; b) miyaning ko'rish do'ngliklarining (do'nglikosti qismining); d) yarimsharlar yangi po'stlog'i orasidagi limbik sistemaning funksiyalaridir. Emotsional holatlar uchun po'stloqosti tugunchalarining tarkibiga kiruvchi (miya katta yarimsharlarining oq moddasi birlashuvi bilan kulrang moddaga aylanadi) bu markazlar ham

muhim ahamiyatga ega. Agarda miya katta yarimsharlari po'stlog'i harakatlarini 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 yarimsharlari po'stlog'i shikastlansa, tashqi olamdan hamda ichki organlardan keladigan qo'zg'ovchilarning nozik tahlil qilinishi zaiflashsa ham emotsional holatlar saqlanib qolaverar ekan. Masalan, hayvonlar limbik tizimga, do'ngosti (gipotalamus) qismiga, ko'rish do'ngchalariga yo'naltirilgan elektr qo'zg'atuvchilarga, retikular formatsiyaning qo'zg'alishlariga hursandlik yoki diqqinapaslik, darg'azablik yoki qo'rqoqlik, lazzatlanish yoki azoblanish, rohatlanish yoki ko'ngilxijillik sifatida javob reaksiyasi hosil bo'ladi.

Psixofiziolog olimlarning ma'lumotlariga ko'ra, miyaning muayyan joylaridan elektrod yordamida biotoklarni yozib olgan ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, sutemizuvchilarning gipotalamuslarida ham "rohatlanish", ham "azoblanish" markazlari mavjud ekan. Tajribada "rohatlanish" markazi qo'zg'atilganda yoqimli hislar uyg'ongan, elektr toki bilan "azoblanish" markazi qo'zg'atilganda esa hayvonlar qaltirab, o'zini har tomonga tashlaganlar. Keyinchalik azoblantiruvchi emotsiya qo'zg'atishini sezgan sutemizuvchilar qochishga harakat qilganlar.

Yuqorida ta'kidlanganidek, ijobiy va salbiy his-tuyg'ularning shunga o'xshash markazlari bosh miyaning boshqa bo'limlarida ham joylashgan. Shunga qaramay, bulardan tashqari, shartli ravishdagi rohatlanish va azoblanish markazlari ham mavjuddir.

Emotsiyalar bir-biriga yaqin masofada faoliyat ko'rsatadilar. Tajribada markazlaridan birida elektrod yordamida qo'zg'alish



ehtiyojga qarab salbiy yoki ijobiy emotsiyadan faqat bittasi vujudga keltirilgan, xolos. Ba'zida yondosh joylashgan markazlarda qo'zg'alish tarqalgan bo'lsa, u holda ambivalent yoki ikkiyoqlama reaksiya ro'yobga chiqadi. Shartli ravishda nomlangan rohatlanish va azoblanish markazlari bir-biriga yaqin joylashishiga qaramasdan, har xil tuzilishga ega ekanligi aniqlangan. Ma'lum bo'lishicha, "azoblanish" markazlari miyaning turli bo'limlariga joylashsa-da, lekin ular yagona tizim bilan boshqariladi. Salbiy emotsiyalardan farqli o'laroq ijobiy his-tuyg'ular va "rohatlanish" markazlari o'zaro jips aloqaga ega emas. Mulohazalardan ko'rinib turganidek, emotsiyalar juft hamda qarama-qarshi xususiyatga ega ekan. Shuning uchun qat'iy ishonch bilan aytish mumkinki, har qaysi emotsiya qarama-qarshi turkumga ham ega. Jumladan, sevgi – nafrat, yoqimli – yoqimsiz, xotirjamlik – bezovtalanish, mas'uliyatlilik – loqaydlik va boshqalar.

I.P. Pavlov, Ch. Sherrington, P.K. Anoxin, N.A. Bernshteyn, E.N. Sokolov, T.V. Simonov, D. Lindsley, R.U. Liper, B.I. Dodonov, U. Jems va boshqalarning tadqiqotlarida ko'rsatilishicha, tahlil qilingan markazlarning qo'zg'atilishi shartli reflekslar hosil qilinishini mustahkamlovchi omil hisoblanadi. Buning natijasida elektrqo'zg'ovchi yordami bilan miya katta yarimsharlarining po'stlog'ida bilish jarayonlari va xatti-harakatlar stereotiplarining negizini tashkil qiluvchi muvaqqat bog'lanishlar hosil qilinadi. Shartli reflekslarning so'nishi, tormozlanishi, po'stloqning tanlash (selektiv) tizimi miya stvolining uzunasiga tepalikosti va po'stloqosti nerv tugunlaridagi "markazlar" ning faoliyatiga bog'liqdir. I.P. Pavlov o'sha davrdayoq "dinamik stereotip" hosil qilgandan keyin oliy nerv faoliyatida uning buzilishi salbiy hissiyotlar kechishi uchun negiz bo'ladi, dinamik stereotipni oldindan tayyorlab, so'ng

uning o'zgarishi ijobiy his-tuyg'ularni paydo qiladi, deb qat'iy ishontirgan edi.

Ma'lumotlardan miyaning tepalikosti qismida (gipotalamusda) gi markazlar rohatlanish yoki azoblanish vaziyatlari ko'p marta takrorlansa ham hech o'zgarmasligi, lekin miya katta yarimsharlari po'stloqosti nerv tugunchalari bo'ylab yoyilgan markazlar qo'zg'atilishi natijasida emotsional reaksiyalar kuchsizlanishi, xatto so'nishi kuzatilgan. Bu voqelik shu bilan izohlanadiki, aqliy faoliyat va ahloqiy kechinmalar emotsionalligi va o'zining o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi. Binobarin, organizmning birlamchi ehtiyojlari bo'lgan signal beruvchi emotsional reaksiyalar takroran qo'zg'atilgandan keyin ham so'nmaydi. Shuningdek, organik jarohat tufayli og'riq kamaymaydi, muayyan reaksiyalar o'zgarmaguncha jismoniy mashqdan huzurlanish shaxsning ko'ngliga tegmaydi. Buning uchun albatta, salbiy, ijobiy, aralash (ambivalent) signallar insonning hayoti va faoliyatida o'z ahamiyatini yo'qotmasligi kerak. Turli markazlar qo'zg'atilganda yuzaga keladigan rohatlanish yoki azoblanishlarning sifatiga, darajasiga va barqarorligiga asoslanganda ba'zi sharoitda hissiy ifodalangan shartli reflektor aloqalar bir martadayoq hosil bo'lishi, boshqa vaziyatda esa urinishga qaramay aloqa tiklanmasligi mumkin. Bu o'rinda shaxsning barqaror emotsional yo'nalganligi, mayllar mustahkamligi, ruhiyati va uning turmush tarzini, hayotiy ideallarini tushuntirish mumkin. Masalan, mayxo'r yoki narkoman uchun rohatlanish bilan bog'liq xatti-harakat birlamchi bo'lganligi tufayli turli ijtimoiy voqealar (oilaviy ajralishlar, ishxonadagi ko'ngilsizlik, tabiiy ofat va boshqalar) uni bu yo'ldan to'xtatib qololmaydi, lekin muvaqqat holat vujudga kelishi mumkin (aytaylik bir necha daqiqa o'zini tiyib turish), biroq tezda



tabiiy ehtiyojga mutelik qilib, "tarki odat – amri mahol" yo'sinda ish tutaveradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. P.I. Ivanov. Umumiy psixologiya. – Toshkent. – 2007.
2. E. G'oziyev. Psixologiya. Darslik. «O'qituvchi» nashriyot-matbaa ijodiy uyi. – Toshkent. – 2008.
3. V.M. Karimova, F.A. Akromova. Psixologiya. Toshkent, 2000.
4. G'oziev E. G'. Differensial psixofiziologiya. Toshkent, 1999.