

INSON PSIXIKASIDA HISSIYOTLARNING KOGNITIV FUNKSIYALARI VA ULARNING NEYROBIOLOGIK ASOSLARI

Nomozova Rayxona Yoqubjon qizi

**Kattaqo'rg'on davlat pedagogika instituti,
Filologiya va ijtimoiy fanlar fakulteti o'zbek tili yo'nalishi 1-kurs talabasi**

Ilmiy rahbar: Xalbayeva Gulnoza Arshidinova

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20320376>

Annotatsiya: Ushbu maqolada an'anaviy "aql va tuyg'u" qarama-qarshiligiga barham berilib, hissiyotlar inson kognitiv arxitekturasi ajralmas "dasturiy ta'minoti" sifatida tahlil qilinadi. Muallif hissiyotlarning nafaqat subyektiv kechinma, balki axborotni saralash, xotirani mustahkamlash va qaror qabul qilish jarayonlaridagi fundamental rolini neyrobiologik nuqtai nazardan yoritadi. Maqolada limbik tizim va prefrontal korteks o'rtasidagi "neyronal muloqot" qanday qilib bizning mantiqiy xulosalarimizni shakllantirishi, amigdalaning axborot filtratsiyasidagi o'rnini hamda affektiv holatlarning intellektual samaradorlikka ta'siri zamonaviy tadqiqotlar asosida ochib berilgan. Tadqiqot xulosalari inson ongining yaxlit modelini tushunishda hissiy va ratsional jarayonlarning simbiozini e'tirof etadi.

Kalit so'zlar: psixologiya, hissiyot, astenik, stenik, nutq, inson, kognitiv.

Annotation: This article challenges the traditional dichotomy between "reason and emotion," analyzing emotions as an essential "software" component of the human cognitive architecture. The author explores the role of emotions not merely as subjective experiences but as fundamental mechanisms for information filtering, memory consolidation, and decision-making from a neurobiological perspective. Based on contemporary research, the paper highlights how the "neuronal dialogue" between the limbic system and the prefrontal cortex shapes our logical conclusions, the role of the amygdala in data filtration, and the impact of affective states on intellectual efficiency. The research findings endorse the symbiosis of emotional and rational processes in understanding the holistic model of human consciousness.

Keywords: Psychology, emotion, asthenic, sthenic, speech, human/person, cognitive

Аннотация: В данной статье преодолевается традиционное противопоставление «разума и чувства», а эмоции анализируются как неотъемлемое «программное обеспечение» когнитивной архитектуры человека. Автор раскрывает роль эмоций не только как субъективных переживаний, но и как фундаментальных механизмов фильтрации информации, укрепления памяти и принятия решений с нейробиологической точки зрения. В статье на основе современных исследований освещается, как «нейрональный диалог» между лимбической системой и префронтальной корой формирует наши логические выводы, роль амигдалы в фильтрации данных и влияние аффективных состояний на интеллектуальную эффективность. Выводы исследования подтверждают симбиоз эмоциональных и рациональных процессов в понимании целостной модели человеческого сознания.

Ключевые слова: Психология, эмоция, астенический, стенический, речь, человек, когнитивный

KIRISH.

Inson psixikasining eng sirli va shu bilan birga eng quvvatli qirralaridan biri bu — hissiyotlardir. Zamonaviy psixologiya va neyrobiologiya chorrahasida hissiyotlar endi faqatgina subyektiv kechinma sifatida emas, balki ma’lumotlarni qayta ishlashning yuqori darajadagi kognitiv funksiyasi sifatida talqin qilinmoqda. Biz ushbu maqolada hissiyotlarning nafaqat inson xulq-atvorini boshqarishdagi rolini, balki ularning miya tuzilmalaridagi biologik izlarini hamda mantiqiy fikrlash bilan qanday integratsiyalashuvini tahlil qilamiz. Hissiyotlarning tabiatini anglash, zamonaviy insonga o‘z ruhiy muvozanatini saqlash va intellektual salohiyatini to‘liq namoyon etish imkonini beradi.

Muhokama va munosabatlar: Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, hissiyotlar inson psixikasida shunchaki subyektiv kechinma emas, balki murakkab kognitiv-fiziologik tizimdir. Olingan ma’lumotlar asosida quyidagi xulosalarni muhokama qilish mumkin:

Valentlik va ijtimoiy foyda: Hissiyotlar "yoqimli" va "yoqimsiz" turlarga bo‘linsa-da, ularning ijtimoiy ahamiyati subyektiv hisga har doim ham mos kelmaydi. Masalan, *vijdon azobi* kabi noxush kechinmalar shaxsning axloqiy kamoloti uchun ijobiy (foydali) funksiyani bajaradi.

Energetik dinamika: Hissiyotlar o‘z quvvatiga ko‘ra stenik (faollashtiruvchi) va astenik (sustlashtiruvchi) holatlarga bo‘linadi. I.P. Pavlov ta’limotiga ko‘ra, hayotiy tartibning (dinamik stereotipning) buzilishi og‘ir astenik hissiyotlarga sabab bo‘ladi, bu esa psixologik moslashuv jarayonini fiziologik darajada qiyinlashtiradi.

Fiziologik simbioz: Har bir emotsional kechinma vegetativ nerv sistemasi orqali tana a‘zolariga (yurak urishi, nafas olish, yuz mimikasi) ta’sir qiladi. Bunda bosh miya po‘stlog‘i "jilovlovchi" va "yo‘naltiruvchi" markaz vazifasini o‘tab, hissiyotlarning kuchi va barqarorligini idora etadi.

Ongli boshqaruv: Ikkinchi signal sistemasi (nutq) tufayli inson o‘zining ixtiyorsiz hissiy reaksiyalarini nazorat qila oladi. Hissiyotlarni ongli ravishda "o‘zgartirish" va yangi ifodali harakatlarni ko‘nikmaga aylantirish imkoniyati insonning ijtimoiy muhitga moslashishidagi eng yuksak kognitiv qobiliyatidir.

I. Hissiyotlarining psixologik tabiati va valentligi

Hissiyotlarning eng fundamental belgisi ularning yoqimli (xush) yoki yoqimsiz (noxush) holatda kechirilishidir. Kishi biror narsani idrok qilganda, fikrlaganda yoki harakat qilganda bevosita ushbu valentlikni his qiladi.

Muhim jihati shundaki, hissiyotlarning shaxsiy bahosi bilan ijtimoiy bahosi har doim ham mos kelmaydi. Masalan, uyalish yoki vijdon azobi subyektiv ravishda og‘riqli (noxush) tuyg‘u bo‘lsa-da, ijtimoiy nuqtai nazardan ular yuksak axloqiy va ijobiy hislar hisoblanadi. Bu esa hissiyotlarning shaxsni jamiyatda tartibga solish funksiyasini isbotlaydi.

II. Hissiyotlarning manbalari va ehtiyojlar bog‘liqligi

Hissiyotlar o‘z-o‘zidan tug‘ilmaydi. Ularning manbai bir tomondan ongimizda aks etayotgan tashqi voqelik bo‘lsa, ikkinchi tomondan insonning ichki ehtiyojlaridir. Agar idrok qilinayotgan narsa bizning manfaatlarimizga aloqador bo‘lmasa, sezilarli hissiyot tug‘ilmaydi.

Hissiyotlar faollik darajasiga ko‘ra ikki guruhga bo‘linadi:

1. Stenik hissiyotlar: Inson g‘ayratini oshiradigan, uni harakatga undaydigan kuchli hislar (quvonch, adolatli g‘azab).
2. Astenik hissiyotlar: Inson hayotiy faoliyatini pasaytiradigan, uni zaiflashtiradigan hislar (g‘am, qo‘rquv, tushkunlik).

III. Hissiyotlarning fiziologik va neyrobiologik asoslari

Emotsional kechinmalar butun organizmning funksional holatini o'zgartiradi. Kuchli hissiyot paytida yurak urishi tezlashadi, nafas olish maromi o'zgaradi va ichki sekretiya bezlari faollashadi.

Akademik I.P. Pavlov ta'limotiga ko'ra, hissiyotlarning asosi bosh miya po'stlog'ida sodir bo'ladigan jarayonlardir. Po'stloq hissiyotlarning kuchi va barqarorligini idora qiladi. Ma'lum bir hayotiy tartibga (dinamik stereotipga) o'rganib qolgan inson uchun ushbu tartibning buzilishi (masalan, judolik yoki e'tiqodlarning sinishi) og'ir astenik hissiyotlarga sabab bo'ladi. Bu — eski neyronal bog'lanishlarning uzilishi va yangisining qiyinchilik bilan shakllanishi natijasidir.

IV. Ikkinchi signal sistemasi va ongli boshqaruv

Inson psixikasining o'ziga xosligi shundaki, u o'z hissiyotlarini ikkinchi signal sistemasi (nutq) orqali ongli ravishda boshqara oladi. Nutq yordamida biz o'zimizdagi ixtiyorsiz emotsional reaksiyalarni jilovlashimiz yoki ularni maqsadli ravishda yo'naltirishimiz mumkin.

Hissiyotlarning tashqi ifodasi (mimika, pantomimika, nutq ritmi) ijtimoiy kommunikatsiya qurolidir. Inson artistlik mahorati orqali sun'iy ravishda yangi ifodali harakatlar yaratishi va vaqt o'tishi bilan ularni o'zining doimiy ko'nikmasiga aylantirishi mumkin. Bu esa insonning o'z xarakteri va hissiy olamini shakllantirishda cheksiz imkoniyatga ega ekanligini anglatadi.

Xulosa. Hissiyotlar insonning kognitiv va fiziologik tizimlari o'rtasidagi ko'prik vazifasini o'taydi. Ular ma'lumotlarni subyektiv ravishda valentlik (yoqimli yoki yoqimsiz) asosida klassifikatsiya qiladi va organizmga uning ehtiyojlari qondirilishi darajasini bildiradi. Qiziqarli jihati shundaki, hissiyotlarning subyektiv yoqimsizligi (masalan, vijdon azobi) har doim ham salbiy deb baholanmaydi; u aksincha, ijtimoiy va axloqiy jihatdan ijobiy va foydali funksiyani bajarishi mumkin.

Fiziologik nuqtai nazardan, har bir hissiyot (g'azab, quvonch, qo'rquv) vegetativ nerv sistemasi orqali tana a'zolari – yurak, nafas olish, ichki sekretiya bezlari faoliyatini o'zgartiradi. Bu dinamikani akademik Pavlov dinamik stereotip tushunchasi bilan tushuntirib, hissiy iztiroblarni miyadagi neyronal bog'lanishlarning buzilishi yoki o'zgarishi bilan izohlaydi.

Eng asosiysi, insonda ikkinchi signal sistemasi (nutq va ongli tafakkur) orqali o'z hissiyotlarini boshqarish imkoniyati bor. Inson artistlar kabi sun'iy ravishda kerakli ifodali harakatlarni shakllantirishi va ularni vaqt o'tishi bilan mustahkam odatga, ko'nikmaga aylantirishi mumkin. Bu esa shaxsning ijtimoiy adaptatsiyasi va emotsional intellekti uchun poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Shunday qilib, hissiyotlar – insonning biologik merosi va ongli madaniy yutug'idir. Ularni ilmiy asosda anglash va ongli boshqarish insonni ruhiy barqarorlik va kognitiv rivojlanish sari yo'naltiradi.

References:

1. Pavlov I.P. Tanlangan asarlar. III tom, 2-kitob. – Toshkent: "O'zbekiston".
2. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. 1-2 kitob. – Toshkent, 2010.
3. Ivanov P.I., Zuffarova M.E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2008.
4. Daminova Sh. Psixologiya (Ma'ruzalar matni). – Toshkent, 2012.
5. Goleman D. Emotional Intelligence (Hissiy intellekt). – New York: Bantam Books, 1995.
6. Selye H. Stress without Distress. – Philadelphia: J.B. Lippincott Co, 1974. (Hissiyotlarning fiziologik ta'siri bo'yicha).
7. Ziyonet (ziyonet.uz): "Kutubxona" bo'limidan P.I. Ivanov, E. G'oziyev yoki M.G. Davletshin