

EMOTSIYALAR VA ULARNING NEYROFIZIOLOGIK MEXANIZMLARI

Nukus davlat pedagogika instituti Pedagogika-psixologiya va ijodiy talim fakulteti 3-B
guruh talabasi

Raximberdiyeva Mehriniso

Annotatsiya : Mazkur maqolada emotsiyalar tushunchasi, ularning kelib chiqish mexanizmlari hamda neyrofiziologik asoslari yoritilgan. Emotsiyalarning inson xulq-atvoriga ta'siri, miya tuzilmalari bilan bog'liqligi va emotsional jarayonlarning boshqarilish mexanizmlari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar : Emotsiya, miya, nerv tizimi, limbik tizim, hissiyotlar, stress, neyrofiziologiya, xulq-atvor.

Аннотация: В данной статье рассматриваются понятие эмоций, их происхождение и нейрофизиологические механизмы. Анализируются влияние эмоций на поведение человека, связь с структурами мозга и механизмы регуляции эмоциональных процессов.

Ключевые слова : Эмоции, мозг, нервная система, лимбическая система, чувства, стресс, нейрофизиология, поведение.

Abstract : This article discusses the concept of emotions, their origin, and neurophysiological mechanisms. The influence of emotions on human behavior, their relation to brain structures, and mechanisms of emotional regulation are analyzed.

Keywords : Emotion, brain, nervous system, limbic system, feelings, stress, neurophysiology, behavior.

Emotsiyalar inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, ular shaxsning atrof-muhitga bo'lgan munosabatini ifodalaydi. Emotsiyalar yordamida inson quvonch, g'azab, qo'rquv, xafalik, hayrat kabi holatlarni boshdan kechiradi. Psixologiya va neyrofiziologiya fanlari emotsiyalarning nafaqat psixologik, balki biologik asoslarini ham o'rganadi. Emotsiyalarning kelib chiqishi markaziy nerv tizimi, xususan bosh miya faoliyati bilan chambarchas bog'liqdir. Emotsional jarayonlarning asosiy boshqaruv markazi sifatida **limbik tizim** muhim rol o'ynaydi. Limbik tizim tarkibiga amigdala, gipokampus va gipotalamus kabi tuzilmalar kiradi. Ushbu qismlar emotsiyalarni hosil qilish, saqlash va boshqarishda ishtirok etadi.

Limbic system emotsiyalarni qayta ishlashda asosiy rol o'ynaydi. Ayniqsa, **Amygdala** qo'rquv va xavfli vaziyatlarga javob reaksiyalarini shakllantiradi. Gipokampus esa emotsional xotira bilan bog'liq jarayonlarni boshqaradi. Emotsiyalar paydo bo'lishida tashqi ta'sirlar (stimullar) avval sezgi organlari orqali qabul qilinadi va nerv impulslariga aylanadi. Ushbu impulslar miya po'stlog'i va limbik tizimga uzatiladi. Natijada organizmda fiziologik o'zgarishlar yuz beradi: yurak urishi tezlashadi, qon bosimi oshadi, nafas olish ritmi o'zgaradi. Psixologik jihatdan emotsiyalar inson xulq-atvorini boshqaradi va qaror qabul qilish jarayoniga ta'sir qiladi. Masalan, qo'rquv insonni xavfdan qochishga undasa, quvonch ijobiy faoliyatni kuchaytiradi. G'azab esa ba'zan himoya reaksiyasini kuchaytirishi mumkin. Emotsiyalar ikki asosiy turga bo'linadi: ijobiy va salbiy emotsiyalar. Ijobiy emotsiyalar insonning motivatsiyasini oshirsa, salbiy emotsiyalar uzoq davom etsa stress va psixosomatik muammolarga olib kelishi mumkin. [23.06.2026 18:03] Kurbanbaeva Jarqinay: Emotsiyalar insonning atrof-

muhitdagi voqea-hodisalarga, odamlar bilan bo'lgan munosabatlariga va o'z ehtiyoj hamda manfaatlariga nisbatan bildiradigan subyektiv kechinmalaridir. Ular inson ruhiy hayotining muhim tarkibiy qismi bo'lib, xursandchilik, qayg'u, qo'rquv, g'azab, hayrat, nafrat, qiziqish kabi turli shakllarda namoyon bo'ladi. Emotsiyalar insonning xulq-atvorini boshqaradi, qaror qabul qilishiga ta'sir etadi va organizmning tashqi muhitga moslashuviga yordam beradi.

Psixofiziologiya nuqtai nazaridan emotsiyalar nafaqat ruhiy kechinma, balki markaziy asab tizimi, vegetativ nerv tizimi va endokrin tizimning o'zaro hamkorligi natijasida yuzaga keladigan murakkab neyrofiziologik jarayondir. Emotsional holat paydo bo'lganda insonning yurak urishi, nafas olishi, qon bosimi, mushaklar tarangligi va gormonal faoliyatida sezilarli o'zgarishlar kuzatiladi.

Emotsiyalarning neyrofiziologik asosida bosh miyaning bir nechta tuzilmalari muhim rol o'ynaydi. Ulardan eng muhimi limbik tizim hisoblanadi. Limbik tizim emotsiyalarni shakllantirish, xotira bilan bog'lash va xulq-atvorni boshqarishda ishtirok etadi. Uning tarkibiga gipotalamus, amigdala, gippokamp va boshqa tuzilmalar kiradi.

Amigdala emotsiyalar, ayniqsa qo'rquv va xavf bilan bog'liq reaksiyalarning shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Tashqi muhitdan kelgan xavfli signal avvalo amigdala tomonidan qayta ishlanadi va organizmni himoya qilishga qaratilgan tezkor javob reaksiyasi yuzaga keladi. Shu sababli amigdala ko'pincha "emotsiyalar markazi" deb ham ataladi.

Gipotalamus esa emotsional holatlarning vegetativ va gormonal ko'rinishlarini boshqaradi. Masalan, qo'rquv yoki g'azab paytida yurak urishining tezlashishi, qon bosimining oshishi, terlashning kuchayishi gipotalamus faoliyati bilan bog'liq. U gipofiz bezi orqali endokrin tizimga ta'sir qilib, turli gormonlarning ajralishini boshqaradi.

Gippokamp emotsiyalar va xotira o'rtasidagi bog'liqlikni ta'minlaydi. Inson boshidan kechirgan kuchli hissiy voqealar odatda uzoq vaqt esda qoladi. Bu jarayonda gippokamp muhim vazifani bajaradi.

Emotsiyalarni boshqarishda bosh miya po'stlog'i, ayniqsa peshona qismi ham katta ahamiyatga ega. U insonning his-tuyg'ularini nazorat qilish, vaziyatni tahlil qilish va emotsional reaksiyalarni ongli ravishda boshqarishga yordam beradi. Shu sababli yetuk shaxs o'z emotsiyalarini boshqara oladi va ularni ijtimoiy me'yorlarga mos ravishda namoyon etadi.

Emotsiyalar paydo bo'lishida neyromediatorlar va gormonlar ham muhim rol o'ynaydi. Dopamin quvonch va rag'batlanish hissi bilan bog'liq bo'lsa, serotonin kayfiyatning barqarorligini ta'minlaydi. Adrenalin va noradrenalin stress holatida ajralib chiqib, organizmni tezkor harakatga tayyorlaydi. Kortizol esa stress gormoni bo'lib, uning uzoq vaqt yuqori bo'lishi insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Psixologiyada emotsiyalar bir necha asosiy vazifalarni bajaradi. Ular:

baholash vazifasi — voqea-hodisalarni ijobiy yoki salbiy baholash;
motivatsion vazifa — inson faoliyatini rag‘batlantirish;
kommunikativ vazifa — his-tuyg‘ularni boshqalarga yetkazish;
moslashuv vazifasi — tashqi muhitga moslashishga yordam berish;
himoya vazifasi — xavfli vaziyatlarda organizmni himoya qilish.

Zamonaviy neyropsixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsiyalar va tafakkur bir-biridan ajralgan holda faoliyat yuritmaydi. Insonning qaror qabul qilishi, ijtimoiy munosabatlari va xulq-atvori emotsional jarayonlar bilan chambarchas bog‘liq. Shu sababli emotsiyalarni boshqarish, stressni yengish va emotsional intellektni rivojlantirish insonning ruhiy salomatligi hamda hayot sifatini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Emotsiyalar inson ruhiy hayotining ajralmas qismi bo‘lib, ularning neyrofiziologik mexanizmlari bosh miyaning limbik tizimi, vegetativ nerv tizimi, endokrin bezlar hamda turli neyromediatorlarning o‘zaro hamkorligi asosida amalga oshadi.

Emotsiyalar insonning xulq-atvori, salomatligi va ijtimoiy munosabatlariga kuchli ta’sir ko‘rsatadi, shu bois ularni ilmiy jihatdan o‘rganish psixologiya va psixofiziologiyaning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Neyrofiziologik nuqtai nazardan, emotsiyalarni boshqarishda neyromediatorlar ham muhim ahamiyatga ega. Dopamin, serotonin va noradrenalin kabi moddalar insonning kayfiyati va hissiy holatini tartibga soladi. Masalan, serotonin yetishmovchiligi tushkunlik holatlariga sabab bo‘lishi mumkin. Emotsiyalarni o‘rganishda psixologiyada turli metodlar qo‘llaniladi. Ulardan biri **emotsional holatni kuzatish (observatsiya)** usulidir. Shuningdek, **shaxsiy so‘rovnomalar** va

psixofiziologik testlar ham keng ishlatiladi. Masalan, talabalarda imtihon oldi stressini o'rganishda yurak urishi, terlash darajasi va xavotir ko'rsatkichlari tahlil qilinadi. Bu ko'rsatkichlar emotsional zo'riqish darajasini aniqlashga yordam beradi. Relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari va meditatsiya emotsiyalarni boshqarishda samarali usullar hisoblanadi. Ular asab tizimini tinchlantirib, organizmning barqaror holatini tiklaydi. Xulosa qilib aytganda, emotsiyalar murakkab psixologik va biologik jarayon bo'lib, ular inson xulq-atvori va faoliyatini boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Emotsiyalarning neyrofiziologik asoslarini tushunish ularni samarali boshqarish va psixologik salomatlikni saqlashga yordam beradi. Shu sababli emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish har bir inson uchun muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.G'oziev E.G'. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
- 2.Davletshin M.G. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: TDPU, 2002.
- 3.Carlson N.R. *Physiology of Behavior*. – Pearson, 2013.
- 4.Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: Sharq, 2016.
- 5.Maklakov A.G. *Obshchaya psixologiya*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2017.
- 6.Panksepp J. *Affective Neuroscience*. – 1998.
- 7.Rubinshteyn S.L. *Osnovi obshchey psixologii*. – Moskva, 2005.