O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETINING JIZZAX FILIALI

ZAMONAVIY INNOVATSION TADQIQOTLARNING DOLZARB MUAMMOLARI VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI: YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR

mavzusidagi Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami

(2024-yil 17-18-may)

(1-qism)

JIZZAX-2024

“Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollar” mavzusidagi Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami – Jizzax: O‘zMU Jizzax filiali, 2024-yil 17-18-may. 410-bet.

Respublika miqyosidagi ilmiy-texnik anjuman materiallarida zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari sohasidagi innovatsion tadqiqotlar aks etgan.

Globallashuv sharoitida davlatimizni yanada barqaror va jadal sur’atlar bilan rivojlantirish bo‘yicha amalga oshirilayotgan islohotlar samarasini yaxshilash sohasidagi ilmiy-tadqiqot ishlariga alohida e’tibor qaratilgan. Zero iqtisodiyotning, ijtimoiy sohalarni qamrab olgan modernizatsiya jarayonlari, hayotning barcha sohalarini liberallashtirishni talab qilmoqda.

Ushbu ilmiy ma’ruza tezislari to‘plamida mamlakatimiz va xorijlik turli yo‘nalishlarda faoliyat olib borayotgan mutaxassislar, olimlar, professor-o‘qituvchilar, ilmiy tadqiqot institutlari va markazlarining ilmiy xodimlari, tadqiqotchilari, magistr va talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlari natijalari mujassamlashgan.

Mas’ul muharrirlar: DSc.prof. Turakulov O.X., PhD. O‘ralov A.I.

Tahrir hay’ati a’zolari: p.f.d.(DSc), prof. Turakulov O.X., b.f.f.d. (PhD) O‘ralov A.I., t.f.f.d.(PhD), dotsent Abdumalikov A.A., t.f.n., dots. Baboyev A.M., t.f.f.d.(PhD), dots. Abduraxmanov R.A., p.f.f.d.(PhD) Eshankulov B.S., p.f.n., dots. Alimov N.N., p.f.f.d.(PhD), dotsent Alibayev S.X., p.f.f.d. (PhD) Halimov O‘.H., p.f.f.d.(PhD), dotsent Karshiyev A.A., f.f.f.d.(PhD), dotsent Sindorov L.K., t.f.f.d.(PhD), dotsent Nasirov B.U., b.f.f.d. (PhD), dotsent Mustafaqulov M.A., f.f.f.d. (PhD) Alibekov D.A.., f-m.f.f.d. (PhD) Sharipov X.F., ps.f.f.d.(PhD) Norbekova B.Sh., i.f.n., dots. Tsoy M.P., Qayumov O.A., Jo‘rayev M.M.

Mazkur to‘plamga kiritilgan ma’ruza tezislarining mazmuni, undagi statistik ma’lumotlar va me’yoriy hujjatlarning to‘g‘riligi hamda tanqidiy fikr-mulohazalar, keltirilgan takliflarga mualliflarning o‘zlari mas’uldirlar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Abduvakilovna, K. U. (2024, March). IJTIMOIY NORMALAR VA MULOQOT FAOLIYATINING O ‘ZARO ALOQADORLIGI. In E Conference Zone (pp. 5-10).
2. Abduvakilovna, K. U., & Bekmurod o‘g‘li, T. N. (2024, March). RUS PSIXOLOGLARINING MULOQOT HAQIDAGI QARASHLARI. In E Conference Zone (pp. 1-4).
3. Abduvakilovna, K. U., & Farxod o‘g‘li, P. X. (2023). SUITSIDAL XULQ-ATVORNI KELTIRIB CHIQARUVCHI SABABLARI. Scientific Impulse, 2(15), 239-242.
4. Abduvakilovna, K. U., Qizi, G. U. S. M., & Qizi, A. G. A. (2023). OQUV JARAYONIDA SHAXSLARARO MUNOSABATLARNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK TOMONLARI. Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi, 1(1), 766-769.
5. Karakulova, U. A., Albekova, Y. O. Q., & Abduraxmonova, H. Z. Q. (2023). DEVIANT XULQ-ATVOR MUAMMOSI VA OILAVIY MUNOSABATLARNING O‘ZARO ALOQADORLIGI. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 801-806.
6. Abduvakilovna, K. U. (2024, March). IJTIMOIY NORMALAR VA MULOQOT FAOLIYATINING O ‘ZARO ALOQADORLIGI. In E Conference Zone (pp. 5-10).
7. Abduvakilovna, K. U. (2023). OGISHGAN XULQ-ATVOR VA UNI SHAKLLANTIRUVCHI OMILLAR.
8. Каракулова, У., Хайдаркулов, Х., & Хайдарова, Б. (2023). Bolaning tengdoshlari bilan muloqotining o ‘ziga xosligi. Информатика и инженерные технологии, 1(2), 453-457.
9. Каракулова, У., Бердиерова, С., & Реджепбаева, А. (2023). Bolalar muloqotning psixologik-pedagogik xususiyatlari. Информатика и инженерные технологии, 1(2), 457-461.
10. Karakulova, U., & Malikova, S. (2023). STRESS UNI YENGISH USULLARI. *Молодые ученые*, *1*(20), 129-131.

ФИЗИОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ

Имомова Шамсия Абдувахобовна,
Байзакова Барно Болибековна
Джизакский филиал Национального университета Узбекистана

Аннотация: все мы имеем богатый индивидуальный эмоциональный опыт, всем нам известно, что есть страх, гнев и радость. В данной статье установим связь между физиологией и эмоциями.

Ключевые слова: эмоции, гормоны, физиология, страх, гнев и радость, человек, теория, состояние, реакция, субъект, объект, нейрофизиология.

«Истинными мотивами, двигателями человеческого поведения являются эмоции, а социально-исторические образования есть лишь их проекции».

Петражицкий, 1908

Теоретически мы все понимаем, что же такое эмоция, но если воспользуемся толковым словарем, то лексическое значение меняется в зависимости от науки, которая изучает ее. **Данный термин** имеет самые разные определения:

- чувства, переживания, душевное волнение, одно из важных сторон психики;
- процесс, характеризующийся переживанием человеком действительности, интегральное выражение тонуса нервно-психической деятельности, отражающееся на всех сторонах психики;
- субъективная реакция, которая отражает наша нервно-психическая организация, отвечая на внешние раздражители [1].

Эмоция — это психический процесс, который отражает субъективное оценочное отношение к существующим ситуациям или возможным ситуациям в объективном мире. Выделяют следующий вид эмоций, как:

- положительная
- отрицательная
- Нейтральная
- Нетрадиционная
- Статическая;
- Динамическая

Но по теории Дарвина к первичным эмоциям (связанным с выживанием), унаследованные людьми является страх, ярость, боль и тому подобные эмоции.

Но только в психологии, специалисты выявляют различие между понятием «*эмоция*» и понятиями «*чувство*», «*аффект*», «настроение» и «переживание». К примеру, аффекту свойственно острое проявление эмоций, часто вызван воздействием извне. Главной отличительной чертой аффекта от эмоции – это эмоция практически может не иметь внешних проявлений, значительно продолжительнее по времени и слабее по силе. Таким образом, мы можем смело сказать, что совладение аффектом присуще только личности. Также от настроений эмоции могут меняться достаточно быстро и протекать довольно интенсивно. Под переживаниями же обычно понимают исключительно субъективно-психическую сторону эмоциональных процессов, не включая физиологические составляющие [2].

Эмоции - компенсаторный механизм, восполняющий дефицит информации, необходимой для достижения цели (удовлетворения потребности). Так, ярость компенсирует недостаток сведений, необходимых для организации борьбы, страх возникает при недостатке информации, требуемой для защиты, горе возникает в

ситуации полного отсутствия информации о какой бы то ни было возможности восполнения потери.

Однако, для деятельности необходимы не только информация о возможности ее выполнения, но еще и энергия, и время, а в теории Симонова они не учитываются [3].

Согласно Симонову, существуют только два эмоциональных состояния - отрицательное и положительное. Связь между эмоциями и физиологией двунаправлена. Хотя эмоции могут влиять на наше физическое состояние, наше физическое состояние также может влиять на наше эмоциональное благополучие. Способствие физическому здоровью, такое как физические упражнения, достаточный сон и питательная диета, может положительно повлиять на наше эмоциональное состояние, регулируя уровень гормонов и уменьшая стресс. Более того, такие практики, как осознанность и методы релаксации, могут помочь модулировать физиологическую реакцию на эмоции. Также эмоции оказывают глубокое влияние на хрупкий баланс гормонов в нашем организме. Гормоны действуют как химические мессенджеры, путешествуя по кровотоку и влияя на различные функции и системы организма. Секреция гормонов жестко регулируется и на нее могут существенно влиять эмоциональные состояния. Например, положительные эмоции, такие как счастье и любовь, вызывают выброс окситоцина, который часто называют «гормоном любви». Окситоцин способствует чувству привязанности, доверия и социальной связи. Он также играет решающую роль в родах и грудном вскармливании. И наоборот, негативные эмоции, такие как страх и печаль, могут нарушить баланс гормонов. Например, длительное чувство грусти или депрессии может привести к дисбалансу серотонина - нейротрансмиттера, связанного с регуляцией настроения.

Хирургические удаления и поражения (по этическим соображениям метод удалений применим только на животных. Иногда, впрочем, приходится проводить операции на мозге человека не ради неэтичного эксперимента, а ради того, чтобы продлить жизнь онкобольного. В этом случае можно отслеживать побочные эффекты).

Центральный нервный аппарат эмоций. представлен совокупностью мозговых образований, которые принято называть "висцеральным мозгом". Название подчеркивает тесную связь всех образований висцерального мозга с регуляцией деятельности внутренних органов. Эта связь имеет двоякий смысл. С одной стороны, она напоминает о зависимости эмоций от внутренних потребностей, с другой - делает понятным те глубокие изменения вегетатики, которые бывают при реализации эмоций [4].

Подводя итоги, мы можем сказать, что эмоции неразрывно связаны с нашей физиологией. Ведь человеческий организм - самое сложное что есть и до сих пор до конца неизученное. Понимание физиологии эмоций дает нам бесценное понимание сложных отношений между разумом и телом. Эмоции способны формировать наши физиологические реакции, влиять на гормональный баланс и влиять на наше общее состояние здоровья и самочувствие. Развивая эмоциональный интеллект, применяя методы управления стрессом и уделяя приоритетное внимание заботе о себе, мы можем

использовать силу эмоций таким образом, чтобы способствовать устойчивости, равновесию и оптимальному физиологическому функционированию. Принятие этого целостного подхода позволяет нам ориентироваться в сложном гобелене эмоций и вести более здоровую и полноценную жизнь.

Литературы:

1. *К Изард.* Эмоции человека. — М.: МГУ, 1980. — 440 с.
2. *А. С. Батуев.* Глава 6. Факторы организации поведения. #3. Роль эмоций в организации поведения // Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем. — 3-е издание. — СПб.: «Питер», 2010. — С. 177. — 320 с. — (Учебник для вузов). — ISBN 978-5-91180-842-6.
3. *Александрин В. В.* Знак эмоции противоположен направлению изменения мотивационного возбуждения // Актуальные проблемы современной науки. № 6 (103) Год: 2018 Страницы: 113—117 DOI 10.25633/APSN.2018.06.09
4. *Лоуренс Хоуэллс*. Эмо ции, которые нами управляют. Как не попасть в ловушки гнева, вины, печали. Когнитивно-поведенческий подход. = Lawrence Howells.

PSIXOLOGIYADA SHAXS MUAMMOSI

Otamuratov Rustam Uskanovich
O‘zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali
Muhammadiyev Abdumo‘min Abduxoliq o‘g‘li
O‘zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali talabasi
rustamota1989@gamil.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxs psixologiyasi muammolaring mohiyati, uning asosiy xususiyatlari va psixologik muammolar bilan bog‘liq tushunchalar tahlil qilinadi. Psixologik muammolarning turlarini aniqlashga va ularning mazmuniga ko‘ra psixologik muammolarni tasniflash tizimining modelini qurishga harakat qilinadi.

Kalit so‘zlar: psixologik muammo, shaxsning psixologik muammolari, psixologik muammolarni tahlil qilish, psixologik muammolarni hal qilish, psixologik muammolarni tasniflash.

Kirish. Psixologik muammolarni hal qilish uchun ko‘plab uslubiy tizimlar va usullar yaratilgan bo‘lsada, [1] psixologik muammolarni tashxislash uchun DSM yoki