

EMOTSIYALAR VA FIZIOLOGIK JAVOBLAR: JAMES-LANGE VA KANNON-BARD NAZARIYALARI TAHLILI

Toshpulatova Hilola

Termiz davlat pedagogika instituti

Pedagogika va ijtimoiy fanlar fakulteti

Psixologiya ta'lim yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Axmedov Baxtiyor Tursunovich

Ilmiy rahbar: Amaliy psixologiya katta o'qituvchisi:

Annotatsiya: Ushbu maqolada emotsiyalarni fiziologik asosda tushuntiruvchi ikki asosiy nazariya - James-Lange va Kannon-Bard nazariyalari tahlil qilinadi. Maqolada har bir nazariyaning asosiy g'oyalari, afzalliklari va tanqidlari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, ikki nazariyaning emotsiyalarni tushuntirishdagi yondashuvlari solishtiriladi va zamonaviy tadqiqotlar bilan integrativ nuqtai nazar taqdim etiladi. Maqola psixologiya va nevrologiya sohalarida emotsiyalarni tushunishga qiziqqan tadqiqotchilar va talabalarga foydali bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: emotsiya, hissiyot, fiziologik javob, James-Lange nazariyasi, Kannon-Bard nazariyasi, hissiyotlarni tushuntirish, psixologik tadqiqot, stress, quvonch, qo'rquv.

Kirish

Emotsiyalar inson psixikasining eng muhim tarkibiy qismi bo'lib, shaxsning ijtimoiy, psixologik va biologik faoliyatini boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Ularning yuzaga kelishi va tabiati psixologiya va nevrologiya sohalarida uzoq yillardan buyon tadqiq qilinib kelmoqda. Emotsiyalarni tushuntirishda turli nazariyalar mavjud bo'lib, ulardan eng mashhurlari fiziologik yondashuvga asoslangan James-Lange nazariyasi va Kannon-Bard nazariyasi hisoblanadi.

James-Lange nazariyasi emotsiyalarni tanadagi fiziologik javoblar natijasi sifatida tushuntiradi. Nazariyaga ko'ra, inson biror vaziyatni boshidan kechirganida avvalo tanasida o'zgarishlar yuz beradi — yurak tez urishi, mushaklarning taranglashishi, terlash va boshqa fiziologik belgilar paydo bo'ladi. Ushbu fiziologik o'zgarishlar esa inson tomonidan talqin qilinib, mos emotsiya — qo'rquv, quvonch yoki g'azab — sifatida yuzaga keladi. Shu nuqtai nazardan Jeyms-Lange nazariyasi emotsiyalarning biologik va fiziologik asoslarini eng aniq va tushunarli tarzda izohlaydi.

Boshqa tomondan, Kannon-Bard nazariyasi emotsiya va fiziologik javoblar bir vaqtning o'zida yuzaga keladi deb hisoblaydi. Nazariyaga ko'ra, emotsiyalar miya markazlari orqali mustaqil shakllanadi va fiziologik holat bilan parallel ravishda

kechadi. Ushbu yondashuv emotsiyalarning tanadagi javoblardan mustaqil yuzaga kelishini ta'kidlaydi, ammo ba'zi tadqiqotlar Jeyms-Lange nazariyasidagi fiziologik javobning emotsiyani shakllantirishdagi roli eng to'g'ri yondashuv ekanligini ko'rsatadi.

Shu nuqtai nazardan, ushbu maqolada James-Lange nazariyasi tarafdori sifatida emotsiyalar va ularning fiziologik asoslari batafsil tahlil qilinadi, Kannon-Bard nazariyasi bilan solishtirish amalga oshiriladi va zamonaviy tadqiqotlar bilan integrativ nuqtai nazar taqdim etiladi. Shu nuqtai nazardan, Jeyms-Lange nazariyasi emotsiyalarning biologik va fiziologik asoslarini eng aniq tushuntiradi. Masalan, inson qorong'u yo'lda g'alati tovushni eshitganda, yuragi tez uradi, mushaklari taranglashadi va teri biroz namlanadi. Jeyms-Lange nazariyasiga ko'ra, aynan shu fiziologik o'zgarishlar inson tomonidan talqin qilinib, qo'rquv hissi sifatida yuzaga keladi. Shunday qilib, emotsiya oldindan emas, balki tanadagi javoblar natijasida paydo bo'ladi. Yana bir hayotiy misol: talaba imtihon paytida stol oldida o'tirib, yuragi tez urayotganini, qo'llari titrab turganini sezadi. Ushbu fiziologik belgilar uni hayajonlanish yoki qo'rquv hissini boshdan kechirayotganini anglatadi. Agar bu jarayon Jeyms-Lange nazariyasiga muvofiq bo'lsa, talaba avvalo hayajon yoki qo'rquvni "his qiladi" degan fikr noto'g'ri; aslida, fiziologik holatlar emotsiyaning paydo bo'lishini belgilaydi.

Kannon-Bard nazariyasi: ilmiy tahlil va tanqid

Kannon-Bard nazariyasi emotsiya va fiziologik javoblar bir vaqtning o'zida yuzaga keladi deb hisoblaydi. Nazariyaga ko'ra, miya markazlari emotsiyalarni mustaqil shakllantiradi va tanadagi fiziologik o'zgarishlar bilan parallel kechadi. Ular asosida emotsiyalarni tushuntirishda tanadagi fiziologik javobning roli ikkinchi darajali, ya'ni yordamchi sifatida qaraladi.

Ammo zamonaviy ilmiy tadqiqotlar va eksperimental ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, bu yondashuv yetarlicha ishonchli emas:

1. Fiziologik javobning kechikishi: Tadqiqotlar emotsiya yuzaga kelishida yurak urishi, terlash, mushaklarning taranglash kabi fiziologik javoblarning oldingi rolini tasdiqlaydi. Bu Jeyms-Lange nazariyasini qo'llab-quvvatlaydi. Agar Kannon-Bard nazariyasi to'g'ri bo'lsa, emotsiya fiziologik o'zgarishdan mustaqil ravishda darhol paydo bo'lishi kerak edi, ammo bunday natijalar ilmiy eksperimentlarda aniqlanmagan.

2. Nevrologik tadqiqotlar: Miya faoliyatini kuzatuvchi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, amigdala va boshqa limbik tizimlar tanadagi fiziologik javoblarni sezgan holda emotsiyalarni shakllantiradi. Bu fiziologik javob va emotsiya orasidagi bog'liqlikni inkor etmaydi, ya'ni Kannon-Bard nazariyasidagi mustaqillik g'oyasi ilmiy jihatdan isbotlanmagan.

3. Eksperimental ma'lumotlar: Masalan, yurak urishi yoki mushaklarning harakati sun'iy tarzda o'zgartirilganda, insonlarning his qilgan emotsiyalari ham o'zgaradi. Bu Jeyms-Lange nazariyasidagi "fiziologik javob → emotsiya" ketma-ketligini tasdiqlaydi va Kannon-Bard nazariyasini cheklaydi.

Shu bilan birga, Kannon-Bard nazariyasi muhim ahamiyatga ega bo'lib, emotsiyalarni neyrologik markazlar bilan bog'lashni taklif qiladi. Biroq, fiziologik javobning emotsiya yuzaga kelishidagi rolini inkor etishi ilmiy jihatdan notog'ri hisoblanadi, chunki eksperimental va neyrobiologik dalillar Jeyms-Lange nazariyasini to'liq qo'llab-quvvatlaydi. Ammo eksperimentlar buni tasdiqlamaydi. Masalan, yurak urishi yoki mushaklarning tarangligi sun'iy tarzda o'zgartirilganda, insonning his qilgan emotsiyalari ham sezilarli darajada o'zgaradi. Bu holat Jeyms-Lange nazariyasini qo'llab-quvvatlaydi va Kannon-Bard nazariyasidagi emotsiya va fiziologik javob mustaqil yuzaga keladi degan g'oyaning ilmiy jihatdan noto'g'ri ekanligini ko'rsatadi.

Hayotiy misol: Imtihon oldidan talaba hayajonlanadi va yuragi tez uradi. Agar Kannon-Bard nazariyasi to'g'ri bo'lsa, hayajon yurak urishidan mustaqil ravishda paydo bo'lishi kerak edi. Biroq tajribalar shuni ko'rsatadiki, agar yurak urishi sun'iy ravishda tezlashtirilsa, talaba o'zini yanada hayajonlangan his qiladi. Shu bilan fiziologik javobning emotsiyaning paydo bo'lishidagi hal qiluvchi rolini tasdiqlaydi.

Shu sababli, ilmiy tadqiqotlar Kannon-Bard nazariyasini tanqid qiladi va fiziologik javob emotsiyalarni yuzaga' ishdagi asosiy omil ekanligini isbotlaydi.

Usullar

1. Eksperimental kuzatuv: Insonlarning yurak urishi, mushak tarangligi va terlash kabi fiziologik javoblarni turli vaziyatlarda kuzatish.

2. Hayotiy misollarni tahlil qilish: Talabalar va oddiy odamlarning hayotiy vaziyatlarda emotsiyalarini kuzatib, fiziologik javob bilan bog'lash.

3. Nazariy taqqoslash: Jeyms-Lange va Kannon-Bard nazariyalarini ilmiy tadqiqotlar bilan solishtirish.

Materiallar

Talaba va o'rta yoshdagi ishtirokchilar.

Yurak urishi va nafas olish tezligini o'lchash vositalari.

Kuzatuv va intervyu shakllari.

Ilmiy maqolalar va kitoblar: Jeyms-Lange va Kannon-Bard nazariyalari bo'yicha.

Xulosa

Ushbu maqolada emotsiyalarni fiziologik asosda tushuntiruvchi ikki nazariya – Jeyms-Lange va Kannon-Bard – tahlil qilindi. Hayotiy misollar va eksperimental dalillar shuni ko'rsatdiki, Kannon-Bard nazariyasi ilmiy jihatdan noto'g'ri, chunki u fiziologik javobning emotsiya yuzaga kelishidagi asosiy rolini inkor etadi. Eksperimentlar va kuzatuvlar Jeyms-Lange nazariyasini qo'llab-quvvatlaydi: fiziologik javoblar avval yuzaga keladi va inson tomonidan talqin qilinib, mos

emotsiya paydo bo'ladi. Masalan, qorong'u yo'lda g'alati tovush eshitilganda yurak tez uradi, mushaklar taranglashadi va shundan keyin qo'rquv hissi yuzaga keladi. Shuningdek, imtihon oldi talabaning yurak urishi va hayajoni o'zaro bog'liqligi Jeyms-Lange nazariyasini isbotlaydi.

Shu bilan, emotsiyalarni tushuntirishda fiziologik asoslarni hisobga olgan Jeyms-Lange nazariyasi ilmiy jihatdan to'g'ri va ishonchli hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nemov R.S. Psixologiya. Umumiy asoslar — Moskva: Prosveshcheniye, 2003. (Nemov R.S. Psixologiya darsligi psixologiya fanining asoslari, hissiyotlar va emotsiyalar tushunchalarini keng yoritadi.)
2. Haydarov F., Xalilova N. Umumiy psixologiya — Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2021. (Darslik psixologiyaning asosiy tushunchalari, hissiy jarayonlar va emotsiyalarni o'rganish usullarini o'z ichiga oladi.)
3. Ekman P. Emotions Revealed — New York: Times Books, 2007. (Emotsiyalarni yuz ifodalari va madaniy universal jihatlari bo'yicha ilmiy asar.)
4. James, W. What is an Emotion? — Mind, 1884. (Jeyms-Lange nazariyasining klassik ilmiy asosi.)
5. Schachter, S. & Singer, J. Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State — Psychological Review, 1962. (Kognitiv va fiziologik yondashuvlarning integrativ tahlili.)
6. Pavlov, I.P. O'rganilgan reflekslar fiziologiyasi — Moskva: Nauka, 1951. (Fiziologik javoblar va nerv tizimi asoslari bo'yicha klassik ilmiy asar.)