

XULQ ATVORNING PSIXOFIZIOLOGIK ASOSI

ABDULXODIYEVA GULLOLAXON

filologiya fakulteti o‘zbek tili va adabiyoti yo‘nalishi

1-kurs talabasi

Tel: +998958760037

Email: gabdulxodiyeva2007@gmail.com

ANDIJON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada xulq- atvorning psixofiziologik asoslari, ya'ni inson xatti-harakatlarining shakllanishida markaziy asab tizimi, bosh miya faoliyati, nerv jarayonlar, reflektor mexanizmlar hamda temperament va irsiy omillarning o'rni, inson xulq- atvorini tushunishda psixologik va fiziologik omillar o'zaro bog'liqligi ilmiy jihatdan izohlanadi. Bundan tashqari psixik faoliyatning jinsga oid xususiyatlari ham yoritilib, erkak va ayollarga xos psixologik va fiziologik farqlar xulq-atvorda qanday namoyon bo'lishi tushuntiriladi.

Kalit so'zlar: xulq- atvor, psixofiziologiya, markaziy asab tizimi, bosh miya, nerv jarayonlari, qo'zg'alish, tormozlanish, refleks irsiyat, temperament.

ABSTRACT

This article examines the psychophysiological foundations of behavior, that is, the role of the central nervous system, brain activity, nervous processes, reflex mechanisms, as well as temperament and hereditary factors in the formation of human behavior and actions. It provides a scientific explanation of the interrelationship between psychological and physiological factors in understanding human behavior. In addition, the gender-specific characteristics of mental activity are highlighted, and it is explained how the psychological and physiological differences characteristic of men and women manifest themselves in behavior.

Keywords: behavior, psychophysiology, central nervous system, brain, nervous processes, excitation, inhibition, reflex, heredity, temperament

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматриваются психофизиологические основы поведения, то есть научно объясняется роль центральной нервной системы, деятельности головного мозга, нервных процессов, рефлекторных механизмов, а также темперамента и наследственных факторов в формировании поведения человека. Кроме того, анализируется взаимосвязь психологических и физиологических факторов в понимании человеческого поведения. Также освещаются гендерные особенности психической деятельности и объясняется, каким образом психологические и физиологические различия между мужчинами и женщинами проявляются в поведении.

Ключевые слова: поведение, психофизиология, центральная нервная система, головной мозг, нервные процессы, возбуждение, торможение, рефлекс, наследственность, темперамент.

KIRISH

Xulq-atvor inson faoliyatining ajralmas qismi bo‘lib, u shaxsning ichki kechinmalari hamda tashqi muhit bilan o‘zaro munosabatida namoyon bo‘ladi. Inson xulq-atvori psixologiya va fiziologiya fanlarining kesishgan nuqtasida o‘rganiladigan murakkab hodisa hisoblanadi. Zamonaviy ilmiy yondashuvlarga ko‘ra, xulq-atvor biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. Ayniqsa, psixofiziologik mexanizmlar insonning tashqi muhitga moslashuvi, qaror qabul qilishi va faoliyat yuritishida muhim rol o‘ynaydi. Har qanday xatti-harakat ma’lum psixologik va fiziologik omillar asosida yuzaga keladi, shu sababli uni to‘liq anglash uchun psixofiziologik jihatlarini o‘rganish zarur hisoblanadi.

Psixofiziologik nuqtai nazardan, xulq-atvor markaziy asab tizimi va bosh miya faoliyati bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, nerv jarayonlari — qo‘zg‘alish va tormozlanishning o‘zaro ta’siri orqali boshqariladi. Reflekslar, xususan, shartli va shartsiz reflekslar organizmning muhitga moslashuvida muhim mexanizm vazifasini bajaradi. Shu

bilan birga, gormonal tizim va neurotransmitterlar insonning emotsional holati va xulqiy reaksiyalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Bundan tashqari, irsiy xususiyatlar va temperament insonning individual xulq-atvorini belgilovchi muhim omillar sanaladi. Har bir shaxsning o'ziga xos psixofiziologik xususiyatlari uning turli vaziyatlarga munosabatini shakllantiradi. Ijtimoiy muhit, tarbiya va hayotiy tajriba esa biologik omillar bilan uyg'unlashib, xulq-atvorning rivojlanishiga xizmat qiladi.

Shu bois, mazkur mavzuni o'rganish inson xatti-harakatlarining ichki mexanizmlarini anglash, psixik va fiziologik jarayonlar o'rtasidagi bog'liqlikni tushuntirish hamda shaxs rivojlanishini ilmiy asosda yoritishda muhim ahamiyat kasb etadi.

ASOSIY QISM

Xulq-atvorning psixofiziologik asoslari inson faoliyatini tushunishda muhim ilmiy yo'nalish hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson xatti-harakatlari markaziy asab tizimi, ayniqsa bosh miya po'stlog'i faoliyati bilan chambarchas bog'liqdir. Bosh miya po'stlog'ida analiz va sintez jarayonlari amalga oshib, tashqi muhitdan kelayotgan axborot qayta ishlanadi va unga mos javob reaksiyalari shakllanadi. Xulq-atvorning psixofiziologik asoslaridan biri reflekslar tizimidir. Reflekslar organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga avtomatik javob reaksiyasi hisoblanadi. Mashhur fiziolog olim I.P. Pavlov tajribalari asosida xulq-atvor reflektor xarakterga ega ekani isbotlangan bo'lib, u shartli va shartsiz reflekslar tizimi orqali boshqariladi.

Shartli refleks va shartsiz refleks — bu nerv tizimining avtomatik reaksiyalaridir, lekin ular o'rtasida muhim farqlar mavjud:

Shartsiz refleks (yoki inkor etilmagan refleks) — bu tug'ma, irsiy ravishda shakllangan reaksiyalardir. Ular organizmni atrof-muhitdan himoya qilish, hayotiy faoliyatni qo'llab-quvvatlash uchun zarur bo'ladi. Masalan, qo'lni issiq narsa bilan tegizganda, uni tezda tortib olish (og'riq refleksi). Bu reflekslarga mashq qilish yoki o'rganish talab qilinmaydi.

Shartli refleks — bu o'rganilgan, tajriba asosida shakllangan avtomatik reaksiyadir. Pavlovning tajribalari asosida, shartli refleks aniq bir stimulyator (masalan, tovush) va biologik javob (masalan, og'izni salivatsiya qilish) o'rtasida bog'lanish orqali rivojlanadi.

U organizm o'zining yashash sharoitlariga moslashgan holda shakllanadi.

Nerv tizimida kechadigan qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari xulq-atvorni tartibga soluvchi asosiy mexanizmlardir. Fiziologik tadqiqotlarga ko'ra, ushbu jarayonlarning muvozanati buzilganda insonda asabiylik, agressivlik yoki sustkashlik kabi holatlar yuzaga keladi. Masalan, ortiqcha qo'zg'alish insonni tez jahldor qilsa, kuchli tormozlanish esa passivlikka olib keladi.

Neyrotransmitterlar faoliyati ham ilmiy jihatdan isbotlangan muhim omildir. Tadqiqotlar serotonin miqdorining kamayishi depressiv holatlarga olib kelishini, dopamin esa motivatsiya va mukofot tizimi bilan bog'liqligini ko'rsatadi. Shuningdek, kortizol gormoni stress holatlarida ko'payib, inson xulq-atvorida xavotir va zo'riqishni kuchaytiradi. Endorfinlar esa aksincha, ijobiy kayfiyatni yuzaga keltiradi.

Irsiy omillar va temperament masalasi ham ko'plab ilmiy izlanishlarda o'z tasdig'ini topgan. Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, inson temperamentining asosiy xususiyatlari tug'ma bo'lib, ular asab tizimining kuchi, muvozanati va harakatchanligiga bog'liq. Masalan, xolerik tipdagi insonlar tezkor va hissiyotga beriluvchan bo'lsa, flegmatik tipdagilar sekin, ammo barqaror bo'ladi. Har bir inson o'ziga xos aralash temperamentga ega bo'lishi mumkin (masalan, 70% xolerik + 30% flegmatik), lekin odatda bitta tip ustunlik qiladi.

Psixik faoliyatning jinsga oid xususiyatlari ham ilmiy jihatdan o'rganilgan.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ayollarda o'ng va chap yarimsharlar o'rtasidagi aloqa (interhemispheric connectivity) kuchliroq bo'lib, bu ularning emotsional va nutqiy faoliyatini rivojlanganligini ta'minlaydi. Masalan, 2014-yilda o'tkazilgan katta miqyosli tadqiqot (949 nafar yosh ishtirokchi, 8–22 yosh) diffuzion tensor imaging (DTI) usuli yordamida ayollar miyasida yarimsharlararo bog'lanishlar (cross-hemispheric connections) ustunligini, erkaklarda esa bir yarimshar ichidagi bog'lanishlar (intra-hemispheric) kuchliroq ekanligini aniqladi. Bu farq ayollarda emotsiyalarni integratsiya qilish, ijtimoiy va nutqiy qobiliyatlarni yaxshilashga yordam beradi. Erkaklarda esa ayrim hollarda mantiqiy fikrlash va fazoviy tasavvur (spatial visualization, xususan mental

rotation vazifalari) kuchliroq rivojlangan bo‘ladi. Meta-tahlillar (masalan, Voyer va hamkorlari 1995-yil) shuni tasdiqlaydiki, erkaklar fazoviy vazifalarda (ayniqsa 3D shakllarni aylantirishda) o‘rtacha ustunlikka ega bo‘lib, bu farq bolalikdan o‘tib boradi va o‘smirlikda sezilarli darajaga yetadi. Ayollar esa verbal qobiliyatlar (nutqiy fluensiya, o‘qish tushunishi, yozuv) bo‘yicha kichik ustunlik ko‘rsatadi

Umuman olganda, ilmiy dalillar shuni ko‘rsatadiki, xulq-atvor murakkab psixofiziologik jarayon bo‘lib, u asab tizimi, gormonal tizim, irsiy omillar va ijtimoiy muhitning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. So‘nggi meta-tahlillar va neyroimaging tadqiqotlari (2014–2025 yillar) farqlar o‘rtacha darajada ekanligini, ammo individual farqlar katta ekanligini (miya “mosaic” shaklida) va atrof-muhit (ta’lim, tajriba) bu farqlarni kuchaytirishi yoki zaiflashtirishi mumkinligini ta’kidlaydi. Shu sababli inson xatti-harakatlarini to‘g‘ri tushunish uchun ushbu omillarni kompleks ravishda (biopsixososial model asosida) o‘rganish zarur hisoblanadi. Farqlar stereotiplarni emas, balki o‘rtacha tendensiyalarni aks ettiradi va ko‘p hollarda bir-biriga o‘xshashlik ustunlik qiladi.

Quyida erkak va ayollar o‘rtasidagi asosiy farqlarni ilmiy dalillar bilan jamlagan jadval keltirilgan:

XUSUSIYAT	AYOLLAR(o‘rtacha)	ERKAKLAR(o‘rtacha)
Miya yarimsharlarining aloqasi	O‘ng va chap yarimshar o‘rtasidagi bog‘lanish kuchliroq (emotsiya + nutq yaxshi integratsiya)	Bir yarimshar ichidagi bog‘lanish kuchliroq (mantiq va harakat yaxshi)
Nutqiy qobiliyat	Kuchliroq (gapirish, o‘qish, yozish)	O‘rtacha yoki biroz zaifroq
Fazoviy va mantiqiy tasavvur	O‘rtacha yoki biroz zaifroq	Kuchliroq (3D shakllarni aylantirish, fazoviy fikrlash)
Emotsional reaksiya	Tezroq va chuqurroq emotsional javob	Biroz sekinroq va mantiqiyroq javob
Gormonlar ta’siri	Estrogen – emotsiya va nutqni kuchaytiradi	Testosteron – mantiq, raqobat va fazoviy qobiliyatni kuchaytiradi

Shu o'rinda instinktlar ham xulq-atvorning muhim psixofiziologik asoslaridan biri hisoblanadi. Instinktlar — bu tug'ma, murakkab va maqsadga yo'naltirilgan xatti-harakatlar majmuasi bo'lib, ular organizmning yashab qolishi va rivojlanishini ta'minlaydi. Masalan, o'zini saqlash instinkti, oziqlanish instinkti, nasl qoldirish instinkti inson va hayvonlarda mavjud bo'lgan asosiy instinktlardir. Instinktlar ongli nazoratdan tashqarida yuzaga keladi, biroq insonda ular ijtimoiy tajriba va tarbiya ta'sirida ma'lum darajada boshqarilishi mumkin. Masalan, hayvonlarning instinktlari turli xil ko'rinishda namoyon bo'ladi.

Ovqatlanish instinkti – hayvonlarning o'zi va bolasi uchun ovqat qidirib topish, ovqat g'amlash harakatlaridir.

•To'da bo'lib yashash instinkti

•Himoyalaniş instinkti.

•Nasl qoldirish instinkti

Qushlar juda ustalik bilan in yasar ekanlar, material tanlash va inni pishiq qilib qurish yo'lida xilma-xil harakatlarni bajaradilar. Masalan, qaldirg'ochlarning in qurishi, Kalyushka deb ataluvchi baliqning erkagi suv tagida yerdan chuqurcha kovlab, uni mayda suv o'simliklari bilan to'sadi, inning yon devorini quradi va ustini berkitadi buni u yirikroq o'simliklardan o'z tanasidan yelimsimon modda chiqarib yasaydi. Shundan keyin erkak baliq urg'ochi baliqni urug' qo'yish uchun haydab kirgizadi va to urug'dan baliqchalar ochib chiqqunga qadar in atrofini qo'riqlab turadi.

XULOSA

Xulq-atvor murakkab psixofiziologik jarayon bo'lib, u biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o'rtasidagi uzviy bog'liqlik natijasida shakllanadi. Markaziy asab tizimi va bosh miya faoliyati inson xatti-harakatlarini boshqaruvchi asosiy mexanizm hisoblanadi. Nerv jarayonlaridagi qo'zg'alish va tormozlanish muvozanati shaxsning barqaror va moslashuvchan xulq-atvorini ta'minlaydi.

Bundan tashqari, gormonal tizim va neyrotransmitterlar xulq-atvorni tartibga soladi, irsiy omillar va temperament esa shaxsning individual xususiyatlarini belgilaydi. Psixik faoliyatning jinsga oid farqlari ham xulq-atvorda aks etib, erkak va ayollarning emotsional reaksiyalari va qaror qabul qilish usullariga ta'sir qiladi.

Shu bilan birga, ijtimoiy muhit, tarbiya va hayotiy tajriba biologik omillar bilan uyg'unlashib, xulq-atvorni yanada murakkab va boy shakllantiradi. Shu sababli xulq-atvorni psixofiziologik jihatdan o'rganish insonni chuqurroq tushunish, uning xatti-harakatlarini izohlash va rivojlanishini samarali boshqarishda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Raxmatjonov Sh.D. Xulq-atvorning psixofiziologik asosi // International Journal of Scientific Research. – 2024.
2. Shaxs xulq-atvorining psixofiziologik asoslari // Innovatsion rivojlanish va ta'limda tadqiqotlar. – 2023.
3. Pavlov I.P. To'liq asarlar to'plami. 20 jildlik. – M.: Nauka, 1949-1952.
4. Arapbayeva D. Xulq-atvorning psixofiziologik asosi. Shaxs mavzulari // O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti. – 2022.
5. Xulq-atvorning psixofiziologik asosi: Nerv tizimi, neyronlar, akson, dendrit, miya // Psixologiya taqdimotlari. – Toshkent, 2023
6. Nurullo o'g'li, A. A. (2023). Sharq mutafakkirlarining asarlarida psixodiagnostikaga doir qarashlari. Тараққиёт, 13. 2023.
7. Vaxabova O'.T (2024). Globallashuv sharoitida axborot muhitining yoshlar ijtimoiy normalari shakllanishiga ta'sirining psixologik jihatlari. Современное образование (Узбекистан), (12(145)), 46-51.
8. O'gilxon T, V. (2023). Axborot muhiti yoshlar ijtimoiy normalari shakllanishiga ta'sirini tadqiq etishning metodik jihatlari. Современное образование (Узбекистан), (11 (132)), 15-22.