SEZIMLERDIŃ BIOLOGIYALIQ HÁM NEVROLOGIYALIQ TIYKARLARI HÁM RUWXIY SALAMATLIQQA TÁSIRI

Utepbergenova Gulshira Xojabay qızı
Ájiniyaz atındaǵı NMPI Pedagogika hám psixologiya tálim baǵdarı talabası

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15080091

Annotaciya. *Bul maqalada sezimlerdiń biologiyalıq hám nevrologiyalıq tiykarları hám sezimlerdiń psixologiyalıq tásiri haqqında maǵlıwmatlar berilgen.*
Tayanısh túsinikler: *shaxs, sezim, ókiniw, ashınıw, minez-qulq, process, shártli reflektorlar.*

Sezim turmısqa, shaxslar ara múnásibetke qaray shaxstıń subyektiv keshirmelerin júzege shıǵarıw bolıp esaplanadı. Shaxs tiri organizm bolıwı menen bir qatarda jámiyet aǵzası bolıp tabıladı, sonday-aq jeke individual insan sıpatında átirap-ortalıqtaǵı nárseler hám hádiyselerge qarata múnásibetlerin obyektiv sáwlelendiredi. Subyektiv múnásibetlerdiń insan miyinde sezimler, emocional jaǵdaylar, joqarı ishki keshirmeler tárizinde sáwleleniwi sezim hám emociyanı júzege keltiredi.

Sezim – anıq waqıyanıń mútájlikler subyekti bolǵan shaxs miyinde obyektlerge qarata onıń ushın qádirli, áhmiyetli bolǵan múnásibetlerdiń sáwleleniwi bolıp tabıladı. Sezim túsinigi kúndelikli turmısta hám ilimiy psixologiyalıq dereklerde hár qıylı mánide qollanıladı. Atap aytqanda, sezim ornında seziwler, ańlanılmaǵan meyiller, ańlanılmaǵan qálewler, tilekler, maqsetler, talaplar túsiniklerinen paydalanıladı. Ilimiy kóz-qarastan qaraǵanda «Sezim» ádette tiri organizmler miyinde, yaǵnıy shaxslardıń mútájliklerin qanaatlandıratuǵın hám oǵan baǵınıńqı obyektlerge qarata adamnıń múnásibetlerin sáwlelendiriw mánisinde qollanıladı. Sonı aytıp ótiw maqsetke muwapıq, sezim haywanat dúnyasına tán keshirme emes, ol sanalı aqıllı insanlarǵa ǵana tán, sebebi empatik sezimler shaxstıń eń joqarı basqıshqa kóteriliwiniń negizi bolıp esaplanadı.

Sezimde shaxs psixikasınıń ózine tán kórinisleri, insan xızmetiniń ayırım tárepleri sıpatında hárekettegi, sırtqı ortalıqtaǵı hádiyseni adam bas miyinde hár qıylı formada ishten sáwlelendiredi. Sonıń ushın sezim dúnyada júz berip atırǵan nárse hám hádiyseler sebepli shaxs ushın áhmiyetli, qádirli belgileri tuyǵısınan derek beretuǵın signallar sisteması tárizinde analiz etiledi. Seziw aǵzalarına tásir etiwshi hár qıylı qozǵawshılardan bazıları ayırıladı, óz ara say túskenleri birlesedi, tosattan júzege shıǵa baslaǵan sezimler menen olar aralasıp ketedi. Bunıń nátiyjesinde belgili qozǵawshılar tiri organizmler ushın tınısh yáki tınıshsızlanıw signalına aylanadı, ishki keshirmeler bolsa insannıń jeke tájiriybesin payda etetuǵın shártli refleksler sistemasın muwapıqlastırıwshı faktor tárizinde júzege shıǵadı. Sezimniń bunday

tárizde signal funkciyasınıń orınlanıwı impressiv tárepi dep atalıwında ózine tánligi usında, sezim eleslep atırǵan obrazlarǵa, pikirlep rejelestirilip atırǵan maqsetlerge meyil, aktivlik, umtılıw oyatadı, shaxstıń xızmeti hám is-háreketleriniń úzliksiz motivine aylanadı. Bul fiziologiyalıq processtiń mánisin túsindiriwde I. P. Pavlov: tiri organizmlerdiń tábiyiy ortalıqqa maslasıwında qatań yáki hálsiz dinamikalıq stereotipler sebepli sezimlik yáki emocional keshirmelerdiń unamlı yáki unamsız kórinisi júzege keledi. Sezimler hám emocional halatlardıń túrli formaları, kórinisleri tek ǵana signal funksiyasın atqarıp ǵana qoymastan olar shaxstıń xızmetin, minez-qulqı ústinen basqarıwshańlıq funksiyasın ámelge asıradı. Joqarı sezimler bul mánide ústemlik kórsetedi.

Shaxs sezimniń subyekti esaplanıp, sezimler shaxstan ajıralǵan halda júzege shıqpaydı, sonıń ushın olar sezim subyekti menen birge boladı atap aytqanda, sezimlik keshirmeler anıq insanǵa tiyisli boladı. Sezim subyektiv ishki keshirmelerde kórinse de onı anıqlawǵa boladı, sebebi kewildegi qayǵı-uwayımlar, ókiniw, ashınıw, quwanısh, ózinen nalıw, kóz hám júz háreketlerindegi tınıshsızlanıw, alańlaw, qaltıraw sırtqı dene aǵzalarında, sóylew xızmetinde tınıshlıq, húkimranlıq qılǵanında anıq kórinedi.

Sezimler ıqtıyarsız tárizde júzege kelmeydi, sonıń ushın olar qatań tárizde determinatsiyalasqan psixofiziologiyalıq qásiyetke iye ekenligi bolǵanlıqtan ol yáki bul sırtqı qozǵatıwshı tásirine qarata múnásibet bildiriw tárizinde payda boladı. Jaǵday, shárt-shárayatlar sezimniń mexanizmi sıpatında xızmet etiwi múmkin. Sezimniń determinizm principine tiykarlanǵanlıǵına qaramastan shaxs óziniń xızmetinde, minez-qulqında qarım-qatnasında sezimdi, emocional jaǵdaylardı basqarıwǵa, bazı jaǵdaylarda ózin uslap turıwǵa, waqıya yáki hádiyselerge qarata aldıńǵı bahasın ózgertiwge, ishki quramalı keshirmelerin sanalı ráwishte basqarıwǵa umtıladı. Shaxsta júzege keletuǵın subyektiv halatlar, sezimler óziniń júzege keliwi, kóriniwi, mánisi tárepinen barqulla obyektiv waqıyanıń tımsalı, insan miyine sińdirilgen, qayta islengen kórinis bolıp esaplanadı.

Shaxs sezim obyektine qarata qanday shaxslıq múnásibette bolıwı tosattan jaǵdayda «Men» nıń kórinisi sezimlerdiń sıpatı delinedi. Mısal retinde shaxstıń muhabbatı, rehimi, albırawı, ǵázebi, tınıshsızlanıwı, ruwxıy tárepten eziliw sıyaqlı sıpatlardıń belgili klassifikaciyaları bar. Sezimlerdiń sıpatları shaxstıń nárse hám hádiyselerge qarata emocional múnásibetiniń ózine tán hám zárúrlik belgileri bolıp esaplanadı.

Psixologiyada shaxstıń tirishilik hám tábiyat faktorlarına qarata emocional múnásibetleri unamlı hám unamsız bolıp ajıratıladı. Unamlı sıpatlar nárse hám

hádiyselerge qarata mútájlik maqsetke muwapıq ráwishte qandırılsa, ol halatta ráhátleniw, quwanıw sezimleri júzege keledi. Mútájliklerdi qandırıwda tosıqlar, kesent beretuǵın faktorlar júzege kelse, ol jaǵdayda unamsız keshirmeler narazılıq sezimleri tuwıladı. Sezimniń unamlı hám unamsız sıpatlarınan tısqarı, onıń eki tárepleme hám anıq emes tiykarǵı qásiyetleri bar. Bul ruwxıy halatlarda shaxsta ekileniw jaǵdayları, anıq bolmaǵan túsiniw múnásibetleri kórinedi, lekin ráhátleniw menen qanaatlanbaslıq sezimlerin bir-birine qosıwǵa bolmaydı.[1.174]

Ambivalent sezimde ráhátleniw menen azplanıw sezimleri óz ara qosılıp ketiw menen sheklenip ǵana qalmastan, bálki uyǵınlasqan aralasqan halda olardıń keshiwi áhmiyetli qásiyetlerden biri bolıp esaplanadı. Mısal retinde qızǵanıw seziminde muhabbat penen jek kóriwshilik bir-biri menen úzliksiz baylanısıp ketedi. Ash bolǵan adam qarnı ash bolǵanlıǵı sebepli duzı basım awqattı jep biologiyalıq mútájligin qandırıp, bir tárepten ráhátleniwi, ekinshi tárepten bolsa qolaysız sezimdi basınan ótkeriwi múmkin. Shóllegeninen jıllı suwdı iship te ráhátleniwi hám qolaysızlanıwı baqlanadı. Jupını kiyingen shaxsqa qalıń ton berilse, bir tárepten quwanadı, ekinshi tárepten bolsa uyaladı. Ashıq bolǵan insanlarda jaqsı kóriw hám ózin jek kóriwshilik halatı ótedi yáki shiyrin qayǵı, lekin jaǵımlı qıyınshılıq tárizindegi keshirmeler eki tárepleme sezimge anıq mısal bola aladı.

Sezimniń mazmunı hár qıylı bolıp, ol shaxstıń ómiri hám rawajlanıwı imkaniyatları menen baylanıslı obyektlerge, hátteki tuwrıdan-tuwrı ráhátleniw sezimlerin júzege keltiretuǵın nárselerge qarata múnásibetlerinde kórinedi. Demek, shaxstıń sezimleri hár qıylı materiallıq hám mádeniy mútájliklerge tiykarlanadı, olardı qandırıwǵa járdem beretuǵın faktor unamlı emociyanı júzege keltiredi soń jetik sezim sıyaqlı bekkemlenedi. Insan mútájligin qandırıwǵa kesent beretuǵın nárse unamsız emocional jaǵdaydı júzege keltiredi hám sezim kórinisinde júzege shıǵadı.

Sezimniń mazmunı tuwrısında pikir júrgizilgende sonı aytıp ótiw kerek, sezimler jetikligi, maqsetke muwapıqlıǵı: birinshiden, shaxsqa hesh qanday zıyan, basım salmawı, ekinshiden, insannıń ómiri hám xızmetinde onı baxıt-áwmet kútip atırǵanlıǵın, úshinshiden, shaxslar ara múnásibeti, jámiyette tutqan ataq-abırayı, tórtinshiden, dene aǵzalarınıń salamatlıǵın anıq-aydın sáwlelendiredi.

Sonı aytıp ótiw tiyis, sezim ózgeriwsheńlik qásiyetine iye bolıp, onıń kúsheyiwi yáki páseyiwine qarap qanday aqıbetlerge alıp keliwin aldınnan boljaw yáki bayqaw múmkin. Shaxstıń sezimlerinde jetik hám ózgeriwsheń kórinisleri birgelikte húkim súredi.

Sol sebepli shaxstıń seziminde húkimdar, ústem sezimler bar bolıwına qaramay, olar jaǵday, sharayattıń jańalanıwı sebepli keskin ózgerislerge ushıraydı, dinamikalıq

stereotipler hálsizlenip baslaydı. Sonıń ushın psixologiyada sezim ózgeriwiniń dinamikası degen atamalar birikpesi úzliksiz ráwishte qollanılıp kelinedi. Sezim dinamikası hár qıylı keshiwi, onıń qásiyeti, baǵdarı biraz ózgeriwi múmkin. Sebebi sezim bir baǵdarda kúsheyip barıw menen bir qatarda onıń páseyiwi, hátteki sónip barıwı, hádden tısqarı hálsizleniwi de baqlanadı. Mısalı retinde, intizamdı buzǵan xızmetkerdi «jumıstan bosatıw» menen qorqıtıw emocional tásirdi joǵaltadı, eger de belgili bir jaza sharası qollanılmasa, nabada talabanı sabaq qaldırıwı qorqıtıw menen sheklense, onda qorqınısh ruwxıy halatı joǵaladı. Áne usınday hádiyselerdiń tákirarlanıwı sebepli emocional beyimlesiw processi júzege keledi, demek sezimde ózgeris júz bermeydi. Eger de sezim obyektiniń mazmunı, mánisi shaxsta qızıǵıwshılıq oyata almasa, bunday jaǵdayda emociyalıq toyınıw júzege keledi, aldın qızıqlı bolǵan nárseler keyinshelli zerigerli, jaǵımsız, qolaysız keshirmeler payda ete baslaydı. Shaxs bir neshe márte úzliksiz xabar, qosıq, ángime esite bergen soń, onda albıraw, ráhátleniw, keypiyat kóteriliwi payda bolmaydı, kerisinshe insanda zerigiw sezimi oyanadı, olardı esitiw bolsa ashıwın keltiredi. Sonıń ushın ol maǵlıwmat bolsın yáki yumor bolıwına qaramastan jańalıq belgilerisiz insanda qızıǵıwshılıq joǵaladı. Sonıń menen bir qatarda, sezimlerdi basqarıw shınıǵıwı da islep shıǵılǵan. Bul xızmettiń maqseti oqıwshılarda ózleriniń sezimlerin baqlap barıwda olardıń baqlawı astında bolǵan hám bolmaǵan nárseler arasındaǵı parıqtı anıqlawǵa járdem beriw bolıp tabıladı.[2.84]

Emocional halatlar basqa ruwxıy processler sıyaqlı miy xızmetiniń nátiyjesi yáki ónimi bolıp esaplanadı. Emocional halatlardıń júzege keliwine tábiyatta hám jámiyette júz berip atırǵan ózgerisler, múnásibetler, baylanıslar tiykarǵı sebeplerden biri bolıp tabıladı. Sezimler ushın eń áhmiyetli fiziologiyalıq processler negizi sıpatında shártli hám shártsiz refleksler xızmet etedi hám olardıń belgili sisteması bas miy úlken yarımsharları qabıǵında júzege keledi hám sol jerdiń ózinde bekkemlenedi. Quramalı shártsiz refleksler bolsa:

1) yarımsharlardıń qabıq astı boslıqları;

2) miy stvolına tiyisli kóriw tóbelikleri;

3) nerv qozǵalısların miydiń joqarı bólimlerinen vegetativ sistemaǵa ótkerip beretuǵın oraylar arqalı ámelge asırıladı. Shaxsta sezimlerdiń keshiwi bárqulla miy qabıǵı menen qabıq astı oraylarınıń birgeliktegi xızmeti nátiyjesinde júzege shıǵadı. Shaxstıń ruwxıy dúnyasında, onı qorshap turǵan átirap-ortalıqta júz berip atırǵan ózgerisler insan ushın qanshelli qádir-qımbatlı, joqarı áhmiyetke iye bolsa, sezimlik halatlardıń mazmunı sonshelli mánili boladı. Bunıń tásirinde júzege keletuǵın baylanıslar sistemasınıń qayta qurılıwı qozǵalıw procesin payda etedi. Bul process

miy úlken yarımsharları qabıǵında tarqalıp, soń qabıq astı oraylardın iyelep aladı. Úlken yarımsharlar qabıǵınan tómende turatuǵın miy bólimlerinde organizm fiziologiyalıq xızmetiniń túrli orayları jaylasqan. Sol sebepli qabıq astı oraylarınıń qozǵalıwı bazı ishki aǵzalar xızmetiniń kúsheyiwine alıp keledi. Atap aytqanda, dem alıw ritmikasınıń ózgeriwi albıraǵanda yáki tartınǵanda buwılıp qalıwdı, awır hám tártipsiz dem alıwdı júzege keltiredi, júrek xızmetiniń buzılıwı júrek urıwın tezlestiredi, organizmdi qan menen támiyinlewdiń isten shıǵıwı uyalǵannan qızarıwdı, qorıqqanınan aǵarıwdı keltirip shıǵaradı, ishki sekreciya bezleri jumısınıń nuqsanları kóz jasın aǵızadı, qorıqqanda suwıq ter shıǵaradı. Miy qabıǵı kúshli dárejede qozǵalsa, onıń tásirinde basqarıwshańlıq funkciyası buzıladı. Shaxs qattı sharshasa yáki kúshli dárejede spirtli ishimlik tásiri astında bolsa, irradiaciya aqıbetinde qabıq astı orayları da qozǵaladı, nátiyjede háreketti basqarıwı joǵaladı.

Psixofiziolog alımlardıń maǵlıwmatlarına qaraǵanda, miydiń belgili bir jerlerinen elektrod járdeminde biotoklardı jazıp alǵanda, sútemiziwshilerdiń gipotalamuslarında da «ráhátleniw» hám «azaplanıw» orayları bar eken. Tájiriybede «ráhátleniw» orayı qozǵatılǵanda jaǵımlı sezimler oyanǵan, elektr toki menen «azaplanıw» orayı qozǵatılǵanda haywanlar qaltırap, ózin hár tárepke taslaǵan. Soń sútemiziwshiler azaplandırıwshı emociyadan qashıwǵa háreket etken.

Túrli oraylardı qozǵatqanda júzege keletuǵın «ráhátleniw» yáki «azaplanıw» emociyalarınıń sıpatına, dárejesine tiykarlanǵan jaǵdayda hár bir sharayatta sezimlik bolǵan shártli reflektor baylanıslar bir márte bekkemlengende payda bolıwın basqa jaǵdayda bekkemlew ushın kóp urınıwına qaramay baylanıstı tiklew qıyın ekenligin túsindiriw múmkin. Bul orında shaxstıń jetik emocional baǵdarlanǵanlıǵı, meyiller bekkemligi ruwxıy hádiysesin onıń turmıs tárizin, tirishilik ideallarıń túsindiriw múmkin. Mısalı retinde, araqxor yáki náshebent ushın ráhátleniw menen baylanıslı is-háreket birlemshi bolǵanlıǵı sebepli túrli social waqıyalar onı bul joldan toqtatıp qalalmaydı, lekin sonday jaǵday júzege keliwi múmkin biraq tez tábiyiy mútájlikke zárúrlik sezip, «ádet» tárizinde is tutaberedi.

Solay etip, sezim vegetativ nerv sisteması arqalı basqarılatuǵın ishki aǵzalar xızmeti menen baylanıslı bolsa da báribir bas miy qabıǵı arqalı basqarıladı. Sebebi akademik I. P. Pavlovtıń pikirinshe, adamnıń pútkil denesinde bolatuǵın hárqanday hádiyseniń hámmesin bas miy qabıǵı bólimindegi neyronlar basqarıp turadı. Áne usı tárepten alǵanda sezimniń nerv-fiziologiyalıq tiykarı bas miy qabıǵı menen baylanıslı.[3.234]

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. E. Ǵoziev Umumiy psixologiya: Toshkent,-2002, 174-bet
2. Lori Volf Ijobiy psixologiya, stress boshqaruvi-maktablarda psixologik farovonlik yólida Toshkent, - 2019 84-bet
3. F. I. XAYDAROV N. I. XALILOVA UMUMIY PSIXOLOGIYA Toshkent-2009
4. Salımatdinovna, A. N. (2023). BOSHLANǴICH SINFLARDA ONA TILI VA O ‘QUV SAVODXONLIGI DARSLARIDA O ‘QUV KOMPITENTLIGINI TAKOMILLASHTIRISH. *THE JOURNAL OF INTEGRATED EDUCATION AND RESEARCH*, 25.
5. Ongarbaevna, A. P. (2023). EDUCATIONAL MOTIVATION AS A PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, *5*(09), 107-110.