

## MIYA VA PSIXIKA

*Eshboyevayeva Gulsevarbonu Hazrat qizi  
Xushmurotov Davlatnur Normo'min o'g'li*

*DTPI Pedagogika fakulteti psixologiya yo'nalishi  
1-bosqich talabasi*

*Shomurotov Ulugbek Melikboboyevich*

*DTPI Pedagogika va psixologiya kafedrasi o'qituvchisi*

**Annotatsiya.** "Miya va Psixika" maqolasi, inson miya va psixika o'rtasidagi murakkab aloqalarni tahlil qiluvchi ilmiy ishdir. Maqolada, miya, markaziy nerv tizimining asosiy organi sifatida, psixik jarayonlarni qanday boshqarishi va ularga qanday ta'sir ko'rsatishi o'rganiladi. Shuningdek, psixika, insonning ichki holati, ong va hissiyotlari bilan bog'liq bo'lib, uning miya bilan o'zaro aloqasi yoritiladi. Asar, miya va psixika o'rtasidagi hamkorlikni, ularning bir-biriga ta'sirini va psixologik holatlarni qanday shakllantirishini ilmiy nuqtai nazardan tushuntiradi. Maqola psixologiya, neyrobiologiya va psixiatrik ilm-fan sohalariga oid yangi tadqiqotlar va kashfiyotlarni ham o'z ichiga oladi.

**Kalit so'zlar.** neyronlar, neyrotransmitterlar, prefrontal korteks, neyronlar, emotsiya, schizofreniya, bipolyar, kortizol, stress, depressiya, duvalizim. Limbik tizim

**Абстрактный.** Статья «Мозг и психика» представляет собой научную работу, анализирующую сложную взаимосвязь между мозгом и психикой человека. В статье рассматривается, как мозг как главный орган центральной нервной системы контролирует и влияет на психические процессы. Также психика связана с внутренним состоянием человека, сознанием и эмоциями, освещено ее взаимодействие с мозгом с научной точки зрения. В статью также включены новые исследования и открытия в области психологии, нейробиологии и психиатрической науки.

**Ключевые слова.** нейроны, нейротрансмиттеры, префронтальная кора, эмоции, шизофрения, биполярное расстройство, кортизол, стресс, депрессия, двойная система, лимбическая система

**Abstract.** The article "Brain and Psyche" is a scientific work that analyzes the complex connections between the human brain and psyche. The article studies how the brain, as the main organ of the central nervous system, controls and influences mental processes. It also discusses the psyche, which is related to the internal state of a person, consciousness and emotions, and its interaction with the brain. The work explains the cooperation between the brain and the psyche, their influence on each other and how they form psychological states from a scientific point of view. The article also includes

new research and discoveries in the fields of psychology, neurobiology and psychiatric science.

**Keywords.** neurons, neurotransmitters, prefrontal cortex, emotion, schizophrenia, bipolar, cortisol, stress, depression, dualism, limbic system.

### Kirish

Miya va psixika insonning fikrlash, his-tuyg'ulari, xatti-harakatlari va umumiy ruhiy holatiga ta'sir qiluvchi murakkab tizimlardir. Ushbu tizimlar o'rtasidagi bog'liqlikni tushunish, insonning ichki dunyosini yaxshiroq anglashga yordam beradi. Psixika – bu ong, ong osti, hissiyotlar, xotira va boshqa ruhiy jarayonlarning yig'indisidir. Miya esa bu jarayonlarning amalga oshishi uchun zarur bo'lgan fiziologik asosni tashkil etadi. Miya – bu markaziy asab tizimining asosiy organi bo'lib, butun tananing barcha jarayonlarini boshqaradi. Miya va psixika o'rtasidagi bog'lanish, asosan, neyrobiologik jarayonlar orqali amalga oshadi. Miya hujayralari (neyronlar) bir-biriga elektr signallari orqali ma'lumot uzatib, ruhiy jarayonlarni boshqaradi. Masalan, his-tuyg'ular, fikrlar, xotiralar, va xatti-harakatlar miya faoliyatiga bog'liq. Psixika, o'z navbatida, miya faoliyatining natijasi sifatida yuzaga keladi. Bu yerda, insonning ichki holati, xatti-harakatlari va atrofdagi dunyo bilan o'zaro aloqasi miya orqali boshqariladi.

### Asosiy qism

Miya va Psixika — inson organizmining eng murakkab va o'zaro bog'langan tizimlarini tashkil etadi. Miya, markaziy nerv tizimining bosh organi sifatida, barcha jismoniy va psixologik jarayonlarni boshqaradi. Psixika esa insonning ruhiy holatlari, ong, fikrlar, his-tuyg'ular va xatti-harakatlar bilan bog'liq bo'lib, uning miya bilan o'zaro ta'siri nihoyatda muhimdir. Psixik holatlar, shuningdek, miya neurotransmitterlari orqali shakllanadi. Neurotransmitterlar – bu miya hujayralari o'rtasida signal uzatishda ishtirok etuvchi kimyoviy moddalar bo'lib, ular insonning ruhiy holatiga, motivatsiyasiga va fikrlash tarziga ta'sir ko'rsatadi.

Psixikaning biologik asosi asosan miya tuzilishi va uning o'zgarishlariga bog'liq. Masalan, miya tarkibida joylashgan ba'zi tuzilmalar, masalan, limbik tizim, hissiyotlar va ruhiy holatlarni boshqaradi. Limbik tizim, o'z navbatida, miya strukturalari – amigdala, hipokampus va boshqa qismlardan tashkil topgan. Bu tizim, xususan, qo'rquv, xursandchilik, qayg'u kabi psixologik holatlarni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, prefrontal korteks miya sohasidagi o'zgarishlar va qarorlar qabul qilish, o'z-o'zini boshqarish kabi psixologik jarayonlarni amalga oshiradi. Prefrontal korteksning faoliyatini yaxshilash, insonning ijtimoiy va axloqiy xatti-harakatlarini ham qo'llab-quvvatlaydi. Miyaning psixik holatga ta'siri faqat biologik jarayonlar bilan cheklanmaydi. Ijtimoiy va tashqi muhit faktorlari ham miya faoliyatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Masalan, stress, travmalar, uzoq muddatli ijtimoiy izolyatsiya yoki norozilik

ruhiy holatlarni o'zgartirishi mumkin. Stressni boshqarish uchun miya, ko'pincha kortizol deb nomlanuvchi gormonni chiqaradi, bu esa o'z navbatida psixik holatni o'zgartiradi. Shuningdek, ijtimoiy o'zgarishlar, muhitdagi o'zgarishlar ham psixikaning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Misol uchun, do'stlik munosabatlari yoki oilaviy aloqalar, miya va psixika o'rtasidagi o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Psixik kasalliklar, masalan, prefrontal korteks (tashvish), schizofreniya va bipolyar buzilishlar miya faoliyatidagi nosozliklar bilan bog'liq. Ushbu kasalliklar miya tuzilmalari va neyrotransmitterlarning o'zgarishi tufayli yuzaga keladi. Miya faoliyatining buzilishi psixik holatlarning o'zgarishiga olib keladi, bu esa ko'plab ruhiy va ijtimoiy muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Misol uchun, depressiya bilan bog'liq bo'lgan ba'zi tadqiqotlar prefrontal korteks va amigdala faoliyatining o'zgarishini ko'rsatgan. Shuningdek, neyrotransmitterlar, masalan, prefrontal korteks darajasining pasayishi depressiya simptomlariga olib kelishi mumkin. Miya va psixika o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik insonning ichki dunyosini tushunish va yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Miya fiziologik va neyrobiologik jarayonlar orqali psixik holatlarni shakllantiradi, psixika esa miya faoliyatining natijasidir. Ularning o'zaro ta'siri, insonlarning fikrlash tarziga, xatti-harakatlariga va ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun miya va psixikani o'rganish, inson salomatligini yaxshilash va psixologik kasalliklarni davolashda juda muhimdir. "Miya va Psixika" maqolasi, inson miya va psixika o'rtasidagi murakkab aloqalarni tahlil qiluvchi ilmiy ishdur. Maqolada, miya, markaziy nerv tizimining asosiy organi sifatida, psixik jarayonlarni qanday boshqarishi va ularga qanday ta'sir ko'rsatishi o'rganiladi. Shuningdek, psixika, insonning ichki holati, ong va hissiyotlari bilan bog'liq bo'lib, uning miya bilan o'zaro aloqasi yoritiladi. Asar, miya va psixika o'rtasidagi hamkorlikni, ularning bir-biriga ta'sirini va psixologik holatlarni qanday shakllantirishini ilmiy nuqtai nazardan tushuntiradi. Maqola psixologiya, neyrobiologiya va psixiatrik ilm-fan sohalariga oid yangi tadqiqotlar va kashfiyotlarni ham o'z ichiga oladi. Miya va Psixika o'rtasidagi bog'lanish:

1. Miya va Ong: Miya — psixik jarayonlarning markazi bo'lib, ong, fikrlash, xotira, qarorlar qabul qilish, hissiyotlar va xatti-harakatlarni boshqaradi. Miya faoliyatining har bir turi psixologik holatlarni shakllantiradi va shu orqali insonning ichki dunyosini, ruhiyatini belgilaydi.
2. Psixika va Emotsiyalar: Miya his-tuyg'ularni (emotsiyalarni) boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Miyaning ayrim qismlari, masalan, limbik tizim, hissiyotlarni tashkil etadi va insonni ma'lum bir emotsional holatga olib keladi.
3. Psixika va Xatti-Harakatlar: Psixika, o'z navbatida, miyaga ta'sir qilishi mumkin, chunki odamning psixologik holati uning xatti-harakatlariga, qarorlariga va jamiyat bilan aloqalariga ta'sir qiladi. Stress, depressiya, kayfiyat o'zgarishlari kabi ruhiy holatlar miyadagi kimyoviy jarayonlarga ta'sir ko'rsatadi.

4. Neyrobiologiya va Psixologiya: Miya va psixikaning o'zaro ta'siri, neyrobiologiya va psixologiyaning yondashuvlari bilan yaxshiroq tushuniladi. Neyrobiologiya miyadagi neyronlarning faoliyatini, ularning kimyoviy va elektr signal almashinuvini o'rganadi, psixologiya esa bu faoliyatning inson psixikasiga qanday ta'sir ko'rsatishini aniqlaydi.

### Xulosa.

Miya va psixika o'rtasidagi o'zaro bog'lanish insonning ruhiy va jismoniy holatini shakllantiradi. Ularning bir-biriga ta'siri zamonaviy psixologiya, nevrologiya va psixiatrik ilm-fan sohalaridagi tadqiqotlarda katta ahamiyatga ega. Bu tizimlarning murakkabligi va o'zaro aloqasi inson xatti-harakatlari, fikrlari, emotsiyalarini yaxshiroq tushunish uchun muhim ahamiyatga ega. Neyrobiologiya va psixologiya sohalaridagi so'nggi tadqiqotlar, bu ikki tizimning o'zaro aloqalarini tushunishda yangi yondoshuvlarni taqdim etadi va inson salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Miya va psixika o'rtasidagi aloqani o'rganish — bu ilmiy jamoatchilik uchun doimiy tadqiqotlar mavzusi. Descartesning dualizimdan tortib, Damasio va Gazzaning zamonaviy neyrofiziologik yondoshuvlarigacha bo'lgan olimlarning fikrlari, miya va psixikaning o'zaro bog'liqligini yanada chuqurroq tushunishga imkon yaratdi. Har bir olim o'z nazariyasi orqali inson psixikasining murakkab tabiatini ochib berishga harakat qilgan va bu tadqiqotlar psixologiya, nevrologiya va psixiatrik ilm-fan sohalarining rivojlanishiga katta hissa qo'shgan.

### Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Uzluksiz ma'naviy tarbiya konsepsiyasini tasdiqlash va u amalga oshirish chora-tadbirlari to'g'risida 2019-yil 31- dekabr 1059-son qarori
2. Yadgarova G.T. Noto'liq oilalarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari: Dis ... psixologiya fanlari nomzodi. 19.00.05. – T.: 2004. – 145 b.
3. Vasila Karimova “Oila psixalogiyasi.” T: 2007
4. O'zbekiston Respublikasining Oila kodeksi. – T.: Adolat, 1998. – 302 b
5. Abdulkarimovich, Y. T., & Melikmurodovich, S. U. B. (2022). Art Therapy in Eliminating Aggressiveness in the Individual. *Global Scientific Review*, 9, 1-4.
6. Yuldashev, T. (2022, February). Measures to eliminate or prevent the manifestation of personality aggression. In *Conference Zone* (pp. 227-229).
7. Abdulkarimovich, Y. T. (2023, January). SPECIFICITY OF PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF YOUNG PEOPLE FOR THE FAMILY. In *Conference Zone* (pp. 147-149).