

SEZGILARNING TASNIFI, SEZGILARNING TURLARI, SEZGI SOHASIDAGI QONUNIYATLAR

Yuldashev Dilshodjon Ma'murovich

QDPI, Pedagogika-psixologiya kafedrasida katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada sezgilarning tasnifi, turlari, sezgi sohasidagi qonuniyatlar haqida yoritib berilgan. Kalit so'zlar: sezgilar, eshitish, ta'm bilish, muskul-harakat, sezgilar klassifikatsiyasi.

Kalit so'zlar: sezgilar, eshitish, ta'm, mushaklar harakati, sezgilarning tasnifi.

Аннотация В данной научной статье описаны классификация, виды и законы органов чувств.

Ключевые слова: ощущения, слух, вкус, движение мышц, классификация ощущений.

Sezgilar qaysi a'zolar yordamida hosil qilinishiga qarab, quyidagi turlarga, ya'ni ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm bilish, teri, muskul-harakat, organik sezgilar ajratiladi. Ular sezgi a'zolari qayerda joylashganligiga qarab tavsiflanadi. Jahon psixologiyasi fanining so'nggi yutuqlari hamda atamalariga binoan sezgilar quyidagicha klassifikatsiya qilinadi. Ushbu tasniflanishning dastlabki ko'rinishi ingliz olimi CH. SHerringtonga taalluqlidir. U retseptorning qayerda joylashganligiga qarab, sezgilarni uch turga bo'ladi.

1. Tashqi muhitdagi narsa va hodisalarning xususiyatlarini aks ettirishga moslashgan hamda retseptorlari tananing sirtqi qismida joylashgan sezgilar, ya'ni ekstroretseptiv sezgilar;

2. Ichki tana a'zolari holatlarini aks ettiruvchi hamda retseptorlari ichki tana a'zolarida, to'qimalarda joylashgan sezgilar, ya'ni interoretseptiv sezgilar.

3. Tanamiz va gavdamizning holati hamda harakatlari haqida ma'lumot (axborot, xabar) beruvchi muskullarda, bog'lovchi paylarda, mushaklarda joylashgan sezgilar, ya'ni proprioretseptiv sezgilar.

Sezgi turlari

Psixologiya fanida uchta katta guruhga ajratilgan sezgilar (ekstroretseptiv, proprioretseptiv, introretseptiv) o'z navbatida quyidagi turlarga ajratiladi:

1. Ko'rish sezgilari; 2. Eshitish sezgilari; 3. Hid bilish sezgilari; 4. Ta'm bilish sezgilari; 5. Teri sezgilari; 6. Muskul-harakat (kinestetik); 7. Statistik sezgilar; 8. Organik sezgilar;

Ko'rish sezgilari

Insonlar tomonidan rang va yorug'likni sezish ko'rish sezgilari orqali amalga oshadi va seziladigan ranglar xromatik va axromatik turlarga bo'linadi. Psixofiziologik qonunga ko'ra yorug'lik nurlari uchburchak shisha prizma orqali o'tib singanda hosil bo'ladigan rang xromatik ranglar deb atalib, ularga kamalak ranglar, ya'ni qizil, zarg'aldoq, sariq, yashil, havo rang, ko'k, binafsha tuslarini qamrab oladi. Odatda oq rang, qora rang, kulrang va ularning turlicha ko'rinishlari axromatik ranglar deb nomlanadi.

Ko'rish sezgilarining organi ko'z hisoblanib, u ko'z soqqasi undan chiqib keladigan ko'ruv nervlaridan tashkil topgan bo'lib, ko'z soqqasini tashqi tomirlari va to'r pardalari o'rab turadi. Tashqi pardaning tiniq bo'lmagan oq qismi sklera yoki qotgan qattiq parda deb nomlanadi. Uning old tomoniga joylashgan birmuncha qavariq qismi tiniq mugus parda bo'lib, uning oldingi qismi rangdor parda deb ataladi. Mazkur pardaning rangiga binoan uning tovlanishiga qarab, odamlarda ko'z ko'k, qora kabi jilva beradi. Rangdor pardaning o'rta qismida yumaloq tiniq modda bo'lib, uni qorachig' deb ataymiz va u orqali ko'z ichiga yorug'lik nurlari kiradi.

Ko'zlarning uchinchi pardasi to'r parda deb nomlanib, u ko'z soqqasining deyarli butun ichki yuzasini qoplaydi. Qorachig' bilan rangdor pardaning orqasida ikki tomoni qavariq, tiniq jism ko'z gavhari joylashgan bo'ladi. Yorug'lik nurlari unda to'planib, so'ng sinadi va to'r pardaga narsa yoki jismning aksi, surati tushadi.

Ko'z soqqasining gavhari bilan to'r parda o'rtasidagi butun ichki yuzasi shishasimon jism deb nomlanuvchi maxsus tiniq suyuqlik bilan qoplangan bo'ladi. To'r parda rang va yorug'likni sezish uchun muhim ahamiyatga ega bo'lib, unda ko'ruv nervining tarmoqlari joylashgandir. Ushbu tarmoqlarning chekkadagi uchlarida tayoqcha va kolbachalar deb ataladigan maxsus nervxujayralari mavjuddir. Inson ko'zini to'r pardasida 130 millionga yaqin tayoqchalar va kolbachalar deb ataladigan maxsus nerv hujayralari mavjuddir. Inson ko'zining to'r pardasida 130 millionga yaqin tayoqcha va 7 millionga yaqin kolbacha bor deb taxmin qilinadi. Kolbachalar yordami bilan xromatik, ya'ni kunduzgi ranglar ko'riladi.

Tayoqchalar yorug'likni yaxshi sezuvchan bo'lib, xira va qorong'u paytlarda o'z funksiyasini bajaradi, axromatik ranglarni aks ettiradi.

To'r pardaning eng sezgir joyi –sariq dog'ning asosan, kolbachalar bilan markaziy chuqurchasi hisoblanib, unga qaysi narsaning aksi tushsa, xuddi shuni hammadan ravshanroq ko'ramiz. Obyektga tik qarash natijasida ko'z muskullari unga qaratiladi va aks ettiruvchining sur'ati sariq dog'ga tushadi. Bunday tarzdagi ko'rish to'g'ri ko'rish deyiladi.

Odam ko'zi ranglarning taxminan, 380 millimikrondan 780 milli mikrongacha uzunlikdagi to'lqinlarning ta'sirini sezadi.

Hozirgi zamon psixologiyasida ranglarni sezish yolg'iz to'r pardasidagi jarayonlar bilangina emas, balki miya po'stida yuzaga keladigan boshqa jarayonlar bilan ham bog'liq ekanligi to'g'risida ma'lumotlar mavjuddir. Zamonaviy ma'lumotlarga binoan tayoqchalarda ko'rish purpuri degan maxsus modda borligi isbotlangan. Ko'zga yorug'lik ta'siri etganda ko'rish purpuri kimyoviy yo'l bilan parchalanib, tarkibiy qismlarga bo'linadi va mazkur jarayon ko'rish nervini qo'zg'atib, yorug'lik sezgisini hosil qiladi va qorong'ulikda esa purpur funksional holatini qayta tiklaydi.

Eshitish sezgilari

Eshitish sezgilari tovushlarni eshitishdan iborat bo'lib, musiqaviy va shovqinli tovushlarni aks ettiradi. Odatda tovushlar oddiy va murakkab turlarga ajratiladi, ularning birinchisi tonli, ikkinchisi esa bir necha tondan tashkil topadi. Tonlardan biri asosiy ton hisoblanib, u tovushning balandigini, kuchini belgilaydi, boshqalari keluvchi tovushlar sanalib, ular obertonlar deyiladi. Musiqa asboblardan taralayotgan tovushlarning o'ziga xosligi fan tilida tembr deb ataladi. Hatto nutq tovushlari ham ohangli tovushlar (unli tovushlar) yoki shovqinlardan (undosh tovushlar) tashkil topgan bo'ladi.

Eshitish sezgilari organi quloq bo'lib, tashqi quloqlar suprasi bilan eshituv yo'lidan iborat. O'sha quloqlar nog'ora parda va unga yopishgan uchta suyakcha: bolg'acha, sopdan va uzangidan tashkil topgan. Ichki quloq (quloq labirinti) o'zaro birlashmagan uchta bo'lakdan tuzilgan.

Ichki quloqlarning yuqori qismi uchta yarim doira kanaldan, o'rta qismi kameradan va pastki qismi chig'anoqdan tashkil topgan. Ichki quloqlarning uchchala bo'limi endolimfa nomli suyuqlikdan iboratdir. Ichki quloqlarning asosiy qismi chig'anoqdan iborat bo'lib, uning ichida kortiy organ mavjud, u gumbaz shakliga ega bo'lib, asosida membrana joylashgan. Membrana uzunligi qisqarib boruvchi elastik tolalardan iborat bo'lib, ular tarang tortilgan to'rlarga o'xshaydi. Uning yuqori qismida maxsus, tayoqchasimon hujayralar mavjud va ular kortiy dugalari deb yuritiladi. Membraning tolalari endolimfaga ingichka qo'llari bor maxsus hujayralar yordamida korniy dugalari orqali katta yarim sharlar po'stining bo'lagida joylashgan.

Hid bilish sezgilari

Hid bilish sezgilariga hidlarni his qilish kiradi va ularning organi burun kavagining yuqori tomoni hisoblanib, bu yerda hid bilish hujayralari hamda sezuvchi nerv tarmoqlari joylashgan. Ular shilliq pardalarda botib turadi.

Hidli moddalar sezuvchi nervni qo'zg'aydi. Hid bilish markazi bosh miya yarim sharlari orqa yuzasining pastki qismida mavjud deb taxmin qilinadi. Hidli moddalar

hid bilish hujayralariga gaz holatida ta'sir etib, kimyoviy reaksiyalar yo'li bilan ularni qo'zg'atadi. Oddiy gaz holatidagi hidli moddalar havo bilan nafas olish jarayonida burun havosiga kirib keladi, natijada aks ettirish holati hosil bo'ladi.

Ta'm bilish sezgilari

Ta'm bilish sezgilari shirin, achchiq, nordon, sho'r singari mazalarni his qilish bilan tavsiflanadi. Ta'm bilish sezgilarining organi tilning yuzasi va tanglayning yumshoq qismidan tashkil topgan. Tilning shilliq pardasida maxsus ta'm bilish so'rg'ichlari mavjud bo'lib, ularning tarkibi tayoqchasimon hujayralardan tuzilgan maxsus ta'm bilish "kurtaklari"ga ega. Ta'm bilish so'rg'ichlari til yuzasida bir tekis taqsimlanmaganligi uchun uning orqa qismi achchiqni, uchi shirin mazani, chetlari esa nordon mazani sezadi. Lekin ularning o'rtasi bo'lsa mazani aks ettira olmaydi. Ta'm bilish so'rg'ichlarining hujayrali qismlarida maxsus sezuvchi nervlarning chekka uchlari joylashgan, ular ta'm bilish organidagi qo'zg'alishni bosh miyaga uzatib turadi, uning markazlariga yaqin joylashgan.

Teri sezgilari.

Tuyish sezgilari ikki xil axborotni qabul qilish imkoniyatiga ega bo'lib, birinchisi tegish va tarqalishini tuyish sezgilari, ikkinchisi esa silliq yoki g'adir –budurni tuyish bilan tavsiflanadi. Odatda tana a'zosiga narsalarning tegishini sezish tashqi qo'zg'atuvchi kuchayganda siqiq sezgiga aylanadi, u yanada kuchayganda og'riq sezgisiga aylanadi.

Psixologiyada tuyish tanachalari va sezuvchi nervning chekka tarmoqlari zichligi ekstziometr asbobi yordami bilan o'lchanadi. Asbob keriladigan ikki oyoqli sirkuldan tashkil topgan, bo'lib, uning o'zagidagi darajalar oyoqlarning uchlari o'rtasidagi masofani o'lchaydi.

Tuyish sezgilarining markazi bosh miya po'stining orqadagi markaziy nuqtasida joylashgan deb taxmin qilinadi. Tuyish sezgilarining tashqi, ya'ni fizik sababi bu biron-bir narsalarning teriga bevosita tegishidir.

Muskul –harakat sezgilari, statik sezgilar

Muskul-harakat sezgilari motor sezgilar deb nomlanib, ularga og'irlikni, qarshilikni, organlar harakatini bilish sezgilari kiradi. Ularning organlari–gavda muskullari, paylar, bo'g'implardan iboratdir. Organlarning tarkibida sezuvchi nervlarning chekka tarmoqlari mavjud bo'lib, ularning ta'sirida harakat va statik sezgilar vujudga keladi.

Muskul –harakat sezgilarining fizik sababi muskullarga ta'sir etuvchi narsalarning mexanik tazyiqi va gavda harakatlaridir.

Statik sezgilar gavdaning fazodagi holatini sezish va muvozanat saqlash sezgilari deb ataladi.

Vestibulyar apparat quloq dahlizi yarim doira kanallaridan tashkil topgan bo'ladi, sezuvchi nerv tarmoqlari esa gavdaning fazodagi harakatini va holatini boshqaradi. Gavda muvozanatini saqlashda alohida ahamiyat kasb etib, ular endolimfada suzib yuradigan mayda ohaktosh kristallardan tashkil topgan.

Organik sezgilar

Organik sezgilarning retseptorlari ichki organlarda, qizilo'ngach, me'da, ichak, qon tomirlari, o'pka va shu kabilarda joylashgan bo'ladi. Ichki organlardagi jarayonlar organik sezgilar retseptorlarining qo'zg'atuvchilaridir.

Ularga quyidagilar kiradi;

- a) Og'riq sezgilar;
- b) chanqoq sezgilari;
- v) noxush tuyg'ular;
- g) ochlikni sezish.

Moslashish hodisasi analizatorlarning markaziy bo'limlarida kechadigan jarayonlar yordamidaham tushuntiriladi. Uzoq vaqt davomidagi qo'zg'alish natijasida bosh miya po'slog'i sezuvchanlikni kamaytiradigan ichki himoya tormozlanishi kuzatiladi. Tormozlanishning rivojlanishi boshqa o'choqlarning kuchli qo'zg'alishini keltirib chiqaradi, bu esa yangi sharoitlarda sezuvchanlikning oshishiga yordam beradi.

Moslashish maqsadga muvofiq bo'lgan biologik ahamiyatga ega. U kuchsiz seskantiruvchilarni aks ettirishda qatnashadi va analizatorlarni kuchli seskantiruvchilar ta'siridan himoya qiladi.

Sezgilarning o'zaro ta'sir qonuniyati quyidagidan iborat: biror-bir analizatorlar tizimidagi kuchsiz seskantiruvchilar boshqa tizimning sezuvchanligini oshiradi, kuchli seskaniruvchilar esa kamaytiradi. Masalan, kuchsiz ta'm bilish (nordon) sezgilari ko'rish sezuvchanligini oshiradi, eshitish va ko'rish sezgilari o'rtasida o'zaro ta'sir kuzatiladi. Analizatorlarning o'zaro ta'sirlashishi, hamda, muntazam mashqlar natijasida sezuvchanlikning oshishi sensibilizatsiya deb ataladi. A.R. Luriya sensibilizatsiya turiga ko'ra, sezuvchanlik oshishining ikki tomonini ajratib ko'rsatadi. Birinchisi davomli, muttasil xususiyatli va organizmda ro'y beradigan barqaror o'zgarishlarga bog'liq bo'lgani uchun obyektning yoshi aniq holatda sezuvchanlikning o'zgarishi bilan bog'langan bo'ladi.

Sezgilarning o'zaro ta'sirlashuvida sinesteziya, ya'ni, qo'zg'alish ta'sirida boshqa analizatorlarga xos bo'lgan bir xil sezgi analizatorining hosil bo'lishi kabi holat ham kuzatiladi. Masalan, odamda tovushlar ta'siri ostida rangli sezgilar hosil bo'lishi mumkin, ba'zi ranglar uyg'unligi esa o'z navbatida harorat sezuvchanligiga ta'sir ko'rsatadi. Hammaga ma'lumki, baland tovushlarni «yorqin» ranglar bilan, pastlarini

esa «to'q» ranglar bilan baholaymiz. Sinesteziya sezgilarning his-tuyg'u ohangini kuchaytiradi.

Sinesteziya hodisasi barcha modalliklarga to'g'ri keladi. Ta'kidlash lozimki, sinesteziya individual tarzda ifodalanadi. Sinesteziyaga yorqin qobiliyati bor odamlar mavjud, boshqalarda esa u umuman kuzatilmaydi. A.R. Luriya o'zining asarida bayon etilgan mashhur mnemonist Sh.Ni mufassal o'rganib chiqqan. Bu odamda sinesteziya o'ta yaqqol ifodalanadi.

Sezgi sezuvchanlik psixologik asosi haqida qisqacha xulosa

Psixofiziologiyada bo'sag'alarining ikki turi: absolyut sezuvchanlik bo'sag'asi va farqlash bo'sag'asini farqlaydilar.

Seskantiruvchining eng kuchsiz ta'siri ostida dastlab paydo bo'ladigan sezilarli darajada his etish sezgining quyi absolyut sezuvchanlik bo'sag'asi deb ataladi. Yirik o'lchamli ta'sirlanish ta'sirida ma'lum sezgining mavjudligi, ta'sirlanishning borgan sayin o'sishi natijasida sezgining g'oyib bo'lishi yoki og'riqli sezgi yuqori absolyut sezish bo'sag'asi deb ataladi.

Farqlashga bo'lgan sezuvchanlikni tajribada tadqiq etish Veber va Bugerga o'rtacha, ya'ni, absolyut sezuvchanlikning quyi yoki yuqori bo'sag'alariga yaqinlashmaydigan seskantiruvchilar uchun haqqoniy bo'lgan qonuni ifodalash imkonini berdi. Unga ko'ra, seskantiruvchi orttirma kuchining uning asosiy kuchiga nisbati sezuvchanlikning ma'lum turi uchun doimiy kattalikdir. Bosimni (taktil sezuvchanlik) sezishda bu orttirma seskantiruvchi dastlabki og'irligining $1/30$ ga teng, eshitish seskantiruvchilari uchun bu konstanta $1/10$ ga, ko'rish seskantiruvchilari uchun $-1/100$ ga teng.

Nemis fizigi G. Fexner juda kuchsiz va o'ta kuchli ta'sirlar ostida nisbiy bo'sag'alar o'z ahamiyatini yo'qotishini aniqladi. Shuningdek, u seskantiruvchining kuchi geometrik progressiya asosida oshib borishi bilan sezgi jadalligi arifmetik progressiya asosida oshishini aniqladi. Har taraflama sezuvchanlik ham farqlash bo'sag'asi o'lchamiga nisbatan teskari bog'liqlikda bo'ladi: farqlash bo'sag'asi qanchalik katta bo'lsa, har taraflama sezuvchanlik shunchalik kichik bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2002.1-2 kitob.
2. А.Х.Югай, Н.А.Мираширова“Общая психология”–Ташкент2014.
3. ДружининаВ.. “Психология“. Учебник. “Питер”, 2003.
4. Ahmedov, U. (2019). Interaction patterns in elt teaching: group work and pair work. Theoretical & Applied Science, (12), 170-172.

5. Sulstonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.

6. Ibragimovich, Sulstonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.

7. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.6 (2019)

8. Ziyayev, Abdurakhmon. "SPORTS TOURISM AS A MODULE OF ELECTIVE COURSES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 6 (2023): 707-712.

9. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of General Physical Qualities of Girls Football Players in Higher Education Institution." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 1-6.

10. Abdullaevich, Ziyayev Abduraxmon. "THE EFFECTIVENESS AND METHODS OF DEVELOPING THE TECHNIQUE OF PLAYING YOUNG BASKETBALL PLAYERS THROUGH SPECIAL EXERCISES." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 123-125.

11. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of Endurance Qualities of Young Football Players with The Help of Types of Athletics Running." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 7-12