

**SHAXSNING SEZGI TURLARI VA ADAPTATSIYA
JARAYONLARI**

Siddikova Feruza Xashimovna

Farg'ona shahar 17-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson tanasi sezgi turlari va adaptatsiyasi o'rganilgan. Sezgi – ongimizga ayni vaqtda, bevosita ta'sir qilib turgan narsa va hodisalarning ayrim xususiyatlarini aks ettirishdan iborat psixik jarayondir. Materiya bizning sezgi organlarimizga ta'sir qilib sezgi hosil qiladi.

Kalit so'zlar: Sezgi, izolyatsiya, sub'ektiv idealist, maxsus signal, pozitiv adaptatsiya.

KIRISH.

Tashqi olamni bilish, undan kelayotgan ma'lumotlarni qabul qilish va qayta ishlash sezgi jarayonidan boshlanadi. Sezgi – ongimizga ayni vaqtda, bevosita ta'sir qilib turgan narsa va hodisalarning ayrim xususiyatlarini aks ettirishdan iborat psixik jarayondir. Materiya bizning sezgi organlarimizga ta'sir qilib sezgi hosil qiladi. Sezgi a'zolari axborotni qabul qilib oladi va saralaydi. Sezgi a'zolari tashqi olamning kishi ongiga kirib keladigan yagona yo'lidir. Kishi tevarak atrofdagi olam haqida doimo axborot olib turishi kerak. Axborotlarning ko'pligi (ortiqchaligi) yoki tanqisligi (sensor izolyatsiya) organizmda jiddiy funksional buzilishlarga olib kelishi mumkin. Buni tekshirib ko'rish uchun maxsus surdokameralarda ko'plab tajribalar o'tkazilgan. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, sinaluvchi to'la izolyatsiya holatida bir necha soatdan keyin vahimaga tushadilar, tajribaning to'xtalishini talab qila boshlaydilar. Ularda og'riq, haroratni sezish kabi sezgilar ham buzilishi kuzatiladi. Agar odam ko'proq vaqt izolyatsiyada saqlansa, unda uning ongi buzilishi, turli galyuyutsinatsiyalar kuzatiladi. Real paytda bunday sharoit ongning butunlay buzilishiga olib kelishi mumkin.

Sezgilar va ularning mohiyati haqida ko'plab nazariyalar mavjud. Avvalo shuni ta'kidlab o'tish lozimki, materialistik psixologiya sezgilarni materiya

ta'sirining natijasi deb qaraydilar. Sezgilarining haqiqiy mezoni esa amaliyot hisoblanadi.

Sub'ektiv idealistlar (Berkli, Yum, Max) olamni sezgilarining yig'indisi sifatida talqin qiladilar. Boshqa bir nazariya tarafdorlari (I. Myuller, Gelmgolts) sezgi organlarining o'ziga xos quvvati haqida fikr yuritadilar. Ularning fikricha sezgilar faqat tashqi ta'sirlarning timsoli, shartli belgilari. Shu sababli ular qaysi sezgilar organiga ta'sir qilsa, shu analizatorga xos sezgi hosil bo'ladi. Bu nazariyaning to'g'riligini isbot qiluvchi ko'plab misollar bor – elektr toki, bosimning ta'sirida turli analizatorlarda turli sezgilar hosil bo'ladi.

Ammo hid, tovushlar boshqa sezgi organlariga ta'sir qilib, ularga xos sezgilar hosil qilmaydilar. Sezgi organlari maxsus signallarni qabul qilishga ixtisoslashgan. Sezgi a'zolarining ixtisoslashishi – uzoq davom etgan evolyutsion taraqqiyot mahsulidir. Bundan shunday xulosaga kelish mumkin. Sezgi a'zolarining o'ziga xosligi sezgilarining o'ziga xosligini keltirib chiqarmaydi. Sezgi organlarining o'ziga xos tashqi olamning o'ziga xos xususiyatlari natijasida shakllangan.

Mana shunday maxsuslashgan sezgi organlarining majmui analizatorlarni tashkil qiladi. Har qanday analizator uch qismdan iborat: 1) tashqi ta'sir kuchini ichki nerv quvvatiga (jarayoniga o'tkazadigan maxsus transformator-analizatorning pereferik qism; 2) analizatorning pereferik qismini markaziy qism bilan bog'laydigan o'tkazish yo'llari. Ular afferent (markazga intiluvchi, efferent (markazdan qochuvchi) va 3) markaziy, pereferiyadan keluvchi signallarni qabul qilib, qayta ishlovchi qism (miya qismi).

Analizatorlarning pereferik bo'limida motor va hissiy qismlar uyg'unlashganligi sababli ular ta'sir qilayotgan qo'zg'atuvchilarning ob'ektiv xususiyatlarni aynan aks ettiradi.

Sezgilar ta'sir qilayotgan qo'zg'atuvchining xarakteriga, qo'zg'alishni qabul qilish masofasi, retseptorlarinig joylashgan o'rinlariga ko'ra klassifikatsiya qilinadi. Retseptorlarning joylashgan o'rniga ko'ra sezgilarining quyidagi turlari mavjud: tashqi olamdagi narsa va hodisalarning xususiyatlarini aks ettirishga

moslashgan va tananing tashqi yuzasida retseptorlari bo'lgan sezgilar- ekstrotseptiv sezgilar; tananing ichki a'zolari va to'qimalarida joylashgan va tananing ichki holatini aks ettiruvchi sezgilar- interotseptiv sezgilar; retseptorlari paylarda va mushaklarda joylashgan propriotseptiv sezgilar. Ular gavdamizning holati va harakatlari haqida ma'lumotlar berib turadilar.

Ekstrotseptiv sezgilarning o'zlari ikki guruhga – kontakt (bevosita aloqa bog'lovchi) va distant sezgilarga ajratiladilar. Kontrakt sezgilarga (kontakt retseptorlar orqali sezgi hosil bo'ladi) quyidagilar kiradi: ko'rish, eshitish, hid bilish, teri sezgisi, ta'm bilish sezgilari. Sezgilarning bu klassifikatsiyasi modallik bo'yicha klassifikatsiya deyiladi va ular sezgilarning klassik klassifikatsiyasi deb ham yuritiladi. Chunki ular Aristotel tomonidan ko'rsatib o'tilgan sezgilar. Ular orasidan teri sezgisining o'zi bir qancha turlarga bo'linadi (to'qish, harorat, og'riq kabi).

Boshqa tabiat va psixik hodisalar kabi sezgilar ham ma'lum umumiy xususiyatlar va qonuniyatlarga ega. Shu jumladan ularning sifati, intensivligi (kuchi), davomiyligi sezgilarning umumiy xususiyatlariga kiradi.

Sifat–mazkur sezgining asosiy xususiyati bo'lib, uni boshqa sezgilardan farqlaydi va shu sezgi doirasida o'zgarib turadi. Masalan, eshitish sezgisida tovushning balandligi, mayinligi, zo'rliqi; ko'rish sezgisining boyligi, ranglari va h.k. Sezgilarning sifatlarining boyligi va rang-barangligi materiyaning rang-barangligini aks ettiradi. Sezgilarning intensivligi-ta'sir qilayotgan qo'zg'atuvchilarning kuchi va analizatorlarning funksional holati bilan belgilanadi.

Davomiyligi- sezgining vaqt bilan bog'liq xususiyati. U ham qo'zg'atuvchining xususiyati va analizatorning funksional holati bilan bog'liq. Qo'zg'atuvchi sezgi organiga ta'sir qilgandayoq sezgi hosil bo'lmaydi, balki biroz vaqt o'tadi. Bu vaqt sezgining latent (yashirish) davri deyiladi. Turli sezgi organlarining javob berish tezligi, ya'ni latent vaqti turlicha: taktik sezgilar uchun u 130 millisekund, og'riq uchun 370 millisekund, ta'm bilish uchun 50 millisekundni tashkil qiladi.

Shuningdek, sezgi qo'zg'atuvchi o'z ta'sir kuchini to'xtatgan zahoti

yo'qolmaydi. Qo'zg'atishning asorati, ta'siri yana bir qancha vaqt davom etadi va ular keyin keluvchi obrazlarni hosil qiladilar. Keyin keluvchi obrazlar ijobiy yoki aksi (negativ) bo'lishi mumkin.

Analizatorlarning sezgirligi bir qator fiziologik, psixologik va muhitning ta'siri ostida o'zgaradi. Bu o'zgarishlar orasida adaptatsiya hodisasi alohida o'ringa ega. Adaptatsiya yoki moslashuv deganda kuzatuvchining ta'siri ostida sezgi organlari sezgirligining o'zgarishi tushuniladi. Adaptatsiyaning uch turi farqlanadi:

Kuzatuvchining davomli ta'siri natijasida sezgilarning to'la yo'qolishi. Agar sezgi organiga biror qo'zg'atuvchi doimo ta'sir qilib tursa sezgi batamom yo'qolib ketish tendensiyasiga ega. Masalan, teriga tegib turgan yengil yuk tez orada sezilmay qoladi (qo'l soati borligini biz sezmaymiz). Bir hid bor joyda uzoq vaqt bo'lsak bu hid sezilmay qoladi.

Kuchli qo'zg'atuvchi ta'siri ostida sezgi organlarining zaiflashishi, kamayishi (negativ adaptatsiya). Agar qo'limizni muzday suvda tutib tursak teridagi sovuqni sezish retseptorlarining sezgirligi kamayadi. Ko'zga kuchli yorug'lik ta'sir qilib tursa ko'zning sezgirligi kamayib, ko'z shu yorug'likka moslashadi. Bu hodisa yorug'lik adaptatsiyasi deyiladi.

Kuchsiz qo'zg'atuvchi ta'siri ostida sezgi organlarining sezgirligi oshishi. Bu pozitiv adaptatsiya deb ataladi. Masalan, kinozalga kechikib kirgach bir qancha vaqt hech narsani ko'ra olmaymiz. Birozdan keyin biz atrofni ko'ra boshlaymiz. Ko'zning sezgirligi oshdi. Buni qorong'ulik adaptatsiyasi deyiladi.

Odatda negativ va pozitiv adaptatsiya bir sezgi organida bir vaqtda ro'y beradi. Undagi bir guruh retseptorlarning sezgirligi oshadi, ikkinchi (qarama-qarshi) guruh retseptorlarining sezgirligi kamayadi. Kinozalga kirganda qorong'ulikni ko'rishga moslashgan hujayralarning (retseptor) sezgirligi kamayadi. Yuqorida ko'rsatib o'tilgan negativ va pozitiv adaptatsiya mavjudgi sababli uy haroratida bo'lgan suv qishda «issiq», yozda «sovuqdek» tuyuladi. Ba'zi retseptorlarning bor yoki yo'qligi to'liq o'rganilmagan. Har holda sezgi organlari butunlay yo'qolmaydi.

Xulosa qilib aytganda, adaptatsiyaning biologik ahamiyati shundaki, u

kuchsiz qo'zg'atuvchilar salbiy ta'siridan sezgi organlarini himoya qiladi. Sezgi organlarining sezgirligi faqat qo'zg'atuvchilarning ta'siri ostida o'zgarmaydi. Sezgi organlarining o'zaro ta'siri natijasida ham ularning sezgirligi oshadi. Masalan, kuchsiz tovush ta'siri ostida turish analizatorning sezgirligi oshadi, kuchli tovush ta'siri ostida esa uning sezgirligi zaiflashadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

Гройсман А.Л. Медицинская психология. М. 2001.

1. Кабанов М.М., Личко А.Е., Смирнов В.М. Методы психологической диагностики и коррекции в клинической практике. Л. 1983.
2. Карвасарский Б.Д. Медицинская психология. М. 1982.