

SHAXSDA SEZGI VA MOSLASHUV JARAYONLARINING SHAKLLANISHI

Irgasheva Yulduz G'ayrat qizi

*Samarqand viloyati Oqdaryo tumani MMTB ga qarashli 41-maktab amaliyotchi
psixologi*

Annotatsiya: *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. Sezgilarning haqiqiy mezonini esa amaliyot hisoblanadi.*

Kalit so'zlar: *adaptatsiya, izolyatsiya, korreksiya, maxsus signal, pozitiv kayfiyat.*

KIRISH.

Ma'lumki bizni o'rab turgan tashqi olamdagi narsa va hodisalarning juda ko'p belgi va xususiyatlari mavjud. Masalan, narsalarning rangi, tami, hidi, qattiq yoki yumshoqligi, g'adir-budur yoki tekisligi, harorat va boshqalar. Ana shu narsa va hodisalarning turli xil belgi, xususiyatlarini biz ham turlicha sezgi a'zolarimiz orqali ongimizda aks ettiramiz. Tevarak-atrofimizdagi narsa va hodisalarning turli xil belgi hamda xususiyatlari har doim ham bizning sezgi a'zolarimizga ta'sir etib turadi. Natijada bizda turli sezgilar hosil bo'ladi. Chunonchi, nurlarning ko'zimizga ta'sir qilishi natijasida ko'rish sezgisi, har xil tezlik va kuchlanishdagi havo to'lqinlarining qulog'imizga ta'sir etishi natijasida eshitish sezgisi, nafas olish paytida havo bilan birga burun bo'shlig'iga kirgan har turli modda zarrachalarining ta'siri natijasida hid sezgisi, biror narsani qo'limiz yoki badanimizga tegib ta'sir etish natijasida teri (taktil - biror narsaning terimizga tegishi) yoki bosim sezgisi va shu kabi sezgilar har doim hosil bo'ladi. Demak, sezgi deb, atrofimizdagi narsa va hodisalarning sezgi a'zolarimizga bevosita ta'sir etishi natijasida ularning ayrim belgi va xususiyatlarini miyamizda aks ettirilishini aytamiz. Sezgi bilish

jarayonlari ichida oddiy psixologik jarayon bo'lib, tashqi olamdagi narsa va hodisalarni aks ettiradi.

Tashqi olamdan kelayotgan qo'zg'atuvchilarning muayyan retseptorlarga bevosita ta'sir etish orqali ayrim belgi va xususiyatlarni va organizm ichki holatini aks ettiradi. Malumki, insondan sezishning dastlabki bosqichi hissiy bilishdan boshlanib, keyinchalik u mantiqiy bilishga o'tadi. Sezgi ham oddiy psixologik jarayon bo'lgani bilan uning yuzaga kelishi o'z-o'zidan hosil bo'lmaydi. Ular jumlasiga quyidagilar kiradi: Sezgi a'zolariga ta'sir etadigan narsa va hodisaning bo'lishi. Sezuvchi apparat, yani analizatorning mavjud bo'lishi. Masalan, havoning sovuqligini, temirning qattiqligini, qorning yumshoqligi va boshqalarni sezamiz. Sezgi idrok bilan bog'liq bo'ladi, lekin narsa va hodisani idrok qilishdan oldin uni sezish lozim, shu bois sezgilar materiyaning sezgi a'zolarimizga ta'siri natijasidir. Sezgi axborotlarini qabul qilib, tanlab, to'plab, har bir sekunda axborotlar oqimini qabul qilib va qayta ishlab miyaga yetkazib beradi. Natijada tevarak - atrofdagi tashqi olamni va organizm o'z ichki holatini adekvat mos aks ettirishi hosil bo'ladi. Sezgi a'zolari tashqi olamning inson ongiga olib kiradigan yo'llaridan biridir. Sezgilarning nerv - fiziologik asoslari Malumki, sezgilar faqatgina tashqi ta'sirlar natijasida hosil bo'lmay, balki organizmning ichki holatida ham amalga oshiriladi. Sezgi nerv tizimining u yoki bu qo'zg'atuvchidan ta'sirlanuvchi reaksiyalari tarzida hosil bo'ladi va har qanday psixik hodisa kabi reflektorlik xususiyatiga egadir. Sezgilarning nerv - fiziologik asosini qo'zg'atuvchining o'ziga aynan o'xshaydigan analizatorga ta'siri natijasida hosil bo'ladigan nerv jarayoni tashkil qiladi. Shuningdek, sezgilarning nerv fiziologik ...

Sezgi a'zolarining o'ziga xosligi sezgilarning 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)

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 sezgilarning 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. Sezgilarining sifatlarining boyligi va rang-barangligi materiyaning rang-barangligini aks ettiradi. Sezgilarining 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 sezgilarining 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.

XULOSA

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. 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:

1. Гройсман А.Л. Медицинская психология. М. 2001.
2. Кабанов М.М., Личко А.Е., Смирнов В.М. Методы психологической диагностики и коррекции в клинической практике. Л. 1983.
3. Карвасарский Б.Д. Медицинская психология. М. 1982
4. Internet materiallari