

HAYOTDDA SEZGINING TURLARI VAZIFALARI VA AHAMIYATI

DTPI, Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Yo'ldoshev Tojiddin Abdulkarimovich

yuldoshevtajiddin1@gmail.com

DTPI Filologiya fakulteti xorijiy til va adabiyoti yo'nalishi 107-

guruh 1-bosqich talabasi

Ergashaliyeva Dilobar Akmal qizi

akmalovana2102@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada sezgining turlari, uning organizmdagi vazifalari, sezgi analizatorlari, retseptor va reflektor nazariyalarining mazmuni keng yoritilgan. Maqola sezgining organizm uchun ahamiyatini chuqurroq o'rganishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: sezgi turlari, retseptor nazariyasi, reflektor nazariyasi, analizatorlari, ekstroreseptiv, introreseptiv, prioprioreseptiv sezgilar, vestibulyar, reflector.

Kirish Sezgi – atrofimizdagi narsa va hodisalarning sezgi a'zolarimizga bevosita ta'sir etishi natisida ularning ayrim belgi va xususiyatlarini miyyamizda aks ettirilishidir. Sezgi dunyoni bilishning birinchi bosqichi va tarkibiy qismidir. Sezgilar asosida hissiy bilishning idrok, tasavvur va tafakkur kabi shakllari yuzaga keladi. Sezgi fizik, fiziologik hamda psixologik jarayonlarda paydo bo'ladi. Fizik jarayonda har qanday narsa va hodisalar sezgi a'zolariga ta'sir etib, tegishli sezuvchi nervning chekka uchlarini qo'zg'aydi. Fiziologik jarayonda qo'zg'alish nervning o'ykazuvchi yo'li orqali bosh miya po'stining tegishli markaziy hujayralar tizimiga o'tadi. Psixologik jarayonda nerv qo'zg'alishida bizga ta'sir etgan qo'zg'ovchining

analizi paydo bo'ladi va u sintezga aylanib, SEZGI paydo bo'ladi. Sezgi a'zolari miyya katta yarim sharlari faoliyati bilan bog'liq. Psixologiyada sezgi – diqqat va idrokning asosi hisoblanadi. Chunki ongli bilish jarayonining boshlanishi aynan sezgidan boshlanadi. Har qanday bilim, tajriba va tushuncha dastlab sezgi orqali idrok qilinadi.

Sezgining bir nechta turlari mavjud bo'lib ular:

- 1.Ko'rish (vizual) sezgi.
- 2.Eshitish (audial) sezgi.
- 3.Hid bilish (olfaktor) sezgi.
- 4.Ta'm bilish (gustatory) sezgi.
- 5.Teri (taktil) sezgi.
6. Kinestetik (harakat) sezgi.
- 7.Muvozanat (vestibulyar) sezgi.

Insonda voqelikni bilishda - ko'rish sezgisi yetakchi o'rinni egallaydi. Uning vazifasi atrofdagi shaklni, rangni, o'lchamni, masofa va harakatni sezishdir. Ko'z orqali yorug'lik to'lqinlari retinaga tushadi, u nerv impulslariga aylanib, bosh miyyada qayta ishlanadi. Shu orqali inson predmetlarning rangini, shaklini va joylashuvini biladi. Bu sezgi idrokning asosiy manbai, chunki 80% ma'lumot ko'z orqali olinadi.

Tovushlarning baland-pastligi, tembiri va manbasini aniqlash – eshitish sezgisiga bog'liq. Bu sezgi inson muloqoti, nutqni anglash, musiqiy idrok va xavfsizlik uchun zarur. Tovush to'lqinlari quloq pardasini tebratadi va nerv orqali miyyada qayta ishlanadi. Inson tovushlar orqali xavfni tez sezadi – bu sezgi hayotiy himoya mexanizmi vazifasini bajaradi.

Turli moddalar hidini aniqlash va ularni farqlash sezgisi – hid bilish sezgisidir. Burundagi retseptorlar havo bilan kirgan hid molekulalariga sezgir. Bu sezgi ovqat tanlash, xavfli gaz yoki tutunni payqash, hamda hissiy xotira bilan bog'liq. Misol uchun ma'lum bir hid insonda bolalik xotirasini uyg'otadi.

Oziq – ovqat ta'mining shirin, nordon, sho'r, achchiq yoki beta'mligini farqlash uchun – ta'm bilish sezgisi kerak. Til yuzasida ta'm kurtaklari orqali kimyoviy ta'sirlar seziladi. Bu sezgi ovqatni tanlash, zahardan himoyalaniish va ovqatlanish refleksini boshqaradi.

Teri sezgisi – bosim, teginish, issiqlik sovuqlik va og'riqni sezish vazifasini bajaradi. U teri retseptorlari orqali inson atrofdagi narsalar bilan bevosita aloqada bo'ladi. Teri sezgisi xavfsizlik, himoya va hissiy aloqa uchun muhimdir. Masalan, bolalar onaning quchog'ida bo'lish orqali tinchlanadi.

Mushaklar, bog'inlar va paylarning harakatini sezish, tana holatini bilishni boshqaruvchi sezgi – kinestik sezgi hisoblanadi. Bu sezgi orqali inson ko'zini yumgan holda ham qo'lini yoki oyog'ini qayerga qo'yganini biladi. Sportchilar, raqqoslar va musiqachilar uchun kinestetik sezgi muhim ro'l o'ynaydi.

Tanani fazoda to'g'ri tutish va harakatni muvozanatlashni esa – muvozanat sezgisi boshqaradi. Bu sezgi umurtqali hayvonlar va odam ichki qulog'ining bir qismi va shu bilan birga bosh bilan tananing fazodagi vaziyati o'zgarishini va gavdaning qay tomonga harakatlanayotganini sezish vazifasini bajaradi.

Yana bir sezgi esa ichki organlar sezgisi ya'ni interotseptiv sezgi. Uning vazifasi organizmning ichki holatini – ochlik, chanqoqlik, yurak urushi, nafas olish jarayonlarini boshqarishdir. Bu sezgi fiziologik muvozanatni saqlash uchun zarur. Jumladan, ochlik sezgisi ovqatlanishni, chanqoqlik sezgisi esa suv ichishni ta'minlaydi.

Inson organizmi tashqi va ichki muhitdan ma'lumot olish uchun maxsus tizimlarga ega bo'lib, ular “sezgi analizatorlari”deb nomlanadi. Sezgi analizatorlari insonning atrof-muhitni idrok etishida muhim rol o'ynaydi. Har bir analizator tashqi va ichki muhitdan axborot olish va uni markaziy nerv tizimiga uzatish vazifasini bajaradi. Sezgi jarayonlari asosan reseptorlar orqali amalga oshirilib, ular tashqi stimullarni nerv impulslariga aylantiradi. Ushbu

jarayon reflector faoliyati bilan chambarchas bog'liq bo'lib, organizmning javob reaksiyalarini shakllantiradi. Retseptor va reflector nazariyalari fiziologiyaning asosiy tamoyillaridan biri.

Analizator – tashqi va ichki muhitdan keladigan ta'sirotlarni qabul qilib olib, fiziologik jarayon bo'lgan qo'zg'alishni psixik jarayonga, ya'ni sezgilarga aylantiruvchi nerv mexanizmlari tizimi.

Bu jarayon sezgianalizatorlari yordamida amalga oshiriladi. Analizatorlar uchta asosiy qizmdan iborat:

1. Reseptorlar – tashqi yoki ichki stimullarni qabul qiluvchi maxsus hujayralar.

2. O'tkazuvchi yo'llar – nerv impulslarini markaziy nerv tizimiga uzatadi.

3. Markaziy qizm – bosh miyaning muayyan sohalarida axborotni qayta ishlash uchun javob beradi.

Reseptor nazariyasi sezgi jarayonlarini tushuntirishda muhin ro'l o'ynaydi. Unga ko'ra, reseptorlar tashqi yozki ichki muhitdagi fizik, kimyoviy yoki mexanik stimullarni qabul qilib, ularni nerv impulslariga aylantiradi. Masalan: Ko'z retinasidagi fotoretseptorlar yorug'likni qilishi ,quloqdagi mexanoretseptorlar tovush tovush to'lqinlarini sezishi yoki teri yuzasidagi termoretseptorlar haroratini aniqlashi.

Reseptorlar sezgi analizatorlarining boshlang'ich qizmi bo'lib, ular atrof- muhitdan kelayotgan turli xil axborotni nerv tizimiga uzatadi.

Reseptor nazariyasi sezgi jarayonlarining dinamik va moslashuvchan ekanligini ko'rsatadi. Misol uchun, issiq yuzaga teginganda qo'lni avtomatik ravishda tortib olish bu reflector javobidir.

Sezgi jarayonlari reseptor va reflektor nazariyalari asosida amalga oshadi. Reseptorlar stimullarni nerv impulslariga aylantirsa, reflektor nazariya bu impulslarning organizmda javob reaksiyasini shakllantirishdagi rolini tushuntiradi. Sezgi analizatorlari insonning tashqi muhitni idrok etishida

muhim vazifalarni bajaradi va uning hayotiy faoliyatida muvozanatni saqlashda asosiy ahamiyat kasb etadi. Sezgi analizatorlari insonning atrof-muhitni idrok etishida va organizm faoliyatini boshqarishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bu tizimlarning markaziy qismi bo'lgan reseptorlar tashqi va ichki stimullarni qabul qilib, ularni nerv impulslariga aylantiradi. Keyinchalik, ushbu impulslar markaziy nerv tizimida analiz qilinib, reflektor mexanizmlar orqali organizmning javob reaksiyasini shakllantiradi. Ushbu jarayonlar inson hayotining barcha sohalarida xavfsizlikni ta'minlash, moslashuvchanlikni oshirish va muhit bilan o'zaro munosabatda bo'lishda katta ahamiyatga ega. Reseptor va reflektor nazariyalari sezgi jarayonlarining asosiy fiziologik mexanizmlarini tushuntiradi. Reseptor nazariyasi sezgi organlarining maxsus moslashganligi va har bir reseptorning o'ziga xos stimullarga javob berishini ko'rsatadi. Reflektor nazariya esa nerv tizimining axborotni qayta ishlashdagi hamda organizmning avtomatik va ongli javob shakllantirishdagi rolini ochib beradi. Sezgi analizatorlarini o'rganish tibbiyotda turli kasalliklarni aniqlash va davolashda, pedagogikada o'quv jarayonlarini rivojlantirishda, shuningdek, psixologiyada idrok va hissiyotni chuqurroq anglashda katta ahamiyatga ega. Analizatorlarning sog'lom ishlashi inson hayotining sifatini belgilaydi, ularning buzilishi esa hayot faoliyatiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Sezgi analizatorlari insonning muhitga moslashishi, idrok qilish qobiliyatining rivojlanishi va organizmning ichki muvozanatini saqlashida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Ushbu tizimni o'rganish va unga oid bilimlarni amaliyotda go'llash nafaqat fiziologik balki utoimoiy va psixologik jihatdan ham muhimdir.

Xulosa: Sezgi bu insonning ruhiy va jismoniy hayotidagi ajralmas jarayon bo'lib, u atrof-muhit bilan uzviy bog'lanishni ta'minlaydi. Har bir sezgi turi o'ziga xos axborot manbai sifatida idrok, tafakkur va xulq-atvorga asos bo'ladi. Sezgi tizimi to'liq ishlaganda, inson olamni to'g'ri idrok etadi, moslashadi va ongli qarorlar qabul qiladi. Shu sababli, sezgi nafaqat fiziologik, balki psixologik bilishning negizi sifatida ham katta ilmiy ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Sechenov I. M. "Inson faoliyatining reflekslari", Moskva, 1863.
2. Pavlov I. P. "Bosh miya faoliyati va shartli reflekslar nazariyasi", Leningrad, 1927.
3. Sherrington C. "The Integrative Action of the Nervous System", Yale University Press, 1906.
4. Fechner G. T. "Elemente der Psychophysik", Leipzig, 1860.
5. APA Dictionary of Psychology (American Psychological Association, 2023).
6. Lumen Learning. "Sensation and Perception" (Open Psychology Textbook).
7. Myers, D. "Psychology", 13th Edition, 2019.