

EKSTRORETSIPTIV, INTRORETSIPTIV VA PROPIORETSEPTIV SEZGILAR

Uralov Abdulaziz Abdusoatovich

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Aniq fanlar fakultiti 1-bosqich talabasi

abdulazizuralov07@gmail.com

Ozodqulov Olimjon Bahodir o'g'li

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Psixologiya kafedrasida o'qituvchisi

Ilmiy rahbar: Olimjonozodqulov30@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17815706>

Annotatsiya: Ushbu maqolada sezgi jarayonining asosiy turlari - eksteroretseptiv, interoretseptiv va proprioretseptiv sezgilarning psixofiziologik asoslari, funksional mexanizmlari va psixologik ahamiyati yoritilgan. Mazkur sezgilarning organizmning tashqi muhitni idrok etishi, ichki fiziologik holatni nazorat qilishi hamda tana holati va harakatlarini boshqarishdagi o'rni ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Tadqiqot sezgi turlarining neyrofiziologik bazasi, kortikal qayta ishlanish jarayonlari va ular o'rtasidagi integrativ bog'liqlikni ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: eksteroretseptsiya, interoretseptsiya, proprioseptsiya, sezgi, retseptor, idrok, psixofiziologiya, sensor tizimlar.

Abstract: This article discusses the psychophysiological basis, functional mechanisms, and psychological significance of the main types of sensory processes - exteroceptive, interoceptive, and proprioceptive sensations. The role of these sensations in the organism's perception of the external environment, control of the internal physiological state, and control of body position and movements is analyzed based on scientific sources. The study shows the neurophysiological basis of the types of sensations, cortical processing processes, and the integrative relationship between them.

Keywords: exteroception, interoception, proprioception, sensation, receptor, perception, psychophysiology, sensory systems.

KIRISH

Sezgi psixik jarayonlarning eng dastlabki bosqichi bo'lib, u orqali organizm tashqi va ichki muhitdan kelayotgan ma'lumotlarni nerv impulsariga aylantirib, markaziy nerv tizimiga uzatadi. Psixologiya va neyrofiziologiya fanlarida sezgilar odatda uch asosiy guruhga bo'linadi: eksteroretseptiv, interoretseptiv va proprioseptiv sezgilar. Har bir sezgi turi organizmning adaptiv faoliyatida muhim rol o'ynaydi. Eksteroretseptiv sezgilar tashqi muhit bilan o'zaro munosabatni ta'minlasa, interoretseptiv sezgilar organizmning ichki muvozanatini nazorat qiladi, proprioseptiv sezgilar esa tana holatini va harakatni boshqarishni ta'minlaydi.

Mazkur maqola ushbu uch sezgi turining psixofiziologik xususiyatlarini, neyron mexanizmlarini va psixologik ahamiyatini tizimli yondashuv asosida tahlil qiladi.

Eksteroretseptiv sezgilar - bu organizmning tashqi muhitdan kelayotgan ma'lumotni qabul qiluvchi retseptorlari orqali shakllanadigan sezgilar bo'lib, ular ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm bilish va teri-sezgilarni o'z ichiga oladi. Ushbu retseptorlar tananing yuzasida yoki tashqi ta'sirni qabul qiladigan maxsus organlarda joylashgan.

Sensor tizimlarning funksional strukturalari.

Ko'rish tizimi: retinadagi fotoretseptorlar yorug'likni impulsiga aylantiradi, impulsar ko'ruv nervi orqali oksipital korteksga boradi.

Eshitish tizimi: tovush to'liqlari ichki quloqdagi korti organida nerv signallariga transformatsiya qilinadi.

Teri sezgisi: mexanoretseptorlar (Merkel, Meissner, Pacini, Ruffini tanachalari) bosim, teginish va vibratsiyani aniqlaydi.

Eksteroretseptiv sezgilar: idrok jarayonining asosiy bazasini tashkil etadi; tashqi muhitni o'rganish va moslashuvni ta'minlaydi; bilish faoliyatining boshlang'ich bosqichi sifatida kognitiv tizimni faollashtiradi.

Interoretseptiv (visseral) sezgilar - ichki organlarda joylashgan retseptorlar orqali yurak urishi, nafas olish, qon bosimi, ichki organlar faoliyati kabi holatlarni sezish imkonini beruvchi sezgilardir. Bu tizim avtonom nerv tizimi bilan chambarchas bog'liq.

Kemoretseptorlar - qon tarkibidagi kislorod va karbonat angidrid darajasini belgilaydi.

Visseral retseptorlar - ichki organlarning cho'zilishi, spazmi yoki bosimi haqidagi ma'lumotni uzatadi.

Interoretseptiv sezgilar: emotsional holatning fiziologik bazasini shakllantiradi (masalan, xavotirda yurak urishining tezlashishi); gomeostaz jarayonlarini boshqaradi; ichki organlar bilan bog'liq sezgi signallari asosida shaxsning holati haqidagi sezgi (interoseptiv ong)ni shakllantiradi.

Zamonaviy tadqiqotlar interoretseptiv sezgilar insonning qaror qabul qilish, emotsional barqarorlik va stressga chidamlilik ko'rsatkichlariga ham ta'sir qilishini ko'rsatmoqda.

Proprioepsiya - tananing fazodagi holatini, bo'g'imlar burchagini, mushaklarning tarangligi va harakat yo'nalishini sezish qobiliyatidir. Bu sezgi turi mushaklarda, paylarda va bo'g'imlarda joylashgan retseptorlar orqali shakllanadi.

Proprioseptiv retseptorlar

Mushak hushtakchalari - mushaklarning cho'zilishini sezadi.

Golji tend retseptorlari - mushaklarning tarangligini nazorat qiladi.

Bo'g'im retseptorlari - bo'g'im burchagi va harakat amplitudasini belgilaydi.

Proprioepsiya: harakatlarni koordinatsiya qilishda muhim; muvozanatni ushlab turadi; murakkab motor faoliyat (yugurish, yozish, sport harakatlari)ni boshqaradi; tana sxemasi va fazoviy tasavvurning shakllanishiga asos bo'ladi.

Proprioseptiv axborot orqa miya orqali miya po'stlog'ining somatosensor korteksiga yetkaziladi. Ushbu jarayon serebellum bilan integratsiyalashgan bo'lib, harakatni muvofiqlashtirishni ta'minlaydi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlar sezgi tizimlarining alohida faoliyat ko'rsatmasligini, aksincha, ular markaziy nerv tizimi darajasida integratsiyalashganini ko'rsatadi. Eksteroretseptiv sezgilar tashqi muhitni, interoretseptiv sezgilar ichki fiziologik holatni, proprioseptiv sezgilar tana harakatini nazorat qilishda o'zaro uzviy bog'liq tarzda ishlaydi. Bu integratsiya idrok, harakat, emotsional jarayonlar va kognitiv faoliyatning uzluksizligini ta'minlaydi.

XULOSA

Eksteroretseptiv, interoretseptiv va proprioseptiv sezgilar organizmning tashqi va ichki muhit bilan o'zaro aloqasini ta'minlovchi asosiy sensor tizimlardir. Eksteroretseptiv sezgilar tashqi axborotni, interoretseptiv sezgilar ichki fiziologik jarayonlarni nazorat qilsa, proprioseptiv sezgilar tana holati va harakatlarni boshqarishni ta'minlaydi. Ularning o'zaro

integratsiyasi organizmning moslashuvchan, barqaror va ongli faoliyatini shakllantiradi. Tadqiqot ushbu sezgi turlari psixik jarayonlarning fiziologik asosini tashkil etishini ko'rsatdi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Ganong W. F. Review of Medical Physiology. – New York: McGraw-Hill, 2021.
2. Kandel E., Schwartz J., Jessell T. Principles of Neural Science. – New York: McGraw-Hill, 2013.
3. Goldstein E. B. Sensation and Perception. – Wadsworth Publishing, 2018.
4. Feldman R. S. Introduction to Psychology. – McGraw-Hill, 2020.
5. Schmidt R., Thews G. Human Physiology. – Springer, 2019.
6. Солсо Р., Маклин А. Когнитив psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
7. Лурия А. Р. Vysshie korkovye funktsii cheloveka. – Moskva: MGU, 2015.