

SEZGI VA UNI RIVOJLANTIRUVCHI PSIXOLOGIK MASHG'ULOTLAR.

*Ilmiy rahbar: SamDChTI dotsenti O.I. Yadgarova
SamDChTI, Ingliz fakulteti talabasi S.B. Safarova*

Annotatsiya: Ushbu maqolada sezgi jarayoni psixologik hodisa sifatida o'rganilgan. Sezgi – bu insonning tashqi muhitdan olingan ta'sirlarni qabul qilishi va ularga mos ravishda javob qaytarishi jarayonidir. Maqolada sezgi tushunchasining nazariy asoslari, uning fiziologik mexanizmlari, turlari va xususiyatlari keng yoritilgan. Sezginging asosiy turlari (ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm bilish va teri sezgilari) har birining individual xususiyatlari bilan birga tahlil qilingan. Shuningdek, maqolada sezgi jarayonining rivojlanish bosqichlari va unga ta'sir etuvchi omillar, jumladan, insonning yosh, tajriba va ijtimoiy muhit bilan bog'liq jihatlari ko'rib chiqilgan. Mazkur tadqiqot sezgi jarayonining insonning kognitiv faoliyatidagi ahamiyatini va uning tashqi muhitni to'g'ri idrok etishdagi rolini ochib beradi. Sezgi va idrok jarayonlarini tahlil qilish, ularni rivojlantirishning amaliy ahamiyati haqida tavsiyalar berilgan. Maqola ta'lim, psixologik diagnostika va terapiya sohalarida sezgi jarayonlarining o'rganilishiga qaratilgan ilmiy va amaliy izlanishlar uchun foydali bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: sezgi, sezgi turlari: eshitish, ko'rish, hid bilish, ta'm bilish, teri tuyish, muskul-harakat, organik sezgi, analizator, retseptor, I. Pavlov, adaptatsiya

Abstract: This article explores the process of sensation as a psychological phenomenon. Sensation is defined as the process by which a person perceives stimuli from the external environment and responds accordingly. The article provides a comprehensive explanation of the theoretical foundations of sensation, its physiological mechanisms, types, and characteristics. The main types of sensation (vision, hearing, smell, taste, and tactile sensations) are analyzed along with their individual features. Additionally, the article examines the developmental stages of sensation and the factors influencing it, including age, experience, and the social environment. This study highlights the significance of sensation in human cognitive activity and its role in accurately perceiving the external world. The analysis of sensation and perception processes emphasizes their practical importance and includes recommendations for their development. The article may serve as a useful resource for research in education, psychological diagnostics, and therapy, focusing on the study of sensory processes.

Key words and phrases: Sensation, types of Sensations: hearing, vision, smell, taste, touch, muscle movement, organic sensation, analyzer, receptor, I. Pavlov, adaptation

Sezgi, inson tafakkuri va qaror qabul qilish jarayonidagi ajralmas elementlardan biri sifatida qadimdan ilm-fan va falsafada muhokama qilinib kelinadi. Ko‘plab psixologlar va filosoflar sezgini ong ostidagi hissiyotlar, bilim va tajribalarning birlashgan shakli sifatida ta’riflaydilar. U insonning tahlil qilinmagan yoki izohlanmagan ma’lumotlarga asoslanib, o‘ziga xos bir tarzda qarorlar qabul qilishiga yordam beradi. Sezgi ko‘pincha mantiqiy fikrlashga qarama-qarshi, balki unga qo‘shimcha sifatida qabul qilinadi, chunki u tez va aniq qarorlar olish imkonini beradi, ayniqsa murakkab yoki noaniq vaziyatlarda.

Biroq, sezgi qanday ishlashi va u bilan bog‘liq bo‘lgan psixologik va nevrologik mexanizmlar hali ham ilmiy jamoatchilik tomonidan to‘liq o‘rganilmagan. Sezgini tushunish, nafaqat shaxsiy hayotimizda, balki professional sohalarda ham muvaffaqiyatga erishishda muhim omil bo‘lishi mumkin. Ayniqsa, biznes, san’at, va ilmiy tadqiqotlar kabi sohalarda sezgi ba’zan aniq matematik hisob-kitoblar va rasmiy tahlillardan ko‘ra yaxshiroq natijalar berishi mumkin. Ushbu maqolada sezgi fenomenining mohiyati, uning ilmiy asoslari va jamiyatdagi o‘rni haqida batafsil so‘z yuritiladi.

Sezgi deb- atrofimizdagi narsa va hodisalarning sezgi a’zolarimizga bevosita ta’sir etishi natijasida ularning ayrim belgi va xususiyatlarini miyamizda aks ettirilishini aytamiz.

"Sezgi — bu tez va avtomatik fikrlash jarayoni bo'lib, u bizning ongimizni minimal e’tibor bilan ishlaydi. Sezgi, odatda, noaniqlik yoki murakkablikdan qochish uchun bizni tezkor qarorlar qabul qilishga majbur qiladi. U, shuningdek, tez va kam resurslar sarflab, oddiy vaziyatlarda samarali ishlaydi, lekin murakkab vaziyatlarda xatolarga olib kelishi mumkin."¹

Sezgi bilish jarayonlari ichida oddiy psixologik jarayon bo‘lib, tashqi olamdagi narsa va hodisalarni aks ettiradi. Tashqi olamdan kelayotgan qo‘zg‘atuvchilarning muayyan reseptorlarga bevosita ta’sir etish orqali ayrim belgi va xususiyatlarni va organizm ichki holatini aks ettiradi. Ma’lumki, 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, ya’ni analizatorning mavjud bo‘lishi. Masalan, havoning sovuqligini, temirning qattiqligini, qorning yumshoqligi va boshqalarni sezamiz.

¹ Daniel Kahneman “Thinking, fast and slow” kitobi 2011.

Sezgi idrok bilan bog'liq bo'ladi, lekin narsa va hodisani idrok qilishdan oldin uni sezish lozim, shu bois sezgilar materiyani sezgi a'zolarimizga ta'siri natijasidir. Sezgi axborotlarini qabul qilib, tanlab, to'plab, har bir sekundda 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. Ma'lumki, 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 asosini o'rganishda **I.P.Pavlov** ta'biri bilan aytganda analizator apparati tashkil etadi.

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. Analizator apparati 3 qismdan tashkil topgan bo'lib, ular quyidagilardan iborat:

- periferik (reseptor) - tashqi quvvatni nerv jarayoniga o'tkazadigan maxsus transformator qismi;
- analizatorning periferik bo'limining markaziy analizator bilan bog'laydigan yo'llarni ochadigan afferent (markazga intiluvchi) va efferent (markazdan qochuvchi) nervlar;
- analizatorning periferik bo'limlaridan keladigan nerv signallarining qayta ishlanishi sodir bo'ladigan qobiq osti va qobiq bo'limlari.²

Sezgilar tasnifi va turlari. Sezgilar qaysi a'zolar yordamida hosil qilinishiga qarab, quyidagi turlarga, ya'ni ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm bilish, teri, muskul-harakat, organik sezgilarga 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 reseptorning qayerda joylashganligiga qarab, sezgilarni uch turga bo'ladi.

❖ Tashqi muhitdagi narsa va hodisalarning xususiyatlarini aks ettirishgamoslashgan hamda reseptorlari tananing sirtqi qismida joylashgan sezgilar, ya'ni **ekstroreseptiv sezgilar**;

² Xalilova. I va Xaydarov. F "Umumiy psixologiya" darsligi Toshkent -2009.

❖ Ichki tana a'zolari holatlarini aks ettiruvchi hamda reseptorlari ichki tana a'zolarida, to'qimalarda joylashgan sezgilar, ya'ni **interoreseptiv sezgilar**.

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

Sezgi turlari

Psixologiya fanida uchta katta guruhga ajratilgan sezgilar (ekstroseptiv, proprioseptiv, introseptiv) o'z navbatida quyidagi turlarga ajratiladi:

- Ko'rish sezgilari;
- Eshitish sezgilari;
- Hid bilish sezgilari;
- Ta'm bilish sezgilari;
- Teri sezgilari;
- Muskul - harakat (kinestetik);
- Statistik sezgilar;
- Organik sezgilar;

Quyida sezgi turlarini batafsil ko'rib chiqamiz:

Ko'rish sezgilari. Ko'rish sezgilarining organi ko'z hisoblanib, insonlar tomonidan rang va yoruqlikni sezish ko'rish sezgilari orqali amalga oshadi va seziladigan ranglar **xromatik va axromatik** turlarga bo'linadi. Psixofiziologik qonunga ko'ra yoruqlik 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.

Eshitish sezgilari tovushlarni eshitishdan iborat bo'lib, **musiqaviy va shovqinli** tovushlarni aks ettiradi. Eshitish sezgilari organi quloq bo'lib, tashqi quloqlar supراسi 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. Tashqi quloq havo to'lqinlarini yig'uvchi karnay vazifasini bajaradi. Nog'ora parda va unga yopishgan suyakchalar havo to'lqinlarini ichki quloqqa uzatadi. O'rta quloq maxsus yo'l orqali og'iz va burun bo'shlig'i bilan tutashgan bo'ladi.

³ Ilmiybaza.uz sayti https://ilmiybaza.uz/?utm_source=chatgpt.com

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.

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.

Teri sezgilari. Teri sezgilari tarkibi tuyish va harorat turlaridan iborat bo‘lib, ularning bunday nomlanishining bosh omili bu reseptorlarning tarkibi va organizmning tashqi shilliq pardalarida joylashganligidir. 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..

Muskul - harakat sezgilari, statik sezgilar. Muskel-harakat sezgilari motor sezgilar deb nomlanib, ularga og‘irlikni, qarshilikni, organlar harakatini bilish sezgilari kiradi. Ularning organlari-gavda muskullari, paylar, bo‘g‘imlardan iboratdir. Organlarning tarkibida sezuvchi nervlarning chekka tarmoqlari mavjud bo‘lib, ularning ta‘sirida harakat va statik sezgilar vujudga keladi. Muskel - harakat sezgilarining fizik sababi muskullarga ta‘sir etuvchi narsalarning mexanik tazyiqi va gavda harakatlaridir.

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

Ularga quyidagilar kiradi:

- a) Og‘riq sezgilar;
- b) chanqoq sezgilari;
- v) noxush tuyg‘ular;
- g) ochlikni sezish.⁴

Quyida o‘zimiz o‘tkazgan sezgini rivojlantiruvchi mashg‘ulot namunasini keltiraman.

Mashg‘ulot nomi: "Nima o‘zgardi?"

Maqsad: Talabalarning kuzatuvchanligini va diqqatini rivojlantirish.

⁴ “Psixologiya nazariyasi va tarixi” darslik. Toshkent-2019.

Ishtirokchilar soni: 5 nafar.

O'tkazish vaqti: 15 daqiqa.

Mashg'ulot jarayoni:

1. Tayyorlov bosqichi: Talabalar aylana shaklida o'tirishdi. Har bir talaba bir-birlarini diqqat bilan kuzatishi uchun 1 daqiqa vaqt berildi.

2. Asosiy qism: Talabalardan biri xona tashqarisiga chiqdi. Shu vaqtda qolgan talabalar guruh ichida biror kichik o'zgarish kiritdi (masalan, kimdir ko'zoynagini yechdi, sharfini boshqa joyga qo'ydi yoki stul o'rnini o'zgartirdi). Tashqaridagi talaba ichkariga qaytib, o'zgarishni topishga harakat qildi.

3. Mashg'ulot davom ettirildi: Har bir talaba navbat bilan tashqariga chiqdi va boshqalar kiritgan o'zgarishni topdi.

Oxirida barcha o'zgarishlarni kuzatish tezligi va aniqligi muhokama qilindi.

O'tkazilgan mashg'ulot natijasi:

Kuzatuv: Talabalar diqqatni to'g'ri jalb qilishni o'rganishga harakat qilishdi. Ba'zi talabalar juda kichik detallarni sezishdi (masalan, birining yengi buklangani), boshqalari esa umumiy ko'rinishga e'tibor berishdi.

Natija: 3 nafar talaba o'zgarishlarni tezda topdi. 2 talaba esa ayrim o'zgarishlarni topishda qiynaldi (masalan, kimdir pozasini o'zgartirganini payqamadi).

Mashg'ulot xulosasi: Bu mashg'ulot talabalarni kichik detallarga e'tibor qaratishga undaydi va ularning kuzatuvchanligini oshiradi. Talabalar, o'z navbatida, bu faoliyatni qiziqarli va foydali deb topishdi.

Sezgi turlarida adaptatsiya jarayoni ham mavjud. Sezgi organlarining tashqi muhit ta'sirlariga moslashishi yoki ta'sir ostida o'zgarish jarayoni **adaptatsiya** deyiladi. Bunga qorong'udan yorug'likka chiqqanda ko'z oldimizning xiralashib, moslashishini misol qilsak bo'ladi. Yoki suvga tushgan paytda suv sovuqdek tuyulib, birozdan so'ng bilinmay qoladi. Bu ham adaptatsiya jarayonidir.

Xulosa qilib aytish joizki, sezgi inson psixikasining muhim qismi bo'lib, ong ostida tezkor qarorlar qabul qilish va murakkab vaziyatlarni hal etishda yordam beradi. Psixologik nuqtai nazardan, sezgi miyadagi avtomatik jarayonlar natijasi bo'lib, ilgari olingan tajriba va hissiy assotsiatsiyalarga asoslanadi. U insonning atrof-muhitni tahlil qilish va muammolarga tezda javob berish qobiliyatini oshiradi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sezgi qobiliyatining rivojlanishi tajriba va ko'nikmalar ortishi bilan bog'liq bo'lib, insonning shaxsiy va professional muvaffaqiyatida katta ahamiyatga ega. Sezginini rivojlantirish uchun ongni mashq qildirish va psixologik o'z-o'zini kuzatish muhim vositalardir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Daniel Kahneman "Thinking, fast and slow" kitobi 2011.
2. Xalilova. I va Xaydarov. F "Umumiy psixologiya" darsligi Toshkent -2009.

<https://lib.jdpu.uz/storage/uploads/files/Umumiy%20psixologiya.%20Xalila>

3. Ilmiybaza.uz sayti https://ilmiybaza.uz/?utm_source=chatgpt.com
4. “Psixologiya nazariyasi va tarixi” darslik. Toshkent-2019.
5. Yadgarova O. I., Shirinboyeva X. BOLALARDAGI DIQQAT JARAYONING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI VA ULARDAGI KUZATILADIGAN DIQQAT BUZILISHLARI //Journal of Integrated Education and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 59-62.
6. Yadgarova O. I., Sharipova R. B. THE IMPORTANCE OF MEMORY POWER WHEN TEACHING ENGLISH TO STUDENTS //Journal of Integrated Education and Research. – 2023. – T. 2. – №. 11. – C. 52-55.