

PSIXIK JARAYONLARNING SHAKLLANISHIDA SEZGILARNING O'RNI

Umrzaqova Gulchehra Abdurasuljon qizi
Alfraganus Universiteti, Pedagogika fakulteti, Psixologiya
(faoliyat turlari) yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Annotatsiya:

Ushbu maqolada inson sezgilarining turlari psixologik hamda fiziologik jihatdan talqin qilinib, unda bu psixik jarayonlarning yanada mukammalroq tushunishga va ularni boshqarish haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Sezgi, axborot, bilish jarayonlari, fiziologiya.

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 turadi.

Inson psixikasining asosiy elementlaridan biri bo'lgan sezgilar (sezgi a'zolari orqali olamni idrok etish) psixologiya, nevrologiya va pedagogika kabi sohalarida chuqur tadqiq qilinmoqda. Sezgilar orqali olingan ma'lumotlar asosida tafakkur, xotira va tasavvur shakllanadi. Shuning uchun sezgilarni to'g'ri tasniflash va ularning umumiy xususiyatlarini o'rganish, inson ongi va ruhiy faoliyatini chuqur tushunish uchun zarurdir.

Sezgi turlarini bilish — ta'lim, sog'liqni saqlash, maxsus ehtiyojli insonlar bilan ishlash, reklama, marketing va dizayn sohalarida muhim ahamiyatga ega. Masalan, ko'rish yoki eshitish qobiliyati cheklangan bolalar uchun maxsus metodikalar ishlab chiqishda sezgi turlarining xususiyatlarini hisobga olish muhim.

Har bir inson kundalik hayotda atrof-muhitni aynan sezgilar orqali idrok qiladi. Sezgilar faoliyatidagi o'zgarishlar (masalan, stress, charchoq yoki kasallik tufayli) odamning dunyoni qanday qabul qilishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois sezgilar haqida ma'lumotga ega bo'lish har bir kishiga o'z psixologik holatini yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

Bugungi kunda sun'iy intellekt, VR (virtual reallik) va AR (kengaytirilgan reallik) texnologiyalarida ham inson sezgilari model sifatida olinmoqda. Bu texnologiyalar sezgi turlarini o'rganishga yangi turtki bermoqda.

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 hosil bo‘lishi uchun quyidagi jarayonlar muhim o‘rin egallaydi. 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 retseptorning qayerda joylashganligiga qarab, sezgilarni uch turga bo‘ladi:

Tashqi muhitdagi narsa va hodisalarning xususiyatlarini aks ettirishga moslashgan hamda retseptorlari tananing sirtqi qismida joylashgan sezgilar, ya‘ni ekstroretseptiv sezgilar;

Ichki tana a‘zolari holatlarini aks ettiruvchi hamda retseptorlari ichki tana a‘zolarida, to‘qimalarda joylashgan sezgilar, ya‘ni interoretseptiv sezgilar.

Tanamiz va gavdamizning holati hamda harakatlari haqida ma‘lumot (axborot, xabar) beruvchi muskullarda, bog‘lovchi paylarda, mushaklarda joylashgan sezgilar, ya‘ni proprioretseptiv sezgilar. Psixologiya fanida uchta katta guruhga ajratilgan sezgilar (ekstroretseptiv, proprioretseptiv, introretseptiv) o‘z navbatida quyidagi turlarga ajratiladi:

1. Ko‘rish sezgilari; **2.** Eshitish sezgilari; **3.** Hid bilish sezgilari; **4.** Ta‘m bilish sezgilari; **5.** Teri sezgilari; **6.** Muskul –harakat (kinestetik); **7.** Statistik sezgilar; **8.** Organik sezgilar.

Sezgilar inson psixikasining boshlang‘ich bosqichini tashkil etib, tashqi olamni idrok etishda muhim rol o‘ynaydi. Bir nechta tadqiqotlar orqali sezgilar nafaqat bilish jarayonining boshlanish nuqtasi, balki shaxsiyatni shakllantiruvchi va uning rivojlanishida markaziy o‘rin tutuvchi psixik jarayon sifatida ko‘rib chiqilgan. Sinaluvchilarda sezgi qonuniyatlari, xususiyatlari, klassifikatsiyasi bo‘yicha bir necha tajribalar o‘tkazildi. Bunda teri yuzasidagi sezuvchanlik zonalari, sezgi adaptatsiyasi, ko‘rish adaptatsiyasi, ta‘m bilishning adaptatsiyasi va farqlash qobiliyati sinovdan o‘tkazildi.

1-tajriba. Teri yuzasidagi sezuvchanlik zonalari

Kerakli jihozlar: ikki uchli igna, qog‘oz, ruchka.

Bajarilgan ishlar:

1. Sinaluvchining ko‘zi bog‘landi.
2. Uning terisining turli qismlariga (barmoq, qo‘l, yelka, orqa) igna bilan bosildi.

Ikki nuqtani farqlash masofasi aniqlandi. **Farqlash masofasi (mm)**

^

60	[Orqa]
50	[Yelka]
40	[Bo‘yin]
30	[Kaft]
20	[Bilak]
10	[Barmoq uchi]
+----->	

Tana qismlari

Natija: Barmoq uchida sezuvchanlik eng yuqori, orqa va yelkada eng past bo'ldi. Bu tajribalar orqali inson sezgi tizimi juda murakkab va moslashuvchan mexanizmlardan iborat ekani aniqlandi. Har bir sezgi turi o'ziga xos fiziologik va psixologik jarayonlarga ega. Tana qismlaridagi sezuvchanlik zichligi, adaptatsiya darajasi va farqlash qobiliyati organizmning muhitga bo'lgan munosabatini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Sezgilari inson psixikasining boshlang'ich bosqichini tashkil etib, tashqi olamni idrok etishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot orqali sezgilari nafaqat bilish jarayonining boshlanish nuqtasi, balki shaxsiyatni shakllantiruvchi va uning rivojlanishida markaziy o'rin tutuvchi psixik jarayon sifatida ko'rib chiqildi.

Xulosa

Sezgilarni tasniflashda an'anaviy yondashuvlardan tashqari, psixofiziologik va funktsional yondashuvlar qo'llanilib, yangi klassifikatsiya tizimi ishlab chiqildi. Ushbu tizim sezgilarni faqat tashqi olamni qabul qilish vositasi sifatida emas, balki individning psixologik holati va faoliyatiga ta'sir etuvchi omil sifatida tahlil qilishni imkonini berdi. Bu esa, o'z navbatida, sezgi jarayonlarini yanada chuqurroq tushunish va ularni boshqa psixik jarayonlar — idrok, tafakkur, xotira bilan bog'lash imkonini yaratdi. Sezgilarni o'rganish natijalari o'quv jarayonlarida, psixologik maslahat va diagnostika, shuningdek, maxsus ta'lim sohalarida sezgilarni boshqarish va rivojlantirish bo'yicha yangi yondashuvlar yaratishga imkon beradi. Masalan, sezgilarning rivojlanishiga doir metodikalar ta'limda o'quvchilarning bilish jarayonlarini yaxshilashda va psixologik maslahatda inson psixik holatini aniqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. T.: O'qituvchi, 2020
2. G'oziyev E.G'. Psixologiya. T. O'zMU "Universitet" 2003.
3. Xaydarov F.I., Xalilova N. "Umumiy psixologiya". T.: "Fan va texnologiyalar" markazining bosmaxonasi : 2009.
4. Ivanov P, Zufarova M.E "Umumiy psixologiya" Toshkent- 2007
5. Sog'inov N.A. Umumiy psixologiya /Psixologiya fanlari doktori, professor G'.B.Shoumarov tahriri ostida. - Toshkent, 2022. - 257 b.
6. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Большая книга психологии. Личность. Тео-рия, упражнения, экс-перименты. 6-е международное издание. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. - 764 с.
7. Югай А.Х., Мираширова . Н.А. «Общая психология» Т. ТГПУ, 2014