

SEZGI**ACHILDIYEVA HULKAR SAIDALI QIZI**

Denov tadbirkorlik va pedagogika inistitutining
Aniq va tabiiy fanlar fakulyteti 1 bosqich talabasi

[+998701020966](tel:+998701020966)

ochildiyevahulkar@gmail.com

MUQIMBOYEVA SEVINCH SHUHRAT QIZI

Denov tadbirkorlik va pedagogika inistitutining
Aniq va tabiiy fanlar fakulyteti 1 bosqich talabasi

[+998947706752](tel:+998947706752)

sevinchmuqimboyeva62@gmail.com

SHOMUROTOV ULUGBEK MELIKBOBOYEVICH

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya
kafedrası o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)

ulugbekshomurotov986@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-8004-499X>

Annotatsiya: Sezgi — atrof-muhitdan kelayotgan ma'lumotlarni (stimullarni) hissiy a'zolarimiz orqali qabul qilish, tashkil etish, talqin qilish va tushunish jarayonidir. Bu jarayon shunchaki ma'lumotni passiv qabul qilishdan ko'ra murakkabroq bo'lib, miyaning oldingi tajriba, kutishlar va kontekstga asoslanib ma'no yaratishini o'z ichiga oladi. Sezgi tufayli biz dunyoning yagona, yaxlit va mazmunli tasvirini yaratamiz.

Kalit so'zlar: sezgi, sezgi organlari, stimullar, talqin, tajriba, miya, idrok, atrof-muhit.

KIRISH

Sezgi (kech. intuitio "tafakkur" ch .intueor "men diqqat bilan qarayman") — insonning tushuncha orqali voqealar va vaziyatlarning ma'nosini tushunish va kirib borish qobiliyati. Sezgi inson tasavvuriga, hamdardlikka va oldingi tajribalarga asoslangan. Ba'zida sezgi "instinkt" va idrok deb ataladi. Sezgi — olamdagi narsa va hodisalar ayrim xossalarning miyadagi taxlili. Materiyaning sezgi a'zolariga ta'sir ko'rsatib, bosh miya po'stlog'i nerv markazini qo'zg'atishi asosida paydo bo'ladi. Sezgi dunyoni bilishning birinchi bosqichi va tarkibiy qismidir. Sezgilari asosida hissiy bilishning idrok, tasavvur kabi shakllari yuzaga keladi. Tashqi qo'zg'ovchilarning o'ziga xos xususiyatlariga qarab, barcha Sezgilari tana Sezgisi (tuyish), ko'rish Sezgisi, eshitish Sezgisi, hid bilish Sezgisi, ta'm bilish Sezgisi va boshqa turlarga bo'linadi. Sezgi fizik, fiziologik, 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'tkazuvchi 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 aylanadi — Sezgi paydo bo'ladi. Sezgi a'zolari miya katta yarim sharlari faoliyati bilan bog'liq. Insonda voqelikni bilishda ko'rish Sezgisi yetakchi o'rinni egallaydi. Sezgilarni qayerda joylashganligiga qarab 3 ga ajratish mumkin:

- 1) ekstreoretseptorlar — bular organizm sirtida bo'ladi, ularga ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm bilish, tuyish Sezgilari kiradi;
- 2) interoretseptorlar — tanamiz ichidagi Sezgilari, bularga ichak, jigar, o'pkadagi Sezgilari kiradi;
- 3) proprioretseptorlar — muskul, pay, boylamlarda bo'ladi. Sezgilarning hammasi o'ziga xos xususiyat va qonuniyatlarga ega.

Sezgilarning umumiy qonuniyatlari Sezgilarning yuzaga kelishi ma'lum qonuniyatlarning asosida yuz beradi.

Sezgi — bu psixologiya va kognitiv neyrofanlarning markaziy tushunchasi bo'lib, tashqi dunyoni qanday bilishimiz va unga qanday javob berishimizni aniqlaydi. Sezgi, oddiygina hissiy ma'lumotlarni passiv qabul qilish emas, balki atrof-muhitdan kelayotgan stimullarni qabul qilish, tashkil etish, talqin qilish va ularga ma'no berishning murakkab, faol jarayonidir.

Sezgi Jarayonining Asosiy Mohiyati

Sezgi jarayoni quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1. Hissiy Kiritish (Sensory Input): Tashqi dunyodagi hodisalar (yorug'lik, tovush, bosim, kimyoviy moddalar) hissiy retseptorlarimiz (ko'z, quloq, teri, til, burun) tomonidan qabul qilinadi va nerv impulslariga (elektr signallariga) aylantiriladi.
2. Integratsiya (Integration): Bu nerv impulslari miyaning turli qismlariga uzatiladi. Miya ushbu impulslarni tartibga soladi, saralaydi va oldingi tajriba, xotira, kutishlar va hissiy holat bilan bog'lab yagona tasvirga birlashtiradi. Bu bosqich sezgiga subyektivlikni kiritadi, chunki bir xil ma'lumot ikki xil odam tomonidan boshqacha talqin qilinishi mumkin.
3. Talqin va Chiqish (Interpretation and Output): Eng muhimi, miya bu birlashgan ma'lumotdan dunyoning yagona, yaxlit va mazmunli modelini yaratadi. Natijada biz ob'ektlarning shaklini, masofasini, harakatini, tovushlarning kelib chiqishini va boshqa muhim xususiyatlarni tushunamiz. Ushbu tushuncha bizning atrof-muhitga bo'lgan munosabatimizni (masalan, qo'l uzatish, qochish, gapirish) belgilaydi.

Sezgini hissiyotdan (sensation) ajratish muhim:

- Hissiyot — bu retseptorlarning stimulni oddiygina qayd etishi (masalan, ko'zga yorug'lik tushishi).
- Sezgi — bu qayd etilgan ma'lumotlarga miya tomonidan ma'no berilishi (masalan, yorug'likni "qizil olma" deb tushunish).

Xulosa qilib aytganda, sezgi bizning reallikka darvozamizdir. U nafaqat tashqi dunyo bilan aloqamizni ta'minlaydi, balki bizning bilimimiz, o'rganishimiz va hatto shaxsiyatimizning rivojlanishi uchun ham asos yaratadi.

Inson organizmi tashqi olamni idrok etish uchun maxsus tuzilgan organlarga ega. Ular sezgi organlari deb ataladi. Bu organlar orqali inson atrofdagi hodisalarni sezadi, tanlaydi, ajratadi va ularga mos ravishda harakat qiladi. Sezgi organlari orqali inson ko'radi, eshitadi, his qiladi, hidlaydi va ta'm biladi. Sezgi organlari besh xil bo'ladi: ko'z, quloq, teri, burun va til. Har biri o'ziga xos tuzilish va vazifaga ega bo'lib, markaziy nerv tizimi bilan chambarchas bog'langan. Bu organlar yordamida inson hayotni to'liq anglaydi va uni boshdan kechiradi.

Ko'z insonning eng muhim sezgi organlaridan biri bo'lib, atrof-muhitni idrok etishda katta ahamiyatga ega. Ko'zning tuzilishi murakkab bo'lib, unda ko'zni himoya qiluvchi qovoqlar, qorachiq, gavhar, to'r pardasi va boshqa qismlar mavjud. Yorug'lik nurlari qorachiq orqali ko'zga tushadi, so'ngra gavhardan o'tib to'r pardaga yetadi. To'r pardadagi nerv tolalari bu nurlarni elektr signallariga aylantirib, miya po'stlog'iga uzatadi. Shu tarzda inson ranglarni, shakllarni va harakatni ajrata oladi. Ko'zga zarar yetkazuvchi omillardan biri – telefon va kompyuter ekraniga uzoq vaqt tikilish, yomon yoritilgan joyda o'qish, chang, tutun yoki o'tkir yorug'lik hisoblanadi.

Quloq ikki asosiy funksiyani bajaradi: tovushni eshitish va tananing muvozanatini saqlash. Quloq uchta qismdan iborat: tashqi, o'rta va ichki quloq. Tashqi quloq tovush to'lqinlarini yig'ib, eshituv yo'liga yo'naltiradi. O'rta quloqda bu to'lqinlar chig'anoqqa o'tadi va ichki quloqdagi eshitish nerviga uzatiladi. Ichki quloqda joylashgan yarim doira shaklidagi kanallar esa muvozanatni boshqaradi. Quloqning to'g'ri ishlashi insonning kundalik hayoti uchun juda muhim. Tovushlarni to'g'ri eshitmaslik nutqqa, muloqotga va atrofdagilar bilan aloqa o'rnatishga salbiy ta'sir qiladi. Quloq gigiyenasiga rioya qilmaslik, baland ovozli muhitda ko'p yurish yoki shamollash quloqqa zarar yetkazishi mumkin.

Teri butun tana yuzasini qoplaydi va sezgi nuqtai nazaridan eng keng maydonli organ hisoblanadi. U issiqlik, sovuqlik, bosim, og‘riq va teginishni sezish qobiliyatiga ega. Terining yuzasida millionlab sezuvchi nerv yakunlari joylashgan bo‘lib, ular har xil tashqi ta’sirlarni sezadi va miyaga uzatadi. Teri shuningdek, himoya vazifasini bajaradi. U organizmni tashqi zararli moddalardan, mikroblardan va mexanik zarbalardan saqlaydi. Teri orqali inson atrof-muhitning haroratini sezadi, muzlagan joylardan qochadi, issiqda esa soyaga intiladi. Teri quruq bo‘lsa, qichishadi, sezuvchanlik kamayadi. Shuning uchun terini toza tutish, uni yog‘lash, zarur vitaminlarni qabul qilish foydalidir.

Burun asosan ikki muhim vazifani bajaradi: nafas olish va hid bilish. Burnimizda joylashgan maxsus nervi turli xil hid molekulalarini sezadi va miyaga uzatadi. Inson minglab xil hidlarni farqlay oladi. Hid bilish orqali biz yoqimli yoki yoqimsiz narsalarni ajratamiz. Ba’zi hollarda hid sog‘liq bilan bog‘liq muammolar haqida ham signal bo‘lishi mumkin. Masalan, chirigan, yonayotgan yoki gaz hidi xavf haqida ogohlantiradi. Burun nafas olish jarayonida havo haroratini moslashtiradi, uni namlaydi va tozalaydi. Sovuqda burun tiqilib qolishi yoki allergik holatlar hid bilishni qiyinlashtiradi. Burunni toza saqlash, chang yoki tutundan asrash muhim hisoblanadi.

Til inson organizmida so‘zlash, ovqatni chaynash, yutish va ta’m bilish vazifasini bajaradi. Til ustida joylashgan ta’m kurtakchalari orqali biz shirin, achchiq, nordon, sho‘r kabi ta’m turlarini ajrata olamiz. Bu sezgi bizga faqat lazzatlanish uchun emas, balki zaharli yoki eskirgan ovqatni aniqlash uchun ham kerak. Tilning har bir sohasida turli xil ta’mni sezuvchi reseptorlar mavjud. Masalan, tilning uch qismi asosan shirinlikni sezadi, yon tomonlari nordon va sho‘r ta’mini, orqa qismi esa achchiqni farqlaydi. Til tozaligi va sog‘lom ovqatlanish bu organ faoliyatini yaxshilaydi. Ba’zi kasalliklarda ta’m sezish buziladi, bu esa ishtahaning pasayishiga olib keladi.

Sezgi organlarining to‘g‘ri ishlashi nerv tizimi bilan chambarchas bog‘liq. Har bir sezgi miyaga signal yuboradi. Miya esa bu signallarni qayta ishlaydi va ularga javob

beradi. Masalan, qo'lingizga issiq suv tegsa, teri buni sezadi, nervlar orqali bu signal miyaga boradi va miya "tez orqaga tort" degan ko'rsatma beradi. Bu jarayon soniyaning bir qismlarida yuz beradi. Agar nerv tizimi yoki miyadagi sezgi markazlari shikastlansa, odam atrofni to'g'ri idrok eta olmaydi. Shu sababli, sezgi organlari bilan bir qatorda nerv tizimi ham doimo sog'lom bo'lishi kerak.

Sezgi organlarining sog'lig'i umumiy hayot sifatini belgilaydi. Ularni doimiy ravishda parvarish qilish, zararli odatlardan saqlanish kerak. Masalan, ko'zlar uchun yoritilgan muhitda ishlash, ekranlar bilan vaqtni cheklash foydali. Quloqlarni baland tovushlardan asrash, gigiyenaga amal qilish kerak. Teringa tegadigan kimyoviy moddalar, haddan ortiq quyosh yoki sovuq ta'siridan ehtiyot bo'lish lozim. Burni chang yoki allergenlardan himoya qilish, tilni gigiyenasiga rioya qilish ham muhim. Sog'lom ovqatlanish, vitaminlar, toza havo, jismoniy faollik sezgi organlarini faol va bardavom qiladi.

Ba'zan turli kasalliklar, baxtsiz hodisalar yoki yoshi ulug' odamlarda sezgi organlari faoliyati pasayadi. Ko'rish, eshitish, hidlash yoki ta'm bilish yomonlashganda inson atrofdagi voqealarni to'liq anglay olmaydi. Bu esa ruhiy tushkunlik, yolg'izlik, xavfsizlikning kamayishiga olib keladi. Shu sababli har bir inson o'z sezgi organlariga mehr bilan munosabatda bo'lishi, ularni asrab-avaylashi zarur. Davolash va reabilitatsiya choralari erta ko'rish, muolajalarni o'z vaqtida bajarish sezgini tiklashga yordam beradi.

Xulosa

Sezgi (Perception) — bu shunchaki tashqi stimullarni qabul qilishdan iborat bo'lmay, balki Miya tomonidan amalga oshiriladigan murakkab va faol psixik jarayondir. Bu jarayonda his a'zolari orqali olingan sensor ma'lumotlar (hissiyotlar) tashkil etiladi, talqin qilinadi va ularga ma'no beriladi, natijada biz dunyoning yagona, yaxlit va mazmunli tasvirini yaratamiz. Sezginging asosiy mexanizmi Analizator apparatiga tayanadi, bu apparat uch qismdan (Retseptor, O'tkazuvchi Yo'llar va Bosh Miya Po'stlog'ining markaziy qismi) iborat bo'lib, tashqi energiyani nerv impulslariga

aylantiradi va ularni ongli ravishda qayta ishlaydi. Sezgilar turlari (Eksteroretseptiv, Interoretseptiv, Proprioretseptiv) inson tanasining ichki va tashqi dunyo bilan o'zaro aloqasini to'liq ta'minlaydi. Adaptatsiya, Sensibilizatsiya va Sezgi Ostonalari kabi qonuniyatlar sezuvchanlikning doimiy o'zgaruvchanligini va uning tashqi sharoitlarga moslashishini belgilaydi.

Xulosa qilib aytganda, sezgi insonning reallikni subyektiv idrok etishi uchun poydevor vazifasini o'taydi va bizning o'rganishimiz, xavfsizligimiz hamda atrof-muhitga adekvat munosabatimizning asosi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. **P. I. Ivanov.** *Umumiy psixologiya.* (O'zbek tilida tarjima qilingan, psixologiyaning barcha asosiy bo'limlari, shu jumladan sezgi haqida ma'lumot beradi.)
2. **E. G'. G'oziyev.** *Umumiy psixologiya.* (Psixologik jarayonlar, shu jumladan sezgi turlariga, mexanizmlariga va qonuniyatlariga alohida e'tibor qaratilgan.)
3. **V. G. Vivedenskiy, B. M. Teplov.** *Fiziologiya va Psixologiya bo'yicha darsliklar.* (Odatda o'quv yurtlari uchun darsliklar shaklida chiqarilgan, sezgining fiziologik asoslarini yoritadi.)
4. Шомуротов, У. (2024). ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В УСТРАНЕНИИ ЛИЧНОСТИ АГРЕССИИ. *Предпринимательства и педагогика*, 5(2), 91-95.
5. Abdukarimovich, Y. T., & Melikmurodovich, S. U. B. (2022). Art Therapy in Eliminating Aggressiveness in the Individual. *Global Scientific Review*, 9, 1-4.
6. MELIKBOBOYEVICH, S., QIZI, O., & QIZI, Q. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.
7. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). Educator's Skill in Eliminating Aggressive Situations of Children Raised in Preschool Education

Organization. *Samaraly Ta'lim Va Barqaror innovatsiyalar Jurnalı*, 1(6), 611-616.

8.