

Date: 3rd December-2025

HAYOTDA SEZGILARNING ROLI

Imonova Maftuna

TerDPI Amaliy psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Toshto'xtayeva Go'zal

TerDPI talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxsning kognitiv jarayonlaridan biri bo'lgan sezgi haqida tushuncha hamda sezgilarning fiziologik mexanizmlari, bundan tashqari sezgi haqida xorij olimlarining fikrlari va nazariyalari haqida ma'lumot berib o'tamiz.

Kalit so'zlar: Sezgi, sezgilarning fiziologik mexanizmlari, analizator, sezgilarning tasnifi, CH. Sherrington.

Sezgi – atrofimizdagi narsa hodisalarning sezgi a'zolarimizga bevosita ta'sir etishi natijasida ularning ayrim belgi va xususiyatlarini miyamizda aks ettirilishi . Sezgi – bu inson ichki olamining sensor tizim orqali tashqi olam bilan dastlabki yaqinlashuvi. Sezgi orqali atrof – muhit va ichki dunyoyimizdagi ko'pchilik narsalar, shuningdek, rang, ta'm, hid, harakat, fazodagi holat haqida bilib olamiz.

Sezgilar tashqi dunyo va o'z tanamiz haqidagi bilimlarimizning asosiy manbai bo'lib hisoblanadi . Ular psixik hodiasalarning eng soddasi bo'lib , anglangan , inson miyasida subyektiv holatga ega bo'lgan yoki anglanmagan , lekin uning xulq- atvoriga ta'sir ko'rsatuvchi , markaziy asab tizimi tomonidan tashqi va ichki muhitda hosil bo'ladigan o'rinli seskantiruvchilarning qayta ishlanishi mahsulidir.

Sezgilar bizning faqat olam haqidagi bilimlarimizning emas, balki his - tuyg'ularimizning ham manbai bo'lib hisoblanadi. His-tuyg'u inson hayotining muhim bir qism hisoblanadi. Albatta biz his etishimiz uchun sezgilarimizga tayanamiz. Sezgimiz orqali butun tanamiz sezib, miyamiz barcha organlarga uzatib beradi. Sezgi insonni tashqi olam bilan bog'laydi. Insonlarning ichki dunyosini ochib berishga yordam beradi.

Sezgi orqali tashqi olam bilan uzviy bog'lanamiz , dunyoni tushunib , to hayotni tugatgunga qadar barcha narsalarni anglashga imkon yaratib beradi. Sezgi – bu sodda tuzilgan psixik jarayon bo'lib , u moddiy dunyo jismlari va hodisalarning alohida xossalarini aks ettirishdan , shuningdek, seskantiruvchilarning mos bo'lgan retseptorlariga bevosita ta'sir ostidagi organizmning ichki holatlaridan iborat . Avval boshdan , sezgilar o'zining kelib chiqishiga ko'ra organizmning biologic ehtiyojlarini qondirish faoliyati bilan bog'liq bo'lganlar. Sezgilar asliy sifatlar va xilma- xilligi bilan inson uchun ahamiyatli bo'lgan atrof – muhit xossalarining turli- tumanligini aks ettiradi.

Bundan tashqari, ular insonning hayotiy o'zgaruvchan sharoitlarga moslashishi uchun zarurdir. Sezgilar boshqa, murakkabroq tuzilgan idrok, tafakkur, xayol kabi psixik jarayonlar uchun ma'lumotlar yetkazib beradilar. Sezgilar faqat insonga emas, balki, hayvonlarga ham xosdir, ba'zi hayvonlar esa, hatto, insondan o'tkirroq ko'rish (burgutlar), hamda, nozik hid bilish va eshitish (it) qobiliyatlariga egadirlar.



Date: 3rd December-2025

Lekin insonning sezgilari tafakkuri bilan boyitilishi sababli, uning burni va ko'zi, burgutning ko'zi va itning burniga qaraganda jismlarda ko'proq narsalarni ilg'aydilar. Sezgilari tanlab o'tkazish va shu bilan birg, faol xususiyatlarga ega. Tanlab o'tkazish real dunyo jismlari va hodisalarining u yoki bu belgilarini aks ettira oladigan retseptorni qo'llashdan iborat.

Sezgilar faolligi his- tuyg'u organlari harakati orqali joriy etiladi. Masalan ko'rish sezgilari jarayonida ko'z uzluksiz harakatlarni amalga oshiradi, go'yok, jismni ushlab chiqadi. Harakatsiz ko'z ko'rish qobiliyatidan umuman mahrum bo'ladi. Shunday qilib, sezgilari jarayoni – bu u yoki bu xossaning bir aktli passiv aksi bo'lmasdan, ma'lum tuzilishiga ega bo'lgan, analizatorlarning murakkab faoliyatidan iborat faol jarayon.

Sezgi orqali inson tashqi o'lam ta'sirlari bundan tashqari boshqa insonlarga nisbatan turli his- tuyg'ularni his etadi va sezadi. Sezgi inson hayotida katta ahamiyatga ega kognitiv jarayonlardan biri hisoblanadi. Sezgi insonlarning ichki olamini tashqi olam bilan bog'lab beruvchi jarayondir. Sezgi refleksi asosga ega bo'lib, asab tizimining u yoki bu seskantiruvchiga nisbatan javob reaksiyasi sifatida hosil bo'ladi.

Sezgilarining fiziologik asosi bo'lib, his- tuyg'u organlarining murakkab faoliyati bo'lib xizmat qiladi. I.P.Pavlov bu faoliyatni analizator faoliyati, murakkab tuzilgan va qabul qiluvchi apparatlar bo'lib hisoblanadigan, ta'sirlanish tahlilini amalga oshiruvchi hujayralar tizimini esa analizatorlar deb atadi, ularning har biri uch qism: retseptor deb ataladigan periferik bo'limdan. Retseptor istalgan his – tuyg'u organining asosiy qismi bo'lib, sezuvchan nervning tugallangan qismidir.

U analizatorning qabul qiluvchi qismi bo'lib hisoblanadi va asosiy vazifasi – tashqi energiyani nerv jarayoniga transformatsiyalash, o'tkazib berishdan iborat afferent (markazga intiluvchi) va efferent (markazdan qochuvchi) nervlar analizator periferik bo'limini uning markaziy bo'limi bilan tutashtiruvchi o'tkazuvchi yo'llardan periferik bo'limlardan yetkaziluvchi nerv impulslarini qayta ishlaydigan analizatorning po'stloq bo'limlaridan iborat.

Har bir analizatorning po'stloq bo'limida yadro, ya'ni retseptor hujayralarning asosiy miqdori mujassamlashgan mazrkaziy qismi va u yoki bu miqdorda po'stloqning turli sohalarida uchraydigan tarqoq hujayra kiritmalaridan iborat bo'lgan quyi qism joylashadi.

Analizator yadroviy qismining retseptor hujayralari bosh miya po'stlog'ining retseptordan uzatilgan markazga intiluvchi nervlar mavjud bo'lgan sohasida joylashadilar . Ushbu analizatorning tarqoq (quyi) kiritmalari boshqa analizatorlarning yadrolari bilan qo'shilgan sohalariga kirgan bo'ladi. Bu holat bosh miya po'stlog'i katta qismining alohida sezgi aktida qatnashishini ta'minlaydi.

Analizatorning yadrosi nozik tahlil va sintezlash vazifasini bajaradi, masalan, baland tovushlarni ajratib beradi. Tarqoq kiritmalar taxminiy tahlil vazifasi, masalan, musiqali tovush va shovqinlarni farqlay bilish bilan bog'liqdir. Analizatorlar asosan o'tkazish va tahlil qilish vazifani bajaradi.

Analizatorlar asosan sezgining asosiy bir bo'lagi hisoblanadi. Chunki u orqali his etiladi va tushuniladi, Sezgi – qalbning ko'zi, aql ko'rmaydigan narsani ba'zan qalb sezadi.



Date: 3rd December-2025

Sezgi – ichki yoki ko'rsatkich insonni to'g'ri qarorga yaqinlashtiradigan eng nozik tuyg'u. Ba'zida bir lahzalik sezgi uzoq o'ylangan fikrdan ham aniqroq bo'ladi. Sezgi – tajriba va hissiyotning qo'shilishi, uni tarbiyalash mumkin, ammo majburlab uyg'otib bo'lmaydi. Inson o'zini tinglashni o'rgansa, sezgi uning eng ishonchli do'sti bo'lib qoladi. Sezgi ko'pincha ogohlantiradi, ba'zida ilhom beradi, ba'zida esa xavfdan asraydi. Sezgilarni tasniflashda turli xil yondashuvlar mavjud. Sezgilarni tasniflashga doir quyidagi asoslarni ko'rsatadilar:

- retseptorning sezgiga sabab bo'ladigan seskantiruvchi bilan bevosita aloqalarining mavjudligi yoki mavjud emasligiga ko'ra

- retseptorlarning joyiga ko'ra

- evolyutsiya jarayonida paydo bo'lish vaqtiga ko'ra

- seskantiruvchining modalligiga ko'ra

Ingliz fiziologi CH. Sherrington tomonidan taklif etilgan sezgilarning tizimli tasniflanishini ko'rib chiqamiz, unda retseptorlarning anatomic holati va bajaradigan vazifasiga ko'ra, sezgilar uch sinfga ajratilgan. Eksteroretseptiv sezgilar, ularning retseptorlari tana yuzasida joylashgan bo'lib, tashqi muhit jismlari va hodisalarning xossalarini aks ettiradi, ular tashqi olam daraklarini qabul qilishni ta'minlaydi va bizning ongli xulq-atvorimiz uchun asos yaratadi.

Interoretseptiv sezgilar (organik), retseptorlari tananing ichki organlari va to'qimalarida (oshqozon va ichaklar, yurak va qon tomir tizimining devorlarida) joylashadi va ichki organlar holatini aks ettiradi, proprioretseptiv sezgilar, retseptorlari mushaklar va paylarda joylashadi, ular tana holati va harakatlari haqida ma'lumot yetkazadi, harakatlarimizni boshqaradi. Ingliz nevrologi X. Xed (1918) sezgilarning izsiy jihatdan tasniflanishini yaratishga urinib ko'rdi, u sezuvchanlikni ikki turga bo'lib o'rganadi, bular protopatik (soddaroq, affektli, kamroq darajada bo'lingan va cheklangan) ularga organik his-tuyg'ular (ochlik, tashnalik va h.k) kiradi, epikritik (o'ta nozik bo'lingan, ob'ektivlashtirilgan va maqsadga muvofiq) ularga odamning asosiy his-tuyg'u organlari kiradi. Epikritik sezuvchanlik irsiy jihatdan yosh bo'lib, protopatik sezuvchanlikni nazorat qiladi, deb fikr yuritgan va tasdiqlangan. Absolyut sezuvchanlik sifatida kuchsiz seskantiruvchilarni sezish qobiliyati, farqlarga sezuvchanlik sifatida esa seskantiruvchilar o'rtasidagi kuchsiz farqlarni sezish qobiliyati tushuniladi. Seskantiruvchining eng kichik o'lchami ta'sirida paydo bo'ladigan dastlabki his etish, sezuvchanlikning absolyut bo'sag'asi deb ataladi. Fiziolog olim G. V. Sherguni va xodimlarning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki sezgi bo'sag'asidan quyiroqda joylashgan tovush seskantiruvchilar, miya elektr faolligining o'zgarishi va ko'z qorachig'ining kengayishini yuzaga keltirish mumkin. Sezgilarni hosil qilmaydigan seskantiruvchilar ta'sir doirasi G. V. Sherguni tomonidan "Sensor osti sohasi" deb ataldi. Sezgi (sezish nazariyasi va tadqiqotiga hissa qo'shgan xorij olimlari orasida I. P. Pavlov (Analizatorlar nazariyasi). Ch. Sherrington (Sezgi turlari klassifikatsiyasi) va J. B. Watson hamda B. F. Skinner (Sezgi va xulq-atvor aloqasi) kabilar bor. Ularning turlarini tasniflash va xulq-atvorga ta'sirini o'rganishda muhim rol o'ynagan.



Date: 3rd December-2025

P. Pavlov Rus olimi, analizatorlar nazariyasining asoschisi hisoblanadi. Analizatorlar asosan sezgini ta'minlashda muhim ro'l o'ynaydi. Ch.Sherrington Ingliz olimi. Sezgilarning tasnifi bo'yicha dastlabki modelni ishlab chiqqan, bu model hozirgi tasniflarning asosini tashkil etadi. U sezgilarni retseptorlarning joylashuviga qarab tasniflagan. Ekstroretseptiv sezgilar tashqi olam xususiyatlarini aks ettiruvchi retseptorlari tananing tashqi qismida joylashgan (ko'rish, eshitish, hid bilish, tam bilish, teri sezgilari). Introretseptiv sezgilar ichki a'zolar holatini aks ettiradigan retseptorlari ichki a'zolar va to'qimalarda joylashgan (masalan, ovqat hazm qilish, nafas olish a'zolaridagi sezgilari). J. B. Uotson. Amerikalik psixolog J. B. Uotson behaviorizm asoschilaridan biri bo'lib, u ochiq xulq-atvorga e'tibor qaratgan. Uning fikricha sezgi-bu miya va organizmning xulq-atvor shaklidir. Keyinchalik bu g'oyalar B. F. Skinner tomonidan operant shartlanish orqali yanada kengaytirildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G'oziyev E.R. Psixologiya Toshkent 1994.
2. Imonova, M., & O'ralova, D. (2024). STRESSNING TALABALAR HAYOTIDAGI O'RNI VA ROLI. *Евразийский журнал академических исследований*, 4(6), 187-193.
3. Иманов, Б., & Иманова, М. Б. Қ. (2021). ДАРС ТУЗИЛМАСИ ВА УНГА ТАЙЁРГАРЛИК. *Academic research in educational sciences*, 2(5), 1158-1162.
4. Иманов, Б., & Имонова, М. (2021). Развитие творческих способностей учеников при выполнении проблемных экспериментов по физике с помощью инновационных технологий. *Общество и инновации*, 2(2), 222-227.
5. Имонова, М. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ АБЮЗЕРНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ. *Евразийский журнал академических исследований*, 4(5 Part 2), 56–59. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejar/article/view/31556>
6. Imonova, M., & Tojiyeva, D. (2024). PSIXOLOGIK XIZMATNING INSON HAYOTIDA TUTGAN O'RNI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 950-952.
7. Imonova, M., & Muhammadova, D. (2024). TA'LIM TIZIMIDA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISHNING USTUVORLIGI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 907-912.
8. Imonova, M. B. (2023). Oila tinchligi–jamiyat faravonligi asosi. *Finland academic research science publisher*, 1148-1151.
9. Иманова, М. Б. (2021). ШАХС ХАРАКТЕРИ АКЦЕНТУАЦИЯСИ ВА ДЕСТРУКТИВ ХУЛҚ-АТВОР. *Academic research in educational sciences*, 2(11), 1399-1403.
10. Imonova, M. B. (2023). Causes of Suicide Tendency in Adolescents. *Journal of Discoveries in Applied and Natural Science*, 1(1), 62-67.
11. Имонова, М. Б. (2023). РОЛЬ ОТНОШЕНИЯ СИБЛИНГА В ПРОБУЖДЕНИИ МОТИВОВ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 3(10), 101-104.



Date: 3rd December-2025

12. Имонова, М. (2023). Musiqiy tarbiya–qudratli quroldir yohud musiqiy tarbiyaning shaxs shakllanishiga tasiri. *Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика*, 1(1), 35-37.
13. Имонова, М., & Таджиева, Д. (2023). Boshlangich sinf oquvchilarida milliy tarbiyani pedagogik va psixologik rivojlanishi qonuniyatlari. *Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика*, 1(1), 74-76.
14. Имонова, М. Б. (2023). ВАЖНОСТЬ СЕСТРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ В ЛИЧНОМ РАЗВИТИИ. *FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES*, 2(22), 120-123.
15. Имонова, М. Б. (2023). РОЛЬ ОТНОШЕНИЯ СИБЛИНГА В ПРОБУЖДЕНИИ МОТИВОВ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 3(10), 101-104.
16. Имонова, М., & Тожиева, Д. (2023). Роль сиблинговых отношений в когнитивном развитии детей. *Традиции и инновации в исследовании и преподавании языков*, 1(1), 447-453.
17. Imonova, M., & Xoltorayeva, M. (2024). TA'LIM TIZIMIDA PSIXOLOGIK XIZMAT KO 'RSATISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI QO 'LLASHNING ZARURIYATI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 903-906.
18. Imonova, M. (2024). AMALIYOTCHI PSIXOLOG KADRLARNING UZLUKSIZ KASBIY RIVOJLANISHINI TA'MINLASHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING ORNI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 485-490.
19. Imanov, B. (2023). NEGATIVE FACTORS AFFECTING THE QUALITY OF EDUCATION AND WAYS TO ELIMINATE THEM. *Science and innovation*, 2(B3), 355-358.
20. Иманов, Б., & Имонова, М. (2021). Развитие творческих способностей учеников при выполнении проблемных экспериментов по физике с помощью инновационных технологий. *Общество и инновации*, 2(2), 222-227.

