

SEZGI HUSUSIYATLARI VA QONUNIYATLARI

Tangirkulova Nazerke Kuanishbek qizi

Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Texnologik ta'lim yo'nalishi 25/1 guruh talabasi

nazerkeabayeva82@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17814179>

Annotasiya: Ushbu maqolada sezgi jarayonining psixologik mohiyati, uning asosiy xususiyatlari hamda rivojlanishiga ta'sir etuvchi qonuniyatlar yoritiladi. Sezgi - insonning atrof-muhitdan kelayotgan ta'sirlarni qabul qilib, ularni ongli ravishda aks ettiruvchi psixik jarayon sifatida talqin qilinadi. Maqolada sezgilarning intensivligi, davomiyligi, sifat ko'rsatkichlari, adaptatsiya, kontrast, sinesteziya kabi fenomenlar ilmiy asosda sharhlanadi. Shuningdek, sezgi mexanizmlarining fiziologik negizi, analizatorlar faoliyatidagi o'ziga xosliklar, sezgi jarayonining individual farqlari va ularning amaliy ahamiyati keng tahlil etiladi.

Kalit so'zlar: Sezgi, psixik jarayon, analizator, sezgi xususiyatlari, intensivlik, adaptatsiya, kontrast, sinesteziya, idrok, psixofiziologiya, sezgi qonuniyatlari, ta'sir kuchi, sensor tizimlar, bioritm, individual farqlar.

Abstract: This article discusses the psychological essence of the sensory process, its main characteristics and the laws that affect its development. Sensation is interpreted as a psychic process in which a person perceives the effects coming from the environment and consciously reflects them. The article interprets phenomena such as the intensity, duration, quality indicators of sensations, adaptation, contrast, synesthesia on a scientific basis. The physiological basis of sensory mechanisms, the peculiarities of the activity of analyzers, individual differences in the sensory process and their practical significance are also widely analyzed.

Keywords: Sensation, psychic process, analyzer, sensory properties, intensity, adaptation, contrast, synesthesia, perception, psychophysiology, laws of sensation, power of influence, sensor systems, biorhythm, individual differences.

Аннотация: В статье рассматривается психологическая сущность сенсорного процесса, его основные характеристики и закономерности, влияющие на его развитие. Ощущение трактуется как психический процесс, в котором человек воспринимает воздействия окружающей среды и сознательно их отражает. В статье на научной основе интерпретируются такие явления, как интенсивность, длительность, качественные показатели ощущений, адаптация, контраст, синестезия. Также подробно анализируются физиологические основы сенсорных механизмов, особенности деятельности анализаторов, индивидуальные различия сенсорного процесса и их практическое значение.

Ключевые слова: Ощущение, психический процесс, анализатор, сенсорные свойства, интенсивность, адаптация, контраст, синестезия, восприятие, психофизиология, законы ощущения, сила воздействия, сенсорные системы, биоритм, индивидуальные различия.

KIRISH

Insonning atrof-muhitni anglash jarayoni eng avvalo sezgi faoliyati orqali boshlanadi. Sezgi - tashqi olamdagi jism va hodisalarning fizik xususiyatlari, ularning inson sezgi

organlariga ko'rsatgan bevosita ta'siri natijasida vujudga keladigan psixik jarayon bo'lib, barcha bilish jarayonlarining poydevorini tashkil etadi. Insonning ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm bilish va teri sezgilari orqali olgan axboroti uning keyingi idrok, tafakkur, xotira va tasavvur kabi murakkab psixik jarayonlari uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Sezgi jarayonining to'g'ri shakllanishi nafaqat organizmning fiziologik holatiga, balki shaxsning tajribasi, e'tibor darajasi, motivatsiyasi va psixologik tayyorgarligiga ham bog'liq. Shuning uchun sezgi xususiyatlarini o'rganish psixologiya fanida alohida ahamiyatga ega bo'lib, insonning atrof-muhitni qanday qabul qilishi, ma'lumotni qay darajada to'g'ri aks ettirishi va unga mos ravishda xulq-atvor shakllantirishi kabi masalalarni tushunishga yordam beradi. Mavzuning dolzarbligi shundaki, zamonaviy texnologiyalar, axborot oqimining ortishi, turli sensor yuklamalarning kuchayishi inson sezgi tizimining samaradorligini chuqur o'rganishni talab etmoqda. Sezgi qonuniyatlarini bilish pedagogik jarayon, psixodiagnostika, tibbiyot, sport psixologiyasi va turli kasbiy faoliyatlarda ayniqsa muhimdir. Shu sababli ushbu maqolada sezgi jarayonining mohiyati, asosiy xususiyatlari va ularni tartibga soluvchi qonuniyatlar ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi.

ASOSIY QISM

Sezgi - tashqi olamdagi jism va hodisalar inson analizatorlariga bevosita ta'sir qilganda paydo bo'ladigan psixik jarayon bo'lib, bilish faoliyatining eng sodda, ammo eng muhim bosqichi hisoblanadi. Sezgi orqali inson yorug'lik, tovush, hid, ta'm, harorat, bosim va boshqa fizik-kimyoviy ta'sirlar haqida dastlabki axborotni oladi. Har bir sezgi turi ma'lum analizator tizimi faoliyati bilan bog'langan bo'lib, ular receptorlar, nerv yo'llari va miya markazlaridan iborat murakkab tuzilishga ega.

I. P. Pavlov nazariyasiga ko'ra, har bir analizator uch qismdan iborat: Reseptor (qabul qiluvchi qism) - tashqi yoki ichki ta'sirni qabul qilib, uni nerv impulsiga aylantiradi. Nerv yo'llari - impulsni markaziy nerv tizimiga uzatadi. Miya markazi - impulsni qayta ishlab, unga ma'no beradi. Ushbu uzviy tizimning uyg'un ishlashi sezgi sifatini, tezligini va aniqligini belgilab beradi. Analizatorning har qanday bo'g'inida kuzatilgan buzilish sezgi jarayonida deformatsiyaga olib keladi.

Sezgi xususiyatlari - sezgi psixik jarayon sifatida bir qator o'ziga xos xususiyatlarga ega. Intensivlik (kuchlilik), ta'sir kuchiga bog'liq bo'lib, Weber-Fechner qonuniga ko'ra sezgi kuchi fizik ta'sirning logarifmik funksiyasi bilan o'zgaradi. Inson faqat ma'lum darajadan yuqori bo'lgan (absolyut shart) ta'sirlarni sezishi mumkin. Davomiylik - sezgi jarayonining shakllanishi va yo'qolishiga sarflanadigan vaqt bilan belgilanadi. U ta'sirning davom etishiga, organizmning holatiga va e'tiborga bog'liq bo'ladi. Sifat - sezgi turi bilan belgilanadi. Masalan, ko'rishda rang va yorqinlik sifati, eshitishda tovushning tembri, ta'mda shirinlik, achchiqlik kabi xususiyatlar mavjud. Adaptatsiya - sezgi organlarining doimiy yoki uzoq davom etgan ta'sirga moslashishi. Masalan, qorong'idan yorug'likka chiqqanda ko'zning moslashishi, xushbo'y hidga vaqt o'tishi bilan e'tiborning kamayishi. Sensibilizatsiya - ma'lum sharoitlarda sezgilarning sezgirligi kuchayishidir. Masalan, qorong'ida eshitish sezgirligining oshishi yoki kasbiy faoliyatda (musiqachilar, degustatorlar) sezgining rivojlanishi. Kontrast - bir sezgi boshqasining kuchayishiga yoki susayishiga sabab bo'lishi. Masalan, qora fonda oq rangning yanada yorqin ko'rinishi. Sinesteziya - bir analizator ta'siriga boshqa bir analizatorning javob qaytarishi. Masalan, ba'zi insonlarda tovushlar ranglar bilan uyg'unlashib sezilishi ("rangli eshitish").

Sezgi qonuniyatlari - sezgi kuchi jism ta'sirining logarifmiga proporsional bo'ladi. Bu shuni anglatadiki, ta'sir miqdoridagi kichik o'zgarishlar ham sezgi darajasida sezilarli farq keltirib chiqarishi mumkin. Absolyut va farq sezish bo'sag'alari qonuniyati, absolyut bo'sag'a - sezilishi mumkin bo'lgan eng kichik ta'sir, farq bo'sag'asi - ikki ta'sir orasidagi minimal farqning sezilishi. Bu qonuniyatlar sensor tizimning sezgirlik darajasini aniqlaydi. Optimal qo'zg'alish qonuni, har bir analizator uchun eng qulay (optimal) ta'sir kuchi mavjud. Optimaldan past ta'sir sezilmaydi, juda kuchli ta'sir esa og'riq yoki diskomfort keltirib chiqaradi. Analizatorlar o'zaro ta'siri qonuni, bir analizatorning kuchli faolligi boshqasining sezgirligini pasaytirishi yoki aksincha, kuchaytirishi mumkin. Masalan, kuchli yorug'lik tovush sezgirligini vaqtincha susaytiradi. Sezgi jarayonining individual farqlar, har bir insonda sezgi organlarining sezgirlik darajasi turlicha bo'ladi. Bu quyidagi omillarga bog'liq: yosh, sog'liq holati, nerv tizimi tipi, kasbiy tayyorgarlik, shaxsiy tajriba va motivatsiya. Masalan, musiqachilar eshitish sezgisida, rassomlar rang sezgisida, sportchilar esa propriozeptiv (harakat) sezgida yuqori sezgirlikka ega bo'ladilar.

XULOSA

Sezgi insonning borliqni anglashida eng asosiy va boshlang'ich bosqich hisoblanadi. U orqali atrof-muhitdan kelayotgan bevosita ta'sirlar qabul qilinib, idrok va boshqa yuqori psixik jarayonlar uchun asos yaratiladi. Sezgi xususiyatlari - intensivlik, davomiylik, sifat, adaptatsiya, sensibilizatsiya, kontrast va sinesteziya - insonning tashqi olamga moslashuvi, ma'lumotni qayta ishlash tezligi hamda aniqligini belgilovchi muhim omillardir. Sezgi qonuniyatlari, xususan Weber–Fechner qonuni, absolyut va farq bo'sag'alari hamda optimal ta'sir kuchi inson sezgi organlari qanday ishlashini ilmiy asosda tushuntiradi. Analizatorlar faoliyatidagi fiziologik mexanizmlarni chuqur o'rganish sensor jarayonlarning murakkabligini anglashga va amaliy faoliyatda ulardan samarali foydalanishga imkon beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sezgi jarayoni shaxsning yoshiga, sog'ligiga, tajribasiga, e'tibor darajasiga va faoliyat turiga qarab katta individual farqlarga ega. Shu sababli pedagogika, psixologiya, sport, tibbiyot va texnik sohalarda sezgi xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Umuman olganda, sezgi jarayonini chuqur o'rganish insonning bilish qobiliyatlarini takomillashtirish, muhitga moslashuvini yengillashtirish va psixologik jarayonlarni chuqurroq anglashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Ananyev, B. G. (2006). *Chelovek kak predmet poznaniya*. Moskva: Piter.
2. Asmolov, A. G. (2010). *Psixologiya lichnosti*. Moskva: Akademiya.
3. Fechner, G. T. (1966). *Elements of Psychophysics*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
4. Pavlov, I. P. (1951). *Lectures on the Work of the Cerebral Hemispheres*. Moscow: Foreign Languages Publishing House.
5. Rubinshtein, S. L. (2002). *Osnovy obshchey psixologii*. Moskva: Piter.
6. Solso, R. L., Maclin, O. H., & Maclin, M. K. (2014). *Cognitive Psychology*. Pearson.
7. Matyushkin, A. M. (1998). *Vvedenie v psixologiyu*. Moskva: Prosveshchenie.
8. Zankov, L. V. (2000). *Psixologiya: Sensornye protsessy*. Moskva: Vlados.
9. Craik, F. I., & Lockhart, R. S. (1972). Levels of processing: A framework for memory research. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 11(6), 671–684.
10. Qodirov, M., & Mahkamova, D. (2020). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: Fan va texnologiya.