

INSON RUHIYATI VA ONGNING SHAXS IJTIMOYLLASHUVIDAGI AHAMIYATI

Andijon davlat pedagogika instituti
Pedagogika fakulteti Psixologiya yonalishi
Saidoripova Sevara

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19410017>

Annotatsiya: Insoniyat ming yillar davomida koinot sirlarini o’rganishga intilib keldi, biroq eng katta va hali ochilmagan sir hamon o’zimizning ichimizda – ruhiyatimizda qolmoqda. Nega biz ba’zi narsalardan asossiz qo’rqamiz? Nima uchun ba’zi xotiralar o’chib ketadi-yu, ba’zilari umrbod muhrlanadi? Bu savollarga javob topish uchun inson psixikasi va ongi o’rtasidagi nozik chegarani tushunib olishimiz kerak.

Abstract: For thousands of years, humanity has tried to uncover the mysteries of the universe, yet the greatest and still unsolved mystery remains within us – in our psyche. Why do we sometimes fear things without any clear reason? Why do some memories fade away while others remain engraved for a lifetime? To find answers to these questions, we must understand the delicate boundary between the human psyche and consciousness.

Аннотация: На протяжении тысячелетий человечество стремилось раскрыть тайны вселенной, однако самая большая и неразгаданная тайна по-прежнему остается внутри нас – в нашей психике. Почему мы иногда беспричинно чего-то боимся? Почему некоторые воспоминания исчезают, а другие остаются запечатленными на всю жизнь? Чтобы найти ответы на эти вопросы, необходимо понять тонкую границу между человеческой психикой и сознанием.

Kalit so’zlar: psixika, ruhiyat, tanqidiy fikrlash, psixologik ta’sir, ong, shaxs, ijtimoiylashuv.

Keywords: psyche, spirituality, critical thinking, psychological influence, consciousness, personality, socialization.

Ключевые слова: психика, духовный мир, критическое мышление, психологическое воздействие, сознание, личность, социализация.

Kirish: Psixika — bu shunchaki miya faoliyati emas. Bu bizning tashqi dunyo bilan bog’lovchi ko’prikdir. Men psixikani ulkan bir "filtr"ga o’xshatgan bo’lardim. Tashqarida sodir bo’layotgan voqealar ushbu filtrdan o’tadi va har bir inson uchun o’ziga xos tarzda shakllanadi.

Masalan, bir xil voqeani ikki kishi turlicha qabul qiladi: biri uchun yomg’ir — bu g’amginlik, ikkinchisi uchun esa — yangilanish va poklik. Mana shu farqni yaratuvchi kuch psixikadir. Uning asosiy vazifasi — organizmning yashab qolishini ta’minlash va atrof-muhitga moslashishdir. Psixika bizga sezgi, idrok, xotira va tafakkur kabi vositalarni beradi.

Asosiy qism: Ong: Insonni Inson Qiluvchi Kuch

Agar psixika barcha tirik mavjudotlarda u yoki bu darajada mavjud bo’lsa (masalan, hayvonlarda ham sezgi va xotira bor), ong — bu faqat insonga xos bo’lgan eng oliy bosqichdir.

Ochiqroq aytsak, ong — bu "men"lik hissidir. Hayvonlar instinkt bilan harakat qiladi, inson esa o’z harakatini tahlil qila oladi. Ongli inson:

Vaqtini his qiladi: O’tmishdan xulosa chiqarib, kelajakni rejalashtira oladi.

O’zini anglaydi: O’zining xarakteri, kamchiliklari va yutuqlarini chetdan turib kuzata oladi.

Ijtimoiy munosabat o’rnatadi: Jamiyat qoidalarini tushunadi va ularga muvofiq harakat qiladi.

Ong va Ongosti: Muztog‘ning Ko‘rinmas Qismi

Psixologiya olamida mashhur bir qiyos bor: inson ruhiyati dengizdagi muztog‘ga (aysbergga) o‘xshaydi. Bizning ongli ravishda qilayotgan ishlaringiz, mantiqiy fikrlarimiz — bu suv ustidagi kichik qism. Ammo suv ostida ulkan va vazmin bir qatlam bor — bu ongosti (beonglik) jarayonlaridir.

Ko‘pincha biz nega asabiylashayotganimizni yoki nega aynan shu insonni yoqtirib qolganimizni tushunmaymiz. Buning sababi ongostida yashiringan bo‘ladi. U yerda bizning bolalikdagi travmalarimiz, bosib qo‘yilgan his-tuyg‘ularimiz va ajdodlarimizdan qolgan genetik xotiralar saqlanadi. Ongli hayot kechirish degani — mana shu suv ostidagi "maxfiy ombor"ni tushunish va u yerdagi qo‘rquvlar ustidan g‘alaba qozonish demakdir.

Inson Ruhiyati va Ongi: O‘zimizni Anglash Sari Tashlangan Qadam

Dunyoda kashf etilmagan orollar, o‘rganilmagan okean tublari qolmadi hisob, lekin bir narsa hamon eng katta jumboq bo‘lib qolmoqda — bu insonning o‘z ichki dunyosi. Men doim o‘ylayman: nega biz ba‘zan o‘zimizni tushunolmay qolamiz? Nega ichimizdagi "men" ba‘zan biz istamagan qarorlarni qabul qiladi? Bu savollarning ildizi psixika va ong deb atalmish murakkab tushunchalarga borib taqaladi.

Psixika — Bu Faqat Miya Emas, Bu Bizning Borlig‘imiz

Ko‘pchilik psixikani shunchaki asab tizimining bir qismi deb o‘ylaydi. Lekin mening nazarimda, psixika — bu bizning hayotiy tajribalarimiz yig‘indisi, qalbimizning ko‘zgusi. U tug‘ilganimizdan boshlab shakllana boshlaydi. Go‘dakning onasini ko‘rgandagi tabassumidan tortib, keksaygandagi pushaymonlargacha — barchasi psixikaning mahsulidir.

Psixika bizga dunyoni "rangli" qilib ko‘rsatadi. Tasavvur qiling, agar psixika bo‘lmaganida, biz faqatgina biologik robot bo‘lib qolardik. Biz yig‘ilmasdik, kulmasdik va eng asosiysi — sog‘inmasdik. Psixikaning kuchi shundaki, u bizga tashqi dunyodagi oddiy voqealarni shaxsiy his-tuyg‘u sifatida qabul qilish imkonini beradi. Har bir insonning psixikasi takrorlanmasdir, xuddi barmoq izi kabi. Shuning uchun ham bitta voqega hamma har xil munosabat bildiradi.

Ong: Bizni "Uyg‘oq" Tutuvchi Kuch

Agar psixika bizning barcha hislarimiz ummoni bo‘lsa, ong — shu ummondagi mayoqdir. Ong — bu insonning o‘zini atrof-muhitdan ajratib olishi va "Men borman, men tirikman" deb ayta olishidir.

Mening fikrimcha, hozirgi kunda ko‘p odamlar "avtopilot" rejimida yashamoqda. Ya’ni, ular ertalab turadi, ishga boradi, ovqatlanadi, lekin buni ongli ravishda his qilmaydi. Haqiqiy ong — bu har bir lahzani tushunib yetish. "Men hozir nega g‘azablanyapman?", "Bu qarorim menga nima beradi?" degan savollarni o‘ziga bera olish — bu onglilik darajasining belgisidir. Ong bizga hayvonlardan farqli o‘laroq, o‘z instinktlarimizni jilovlash va hayotimizni o‘zimiz xohlagan o‘zanga burish imkoniyatini beradi.

Ongosti: Qalbdagi Maxfiy Xazina va "Qo‘rqinchli Uy"

Psixologiyada ongosti haqida ko‘p gapiriladi, lekin men buni shaxsiy arxivga o‘xshatgan bo‘lardim. Biz untdik deb o‘ylagan bolalikdagi har bir ranjish, har bir shirin xotira u yerda saqlanadi. Ba‘zan tushunarsiz qo‘rquvlar yoki tushlarimiz bizga ongostidan "xabar" yuboradi.

Inson o‘z ongostini o‘rganmas ekan, u o‘z taqdirini o‘zi boshqara olmaydi. Biz ko‘pincha "taqdir ekan" deymiz, aslida esa bu bizning ongostimizdagi eski dasturlarning natijasi bo‘lishi mumkin. Masalan, bolalikda o‘ziga ishonchi so‘ndirilgan inson, katta bo‘lganda ongli ravishda muvaffaqiyatni xohlada-da, uning ongostidagi "sen eplay olmaysan" degan ovoz uni doim to‘xtatib qolaveradi. Shuning uchun ham haqiqiy erkinlik — bu o‘z ongostidagi qo‘rquvlar bilan yuzma-yuz kelishdir.

Ruhiy Salomatlik — Tinchlik Garovi

Bugungi tezkor zamonda biz ko‘proq tashqi ko‘rinishimizga, kiyimimizga yoki ijtimoiy tarmoqlardagi imidjimizga e’tibor beramiz. Ammo ichki "uyimiz" — psixikamizda tartibsizlik hukmron bo‘lsa, tashqi yutuqlar tatimaydi.

Inson ongi shunday tuzilganki, u doimiy ravishda ma’lumot qidiradi. Agar biz ongimizni ijobiy, quruvchi fikrlar bilan to‘ldirmasak, u bo‘shliqni xavotir va shubhalar bilan to‘ldiradi. Ruhiyatimizni asrash uchun bizga muloqot, san’at, tabiat va eng muhimi — yolg‘izlikda o‘zimiz bilan suhbatlashish kerak. O‘z psixikasini tushungan inson boshqalarni ham tushuna oladi, bag‘rikengroq bo‘ladi.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, inson psixikasi va ongi — bu bizning eng qimmatli boyligimiz. Biz nafaqat jismoniy tanamizga, balki ruhimizga ham g‘amxo‘rlik qilishimiz shart. O‘zimizni o‘rganishdan to‘xtamasligimiz kerak. Zero, o‘z ichki dunyosini kashf etgan inson tashqi dunyodagi barcha qiyinchiliklarni yengib o‘tishga qodir bo‘ladi.

Inson psixikasi va ongi — bu bizga berilgan eng buyuk sovg‘adir. Biz faqatgina oziq-ovqat yoki xavfsizlik uchun yashaydigan biologik mashina emasmiz. Biz — his qiladigan, orzu qiladigan va eng muhimi, o‘zgarishga qodir bo‘lgan ongli mavjudotlarmiz.

O‘z psixikangizni o‘rganishdan qo‘rqmang. Chunki o‘z ichki dunyosini anglagan inson butun dunyoni boshqarish kuchiga ega bo‘ladi. Bizning ongimiz — bu chiroq bo‘lib, u bizning zulmatdagi yo‘limizni yoritadi. Ruhiyatimiz esa — shu yo‘lda bizga hamrohlik qiluvchi cheksiz quvvat manbaidir.

Inson o‘z psixikasi va ongini rivojlantirishga doimo e’tibor berishi kerak. Har bir kishi o‘z ichki dunyosini anglab, ruhiy salomatligini asrashga harakat qilishi muhim. Buning uchun kitob o‘qish, bilim olish, ijobiy fikrlash va o‘z ustida ishlash zarur. Shunda inson hayotdagi qiyinchiliklarni yengib o‘tishga, to‘g‘ri qaror qabul qilishga va o‘z maqsadlariga erishishga qodir bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1 G‘oziyeva. E.G’ Shaxs psixologiyasi (darslik) – Toshkent : O‘qtuvchi, 2010.
2. Davletshin M. Umumiy psixologiya (darslik) – Toshkent : Fan , 2002.
3. Karimova V. Ijtimoiy psixologiya (darslik) – Toshkent Fan va Texnologiya , 2012
4. Sohobova O. (2024). Ta'lim jarayonida tarbiyaning pedagogik -psixologik xususiyatlari. Universal xalqaro ilmiy jurnal , 1(4) ,731 -732.