

INSON ONGINI OZIQLANTIRISH

Otamuratov Rustam Uskanovich

O'zbekiston milliy universiteti

Jizzax filiali, "Oila psixologiya"si kafedrasi o'qituvchisi

Otamuratova Sarvinoz Abdurazakovna

O'zbekiston milliy universiteti

Jizzax filiali, "Oila psixologiya"si kafedrasi o'qituvchisi

Ermamatova Gulbahor Ne'matulla qizi

O'zbekiston milliy universiteti, Jizzax filiali talabasi.

E-mail: rustamota1989@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada shaxsning ongini qanday rivojlantirish haqida va hozirgi zamonaviy psixologiyada ong muammolari haqidagi masalalari keng yoritilgan.

Kalit so'zlar. ong, psixika, nevrolog, aqliy faoliyat, empatiya, frustratsiya, ijtimoiy ko'nikma, fetishizatsiya, fobiya, rigidlik, ongsizlik.

Аннотация. В статье освещаются вопросы развития сознания человека и проблемы сознания в современной психологии.

Ключевые слова. разум, психика, невролог, психическое функционирование, эмпатия, фрустрация, социальные навыки, фетишизация, фобия, ригидность, бессознательное состояние.

Annotation. The article covers the issues of how to develop a person's consciousness and the problems of consciousness in modern psychology.

Key words. mind, psyche, neurologist, mental functioning, empathy, frustration, social skills, fetishization, phobia, rigidity, unconsciousness.

Mavzuning dolzarbligi. Inson tug'ular ekan avvalo unga boshqa tirik mavjudodlardan farqlanib turishi uchun unga ong beriladi. Ong bu-inson yashashi, rivojlanishi, fikrlashi, tafakkur qilishi uchun zarur vositadir. Bir o'ylab ko'raylik ongsiz inson qanday qilib rivojlanadi, u boshqa mavjudodlar bilan bir xil bo'lib qolmaydimi?. Hayot insonga bir marotaba beriladi uni qanday yashab o'tish o'z qo'limizda. Kimlardir bu kapalak umriga tenglovchi onlarni – ongni diniy va dunyoviy bilimlar bilan oziqlantirishga, yana kimdir ushbu beqiyos lahzalarni havoyi hislarga mast bo'lib o'tkazadi. Aslida har ikki tanlov ham xato emas, aksincha bu kimnidir o'zi uchun to'g'ri deb tanlagan yo'lidir.

Ong — bu sub'ektning dunyo va undagi o'z o'rni haqidagi tasavvuri, uning ichki aqliy tajribasi haqida hisobot berish qobiliyati bilan bog'liq va birgalikdagi faoliyatni

oqilona tashkil etish uchun zarurdir. Ong aqliy faoliyat shakli va oliy nerv faoliyati elementi, uning asosini miya tashkil etadi [8].

Ong — bu inson miyasining biologik funksiyasi, degan fikr mavjud bo‘lib, u odamga atrofidagi dunyo va o‘zi haqida qandaydir tasavvurga ega bo‘lishga imkon beradi. Ong mexanizmi inson evolyutsiyasi natijasida shakllangan. Ushbu mexanizmning fiziologiyasi to‘liq tushuntirilmagan. Nevrologlar orasida ong ma’lum darajada bir qator hayvonlarga: sutemizuvchilar, qushlar, sefalopodlar va boshqalarga xosdir, degan fikr mavjud [9].

Ong keng ma’noga ega bo‘lgan tushunchadir. Ong quyidagilarni anglatishi mumkin:

- behush holatlardan (chuqur uyqu, hushidan ketish va boshqalar.) farq qiladigan „uyg‘onish“ holati;
- o‘z tajribalari va xatti-harakatlari to‘g‘risida hisobot berish qobiliyatini nazarda tutadigan „aql-idrok“ holati;
- sub’ektiv tajriba hodisalari majmui, jumladan, aks ettirish, o‘z-o‘zini anglash;
- dunyo haqidagi muayyan munosabat va g‘oyalari tizimi.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Akademik E. N.Sokolov ongni “shaxsiy (subyektiv) tajribalar oqimi: tasvirlar, fikrlar, niyatlar va his-tuyg‘ularning o‘zgarishi” deb ta’riflagan. “Miya tuzilmalarida paydo bo‘ladigan ong” — bu tashqi kuzatuvchiga erishib bo‘lmaydigan shaxsiy xususiyatdir”[10,11].

Madaniy-tarixiy yondashuvga ko‘ra, ongning o‘ziga xos xususiyati shundaki, ijtimoiy-tarixiy amaliyot elementlari obyektiv voqelik va ong o‘rtasidagi oraliq bo‘g‘in bo‘lib, dunyo haqida ob’ektiv (umumiy qabul qilingan) g‘oyalarni shakllantirishga imkon beradi [1].

Inson umri davomida turli xil past balandliklarni bosib o‘tadi. U qiyinchilik-u quvonch, muvaffaqiyat-u mag‘lubiyat, erishish yoki yo‘qotish kabi jarayonlar bo‘lishi mumkun [2]. Albatta bu jarayonlarning hammasi inson ongini charxlaydi uni ushbu vaziyatlarni yechishda irodali qiladi. Ong insonga berilgan shunday katta yutuqki ba’zida buni o‘zimiz bilmay qolamiz. Umrimiz davomida nima vazifa bajarmaylik, qanday faoliyat bilan shug‘ullanmaylik barcha barchasi bevosita ongimiz bilan bog‘liq. U bizni teran fikrlashga, yuksak darajada tafakkur qilishiga, vaziyatni oqilona hal qilishga undovchi buyuk ustozdir [3]. Inson doimiy izlanishda bo‘lsa u har doim yuksaladi, chunki ovqatlanagan insonning vazni, bo‘yi ortgani kabi ongni ham doimiy oziqlantirish uning yanada taraqqiy etishiga sabab bo‘ladi.

Inson ongidagi tushuncha va tasavvurlarga tayanib yashaydi. Boshqalarga qiladigan muomilamiz ham ong saviyasi bilan bog‘liq. Keng fikrli bir maqsadni ko‘zlab amalga oshiriladigan muloqot, maqsadsiz yuzaki muloqotdan tubdan farq qiladi. Muloqot jarayoni yaxshi ketishi hammaga tushunarli amalga oshirish, uni o‘z o‘rnida qo‘llash mahorati ham yuksak ong shakillangan insonlarda uchraydigan holatdir

[4]. Ongli mavjudod o'z gunoh-u savobini ajrata oladi. U ongli ravishda ibodat qiladi, o'z farz-u burchlarini amalga oshiradi. Yaxshi va yomoni, foyda va ziyoni, musulmon va kofirni, samimiyat va soxtalikni, axloq va axloqsizlikni, sodoqat va hiyonatni ajratib olishga, to'g'ri yo'lni tanlashga bizga ko'maklashuvchi asosiy qurol bu sog'lom ongimizdir.

Hidoyat va zalolatni tanlashda, uni to'g'ri yo'lga boshlashda asosiy tayanch bu ong va aqildir. Qo'l va oyoqda ixtiyor yo'q ular ixtiyorsiz vazifa bajaruvchi mute bir vosita. Inson bu vositalarni ongi orqali to'g'ri yo'lga boshlaydi [5]. Shuning uchun ham jahannamga otilgan bir kofir – agar payg'ambar so'zlarini tinglab uni to'g'ri maqsadda foydalanganimizda edi do'zax egalaridan bo'lmasdik. Insonga berilgan barcha ne'matlardan va imkoniyatlardan to'g'ri va oqilona foydalanmaslik insonni tubsiz jarlikka itaradi uni halok qiladi. Ong atalmish bebaho xazinani asta sekin to'ldirsak, ushbu boylik o'zimizga ham, kelajak avlodga ham yetuvchi eng katta boylik bo'lar edi.

Ongni shu o'rinda bir nam niholga qiyoslasak bo'ladi. Yosh niholga e'tibor bermasak, unga suv quymasak, oziqlantirmasak, parvarishlamasak u asta-sekin so'ladi va oqibatda qurib qoladi. Ong ham xuddi shunday, vaqtida qilingan e'tiborsizlik uni nobud bo'lishiga olib keladi. Agar unga vaqtida qarab sug'orsak u ko'kka bo'y cho'zadi, o'z mevasini beradi. Agar niholga suv o'rniga maxzava, yoqilg'i va shu kabi iste'mol uchun yaroqsiz suyuqlik quyilsachi? Unda ham bu nihol qurib qoladi. Qurigan nihol bir alanganadi-yu keyin hech narsaga yaramay qoladi. Endi o'ylab ko'raylik inson ongi qurub qolsachi? Inson bevosita jamiyatdan ajraladi, uni jamiyatga hech qanday foydasi tegmay qoladi. Shu sababli ham jamiyatda kuchlilar, yuksak ong egalarigina yuqori natijalar olishi, yaxshi yashash sharoitiga ega bo'lishi mumkin.

Xulosa. Ongni oziqlantirish yo'llari turlicha, aytaylikki, o'simliklar o'z ozuqalarini tuproqdan olgani kabi, ongimiz ham o'z ozuqasini tanamiz orqali ya'ni sezgi organlarimizning ta'siri orqali oladi [6,7]. Ko'rish sezgisi orqali kitob o'qiymiz, eshitish orqali axborotlarni esda saqlaymiz, nutqimiz orqali muloqot qilamiz, ta'm sezgisi orqali yangilikni farqlaymiz xullas hamma hammasi ongning asosiy ozuqasidir. Qancha ko'p kitob o'qisak shuncha ko'p ongimiz yuksaladi. Fikrlash, yaratish, yangilik qilish qobiliyatimizni ancha yuqori o'rinlarga yetkazadi. Ongni sof zilol manbalardan sug'orish uni yanada yuksaltirishga sabab bo'ladi. Ong bu inson tafakkurining kaliti.yana shu o'rinda bir fikr aytmoqchiman, inson ongli mavjudot ekan bu hayotda yashab, bu olam sirlaridan voqif bo'lish bu ongning asosiy vazifasidir. Ongli shaxs kundalik hayotida qilayotgan ishlari, bajarayotgan vazifalari, amalga oshirmoqchi bo'lgan maqsadlarini ongli tarzda his etadi.

Eng asosiysi bu qisqa umrda qilinishi mumkin bo'lgan ishlardan ko'ra, oxiratda so'raladigan amallarni bajarishga ko'proq kirishishimiz lozim. Inson har doim diniy bilimga ega bo'lsin xoh dunyoviy ushbu bilimlarni amaliyotda sinay olsa yetadi. Bilimni puxta qilish undan o'z o'rnida foydalana olish inson ongining rivojlantirishga

hissa qo‘shadigan jarayondir. Inson bu murakkab bir hilqat, uning bilganlaridan ko‘ra bilmaganlari ko‘p. Shuning uchun ham odamzod beshikdan to qabirgacha bilim izlash bilan umrini o‘tkazadi. Bilim bu shunday bepayon daryoki unda qancha suzsangiz ham oxiriga yeta olmaysiz. Soxta pul bir joyda o‘tsa, boshqa joyda o‘tmaydi. Xuddi shu kabi sayoz olingan bilim ham ongni yuksaltirishga xizmat qilmaydi. Inson doimiy yangilik qidirishi kerak, bor bilimlarni amaliyotda qo‘llash yangi bilimlarni esa ko‘proq egallashga kirishish kerak. Ongning ozuqasi bo‘lmish bilim inson uchun hamisha zarur manbaadir. Agar inson ilm olishdan to‘xtasa demak unda barcha kognitiv jarayonlar bloklanadi, fikrlashdan to‘xtagan ong bevosita atrof muhitdagi o‘zgarishlarga nisbatan tasirsiz bo‘lib qoladi. Inson har doim yangilikga intilib yashashi kerak, chunki yaratilgan yangi g‘oya yoki yondoshuvgina inson hayotini go‘zalroq qila olishi mumkun. Har qanday holatda ham inson ongi bu buyuk ne‘mat, uni asrashimiz yanada yuksaltirishimiz, faqat va faqat eng so‘ngi ma‘lumotlar bilan ozuqlantirishimiz kerak.

Hozirgi zamon fani ong materiyaninguzoq davom etgan evolyusiyasining natijasi ekanligini tan oladi. Materiya, tabiat hamma vaqt mavjud bo‘lib kelgan, inson esa moddiy dunyoning nisbatan so‘nggi taraqqiyotining mahsulidir. Materiya taraqqiyoti, fikrlay oladigan insonning paydo bo‘lishi uchun bir necha million yillar kerak bo‘lgan. Ong tabiat taraqqiyoti mahsuli, materiyaning xossasidir, barcha materiyaning emas, balki oliy darajada tashkil topgan materiyaning, ya‘ni inson miyasining mahsulidir. Lekin ongning bo‘lishi uchun miyaning o‘zigina bulishi yetarli emas. Ong insonni qurshab turgan tabiiy va ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog‘langan va shu muhitning ta‘sirida faoliyat ko‘rsata oladi.

Hozirgi zamonda murakkab ijodiy jarayonlarni ham amalga oshiruvchi elektron mashinalar yaratilgan, lekin ular ongning o‘rnini bosa olmaydi, chunki ong o‘ta murakkab obyektiv mavjudlikdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Otamuratov R.U. Internet ijtimoiy tarmoqlari foydalanuvchilari faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari bilan shaxsiy xususiyatlarning aloqasi., Ташкентский государственный стоматологический институт., “Med Union” медицинский научно-практический журнал. Volume 2, Issue 1, 2023

2. Otamuratov R., Otamuratova S. O‘smirlarda kasbiy o‘zligini anglashiga xavotirlanishning ta‘siri., O‘zMU XABARLARI., MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI ILMIY JURNALI., 2023 1/1 Ijtimoiy gumanitar fanlar turkumi, 140-144 b., Toshkent 2023.

3. Uskanovich, O. R. (2022). PSIXOLOGIYADA XAVOTIRLANISHNING ILMIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 494-498.

4. Otamuratov R.U. O‘SMIRLARDAGI KASBIY O‘ZLIGINI ANGLASHIDAGI XAVOTIRLANISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI // CARJIS. 2022. №Special Issue 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-smirlardagi-kasbiy-o-zligini-anglashidagi-xavotirlanishning-psixologik-xususiyatlari> (дата обращения: 30.01.2023).

5. Otamuratov R.U., Ochilova M. EMOTIONAL INTELEKT TUSHUNCHASINING PSIXOLOGIK O‘ZIGA XOSLIGI // CARJIS. 2022. №Special Issue 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotional-intelekt-tushunchasining-psixologik-o-ziga-xosligi> (дата обращения: 30.01.2023).

6. Otamuratov, R., & Otamuratova, S. (2023). INTERNETNING SHAXSGA TA’SIRI MUAMMOSINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 3(1).

7. Otamuratov, R., & Otamuratova, S. (2023). VIRTUAL MUHITNING SHAXSGA TA’SIRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 3(1).

8. Otamuratov, R., & Otamuratova, S. (2023). VIRTUAL MUHITNING SHAXSGA TA’SIRINING HISSIY OMILLARI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 3(1).

9. [https://uz.wikipedia.org/wiki/Ong_\(psixologiya\)](https://uz.wikipedia.org/wiki/Ong_(psixologiya))

10. „Мемориальная конференция Френсиса Крика 2012: Сознание у животных“ (en). *Francis Crick Memorial Conference (7-iyul 2012-yil)*. 27-iyul 2020-yilda asl nusxadan arxivlandi. Qaraldi: 27-iyul 2020-yil.

11. Соколов Е. Н. Очерки по психофизиологии сознания / под ред. М. И. Черкасской, под науч. ред. Е. Д. Шехтера. — М.: МГУ, 2008. — С. 12, 11. — 255 с. — 1 000 экз. — ISBN 5-9217-0033-9