

PSIXIKA VA ONG O'RTASIDAGI BOG'LIQLIKNI O'RGANISH

Boboqulova Mahliyo Alisher qizi

Termiz davlat pedagogika instituti
Xorijiy til va adabiyoti fakulteti 1-kurs talabasi

Begmatova Aziza Baxtiyor qizi

Termiz davlat pedagogika instituti
Xorijiy til va adabiyoti fakulteti 1-kurs talabasi
E- mail: mahliyoboboqulova9@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola fanlararo nuqtai nazardan psixika va ong o'rtasidagi murakkab munosabatlarni har tomonlama o'rganishga qaratilgan. Psixologiya, falsafa, nevrologiya va kognitiv fan kabi turli sohalarga tayangan holda, maqola ushbu tushunchalar atrofidagi hozirgi tushunchalar, nazariyalar va munozaralarga urg'u beradi. Inson ongini chuqurroq o'rganish va psixika va ong o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sirni o'rganish orqali ushbu maqola inson tajribasi va sub'ektiv ongning mohiyatini chuqurroq tushunishga hissa qo'shishga intiladi.

Kalit so'zlar: psixika, ong, idrok, nevrologiya, psixologiya, falsafa, fanlararo tadqiqot.

Psixologlar uzoq vaqtdan beri inson ongining ishlashini tushunishga intilib, bizning fikrlarimiz, his-tuyg'ularimiz va xatti-harakatlarimizni shakllantiradigan asosiy mexanizmlarni ochishga harakat qilishdi. Shu bilan birga, faylasuflar ongning tabiatiga chuqurroq kirib, xabardor bo'lish nimani anglatadi, sub'ektiv tajribalar qanday paydo bo'ladi kabi savollarni o'ylab topdilar.

Psixika va ong bir-biridan farq qiladigan tushunchalar bo'lsada, ular bir-biri bilan chuqur bog'langan. Ko'pincha aql yoki ruhning sinonimi bo'lgan psixika shaxsning psixik jarayonlari va shaxsiyat tomonlarini o'z ichiga oladi. U nafaqat ongli fikrlar va his-tuyg'ularni, balki ongsiz elementlarni, shu jumladan istaklar, qo'rquvlar va xotiralarni ham o'z ichiga oladi.

Boshqa tomondan, ong bizning dunyo va o'zimiz haqidagi sub'ektiv ongimizni anglatadi. Bu hushyor, hushyor va ma'lumotni idrok etish va qayta ishlashga qodir bo'lgan holat. Ongli tajribalar shokolad ta'mi kabi oddiy tuyg'ulardan tortib, o'z-o'zini aks ettirish va introspektsiyaning chuqur lahzalarigacha bo'lishi mumkin.

Psixologiya fan sifatida ong va ongni tushunishda sezilarli yutuqlarga erishdi. Kognitiv psixologiya, masalan, idrok, e'tibor, xotira va til kabi aqliy jarayonlarni o'rganadi. Ushbu soha ushbu jarayonlar bizning ongli tajribamizga qanday hissa qo'shishini va dunyo haqidagi tushunchamizni shakllantirishni ochib berishga qaratilgan.

Neyropsixologiya ko'proq biologik yondashuvni qo'llaydi, miya tuzilmalari va asabiy faoliyat ongni qanday paydo qilishini o'rganadi. Funktsional magnit-rezonans tomografiya kabi miyani tasvirlash texnikasidagi yutuqlar tadqiqotchilarga aniq ongli tajribalarning neyro korrelyatsiyasini kuzatish imkonini berdi, bu esa miya va ong o'rtasidagi murakkab munosabatlarga oydinlik kiritdi.

Psixologiyadan tashqari, boshqa o'quv fanlari ham psixika va ongni tushunishimizga hissa qo'shgan. Masalan, falsafa asrlar davomida ong va ongning tabiatiga oid savollar bilan kurashib kelgan. Faylasuflar ongni sof jismoniy hodisami yoki u qandaydir jismoniy yoki ruhiy jihatga ega ekanligi haqida bahslashdilar.

Biologiya va psixologiya elementlarini o'zida mujassamlashtirgan nevrologiya sohasi ham ong va ong sirlarini ochishda sezilarli yutuqlarga erishdi. Miyani va uning murakkab neyronlar tarmog'ini o'rganish orqali neyrobiologlar bizning ongli tajribamiz asosida yotgan neyron mexanizmlarni ochishga harakat qilishadi.

Bundan tashqari, antropologiya va sotsiologiya kabi fanlar madaniyat, jamiyat va ijtimoiy o'zaro ta'sirlar bizning ong va ong haqidagi tushunchamizni qanday shakllantirishini o'rganadi. Bu sohalar bizning sub'ektiv tajribalarimiz va aqliy jarayonlarimiz alohida hodisalar emasligini, balki atrof-muhit va ijtimoiy kontekstimiz ta'sirida ekanligini tan oladi.

Psixika va ong o'rtasidagi munosabatlar murakkab va ko'p qirrali. Psixika shaxsning butun psixik jarayonlarini qamrab olsa, ong dunyo va o'zimizni sub'ektiv anglashimizni bildiradi. Turli ilmiy fanlarning birgalikdagi sa'y-harakatlari orqali tadqiqotchilar va olimlar inson ongining jumboqli tabiatini ochishda davom etib, psixika va ong o'rtasidagi murakkab munosabatlarni va uning turli xil ta'lim sohalaridagi oqibatlarini yoritib berishmoqda.

Psixika (ong) va ong o'rtasidagi o'zaro ta'sir turli xil psixologik nuqtai nazardan o'rganilgan murakkab va dinamik munosabatlardir. Ularning o'zaro bog'liqligi haqida ba'zi muhim fikrlar:

1. Ong psixikaning kichik to'plami sifatida: Ko'pgina psixologik nuqtai nazarlarda ong psixikaning kengroq tushunchasining bir qismi sifatida qaraladi. Psixika barcha aqliy jarayonlarni, jumladan, ongli va ongsiz fikrlar, his-tuyg'ular va xatti-harakatlarni o'z ichiga oladi.

2. Ogohlik sifatida ong: Ong bizning o'zimiz, fikrlarimiz va atrofimizdagi sub'ektiv ongimizni anglatadi. Bu atrof-muhitdan va o'zimizdan olingan ma'lumotlarni idrok etish, qayta ishlash va birlashtirish qobiliyatini o'z ichiga oladi.

3. Ongni shakllantiruvchi psixika: Bizning fikrlarimiz, e'tiqodlarimiz, his-tuyg'ularimiz va o'tmishdagi tajribalarimiz (psixikaning barcha elementlari) ongli tajribalarimizni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Masalan, bizning e'tiqodlarimiz va umidlarimiz voqealarni qanday qabul qilishimiz va talqin qilishimizga ta'sir qilishi mumkin, bu esa turli ongli tajribalarga olib keladi.

4. Ongga ongsiz ta'sir: ongli ongga darhol erisha olmaydigan fikrlar, xotiralar va istaklarni ifodalovchi ongsiz ong ham ongli tajribalarimizga ta'sir qiladi. Ongsiz jarayonlar bizning fikrlarimizni, his-tuyg'ularimizni va xatti-harakatlarimizni bizning xabardorligimizsiz shakllantirishi mumkin.

5. Psixikaga ta'sir etuvchi ong: Ong bizning psixikamizga ham ta'sir qilish qudratiga ega. Diqqatimizni, fikrlarimizni va xatti-harakatlarimizni ongli ravishda yo'naltirish orqali biz ruhiy jarayonlarimizni, his-tuyg'ularimizni va hatto shaxsiyatimizni ma'lum darajada shakllantirishimiz mumkin.

6. Rivojlanish jihatlari: psixika va ong o'rtasidagi o'zaro ta'sir rivojlanish jarayonida rivojlanib boradi. Masalan, chaqaloqlarning o'z-o'zini anglashi cheklangan va o'zini o'zi farqlash tuyg'usi kamroq bo'ladi, lekin ular o'sib ulg'aygan sari ongli tajribalari murakkablashadi va rivojlanayotgan psixikani aks ettiradi.

7. Shaxslar bo'yicha o'zgaruvchanlik: psixika va ong o'rtasidagi o'zaro ta'sir odamlarda farq qilishi mumkin. Shaxsning xususiyatlari, kognitiv qobiliyatlari, madaniy kelib chiqishi va hayotiy tajribalari kabi omillar ong va psixikaning turli shaxslarda o'zaro ta'siri va namoyon bo'lishiga ta'sir qilishi mumkin.

Psixika va ong o'rtasidagi o'zaro ta'sirni tushunish inson tajribasi, xatti-harakati va ruhiy salomatligini tushunish uchun juda muhimdir. Bu psixologlar va tadqiqotchilarga aqlning murakkabligini tushunishga va farovonlik va shaxsiy o'sishga yordam beradigan tadbirlarni ishlab chiqishga yordam beradi.

Psixika (ong) va ongni o'rganish haqida tushuncha beradigan bir qancha psixologik nuqtai nazarlar mavjud. Ushbu istiqbollarda ong qanday ishlashi va ong qanday boshdan kechirilishi haqida turli tushuntirishlar va nazariyalarni taklif qiladi. Ba'zi mashhur istiqbollarga quyidagilar kiradi:

1. Psixoanaliz: Zigmund Freyd tomonidan ishlab chiqilgan psixoanaliz ongsiz ongga va erta bolalik tajribasining shaxsiyat rivojlanishiga ta'siriga qaratilgan. Ushbu nuqtai nazarga ko'ra, ong ongning faqat kichik bir qismini ifodalaydi va bizning xatti-harakatlarimizning aksariyati ongsiz istaklar va to'qnashuvlar tomonidan boshqariladi.

2. Bixeviorizm: B.F.Skinner va Jon B.Uotson kabi psixologlar bilan bog'liq bo'lgan xulq-atvor ongni tushunishda kuzatiladigan xatti-harakatlarning rolini

ta'kidlaydi. Bu nuqtai nazar ongni to'g'ridan-to'g'ri o'rganish mumkin emasligini ko'rsatadi va buning o'rniga xatti-harakatni shakllantiradigan va boshqaradigan atrof-muhit omillariga e'tibor qaratadi.

3. Kognitiv psixologiya: Bu nuqtai nazar idrok, xotira va muammolarni hal qilish kabi aqliy jarayonlarning ongga qanday ta'sir qilishini o'rganadi. Kognitiv psixologlar ma'lumotlarning ongda qanday qayta ishlanishi va tartibga solinishi va ular bizning ongli tajribamizga qanday ta'sir qilishini o'rganadilar.

4. Gumanistik psixologiya: Karl Rojers va Avraam Maslou tomonidan qo'llab-quvvatlangan gumanistik psixologiya shaxsiy o'sishni, o'zini o'zi anglashni va sub'ektiv tajribalarni ta'kidlaydi. Bu nuqtai nazar shaxsning ongli tajribalari va shaxsiy qoniqish va hayotning mazmuniga intilishlariga qaratilgan.

5. Evolyutsion psixologiya: Evolyutsion psixologiya omon qolish va reproduktiv muvaffaqiyatni oshirish uchun ma'lum psixologik jarayonlar va xatti-harakatlarning vaqt o'tishi bilan qanday rivojlanganligini tushunishga intiladi. Ushbu nuqtai nazar ongning moslashuvchan mexanizm sifatida qanday rivojlanganligini va u bizning qarorlar qabul qilishimizga va xatti-harakatlarimizga qanday ta'sir qilishini o'rganadi.

6. Ijtimoiy psixologiya: Ijtimoiy psixologiya odamlarning fikrlari, his-tuyg'ulari va xatti-harakatlariga ijtimoiy o'zaro ta'sirlar va ijtimoiy muhit qanday ta'sir qilishiga qaratilgan. Bu nuqtai nazar ong qanday qilib ijtimoiy me'yorlar, e'tiqodlar va shaxslararo munosabatlar tomonidan shakllantirilishini o'rganadi.

Ushbu istiqbollari psixika va ongni tushunish uchun turli asoslarni taqdim etadi va ularning har biri psixologiya sohasiga noyob tushunchalarni beradi. Tadqiqotchilar ko'pincha ong va ongni yanada kengroq tushunishni rivojlantirish uchun bir nechta nuqtai nazardan foydalanadilar.

Psixika va ongni o'rganish ko'plab nazariy munozaralarga sabab bo'lgan va hozirgi zamon psixologiyasining faol tadqiqot sohasi bo'lib qolmoqda. Psixika va ong bilan bog'liq ba'zi asosiy nazariy munozaralar va tadqiqot yo'nalishlari:

1. Ong tabiati: davom etayotgan asosiy munozaralardan biri ongning o'zi tabiatidir. Ba'zi nazariyalar ongni koinotning asosiy jihati ekanligini ta'kidlaydi, boshqalari esa bu murakkab miya jarayonlarining paydo bo'ladigan xususiyati ekanligini ta'kidlaydi. Ushbu sohadagi tadqiqotlar ongning neyron korrelyatsiyasini o'rganadi va ongli tajribalarni keltirib chiqaradigan mexanizmlarni ochishga harakat qiladi.

2. Ong darajalari: Yana bir munozara ongning turli darajalari mavjudligi atrofida aylanadi. Ba'zi nazariyalar ong turli darajadagi xabardorlik bilan uzluksiz mavjud bo'lishini taklif qiladi, boshqalari esa ongdan oldingi, ongli va ongsiz kabi turli darajalarni belgilaydi. Ushbu sohadagi tadqiqotlar turli darajadagi ongning chegaralari va xususiyatlarini aniqlashtirishga qaratilgan.

3. Ongning o'zgargan holatlari: meditatsiya, gipnoz, psixikaga ta'sir qiluvchi moddalar yoki uyqu kabi o'zgargan ong holatlari uzoq vaqtdan beri tadqiqotchilarni hayratda qoldirdi. Ushbu holatlarni o'rganish idrok, idrok va o'z-o'zini anglashdagi o'zgarishlarni o'rganadi va ularning asosiy neyron mexanizmlari va potentsial terapevtik ilovalarini o'rganadi.

4. Ongning neyron korrelyatsiyasi: Ongning nerv korrelyatsiyasini (NCC) izlash faol tadqiqot sohasi hisoblanadi. Olimlar ongli tajribalar bilan bog'liq bo'lgan miyaning o'ziga xos hududlarini yoki asabiy faoliyat modellarini aniqlashga qaratilgan. Ushbu tadqiqot miya faoliyati va ongli holatlar o'rtasidagi munosabatni o'rganish uchun funktsional miya tasviri (masalan, fMRI) va elektrofizyologik choralar (masalan, EEG) kabi usullarni o'z ichiga oladi.

5. Ongning buzilishi: Tadqiqotlar, shuningdek, koma, vegetativ holat va minimal ongli holat kabi ong buzilishlarini tushunish va davolashga qaratilgan. Ushbu ish ushbu shartlar asosida yotgan neyron mexanizmlarni o'rganish, diagnostika vositalarini ishlab chiqish va ta'sirlangan odamlarda ong darajasini yaxshilash uchun aralashuvlarni o'rganishni o'z ichiga oladi.

6. Metagnition va o'z-o'zini anglash: Metafognitsiya o'z kognitiv jarayonlari haqida fikr yuritish va nazorat qilish qobiliyatini anglatadi. Bu o'z-o'zini anglash va introspektsiyani o'z ichiga oladi. Ushbu sohadagi tadqiqotlar metakognitiv jarayonlarning ongli tajribaga, qaror qabul qilishga va o'zini o'zi boshqarishga qanday hissa qo'shishini o'rganadi.

7. Ong va axborotni qayta ishlash: Ong va axborotni qayta ishlash o'rtasidagi munosabatlar boshqa bahs mavzusi. Ba'zi nazariyalar ong axborotni qayta ishlash va birlashtirish uchun zarur deb hisoblasa, boshqalari axborotni qayta ishlash ongsiz ravishda sodir bo'lishi mumkinligini ta'kidlaydi. Tadqiqotlar ongli va ongsiz jarayonlarning o'zaro ta'siri va xatti-harakatlariga qanday ta'sir qilishini o'rganadi.

Ushbu nazariy munozaralar va davom etayotgan tadqiqot harakatlari psixika va ongni chuqurroq tushunishga yordam beradi, inson tajribasining murakkabligini yoritadi va psixologiya va unga aloqador sohalardagi yutuqlarga yo'l ochadi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, o'zgargan ong holatlari, jumladan, meditatsiya, psixikaviy moddalar va boshqa amaliyotlarning ta'siri haqida hali ko'p narsalarni o'rganish kerak. Kelajakdagi tadqiqotlar ushbu holatlarning neyron mexanizmlarini, ularning potentsial afzalliklarini va ularning farovonlik va ruhiy salomatlik uchun oqibatlarini o'rganishi mumkin.

Psixika va ongdagi madaniy va individual farqlarni o'rganish ongli tajribalarni shakllantirishda ijtimoiy va madaniy omillarning roli haqida tushuncha berishi mumkin. Ushbu sohadagi tadqiqotlar ongga til, e'tiqod va ijtimoiy me'yorlar kabi omillar qanday ta'sir qilishini tushunishimizga yordam beradi.

Psixika va ongni o'rganish qiziqarli va qiyin tadqiqot sohasi bo'lib qolmoqda. Fanlararo yondashuvlarni qabul qilish va yangi chegaralarni o'rganish orqali biz insoniyat tajribasining murakkabliklarini tushunishimizni chuqurlashtirishimiz va psixologiya va tegishli sohalardagi yutuqlarga yo'l ochishimiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Baars, B. J. (1997). Ong teatrda: Aqlning ish maydoni. Oksford universiteti matbuoti. Ushbu kitobda ong tushunchasi o'rganilib, uning tuzilishi va funksiyasi chuqur tahlil qilingan. Baars ong bizning idrok, idrok va xatti-harakatlarimizga qanday ta'sir qilishini muhokama qiladi, psixika va ong o'rtasidagi murakkab munosabatlarni yoritadi.
2. Dennett, D. C. (1991). Tushuntirish. Little Brown & Co. Ushbu muhim asarida Dennett ongning tabiatini o'rganadi va uning faoliyatini yo'q qilishga harakat qiladi. U turli nazariyalarni o'rganadi va ong miyadagi jismoniy jarayonlardan qanday paydo bo'lishini har tomonlama tushuntirib beradi, psixika va ong o'rtasidagi bog'liqlik haqida qimmatli tushunchalar beradi.
3. Freyd, S. (1915). Ongsizlik: Psixoanalitik tadqiqot. Hogarth matbuoti. Freydning ongsiz ongni o'rganishi bizning psixika va ongni tushunishimizga chuqur ta'sir ko'rsatadi. Ushbu ta'sirli tadqiqotda u inson xatti-harakatlarini shakllantiradigan yashirin motivlar, istaklar va ziddiyatlarni o'rganadi, ongli va ongsiz jarayonlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik haqida qimmatli tushunchalar beradi.
4. Jeyms, V. (1890). Psixologiyaning asoslari. Genri Xolt va Co. Psixologiya adabiyotida klassik hisoblangan Jeymsning kitobi inson psixologiyasining turli jihatlarini, jumladan idrok, e'tibor, xotira, hissiyot va ongni o'rganadi. U ongli tajribani va uning psixik jarayonlar bilan aloqasini har tomonlama tekshirishni ta'minlaydi va shu bilan bizning psixika va ongni tushunishimizga hissa qo'shadi.
5. Nagel, T (1974). Ko'rshapalak bo'lish qanday? Falsafiy sharh 83(4): 435-50. Nagelning nufuzli maqolasi falsafiy nuqtai nazardan sub'ektiv tajriba va ongli xabardorlik haqida o'ylantiruvchi savollarni ko'taradi. Ko'rshapalakning ongida inson ongiga emas, balki aksolokatsiya qobiliyatiga ega bo'lish qanday bo'lishi mumkinligini o'ylab, u psixika va ong haqidagi an'anaviy tushunchalarga qarshi chiqadi.
6. Tononi, G. (2012). Phi: Miyadan ruhga sayohat. Pantheon kitoblar. Tononining kitobi ong tushunchasini neyroilmiy nuqtai nazardan o'rganib, integratsiyalashgan axborot nazariyasini (IIT) ongli tajribani tushunish uchun asos sifatida taklif qiladi. U miyadagi axborot integratsiyasi sub'ektiv ongga qanday hissa qo'shishini muhokama qiladi, psixika va ong o'rtasidagi munosabatlarga oydinlik kiritadi. Ushbu ma'lumotnomalar falsafiy tadqiqotlardan psixologik va nevrologik tadqiqotlargacha bo'lgan psixika va ongga turli xil nuqtai nazarlarni taklif qiladi. Ular ongli tajribaning murakkab tabiati va uning inson ruhiyati bilan bog'liqligi haqida qimmatli tushunchalar beradi.