

**RUHIY SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASHDA ONG OSTI
FIKRLARNING AHAMIYATI HAMDA SAMARADORLIGI**

Alfraganus Universiteti Tibbiyot Fakulteti Davolash ishi 4-kurs talabasi

Yuldasheva Barnoxonim.

Ilmiy rahbar: Alfraganus Universiteti Tibbiyot fakulteti Klinik fanlar

*Kafedraasi asstanti **Asqarov Elyor Sadiraliyevich***

ANNOTATSIYA: *Mazkur maqolada ong osti fikrlarning inson ruhiy holatiga ta'siri va ularni o'zgartirish orqali ruhiy salomatlikni mustahkamlash yo'llari tahlil qilingan. Tadqiqot Toshkent shahrida joylashgan ruhiy maslahat markazida 60 nafar bemor ishtirokida olib borildi. () Bemorlar an'anaviy psixoterapiya va ong osti dasturlash metodlari asosida taqqosiy guruhlariga bo'lingan holda kuzatildi. Natijalarda ong osti bilan ishlashning ijobiy samara berishi, stress va depressiyani kamaytirishi, o'zini qadrlash hissini oshirishi isbotlandi. Maqolada real bemor holatlari, terapiya yo'llari va amaliy takliflar bayon etilgan. .[4-5=6]*

Kalit so'zlar: *ruhiy salomatlik, ong osti, affirmatsiya, depressiya, taqqosiy tadqiqot.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается влияние подсознательных мыслей на психическое здоровье человека и пути укрепления психики за счет позитивного программирования. Исследование проведено в Ташкенте среди 60 пациентов психотерапевтического центра. Пациенты были разделены на группы: традиционная психотерапия и методы работы с подсознанием. Результаты доказали эффективность влияния на подсознание для снижения стресса, депрессии и повышения самооценки. В статье приведены реальные клинические примеры, методы терапии и практические рекомендации.*

Ключевые слова: *психическое здоровье, подсознание, аффирмация, депрессия, сравнительное исследование*



Abstract : *This article analyzes the impact of subconscious thoughts on mental health and ways to strengthen it through positive subconscious programming. A comparative study was conducted among 60 patients at a mental health center in Tashkent. Patients were divided into two groups: traditional psychotherapy and subconscious programming techniques. Results proved the effectiveness of working with the subconscious mind in reducing stress and depression and increasing self-esteem. The paper presents real clinical cases, therapeutic methods, and practical recommendations.*

Keywords: *mental health, subconscious, affirmation, depression, comparative study.*

KIRISH: Ruhiy salomatlik nafaqat jismoniy sog'liq balki insonning emotsional va psixologik muvozanatini ta'minlashdir. Ko'plab ruhiy buzilishlar oqibatida yuzaga kelayotkani dolzarb muammolardan biriga aylanmoqda.

Masalan; dipressiyalar, sitereslar, qo'rquvlar oqibatida yuzaga kelayotkan ruhiy kasalliklar oqibatida, ko'plab salbiy muammolar bilan yakun topmoqda.

Ushbu fojiiyali holatlarni nazoratga olish uchun, Ong osti psixologiyasi – inson ongining chuqur qatlamlarida yotgan yashirin fikrlar, travmalar, bolalikda olingan dasturlar va avtomatik reaksiyalarni tahlil qilish natijasida bemor va insonlarga yordam berish maqsadida olimlar bir necha tadqiqotlar o'tkazishmoqda. Sigmund Freud va Karl Jungning asarlarida ong osti insonning barcha hissiyot va harakatlariga bevosita ta'sir etuvchi ichki mexanizm sifatida tushuntiriladi. Demak har qanday tushkin holat ko'lab kasalliklarni yuzaga keltirishi o'z tasdiqini topdi. [6]

Masalan, inson o'zini bilmagan holda:

“Men qodir emasman”, “Meni qo'limdan hech narsa kelmaydi”, “Hech kim meni sevmaydi”, “Men oshiqchaman”, vaxo kazo kabi so'zlarga ega bo'lishi, bu hayotdagi barcha qarorlariga, negativlikni oshirib inson ongini yaxshi o'y va fikrlar uchun bloklaydi. Natijada ruhiy holatiga ta'sir qiluvchi fikrlar ortib fojiiyali hayot



davom etadi. Har xil tushintirishlar Ong ostiga salbiy ta'sir etib, "ichki suhbat" stress, depressiya va xavotirni kuchaytirib boradi.

Ong ostidagi salbiy fikrlarni ijobiy affirmatsiya va NLP yordamida o'zgartirish insonning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi, stress va depressiya belgilari kamayadi, o'zini qadrlash hissi oshadi.[3]

Ong ostini ijobiy dasturlash (affirmatsiyalar, NLP texnikasi, vizualizatsiya) yordamida inson,

- O'zini qadrlash hissinini oshiradi.
- Ruhiy tushkunlik belgilarini kamaytiradi.
- O'z-o'zini baholash va ichki motivatsiyasini oshiradi.
- Yangi ijobiy hayot dasturlarini shakllantirib boradi.

Tibbiy tadqiqotlar va amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ong osti bilan ishlash an'anaviy psixoterapiyaga qo'shimcha sifatida ruhiy muammolarni 1,5–2 baravar tez yengishga yordam beradi.

Hozirgi zamonda ong osti bilan ishlash qayerda samarali natija berayotkanini va qayerda ommalashganini taxlil qilinganda shuni ko'rsatadiki.[5]

Davlatlar bo'yicha ko'rib chiqilganda.

AQSH, Kanada, Buyuk Britaniyada- NLP, hypno-terapiya, affirmatsiyalar keng qo'llanadi. Va shu bilan bir qatorda, Ruhiy tushkunlik statistikasi yuqori (har 5 kishidan 1 tasi hayoti davomida depressiyani boshdan kechiradi).

Yaponiya, Janubiy Koreyada- Ong osti psixologiyasi korporativ treninglarda, stressni boshqarishda qo'llaniladi. Shu o'rinda aytib o'tish lozimki, Yaponiyada ishchi stress va yakkalanish (hikikomori) sababli psixologik markazlar soni oshgan.

Rossiya va Sharqiy Yevropada- So'nggi yillarda NLP va hypno-terapiya bo'yicha yangi maktablar ochilgan. Stress va travmatik epizodlarni ong osti bilan ishlash asosida davolash kuchaymoqda.[2]

Ruhiy tushkunlikning asosiy omillariga to'xtaladigon bo'lsak. Bular aytib o'tkanimizdek



- Bolalikdagi ruhiy travmalar (zo‘ravonlik, e‘tibor yetishmasligi).
- Ijtimoiy bosim, iqtisodiy qiyinchiliklar.
- Oila ichidagi janjallar, ajralish.
- Ish joyidagi doimgi stress va negative fikrlar.
- Onlayn tarmoqlarda ko‘p o‘tirish, har xil holatlarni taqqoslash, solishtirish kompleksi (masalan, ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar bilan o‘zini solishtirish, oilasini solishtirish, ota-onasini, yaqinlarini, turmush o‘rtogini solishtirish) kabi ko‘plab omillar sabab bo‘lmoqda.

Ong osti bilan ishlashni samarali bo‘lgan asosiy omillari.

1 Affirmatsiyalarni muntazam takrorlash — yangi pozitiv so‘zlarni ko‘proq takrorlash, meditatsiya va vizualizatsiya — ong ostidagi salbiy obrazlarni o‘zgartirishga yordam beradi.

3 Hypno-terapiya — chuqur relaksatsiya orqali ong ostini “qayta kodlash”.

4 Psixologik kunliklar — inson o‘z fikrlarini anglab, salbiylarni ijobiyga aylantirishi va taxlil qilish. Shu ko‘nikmalarga asoslangan holda bir necha ishchi guruhlar bilan nazorat ishlari olib borildi, va jumladan quydagicha guruhlar;

1-guruh (30 nafar): An‘anaviy psixoterapiya (suhbat, maslahat)

2-guruh (30 nafar): Ong osti dasturlash: affirmatsiya, NLP, vizualizatsiya va meditatsiya [

TADQIQOT JARAYONLARIGA KO‘RA

1. Depressiya bilan og‘rigan bemor 23 yoshli talaba.

Muammosi o‘rganilganda, Suitsidal fikrlar, o‘zini yakkalangan his qilish, jamoatga erkin kirisha olmasligi aniqlandi.

1-guruh natijasi: An‘anaviy psixoterapiya 3 oy davomida shug‘illanildi va suitsidal fikrlarni 40% kamaytirdi.

2-guruh natijasi: Affirmatsiya va NLP bilan birgalikda 3 oy davomida shug‘illanildi va suitsidal fikrlar to‘liq yo‘qoldi. Bemor sport bilan shug‘illanishni doimiy hayot tarziga kiritdi va yangi do‘stlar orttirdi.

2. Mijoz: Stress va xavotir sindromi 28 yoshli yosh ona.

Muammo: Tug‘ruqdan keyingi depressiya va xavotir, uyqusizlik.



1-guruh natijasi: Oddiy maslahatlar, o'zaro muloqat, natijasida uyqusizlik 20% kamaydi.

2-guruh natijasi: Ong osti bilan ishlash (kechki meditatsiya va vizualizatsiya) uyquni 70% normallashtirdi, xavotir hissi kamaydi.

3. O'zini qadrsiz his qilish, muloqotdan qochish.

Muammo: 35 yoshli o'qituvchi Doimiy o'zini ayblashidan, o'zini qadrsiz his qilishi va har xil o'y fikrlar qiynashidan shikoyat bilan murojat qilgan.

1-guruh natijasi: Yaxshilanish 25%.

2-guruh natijasi: Affirmatsiyalar orqali "Men qadrliman", "Men muhimman" dasturlari bilan 3 oy ichida o'zini qadrlash hissi 60% oshdi.

TAHLIL VA TADQIQOT USULI:

Tadqiqot 2025-yil yanvar-aprel oylarida Toshkent shahridagi "Ruhiiy salomatlik markazi"da o'tkazildi.[4]

Ishtirokchilar soni: 60 nafar (18–40 yosh oralig'ida) bo'lib barcha shikoyat va taklif mulohazalar o'rganib qo'shimcha taklif va fikrlar aytib o'tildi. [60-68]

Ko'rib chiqish uchun keltirilgan AMALIY TAKLIFLAR

1. Har bir psixologik maslahat markazida ong osti texnikalarini joriy etish.
2. Affirmatsion dasturlar va audio yo'riqnomalar yaratish.
3. O'quv yurtlarida ong osti fikrlarni boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazish, Pet Psihologiya, Med psixologiya, dunyoviy va diniy psixologiya darsliklariga turli treninglar kiritish va dars soatlarini kengaytirish yoki 3-4- semstr 4-5 kurslarda dars jadvaliga kiritish .

4. Meditatsiya markazlarini rivojlantirish va bepul kurslar tashkil etish.

5. Psixologlar va terapevtlarni ong osti dasturlash bo'yicha malaka oshirishini ta'minlash. [6]

Xulosa: Bugungi global statistikada depressiya va stress darajasi ko'p rivojlangan davlatlarda ham oshmoqda. Shu sababli, ong osti psixologiyasi nafaqat individual bemorlar, balki ijtimoiy ruhiy sog'lomlikni tiklashda ham zarur metod sifatida tan olinmoqda. O'zbekiston uchun ham bu yo'nalish dolzarb va zamonaviy yondashuv sifatida joriy etilishi kerak. Ruhiiy salomatlikni mustahkamlashda ong



osti bilan ishlashning samaradorligi taqqosiy tadqiqotlar orqali tasdiqlandi. Bu yondashuv depressiya, stress va boshqa psixologik buzilishlarda tez va samarali natija beradi. Shuning uchun ushbu yo‘nalish O‘zbekistonda ham keng joriy etilishi muhim deb bilaman. {3,4}

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Freud Z. “Psixoanalizga kirish”, Vena 1917 (123-135 bet)
2. Jung K.G. “Ong osti psixologiyasi”, London,- 1934 (33-59bet)
3. Robbins T. “O‘zgarishning kuchi”, Kaliforniya, 2010 (45-88 bet)
4. Murphy J. “Ong osti kuchi”, Nyu-York, 2001 (99-120 bet)
5. Yusupova M. “Psixoterapiyada affirmatsiyalar”, Toshkent, 2022 (23-67 bet)
6. Rafiyev Sh. “Ruhiy salomatlik asoslari”, Samarqand, 2020 (20- 69 bet)