

UYQUNING PSIXOLOGIK AHAMIYATI VA ONGGA TA'SIRI

NORXIDIROVA SABRINA JURABEK QIZI
O'RINOVA GULSHODAXON ULUG'BEK QIZI.

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Aniq va tabiiy fanlar fakulteti

Biologiya yo 'nalishi I-kurs talabasi

sabrinanorxidirova@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu mavzuda uyquning inson psixik faoliyatidagi o'rni va uning ong holatiga ko'rsatadigan ta'siri yoritilgan. Uyqu organizmning jismoniy va ruhiy tiklanishi uchun muhim fiziologik jarayon bo'lib, uning yetarli va sifatli bo'lishi xotira, diqqat, tafakkur va emotsional holatning barqarorligini ta'minlaydi. Yetarli uyqu miyadagi axborotlarni qayta ishlash, mustahkamlash va tartibga solishga yordam beradi, stress darajasini kamaytiradi hamda insonning kundalik faoliyatidagi samaradorligini oshiradi.

Kalit so'zlar: Uyqu, uyquning psixologik ahamiyati, ong, uyqu fazalari, ruhiy holat, xotira, diqqat, tafakkur, emotsional holat, stress, uyqusizlik, tiklanish, kognitiv jarayonlar, sog'lom turmush tarzi.

Annotation: This topic discusses the role of sleep in human psychological functioning and its impact on consciousness. Sleep is an essential physiological process for the body's physical and mental recovery, and sufficient, high-quality sleep ensures the stability of memory, attention, thinking, and emotional state. Adequate sleep helps the brain process, consolidate, and organize information, reduces stress levels, and improves a person's efficiency in daily activities. In contrast, sleep deprivation can lead to a decline in consciousness, mood disturbances, irritability, reduced concentration, and the development of various psychological problems.

Key words: Sleep, psychological significance of sleep, consciousness, sleep stages, mental state, memory, attention, thinking, emotional state, stress, sleep deprivation, recovery, cognitive processes, healthy lifestyle.

Аннотация: В данной теме освещается роль сна в психической деятельности человека и его влияние на сознание. Сон является важным физиологическим процессом, необходимым для физического и психического восстановления организма, а его достаточность и высокое качество обеспечивают стабильность памяти, внимания, мышления и эмоционального состояния. Полноценный сон способствует переработке, закреплению и упорядочению информации в мозге, снижает уровень стресса и повышает эффективность повседневной деятельности человека.

Ключевое слово: Сон, психологическое значение сна, сознание, фазы сна, психическое состояние, память, внимание, мышление, эмоциональное состояние, стресс, лишение сна, восстановление организма, когнитивные процессы, здоровый образ жизни.

Kirish:

Uyqu inson organizmi hayot faoliyatining muhim va ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, u nafaqat jismoniy, balki psixologik holatning barqarorligini ta'minlovchi murakkab biologik jarayondir. Uyqu jarayonida markaziy asab tizimi faoliyati qisman sekinlashadi, biroq miya to'liq faoliyatdan to'xtamaydi. Aynan shu holatda miyada kunduzgi faoliyat davomida olingan axborotlarni qayta ishlash, tartibga solish va mustahkamlash jarayoni sodir bo'ladi. Shu sababli uyqu insonning bilish jarayonlari — xotira, diqqat, tafakkur va tasavvur faoliyatida muhim o'rin tutadi. Psixologik nuqtayi nazardan uyqu hissiy barqarorlikni saqlash, stress va zo'riqlashlarni kamaytirish, ruhiy muvozanatni tiklash vazifasini ham bajaradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yetarli va sifatli uyqu insonning kayfiyatiga, motivatsiyasiga hamda ijtimoiy munosabatlaridagi faolligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Uyqu yetishmovchiligi esa asabiylik, bezovtalik, depressiv holatlar va diqqatning susayishiga olib kelishi mumkin. Natijada insonning ish qobiliyati va o'qishdagi samaradorligi pasayadi, qaror qabul qilish jarayonida xatolarga yo'l qo'yish ehtimoli ortadi. Uyqu asosan ikki asosiy fazadan — sekin va tez uyqudan iborat. Sekin uyqu fazasida organizmning jismoniy tiklanishi sodir bo'lsa, tez uyqu fazasida miya faolligi kuchayadi va aksariyat tush ko'rish holatlari aynan shu bosqichda yuz beradi. Tez uyqu fazasi hissiy tajribalarni qayta ishlash va xotiraning mustahkamlanishida muhim rol o'ynaydi. Bu esa uyquning ong faoliyati bilan uzviy bog'liqligini yana bir bor tasdiqlaydi. Inson hayotining uchdan bir qismi uyqu holatida o'tadi, biroq bu vaqt ko'pincha "yo'qolgan" deb emas, aksincha, ong uchun eng sermahsul va murakkab jarayonlar kechadigan faza sifatida baholanadi.

Uyqu – tashqi dunyodan uzilish emas, balki ichki psixik makonning faollashuvi bilan xarakterlanadigan o'ziga xos holatdir. Aynan shu paytda ong sezgi organlari orqali emas, balki xotira, tasavvur va hissiyotlar orqali faoliyat yuritadi. Fenomenologik jihatdan uyqu va tush ko'rish jarayoni shaxsning ichki tajribalarini ramziy shaklda qayta namoyon qiladi. Tushlar – inson ong ostidagi kechinmalar, xavotirlar, istaklar va yechilmay qolgan ziddiyatlarning in'ikosi sifatida qaraladi. Shu ma'noda, uyqu psixikaning "o'z-o'zini tahlil qilish" jarayoni vazifasini bajaradi. Tushlarda paydo bo'ladigan obrazlar va voqealar bevosita mantiqqa bo'ysunmasligi mumkin, ammo ularda chuqur psixologik ma'no yashiringan bo'ladi. Ong uyg'oqlik holatida tashqi mantiq va ijtimoiy me'yorlarga bo'ysunsa, uyqu vaqtida bu cheklovlar zaiflashadi va shaxsiyatning yashirin qatlamlari namoyon bo'la

boshlaydi. Shu sababli, ba'zi ijodkorlar, olimlar va yozuvchilar eng kutilmagan g'oyalar va yechimlarni aynan uyqudan oldingi yoki undan keyingi holatda topganliklarini ta'kidlaydilar.

Demak, uyqu faqat tiklanish emas, balki ijodiy ong uchun ham muhim manba hisoblanadi. Ijtimoiy-psixologik nuqtayi nazardan, zamonaviy turmush tarzi uyqu sifatiga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Sun'iy yorug'lik, doimiy axborot oqimi, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik va ish tezligi insonning tabiiy biologik ritmlarini buzmoqda. Natijada ong doimulashgan (overstimulation) holatga tushib qolmoqda. Bu esa insonning o'zini anglash qobiliyatini susaytiradi, refleksiya jarayonlarini sayozlashtiradi va ichki "sukut" holatini yo'qotadi.

Uyqu esa bu sukunatni tiklovchi yagona tabiiy mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. Boshqacha aytganda, uyqu — inson ongining "tozalash mexanizmi"dir. U faqat axborotni saralabgina qolmay, balki shaxsni ichki muvozanatiga qaytaradi. Uyqu buzilganda inson o'z his-tuyg'ularini aniq farqlay olmaydi, reallik bilan ichki dunyo o'rtasidagi chegara xiralashadi. Bu esa identifikatsiya jarayonlariga, ya'ni "Men kimman?" degan asosiy psixologik savolga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uyquning ongga ta'siri shundan iboratki, to'laqonli uyqu ongni ravshanlashtiradi, idrokni kuchaytiradi va axborotni samarali qabul qilish imkonini yaratadi. Aksincha, uzoq muddatli uyqusizlik ongning chalkashishi, real voqelikni to'liq idrok eta olmaslik, xayolotga berilish va hatto gallyutsinatsiyalar paydo bo'lishiga ham sabab bo'lishi mumkin. Bu holatlar inson psixikasiga jiddiy xavf tug'dirib, turli nerv-psixik kasalliklarning rivojlanishiga zamin yaratadi. Shu bois, uyqu gigiyenasiga rioya qilish — belgilangan vaqtda uxlash va uyg'onish, yotishdan oldin elektron qurilmalardan foydalanishni cheklash, sokin va qulay muhit yaratish, psixologik salomatlikni saqlashning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Sog'lom uyqu insonning ruhiy va aqliy rivojlanishini ta'minlab, uning jamiyatdagi faol va samarali ishtirokiga xizmat qiladi.

Xulosa: Uyqu inson psixikasining faol, ammo ko'zga ko'rinmas mexanizmi bo'lib, u ongni shakllantirish, barqarorlashtirish va muvozanatlashtirishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. U faqat jismoniy charchoqni bartaraf etuvchi fiziologik ehtiyoj emas, balki shaxsning ichki dunyosini tartibga soluvchi, hissiy va kognitiv jarayonlarni qayta ishlovchi murakkab psixologik holatdir. Uyqu jarayonida ong tashqi stimullar ta'siridan qisman uziladi, biroq ichki kechinmalar, xotiralar va tajribalar faol ravishda qayta tashkil etiladi. Bu holat shaxsning ruhiy muvozanatini saqlash hamda psixologik barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Zamonaviy hayot sharoitida sun'iy yorug'lik, axborotning ortiqchiligi va doimiy shoshqaloqlik tufayli insonning tabiiy biologik ritmlari izdan chiqmoqda. Bu esa ichki sokinlikni yo'qotish, ongning haddan tashqari zo'riqligi va reflektiv fikrlashning susayishiga olib kelmoqda.

Uyquning buzilishi shaxsiy identitetni anglash jarayoniga ham ta'sir etib, insonning o'z-o'zi bilan bo'lgan munosabatini murakkablashtiradi. Shuning uchun uyquni ongli ravishda muhofaza qilish, uni psixologik salomatlikning muhim omili sifatida baholash zarur. Shunday qilib uyqu — insonning ichki uyg'unligini tiklovchi, individual ong va shaxsiyatni saqlab turuvchi asosiy psixologik resursdir. U inson ruhiyatining yashirin qatlamlari bilan bog'lovchi ko'prik bo'lib, sog'lom, barqaror va ongli hayot kechirishning muhim sharti hisoblanadi. Haddan ziyod ko'p uxlash inson hayot faoliyatiga zarar keltiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2015.
2. Karimova V.M. Psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
3. Raximov Sh.X. Oliy nerv faoliyati va psixologiya. – Toshkent: Universitet nashriyoti, 2019.
4. Freud S. The Interpretation of Dreams. – New York: Basic Books, 2010.
5. Hobson J.A. Sleep and Dreaming: An Introduction to the Science of Sleep. – Cambridge: Cambridge University Press, 2002.
6. Siegel J.M. Clues to the functions of mammalian sleep. – Nature, 2005.
7. Myers D. Psychology. – New York: Worth Publishers, 2014.
8. Abdukarimovich, Y. T., & Melikmurodovich, S. U. B. (2022). Art Therapy in Eliminating Aggressiveness in the Individual. Global Scientific Review, 9, 1-4.
9. Abdukarimovich, Y. T., Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). Educator's Skill in Eliminating Aggressive Situations of Children Raised in Preschool Education Organization. Samaraly Ta'lim Va Barqaror innovatsiyalar Jurnal, 1(6), 611-616.
10. Шомуротов, У. . (2024). ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В УСТРАНЕНИИ ЛИЧНОСТИ АГРЕССИИ. *Предпринимательства и педагогика*, 2(3), 178–181.