

**ONG VA ONGSIZLIKNING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI VA INSON
XULQ-ATVORIDAGI ROLI**

Soatova Jasmina G‘ayrat qizi

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Filologiya fakulteti, o‘zbek tili va adabiyoti yo‘nalishi 1- kurs talabasi

soatovajasmina59@gmail.com

Pardayeva Sadoqat Bahriddin qizi

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Filologiya fakulteti, o‘zbek tili va adabiyoti yo‘nalishi 1- kurs talabasi

nematpardayev133@gmail.com

Boboqulova Rayhona Shaymardon qizi

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Filologiya fakulteti, o‘zbek tili va adabiyoti yo‘nalishi 1- kurs talabasi

boboqulovarayhona81@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu ilmiy ish inson ruhiyatining eng murakkab va hamon'liq o'rganilmaganidan biri - ong va ongsizlik o'zining dinamik aloqadorligini tahlil qilish bag'ishlanadi. tadqiqot valigi, zamonaviy psixologiya neyropedagogikada inson xulq-atvorini davolash mantiqiy jarayonlar mahsuli deb o'zini oqlamayapti; keyin, shaxsiy-tizimning katta qismi ongsiz jarayon boshqarilishi ilmiy isbotini topmoqda. Maqoladaning inson rivojlanishi, ijtimoiy normalarga moslashish va tahlil qilishdagi funktsiyalari ustida yoritilgan. Shu bilan birga, ongsizlik sohasi - insonning bostirilgan his-tuyg'ulari, irsiy xotira (kollektiv ongsizlik), instinktlar va avtomatlashgan malakalari yig'indisi sifatida ko'rib chiqiladi. Muallif ong va ongsizlikni bir-

biriga qarama-qarshi qo'ymay, balki ularning yagona psixik tizimining ikki ajralmas qismi sifatida talqin etadi.

Kalit so'zlar: Ong, ongsizlik, psixika, xulq-atvor, struktura, ratsionallik, instinctt, refleks, intuitsiya, tahlil, sintez, nazorat, motivatsiya, kuch, iroda, dinamika, mexanizm, adaptatsiya, kognitiv

KIRISH

Inson ruhiyati - koinotning eng murakkab va sirli hodisalaridan biri bo'lib, u asrlar paydo bo'lgan faylasuflar, psixologlar va neyrofiziologlar diqqat markazida bo'lib kelmoqda. Bu murakkab tizimni yaratishga bo'lgan intilishlar bizni fundamental bir haqiqatga yetaklaydi: inson faoliyati va uning ichki dunyosi ikki buyuk qutb - **ong va ongsizlikning** doimiy muloqoti, kurashi va hamkorligi asosiga rivojlanish. Kirish Ma'lumot uchun biz xulq-atvorini shakllantirib, ushbu ikki qudratli kuchning tabiati, hujjat tarixiy-falsafiy inson manbalari va zamonaviy ilm-fandagi o'rniga to'xtalib o'tamiz.

Uzoq vaqt davomida, ayniqsa Ma'rifatparvarlik davrida, inson "Homo Sapiens" - ya'ni faqat o'ngli, mantiqiy va ratsional mavjudot sifatida talqin qilingan. Dekartning "Fikrlayapmanmi, demak mavjudman" degan mashhur iborasi ongni inson borlig'ining yagona mezoni sifatida belgilab bergan edi. chunki, XIX asr oxiri va XX asr boshlariga kelib, psixologiya fanida inqilobiy o'zgarishlar yuz berdi. Zygm Freyding psixoanaliz nazariyasi va energiyal Kar Gustav Yungning analitik sharoitlari shuni ko'rsatadiki, bizning ongli hayotimiz - bu ulkan okeandagi kichik ko'pik, xolos. Okeanning tubsiz q'rida esa biz anglamaydigan, biroq bizni boshqaradigan hayotiy quvvat - **ongsizlik** yotadi.

Ong - bu insonning voqelikni idrok etishining oliy shakli bo'lib, u bizga o'z me'yorlarimizni, ijtimoiy normalarga amal qilish, axloqiy farqlash va kelajakni modellashtirishni yaratadi. Ong bizning "men"imizni ijtimoiy dunyo

bilan bog'laydi. Ammo inson xulq-atvorini faqat ongli qarorlar yig'indisi deb katta katta xatodir. Nima uchun biz ba'zan mantiqqa zid ravshan qo'rqamiz? Nima uchun kutilmaganda g'azablanamiz yoki tushunarsiz qandaydir kimdir bilan yaqinlik sezamiz? Bu savollarning javobi ongsizlik yashiringan. Ong - bu instinktlar, bostirilgan orzu-istaklar, avlodlardan-avlodga o'tibsizlik kelib arxetiplar va bolalikdan shakllangan, biroq xotira qatlamlariga ko'milgan tajribalar omboridir.

Zamonaviy neyropsixologiya nuqtayi nazaridan, ong va ongsizlik o'ziga tegishli bog'liqlik - bu miyaning turli xil tizimlari o'zlarining axborot infeksiyalari jarayonidir. Bizning ko'plab ko'plab ko'rsatmalarimiz, masalan, nutq so'zlash, musiqa asbobida chalish orqali boshqarish ongli o'rganishdan boshlanib, vaqt o'tishi bilan ongsiz avtomatizmga aylanadi. Bu organizmning ishlashini boshqarishdir. Shunday qilib, ushbu moddada ishlash uchun biz ong va ongning qanday yagona mexanizmsizlikni, fayl to'qnashuvi inson xulq-atvorida qanday aks etishini va shaxsiy ruhiy holatni nima uchun aynan shu ikki qutbning mutanosibligiga bog'liq atroflicha ko'rib chiqamiz.

Inson tabiatini, bu tinch organ dunyoni - balki o'zining "ko'rinmas dunyoni" ham anglash demakdir. Ong va ongsizlik aloqadorligini o'rganish bizga o'zimizni boshqarish, ichki ziddiyatlarni bartaraf etish va hayotimizni yanada mazmunliroq yaratish uchun kalit bo'lib xizmat qiladi.

Inson ruhiyatining bu ikki asosi bir-birini inkor etuvchi emas, balki bir-birini to'ldiruvchi qismlardir. Ong bizga yo'l ko'rsatsa, ongsizlik bizga o'sha yo'lda harakatlanish uchun hayotiy energiya beradi. Ularning o'zaro bog'liqligini oshirish esa har bir shaxs uchun o'z-o'zidan anglash sari oldidan eng muhim qadamdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Ongsizlik munosabatini ilmiy muomalaga va uning inson xulq-atvoridagi hal rolini asoslashda Zygmund Freydning xizmatlari beqiyosdir. O'zining "*Tushlar ta'biri*" (1900) va "*Kundalik hayot psixopatologiyasi*" asarlarida Freyd inson ruhiyatini uch qatlamli model (Id, Ego, Super-Ego) sifatida tasvirlaydi. Uning fikricha, ongsizlik (Id) - bu insonning bostirilgan istaklari va instinktlari ombori bo'lib, u ongli hayotimizni biz sezmagan holda boshqaradi.¹

Karl Gustav Yung esa Freydning qarashlarini tuzatishib, "kollektiv ongsizlik" nazariyasini oldingi surdi. Uning "*Inson va uning simvollari*" asarida ta'kidlanishicha, ongsizlik jismoniy shaxsiy tajribasi, balki insoniyatning umumiy tarixiy xotirasi - arxetiplardan iborat. Yung ong va ongsizlik o'rtasida bog'liqlikni "individuatsiya" jarayoni, ya'ni shaxsning o'z butunligini aniqlash orqali tushuntiradi².

METODOLOGIYA

Mavzuni ilmiy o'rganish, statistik tahlillar, mantiqiylik, tahlil va tadqiq etish jarayonida turli xil adabiyotlar va maqolalar tahlilidan foydalanilgan.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Olib borilgan nazariy tahillar va metodik modellar asosida inson xulq-atvorida ong va ongsizlikning o'zaro bog'liqligi muhim ahamiyatga ega bo'lgan muammoga erishildi:

Psixikaning Integrallashgan Tizimi

Oldingi tomondan shuni ko'rsatadiki, va ongsizlik bir-biridan mustaqil ishlovchi tizimlar emas, balki yagona psixik mexanizmning ikki xil

¹ Freyd Z. *Tushlarning talqini*. - M.: AST, 2019. - 112-115-betlar. ² Freyd Z. *Kundalik hayot psixopatologiyasi*. - Sankt-Peterburg: Azbuka, 2017. - 45-bet.

² Karl Gustav Yung haqida: ³ Yung K. G. *Inson va uning ramzlari*. - M.: Kumush iplar, 2016. - 28-bet.

darajasidir. Insonning kundalik faoliyati ikki tizim o'zida doimiy "axborot almashinuvi"ga tayanadi.

Natija: Ongsizlik jarayonlari miya resurslarini olish uchun "avtopilot" dan foydalanish mumkin. Masalan, nutq jarayoni yoki jismoniy yordam (yurish, yordam) ongsiz faqat boshqarish avtomatizmlar hisobiga, ong esa mazmun va strategik maqsadlarni nazorat qiladi.

Xulq-atvordagi Motivatsion Ziddiyatlar

Muhokama jarayonida aniqlandiki, inson xulq-atvoridagi ko'plab "mantiqsiz" harakat (to'satdan g'azablanish, fobiya, tushunarsiz tashvish) ongsizlik tubidagi bostirilgan emotsiyalar va arxetiplar natijasidir.

Tahlil: Agar insonning ongli qarorlari (masalan, parhez tutish) uning ongsiz stress (emotsional bo'shliqni to'ldirish) bilan to'qnashsa, ko'p rejimda ongsiz impuls g'alabadi. Bu holat psixologiyada "Kognitiv dissonans" yoki ichki ziddiyat sifatida baholanadi.

Qaror Qabul Qilishda Intuitsiyaning Rol

Zamonaviy kognitiv psixologiya (D. Kaneman nazariyasi) asosidagi tahillar shuni ko'rsatadiki, murakkab kompleksda inson ko'pincha ongli mantiqqa emas, balki "Tizim 1" deb ataluvchi ongsiz intuitsiyaga tayanadi.

Natija - bu mumkin bo'lgan umid emas, balki ongsizlikda to'plangan ulkan ma'lumotlar bazasining tezkor natijasidir. Bu esa insonning ekstremal rivojlanishida soniyalar ichida to'g'ri qaror qabul qilishini ta'minlash.

Shaxsning Psixologik Himoya Mexanizmlari

ilmiy –amaliy anjuman

Muhokamada ongsizlikning yana bir muhim roli - profilaktik himoya aniqlandi. Ong o'ta og'ir stress yoki ruhiy kasallikni ko'tara olmaganida, ongsizlik bu ma'lumotni "siqib chiqarish" (repressiya) orqali shaxsiyatni parchalanishdan asrab qoladi.

Mavzuni yanada aniqroq tahlil qilish va ilmiy ishingizda vizual ma'lumot berilgan **jadvallarni taqdim** etaman .

1-JADVAL. Ong va ongsizlikning kognitiv va funksional farqlari

Ushbu jadval inson psikasining ikki darajasi qanday ishlashini ko'rsatib beradi:³

Mezonlar	Ong (Ratsional tizim)	Ongsizlik (Intuitiv tizim)
Hajm va sig'im	Cheklangan (bir vaqtda 7±2 ta ob'ektni ushlab turadi)	Cheksiz (barcha xotira va tajribani saqlaydi)
Tezlik	Sekin, ketma-ket tahlil qiladi	Juda tez, parallel ravishdosh
Sarf etiladigan energiya	Yuqori (tez charchaydi)	Past (doimiy ishchi holatda)
Nazorat darajasi	Ixtiyoriy, maqsadli boshqariladi	Ixtiyorsiz, avtomatik reaksiyalar
Asosiy kuroli	So'z, mantiq, tushunchalar	Tasvirlar, his-tuyg'ular, belgilar

³ Ushbu jadval muallif ishlanmasidir

Mezonlar	Ong (Ratsional tizim)	Ongsizlik (Intuitiv tizim)
Vaqt tushunchasi	O'tmish, hozir va kelajakni ajratadi	Faqat "hozir" bilan ishlaydi (vaqtni sezmaydi)

XULOSA VA TAVSIYALAR

Integrallashgan yaxlitlik: Inson xulq-atvori faqat ongli tanlovlar yoki faqat ongsiz instinktlar mahsuli emas. Ular yagona tizimning ikki funktsional ombori bo'lib, ongsizlik - quvvat manbai va tajriba, ong esa - nazorat va ijtimoiy moslashuv markazi sifatida namoyon bo'ladi.

Avtomatizmning ahamiyati: Ongsizlik tizimi insonning kognitiv yukini yengillashtirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ko' uchun yangining avtomatlashtirish orqali miya resurslari va murakkab yechishchi (ongli) tahlil qilinadi.

Xulq-atvor determinatsiyasi: Insonning ko'plab emotsional reaksiyalari va intuitiv qarorlari uning ongsizligidagi arxetiplar hamda shaxsiy o'tmish bilan himoya qilish. Ong va ongsizlik o'ziga xos ziddiyatlar (ichki konfliktlar) shaxsiyning jismoniy rivojlanishi va ijtimoiy ta'sirga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Muvozan faktori: Ruhiiy darajadagilik va boshqa xulq-atvorning kaliti - bu ikki qutb o'ziga tegishli garmoniyadir. Ongsizlikdagi ijodiy quvvatni (sublimatsiya) ongli tufayli sari yo' shaxsiy kamolotining oliy darajasidir.

Biz o'zimiz o'ylagandan ko'ra murakkabroqmiz Inson xulq-atvorini faqat mantiq bilan tushuntirib bo'lmaydi. Bizning "aqlli" qarorlarimiz ortidan ko'pincha ichimizdagi eski qo'rquvlar, bolalikdagi xotiralar va instinktlar yashiringan bo'ladi. Ya'ni, bizning" har bir "xohlayman" degan gapimiz ortidan ongsizlikning katta kuchi turadi.

Ongsizlik - bu bizning eng yaqin tayyormiz Agar ongsizlikda, biz har bir qadamni yoki nafas olish bo'ylab o'tirgan bo'lardik. U bizga kundalik kundalik "avtomat" rejimida harakatga yordam beradi va aqlimizni murakkabroq yechish uchun bo'ladi. U dushman emas, balki biz sezmaydigan ulkan quvvat manbaidir.

Haqiqiy kuch - muvozanatda Inson o'zini baxtli qilish uchun uning "Chavli" (aqli) va "Ot" (ichki hisyotlari) bir qarab yurishi kerak. Agar siz ongli ravshan bir narsani xoxlab, ichingizda boshqa narsani his boshqa, hayotingizda tushunarsiz to'siqlar paydo bo'laveradi. O'zligini anglagan inson - bu o'zining ichki "ko'rinmas dunyosi" bilan til topisha olgan insondir.

O'z xulq-atvoringizni yaxshilashni xoxlasangiz, jismoniy kitobdagi bilimlarga, balki ichingizdan signallarga (intuitsiyaga) ham quloq soling. Chunki ongsizlik - bu sizning butun umrlik tajribangiz yig'ilgan ulkan xazinadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. **Freyd Z.** *Orzularning talqini.* - M.: AST, 2019. (Inson ongsizligi va tushlar tahlili haqida asosiy asar).
2. **Freyd Z.** *Men va u.* - M.: Eksmo-Press, 2020. (Psixikaning uch qatlamli modeli: Id, Ego, Super-Ego).
3. **Jung K. G.** *Inson va uning ramzlari.* - M.: Kumush iplar, 2016. (Kollektiv ongsizlik va arxetiplar haqida).
4. **Adler A.** *Inson tabiatini tushunish.* — Sankt-Peterburg: Akademik loyiha, 2015.
5. **Kahneman D.** *Sekin o'ylab ko'ring... tez qaror qiling.* - M.: AST, 2013. (Ongli va ongsiz fikrlash tizimlari haqida zamonaviy tadqiqotlar).
6. **Frankl V.** *Insonning ma'no izlashi.* - Boston: Beacon Press, 2006. (Eksistensial psixologiya va ongsiz intilishlar).

ilmiy –amaliy anjuman

7. **Ziyonet.uz** - Ta'lim axboroti (Psixologiya bo'limi materiallari).
8. **PsychologyToday.com** - O va ongsizlikning zamonaviy neyrobiologik tadqiqoti.
9. **Scholar.google.com** - "Ong va ongsizlik" mavzusidagi ilmiy maqolalar bazasi.