ONG FENOMENI VA UNING INSON HAYOTIDAGI FUNKSIONAL O‘RNI

Karimjanova Yokutxon Urinbaevna 1
Toshkent amaliy fanlar universiteti “Psixologiya” kafedrasi o‘qituvchisi
Tashkent University of Applied Sciences, Gavhar Str. 1, Tashkent 100149, Uzbekistan
https://orcid.org/0000-0002-8721-5834
ekuthonkarimjanova@gmail.com
Asqaraliyeva Durdonaxon Akbarali qizi 2
Toshkent amaliy fanlar universiteti Pedagogika fakulteti Pedagogika yo‘nalishi 3-bosqich talabasi
Tashkent University of Applied Sciences, Gavhar Str. 1, Tashkent 100149, Uzbekistan
baxt5219@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada faqat insonga xos bo‘lgan, uni boshqa tirik mavjudotlardan ajratib turuvchi eng muhim psixik va falsafiy hodisa - ongning mohiyati, shakllanish jarayoni hamda inson hayotidagi o‘rni ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Insonlarda eng muhum yoki eng oddiy vazifalar ham ong orqali boshqariladi. Ongli va ongsiz bajarilgan ishlar qanday ko‘rinishlarda bo‘lishi, oiladagi ijobiy yoki salbiy munosabatlar, psixikasi nosog‘lom va sog‘lom insonlar, ruhiy muammolari yechilmagan, travmalar yoki salbiy hissiyotlar ong ostida jamlanishi, ijtimoiy muhit inson ongiga qanday ta’sir o‘tkazishi, ongni rivojlantirish, uning imkoniyat doiralarini kengaytirish, rivojlantirish, sog‘lomlashtirish, inson hayotidagi o‘rni qanday ekanligi haqida ma’lumotlar va ularni korreksiyalash uchun maslahatlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar

ong, ong osti, ongsizlik, ikkinchi signal tizimi, psixika, travmalar salbiy hissiyotlar, ongning rivojlanish omillari, shaxsiy rivojlanish, ongni sog‘lomlashtirish

Annotation

This article provides a scientific analysis of the essence, formation process, and role in human life of the most significant psychic and philosophical phenomenon unique to man, which distinguishes him from other living beings. Even the most important or simplest tasks in humans are managed through consciousness. It explains how conscious and unconscious actions manifest, the positive or negative relationships within families, the differences between mentally unhealthy and healthy individuals, how unresolved psychological issues, traumas, or negative emotions accumulate in the subconscious, and how the social environment affects human consciousness. It also provides information on developing consciousness, expanding its potential, improving it, and its role in human life, along with suggestions for correction.

Key words

mind, subconscious, psychopathy, second signal system, psyche, negative emotions from trauma, development factors of the mind, personal development, mental health.

Аннотация

В данной статье с научной точки зрения анализируется сущность, процесс формирования и роль в жизни человека самого важного психического и философского явления, присущего только человеку и отличающего его от других живых существ - сознания. Даже самые важные или самые простые задачи у людей решаются с помощью сознания. Объясняется, как проявляются сознательные и бессознательные действия, позитивные или негативные отношения в семьях, различия между

психически нездоровыми и здоровыми людьми, как неразрешенные психологические проблемы, травмы или негативные эмоции накапливаются в подсознании, и как социальная среда влияет на человеческое сознание. Также предоставляется информация о развитии сознания, расширении его потенциала, улучшении, его роли в жизни человека и предлагаются рекомендации по исправлению.

Ключевые слова

подсознание, бессознательное, вторая сигнальная система, психика, травмы, негативные эмоции, факторы развития сознания, личностное развитие, оздоровление сознания

Kirish

Insoniyat qadimdan ong masalasiga qiziqib kelgan. Insonning boshqa mavjudotlardan asosiy farqi - bu uning ongidir. Aynan ong tufayli inson o‘zini va atrof - muhitni anglaydi, kelajagini rejalashtiradi, ijod qiladi, jamiyatda muomala qiladi va taraqqiyot sari intiladi. Shu bois *psixologiya, falsafa va pedagogika* fanlarida ong masalasi alohida o‘rganiladi. Olimlar ta’kidlashicha, ong insonning hayotini boshqaruvchi eng asosiy kuchlardan biridir. U orqali inson o‘z xatti-harakatlarini nazorat qiladi, qaror qabul qiladi, hayotdagi maqsadlariga intiladi. Ongning rivojlanishi ijtimoiy muhit, tarbiya, ta’lim va shaxsiy faoliyat bilan chambarchas bog‘liqdir.

Dolzarbligi

Ong mavzusi doimiy ravishda o’rganilishda davom etadigan dolzarb mazulardan biri hisoblanadi. Psixologiyada ong va ong osti tushunchalarining o‘rganilishi ham dolzarb masalalardandir.Chunki ong insonni boshqa mavjudotlardan ajratib turuvchi asosiy belgidir. Ongni ijobiy fikrlar bilan boyitish, ong ostidagi salbiy tasavvurlarni yo‘qotish ruhiy sog‘lomlikni mustahkamlaydi.Ong orqali inson fikrlaydi, his qiladi, o‘zini va borliqni anglaydi, kelajagini rejalashtiradi hamda jamiyatda faoliyat yurita oladi.

Birinchidan, ong inson hayotini boshqaruvchi kuch sifatida shaxsiy rivojlanishning asosi sanaladi. Ongsiz insonning hayoti tartibsiz bo‘lib, to‘g‘ri qaror qabul qilish, kelajakni rejalashtirish va o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish imkoniyati bo‘lmaydi.

Ikkinchidan, ong jamiyat taraqqiyoti uchun ham muhim ahamiyatga ega. Sog‘lom ongga ega bo‘lgan insonlar mehnatga, ijodkorlikka, fan va madaniyat rivojiga hissa qo‘shadilar. Shu bois har bir avlodning ongini to‘g‘ri shakllantirish ijtimoiy taraqqiyotning kafolati hisoblanadi.

Uchinchidan, ong yoshlar tarbiyasida alohida ahamiyat kasb etadi. Yoshlarning to‘g‘ri tarbiya topishi, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga hurmat ruhida ulg‘ayishi ularning ongining sog‘lom rivojlanishiga bog‘liqdir. Chunki ongli yoshlar - kelajak jamiyatining bunyodkorlari hisoblanadilar.

Asosiy qism

XIX asrning ikkinchi yarmida psixologiya falsafadan ajralib chiqib mustaqil fan sifatida faoliyat yurgiza boshlagach, uning asosiy maqsadi laboratoriya sharoitida introspektsiya (o‘z-o‘zini kuzatish) usuli yordamida katta yoshdagi odam psixik hayotining asosiy elementlarini ochishdan iborat bo‘lib qoldi. Vundt psixologiyaning asosiy vazifasi sifatida ong jarayonini qismlarga ajratish va ular o‘rtasidagi qonuniyat bog‘lanishlarini o‘rganishni taklif qilgan edi. Shuning uchun o‘sha davrning psixologlari Venalik yosh vrach Zigmund Freyd tomonidan ishlab chiqilgan odamlarni o‘rganishning butunlay yangi yondashuvi paydo bo‘lganda karaxt holatga tushib qolishdi. Odam psixik hayotining markaziga ongni qo‘yish o‘rniga Freyd uni ozgina qismi suvning tepasiga chiqib turgan aysbergga qiyosladi. Shu davrgacha hukmronlik qilib kelgan odamga o‘z xulqini anglay oladigan aqlli mavjudot sifatida qarashlarga zid ravishda u odamlar doimiy ziddiyat holatida bo‘lishadi va bu ziddiyatlarning sababi butunlay boshqa, psixik hayotning yanada kengroq sohasi bo‘lgan anglanmaydigan jinsiy va agressiv mayllarda, deb tasdiqlovchi butunlay yangi nazariyani taklif qildi.Freyd yaratgan psixonaliz to‘g‘risidagi nazariya inson ruhini bir muz tog‘iga qiyoslaydiki, go‘yo uning ustki,

ya’ni oltidan bir qismi ong bo‘lsa, suv ostida ko‘rinmay yotgan oltidan besh qismi ong osti, ya’ni ongsizlikdir. Psixoanaliz fani o‘z oldiga ongdan yashirinib yotgan chuqur psixologik jarayonlarning sir-asrorini ochishni maqsad qilib qo‘yadi va shu yo‘l bilan nevrozni keltirib chiqaruvchi omillarni o‘rganadi.

Z.Freyd *“yashirinib*” yotgan psixologik jarayonlarni ongsiz jarayonlar deb atadi. Rus psixologlari bu holatni turli atamalar bilan ta’riflashadi *“bessoznatelnoe” (ongsizlik), “podsoznatelnoe” (ongostlilik), “podsoznanie” (ong osti)*. Ba’zi o‘zbek psixologlari *“ongostlilik”* degan atamani ma’qul topishadi. Adabiyotshunoslar esa *“shuur*” so‘zi ong ostini izohlaydi deb hisoblashadi. Shunday qilib, hanuzgacha fanda katta shov-shuvlarga sabab bo‘lib kelayotgan va mohiyati to‘laligacha o‘rganilmagan ushbu noaniq psixologik jarayonlarning atamasi ham noaniq bo‘lib qolmoqda. Ularning asl ma’nosini o‘zgartirmaslik maqsadida *“ongsizlik*” atamasini ma’qul topishdi va darsliklarda ham shu atamadan foydalanilmoqda.

Ong insonning tashqi dunyo va o‘zidagi jarayonlarni idrok etish, tushunish, his qilish va ularga ongli ravishda munosabat bildirish qobiliyati hisoblanadi. Ong - individuum har qanday ayni paytda anglaydigan fikr va hissiyotlar, *idrok, tafakkur, xotira, his-tuyg‘u va irodani o‘zida birlashtiruvchi murakkab tizimdir.* Ong oldi tushunchasiga tarif beradigan bo‘lsak u - har qanday ayni paytda individuum anglamaydigan, lekin ozgina qiyinchilik yoki umuman qiynalmasdan (masalan: tug‘ilgan kuningiz) anglanishi mumkin bo‘lgan fikr va hissiyotlar. Ongsizlik - odamning o‘zi anglamagan holda, avtomatik tarzda bajaradigan, uyqu, gipnoz, lunatiklik holatidagi harakatlari ongsiz hisoblanadi. Ongsizlik dialektikaning birinchi qonuniga ko‘ra ongga antogonistik, siqib chiqarilgan tabiiy instinktlarning makoni hisoblanadi. Ongsizlik tug‘ma bo‘lib, odamning butun xulqini belgilab beradi. Ong shu bilan birga bir necha muhim vazifalarni bajaradi. Ya’ni tashqi voqealarni aks ettirib, ularni ichki obrazlarda qayta yaratadi, odamga o‘zini anglash imkonini beradi, kelajakni rejalashtirish va maqsad qo‘yishni

ta’minlaydi, xatti harakatlarni nazorat qiladi hamda til orqali muloqotni amalga oshiradi.

Zigmund Freyd nazariyasiga ko‘ra, ong uch qismdan iborat, *ongli qism* - hozir sezayotgan narsalarimiz, *ong osti (bilinchsizlik*) - yashirin istaklar, qo‘rquvlar va xotiralar, ongdan yuqori *(superego*) esa jamiyat va axloqiy me’yorlarni ichimizda nazorat qilib turadigan qismdir. Ong boshqa *psixik jarayonlar* bilan chambarchas bog‘langan, idrok orqali tashqi olamni qabul qilamiz, xotira-o‘tgan tajribalarni saqlaydi, tafakkur - mantiqiy bog‘lanishlarni anglashga yordam beradi, xayol - tasavvur va ijodkorlik manbai bo‘lsa, his-tuyg‘ular voqealarga baho beradi, iroda esa ongli ravishda qaror qabul qilib, harakat qilish imkonini yaratadi. Psixologik oqimlar ongni turlicha talqin qiladi.

Behaviorizm vakillari ongni o‘rganish qiyin deb hisoblab, faqat xatti-harakatni kuzatishni ma’qul ko‘rishgan.

Kognitiv psixologiya ongni axborotni qayta ishlash jarayoni sifatida ko‘radi, miyani kompyuterga o‘xshatadi.

Gumanistik psixologiyada ong insonning o‘zini rivojlantirish va imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarish vositasi sifatida tushuniladi. *Psixoanalizda* esa ong kichik qism bo‘lib, asosiy ta’sir ong ostidan keladi deb qaraladi. Ongning rivojlanishi ham muhim masala.

J. Piajé nazariyasiga ko‘ra, bola ongining shakllanishi bosqichma - bosqich kechadi, dastlab *sensor - motor* bosqichda bola sezgi va harakat orqali dunyoni o‘rganadi, keyin til va tasavvur paydo bo‘ladi, so‘ngra mantiqiy fikrlash shakllanadi va nihoyat, mavhum, nazariy fikrlash darajasiga yetadi. Psixologiyada ongni o‘rganish amaliy jihatdan ham ahamiyatlidir. Ongni tushunish insonning stressni boshqarishi,yashirin qo‘rquvlarini anglab ulardan xalos bo‘lishi, *xotira va fikrlash* qobiliyatini rivojlantirishi, eng muhimi esa o‘zini anglash va shaxsiy o‘sishga erishishiga yordam beradi. Ongning rivojlanishiga ta’sir qiluvchi asosiy omillar bir nechta bo‘lib, ular insonning fikrlashi, dunyoqarashi va o‘zini anglashiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Bular biologik omillar, ijtimoiy muhit, ta’lim va

bilim, mehnat va faoliyat, madaniyat va qadriyatlar va shaxsiy tajriba. Inson miyasi qanchalik sog‘lom rivojlansa, ong faoliyati ham shunchalik yaxshi shakllanadi.

Har bir insonning ongi tug‘ilganidan boshlab butun umr davomida o‘sib boradi. Biroq bu o‘sish bir xil bo‘lmaydi, balki organizmning biologik rivojlanishi, ijtimoiy muhit, tarbiya va ta’lim bilan chambarchas bog‘liqdir. Bola organizmi o‘sib, nerv tizimi va miya faoliyati takomillashib boradi, bola bir yoshga to‘lgunga qadar miyaning og‘irligi ikki barobar ortib 5 yoshga borganda esa uch barobarga yetadi. Shu bois bola ulg‘aygani sari uning ong imkoniyatlari ham kengayadi. Bola hech qachon yolg‘iz holda ongli shaxs bo‘lib yetishmaydi. U doimo ijtimoiy munosabatlar, mehnat va muloqot muhitida tarbiyalanadi. Bola tilni ham boshqa kishilar bilan aloqa jarayonida o‘rganadi. Shu tariqa u avvalgi avlodlar tajribasini o‘zlashtiradi va ongini boyitadi.

Shuningdek inson ongining shakllanishi va rivojlanishiga ta’lim va tarbiya, o‘zini anglash, ijodkorlik, mustaqil fikrlash, axloqiy qadriyatlar, shuningdek oilaviy hamda ijtimoiy muhit muhim ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu omillar shaxsning ma’naviy, ruhiy va intellektual kamolotini ta’minlovchi asosiy omillar hisoblanadi.

Ta’lim va tarbiya - inson ongining shakllanishi va rivojlanishida fundamental ahamiyatga ega bo‘lgan ijtimoiy-pedagogik jarayon hisoblanadi. Ta’lim orqali shaxs nazariy bilimlar, amaliy ko‘nikmalar va intellektual salohiyatni egallasa, tarbiya jarayonida uning ma’naviy-axloqiy qarashlari, ijtimoiy xulq-atvori va qadriyatlari shakllanadi. Ushbu jarayonlar insonning mustaqil fikrlashi, ongli qaror qabul qilishi va jamiyat hayotida faol ishtirok etishiga xizmat qiladi.

Ong va shaxsiy rivojlanish - ong inson psixikasining eng murakkab shakllaridan biri bo‘lib, tafakkur, idrok, xotira, hissiyot va iroda kabi psixik jarayonlarning uyg‘un faoliyati orqali namoyon bo‘ladi. Ongning rivojlanishi shaxsning ma’naviy, ruhiy va intellektual kamolotini ta’minlaydi. Shaxsning o‘z hayotiy faoliyatini ongli ravishda boshqarishi, maqsadlarni belgilashi va ularga erishishga intilishi ongning yetuklik darajasi bilan chambarchas bog‘liqdir.

O‘zini anglash - insonning o‘zini alohida va mustaqil shaxs sifatida idrok etishi, o‘z ichki dunyosi, imkoniyatlari, qobiliyatlari va ehtiyojlarini anglab yetish jarayonidir. Psixologik nuqtai nazardan o‘zini anglash shaxsning individual xususiyatlarini shakllantirishda muhim omil bo‘lib, “Men” konsepsiyasining rivojlanishi orqali insonning o‘ziga bo‘lgan munosabatini belgilaydi.

Ijodkorlik va mustaqillik - inson tafakkurining erkinligi, yangicha g‘oyalarni yaratish qobiliyati hamda mavjud muammolarga innovatsion yondashuv asosida yechim topish jarayonidir. Mustaqil fikrlash shaxsning voqea-hodisalarni tahliliy va tanqidiy baholashiga imkon beradi. Ijodkorlik esa ilm-fan, texnologiya, madaniyat va san’at taraqqiyotining muhim omillaridan biri sifatida insoniyat rivojiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Ong va axloq - insonning axloqiy me’yorlarni anglash, yaxshilik va yomonlikni farqlash hamda o‘z xatti-harakatlarini ijtimoiy qadriyatlar asosida boshqarish qobiliyatini ifodalaydi. Axloqiy ong shaxsning vijdon, mas’uliyat, halollik va adolat kabi fazilatlarini shakllantiradi. Falsafiy va psixologik tadqiqotlarda ong va axloqning o‘zaro uzviy bog‘liqligi insonning ma’naviy kamolotini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida talqin qilinadi.

Oilaning va jamiyatning roli - oilaviy hamda ijtimoiy muhit inson ongining shakllanishida muhim sotsiopsixologik omil hisoblanadi. Sog‘lom oilaviy munosabatlar, mehr-oqibat, o‘zaro hurmat va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash shaxsning ruhiy barqarorligi hamda ma’naviy yetukligini ta’minlaydi. Jamiyatdagi ta’lim muassasalari, madaniy muhit va ijtimoiy institutlar esa insonning intellektual salohiyatini rivojlantirish hamda uni faol fuqarolik pozitsiyasiga ega bo‘lgan komil shaxs sifatida tarbiyalashga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, ong inson psixikasining eng murakkab va muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. U insonning tashqi olamni anglashiga, voqea-hodisalarni tahlil qilishiga, xatti -harakatlarini boshqarishiga hamda jamiyatdagi o‘z o‘rnini belgilashiga xizmat qiladi. Psixologiya fanining rivojlanish jarayonida

ong masalasi turli ilmiy maktablar tomonidan o‘rganilib, uning inson hayotidagi beqiyos ahamiyati ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Ayniqsa, Vilgelm Vundt tomonidan ongni ilmiy usulda tadqiq etish boshlangan bo‘lsa, Zigmund Freyd inson ruhiyatining yashirin qatlamlari - ongsizlik nazariyasini ishlab chiqib, psixologiya fanida yangi bosqichni boshlab berdi.

Psixoanaliz nazariyasi inson xulq-atvorining ko‘plab sabablari ong ostida yashiringanligini ko‘rsatib berdi. Freyd inson ruhiyatini aysbergga qiyoslab, ong inson psixikasining faqat kichik qismini tashkil qilishini ta’kidladi. Bu esa insonning ichki kechinmalari, qo‘rquvlari, istaklari va hissiyotlarini chuqurroq o‘rganishga imkon yaratdi. Shu bilan birga, ong, ong oldi va ongsizlik tushunchalarining o‘zaro bog‘liqligi inson ruhiyatining murakkab tuzilishga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Turli psixologik oqimlar ongni turlicha talqin qilgan bo‘lsa-da, ularning barchasi inson faoliyatida ongning muhim o‘rin tutishini tan oladi. Behaviorizm inson xatti-harakatlarini kuzatishga e’tibor qaratgan bo‘lsa, kognitiv psixologiya ongni axborotni qayta ishlovchi murakkab tizim sifatida talqin qiladi. Gumanistik psixologiya esa insonning o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishida ongning ahamiyatini alohida ta’kidlaydi. Bu esa ong masalasi psixologiyaning eng dolzarb va keng qamrovli mavzularidan biri ekanligini ko‘rsatadi.

Ongning rivojlanishi biologik va ijtimoiy omillar bilan chambarchas bog‘liqdir. Bola organizmining o‘sishi, nerv tizimining rivojlanishi va miya faoliyatining takomillashuvi ong shakllanishining tabiiy asosini tashkil etadi. Shu bilan birga, inson hech qachon ijtimoiy muhitdan tashqarida shakllanmaydi. Oila, jamiyat, ta’lim va tarbiya inson ongining boyishida muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa, til va muloqot jarayonlari inson tafakkurining rivojlanishida asosiy vositalardan biri hisoblanadi.

Ta’lim va tarbiya inson ongining shakllanishidagi eng muhim omillardan biridir. Bilim olish jarayonida insonning tafakkuri kengayadi, mustaqil fikrlash qobiliyati rivojlanadi hamda ma’naviy dunyosi boyiydi. Tarbiya esa insonning

axloqiy qarashlari, qadriyatlari va ijtimoiy xulq-atvorini shakllantiradi. Shu sababli jamiyat taraqqiyoti uchun ongli, bilimli va ma’naviy yetuk avlodni tarbiyalash muhim vazifa hisoblanadi.

Umuman olganda, ong insonning o‘zini anglashida, maqsad qo‘yishida, ijodkorlik va mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantirishda asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi. Sog‘lom ongli, intellektual salohiyatga ega va ma’naviy barkamol shaxslarni tarbiyalash jamiyatning barqaror rivojlanishi hamda kelajak taraqqiyotining muhim sharti hisoblanadi.

Amaliy tavsiyalar

Ongni tarbiyalash va mustahkamlash insonning ma’naviy, intellektual va ruhiy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologiya, pedagogika va falsafa fanlari inson ongining shakllanishi tashqi muhit, tarbiya va ijtimoiy munosabatlar bilan chambarchas bog‘liqligini ta’kidlaydi. Shu sababli ongni rivojlantirish uchun quyidagi amaliy tavsiyalarga amal qilish maqsadga muvofiqdir.

- ***Sog‘lom oilaviy muhitni yaratish*** - oila inson ongining shakllanishidagi eng birinchi va muhim ijtimoiy muhit hisoblanadi. Oiladagi mehr - oqibat, hurmat va o‘zaro ishonch insonning ruhiy barqarorligi hamda ijobiy fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi.
- ***Ta’lim va tarbiya jarayoniga e’tibor qaratish*** - sifatli ta’lim inson tafakkurini kengaytiradi, dunyoqarashini boyitadi va mustaqil fikrlash ko‘nikmasini shakllantiradi. Tarbiya esa axloqiy qadriyatlar va ijtimoiy mas’uliyat hissini mustahkamlaydi.
- ***Ijobiy fikrlarni shakllantirish*** - optimistik dunyoqarash insonning ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ijobiy fikrlash stress va tushkunlikni kamaytirib, insonning hayotga faol munosabatini kuchaytiradi.
- ***Ijodiy faoliyatni qo‘llab - quvvatlash*** - rasm chizish, musiqa, adabiyot, ilmiy izlanish va boshqa ijodiy mashg‘ulotlar inson ongining

faollashishiga xizmat qiladi. Ijodkorlik tafakkurning moslashuvchanligi va yangicha g‘oyalarni yuzaga chiqarishga yordam beradi.

- ***Tinglashni o‘rganish*** - boshqalarni diqqat bilan tinglash muloqot madaniyatini rivojlantiradi va insonning tahliliy fikrlash qobiliyatini oshiradi. Tinglash orqali inson turli qarashlarni anglab, xolis xulosa chiqarishga o‘rganadi.
- ***Jamoa va guruhli davralarda bo‘lish*** - ijtimoiy faollik insonning kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Jamoa bilan ishlash o‘zaro hamkorlik, mas’uliyat va muammolarni birgalikda hal qilish malakasini shakllantiradi.
- ***Psixologik trening va mashg‘ulotlarda qatnashish*** - bunday mashg‘ulotlar insonning o‘zini anglashiga, hissiyotlarini boshqarishiga va ruhiy barqarorligini mustahkamlashiga yordam beradi. Psixologik treninglar shaxsiy rivojlanishning samarali usullaridan biri hisoblanadi.
- ***Sog‘lom turmush tarziga rioya qilish*** - muntazam jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish va yetarli dam olish insonning nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatligini ham ta’minlaydi. Sog‘lom organizm ong faoliyatining samarali ishlashiga yordam beradi.

Ongni rivojlantirish uzluksiz jarayon bo‘lib, u insonning bilim olishga intilishi, ma’naviy tarbiyasi va ijtimoiy faolligi orqali takomillashib boradi. Ongli, mustaqil fikrlaydigan va ma’naviy yetuk insonlar jamiyat taraqqiyotining asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. M.E.Zufarova - Umumiy psixologiya.Toshkent 2010
2. Atadjanov Mamirjon. Psixoanaliz asoslari (oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun o‘quv qo‘llanma), Toshkent, «O‘zbekiston» nashriyoti, 2004.
3. G‟oziyev E “Umumiy psixologiya” 1-kitobi Toshkent 2004
4. ©Z. Ibodullayev. Tibbiyot psixologiyasi. Darslik., 3-nashr., T.; 2019., 494b.
5. M.Y Atadjanov. Psixoanaliz. Farg‘ona davlat universiteti nashriyoti. 2023.

6. Ashurova, S.F., & qizi Karimova, M. N. (2023). Oilada o‘smirlarning sog‘lom turmush tarzi va oilaviy hayot haqidagi tasavvurlari shakllanishining pedagogik psixologik asoslari. Educational Research in Universal Sciences
7. Ashurova, S. F. (2023). Oilada yoshlarning sog’lom turmush tarziga munosabat shakllanishining pedagogikpsixologik omillari muammo sifatida. Educational Research in Universal Sciences, 2(10), 32-35.
8. Alimov, A. Ijtimoiy ong va globallashuv. Toshkent: Falsafa va huquq. 2022 yil - № 4
9. Dovranova, M. V. Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ongi ta’siri. sotsiologik yondashuv. Journal of New Century Innovations, 2022 yil - № 2.
10. Alimov, A. Ijtimoiy ong va globallashuv. Toshkent: Falsafa va huquq. 2022 yil - № 4.
11. Боковиков, А.М. Энциклопедия глубинной психологии. Т. 2. Психоанализ общества / А.М. Боковиков.- М.: Когито-Центр, 2001.-752 с.
12. Аналитическая психология и психотерапия /Сост. и общая редакция В. М. Лейбина. – СПб: Питер, 2001-512с. – (Серия «Хрестоматия по психологии»).