

**INSON PSIXOLOGIYASIDA ONG VA ONGSIZLIKNING ROLI.**

*DTPI Pedagogika fakultet boshlang'ich ta'lim*

*yo'nalishi 106- BT-guruh talabasi*

***Amirqulova Sevara Saidmurodovna***

*DTPI Pedagogika fakultet boshlang'ich ta'lim*

*yo'nalishi 106- BT-guruh talabasi*

***Maqsadova Shahzoda Akbarali qizi***

**Annotatsiya.** Mazkur maqola inson psixologiyasida ong va ongsizlikning roli haqida so'z yuritadi. Ong va ongsizlik insonning fikr va xulq-atvorini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Ongli jarayonlar, masalan, fikrlash, qaror qabul qilish va mantiqiy tahlil qilish, odamning o'zini anglashiga yordam beradi. Boshqa tomondan, ongsiz jarayonlar, Freudning psixoanalitik nazariyasiga ko'ra, repressiya qilingan hissiyotlar va xotiralar bilan bog'liq bo'lib, odamning xatti-harakatlarining ko'pini bevosita boshqaradi. Maqola, ong va ongsizlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni va ularning birgalikda inson xulqini qanday shakllantirishi haqida tahlil qiladi. Shuningdek, psixoterapiya va psixologik maslahatlar orqali ushbu jarayonlarni boshqarish usullari ham ko'rib chiqiladi. Maqola, psixologik salomatlikni ta'minlashda ong va ongsizlikning muvozanatini anglashning ahamiyatini yoritadi

**Kalit so'zlar.** inson, terapiya, ong, ongsizlik, hissiyot, fikr, diqqat, psixoterapiya, qabul qilish, reaksiya.

**Abstract.** This article talks about the role of consciousness and unconsciousness in human psychology. Consciousness and unconsciousness play an important role in shaping a person's thoughts and behavior. Conscious processes, such as thinking, decision-making, and logical analysis, contribute to self-awareness. On the other hand, unconscious processes, according to Freud's psychoanalytic theory, are related to repressed emotions and memories and directly control much of a person's behavior. The article analyzes the relationship between

*consciousness and unconsciousness and how they together shape human behavior. Methods of managing these processes through psychotherapy and psychological counseling are also considered. The article highlights the importance of understanding the balance of consciousness and unconsciousness in maintaining psychological health.*

**Key words:** *person, therapy, consciousness, unconsciousness, emotion, thought, attention, psychotherapy, acceptance, reaction*

**Абстрактный.** *В данной статье говорится о роли сознания и бессознательного в психологии человека. Сознание и бессознательное играют важную роль в формировании мыслей и поведения человека. Сознательные процессы, такие как мышление, принятие решений и логический анализ, способствуют самосознанию. С другой стороны, бессознательные процессы, согласно психоаналитической теории Фрейда, связаны с подавленными эмоциями и воспоминаниями и напрямую контролируют большую часть поведения человека. В статье анализируется взаимосвязь сознания и бессознательного и то, как они вместе формируют поведение человека. Также рассмотрены методы управления этими процессами посредством психотерапии и психологического консультирования. В статье подчеркивается важность понимания баланса сознания и бессознательного в сохранении психологического здоровья.*

**Ключевые слова:** *человек, терапия, сознание, бессознательное, эмоция, мысль, внимание, психотерапия, принятие, реакция.*

**Kirish qism.** *Inson psixologiyasi, uning ongli va ongsiz jarayonlari orqali tushuniladi. Psixologiyaning bu sohasida ong va ongsizlik, insonning fikrlash, xulq-atvor va hissiyotlarida markaziy o‘rin tutadi. Psixologik jarayonlarning ushbu ikki elementini tahlil qilish, odamlarning kundalik hayotida qanday qarorlar qabul qilishini va qanday reaksiyalar ko‘rsatishini yaxshiroq tushunishga yordam beradi.*

### **1. Ongning roli**

*Ong, psixologiyada, insonning tashqi muhitga va ichki holatiga nisbatan o‘zini*

anglash va uning atrofida sodir bo'layotgan jarayonlarni tushunish imkoniyatini beradi. Ongli jarayonlar bevosita odamning fikrlash, xotira, diqqat, qabul qilish va qarorlar qabul qilish kabi faoliyatlari bilan bog'liq. Ongli fikrlash odamni mantiqiy, tartibli va ehtiyotkor tarzda harakat qilishga undaydi.

Masalan, ongli ravishda biror masala haqida o'ylash, uni tahlil qilish va echim topish jarayoni o'zingizni anglash va atrof-muhitga munosabatni shakllantirishning asosiy yo'li hisoblanadi. Ongli fikrlash shuningdek, odamni o'zini va boshqalarni yaxshiroq tushunishga, hissiyotlarini boshqarishga imkon yaratadi.

### 2. Ongsizlik va uning psixologik roli

Ongsizlik – bu insonning hozirgi vaqtda boshqarilmaydigan, bevosita anglash mumkin bo'lmagan psixologik jarayonlaridir. Sigmund Freudning psixoanalitik nazariyasiga ko'ra, ongsizlik odamning ichki konfliktlari, repressiya qilgan xotiralari va hissiyotlari bilan bog'liqdir. Bu jarayonlar ko'pincha odamning ongli fikrlarini shakllantirishda sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ongsizlik ko'plab xatti-harakatlarimizning asosida turadi, masalan, biz ba'zi bir holatlarda nima uchun ma'lum bir tarzda harakat qilayotganimizni tushunmasligimiz mumkin. Bu xatti-harakatlar ko'pincha insonning ichki hissiyotlari, repressiya qilgan yodgorliklari yoki avvalgi tajribalari bilan bog'liq bo'ladi. Bunday holatda, odamlar o'z xatti-harakatlarini yoki qarorlarini tushunmasligi mumkin, lekin ular ichki psixologik omillar tomonidan boshqariladi. Freud ongsiz psixikaning o'rnini haqida shunday degan edi: "Ongsizlikda yashayotgan psixologik energiya o'zini turli xil belgilar orqali namoyon qiladi". Masalan, ba'zan odamlar o'zlarini norozilik yoki g'azabni yashirish orqali xatti-harakatlarida ijtimoiy ravshanlikni saqlashadi, ammo aslida, bu his-tuyg'ular ongsiz ravishda ularning xulq-atvorini shakllantiradi.

### 3. Ong va ongsizlik o'rtasidagi munosabat

Ong va ongsizlik bir-birini to'ldiruvchi va o'zaro bog'liq jarayonlardir. Insonning har bir qarori va xatti-harakatida bu ikki elementning ham roli mavjud. Masalan, ongli ravishda amalga oshirilgan biror harakat ongsiz jarayonlar, his-tuyg'ular yoki xotiralar tomonidan turtki olishi mumkin. Ongsizlik, ayniqsa, odamlar o'z his-tuyg'ularini boshqarishda, qarorlar qabul qilishda yoki muammolarni hal qilishda

o'zini ko'rsatadi. Ba'zi holatlarda, odamlar ongsiz ravishda yuzaga kelgan hissiyotlarga yoki o'tmishdagi tajribalarga asoslangan xatti-harakatlar ko'rsatishi mumkin. Shuningdek, ong va ongsizlik o'rtasidagi muvozanat odamning psixologik salomatligi uchun muhimdir. Agar ong va ongsizlik o'rtasida jiddiy nomutanosiblik yuzaga kelsa, bu stress, xavotir va boshqa psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

#### 4. Ong va ongsizlikni boshqarish

Psixoterapiya va psixologik maslahatlar, ong va ongsizlikni anglash va boshqarishning samarali vositalaridir. Masalan, psixoanalitik terapiya, shuningdek, kognitiv-behavioral terapiya (KBT), ongsiz jarayonlarni aniqlash va ularni ongli darajada tushunishga yordam beradi. KBT metodlarida inson o'z fikrlarini va xatti-harakatlarini anglab, ularni o'zgartirishga harakat qiladi, shu bilan birga, ongsiz fikrlarning ta'sirini kamaytiradi.

### **Xulosa**

Inson psixologiyasida ong va ongsizlik o'rtasidagi o'zaro ta'sirlar bizning xulq-atvorimiz, fikrlarimiz va hissiyotlarimizni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ongli fikrlash orqali biz dunyoni mantiqiy ravishda tushunamiz va boshqaramiz, ongsiz jarayonlar esa bizning ichki dunyomizda yashirin holda faoliyat ko'rsatadi. Ushbu jarayonlar o'rtasidagi balansni anglash va boshqarish, psixologik farovonlikni ta'minlashda muhimdir. Inson psixologiyasi haqidagi ilmiy tadqiqotlar va psixoterapiya jarayonlari, bu ikki elementning qanday muvozanatda bo'lishi kerakligini va ular qanday bir-birini to'ldirishini o'rganishga yordam beradi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. <https://president.uz/uz> - Ўзбекистон Республикаси Президентининг расмий веб- сайти.
2. Урунтаева Г.А. Детская психология. - М.: «Академия», 2010. -С. 36.
3. Поддьяков Н.Н. Мышление дошкольника. - М.: «Педагогика», 1977. -С. 222.
4. Ғозиев Э. Тафаккур психологияси. - Т.: «Укитувчи», 1990.

5. Каримова В.М., Суннатова Р. Мустакил фикрлаш. - Т.: «Шарк», 2000.
6. Нишонова З.Т. Мустакил ижодий фикрлаш. - Т.: «Фан», 2004.
7. Тихомиров О.К. Психология мышления. - М.: МГУ, 1984.
8. Венгер Л.А., Венгер А.Л. Домашняя школа мышления (для пятилетних детей). - М.: «Знание», 1984.
9. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - М.: «Просвещение», 1991.
10. Выготский Л.С. Мышление и речь. - М.: «Педагогика»,