

PSIXOLOGIYADA ONG VA ONG HAQIDAGI NAZARIYALAR

Olimjonova Ziyat

TTA "Pedagogika va psixologiya" kafedrasida o'qituvchisi

Bo'riyeva Shirin

TTA "Tibbiy profilaktika" yo'nalishi 2-kurs talabasi

Sodiqova Nafosat

TTA "Tibbiy profilaktika" yo'nalishi 2-kurs talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada psixologiyada va tibbiyotdagi ong tushunchasi, psixik travmalar va ularga tibbiy yordam ko'rsatishda klinik salomatlik psixologiyasining muhim roli tavsiflanadi va muhokama qilinadi.*

Аннотация: *В этой статье описывается и обсуждается важная роль клинической психологии здоровья в психологии и здравоохранении, психических травмах и здравоохранении.*

Anstract: *This article describes and discusses the important role of clinical health psychology in psychology and health care, psychological trauma and health care.*

Ong – bu, sub'ektning dunyo va undagi o'z o'zni haqidagi tasavvuri, uning ichki aqliy tajribasi haqida hisobot berish qobiliyati bilan bog'liq va birgalikdagi faoliyatni oqilona tashkil etish uchun zarurdir. Ong aqliy faoliyat shakli va oliy nerv faoliyati elementi, uning asosini miya tashkil etadi.

Ong – bu, inson miyasining biologik funktsiyasi, degan fikr mavjud bo'lib, u odamga atrofidagi dunyo va o'zi haqida qandaydir tasavvurga ega bo'lishga imkon beradi. Ong mexanizmi inson evolyutsiyasi natijasida shakllangan. Ushbu mexanizmning fiziologiyasi to'liq tushuntirilmagan. Nevrologlar orasida ong ma'lum darajada bir qator hayvonlarga : sutemizuvchilar, qushlar, sefalopodlar va boshqalarga xosdir, degan fikr mavjud .

Ong keng ma'noga ega bo'lgan tushunchadir. Ong quyidagilarni anglatishi mumkin:

- behush holatlardan (chuqur uyqu, hushidan ketish va boshqalar.) farq qiladigan „uyg'onish“ holati;

- o'z tajribalari va xatti-harakatlari to'g'risida hisobot berish qobiliyatini nazarda tutadigan „aql-idrok“ holati;

- sub'ektiv tajriba hodisalari majmui, jumladan, aks ettirish, o'z-o'zini anglash;

- dunyo haqidagi muayyan munosabat va g'oyalar tizimi.

Akademik E. N.Sokolov ongni „shaxsiy (sub'ektiv) tajribalar oqimi: tasvirlar, fikrlar, niyatlar va his-tuyg'ularning o'zgarishi“ deb ta'riflagan. "Miya tuzilmalarida paydo bo'ladigan ong — bu tashqi kuzatuvchiga erishib bo'lmaydigan shaxsiy xususiyatdir".

Madaniy-tarixiy yondashuvga ko'ra, ongning o'ziga xos xususiyati shundaki, ijtimoiy-tarixiy amaliyot elementlari ob'ektiv voqelik va ong o'rtasidagi oraliq bo'g'in bo'lib, dunyo haqida ob'ektiv (umumiy qabul qilingan) g'oyalarni shakllantirishga imkon beradi.

Ong psixologiyasi yaxlit yondashuv emas edi. Aksincha, bu psixologiyani „to'g'ridan-to'g'ri tajriba“ fani sifatida qarashda umumiy mavzu va kelishuv bilan birlashtirilgan bir nechta tadqiqot paradigmalarning yig'indisi edi (V. Vundt).

Ongning funksional psixologiyasi

Vakillar: Uilyam Jeyms

Funksional psixologiya (ingliz. ffunctional psychology) — XIX asr oxiri XX asr boshlarida Amerika Qo'shma Shtatlari psixologiyasidagi yo'nalish. Psixologik tadqiqot predmetini psixik jarayonlar, ongni xulq-atvorda, atrof-muhitga, amaliy vaziyatlarga moslashish (moslashish) funktsiyalari e'lon qilgan.

Jeyms „ong oqimi“ metaforasidan foydalangan, u ruhiy hodisalarning dinamikasini qamrab olgan. Shunga ko'ra, analitik introspeksiya o'zining evristik qiymatini yo'qotdi: agar analitik introspeksiya aktida bo'lgan ong oqimi to'xtatilsa, u o'z xususiyatlarini yo'qotdi, ruhiy hayot haqiqatining o'lik „tilimi“ ga aylandi. Psixologiyaning maqsadi Jeyms ongning adaptiv funktsiyasini o'rganishga ishongan. Jeymsning fikricha, ong murakkab muhitda yashovchi insonning hayotiy funktsiyasidir. Jeyms ongning „shaxsiy“ o'lchovini kiritdi, ongli tajriba doimo „meniki“, „menga tegishli“ deb boshdan kechiriladi, deb hisoblaydi.

Ong psixologiyasi mustaqil fan sifatida ilmiy psixologiyaga asos soldi. Ruhiy hodisalar sinfini asossiz ravishda toraytirib, ularni faqat ongli tajriba bilan cheklab qo'ygan holda, ong psixologiyasi psixika faoliyatining ko'plab qonuniyatlarini shakllantirdi, ular bugungi kungacha rad etilmagan.

Jeyms uchun ong o'zgaruvchan sharoitlarda omon qolish uchun tabiat tomonidan yaratilgan moslashuvchan harakat edi. V.Jeymsning fikricha, ong planar rasm emas, balki faqat qisqa muddatli xotira qonunlari asosida to'xtatilishi mumkin bo'lgan ba'zi o'zgaruvchan, doimiy funksional harakatlar oqimi.

Oqim chegaralanish xususiyatiga ega. Oqimning yana bir muhim xususiyati bor – u yo'naltirilgan ob'ektlarni tanlash, selektivlik. Jeymsning fikriga ko'ra, ong va e'tiborning tanlab olish xususiyati bitta va bir xil. Ya'ni, diqqat uzluksiz, o'zgaruvchan, sof individual va tanlangan oqimdir. Diqqatning fiziologik shartlari quyidagilardan iborat:

1. Kortikal (g'oyaviy) markazning tashqi hissiy stimulyatsiya bilan qo'zg'alishi diqqat deb ataladigan prepersepsiyani (diqqat ob'ektini kutish) hosil qiladi. Oldindan idrok etish (tasvirni yaratish) — kerakli ob'ektni idrok etish (idrok etish) ning yarmi. Ya'ni, sodda qilib aytganda, biz faqat o'zimiz idrok etgan narsalarni ko'ramiz.

2. Sezgi organi tashqi taassurotlarni eng aniq idrok etishga moslashtirilishi kerak (tegishli mushak apparatini moslashtirish orqali). Moslashuvchan harakatlar holatida diqqatni jalb qilishning organik tuyg'usi paydo bo'ladi, biz buni odatda o'z faoliyati hissi deb hisoblaymiz. Demak, sezuvchanligimizni hayajonlantirishga qodir bo'lgan har bir ob'ekt

sezgi a'zolarining moslashuviga va natijada faollik tuyg'usiga va ongda bu ob'ektning ravshanligini oshiradi.

Jeymsga ko'ra diqqat mexanizmlari diqqatning o'zboshimchalik darajasiga bog'liq. Ixtiyorsiz diqqat sezgilarni sozlash, sensibilizatsiya, qon aylanish tizimidagi o'zgarishlar va boshqalarni o'z ichiga oladi. Ya'ni o'zining katta farqiga erishish uchun rag'batga moslashtirilgan qiymatga ega bo'lgan narsa. Ixtiyoriy diqqat masalasida gap atrof-muhitga nisbatan tayyorlik holatini, oldindan sezish holatini, muammoni hal qilish sharoitida zaif signalni topish va tanlashni kutishni shakllantiradigan g'oyaviy markaz haqida ketmoqda.

Ongning tizimli psixologiyasi

Strukturaviy psixologiya — bu funktsional psixologiyaga qarshi bo'lgan o'zining psixologiyasini belgilash uchun E. Titchener tomonidan kiritilgan atama.

Strukturaviy psixologiya metodi analitik introspeksiya — kechinmalarni ong elementlari nuqtai nazaridan tavsiflashdir.

Uning asosiy mualliflari Vilgelm Vundt (1832-1920) va Edvard Bredford Titchener (1867-1927).

Psixologiyaning asosiy vazifasi (V. Vundt) — ongning bevosita tajribasini elementlarga ajratish, elementlarning bir-biri bilan aloqalarini ajratish va bu bog'lanishlar qonuniyatlarini aniqlash. Ongning elementlari sezgilar, tasavvurlar va hislardir.

Barcha turdagi his-tuyg'ularning tavsifi, o'z navbatida, koordinata o'qlaridan iborat uch o'lchovli makonga mos keladi:

- zavqlanish — norozilik;
- kuchlanish — tushirish;
- qo'zg'alish — xotirjamlik.

Psixikaning asosiy jarayonlari, ong ijodiy sintezining natijasi bo'lgan jarayonlar:

• ob'ektiv voqelikni hislar orqali to'g'ridan-to'g'ri aks ettirish jarayoni (idrok yoki idrokning o'zi nima)

• ong o'z-o'zini tashkil qilish imkoniyatlarini o'z elementlarining oddiy yig'indisidan sifat jihatidan boshqacharoq darajada ro'yobga chiqaradigan va aqliy elementlarning mazmunli va tartibli to'plamlarini (appersepsiya) shakllanishiga olib keladigan faol jarayon.

Vundtning strukturaviy psixologiyasi bilan bir vaqtda Frants Brentano (1838-1917) tomonidan ong aktlari nazariyasi ishlab chiqildi. Undagi asosiy mavzu ongning mazmuni va tuzilishi emas, balki ong faoliyati edi. Brentano ham psixikaning birliklarini topishga harakat qildi, lekin ularni elementar aqliy harakatlarda topdi. Brentano o'zining „Psixologiya empirik nuqtai nazardan“ fundamental asarini 1874-yilda nashr etdi.

Vundt va Brentano ta'siri ostida ong psixologiyasida o'ziga xos yo'nalish — Vyurtsburg maktabi paydo bo'ldi, uning vakillari fikrlash muammosiga e'tibor qaratdilar.

F. Krik va K. Koch tomonidan taklif qilingan ongning neyrobiologik modelida „ong neyronlari“ miya poyasining retikulyar shakllanishi va talamusning retikulyar shakllanishi signallari ta'sirida. Birinchisi global ongni belgilaydi va uning yopilishi, „ong neyronlarini“ inaktivatsiya qilish, ongsiz holatga olib keladi. Ikkinchisi ma'lum bir „ong moduli“ ni

ta'kidlab, uni diqqat ob'ektiga aylantirib, „ongni qidirish nurini“ tashkil qiladi. „Ongni qidirish nuri“ ni bir moduldan ikkinchi modulga o'tkazish diqqat ob'ektlarining o'zgarishini ta'minlaydi.

Muammolarni hal qilish bilan bog'liq ma'lumotlarni yig'ish, to'plash, yodlash va qayta ishlash harakatlari va jarayonlari, shu jumladan ong sohasida amalga oshirilgan va amalga oshirilgan ijodiy, ongsizda bunday muammolarni hal qilishning o'z-o'zidan jarayonlarini boshlashi mumkin. Ushbu jarayonlarning ishlash natijalari ong sohasidagi axborotni qayta ishlash jarayonlariga sezilmaydigan ta'sir ko'rsatishi va sezgi tushunchalari shaklida onnga kirishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Petuxov V. V. Lekcii po obshchey psixologii. Leksiya 1.
2. Соколов Е. Н. Очерки по психофизиологии сознания / под ред. М. И. Черкасской, под науч. ред. Е. Д. Шехтера. М.: МГУ, 2008. - С. 12, 11. — 255 с.
3. Crick F., Koch C. The problem of consciousness //Scientific American. Special edition. 2002. Vol. 12. No 1. R. 11—17
4. Соколов Е. Н. Очерки по психофизиологии сознания. Введение// Вестник Московского университета. Серия 14. Психология.- 2007. — № 4 — с.11-19". 24-yanvar 2020-yilda asl nusxadan arxivlandi. Qaraldi: 24-yanvar 2020-yil.
5. A. L. Juravleva, Ushakov, Dmitriy Viktorovich|D. V. Ushakova, Xolodnaya, Marina Aleksandrovna|M. A. Xolodnoy. — М.: Izdatelstvo „Institut psixologii RAN“, 2015. — 303 s. S. 15-48". 31-mart 2020-yilda asl nusxadan arxivlandi. Qaraldi: 7-avgust 2019-yil.
6. Нарметова, Ю. К. (2023). ВИДЫ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА У ДЕТЕЙ. *Gospodarka i Innowacje.*, 33, 221-224.
7. Нарметова, Ю. К. (2022). ОНКОЛОГИК БЕМОРЛАР ВА УЛАРНИНГ ОИЛА АЪЗОЛАРИНИНГ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛ ХОЛАТЛАРИ. *BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIIY JURNALI*, 2(12), 220-224.
8. Нарметова, Ю. (2016). Психодиагностические аспекты перинатальной психологии. *Диагностика в медицинской (клинической) психологии: традиции и перспективы (к 105-летию СЯ Рубинштейн).*
9. Zarnigor, N. (2022). RAHBAR PSIXOLOGIYASI VA UNING MEHNATIGA QO'YILADIGAN TALABLAR. *INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 2(24), 121-125.
10. Назарова, З. (2023). ПСИХОСОМАТИК КАСАЛЛИКЛАРДА ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ВА ПСИХОПРОФИЛАКТИКА УСУЛЛАРИ. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(6), 268-272.
11. Olimjonova, Z. B. Q. (2022). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ YOSHIDAGI BOLALAR EMOTSIONAL SOHASI PSIXOFIZIOLOGIYASINING ASOSIY XUSUSIYATLARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(5), 311-315.