



## PSIXIKA VA ONG

Abdumo'minov Shahzod Ahmadjon o'g'li

Bozorov Azim Oybek o'g'li

Mustafayev Nurbek Nuriddin o'g'li

Termiz davlat pedagogika instituti talabasi

**Annotatsiya:** Bu annotatsiya, psixika (ruhiyat) va ong (o'zimizni yaxshilash) mavzusiga oid ma'lumotlarni o'z ichiga oladi. Psixika, insonning o'zini tushunish, fikr qilish, his qilish, xotirota qilish va bilim olish jihatlarini ifodalaydi. Ong esa shaxsiy rivojlanishni, qobiliyatni oshirishni va yuqori natijalarga erishadigan usullarni ko'rsatadi.

**Kalit so'zlar:** Psixika, ong, tushuncha, psixologiya, maqola, konseptsiya, muloqot, nazariya, soha, tadqiqot.

**Keywords:** psychology, mind, concept, psychology, article, concept, communication, theory, field, research.

**Ключевые слова:** психология, разум, концепция, психология, статья, концепция, коммуникация, теория, область, исследование.

### ASOSIY QISM

Psixika, insonning o'zining o'zini bilish, tushunish va o'zaro muloqot qilish qobiliyatlarini ta'minlaydigan va shaxsiy hayotni tasvir etadigan nazariyaga asoslangan sohadir. Bu soha, insoniyat tarixining bir necha muborak asarlari bilan bog'liq bo'lib keladi va kognitiv sohada katta ahamiyatga ega bo'lgan ilmiy tadqiqotlarga ham qo'shilgan. Psixologiya, psixiyanaliz, davlat psixologiyasi kabi turli yo'nalishlarga bo'linadi. Psixologiya insonning xayol va hissiyotlarini, tinchlik va xavfini, motivatsiyasini, shaxsiylikni o'rganib chiqarib beradi. Psixiyanaliz esa freydistlik tamoyillar asosida psixik jarayonlarni tahlil qiladi. Psixikani tahlil qilishga olib keladigan asosiy muddatlar psixologiya va nevrologiya bilan bog'liqdir. Bu sohalar psixikaning manba va asosiy tuzulishi haqida ilmiy izlanishlarni amalga oshiradilar. Psixologiya shaxsiylik tushunchasini, shaxsiy rivojlanish jarayonini, insonning g'amxo'rliklari va boshqa ruhiy jihatlarini o'rganadi. Nevrologiya esa nerv tizimi bilan bog'liq bo'lgan holatlarda psixikani to'g'ri bajarishi uchun zarur bo'lgan jarayonlarni o'rganadi. Ong sohasida esa turli turdagi mashqlar, tarbiyaviy usullar va o'z-o'zini tushunishning qanday ko'rsatkichlari mavjud. Bunda sport, muzika, adabiyot, tabiiy fanlar, meditatsiya va boshqa ko'plab yo'llar ishlatiladi. Ongning asosiy maqsadi o'zini yaxshilash, qobiliyatni oshirish va yuqori natijalarga erishishdir. Psixika haqidagi maqolalarda odamlarning xayollari, hissiyotlari va ishonchlarining muhimligi ko'rilmaktadur. Biroq bu mavzuga oid maqolalar ayniqsa depressiya, anxietet yoki boshqa ruhiy kasalliklarni qamrab oladigan muassasalar tomonidan ham yaratilishi mumkin. Bu kasalliklar insonlarning psixik jismini yo'lga qo'yishga ta'sir etishi mumkin va shuning uchun psixologlar va psixiatrilar odamlarga yordam berishda ishtirok etadilar. Psixika haqida maqolalar o'zining turli yo'naltirilgan



ko'rinishlari bilan ham paydo bo'lishi mumkin. Bu ko'rinishlar psixologik kasalliklarni davolashni, insonning o'zini tarbiyalash va rivojlantirishni, odamlarning boshqa insonlar bilan o'rtasidagi muloqotini oshirishni qamrab oladigan usullarni kuzatib borishi mumkin. Psixika haqida maqolalar, insoniyatning oldingi yillarda qo'ygan tabiiy qarashlarini olib chiqib, yangi tushunchalarga asoslangan psixologik konseptsiyalarni ham taqdim etishi mumkin. Bu esa bizning tanqid qobiliyatimizni rivojlantiradi va muhim savollar bilan bog'liqlikni tushuntiradi. Psixikaning o'ziga xosligini tushuntiradigan maqolalar shuningdek, uning davlatimizning siyosiy, iqtisodiy va ijtimoiy sohalarida ta'siri haqidagi fikrlarni ham taqdim etishi mumkin. Bu esa bizga oddiy odamlarning rivojlanishiga ham nazar tashlaydi. Umuman olganda, psixika haqidagi maqolalar odamlarning ruhiyoti va o'zining ma'naviyatini tushuntirishda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bu sohada amalga oshirilgan tadqiqotlar va maqolalar, insonning psixologik holatini tahlil qilib, uning hayotida rag'batlantiruvchi o'zgarishlarni keltirishda yordam berishi mumkin.

Psixologiyada, psixika shaxsiy huquqiyatlarning, o'z-o'zini tushunish, o'zini baho berish, xotirota qilish va qarashlarni tartibga solish kabi, shaxsiy identifikatsiya va o'zining bilgisi bilan bog'liq yuqumli holatni ifodalaydi. Boshqa so'zlar bilan aytganda, psixika bizning hissiyot, o'ylash, xayollar va davlatlarning o'zgarimas paydo bo'lishi va fon ko'rsatish jarayonlari bilan bog'liq. Psixika va ong haqida ommaviy qarashlar va teoriyalar keng doirada mavjud. Ba'zi psixologik teoriyalar davlatlarni tahlil qilish, mamlekatni o'rganish, salomatligi, jinsiy mulkiyot, inson ta'siridagi chora-tadbirlar va shunga o'xshash muammolarni muhokama qilishga yordam beradi. Boshqa teoriyalar esa, bioritmlar, insoniy fikrlarining ishlab chiqarilishi, o'rganish samaradorligi va afzalliklarining muhitida yashash sharoitlariga, odam yetishuvini qanday ta'sir qilishiga e'tibor beradi. Barcha bu bilim yo'nalishlari odatda aniq javoblar berolmaydi, chunki huquqiyat va bergan tadqiqotlar o'z-o'ziga xosdir. Shuning uchun, psixika va ong bilan bog'liq savollaringizni yechishda, maxsus tadqiqotchilar yordam berishi juda muhim. Sizning xususiy muammolaringiz uchun maxsus maslahat va yordam olish uchun yoqtirilgan yorliq psixolog jo'yida ma'lumot olish tavsiya etiladi. Ular sizning shaxsiy omillaringizni tahlil qilib, sizga moslashtirilgan yondashuv va qo'llab-quvvatlash berishlari haqida maslahat berishlari mumkin

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. P.I.Ivanov.M.E.Zufarova Umumiy Psixologiya
2. G'oziyev E “Umumiy psixologiya” 1-kitobi Toshkent 2004
3. Ashurova, S. F., & qizi Karimova, M. N. (2023). OILADA O 'SMIRLARNING SOG'LOM TURMUSH TARZI VA OILAVIY HAYOT HAQIDAGI TASAVVURLARI SHAKLLANISHINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK OMILLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(5), 363-368.
4. qizi Imonova, MB (2023). MUSIQANING INSON HISSIYOTIGA TASIRI. National Scientific Research International Journal natijalari , 2 (3), 156-161.



5. Иманов, Б., & Имонова, М. (2021). Развитие творческих способностей учеников при выполнении проблемных экспериментов по физике с помощью инновационных технологий. *Общество и инновации*, 2(2), 222-227.
6. Imonova, M. B. (2023). Oila tinchligi-jamiyat faravonligi asosi. Finland academic research science publisher, 1148-1151.
7. Имонова, М., & Тожиева, Д. (2023). Роль сиблинговых отношений в когнитивном развитии детей. Традиции и инновации в исследовании и преподавании языков, 1(1), 447-453.
8. Имонова, М. (2023). Musiqiy tarbiya-qudratli quroldir yohud musiqiy tarbiyaning shaxs shakllanishiga tasiri. Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика, 1(1), 35-37.
9. Имонова, М., & Таджиева, Д. (2023). Boshlangich sinf oquvchilarida milliy tarbiyani pedagogik va psixologik rivojlanishi qonuniyatlari. Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика, 1(1), 74-76.
10. Иманова, М. Б. (2021). ШАХС ХАРАКТЕРИ АКЦЕНТУАЦИЯСИ ВА ДЕСТРУКТИВ ХУЛҚ-АТВОР. *Academic research in educational sciences*, 2(11), 1399-1403.
11. Imanov, B. (2023). NEGATIVE FACTORS AFFECTING THE QUALITY OF EDUCATION AND WAYS TO ELIMINATE THEM. *Science and innovation*, 2(B3), 355-358.
12. Имонова, М. Б. (2023). ВАЖНОСТЬ СЕСТРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ В ЛИЧНОМ РАЗВИТИИ. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(22), 120-123.
13. Imonova, M. B. (2023). Causes of Suicide Tendency in Adolescents. *Journal of Discoveries in Applied and Natural Science*, 1(1), 62-67.
14. qizi Imonova, M. B. (2023). MUSIQANING INSON HISSIYOTIGA TASIRI. *Results of National Scientific Research International Journal*, 2(3), 156-161.
15. Иманов, Б., & Иманова, М. Б. Қ. (2021). ДАРС ТУЗИЛМАСИ ВА УНГА ТАЙЁРГАРЛИК. *Academic research in educational sciences*, 2(5), 1158-1162.
16. Имонова, М. Б. (2023). РОЛЬ ОТНОШЕНИЯ СИБЛИНГА В ПРОБУЖДЕНИИ МОТИВОВ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 3(10), 101-104.
17. Imanov, B. B. (2023). O'QUVCHILARNING TABIATDA SODIR BO'LAYOTGAN FIZIK JARAYONLARNI ANGLAB ETISHDA TAJRIBALARNING O'RNI. *Interpretation and researches*, 2(1).
18. Imanov, B. (2023). NEGATIVE FACTORS AFFECTING THE QUALITY OF EDUCATION AND WAYS TO ELIMINATE THEM. *Science and innovation*, 2(B3), 355-358.
19. Imanov, B. B. (2021). Competences in the quality of education and their organization. *ASIAN JOURNAL OF MULTIDIMENSIONAL RESEARCH*, 10(5), 419-424.



20. Imanov, B. B. (2021). Lesson and its analysis as factor of increasing the quality of education. European scholar Journal. Available online at//www. scholarzest. com, 1.
21. Summers, D., Kushzhanov, N., Almurzayeva, B., Yesengulova, M., Abdirakhmanova, Y., Safarov, R., & Imanov, B. MORAL DILLEMMAS IN DIGITAL & FOREIGN WORLD. BULLETIN OF NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN ISSN 1991-3494 Volume 2, Number 372 (2018), 68–74.
22. Berdievich, IB, & Nazinovich, SDND (2021). Dars va uning tahlili ta'lim sifatini oshirish omili sifatida. Yevropa olimlari jurnali , 2 (1), 42-45.
23. Mahmudov, YG, & Imanov, BB (2021). Dars sifati ko'rsatkichlari. Osiyo ko'p o'lchovli tadqiqot jurnali , 10 (10), 653-656.