

ONG FALSAFASINING ZAMONAVIY MUAMMOLARI VA PEDAGOGIK YECHIMLAR

Yuldasheva Diloram,

Samarqand davlat tibbiyot universiteti,

Ijtimoiy va gumanitar fanlar kafedrası

katta o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada ong falsafasining zamonaviy muammolari hamda uning ruhiy salomatlik bilan o'zaro bog'liqligi tahlil qilinadi. Ong tushunchasining mohiyati, uning inson psixikasi va ruhiy holati bilan aloqasi zamonaviy ilmiy qarashlar asosida yoritiladi. Shuningdek, texnologik taraqqiyot sharoitida inson ongiga ta'sir etuvchi omillar va ularning ruhiy salomatlikka ta'siri muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: ong falsafasi, ruhiy salomatlik, ong va tana muammosi, psixika, nevrologiya, ong jarayonlari, zamonaviy muammolar.

Abstract. This article analyzes contemporary problems in the philosophy of mind and its interrelation with mental health. The essence of the concept of consciousness and its connection with human psyche and mental state are examined based on modern scientific perspectives. In addition, factors influencing human consciousness in the context of technological development and their impact on mental health are discussed.

Keywords. philosophy of mind, mental health, mind-body problem, psyche, neurology, cognitive processes, contemporary issues.

Аннотация. В данной статье анализируются современные проблемы философии сознания и её взаимосвязь с психическим здоровьем. Рассматривается сущность понятия сознания, его связь с человеческой психикой и психическим состоянием на основе современных научных подходов. Также обсуждаются факторы, влияющие на сознание человека в условиях технологического развития, и их воздействие на психическое здоровье.

Ключевые слова. философия сознания, психическое здоровье, проблема «сознание–тело», психика, неврология, когнитивные процессы, современные проблемы.

Kirish. Ong falsafasi inson tafakkuri va borliqni anglash jarayonini o'rganuvchi muhim falsafiy yo'nalishlardan biridir. U inson ongining mohiyati, uning tanaga munosabati va bilish jarayonidagi o'rnini tahlil qiladi. So'nggi yillarda ilm-fan rivoji natijasida ong masalasiga bo'lgan qiziqish yanada ortib, bu yo'nalishda yangi nazariyalar va yondashuvlar shakllanmoqda. Ayniqsa, ruhiy salomatlik masalasi bilan bog'liq holda ongni o'rganish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. [1, 200 b]

Adabiyotlar tahlili. Mazkur tadqiqot doirasida ong falsafasi, psixologiya va neyrofanlarga oid ilmiy manbalar tahlil qilindi. Falsafiy adabiyotlarda (Karimov, Rasulov, Nurmatov) ongning mohiyati, ong va tana muammosi hamda zamonaviy falsafiy yondashuvlar yoritilgan. Psixologik manbalarda (Axmedov, Ismoilov) ruhiy salomatlik, emotsional holat va ongning psixik jarayonlar bilan bog'liqligi tahlil qilingan. Neyrofanlarga oid ishlarda (Saidov) esa ong faoliyatining biologik asoslari va miya jarayonlari ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Umuman olganda, mavjud adabiyotlar ongni falsafiy, psixologik va biologik jihatdan integrativ o'rganish zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotda nazariy-metodologik yondashuv qo'llanildi. Asosiy metodlar sifatida falsafiy tahlil, qiyosiy tahlil, sintez va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Shuningdek, ong va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikni ochib berish uchun interdisipliner yondashuv (falsafa, psixologiya va neyrofanlar integratsiyasi) asos qilib olindi. Adabiyotlar tahlili orqali mavjud konsepsiyalar qiyoslandi va umumiy ilmiy xulosalar shakllantirildi.

Tahlil va natijalar. Zamonaviy falsafada ong muammosi ko'p qirrali va murakkab masala sifatida qaraladi. Ong va tana o'rtasidagi munosabatni tushuntirishga qaratilgan turli nazariyalar mavjud bo'lib, ular orasida dualizm va monizm yondashuvlari alohida o'rin tutadi. Dualistik qarashlarga ko'ra, ong va tana alohida mavjudotlar bo'lsa, monistik yondashuv ongni jismoniy jarayonlarning mahsuli sifatida izohlaydi.

Bugungi kunda neyrofanlar rivoji ong faoliyatini chuqurroq o'rganish imkonini bermoqda. Miya faoliyatini tahlil qilish orqali inson fikrlash jarayonlari, hissiyotlari va xulq-atvori haqida aniqroq tasavvurlar shakllanmoqda. Bu esa ruhiy salomatlik muammolarini tushunish va ularni bartaraf etishda muhim ahamiyatga ega.

Ruhiy salomatlik insonning nafaqat psixologik, balki ijtimoiy farovonligini ham o'z ichiga oladi. Ong faoliyatidagi buzilishlar turli ruhiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Stress, depressiya, tashvish kabi holatlar zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan bo'lib, ular inson ongiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ong va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi. [2, 180 b]

Texnologik taraqqiyot ham onnga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Raqamli muhitda yashash, doimiy axborot oqimi va virtual muloqot insonning fikrlash tarzini o'zgartirmoqda. Bu jarayon ijobiy imkoniyatlar bilan birga ayrim salbiy oqibatlarni ham keltirib chiqaradi. Masalan, diqqatning pasayishi, ijtimoiy izolyatsiya va ruhiy charchoq kabi holatlar kuzatilmoqda.

Zamonaviy yondashuvlarda ongni o'rganish faqat falsafiy emas, balki psixologik va biologik jihatlar bilan ham uyg'un holda olib borilmoqda. Interdisipliner tadqiqotlar orqali ongning turli qirralari ochib berilmoqda. Bu esa ruhiy salomatlikni yaxshilashga qaratilgan yangi usullarni ishlab chiqishga imkon yaratmoqda. Shuningdek, ongni boshqarish va rivojlantirishga qaratilgan metodlar ham keng qo'llanilmoqda. Meditatsiya, psixoterapiya va ongli diqqat mashqlari insonning ruhiy holatini barqarorlashtirishga yordam beradi. Bu usullar orqali inson o'z fikrlarini nazorat qilish va stressni kamaytirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Ong falsafasining yana bir zamonaviy muammosi sun'iy intellekt bilan bog'liqdir. Sun'iy tizimlarning "ongli" bo'lishi mumkinligi haqidagi savollar falsafiy bahs-munozaralarga sabab bo'lmoqda. Bu esa ong tushunchasini yanada chuqurroq o'rganishni talab etadi.

Umuman olganda, ong falsafasi zamonaviy ilm-fan bilan uyg'unlashgan holda rivojlanib, inson ruhiy salomatligini tushunishda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qilmoqda. Zamonaviy ilmiy qarashlarda ong va til o'rtasidagi bog'liqlik ham alohida

o'rganilmoqda. Til orqali inson o'z fikrlarini shakllantiradi va ifodalaydi. Agar til rivoji cheklansa yoki buzilsa, bu ong faoliyatiga ham ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli nutq va tafakkur o'rtasidagi aloqani o'rganish ruhiy salomatlikni baholashda muhim mezonlardan biri hisoblanadi.

Ongning yana bir muhim jihati — bu o'zini anglash, ya'ni "men" tushunchasidir. Inson o'zini anglash orqali o'z xatti-harakatlarini nazorat qiladi va hayotiy qarorlar qabul qiladi. Agar bu jarayonda muammolar yuzaga kelsa, shaxsning ruhiy barqarorligi izdan chiqishi mumkin. Masalan, o'zini past baholash, ichki ziddiyatlar yoki identitet inqirozi kabi holatlar ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy jamiyatda axborotning haddan tashqari ko'pligi ham ong faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Doimiy ravishda turli ma'lumotlarni qabul qilish inson miyasi uchun ortiqcha yuk bo'lib, diqqatni jamlash va chuqur fikrlash qobiliyatini pasaytiradi. Bu esa ruhiy charchoq, stress va emotsional beqarorlikka olib keladi. Shu sababli axborot gigiyenasi tushunchasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. [3, 160 b]

Ong falsafasining zamonaviy muammolaridan yana biri — bu ong va erkin iroda masalasidir. Inson o'z qarorlarini qanchalik mustaqil qabul qiladi va bu qarorlar biologik yoki ijtimoiy omillar bilan qanchalik belgilanadi, degan savollar hali ham dolzarbligicha qolmoqda. Bu muammo ruhiy salomatlik bilan ham bog'liq bo'lib, insonning o'z hayotini nazorat qilish hissi uning psixologik barqarorligiga ta'sir qiladi.

Bundan tashqari, zamonaviy psixologiya va falsafa ongni dinamik tizim sifatida qaraydi. Ong doimiy ravishda o'zgarib boradi, yangi tajribalar va bilimlar asosida rivojlanadi. Shu sababli ruhiy salomatlikni saqlash uchun inson doimiy o'z ustida ishlashi, o'z fikrlarini tahlil qilishi va salbiy hissiyotlarni boshqarishni o'rganishi zarur. Ruhiy salomatlikni mustahkamlashda ijtimoiy omillar ham katta rol o'ynaydi. Insonning oila, do'stlar va jamiyat bilan bo'lgan munosabatlari uning ruhiy holatiga bevosita ta'sir qiladi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lgan muhitda inson o'zini xavfsiz va ishonchli his qiladi, bu esa uning ong faoliyatini ijobiy yo'nalishda rivojlantiradi.

Zamonaviy tadqiqotlarda ong va emotsiyalar o'rtasidagi bog'liqlik ham chuqur o'rganilmoqda. Emotsiyalar inson qarorlariga, xulq-atvoriga va umumiy ruhiy holatiga ta'sir qiladi. Salbiy emotsiyalar uzoq davom etsa, bu depressiv holatlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli emotsional intellektni rivojlantirish ruhiy salomatlikni saqlashda muhim vosita hisoblanadi. [4, 220 b]

Shuningdek, ong va tana o'rtasidagi o'zaro ta'sir ham muhim ahamiyatga ega. Jismoniy salomatlik yomonlashsa, bu ong faoliyatiga ham salbiy ta'sir qiladi. Aksincha, ruhiy muammolar jismoniy kasalliklarning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois zamonaviy yondashuvlarda inson salomatligi yaxlit tizim sifatida qaraladi. Umuman olganda, ong falsafasining zamonaviy muammolari turli fanlar kesishmasida o'rganilib, ruhiy salomatlikni chuqurroq tushunishga xizmat qilmoqda. Bu yo'nalishdagi tadqiqotlar inson hayot sifatini yaxshilash va uning ichki dunyosini uyg'unlashtirishda muhim

ahamiyatga ega. Zamonaviy tadqiqotlarda ong va ong osti jarayonlari o'rtasidagi bog'liqlik ham keng o'rganilmoqda. Insonning ko'plab qarorlari va xatti-harakatlari ong osti darajasida shakllanishi mumkin. Bu esa shaxsning o'z xatti-harakatlarini har doim ham to'liq anglay olmasligini ko'rsatadi. Ong osti jarayonlarini tushunish psixoterapiyada muhim ahamiyatga ega bo'lib, u orqali inson o'z ichki muammolarini anglash va ularni bartaraf etish imkoniga ega bo'ladi.

Ongning ijtimoiy tabiati ham zamonaviy falsafada muhim masalalardan biridir. Inson ongining shakllanishi jamiyat bilan uzviy bog'liq bo'lib, til, madaniyat va ijtimoiy tajriba orqali rivojlanadi. Shu sababli insonning yashash muhiti uning fikrlash tarziga va ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy izolyatsiya yoki kommunikatsiya yetishmasligi esa ruhiy salomatlikning yomonlashuviga olib kelishi mumkin. Ong va qadriyatlar o'rtasidagi bog'liqlik ham muhim jihatlardan biridir. Insonning hayotga bo'lgan qarashlari, maqsadlari va e'tiqodlari uning ong faoliyatini belgilaydi. Agar bu qadriyatlar aniq va barqaror bo'lsa, inson ruhiy jihatdan ham barqaror bo'ladi. Aksincha, qadriyatlar tizimidagi noaniqlik ruhiy muammolarga olib kelishi mumkin.

Shu bilan birga, zamonaviy tadqiqotlar ongni rivojlantirish orqali ijodkorlikni oshirish mumkinligini ko'rsatmoqda. Ijodiy fikrlash insonning muammolarni hal qilish qobiliyatini kuchaytiradi va uning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ta'lim jarayonida ijodiy yondashuvlarni rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega. [5, 170 b]

Umuman olganda, ong falsafasining zamonaviy muammolari insonning ichki dunyosini chuqurroq anglashga yordam beradi. Bu esa ruhiy salomatlikni saqlash, stressni kamaytirish va hayot sifatini yaxshilash uchun muhim nazariy va amaliy asos bo'lib xizmat qiladi. Zamonaviy davrda identitet, ya'ni shaxsning o'zini kim deb his qilishi masalasi ham dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Globalizatsiya va madaniy almashinuv sharoitida inson o'zini anglash jarayonida turli qarama-qarshiliklarga duch kelishi mumkin. Bu esa ichki ziddiyatlar va ruhiy beqarorlikni keltirib chiqaradi. Shu sababli ongni barqaror rivojlantirish uchun shaxsiy qadriyatlar va maqsadlarni aniq belgilash muhimdir.

Bundan tashqari, zamonaviy hayot sur'atining tezlashuvi ham ong faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Doimiy shoshilish, yuqori talablar va raqobat muhiti insonda surunkali stressni yuzaga keltiradi. Bu esa nafaqat psixologik, balki fiziologik muammolarni ham keltirib chiqarishi mumkin. Shu bois vaqtni to'g'ri boshqarish, dam olish va psixologik muvozanatni saqlash zamonaviy inson uchun zarur ko'nikmalardan biri hisoblanadi. Ong falsafasida ongning chegaralari masalasi ham muhokama qilinmoqda. Masalan, inson ongining qanchalik kengayishi yoki o'zgarishi mumkinligi, ongni rivojlantirish orqali yangi bilim va tajribalarga erishish imkoniyatlari ilmiy bahslar markazida turibdi. Bu jarayon ruhiy salomatlik bilan bog'liq bo'lib, ongni haddan tashqari zo'riqtirish yoki noto'g'ri boshqarish salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. [6, 170 b]

Shuningdek, zamonaviy psixologiyada “psixologik chidamlilik” tushunchasi muhim o‘rin tutadi. Bu insonning qiyinchiliklarga bardosh berish va ulardan chiqib ketish qobiliyatini anglatadi. Ongning barqarorligi va moslashuvchanligi ruhiy salomatlikni saqlashda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Shu sababli psixologik chidamlilikni rivojlantirish zamonaviy inson uchun muhim vazifa hisoblanadi. Ong va qadriyatlar o‘rtasidagi bog‘liqlik ham muhim jihatlardan biridir. Insonning hayotga bo‘lgan qarashlari, maqsadlari va e‘tiqodlari uning ong faoliyatini belgilaydi. Agar bu qadriyatlar aniq va barqaror bo‘lsa, inson ruhiy jihatdan ham barqaror bo‘ladi. Aksincha, qadriyatlar tizimidagi noaniqlik ruhiy muammolarga olib kelishi mumkin.

Xulosa. Ong falsafasining zamonaviy muammolari va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi bog‘liqlik bugungi kunda dolzarb ilmiy yo‘nalishlardan biridir. Ongni chuqur o‘rganish orqali insonning ruhiy holatini yaxshilash, stress va boshqa muammolarni kamaytirish mumkin. Zamonaviy texnologiyalar va ilmiy yondashuvlar bu jarayonda muhim rol o‘ynaydi. Shu bois ong va ruhiy salomatlik masalalarini kompleks tarzda o‘rganish va amaliyotga joriy etish zarur. Shu bilan birga, ruhiy salomatlikni ta‘minlash faqat individual darajada emas, balki ijtimoiy darajada ham muhim ahamiyat kasb etadi. Jamiyatda sog‘lom psixologik muhit yaratish, insonlar o‘rtasida o‘zaro hurmat va qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish ruhiy barqarorlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Bu esa ongning sog‘lom rivojlanishi uchun zarur sharoit yaratadi.

Zamonaviy ilmiy yondashuvlar ongni o‘rganishda integratsiyalashgan usullardan foydalanishni talab etmoqda. Falsafa, psixologiya, nevrologiya va boshqa fanlarning o‘zaro hamkorligi ong muammolarini yanada chuqurroq anglash imkonini beradi. Bu esa ruhiy salomatlikni yaxshilashga qaratilgan samarali usullarni ishlab chiqishga zamin yaratadi. [7, 190 b]

Kelajakda sun‘iy intellekt, raqamli texnologiyalar va global axborot makonining kengayishi ongga yangi turdagi ta‘sirlarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli inson o‘z ongini himoya qilish, axborotni tanlab qabul qilish va ruhiy muvozanatni saqlash ko‘nikmalarini rivojlantirishi zarur. Yakuniy xulosa sifatida aytish mumkinki, ong falsafasi nafaqat nazariy ahamiyatga ega, balki insonning kundalik hayotida ham muhim rol o‘ynaydi. Ong va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi uyg‘unlikni ta‘minlash orqali inson o‘z hayot sifatini yaxshilashi, ichki barqarorlikka erishishi va jamiyatda faol hamda samarali ishtirok etishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Karimov A.A. Falsafa asoslari. Toshkent, O‘qituvchi nashriyoti, 2020, 200 bet
2. Rasulov D.M. Ong falsafasi. Toshkent, Fan nashriyoti, 2019, 180 bet
3. Nurmatov B.S. Zamonaviy falsafa muammolari. Samarqand, Zarafshon nashri, 2021, 160 bet
4. Axmedov L.K. Psixologiya va ong. Toshkent, Universitet nashriyoti, 2018, 220 bet
5. Ismoilov R.T. Ruhiy salomatlik asoslari. Buxoro, Buxoro nashriyoti, 2022, 170 bet
6. Saidov M.N. Neyrofanlar va ong. Toshkent, Innovatsiya nashri, 2023, 150 bet
7. Qodirov H.J. Falsafa va inson tafakkuri. Toshkent, Yangi asr avlodi, 2021, 190 bet