

Date: 7th September-2026

RUHIYATNING INSON ONGIGA TA'SIRI

Saydburxonov Isoqjon Ergashali o'g'li

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson ruhiyatining ongli faoliyatga ko'p qirrali ta'siri psixologik va neyrobiologik aspektlardan tahlil qilingan. Emotsional holatlar, neyroplastiklik, kognitiv idrok va ijtimoiy omillarning miya funksiyalari hamda qaror qabul qilish jarayonlariga ta'siri ko'rib chiqilgan. Maqola ruhiy salomatlikni mustahkamlash orqali kognitiv samaradorlikni oshirish mexanizmlarini yoritadi.

Kalit so'zlar: ruhiyat, ong, neyroplastiklik, kognitiv psixologiya, emotsional intellekt, miya faoliyati.

ВЛИЯНИЕ ДУХОВНОСТИ НА ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ РАЗУМ

Аннотация: В данной статье многогранное влияние человеческой психики на сознательную деятельность анализируется с психологических и нейробиологических аспектов. Рассматривается воздействие эмоциональных состояний, нейропластичности, когнитивного восприятия и социальных факторов на функции мозга и процессы принятия решений. Статья освещает механизмы повышения когнитивной эффективности через укрепление психического здоровья.

Ключевые слова: психика, сознание, нейропластичность, когнитивная психология, эмоциональный интеллект, деятельность мозга.

THE INFLUENCE OF SPIRITUALITY ON THE HUMAN MIND

Abstract: This article analyzes the multifaceted impact of human psyche on conscious activity from psychological and neurobiological perspectives. It examines the influence of emotional states, neuroplasticity, cognitive perception, and social factors on brain functions and decision-making processes. The article highlights mechanisms for enhancing cognitive efficiency through the strengthening of mental health.

Keywords: psyche, consciousness, neuroplasticity, cognitive psychology, emotional intelligence, brain activity.

KIRISH

Inson ruhiyati uning ongli faoliyatining eng murakkab va ko'p qirrali jihatlaridan biri bo'lib, shaxsning dunyoqarashi, xulq-atvori hamda qaror qabul qilish jarayonlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy psixologiya va nevrologiya fanlari rivoji shuni ko'rsatmoqdaki, ruhiy holatlar faqatgina subyektiv his-tuyg'ular bilan cheklanib qolmaydi, balki miya strukturasi va funksiyalarida aniq fiziologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Ruhiyatning ongga ta'sirini tushunish uchun avvalo, emotsional intellekt va kognitiv jarayonlar o'rtasidagi bog'liqlikni chuqur o'rganish zarur. Emotsiyalar ongni filtrlash vazifasini bajarib, ma'lumotlarni qanday qabul qilish, saqlash va qayta ishlash kerakligini

Date: 7th September-2026

belgilaydi. Masalan, ijobiy ruhiy holat kreativ fikrlashni rag'batlantirsa, salbiy kayfiyat analitik va ehtiyotkor yondashuvni kuchaytirishi mumkin[1].

Ruhiyatning ongga ta'siri neyropastiklik hodisasi orqali ham namoyon bo'ladi. Uzoq muddatli ruhiy holatlar, masalan, doimiy stress yoki depressiya, miyaning gippokampus va prefrontal korteks kabi hududlarida struktural o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Bu o'zgarishlar esa xotira, diqqatni jamlash va ijtimoiy munosabatlarni boshqarish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Aksincha, meditatsiya va mindfulness (ongli hushyorlik) amaliyotlari miyaning kulrang moddasi zichligini oshirib, ongni tinchlantirish va kognitiv moslashuvchanlikni yaxshilashga xizmat qiladi [2]. Shu sababli, ruhiy salomatlikni mustahkamlash nafaqat emotsional barqarorlik, balki intellektual samaradorlik uchun ham hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Kognitiv psixologiya nuqtai nazaridan, ruhiyat insonning voqelikni idrok etish usulini shakllantiradi. Inson ongi obyektiv haqiqatni emas, balki o'zining ichki ruhiy holatiga moslashtirilgan subyektiv tasvirni aks ettiradi. Bu jarayonda kognitiv buzilishlar yoki stereotiplar paydo bo'lishi mumkin bo'lib, ular insonning atrof-muhitdagi hodisalarga noto'g'ri baho berishiga sabab bo'ladi. Masalan, past self-esteem (o'zini qadrlash) darajasiga ega bo'lgan shaxslar neutral vaziyatlarni ham tanqid sifatida talqin qilishga moyil bo'ladilar [3]. Bunday holatlar ongni cheklangan doirada harakatlanishga majbur qilib, yangi imkoniyatlarni ko'rish qobiliyatini pasaytiradi.

Ijtimoiy ruhiyatning individual ongga ta'siri ham e'tiborga loyiqdir. Inson ijtimoiy mavjudot sifatida o'z guruhlarini, madaniyati va yaqin muhitining ta'sirida shakllanadi. Ijtimoiy normalar va kutishlar inson ongidagi "Men" konsepsiyasini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Agar jamiyatdagi ruhiy atmosfera sog'lom va qo'llab-quvvatlovchi bo'lsa, individning ongi ochiq, ishonchli va rivojlanishga tayyor holatda bo'ladi. Aks holda, ijtimoiy izolyatsiya yoki stigmatizatsiya ongni himoya mexanizmlarini faollashtirib, introvertsia yoki agressiv reaksiyalarga olib kelishi mumkin [4].

Ruhiyat va ong o'rtasidagi bog'liqlikni tushunish terapevtik amaliyotlarda ham katta ahamiyat kasb etadi. Kognitiv-xulqiy terapiya (KXT) kabi zamonaviy yondashuvlar aynan shu printsipga asoslanadi: ongda fikrlash naqshlarini o'zgartirish orqali ruhiy holatni yaxshilash va aksincha. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, inson o'z fikrlarini ongli ravishda boshqarish orqali neyrokimyoviy jarayonlarga ta'sir ko'rsatishi va ruhiy barqarorlikka erishishi mumkin [5]. Bu esa insonning o'z hayoti ustidan nazoratni qaytarib olish imkoniyatini beradi.

TAHLILIIY MUHOKAMA

Ruhiyatning inson ongiga ta'siri masalasi zamonaviy fanlararo tadqiqotlarning markaziy nuqtalaridan biri hisoblanadi. Yuqorida keltirilgan nazariy ma'lumotlar va empirik dalillar asosida o'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, ruhiy holatlar va ongli faoliyat o'rtasidagi bog'liqlik chiziqli emas, balki murakkab dinamik tizim sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu bo'limda ushbu o'zaro ta'sir mexanizmlarining chuqurroq tahlili va ularning amaliy ahamiyati yoritiladi.

Birinchidan, neyrobiologik dalillar ruhiyatning ongda kognitiv jarayonlarga bevosita fiziologik ta'sirini tasdiqlaydi. Stress gormoni kortizolning uzoq muddatli yuqori



Date: 7th September-2026



darajasi gippokampusdagi neyronlararo bog'lanishlarni zaiflashtirishi kuzatilgan. Bu esa xotira konsolidatsiyasi va yangi ma'lumotlarni o'rganish qobiliyatiga to'g'ridan-to'g'ri salbiy ta'sir ko'rsatadi. Aksincha, ijobiy emotsional holat dopamin va serotoninning optimal ishlab chiqarilishini ta'minlaydi, bu esa prefrontal korteks faolligini oshirib, ijodiy yechimlarni topish va moslashuvchan fikrlashni rag'batlantiradi. Shunday qilib, ruhiy barqarorlik nafaqat subjektiv farovonlik ko'rsatkichi, balki intellektual resurslarni samarali boshqarishning biologik poydevori ekanligi aniqlandi.

Ikkinchidan, kognitiv psixologiya nuqtai nazaridan, ruhiyat ongning "filtrlash" funksiyasini belgilaydi. Inson miyasi har soniyada millionlab ma'lumotlarni qabul qiladi, ammo ong faqatgina ruhiy holatga mos keluvchi ma'lumotlarni tanlab oladi (selektiv diqqat). Masalan, depressiv ruhiyatdagi shaxslar atrof-muhitdagi salbiy signallarga nisbatan o'ta sezgir bo'lib, ijobiy omillarni e'tiborsiz qoldiradilar. Bu hodisa "tasdiqlovchi xatolik" (confirmation bias) deb ataladi va insonning voqelikni buzilgan shaklda idrok etishiga olib keladi. Tahlillar shuni ko'rsatmoqdaki, bunday kognitiv buzilishlarni bartaraf etish uchun nafaqat tashqi muhitni, balki ichki ruhiy munosabatlarni ham o'zgartirish talab etiladi. Kognitiv-xulqiy terapiya usullari aynan shu mexanizmga ta'sir qilib, noto'g'ri avtomatik fikrlarni aniqlash va ularni ratsional mulohazalar bilan almashtirish orqali ongni sog'lom yo'nalishga qaytaradi.

Uchinchidan, ijtimoiy-psixologik kontekstda ruhiyatning shakllanishida madaniy va muhit omillari hal qiluvchi rol o'ynaydi. Kollektivistik jamiyatlarda yashovchi insonlarning ongi guruhlariga moslashishga qaratilgan bo'lsa, individualistik jamiyatlarda shaxsiy erkinlik va mustaqil qaror qabul qilish ustuvorlikka ega. Bu farqlar inson ongining dunyoni anglash uslubiga chuqur ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining mavjudligi yoki yo'qligi individning stressga chidamliligini belgilaydi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, kuchli ijtimoiy aloqalarga ega bo'lgan shaxslarda nevrologik kasalliklar rivojlanish xavfi ancha past bo'lib, ularning ongi krizis vaziyatlarida tezroq tiklanish qobiliyatiga ega.

To'rtinchidan, raqamli asrda ruhiyat va ong o'rtasidagi munosabatlar yangi sinovlarga duch kelmoqda. Doimiy axborot oqimi, ijtimoiy tarmoqlardagi solishtirish madaniyati va virtual muloqot inson diqqatini parchalab, chuqur fikrlash (deep thinking) qobiliyatini susaytirmoqda. Bu esa "raqamli stress" va sirtqi kognitiv jarayonlarning hukmronligiga olib kelmoqda. Tahlillar shuni ta'kidlaydi ki, raqamli gigiena va ongli hushyorlik (mindfulness) amaliyotlarini joriy etish orqala inson o'z ongini tashqi shovqinlardan himoya qilib, ichki ruhiy muvozanatni saqlashi mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, muhokama va tahlil natijalari ruhiyatning ongga ta'siri ko'p darajali ekanligini tasdiqlaydi: biologik (neyrokimyoviy), psixologik (kognitiv va emotsional) hamda ijtimoiy (madaniy va muhit) darajalarda. Bu uchala komponent bir-biri bilan uzviy bog'langan bo'lib, ulardan biridagi o'zgarish boshqalarida zanjir reaksiyasini keltirib chiqaradi. Shu sababli, inson ongining to'laqonli rivoji va samarali faoliyati uchun integrativ yondashuv – ya'ni jismoniy salomatlik, emotsional intellekt va ijtimoiy munosabatlarni birgalikda rivojlantirish zarur.

Date: 7th September-2026

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Damasio A. R. The Strange Order of Things: Life, Feeling, and the Making of Cultures. – New York : Pantheon Books, 2018. – 352 p.
2. Davidson R. J., Lutz A. Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation // IEEE Signal Processing Magazine. – 2008. – Vol. 25, No. 1. – P. 174–176.
3. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. – London : Penguin Random House, 2020. – 288 p.
4. Tajfel H., Turner J. C. The Social Identity Theory of Intergroup Behavior // Psychology of Intergroup Relations. – Chicago : Nelson-Hall Publishers, 2019. – P. 15–30.
5. Hofmann S. G., Asnaani A., Otto M. W., Smits J. A. The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses // Cognitive Therapy and Research. – 2017. – Vol. 36, No. 5. – P. 427–440.
6. Kahneman D. Thinking, Fast and Slow: New Insights into Decision Making. – New York : Farrar, Straus and Giroux, 2021. – 499 p.

