Central Asian Research Journal of Natural and Exact Sciences
INTERNATIONAL SCIENTIFIC, APPLIED AND THEORETICAL JOURNAL
2026 / № 1(3)
SCIENCE FOR A SUSTAINABLE CENTRAL ASIA

ONG HAQIDA TUSHUNCHA VA UNING XOSSALARI: UYQU VA UYG‘OQLIK HOLATLARI STATISTIKASINING QIYOSIY TAHLILI

Ergashev Bunyod Shokir o‘g‘li
Turan International University, Gumanitar fanlar va pedagogika kafedrasi o‘qituvchisi
Murodaliyev Yaxyobek
Turan International University, JM-26-CU guruhi talabasi

Annotatsiya. Maqolada ong tushunchasi va uning asosiy xossalari (faollik, ob’ektga yo‘nalganlik, refleksivlik, uzluksizlik) uyqu va uyg‘oqlik holatlarining jahon statistikasi asosida tahlil qilinadi. Uyqusizlik bo‘yicha 2025-yilgi tizimli sharh natijalariga ko‘ra, dunyoda 852 million ga yaqin kattalar uyqusizlikdan aziyat chekadi (16,2 %), og‘ir shakli esa 7,9 % ni tashkil qiladi. Tahlil ongning me’yoriy faoliyati uyqu-uyg‘oqlik sikliga bog‘liqligini va bu holatning buzilishi ruhiy jarayonlarga ta’sir qilishini ko‘rsatadi.

Аннотация. В статье понятие сознания и его основные свойства (активность, направленность на объект, рефлексивность, непрерывность) анализируются на основе мировой статистики состояний сна и бодрствования. По данным систематического обзора 2025 года, около 852 млн взрослых в мире страдают бессонницей (16,2 %), тяжёлая форма составляет 7,9 %. Анализ показывает зависимость нормальной работы сознания от цикла сон — бодрствование и влияние его нарушений на психические процессы.

Abstract. The article analyses the concept of consciousness and its main properties (activity, object-directedness, reflexivity, continuity) using global statistics on sleep and wakefulness. According to a 2025 systematic review, about 852 million adults worldwide have insomnia (16.2%), and 7.9% have severe insomnia. The analysis shows that normal conscious functioning depends on the sleep-wake cycle and that its disruption affects mental processes.

Kalit so‘zlar: ong, ong xossalari, uyqu, uyqusizlik, uyg‘oqlik, statistik tahlil.

Ключевые слова: сознание, свойства сознания, сон, бессонница, бодрствование, статистический анализ.

Keywords: consciousness, properties of consciousness, sleep, insomnia, wakefulness, statistical analysis.

1. KIRISH

Ong psixologiyaning markaziy tushunchalaridan biri bo‘lib, insonning atrofdagi voqelikni va o‘zini anglash, o‘z faoliyatini maqsadga yo‘naltirish qobiliyatini ifodalaydi. Ong psixikaning eng yuqori darajasi hisoblanadi va ijtimoiy-tarixiy taraqqiyot jarayonida shakllanadi. Uning asosiy xossalari sifatida odatda faollik, ob’ektga yo‘nalganlik (intentsionallik), refleksivlik (o‘zini anglash), mazmun va holatlarning o‘zgaruvchanligi hamda uzluksizligi ko‘rsatiladi.

Ongning namoyon bo‘lishi uning biologik asosi, avvalo, miyaning uyg‘oqlik va uyqu sikllariga bog‘liqdir. Uyg‘oqlikda ong tiniq bo‘ladi, diqqat, idrok va tafakkur samarali ishlaydi; uyqu yetishmaganda yoki buzilganda esa diqqat, xotira va emotsional boshqaruv susayadi. Shu bois uyqu-uyg‘oqlik sikli ongning me’yoriy faoliyatini baholashning muhim ko‘rsatkichlaridan biri bo‘lib xizmat qiladi.

Ong haqidagi nazariy qarashlar odatda faylasuflar va psixologlarning mulohazalariga tayanadi, ammo bunday qarashlarning amaliy ahamiyatini ko‘rsatish uchun miqdoriy ma’lumotlar zarur. Uyqusizlik va uyqu buzilishlari bo‘yicha keng ko‘lamli epidemiologik ma’lumotlar mavjud bo‘lib, ular ongning kundalik faoliyatiga ta’sirini o‘rganishga imkon beradi.

1.1. Nazariy asos

Ong tushunchasi psixologiyada turli darajada talqin qilinadi. Keng ma’noda ong insonning borliqni aks ettirish, uni anglash va unga munosabat bildirish qobiliyatidir. Tor ma’noda esa ong aynan shu lahzada anglanayotgan mazmun, ya’ni «hozir va shu yerda» ruhiy jarayonlarning anglanishi sifatida qaraladi. Psixologiyada ong ongsizlikdan farqlanadi: ongsizlik ongning nazorati va ishtirokisiz kechuvchi jarayonlarni (masalan,

avtomatlashgan harakatlar, ayrim hissiy reaksiyalar) o‘z ichiga oladi.

Ongning rivojlanishi filogenezda mehnat va til bilan, ontogenezda esa muloqot va ta’lim bilan bog‘liq. Bola dastlab atrofdagi kishilar bilan muloqot jarayonida so‘zlarni o‘zlashtiradi, so‘ngra so‘z orqali o‘z harakatlarini rejalashtirishni va nazorat qilishni o‘rganadi. Shuning uchun ongning ijtimoiy tabiati, uning til va madaniyat orqali shakllanishi psixologiyada keng e’tirof etilgan fikrdir.

Ongning asosiy xossalari quyidagicha ifodalanadi. Birinchisi, faollik: ong voqelikni passiv aks ettirmaydi, balki tanlab, baholab va o‘zgartirib aks ettiradi. Ikkinchisi, ob’ektga yo‘nalganlik: ong doim biror narsa haqida bo‘ladi. Uchinchisi, refleksivlik: inson o‘z fikrlari, his-tuyg‘ulari va harakatlarini anglay oladi. To‘rtinchisi, uzluksizlik va yaxlitlik: ong holatlari bir-biriga bog‘lanib, shaxsning o‘zligi tuyg‘usini saqlaydi. Beshinchisi, ongning darajalari: tiniq uyg‘oqlik, charchoq holati, uyquchanlik, uyqu va turli o‘zgargan holatlar.

Ongning fiziologik asosi miyaning faollashtiruvchi tizimlari, birinchi navbatda retikulyar shakllanish va po‘stloq faoliyati bilan bog‘liq. Uyqu-uyg‘oqlik sikli sirkad ritmlar tomonidan boshqariladi. Shu sababli uyqu buzilishlari ongning tiniqligiga bevosita ta’sir qilishi mumkin va bu tadqiqot uchun statistik asos bo‘lib xizmat qildi.

Tadqiqotning maqsadi: ong tushunchasi va uning xossalarini uyqu-uyg‘oqlik holatlariga oid tayyor statistik ma’lumotlarning qiyosiy tahlili orqali yoritish.

Vazifalar: (1) uyqusizlikning jahon miqyosidagi tarqalganligini aniqlash; (2) jins, yosh va hamroh kasalliklar bo‘yicha farqlarni taqqoslash; (3) natijalarni ongning asosiy xossalari bilan bog‘lab talqin qilish.

2. USUL VA MATERIALLAR

2.1. Tadqiqot dizayni

Tadqiqot tavsifiy-qiyosiy dizaynda ikkilamchi ma’lumotlar asosida o‘tkazildi. Yangi eksperiment yoki so‘rov o‘tkazilmadi; faqat e’lon qilingan, ommaga ochiq manbalardagi ko‘rsatkichlar qiyoslandi.

2.2. Ma’lumot manbalari

Asosiy manba sifatida 2025-yilda «Sleep Medicine Reviews» jurnalida e’lon

qilingan, PubMed va Embase bazalaridagi tadqiqotlarni birlashtirgan tizimli sharh tanlandi; unda kattalar orasida uyqusizlikning global tarqalganligi baholangan. Qo‘shimcha manbalar sifatida RAND korporatsiyasining xalqaro hisoboti (16 mamlakat bo‘yicha surunkali uyqusizlik) va uyqu sog‘lig‘iga oid umumlashtiruvchi ma’lumotnomalar ishlatildi; ikkinchi guruhdagi manbalar ikkilamchi bo‘lgani uchun alohida belgilandi. Qo‘shimcha va nazariy manbalar sifatida [3, 4] ham ko‘rib chiqildi.

2.3. Ko‘rsatkichlar

Uyqusizlikning tarqalganligi (foiz va kattalar soni), og‘ir uyqusizlik ulushi, jins bo‘yicha farqlar, keksa yoshdagilar va ruhiy buzilishlari bo‘lganlar orasidagi ulush ko‘rib chiqildi. Raqamlar manbalardagi asl shaklda keltirildi; nisbiy farqlar oddiy arifmetik hisob bilan topildi.

2.4. Ma’lumotlarni tanlash mezonlari va etik jihatlar

Manbalar tanlanganda quyidagi mezonlarga amal qilindi: nashr 2020-yildan keyingi bo‘lishi yoki tizimli sharh/xalqaro tashkilot hisoboti bo‘lishi, ma’lumotlar kattalar aholisiga tegishli ekani, tarqalganlik ko‘rsatkichi aniq ta’riflangani. Tijorat va blog xarakteridagi saytlar faqat yordamchi ma’lumot sifatida ishlatildi va jadvallarda «ikkilamchi manba» deb belgilandi. Bu ularning ishonchliligi birlamchi ilmiy nashrdan pastroq ekanini ko‘rsatadi.

Tadqiqotda inson ishtirokchilari bilan bevosita ishlanmagan, shuning uchun individual rozilik talab qilinmadi. Barcha ma’lumotlar yig‘ma ko‘rinishda, shaxsni aniqlash imkonisiz. Shu bilan birga, uyqusizlik kabi sog‘liqqa oid ko‘rsatkichlarni talqin qilishda tibbiy tashxis qo‘yishdan ehtiyot bo‘lindi: maqola psixologik tahlil bo‘lib, klinik tavsiya emas.

3. NATIJALAR

3.1. Uyqusizlikning global tarqalganligi

2025-yilgi tizimli sharhga ko‘ra, dunyo bo‘yicha taxminan 852 325 091 kattalar (95 % ishonch oralig‘i 830 354 161 - 874 309 252) uyqusizlikka ega, bu global tarqalganlikning 16,2 % ini tashkil qiladi. Ulardan 414 967 941 kishi (7,9 %) og‘ir uyqusizlikdan aziyat chekadi. Uyqusizlik va uning og‘ir shakli barcha yosh guruhlarida

ayollarda erkaklarga qaraganda ko‘proq uchraydi [1, 2].

Bu ko‘rsatkichlarni boshqa manbalar bilan solishtirganda farq ko‘zga tashlanadi. RAND hisobotida 16 mamlakat bo‘yicha surunkali uyqusizlikning umumiy tarqalganligi 8 % deb baholangan bo‘lib, bu mehnatga layoqatli yoshdagi taxminan 41,6 million kattalarga to‘g‘ri keladi. Umumlashtiruvchi ma’lumotnomalarda esa kattalarning 10-30 % ida uyqusizlik uchrashi qayd etilgan. Farqlarning sababi uyqusizlikni aniqlash mezonlari, tanlama va davr turlicha ekanligidadir [1, 2].

1-jadval. Uyqusizlikning tarqalganligi bo‘yicha turli manbalar ma’lumotlari

Manba	Ko‘rsatkich	Qamrov
Sleep Med Rev [2], tizimli sharh	16,2 % (852 mln kattalar)	Global, umumiy aholi
Shu manba: og‘ir uyqusizlik	7,9 % (415 mln)	Global, umumiy aholi
RAND (xalqaro tadqiqot)	8 % (surunkali, 41,6 mln)	16 mamlakat, mehnatga layoqatli yosh
Umumlashtiruvchi ma’lumotnoma	10-30 %	Kattalar, ikkilamchi manba

Manba: Sleep Medicine Reviews [2]; Deployment Psych [1] orqali RAND ma’lumotlari; BedStar (ikkilamchi).

3.2. Yosh, jins va hamroh holatlar

Uyqu muammolari keksa yoshdagilarda, ayollarda hamda tibbiy va ruhiy kasalliklari bo‘lganlarda ko‘proq uchraydi. Ikkilamchi manbada keksalarning 30-48 % ida uyqusizlik uchrashi, uyqusizlikka ega kishilarning taxminan 40 % ida ruhiy buzilish borligi, depressiyali kattalarning taxminan 75 % ida esa uyqusizlik kuzatilishi keltirilgan (bu ma’lumotlar MSD Manual ma’lumotiga tayanadi). Ular muhim yo‘nalishni ko‘rsatsa-da, asl nashrlar bilan solishtirib tasdiqlanishi lozim [1, 2].

2-jadval. Uyqusizlik va yoshi, jinsi, ruhiy holati o‘rtasidagi bog‘liqlik

Guruh	Ko‘rsatkich	Eslatma
Ayollar va erkaklar	Barcha yoshda ayollarda ko‘proq	Tizimli sharh
Keksa kattalar	30-48 %	Ikkilamchi manba
Uyqusizligi bor kishilar orasida ruhiy buzilish	≈ 40 %	Ikkilamchi manba
Depressiyali kattalar orasida uyqusizlik	≈ 75 %	Ikkilamchi manba

Manba: Sleep Medicine Reviews [2]; BedStar (MSD Manual ma’lumotiga tayangan).

3.3. Natijalarning ichki mantiqiy tahlili

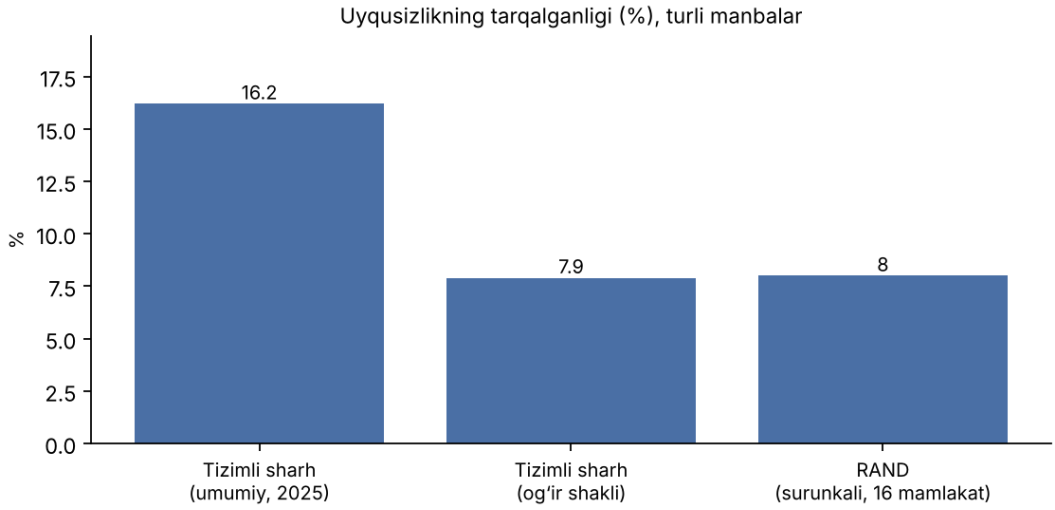
Statistik ma’lumotlarni ongning xossalari bilan bog‘lash uchun ularni uch yo‘nalishda ko‘rib chiqish mumkin: tarqalganlik, og‘irlik va tarkibiy farqlar. Tarqalganlik (16,2 %) uyqusizlikning keng tarqalganini bildiradi: dunyo kattalarining taxminan har oltisidan biri bu holatni boshdan kechiradi. Bu faktni ongning uzluksizligi xossasi nuqtai nazaridan o‘qiganda, ko‘pchilik odamlar uchun ongning tiniq holati kunning ma’lum qismida buzilishi mumkinligi ko‘rinadi [1, 2].

Og‘irlik ko‘rsatkichi (7,9 %) ongning me’yoriy faoliyati jiddiy buzilgan guruhni ajratadi. Taxminan 415 million kishi uchun uyqu muammosi tasodifiy hodisa emas, balki barqaror holatdir. Bunday holatda diqqatni jamlash, qaror qabul qilish va hissiyotlarni boshqarish qiyinlashadi; bu ongning faollik va refleksivlik xossalariga bevosita zarar yetkazadi. Shu bilan birga, mazkur xulosa nazariy talqin bo‘lib, tizimli sharhdagi epidemiologik ma’lumotlar o‘zi bu mexanizmni o‘lchamagan [1, 2].

Tarkibiy farqlar (jins va yosh) ongning biologik va ijtimoiy omillar bilan o‘zaro bog‘liqligini ko‘rsatadi. Ayollarda uyqusizlikning barcha yosh guruhlarida ko‘proq uchrashi gormonal o‘zgarishlar, ijtimoiy yuklama va stress omillari bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin, biroq tizimli sharh bu sabablarni emas, faqat farqning o‘zini qayd etadi. Kattalar va keksalar o‘rtasidagi farq esa ong holatlarining yosh bilan o‘zgarishini eslatadi.

Turli manbalar ko‘rsatkichlarining nomuvofiqligi (8 %, 10-30 %, 16,2 %) ham

ilmiy ahamiyatga ega. Bu ongning bir holati (uyqusizlik) ni o‘lchashning o‘zi mezonlarga bog‘liq ekanini ko‘rsatadi: kim «uyqusiz» deb hisoblanishi ta’rifga qarab o‘zgaradi. Psixologik tadqiqotlarda ham operatsionalizatsiya, ya’ni mavhum tushunchani o‘lchanadigan ko‘rsatkichga aylantirish, natijaga sezilarli ta’sir qiladi [1, 2].



1-rasm. Uyqusizlik tarqalganligi bo‘yicha turli manbalar (muallif tuzgan; manbalar: Sleep Med Rev, 2025; RAND).

4. MUHOKAMA

4.1. Ongning faollik va uzluksizlik xossalari

Ong passiv aks ettirish emas, balki faol jarayon bo‘lib, uning tiniq ishlashi uyg‘oqlik bilan chambarchas bog‘liq. Kattalarning har oltisidan biridan ko‘prog‘ida uyqusizlik uchrashi (16,2 %) ongning uzluksizligi va tiniqligi ko‘pchilik odamlarda kundalik hayotda buzilishi mumkinligini bildiradi. Og‘ir uyqusizlikning 7,9 % ni tashkil qilishi bunday buzilishlar tasodifiy emasligini ko‘rsatadi [1, 2].

4.2. Refleksivlik, ruhiy holat va hamroh kasalliklar

Ongning refleksiv xossasi (o‘z holatini anglash va baholash) emotsional holatga bog‘liq. Uyqusizlik va ruhiy buzilishlarning o‘zaro bog‘liqligi (ikkilamchi manbalarga ko‘ra) ushbu xossalarning bir-biriga ta’sir qilishini ko‘rsatadi: ruhiy xavotir uyquni buzishi, uyquning buzilishi esa o‘z-o‘zini anglash va emotsional baholashni yomonlashtirishi mumkin. Biroq bunday xulosa bog‘liqlikni bildiradi, sababiy aloqani emas.

4.3. Jins va yoshga oid farqlar

Uyqusizlikning ayollarda ko‘proq uchrashi ongning biologik va ijtimoiy omillarga sezgirligini bildiradi. Bunda gormonal, ijtimoiy-rolli va emotsional omillar hissa qo‘shishi mumkin, ammo bu fikrlar tadqiqotlar bilan yanada tekshirilishi kerak.

4.4. Amaliy ahamiyat: ong xossalarini o‘rgatish va uyqu madaniyati

Ong xossalarini o‘rganishda ularni kundalik hayotdagi ko‘rsatkichlar bilan bog‘lash talabalar uchun tushunishni osonlashtiradi. Masalan, faollik xossasini talaba o‘z diqqati va o‘qish jarayonida kuzatishi mumkin: uyqu yetishmagan kunda e’tibor tarqoq, xotira susayadi va o‘z holatini baholash qiyinlashadi. Shu orqali refleksivlik ham mashq qilinadi.

Statistika shuni ko‘rsatadiki, uyqusizlik keng tarqalgan, shuning uchun pedagogik psixologiyada ham uyqu gigiyenasi, kun tartibi va stress bilan kurashish usullari bo‘yicha oddiy tavsiyalarni ta’lim jarayoniga kiritish maqsadga muvofiq. Bunda talabalarga uyqusizlikni o‘z-o‘zicha tashxis qo‘ymaslik, uzoq davom etsa, mutaxassisga murojaat qilish zarurligi tushuntiriladi.

Shuningdek, ongning o‘zgargan holatlari (uyqu, charchoq, hipnoz) bo‘yicha dars materiallarida jahon ko‘rsatkichlarini misol qilib keltirish nazariyani hayotiy faktlar bilan bog‘laydi. Bu yondashuv ilmiy tafakkurni rivojlantirish bilan birga, o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishga yordam beradi.

4.5. Keyingi tadqiqotlar uchun yo‘nalishlar

Mazkur ish ong xossalarini statistika orqali o‘rganishning boshlang‘ich urinishi bo‘lib, uni davom ettirish uchun bir nechta yo‘nalish mavjud. Birinchi yo‘nalish O‘zbekiston aholisining uyqu sifati va uyqusizligi bo‘yicha vakolatli tanlama asosidagi tadqiqot o‘tkazish. Bunday tadqiqotda xalqaro tan olingan o‘lchov vositalaridan (masalan, uyqusizlik og‘irligi indeksi) foydalanish natijalarni boshqa mamlakatlar bilan solishtirish imkonini beradi.

Ikkinchi yo‘nalish ongning boshqa xossalarini ham o‘lchanadigan ko‘rsatkichlar bilan bog‘lash: masalan, refleksivlikni o‘z-o‘zini baholash shkalalari, faollikni diqqat va ish bajarish tezligi testlari orqali o‘rganish. Uchinchi yo‘nalish talabalar va o‘quvchilar

o‘rtasida uyqu rejimi va o‘zlashtirish o‘rtasidagi bog‘liqlikni tekshirish bo‘lib, u pedagogik psixologiya uchun bevosita amaliy ahamiyatga ega.

To‘rtinchidan, uyqusizlik bilan ruhiy buzilishlar o‘rtasidagi aloqa ikki tomonlama bo‘lishi mumkin: bu ongning emotsional holatga bog‘liqligini kuzatish uchun uzunasiga (longitudinal) tadqiqotlarni talab qiladi. Bunday dizayn sabab va oqibatni farqlashga yordam beradi, kesma tadqiqot esa buni qila olmaydi.

4.6. Talabalar uchun amaliy topshiriqlar

Mavzuni o‘zlashtirishni mustahkamlash uchun quyidagi topshiriqlar tavsiya etiladi: (1) bir haftalik uyqu kundaligini yuritib, uyqu davomiyligi va kunduzgi diqqat o‘rtasidagi bog‘liqlikni kuzatish; (2) jadvaldagi ko‘rsatkichlarni o‘z guruhi bilan taqqoslab, nima uchun mamlakatlar va manbalar bo‘yicha farqlar chiqishini muhokama qilish; (3) ongning har bir xossasi uchun kundalik hayotdan bittadan misol keltirish.

Bunday topshiriqlar talabalarda refleksivlikni rivojlantiradi, chunki ular o‘z holatini kuzatish va tahlil qilishni mashq qiladi. Shu bilan birga, statistik ma’lumotni hayotiy tajriba bilan bog‘lash o‘rganilayotgan nazariy tushunchalarni chuqurroq anglashga yordam beradi. Ayniqsa, tibbiy xarakterdagi ma’lumotlar bilan ishlaganda talabalarga tashxis qo‘yish emas, tahlil qilish vazifasi qo‘yilishi muhim.

4.4. Tadqiqotning cheklovlari

Birinchidan, tahlil ikkilamchi ma’lumotlarga asoslangan. Ikkinchidan, turli manbalardagi tarqalganlik ko‘rsatkichlari (8 %, 10-30 %, 16,2 %) mezonlar va tanlama farqlari tufayli bir-biriga to‘liq mos kelmaydi. Uchinchidan, uyqusizlik ong buzilishining faqat bir ko‘rinishi bo‘lib, ongning barcha xossalarini to‘liq qamrab olmaydi. To‘rtinchidan, ikkilamchi manbalar tasdiqlanishi zarur. Beshinchidan, O‘zbekiston bo‘yicha alohida ma’lumot topilmadi va bu keyingi tadqiqotlar uchun bo‘sh nuqta bo‘lib qoladi [1, 2].

5. XULOSA

Birinchidan, uyqusizlik dunyo kattalarining taxminan 16,2 % ida uchraydi, 7,9 % da og‘ir shaklda; bu ongning tiniq faoliyati ko‘pchilik uchun muammo ekanini ko‘rsatadi. Ikkinchidan, uyqusizlik ayollarda, keksalarda va ruhiy buzilishlari borlarda ko‘proq

uchraydi. Uchinchidan, ongning faollik, refleksivlik va uzluksizlik xossalarini o‘rganishda uyqu-uyg‘oqlik siklini hisobga olish zarur.

Tavsiyalar: ong haqidagi o‘quv kurslarida uyqu va uyg‘oqlik holatlarining statistik ma’lumotlarini kiritish; O‘zbekiston aholisi o‘rtasida uyqu sifati bo‘yicha vakolatli tadqiqot o‘tkazish; ikkilamchi manbalarni asl nashrlar bilan solishtirish.

Yakuniy mulohaza: ongning xossalari mavhum tushunchalar emas, ular insonning kundalik faoliyati va salomatligida namoyon bo‘ladi. Statistik ma’lumotlar bu bog‘lanishni aniq ko‘rsatadi va psixologiyaning nazariy tushunchalarini hayotiy dalillar bilan mustahkamlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Deployment Psych. (2023, June 26). By the numbers [RAND Corporation ma’lumotlari asosida]. https://deploymentpsych.org/node/8101

2. Estimation of the global prevalence and burden of insomnia: A systematic literature review-based analysis. (2025). Sleep Medicine Reviews, 82, 102121. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2025.102121 [mualliflarni tekshirish kerak]

3. BedStar. (n.d.). Sleep problems: The latest stats. https://www.bedstar.co.uk/sleep-talk/sleep-problems-the-latest-stats.html [ikkilamchi manba]

4. Sleepopolis. (n.d.). Sleep facts and statistics. https://sleepopolis.com/education/sleep-facts-and-statistics/ [ikkilamchi manba]