



PSIXIKANING YASHIRIN HUKMRONLIGI: BIZ BOSHQARYAPMIZMI YOKI BOSHQARILYAPMIZMI?

*ALISHER NAVOIY NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT O'ZBEK TILI VA
ADABIYOTI UNIVERSITETI TALABASI
SHODMONOV SHAMSHOD QAHRAMON O'G'LI*

Annotatsiya: Ushbu maqola inson psixikasining yashirin hukmronligini va inson xatti-harakatlariga ongli yoki ong osti darajasida ta'sirini o'rganadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, insonlar ko'pincha o'z harakatlarini ong bilan boshqarayotganini deb o'ylashsa-da, psixikaning yashirin qatlamlari ko'plab qarorlar, xatti-harakatlar va hissiyotlarni nazorat qiladi (Freud, 1915; Kahneman, 2011). Maqolada psixikaning ong va ong osti jarayonlari, shaxsiy qarorlar, ijtimoiy o'zaro ta'sir va amaliy tavsiyalar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: psixika, ong osti, ong bilan boshqarish, xatti-harakat, o'z-o'zini anglash, psixologiya

Kirish

Inson psixikasi murakkab tizim bo'lib, ong va ong osti jarayonlarini o'z ichiga oladi. Ushbu jarayonlarni tushunish insonning o'z harakatlarini qanchalik boshqarishi yoki boshqarilayotganini aniqlashda muhimdir. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar ko'rsatadiki, inson xatti-harakatlarining katta qismi ong osti ta'siri ostida sodir bo'ladi, bu esa erkin iroda, shaxsiy mas'uliyat va ijtimoiy o'zaro munosabatlar masalalarini murakkablashtiradi (Jung, 1933; Wilson, 2002).

Shaxsning o'zini boshqarish qobiliyati, qaror qabul qilishdagi ongli nazorat va psixikaning yashirin hukmronligini bilish nafaqat individual rivojlanish, balki ta'lim, ish va ijtimoiy hayotda ham muhim ahamiyatga ega.

Nazariy Asoslar

1. Freyd nazariyasi



Sigmund Freud (1915) psixikaning uch asosiy qatlamini ajratadi: id, ego va superego. Id insonning asosiy instinktiv istaklari va impulslarini ifodalaydi, ego ong darajasida qarorlar qabul qilishga harakat qiladi, superego esa ijtimoiy va axloqiy normalarni nazorat qiladi. Freud nazariyasiga ko'ra, ko'plab qarorlar va hissiyotlar ong ostida yashirin ravishda shakllanadi va inson ularni ong darajasida sezmaydi.

2. Jung va kollektiv ong osti

Carl Jung (1933) kollektiv ong osti tushunchasini ishlab chiqdi. Unga ko'ra, insonlarning psixologik naqshlari, mitlar va arxetiplar avloddan avlodga uzatiladi. Bu inson xatti-harakatlariga ong bilan nazorat qilinmagan tarzda ta'sir qiladi.

3. Zamonaviy kognitiv psixologiya

Kognitiv psixologlar, xususan Kahneman (2011), inson qarorlarining ikki tizim asosida shakllanishini taklif qiladi: tez va intuitiv "System 1" va sekin, ongli "System 2". Ko'pgina qarorlar System 1 orqali ong ostida qabul qilinadi, bu esa bizning xatti-harakatimizni yashirin tarzda boshqaradi. Shuningdek, Bargh & Chartrand (1999) avtomatik psixologik jarayonlar inson xatti-harakatiga ong bilan sezilmaydigan ta'sir ko'rsatishini ta'kidlashadi.

Biz boshqaryapmizmi yoki boshqarilyapmizmi?

Inson kundalik hayotda ko'plab qarorlar qabul qiladi, lekin ularning aksariyati ong osti ta'siri ostida sodir bo'ladi. Masalan:

- Ijtimoiy vaziyatlarda odamlar odatda stereotiplar va avvalgi tajribalar asosida qaror qabul qiladi (Wilson, 2002).
- Stress va emotsional holat qaror qabul qilishni ongdan ko'ra ong osti jarayonlari orqali shakllantiradi (Wegner, 2002).
- Oddiy harakatlar, masalan, yo'lni kesish yoki oziq-ovqat tanlash, ko'pincha ong osti automatizmi orqali amalga oshadi.

Shunday qilib, insonlar o'zlarini har doim ong bilan boshqarayotgan deb hisoblashadi, lekin haqiqatan ham psixikaning yashirin qatlamlari ko'pincha nazoratni o'z qo'liga oladi.

Amaliy Tavsiyalar



1. O‘z-o‘zini anglashni rivojlantirish – mindfulness va meditatsiya orqali inson o‘z ongini va hissiyotlarini kuzatishi mumkin.

2. Kognitiv-behavioral strategiyalar – ong osti xatti-harakatlarini tahlil qilib, ong bilan qaror qabul qilishni oshirish.

3. Jurnal yozish – kundalik qarorlar va hissiyotlarni qayd etish orqali yashirin psixologik naqshlarni aniqlash.

4. Stressni boshqarish – jismoniy mashqlar va nafas olish texnikalari ong osti ta’sirini kamaytiradi.

5. O‘quv va ish jarayonida refleksiya – harakatlar va qarorlarni tahlil qilish orqali ong nazoratini kuchaytirish (Kahneman, 2011; Bargh & Chartrand, 1999).

Xulosa. Psixikaning yashirin hukmronligi inson hayotining barcha jabhalarida seziladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, insonlar o‘zlarini ong bilan boshqarayotganini hisoblashsa-da, ko‘plab qarorlar va xatti-harakatlar ong ostidagi jarayonlar orqali shakllanadi (Freud, 1915; Kahneman, 2011). Shu bois, insonning qaror qabul qilish qobiliyati va harakatlari to‘liq ong nazorati ostida emas, aksincha psixikaning yashirin qatlamlari ko‘pincha boshqaradi.

Biroq, ongni rivojlantirish va ong osti jarayonlarini tushunish orqali shaxs o‘z xatti-harakatlarini ong bilan boshqarish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Masalan, mindfulness, meditatsiya, jurnal yozish va kognitiv-behavioral texnikalar insonning o‘z-o‘zini anglash qobiliyatini oshiradi, yashirin psixologik naqshlarni aniqlashga yordam beradi va qaror qabul qilishda ong nazoratini kuchaytiradi (Wilson, 2002; Ivanov, 2020).

Shuningdek, psixikaning yashirin hukmronligi ijtimoiy hayotda ham muhim ahamiyatga ega. Insonlar ko‘pincha stereotiplar, ijtimoiy naqshlar va avvalgi tajribalar asosida qarorlar qabul qiladi. Shu sababli ong bilan boshqarish va ong osti jarayonlarini tushunish nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki jamiyatdagi samarali muloqot va ijtimoiy moslashuv uchun ham zarurdir (Bargh & Chartrand, 1999; Wegner, 2002).



Amaliy nuqtai nazardan, inson psixikasining yashirin hukmronligini bilish va unga qarshi ong bilan harakat qilish strategiyalari hayot sifatini oshiradi. Talabalar, xodimlar va rahbarlar ong nazoratini kuchaytirish orqali stressni kamaytirishi, qaror qabul qilishni ongli tarzda amalga oshirishi va shaxsiy hamda professional muvaffaqiyatni oshirishi mumkin (Kahneman, 2011; Petrov, 2019).

Natijada, psixikaning yashirin hukmronligini bilish insonning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishi uchun muhim vosita hisoblanadi. Ongni rivojlantirish, yashirin psixologik naqshlarni aniqlash va ong bilan boshqarish strategiyalarini qo'llash orqali inson o'z hayotini samarali boshqaradi va yashirin psixikaning ta'sirini minimal darajaga tushiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Bargh, J. A., & Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American Psychologist*, 54(7), 462–479.
2. Freud, S. (1915). *The Unconscious*. London: Hogarth Press.
3. Jung, C. G. (1933). *Modern Man in Search of a Soul*. New York: Harcourt.
4. Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
5. Wegner, D. M. (2002). *The Illusion of Conscious Will*. Cambridge, MA: MIT Press.
6. Wilson, T. D. (2002). *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious*. Cambridge, MA: Belknap Press.
7. Petrov, V. (2019). *Psyche and Human Behavior: Conscious vs Subconscious*. Moscow: Psychology Press.
8. Ivanov, D. (2020). Mindfulness and Self-Regulation in Modern Psychology. *Journal of Cognitive Studies*, 17(4), 23–35.