



SHAXSDA O'ZINI HIMOYA QILISH KO'NIKMALARNI SHAKLLANISHINING MUHIM SIFATLARI

To'lanboyeva Nazokat Baxtiyarovna

Quvasoy shahar 8-umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA: *Shaxsning himoya usullari salbiy ta'sirlarni kamaytirishga yo'naltirilgan bo'lib, ular inson xatti-harakatlarini tartibga soluvchi, uning moslashuvchanligini oshirishga va psixikasining muvozanatlashishiga qaratilgan anglanilmagan psixologik himoya usullari hisoblanadi.*

Kalit so'z: *himoya mexanizmlari, o'smirlik davri, konstruktiv, destruktiv, proyeksiya, oilaviy munosabatlar, shaxs shakllanishi*

KIRISH

Ko'pgina himoya usullari erta bolalikdan rivojlanadi va bolaning yopiq (bola o'z fikrini erkin bayon etolmaydi, odamovi bo'ladi) bo'lishiga, tashqi qiyinchiliklar hamda xavfdan yashirinishiga olib keladi. Bola taraqqiyotining asosiy determenanti oilaviy munosabatlar bo'lib, bunda oilaviy munosabatlarning buzilishi ko'pincha shaxsiy emotsional rivojlanishining disgarmoniyasi, patopsixologiyasi va bola psixologik himoya gipertrofiyasiga olib keladi. Bugun oiladagi tarbiya sharoiti, oilaning ijtimoiy mavqeyi, oila a'zolarining kasbi va moddiy ta'minoti, ota-onaning ma'lumotlilik darajasi bolaning psixik rivojlanishiga ta'sirini inkor etib bo'lmaydi.

Psixologik himoya va mexanizmlarini shakllantirish muammosini o'rganishning dolzarbligi hamda ahamiyati jamiyatdagi hozirgi ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy, siyosiy o'zgarishlar bilan ham bog'liq bo'lib, ular shaxsning rivojlanishi va ijtimoiylashuvi jarayoniga ta'sir qiladi. Bu ta'sir rivojlanishning o'tish davrida, ayniqsa, muhimdir. Jamiyat va oiladagi ijtimoiy o'zgarishlar



o'smirlarda hissiy noqulaylik va ichki zo'riqlashning kuchayishiga olib keladi va ular bu holatni shaxsiy qiyinchilik sifatida boshdan kechirishadi, bu esa atrofidaqilar bilan munosabatda yaqqol namoyon bo'ladi. Shu jihatdan, bugungi kunda o'smirlarning o'zining va atrof-muhitning barqarorligini hamda hissiy jihatdan qabul qilishini saqlashga yordam beradigan psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirishni o'rganishga qiziqish ortib bormoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Psixologik himoya va mexanizmlari odamlarning stressli vaziyatlarga javob qaytarishda namoyon bo'ladigan adaptatsion jarayonning muhim shakli sifatida qaraladi. [3] Bu hodisa Zigmund Freyd tomonidan "Himoya neyropsixozlari" asarida, E. From, K. Xorni, Granovskaya R.M., Rottenberg V.S., Romanova Y.S., Bassin F.V., Kamenskaya V.G., Gracheva G.V. va boshqalarning ishlarida o'z ifodasini topdi. Biz ushbu maqolamizda quyilgan masalaning yechimini aniqlashda tavsifiy, tahlil usullaridan foydalandik.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Psixologik himoya mexanizmlari termini ilk marta 1894-yilda Zigmund Freyd tomonidan "Himoya neyropsixozlari" asarida qo'llanilgan. Olim o'z amaliyotida isteriyani davolayotganida qarshiliklarga duch keladi, u bemorning ong ostiga ta'sir qilishga urinadi. Bu qarshilik esa bemorning tuzalishiga to'sqinlik qilardi. Freyd buni siqib chiqarish fenomeni sifatida ta'riflaydi va shunday deydi: "O'sha kuchlar qarshilik kabi hozir to'sqinlik qiladi, ongga kirishni unutgan, bir vaqtning o'zida sabab bo'lgan unutish va tegishli patogen tajribalarni xotiradan chiqarib yubordi. Men buni siqib chiqarish deb nomladim va buni isbotlangan qarshilikning mavjudligi sifatida qaradim". Olim o'zining keyingi ishlarida boshqa himoya mexanizmlarini gapirib o'tadi va bu mexanizmlar jamlanmasi inson xulq-atvorini nazorat qiladi deydi. Freyd o'z asarlarida quyidagi psixologik himoya mexanizmlarini ajratib ko'rsatdi: siqib chiqarish, proyeksiya, regressiya, aralashtirib yuborish, ratsionalizatsiya, reaktiv shakllanish.





Bu mexanizmlar shaxsni anglamagan holda faollashtiradi va turli xildagi salbiy oqibatlarni pasaytiradi, ayni vaqtda voqelikni buzib ko'rsatadi. Inkori etish mexanizmlari odamni qandaydir tarzda shikastlashi yoki bo'lmasa konfliktga olib kelishi mumkin bo'lgan har qanday ma'lumotni idrok etishni bloklashdan iborat. Proyeksiya odam o'zidagi nojoiz sifatlarni va fazilatlarni boshqa kishiga ko'chirish demakdir. Aralashtirib yuborish xavotirga sabab bo'lgan obyektga nisbatan hosil bo'lgan hislarni boshqa obyektga yo'naltirish imkonini beruvchi himoya mexanizmidir. Regressiyaning namoyon bo'lishi infantlikka o'xshaydi. Ratsionalizatsiya esa o'z xatti-harakatlarini o'zi uchun maqbul bo'lgan tushuntirishdan iborat. Reaktiv shakllanish himoya mexanizmi bir xil hissiyot va impulslarni cheklash, ularga qarama-qarshi hissiyot va impulslarni kuchaytirish orqali xavotirlanish darajasini pasaytirish imkonini beruvchi mexanizm.

Freydning ishlarini uning qizi davom ettiradi va bu tushunchalarning ma'nosini kengaytiradi. U keltirilgan himoya mexanizmlarning tug'ma xususiyatlaridan tashqari, inson ontogenezi davomida orttirgan individual xususiyatlarini ham ifodalaydi.

E. From psixologik himoya mexanizmini agressiyaning namoyon bo'lishi sifatida izohladi.

Sotsial-madaniy nazariya vakili K. Xorni inson o'zini xavfsizlantirish istagining paydo bo'lishi asosida "asosiy xavotir", tashvish, ishonchsizlik tuyg'usi sifatida tug'iladi, – deb ta'kidlaydi.

Rus psixologiyasida bu muammo Granovskaya R.M., Rottenberg V.S., Romanova Y.S., Bassin F.V., Kamenskaya V.G., Gracheva G.V. va boshqalarning ishlarida o'z ifodasini topdi. R.M.Granovskaya psixologik himoya mexanizmlarni shaxs dunyoni to'laqonli idrok etishdan himoya qiluvchi, g'oyalarni toraytiruvchi va buzuvchi to'siq sifatida ifodalaydi. Odam faqat xavfli axborotni qabul qiladi, keyinchalik u ham buziladi va ongda shaxs uchun eng qulay ko'rinishda qoladi. Eng xavfli axborotlar idrok qilinmaydi va o'zlashmaydi. Ammo psixologik himoya mexanizmlari inson tanasiga ijobiy



ta'sir ham qilishi mumkin. Inson ongini xavfli axborot oqimidan himoya qilib, mumkin bo'lgan maqsadga erishishni ta'minlaydi, muayyan konkret vaziyatni hal qilishga yordam beradi.

Manbalarda qayd etilishicha, F.V. Bassin psixologik himoya muammosini ustuvor qo'ya bilgan olim hisoblanadi. Uning fandagi xizmati shundaki, u himoya hodisasiga psixoanalizning artefakti sifatida emas, balki ilmiy tadqiqotning to'g'ri va operatsion imkoniyatlariga ega bo'lgan haqiqatdan mavjud ruhiy hodisa sifatida qaraydi.

F.V. Bassin psixologik himoyaning ahamiyatini faqat o'ziga xos eksvizitli vaziyatlar bilan cheklamaydi, masalan, tadqiqotchilar Y. Savenko va F.E. Vasilyuklarning fikricha, himoya mexanizmlari o'z-o'zini aktualizatsiyalash jarayonida yuzaga keladi va bu jarayon murakkablashtirilgan vaziyatlar yoki "mumkin bo'lmagan holatlar" deb ataladi. Bu muammoni, ayniqsa, o'smirlik davrida, shuningdek, o'smirlikdan o'spirinlikka o'tish davrida o'rganish muhimdir. Aynan shu davrdan odam shaxs sifatida shakllanadi hamda dunyoqarashi kengayadi. Bu davrning eng muhim xususiyati o'z taqdirini o'zi belgilashi, kasb va hayot yo'lini tanlashi, o'z zimmasiga mas'uliyatni ola bilishi, jamiyatda va oilada yangi mavqeni egallashi bilan ahamiyatlidir.

Kerakli hayotiy ko'nikmalarning yetishmasligi, xulqatvor ko'nikmalarining yo'qligi, yangi qiyinchiliklarga dosh bera olmasligi, stressdan chiqa olmasligi o'smirni yanada kuchliroq emotsional zo'riqishga olib keladi. Bunday kuchli vaziyatlarda o'smir turli himoya shakllariga murojaat qiladi, kamdan kam hollarda destruktiv bo'ladi. O'smirlarning kam samara beradigan psixologik himoya usullaridan foydalanishi natijasida og'ishishning rivojlanishiga hamda deviantlikning namoyon bo'lishiga olib kelishi mumkin.

F. Kramer o'smirlar orasida eng ommabop mexanizm sifatida proyeksiya mexanizmini qayd etadi. Bir tomondan bu mexanizm odam o'zi xohlamaydigan sifatlarni rad etishga va jamiyatda o'z o'rnini mustahkamlashga yordam beradi. Shu bilan bir vaqtda atrofdagilarga xayoliy illatlarni yuklash shaxslararo

munosabatlarda dushmanlik va salbiylikni keltirib chiqaradi, natijada shaxslararo munosabatlarni qurishda muammolar kelib chiqadi.

XULOSA

Xulosa sifatida shuni qayd etish lozimki, psixologik himoya mexanizmlari konstruktiv hamda destruktiv ta'sirga olib kelishi mumkin. Konstruktiv xarakterdagi himoya mexanizmlari vaziyatni adekvat baholashga, alternativ maqsadni aniqlashga va erishishda optimal vositalarni tanlashga, talab va ehtiyojlarni qondirishga yordam beradi. Destruktiv xarakterdagi himoya mexanizmlari esa reallikni inkor etish va buzishdan iborat bo'lib, vaqti kelib shaxsning patologik o'zgarishiga olib keladi. Shuning uchun psixologik himoya mexanizmlari tanani psixotravmatik buzilishlardan, vaziyatlardan, salbiy axborotlardan asraydi va kritik vaziyatlardagi barqarorligini oshiradi. Yana shuni qayd qilish kerakki, psixologik himoya mexanizmlari ba'zida og'ir oqibatlariga, shaxs shakllanishi hamda ijtimoiy moslashuvning buzilishiga olib kelishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. — М.: «Педагогика Пресс», 1993, — 140 с.
2. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. — СПб.: «Свет», 1997. — 608 с.
3. Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. Учебное пособие