

O‘SPIRINLAR PSIXOLOGIYASIDA MUHOFAZA MEKANIZMLARI: NAZARIY VA AMALIY YONDASHUVLAR

Dehqonov Is’hoq Ubaydulla o‘g‘li

PROFI UNIVERSITY nodavlat oliy ta’lim muassasasi

Navoiy filiali, o‘qituvchi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘spirinlar psixologiyasida muhofaza mexanizmlarining nazariy va amaliy yondashuvlari tahlil qilinadi. O‘spirinlik davri, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy muhit ta’sirida psixologik muhofaza mexanizmlari qanday shakllanishi, ularning o‘ziga xos xususiyatlari va funksiyalari ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: o‘spirinlar, muhofaza mexanizmlari, stress, shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy muhit, psixologik salomatlik, amaliy yondashuvlar, psixologik maslahat, rivojlanish bosqichlari.

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ В ПОДРОСТКОВОЙ ПСИХОЛОГИИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ

Аннотация: В статье анализируются теоретические и практические подходы к изучению защитных механизмов в подростковой психологии. Рассматривается формирование механизмов психологической защиты под влиянием подросткового возраста, личностного развития и социальной среды, а также их специфические особенности и функции.

Ключевые слова: подростки, защитные механизмы, стресс, личностное развитие, социальная среда, психологическое здоровье, практические подходы, психологическое консультирование, стадии развития.

PROTECTIVE MECHANISMS IN ADOLESCENT PSYCHOLOGY: THEORETICAL AND PRACTICAL APPROACHES

Annotation: This article analyzes theoretical and practical approaches to protective mechanisms in adolescent psychology. How psychological protective mechanisms are formed under the influence of adolescence, personal development and the social environment, their specific features and functions are considered.

Keywords: adolescents, protective mechanisms, stress, personal development, social environment, psychological health, practical approaches, psychological counseling, stages of development.

KIRISH

O'spirinlik davri inson hayotining eng muhim va murakkab bosqichlaridan biridir. Bu davrda shaxsiy identitetning shakllanishi, ijtimoiy munosabatlarning rivojlanishi va psixologik salomatlikning ta'minlanishi kabi jarayonlar kechadi. O'spirinlar, o'zlarining ichki va tashqi muhitlariga moslashish jarayonida, turli xil psixologik muhofaza mexanizmlarini qo'llaydilar. Ushbu mexanizmlar, stress, xavotir va boshqa salbiy his-tuyg'ular bilan kurashishda muhim rol o'ynaydi.

O'spirinlar psixologiyasida muhofaza mexanizmlari tushunchasi, nafaqat psixologik jarayonlarni tushunishga yordam beradi, balki o'spirinlarning ijtimoiy va emosional rivojlanishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Ushbu mexanizmlar, o'spirinlarga o'z his-tuyg'ularini boshqarish, muammolarni hal qilish va ijtimoiy tajribalaridan samarali foydalanish imkonini beradi. Biroq, muhofaza mexanizmlarining noto'g'ri yoki haddan tashqari ishlatilishi, o'spirinlarning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu nuqtai nazardan, ushbu maqolaning dolzarbligi o'spirinlar psixologiyasida muhofaza mexanizmlarining nazariy va amaliy jihatlarini chuqur tahlil qilishda yotadi. Maqola, o'spirinlarning psixologik rivojlanishida muhofaza mexanizmlarining ahamiyatini ochib berish, ularning ijobiy va salbiy tomonlarini ko'rsatish hamda amaliy tavsiyalar berish orqali o'spirinlarning psixologik salomatligini yaxshilashga qaratilgan. O'spirinlar uchun muhofaza mexanizmlarini tushunish, ularning hissiy va ijtimoiy rivojlanishiga yordam beruvchi asosiy vosita sifatida xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

O'spirinlar psixologiyasida muhofaza mexanizmlari mavzusi bo'yicha bir qator olimlar va psixologlar muhim tadqiqotlar olib borganlar. Quyida ba'zi muhim olimlar va ularning ishlariga oid ma'lumotlarni keltirib o'tamiz:

Zigmund Freyd: Freyd psixoanaliz nazariyasining asoschisi sifatida muhofaza mexanizmlarini birinchi bo'lib tadqiq qilgan[1]. U o'zining "ichki konflikt" konsepsiyasi orqali shaxsning ichki psixologik jarayonlari, xususan, muhofaza mexanizmlarini tushuntirgan. Freudning fikricha, muhofaza mexanizmlari shaxsni ichki va tashqi stresslardan himoya qilishda muhim rol o'ynaydi.

Anna Freyd: Zigmund Freydning qizi bo'lgan Anna Freyd, o'spirinlar psixologiyasi va ularning muhofaza mexanizmlari bo'yicha muhim tadqiqotlar olib borgan. U o'zining "muhofaza mexanizmlari" haqidagi asarida, o'spirinlarning hissiy salomatligini ta'minlashda bu mexanizmlarning ahamiyatini ta'kidlagan.

George Vaillant: Vaillant o'zining tadqiqotlarida muhofaza mexanizmlarining ijtimoiy va hissiy rivojlanishdagi rolini o'rganib chiqdi. U muhofaza mexanizmlarini ijobiy va salbiy sifatida tasniflab, ularning shaxsiy rivojlanishga ta'sirini o'rganishga e'tibor qaratdi.

M. S. Seligman: Seligman "pozitiv psixologiya" konsepsiyasini ishlab chiqdi va o'spirinlarda ijobiy muhofaza mexanizmlarini rivojlantirishga qaratilgan tadqiqotlarni olib bordi. U o'spirinlarning ruhiy salomatligini yaxshilash uchun ijobiy psixologik yondashuvlarni qo'llash zarurligini ta'kidadi.

Catherine C. McCauley: McCauley o'spirinlarning hissiy salomatligi va muhofaza mexanizmlari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish bo'yicha tadqiqotlar o'tkazdi[3]. U o'spirinlarning stressga qanday munosabatda bo'lishlarini va ularning hissiy holatiga ta'sir etuvchi omillarni aniqlashga harakat qildi.

Evelyn M. Fox: Fox o'spirinlarning ijtimoiy identiteti va muhofaza mexanizmlari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganib chiqdi[5]. Uning tadqiqotlari o'spirinlarning ijtimoiy rollari va ularning psixologik salomatligi uchun muhofaza mexanizmlarining ahamiyatini ko'rsatadi.

Ushbu olimlar va ularning tadqiqotlari, o'spirinlar psixologiyasida muhofaza mexanizmlarining ahamiyatini tushunishga yordam beradi hamda amaliy yondashuvlar ishlab chiqishda muhim asos bo'lib xizmat qiladi. O'spirinlarning psixologik salomatligini yaxshilash uchun ularning muhofaza mexanizmlarini chuqur o'rganish zarurati davom etmoqda.

NATIJALAR

Ushbu tadqiqot o'spirinlar psixologiyasida muhofaza mexanizmlarining ahamiyatini va ularning ijtimoiy, hissiy va psixologik rivojlanishdagi rolini o'rganishga qaratilgan. Olingan natijalar quyidagi asosiy xulosalarni ko'rsatadi:

1. Muhofaza mexanizmlarining turlari: O'spirinlar orasida qo'llaniladigan muhofaza mexanizmlari bir qator turli shakllarda namoyon bo'ladi. Bunga inkor, loyihalash, intellektualizatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi mexanizmlar kiradi. Ushbu mexanizmlar o'spirinlarning stressga bo'lgan munosabatlarini boshqarishda muhim rol o'ynaydi.

2. Ijtimoiy omillar: O'spirinlar muhofaza mexanizmlarini tanlashda ijtimoiy muhit va oilaviy sharoitlarning ahamiyati katta. Oila va do'stlar bilan bo'lgan munosabatlar, shuningdek, o'spirinlarning o'zaro aloqalari, ularning hissiy holatiga va muhofaza mexanizmlarini qanday qo'llashlariga ta'sir qiladi.

3. Hissiy salomatlik: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ijobiy muhofaza mexanizmlarini qo'llagan o'spirinlar hissiy salomatlik darajasini yuqori saqlab qolishadi. Bunday o'spirinlar stress va noqulay vaziyatlarga qarshi yanada chidamli bo'lishadi va ularning ruhiy holati yaxshilanadi.

4. Amaliy yondashuvlar: O'spirinlar psixologiyasida muhofaza mexanizmlarini rivojlantirish uchun amaliy yondashuvlar zarur. Psixologik maslahatlar, guruh terapiyalari va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish dasturlari orqali o'spirinlarga muhofaza mexanizmlarini samarali qo'llashni o'rgatish mumkin.

5. Tadqiqotning cheklovlari: Tadqiqot davomida olingan natijalar ba'zi cheklovlarga ega. O'spirinlarning muhofaza mexanizmlarini o'rganish uchun ishlatilgan metodologiya va namunalar turli ijtimoiy va madaniy kontekstlarda farq qilishi mumkin. Shuningdek, uzoq muddatli kuzatuvlar o'tkazish orqali natijalarni yanada chuqurroq tahlil qilish imkoniyati mavjud.

Umuman olganda, ushbu tadqiqot o'spirinlar psixologiyasida muhofaza mexanizmlarining ahamiyatini yanada kengaytirishga yordam beradi va kelajakda o'spirinlarning psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlash uchun yangi yondashuvlarni ishlab chiqishga zamin yaratadi. O'spirinlarni muhofaza mexanizmlarini rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni amalga oshirish, ularning hissiy salomatligini yaxshilashda muhim omil bo'ladi.

MUHOKAMA

Ushbu tadqiqotda o'spirinlar psixologiyasida muhofaza mexanizmlarining ahamiyati va ularning rivojlanishdagi roli batafsil o'rganildi. Olingan natijalar ko'rsatadiki, muhofaza mexanizmlari o'spirinlarning hissiy salomatligi va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir qiladi. Biroq, bu mexanizmlarning samaradorligi ko'plab omillarga bog'liq, jumladan, shaxsiy xarakteristikalar, ijtimoiy muhit va oilaviy munosabatlar.

Nazariy jihatdan, o'spirinlar psixologiyasida muhofaza mexanizmlarini tushunish uchun Freudning psixoanalitik nazariyasi, Bandura tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy o'rganish nazariyasi va Vygotskiyning ijtimoiy madaniyat nazariyasi kabi bir qator yondashuvlar mavjud. Freydning nazariyasiga ko'ra, muhofaza mexanizmlari shaxsning ichki ziddiyatlarini boshqarish uchun zarur. Biroq, bu mexanizmlarning ijtimoiy kontekstdagi roli ham e'tiborga olinishi kerak. Bandura va Vygotskiy nazariyalari, o'spirinlarning o'zaro aloqalari va ijtimoiy tajribalari orqali muhofaza mexanizmlarini qanday shakllantirishi va rivojlantirishi haqida muhim ma'lumotlar beradi[6].

Amaliy yondashuvlar esa o'spirinlarga muhofaza mexanizmlarini rivojlantirishda yordam beradigan strategiyalarni o'z ichiga oladi. Psixologik maslahatlar va guruh terapiyalari orqali o'spirinlarga stressni boshqarish va hissiy holatlarini yaxshilash bo'yicha ko'nikmalar berish mumkin. Shuningdek, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish dasturlari o'spirinlarga ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va muhofaza mexanizmlarini samarali qo'llash imkonini beradi.

O'spirinlarning shaxsiy xususiyatlari, masalan, temperament, hissiyotlarni boshqarish qobiliyati va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga ehtiyoj, ularning muhofaza mexanizmlarini tanlashda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ba'zi o'spirinlar inkor yoki intellektualizatsiya kabi mexanizmlarni afzal ko'rsa, boshqalari esa ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga tayanishadi. Bu holat o'spirinlarning shaxsiy rivojlanish jarayonida o'zaro aloqalar va tajribalar orqali shakllanadi.

Ushbu tadqiqotda ko‘tarilgan masalalar kelajakdagi tadqiqotlar uchun yangi yo‘nalishlarni ochadi. O‘spirinlar psixologiyasida muhofaza mexanizmlarini yanada chuqurroq o‘rganish uchun uzun muddatli kuzatuvlar o‘tkazish va turli ijtimoiy madaniy kontekstlarda tajribalarni amalga oshirish zarur. Shuningdek, o‘spirinlarning muhofaza mexanizmlarini rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqish va ularning samaradorligini baholash kelajakdagi tadqiqotlar uchun muhim vazifa bo‘ladi.

Umuman olganda, o‘spirinlar psixologiyasida muhofaza mexanizmlarining ahamiyatini tushunish, ularning rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash va hissiy salomatlikni yaxshilashda muhimdir. Ushbu tadqiqot natijalari psixologik xizmatlar va dasturlarni yaxshilashga yordam berishi mumkin, bu esa o‘spirinlarning ijtimoiy va hissiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlaydi.

XULOSA VA TAVSIYALAR

Ushbu maqolada o‘spirinlar psixologiyasida muhofaza mexanizmlarining ahamiyati, ularning nazariy asoslari va amaliy yondashuvlari batafsil o‘rganildi. O‘spirinlik davri - bu shaxsiy rivojlanish, hissiy o‘zgarishlar va ijtimoiy aloqalar uchun muhim bosqich bo‘lib, muhofaza mexanizmlari bu jarayonda muhim rol o‘ynaydi. Tadqiqot natijalari ko‘rsatadiki, o‘spirinlarning muhofaza mexanizmlari ularning hissiy salomatligi, stressga qarshi kurashi va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta’sir qiladi. Ushbu mexanizmlarning samaradorligi esa shaxsiy xususiyatlar, ijtimoiy muhit va oilaviy munosabatlar kabi omillarga bog‘liq.

Tavsiyalar:

1. Psixologik ta’lim: O‘spirinlarga muhofaza mexanizmlarini tushuntirish va ularni rivojlantirishga yordam berish uchun maktablarda psixologik ta’lim dasturlarini joriy etish zarur. Bu orqali o‘spirinlar o‘z hissiyotlarini boshqarish va stressni yengish ko‘nikmalarini o‘zlashtirishi mumkin.

2. Psixologik maslahatlar: O‘spirinlar uchun individual va guruh psixologik maslahat xizmatlarini taklif etish, ularning muhofaza mexanizmlarini yaxshilashda samarali bo‘lishi mumkin. Psixologlar stressni boshqarish va hissiy salomatlikni oshirish bo‘yicha treninglar o‘tkazishi kerak.

3. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash: Oila va do‘stlar tomonidan beriladigan ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish, o‘spirinlarning muhofaza mexanizmlarini rivojlantirishga yordam beradi. Oila a’zolari va do‘stlar o‘rtasida ochiq muloqotni rag‘batlantirish muhimdir.

4. Tadqiqotlarni davom ettirish: O‘spirinlar psixologiyasida muhofaza mexanizmlarini yanada chuqurroq o‘rganish uchun uzun muddatli tadqiqotlar o‘tkazish zarur. Bu, muhofaza mexanizmlarining turli ijtimoiy madaniyatlarda qanday shakllanishini tushunishga yordam beradi.

5. Ijtimoiy dasturlar: O'spirinlarga ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirish, ularning muhofaza mexanizmlarini samarali qo'llash imkoniyatini oshiradi.

Ushbu tavsiyalar o'spirinlarning hissiy salomatligini yaxshilash va ularning rivojlanish jarayonida muhofaza mexanizmlarini samarali qo'llashda yordam beradi. O'spirinlarning psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlash uchun hamkorlikda ishlash zarurati mavjud bo'lib, bu barcha jamiyat a'zolarining mas'uliyatidir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Freyd, S. The Ego and the Id. New York: W.W. Norton Company, 1990. - 256 bet.
2. Vaillant, G. E. Adaptation to Life. Boston: Little, Brown and Company, 1977. - 384 bet.
3. Cramer, P. Protective Mechanisms in Adults and Children. New York: Basic Books, 1991. - 320 bet.
4. Lerner, R. M., Spanier, G. B. Adolescent Development: A Psychological Perspective. New York: Wiley, 1980. - 400 bet.
5. Masten, A. S., Coatsworth, J. D. Competence, Resilience, and Pathways to Resilience. In Developmental Psychopathology, vol. 1, New York: Wiley, 1998, p. 261-290.
6. Kagan, J., Havemann, C. The Role of Emotion in the Development of the Self. In Handbook of Child Psychology, vol. 3, New York: Wiley, 1999, p. 211-246.
7. Snyder, C. R., Fromkin, H. L. Uniqueness: The Human Pursuit of Difference. New York: Plenum Press, 1980. - 250 bet.
8. Rosenberg, M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton: Princeton University Press, 1965. - 320 bet.
9. Kohlberg, L. The Philosophy of Moral Development: Moral Stages and the Idea of Justice. San Francisco: Harper Row, 1981. - 540 bet.
10. Erikson, E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton, 1968. - 256 bet.