

**SHAXSLAR O'RTASIDA YUZAGA KELADIGAN
ZIDDIYATLARNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK
YECHIMLARI**

Karimova Xurshida Yusupboyevna

*Xorazm viloyati Shovot tumanidagi 25-umumiy o'rta ta'lim maktabi
amaliyotchi psixologi*

Jumaniyazova Indira Shavkatovna

*Xorazm viloyati Shovot tumanidagi 48-umumiy o'rta ta'lim maktabi
amaliyotchi psixologi*

ANNOTATSIYA: *Shaxslararo ziddiyat-bu uning elementlari (istaklari, qadriyatlar, motivlari, maqsadlari) qarama-qarshiligi yuzaga keladigan shaxsning holati.*

Kalit so'zlar: *shaxslararo ziddiyat; instinktlar; normalar; vijdon; psixosomatika; psixosomatik buzilish; g'azab; qo'rquv; tashvish; xafagarchilik; o'zi o'zini boshqarish.*

KIRISH

Psixosomatik kasalliklarning paydo bo'lishi va rivojlanishi omillari muammosi olimlarni qadimgi davrlardan beri qiziqtiradi (Gippokrat, Platon), birinchi urinishlar odamni yaxlit ko'rib chiqish va uning shaxslararo ziddiyatlarini somatik kasalliklar uchun zarur shart-sharoitlar sifatida tahlil qilish uchun qilingan. Biroq, qadimgi davrlarda paydo bo'lgan psixosomatik patologiyaning sabablari va mexanizmlari haqidagi g'oyalar uzoq vaqt davomida 80-yillarga qadar qattiq tanqid qilindi.

Hozirgi vaqtda tibbiy psixologiyada psixosomatik kasalliklarning paydo bo'lishining omillari va shu munosabat bilan ularning psixoprofilaktikasi, psixokorreksiya va psixoterapiya imkoniyatlari sifatida shaxslararo nizolarga qiziqish qayta tiklanmoqda. Shaxslararo ziddiyat-bu uning elementlari (istaklari,

qadriyatlari, motivlari, maqsadlari) qarama-qarshiligi yuzaga keladigan shaxsning holati.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Psixanalistlar odamlarda shaxslararo nizolarning asosiy mexanizmlarini ochib berishdi, bu turli xil nevrozlarga, shu jumladan psixosomatikaga olib kelishi mumkin (Z. Freyd, A. Freyd, P. Federn, S. Spielrein, E. Bern va boshqalar). Har bir inson tug'ma instinktlar tomonidan boshqariladi (libido (Eros) — ijodiy instinkt va mortido (Tanatos) — halokatli instinkt). Ushbu shaxsiyat tuzilishi psixoanalizda Ono (yoki ID) deb nomlanadi. Ba'zi odamlarda libido instinkti ko'proq namoyon bo'ladi, boshqalarida — mortido, bundan tashqari, shaxsiyat dinamik va ma'lum bir instinktni o'z vaqtida amalga oshirish istagi o'zgarishi mumkin. Instinktlarning har biri o'z yo'lida ijtimoiy me'yorlar, qoidalar, talablar ko'rinishidagi to'siqni uchratib, qoniqishga intiladi, ular bolalikdan odam tomonidan o'zlashtirilib, uning ichki xulq-atvor boshqaruvi-vijdonga aylanadi. Odatda, bu ichki xulq-atvor boshqaruvi (psixoanalizda superego deb ataladi) odamga atrofdagi dunyoga moslashishga va inson yashaydigan jamiyat qonunlarini buzmaslik va o'zini va boshqalarni yo'q qilmaslik uchun o'z instinktlarini mo'tadil nazorat ostida ushlab turishga yordam beradi.

Insonning tabiati shundan iboratki, u vaqti-vaqti bilan paydo bo'ladigan shaxslararo nizolar bilan ajralib turadi, ammo instinktlar va vijdon o'rtasidagi nisbiy muvozanatni saqlash uchun yana bir shaxsiyat tuzilishi-Ego mavjud. Ego foydalanadigan psixologik himoya mexanizmlari tufayli biz amalga oshirilmagan instinktiv drayvlardan kelib chiqadigan keskinlikni kamaytiramiz va odatda bu mexanizmlar ichki muvozanatni saqlashi kerak, ya'ni nevrozlar va psixotik kasalliklarning paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaslik. Psixologik himoyaning bunday mexanizmlari orasida rad etish va idrokni himoya qilish (odam yoqimsiz narsani qabul qilmaydi yoki ko'rmaydi (eshitmaydi)), repressiya (qabul qilinmaydigan tuyg'u yoki fikr xabardorlikka yetib bormasa, "beixtiyor unutish"), ratsionalizatsiya (o'z-o'zini hurmat qilishni saqlab qolish uchun o'zini oqlash), intellektualizatsiya (hissiyotlarni intellektual aks ettirish), devalvatsiya (mavjud bo'lmagan narsalarning qadrsizlanishi), sublimatsiya(instinktlarni ijtimoiy maqbul yo'nalishga o'tkazish),

harakatdagi reaksiya (keskinlik kuchga kiradi), somatizatsiya (salbiy hissiy tajribalar somatik alomatlarga aylanadi), kasallikka o'tish (bemorning maqomidan psixologik foyda bo'lsa, muammolardan kasallikka "qochish"), siljish (salbiy his-tuyg'ularni xavfsizroq ob'ektga o'tkazish), xayol qilish (yaxshiroq haqiqatni va undagi eng yaxshi o'zini ixtiro qilish), regressiya (avvalgilariga qaytish javobgarlik bilan kurashish mumkin emasligi sababli o'zini tutish shakllari), izolyatsiya (odam haddan tashqari kuchli tajribalar natijasida vaqtincha his qilishni to'xtatadi), proektsiya (o'z-o'zidan qabul qilib bo'lmaydigan narsa boshqa odamlarga tegishli va qoralanadi) va boshqalar. Psixologik himoya mexanizmlari, qoida tariqasida, otadan taqlid qilish yoki irsiyat mahsuli sifatida uzatiladi.

Natijalar va muhokama. Ular, shuningdek, o'rganish natijasida hayot davomida takroriy ijobiy mustahkamlash natijasida olinishi mumkin. Psixologik himoya mexanizmlari bajarilmagan istaklardan kelib chiqadigan xavotirni vaqtincha kamaytirishga yordam beradi (odam "og'riqli fikrlar va his-tuyg'ularni" unutadi yoki ulardan chalg'iydi) va ularning ba'zilari o'zining bahosi hamda o'z hurmatini saqlab qoladi. Ular orasida biz uzoq vaqt davomida ishlashi mumkin bo'lgan va yetishmayotgan odamni (masalan, sublimatsiya, ratsionalizatsiya) qoplaydigan foydali mexanizmlarni va sog'liq uchun salbiy oqibatlariga olib keladigan zararli mexanizmlarni (masalan, somatizatsiya, kasallikni tark etish) shartli ravishda ajratib ko'rsatishimiz mumkin yoki shaxslararo munosabatlarni buzadigan mexanizmlar (masalan, fantaziya, regressiya).

Agar instinkt va vijdon o'rtasidagi qarama-qarshilik libido yoki mortidoning g'alabasi bilan tugasa, odam boshqa haddan tashqari holatlarga tushishi mumkinasotsial xatti-harakatlar (fohishabozlik, shafqatsiz jinoyatlar sodir etish), jinsiy inversiyalar (masochizm, sadizm, ko'rgazma va

boshqalar) va turli xil psixotik kasalliklar. Stressni yengish uchun moslashuvchan mexanizmlar mavjud bo'lganda, odam o'zining dominant instinktlarini anglay oladi va/yoki ular uchun ijtimoiy jihatdan maqbul foydalanishni topadi (masalan, mortidoni sportga sublimatsiya qilish yoki yo'q qilishni o'z ichiga olgan professional faoliyat). Sublimatsiya psixologik himoya mexanizmi sifatida

instinktlar haddan tashqari ifoda etilgan va ijtimoiy normalar unga mos kelmasa, insonning moslashishi uchun asosiy manba hisoblanadi.

Psixosomatik kasalliklarga chalingan odamlarda tashvish va shubhaning kuchayishi, hissiyotlarning labilligi, depressiyaga moyillik, ijtimoiy va psixofiziologik moslashuvning buzilishi, qattqlik, javobgarlikning kuchayishi, aqlning o'rtacha yoki yuqori darajasi, psixologik himoyaning samarasiz mexanizmlari va koping strategiyasi kabi shaxsiy xususiyatlar mavjud. Psixosomatik kasalliklarda vegetativ asab tizimining disfunktsiyalarini o'rganganlar: V. I. Makolkin, S. A. Abakumov, A. A. Sapojnikova, A. M. Veyn, G. M. Dyukova, O. V. Vorobyeva, A. B. Danilov, B. A. Hapaev, L. V. Romasenko, O. Yu. Vedenyapina, A. V. Verbina, A. V. Kurpatov, G. V. Starshenbaum, N. V. Pokrovskaya va boshqalar.

Vegetativ asab tizimi ikki qism bilan ifodalanadi: simpatik va parasimpatik. Simpatik bo'limning ichki organlarning ishiga ta'siri (stress holati): yurak qisqarishining chastotasi va kuchini oshiradi, arteriyalarni toraytiradi, ichak harakatini va ovqat hazm qilish fermentlarini ishlab chiqarishni kamaytiradi, siydik pufagini bo'shashtiradi, bronxlar va bronxiollarni kengaytiradi, o'pkaning ventilyatsiyasini kuchaytiradi, ko'z qorachig'ini kengaytiradi. Parasimpatik bo'limning ta'siri (odatda — dam olish holati): yurak qisqarishining chastotasi va kuchini pasaytiradi, arteriyalarni bo'shashtiradi, ichak harakatini kuchaytiradi va ovqat hazm qilish fermentlarini ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, siydik pufagini qisqartiradi, bronxlar va bronxiollarni toraytiradi, o'pkaning ventilyatsiyasini pasaytiradi, ko'z qorachig'ini toraytiradi.

Xulosa. Shunday qilib, shaxs ichidagi ziddiyat ko'pincha "xohlayman" va "kerak" yoki "xohlayman" va "qila olaman" shaklidagi shaxs tuzilmalari o'rtasida yuzaga keladi. Shaxslararo ziddiyat tufayli odam turli xil destruktiv his-tuyg'ularga ega (xafagarchilik, ayb, depressiya, tashvish, tajovuz va boshqalar), ular bilvosita neyroendokrin mexanizmlar orqali ma'lum organlar va ularning tizimlariga ta'sir qiladi. Natijada psixosomatik kasalliklar paydo bo'ladi. Psixosomatik patologiya bilan stressni yengish mexanizmlari

samarali ishlamaydi, salbiy his-tuyg'ular javob bermaydi, to'g'ri qayta ishlanmaydi, siljish va somatizatsiya tufayli ular shaxsiy darajadagi ziddiyatning o'ziga xos xususiyatlarini ramziy ravishda aks ettiruvchi tana darajasiga "o'tishadi".

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Дусказиева, Ж. Г. (2015). Внутриличностный конфликт как фактор возникновения психосоматических расстройств. *Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика*, (3), 8-8.
2. Akhmedova, M., Narmetova, Y., & Alisherov, B. (2021). Categories of person in conflict and methods of conflict resolution in the occurrence of conflicts between medical personnel.
3. Narmetova, Y., Melibayeva, R., Akhmedova, M., Askarova, N., & Nurmatov, A. (2022). PSYCHODIAGNOSTICS ATTITUDE OF THE PSYCHOSOMATIC PATIENTS'DISEASE.
4. Мелибаева, Р. Н. (2022). КЛИНИК АМАЛИЁТДА КОГНИТИВ ФУНКЦИЯЛАР ВА УЛАРНИНГ БУЗИЛИШЛАРИ ПСИХОДИАГНОСТИКАСИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 4-2), 928-932.
5. Мелибаева, Р., & Абдиназарова, И. (2020). Тиббий психодиагностика: муаммо, мулоҳаза ва ечимлар.
6. Мелибаева, Р. Н. (2018). Из истории вопроса экспериментального исследования мышления в трудах психологов советского периода. In *International scientific review of the problems and prospects of modern science and education* (pp. 125-127).