

**PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI TA'MINLASH
MASALALARI**

Raximova Shaxlo Erkabayevna

*Xorazm viloyati Urganch tumani 13-sonli umumta'lim maktabi amaliyotchi
psixologi*

ANNOTATSIYA: *Dunyoning barcha ilmiy tadqiqot markazlarida shaxsning shakllanishi va barqaror rivojlanish qonuniyatlari va ularning mexanizmlari, psixologik yondashuvlar negizida, shaxsning jismoniy, psixologik jihatdan kamolatga erishgan, biologik va ijtimoiy shartlangan xislatlar egasi, o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqaruvchi, bilishga intiluvchi, faoliyat, xulq, muomala sub'ekti sifatida insonlarning psixologik barqarorligiga qaratilgan tadqiqotlar olib borilmoqda. Shaxsning psixologik barqarorligi va uni himoya qilish muammosi hamisha insoniyat oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri bo'lib kelgan.*

Kalit so'zlar: *Shaxsning har jihatdan ijtimoiy-psixologik taraqqiyoti, shaxs sifatidagi faolligi va o'zini rivojlantira borishi juda ko'plab omillarga bog'liqdir.*

Shu bois mamlakatimizda yoshlarning jismoniy-ruhiy imkoniyatlari rivojlantirishgan alohida e'tibor berilmoqda. Shuni, alohida ta'kidlash joizki, shaxs o'zining psixologik imkoniyatlari, yutuqlari, kamchiliklari haqida yetarli ma'lumotga ega bo'lsa, bu ularning turmush tarzida uchraydigan har qanday yuzgan keladigan muvaffaqiyatsizliklarni bartaraf etish, o'ziga ishonch, o'zidagi imkoniyatlaridan samarali foydalanish imkonini beradi. Mazkur muammoni o'rganishga bag'ishlangan adabiyotlarni tahlil qilar ekanmiz, ulardagi psixologik himoya metodologiyasiga taalluqli ayrim umumiy jixatlarni ijtimoiy-psixologik nuqtai nazaridan tadqiq qilishimizga to'g'ri keladi. Olib borilgan tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, shaxsning psixologik himoyasi uchun muxim bo'lgan nazariy-ilmiy ayrim jixatlari o'rganilgan. Ruhiy va jismoniy tarbiya shaxsni shakllantirish tizimining uzviy qismidir. O'sib kelayotgan yosh avlodning ruhiy va jismoniy sog'ligi haqida g'amxo'rlik, ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sport bilan muntazam,

mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini singdirish tarbiyaviy jarayonning ajralmas qismi hisoblanadi. Mutaxassislar tomonidan olib borilgan kuzatishlar va tajribalar shuni ko'rsatadiki, aksariyat shaxslarda o'z diqqatini bir joyga qaratish, o'zini nazorat qilish, qiyin vaziyatlardan chiqish uchun irodaviy zo'r berish, xotirjamlik, o'z hislarini va o'zini boshqarishni bilishmaydi. Har bir shaxsni faoliyatdagi muvaffaqiyatsizliklarga nisbatan muhofazalanish (himoyalaniish) mexanizmi sifatida har bir shaxs uchun xarakterli bo'lgan individual uslub mezonlarini ishlab chiqish va undan psixologik xizmat jarayonida qo'llash muhim hisoblanadi.

Psixologik himoyaning muhim komponenti hisoblangan shaxs individual farqlanish muammosi rus psixologi K.K.Platonov tadqiqotlarida ilmiy jihatdan o'rganilgan. K.K.Platonovning psixologik himoya o'z-o'zini adekvat baholashi va o'zini rivojlantirishga asoslangan shart-sharoitlarni yaratish bilan kamol toptirish muqarrarligini ilmiy jihatdan asoslab bergan.

Shaxslarda o'z-o'zini himoya qilish qoidalari

1. Har qanday faoliyat uchun psixologik himoya juda muhim hisoblanadi. Shaxsni himoya qiluvchi psixologik mexanizm muvaffaqiyatsizlik haqidagi fikrlar, musobaqa jarayonida kutilmagan vaziyatlarda faollashtirilgan insonning "Men"ligini namoyon etiladi.

2. Psixologik himoyaning individual xususiyatlarining namoyon bo'lishi shaxsning jinsiga, yoshiga ijtimoiy-psixologik fazilatlari va ularning kognitiv jarayonlariga bog'liq tarzda shakllanadi.

3. Shakllanish darajasi, barqarorlik, moslashuvchanlik, o'zgaruvchanlik va psixologik himoyaning samaradorligi ularning faoliyat turiga bog'liq va muvaffaqiyatga intilish yoki raqobatda muvaffaqiyatsizlikka yo'l qo'yimaslik kerak.

Psixologik himoya tushunchasi ilmiy jihatdan isbotlanganligi haqiqat, uni birinchi bo'lib, mashhur psixolog Z.Freyd tomonidan qo'llanilgan. Ushbu tushuncha 1894 yilda psixoanalitik nazariya vakillari tomonidan turli yo'nalishlarda ilmiy jihatdan o'rganilgan. Shaxsdagi psixologik himoya qilish odatdagi, kunlik ishlaydigan mexanizmdir. So'nggi yillarda bu psixologik hodisa, insonning fenomenal xususiyati sifatida namoyon bo'lmoqda. Shaxsdagi hissiyotlar "Men" ning yaxlitligini himoya

qilish zarurligini anglashni talab qiladi. Bu odatda o'z-o'zini hurmatni qilishda namoyon bo'ladi.

Shaxsdagi psixologik himoya muammosiga doir ilmiy izlanishlarni amerikalik psixolog R.Plutchik tomonidan eng samarali olib borgan. R.Plutchikning psixologik muhofaza konsepsiyasi alohida e'tiborga loyiq hisoblanadi. Shaxsning psixologik himoya imkoniyatlarini o'rganish psixologiyaning eng zamonaviy tadqiqotlar sirasiga kirishini ta'kidlaydi. R.Plutchik fikriga ko'ra, hissiyotning hosil bo'lishiga qarab, psixologik himoya mexanizmlaridan qarab kattalar ham, hattoki chaqaloqlar foydalanishi mumkin. R.Plutchikning psixologik muhofaza mexanizmining nazariy modelini G.Kellerman va X.Konte bilan hamkorlikda ishlab chiqqan. R.Plutchik tomonidan olib borilgan tadqiqotlar natijasida shaxsning psixologik himoya mexanizmlarini diagnostika qilish so'rovnomasi yaratildi. R.Plutchik tomonidan yaratilgan testda 8 ta asosiy psixologik himoya mexanizmlarini joylashtirdi. R.Plutchik, psixologik himoya mexanizmiga - ob'ektiv vaziyatni inson tomonidan real tarzda idrok etilishi natijasida vujudga keluvchi ziddiyatli, tashvishli holatlarni hissiy-emotsional tarzda yumshatish, ruhiy zo'riqishni pasaytirish sifatida qaraydi. Bu o'rinda ikkita birbiriga qarama-qarshi fikr maydonga keladi.

Psixologik himoyasi birinchi holatda shaxsni o'z-o'zini rivojlantirishiga, o'z-o'zini qayta qurishiga monelik ko'rsatadi, sababki, "Men" obrazini xavfdan saqlash uchun inson xotirjamlikka beriladi, tashqi shart-sharoitga, vaziyatga moslashishga undaydi; ikkinchi holatda esa shaxs ichki ruhiy va tashqi to'siqlarni, ziddiyatlarni yengishga, uni bartaraf etishga chog'lanadi. Bu o'rinda "Men obrazi"ni rivojlantirish maqsadida kuchli emotsional zo'riqish holatini boshdan kechirishga rozi bo'ladi, u o'z-o'zi ustida ishlaydi, muammoning yechimini izlaydi. Mazkur metod shaxsda ustunlik qiladigan psixologik muhofaza mexanizmlarini o'rganadi.

Bizningcha psixologik himoya mexanizmlarining ayrim birlarining shaxsda barqaror shakllanganligi ulardagi himoyani shakllanishiga zamin hozirlashi mumkin. Masalan "siqib chiqarish", "regressiya", "o'rnini almashtirish", "inkor etish", "proeksiya", "kompensatsiya", "intelektualizatsiya", "tezkor obraz" kabi psixologik himoya mexanizmlarining yuqori yoki past bo'lishi shaxslardada muhofaza mexanizm

shakllanishiga ijobiy yoki salbiy ta'sir qilishi mumkin. Natijalarni qayta ishlashda 8 ta ego himoya mexanizmlari 8 ta shkalani hosil qilib, ularning har biriga alohida ta'kidlar to'g'ri keladi. Ma'lum bo'lishicha, insonlarning 98 foizi psixologik himoya shakllanishiga ishonishadi va bu psixologik himoya rivojlanishi shaxsning keyingi faoliyati uchun muhim deb bilishadi. Olib borilayotgan ilmiy izlanishlarimiz natijasida shunga ishonch hosil qildikki, xorijiy va mahalliy ilmiy adabiyotlar tahlili ko'rsatdiki, shaxs faoliyatida psixologik himoya ijtimoiy qonuniyat jihatdan fenomenal hodisa hisoblanadi. Psixologik himoya fenomeni aqliy jarayonining shunday shakli, uning ko'p bosqichli va tabiatan ko'p funksional, o'ziga xos tarkibiy-dinamikaga ega bo'lgan xususiyatdir. Turli omillarga qarab, psixologik himoya shaxsning hayotida turli funksiyalarni bajarishi mumkin. Psixologik himoya shaxsni noqulayliklardan xalos qiladi. Psixologik himoyaning rivojlanishi muammolarini hal qilish uchun yetarli va konstruktiv usulni topishning iloji bo'lmaganda yuzaga keladigan jarayondir. Zamonaviy tadqiqotlarda shaxsni psixologik himoyalash ruhiy zo'riqish sharoitida olingan stresslardan chiqishning samarali usullaridan biridir. Bugungi sharoitda shaxs faoliyati sog'lom odam uchun jiddiy jismoniy va ruhiy-emotsional stressga ega bo'lgan ekstremal sharoitlarda tananing moslashish qobiliyatini rivojlantirish uchun imkoniyatdir. Zamonaviy psixoterapiya va psixologiyaning barcha asosiy yo'nalishlarida psixologik himoya mexanizmlari muhim va asosiy holat hisoblanadi. Psixologik himoya mexanizmlari moslashadi va ongdagi salbiy xotiralar va hissiyotlardan himoya qilishga yo'naltirilish mumkin, shaxsdagi muammolarning qayta ishlashiga to'sqinlik yoki ichki psixologik qarshilik yaratishi mumkin. Psixologik himoya mexanizmlari yuzaga kelgan bezovtalikni kamaytirishga qaratilgan va "Men" shaxsning yaxlitligi va moslashuvchanligini saqlashga harakat qiladigan o'ziga xos ongsiz jarayonlardir. Psixologik himoya mexanizmlari to'g'risidagi zamonaviy g'oyalarning markazida hissiyotlar xavfi omillari, individual psixologik xususiyatlar va qadriyatlar qiymatining o'zgarishi bilan tavsiflanadigan qayta baholashlardir. Olimlarning tadqiqotlarida psixologik himoyani "Men" konsepsiyasiga asosan psixo-travmatik ta'sirni susaytirish uchun munosabatlarning parchalanuvchi tarkibiy qismlarining - kognitiv, hissiy, xulq-atvorning ahamiyatini

himoyaviy ravishda o'zgartirishga qaratilgan adaptiv shaxsiyatning reaksiyalari tizimi sifatida tushunadilar. Noqulaylik, qo'rquv, g'azab, uyat kabi salbiy his-tuyg'ular odamni psixologik noqulaylikni yengillashtirish va o'zini munosib darajada ushlab turish uchun vaziyatning, munosabatlarning, o'zini obro'sining ahamiyatini qayta baholash jarayonlariga moslashtiradi. Ushbu jarayon, qoida tariqasida, psixikaning ongsiz faoliyatida bir qator psixologik mexanizmlar yordamida sodir bo'ladi. Barqarorlik, qattqlik, noto'g'ri fikrlash stereotiplaridan tez-tez foydalanish, his-tuyg'ular va xatti-harakatlar bunday himoya mexanizmlarini patologik holga keltiradi. Patologik himoya mexanizmlarining keng tarqalgan xususiyati yoki shaxsning sharmandalik, tajovuzkorlik yoki bezovtalikning salbiy yoki og'riqli tajribasini keltirib chiqaradigan vaziyatni yoki muammoni samarali hal qilishga qaratilgan faoliyatdan bosh tortishdir.

Shunday qilib, himoya mexanizmlari, shuningdek, shaxslar dunyoqarashning ma'lum bir pozitsiyasini va bu dunyoda bo'lish usulini aks ettiradigan noyob hayotiy tajribalarini qanday tuzishlarining namunasidir. Psixologik himoyaning eng keng tarqalgan mexanizmlari bir necha usullarda namoyish bo'lishi mumkin. Psixologik himoya usullaridan biri rad etilgan yoki tashlab yuborilgan narsalarni qayta ishlashning yetishmasligini birlashtiradigan psixologik himoyadan iborat. Unga yaqin bo'lgan va mavjud bo'lgan ma'lumotlar o'rtasidagi og'riqli tafovutni avtomatik idrok etmaslik reaksiyalaridan iborat bo'lgan sezgir himoya qilish usullari ko'rib chiqiladi. Psixologik himoya fikrlar, his-tuyg'ular yoki xatti-harakatlarning mazmunini o'zgartirish (buzish) bilan bog'liq bo'lgan jarayondir. Psixologik himoya usullaridan yana biri salbiy hissiy stressni tushirish mexanizmlari. Bular spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar va giyohvand moddalarga psixologik qaramlikning asosini tashkil etadigan ta'sirchan xatti-harakatlar faollashtiriladigan harakatni amalga oshirish mexanizmini o'z ichiga oladi. Psixologik himoyaning usullaridan - ruhiy himoyaning manipulyatsion mexanizmlari, masalan, tashvishlanishni kamaytirish va real hayotning talablaridan qochish uchun kasallikka o'tish, xayol surish yoki kasallikka o'tish kiradi.

Psixologik himoya bu – shaxsdagi umumiy ijtimoiy-psixologik usullar tizimi hisolanadi. Shaxsning hayotida kutilmagan holatlarda aqliy jihatdan tartibga solishi

yoki o'zini o'zi boshqarish usullaridan iborat. Shaxs o'zini himoya qilishi uchun psixologik himoya zarur hisoblanadi. Chunki, tur xil kutilmagan (muvaffaqiyatsizlik, mag'lubiyat, shikastlanish, stress, nizoli va inqirozli) holatlarning zararli ta'siridan shaxslarni saqlaydi. Olib borilgan tadqiqotlarning tahlil shuni ko'rsatdiki, shaxslarning psixologik himoyasi nafaqat shaxsning psixologik sifati, shu bilan birga u miqdoriy va funksional xususiyatlar ekaligi aniqlandi. Tabiiyki, erkak shaxslarning jismoniy kuchi va psixologik himoya ayollarga qaraganda kuchli hisoblanadi. Psixologik himoyalangan shaxs boshqalar ta'siriga tushib qolishini va faoliyatini mustaqil rejalashtirish imkonini beradi. yetarlicha psixologik va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan shaxs o'zini boshqarishi, faoliyatini tartibga solib turishi va stressga tushush vaziyatlarini kamaytiradi.

Shaxsning faolligini cheklaydigan omillarni o'z vaqtida aniqlash, ushbu omillarni bartaraf etish va tuzatish usullaridan to'g'ri foydalanish o'z sohasida yuqori natijalarga erishishga va sog'lig'ini yaxshilashga yordam beradi. Shaxsning har doim individual xususiyatlarni, intellektual qayta ishlash darajasini va asab barqarorliging tipologik xususiyatlarini hisobga olish kerak. Bu esa, psixologik himoya jarayonining bugungi kundagi ayrim dolzarb jixatlari, muammolari va uning yechimlari haqida uylashga, fikr mulohaza yuritishga va kelajakdagi muhim vazifalarini belgilab olishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. "O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi "Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi" to'g'risidagi PF-60-sonli Farmoni.
2. Ксенофонтова Е.Г. Исследование локализации контроля личности – новая версия методики «Уровень субъективного контроля» // Психол. журнал. – 1999. – № 2.
3. Островский А.Н. Теория и практика педагогической профилактики правонарушений школьников-подростков. Автореф. дис... кан. психол. Наук. Санкт-Петербург, 2006.
4. Психодиагностика функциональных состояний человека / под ред. А.Б.Леонова. – М., 1994.