

O‘SMIRLARDA PSIXOLOGIK HIMOYA MEXANIZMLARINING RIVOJLANISH USULLARI

Qahhorova Nargiza Abdumo‘minovna

Shofirkon tumani 18-umumta’lim maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlik davrida psixologik himoya mexanizmlarining shakllanishi, ularning ahamiyati hamda o‘smirlarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash yo‘llari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, psixologik himoya, stress, emotsional barqarorlik, moslashuv, muloqot, o‘zini anglash, motivatsiya, psixologik yordam, ijtimoiy muhit

KIRISH

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va o‘zgaruvchan bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning ruhiyati, dunyoqarashi va o‘ziga bo‘lgan munosabati shakllanadi. Shu sababli o‘smirlarda psixologik himoya mexanizmlarining rivojlanishi alohida ahamiyat kasb etadi.

Psixologik himoya — bu shaxsning stress, tashqi bosim va ichki ziddiyatlardan o‘zini himoya qilishga qaratilgan ichki mexanizmlaridir. O‘smirlar bu davrda turli hissiy kechinmalar, ijtimoiy bosim va o‘zini anglash bilan bog‘liq muammolarga duch keladi. Shu sababli ularning psixologik himoyasi hali to‘liq shakllanmagan bo‘lishi mumkin.

O‘smirlarda psixologik himoyani rivojlantirishda birinchi navbatda emotsional barqarorlikni shakllantirish muhim. Ularni o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ifoda etish va boshqarishga o‘rgatish stressni kamaytiradi. Masalan, suhbatlar, psixologik mashg‘ulotlar va refleksiya usullari bu jarayonda samarali hisoblanadi.

Shuningdek, muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish ham muhim o‘rin tutadi. O‘smirlar o‘z fikrini erkin ifoda etishni, boshqalarni tinglashni va nizolarni tinch yo‘l bilan hal qilishni o‘rgansa, ularning psixologik himoyasi kuchayadi.

Psixologik himoyani rivojlantirishda ijtimoiy muhitning ta’siri ham katta. Oila, maktab va do‘stlar o‘smirning ruhiy holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Qo‘llab-quvvatlovchi va ijobiy muhit o‘smirda ishonch va barqarorlikni shakllantiradi.

O‘smirlar bilan ishlashda individual yondashuv ham muhimdir. Har bir o‘smirning shaxsiy xususiyatlari, qiziqishlari va muammolari turlicha bo‘ladi. Shu sababli psixologik yordam ham individual tarzda tashkil etilishi kerak.

Bundan tashqari, o‘smirlarda o‘zini anglash va o‘ziga baho berishni rivojlantirish zarur. O‘z kuchli va zaif tomonlarini tushunish, o‘zini qabul qilish psixologik himoyani mustahkamlaydi.

Stressga qarshi kurashishda relaksatsiya va nafas olish mashqlari ham samarali. Bu usullar o‘smirlarning hissiy zo‘riqishini kamaytiradi va ruhiy barqarorlikni oshiradi.

Shuningdek, o‘smirlarni ijodiy faoliyatga jalb qilish (rasm, musiqa, sport) ularning ichki kechinmalarini ifoda etishiga yordam beradi. Bu esa psixologik himoya mexanizmlarini tabiiy ravishda rivojlantiradi.

Ota-ona va pedagoglar o‘smirlar bilan ishonchli munosabat o‘rnatishi zarur. O‘smir o‘z muammolarini ochiq ayta oladigan muhitda yashasa, u stressni yengishda osonroq yo‘l topadi.

Ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya metodologiyasini talqin etishda insonning hissiy holatini tushunish va uning o‘z mehnati ma’sullaridan ijtimoiy ma’suliyat jarayonini tahlil qilish va rivojlantirishga bag‘ishlangan ayrim tadqiqotlarning o‘rni va istiqboliga ham alohida e’tiborni qaratish lozim, deb o‘ylaymiz. Masalan, F.Xerstberg va uning izdoshlari tomonidan mehnat faoliyatini tashkil etishdagi emotsiogen farqlanish mexanizmlari tadqiq qilishdi. Mazkur izlanish ma’suliga ko‘ra, mehnat faoliyatini tashkil etishda ijodiylik, mustaqillik, o‘zini o‘zi bilish, rivojlantirishga qaratilgan tadbirlarga e’tibor berilsa, shaxs faoliyati unumdorligiga ijobiy ta’sir etuvchi hissiy kechinmalarni va aksincha, faqat texnik jarayondangina iborat bo‘lgan mehnat sharoiti yaratilsa, shaxs faolligiga salbiy ta’sir etuvchi hissiy kechinmalarining namoyon etilishi kuzatiladi. Darhaqiqat, faoliyatning bajarilishiga nisbatan ijobiy-hissiy kechinmalar shakllantirilmas ekan, faoliyat ma’suli ham insonning o‘z faoliyatidan ijtimoiy ma’nodagi qoniqishi ham nihoyatda past saviyada bo‘ladi. Ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya jarayoni esa xuddi ana shu erda o‘z ta’sirini, ya’ni faoliyatdan ijtimoiy qoniqish jarayonini ma’lum darajada yuqori saviyaga ko‘tara olish san’atini ko‘rsatishi lozim. Taniqli psixolog Ivan Ognev tomonidan quyidagi tizim asosida shaxsning psixologik himoya mexanizmlari tavsiya qilinadi.

Ushbu psixologik himoya mexanizmlarining berilishi orqali muallif shaxs xulqatvori formalarida tashqi (atrof) muhitdan va tajovuzkorlikdan o‘zini o‘zi himoya qilish holatlarini ilmiy jihatdan tadqiq qiladi. Shaxsning psixologik himoya mexanizmlari ayrim nizolarning sub’ektiv sabablariga bevosita ta’sir etishi mumkin. Shaxsning shaxsiy yoki guruhiy ehtiyojlarini amalga oshirishga yo‘l qo‘ymaslik va shaxsiy yoki guruhiy qiziqishlarini poymol qilish kabi sabablar nizoli vaziyatlarni vujudga keltiradi. Ko‘pincha jamoada inkor qilingan xulq-atvor formalari, ijtimoiy shakllanib borishi bilan individ reaksiyasi aniqlanadi. Bundan tashqari, individning nizolarga ishtiroki, uning oldiga qo‘ygan maqsadini amalga oshirish uchun yuzaga kelgan to’siq qay darajada xalaqit berishi bilan aniqlanadi. Sub’ekt oldiga qo‘ygan maqsadi qanchalik muhim bo‘lsa va unga erishishni juda xohlasa, u shunchalik darajada qat’iylik bilan o‘zaro nizoli vaziyatlarga va unga xalaqit beruvchi shaxsga

qarshilik ko'rsatadi. Binobarin, chet el ilg'or psixologiyasida kiyin vaziyatlarda psixologik himoya metodologiyasi uchun muhim o'rin tutuvchi quyidagi yo'nalishlarga asos solindi:

1. Ch.Spirmen tomonidan "ikki omil" nazariyasi yaratildi. Bu nazariyaga muvofiq insonning har bir faoliyatida barcha faoliyatlar uchun umumiy bo'lgan (1-omil) va aynan mazkur faoliyatga mos bo'lgan (2-omil) barcha xususiyatlar o'zaro bog'liqlikda tadqiq qilinadi. Tadqiqotchi ushbu omillarning inson va faoliyat uyg'unligini ta'minlash uchun zarur bo'lgan psixologik mohiyati va mazmunini ochib beradi.

2. L.Terstoun, Dj.Gilford tomonidan yaratilgan "Multifaktor" nazariyasiga binoan birlamchi aqliy qobiliyatlar (idrok tezligi, xotira assotsiatsiyalari va hokazo) ning har bir individda tarkib topganlik ko'lamini tadqiq qilindi va shu asosda har bir shaxs faoliyatiga alohida yondashuvni taqozo etuvchi ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya muhofazaning metodologik printsiplari ishlab chiqildi.

Umuman, psixologiyada individual farqlanishning 56 xil yo'nalishdagi tipi ma'lum va mashhur. Masalan, ob'ektiv va sub'ektiv tip (dastavval, A.Bine tajribalarida qayd etilgan) fikrlovchi faol tip (A.M.Djordantu bo'yicha), ratsionalistlar va empiriklar

(U.Djems tadqiqotlari bo'yicha) "chuqur-tor" va "mayda-keng" tip (G.Gross ma'lumotlari bo'yicha), nazariy, iqtisodiy, estetik, ijtimoiy, siyosiy, diniy tiplar (E.Shpranger tadqiqotlari bo'yicha); shizotimik va siklotimik tiplar (E.Krechmer tadqiqotlari bo'yicha); vistserotonik, somatotonik, serebrotonik tiplar (U.Sheldon bo'yicha); ekstrovert va introvert tiplar (K.T.Yung va G.Yu.Ayzenk ma'lumotlari bo'yicha) haqidagi empirik ma'lumotlarning qayd etilishi shular jumlasidandir.

Umuman himoya mexanizmlari tushunchasining klassik nomlanishi Zigmund Freyd tomonidan kiritilgan bo'lsada, Anna Freyd o'zining "Men va himoyalash mexanizmlari" nomli ilmiy tadqiqotida Z.Freyd g'oyalarini rivojlantirdi. Bu yutuq, ayniqsa, psixologik antropologiya va etnopsixologiya sohasida yangi qirralarni ochdi. Aniqrog'i, Anna Freyd himoya mexanizmlari instinkt talablarini inkor etishni e'tirof etdi. "Psixanalitiklar K.Xoll va G.Lindtseylar ham himoya mexanizmlarining klassik nomlanishi asosida tegishli ilmiy tadqiqotlarni olib boradilar."

Ekstremal holat bu ekstremal faktorlar va ekstremal mexanizmlar ta'siri ostida inson ongning o'zgarishi va ularning bosim ostidagi ta'siri tushuniladi. U fiziologik ta'sirlanish moslashishining (bunday vaziyat jismoniy yoki kimyoviy xarakterning ekstremal omillarining ta'sirida birinchi navbatda paydo bo'ladi) yoki psixologik va ahloqiy ta'sirlanishni buzilishi bilan tavsiflanadi (bu axborotli-semantik xarakterning ekstremal omillarining ta'sirida ko'proq xarakterlidir). Ko'proq fiziologik tizimning dastlabki ahloqqa oid ta'sirlanish dinamikasiga sabab bo'lib xizmat qilgan, yoki aksincha, psixologik tavsiflarning o'zgarishi fiziologik siljishning paydo bo'lishiga

olib kelganda ta'sirlanishning aralashtirilgan tipi bo'lib hisoblanadi. Ekstremal vaziyatlarda "psixologik himoya mexanizmlari" va "enga olish xulq-atvori" muammolari to'g'risidagi bahslar ancha oldin yuzaga kelgan bo'lsada, hozirgi kunga qadar davom etmoqda. Bu shuni anglatadiki, himoya mexanizmlari va yenga olish chegaralarini belgilashda amaliy va nazariy murakkabliklar yuzaga keladi. Ko'pincha mazkur jarayonlar maqsadli tarzda namoyon bo'ladi. Shuningdek, psixologik himoya va yenga olish fel-atvori ekstremal vaziyatlarda yuzaga kelib "ichki nizoni yechish" funksiyasini amalga oshiradi hamda, onglilik va ongsizlik o'rtasidagi ziddiyatda vositachi sifatida ishtirok etadi. Ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya o'zida: inkor etish, o'rin almashish, ratsionallik, tushkunlik, identifikatsiya, katarsis va boshqa ko'plab formalarni aks ettiradi. Himoya mexanizmlari xavotirni tugatish va qo'rquvdan halos bo'lishdagi kuchli mezonlari orqali o'z ishini samarali olib boradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'smirlarda psixologik himoya mexanizmlarini rivojlantirish — ularning ruhiy sog'lomligi va ijtimoiy moslashuvi uchun muhim omildir. Emotsional barqarorlik, muloqot ko'nikmalari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va individual yondashuv orqali o'smirlarning psixologik himoyasini mustahkamlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Elov Z.S. Ichki ishlar organlari xodimlari orasida suisidal xulq motivasiyasi namoyon etilishining ijtimoiy-psixologik sabablari. The best INNOVATOR IN SCIENCE №1 2022. 583-591
2. Elov Z.S. Nutqda uchraydigan buzilishlar va ularni yuzaga keltiruvchi sabablarning bola ruhiyatiga psixologik ta'siri. Pedagogik mahorat (Ilmiy-nazariy metodologik jurnal). 1, 2022 fevral 103-105
3. Elov Z.S. O'smirlik davrida shaxs xulq-atvorida kuzatiladigan reaksiyalarning psixologik ta'siri. science and education scientific journal volume 3, issue 3 march 2022 442-447
4. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. Psychodiagnostics. O'quv qo'llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. Toshkent 2014. -B. 298.
5. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M.. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. o'quv qo'llanma. O'quv qo'llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. T. 2020. -B. 820.
6. Ziyonet