

SHAXSDA PSIXOLOGIK HIMOYA MEXANIZMLARINI SHAKLLANISHI

Jabborova Dildora Qudrat qizi
Boyovut tumani 11-maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada shaxslarda psixologik himoya mexanizmlarining mohiyati, ularning inson ruhiy barqarorligidagi oʻrni hamda sogʻlom shakllanishining psixologik asoslari yoritiladi. Shuningdek, himoya mexanizmlarini toʻgʻri rivojlantirish orqali stress va salbiy taʼsirlarga bardoshlilikni oshirish yoʻllari tahlil qilinadi.

Kalit soʻzlar: psixologik himoya, stress, shaxs, moslashuv, emotsiya, barqarorlik, oʻzini boshqarish.

KIRISH

Psixologik himoya mexanizmlari — bu shaxsning turli stressli vaziyatlar, ichki ziddiyatlar va salbiy kechinmalardan oʻzini himoya qilishga qaratilgan psixik jarayonlaridir. Ushbu mexanizmlar inson ruhiy barqarorligini saqlashga yordam beradi va muammoli vaziyatlarga moslashishni osonlashtiradi.

Psixologiyada himoya mexanizmlarining turli shakllari mavjud. Masalan, inkor etish (muammoni tan olmaslik), siqib chiqarish (yoqimsiz fikrlarni ongdan chiqarib tashlash), proyeksiya (oʻz kamchiliklarini boshqalarga yuklash), ratsionalizatsiya (oʻz xatti-harakatlarini oqlash) kabi mexanizmlar inson tomonidan koʻpincha ongsiz ravishda qoʻllaniladi.

Biroq bu mexanizmlar har doim ham foydali boʻlavermaydi. Agar ular haddan tashqari qoʻllansa yoki notoʻgʻri shakllansa, shaxs rivojlanishiga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin. Shu sababli psixologik himoya mexanizmlarini sogʻlom shakllantirish muhimdir. Sogʻlom himoya mexanizmlarini rivojlantirish uchun avvalo inson oʻzini anglashni oʻrganishi kerak. Oʻz his-tuygʻularini tushunish va ularni toʻgʻri ifoda etish muhim hisoblanadi. Bu ichki ziddiyatlarni kamaytiradi.

Shuningdek, emotsional barqarorlikni rivojlantirish muhimdir. Stressni boshqarish, relaksatsiya mashqlari va ijobiy fikrlash orqali inson oʻz ruhiy holatini nazorat qila oladi. Muloqot koʻnikmalarini rivojlantirish ham himoya mexanizmlarini sogʻlom shakllantirishga yordam beradi. Oʻz fikrini ochiq ayta olish va boshqalarni tushunish ichki zoʻriqishni kamaytiradi. Psixologik treninglar, maslahatlar va oʻz ustida ishlash orqali shaxs oʻz himoya mexanizmlarini ongli ravishda boshqarishni oʻrganadi. Bu esa uning hayotiy qiyinchiliklarga bardoshini oshiradi.

Shaxsning himoya mexanizmlari salbiy taʼsirlarni kamaytirishga yoʻnaltirilgan boʻlib, ular inson xatti-harakatlarini tartibga soluvchi, uning moslashuvchanligini oshirishga va psixikasining muvozanatlashishiga qaratilgan anglanilmagan psixologik himoya mexanizmlar hisoblanadi. Koʻpgina himoya mexanizmlari 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 jamiytdagi 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'riqishning kuchayishiga olib keladi va ular bu holatni shaxsiy qiyinchilik sifatida boshdan kechirishadi, bu esa atrofidagilar 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.

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, onga kirishni unutkan, 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. Inkor 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, xulq-atvor ko'nikmalarining

yoʻqligi, yangi qiyinchiliklarga dosh bera olmasligi, stressdan chiqqa olmasligi oʻsmirni yanada kuchliroq emotsional zoʻriqishga olib keladi. Bunday kuchli vaziyatlarda oʻsmir turli himoya shakllariga murojaat qiladi, kamdan kam hollarda destruktiv boʻladi. Oʻsmirlarning kam samara beradigan psixologik himoya usullaridan foydalanishi natijasida ogʻishishning rivojlanishiga hamda deviantlikning namoyon boʻlishiga olib kelishi mumkin. F. Kramer oʻsmirlar orasida eng ommabop mexanizm sifatida proyeksiya mexanizmini qayd etadi. Bir tomondan bu mexanizm odam oʻzi xohlamaydigan sifatlarni rad etishga va jamiyatda oʻz oʻrnini mustahkamlashga yordam beradi. Shu bilan bir vaqtda atrofdegilarga xayoliy illatlarni yuklash shaxslararo munosabatlarda dushmanlik va salbiylikni keltirib chiqaradi, natijada shaxslararo munosabatlarni qurishda muammolar kelib chiqadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, psixologik himoya mexanizmlari shaxsning muhim psixologik vositasi boʻlib, ularni toʻgʻri shakllantirish ruhiy salomatlikni saqlash va hayotda muvaffaqiyatga erishishda katta ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

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
4. Ziyo.net