

## SHAXS PSIXOLOGIK HIMOYA MEXANIZMLARINI O'RGANISHNING NAZARIY JIHATLARI

*Irisbayeva Kunduz Mamadinovna*  
*Toshkent Kimyo xalqaro universiteti*  
*Namangan filiali Katta o`qituvchisi*  
*Nazarova Urinxon Abdubannoyevna*  
*psixologiya yo`nalishi 4-kurs talabasi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada shaxs psixologik himoya mexanizmlarining nazariy jihatlari tahlil qilinadi. Shaxs psixikasida himoya mexanizmlarining shakllanishi, ularning insonning emotsional barqarorligini ta'minlashdagi o'rni hamda ichki ziddiyat va stress holatlarida namoyon bo'lish xususiyatlari yoritib berilgan. Shuningdek, psixologik himoya mexanizmlarining shaxsning ijtimoiy muhitga moslashuvida tutgan o'rni ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** Shaxs, psixologik himoya mexanizmlari, psixika, stress, ichki konflikt, moslashuv, emotsional barqarorlik.

### АННОТАЦИЯ

В данной статье анализируются теоретические аспекты психологических защитных механизмов личности. Рассматриваются процессы формирования защитных механизмов в психике человека, их роль в обеспечении эмоциональной устойчивости, а также особенности проявления в условиях внутреннего конфликта и стресса. Кроме того, на основе научной литературы анализируется значение психологических защитных механизмов в адаптации личности к социальной среде.

**Ключевые слова:** личность, психологические защитные механизмы, психика, стресс, внутренний конфликт, адаптация, эмоциональная устойчивость.

Bugungi kunda jamiyatda yuz berayotgan ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy o'zgarishlar inson shaxsiga turli xil psixologik ta'sirlar ko'rsatmoqda. Globallashuv jarayonlari, axborot oqimining kuchayishi hamda ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi shaxs psixologiyasini chuqurroq o'rganishni talab etmoqda. Shu bois insonning psixologik barqarorligini ta'minlash, uning stress va ichki ziddiyatlarga qarshi moslashuv mexanizmlarini aniqlash zamonaviy psixologiya fanining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Mamlakatimizda ham inson manfaatlari, yoshlarning sog'lom psixologik rivojlanishi hamda ularning ijtimoiy moslashuvini ta'minlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Shu nuqtai nazardan shaxs psixologik

himoya mexanizmlarini o‘rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologik himoya — insonning ichki barqarorligini saqlash, ruhiy zo‘riqish va tashqi tahdidlardan o‘zini asrashga xizmat qiluvchi psixik mexanizmlar tizimidir.

Zamonaviy psixologiyada psixologik himoya va u bilan bog‘liq fenomenlar, qonuniyatlar hamda psixika tuzilmalari haqida keng ma‘lumot to‘plangan. Eng keng ma‘noda psixologik himoya shaxs holatining subyektiv qabul qilinadigan barqarorlashuvi va meyorlashuvini ta‘minlovchi usul hisoblanadi. Uning asosiy vazifasi — shaxs va muhit o‘rtasidagi munosabatlarni muvofiqlashtirish, kechirilayotgan ziddiyatni anglash bilan bog‘liq xavotirni kamaytirishdan iborat. Ushbu holatni anglash mazkur hodisaning ko‘p qirrali ekanini ko‘rsatadi va keyinchalik bu tushunchaning turli ilmiy kontekstlarda qo‘llanilishiga olib keladi.

Zigmund Freyd tomonidan shaxs tuzilmasini tushunishda muhim kashfiyot amalga oshirildi, bu esa turli ilmiy va ijtimoiy oqibatlariga sabab bo‘ldi. Uning ishlari orqali beixtiyor muammosi falsafa sohasidan amaliy psixologiya sohasiga ko‘chdi. Klassik tushunchaga ko‘ra, o‘rganish predmeti — psixik tashkilotning turli bosqichlari: beixtiyor, ongosti va ong o‘rtasidagi ziddiyatli munosabatlardir.

Freyd ID va EGO o‘rtasidagi tahlil jarayonida simptomatik darajada bemor qarshiligini kuzatib, siqib chiqarilgan instinktlarni anglash holatini aniqladi. Aniqlangan fenomenni o‘rganish natijasida xulq-atvor insonning o‘ziga qarshi qarshiligini aks ettirishi, bu esa ongostida yashiringan axborotni bloklash, hayajonli voqea va kechinmalarni anglay olmaslikda namoyon bo‘lishini ko‘rsatdi. Mazkur holatni u himoya reaksiyalari deb atadi. Keyinchalik bu tahlil “himoya mexanizmi” tushunchasining ilmiy jihatdan shakllanishiga olib keldi.

Anna Freyd tadqiqotlarida psixikaning himoya funksiyasi g‘oyasi yanada rivojlantirildi. U psixoanalitik, anamnestic va kuzatish metodlaridan foydalanib, to‘liq avtomatlashgan, onga bog‘liq bo‘lmagan va shaxsning atrof-muhit bilan subyektiv darajada moslashuvchan munosabatlarini saqlashni ta‘minlovchi bir qator himoya mexanizmlari mavjud, degan xulosaga keldi. A. Freydg ko‘ra, himoya mexanizmlarining adekvatligi shundaki, ular chegaraviy holatlarda nevrozga olib kelmasligi mumkin. U faoliyatdan voz kechishni noxush kechinmalardan himoya shakli sifatida misol qilib keltiradi va ilk bor doimiy himoya hodisasini tavsiflaydi. Keyingi bosqichda psixologik himoyani o‘rganish A. Adler tomonidan amalga oshirilgan. A. Adler shaxsiyat tahlilida asosiy xulq-atvorni kamchilik hissini yengishga qaratilgan deb hisoblaydi. Psixologik himoya frustratsiya sharoitlarida kompensatsiya funksiyasini bajarishi mumkin. A. Adler asosiy himoya mexanizmlarini giperkompensatsiya va kompensatsiyaga oid deb qaragan. Ular kamchilik hissini bartaraf etishga qaratilgan. Shu bilan birga, psixoanalitik va no-psixoanalitik

qarashlarda psixologik himoya shaxsning xususiyati sifatida qolgan va muayan shartlarda uning mavjudligini ta'minlaydigan xususiyat sifatida qaralgan.

Psixologik himoyaning obyektiv tabiati va uning ko'лами uni shaxsiy rivojlanishga xos bo'lgan nazariy tushunchalarning komponenti sifatida keng qo'llashga olib keldi. Ana shu tushuncha psixologik himoyani gumanistik psixologik yondoshuv nuqtayi nazaridan o'rganishga xos.

Gumanistik yondashuvda psixologik himoya insonning ichki dunyosi va o'z-o'zini baholashini buzish bilan bog'liq holda ko'rib chiqiladi. "O'z tajribasini inkor etish" shaxsning birinchi himoya shakli hisoblanadi. "Erkinlikdan qochish" fenomeni esa gumanistlarga xos bo'lgan yana bir o'ziga xos himoya usulidir.

Inson o'z zimmasiga qanchalik ko'p mas'uliyat olsa va shaxsiy erkinlikni anglab borsa, shunchalik mustaqil bo'lib boradi. Bu — shaxs mavjudligining paradoksidir. O'z taqdiri uchun mas'uliyat ortib borishi bilan mutlaq erkinlikka intilish rivojlanish yo'liga aylanadi. Erkinlik oshgani sari mas'uliyat ham ortadi, va ma'lum ma'noda bu erkinlikning o'ziga xos cheklanish shakliga aylanadi. Inson jamiyatda yashaydi va ijtimoiy mavjudot hisoblanadi. Har bir shaxs erkinlikka teng huquqqa ega bo'lsa-da, u boshqa jamiyat a'zolari bilan ziddiyatga kirishishi mumkin. Bir insonning mutlaq erkinligi har doim boshqa insonning mutlaq erkinligiga qarama-qarshi keladi. Bunday holatda inson va jamiyat o'rtasidagi munosabatlar "erkinlikdan qochish" deb ataluvchi himoya mexanizmining ishga tushishiga sabab bo'lishi mumkin. Ushbu mexanizmdan foydalanish ham ijobiy, ham salbiy natija berishi mumkin. Agar shaxs bu himoya usulidan foydalanganda o'zini qulay his qilsa, bu ijobiy himoya deb baholanadi. Aksincha, agar ichki noqulaylik va qoniqmaslik hissi paydo bo'lsa, "erkinlikdan qochish" salbiy natija hisoblanadi. Ekzistensialistlar fikricha, shaxsiy mas'uliyat "inson hayotining ma'nosi" kategoriyasi doirasida tushuniladi. Xavfdan qochish uchun inson maxsus himoya choralariга murojaat qiladi. R. Mey "ekzistensial xavotirni anglashdan qochish"ni himoya mexanizmlaridan biri sifatida ajratib ko'rsatgan. Bu mexanizm inson tomonidan ichki shaxsiy ziddiyatlar yuzaga kelganda yoki hayot mazmuni yo'qolganda qo'llanadi.

XX asr oxiriga kelib psixologik himoyani o'rganishda yangi bosqich boshlandi. Ilgari psixologik himoya asosan nevrotik xulq bilan bog'langan fenomen sifatida qaralgan bo'lsa, endilikda u shaxsning odatiy xulq-atvori nuqtai nazaridan yangi talqinda ko'rib chiqila boshladi. R. Plyutchik hissiyotlar va himoya mexanizmlarining o'zaro bog'liqligi modelini ishlab chiqdi. Uning nazariyasining asosiy g'oyasi shundan iboratki, psixologik himoya mexanizmlari hissiyotlardan kelib chiqadi. Barcha asosiy himoya mexanizmlari ontogenez jarayonida qo'rquv bilan bog'liq umumiy tuzilma asosida paydo bo'lgan asosiy hissiyotlarni jilovlash uchun rivojlangan.

Zamonaviy psixologik himoya nazariyalaridan eng mashhurlaridan biri — R. Plutchik nazariyasidir. U psixologik himoyaning strukturaviy modelini taklif qilgan.

Shunday qilib, psixologik himoya haqidagi zamonaviy ilmiy tasavvur turli nazariy g'oyalar, empirik faktlar, metodik yondashuvlar hamda kundalik hayot kuzatuvlaridan tashkil topgan murakkab mozaik manzarani ifodalaydi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar.

1. G'oziev E. Ontogenez psixologiyasi. Toshkent, Noshir., T 2010.— 280
2. E.G'oziev Psixologiya. Toshkent: "O'qituvchi" 1994y (o'quv qo'llanma)
3. Davletshin M.G. va boshqalar «Yosh davrlari va pedagogik psixologiya» T. TDPU, 2004 yil.
4. Do'stmuhammedova Sh.A., Z.T.Nishonova, S.X.Jalilova, Sh.T.Karimova, Sh.T.Alimbaeva "Yosh davrlari va pedagogik psixologiya" Toshkent Fan va texnologiyalar Markazining bosmaxonasi. 2013.
5. Irisbayeva Kunduz Mamadinovna YOUTH SOCIAL ADAPTATION IN THE ERA OF DIGITAL TRANSFORMATION: YOUTH SOCIAL ADAPTATION IN THE ERA OF DIGITAL TRANSFORMATION: CHALLENGES AND OPPORTUNITIES. (2025). International Journal of Artificial Intelligence, 5(07), 271-274.
6. Irisbayeva Kunduz Mamadinovna TRANSFORMATSIYA SHAROITIDA IJTIMOIIY PSIXOLOGIK MOSLASHUV JAMIYAT MUNOSABATLARIDAGI MUHIM MUOMMO SIFATIDA Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar 2025-yil 5-son 94 b
7. Irisbayeva Qunduzxon Transformatsiya-lashayotgan jamiyatda yoshlarning shaxsiy resurslari va psixologik barqarorligi Maktabgacha va maktab ta'limi 2025-yil, iyun, №6-son 437b