

O'QUVCHILARDA PSIXOLOGIK HIMOYA MEXANIZMLARINING STRESSNI YENGISHDAGI ROLI

Xalilov Jamshid Abdug'aniyevich

Qamashi tumani 5-maktab 2-toifali psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'quvchilarda psixologik himoya mexanizmlarining stressni yengishdagi o'rni va ahamiyati yoritilgan. Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilar turli xil psixologik bosimlar, emotsional zo'rliqlar va stressli vaziyatlarga duch keladilar. Bunday holatlarda psixologik himoya mexanizmlari shaxsning ruhiy muvozanatini saqlashga, salbiy his-tuyg'ularni kamaytirishga va stressli vaziyatlarga moslashishga yordam beradi. Maqolada psixologik himoya mexanizmlarining turlari, ularning stressni yengishdagi funksiyalari va o'quvchilarning ruhiy salomatligiga ta'siri tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: psixologik himoya mexanizmlari, stress, o'quvchilar, emotsional zo'rliqlar, moslashuv, ruhiy salomatlik, stressga chidamlilik, psixologik yordam, adaptatsiya, korreksiya.

KIRISH

Inson hayoti davomida turli stressli vaziyatlarga duch keladi. Ayniqsa, o'quvchilarda ta'lim yuklamasi, imtihonlar, tengdoshlar bilan munosabatlar, oilaviy muammolar va kelajakka oid xavotirlar stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Stressning uzoq davom etishi o'quvchilarning emotsional holati, o'quv faoliyati va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlari shaxsning ichki muvozanatini saqlashga xizmat qiladi. Psixologik himoya mexanizmlari — bu insonning tashqi va ichki nizolar, stress va salbiy hissiyotlardan himoyalaniishiga yordam beradigan ong osti psixologik jarayonlaridir.

Psixologiyada inkor etish, repressiya (siqib chiqarish), ratsionalizatsiya, kompensatsiya, proyeksiya va sublimatsiya kabi himoya mexanizmlari ajratib ko'rsatiladi. Ushbu mexanizmlar o'quvchining stressli vaziyatlarga moslashishiga ma'lum darajada yordam beradi. Inkor etish mexanizmi o'quvchining muammoni tan olmasligi orqali vaqtinchalik ruhiy himoyani ta'minlaydi. Masalan, o'quvchi o'zining muvaffaqiyatsizligini inkor etishi mumkin. Biroq ushbu mexanizm uzoq muddat davom etsa, muammoni hal qilishni qiyinlashtiradi.

Ratsionalizatsiya mexanizmi shaxsning muvaffaqiyatsizliklarini mantiqiy izohlar bilan oqlashida namoyon bo'ladi. Bu usul o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini saqlab qolishiga yordam beradi. Kompensatsiya mexanizmi esa bir sohadagi

muvaqqiyatsizlikni boshqa bir faoliyatdagi muvaqqiyat orqali qoplashni anglatadi. Masalan, o'qishda qiyinchilikka duch kelgan o'quvchi sport yoki ijodiy faoliyat orqali o'zini namoyon qilishi mumkin.

Sublimatsiya psixologik himoyaning eng ijobiy shakllaridan biri hisoblanadi. Bunda salbiy his-tuyg'ular va ichki ziddiyatlar foydali faoliyatga yo'naltiriladi. Sport, san'at, musiqa va ijodiy mashg'ulotlar stressni kamaytirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Psixologik himoya mexanizmlari stressni kamaytirishga yordam bersada, ulardan noto'g'ri foydalanish ayrim hollarda shaxsning muammolardan qochishiga yoki ijtimoiy moslashuvining buzilishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli o'quvchilarda stressni konstruktiv yengish ko'nikmalarini rivojlantirish muhimdir.

Maktab psixologi tomonidan o'tkaziladigan treninglar, relaksatsiya mashqlari, emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar va psixologik maslahatlar o'quvchilarning stressga chidamliligini oshirishga yordam beradi. Oila va maktabning qo'llab-quvvatlovchi muhiti ham o'quvchilarda sog'lom psixologik himoya mexanizmlarining shakllanishida muhim o'rin tutadi. Ota-onalar va pedagoglarning e'tibori, mehribonligi va tushunishi bolalarning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi. Mazkur nazariy qarashlarga ko'ra, stress inson va atrof-muhit o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sir natijasida yuzaga keladigan psixologik holat hisoblanadi. Stressning transakt modellari stressni faqat tashqi ta'sir yoki organizmning fiziologik javob reaksiyasi sifatida emas, balki shaxsning vaziyatni qanday idrok qilishi, baholashi va unga munosabat bildirishiga bog'liq bo'lgan jarayon sifatida talqin etadi. Ushbu yondashuvga ko'ra, bir xil vaziyat turli insonlarda turlicha stress darajasini yuzaga keltirishi mumkin. Buning asosiy sababi shaxsning avvalgi tajribasi, individual xususiyatlari, dunyoqarashi va kognitiv qobiliyatlaridir.

Transakt model vakillari stressli vaziyatlarda insonning kognitiv baholash jarayonlari muhim ahamiyat kasb etishini ta'kidlaydilar. Inson muayyan vaziyatni xavfli yoki xavfsiz deb baholaydi, o'z imkoniyatlarini mazkur vaziyatni yengish uchun yetarli deb hisoblasa, stress darajasi nisbatan past bo'ladi. Aksincha, vaziyatni tahdid sifatida qabul qilishi va uni yengish imkoniyatlari cheklangan deb hisoblagan taqdirda kuchli psixik zo'riqish holati yuzaga keladi. Psixologiyada stressli vaziyatlarni yengish jarayoni "koping" tushunchasi bilan ifodalanadi. Koping – bu insonning stressli vaziyatlarga moslashish, ularni yengish yoki ularning salbiy ta'sirini kamaytirishga qaratilgan xulq-atvor va psixologik strategiyalari yig'indisidir. Koping insonning individual xususiyatlari, mavjud vaziyat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasiga bog'liq bo'ladi. Uning asosiy vazifasi shaxsning jismoniy va ruhiy salomatligini saqlash, ijtimoiy moslashuvini ta'minlash va stressli vaziyatlarning salbiy oqibatlarini kamaytirishdan iborat. Koping-xulq-atvori, asosan, ikki muhim funksiyani bajaradi. Birinchisi, muammoning o'ziga qaratilgan strategiyalar bo'lib, ular stress manbaini bartaraf etish yoki o'zgartirishga yo'naltiriladi. Ikkinchisi esa emotsional holatni

boshqarishga qaratilgan bo‘lib, insonning salbiy his-tuyg‘ularini kamaytirish, ruhiy muvozanatini tiklash va hissiy zo‘riqishni yengillashtirishga xizmat qiladi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, stressni yengish usullari insonning individual-psixologik xususiyatlari bilan chambarchas bog‘liqdir. Jumladan, N.S. Leytes, E.A. Klimov, V.S. Merlin, V.M. Rusalov va B.M. Teplovlarining ilmiy ishlari asab tizimi tipi, temperament va individual uslubning inson faoliyatidagi muvaffaqiyatga sezilarli ta‘sir ko‘rsatishini isbotlagan. Ularning fikriga ko‘ra, har bir inson stressli vaziyatlarni o‘ziga xos usullar orqali yengadi va aynan shu individual uslublar psixologik himoyaning muhim vositasi hisoblanadi. E.A. Klimovning tadqiqotlarida asab tizimining turli tiplariga mansub shaxslar bir xil faoliyatda turli usullardan foydalangan holda bir xil natijalarga erishishi mumkinligi ko‘rsatilgan. Bu esa insonning muvaffaqiyati ko‘proq uning mavjud imkoniyatlaridan oqilona foydalanishi va o‘ziga mos faoliyat usullarini tanlay bilishiga bog‘liq ekanligini tasdiqlaydi.

V.M. Rusalovning tadqiqotlari ham individual uslub va temperamentning hamkorlik faoliyatidagi ahamiyatini ko‘rsatadi. Olimning fikricha, shaxsning temperament xususiyatlari uning jamoada ishlash samaradorligiga, muloqot usullariga va stressli vaziyatlarga munosabatiga bevosita ta‘sir qiladi. Shu sababli psixologik xizmat jarayonida har bir insonning individual xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. K.K. Platonov esa psixologik himoya va individual farqlanishning ijtimoiy ahamiyatini alohida ta‘kidlab, shaxsning individual xususiyatlarini ijtimoiy mazmun bilan uyg‘unlashtirish zarurligini ilmiy jihatdan asoslab bergan. Olimning fikriga ko‘ra, insonning o‘zini adekvat baholashi, o‘z imkoniyatlarini anglay olishi va rivojlantirishi stressli vaziyatlarni muvaffaqiyatli yengishning muhim omillaridan biridir. Psixologik himoya mexanizmlarini tushuntirishda “ustanovka” va “ijtimoiy ustanovka” tushunchalari ham muhim o‘rin tutadi. Ustanovka shaxsning muayyan faoliyatni amalga oshirishga tayyorligi, avvalgi tajribasi asosida shakllangan ichki yo‘nalganligi hisoblanadi. Aynan ushbu tayyorgarlik insonning stressli vaziyatlarga munosabatini, ularni baholashini va yengish strategiyalarini belgilaydi.

Stressni o‘rganishda stimulli yondashuv ham muhim nazariy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu yondashuv vakillari stressning asosiy sababi sifatida tashqi muhitning noqulay ta‘sirlarini ko‘rsatadilar. Ular stressni yuzaga keltiruvchi omillarni “stressorlar” deb ataydilar va ularga axborotning haddan tashqari ko‘pligi, guruh bosimi, frustratsiya, xavf-xatar, fiziologik buzilishlar, ijtimoiy izolyatsiya va turli to‘siqlarni kiritadilar. Qayta javob berish modeli tarafdorlari esa stressni organizmning tashqi talab va ta‘sirlarga nisbatan fiziologik javob reaksiyasi sifatida talqin qiladilar. Ushbu yo‘nalishning asoschilaridan biri bo‘lgan Hans Selye stressni organizmning moslashuv reaksiyasi sifatida baholab, organizmning fiziologik safarbarligi insonning stressli vaziyatlarni yengishida muhim omil ekanligini ta‘kidlagan.

Shunday qilib, zamonaviy psixologiyada stress inson va muhit o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sir mahsuli sifatida qaraladi. Stressni muvaffaqiyatli yengish esa shaxsning individual xususiyatlari, kognitiv baholash jarayonlari, psixologik himoya mexanizmlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasiga bevosita bog'liqdir. Shu sababli insonlarda samarali koping strategiyalarini shakllantirish, psixologik himoya mexanizmlarini rivojlantirish va individual imkoniyatlarni hisobga olgan holda psixologik yordam ko'rsatish bugungi kun psixologiyasining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, psixologik himoya mexanizmlari o'quvchilarning stressli vaziyatlarga moslashishi va ruhiy salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu mexanizmlar shaxsning ichki muvozanatini ta'minlasa-da, ularni sog'lom va konstruktiv shakllarda rivojlantirish zarur. Oila, maktab va psixologning hamkorligi o'quvchilarning stressga chidamliligini oshirish, psixologik salomatligini mustahkamlash va barkamol shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Nishonova Z.T. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
3. Shoumarov G'.B. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
4. Sigmund Freud. The Ego and the Mechanisms of Defence. – Vienna, 1936.
5. Anna Freud. The Ego and the Mechanisms of Defence. – London, 1936.
6. World Health Organization. Mental Health and Well-Being in Adolescents. – Geneva, 2023.
7. Ziyonet