

PSIXOLOGIK MANIPULYATSIYA : UNING MOHIYATI , BELGILARI VA UNDAN QANDAY HIMOYALANISH MUMKIN?

Muallif: O‘rolova Sevinch – 1- bosqich talabasi

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti

Jizzax filiali, Psixologiya fakulteti.

Annotatsiya: Mazkur maqolada psixologik manipulyatsiya tushunchasi, uning asosiy turlari va belgilari, shuningdek, shaxsni manipulyatsiyadan himoya qilishning samarali usullari tahlil qilingan. Insonlararo munosabatlardagi yashirin psixologik ta’sir vositalari hayotiy misollar bilan yoritilgan va unga qarshi ruhiy barqarorlikni shakllantirish yo‘llari tavsiya qilingan.

Kalit so‘zlar: manipulyatsiya, psixologik ta’sir, ayibdorlik hissi, ongli boshqaruv, gazlayting, himoya mexanizmlari.

Insonlararo munosabatlar har doim ham ochiq va halol tarzda bo‘lavermaydi. Ba’zida ayrim insonlar o‘z manfaatlarini ko‘zlab boshqalarga o‘z ta’sirini o‘tkazib boshqarishga harakat qilishadi. Bu holat psixologiyada manipulyatsiya deb ataladi. Manipulyatsiya – bu ongli ravishda insonning ruhiyatiga ta’sir o‘tkazish, uni istalmagan qaror yoki harakatga undash jarayonidir. Bu jarayon odatda manipulyatorning foydasiga ishlaydi, jabrlanuvchi esa buni ongli ravishda anglamasligi mumkin. Shuning uchun manipulyatsiyani tushunish, uni aniqlash va undan himoyalaniish yo‘llarini bilish psixologik bilimlarning muhim tarkibiy qismidir.

Hissiy manipulyatorlar begonalar emas, aksincha, ko‘pincha o‘z yaqinlaringiz, sevganlaringiz va ishonganlaringiz bo‘ladi. Bu otangiz, onangiz, aka-ukalaringiz, qarindoshlaringiz, umr yo‘ldoshingiz, sevgilingiz, do‘st-u oshnalaringiz, boshlig‘ingiz, qo‘shningiz ham bo‘lishi mumkin. Bunda asosiy masala ongingizning va irodangizning boshqaruvini tamoman yo‘qotib, uni boshqalar ixtiyoriga berib qo‘yganingizdadir. Eng yomoni esa insonning hissiy qiynoq domiga tushib qolganidan xabardor ham

bo'lmashligidir . Chunki bo'lib o'tayotgan hamma voqea uning hayot tarziga singib ketib , odat tusiga kirib qoladi

Ammo hissiy qiynoqlarda o'lim topish jarayoni juda ham uzoq vaqtga, hatto butun umrga ham teng keladi. Psixik tomonlama zarar ko'rib va nogiron bo'lib hayotda davom etayotgan kishi buni tabiiy bir jarayon sifatida qabul qilgani uchun kundan kun o'lib borayotganining farqiga ham bormasligi mumkin.

Manipulyatsiyaning asosiy taktikalari :

- Aybdorlik hissi : insonni manipulyatorning his-tuyg'ulari yoki harakatlari uchun javobgarlikni his qilish .
- Qo'rqinch induksiya: muvofiqlikka erishish uchun tahdidlardan foydalanish yoki qo'rquv hissini yaratish.
- Passiv-agressiv xatti-harakatlar : manipulyator bevosita tanqid qilmaydi ,biroq kinoya , e'tiborsizlik yoki jim turish orqali ruhiy bosim o'tkazadi.
- Gazlayting: bu hissiy manipulyatsiyaning o'ta makkor shakli bo'lib , unda manipulyator jabirlanuvchini o'zining haqiqatiga ,xotirasiga yoki idrokiga shubha qiladi. Ushbu taktika jiddiy psixologik zarar etkazishi mumkin va ko'pincha haqoratli munosabatlarda qo'llaniladi.

Manipulyatsiyadga qarshi turish xabardorlik,tanqidiy fikirlash qobiliyatini rivojlantirishi va samarali muloqot qobiliyatlarini talab qiladi.Manipulyatsiyaning yashirin belgilarini tushunish, tanqidiy fikirlash qobiliyatini oshirish va mavjud resurslardan foydalanish orqali insonlar o'zlarini manipulyatsiya taktikalaridan himoya qilishlari mumkin . Ishonchli muloqotni rivojlantirish va aniq chegaralarni belgilash shaxsiy munosabatlarda nazoratni saqlab qolish , manipulyatsiyani oldini olish uchun muhim strategiya hisoblanadi.

Manipulyatsiyaning statistikasiga qaraydigan bo'lsak Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasining 2022-yilgi so'roviga ko'ra , respondentlarning 38 foizi shaxsiy munosabatlarda hissiy manipulyatsiyani boshdan kechirganliklarini aytishgan. Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazlari (CDC) ma'lumotlariga ko'ra ,

AQSHda deyarli har bir ayoldan o‘n nafari yaqin sherik tomonidan qandaydir manipulyatsiyani boshdan kechirgan . Bunga sabab nima ? degan savol tug‘uladi . Insonlar manipulyatsiyani tushunishi hayotning turli jabxalarida uning ta’sirini tan olishi va unga qarshi kurshishi uchun yetarli darajada bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lishlari zarur. “Hayotingizdagi odamlar sizning xatti-harakatlaringizga ta’sir qiladi, shuning uchun sog‘lom odatlarga ega bo‘lgan do‘stlarni tanlang” degan edi Den Buettner shunday ekan ijtimoiy munosabatlarda sog‘lom fikirllovchi insonlar bilan do‘stlashing.

Manipulyatsiya har bir inson hayotida uchrashi mumkin bo‘lgan psixologik xafdir. “Bu jarayon hayot qonuni sanaladi” deya olmaymizku, ko‘pincha undan qochib bo‘lmasligi ham ochiq-oshkordir. Manipulyatsiyaning asosiy shakllarini bilish, uni tanish va unga qarshi psixologik himoya ko‘nikmalarini shakllantirish shaxsning ruhiy barqarorligini mustahkamlashda muhim o‘rin tutadi. Undan muvaffaqiyatli himoyalanih orqali yani ichki barqarorlikni shakllantirish , hissiyotlarni boshqarish va tanqidiy fikirlashni oshirish oqali saqlana olamiz. Bu boradagi bilimlar nafaqat shaxsiy , balki ijtimoiy hayotda ham barqaror munosabatlarni shakllanitishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati;

1. American Psychological Association. (2022). Emotional Manipulation in Close Relationships.
2. CDC. (2021). Intimate Partner Violence: Psychological Impact Report.
3. Buettner, D. (2010). The Blue Zones. National Geographic.
4. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. Bantam Books
5. “Seni toliqtirayotgan hamma narsadan voz kech”. Badiiy-psixologik asar.