

## HI MOYA ME XANIZMLARINI TASNIFLASHNING DINIY, PSIXOLOGIK JI HATLARI.

*O'zbekiston Xalqaro Islom Akademiyasi  
Din psixologiyasi yo'nalishi 1-bosqich magistranti  
Rasulova Ziyodaxon Shukurjon qizi*

**Kalit so'zlar:** himoya mexanizmlari, sublimatsiya, ratsionalizatsiya, reaksiya shakllanishi, proeksiya, izolyatsiya, regressiya, hadis.

### **Kirish.**

Himoya mexanizmlari haqidagi dastlabki fikrlar Zigmund Freydning qarashlarida namoyon bo'ladi. Freydning nazariyasiga ko'ra himoya mexanizmlar insonning ongosti anglanmagan harkatlaridir. Ontogenez davrida inson xatti-harakatlarini, idrok harayonlarini himoya mexanizmlari belgilab beradi. Himoya mexanizmlarining qaysi darajada shakllanganligi uning psixologik portretini shakllantirib beradi. Himoya mexanizmlariga esa o'z o'rnida e'tiqod darajasi ta'sir o'tkazadi. Psixologiyada mudofaa mexanizmi - bu odamlar o'zlarining hissiy farovonligini himoya qilish uchun ongli ravishda foydalanadigan turli strategiyalarni nazarda tutadigan tushunchadir.

Zigmund Freyd tomonidan birinchi bo'lib tavsiflangan va keyin Anne Freyd, Melanie Klein va boshqalar kabi boshqa psixologlar tomonidan ishlab chiqilgan bu mexanizmlar, ruhiy og'riqni kamaytirish yoki oldini olish uchun odamning stressli vaziyatlarga yoki yoqimsiz fikrlarga moslashish usullaridir.

Himoya mexanizmlari psixologik ziddiyatni hal qilishning usullari bo'lib, ong xatti-harakatdagi ba'zi buzilishlarga va o'ta og'ir holatlarda, uni keltirib chiqaradigan psixologik mojaroni shakllanishiga olib keladi.

Freyd himoya mexanizmlarini bir qancha turlarga ajratib chiqqan: proyeksiya, siqib chiqarish, regressiya, reaksiya shakllanishi, inkor qilish, o'zgartirish, sublimatsiya, ratsionalizatsiya, izolyatsiya. Ko'p himoya mexanizmlari mavjud va ular turli shakllarda bo'lishi mumkin. Ulardan ba'zilari ratsionalizatsiya (noxush hodisalarni ularni maqbulroq ko'rinadigan tarzda tushuntirish), regressiya (idrok qilish va muloqot qilishning sodda usullariga qaytish), proyeksiya (o'zining salbiy xususiyatlarini boshqalarga o'tkazish), reaksiyani shakllantirish (o'zini boshqasiga qarama-qarshi tutish) kiradi. qabul qilib bo'lmaydigan istaklar), sublimatsiya (qabul qilib bo'lmaydigan istaklarni ijtimoiy maqbul shakllarga o'zgartirish) va boshqalar.

Siqib chiqarish- bu ma'lum bir voqeani ongdan ongostiga o'tkazish. Bunda muammo to'liq hal qilinmaydi, balki bu vaziyat qisman unutiladi deyish mumkin. Regressiya- hayotdagi muhim qarorlarni qabul qilishdan qochish. Proyeksiya-

insonning ongsiz ravishda o'z his-tuyg'ularini, fikrlari va istaklarini boshqa shaxsga ko'chirishidir. Reaksiya shakllanishi- ong xatti-harakatlar va fikrlarda qarama-qarshi motivlarni ifodalovchi taqiqlangan impulslardan himoya qilishi. Inkor qilish- noxush hodisa va xabarlarini ongdan siqib chiqarish. Bunda inson nafaqat nima bo'layotganini balki nima bo'lib o'tganini ham eslolmaydi. O'zgartirish-odam o'z e'tiborini bo'layotgan murakkab vaziyatdan ko'ra oson muammolarni hal qilishga qaratadi. Sublimatsiya- shaxsiyatga mos keladigan kiruvchi impulslar to'g'ri yo'nalishga yo'naltiriladi. Ratsionalizatsiya- noxush holat va muvaffaqiyatsizlik holati uchun asosli va maqbul sabablarni topishga urinish. Izolyatsiya- shaxs yakkalanib qolganda o'zini aybdor deb hisoblamasdan, harkatlarini to'g'ri bo'lganini uqtirishi.

Bir vaqtning o'zida shaxsda bir qancha himoya mexanizmlari mavjud bo'ladi va bu inson psixikasini shikastlovchi omillardan maksimal darjada himoya qilish uchun bu ko'pincha ongsiz shakllanadi. Himoya mexanizmlari insonga psixologik va tibbiy ta'sir o'tkazadi. Himoya mexanizmlarining noto'g'ri shakllanishi esa bir qator muammolarga olib keladi. Bularning noto'g'ri shakllanishiga insondagi diniy tushunchalarning zaifligi ham ta'sir o'tkazadi. Himoya mexanizmlarini qanchalik darajada shakllanganligi insonning diniy tafakkuri bilan chambarchas bog'liq. Psixoanaliz asoschisi Zigmund Freyd sanab o'tgan himoya mexanizmlaridan biri proeksiya ya'ni loyihalash hisoblanadi. Ya'ni loyihalash shaxslarning o'zlarining fikrlari, motivlari yoki his-tuyg'ularini boshqa odamga tendensiyalash. Biz buni islom dini doirasida ko'rib chiqadigan bo'lsak, Hujurot surasining 12-oyatida "Ey iymon keltirganlar, ko'p gumonlardan chetda bo'linglar, chunki ba'zi gumonlar gunohdir".

Psixologik jihatdan tahlil qilinganda, loyihalash himoya mexanizmi insonni negativ fikrlovchiga aylantiradi, bu o'z o'rnida insonning noadekvat baholashini keltirib chiqaradi.

Himoya mexanizmlari Freydning fikricha, ongosti mahsulidir, ya'ni inson uni ongsiz holatda tanlaydi. Shu o'rinda aytish keraki, himoya mexanizmlarini inson o'zi anglagan holda, bilish jarayonlari orqali o'zgartirishi, o'z xatti-harakatini tahlil qilish orqali o'zgartirishi va e'tiqodiga mos shaklni tanlashi mumkin. Mudofaa mexanizmlari ularning kontekstiga va foydalanish chastotasiga qarab foydali yoki zararli bo'lishi mumkinligini tushunish muhimdir. Himoya mexanizmlaridan foydalanish stress, tashvish yoki boshqa psixologik omillarga bog'liq bo'lishi mumkin.

Xulosa: Inson himoya mexanizmlari bilan o'zini turli xil salbiy holatlardan saqlab turishini alohida ta'kidlash lozim va shu bilan birga shaxsda shakllangan himoya mexanizmlarida diniy omillarni e'tiborga olish va ratsional tarzda himoya mexanizmlarini shakllantirish kerak.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Nodira G'ayratovna Kamilova” Xulqi ogishgan bolalar psixologiyasi” Darslik Toshkent – 2020
2. M.Otajonov “Psixoanaliz asoslari” Oquv qolanma Toshkent “Ozbekiston” 2004
3. Zarifboy Ubodullaev “ Asab va ruhiyat” Ilmiy- ommabob risola “SHarq “ Nashiryot-Matbaa aksyadorlik kompaniyasi bosh taxriryati Toshkent-2015
4. D.Oribboyeva “SHaxs psixologiyasi.Maxsus psixologiya. Iqtidorli bolalar psixologiyasi. Maruz matni Namangan-2019
5. F.I.Xaydarov, N.I.Xalolova “Umumiy psixologiya” darslik Toshkent 2016