

## SHAXS XAYOT DAVOMIDA PSIXOLOGIK HIMOYA MEXANIZMLARINING O`RNI VA AXAMIYATI

*Jurayev Haydarjon Odilboyevich*

*Namangan davlat universiteti Psixologiya (faoliyat turlari)  
yo`nalishi ikkinchi bosqich magistranti*

**Abstract:** This article covers the role and significance of psychological mechanisms in individual life

**Аннотация:** В этой статье представлена информация о роли механизмов психологической защиты на протяжении всей жизни человека и важности

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada shaxs xayot davomida psixologik himoya mexanizmlarining o`rni va uning axamiyati haqida ma`lumot berilgan

### KIRISH

Psixologik ximoya atamasi dastlab Z.Freyddan kelib chiqqan va psixoanalitik nazariyada dinamik pozitsiyaning birinchi ifodasi bo'lgan. Bu atama birinchi marta 1894 yilda Freydning "Himoyalangan neyropsikozlar" asarida paydo bo'lgan va "men" ning og'riqli yoki chidab bo'lmas fikrlar va ta'sirlarga qarshi kurashini tasvirlash uchun ishlatilgan.

Psixologik himoyaning maqsadi - emotsional zo'riqishni kamaytirish va xatti - harakatlar, ong va umuman psixikaning tartibsizligini oldini olish. Psixologik himoya mexanizmlari xatti -harakatlarning tartibga solinishini, yo'nalishini ta'minlaydi, tashvish va hissiy stressni kamaytiradi. I.M. ta'kidlaganidek. Nikolskaya, R.M. Granovskayaning ta'kidlashicha, psixologik himoya muammosi odamning aqliy muvozanatni saqlash istagi bilan himoyaning haddan tashqari kirib borishiga olib keladigan yo'qotishlar o'rtasidagi ziddiyatni o'z ichiga oladi.

Psixologik himoya mexanizmlarining yagona tasnifi yo'q, garchi ularni turli sabablarga ko'ra guruhlashga urinishlar ko'p bo'lsa. B.D.ning so'zlariga ko'ra. <sup>1</sup>Karvasarskiy, barcha himoya vositalarini bir necha guruhga bo'lish mumkin.

Birinchi guruhga axborotni qayta ishlamaydigan, lekin uni o'rnini bosadigan, yoki bostiradigan, blokirovka qiladigan yoki inkor etadigan himoya vositalari kiradi.

Repressiya 1895 yilda Freyd tomonidan tasvirlangan mexanizm bo'lib, shikast tarkibini ongdan ongsiz holatga o'tkazishni bildiradi. Boshqa mudofaa mexanizmlari singari, repressiya ham muammo tug'dira boshlaydi, agar u o'z vazifasini bajara olmasa

<sup>1</sup> Shmidbauer V. Repressiya va boshqa himoya mexanizmlari // Chuqurlik psixologiyasi entsiklopediyasi. T. 1. Zigmund Freyd. Hayot. Ish Meros. - M.: MGM-Interna, 1998. - S. 289-295.

- fikrlarni ongdan chetda qoldirish; ikkinchidan, agar u hayotning ijobiy tomonlariga to'sqinlik qilsa; uchinchidan, agar u qiyinchiliklarni engishning boshqa muvaffaqiyatli usullarini istisno qilsa.

Iqtisodiy nuqtai nazardan, bu mexanizm qimmat, chunki repressiya qilingan material hushidan ketgan joyda saqlanishi kerak. Qabul qilish mexanizmlari (ma'lumotlarning buzilishi, sezuvchanlik chegaralarining oshishi), repressiya davriga qaraganda ongli ravishda bostirish, bezovta qiluvchi ma'lumotlardan qochish repressiyaga yaqin deb hisoblanadi; vakillik qilishga qaratilgan repressiyadan farqli o'laroq, bostirish ta'sirga, blokirovka qilishga - fikrlarni, his -tuyg'ularni, harakatlarni inhibe qilishga, vaziyatlarni, nizolarni rad etishga, yoqimsiz ma'lumotlarga e'tibor bermaslikka qaratilgan.

Ikkinchi guruhga insonning fikrlari, his -tuyg'ulari va xulq -atvorining mazmunini buzishga qaratilgan himoya vositalari kiradi.

Bu ratsionalizatsiya, uning yordamida sub'ekt haqiqiy motivlari soyada qoladigan muayyan munosabat, harakat, g'oya, hissiyotning mantiqiy izchil va axloqiy jihatdan maqbul izohini berishga intiladi. Bu atama E. Jons tomonidan "Kundalik hayotda ratsionalizatsiya" maqolasida kiritilgan. An'anaviy himoya namunalari - "shirin limon" va "nordon uzum" ratsionalizatsiyasi.

Boshqacha qilib aytganda, agar odamning boshiga muammo tushsa, u uni "shirinlashtirishi" mumkin, bu esa uni shikastlanishga olib kelmaydi (masalan, uning muvaffaqiyatsizligini hayotiy tajribaning muhim komponenti deb hisoblash) yoki aksincha, agar unga yoqimli narsa kelmasa. , u buni kamroq ahamiyatli, "nordon" qilishi mumkin (masalan, istalgan, lekin mavjud bo'lmagan ish qiziqmas va kam haq to'lanadigan deb baholanadi).

"Intellektualizatsiya" tushunchasi ratsionalizatsiya tushunchasiga yaqin, lekin ularni farqlash kerak. Intellektualizatsiya - bu sub'ekt o'z ziddiyatlari va his -tuyg'ularini o'zlashtirish uchun ularni diskursiv shaklda ifodalashga intiladigan jarayon.

Mexanizmning eng aniq talqinlaridan biri Anna Freydga tegishli bo'lib, u o'z harakatlarini ifoda etish, ularni aqliy inshootlarga kiritish, mantiqan qurish istagi sifatida tushuniladi. Tajriba fikrlash bilan almashtiriladi. Intellektualizatsiyaning o'ziga xos xususiyati - vaziyat bilan bog'liq ta'sirlarni sezmay turib, ziddiyatli mavzularni taqdim etishning oqilona usuli.

Izolyatsiya - bu intellektualizatsiyaga o'xshash mexanizm bo'lib, sub'ekt hayotining boshqa fikrlari yoki jihatlari bilan fikr yoki harakatning uzilishini anglatadi. Izolyatsiyaning namoyon bo'lishi fikrlash jarayonida, formulalar va marosimlardan foydalanishda to'xtash bo'lishi mumkin. U ma'lum bir mavzuda gapirishni istamaslik, uni muhokama qilishni taqiqlash vazifasini bajaradi. Izolyatsiya ko'pincha ta'sirni tarkibdan ajratish va unchalik ahamiyatli bo'lmagan tasvirga birlashtirish sifatida

qaraladi.

Izolyatsiya, J. Bergeretning so'zlariga ko'ra, obsesif-kompulsiv kasalliklari bo'lgan bemorlarda uchraydi. Reaksiyaning shakllanishi (reaktiv shakllanish) qabul qilinmaydigan impulslar, his -tuyg'ular, shaxsiy xususiyatlarni aksincha bilan almashtirish orqali engish bilan tavsiflanadi. Shunday qilib, boshqalarga nisbatan dushmanligi bostirilgan bemor, ongsiz ravishda itoatkor odamning munosabati va xulq -atvorini qabul qiladi va, masalan, befarqlikni namoyish etilgan e'tibor va ishtirok ortida yashirish mumkin.

Ko'chirish, salbiy mazmundagi his -tuyg'ular yo'naltirilishi mumkin bo'lgan haqiqiy ob'ekt xavfsiz bo'lmagan ob'ekt bilan almashtirilishida namoyon bo'ladi.

Kichkina Xansning misoli joy almashishning klassik namunasi bo'lib qolmoqda: otaga qarshi tajovuzkor harakatlar kastratsiya qo'rquvini keltirib chiqaradi, natijada otaning qiyofasi boshqa ob'ekt - ot bilan almashtiriladi. Fobik bemorlarda siljish kuzatiladi.

Proektsiya - bu sub'ekt o'zi tan olmaydigan va rad qiladigan fazilatlar, his -tuyg'ular, istaklarni boshqa odamda yoki narsada ajratish va lokalizatsiya qilish. Bu mexanizm paranoyada uchraydi. Projektsiya bir nechta ma'noga ega. Birinchi ma'noda, projektsiya atrofdagi dunyoni o'ziga assimilyatsiya qilishni anglatadi, ya'ni. sizning fikrlaringiz, his -tuyg'ularingiz, kayfiyatingiz va qobiliyatingizga muvofiq uyg'onishga javob berishga tayyorlik.

Shu ma'noda, projektsiyani atributiv deyiladi. Bu projektik testlar (Rorschach testi va Tematik appersepsiya testi) uchun asosdir. Ikkinchi ma'noda, projektsiya bir odamning boshqasiga assimilyatsiya qilinishini anglatadi, masalan, xo'jayin qiyofasida odam otasini ko'radi. Bu projektsiyaning juda yaxshi tasviri emas, deb ishoniladi, chunki u uzatish tushunchasiga yaqinroq. Projektsiyaning uchinchi ma'nosi o'zini boshqa odamlar, qahramonlar, qahramonlar, haqiqatan ham mavjud bo'lgan shaxslar bilan tanishtirishdan iborat. Va to'rtinchi ma'noda, proyektsiya birinchisida bo'lgani kabi tez -tez ishlatiladi va amalda Freydning projektsiya deb tushunganiga to'g'ri keladi. Bu motivlar, istaklar, fikrlarning boshqa odamlarga bog'liqligi, odam o'zini o'zi sezmaydi. Ko'pgina psixoanalistlar, birinchi navbatda, Freydning o'zi, sub'ekt va tashqi dunyo o'rtasida qarama -qarshilik paydo bo'lishida projektsiya va introjektsiya muhim rol o'ynaydi, deb hisoblagan.

Introjektsiyon - bu o'zini qabul qilish, zavq keltiradigan hamma narsani o'zlashtirish, projektsiya esa yoqimsiz va qo'rqinchli narsalarni olib tashlash, rad etish demakdir.

Identifikatsiya - bu boshqa odamga xos bo'lgan his -tuyg'ularni, fikrlarni, kayfiyatlarni o'ziga yuklash. Birlamchi va ikkilamchi identifikatsiya mavjud. Boshlang'ich ob'ektni o'ziga xosligini aniqlash uchun so'rilishi bilan bog'liq. Ikkilamchi fallik bosqichda paydo bo'ladi va gender identifikatsiyasini o'rnatish bilan bog'liq. Bu

mexanizmning turlaridan biri tajovuzkor bilan identifikatsiyalashdir. Bu shuni anglatadiki, dushman figuradan kelib chiqadigan qo'rquv tuyg'usidan xalos bo'lish uchun, sub'ekt u bilan rolni qabul qilish yoki ob'ektni o'ziga singdirish orqali aloqa o'rnatadi.

Ko'rib chiqilayotgan mexanizmning yana bir turi - bu ob'ekt ustidan nazoratni o'rnatish uchun uning proektsiyasi sifatida proektsion identifikatsiya.

Uchinchi guruh psixologik himoyadan iborat bo'lib, hissiy stressni yo'qotishga olib keladi. Bu mexanizmlardan biri bu amalda amalga oshirishdir, bunda affektiv tushirish ekspressiv xatti -harakatni faollashtirish orqali amalga oshiriladi. Amalga oshirish turli xil giyohvandliklarning rivojlanishiga asos bo'lib xizmat qilishi mumkin - alkogolli, giyohvandlik va shaxsni aniqlashning boshqa variantlari. Anksiyete somatizatsiyasi psixoemotsional stressni somatik, motorli va sezgi alomatlariga aylantirish orqali vegetativ va konversion sindromlarda namoyon bo'ladi. Bu qatag'on qilingan vakolatlarning jismoniy ifodasidir.

Sublimatsiya-bu jinsiy energiyani jinsiy bo'lmagan harakatlarga, masalan, badiiy ijodga, intellektual tadqiqotlarga va boshqa ijtimoiy ahamiyatga ega ob'ektlarga yo'naltirish. To'rtinchi guruhga manipulyativ turdagi mexanizmlar kiradi.

Regressiya bilan ojizlik, qaramlik, chaqaloqlik tuyg'ulari, fikrlari va harakatlarining namoyon bo'lishida namoyon bo'ladigan shaxsiy rivojlanishning oldingi bosqichlariga qaytish bo'ladi. Bu haqiqatdan, xavotirga soladigan muammolardan qochishning bir turi. Xayolparastlikdan voz kechish - tasavvur sohasidagi umidsizlikka uchragan ehtiyojni qondirish, bezatish, o'z shaxsiyatiga ahamiyat berish uchun o'z imkoniyatlarini qayta baholash.

Kasallikdan voz kechish - muammolarni hal qilishda mas'uliyat va mustaqillikdan voz kechish istagi; mexanizm "ikkilamchi foyda" hodisasi bilan bog'liq. Bemorning rolini qabul qilish odamni harakat qilish ehtiyojidan xalos qiladi, unga qaram va hamdardlik va yordamga muhtoj bo'lishga imkon beradi. G. <sup>2</sup>Kellerman, R. Plutchik sakkizta mexanizmni ajratadi: rad etish, repressiya, proektsiya, ratsionalizatsiya, almashtirish, regressiya, reaktiv hosilalar, kompensatsiya.

Boshqa tasniflarda ajralib turadigan boshqa himoya vositalari - qudratli nazorat, idealizatsiya va amortizatsiya, bo'linish va ajralish va boshqalar mavjud. Bu sohadagi zamonaviy tadqiqotlar ancha rivojlangan "o'zini himoya qilish mexanizmlari" va "o'zini" mexanizmlarini farqlashga qaratilgan. Birinchi holda, biz ob'ektga qaratilgan sub'ektning bir qismi bo'lgan bunday tashkilot bilan shug'ullanamiz.

Ikkinchi holda, sub'ekt o'zi uchun ob'ekt vazifasini bajaradi (J. Bergeret). Xulq - atvorni farqlashda katta qiyinchiliklar mavjud. Eng keng tarqalgan nuqtai nazar

<sup>2</sup>. Freyd 3. Psixoanalizga kirish bo'yicha ma'ruzalar. - M., 1997 yil.

shundaki, psixologik mudofaa shaxsning muammoning konstruktiv echimidan voz kechishi bilan tavsiflanadi va uni hal qilish usullari ishlab chiqarish faolligini ko'rsatish zarurligini, qiyinchiliklarni engish istagini bildiradi.

Aytishimiz mumkinki, psixologiyaning predmeti - bu odamning hayotiy sharoitlar bilan maqbul munosabatda bo'lish yoki uning niyatiga muvofiq o'zgarishi uchun uning xatti -harakatlarini hissiy va oqilona tartibga solish mexanizmlarini o'rganish.

Ko'p mualliflar e'tiborini bolalarda himoya mexanizmlarining namoyon bo'lish xususiyatlariga qaratadilar. Masalan, A. Freyd har bir himoya mexanizmi birinchi navbatda o'ziga xos instinktiv xatti -harakatni o'zlashtirish uchun shakllanadi va shu tariqa bolalik rivojlanishining o'ziga xos bosqichi bilan bog'liq deb hisoblardi. U mudofaa mexanizmlarining rivojlanish bosqichlarini ego rivojlanishi bilan bog'laydi. E.S. Romanova, L.R. Grebennikovning ta'kidlashicha, bolalarda psixologik himoya yordamida "ijobiy" deb nomlangan tushuncha barqarorlashadi va uning barqarorligiga tahdid soladigan hissiy to'qnashuv zaiflashadi.

Mualliflar himoya mexanizmlarini shakllantirishda hal qiluvchi rolni oilaga yuklaydi. ULAR. Nikolskaya va R.M.Granovskayaning fikricha, bolada har bir himoya mexanizmi birinchi navbatda o'ziga xos, instinktiv istaklarni o'zlashtirish uchun shakllanadi va shu tariqa individual rivojlanishning ma'lum bir bosqichi bilan bog'liq. Mualliflarning fikriga ko'ra, himoya shakllanishining rag'batlantiruvchi vositasi bolalarga xos bo'lgan ontogeneza paydo bo'ladigan turli xil tashvishlardir. To'liq psixologik himoya tizimining shakllanishi bola o'sib ulg'aygan sari, individual o'rganish va rivojlanish jarayonida ro'y beradi.

Mudofaa mexanizmlarining individual to'plami hayotning o'ziga xos sharoitlariga, oiladagi vaziyatning ko'plab omillariga, bolaning ota-onasi bilan bo'lgan munosabatlariga va ular ko'rsatadigan himoya ta'siriga bog'liq. Ijtimoiy-iqtisodiy muammolarning keskinlashuvi, birinchi navbatda, aholining eng zaif qatlamlari va guruhlariga, birinchi navbatda, bolalarga ta'sir ko'rsatdi. Ular aholining eng kam himoyalangan va eng ko'p zarar ko'rgan guruhi bo'lib chiqdi. Bolalarning jismoniy, ruhiy va psixologik salomatlik darajasi tushib ketdi. Ularning intellektual va ta'lim salohiyati sezilarli darajada kamayadi, madaniy va axloqiy qadriyatlar o'zgaradi.

Bolalar salomatligining yomonlashuvi maktab boshidan to oxirigacha kuzatiladi, ya'ni maktabda o'qish jarayoni o'quvchilar salomatligi uchun xavf omilidir. Bu muammolar o'smirlik davrida namoyon bo'ladi, bunda o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini anglash konstruksiyasini aniqlashtirish sohasida tub o'zgarishlar yuz beradi.

Aynan shunday inqroz davrlarda usmirlar yoki o'spirinlar orasida himoya mexanizmlari yuqorida aytilgan tusda shakllanib unda ruhiyatida shunday xolatlar kuzatilishi mumkin shuning uchun xam oilada ota -ona o'z farzandlariga doimo etibor va rag'bat berib turish kerak aks xolda bola bunday etibor va g'amxurlikni tashqaridan

izlaydi va undagi himoya mexanizmlarida identifikatsiya qilgan odamga nisbatan xulq atvorni o`ziga uzlashtirishi uning xatti xarakterlarini va muomila madaniyatini xam bu esa bolada oila azolariga nisbatan munosabatni salbiylashishiga olib keladi, shunday ekan alabatta biz o`z farzandlarimizdan mehrimizni va etiborimizni qizg`onmasligimiz kerak.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Z.S.Yunusdjonov S.A.Mirzayeva E.I.Bositxonova “Psixologik parvarish “ darslik “O`zbekiston faylasuflar milliy jamiyati “ nashiryoti Toshkent-2010
2. Zarifboy Ubodullaev “ Asab va ruhiyat” Ilmiy- ommabob risola “SHarq “ Nashiryot-Matbaa aksiyadorlik kompaniyasi bosh taxriryati Toshkent-2015
3. M.Otajonov “Psixoanaliz asoslari” O`quv qo`lanma Toshkent “O`zbekiston” 2004
4. Nosov S.S. Himoya mexanizmlarining diagnostikasi: Fibi Kramer / S.S.ning yondashuvi. Nosov, M. J. Abdukurimov. - M.: Flinta: Fan, 2011.
5. Meninger V. Ruhiiy mexanizmlar // O'z-o'zini anglash va shaxsning himoya mexanizmlari: o'quvchi / tahr. D.Ya. Raigorodskiy. - Samara: Baxrax-M, 2000.- S. 509-536.
6. Shaxsning himoya mexanizmlari: Uslubiy tavsiyalar / komp. prof. V.V. Delara. - Volgograd: VolgGASA, 2004.
7. Andreeva E.N. O'smirlarning o'ziga bo'lgan munosabati // Zamonaviy o'smir psixologiyasi. - SPb.: Rech, 2005. - S. 27-37.
8. Bassin F.V. Men va psixologik himoya kuchi haqida // Falsafa savollari. - 1969. - No 2. - S. 118-126.