

EKSTREMAL VAZIYATLARDA SHAXS PSIXOLOGIK HIMOYA MEKANIZMLARINI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MODELINING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Shomurodov Ibrohim Xusanmurot o'g'li

Qarshi davlat universiteti

mustaqil izlanuvchisi

ibrohimshomurodov93@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15275860>

Annotatsiya: Maqolada ekstremal vaziyatlarda shaxs psixologik himoya mexanizmini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik modeli ishlab chiqilganligi va uning tarkibiy qismlarini faoliyat darajalariga mos ravishda tavsiflanishi hamda ahamiyati borasida alohida to'xtalib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Regressiya, psixoterapiya, inkongruent, konstruktiv, kongruensiya, destruktiv, isteroid-regressiya, psixoastenik-ratsionalizatsiya, stereotip, stixiyali, empirik, nazariy, komponent, reflektor, kognitiv, regressiya, diagnostik, proyeksiya, ratsionalizatsiya, semantik, koping, stress, refleksiv, kompensatsiya, giperkompensatsiya, dezadaptatsion, spontan.

Аннотация: В статье специально рассматривается разработка социально-психологической модели формирования механизма психологической защиты личности в экстремальных ситуациях, описание и значимость ее компонентов в соответствии с уровнями активности.

Ключевые слова: Регрессия, психотерапия, неконгруэнтный, конструктивный, конгруэнтный, деструктивный, истероидно-регрессивный, психоастенически-рационализационный, стереотипный, спонтанный, эмпирический, теоретический, компонентный, рефлекторный, когнитивный, регрессия, диагностический, проекция, рационализация, семантический, копинг, стресс, рефлексивный, компенсация, гиперкомпенсация, дезадаптивный, спонтанный.

Annotation: The article specifically discusses the development of a socio-psychological model of the formation of a person's psychological defense mechanism in extreme situations and the description and significance of its components in accordance with the levels of activity.

Key words: Regression, psychotherapy, inconsistency, constructive, compliance, destructive, hysteroid-regression, psychoasthenic-rationalization, stereotype, spontaneous, empirical, theoretical, component, reflector, cognitive, regression, diagnostic, projective, rationalization, semantic, coping, stress, reflexive, compensation, hypercompensation, false, spontaneous.

O'zaro munosabatlarda insondagi faol pozitsiyani ongdan siqib chiqaradigan mexanizm – regressiyaga amal qilish holatini, ya'ni, psixologik himoyaning halokatli qo'llanilishini bartaraf etadigan chora psixoterapiya usulidan oqilona foydalanishdir. Gumanistik psixologiyada himoya inkongruent xulq-atvor usuli sifatida ko'rib chiqiladi va konstruktiv himoyani shakllantirish kongruensiyaga erishish metodlari orqali amalga oshirilishi ko'zda tutiladi.

G.V. Grachev manipulyativ ta'sir sharoitida shaxsning psixologik o'zini-o'zi himoya qilish jarayonida quyidagi bosqichlarni taklif etadi:

- manipulyativ ta'sir fakti va uning yo'nalishini o'z vaqtida aniqlash;

- ehtimoliy maqsad va ta'sir oqibatlari prognozini belgilash (xulq-atvorning o'zgarishi, qarashlar, munosabatlar);

- manipulyativ ta'sir vaziyatida o'z xatti-harakatlariga yetarli darajada javob berish reaksiyasini shakllantirish.

Yuqoridagilar bo'lajak psixologlarning konstruktiv psixologik himoyasini shakllantirish modelini yaratish imkonini beradi. Modelni yaratishning metodologik asosi ko'p darajali yondashuv nazariyasini tashkil etadi.

Har bir rivojlanish moddiy va g'oyaviy obyektlarning istiqbolga yo'naltirilgan o'zgarishidir. Rivojlanish jarayonining miqdoriy bahosini aniqlash ma'lum darajada yangi sifat holatiga o'tadi. Yangilik darajasini aniqlash mezonlari quyidagilardir: turli murakkablikdagi sinflarga mansub elementlar, har bir darajadagi qonunlarning o'ziga xosligi, quyi darajadagi qonunlar va tizimlarga bo'ysunadigan yuqori darajadagi qonunlar va tizimlar; har bir keyingi darajadagi tizimlarning oldingi asosiy tuzilmalardan kelib chiqishi.

Darajadan darajaga o'tish mexanizmi: strukturaning murakkabligi, elementlar va strukturaning bir vaqtda takomillashtirilishi. Namuna tarkibida yuqorida aniqlangan xususiyatlar kiradi. Tarkibiy qismlarga tizimlashtirilgan bilim va ko'nikmalar kiradi. Tabiatan model ideal va tavsifiy-ramziydir. Vazifalarni modellashtirish bo'yicha aniqlovchi, aniqlik darajasi uchun esa ishonchli taqribiy qism hisoblanadi. Asl nusxaning xususiyatlarini abstraktlashtirish jihatidan u nisbatan to'liqdir. Ushbu modelning darajalarini belgilashning metodologik asosi nazariy bilimlardir.

Ilmiy bilishning ikki asosiy fundamental shakli, yoki ilmiy bilishning tarkibiy qismlari va darajalari: empirik (kuzatish va eksperiment ma'lumotlarga suyangan holda) va nazariy jihatdan obyektiv voqelikni uning zaruriy bog'lanishlari va munosabatlarini atroflicha bilishga qaratilgan. Bu ikkala tur ilmiy bilishning to'liq strukturasida o'zaro bog'liqdir. Empirik natijalar nazariy bilim uchun yangi vazifalarni belgilaydi, va nazariy bilim esa empirik natijalarni aynanlashtiradi va yo'naltiradi. Empirik natijalar o'zining rivojlanishida kuzatish stixiyali fazasidan toki yangi berilgan tajriba fazasigacha ko'tariladi. Ushbu metodologik pozitsiyalar konstruktiv psixologik himoyani shakllantirishning tavsiya etilgan modelida uning uchta darajasini aniqlashga imkon berdi: stixiyali, empirik va nazariy:

Stixiyali daraja shaxsni psixologik himoya qilish tizimining o'z-o'zidan ishlashi bilan ifodalanadi.

Empirik daraja shaxsning o'z xatti-harakatlari ustidan refleksiv o'z-o'zini nazorat qilishi, namoyon bo'lgan shaxsiy xususiyatlarni anglashi bilan xarakterlanadi.

Nazariy daraja shaxsiy xususiyatlardan xabardorlikni hisobga olgan holda psixologik himoya tizimi faoliyatini, shuningdek, psixologik himoya tizimi va uning mumkin bo'lgan ko'rinishlari haqidagi bilim va ko'nikmalar tizimini ifodalaydi.

Modelning har bir darajasidagi tarkibiy qismlarni o'rganish mumkin:

Hissiy komponent hissiyotlardan kelib chiqadigan psixologik himoya mexanizmlari bilan ifodalanadi, qiyin hayot sharoitida shaxsning xatti-harakati strategiyasini belgilaydi.

Xulq-atvor komponenti shaxsning faoliyatga passiv yoki faol munosabati darajasini, o'zaro ta'sirning konstruktiv yoki destruktiv yo'llariga moyilligini tavsiflaydi. O'rganilayotgan modelda u ko'pincha xulq-atvor strategiyasi sifatida baholanadi.

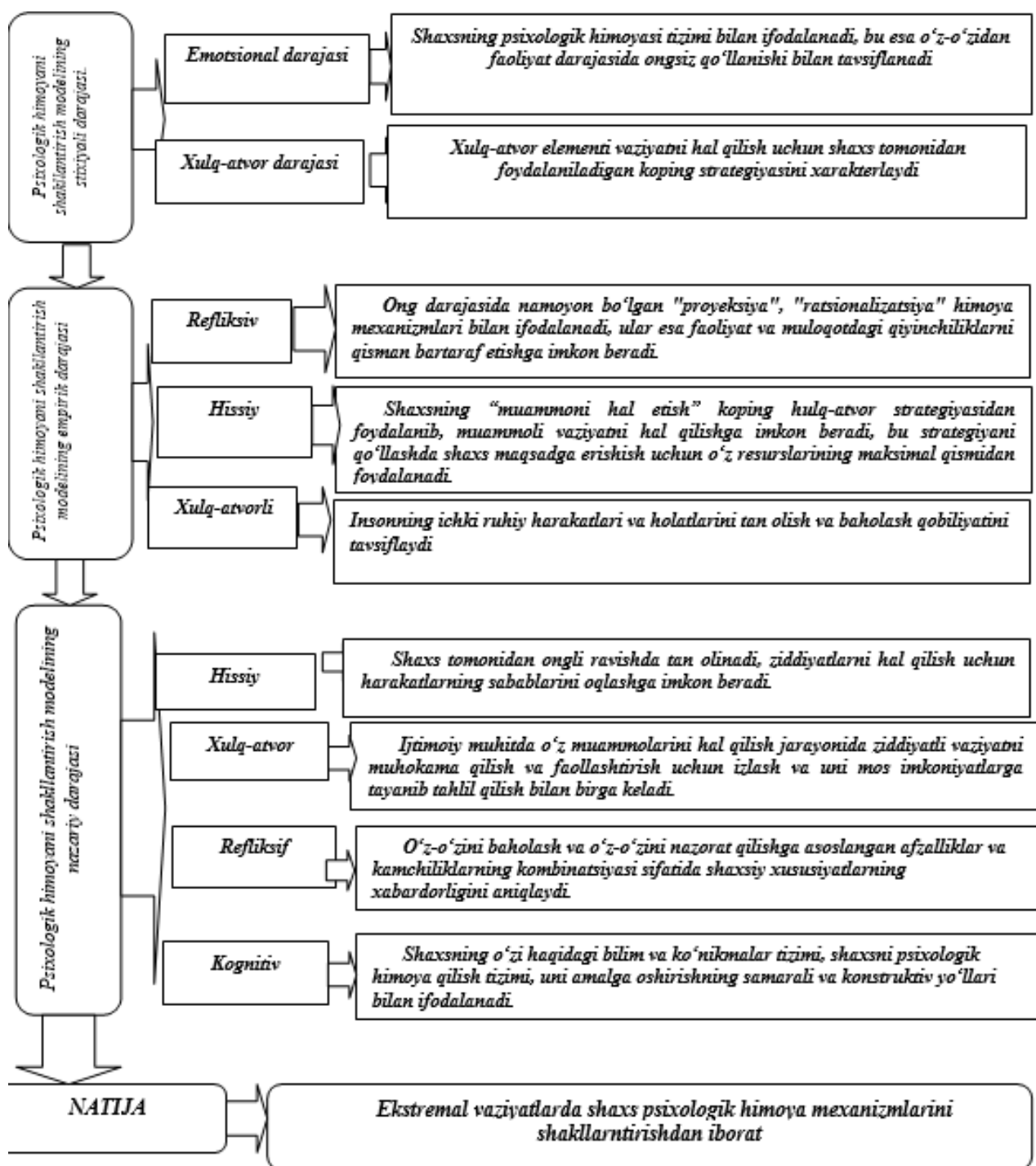
Reflektor komponent modelning stixiyali faoliyat darajasidan empirik darajaga o'tish mezonini vazifasini bajaradi. Bu komponent shaxsning o'zini-o'zi nazorat qilishni rag'batlantiradi va

o'zini-o'zi bilishga, o'z xulq-atvori va harakatlarini tushunish va baholashga intilish istagini bildiradi.

Kognitiv komponent modelning nazariy darajada ishlashiga imkon beradi. Insonning konstruktiv faollik resurslarini belgilaydi. Komponent tarkibiy qismiga o'zi va shaxsning psixologik himoyasi haqidagi bilimlar tizimini kiritadi.

Modelning bir darajasidan ikkinchi darajasiga o'tish model elementlarining miqdoriy va sifatiiy o'zgarishlaridan kelib chiqadi.

Modelning tarkibiy qismlarini faoliyat darajalariga mos ravishda tavsiflaymiz.



1-rasm. Ekstremal vaziyatlarda shaxs psixologik himoya mexanizmini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik modeli

Modelning emotsional qismi modelda shaxsning psixologik himoyasi tizimi bilan ifodalanadi, bu esa o'z-o'zidan faoliyat darajasida ongsiz qo'llanishi bilan tavsiflanadi, ibtidoiy mexanizmlar yordamida yuqori umumiy keskinlik: "inkor", "ko'chish", "o'rin almashtirish", "regressiya" namoyon bo'ladi.

Keskinlikka sabab bo'ladigan o'zaro ta'sir holati kognitiv tahlilga tortilmaydi, sodir bo'lgan hodisalar unutiladi, e'tibordan chetda qoladi, salbiy emotsional reaksiyalar boshqalarga o'tkaziladi, infantil xatti-harakatlar namoyon bo'ladi. Xulq-atvor elementi vaziyatni hal qilish uchun shaxs tomonidan foydalaniladigan koping strategiyasini xarakterlaydi.

Stixiyali darajada, vaziyatni hal qilish uchun har qanday harakatlar oldini olishning o'zida namoyon bo'ladi.

"Ko'chirish" strategiyasi qandaydir faoliyat turiga o'tish, xayol surish orqali keskinlikni vaqtincha yengillashtirish imkonini beradi, bu esa muammoli vaziyatni hal qilishni sezilarli darajada susaytiradi.

Shunday qilib, model faoliyatining stixiyali darajasida shaxsni psixologik himoya qilish tizimini faollashtiruvchi ziddiyatlar amalga oshmaydi, bundan tashqari, ularning ahamiyati sun'iy ravishda kamayadi, bu esa konstruktiv harakatga imkon bermaydi.

Model faoliyatining keyingi darajasi empirik bo'lib, uning o'ziga xos xususiyatlarini muhokama qilish o'rinli.

Modelning empirik darajasiga o'tish stixiyali shartini kiritish bilan joriy etiladi: shaxsiy xususiyatlardan xabardorlik (shu jumladan psixologik himoya ham).

Ushbu psixologik-pedagogik shart-sharoitlar "shaxsni konstruktiv psixologik himoya qilish muammolari" maxsus kursining diagnostik va nazariy bloklarida amalga oshiriladi.

1-element-bu qisman ong darajasida namoyon bo'lgan "proyektsiya", "ratsionalizatsiya" himoya mexanizmlari bilan ifodalanadi, ular esa faoliyat va muloqotdagi qiyinchiliklarni qisman bartaraf etishga imkon beradi. Psixologik himoya mexanizmlarining umumiy intensivligi me'yoridadir (42-50%).

"Proyektsiya" mexanizmi boshqa shaxslarga bo'layotgan voqealar uchun javobgarlikni o'tkazishda namoyon bo'ladi, lekin vaziyat mazmunini semantik qayta ishlash belgilanadi. "Ratsionalizatorlik" mexanizmi talabaga joriy vaziyatning sabablari va oqibatlarini mantiqiy operatsiyalar orqali tushuntirish imkonini beradi.

2-element- shaxsning "muammoni hal etish" koping xulq-atvor strategiyasidan foydalanib, muammoli vaziyatni hal qilishga imkon beradi, bu strategiyani qo'llashda shaxs maqsadga erishish uchun o'z resurslarining maksimal qismidan foydalanadi.

3-element- insonning ichki ruhiy harakatlar va holatlarini tan olish va baholash qobiliyatini tavsiflaydi. O'rganilayotgan modelda o'z-o'zini anglash xususiyatlari: o'z-o'zini hurmat qilish, o'z-o'zini nazorat qilish faoliyati bilan ifodalanadi.

O'z-o'zini baholash qiyinchiliklarni yengish uchun turli urinishlar o'rtasida aloqani ta'minlaydi. O'z-o'zini yetarli darajada hurmat qilgan talabalar o'z qobiliyatlarini va ularni amalga oshirish imkoniyatlarini bilish orqali, psixologik himoyaning samarali faoliyat ko'rsatishi tufayli har bir voqeani stressli holat sifatida talqin qilmaydilar. O'z-o'zini hurmat qilishning past darajasiga ega talabalar tahdid ta'siri ostida yuqori tashvish darajasiga egadirlar, o'zlarini tahdidga qarshi tura olmaydigan deb hisoblaydilar. Psixologik himoya tizimi ular uchun

samarasizdir. O'rganilayotgan modelda, o'z-o'zini nazorat qilish, qo'llanilgan psixologik himoya mexanizmlarining ko'rinishlarini tahlil qilish va tartibga solish uchun mo'ljallangan. Faollik ko'rsatkichi muammoli vaziyatni hal qilish uchun qilingan sa'y-harakatlarning intensivligini baholaydi. Shunday qilib, model faoliyatining empirik darajasi insonning harakatlari va xulq-atvorini anglashi bilan belgilanadi.

Odamlar bilan muloqot qilishda kasbiy faoliyatga bog'liq bo'lmagan shaxslar uchun bu daraja yetarli bo'lishi mumkin. Modelning empirik darajasidan nazariy darajasiga o'tish shart-sharoitlarni joriy etish orqali amalga oshiriladi: shaxsiy xususiyatlarni anglash (jumladan, psixologik himoyani ham), psixologik himoya faoliyati haqidagi bilimlar tizimini o'zlashtirish bilan amalga oshiriladi.

Belgilangan psixologik-pedagogik shart-sharoitlar "shaxsni konstruktiv psixologik himoya qilish muammolari" maxsus kursining diagnostik, nazariy va instrumental bloklarida amalga oshiriladi.

Elementlar bilan ifodalanadigan nazariy darajadagi modelning ishlashini ko'rib chiqamiz: hissiy, xulq-atvorli, refleksiv va kognitiv.

1-element- Psixologik himoyaning yetuk mexanizmlari bilan tavsiflanadi: "kompensatsiya" va "giperkompensatsiya". Mexanizmlardan foydalanish shaxs tomonidan ongli ravishda tan olinadi, ziddiyatlarni hal qilish uchun harakatlarning sabablarini oqlashga imkon beradi.

Himoya mexanizmlarining umumiy keskinligi past (40% dan kam).

"Kompetensiya" psixologik himoya mexanizmining faoliyat ko'rsatishi talabaga o'xshash faoliyatda o'z qobiliyatlarini ro'yobga chiqarish orqali qiyinchiliklarni yengishga imkon beradi.

"Giperkompensatsiya" mexanizmi muammolarni hal qilishda o'quvchining motivatsiya tizimini qayta tiklaydi va unga tayanadi.

2-element- "Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash qidiruvi" strategiyasi bilan belgilanadi.

"Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kutish" strategiyasini amalga oshirish atrofidagi ijtimoiy muhitda o'z muammolarini hal qilish jarayonida ziddiyatli vaziyatni muhokama qilish va faollashtirish uchun izlash va uni mos imkoniyatlarga tayanib tahlil qilish bilan birga keladi.

3-element- O'z-o'zini baholash va o'z-o'zini nazorat qilishga asoslangan afzalliklar va kamchiliklarning kombinatsiyasi sifatida shaxsiy xususiyatlarning xabardorligini aniqlaydi.

4-element- Shaxsning o'zi haqidagi bilim va ko'nikmalar tizimi, shaxsni psixologik himoya qilish tizimi, uni amalga oshirishning samarali va konstruktiv yo'llari bilan ifodalanadi. Modelning nazariy faoliyat darajasi shaxsiy xususiyatlarning xabardorligini hisobga olgan holda psixologik himoyadan foydalanish hamda psixologik himoya tizimi va uning mumkin bo'lgan ko'rinishlari haqidagi bilim va ko'nikmalar tizimi bilan tavsiflanadi. Modelning bu darajasi talabalarning konstruktiv malakasini oshirish uchun zarurdir. Shunday qilib, talabalarning konstruktiv psixologik himoyasini shakllantirish modeli o'z faoliyatining uch darajasi bilan xarakterlanadi: stixiyali, empirik va nazariy:

Stixiyali daraja shaxsni psixologik himoya qilish tizimining o'z-o'zidan ishlashi bilan ifodalanadi.

Shaxs oldida tegishli shart joriy etilganda stixiyali modelning empirik darajasiga o'tish amalga oshiriladi: shaxs xususiyatlaridan xabardorlik (jumladan, psixologik himoya).

Ushbu psixologik-pedagogik shart "shaxsni konstruktiv psixologik himoya qilish muammolari" maxsus kursining diagnostik va nazariy bloklarida amalga oshiriladi. Empirik daraja shaxsning o'z xatti-harakatlari ustidan refleksiv o'z-o'zini nazorat qilishi, namoyon bo'lgan

shaxsiy xususiyatlarni anglashi bilan xarakterlanadi. Modelning empirik darajasidan nazariy darajasiga o'tish shart-sharoitlarni joriy etish paytida amalga oshiriladi: shaxsiy xususiyatlarni anglash (jumladan, psixologik himoya), psixologik himoya faoliyati haqidagi bilimlar tizimini o'zlashtirish bilan yuzaga keladi. Ushbu psixologik-pedagogik shart-sharoit "shaxsni konstruktiv psixologik himoya qilish muammolari" fakultativ kursining diagnostik, nazariy va instrumental bloklarida amalga oshiriladi.

Nazariy daraja shaxsiy xususiyatlardan xabardorlikni hisobga olgan holda psixologik himoya tizimi faoliyatini, shuningdek, psixologik himoya tizimi va uning mumkin bo'lgan ko'rinishlari haqidagi bilim va ko'nikmalar tizimini nazarda tutadi. Ilmiy tadqiqotlarning tahlili quyidagi xulosalarni shakllantirish imkonini berdi. Psixologik himoya-ichki va tashqi nizolar, xavotirlanish holatlari va bezovtalik bilan bog'liq noxush shkastlovchi omillardan ongni himoya qilishga qaratilgan shaxsni barqarorlashtirishning maxsus tizimidir. Ba'zi hollarda, himoya mexanizmlari dezadaptatsion, doimiy mojaroga olib kelishi mumkin, shuning uchun biz destruktiv (buzg'inchi) va konstruktiv (tuzatuvchi) himoyalarni farqlash zarur deb taxmin qilamiz.

Shaxsning psixologik himoyasi – himoya mexanizmlari va ko'pincha xulq-atvor strategiyalari (shaxsiy muammolarni hal qilishga qaratilgan harakatlar) bilan ta'minlanadi. Ular birgalikda moslashuv jarayonlarining o'zaro bog'liq shakllarini va shaxsning stressli vaziyatlarga munosabat bildirishini ifodalaydi.

Psixologik himoya konstruktivdir, agar quyidagi xususiyatlar bilan tavsiflansa: ijtimoiy qadriyatlar, me'yorlar va qoidalarga rioya qilish; uning faoliyat asosini fikrlash va tasavvur qilish jarayonlari tashkil etsa;

uning faoliyati ongli ravishda amalga oshiriladi, aks ettirish orqali nazorat qilinadi;

konstruktiv psixologik himoya mudofa himoya mexanizmlaridan ancha keng foydalanishni o'z ichiga oladi;

tashqi ijtimoiy-psixologik moslashuv va shaxsning hayotiy vazifalarini qoniqarli hal etilishini ta'minlaydi;

shaxslararo o'zaro munosabatlarda konstruktiv psixologik himoya shaxsning progressiv rivojlanishi va ijtimoiylashuvini ta'minlaydi.

Talabaning tayyorgarlik bosqichlarida faqat kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarni egallash darajasidagina emas, balki konstruktiv psixologik himoya usullarini shakllantirishni ham hisobga olish zarurligini ko'rsatdi. Uning faoliyati kasbiy faoliyat subyektiga yuzaga kelgan hayot qiyinchiliklaridan maqbul yo'lni topish imkoniyatini beradi. Konstruktiv psixologik himoya modellashtirishning uch darajasini taqozo etdi:

Spontan darajada shaxsni psixologik himoya qilish tizimining o'z-o'zidan ishlashi kuzatiladi. Modelning stixiyali darajasidan empirik darajasiga o'tish shartni joriy etish bilan amalga oshiriladi: talaba shaxs xususiyatlarini anglash (shu jumladan psixologik himoyani ham). Empirik darajada shaxsning o'z xatti-harakatlari va xulq-atvori ustidan refleksiv o'z-o'zini nazorat qilishi va namoyon bo'lgan shaxsiy xususiyatlardan xabardorligi amalga oshadi.

Modelning empirik darajasidan nazariy darajasiga o'tish shart-sharoitlarini joriy etish jarayonida: shaxsiy xususiyatlarni anglash (jumladan, psixologik himoyani ham), psixologik himoya faoliyati haqidagi bilimlar tizimini o'zlashtirish bilan amalga oshiriladi. Nazariy darajada psixologik himoya tizimining faoliyat ko'rsatishi shaxsiy xususiyatlarni anglash, hamda psixologik himoya haqidagi bilimlar tizimi va uning mumkin bo'lgan ko'rinishlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

References:**Используемая литература:****Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Абулханова-Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности. – Психология формирования и развития личности. - М.: Наука, 1981. – С. 97-115.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. Г.М. Андреева.– 5-э изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 364с.
3. Бандурка А.М., Бочарова С.П., Землянская Э. В. Основы психологии управления: Учебник. - Х.: Ун-т внутр. дел, 1999. - 528 с.
4. Barotov Sh.R. Mehnat jarayoni va ijtimoiy ruhiy jihatlar // Iqtisod va hisobot. – Toshkent, 1997. - № 9. – В. 60-62.
5. Barotov A., E.Mukhtorov. Results of empirical research carried out by psychologists in educational establishments. Sankt-Peterburg, 2007. – S. 17-19.
6. Стреляу Я. Рол темперамента в психологическом развитии.-М.: 1983. - 98 с.
7. Теоретическая и прикладная социальная психология.- М.: Мысл, 1988.-333 с.
8. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий – М.: 1961. - 536 с.
9. Узнадзе Д.Н. Эксперименталниэ основы психологии установки. – Тбилиси. 1961.-212 с.
10. Шихирев П.Н. Социальная установка как предмет социально-психологического исследования // Психологическиэ проблемы социальной концепции поведения. М.: 1976.- С.114-144.
11. Қодиров Б.Р. Уровен активизации и некоторые динамическиэ характеристики психической активности // Вопр.психологии. Москва. 1976. - № 4. – С.133-138.