

## **O'SMIR YOSHDAGI O'QUVCHILARDA PSIXOLOGIK HIMOYANING SHAKLLANTIRISH USULLARI**

*Do'schanova Nasiba Ollaberganovna*

*Xorazm viloyat Shovot tumani 6-maktab psixologi*

**ANNOTATSIYA:** O'smirlik davrida xulq-atvor faol shakllanish bosqichida bo'lib, psixologik farovonlik, salomatlik va muvaffaqiyatning muhim asosidir.

**Kalit so'zlar:** koping-xulq, koping-strategiya, o'smirlik yoshi, faktor taxlil.

### **KIRISH**

Psixologik himoya qilish muammosi hamisha insoniyat oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri bo'lib kelgan. Zero, insonning har jihatdan ijtimoiy taraqqiyoti, shaxs sifatidagi faolligi va o'zini o'zi rivojlantira borishi ko'p jihatdan ushbu jarayonga bog'liqdir. Alohida ta'kidlash joizki, shaxslar o'zlarining ma'lum doiradagi psixologik imkoniyatlari, yutuqlari, kamchiliklari haqida yetarli ma'lumotga ega bo'lsalar, bu ularning hayotda uchraydigan har qanday muvaffaqiyatsizliklarni osonlik bilan bartaraf etishga, o'z imkoniyatlaridan yanada kengroq foydalana olishga, bir so'z bilan aytganda, o'zlari haqida yanada teran, ijobiy va o'ziga xos ijtimoiy qiymatga ega bo'lgan tasavvurlarning shakllanishiga keng imkoniyatlar yaratadi. Zero, bu jarayonda eng avvalo ta'lim-tarbiya tizimi, uning mazmun-mohiyati, ta'lim tizimini takomillashtirishga xizmat qiluvchi ekstremal vaziyatlarda shaxs psixologik himoyasi tamoyillar muhim ahamiyat kasb etadi. Respublikamizda o'ziga xos izchillik bilan amalga oshirilayotgan barcha islohotlarning tub markazida shaxs va uning ijtimoiy taraqqiyotini ta'minlashga qaratilgan qator chora-tadbirlar yotadiki, bu jarayonda psixologik yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi. Zero, har bir shaxs tezkor vaziyat muhit bilan bog'liq o'ziga xos psixologik imkoniyatlariga yetarlicha baho bermay turib shaxsning taraqqiyotiga hozirgi zamon talablariga mos natija ko'rsatish juda mushkuldir. Tadqiqotning vazifasi mavzuga oid chet el olimlarining tadqiqotlarini o'rganish va tahlil qilish, shunga muvofiq ilmiy tadqiqot metodlarini tanlash va tadqiqot olib borishdan iborat. Tadqiqot metodlari:

CH.D.Spilberg tomonidan yaratilgan “Reaktiv va shaxsiy xavotirlik shkalalarini o’rganuvchi metodika”si, Rikss-Usmanning “O’zo’zini hissiy baholash” metodikalaridan foydalanildi. Ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya metodologiyasini talqin etishda insonning hissiy holatini tushunish va uning o’z mehnati ma’sullaridan ijtimoiy ma’suliyat jarayonini tahlil qilish va rivojlantirishga bag’ishlangan ayrim tadqiqotlarning o’rni va istiqboliga ham alohida e’tiborni qaratish lozim, deb o’ylaymiz. Masalan, F.Xerstberg va uning izdoshlari tomonidan mehnat faoliyatini tashkil etishdagi emotsiogen farqlanish mexanizmlari tadqiq qilishdi. Mazkur izlanish ma’suliga ko’ra, mehnat faoliyatini tashkil etishda ijodiylik, mustaqillik, o’zini o’zi bilish, rivojlantirishga qaratilgan tadbirlarga e’tibor berilsa, shaxs faoliyati unumdorligiga ijobiy ta’sir etuvchi hissiy kechinmalarni va aksincha, faqat texnik jarayondangina iborat bo’lgan mehnat sharoiti yaratilsa, shaxs faolligiga salbiy ta’sir etuvchi hissiy kechinmalarning namoyon etilishi kuzatiladi. Darhaqiqat, faoliyatning bajarilishiga nisbatan ijobiy-hissiy kechinmalar shakllantirilmas ekan, faoliyat ma’suli ham insonning o’z faoliyatidan ijtimoiy ma’nodagi qoniqishi ham nihoyatda past saviyada bo’ladi. Ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya jarayoni esa xuddi ana shu erda o’z ta’sirini, ya’ni faoliyatdan ijtimoiy qoniqish jarayonini ma’lum darajada yuqori saviyaga ko’tara olish san’atini ko’rsatishi lozim. Taniqli psixolog Ivan Ognev tomonidan quyidagi tizim asosida shaxsning psixologik himoya mexanizmlari tavsiya qilinadi. Ushbu psixologik himoya mexanizmlarining berilishi orqali muallif shaxs xulqatvori formalarida tashqi (atrof) muhitdan va tajovuzkorlikdan o’zini o’zi himoya qilish holatlarini ilmiy jihatdan tadqiq qiladi. Shaxsning psixologik himoya mexanizmlari ayrim nizolarning sub’ektiv sabablariga bevosita ta’sir etishi mumkin. Shaxsning shaxsiy yoki guruhij ehtiyojlarini amalga oshirishga yo’l qo’ymaslik va shaxsiy yoki guruhij qiziqishlarini poymol qilish kabi sabablar nizoli vaziyatlarni vujudga keltiradi. Ko’pincha jamoada inkor qilingan xulq-atvor formalari, ijtimoiy shakllanib borishi bilan individ reaksiyasi aniqlanadi. Bundan tashqari, individning nizolarga ishtiroki, uning oldiga qo’ygan maqsadini amalga oshirish uchun yuzaga kelgan to’siq qay darajada xalaqit berishi bilan aniqlanadi. Sub’ekt oldiga qo’ygan maqsadi qanchalik muhim bo’lsa va unga erishishni juda xohlasa, u shunchalik darajada

qat'iylik bilan o'zaro nizoli vaziyatlarga va unga xalaqit beruvchi shaxsga qarshilik ko'rsatadi. Binobarin, chet el ilg'or psixologiyasida kiyin vaziyatlarda psixologik himoya metodologiyasi uchun muhim o'rin tutuvchi quyidagi yo'nalishlarga asos solindi:

1. Ch.Spirmen tomonidan "ikki omil" nazariyasi yaratildi. Bu nazariyaga muvofiq insonning har bir faoliyatida barcha faoliyatlar uchun umumiy bo'lgan (1-omil) va aynan mazkur faoliyatga mos bo'lgan (2-omil) barcha xususiyatlar o'zaro bog'liqlikda tadqiq qilinadi. Tadqiqotchi ushbu omillarning inson va faoliyat uyg'unligini ta'minlash uchun zarur bo'lgan psixologik mohiyati va mazmunini ochib beradi.

2. L.Terstoun, Dj.Gilford tomonidan yaratilgan "Multifaktor" nazariyasiga binoan birlamchi aqliy qobiliyatlar (idrok tezligi, xotira assotsiatsiyalari va hokazo) ning har bir individda tarkib topganlik ko'lamini tadqiq qilindi va shu asosda har bir shaxs faoliyatiga alohida yondashuvni taqozo etuvchi ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya muhofazaning metodologik printsiplari ishlab chiqildi.

Umuman, psixologiyada individual farqlanishning 56 xil yo'nalishdagi tipi ma'lum va mashhur. Masalan, ob'ektiv va sub'ektiv tip (dastavval, A.Bine tajribalarida qayd etilgan) fikrlovchi faol tip (A.M.Djordantu bo'yicha), ratsionalistlar va empiriklar

(U.Djems tadqiqotlari bo'yicha) "chuqur-tor" va "mayda-keng" tip (G.Gross ma'lumotlari bo'yicha), nazariy, iqtisodiy, estetik, ijtimoiy, siyosiy, diniy tiplar (E.Shpranger tadqiqotlari bo'yicha); shizotimik va siklotimik tiplar (E.Krechmer tadqiqotlari bo'yicha); vistserotonik, somatotonik, serebrotonik tiplar (U.Sheldon bo'yicha); ekstrovert va introvert tiplar (K.T.Yung va G.Yu.Ayzenk ma'lumotlari bo'yicha) haqidagi empirik ma'lumotlarning qayd etilishi shular jumlasidandir.

Umuman himoya mexanizmlari tushunchasining klassik nomlanishi Zigmund Freyd tomonidan kiritilgan bo'lsada, Anna Freyd o'zining "Men va himoyalash mexanizmlari" nomli ilmiy tadqiqotida Z.Freyd g'oyalarini rivojlantirdi. Bu yutuq, ayniqsa, psixologik antropologiya va etnopsixologiya sohasida yangi qirralarni ochdi. Aniqrog'i, Anna Freyd himoya mexanizmlari instinkt talablarini inkor etishni e'tirof etdi. "Psixanalitiklar K.Xoll va G.Lindtseylar ham himoya mexanizmlarining klassik nomlanishi asosida tegishli ilmiy tadqiqotlarni olib boradilar."

Ekstremal holat bu ekstremal faktorlar va ekstremal mexanizmlar ta'siri ostida inson ongning o'zgarishi va ularning bosim ostidagi ta'siri tushuniladi. U fiziologik ta'sirlanish moslashishining (bunday vaziyat jismoniy yoki kimyoviy xarakterning ekstremal omillarining ta'sirida birinchi navbatda paydo bo'ladi) yoki psixologik va ahloqiy ta'sirlanishni buzilishi bilan tavsiflanadi (bu axborotli-semantik xarakterning ekstremal omillarining ta'sirida ko'proq xarakterlidir). Ko'proq fiziologik tizimning dastlabki ahloqqa oid ta'sirlanish dinamikasiga sabab bo'lib xizmat qilgan, yoki aksincha, psixologik tavsiflarning o'zgarishi fiziologik siljishning paydo bo'lishiga olib kelganda ta'sirlanishning aralashirilgan tipi bo'lib hisoblanadi. Ekstremal vaziyatlarda "psixologik himoya mexanizmlari" va "enga olish xulq-atvori" muammolari to'g'risidagi bahslar ancha oldin yuzaga kelgan bo'lsada, hozirgi kunga qadar davom etmoqda. Bu shuni anglatadiki, himoya mexanizmlari va yenga olish chegaralarini belgilashda amaliy va nazariy murakkabliklar yuzaga keladi. Ko'pincha mazkur jarayonlar maqsadli tarzda namoyon bo'ladi. Shuningdek, psixologik himoya va yenga olish fel-atvori ekstremal vaziyatlarda yuzaga kelib "ichki nizoni yechish" funksiyasini amalga oshiradi hamda, onglilik va ongsizlik o'rtasidagi ziddiyatda vositachi sifatida ishtirok etadi. Ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya o'zida: inkor etish, o'rin almashish, ratsionallik, tushkunlik, identifikatsiya, katarsis va boshqa ko'plab formalarni aks ettiradi. Himoya mexanizmlari xavotirni tugatish va qo'rquvdan halos bo'lishdagi kuchli mezonlari orqali o'z ishini samarali olib boradi.

Psixik himoyani funksional vazifasi va yosh bosqichlaridagi urakkabliklariga ko'ra uchga ajratish mumkin. Ular quyidagilardan iborat:

1. Sensor psixologik himoya - xulq-atvordagi psixosensor boshqaruvni amalga oshirish orqali organizmda himoya vujudga keladi.
2. Pertseptiv psixologik himoya - pertseptiv psixologik boshqaruv yo'lidan foydalanishi natijasida individda himoya paydo bo'ladi.
3. Shaxsning psixologik himoyasi - shaxsning xulq-atvor, faoliyat va anglangan xatti-harakatlar natijasida shaxsda himoya vujudga keladi.

Shaxsdagi pertseptiv va sensor himoyalari insondagi biologik etiyohlari aloqasi orqali tutashadi. Ma'lumki, yuqorida keltirilgan himoya turlari barcha tirik organizmlar

uchun xarakterli hisoblanib shaxsdagi himoya mexanizmlari insonning o'ziga hos himoya strukturasi yuqori ko'rinishidir. Uning maqsadi insondagi shaxs ontogenezda psixologik rivojlanishi davridagi ziddiyatlar, shaxslararo munosabatlardagi o'zaro aloqani saqlashga, himoyalashga yo'naltirilgan. Ushbu ziddiyatlarda inson organizm yoki individ sifatida emas balki shaxs sifatida ishtirok etadi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Elov Z.S. Axmedova A.M. Maktabgacha yoshdagi bolalarda uchraydigan nutq buzilishlari va ularni yuzaga keltiruvchi sabablarning bola ruhiyatiga psixologik ta'siri. respublika ko'p tarmoqli ilmiy tadqiqotlar sammiti. 02/2022. 234-237.
2. Elov Z.S. Berdiyeva D.Sh. Psychological reasons for suicide motivation in adolescents with deviant behavior. *Oriental renaissance: innovative, educational, natural and social sciences scientific journal*. volume 2, issue 2 February 2022 10031009
3. Elov Z.S. Ichki ishlar organlari xodimlari orasida suisidal xulq motivatsiyasi namoyon etilishining ijtimoiy-psixologik sabablari. *The best INNOVATOR IN SCIENCE №1 2022*. 583-591
4. Elov Z.S. Nutqda uchraydigan buzilishlar va ularni yuzaga keltiruvchi sabablarning bola ruhiyatiga psixologik ta'siri. *Pedagogik mahorat (Ilmiy-nazariy metodologik jurnal)*. 1, 2022 fevral 103-105
5. Elov Z.S. O'smirlik davrida shaxs xulq-atvorida kuzatiladigan reaksiyalarning psixologik ta'siri. *science and education scientific journal* volume 3, issue 3 march 2022 442-447
6. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. *Psychodiagnostics*. O'quv qo'llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. Toshkent 2014. -B. 298.
7. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M.. *Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya*. o'quv qo'llanma. O'quv qo'llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. T. 2020. -B. 820.