



УДК 152.32(045)

Mavluda FAYZIYEVA,
Qarshi Davlat universiteti Psixologiya kafedrası dotsenti
E-mail: m.fayziyeva@mail.ru.

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent M. Norbosheva taqrizi asosida

FACTORS OF FORMATION OF PERSONAL PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS

Annotation

This article describes in detail the factors of formation of constructive psychology, the program of experimental work on the formation of constructive psychological protection of future psychologists, ways to effectively use the established diagnostic, theoretical and organized experimental blocks.

Key words: Constructive psychology, diagnostic, theoretical and organized experimental blocks, Plutchik-Kelerman-Conte survey, overall voltage of the protective system, psychological protection, coping behavior.

ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ

Аннотация

В данной статье подробно рассмотрены факторы формирования конструктивной психологии, программа опытно-экспериментальных работ по формированию конструктивной психологической защиты будущих психологов, методы эффективного использования организованных в этой области диагностических, теоретических и экспериментальных блоков.

Ключевые слова: Конструктивная психология, диагностические, теоретические и организованные экспериментальные блоки, анкета Плутчика – Келермана-Конте, общая напряженность защитной системы, психологическая защита, компенсаторное поведение.

SHAXS PSIXOLOGIK HIMOYA MEXANIZMI SHAKLLANISH OMILLARI

Annotatsiya

Mazkur maqolada konstruktiv psixologiyani shakllantirish omillari, bo'lg'usi psixologlarning konstruktiv psixologik himoyasini shakllantirish bo'yicha tajriba-eksperiment ishlari dasturi, bu borada tashkil etilgan diagnostik, nazariy va tashkil etilgan tajriba bloklaridan samarali foydalanish usullari xususidagi fikrlar batafsil yoritilgan.

Kalit so'zlar: Konstruktiv psixologiya, diagnostik, nazariy va tashkil etilgan tajriba bloklari, Plutchik-Kelerman-Konte so'rovnomasi, himoya tizimining umumiy kuchlanishi, psixologik himoya, koping xulq-atvor.

Kirish. Psixolog kasbiy faoliyatining asosiy vazifalariga shaxsning konstruktiv xususiyatlarini barqarorlashtirish va shakllantirish kiradi. Psixolog professional faoliyatining asosiy vositlaridan biri u bajaradigan xarakteristikalarining muvaffaqiyatini belgilaydigan shaxsiy va kasbiy shakllanganlik psixologik qiyofasi (xarakteristikasi)dir. Psixologning professional faoliyatiga xos zaruriy xususiyatlarining shakllanishi oliy ta'limda tahsil olish davrida ro'y beradi. Oliy ta'limdagi bilim olish jarayonida bo'lajak psixolog ilmiy bilim, konstruktiv o'zaro muloqot-munosabatlarni tashkillashtirish va qiyinchiliklarni yengib o'tish orqali zarur bilim, ko'nikma va malakalarni ma'lum miqdorini egallashi kerak bo'ladi. Shaxsning psixologik himoyasini funksiyalashtirilishi hayotiy qiyinchiliklarni yengishning samaradorligini belgilaydi, shaxsni o'zi haqidagi ijobiy taassurotlarini saqlab qoladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Shaxsning psixologik himoyasi bilan bog'liq izlanishlarga F.V. Bassina, R.M. Granovskoy, G.V. Gracheva, L.R. Grebennikova, YE.L. Dotsenko, V.G. Kamenskoy, G. Kellerman, E.I. Kirshbauma, X. Konte, R. Lazarusa, I.M. Nikolskoy, R. Plutchika, I.D. Stoykova, A. Freyd, Z. Freyda, N. Xaan, V.A. Shtroo va boshqalarning ilmiy izlanishlarini keltirish mumkin. Psixologlarning professional faoliyatidagi psixologik himoyaning paydo bo'lish muammosi yetarlicha o'rganilmagan, uning ba'zi aspektlari haqida O.N. Yejova, N.V. Makarova, N.A. Podimov, YE.S. Romanova, YE.N. Yurasova va T.S. Yasekolarning ilmiy izlanishlarida

psixologik izohlar berilgan. Bo'lajak psixologlarning konstruktiv psixologik himoyasini shakllantirish muammosini o'rganish psixologning hozirgi hayot qiyinchiliklarini konstruktiv ravishda bartaraf etishga bo'lgan ijtimoiy ehtiyoji va muammoning shakllanishi hamda yuz berishi qonuniyatlarini o'rganib, ularni bartaraf qilish bilan bog'liq mutaxassisning kasbiy tayyorgarligi o'rtasidagi ziddiyatlarni oqilona yechish bilan belgilanadi.

"Psixologik himoya" fenomeni A. Adler, F.V. Bassin, A.A. Nalchadjan, R. Plutchik, I.D. Stoykov, F. Perlz, Z. Freyd, A. Freyd, E. Fromm kabi mashhur olimlarning ilmiy tadqiqotlarida turli tushunchalar bilan izohlanganligini ko'rishimiz mumkin.

Jumladan, psixologik himoya fenomenining genezisi G. Blyum, G.V. Burmenskiy, YE.M. Granovskaya, R.M. Nikolskaya, YE.T. Sokolova, V.V. Stolin, A. Freyd, YE.V. Chumakova, E.G. Eydemiller va V.V. Yustetskiy tadqiqotlarida o'rganilgan. Himoya funksiyasining ong bilan bog'liqligi F.V. Bassin, R. Berns, R.S. Pantilev, K. Rodgers, V.V. Stolin ilmiy izlanishlarida keng izohlanganligini ko'ramiz. Shaxsning shakllanishida himoyaning ta'siri muammosi, ya'ni u destruktiv va konstruktiv bo'lishi mumkinligi F.YE. Vasilyuk, L.R. Grebennikov, YE.L. Dotsenko, B.V. Zeygarnik, YE.S. Romanova, T.S. Yasekolarning tadqiqotlarida o'rganilgan. Psixologik himoyaning tuzilmali va dinamik xususiyatlari, uning individual, shaxslararo va guruhlararo darajalarda paydo bo'lishi A.M. Bogomolov, G.V. Grachev, YE.L. Dotsenko,

Y.B. Zaxarova, I.D. Stoykov, Z.A. Parfenova, V.A. Shtroo, M.V. Yurkovalarning ilmiy izlanishlarida tahlil qilingan.

Tadqiqot metodologiyasi. “Psixologik himoya” atamasi birinchi marotaba 1894-yilda Z. Freyd tomonidan “Himoyalovchi neyropsixozlar” nomli tadqiqot ishida qo‘llanilgan, keyin esa “Jazava etiologiyasi”, “Himoyalovchi neyropsixozlar haqida keyingi fikrlar” kabi ilmiy izlanishlarida keng qo‘llanilganligini ko‘rishimiz mumkin. Keyinchalik bu atama muallif tomonidan kam qo‘llanilganligini va natijada “chiqarib tashlash” atamasi bilan almashtirilganligini guvohi bo‘lamiz. “To‘xtash, simptom, qo‘rquv” nomli ilmiy ishida Z. Freyd “psixologik himoya” tushunchasiga qaytadi va bu bilan hamma “munosabatda Men qo‘llagan texnikalar”ni belgilab chiqadi. Himoya individual hulqni boshqaradi va Z.Freydning fikricha, ong va ongsizlik o‘rtasidagi nizoda o‘zaro munosabatlarni aniqlab beradi. Ong ongsizlikka regressiya orqali ta’sir qiladi, bu esa uni nomaqbul instinktiv jalb qilishlardan himoya qiladi. Ongsizlik xulq-atvorda amalga oshiriladigan maqbul bo‘lgan shakllarga aylantiradigan himoya mexanizmi orqali ongga ta’sir qiladi. Himoya funksiyasi bu ziddiyatlarni zaiflashtirish va ongni nomaqbul instinktiv jalb qilishlardan asrashdir. A. Freyd ongni psixologik himoya orqali nomaqbul instinktiv jalb qilishlardan asrash nazariyasini chuqur o‘rganib, uni yanada rivojlantirishni davom ettirdi. U normal funksiyalanishda himoyalarning rolini o‘rgandi, himoya mexanizmlarining filogenezi ko‘rib chiqdi. Himoya mexanizmlarining faoliyat maqsadi id, superego va tashqi dunyo kuchlari o‘rtasida uyg‘un munosabatlarni saqlab qolish uchun, qiyin vaziyatlarga moslashish imkonini beradigan tashvish (norozilik) va instinktlarni o‘zgartirish, rivojlantirish yoki ba’zi o‘rinlarda cheklash bilan bog‘langan edi. Tahdid manbaiga qarab, A. Freyd instinktdan himoyalani va ta’sirdan himoyalani farqlashni taklif etadi. Birinchi holatda himoya jarayoni instinktlar bilan bog‘liq va “Men” uchun xavfli bo‘lgan tasavvurlarni ongidan chetlatishga qaratilgan. Ta’sirdan himoyalani esa faoliyati davrida xavfli istaklar va ta’sirlarni (og‘riq, sevgi, rashk, va hokazo.) ongga kirishiga yo‘l qo‘ymaslikdir. Bundan tashqari, A. Freyd doimiy himoya hodisalari ham borligini belgilaydi, ya’ni ularni “o‘tmishda juda kuchli himoya jarayonlarining qoldiqlari, ular asl holatlaridan ajralib, doimiy xarakter xususiyatlariga aylangan”ligini nazarda tutgan.

A.Freyd shaxs himoya mexanizmlarining birinchi ta’rifini shakllantirdi, ya’ni: “Himoya mexanizmlari – bu “Men”ning faoliyati bo‘lib, unga xavf tug‘diradigan ta’sirlarga duch kelganda boshlanadigan munosabatdir. Ular ongga muvofiq emas, balki avtomatik ravishda faoliyat ko‘rsatadi». A.Freydning fikriga ko‘ra, shaxsning ongli faoliyati himoya mexanizmlarini joylashtirishda asosiy funksiyalarni bajaradi. Muallif psixologik himoya shakllanishining asosiy omillarini bolalik davridagi shaxslararo munosabatlar sohasidagi turli buzilishlar bilan bog‘laydi. Psixologik himoya mexanizmlarini amalga oshirish individual va shaxsiy xususiyatlar bilan belgilanishi mumkin. Ijtimoiy-genetik mojarolarni hal qilishda himoya mexanizmlari nafaqat tug‘ma fazilatlar sifatida, balki ixtiyorsiz ta’limning individual tajribasi mahsuli sifatida ham faoliyat ko‘rsatadi. Himoya mexanizmlarining repertuari individualdir va shaxsning moslashish darajasini tavsiflaydi, degan taassurotlar shakllana boshladi. A. Freydning asarlarida psixologik himoyaning birinchi nazariyasi taqdim etilgan, ontogeneza himoya mexanizmlarining shakllanish ketma-ketligi va himoya mexanizmlarini tasniflash mezonlari ajratilgan. A. Freyd Z. Freydning shaxs himoya usullari va patologik kasalliklar o‘rtasidagi munosabatlar, himoya mexanizmlarining meyor va individual rivojlanish patologiyasining namoyon bo‘lishi haqidagi g‘oyalarini yanada rivojlantirgan. Psixoanalizning turli sohalar vakillari

psixologik himoyaning muayyan jihatlarini o‘rganishni davom ettirdilar. Himoya mexanizmlarini shakllantirishda insonlarning o‘zaro aloqasi va shaxslararo munosabatlarning roli birinchi marotaba Neofreydistlarning asarlarida kengroq muhokama qilinganligini ko‘ramiz. Ular inson uchun xavf-xatar manbai, va albatta unga nisbatan himoyani, jumladan ijtimoiy-madaniy omillarni, ya’ni yolg‘izlik, himoyasizlik, ota-ona muhabbatining yetishmovchiligi, atrofdagilarning etiborsizligi, o‘zaro shaxsiy aloqalar meyorida emasligi sifatida ko‘rib chiqishgan. Olimlar nafaqat alohida himoya mexanizmlarni ta’riflashgan: balki kompensatsiya (A.Adler), qochish (E. Fromm), bosim (K. Xorni), saylov e’tibori (G.Sullivan), shuningdek, hulq-atvorning himoya strategiyalari: avtoritarizm, destruktivlik, tobelik (E. Fromm), odamlarga qarshi intilish, odamlardan qochish, odamlarga intilishni ham ta’riflashgan (K.Xorni).

Tahlil va natijalar. K. Levin va uning hamkorlari tomonidan olib borilgan umidsizlik muammosini o‘rganishga doir izlanishlarning natijalarida ham shaxs psixologik himoyasini o‘rganishga bag‘ishlanganligini ko‘ramiz. Psixoanalizdan farqli o‘laroq, ularda psixologik himoya ongli rekonstruksiya mahsuloti sifatida o‘rganilgan, eksperimental tadqiqot mualliflari intrapersonal ziddiyatning analogini – ehtiyojning umidsizlik holatini modellashtiradi va bu boshqaruvning tashqi xulq-atvor ko‘rinishlarini ifodalaydi. Interaksionistik yondashuv vakili T. Shibutani himoya mexanizmlarini tushunishni idrok etish va ramziylashtirish jarayonlari bilan bog‘laydi. Kompensator qurilmalarning ongsiz shakllarini qo‘llash, muallif nuqtai nazaridan, muhim ehtiyojlarning xafvsizligi uchun reaksiya sifatida harakat qiladi va salbiy hissiy reaksiyalardan himoya qiladi, tahdidli vaziyatlarni yumshatadi va xulq-atvorni buzilishiga to‘sqinlik qiladi. Gumanistik psixologiya vakillari (A. Maslou va boshq.) o‘z-o‘zini faollashtiruvchi shaxsni o‘z himoya mexanizmlaridan voz kechgan shaxs sifatida ko‘rib chiqishgan, chunki uzining imkoniyatlarini ochib berish, o‘zini psixopatologiyasini fosh etib, himoya mexanizmlarini namoyon etish bilangina o‘z hayotining maqsadiga erishish mumkin [15]. Transaksiya tahlilda E.Bern [15] himoya mexanizmlarining analoglari deb vaqt tuzulishining turli usullarini hisobga olgan. Bunday tuzilishga bo‘lgan ehtiyoj boshqalar e’tiboriga muhtojlik va ularga tegishli bo‘lish ehtiyojidan kelib chiqadi.

E. Bern vaqt tuzilishining asosiy himoya mexanizmlari deb:

1. Yopishish – har qanday munosabatlarni rad yetish;
 2. Marosimlar - an’analar va urf-odatlar bo‘yicha dasturlashtirilgan butunlay oldindan aytsa bo‘ladigan harakatlar;
 3. Ish- ishlashi kerak bo‘lgan mahsulot bilan dasturlashtirilgan tashqi haqiqatga qaratilgan xatti-harakatlar.
 4. Ko‘ngil ocharlik-marosimlar kabi rumulashtirilmagan va bashorat etilmagan bo‘lsada, erkin o‘zaro tanlashni ifodalash;
 5. O‘yinlar-onsiz hayot rejasi (ssenariy) mavjudligi tufayli psixologik foydaga olib keladigan va sherikni tuzoqqa tushiradigan maqsadli o‘zaro xatti-xarakatlar majmuasidir.
- Ssenariylar cheklangan miqdorda asoslanadi va mavzular sevimli hikoyalar, masallar, mavzular va afsona shaklida taqdim yetiladi. YE. Bern himoya mexanizmlariga yopishish, o‘yinlar, ssenariylar va moslashtirish yo‘llariga vaqtni taqsimlanishining boshqa usullarini birlashtirgan.
- Rossiya psixoterapeya fani amaliyotida (B.D.Karvasarskiy, G.L.Isurina, V.A.Tashlikov) psixologik himoya shaxsning adaptiv reaksiyalari tizimi sifatida tushuniladi, munosabatlar dezadaptiv komponentlarining ahamiyati himoya o‘zgarishiga qaratilgan – kognitiv, emotsional, hulq-atvorli –shaxsning o‘z psixotravmatik

ta'sirini zaiflashtirish maqsadida qullaniladi. Bu jarayon turli mexanizmlar orqali psixikaning ongsiz faoliyati doirasida sodir bo'ladi. "Psixologik himoya" hodisasini o'rganish tarixini tahlil qila turib, YE.S. Romanova rus psixologiyasida psixoanalizning jiddiy qabul qilinmasligi bilan tadqiqotchilarga psixologik himoya muammolarini tadqiq qilishga imkon bermaganini ta'kidlaydi. O'tgan asrning 50-70 yillaridagi ishlarda, "himoya" atamasi "psixologik to'siq" atamasi bilan almashtirilgan yoki istisno qilingan, (B. G. Ananyev, YE. YE. Nasinovskaya, L.B. Filonov, M.Y. Yakubovskaya), "shaxsning 10 himoya belgilari" (I.D. Stoykov), "himoya reaksiyasi" (L.I. Bojovich, M.S. Neymark), "semantik to'siq" (L.S. Slavina, L.B. Filonov), va boshqa ko'rinishlarda uchratish mumkin. Keyinchalik, tadqiqotchilar, shaxsda himoya mexanizmlari amaldagi ilmiy o'rganishning mumkin va zarur bo'lgan mavzusi ekanligini tan ola boshladilar (B.V. Zeygarnik, V.K. Myager, A.A. Nalchadjan, YE.T. Sokolova, va hokazo.). Boshqa mualliflar psixoanalitik nazariyani chetlab o'tib, psixologik himoyani (V.S. Rottenberg, I.D. Stoikov va boshqalar.) faoliyat nazariyasi pozitsiyasidan yoki ustanovka nazariyasiga tayyanib o'rganishdi (V.N. Volkov, va hokazo Burlakova F.V. Bassin, N.M.) [56]. "Psixologik himoya" atamasi psixologiya fanida turli psixologik voqealarga jalb qilish bilan izohlanadi. V.I. Jurbin [28] o'zining tasavvur yoki funksional xususiyatlari orqali bu hodisaning o'ndan ortiq ta'riflarini aniqladi: maqsad, natija, bilish jarayonlari, faoliyat, tartibga solish va boshqalar.

Ammo, har bir tadqiqotchi hodisalarni uning amalga oshirilishini: -aqliy faoliyat, aqliy jarayonlar, axborotni qayta ishlash usullari, (F.V. Bassin, R.M. Granovskaya, YE.A. Konstandov, I.M. Nikolskaya, V.YE. Rojnov, Y.V. Savenko, G. Salliven, I.V. Tonkonogiy); - moslashish mexanizmi, kompensatsiya (V.M. Volovik, L.R. Grebennikov, A.A. Nalchadjan, V.A. Tashlikov); -shaxslararo strategiyalarni, guruhlararo aloqalarni o'zicha tasvirlaydi (G.V. Grachev, YE.L. Dotsenko, Y.B. Zaxarova, S.N. Krigina, A.U. Xarash). Mualliflar psixologik himoyaning asosiy vazifasini shaxsni ong sohasini jarohatlaydigan salbiy kechinmalardan, "chegaralash" deb ataydilar; shaxsning psixologik xavfsizligini ta'minlash, ortib borayotgan tashvish, nevrozlar, qo'rquvlar, adekvat o'z-o'ziga baho berish, da'volarning realistik darajasi, guruhga mansublik hissi, shaxsning hayotiy vaziyatga tashqi va ichki ijtimoiy-psixologik moslashuvchanligi bilan xarakterlanadi. Biror bir hayotiy vaziyatga duch kelganda, inson u bilan muayyan, o'ziga xos individual-spetsifik tarzda o'zaro aloqada bo'ladi, u esa shaxsning subyektiv-obyektiv yo'nalganligi tarzida namoyon bo'ladi. Ular hayotiy vaziyatda shaxsning subyektiv ishtirok etish darajasini tavsiflaydi. Shunga ko'ra subyektiv-obyektiv yo'nalishlar insonning hayotiy vaziyatlarga nisbatan asosiy hayotiy yo'nalishlarini ifodalaydi va subyektivlik potensialini ro'yobga chiqaradi. Insonni subyektiv yoki obyektiv yo'nalishiga olib borish imkonini beruvchi quyidagi ko'rsatkichlar aniqlangan. Shaxsning subyektiv-obyektiv yo'nalishlari biror bir hayotiy vaziyatga duch kelganda, inson u bilan muayyan, individual-spetsifik tarzda o'zaro aloqada bo'lgan damlarda namoyon bo'ladi. Ular hayotiy vaziyatda subyektiv ishtirok etish darajasini tavsiflaydi. Shunga ko'ra subyektiv-obyektiv yo'nalishlar insonning hayotiy vaziyatlarga nisbatan asosiy hayotiy yo'nalishlarini o'zida namoyon etadi va subyektivlik potensialini ro'yobga chiqaradi. 1. Subyekt-obyekt yo'nalishlarining umumiy ko'rsatkichi, ya'ni hayotiy vaziyatga kirish; 2. Trans-vaziyatli o'zgaruvchanlik, muhim kechinmalar va hayotiy o'zgarishlarning xilma-xilligi. O'zgaruvchanlikning qarama-qarshi qutbi transsituatsion barqarorlikdir; 3. Trans-situatsion nazorat lokusi, ya'ni o'zi va o'zining hayoti uchun mas'uliyatini o'z zimmasiga olish. Ichki va tashqi turlarga

bo'linadi; 4. Dunyoni trans-vaziyatli o'rganish, ya'ni ichki yoki tashqi dunyoga yo'nalganlik, ego-yoki eko-yo'nalish. 5. Trans-vaziyatli xarakat, ya'ni moslashuvchanlik, yangi aloqalarga va hayotiy vaziyatlarga tayyorlik. Qarama-qarshi qutb – transsituatsion inersiya. 6. Trans-vaziyatli ijodkorlik, ya'ni shaxs hayotiy pozitsiyasining ijodiy yo'nalganligi xarakteristikasi. Aytilganlar Korjova YE.YU tomonidan ishlab chiqilgan ham hayotiy yo'nalishlar so'rovnomasida keltirilgan. O'stanovka nazariyasi nuqtai nazaridan psixologik himoya bo'yicha tadqiqotlarni F. V. Bassin o'tkazgan [10]. U psixologik himoyani ruhiy travma oqibatlarini o'z-o'zidan davolashga qaratilgan ruhiy faoliyat sifatida; shaxsning ziddiyatlar yuzaga kelganda shaxsiy munosabatlarni o'rnatish tizimining dinamikasini aniqlagan. Muallifning fikricha, himoyaning asosiy roli ustanovka (shay holat) tizimining qayta qurishda, ortiqcha hissiy stressni bartaraf etish maqsadida, kasallikka qarshilik qilish va aqliy faoliyatni tartibsizlanishining oldini olishdan iborat. Himoya mexanizmlarining shakllanishi va ishlashiga olib keladigan vaziyatlarning umumiy ifodalanishi uchun F. V. Bassin "eksklyuziv vaziyatlar" atamasini ishlatadi [11]. Ular ostida muallif rivojlanishning ma'lum bir lahzasi sifatida ziddiyat o'ta keskin bo'lgan va uni bartaraf etishni talab qiladigan vaziyatlarni tushunadi va ziddiyatlarni hal qilish xususiyati shaxsning rivojlanishidagi yo'nalishini aniqlaydi. YE.S. Romanova va L.R. Grebennikovlarning fikriga ko'ra, ekskvizit holatlar mavjud bo'lgan himoya mexanizmlarini ishlab chiqish yoki qayta qurish va shu bilan adaptiv qobiliyatlarni rivojlantirish imkonini beradi. F. V. Bassin psixoanalizni himoya faoliyatining bir tomonlama talqini uchun tanqid qiladi. Shunday qilib, psixoanalitiklar psixologik himoyani faqat ekskvizit vaziyatlarni hal qilish uchun ishlatiladigan mexanizm sifatida, "Men"dagi ziddiyatning dahshatli klinik oqibatlarini oldini olishning yagona vositasi sifatida ko'rib chiqqanlar. Tadqiqotchining fikriga ko'ra, psixologik himoya nafaqat maxsus holatlarda qo'llaniladi, balki organizm tomonidan kasallikka qarshilikni ta'minlaydigan va aqliy faoliyat va xulq-atvorni buzishga to'sqinlik ko'rinishidagi meyor sifatida qo'llaniladigan psixologik mexanizmdir.

E. Fromm atrof dagilar bilan o'zaro konstruktiv himoya shakllarini rad etgan taqdirda shaxs tomonidan amalga oshirilayotgan mexanizmlarni ham o'rganib chiqqan. Muallif "erkinlikdan qochish" ni ta'minlaydigan 4 guruh mexanizmlarni ko'rsatib o'tadi: 1. Boshqalar ustidan cheksiz hukmdorlik qilishga intilish-Sadizm; 2. Mazoxizm, "Men"ni tashqi muhit bilan birlashtirib, shaxs mustaqilligidan voz kechishga moyillik; 3. Destruktivizm, obyektini barbod qilish, yo'q qilish va u bilan tinch-totuv yashamaslikdan iborat; 4. Shaxs individiga taklif etilgan umumqabul qilingan meyorlarni o'zlashtirishida, shaxsni boshqa odamlarning kutishlari mavzusiga aylantirish, avtomatlashtirish konformizmni ifodalaydi.

E. Frommning fikriga ko'ra, berilgan metodlar chidab bo'lmaz darajadagi yo'qotish hissini yumshatadi, lekin yuzaga kelgan qiyinchiliklarni hal qilmaydi. Ushbu mexanizmlardan barqaror foydalanish qiyin hayotiy sharoitlardan qochish uchun stereotip strategiyasini shakllantiradi, o'z-o'zini anglash va qobiliyatlarning faol namoyon bo'lishi istagini cheklaydi. O'z-o'zidan insondagi mustaqillik va yaxlitlik tuyg'usini buzadi.

K. Levin va uning hamkorlari tomonidan olib borilgan umidsizlik muammosini o'rganishga doir izlanishlarning natijalarida ham shaxs psixologik himoyasini o'rganishga bag'ishlanganligini ko'ramiz. Psixoanalizdan farqli o'laroq, ularda psixologik himoya ongli rekonstruksiya mahsuloti sifatida o'rganilgan, eksperimental tadqiqot mualliflari intrapersonal ziddiyatning analogini – ehtiyojning umidsizlik

holatini modellashtiradi va bu boshqaruvning tashqi xulq-atvor ko'rinishlarini ifodalaydi. Interaksionistik yondashuv vakili T. Shibutani himoya mexanizmlarini tushunishni idrok etish va ramziylashtirish jarayonlari bilan bog'laydi. Kompensator qurilmalarning ongsiz shakllarini qo'llash, muallif nuqtai nazaridan, muhim ehtiyojlarning xafvsizligi uchun reaksiya sifatida harakat qiladi va salbiy hissiy reaksiyalardan himoya qiladi, tahdidli vaziyatlarni yumshatadi va xulq-atvorni buzilishiga to'sqinlik qiladi.

Xulosa va takliflar. Psixologik himoya – ichki va tashqi ziddiyatlar, mojarolar, bezovtalik, noqulaylik bilan bog'liq bo'lgan subyektda ta'sir etuvchi axborotlarni qabul qilmaslik, travmatik tajribalardan himoya qilishga qaratilgan shaxsni barqarorlashtirishning maxsus tizimi.

Psixologik himoyadan foydalanish emotsional stressni bartaraf etish, xatti-harakatlarning tartibsizliklarini oldini olish, qisqa vaqt ichida yangi ijtimoiy-psixologik sharoitlarga moslashish imkonini beradi. Ba'zi hollarda himoya mexanizmlari doimiy mojarolik holatiga olib kelishi mumkin,

shuning uchun ular halokatli (destruktiv) va konstruktiv psixologik himoya mexanizmlari sifatida tasniflanadi.

Shaxsning psixologik himoyasi koping xulq-atvor (shaxsiy muammolarni hal qilish uchun yo'naltirilgan harakatlar) himoya mexanizmlari va strategiyalari bilan ta'minlanadi. Birgalikda ular adaptiv (moslashuv) jarayonlarning bir-biri bilan o'zaro bog'liq shakllarini va shaxsning stressli vaziyatlarga javob berishini ta'minlaydi.

Ilmiy tadqiqotlarni tahlil qilish bizga psixologik himoyaning konstruktiv ekanligini aniqlashga imkon berdi, agar u quyidagi xususiyatlarga ega bo'lsa: jamoatchilik talablari va qoidalariga rioya qilish; fikrlash va tasavvur jarayonlari faoliyat yuritishning asosi hisoblanganda; faoliyat yuritishdan xabardorligi, refleks (aks ettirish) asosida nazorat qilinganda; mudofaa mexanizmlaridan oqilona foydalanish; tashqi ijtimoiy-psixologik moslashuvni ta'minlash va shaxsiy hayotiy muammolarni qoniqarli hal qilish; o'zaro munosabatlarda konstruktiv psixologik himoya insonning progressiv rivojlanishi va ijtimoiylashuvini ta'minlaydi.

ADABIYOTLAR

1. Bassin F.V. Problema psixologicheskoy zashiti // Psixol. jurnal. –1988. - №9. – S.79-86.
2. Buzin V.M. Zashitniye mexanizmi // Puti obnovleniya psixiatrii. – M., 1992. – S.183-191.
3. Jurbin V.I. Ponyatiye psixologicheskoy zashiti v konsepsiyax Z. Freyda i K. Rodjersa // Voprosi psixologii. – 1990. - №4. – S.14-22.
4. Fayziyeva M. Shaxs psixologik himoya mexanizmlari. Monografiya. 2021-y.