

UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QITUVCHILARIDA PSIXOLOGIK MUHOFAZA IMKONIYATLARINI SHAKLLANTIRISH

Uzakova Yulduz Yusupovna
Osiyo Xalqaro universiteti magistranti

Annotatsiya: Maqolada psixologik muhofazaning shaxs xususiyatlari bilan bog'liqligini tadqiq qilish, uning ijtimoiy-psixologik komponentlarini aniqlash bo'yicha izlanishlar yoritilgan. Shu jihatdan, o'qituvchilarda psixologik muhofazani shakllantirish va uni rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, hissiy-emotsional holatlari, psixologik mexanizmlariga ta'siri bilan bog'liq muammolarni o'rganish yuzasidan ilmiy asoslangan konsepsiyalarni ishlab chiqishga alohida diqqat qaratilgan.

Kalit so'zlar: psixologik muhofaza, ijtimoiy-psixologik komponent, shaxs xususiyatlari, ijtimoiy-psixologik xususiyatlar, hissiy-emotsional holatlar, psixoterapiya, psixokorreksiya, rehabilitatsiya, xulq-atvor.

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У УЧИТЕЛЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Узакова Юлдуз Юсуповна,
Магистрант Международного Университета Азии

Аннотация: Статья посвящена исследованию взаимосвязи психологической защиты и свойств личности, а также выявлению ее социально-психологических компонентов. В связи с этим особое внимание уделяется разработке научно обоснованных представлений при изучении проблем, связанных с формированием психологической защиты и ее развитием, социально-психологическими особенностями, эмоционально-эмоциональными состояниями, влиянием на психологические механизмы.

Ключевые слова: психологическая защита, социально-психологический компонент, особенности личности, социально-психологические особенности, эмоционально-эмоциональные состояния, психотерапия, психокоррекция, реабилитация, поведение.

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL PROTECTIVE OPPORTUNITIES IN TEACHERS OF COMPREHENSIVE SCHOOLS

Uzakova Yulduz Yusupovna,
Master student of the International University of Asia

Annotation: The article is devoted to the study of the relationship between psychological protection and personality traits, as well as to the identification of its socio-psychological components. In this regard, special attention is paid to the development of scientifically based ideas in the study of problems related to the formation of psychological protection and its development, socio-psychological characteristics, emotional and emotional states, and influence on psychological mechanisms.

Keywords: psychological protection, socio-psychological component, personality traits, socio-psychological characteristics, emotional and emotional states, psychotherapy, psychocorrection, rehabilitation, behavior.

O'qituvchilarda psixologik muhofazani o'rganish o'qituvchining barqaror ruhiy holatini ta'minlash, qo'rquv, salbiy his-tuyg'ularning oldini olish yoki ruhiy barqarorlik hissini boshdan kechirishga imkon beradi. Psixologik jihatdan o'qituvchining rivojlanishida psixologik muhofaza qanday rol o'ynashi, uni qiyinlashtirishi yoki uning keyingi takomillashuviga hissa qo'shishini bilish ham juda zarur. Muayyan sharoitda psixologik muhofaza o'qituvchiga foydali yoki salbiy hodisa sifatida harakat qilish mumkinligini tushunish, psixikaning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi, o'qituvchilarni faoliyatga psixologik tayyorlashda yangi muammolarni keltirib chiqaradi. Ayrim hollarda, psixologik muhofaza ijobiy, adaptiv vazifani bajarsa, boshqalarda esa rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Psixolog olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda o'qituvchilarning psixologik muhofaza muammosi to'liq o'rganilmagan. O'qituvchilarning xulq-atvori va muloqot turlarini aniqlash, farqlash va o'rganish, o'qituvchilar bilan ishlashda samarali foydalanish bilan xarakterlanadi. Amaliy jihatdan o'qituvchilarning xulq-atvori, ko'nikma va malakalarini tarbiyalash, rivojlantirish mumkinmi, degan savol tug'iladi. Tadqiqot natijalaridan turli mutaxassislar bilan birgalikda, malakali o'qituvchilarni psixologik tayyorlash jarayonida, ularning muhim fazilatlarini shakllantirishda, o'qituvchilarga psixoterapiya, psixokorreksiya, rehabilitatsiya va boshqa psixologik xizmat ko'rsatishda qo'llanilishi mumkin. Psixologlar tomonidan o'qituvchilarni tayyorlash jarayonidagi zamonaviy tadqiqotlar, amaliyotida o'qituvchilarning psixologik muhofaza muammosi to'liq va tizimli o'rganilmagan. Psixologik muhofaza o'qituvchilarning faoliyati natijasida yuzaga keladigan psixologik hodisadir.

Psixologik muhofaza shaxsning ongini salbiy fikrlardan himoya qiluvchi, har qanday faoliyatning muhim individual psixologik mexanizmi esa, ko'p funksiyali xarakterga ega bo'lib, o'qituvchi faoliyati motivatsiyasiga kiradi va shaxsning "Men" tushunchasi yaxlitligiga tahdid soluvchi ekstremal vaziyatlarda faollashadi. O'qituvchilarda psixologik muhofazaning namoyon bo'lishi, ularning kognitiv sohasi, jinsi, yoshi, individual psixologik sifatleri hamda emotsional holatlariga ta'sir ko'rsatadi, ular stressning sub'ektiv

muhim omillarini anglaydi va bu o'qituvchilar tafakkurining mazmunini belgilaydi.

O'qituvchilarda psixologik muhofazaning shakllanish darajasi, barqarorligi, moslashuvchanligi, o'zgaruvchanligi va samaradorligi ularning muvaffaqiyatga erishishi yoki faoliyatda muvaffaqiyatsizlikka uchramaslikka intilishi, o'qituvchining pedagogik qobiliyatlariga bog'liqdir. Psixologik muhofazaning mexanizmlari tipik, individuallashtirilgan ko'rinishlari bilan xarakterlanadi va ularning individual psixologik xususiyatlariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Olib borilgan tadqiqot natijasiga ko'ra, psixologik muhofazani shakllantirish va rivojlantirish o'qituvchi faoliyatida juda muhim, shu bilan bir qatorda zarur ekanligi aniqlandi. Tadqiqotda nafaqat o'qituvchi faoliyatida, balki o'qituvchilarning shaxsiy hayotida ham psixologik muhofazaning zarurligi aniqlangan.

Psixologik muhofaza – zamonaviy psixologik tushuncha bo'lib, shu bilan bir qatorda psixoanalizning eng muhim yo'nalishlaridan biri sanaladi. Psixologik muhofazani shakllantirishga doir psixologik manbalarni tahlil qilish, ushbu hodisaning ilmiy tadqiqot ob'ekti sifatida o'rganilayotgan muammoni aniqlash murakkabligi va nomuvofiqligini bir qancha sabablarini aniqlashga imkon beradi. Avvalom bor, psixologik muhofaza fenomeni ilmiy jihatdan birinchi marotaba psixoanalitik nazariyalarida qayd etilgan va keyinchalik Z.Freyd tomonidan psixologiyaning turli tarmoqlarida chuqur o'rganilgan. Psixoanalizdan voz kechishga olib kelgan sabablar qatorida zamonaviy tadqiqotchilar mafkuraviy omillarni birinchi o'ringa qo'yadi.

Insoniyat tarixi davomida ongsiz harakatlarning o'zgaruvchanligi, ularning doimiy va murosasiz ravishda ijtimoiy normalarga qarshiligi, psixoanaliz g'oyalarining dunyoga tarqalishini sezilarli darajada chekladi. Zamonaviy psixologiyada yangi jamiyatning yaratilishini nazarda tutgan psixoanalitik tushunchalar ko'p mamlakatda salbiy qabul qilingan. Psixoanalizga tanqidiy munosabat, uning muayyan metodologik yondashuvi: reduksionizm, shaxsning ruhiy va ijtimoiy hayotini tabiiylash, klinik, shaxsning psixopatologik omillarni, xulq-atvorni shakllantirishga doir bir qancha tadqiqotlar o'tkazilgan. Ongsizlikning ustunligiga doimiy e'tibor berish, ong va ongsizlik o'rtasidagi ziddiyatlarni eksperimental tarzda sinab ko'rish qiyin bo'lgan.

Psixoanaliz amaliyotida psixologik muhofaza fenomenining kashf etilib, ko'pchilik tadqiqotchilar o'z ilmiy tadqiqotlari doirasida tadqiq qilgan. Tadqiqotchilar tomonidan psixologik muhofaza muammosi o'rganilgan va uni tadqiqotning ilmiy ob'ekti sifatida tanlab olgan bo'lsalar-da, psixik hayotning bu hodisasiga qat'iy asosli ta'rif berishmagan. Psixologik muhofaza tushunchasi faoliyat natijalarini kuzatish, real stimullar, vaqt va makon nuqtai nazaridan bir-biridan uzoq bo'lishi mumkin. Bixeviorizm nuqtai nazaridan anglanilmagan harakatlar va ularning motivatsiyalari o'rtasidagi farq psixologik muhofaza uchun muhim ahamiyatga ega deb hisoblangan. Bularning barchasi ilmiy adabiyotlarda maxsus faktlarning paydo bo'lishiga olib keldi va muammoni aniqlashni qiyinlashtirdi. Bundan tashqari, ba'zi psixologik mexanizmlar bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Shuning uchun, ularni bir-biridan ajratib olish oson emas va ularning chegaralari shartli ravishda belgilanishi mumkin.

Psixologik muhofazaning mexanizmlari, turlari va shakllari, shuningdek, uning inson xulq-atvorini tashkil etishdagi roli haqida olimlarda yagona yondashuvning yo'qligiga qaramasdan, ilmiy adabiyotlardagi ma'lumotlar o'rganilayotgan hodisa bo'yicha asosiy nuqtai nazarlarni qisqacha qiyosiy tahlil qilish imkonini beradi.

Shunday qilib, psixologik muhofazaga kognitiv ta'sir etuvchi komponentlarni izchil o'zgartirish usullari majmui sifatida ta'riflash mumkin. Bunday ruhiy o'zgarishlar, jarayonlarning kechishi shaxsning individual xususiyatlari hisobiga amalga oshiriladi.

Psixologik muhofazaning ontogenetik rivojlanishini ilmiy jihatdan o'rganish muhim jarayon sanaladi. Ular ijtimoiy-psixologik moslashuvning o'ziga xos vositasi sifatida rivojlanadi va shaxsning tajribasi, kechinmalarining ayrim salbiy oqibatlari namoyon bo'lgan hollarda turli salbiy hissiyotlarni yengishga yordam beradi. Psixologik mexanizmlar qutblanish, intensivlik xususiyatlariga ega, ontogeneza shakllanish vaqti va haqiqiy faoliyatda ongning ishtirokiga qarab oddiy yoki murakkab mezon bo'yicha farqlanadi. Tegishli psixologik muhofaza xatti-harakatlari esa ijtimoiy kutishlar muvofiqligiga ko'ra konstruktiv, destruktiv mezonlarga ko'ra ajratiladi. Biroq hayotning qiyinchiliklari aralash nizolar majmuasini ta'minlaganligi sababli ular nizolarga qarshi kurashish uchun turli psixologik mexanizmlarni ishlab chiqishni taqozo etadi.

Rus psixologlari orasida psixologik muhofaza muammosini ustanovka nazariyasi nuqtai nazaridan rivojlantirishga F.V.Bassin katta hissa qo'shgan. U psixoanaliz ilmiy asosi yo'qligi uchun tanqid qilib, psixoanaliz amaliyotida ilgari surilgan hodisalarni dialektik materializm asosida tadqiq qilgan. Xususan, F.V.Bassin psixoanalizning psixologik muhofaza qilish bo'yicha pozitsiyasini tanqid qilib, "muhofaza – onglilik va ongsizlik o'rtasidagi to'qnashuv tufayli yuzaga keladigan hamda sub'ekt ixtiyorida bo'lgan emotsional zo'riqlashning so'nggi vositasi", degan fikrga salbiy munosabat bildirgan. Onglilik va ongsizlik o'rtasidagi bunday antagonizm g'oyasini F.V.Bassin bahsli deb hisoblagan. Uning ta'kidlashicha, ongning ruhiy buzilishi tashqi ta'siridan muhofaza qilishda asosiy omilning sub'ektiv ahamiyatini kamaytirishdan iborat.

F.V.Bassin va ayrim boshqa tadqiqotchilar izlanishlariga ko'ra, masalan B.V.Zeygarnik, A.A.Nalchadjyan, Ye.T.Sokolovalarning fikricha, psixologik muhofaza inson ongining odatiy va kundalik ish mexanizmi hisoblanadi. Shu bilan birga yuqorida ta'kidlanganidek, F.V.Bassin ma'naviy hayotda turli xil stresslarni bartaraf etish uchun muhofazaning muhim ahamiyatga ega ekanligini alohida ta'kidlaydi. Uning fikricha, muhofaza inson xulq-atvorining tartibsiz harakat qilishiga yo'l qo'ymaydi. Bu buzilish nafaqat onglilik va ongsizlik to'qnashganda, balki to'liq ongli munosabat o'rtasida qarama-qarshilik yuzaga kelganda ham yuz

beradi. Olimning fikricha, psixologik muhofazadagi asosiy jarayon ortiqcha hissiy zo‘riqish va stressni bartaraf etish, xulq-atvorning tartibsiz harakatining oldini olishga qaratilgan munosabatlar tizimini qayta qurishdir.

Shu bilan birga, F.V.Bassin yuqorida ta’kidlaganidek, hayotda turli xil stresslarni bartaraf etish uchun muhofazaning ahamiyati katta ekanligini ko‘rsatib o‘tadi. Uning fikricha, psixologik muhofaza inson xulq-atvorining tartibsizlashuviga yo‘l qo‘ymasligi mumkin. Bu holat nafaqat ongli va ongsiz to‘qnashganda, ustanovkalar o‘rtasida qarama-qarshilik natijasida yuzaga keladi.

Psixologik muhofazaga oid zamonaviy adabiyotlarda “Men” –konsepsiyasi atamasi keng qo‘llanilib, u shaxsning o‘zi haqidagi barcha tasavvurlarning umumiylikni bildiradi. Shu nuqtai nazardan, psixologik muhofaza “Men” konsepsiya muhofaza qilish yoki chegaralash, uyg‘ongan holatda inson ongining bir tekis ishlashi uchun uning yaxlitligini saqlab qolishni anglatadi. “Men” konsepsiyaning kognitiv yoki tavsifiy komponenti “Men” obraz, munosabat yoki affektiv komponenti esa o‘z-o‘zini baholash deb yuritiladi. “Men” obrazi va o‘zini-o‘zi baholash oqibatida kelib chiqqan xatti-harakat reaksiyalari “Men” konsepsiya tarkibini tashkil qiladi. Ijobiy “Men” obrazi belgilagan umumiy ijobiy o‘zini-o‘zi baholash, har qanday inson hayotining zaruriy sharti hisoblanadi. Aks holda hayotning o‘zi shaxs uchun doimiy distress omiliga aylanib, psixologik toliqish, o‘z-o‘zini yo‘q qilishga, oxiri o‘limga olib keladi. Boshqacha aytganda, inson o‘zini “yomon” deb bilishi yoki hayotida doimo “yomon” narsalar sodir bo‘ladi deb uzoq vaqt davomida o‘ylab yurishi mumkin emas. Shuning uchun psixologik muhofaza uning “Men” konsepsiyasi yaxlitligini muhofaza qiladi.

Psixologiyaga oid adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatmoqdaki, “Men”ning ijobiy obraziga psixologik muhofaza paytida ishga kirishadigan quyidagi ongli yoki ongsiz qayd etilgan ustanovkalarni kiritish mumkin:

- “Men” muhofazalangan, xavfsiz, farovon, sog‘lom, “o‘lmas”.
- “Men” mustaqil, ozod, erkin, qaysidir jihatdan boshqalardan ustun.
- “Men” aqlli, bilimdon, kompetentli, vaziyatni nazorat qila olaman.
- “Men” chiroyli, qabul qiluvchi, sevilgan, “jozibador”.

Shuni alohida ta’kidlash joizki, ijobiy “Men” obrazi barqarorligini o‘rnatish, saqlab qolish uchun shaxs aslida xavfsiz bo‘lishi, haqiqiy mustaqillik va kompetentlikni ko‘rsatishi shart emas. Bundan tashqari, moslashtirish yoki ehtiyojni qondirish muammolarini hal qilishga qaratilgan har qanday haqiqiy (o‘z-o‘zidan) harakat boshqa bir o‘tkir muammolar yoki muhim ehtiyojlarga sabab bo‘lishi mumkin. Muhofaza mexanizmlari ontogenetik ravishda ushbu ziddiyatni bartaraf etish uchun rivojlanib, shaxsga universal muammolarni kognitiv-affektiv usuli bilan yechish, bazaviy ehtiyojlarni qondirish va moslashuvni ta’minlashga imkon beradi.

Psixologik muhofaza his-tuyg‘ular yoki ularning kombinatsiyasi o‘rtasidagi ziddiyatli holatlarni bartaraf etadi. Shaxsga qo‘rquv hissidan muhofaza qilish zarur hisoblanadi, qachonki, shaxsning hayot tajribasi bunday salbiy oqibatlarini boshidan ko‘p kechirgan bo‘lsa albatta. Psixologik muhofaza miyadagi turli ko‘rinishlardagi obrazlar qiyofasini buzib, dastlabki hissiyotni bilvosita ifodalash uchun barqarorligini ta’minlaydi. Ushbu obrazlar buzilishi shaxsni ma’lum darajada ijtimoiy va biologik moslashuvini ta’minlaydi. Agar adekvatlik darajasidan yuqori chiqsa, unda voqelikni noto‘g‘ri idrok qilish deviant xulq-atvordan dalolat beradi. Shunda shaxsdagi ijobiy “Men”likning barqarorligini normadan chiqaradigan ijtimoiy dezadaptatsiya hosil bo‘ladi. Kuchli ruhiy stress yoki boshqacha aytganda, ichki ziddiyatlar muhofaza mexanizmlarining yanada jadal ishlashini talab qiladi. Natijada, faqat psixoterapevtik aralashuv bilan tuzatish mumkin bo‘lgan buzilgan va bo‘lishi mumkin bo‘lgan salbiy holat hosil bo‘ladi. Psixologik muhofazaning asosiy vazifasi tashqi dunyodagi har qanday tahdidli o‘zgarishlarda ijobiy “Men” obrazini saqlab qolish bo‘lsa, ularning shakllanishi o‘zini-o‘zi namoyon qilishning birinchi salbiy tajribasi bilan bevosita bog‘liq bo‘lishi kerak.

Bugungi kunda o‘qituvchilarning jismoniy-ruhiy imkoniyatlarini rivojlantirishga alohida e’tibor berilmoqda. O‘qituvchining psixologik muhofazasi va uning xususiyatini o‘rganish, psixologlarning bu boradagi psixologik bilimlarini oshirish, o‘qituvchini ruhan qo‘llab-quvvatlash, faoliyat jarayonida uchraydigan qiyinchiliklarni yengib o‘tishga yordam beradigan shaxslararo munosabatlarni rivojlantirish, stressni yengishga yordam beradigan usullar ishlab chiqilmoqda va amalda qo‘llanilib kelinmoqda.

ADABIYOTLAR :

Грановская Р.М. Защита личности: психологические механизмы / Р.М.Грановская, И.М. Никольская. – СПб.: Знание, 1999. – 352 с.

Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / Е.Л.Доценко. – М.: ЧеРо, Издательство МГУ, 1997. – 844 с.

Jabborov X.X. O‘smirlarda mafkuraviy immunitet shakllanishining psixologik omillari. (PhD) dissertatsiyasi. –T., 2019. – 162 b.

Muxtopov E.M. O‘smirlar guruhida o‘z-o‘zini psixologik muhofaza qilishning o‘ziga xos xususiyatlari. Dissertatsiya. Toshkent., 2009 y.–154 b.

Nishonova Z.T.va bosh. Psixologik xizmat. –T.: Fan va texnologiya markazining bosmaxonasi, 2014.