



SHAXSNING PSIXOLOGIK HIMOYA MEXANIZMLARI VA ULARNING
BARQARORLIKDAGI ROLI

Rustamova Barno

*Oriental universiteti, Pedagogika fakulteti,
Uzluksuz ta'lim pedagogikasi katedrasi
katta o'qituvchisi*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14990112>

Annotatsiya: Mazkur maqolada shaxsning psixologik himoya mexanizmlari (defensiv mexanizmlar)ning nazariy asoslari, tasnifi va kundalik hayotdagi amaliy roli tahlil qilinadi. Psixoanalitik yondashuv asoschisi Z. Freyd va A. Freud, shuningdek, J. Vaillantning klassifikatsiyasi asosida mexanizmlarning shaxs ruhiy salomatligiga ta'siri yoritiladi. Shuningdek, zamonaviy psixologik yondashuvlar – CBT, mindfulness va terapevtik metodlar orqali ushbu mexanizmlarni anglash va boshqarish imkoniyatlari muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: Psixologik himoya, defensiv mexanizmlar, ego, sublimatsiya, repressiya, stress, barqarorlik, psixoterapiya.

Abstract: This article explores the theoretical foundations, classification, and practical role of individual psychological defense mechanisms in maintaining emotional stability. Based on the psychoanalytic theories of S. Freud and A. Freud, as well as G. Vaillant's categorization, the paper analyzes how these mechanisms influence mental well-being. Furthermore, modern psychological approaches such as CBT, mindfulness, and psychotherapeutic interventions are discussed as tools to understand and regulate these mechanisms.

Keywords: Psychological defense, defense mechanisms, ego, sublimation, repression, stress, resilience, psychotherapy.

Аннотация: В данной статье рассматриваются теоретические основы, классификация и практическая роль психологических защитных механизмов личности в обеспечении психического равновесия. Основанная на психоаналитических теориях З. Фрейда и А. Фрейд, а также классификации Дж. Вайланта, работа анализирует влияние защит на психологическое здоровье. Также обсуждаются современные психологические подходы — КБТ, осознанность и психотерапевтические методы — как инструменты осознания и регулирования этих механизмов.

Ключевые слова: Психологическая защита, защитные механизмы, эго, сублимация, репрессия, стресс, устойчивость, психотерапия.

Kirish: Zamonaviy psixologiyada shaxsning psixologik himoya mexanizmlari (yoki defensiv mexanizmlar) ruhiy muvozanatni saqlash, stress va ichki ziddiyatlarga moslashish jarayonlarida markaziy o'rin tutadi. Bu mexanizmlar insonning ruhiy salomatligini asrashda



va ijtimoiy muhitga moslashishida asosiy psixologik resurs sifatida xizmat qiladi. Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, bugungi murakkab ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy sharoitlarda har bir inson o'z psixikasini himoya qiluvchi vositalarni ongli yoki ongsiz ravishda qo'llaydi.

Adabiyotlar sharhi: Freyd tomonidan ilgari surilgan psixoanalitik yondashuvga ko'ra, psixologik himoya mexanizmlari "id", "ego" va "superego" o'rtasidagi ziddiyatlarni yumshatishga xizmat qiladi. Ushbu mexanizmlar insonni ruhiy zarbalardan himoya qiluvchi ongsiz psixik jarayonlar bo'lib, ularning maqsadi psixik barqarorlikni ta'minlashdir [1; 31-b.]. Anna Freud bu mexanizmlarni tizimlashtirib, repressiya, inkor qilish, proyeksiya, reaktiv shakllanish kabi shakllarni aniqlagan va ularning inson hayotidagi o'rnini tahlil qilgan [2; 41-b.].

Vaillant esa bu mexanizmlarni evolyutsion nuqtai nazardan baholagan holda ularni moslashuvchanlik darajasiga qarab guruhlariga ajratgan: primitiv (reaktiv), neytral (o'rtacha), va yetuk (moslashuvchan) himoya mexanizmlari. Yetuk himoya usullari – masalan, sublimatsiya yoki hazil – insonni sog'lom moslashuvga olib boradi va psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi [3; 56-b.].

Psixologik barqarorlikni shakllantirishda birinchi navbatda shaxsning ichki resurslari asosiy omil sifatida ko'riladi. Bunday resurslardan biri bu shaxsning o'zini anglash qobiliyatidir. O'zini anglagan inson o'z his-tuyg'ularini, kuchli va zaif tomonlarini real baholay oladi, bu esa stressli vaziyatlarda ongli qaror qabul qilishga yordam beradi. Ijобiy o'z-o'zini baholash psixologik barqarorlikning poydevoridir, chunki bu o'ziga ishonchni oshiradi va tashqi bosimlarga nisbatan chidamlilikni kuchaytiradi [4; 21-b.].

Shaxsning emotsional intellekti ham psixologik barqarorlikni belgilovchi muhim omillardandir. Emotsional intellekt – bu o'z va boshqalarning hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish va samarali muloqot qilish qobiliyatidir. Ushbu ko'nikmalar orqali inson stressga sabab bo'ladigan vaziyatlarga nisbatan ijobiy munosabatda bo'lib, emotsional barqarorlikni saqlay oladi [5; 34-b.].

Motivatsiya, maqsadga intilish va ichki kuchlar ham shaxsning psixologik chidamliligini oshiradi. Insonda maqsad mavjud bo'lsa, u turli qiyinchiliklarga bardosh berishga tayyor bo'ladi. Bu holat Lazarus va Folkman tomonidan stressni baholash va unga nisbatan moslashuvchan yondashuv nazariyasi asosida tasdiqlangan [6; 45-b.].

Moslashuvchan fikrlash va stressni qayta baholash strategiyalari orqali inson vaziyatga yangicha qarashni o'rganadi. Bu esa stressni ijobiy tajriba sifatida ko'rishga yordam beradi. Bunday misollar psixologik barqarorlikni mustahkamlab, shaxsning o'z hayotini faol boshqarishiga imkon beradi [7; 27-b.].

Mazmuni: Psixologik himoya mexanizmlarining nazariy asoslari psixoanalitik yondashuvga borib taqaladi. Psixoanaliz asoschisi Zigmund Freyd psixologik himoyani inson psixikasining ongsiz tarzda ishlovchi tabiiy mexanizmi sifatida talqin qilgan. Uning fikriga ko'ra, "id"ning impulsiv istaklari, "superego"ning axloqiy me'yorlari va "ego"ning muvozanat saqlovchi funksiyasi o'rtasida yuzaga keladigan ichki ziddiyatlarni kamaytirish



uchun “ego” psixologik himoya mexanizmlaridan foydalanadi [1; 31-b.]. Anna Freud otasining nazariyasini chuqurlashtirib, ushbu himoya mexanizmlarini tizimlashtirgan va ularning 10 dan ortiq shakllarini ajratib bergan. Inkor qilish, repressiya (qaytarish), regressiya, proyeksiya, sublimatsiya kabi shakllar insonning stressli holatlarga nisbatan qanday munosabat bildirishini va o‘zini qanday himoya qilishini tushuntiradi [2; 41-b.].

Amerikalik psixiatr Jorj Vaillant ushbu mexanizmlarni evolyutsion nuqtai nazardan o‘rganib, ularni uch toifaga ajratgan: primitiv, oraliq va yetuk himoya mexanizmlari. Primitiv himoya shakllariga inkor etish, proyeksiya, dissotsiatsiya kiradi va ular bolalikda ko‘proq kuzatiladi, kattalar uchun esa nomoslashuvchan hisoblanadi. Oraliq darajadagi himoya usullari – repressiya, intellektualizatsiya, reaktiv shakllanish – ijtimoiy jihatdan neytral bo‘lib, stressga bardosh berishda yordam berishi mumkin, biroq har doim ham konstruktiv emas. Yetuk mexanizmlar esa sog‘lom moslashuvni ta‘minlovchi vositalar bo‘lib, ular orasida sublimatsiya, hazil va altruizm eng samarali shakllar sifatida tan olingan [3; 56-b.]. Mazkur tasnif shaxsning psixologik salomatligiga turli himoya mexanizmlarining ta‘sir darajasini aniqlash va ularni rivojlantirish yo‘nalishlarini belgilashga imkon beradi.

Natija: Psixologik himoya har bir insonning kundalik hayotida, ongli yoki ongsiz tarzda doimiy ishlaydi. Masalan, ijtimoiy muvaffaqiyatsizlikka uchragan shaxs repressiya orqali salbiy tajribani xotiradan chiqarishga harakat qiladi. Yoki tanqidiy holatlarda inson proyeksiya orqali o‘z muammolarini boshqalarga yuklaydi. Ba’zida bu mexanizmlar sog‘lom moslashuvni ta‘minlasa-da, ularning haddan ziyod va noto‘g‘ri qo‘llanishi nevroz, depressiya, shaxslararo muammolar va ijtimoiy chekinish kabi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin [4; 64-b.]. Aksincha, yetuk himoya mexanizmlari – masalan, ijodiy faoliyat (sublimatsiya) orqali ichki ziddiyatlarni ijtimoiy maqbul shaklga aylantirish – insonning sog‘lom psixologik rivojlanishini ta‘minlaydi. Zamonaviy psixologik yondashuvlar, jumladan, kognitiv-behavioral terapiya (CBT), psixoanalitik terapiya va mindfulness asosidagi mashg‘ulotlar himoya mexanizmlarini aniqlash va ularni ijobiy yo‘nalishga o‘zgartirish imkonini beradi. Psixoterapevtik amaliyotda bu mexanizmlarni anglash va ongli ravishda boshqarish orqali shaxsning psixologik barqarorligi va stressga chidamliligini mustahkamlash mumkin [5; 59-b.].

Quyidagi mexanizmlar eng ko‘p uchraydiganlaridan hisoblanadi:

Inkor (Denial): haqiqatni qabul qilmaslik orqali og‘riqli his-tuyg‘ulardan himoyalaniish.

Projeksiya: o‘ziga xos salbiy xususiyatlarni boshqalarga yuklash.

Regressiya: bolalarcha xatti-harakatlarga qaytish orqali xavfsizlik hissini tiklash.

Sublimatsiya: ijtimoiy nomaqbul impuls-larni ijobiy faoliyatga yo‘naltirish.

Ratsionalizatsiya: o‘z xatti-harakatlariga mantiqiy asos izlash orqali psixologik yengillik yaratish.

Ushbu mexanizmlar insonda muvozanatni saqlashga xizmat qilsa-da, ularning haddan ortiq ishlatilishi nevrotik holatlar, ijtimoiy izolyatsiya yoki tashqi muhitga moslashishda qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin.





Olingan natijalar ishonchliligi: Himoya mexanizmlarining asosiy roli shaxsni stress va psixik ziddiyatlardan himoya qilishdir. Misol uchun, og'ir yo'qotish yoki travmadan so'ng individ "inkor" mexanizmini qo'llab, ma'naviy zarbadan vaqtincha saqlanishi mumkin. Yoki "sublimatsiya" orqali inson salbiy energiyani san'at, sport yoki ilmiy izlanishlarga yo'naltiradi – bu esa ijobiy moslashuvga olib keladi.

Tadqiqotlar ko'rsatmoqda-ki, yetuk himoya mexanizmlaridan foydalanuvchi shaxslar hayotdagi muammolarga nisbatan ko'proq bardoshli, emotsional jihatdan barqaror va ijtimoiy faol bo'lishadi.

Psixologik himoya mexanizmlarining ishlatilishi yoshga qarab farqlanadi. Bolalarda regressiya, inkor kabi primitiv mexanizmlar ko'p uchrasa, kattalarda ratsionalizatsiya, reaktiv shakllanish va sublimatsiya kabi murakkab himoya shakllari namoyon bo'ladi. Psixologik rivojlanish davomida bu mexanizmlar ongli boshqaruv ostiga o'tadi va shaxsning moslashuvchanligi oshadi.

Psixologik yordam jarayonida himoya mexanizmlarini aniqlash va ularni konstruktiv usullar bilan almashtirish muhim hisoblanadi. Masalan, psixoterapiyada mijozning real muammolarini inkor qilishiga emas, balki ularni tan olishiga yordam berish zarur. CBT (kognitiv-behavioral terapiya) va psixodinamik terapiya bu borada samarali yondashuvlardir.

Xulosa

Shaxsning psixologik himoya mexanizmlari uning ruhiy salomatligi va hayotiy barqarorligini ta'minlashda muhim omildir. Bu mexanizmlarning mavjudligi insonni psixik zarbalardan himoyalaydi, lekin ularning noto'g'ri va haddan ortiq qo'llanilishi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun psixologik amaliyotda ushbu mexanizmlarni anglash, tahlil qilish va boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

References

1. Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London: Hogarth Press.
2. Vaillant, G. E. (1992). *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*. American Psychiatric Pub.
3. Cramer, P. (2000). *Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation*. American Psychologist, 55(6), 637–646.
4. Westen, D. (1998). *The scientific status of unconscious processes: Is Freud really dead?* Journal of the American Psychoanalytic Association, 46(4), 1061–1106.
5. Kernberg, O. (1984). *Severe Personality Disorders: Psychotherapeutic Strategies*. Yale University Press.
6. McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process*. Guilford Press.