

PSIXOLOGIYA ILIMLERI КОНСТРУКТИВ ПСИХОЛОГИЯНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ОМИЛЛАРИ

М.Файзиева – психология фанлари номзоди, доцент

Қариш давлат университети

Таянч сўзлар: конструктив психология, диагностика, назарий ва ташкил этилган тажриба блоклари, Плутчик-Келлерман-Конте сўровномаси, химоя тизимининг умумий қучланиши, психологик химоя, копинг хулқ-атвор.

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

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

Психолог касбий фаолиятининг асосий вазифаларига шахснинг конструктив хусусиятларини барқарорлаштириш ва шакллантириш қиради. Психолог профессионал фаолиятининг асосий воситаларидан бири у бажарадиган ҳаракатларнинг муваффақиятини белгилайдиган шахсий ва касбий шаклланганлик психологик қиёфаси (характеристикаси)дир. Психологнинг профессионал фаолиятига хос зарурий хусусиятларининг шаклланиши олий таълимда таҳсил олиш даврида рўй беради. Олий таълимдаги билим олиш жараёнида бўлажак психолог илмий билим, конструктив ўзаро мулоқот-муносабатларни ташкил-лаштириш ва қийинчиликларни енгиб ўтиш орқали зарур билим, қўникма ва малакаларни маълум миқдорини эгаллаши керак бўлади. Шахснинг психологик химоясини функциялаштирилиши ҳаётий қийинчиликларни енгишнинг самарадорлигини белгилайди, шахсни ўзи ҳақидаги ижобий таассуротларини сақлаб қолади.

Бўлғуси психологларнинг конструктив психологик химоясини шакллантириш бўйича тажриба-эксперимент ишлар дастури махсус курс "Шахснинг психологик химоя қилиш муаммолари" доирасида амалга оширилди. Махсус курс психология йўналишининг 1-, 2-, ва 3-курсни якунлаётган талабаларида ўтказилди.

Махсус курснинг мазмуни учта блокдан: диагностика, назарий ва ташкил этилган тажриба блокларидан ташкил топган.

Биринчи блок – диагностика. Конструктив психологик химоянинг муваффақиятли шаклланиши кўп томонлама талаба-“Мен” концепциясининг ижобийлиги ва меъёрий шаклланганлигига боғлиқдир. Тузилганлик режасига кўра диагностика блоки шахснинг айрим жиҳатларини, йўналганлигини ва ўзига хос хусусиятларидан ташкил топган-“Мен” концепциясини чуқурроқ англаш орқали ўзлигини такомиллаштиришга қаратилган махсус ташкил этилган ўзини-ўзи англаш жараёнидан иборат [1:48].

Диагностика блоки мазмунан йўналганлигига кўра, махсус курс давомида икки марта амалга оширилади: психология йўналиши талабаларининг психологик химоя

тизимини ўрганишнинг қириш ва чиқиш назорати усулларида.

Бунинг учун қуйидаги методикалардан фойдаландик:

-Плутчик-Келлерман-Конте сўровномаси-психологик химоя тизимининг умумий қучланишини ва унинг алоҳида механизмларини аниқлаш, энг соддадан-етукликгача бўлган химоя механизмларини таҳлил қилиш меъёри;

-копинг стратегиясининг кўрсаткичи-қийинчилик ва муаммоларни бартараф этиш бўйича уларнинг конструктивлик ҳаракатлар даражасини баҳолаш;

-шахсий дифференциаллик-ўз-ўзини баҳолаш, ўз-ўзини назорат қилиш, психологик фаолиятини химоя қилиш кўрсаткичлари сифатида.

Қириш ва чиқиш психодиагностика кўригидан сўнг, талабалар шахсий ривожланишининг умумий тенденциялари кўрсаткичининг натижалари билан танишадилар, ўзларини бошқариш учун конструктив психологик химоя стратегияларини танлаш билан боғлиқ тавсия ва ечимлар билан қуролландилар[2:65].

Иккинчи, назарий блокда психологик химоя муаммоларига илмий ёндашувлар кўриб чиқилди, унинг доирасида шахснинг психологик химоя ғояси шахснинг яхлитлигини сақлаб қолиш ва унга қиритилган салоҳиятни рўёбга чиқаришга қаратилган фаол, онгли жараён сифатида шаклланди. Талабалар билан ўзаро алоқанинг қуйидаги шакллари билан фойдаландик: маърузалар, семинар машғулотлари, шахсга йўналтирилган индивидуал ва гуруҳий маслаҳатлар [2:92].

"Психологик химоя назариясига қириш" мавзусини ўрганишдан мақсад- талабаларнинг психологик химоя феномени ҳақидаги назарий тасаввурларини ўрганишдан иборат эди. Мавзу доирасида психологик химоянинг ўрганилиш тарихи, мамлакатимиз ва хорижий психологияда психологик химоя бўйича замонавий ғоялар ҳақида маълумотлар берилди [3:54].

"Химояланган хулқ-атвор психологияси" мавзуси талабаларнинг хулқ-атворида психологик химоянинг кўринишлари ҳақидаги фикрларини шакллантириш мақсадида ўрганилди.

1-жадвал

Диагностика блоки (қириш назорати)

Методикалар бўйича тест: Плутчик-Келлерман-Конте сўровномаси; копинг стратегиялари кўрсаткичи (Д. Амирхан); шахснинг муҳим жиҳатларини ўрганиш методикаси.

Назарий блок

"Психологик химоя назариясига қириш"

"Психологик химоя" концепциясининг ривожланиш тарихи ва мамлакатимиз ва хорижий психологияда (психотерапевтик концепциялар, установка (шайлик) назарияси, ижтимоий-психологик мослашув жараёни, ҳиссиётларнинг психозволюцион назарияси ва бошқалар) психологик химоя ҳақидаги замонавий ғояларни ўрганиш.

"Химояланган хулқ-атвор психологияси"

Психологик химоянинг функционал даражасини, психологик химоя механизмларининг намоён бўлиши ва химояланган хулқ-атвор стратегиясини ўрганиш.

Ўзаро таъсирнинг шакллари ва усуллари

Маърузалар, семинар машғулотлари, индивидуал ва гуруҳий маслаҳатлар. маслаҳатлари.

Ташкилий блок

"Конструктив психологик химоянинг шаклланиши"

Конструктив психологик химоя хусусиятларини ўрганиш. Конструктив психологик химояни шакллантиришнинг психологик ва педагогик шарт-шароитлари.

"Шахслараро муносабатларда конструктив психологик химоядан фойдаланиш"

Психологик химоянинг конструктив ва деструктив (халокатли) стратегияларини ўрганиш: мулоқотда, манипулятив ўзаро таъсирлардан психологик химояланишда, шахслараро тўқнашувларда. Химояланган хулқ-атвор таҳлили.

Ўзаро таъсирнинг шакллари ва усуллари

Шахсий маслаҳат, гуруҳий маслаҳат, кузатиш, суҳбат, тренинг машғулоти, эксперт баҳолаш усули, ролларни бажариш ўйинлари, мунозаралар.

Диагностика блокти (чиқиш назорати)

Методикалар бўйича синовдан ўтиш: Плутчик-Келлерман-Конте сўровномаси; копинг стратегиялари бўйича кўрсаткичлар (Д. Амрихан); шахснинг муҳим жиҳатларини аниқлаш методикаси.

Ибтидоий механизмлардан фойдаланиш частотасини камайтириш ва юксак кучланишнинг ошиши тадқиқот мақсадини тасдиқлаш имконини беради. Тадқиқотда амалга оширилган илмий тарбиявий таъсир талабалар шахсининг психологик химоя тизимига конструктив таъсири аниқланди.

Психологик тадқиқотимизнинг диагностик натижаларини муҳокама қилишнинг навбатдаги босқичига ўтамиз. 1-жадвалда тақдим этилган психологик химоя механизмларининг талабалар гуруҳларидаги сезиларли фарқларини таҳлил қилиш Стъудент мезони ёрдамида амалга оширилди.

1-жадвал. 1-курс талабаларининг психологик химоя қилиш механизмларининг кескинлигини таққослаш Тг-1 ва Нг-1 ўзаро таъсирдан кейин

Психологик химоя механизмлари	Тг-1 курсда психологик химоя механизмининг кучланиши (%)	Нг-1 курсда психологик химоя механизмининг кучланиши (%)	t < P
Ўрнини эгаллаш	38	50	2,12
Орқага қайтиш	43	54	2,55
Ўрин алмаштириш	41	46	2,01
Рад этиш	44	60	2,15
Лойihalатириш	56	60	2,02
Компенсация	69	60	2,80*
Гиперкомпенсация	42	33	2,78*
Рационализация	54	51	1,99
ПХУК	48	50	1,83

Эслатма: 1,11-0,05 (2.04) даражасида муҳим аҳамиятга эга.

1,11* - муҳим аҳамиятга эга бўлган 0,01 (2.75).

t < P. - Стъудент мезонининг аҳамиятли кўрсаткичи.

Ибтидоий химоя гуруҳида механизмларнинг кескинлиги статистик жиҳатдан сезиларли даражада камайиб борди: "ўрнини эгаллаш" (фарқ-12%); "орқага қайтиш" (фарқ-11%); "рад этиш" (фарқ-16%). Психологик химоянинг юксак механизмлари гуруҳида "компенсация" (фарқ-9%), "гиперкомпенсация" (фарқ-9%) дан фойдаланиш частотасининг ошиши кайд этилди [3:73].

Таъкидлаш жоизки, Тг-1 ва Нг-1 талабаларида химоя механизмларининг умумий кескинлиги (ПХУК) нинг кўрсаткичлари статистик жиҳатдан сезиларли фарқ қилмайди, аммо ҳосил қилувчи ўзаро таъсир натижасида ҳар икки гуруҳ субъектларининг қийинчиликларни бартараф этишлари учун

Адабиётлар

1. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – СПб.: Речь, 2004. –С. 304.
2. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. – М.: «Эксмо», 2003. –С. 256.
3. Файзиева М.Х. Шахснинг психологик химоя механизмлари. Монография. Қарши "Насаф" НМИУ, 2021. 144-б.

Мазкур мақолада конструктив психологияни шакллантириш омиллари, бўлғуси психологларнинг конструктив психологик химоясини шакллантириш бўйича тажриба-эксперимент ишлар дастури, бу борада ташкил этилган диагностик, назарий ва ташкил этилган тажриба блокларидан самарали фойдаланиш усуллари хусусидаги фикрлар батафсил ёритилган.

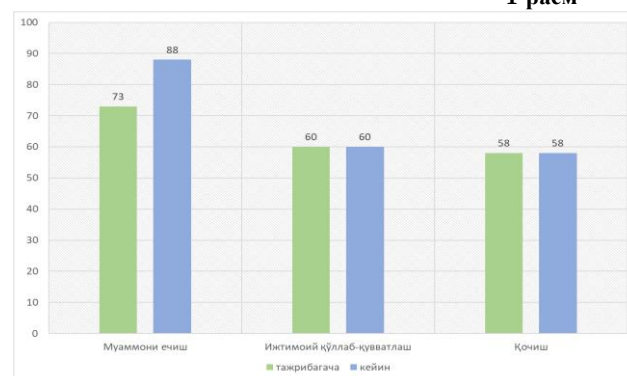
В данной статье подробно рассмотрены факторы формирования конструктивной психологии, программа опытно-экспериментальных работ по формированию конструктивной психологической защиты будущих психологов, методы эффективного использования организованных в этой области диагностических, теоретических и экспериментальных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

SUMMARY

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.

сифат жиҳатидан турли механизмлар кўрсаткичлари фарқланди.

1-расм



1-расм. 1-курс психология йўналиши талабаларининг тажриба гуруҳида копинг-хулқ-атвор стратегиясини тақсимланиши.

Талабаларнинг копинг хулқ-атвор хатти-ҳаракатларидаги ўрта гуруҳ ўзгариши фақат "муаммони ечиш" стратегиясини қўллашда (тажрибагача-73%, кейин-88%; фарқ-15%). Талабаларнинг қийинчиликларни енгиб ўтиш йўллари мустақил излашга бўлган интилишлари кучайиб борган.

"Ижтимоий қўллаб-қувватлаш" стратегиясига амал қилиш интенсивлиги (тажрибагача -60%, кейин-60%), "қочиш" механизмидан фойдаланиш (тажрибагача -58%, кейин-58%) ўзгаргани йўқ

Юқоридаги психологик таҳлил ва тажрибалардан келиб чиққан ҳолда қуйидаги хулосаларга келтириш мақсадга мувофиқ бўлади:

Психологик химоядан фойдаланиш эмоционал стрессни бартараф этиш, хатти-ҳаракатларнинг тартибсизликларини олдини олиш, қисқа вақт ичида янги ижтимоий-психологик шароитларга мослашиш имконини беради. Баъзи ҳолларда химоя механизмлари доимий можаролик ҳолатига олиб келиши мумкин, шунинг учун улар халокатли (деструктив) ва конструктив психологик химоя механизмлари сифатида таснифланади.

Шахснинг психологик химояси копинг хулқ-атвор (шахсий муаммоларни ҳал қилиш учун йўналтирилган ҳаракатлар) химоя механизмлари ва стратегиялари билан таъминланади. Биргаликда улар адаптив (мослашув) жараёнларнинг бир-бири билан ўзаро боғлиқ шакллари ва шахснинг стрессли вазиятларга жавоб беришини таъминлайди.

РЕЗЮМЕ

РЕЗЮМЕ