NEW RENAISSANCE international scientific journal
ResearchBib IF - 11.01, ISSN: 3030-3753, Volume 2 Issue 12

STRESS FENOMENÍ HÁM PSIXOLOGIYALÍQ QORǴAW MEXANIZMLERINIŃ PSIXOANALITIKALÍQ ANALIZI

Sipatdinov Arman Sharafatdinovich
Berdaq atındaǵı qaraqalpaq mámleketlik universiteti
ámeliy psixologiya qánigeligi 3-kurs studenti.
https://doi.org/10.5281/zenodo.18114979

Annotaciya. *Bul maqalada stress qubılısı psixoanalitikalıq kózqaras tiykarında analiz etiledi hám onıń shaxs psixikalıq iskerligindegi ornı jarıtıp beriledi. Stresstiń ishki psixikalıq qarama-qarsılıqlar hám qáweter menen baylanıslılıǵı teoriyalıq jaqtan tiykarlanadı. Sonday-aq, psixologiyalıq qorǵaw mexanizmleriniń stressti basqarıwdaǵı áhmiyeti kórsetip beriledi.*

Romanova-Plutchik metodikası tiykarında ótkerilgen empirikalıq izertlew nátiyjeleri tallanadı. Alınǵan juwmaqlar stress hám qorǵanıw mexanizmleri arasındaǵı úzliksiz baylanıstı tastıyıqlaydı.

Gilt sózler: *stress, psixoanaliz, psixologiyalıq qorǵaw mexanizmleri, qáweter (anksiete), shaxstıń psixikalıq beyimlesiwi.*

ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА СТРЕССА И МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Аннотация. *В данной статье феномен стресса анализируется с психоаналитической точки зрения и раскрывается его роль в психической деятельности личности. Связь стресса с внутренними психологическими противоречиями и тревогой теоретически обоснована. Также будет показано значение психологических защитных механизмов в управлении стрессом. Анализируются результаты эмпирического исследования, проведенного на основе методики Романовой-Плутчика. Полученные выводы подтверждают неразрывную связь между стрессом и защитными механизмами.*

Ключевые слова: *стресс, психоанализ, механизмы психологической защиты, тревога, психологическая адаптация личности.*

PSYCHOANALYTIC ANALYSIS OF THE STRESS PHENOMENON AND PSYCHOLOGICAL PROTECTION MECHANISMS

Annotation. *In this article, the stress phenomenon is analyzed from a psychoanalytic point of view and its role in the mental activity of the individual is revealed. The connection between stress and internal psychological contradictions and anxiety is theoretically substantiated. The importance of psychological defense mechanisms in stress management will also be demonstrated. The results of the empirical research conducted based on the Romanova-Plutchik methodology are analyzed. The obtained conclusions confirm the inseparable connection between stress and defense mechanisms.*

Keywords: *stress, psychoanalysis, psychological defense mechanisms, anxiety, psychological adaptation of personality.*

Zamanagóy psixologiya hám psixoterapiyada stress túsinigi insan psixikalıq iskerligin túsiniwde oraylıq orınlardan birin iyeleydi. Stress shaxstıń sırtqı ortalıq talapları, ishki talap hám tilekleri hám de sociallıq ádep-ikramlıq normalar arasındaǵı kelispewshilik nátiyjesinde kelip shıǵatuǵın quramalı psixikalıq jaǵday sıpatında talqılanadı. Bul jaǵday insannıń beyimlesiw imkaniyatların sınaqtan ótkeriwshi faktor bolıp, qısqa múddetli bolǵanda rawajlanıw hám belsendilikti xoshametlewi, uzaq dawam etkende bolsa psixikalıq hám psixosomatikalıq buzılıwlarǵa alıp keliwi múmkin.

Ilimiy ádebiyatlarda stress organizm hám psixikanıń teńsalmaqlılıǵın buzıwshı ishki yaki sırtqı tásirlerge qarata júzege keletuǵın adaptaciyalıq juwap sıpatında túsindiriledi. G. Sele stressti organizmniń hár qanday kúshli tásirge ulıwma beyimlesiw sindromı sıpatında táriyiplegen.[1] Psixologiyalıq kózqarastan bolsa stress jaǵdaydıń obyektiv ózgesheliklerinen kóre, shaxs tárepinen oni qalay ańlaw hám bahalaw menen tikkeley baylanıslı. Qáwip, anıqsızlıq, joǵaltıw itimalı yamasa qadaǵalawdıń tómenlewi sıyaqlı faktorlar shaxsta emocional zorıǵıw, táshwish hám ishki turaqsızlıq jaǵdayların keltirip shıǵaradı.

Psixoanalitikalıq kózqarasta stress túsinigi tiykarınan qáweter (anksiete) kategoriyası arqalı túsindiriledi. Z.Freyd teoriyasına muwapıq, stress shaxs psixikasındaǵı úsh tiykarǵı sistema - Id, Ego hám Super Ego arasındaǵı ishki qarama-qarsılıqlar nátiyjesinde kelip shıǵadı.

Id tárepinen basqarılatuǵın instinktiv tilekler Superegonıń ádep-ikramlılıq talapları hám qadaǵan etiwleri menen toqnasqanda, Ego bul qarama-qarsılıqtı sheshiwge májbúr boladı. Eger Ego jaǵdaydı real hám konstruktiv jol menen basqara almasa, qáweter hám stress jaǵdayı kúsheyedi.

Psixoanalizde stress sırtqı qubılıstıń ózi menen emes, al onıń shaxs ishki psixikalıq strukturaları tárepinen qayta isleniwi menen belgilenedi. Sanasız kelispewshilikler aktivlesken sayın psixikalıq energiya ishki zorıǵıw formasında kórinedi. Bul process kóbinese shaxs tárepinen tolıq ańlanbaydı, biraq onıń minez-qulqı, emocionallıq jaǵdayı hám sociallıq qatnasıqlarında tikkeley sáwlelenedi.

Stress jaǵdayında Ego ózin qorǵaw maqsetinde túrli qorǵanıw mexanizmlerin iske qosadı. Psixoanalitik teoriyada qorǵaw mexanizmleri shaxsti ishki qarama-qarsılıqlar hám qáweterden qorǵaytuǵin sanasız regulyatorlar sıpatında qaraladı. Repressiya arqalı awırıwlı pikir hám keshirmeler sanadan qısıp shıǵarıladı, proekciya járdeminde bolsa shaxs ózine tán bolmaǵan impulslerdi basqalarǵa júkleydi. Racionalizaciya stressli jaǵdaydı logikalıq jaqtan aqlaw arqalı ishki zorıǵıwdı azaytıwǵa xızmet etedi, sublimaciya bolsa stress energiyasın sociallıq maqul iskerlikke baǵdarlaydı. Sonıń menen birge, qorǵanıw mexanizmleri stressti tolıq saplastırmaydı, al onı basqarılatuǵın dárejede uslap turadı. Eger shaxs turaqlı túrde adaptiv emes qorǵaw mexanizmlerine tayansa, ishki kelispewshilikler tereńlesip, stress sozılmalı tús aladı. Nátiyjede nevrotik simptomlar, emocional sharshaw hám psixosomatikalıq buzılıwlar rawajlanıwı múmkin.

Joqarıda bayan etilgen teoriyalıq pikirlerden kelip shıǵıp, stress hám psixologiyalıq qorǵaw mexanizmleri arasındaǵı baylanıstı empirikalıq jaqtan anıqlaw maqsetinde izertlew ótkerildi. Izertlew E.S.Romanova tárepinen R.Plutchiktiń "Psixologiyalıq qorǵaw mexanizmleriniń psixodiagnostikası" shkalası [2] tiykarında modifikaciyalanǵan metodika járdeminde ámelge asırıldı.

Usı metodika shaxsta ústem bolǵan psixologiyalıq qorǵaw mexanizmlerin anıqlawǵa qaratılǵan bolıp, 97 pikirden ibarat. Sınalıwshılardan hár bir bayanatqa jeke múnásibetine sáykes juwap beriw talap etildi. Izertlew Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universitetiniń mádeniyattanıw baǵdarında oqıp atırǵan 50 studenttiń qatnasıwında ótkerildi. Izertlew procesi akademiyalıq ortalıqta, anonimlik hám ıqtıyarlılıq principlerine ámel etken halda shólkemlestirildi. Alınǵan maǵlıwmatlar muǵdarlıq hám sapa jaǵınan tallanıp, hár bir psixologiyalıq qorǵaw mexanizmi boyınsha ústinlik dárejesi anıqlandı. Izertlew nátiyjeleri sonı kórsetti, studentler arasında eń kóp ushırasatuǵın qorǵaw mexanizmleri intellektualizaciya, biykarlaw hám kompensaciya bolıp shıqtı.

[1] **Селье, Г.** *Стресс без дистресса.* — Москва: Прогресс, **1979**.
[2] Romanova E.S. Psixodiagnostika. 2-e izd. – SPB.: Piter, 2009. 369-375- b

Intellektuaciya mexanizminiń joqarı kórsetkishleri sonıańlatadı, studentlerdiń úlken bólegi stressli jaǵdaylarda emocional reakciya ornına logikalıq tallaw hám pikirlew arqalı ishki zorıǵıwdı basqarıwǵa umtıladı. Bul jaǵday akademiyalıq ortalıqta oqıp atırǵan shaxslar ushın tán bolıp, stressti kognitiv qayta islew arqalı azaytıwǵa bolǵan talaptı sáwlelendiredi. Biykarlaw mexanizminiń salıstırmalı joqarı dárejede kóriniwi ayırım studentler stress dereklerin sanalı túrde tán almawǵa beyimligin kórsetedi. Bul mexanizm qısqa múddetli psixikalıq teńsalmaqlılıqtı saqlap qalıwǵa xızmet etse de, uzaq dawam etken jaǵdaylarda stresstiń ishki toplanıwına alıp keliwi múmkin. Kompensaciya mexanizmi bolsa studentler arasında ózin kórsetiw, tabıs arqalı ishki kemshiliklerdi qaplawǵa umtılıw tendenciyasın bildirdi.

Proekciya hám regressiya mexanizmleri ortasha dárejede ushırasqan bolıp, bul studentler stressli jaǵdaylarda geyde ózleriniń unamsız keshirmelerin átiraptaǵılarǵa júklewi yamasa emocional jaqtan ápiwayıraq, balalarsha reakciya formalarına qaytıwın kórsetedi. Sublimaciya mexanizminiń bar ekenligi bolsa stress energiyasınıń sociallıq maqul iskerlikke, sonıń ishinde, dóretiwshilik yamasa fizikalıq iskerlikke baǵdarlanıp atırǵanlıǵınan derek beredi. Reaktiv strukturalar jaratıw hám qısıp shıǵarıw mexanizmleri salıstırmalı túrde az ushırasqan bolsa da, olar ayırım studentlerde ádep-ikramlılıq normalarına hádden tıs tayanıw yamasa awır keshirmelerdi sanasız túrde umıtıwǵa beyimlilik bar ekenligin kórsetti. Bul jaǵday stress penen gúresiwde beyimlesiwsheńlik dárejesiniń individual ayırmashılıqlarǵa iye ekenligin tastıyıqlaydı.

Uluwma alǵanda, izertlew nátiyjeleri psixoanalitik teoriyada stress hám qorǵaw mexanizmleri arasındaǵı úzliksiz baylanıstı empirik jaqtan tastıyıqlaydı. Stress shaxstıń ishki qarama-qarslıqların aktivlestiriwshi faktor sıpatında kórinse, qorǵaw mexanizmleri usı qarama-qarslıqlar keltirip shıǵaratuǵın qáweterleniwdi kemeyttiriwge xızmet etetuǵın sanasız adaptiv qurallar ekenligi anıqlandı. Izertlew nátiyjeleri studentlerde stressti basqarıw procesinde salıstırmalı jetik, kognitiv baǵdarlanǵan qorǵaw mexanizmleriniń ústinligin kórsetip, psixoprofilaktika hám psixokorrekciya jumısları ushın áhmiyetli ilimiy-ámeliy áhmiyetke iye.

Bul izertlew stress qubılısın psixoanalitikalıq kózqaras tiykarında shaxs ishki psixikalıq qarama-qarsılıqlarınıń jedellesiwi sıpatında talqılaw imkaniyatın berdi. Teoriyalıq analiz stress hám qáweterleniwdiń Ego iskerligi menen tikkeley baylanıslı ekenligin, qorǵanıw mexanizmleri bolsa usı kúshleniwdi azaytıwǵa xızmet etiwshi sanasız adaptiv qurallar ekenin kórsetti.

Romanova-Plutchik metodikası tiykarında ótkerilgen empirikalıq izertlew nátiyjeleri studentler arasında intellektuallastırıw, biykarlaw hám kompensaciya sıyaqlı qorǵaw mexanizmleriniń ústinligin anıqladı. Bul jaǵday stressti tiykarınan kognitivlik hám sociallıq maqul jollar menen basqarıwǵa umtılıw bar ekenligin tastıyıqlaydı. Sonıń menen birge, ayırım adaptiv emes qorǵanıw mexanizmleriniń ushırasıwı stresstiń sozılmalı túrge ótiw qáwpin de kórsetedi. Alınǵan nátiyjeler psixoanalitikalıq kózqarastıń stressti túsiniw hám psixoprofilaktikalıq jumıslardı shólkemlestiriwde áhmiyetli ilimiy-ámeliy áhmiyetke iye ekenligin tastıyıqlaydı.

PAYDALANÍLǴAN ÁDEBIYATLAR:

1. **Селье, Г.** *Стресс без дистресса.* — Москва: Прогресс, 1979.
2. **Romanova E.S.** *Psixodiagnostika. 2-e izd.* – SPB.: Piter, 2009.
3. **Freud, S.** *Civilization and Its Discontents.* — Internationaler Psychoanalytischer Verlag, Wien, 1930.
4. **Anna Freud.** *The Ego and the Mechanisms of Defence.* — International Universities Press, 1966.
5. **Selye, H.** *The Stress of Life.* — New York: McGraw-Hill, 1956.