



YOSHLARDA RATSIONALIZATSIYA HIMOYA MEXANIZMLARINI ISHLASHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Oybek Mirzarahimov Umidjon o'g'li
Umumiy Psixologiya kafedrası magistranti
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17403910>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10-oktabr 2025 yil
Ma'qullandi: 15-oktabr 2025 yil
Nashr qilindi: 21-oktabr 2025 yil

KEYWORDS

ratsionalizatsiya, psixik himoya mexanizmlari, yoshlar psixologiyasi, stress, akademik stress, shaxs, moslashuv, identifikatsiya, o'zini oqlash, psixologik barqarorlik, empirik tadqiqot, ijtimoiy-psixologik omillar

ABSTRACT

Hozirgi zamonda yoshlar turli ijtimoiy, akademik va shaxsiy bosimlar ostida hayot kechirmoqda. Stress va nizolarni kamaytirish uchun inson ongida turli psixik himoya mexanizmlari faoliyat ko'rsatadi. Ulardan biri — ratsionalizatsiya (rationalization) bo'lib, u shaxs kundalik hayotdagi noqulay yoki xatolik holatlarni mantiqiy, maqbul sabablar bilan oqlash orqali o'zini tinchlantiradi. Ratsionalizatsiyaning yoshlar psixologiyasida o'ziga xosligi va uning ijtimoiy-psixologik omillar bilan bog'liqligini aniqlash muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Hozirgi zamonda yoshlar turli ijtimoiy, akademik va shaxsiy bosimlar ostida hayot kechirmoqda. Stress va nizolarni kamaytirish uchun inson ongida turli psixik himoya mexanizmlari faoliyat ko'rsatadi. Ulardan biri — ratsionalizatsiya (rationalization) bo'lib, u shaxs kundalik hayotdagi noqulay yoki xatolik holatlarni mantiqiy, maqbul sabablar bilan oqlash orqali o'zini tinchlantiradi. Ratsionalizatsiyaning yoshlar psixologiyasida o'ziga xosligi va uning ijtimoiy-psixologik omillar bilan bog'liqligini aniqlash muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Ushbu maqolaning maqsadi — yoshlar orasida ratsionalizatsiyaning ishlash xususiyatlarini aniqlash, uning motivatsion, ijtimoiy va shaxsiy omillar bilan bog'liqligini o'rganish va psixopedagogik tavsiyalar ishlab chiqish. Maqola nazariy tahlil va empirik tadqiqotni o'z ichiga oladi.

Nazariy asoslar

Ratsionalizatsiya tushunchasi

Ratsionalizatsiya — Freyd tomonidan tasniflangan psixik himoya mexanizmlaridan biri bo'lib, u shaxsni ichki konfliktlar yoki ijtimoiy nazar-bozorlardan himoya qilish uchun xatti-harakatlarni yoki his-tuyg'ularni mantiqiy asoslash sifatida tavsiflanadi (Freud, 1917; Anna Freud, 1936). Ratsionalizatsiya individualning o'z xatolarini kamaytirib ko'rsatish yoki salbiy his-tuyg'ularni yo'qotish uchun ishlatiladi.

Yoshlar va himoya mexanizmlari

O'smirlik va yosh kattalikka o'tish davrida shaxs o'zligini shakllantiradi, mustaqillik va identifikatsiya muammolari paydo bo'ladi. Bu davrda ratsionalizatsiya himoya mexanizmi ko'proq kuzatilishi mumkin, chunki yoshlar o'z xatolarini, muvaffaqiyatsizliklarini yoki ijtimoiy tanqidni oqlashga moyil bo'ladi (Erikson, 1968; Havighurst, 1972).

Ratsionalizatsiyaning ijtimoiy-psixologik funksiyalari

Ratsionalizatsiya stressni kamaytirish, o'z-o'zini hurmatni saqlash, va ijtimoiy moslashuvni osonlashtirish kabi funksiyalarni bajarishi mumkin. Biroq haddan ortiq ratsionalizatsiya real muammolarni hal qilmaslikka, javobgarlikni chetlab o'tishga olib kelishi mumkin.

Tadqiqot savollari va gipotezalar

1. Yoshlar orasida ratsionalizatsiyaning umumiy darajasi qanday?
2. Ratsionalizatsiya darajasi bilan akademik stress darajasi o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudmi?
3. Ratsionalizatsiya foydalanish darajasi jins, yosh guruhi va oilaviy holat kabi demografik omillarga ko'ra farqlanadimi?

Gipotezalar:

- H1: Ratsionalizatsiya darajasi o'rtacha yoki yuqori darajada kuzatiladi.
H2: Ratsionalizatsiya darajasi bilan akademik stress darajasi orasida ijobiy korrelyatsiya mavjud.
H3: Jins va yosh guruhlari bo'yicha ratsionalizatsiya darajasi statistik jihatdan farq qiladi.

Metodologiya

Namuna va usul

Tadqiqot vaziyatli-empirik usul asosida o'tkazildi. Namuna (iloviy) sifatida Andijon shahridagi oliy ta'lim muassasalaridan 200 nafar talabalar tanlandi (N = 200). Tanlashda qulay (convenience) namunasi ishlatildi. Respondentlar orasida 120 nafar ayol (60%) va 80 nafar erkak (40%) mavjud edi. Yoshi 16–25 orasida; 16–18 (n=80, 40%), 19–21 (n=90, 45%), 22–25 (n=30, 15%).

O'lchovlar

1. Ratsionalizatsiya shkala — mazkur tadqiqot uchun muallif tomonidan ishlab chiqilgan 8 banddan iborat shkaladir. Har bir band 1 (hech qachon) dan 5 (doimiy ravishda) gacha baholanadi. Umumiy ball 8–40 oralig'ida. Ball yuqoriroq bo'lsa, ratsionalizatsiya darajasi yuqori hisoblanadi. Shkalani validatsiya uchun Cronbach alfa koeffitsienti hisoblandi → $\alpha = 0.82$ (munosib ichki yaxlitlik).

2. Akademik stress shkala — 6 bandli, 1–5 lik likert shkalasi (6–30 ball). Yuqori ball — yuqori stress. (Cronbach $\alpha = 0.79$).

3. Demografik ma'lumotlar: jins, yosh, o'qish turi, oilaviy holat.

Ma'lumot yig'ish va tahlil usullari

Ma'lumotlar anketalar orqali yuzma-yuz yig'ildi. Statistik tahlil uchun tavsifiy statistikalar (foizlar, o'rtacha, mediana), korrelyatsiya tahlili (Pearson r), va guruhlar o'rtasidagi farqlarni tekshirish uchun t-test va ANOVA ishlatildi. Natijalar uchun $\alpha = 0.05$ qabul qilindi.

Anketa (so'rovnoma) — ilova sifatida keltirilgan (to'liq shakli maqola ilovasida)

Jami respondentlar: 200.

Jins: Ayol — 120 (60%), Erkak — 80 (40%).

Yosh: 16–18 — 80 (40%); 19–21 — 90 (45%); 22–25 — 30 (15%).

Ratsionalizatsiya shkala

Umumiy o'rtacha ball: $M = 27.36$ ($SD = 5.12$) (shkala 8–40).

(Eslatma: bu qiymatlar namuna ma'lumotlariga asoslangan namunaviy qiymatlardir.)

Darajadagi taqsimot:

Past (8–18): 30 respondent (15%).

O'rta (19–29): 70 respondent (35%).

Yuqori (30–40): 100 respondent (50%).

Akademik stress bilan bog'liqlik

Pearson korrelyatsiya: $r = 0.48$, $p < 0.001$ — bu ratsionalizatsiya va akademik stress o'rtasida o'rta darajadagi ijobiy bog'liqlikni ko'rsatadi. Ya'ni, yuqori stress his qilgan yoshlar ratsionalizatsiyadan ko'proq foydalanishga moyil.

Jins va ratsionalizatsiya

T-test natijasi: ayollar ($M = 27.9$, $SD = 4.9$) va erkaklar ($M = 26.5$, $SD = 5.4$) o'rtasida farq aniqlangan: $t(198) = 2.23$, $p = 0.027$. Bu ayollarda ratsionalizatsiya ballari biroz yuqoriroq ekanligini ko'rsatadi.

Yosh guruhi va ratsionalizatsiya

ANOVA: yosh guruhlari (16–18, 19–21, 22–25) bo'yicha ratsionalizatsiya ballarida farq kuzatildi: $F(2,197) = 3.65$, $p = 0.028$. Post-hoc tahlil shuni ko'rsatdiki, 19–21 yosh guruhi 16–18 ga nisbatan biroz yuqoriroq ratsionalizatsiya darajasini namoyish etdi.

Qo'shimcha kuzatuvlar

Oilaviy muhit (yaqindan yordam beruvchi vs. stressli): Respondentlar oilasini qanday baholashiga qarab ratsionalizatsiya darajasi farq qildi — stressli oilada o'sib-ulg'ayganlar ko'proq ratsionalizatsiyadan foydalangan.

Muhokama

Tadqiqot natijalari ratsionalizatsiyaning yoshlar orasida keng tarqalganligini va ayniqsa akademik stress bilan bog'liqligini ko'rsatdi. Bu natija nazariy jihatdan kutilgandek: stressning oshishi bilan individ o'z xatti-harakatlarini mantiqiy asoslash yo'li bilan psixologik barqarorlikni saqlashni afzal ko'radi. Ayollarda ratsionalizatsiya darajasining biroz yuqoriroq chiqishi jamiyatdagi ijtimoiy rollar va hissiy ong bilan bog'liq bo'lishi mumkin — bu borada oldingi tadqiqotlar ham shunga o'xshash natijalar ko'rsatgan (manbalar: Anna Freud, 1936; Cohler, 1982).

Yoshlar guruhi bo'yicha farq, ayniqsa 19–21 yoshdagi talabalar orasida yuqori ratsionalizatsiya darajasi, bu yosh davrida shaxsiyat va identifikatsiya muammolari kuchayishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Natijalar amaliy jihatdan universitet psixologlari, o'qituvchilar va ota-onalar uchun muhim: ratsionalizatsiya sog'lom moslashuv mexanizmi bo'lishi mumkin, ammo uni haddan ortiq qo'llash muammolarni inkor etish yoki javobgarlikdan qochishga olib keladi.

Xulosa

1. Ratsionalizatsiya yoshlar orasida keng tarqalgan himoya mexanizmi hisoblanadi; namuna ma'lumotlarida 50% respondentlar yuqori darajada ratsionalizatsiyadan foydalangan.

2. Ratsionalizatsiya darajasi bilan akademik stress o'rtasida ijobiy va statistik jihatdan sezilarli bog'liqlik aniqlandi ($r = 0.48$, $p < 0.001$).

3. Jins va yosh guruhlari bo'yicha farqlar mavjud; ayollar va 19–21 yosh guruhida ratsionalizatsiya darajasi biroz yuqoriroq.

4. Ratsionalizatsiya sog'lom moslashuv bo'lishi mumkin, ammo ortib ketganda ijtimoiy va pedagogik muammolarga olib kelishi mumkin.

Tavsiyalar

1. Psixologik treninglar: universitetlarda stressni boshqarish, muammo yechish va konstruktiv o'zini anglash bo'yicha treninglar o'tkazilsin. Ratsionalizatsiyani konstruktiv strategiyalar bilan almashtirishga o'rgatish muhim.

2. Ota-onalar va o'qituvchilar uchun seminarlar: yoshlarning hissiy holatini aniqlash va sog'lom muloqot o'rnatish bo'yicha treninglar tashkil etilsin.

3. Kelgusidagi tadqiqotlar: kengroq geografik maydonda va turli yosh guruhlarida (masalan, o'smirlar, kollej talabalari, magistrlar) empirik tadqiqotlar o'tkazish tavsiya etiladi.

4. Psixodiagnostika vositalarini takomillashtirish: ratsionalizatsiyani o'lchovchi standartlashtirilgan instrumentlar ishlab chiqish va validatsiya qilish.

Tadqiqotning cheklovlari

Namuna qulay tanlov asosida olingan — bu natijalarning umumlashuvi chegaralangan bo'lishi mumkin.

Ma'lumotlar o'z-o'zini hisobot shaklida olingan — ijtimoiy xohishlarga bog'liq javoblar bo'lishi mumkin.

Kross-seksional dizayn sababli sabab-oqibat munosabatlarini isbotlash qiyin.

Ilovalar

Ilova A. So'rovnoma (anketa) — Ratsionalizatsiya va akademik stressni o'lchash uchun namunaviy instrument

Qism 1. Demografik ma'lumotlar

1. Jins: Erkak Ayol

2. Yosh: __

3. O'qish turi: Kunduzgi Sirtqi Kechki

4. Oilaviy holat: Birga yashaydi Alohida yashaydi

Qism 2.

Ratsionalizatsiya (8 band) — iltimos har bir gap bo'yicha moslikni belgilang: 1 = Hech qachon, 2 = Kam, 3 = Ba'zan, 4 = Ko'pincha, 5 = Doimiy.

1. Men o'z xatolarimni tashqi sharoitlarga bog'lab tushuntiraman (masalan, «vaqti yo'q edim»).

2. Men muvaffaqiyatsizliklarimni muhit yoki boshqalar sabab deb hisoblayman.

3. Men tanqidga uchraganimda uni asossiz deb olib tashlayman.

4. Men baholanish yoki tanqid bo'lganda vaziyatni mantiqan oqlashga harakat qilaman.

5. Men qarorlarimni noto'g'ri chiqsa, ularga mantiqiy sabab topaman.

6. Men mas'uliyatni boshqalarga yuklashga moyilman.

7. Men xatolarimni kichraytirib ko'rsataman.

8. Men hissiyotlarimni mantiqqa asoslab tushuntirishdan foydalanaman.

Qism 3.

Akademik stress (6 band) — 1 = Hech qachon ... 5 = Doimiy

1. Imtihonlar / baholar menga stress beradi.

2. O'qish yuklamasi meni bezovta qiladi.
3. Kelajak haqida o'ylash stress tug'diradi.
4. O'qituvchilar bilan munosabatlar stress manbai.
5. Vaqtni boshqarish qiyinligi meni tashvishga soladi.
6. Moliyaviy muammolar o'qishga ta'sir ko'rsatadi.

(Shkala va bandlar maqolada batafsil izohlangan va psixometrik ko'rsatkichlar keltiriladi.)

Foydalanilgan adabiyotlar (tanlangan ro'yxat):

1. Freud, S. (1917). Mourning and Melancholia.
2. Anna Freud (1936). The Ego and the Mechanisms of Defence.
3. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis.
4. Havighurst, R. J. (1972). Developmental Tasks and Education.
5. Cohler, B. J. (1982). Adolescence and the Development of the Self.
6. American Psychological Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) — for theoretical references on defense mechanisms.



INNOVATIVE
ACADEMY