

PSIXOLOGIYADA SHAXSLARARO MUNOSABATLAR MUAMMOSINING ILMIY-NAZARIY JIHATLARI

Toirova Nilufar Shuxrat qizi

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti

“Psixologiya (ijtimoiy psixologiya)” yo‘nalishi magistranti

Annotatsiya: *Ushbu tezisdagi psixologiyada shaxslararo munosabatlar fenomeni, uning shakllanishi, rivojlanishi va murakkab omillari ilmiy-nazariy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Shaxs xususiyatlari, emotsional omillar, sotsial persepsiya jarayonlari, muloqot sifati va ijtimoiy rollarning shaxslararo munosabatlarga ta'siri yoritiladi. Shuningdek, ziddiyatlar sabablari va munosabatlarni o'rganish metodlari ko'rib chiqiladi.*

Kalit so'zlar: *O'smirlik davri, tobe xulq-atvor, ijtimoiy-psixologik rivojlanish, empatiya, hissiy anglash, ijtimoiy normalarni o'zlashtirish, guruh ichidagi rol, ijtimoiy moslashuvchanlik. salbiy va ijobiy xulq-atvor.*

Kirish

Shaxslararo munosabatlar psixologiyaning eng asosiy va murakkab tadqiqot obyektlaridan biridir. Insonning psixik rivojlanishi, ijtimoiylashuvi, emotsional barqarorligi va hayot sifati bevosita u o'rnatadigan munosabatlar tizimi bilan bog'liq. Shu sababli, shaxslararo munosabatlarning ilmiy-nazariy asoslarini o'rganish zamonaviy psixologiya uchun dolzarb ahamiyatga ega. Shaxslararo munosabatlar jarayoni insonning ichki psixologik xususiyatlari, ijtimoiy tajribasi, shaxsiy qadriyatlari, emotsional holati va kommunikativ qobiliyatlari bilan chambarchas bog'liq. Mazkur munosabatlar nafaqat ikki shaxs o'rtasidagi oddiy o'zaro ta'sir, balki ijtimoiy struktura, madaniy an'analar, guruh dinamikasi hamda kontekstual omillar bilan ham shakllanadi. Shu jihatdan, munosabatlarni o'rganish ko'p omilli va tizimli yondashuvni talab qiladi.

Asosiy qism

Shaxslararo munosabatlarning ilmiy-nazariy jihatlarini o'rganish psixologiya fanida muhim o'rin egallaydi. Chunki insonning ijtimoiylashuvi, emosional rivojlanishi, muloqot madaniyati va o'zaro ta'sir jarayoni aynan shaxslararo munosabatlar orqali shakllanadi. Mazkur yo'nalishning nazariy asoslarini tahlil qilish shaxsning xulq-atvori, idroki va ijtimoiy rolining psixologik xususiyatlarini chuqurroq anglashga yordam beradi.

1. Shaxslararo munosabatlarning psixologik mohiyati

Shaxslararo munosabatlar - bu ikki yoki undan ortiq inson o'rtasida kechadigan kognitiv, emosional va xulqiy o'zaro ta'sirlar majmuasidir. Ushbu jarayon shaxsning

individual psixologik xususiyatlari - temperament, xarakter, motivatsiya, ehtiyojlar va ijtimoiy ko'nikmalar bilan chambarchas bog'liq. Munosabatlar insonning ehtiyojlari, qadriyatlari, hayotiy tajribasi, kommunikativ qobiliyatlari va ijtimoiy sharoitlarga asoslanib shakllanadi.

2. Sotsial persepsiya va kognitiv jarayonlarning roli

Shaxslararo munosabatlarning sifati ko'p jihatdan insonning boshqalarni qanday idrok etishiga bog'liq. Ijtimoiy idrok (sotsial persepsiya) boshqalar haqida tasavvur shakllantirish, ularning xatti-harakatlarini talqin qilish va baholash jarayonini o'z ichiga oladi.

Stereotiplar - shaxs haqida soddalashtirilgan, umumlashtirilgan tasavvurlar. Stereotiplar insonlarni ma'lum guruhga mansubligi asosida baholashga olib keladi va real individual farqlarni e'tiborsiz qoldiradi. Ular ijtimoiy tajriba, madaniyat, ommaviy axborot vositalari va guruhlararo aloqalardan shakllanadi. Stereotiplar muloqot jarayonida tez va avtomatik baholash imkonini bersa-da, ko'pincha noto'g'ri qarorlar, tushunmovchiliklar va salbiy munosabatlarga sabab bo'ladi.

Atribusiya xatolari - odamlarning xatti-harakatlarini noto'g'ri sabablar bilan izohlash. Atribusiya xatolari shaxsning boshqalar xulqini baholashda ichki (xarakter, niyat) yoki tashqi (sharoit, vaziyat) omillarni noto'g'ri tanlashidan kelib chiqadi. Masalan, "fundamental atribusiya xatosi"da odamlar boshqalar xatti-harakatini ko'proq ularning ichki fazilatlarini bilan bog'laydi, o'z harakatlarini esa vaziyat bilan izohlaydi. Bu xatolar sotsial persepsiyada muhim rol o'ynaydi va ko'pincha ziddiyat, noto'g'ri tushunish va stereotiplarning kuchayishiga olib keladi. Atribusiya nazariyasi F. Heider, J. Kelli va B. Vayn kabi olimlar tomonidan ishlab chiqilgan.¹¹

Kognitiv og'ishlar – subyektiv, mantiqan to'g'ri bo'lmagan baholar. Kognitiv og'ishlar inson idrokining tizimli xatolari bo'lib, ma'lumotni qayta ishlashda mantiq va obyektivlikdan chetga chiqishga olib keladi. Ular hissiyotlar, e'tiqodlar, mavjud taxminlar va ijtimoiy kontekst ta'sirida shakllanadi.

Ushbu mexanizmlar ko'pincha munosabatlarda tushunmovchilik va ziddiyatlarning kelib chiqishiga olib keladi.

3. Shaxslararo munosabatlarning barqarorligi ko'p jihatdan emosional holat, empatiya darajasi va muloqot ko'nikmalariga bog'liq. Emosional intellekti rivojlangan shaxslar o'z hissiyotlarini boshqara oladi, suhbatdoshning kayfiyatini sezadi va muloqotni konstruktiv olib boradi.

Samarali kommunikatsiyaning asosiy ko'rsatkichlari:

Verbal va neverbal uyg'unlik

¹¹ Heider, F. (1958). The Psychology of Interpersonal Relations. New York: Wiley, p. 35.

Verbal va neverbal uyg'unlik shaxslararo munosabatlarda muloqotning samarali va tushunarli bo'lishini ta'minlaydi. Verbal kommunikatsiya so'zlar, jumlar va ohang orqali ma'lumot yetkazishni o'z ichiga oladi, neverbal kommunikatsiya esa tana tili, mimika, imo-ishora, yuz ifodalari va ovoz ohangini o'z ichiga oladi. Ularning uyg'unligi suhbatdoshning xabarini to'liq tushunishga, noto'g'ri idrokni kamaytirishga va konstruktiv muloqot o'rnatishga yordam beradi. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, verbal va neverbal elementlar mos kelmasa, ijtimoiy idrokda chalkashliklar va ziddiyatlar yuzaga keladi.

Faol tinglash

Faol tinglash - bu shaxsning suhbatdoshining gaplarini faqat eshitib qolmasdan, balki ularni tushunishga, baholashga va javob qaytarishga qaratilgan faol psixologik jarayon. Faol tinglash quyidagilarni o'z ichiga oladi: e'tibor bilan tinglash, asosiy g'oyalarni ajratib olish, qayta so'rash orqali aniqlik kiritish va noaniqliklarni bartaraf etish. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, faol tinglash darajasi yuqori bo'lgan shaxslar o'zaro tushunishni kuchaytiradi, konflikt ehtimolini kamaytiradi va ijobiy munosabatlar barqarorligini oshiradi.

Empatik yondashuv

Empatiya - bu boshqalar hissiyotlarini idrok etish, ularni tushunish va his qilish qobiliyatidir. Empatik yondashuv shaxslararo munosabatlarda boshqa shaxsning nuqtai nazarini anglash, hissiy holatini to'g'ri talqin qilish va ijobiy aloqa o'rnatishga yordam beradi. Ilmiy manbalarda empatiya ijtimoiy sezgirlik, hissiy intellekt va muloqot samaradorligini oshiruvchi asosiy psixologik omil sifatida ko'riladi.

Konstruktiv fikr bildirish

Konstruktiv fikr bildirish - bu o'z nuqtai nazarini aniq, mantiqan asoslangan va boshqalarni hurmat qilgan holda ifodalash qobiliyatidir. Ushbu ko'nikma shaxslararo munosabatlarda nizolarni oldini olish, qaror qabul qilish jarayonlarini samarali boshqarish va ijobiy muloqot o'rnatish uchun zarur. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, konstruktiv fikr bildiradigan shaxslar guruh ichidagi ijtimoiy muhitni barqarorlashtiradi, o'zaro hurmatni oshiradi va konfliktlar ehtimolini kamaytiradi.

Bu omillar sog'lom, barqaror va ijobiy munosabatlarning shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

4. Shaxslararo ziddiyatlar va ularning psixologik sabablari

Har qanday shaxslararo munosabatda ma'lum darajada ziddiyatlar paydo bo'lishi tabiiy va normal psixologik jarayondir. Ziddiyatlar insonlarning individual ehtiyojlari, qadriyatlar, xulq-atvori va ijtimoiy rollari o'rtasidagi to'qnashuv natijasida yuzaga keladi.

Ziddiyatlarning asosiy psixologik sabablari quyidagilardan iborat:

Manfaat va ehtiyojlarning to'qnashuvi - har bir shaxs o'z maqsad va istaklarini qondirishga intiladi. Agar bir nechta shaxslar manfaatlari mos kelmasa yoki bir-birini cheklasa, munosabatlarda ziddiyat yuzaga keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu turdagi ziddiyatlar ayniqsa ish joyi, oila va ijtimoiy guruhlarda ko'p uchraydi.

Noto'g'ri muloqot yoki noto'g'ri talqin - odamlar o'zaro fikr almashishda noaniqliklar yoki xatolar tufayli bir-birining niyatlarini noto'g'ri tushunishi mumkin. Shu sababli, muloqotdagi chalkashliklar va tushunmovchiliklar ko'pincha ziddiyat manbai hisoblanadi.

Kognitiv xatolar va stereotiplar - stereotiplar va atribusiya xatolari shaxslararo idrokni soddalashtiradi, lekin ko'pincha subyektiv, noto'g'ri baholashlarga olib keladi. Masalan, boshqalarni ularning xulqi bilan emas, guruhga mansubiyatiga qarab baholash ziddiyatlarning kuchayishiga sabab bo'ladi.

Emotsional boshqaruvdagi muammolar - hissiyotlarni nazorat qila olmaslik, stress va frustratsiya shaxslararo munosabatlarda salbiy reaksiyalarni kuchaytiradi. Emotsional boshqaruv yetishmovchiligi nizolarni keskinlashtiradi va konstruktiv yechim topishni qiyinlashtiradi.

Ijtimoiy rollar va kutuvlarning mos kelmasligi - har bir inson jamiyatda yoki guruhda ma'lum ijtimoiy rolga ega. Agar rollar aniq belgilanmagan yoki shaxs kutuvlariga mos kelmasa, bu munosabatlarda nizolar va tushunmovchiliklarga olib keladi. Masalan, rahbar-xodim, ota-bola yoki o'qituvchi-talaba munosabatlarida rollarning chalkashligi konfliktlar manbai bo'lishi mumkin.

Konfliktlar psixologiyasi ushbu ziddiyatlarni aniqlash, ularning psixologik sabablarini tahlil qilish va konstruktiv yechim topish yo'llarini o'rganadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ziddiyatlarni konstruktiv boshqarish orqali munosabatlar mustahkamlanadi, ijtimoiy va emotsional moslashuv yaxshilanadi, shaxslararo muloqot samaradorligi oshadi.

5. Ijtimoiy rollar va statuslarning ta'siri

Har bir inson jamiyatda muayyan rol va statusga ega. Masalan, ota-bola, rahbar-xodim, o'qituvchi-talaba kabi munosabatlar aynan shu rollar asosida shakllanadi. Rollar aniq bo'lmaganida, noto'g'ri taqsimlanganda yoki ularning chegarasi buzilganda munosabatlarda ziddiyatlar paydo bo'ladi.

Shu bois, ijtimoiy rollarni to'g'ri anglash va ularga mos xulq ko'rsatish munosabatlarning sog'lom rivojlanishida muhim omil sanaladi.

6. Shaxslararo munosabatlarni tadqiq qilish metodlari

Psixologiyada munosabatlarni ilmiy o'rganish uchun bir qator metodlar qo'llaniladi:

Sotsiometriya (J. Moreno) - bu metod guruh ichidagi o'zaro munosabatlar va ijtimoiy aloqalar tuzilmasini aniqlashga qaratilgan.¹² Sotsiometriya yordamida shaxslar orasidagi yoqimli yoki nojo'ya aloqalar, guruhdagi ijtimoiy markazlar, yetakchilar va marginal shaxslar aniqlanadi.

Empatiya testlari - shaxsning boshqalarni tushunish va ularning hissiyotlarini idrok etish darajasini baholashga xizmat qiladi. Empatiya testlari shaxslararo munosabatlarda ijobiy muloqot, hamkorlik va konfliktlarni oldini olish qobiliyatini aniqlash imkonini beradi.

Kommunikativ ko'nikmalar testlari - bu metod muloqot madaniyati, nutq va tinglash qobiliyatini, konstruktiv fikr bildirish olish va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini aniqlashga qaratilgan.

Kuzatuv va eksperiment - real vaziyatlarda shaxslararo o'zaro ta'sirni tahlil qilish imkonini beradi. Kuzatuv orqali psixologlar shaxslarning tabiiy xulq-atvori, muloqot strategiyalari va konfliktlarni boshqarish usullarini aniqlaydi. Eksperiment esa ijtimoiy vaziyatlarni nazorat qilingan sharoitda yaratib, muayyan omillar ta'sirini o'rganishga xizmat qiladi.

Intervyu va suhbatlar - bu metod shaxslararo munosabatlarning chuqur psixologik mazmunini ochishga yordam beradi. Suhbatlar orqali shaxslar o'z his-tuyg'ulari, ehtiyojlari, qarashlari va munosabatlarga yondashuvlarini bayon qiladi.

Xulosa

Shaxslararo munosabatlar psixologiyada markaziy o'rin tutadi hamda insonning psixik farovonligi, ijtimoiy moslashuvi va hayot sifati uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ular shaxsning individualligi, sotsial idroki, emosional boshqaruvi va kommunikativ ko'nikmalariga tayangan holda shakllanadi. Ziddiyatlar esa aksariyat hollarda noto'g'ri muloqot, stereotiplar yoki ehtiyojlarning to'qnashuvi natijasi hisoblanadi. Shaxslararo munosabatlarni chuqur o'rganish nafaqat psixologiya, balki amaliy sohalar uchun ham muhim metodologik asos yaratadi. Bundan tashqari, samarali shaxslararo munosabatlar individualning ijtimoiy intellekti va emotsional barqarorligini rivojlantirishga yordam beradi, jamoaviy faoliyatda hamkorlikni oshiradi hamda konfliktlarni konstruktiv tarzda hal qilish imkoniyatini yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Алпорт, Г. (1954). Природа предубеждений. Москва: Прогресс.

¹² Moreno, J. L. (1934). Who Shall Survive? A New Approach to the Problem of Human Interrelations. Washington, DC: Nervous and Mental Disease Publishing Co., p. 120.

2. Heider, F. (1958). The Psychology of Interpersonal Relations. New York: Wiley, p. 35.
3. Ахроров, В. (2020). Социальная психология.
4. Хейдер, Ф. (1958). Психология межличностных отношений (The Psychology of Interpersonal Relations).
5. Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
6. Moreno, J. L. (1934). Who Shall Survive? A New Approach to the Problem of Human Interrelations. Washington, DC: Nervous and Mental Disease Publishing Co., p. 120.
7. Парыгин, Б. Д. (1991). Социальная психология как наука.

