

SHAXSLARARO KONFLIKTLARNI HAL ETISHDA ZAMONAVIY PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR

Erkinova Shahzoda Shuhrat qizi

Toshkent iqtisodiyot va texnologiyalar universiteti

Ijtimoiy fanlar fakulteti 3-bosqich talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada shaxslararo konfliktlarning psixologik mohiyati, ularning kelib chiqish omillari va tasnifi ilmiy asosda tahlil qilingan. Shuningdek, konfliktlarni samarali hal etishning psixologik yondashuvlari, xususan konfliktni boshqarish strategiyalari, kommunikativ yondashuv, empatiya va emotsional intellektning o'рни yoritilgan. Tadqiqotda konfliktlarning konstruktiv va destruktiv jihatlari ochib berilib, ularni oldini olish hamda bartaraf etishning samarali usullari ko'rsatib o'tilgan. Maqola natijalari shaxslararo munosabatlarni optimallashtirish va ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: shaxslararo konflikt, psixologik konflikt, konfliktni boshqarish, kommunikatsiya, empatiya, emotsional intellekt, konstruktiv konflikt, destruktiv konflikt, murosa, hamkorlik strategiyasi, psixologik yondashuv, konflikt profilaktikasi

Kirish. Hozirgi globallashuv va ijtimoiy munosabatlar jadallashgan davrda shaxslararo munosabatlar tizimi murakkablashib bormoqda. Bu jarayonda turli qarama-qarshiliklar, ya'ni konfliktlarning yuzaga kelishi tabiiy hol hisoblanadi. Shaxslararo konfliktlar insonlar o'rtasidagi muloqot jarayonida fikr, manfaat, qadriyat va ehtiyojlarning to'qnashuvi natijasida paydo bo'ladi. Mazkur muammoni ilmiy jihatdan o'rganish va samarali hal etish strategiyalarini ishlab chiqish psixologiya fanining muhim yo'nalishlaridan biridir.

Shaxslararo konflikt — bu ikki yoki undan ortiq shaxs o'rtasida qarama-qarshi manfaatlar, qarashlar yoki hissiy holatlar tufayli yuzaga keladigan nizoli vaziyatdir [1; 3]. Konfliktlar insonlar o'rtasidagi ijtimoiy munosabatlarning ajralmas qismi bo'lib, ular nafaqat salbiy, balki ma'lum sharoitlarda ijobiy funksiyani ham bajarishi mumkin, ya'ni muammolarni aniqlash va ularni hal qilishga undaydi.

Konfliktlarning kelib chiqishiga turli omillar sabab bo'ladi [2; 7]. Ular orasida kommunikatsiya yetishmovchiligi, noto'g'ri tushunish, shaxsiy farqlar, resurslar uchun raqobat va emotsional zo'riqish muhim o'rin tutadi. Shuningdek, individual psixologik xususiyatlar — temperament, xarakter va qadriyatlar tizimi ham konfliktlarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Psixologiyada konfliktlar turli mezonlarga ko'ra tasniflanadi. Jumladan, ular ochiq va yashirin, konstruktiv va destruktiv, qisqa muddatli va uzoq davom etuvchi konfliktlarga ajratiladi. Konstruktiv konfliktlar muammoni hal qilishga xizmat qilsa, destruktiv konfliktlar munosabatlarning buzilishiga olib keladi [3].

Amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, o'quvchilar o'rtasida yuzaga keladigan konfliktlar ko'pincha e'tibor yetishmasligi, noto'g'ri interpretatsiya hamda kommunikativ kompetensiyalarning yetarli darajada shakllanmaganligi bilan bog'liq bo'ladi. Bunday vaziyatlarda o'quvchilar bilan individual psixologik suhbatlar tashkil etish, ularning subyektiv pozitsiyalarini aniqlash va empatik yondashuv asosida o'zaro tushunishni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Konfliktli holatlarni rolly o'yinlar (sahnalashtirish) orqali modellashtirish o'quvchilarga nizoning mohiyatini chuqurroq anglash va alternativ xulq-atvor strategiyalarini o'zlashtirish imkonini beradi. Konfliktlarni konstruktiv hal etish ko'nikmalarini rivojlantirish maqsadida "holatni tahlil qilish" (case-study) usulidan foydalanish samarali pedagogik yondashuv sifatida e'tirof etiladi. Konfliktlarni bartaraf etishda kompleks yondashuv — ya'ni psixologik, pedagogik va ijtimoiy usullarni uyg'unlashtirish — eng yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Faqat muammoni hal qilish emas, balki uning oldini olish ustuvor vazifa bo'lishi lozim.

Shaxslararo konfliktlarni samarali hal etish uchun turli psixologik yondashuvlar ishlab chiqilgan. Eng muhim yondashuvlardan biri — konfliktni boshqarish strategiyalaridir. Ular orasida raqobat, murosa, moslashuv, chekinish va hamkorlik strategiyalari mavjud. Eng samarali strategiya sifatida hamkorlik yondashuvi e'tirof etiladi, chunki bunda tomonlar o'z manfaatlarini inobatga olgan holda umumiy yechim topishga intiladi.

Kommunikativ yondashuv konfliktlarni hal qilishda alohida ahamiyatga ega. Samarali muloqot, faol tinglash, aniq va ochiq fikr bildirish nizolarni kamaytirishga yordam beradi. Noto'g'ri kommunikatsiya esa aksincha konfliktni chuqurlashtirishi mumkin.

Empatiya — ya'ni boshqa insonning hissiy holatini tushunish qobiliyati — konfliktlarni yumshatishda muhim vosita hisoblanadi. [2; 4]. Empatiya orqali inson qarama-qarshi tomonning nuqtai nazarini tushunadi va bu o'zaro kelishuvga erishishni osonlashtiradi. Shuningdek, emotsional intellektning rivojlanganligi shaxsga o'z hissiyotlarini boshqarish va konflikt vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish imkonini beradi.

Konfliktlarni hal qilishda avvalo vaziyatni to'g'ri tahlil qilish muhimdir. Buning uchun konflikt sabablari, tomonlarning pozitsiyalari va manfaatlari aniqlanishi zarur. Analitik yondashuv muammoni chuqur anglash va samarali strategiya tanlashga yordam beradi.

Psixologik treninglar va konsultatsiyalar ham konfliktlarni bartaraf etishda keng qo'llaniladi [4]. Ushbu usullar orqali insonlarda muloqot ko'nikmalari, stressga chidamlilik va murosaga kelish qobiliyatlari rivojlantiriladi.

Shuningdek, konfliktlarning oldini olish ham muhim ahamiyatga ega. Buning uchun ijobiy psixologik muhit yaratish, ochiq muloqotni yo'lga qo'yish va o'zaro hurmatni shakllantirish zarur. Profilaktik choralar konfliktlarning yuzaga kelish ehtimolini

kamaytiradi. erishishni osonlashtiradi. Shuningdek, emotsional intellektning rivojlanganligi shaxsga o'z hissiyotlarini boshqarish va konflikt vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish imkonini beradi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, shaxslararo konfliktlar ijtimoiy munosabatlarning tabiiy va ajralmas qismi bo'lib, ularning yuzaga kelishi ko'p omillarga bog'liq. Konfliktlarning konstruktiv yo'nalishda rivojlanishi shaxslar o'rtasidagi munosabatlarni mustahkamlash va muammolarni samarali hal etishga xizmat qiladi. Shu bois konfliktlarni boshqarishda hamkorlikka asoslangan strategiyalar, samarali kommunikatsiya, empatiya va emotsional intellekt muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, konfliktlarni oldini olish choralarini ko'rish, ya'ni sog'lom psixologik muhitni shakllantirish va o'zaro hurmatni rivojlantirish ularning salbiy oqibatlarini kamaytirishga yordam beradi. Ilmiy yondashuv asosida ishlab chiqilgan mazkur tavsiyalar amaliyotda qo'llanilganda shaxslararo munosabatlar samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya (darslik). – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
2. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya (darslik). – Toshkent: O'qituvchi, 2002.
3. Kamilova N.G', Abdullayeva D.U. Ijtimoiy psixologiya va konfliktologiya (o'quv qo'llanma). – Toshkent, 2020.
4. Akramova F.A., Israilova N.A. Ijtimoiy-psixologik trening asoslari (o'quv qo'llanma). – Toshkent: Iqtisodiyot, 2014.
5. Mo'minova L.R., Amirsaidova Sh. Maxsus psixologiya (darslik). – Toshkent: Noshir, 2012.
6. Olimov L.Ya., Avezov O.R., Eshov E.S. Deviant xulq-atvor psixologiyasi (o'quv qo'llanma). – Toshkent, 2015.
7. Muhamedova D.G', Mullaboyeva N.M., Rasulov A.I. Umumiy psixologiya (o'quv qo'llanma). – Toshkent, 2018.