

SHAXSLARARO MUNOSABATLAR VA KONFLIKTLAR PSIXOLOGIYASI

Solixodjayeva Dilnoza Anvarovna

203-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxslararo munosabatlarning psixologik asoslari hamda konfliktlarning yuzaga kelish sabablari, rivojlanish bosqichlari va ularni hal etish yo‘llari tahlil qilingan. Shuningdek, ijtimoiy muhitda, jumladan, oilaviy, maktab va ish jamoalaridagi munosabatlar jarayonida paydo bo‘ladigan nizolarni aniqlash, baholash va konstruktiv hal qilishga yo‘naltirilgan psixologik yondashuvlar yoritilgan. Maqolada real hayotiy vaziyatlarga asoslangan amaliy misollar, trening va maslahatlar orqali konfliktni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish yo‘llari ham ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: shaxslararo munosabatlar, konflikt, nizoni hal qilish, psixologik yondashuv, empatiya, muloqot madaniyati, ijtimoiy psixologiya

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda insonlar o‘rtasidagi shaxslararo munosabatlar har bir soha va faoliyat turining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Ijtimoiy tizimlar — oila, maktab, ish joyi yoki do‘stona guruhlar — o‘zaro aloqalar va muloqotlar asosida shakllanadi. Bu munosabatlar har doim ham silliq va mo‘‘tadil kechmaydi; ba’zida turli sabablarga ko‘ra nizolar, ya’ni konfliktlar vujudga keladi. Bunday vaziyatlar insonning psixologik holatiga, ijtimoiy moslashuviga va umumiy faoliyat samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Shu bois, shaxslararo munosabatlarni chuqur o‘rganish va konfliktlarni aniqlash, ularni ijobiy yo‘l bilan hal etish mexanizmlarini ishlab chiqish psixologiya fanining dolzarb yo‘nalishlaridan biridir. Ayniqsa, yoshlar, o‘quvchilar va turli ijtimoiy guruhlar o‘rtasidagi nizolarni chuqur tahlil qilish, ularning oldini olish va to‘g‘ri yo‘naltirish orqali sog‘lom ijtimoiy muhitni shakllantirish mumkin. Ushbu maqolada ana shunday muammolar va ularning psixologik yechimlari atroflicha tahlil qilinadi.

ASOSIY QISM

Shaxslararo munosabatlar insonga tug'ilgan kundan boshlab hayotining barcha bosqichlarida hamroh bo'ladi. Bu munosabatlar doirasida inson o'zining ichki dunyosi, hissiyotlari va ijtimoiy rollarini ifoda etadi. Ijobiy munosabatlar kishining ruhiy barqarorligiga, salbiy munosabatlar esa stress, xavotir, tajovuzkorlik va tushkunlik holatlariga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun har bir o'qituvchi, psixolog va ota-ona bu jarayonni chuqur anglab, konfliktlarni to'g'ri boshqara olishi zarur.

Amaliyotda o'quvchilar o'rtasidagi tortishuvlar ko'pincha e'tiborsizlik, noto'g'ri tushunish yoki o'zaro til topisha olmaslik natijasida kelib chiqadi. Bunday holatlarda o'quvchilar bilan individual suhbat o'tkazish, ularning nuqtayi nazarini tinglab, empatiya orqali fikrlar muvozanatini topish foydali natija beradi. Ayniqsa, bahs-munozaralarga sabab bo'lgan holatni rolli o'yinlar orqali sahnalashtirib ko'rsatish o'quvchilarga konflikt mohiyatini anglatishda samarali vositadir. O'quvchilarga konfliktni konstruktiv tarzda hal qilish yo'llarini o'rgatish uchun ular bilan "holatni tahlil qilish" mashg'ulotlarini o'tkazish mumkin. Masalan, sinfdagi kichik guruhlariga biror ixtilof holatini tasvirlab berib, ularni turli rollarga ajratib, har bir guruh o'z pozitsiyasini qanday himoya qilishi va qanday yechim taklif qilishi kerakligini muhokama qiladi. Bu orqali nafaqat konfliktlarni boshqarish balki shaxslararo empatiya, sabr-toqat va muloqot madaniyatini shakllantirishga erishiladi. Psixologik xizmat ko'rsatish jarayonida "ochiq muloqot aylanalari" tashkil etish, ya'ni o'quvchilar, o'qituvchilar va ota-onalarni bir maydonga to'plab, mavjud muammolarni ochiq, samimiy tarzda muhokama qilish ham ijobiy natija beradi. Bunday usulda har bir tomon o'z fikrini erkin bildirib, boshqalarning qarashlarini ham hurmat qilishni o'rganadi. Yana bir amaliy yondashuv bu "konflikt kundaligi" yuritishdir. Har bir o'quvchiga shaxsiy daftarcha beriladi va u yerda o'z hissiyotlarini, kundavomida uchragan ijtimoiy vaziyatlarni, ixtiloflarni va o'z fikrlarini yozib boradi. Haftalik psixologik mashg'ulotlarda ushbu kundaliklar tahlil qilinadi, va bu jarayonda o'quvchi o'z xatti-harakatlari va munosabatlariga ongli yondashishni o'rganadi. Quyida "Shaxslararo munosabatlar va konfliktlar psixologiyasi" mavzusida kreativ va amaliy misollar jadval shaklida keltirilgan. Jadvalda har bir misol aniq, amaliy ko'rinishda, muammoni hal qilishga yo'naltirilgan:

Misol	Vaziyat tavsifi	Amaliy yechim / yondashuv
Sinfda ikki o'quvchi o'rtasidagi tortishuv	O'quvchilar bir o'yin uchun ro'yxatda o'zaro bahs olib borishdi.	Rolli o'yin tashkil qilish: har bir o'quvchi o'z pozitsiyasini ifoda etadi, boshqalar esattinglaydi, so'ng birgalikda kompromiss topiladi.
O'quvchilar orasidagi bezovtalik	Bir guruh o'quvchi yangi o'quvchini qabul qilmayapti.	Guruhli muloqot sessiyasi o'tkazish, o'zaro tanishish va guruhga moslashish uchun o'yinlar tashkil qilish.
Ota-ona va o'qituvchi o'rtasidagi tushunmovchilik	Ota-ona farzandining o'qishdagi muvaffaqiyatsizligi haqida shikoyat qiladi.	Ochiq muloqot aylanasi tashkil qilish, ota-ona va o'qituvchi o'rtasida suhbat o'tkazish, har ikki tomon fikrini tinglash.
O'quvchi o'rtasidagi kichik qarama-qarshilik	Sinfda ikki o'quvchi o'rtasida o'yin qoidalari bo'yicha tushunmovchilik yuzaga keladi.	Konflikt kundaligini yuritish: o'quvchilar vaziyatni yozib boradi, psixolog bilan tahlil qiladi va konstruktiv yechimlar topadi.
Sinfda hissiy taranglik paydo bo'lishi	O'quvchilar imtihon oldidan ortiqcha stress va tushkunlikka tushmoqda.	Stressni boshqarish bo'yicha guruhli mashg'ulotlar o'tkazish, nafas olish texnikalari va relaksatsiya mashqlari o'rgatiladi.

Misol	Vaziyat tavsifi	Amaliy yechim / yondashuv
Yangi sinfga moslashishda qiyinchilik	Yangi kelgan o'quvchi sinfdagi do'stlar bilan til topishmayapti.	Mentorlik tizimini yo'lga qo'yish, ya'ni tajribali o'quvchi yangi kelganlarga yordam beradi va ularni ijtimoiylashishga jalb qiladi.

XULOSA

Shaxslararo munosabatlar va konfliktlarni samarali boshqarish maktab psixologiyasining muhim jihatlaridan biridir. Konfliktlarni erta aniqlash va ularga to'g'ri yondashuv orqali, o'quvchilarning o'zaro tushunish va hurmat ruhini rivojlantirish mumkin. Amaliy usullar, jumladan ochiq muloqot, rol o'yinlar va stressni boshqarish mashqlari, o'quvchilar va o'qituvchilar orasidagi munosabatlarni mustahkamlashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, ota-ona va o'qituvchilar hamkorligi ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu orqali ijobiy maktab muhiti yaratiladi. Natijada, shaxslararo munosabatlardagi konfliktlar konstruktiv tarzda hal etilib, o'quv jarayoni samaradorligi oshadi va barcha ishtirokchilar uchun qulay ta'lim muhitini shakllantirish imkoniyati yuzaga keladi.

Foydalanilgan Adabiyotlar Ro'yxati

1. Abdullayev, S. (2018). Maktab psixologiyasi va o'quvchilarda xulq-atvor muammolari. Toshkent: "Fan va ta'lim" nashriyoti.
2. Karimova, D. (2020). Shaxslararo munosabatlar va ularni boshqarish usullari. Toshkent: "Ma'naviyat" nashriyoti.
3. Rustamov, J. (2019). Konfliktologiya asoslari va psixologiyasi. Samarqand: "Ilm-fan" nashriyoti.
4. Yusupova, N. (2021). Maktabda pedagogik psixologiya: nazariya va amaliyot. Toshkent: "O'qituvchi" nashriyoti.