

MUNOSABATLAR PSIXOLOGIYASIDA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR VA ILMIY ASOSLAR

Bektursinova Lalaxan

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti docent.

Jumabaeva Ayaulim Abay qizi

Arzuova Juldiz Azat qizi

Amaliy psixologiya ta'lim yo'nalishi 3-G guruh talabalari.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15646652>

Annotatsiya. Mazkur maqolada munosabatlar psixologiyasining nazariy asoslari, shaxslararo munosabatlarning shakllanishi, rivojlanishi va inqirozga uchrashi bosqichlari psixologik nuqtai nazardan yoritilgan. Xususan, zamonaviy psixologiya maktablarida munosabatlarga oid qarashlar, ijtimoiy-psixologik hodisalarning inson xulq-atvoriga ta'siri va oilaviy hamda ishbilarmonlik munosabatlaridagi muammolar muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: munosabatlar psixologiyasi, shaxslararo munosabat, kommunikatsiya, empatiya, konflikt, oila, psixologik uyg'unlik, ijtimoiy ta'sir.

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические основы психологии отношений, этапы становления, развития и кризисного развития межличностных отношений с психологической точки зрения. В частности, в современных школах психологии обсуждаются взгляды на взаимоотношения, влияние социально-психологических явлений на поведение человека, проблемы в семейных и деловых отношениях.

Ключевые слова: Психология отношений, межличностные отношения, общение, сочувствие, конфликт, семья, психологическая гармония, социальное влияние.

Abstract. This article covers the theoretical foundations of relationship psychology, the stages of the formation, development and crisis of interpersonal relationships from a psychological point of view. In particular, in modern schools of psychology, views on relationships, the impact of socio-psychological phenomena on human behavior and problems in family and business relations are discussed.

Keywords: relationship psychology, interpersonal relationship, communication, empathy, conflict, family, psychological harmony, social impact.

Inson ijtimoiy mavjudot sifatida doimiy ravishda boshqalar bilan munosabatda bo'ladi.

Munosabatlar psixologiyasi aynan shu ijtimoiy munosabatlar, ularning psixik mexanizmlari, shakllanishi, rivojlanishi va murakkabliklarini o'rganadi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, shaxslararo munosabatlar inson hayot sifati, ruhiy holati va hatto sog'lig'i bilan bevosita bog'liqdir.

Munosabatlar psixologiyasi — bu psixologiyaning ijtimoiy, umumiy va amaliy bo'limlari bilan chambarchas bog'liq sohasi bo'lib, odamlar o'rtasidagi emotsional, ijtimoiy va kommunikativ aloqalarni o'rganadi. E. Fromm, K. Rojers, G. Allport, I.V. Dubrovina kabi psixologlar o'z asarlarida munosabatlarning inson salomatligi va shaxsiy rivojlanishdagi o'rniga alohida e'tibor qaratganlar[1].

Masalan, E. Frommning "Sevgi san'ati" asarida insoniy mehr-muhabbat munosabatlarining shakllari va insonning ichki ehtiyojlari o'rtasidagi uyg'unlik yoritiladi. K. Rojers esa shaxslararo munosabatlarda empatiya va shaffof muloqotning muhimligini ta'kidlaydi [2]. Munosabatlar turlari quyidagilarga bo'linadi:

- Oilaviy munosabatlar
- Ishbilarmonlik (xizmat) munosabatlari
- Do'stona va sevgi munosabatlari
- Qiyosiy (ziddiyatli) munosabatlar

A.A. Bodalev ta'kidlaganidek, inson o'zining ichki dunyosi bilan faqatgina boshqa odamlar orqali aloqa o'rnatgan holda to'liq ochiladi va rivojlanadi[3]. Munosabatlarning shakllanish va rivojlanish bosqichlari ham bor: Shaxslararo munosabatlar odatda quyidagi bosqichlardan o'tadi:

1. Tanishuv va dastlabki taassurotlar bosqichi
2. Emotsional yaqinlashuv bosqichi
3. Barqarorlik bosqichi

4. Inqiroz yoki o'zgarishlar bosqichi. Zamonaviy jamiyatda insonlar orasidagi kommunikatsiya osonlashgan bo'lsa-da, emotsional yaqinlik susaymoqda. Sabablari quyidagilar bo'lishi mumkin: empatiya darajasining pastligi; raqamli aloqa usullarining haddan ziyod ko'pligi; o'zini ifoda etish va eshitish ko'nikmalarining yetishmasligi; shaxsiy chegaralarning buzilishi. Ayniqsa, oila doirasidagi muammolar (ishonchsizlik, aloqa tanqisligi, moliyaviy bosim) ko'p hollarda ajralish yoki ruhiy tushkunlikka olib keladi. Munosabatlar salohiyatini oshirish va muammolarni bartaraf etish uchun psixologik yondashuvlar mavjud:

- Aktiv tinglash va samimiy aloqa
- Ijobiy kayfiyat va tanqid o'rniga rag'batlantirish
- Konfliktlarni konstruktiv hal qilish

- Oilaviy psixoterapiya va guruhli treninglar. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning ta'kidlashicha, "Yoshlarga sog'lom muhitda tarbiya berish, ularning ongida insoniylik, mehr-oqibat, o'zaro hurmat va bag'rikenglik fazilatlarini shakllantirish — jamiyatimiz taraqqiyoti kafolatidir"[5]. Yoshlik — bu insonning o'z "Men"ini anglash, ijtimoiy muhitda o'z o'rnini topish va mustaqil qaror qabul qilish davri. Bu bosqichda shaxslararo munosabatlarga, ya'ni do'stlik, muhabbat, oila va ijtimoiy guruhlariga tegishli bo'lishga bo'lgan ehtiyoj kuchayadi. Psixolog A. Maslou o'zining ehtiyojlar ierarxiyasida ijtimoiy aloqalarni uchinchi darajadagi asosiy ehtiyoj sifatida ko'rsatgan. Romantik munosabatlar va identifikatsiyada: O'smirlik va ilk yosh davrida romantik munosabatlar shaxsiy identifikatsiya va emotsional yetuklikka xizmat qiladi.

Yoshlar orasida o'zaro tushunmaslik, rashk, qaramlik (psixologik bog'liqlik) kabi muammolar kuzatiladi. Bu esa o'z navbatida o'z-o'zini qadrlashga va kelajakdagi oilaviy hayotga ta'sir ko'rsatadi. Kommunikatsion muammolarda bo'lsa : Raqamli texnologiyalar taraqqiyoti yoshlarning real hayotdagi muloqot ko'nikmalarini sustlashtirmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar orqali aloqa o'rnatish qulay bo'lsa-da, bu yuzma-yuz muloqot, emotsional bog'liqlik va empatiya darajasini kamaytiradi. Bu esa ijtimoiy ajralish, yolg'izlik, xavotir va depressiyaga olib kelishi mumkin.

Konfliktlar va stressli holatlarda yoshlar o'rtasidagi do'stlik, juftlik va oila a'zolari bilan munosabatlarda ziddiyatlar, noto'g'ri tushunish, bosim, mustaqillikka bo'lgan intilish sababli stress holatlari tez-tez yuzaga keladi. Bunday vaziyatlarda konfliktologik yondashuv, ijobiy muloqot va murosani o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi. Oila va muvozanat masalasida ko'plab yoshlar o'z oilaviy hayotini boshlash arafasida munosabatlarda muvozanat, o'zaro mas'uliyat, ishonch, rollarni taqsimlash, qarorlar qabul qilish borasida psixologik tayyorgarlik darajasida bo'lmaydi. Bu esa ajrimlar sonining ortishiga sabab bo'lmoqda. Psixologik savodxonlikning pastligi:

Ko'plab yoshlar o'z his-tuyg'ularini anglay olmaydi, munosabatdagi xatti-harakatlarini psixologik jihatdan tahlil qilmaydi. Psixologik madaniyat va emotsional intellekt darajasining pastligi ko'plab nizolar va noaniq vaziyatlarga olib keladi. Yoshlar orasida empatiya va tolerantlikning pasayishi: Zamonaviy yoshlar orasida individualizmning kuchayishi, boshqalar fikriga nisbatan befarqlik va bag'rikenglikning kamayishi munosabatlarda muammolarni yuzaga keltirmoqda. Bu esa o'zaro hurmatga asoslangan jamiyat qurilishiga to'sqinlik qiladi. Xulosa o'rnida aytish mumkin-ki : Munosabatlar psixologiyasi bugungi kunda nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega bo'lgan soha hisoblanadi. U shaxsning ruhiy holati, ijtimoiy faolligi, hayot sifati bilan bevosita bog'liqdir. Shaxslararo aloqalardagi muvozanat va uyg'unlik jamiyat barqarorligining asosiy omillaridan biridir. Shu boisdan, ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlarni kengaytirish va amaliyotga joriy qilish zamon talabi bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Fromm E. Sevgi san'ati. – T.: Yangi asr, 2020.
2. Rojers K. Shaxsga yo'naltirilgan psixoterapiya. – M.: Eksmo, 2019.
3. Bodalev A.A. Shaxslararo munosabatlar psixologiyasi. – M.: Prosveshcheniye, 2006.
4. Allport G. Shaxsning psixologik tabiati. – Nyu-York: Routledge, 2018.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining yoshlarga oid nutqlari. www.prezident.uz