

**SHAXSLARARO ZIDDIYAT PAYDO BO‘LISHI VA UNI BARTARAF
ETISHNING ZAMONAVIY PSIXOLOGIK USULLARI**

Karimova Sevara Zoirjonovna

Xorazm viloyati Gurlan tumani 2-umumiy o‘rta ta’lim maktabi psixologi

Vapaeva Guli Hamza qizi

Xorazm viloyati, Gurlan tumani 6-AFCHO ‘SMUO‘TM psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada shaxslararo ziddiyatlarning kelib chiqish sabablari, ularning psixologik mohiyati hamda zamonaviy psixologik yondashuvlar asosida bartaraf etish usullari yoritilgan. Shuningdek, nizoli vaziyatlarning shaxs emotsional holati va ijtimoiy munosabatlarga ta’siri tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Shaxslararo ziddiyat, konflikt, muloqot, empatiya, stress, psixologik yordam, mediatsiya, emotsional intellekt, kommunikatsiya, nizolarni boshqarish.

KIRISH

Shaxslararo ziddiyatlar insonlar o‘rtasidagi ijtimoiy munosabatlarning ajralmas qismi hisoblanadi. Jamiyatda turli xarakter, dunyoqarash, qadriyat va manfaatlarga ega bo‘lgan insonlarning o‘zaro muloqoti jarayonida fikrlar to‘qnashuvi yuzaga kelishi tabiiy holatdir. Psixologiya fanida shaxslararo ziddiyat ikki yoki undan ortiq shaxslarning ehtiyojlari, maqsadlari yoki qarashlari mos kelmasligi natijasida yuzaga keladigan ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida talqin qilinadi.

Ziddiyat har doim ham salbiy hodisa emas, ba’zi hollarda u shaxs rivojlanishiga, muammolarni hal qilish ko‘nikmalarining shakllanishiga va fikrlash doirasining kengayishiga xizmat qiladi. Biroq boshqarilmagan ziddiyatlar shaxsning emotsional holatiga, muloqot madaniyatiga va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ziddiyat — bu ikki yoki undan ortiq tomonlar (shaxslar, guruhlar yoki fikrlar) o‘rtasida maqsad, manfaat, qarash yoki ehtiyojlarning mos kelmasligi natijasida yuzaga keladigan qarama-qarshilik holatidir.

Psixologiyada ziddiyat insonlararo munosabatlarda tabiiy jarayon sifatida qaraladi va u har doim ham salbiy emas. Ba’zi ziddiyatlar shaxs rivojlanishiga, fikrlashning kengayishiga va muammolarni hal qilish ko‘nikmalarining shakllanishiga yordam beradi. Biroq boshqarilmagan ziddiyatlar stress, nizolar va munosabatlarning buzilishiga olib kelishi mumkin.

Ziddiyatning asosiy turlari:

- Shaxs ichidagi ziddiyat (insonning ichki qaror qabul qilishdagi ikkilanishi)
- Shaxslararo ziddiyat (ikki yoki undan ortiq shaxs o‘rtasida)
- Guruhlararo ziddiyat (turli jamoalar yoki guruhlar o‘rtasida)

- Ziddiyatning sabablari:
- tushunmovchilik va muloqotdagi xatolar
- manfaatlar to‘qnashuvi
- temperament va xarakter farqlari
- adolatsizlik hissi
- stress va emotsional zo‘riqish

Shaxslararo ziddiyatlarning kelib chiqish sabablari:

Shaxslararo ziddiyatlarning yuzaga kelishiga bir qator psixologik va ijtimoiy omillar sabab bo‘ladi. Eng asosiy sabablardan biri muloqotdagi tushunmovchiliklardir. Axborotning noto‘g‘ri yetkazilishi yoki noto‘g‘ri talqin qilinishi taraflar o‘rtasida kelishmovchiliklarni keltirib chiqaradi. Shuningdek, shaxslarning xarakter va temperament xususiyatlaridagi farqlar ham ziddiyatlarga sabab bo‘ladi. Hissiyotga beriluvchan, tez jahli chiqadigan insonlar bilan vazmin va mulohazali shaxslar o‘rtasida fikrlar to‘qnashuvi tez-tez kuzatiladi.

Manfaatlar to‘qnashuvi, adolatsizlik hissi, o‘zaro ishonchsizlik, stress, rashk va raqobat ham shaxslararo ziddiyatlarni yuzaga keltiruvchi muhim omillar hisoblanadi. Oilaviy, ta’lim yoki mehnat muhitidagi bosim ham nizoli vaziyatlarni kuchaytirishi mumkin.

Ziddiyatlarning psixologik oqibatlari:

Uzoq davom etadigan shaxslararo ziddiyatlar insonning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday vaziyatlarda asabiylik, xavotir, tushkunlik, stress va emotsional beqarorlik kuchayadi. Shuningdek, muloqot sifati pasayadi va ijtimoiy aloqalar zaiflashadi.

Ayniqsa, yoshlar va o‘smirlar orasidagi ziddiyatlar ularning shaxs sifatida shakllanishiga, o‘ziga bo‘lgan ishonchiga va o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Ziddiyatlarni bartaraf etishning zamonaviy psixologik usullari:

Shaxslararo ziddiyatlarni hal etishda zamonaviy psixologiyada bir qator samarali usullar qo‘llaniladi. Eng muhim usullardan biri — samarali muloqot texnikasidir. Bunda tomonlar bir-birini tinglash, fikrini to‘liq anglash va o‘z fikrini aniq ifoda etishga o‘rganadi. Empatiya ham ziddiyatlarni yumshatishda muhim rol o‘ynaydi. Boshqa insonning hissiyotlarini tushunish va uning nuqtai nazarini qabul qilish munosabatlarda ijobiy muhit yaratadi.

Mediatsiya usuli nizolarni hal etishda keng qo‘llaniladi. Bu jarayonda xolis vositachi tomonlar o‘rtasidagi kelishmovchilikni muhokama qilib, maqbul yechim topishga yordam beradi. Shuningdek, stressni boshqarish texnikalari — relaksatsiya, nafas olish mashqlari, psixologik treninglar va sport faoliyati ziddiyatlarni kamaytirishda samarali hisoblanadi.

Emotsional intellektni rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega. O‘z

hissiyotlarini boshqarish, impulsiv xatti-harakatlarni nazorat qilish va ijobiy fikrlash ko'nikmalari ziddiyatlarning oldini olishga xizmat qiladi.

Maktab amaliyotchi psixologining vazifalari:

Ta'lim muassasalarida shaxslararo ziddiyatlarni bartaraf etishda maktab amaliyotchi psixologi muhim rol o'ynaydi. Psixolog o'quvchilar va o'qituvchilar o'rtasidagi nizoli vaziyatlarni o'rganadi, ularning sabablarini aniqlaydi va individual hamda guruhli psixologik yordam ko'rsatadi.

Shuningdek, psixolog konfliktologik treninglar, muloqot madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar va psixoprofilaktik tadbirlarni tashkil etadi. Bu esa sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi.

Psixosomatik kasalliklarning paydo bo'lishi va rivojlanish omillari muammosi olimlarni qadimgi davrlardan beri qiziqtirib keladi (Gippokrat, Platon). Birinchi urinishlar insonni yaxlit holda ko'rib chiqish va uning shaxslararo ziddiyatlarini somatik kasalliklar uchun zarur shart-sharoitlar sifatida tahlil qilishga qaratilgan edi. Biroq, qadimgi davrlarda shakllangan psixosomatik patologiyaning sabablari va mexanizmlari haqidagi qarashlar uzoq vaqt davomida, XX asrning 80-yillarigacha, keskin tanqid ostida bo'lgan.

Hozirgi vaqtda tibbiy psixologiyada psixosomatik kasalliklarning paydo bo'lish omillari hamda shu munosabat bilan ularning psixoprofilaktikasi, psixokorreksiyasi va psixoterapiya imkoniyatlari nuqtayi nazaridan shaxslararo nizolarga bo'lgan qiziqish qayta tiklanmoqda.

Shaxslararo ziddiyat — bu shaxsning ichki elementlari (istaklari, qadriyatlarini, motivlari, maqsadlari) o'rtasidagi qarama-qarshilik holatidir. Psixoanalitiklar odamlarda shaxslararo nizolarning asosiy mexanizmlarini ochib berishgan bo'lib, bu holat turli xil nevrozlarga, jumladan psixosomatik buzilishlarga ham olib kelishi mumkin (Z. Freyd, A. Freyd, P. Federn, S. Spielrein, E. Bern va boshqalar). Har bir inson tug'ma instinktlar tomonidan boshqariladi (libido (Eros) — ijodiy instinkt va mortido (Tanatos) — halokat instinkti). Ushbu shaxs tuzilmasi psixoanalizda "Id" deb nomlanadi.

Ba'zi odamlarda libido instinkti kuchliroq bo'lsa, boshqalarda mortido ustun bo'ladi. Bundan tashqari, shaxs dinamik bo'lib, muayyan instinktni amalga oshirishga bo'lgan ehtiyoj vaqt o'tishi bilan o'zgarishi mumkin. Har bir instinkt ijtimoiy me'yorlar, qoidalar va talablar ko'rinishidagi to'siqlarga duch keladi. Ushbu me'yorlar bolalikdan o'zlashtirilib, ichki xulq-atvor boshqaruvi — vijdonga aylanadi.

Odatda, bu ichki boshqaruv (psixoanalizda "Superego") insonning jamiyatga moslashishiga va o'z instinktlarini nazorat qilishiga yordam beradi. Inson psixikasi Id, Ego va Superego o'rtasidagi muvozanat orqali boshqariladi. Ego esa psixologik himoya mexanizmlari orqali ichki keskinlikni kamaytiradi.

Psixologik himoya mexanizmlariga quyidagilar kiradi: rad etish, repressiya,

ratsionalizatsiya, intellektualizatsiya, devalvatsiya, sublimatsiya, reaksiya shakllanishi, somatizatsiya, kasallikka “cho‘kish”, siljish, fantaziya, regressiya, izolyatsiya, proyeksiya va boshqalar. Psixologik himoya mexanizmlari, odatda, ota-onadan taqlid yoki o‘rganish orqali shakllanadi. Ular insonning ichki xavotirini kamaytirishga yordam beradi. Ayrimlari foydali (sublimatsiya, ratsionalizatsiya), boshqalari esa shaxs yoki sog‘liq uchun zararli (somatizatsiya, kasallikka berilish) bo‘lishi mumkin.

Agar instinkt va vijdon o‘rtasidagi ziddiyat keskinlashsa, asotsial xatti-harakatlar, jinsiy og‘ishlar va turli psixotik holatlar yuzaga kelishi mumkin. Stressni yengishning samarali mexanizmlari mavjud bo‘lganda, inson o‘z instinktlarini ijtimoiy jihatdan maqbul shaklda amalga oshira oladi (masalan, sublimatsiya orqali).

Psixosomatik kasalliklarga chalingan shaxslarda odatda tashvishning ortishi, hissiy labillik, depressiyaga moyillik, ijtimoiy moslashuvning buzilishi, yuqori darajadagi javobgarlik hissi, psixologik himoya mexanizmlarining yetarli darajada samarali emasligi kabi xususiyatlar kuzatiladi. Vegetativ asab tizimi ikki qismdan iborat: simpatik va parasimpatik bo‘limlar.

Simpatik bo‘lim stress holatida yurak urishini tezlashtiradi, qon tomirlarini toraytiradi, bronxlarni kengaytiradi va organizmni faollashtiradi. Parasimpatik bo‘lim esa aksincha, tinchlanish holatini ta‘minlab, yurak urishini sekinlashtiradi, ovqat hazm qilishni faollashtiradi va organizmni tiklanish holatiga olib keladi.

Shaxs ichidagi ziddiyat ko‘pincha “xohlayman” va “kerak” yoki “xohlayman” va “qila olaman” o‘rtasidagi qarama-qarshilik shaklida namoyon bo‘ladi. Bunday ziddiyatlar natijasida salbiy hissiyotlar (tashvish, aybdorlik, depressiya, tajovuz va boshqalar) yuzaga keladi va ular neyroendokrin mexanizmlar orqali turli organ tizimlariga ta‘sir qiladi. Natijada psixosomatik kasalliklar rivojlanishi mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, shaxslararo ziddiyatlar inson hayotining tabiiy qismi bo‘lib, ularni to‘g‘ri boshqarish muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy psixologik usullar — samarali muloqot, empatiya, mediatsiya, emotsional intellekt va stressni boshqarish texnikalari ziddiyatlarni bartaraf etishda samarali vosita hisoblanadi. O‘zaro hurmat, tushunish va hamkorlik muhitini shakllantirish esa barqaror va sog‘lom ijtimoiy munosabatlarni ta‘minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Дусказиева, Ж. Г. (2015). Внутриличностный конфликт как фактор возникновения психосоматических расстройств. Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика, (3), 8–8.

2. Akhmedova, M., Narmetova, Y., & Alisherov, B. (2021). Categories of person in conflict and methods of conflict resolution in the occurrence of conflicts between medical personnel.
3. Narmetova, Y., Melibayeva, R., Akhmedova, M., Askarova, N., & Nurmatov, A. (2022). Psychodiagnostics attitude of the psychosomatic patients' disease.
4. Мелибаева, Р. Н. (2022). Klinik amaliyotda kognitiv funksiyalar va ularning buzilishlari psixodiagnostikasi. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 4-2), 928–932.