

**SHAXSLARARO MUNOSABATLARNING PSIXOLOGIK TALQINI***Boltayev Alisher Ismailovich**Samarqand viloyati Payariq**tumani 82-maktabi psixologi***ANNOTATSIYA**

Mazkur maqolada shaxslararo munosabatlarning psixologik mohiyati, ularning inson hayotidagi o'zini hamda ijtimoiy-psixologik xususiyatlari yoritiladi. Shuningdek, muloqot, empatiya va o'zaro tushunishning munosabatlar rivojidadagi ahamiyati tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** shaxslararo munosabat, muloqot, psixologiya, empatiya, ijtimoiy muhit, kommunikatsiya, shaxs rivojlanishi, emotsiya.

**KIRISH**

Shaxslararo munosabatlar insonlarning bir-biri bilan o'zaro muloqoti, hissiy yaqinligi va hamkorligi asosida shakllanadigan ijtimoiy-psixologik jarayondir. Inson jamiyatda yashar ekan, doimo boshqa shaxslar bilan turli munosabatlarga kirishadi.

Psixologik jihatdan shaxslararo munosabatlar insonning emotsional holati, xarakteri va muloqot madaniyati bilan chambarchas bog'liqdir. Sog'lom munosabatlar shaxsning ruhiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muloqot shaxslararo munosabatlarning asosiy vositasi hisoblanadi. Samarali muloqot orqali insonlar bir-birini tushunadi, fikr va hissiyotlarini ifodalaydi hamda o'zaro ishonchni shakllantiradi. Empatiya, ya'ni boshqalarning his-tuyg'ularini tushuna olish qobiliyati munosabatlarning mustahkam bo'lishida muhim ahamiyatga ega. Empatiya mavjud bo'lgan munosabatlarda nizolar kamroq uchraydi.

Shaxslararo munosabatlarga oilaviy muhit, tarbiya va ijtimoiy tajriba katta ta'sir ko'rsatadi. Bolalik davrida shakllangan muloqot ko'nikmalari keyingi hayot davomida ham muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, ijobiy munosabatlar insonda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi, stressni kamaytiradi va psixologik farovonlikni ta'minlaydi. Salbiy munosabatlar esa tushkunlik, xavotir va nizolarga olib kelishi mumkin. Ta'lim muassasalarida sog'lom shaxslararo munosabatlarni shakllantirish o'quvchilarning ijtimoiy rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. O'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi hurmatga asoslangan muloqot ta'lim samaradorligini oshiradi.

Shaxslararo munosabatlar inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, ularning ijobiy shakllanishi sog'lom psixologik muhit va barkamol shaxs rivojlanishining muhim omilidir. Bugungi kunda jamiyatda shaxslararo munosabatlarda kishilar bilan bo'ladigan muloqot davomida uning qay tarzda bizga nisbatan samimiyligini anglashimiz va idrok etishimiz uning noverbal harakatlarini bilishimizga bog'liq. Shu

o'rinda jamoat xavsizligi xodimlari xam o'zlarining kasbiy faoliyatlari davomida albatda bunday psixologik bilim ko'nikma va malakalarga ega bo'lishlari lozim deb o'ylaymiz. Shaxslararo munosabatlarning ahamiyati, ularning sifati va mazmuni inson hayotining barcha bosqichlarida saqlanib qoladi, chunki ular hayotining birinchi kunidan to oxirgi kunigacha inson mavjudligining zaruriy sharti, atributidir. Voyaga etganida, inson o'z hayot yo'lining to'laqonli va ongli ustasiga aylanganda, o'zi o'zining yaqin atrofini tashkil etuvchi odamlarni ozmi-ko'pmi tanlashga qodir bo'lganda, boshqalar bilan munosabatlarning sub'ektiv ahamiyati umuman pasaymaydi. .

Har bir shaxs uchun shaxslararo munosabatlarning bunday yuksak ahamiyati boshqa odamlar bilan aloqalar va qulay munosabatlar zarur vosita, shaxsning eng muhim, asosiy ehtiyojlarini qondirishning bir usuli ekanligiga asoslanadi: masalan, o'zini o'zi boshqarishga bo'lgan ehtiyoj. o'ziga xoslik va o'zini o'zi qadrlash, uni amalga oshirish uning mavjudligini tasdiqlamasdan mumkin emas, uning aniqligini anglash, "men" - bu erda va hozir. Bunday "tasdiqlash" uchun zarur shart-sharoitlar diqqat, qiziqish, odamni boshqalar - ayniqsa yaqin, ahamiyatli - odamlar tomonidan qabul qilishdir.

Hayotni tashkil etishning teng darajada muhim tarkibiy qismi bu shaxslararo munosabatlardir. Ularning ichki va tashqi miqyosda yo'naltirilganligi omili asosan turli xil hayotiy vaziyatlarda insonning turmush tarzi va xatti-harakatlarini belgilaydi. Shaxslararo munosabatlar - muloqot jarayonida paydo bo'ladigan yangi tizimli sifat - muloqot qiluvchi sub'ektlarni mustahkamlaydi yoki ular o'rtasida norozilik, nizolar, da'volar va nizolarni keltirib chiqaradi.

Boshqaruv o'chog'i (lotincha locus - joy, joy va fransuzcha controle - tekshirish) - shaxsning o'z faoliyati natijalari uchun mas'uliyatni tashqi kuchlar (tashqi, tashqi boshqaruv o'chog'i) yoki o'z qobiliyatlari va qobiliyatlariga bog'lash tendentsiyasini tavsiflovchi sifat. harakatlar (ichki, ichki nazorat o'chog'i).

Lokus tushunchasi amerikalik psixolog D.Rotter tomonidan taklif qilingan. Lokus nazorati - bu shaxsning sotsializatsiyasi jarayonida shakllanadigan barqaror mulk. Boshqaruv o'chog'i - bu psixologik tushuncha bo'lib, u shaxsning eng muhim xususiyatlaridan biri - shaxsning o'z maqsadlariga erishishdagi mustaqilligi, mustaqilligi va faolligi, u bilan sodir bo'layotgan voqealar uchun shaxsiy javobgarlikni rivojlantirish darajasini aks ettiradi.

Erkaklar va ayollar o'rtasidagi nazorat o'rtasidagi farq ularning haqiqiy xattiharakatlarida namoyon bo'ladi. Ayollar hayotdagi muvaffaqiyatlari va muvaffaqiyatsizliklarini tushuntirish uchun ko'pincha taqdirga murojaat qilishadi. Erkaklar, ulardan farqli o'laroq, mahorat, mahorat talab qiladigan faoliyatni afzal ko'radilar.

Erkaklar va ayollarning tarixan o'rnatilgan roli funktsiyalari ular nazorat qilishga harakat qiladigan sohalarda o'z izini qoldiradi. Ayollarga qaraganda, erkaklar jamoat

sohasiga (siyosat, iqtisod, atrof-muhit) ko'proq qiziqish bildiradilar va shaxsiy muammolarga (oilalar, kasb, o'z-o'zini rivojlantirish) kamroq qiziqish bildiradilar. Vaqtning uzunligi, birinchi navbatda, iqtisodiy va kasbiy sohalar. Ayollarni shaxsiy muammolar ko'proq tashvishga soladi. Karl Rojers odamlarning bir-biri bilan muvaffaqiyatli va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan to'rtta xususiyatni aniqladi:

- muvofiqlik - tajribamiz va uning xabardorligining aniq muvofiqligini bildirish uchun ishlatadigan atama;
- o'zingni o'zing kabi qabul qilish;
- boshqa shaxsni qabul qilish;

Empatik tushunish, bu o'zganing qo'rquvi, g'azabi yoki xijolatini xuddi o'zingiznikidek tushunishni anglatadi, lekin u bilan bog'liq bo'lgan qo'rquv, g'azab yoki xijolatsiz.

Shaxslararo muloqotda sub'ektiv nazorat darajasi, shaxslararo munosabatlar va psixologik himoya strategiyalari qanday o'zaro bog'liqligi inson faoliyatining turli sohalar uchun muhim omil hisoblanadi. Nazorat o'chog'i - bu shaxsning ma'lum bir turini tavsiflovchi psixologik omil. Bu shaxsning hayotiy hodisalar va ularning faoliyati natijalari uchun mas'uliyatni tashqi kuchlar (tashqi, tashqi nazorat o'chog'i) yoki o'z qobiliyatlari va harakatlari (ichki, ichki nazorat joyi) ga bog'lash tendentsiyasini ifodalaydi.

Psixologik adabiyotda bu kontseptsianing paydo bo'lishi, birinchi navbatda, amerikalik psixolog J. Rotterning ishi bilan bog'liq bo'lib, u odamlarni o'zlari uchun muhim bo'lgan hodisalar ustidan nazoratni mahalliyashtirishga ko'ra farqlashni taklif qilgan.

## **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, shaxslararo munosabatlar insonning ijtimoiy va psixologik rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Insonlar o'rtasidagi muloqot, o'zaro tushunish va hurmat sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Shaxslararo munosabatlarning ijobiy rivojlanishi insonning emotsional barqarorligi, o'ziga bo'lgan ishonchi va ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Empatiya, muloqot madaniyati va bag'rikenglik kabi sifatlar munosabatlarni mustahkamlovchi asosiy omillar hisoblanadi. Shuningdek, oilalar, maktab va jamiyatdagi ijtimoiy muhit shaxslararo munosabatlarning shakllanishida katta ahamiyatga ega. Ayniqsa, ta'lim jarayonida sog'lom muloqot va hamkorlik muhitini yaratish yoshlarning barkamol shaxs bo'lib voyaga yetishiga yordam beradi.

Umuman olganda, shaxslararo munosabatlarning psixologik jihatlarini chuqur o'rganish va amaliyotda qo'llash insonlar o'rtasida o'zaro hurmat, hamjihatlik va ijobiy ijtimoiy muhitni rivojlantirishga xizmat qiladi.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI :**

- 1- Farxod Mustafoev, SHirin Mustafoeva "Yuzdagi timsollar" Toshkent 2011-yil

- 2- Allan Piz “ Tana tili” G`afur G`ulom nomidagi nashiryot –matbaa ijodiy uyi Toshkent-2015
- 3- I.M.Xakimova, N.Z.Rasuleva “Jinoyatchi shaxsining verbal va noverbal psixodiagnostikasi va uni o`rganish metodikasi” Toshkent 2015-yil
- 4- Pulat Ergashev, Baxtiyor Muxammadiev “ Suxbatdoshingiz imo ishoralari mazmunini bilasizmi” Toshkent “DAVR PRESS” HMY 2013-yil
- 5- Ziyo.net