

**JAMOADA SOG‘LOM MUNOSABATLAR VA IJOBIY
PSIXOLOGIK MUHITNI SHAKLLANTIRISH**

Sharipova Odina Akmal qizi
Xatirchi tumani 20-IDUM psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada jamoada sog‘lom munosabatlar va ijobiy psixologik muhitni shakllantirishning psixologik asoslari, uning inson faoliyati va jamoa samaradorligiga ta’siri yoritiladi. Shuningdek, muloqot madaniyati, hamkorlik va o‘zaro hurmatning ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar:Jamoa, psixologik muhit, sog‘lom munosabat, muloqot, hamkorlik, motivatsiya, ijtimoiy-psixologik muhit, empatiya.

KIRISH

Jamoda sog‘lom munosabatlar va ijobiy psixologik muhitni shakllantirish har qanday tashkilot, ta’lim muassasasi yoki mehnat jamoasining samarali faoliyat yuritishida muhim omillardan biri hisoblanadi. Sog‘lom muhit mavjud bo‘lgan jamoda o‘zaro hurmat, ishonch, hamjihatlik va qo‘llab-quvvatlash kuchayadi. Bu esa insonlarning ruhiy holati, ish unumdorligi va jamoaviy faoliyat natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Psixologik muhit deganda jamoa a’zolari o‘rtasidagi hissiy-emotsional holat, o‘zaro munosabatlar va muloqot jarayonlari tushuniladi. Ijobiy psixologik muhit shakllangan jamoda insonlar o‘z fikrini erkin bayon qila oladi, o‘zini xavfsiz va qadrlangan his qiladi. Bunday muhit insonlarda motivatsiya, mas’uliyat va faoliyatga bo‘lgan qiziqishni oshiradi.

Jamoda sog‘lom munosabatlarni shakllantirishda o‘zaro hurmat muhim o‘rin tutadi. Har bir insonning fikri, qadr-qimmatini va shaxsiy xususiyatlariga hurmat bilan yondashish jamoda ishonchli muhit yaratadi. Ayniqsa, rahbar yoki pedagoglarning adolatli, samimiy va xolis munosabati jamoa a’zolarining ruhiy holatiga katta ta’sir ko‘rsatadi.

Muloqot madaniyati ham jamoaviy muhitning asosiy omillaridan biridir. Ochiq, samimiy va konstruktiv muloqot kelishmovchiliklarning oldini oladi hamda muammolarni tinch yo‘l bilan hal qilish imkonini beradi. Bir-birini tinglash, tushunishga harakat qilish va fikr almashish jamoda hamkorlikni mustahkamlaydi.

Jamoda nizolar va tushunmovchiliklar yuzaga kelishi tabiiy holatdir. Muhimi, bunday vaziyatlarda muammoni keskinlashtirmasdan, uni madaniyatli tarzda hal qilishdir. Konfliktlarni o‘z vaqtida bartaraf etish, murosaga kelish va bir-birini qo‘llab-quvvatlash sog‘lom psixologik muhitni saqlab qolishga yordam beradi.

Shuningdek, jamoada rag'batlantirish va ijobiy motivatsiya muhim ahamiyatga ega. Insonning mehnati qadrlansa, muvaffaqiyati e'tirof etilsa, unda o'ziga bo'lgan ishonch ortadi va jamoaga nisbatan ijobiy munosabat shakllanadi. Bu esa umumiy samaradorlikning oshishiga xizmat qiladi.

Ta'lim muassasalarida sog'lom psixologik muhitni yaratishda pedagog, psixolog va ota-onalarning hamkorligi alohida ahamiyat kasb etadi. O'quvchilarning ruhiy holatini nazorat qilish, ularni qo'llab-quvvatlash va ijobiy muhit yaratish orqali turli salbiy holatlarning oldini olish mumkin.

Jamoada sog'lom munosabatlar va ijobiy psixologik muhitni shakllantirish insonlarning ruhiy salomatligi, samarali faoliyati va shaxsiy rivojlanishi uchun muhim omildir. O'zaro hurmat, samimiy muloqot, hamkorlik va qo'llab-quvvatlash asosida qurilgan jamoa har doim barqaror va muvaffaqiyatli faoliyat olib boradi.

Jamoadagi psixologik zo'riqishlarni bartaraf etish, ta'lim muassasasi rahbari va bo'ysunuvchilarning kasbiy mahoratini oshirish, xodimlarning bo'sh vaqtlarini to'g'ri tashkillashtirish, mehnat faoliyatini tashkil etishga takliflarni erkin kiritish imkoniyatini yaratish, jamoada do'stona, shuningdek faoliyatda hamkorlik munosabatlarini yaratish.

Dasturni amalga oshirish natijasida qo'yidagi ijobiy ijtimoiy-psixologik muhit ko'rsatkichlarini vujudga kelishi mumkin:

- jamoada ishbilarmonlik, ish kuni davomida ijodiy kayfiyat, xodimlar o'rtasidagi munosabatlarda quvnoq ohanglari, kayfiyatdagi optimizm hukmronlik qiladi;
- munosabatlar hamkorlik, o'zaro yordam, xayrixohlik tamoyillari asosida quriladi; guruh a'zolari hamkorlikda ishlarda qatnashishni, bo'sh vaqtlarini birga o'tkazishni yaxshi ko'radilar; munosabatlarda ma'qullash va o'zaro qo'llabquvvatlash ustunlik qiladi, yaxshi konstruktiv tanqid bildiriladi;
- tashkilot xodimlari faol, kuch-qudratga to'la, o'zaro yordamda tezda javob berishadi, xodimlarning o'zaro yordami kerak bo'lsa, hamkasbini «to'laqonli qamrab olishga» tayyorligi;
- ayrim xodimlarning yutuqlari yoki muvaffaqiyatsizliklari tashkilotning barcha a'zolarining hamdardligi va samimiy ishtirokini keltirib chiqaradi, agar muvaffaqiyatga erishilsa, xodimlar o'z hamkasblari va o'z tashkilotlari bilan faxrlanishni his qilishadi;
- tashkilot tarkibidagi tarkibiy bo'linmalar yoki jamoadagi mikro guruhlar o'rtasidagi munosabatlarda o'zaro kelishuv, tushunish va hamkorlik vujudga keladi;
- kadrlar qo'nimsizligining pastligi. Xodimlar boshqa tashkilotlarga teng, ba'zan esa yuqori lavozimlarga o'tkazilishidan ham bosh tortishadi;
- tashkilot uchun qiyin paytlarda jamoaning jipsligi va hissiy birligi mavjud ("bitta - hamma uchun, va hamma – bir kishik uchun").

Muhitni sog'lomlashtirishda psixokorreksion yordamning samaraliligiga baho berish borgan sari aktuallashtirishda. Bu mutaxassisning ta'sir eta olishi va psixokorreksion ishning sifatligidandir.

- Ishning samaradorligini baholashda aniq metodni belgilab olish zarur. Korreksion ishda ma'lum bir metodni oldindan tanlash qiyin, chunki ish faoliyatida psixologlar turli metodlardan foydalanadilar.

- Hatto bir metod har xil mutaxassisda har xil natija beradi.

- Ishning bahosini bu metoddan xabari bo'lmagan ekspert berishi zarur. - Psixologning tarbiyaviy-ta'limiy sifatini hisobga olish kerak.

- Psixologning kasbiga bo'lgan qiziqishini hisobga olish zarur.

- Guruhiy korreksion ishda psixologning professional bo'lishi katta ahamiyatga ega.

- Psixokorreksion ishlarda mijoz psixologik ta'siridan so'ng quyidagilarga qarab baholanadi:

- Ichki kechinmalarning sub'ektiv mohiyatining o'zgarganligi.

- Ta'sir etgandan so'ng respondentning ijobiy tomonga o'zgarishi.

- Psixologik ta'sir samarasini belgilashda psixofiziologik metodlardan foydalanish mumkin. Ular insonning vegetativ-somatik fiziologik va psixik funksiyalarini baholaydi. Psixokorreksion ta'sirning samaraliligi kriteriyasi har bir shaxsdagi salbiy o'zgarishlarni aynan uni o'ziga xos ekanligini hamda tanlangan psixokorreksion metodlar ta'siri shu o'zgarishlarga qaratilganligini hisobga olish bilan bog'liqdir.

Profayling o'tkazuvchi xodimlarda kuzatuvchanlik sifatining shakllanishiga oid psixologik jihatlarni o'rganish hamda ushbu sifatni rivojlantirish orqali jamoada sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni qaror toptirishdan iborat.

Jamoaning ijtimoiy-psixologik muhiti — bu guruhning eng muhim psixologik tavsiflaridan biri bo'lib, u jamoa a'zolarining o'zaro hamkorligi, muloqoti, hissiy munosabatlari va birgalikdagi faoliyati jarayonida shakllanadi. Mazkur muhit guruhdagi ishonch, birdamlik, mas'uliyat va o'zaro qo'llab-quvvatlash darajasi bilan belgilanadi. Jamoada sog'lom psixologik muhit mavjud bo'lsa, mehnat unumdorligi, ijodkorlik va tashkilot samaradorligi oshadi.

Sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitning asosiy belgilari

- jamoa a'zolarining bir-biriga nisbatan ishonchi va hurmati;
- o'zaro yordam va hamkorlikning mavjudligi;
- konstruktiv tanqid va fikr almashish madaniyati;
- har bir xodimning fikrini erkin bayon qila olishi;
- rahbar va xodimlar o'rtasida sog'lom munosabatlarning shakllanishi;
- jamoa a'zolarining tashkilotga daxldorlik hissini tuyishi;

- nizoli vaziyatlarda bir-birini tushunishga intilish;
- umumiy maqsad sari birgalikda harakat qilish;
- jamoada emotsional qo'llab-quvvatlashning mavjudligi;
- har bir a'zoning mas'uliyatni his qilishi.

Jamoada ijobiy psixologik muhitni shakllantirish yo'nalishlari

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi tadbirlarni amalga oshirish muhim hisoblanadi:

1. Rahbar va xodimlarning psixologik bilimlarini oshirish;
2. Kasbiy malaka va kompetensiyalarni rivojlantirish;
3. Jamoaviy treninglar va psixologik mashg'ulotlar tashkil etish;
4. Rahbarlik uslubini demokratik tamoyillar asosida takomillashtirish;
5. Psixologik moslik asosida jamoani shakllantirish;
6. Xodimlarning tashabbuslarini qo'llab-quvvatlash;
7. Rasmiy va norasmiy muloqotlarni kuchaytirish;
8. Jamoaviy dam olish va madaniy tadbirlarni tashkil qilish;
9. Sport musobaqalari va ma'naviy-ma'rifiy uchrashuvlar o'tkazish;
10. Psixologik yengillik va dam olish xonalarini tashkil etish;
11. "Taklif va mulohazalar qutisi" orqali xodimlar fikrini o'rganish;
12. Psixolog tomonidan muntazam seminar-treninglar olib borish.

Psixologik rivojlantirish vazifalari

- kuzatuvchanlik sifatining ahamiyatini anglashga yordam berish;
- tabiiy kuzatish va tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirish;
- nizoli vaziyatlarda xulq-atvorni boshqarish malakasini shakllantirish;
- emotsiyalarni nazorat qilish va agressiyani jilovlashni o'rgatish;
- boshqalarning hissiy holatini tushunish ko'nikmalarini rivojlantirish;
- shaxslararo nizolarni konstruktiv hal etish usullarini shakllantirish;
- empatiya va muloqot madaniyatini rivojlantirish;
- stress va emotsional zo'riqishni kamaytirishga oid psixologik tavsiyalar berish.

Kutilayotgan natijalar

Mazkur ishlar natijasida:

1. Xodimlarda kuzatuvchanlik va tahlil qilish qobiliyati rivojlanadi;
2. O'z-o'zini anglash va adekvat baholash shakllanadi;
3. Nizoli vaziyatlarda o'zini boshqarish ko'nikmasi ortadi;
4. Emotsional zo'riqish darajasi kamayadi;
5. Jamoada sog'lom muloqot muhiti shakllanadi;
6. Xodimlarning motivatsiyasi va ish samaradorligi oshadi;

7. Jamoada o'zaro hurmat va ishonch mustahkamlanadi.

Psixokorreksion ishlarni olib borish shartlari

- xodimning ixtiyoriy roziligi;
- mutaxassisga nisbatan ishonch;
- trening va mashg'ulotlarda faol ishtirok;
- maxfiylik tamoyiliga rioya qilish;
- o'zaro hurmat va qo'llab-quvvatlash muhiti.

Psixokorreksion faoliyat tamoyillari

- mas'uliyatlilik tamoyili;
- yaqinlik va samimiylik tamoyili;
- qo'llab-quvvatlash tamoyili;
- "shu yerda va hozir" tamoyili;
- maxfiylik tamoyili;
- mashg'ulotlarda muntazam qatnashish tamoyili.

Psixokorreksiya strategiyalari

- vaziyatni ijobiy tomonga o'zgartirish;
- vaziyatni o'zgartirish uchun insonning o'zini rivojlantirishi;
- salbiy vaziyatdan konstruktiv chiqish yo'llarini topish;
- hayotning ijobiy jihatlariga e'tibor qaratish.

Bugungi kunda jamiyat maktab va ta'lim tizimi oldiga katta vazifalarni qo'yimoqda. Zamonaviy o'qituvchi nafaqat bilim beruvchi mutaxassis, balki o'quvchilar jamoasida sog'lom psixologik muhit yaratuvchi shaxs hamdir. U o'quvchilar o'rtasidagi munosabatlarni boshqarishi, nizolarni bartaraf etishi, hamkorlik va o'zaro hurmat muhitini shakllantira olishi zarur.

XULOSA

Jamoada sog'lom munosabatlar va ijobiy psixologik muhitni shakllantirish tashkilot va ta'lim muassasasi faoliyatining muhim omillaridan biridir. Sog'lom psixologik muhit mavjud bo'lgan jamoada o'zaro ishonch, hamkorlik, mas'uliyat va samimiylik kuchayadi. Bu esa xodimlar va o'quvchilarning ruhiy barqarorligi, motivatsiyasi hamda faoliyat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Zamonaviy o'qituvchi va rahbar jamoada ijobiy muhit yaratish, insoniy munosabatlarni mustahkamlash, nizolarni oldini olish hamda har bir shaxsning psixologik holatiga e'tibor qaratishi zarur. Chunki sog'lom psixologik muhit — muvaffaqiyatli faoliyat va barkamol shaxs tarbiyasining asosiy omillaridan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Дусмухамедов О. С., Дусмухамедова Ш. А. ЎЗБЕКИСТОН АҲОЛИСИНИНГ МОЛИЯВИЙ САВОДХОНЛИГИНИ ОШИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ ПЕРСПЕКТИВЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИНАНСОВОЙ

ГРАМОТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ УЗБЕКИСТАНА //ББК 74.48 Р 76. – С. 193.

2. Khamidovna K. Z. Professional orientation of communicative competence of students //European science. – 2020. – №. 2-2 (51).

3. Касимова З. Х. Особенности национальных ценностей и межкультурных коммуникаций в содержании гуманитарного образования //Вестник науки и образования. – 2019. – №. 22-3 (76).

4. Khamidovna K. Z. Application of interactive methods in teaching psychology //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т.10. – №. 9. – С. 197-205.

5. Ziyonet