

JAMOADA MUNOSABATLARARO NIZOLARNING KELIB CHIQUISHIGA SABAB BO'LVUCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

S - Khodjaeva Dilnoza Maxmudjanovna

*Toshkent shahar Olmazor
tumani 315-maktabi psixologi*

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada jamoada munosabatlararo nizolarning yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi psixologik omillar tahlil qilingan. Shaxslararo munosabatlarda uchraydigan kelishmovchiliklarning psixologik manbalari, ularning jamoa faoliyatiga ta'siri hamda nizolarni oldini olish va bartaraf etish yo'llari yoritilgan. Shuningdek, sog'lom psixologik muhitni shakllantirishning ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so'zlar: jamoa, nizolar, shaxslararo munosabatlar, psixologik muhit, muloqot, konflikt, hamkorlik, liderlik, stress, ijtimoiy-psixologik omillar.

KIRISH

Jamoa har qanday tashkilot va muassasaning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Jamoa a'zolari o'rtasidagi sog'lom munosabatlar mehnat unumdorligi, psixologik barqarorlik va umumiy samaradorlikni ta'minlaydi. Biroq turli sabablar tufayli jamoada munosabatlararo nizolar yuzaga kelishi mumkin. Nizolar insonlar o'rtasidagi qarashlar, manfaatlar, maqsadlar yoki ehtiyojlarning mos kelmasligi natijasida vujudga keladigan ijtimoiy-psixologik hodisadir.

Jamoada nizolarning yuzaga kelishida muloqotdagi kamchiliklar asosiy omillardan biri hisoblanadi. Axborotning noto'g'ri yetkazilishi, bir-birini tinglamaslik, fikrlarni aniq ifoda etmaslik yoki tushunmovchiliklar shaxslararo ziddiyatlarning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Samarali muloqotning yetishmasligi o'zaro ishonchning susayishiga olib keladi. Nizolarning kelib chiqishida individual psixologik xususiyatlar ham muhim rol o'ynaydi. Temperament, xarakter, hissiy barqarorlik darajasi va shaxsning kommunikativ qobiliyatlari jamoa ichidagi munosabatlarga ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi insonlarning hissiyotlarga beriluvchanligi yoki murosaga kelishga tayyor emasligi nizolarni kuchaytirishi mumkin.

Stress va psixologik zo'riqish ham jamoada konfliktlarning kuchayishiga sabab bo'ladi. Ish yuklamasining ortishi, vaqt tanqisligi, kasbiy qiyinchiliklar yoki shaxsiy muammolar insonning hissiy holatiga ta'sir qilib, tajanglik va asabiylikni keltirib chiqaradi. Natijada oddiy vaziyatlar ham jiddiy nizoga aylanishi mumkin.

Jamoada adolatsizlik hissining paydo bo'lishi ham nizolar manbai hisoblanadi. Vazifalar taqsimotidagi nomutanosiblik, rag'batlantirishdagi tengsizlik yoki ayrim

xodimlarga nisbatan boshqacha munosabat jamoa a'zolarida norozilik hissini uyg'otadi. Bu esa o'zaro munosabatlarning yomonlashishiga olib keladi.

Liderlik uslubi ham jamoadagi psixologik muhitga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Rahbarning haddan tashqari qat'iyliigi, xodimlar fikrini inobatga olmasligi yoki muloqotdagi kamchiliklari jamoada keskinlikni yuzaga keltirishi mumkin. Demokratik va hamkorlikka asoslangan boshqaruv esa nizolarni kamaytirishga xizmat qiladi.

Shaxsiy manfaatlar va qadriyatlar o'rtasidagi tafovutlar ham munosabatlararo nizolarning muhim omillaridan biridir. Har bir insonning hayotiy tajribasi, dunyoqarashi va maqsadlari turlicha bo'lganligi sababli ayrim masalalarda qarama-qarshi fikrlar yuzaga kelishi tabiiy holat hisoblanadi. Muhimi, bunday vaziyatlarda konstruktiv muloqot va o'zaro hurmatni saqlab qolishdir.

Nizolarni oldini olishda psixologik profilaktika ishlari muhim ahamiyatga ega. Jamoada ochiq muloqotni yo'lga qo'yish, hamkorlik muhitini yaratish, stressni boshqarish bo'yicha treninglar tashkil etish va nizolarni konstruktiv hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish ijobiy natijalar beradi. Psixolog va rahbarlarning hamkorlikdagi faoliyati sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Hozirgi vaqtda tibbiy psixologiyada psixosomatik kasalliklarning paydo bo'lishining omillari va shu munosabat bilan ularning psixoprofilaktikasi, psixokorreksiya va psixoterapiya imkoniyatlari sifatida shaxslararo nizolarga qiziqish qayta tiklanmoqda. Shaxslararo ziddiyat-bu uning elementlari (istaklari, qadriyatlar, motivlari, maqsadlari) qarama-qarshiligi yuzaga keladigan shaxsning holati.

Psixanalistlar odamlarda shaxslararo nizolarning asosiy mexanizmlarini ochib berishdi, bu turli xil nevrozlarga, shu jumladan psixosomatikaga 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) — halokatli instinkt). Ushbu shaxsiyat tuzilishi psixoanalizda Ono (yoki ID) deb nomlanadi. Ba'zi odamlarda libido instinkti ko'proq namoyon bo'ladi, boshqalarida — mortido, bundan tashqari, shaxsiyat dinamik va ma'lum bir instinktni o'z vaqtida amalga oshirish istagi o'zgarishi mumkin. Instinktlarning har biri o'z yo'lida ijtimoiy me'yorlar, qoidalar, talablar ko'rinishidagi to'siqni uchratib, qoniqishga intiladi, ular bolalikdan odam tomonidan o'zlashtirilib, uning ichki xulq-atvor boshqaruvi-vijdonga aylanadi. Odatda, bu ichki xulq-atvor boshqaruvi (psixoanalizda superego deb ataladi) odamga atrofdagi dunyoga moslashishga va inson yashaydigan jamiyat qonunlarini buzmaslik va o'zini va boshqalarni yo'q qilmaslik uchun o'z instinktlarini mo'tadil nazorat ostida ushlab turishga yordam beradi.

Insonning tabiati shundan iboratki, u vaqti-vaqti bilan paydo bo'ladigan shaxslararo nizolar bilan ajralib turadi, ammo instinktlar va vijdon o'rtasidagi nisbiy muvozanatni saqlash uchun yana bir shaxsiyat tuzilishi-Ego mavjud. Ego foydalanadigan psixologik himoya mexanizmlari tufayli biz amalga oshirilmagan

instinktiv drayvlardan kelib chiqadigan keskinlikni kamaytiramiz va odatda bu mexanizmlar ichki muvozanatni saqlashi kerak, ya'ni nevrozlar va psixotik kasalliklarning paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaslik. Psixologik himoyaning bunday mexanizmlari orasida rad etish va idrokni himoya qilish (odam yoqimsiz narsani qabul qilmaydi yoki ko'rmaydi (eshitmaydi)), repressiya (qabul qilinmaydigan tuyg'u yoki fikr xabardorlikka yetib bormasa, "beixtiyor unutish"), ratsionalizatsiya (o'z-o'zini hurmat qilishni saqlab qolish uchun o'zini oqlash), intellektualizatsiya (hissiyotlarni intellektual aks ettirish), devalvatsiya (mavjud bo'lmagan narsalarning qadrsizlanishi), sublimatsiya (instinktlarni ijtimoiy maqbul yo'nalishga o'tkazish), harakatdagi reaksiya (keskinlik kuchga kiradi), somatizatsiya (salbiy hissiy tajribalar somatik alomatlarga aylanadi), kasallikka o'tish (bemorning maqomidan psixologik foyda bo'lsa, muammolardan kasallikka "qochish"), siljish (salbiy his-tuyg'ularni xavfsizroq ob'ektga o'tkazish), xayol qilish (yaxshiroq haqiqatni va undagi eng yaxshi o'zini ixtiro qilish), regressiya (avvalgilariga qaytish javobgarlik bilan kurashish mumkin emasligi sababli o'zini tutish shakllari), izolyatsiya (odam haddan tashqari kuchli tajribalar natijasida vaqtincha his qilishni to'xtatadi), proektsiya (o'z-o'zidan qabul qilib bo'lmaydigan narsa boshqa odamlarga tegishli va qoralanadi) va boshqalar. Psixologik himoya mexanizmlari, qoida tariqasida, ota-onadan taqlid qilish yoki irsiyat mahsuli sifatida uzatiladi.

Ular, shuningdek, o'rganish natijasida hayot davomida takroriy ijobiy mustahkamlash natijasida olinishi mumkin. Psixologik himoya mexanizmlari bajarilmagan istaklardan kelib chiqadigan xavotirni vaqtincha kamaytirishga yordam beradi (odam "og'riqli fikrlar va his-tuyg'ularni" unutadi yoki ulardan chalg'iydi) va ularning ba'zilari o'zining bahosi hamda o'z hurmatini saqlab qoladi. Ular orasida biz uzoq vaqt davomida ishlashi mumkin bo'lgan va yetishmayotgan odamni (masalan, sublimatsiya, ratsionalizatsiya) qoplaydigan foydali mexanizmlarni va sog'liq uchun salbiy oqibatlariga olib keladigan zararli mexanizmlarni (masalan, somatizatsiya, kasallikni tark etish) shartli ravishda ajratib ko'rsatishimiz mumkin yoki shaxslararo munosabatlarni buzadigan mexanizmlar (masalan, fantaziya, regressiya).

Agar instinkt va vijdon o'rtasidagi qarama-qarshilik libido yoki mortidoning g'alabasi bilan tugasa, odam boshqa haddan tashqari holatlarga tushishi mumkinasotsial xatti-harakatlar (fohishabozlik, shafqatsiz jinoyatlar sodir etish), jinsiy inversiyalar (masochizm, sadizm, ko'rgazma va boshqalar) va turli xil psixotik kasalliklar. Stressni yengish uchun moslashuvchan mexanizmlar mavjud bo'lganda, odam o'zining dominant instinktlarini anglay oladi va/yoki ular uchun ijtimoiy jihatdan maqbul foydalanishni topadi (masalan, mortidoni sportga sublimatsiya qilish yoki yo'q qilishni o'z ichiga olgan professional faoliyat). Sublimatsiya psixologik himoya mexanizmi sifatida instinktlar haddan tashqari ifoda etilgan va ijtimoiy normalar unga mos kelmasa, insonning moslashishi uchun asosiy manba hisoblanadi.

Psixosomatik kasalliklarga chalingan odamlarda tashvish va shubhaning kuchayishi, hissiyotlarning labilligi, depressiyaga moyillik, ijtimoiy va psixofiziologik moslashuvning buzilishi, qattqlik, javobgarlikning kuchayishi, aqlning o'rtacha yoki yuqori darajasi, psixologik himoyaning samarasiz mexanizmlari va koping strategiyasi kabi shaxsiy xususiyatlar mavjud. Psixosomatik kasalliklarda vegetativ asab tizimining disfunktsiyalarini o'rganganlar: V. I. Makolkin, S. A. Abakumov, A. A. Sapojnikova, A.M. Veyn, G. M. Dyukova, O. V. Vorobyeva, A. B. Danilov, B. A. Hapaev, L. V. Romasenko, O. Yu. Vedenyapina, A. V. Verbina, A. V. Kurpatov, G. V. Starshenbaum, N. V. Pokrovskaya va boshqalar. Vegetativ asab tizimi ikki qism bilan ifodalanadi: simpatik va parasimpatik. Simpatik bo'limning ichki organlarning ishiga ta'siri (stress holati): yurak qisqarishining chastotasi va kuchini oshiradi, arteriyalarni toraytiradi, ichak harakatini va ovqat hazm qilish fermentlarini ishlab chiqarishni kamaytiradi, siydik pufagini bo'shashtiradi, bronxlar va bronxiollarni kengaytiradi, o'pkaning ventilyatsiyasini kuchaytiradi, ko'z qorachig'ini kengaytiradi. Parasimpatik bo'limning ta'siri (odatda — dam olish holati): yurak qisqarishining chastotasi va kuchini pasaytiradi, arteriyalarni bo'shashtiradi, ichak harakatini kuchaytiradi va ovqat hazm qilish fermentlarini ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, siydik pufagini qisqartiradi, bronxlar va bronxiollarni toraytiradi, o'pkaning ventilyatsiyasini pasaytiradi, ko'z qorachig'ini toraytiradi.

XULOSA

Jamoda munosabatlararo nizolarning kelib chiqishi turli psixologik omillar bilan bog'liq bo'lib, ular orasida muloqotdagi kamchiliklar, individual xususiyatlar, stress, adolatsizlik hissi va boshqaruv uslubi muhim o'rin tutadi. Nizolarni o'z vaqtida aniqlash va konstruktiv tarzda hal etish jamoaning psixologik barqarorligini saqlashga yordam beradi. Sog'lom psixologik muhit esa jamoa faoliyati samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2018.
3. Davletshin M.G. Psixologiya asoslari. – Toshkent, 2020.
4. Shoumarov G'.B. Muloqot psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
5. Nishonova Z.T. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent, 2018.
6. Андреева Г.М. Социальная психология. – Москва, 2017.
7. O'zbekiston Respublikasining Mehnat kodeksi. – Toshkent, 2023.