FAN VA TA’LIM YANGILIKLARI
ILMIY-METODIK JURNAL
ISSN 3093-8694 ◆ saen.uz
2026-yil
11(1)-son

UDK: 316.472.4:159.923

Saidova Feruza Nizomjonovna,
Andijon davlat universiteti
“Psixologiya va pedagogika” kafedrasi katta o‘qituvchisi

SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA PSIXOLOGIK MOSLASHUV VA O‘ZARO TUSHUNISHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK JIHATLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada shaxslararo munosabatlarda psixologik moslashuv va o‘zaro tushunish jarayonlarining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari tahlil qilingan. Shaxsning ijtimoiy muhitga moslashishi, boshqa insonlar bilan samarali munosabat o‘rnatishi, o‘zaro hurmat va ishonchni shakllantirishida kognitiv, emotsional, xulq-atvor va kommunikativ omillarning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, shaxslararo muloqot jarayonida yuzaga keladigan tushunmovchiliklar, psixologik to‘siqlar, individual farqlar va nizoli vaziyatlarning asosiy sabablari ko‘rib chiqilgan. O‘zaro tushunishni rivojlantirishda empatiya, faol tinglash, hissiy barqarorlik, bag‘rikenglik va kommunikativ kompetentlikning o‘rni ilmiy-nazariy jihatdan asoslangan. Maqolada psixologik moslashuvni takomillashtirish va shaxslararo munosabatlar samaradorligini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: shaxs, shaxslararo munosabatlar, psixologik moslashuv, o‘zaro tushunish, ijtimoiy-psixologik muhit, muloqot, empatiya, hissiy barqarorlik, kommunikativ kompetentlik, nizolar.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И ВЗАИМОПОНИМАНИЯ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Аннотация. В статье анализируются социально-психологические особенности процессов психологической адаптации и взаимопонимания в межличностных отношениях. Раскрывается значение когнитивных, эмоциональных, поведенческих и коммуникативных факторов в процессе адаптации личности к социальной среде, установления эффективного взаимодействия с окружающими, формирования взаимного уважения и доверия. Рассматриваются основные причины возникновения недопонимания, психологических барьеров, индивидуальных различий и конфликтных ситуаций в межличностном общении. Научно-теоретически обосновывается роль эмпатии, активного слушания, эмоциональной устойчивости, толерантности и коммуникативной компетентности в развитии взаимопонимания. Предлагаются практические рекомендации, направленные на совершенствование психологической адаптации и повышение эффективности межличностных отношений.

Ключевые слова: личность, межличностные отношения, психологическая адаптация, взаимопонимание, социально-психологическая среда, общение, эмпатия, эмоциональная устойчивость, коммуникативная компетентность, конфликты.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION AND MUTUAL UNDERSTANDING IN INTERPERSONAL RELATIONSHIPS

Abstract. This article examines the socio-psychological characteristics of psychological adaptation and mutual understanding in interpersonal relationships. It highlights the importance of cognitive, emotional, behavioral, and communicative factors in an individual's adaptation to the social environment, establishment of effective relationships with others, and development of mutual respect and trust. The article also explores the main causes of misunderstandings, psychological barriers, individual differences, and conflict situations in interpersonal communication. The role of empathy, active listening, emotional stability, tolerance, and communicative competence in developing mutual understanding is discussed from a scientific and theoretical perspective. Practical recommendations aimed at improving psychological adaptation and enhancing the effectiveness of interpersonal relationships are also presented.

Keywords: personality, interpersonal relationships, psychological adaptation, mutual understanding, socio-psychological environment, communication, empathy, emotional stability, communicative competence, conflicts.

KIRISH

Inson ijtimoiy mavjudot sifatida hayoti davomida boshqa insonlar bilan turli shakl va mazmundagi munosabatlarga kirishadi. Ushbu munosabatlar uning shaxs sifatida shakllanishi, ijtimoiy tajribani egallashi, dunyoqarashi, qadriyatlari va xulq-atvorining rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shaxslararo munosabatlar orqali inson o‘z fikrlarini ifodalaydi, his-tuyg‘ularini namoyon etadi, boshqalarning qarashlarini anglaydi hamda jamiyatdagi o‘z o‘rnini belgilaydi.

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan sharoitda insonlar o‘rtasidagi muloqot shakllari ham sezilarli darajada o‘zgarib bormoqda. An’anaviy yuzma-yuz muloqot bilan bir qatorda virtual aloqa, ijtimoiy tarmoqlar va boshqa kommunikatsiya vositalaridan foydalanish kengaymoqda. Bunday sharoitda shaxslararo munosabatlarda psixologik moslashuv, o‘zaro tushunish, hissiy barqarorlik va muloqot madaniyatini rivojlantirish masalalari alohida dolzarblik kasb etadi.

Psixologik moslashuv shaxsning ijtimoiy muhit talablarini anglab yetishi, boshqa insonlarning individual xususiyatlarini hisobga olishi va o‘z xatti-harakatlarini muayyan vaziyatga muvofiqlashtira olishi bilan tavsiflanadi. Ushbu jarayon insonning hayotiy tajribasi, ehtiyojlari, qiziqishlari, qadriyatlari va individual-psixologik xususiyatlari bilan uzviy bog‘liq.

Shaxslararo munosabatlarning samarali kechishi faqat axborot almashinuvi bilan belgilanmaydi. Bunda suhbatdoshlarning bir-birini tushunishi, hissiy holatlarini anglay olishi, o‘zaro hurmat va ishonchni saqlashi ham muhim hisoblanadi. O‘zaro tushunishning yetishmasligi esa noto‘g‘ri talqinlar, emotsional to‘siqlar, kelishmovchiliklar va nizolarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, shaxslararo munosabatlarda psixologik moslashuv va o‘zaro tushunish mexanizmlarini o‘rganish nazariy hamda amaliy ahamiyatga ega. Ayniqsa, ta’lim muassasalari, oilaviy munosabatlar, mehnat jamoalari va turli ijtimoiy guruhlarda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish mazkur masalaning dolzarbligini yanada oshiradi.

Tadqiqotning maqsadi shaxslararo munosabatlarda psixologik moslashuv va o‘zaro tushunishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini nazariy jihatdan tahlil qilish, ularga ta’sir etuvchi asosiy omillarni aniqlash hamda samarali munosabatlarni rivojlantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari sifatida psixologik moslashuvning mazmuni va tarkibiy qismlarini yoritish, o‘zaro tushunishning psixologik mexanizmlarini tahlil qilish, empatiya va kommunikativ kompetentlikning ahamiyatini ochib berish, shuningdek, shaxslararo muloqotdagi psixologik to‘siqlar va nizolarni bartaraf etish yo‘llarini asoslash belgilandi.

MAVZU BO‘YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI

Shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy moslashuv va o‘zaro tushunish masalalari ijtimoiy psixologiyaning muhim tadqiqot yo‘nalishlaridan hisoblanadi. Mazkur muammolar turli davrlarda mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan shaxsning ijtimoiy muhit bilan o‘zaro munosabati, muloqot xususiyatlari, hissiy kechinmalari va xulq-atvor mexanizmlari nuqtayi nazaridan o‘rganilgan.

G.M. Andreyevaning ijtimoiy psixologiyaga oid ilmiy qarashlarida shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy idrok va kommunikatsiya jarayonlari muhim o‘rin egallaydi. Muallif muloqotni insonlarning o‘zaro ta’siri, axborot almashinuvi va birbirini anglash jarayonlari bilan bog‘liq holda izohlaydi [1]. Bu yondashuv shaxslararo munosabatlarni faqat tashqi xatti-harakatlar yig‘indisi sifatida emas, balki murakkab ijtimoiy-psixologik jarayon sifatida o‘rganish imkonini beradi.

E.G‘. G‘oziyevning muomala psixologiyasiga oid qarashlarida insonlar o‘rtasidagi munosabatlarning shakllanishi, muloqot madaniyati va o‘zaro ta’sir mexanizmlariga alohida e’tibor qaratiladi [2]. Mazkur qarashlar shaxsning kommunikativ faoliyati, suhbatdoshni anglash va ijtimoiy munosabatlarda o‘zini tutish xususiyatlarini tushuntirishda muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

V.M. Karimovaning ijtimoiy psixologiyaga oid tadqiqotlarida shaxs va ijtimoiy muhit o‘rtasidagi munosabatlar, guruhdagi psixologik jarayonlar va insonlarning o‘zaro ta’siri masalalari yoritilgan [3]. Ushbu yondashuv shaxslararo munosabatlarda ijtimoiy muhit va individual xususiyatlarning o‘zaro bog‘liqligini tushunishga yordam beradi.

D. Myersning ijtimoiy psixologiyaga oid ilmiy ishlarida ijtimoiy idrok, munosabatlar, stereotiplar, ijtimoiy ta’sir va inson xulq-atvoriga ta’sir ko‘rsatuvchi omillar keng tahlil qilingan [4]. Ayniqsa, insonlarning bir-biriga nisbatan shakllantiradigan tasavvurlari va baholari shaxslararo munosabatlarning mazmuniga bevosita ta’sir ko‘rsatishi bilan ahamiyatlidir.

S.L. Rubinshteynning psixologik qarashlarida shaxsning faoliyati, ong va tashqi muhit bilan o‘zaro munosabati masalalari markaziy o‘rin tutadi [5, 10]. Ushbu nazariy yondashuv insonning ijtimoiy muhitga moslashishini uning faoliyati, ichki kechinmalari va individual xususiyatlari bilan bog‘liq holda tushuntirish imkonini beradi.

A.N. Leontyevning faoliyat nazariyasida shaxsning rivojlanishi va ijtimoiy munosabatlari faoliyat hamda ongning o‘zaro bog‘liqligi asosida izohlanadi [6]. Bu yondashuvga ko‘ra, insonning boshqa shaxslar bilan munosabatlari uning faoliyati, ehtiyojlari va ijtimoiy tajribasi bilan chambarchas bog‘liq.

K. Rogersning shaxs rivojlanishi va insonparvarlik psixologiyasiga oid qarashlarida samimiylik, empatiya va shaxsni qabul qilish tamoyillari muhim ahamiyatga ega [7]. Ushbu tamoyillar o‘zaro ishonchga asoslangan munosabatlarni shakllantirish, suhbatdoshning ichki kechinmalarini anglash va psixologik qo‘llab-quvvatlashning nazariy asoslarini tashkil etadi.

D. Goleman emotsional intellekt tushunchasini rivojlantirib, insonning o‘z hissiyotlarini anglash va boshqarish, shuningdek, boshqa insonlarning emotsional holatini tushunish qobiliyatiga alohida e’tibor qaratgan [8]. Bu jihatlar shaxslararo munosabatlarda hissiy barqarorlik va o‘zaro tushunishni ta’minlovchi muhim omillar hisoblanadi.

L. Festingerning kognitiv dissonans nazariyasi esa insonning qarashlari, e’tiqodlari va xatti-harakatlari o‘rtasidagi nomuvofiqlikning psixologik holatga ta’sirini tushuntiradi [9]. Ushbu nazariya shaxslararo kelishmovchiliklar va turli qarashlar to‘qnashuvining ayrim psixologik sabablarini izohlashda muhimdir.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, psixologik moslashuv va o‘zaro tushunish ko‘p omilli jarayonlar bo‘lib, ularda shaxsning individual xususiyatlari, hissiy holati, ijtimoiy tajribasi va kommunikativ qobiliyatlari o‘zaro ta’sirlashadi. Shu sababli mazkur jarayonlarni yaxlit tizim sifatida o‘rganish hamda ularning tarkibiy qismlarini o‘zaro bog‘liqlikda tahlil qilish zarur.

METODOLOGIYA

Mazkur tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega bo‘lib, unda shaxslararo munosabatlarda psixologik moslashuv va o‘zaro tushunish masalalari ijtimoiy psixologiyaning asosiy nazariy yondashuvlari asosida o‘rganildi. Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni o‘rganish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish, tizimli yondashuv va nazariy talqin metodlaridan foydalanildi.

Ilmiy adabiyotlarni o‘rganish orqali psixologik moslashuv, shaxslararo idrok, empatiya, kommunikativ kompetentlik va emotsional barqarorlik tushunchalarining mazmuni tahlil qilindi. Qiyosiy tahlil yordamida mahalliy va xorijiy psixolog olimlarning qarashlari o‘rganilib, ularning umumiy va farqli jihatlari aniqlashtirildi.

Tizimli yondashuv asosida psixologik moslashuvning kognitiv, emotsional, xulq-atvor va kommunikativ komponentlari o‘zaro bog‘liqlikda ko‘rib chiqildi.

Shuningdek, shaxslararo munosabatlarda o‘zaro tushunishga ta’sir etuvchi omillar, psixologik to‘siqlar va nizolarning kelib chiqish sabablari nazariy jihatdan tasniflandi.

Tadqiqot metodologiyasining asosiy yo‘nalishi psixologik moslashuv va o‘zaro tushunishni bir-birini to‘ldiruvchi jarayonlar sifatida tahlil qilishdan iborat bo‘ldi. Bunda shaxsning ijtimoiy muhitga moslashuvi, suhbatdoshni anglash, hissiy munosabatlarni boshqarish va samarali muloqot olib borish qobiliyatlari asosiy tahlil mezonlari sifatida belgilandi.

Ta’kidlash joizki, mazkur maqolada eksperimental tadqiqot, respondentlar so‘rovi yoki psixodiagnostik sinovlar o‘tkazilmagan. Shu sababli keltirilgan natijalar empirik o‘lchovlar emas, balki ilmiy manbalar tahlili va nazariy umumlashtirish asosida shakllantirilgan xulosalarni ifodalaydi.

NATIJALAR

Tadqiqot davomida shaxslararo munosabatlarda psixologik moslashuvning mazmuni, uning tarkibiy komponentlari, o‘zaro tushunishga ta’sir etuvchi omillar va psixologik to‘siqlar o‘zaro bog‘liq holda tahlil qilindi. Natijada psixologik moslashuvni to‘rtta asosiy komponent orqali tavsiflash mumkinligi asoslandi.

Psixologik moslashuv shaxsning ijtimoiy muhitni anglab yetishi, undagi munosabatlar tizimiga moslashishi va o‘z xulq-atvorini vaziyatga muvofiqlashtirish jarayonidir. Ushbu jarayon bir vaqtning o‘zida insonning fikrlashi, hissiy kechinmalari, xatti-harakatlari va muloqot ko‘nikmalarini qamrab oladi.

1-jadval. Shaxslararo munosabatlarda psixologik moslashuvning asosiy komponentlari

Psixologik komponentlar	Mazmuni	Shaxslararo munosabatlarda namoyon bo‘lishi
Kognitiv komponent	Boshqa insonlarning fikrlari, qarashlari va xatti-harakatlarini anglash	Suhbatdoshning nuqtayi nazarini tushunish va hisobga olish
Emotsional komponent	Hissiy holatlarni anglash va boshqarish	Empatiya, hamdardlik, ishonch va hurmat
Xulq-atvor komponenti	Ijtimoiy vaziyatlarga mos ravishda harakat qilish	Muomala madaniyati, hamkorlik va nizolarni hal etish
Kommunikativ komponent	Samarali muloqot ko‘nikmalariga ega bo‘lish	Fikrni aniq ifodalash, faol tinglash va fikr almashish

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, psixologik moslashuv alohida bir qobiliyat bilan cheklanmaydi. Uning samaradorligi kognitiv, emotsional, xulq-atvor va kommunikativ komponentlarning o‘zaro uyg‘unligiga bog‘liq. Masalan, inson suhbatdoshining fikrini to‘g‘ri anglagan taqdirda ham, o‘z hissiyotlarini boshqara olmasa yoki fikrini to‘g‘ri ifodalay olmasa, muloqotda tushunmovchilik yuzaga kelishi mumkin.

O‘zaro tushunishning psixologik mexanizmlari. O‘zaro tushunish shaxslararo munosabatlarning muhim tarkibiy qismi bo‘lib, insonlarning bir-birining fikrlari, hissiyotlari, ehtiyojlari va xatti-harakatlarini anglashga intilishi orqali namoyon

bo‘ladi. Bu jarayon oddiy axborot almashinuvidan farq qiladi, chunki unda suhbatdoshning ichki kechinmalari va individual xususiyatlarini ham hisobga olish talab etiladi.

Ijtimoiy-psixologik nuqtayi nazardan, o‘zaro tushunish jarayonida shaxslararo idrok, ijtimoiy stereotiplar, oldingi hayotiy tajriba va individual qarashlar muhim rol o‘ynaydi. Ayrim hollarda inson suhbatdoshining xatti-harakatlarini o‘z tajribasi asosida baholaydi. Biroq bunday baholash har doim ham xolis bo‘lmasligi mumkin. Shoshilinch xulosa chiqarish, noto‘g‘ri talqin qilish va boshqa insonning nuqtayi nazarini hisobga olmaslik tushunmovchiliklarni keltirib chiqaradi.

O‘zaro tushunishni ta’minlashda empatiya, faol tinglash, o‘zaro ishonch, hissiy barqarorlik, bag‘rikenglik va kommunikativ kompetentlik alohida ahamiyatga ega.

2-jadval. Shaxslararo muloqotda o‘zaro tushunishga ta’sir etuvchi omillar

Omillar	Ijobiy ta’siri	Salbiy namoyon bo‘lishi
Empatiya	Boshqalarning hissiyotlarini tushunish	Befarqlik va hamdardlikning yetishmasligi
Faol tinglash	Suhbatdosh fikrini to‘liq anglash	Gapni bo‘lish va e’tiborsizlik
O‘zaro ishonch	Samimiy va barqaror munosabatlarni shakllantirish	Shubha va ishonchsizlik
Hissiy barqarorlik	Nizoli vaziyatlarda o‘zini boshqarish	Jahldorlik va keskin munosabat
Bag‘rikenglik	Turli fikr va qarashlarni hurmat qilish	Murosasizlik va stereotiplar
Kommunikativ kompetentlik	Fikrlarni aniq va tushunarli yetkazish	Noto‘g‘ri talqin va tushunmovchilik

Jadvalda aks ettirilgan omillar shaxslararo munosabatlarning shakllanishi va rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, empatiya va faol tinglash suhbatdoshning ichki kechinmalarini anglashga yordam bersa, hissiy barqarorlik va bag‘rikenglik murakkab vaziyatlarda o‘zaro hurmatni saqlash imkonini beradi.

Empatiyaning shaxslararo munosabatlardagi ahamiyati. Empatiya insonning boshqa shaxsning hissiy holatini tushunishi, uning kechinmalarini anglashga intilishi va vaziyatga suhbatdosh nuqtayi nazaridan qaray olish qobiliyatidir. U o‘zaro tushunishning muhim psixologik mexanizmlaridan biri hisoblanadi.

Empatiya rivojlangan insonlar suhbatdoshining kayfiyati, ehtiyojlari va ichki kechinmalarini yaxshiroq anglashga intiladilar. Bu esa insonlar o‘rtasida hissiy yaqinlikning shakllanishi, ishonchning mustahkamlanishi va nizolarning oldini olishga yordam beradi.

Ayniqsa, ta’lim jarayonida o‘qituvchi va talaba o‘rtasidagi munosabatlarda empatiyaning ahamiyati katta. O‘qituvchining talabaning individual xususiyatlarini hisobga olishi, uning muammolariga befarq bo‘lmasligi va hissiy holatini tushunishga intilishi ta’lim muhitidagi ijobiy munosabatlarni rivojlantiradi.

Shaxslararo muloqotdagi psixologik to‘siqlar. Muloqot jarayonida insonlar o‘rtasidagi o‘zaro tushunishga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi turli psixologik to‘siqlar yuzaga kelishi mumkin. Bunday to‘siqlar ko‘pincha individual xususiyatlar, emotsional holatlar, noto‘g‘ri tasavvurlar va kommunikativ ko‘nikmalarning yetarli darajada rivojlanmaganligi bilan bog‘liq.

Psixologik to‘siqlarni quyidagi guruhlarga ajratish mumkin:

Emotsional to‘siqlar — qo‘rquv, xavotir, jahldorlik, ishonchsizlik va asabiylashish kabi holatlar natijasida yuzaga keladi.

Kommunikativ to‘siqlar — fikrni aniq ifodalay olmaslik, suhbatdoshni tinglamaslik va muloqot madaniyatiga rioya qilmaslik bilan bog‘liq.

Ijtimoiy-psixologik to‘siqlar — yosh, ijtimoiy mavqe, kasbiy tajriba, tarbiya va madaniy farqlar ta’sirida shakllanadi.

Kognitiv to‘siqlar — voqelikni turlicha idrok etish, stereotiplar va oldindan shakllangan qarashlar bilan izohlanadi.

Nizoli to‘siqlar — manfaatlar, ehtiyojlar va qarashlarning o‘zaro mos kelmasligi natijasida yuzaga keladi.

3-jadval. Shaxslararo munosabatlarda psixologik to‘siqlar va ularni bartaraf etish yo‘llari

Psixologik to‘siqlar	Yuzaga kelish sabablari	Bartaraf etish yo‘llari
Emotsional to‘siqlar	Qo‘rquv, xavotir, jahldorlik	Hissiyotlarni boshqarish
Kommunikativ to‘siqlar	Fikrni noto‘g‘ri ifodalash, tinglamaslik	Muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish
Ijtimoiy-psixologik to‘siqlar	Yosh, mavqe va tajriba farqlari	O‘zaro hurmat va bag‘rikenglik
Kognitiv to‘siqlar	Stereotiplar va noto‘g‘ri tasavvurlar	Tanqidiy fikrlash va xolis baholash
Nizoli to‘siqlar	Manfaatlar va qarashlar to‘qnashuvi	Murosa va hamkorlik

Mazkur to‘siqlarni bartaraf etishda insonning o‘z hissiyotlarini boshqarishi, boshqa shaxslarning fikrlariga hurmat bilan yondashishi va samarali muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishi muhim hisoblanadi.

Shaxslararo munosabatlarda nizolarning psixologik sabablari. Nizolar insonlarning manfaatlari, ehtiyojlari, qarashlari va maqsadlari o‘rtasidagi tafovutlar natijasida yuzaga keladi. Nizo ijtimoiy munosabatlarning tabiiy hodisasi bo‘lib, uning kelib chiqishi har doim ham salbiy oqibatlarga olib kelmaydi. Ayrim hollarda nizolar mavjud muammolarni aniqlash, munosabatlarni qayta ko‘rib chiqish va yangi kelishuvlarga erishish imkoniyatini yaratadi.

Biroq nizoli vaziyatlarni to‘g‘ri boshqara olmaslik shaxslararo munosabatlarning buzilishiga, o‘zaro ishonchning yo‘qolishiga va psixologik zo‘riqishning kuchayishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Nizolarning asosiy psixologik sabablari quyidagilardan iborat:

Manfaat va ehtiyojlarning o‘zaro mos kelmasligi.

Suhbatdosh fikrini noto‘g‘ri talqin qilish.

Hissiy barqarorlikning yetishmasligi.

O‘zaro hurmat va ishonchning pasayishi.

Shaxsiy qarashlarni mutlaq to‘g‘ri deb hisoblash.

Muloqot madaniyatining yetarli darajada rivojlanmaganligi.

Nizolarni konstruktiv hal qilishda murosa, hamkorlik, o‘zaro kelishuv va faol tinglash usullaridan foydalanish muhimdir. Bunda nizoning sababini aniqlash, tomonlarning manfaatlarini hisobga olish va hissiy keskinlikni kamaytirish asosiy vazifalardan hisoblanadi.

Psixologik moslashuvni rivojlantirish yo‘nalishlari. Shaxslararo munosabatlarda psixologik moslashuv va o‘zaro tushunishni rivojlantirish uzluksiz jarayon bo‘lib, u shaxsning o‘z ustida ishlashi, ijtimoiy tajribani egallashi va kommunikativ kompetentligini takomillashtirishi bilan bog‘liq.

Mazkur jarayonda, avvalo, o‘zini anglash va o‘z-o‘zini baholash qobiliyatini rivojlantirish muhim. Inson o‘zining kuchli va zaif tomonlarini anglagan sari boshqa insonlarning individual xususiyatlariga nisbatan ham xolis munosabatda bo‘lishni o‘rganadi.

Ikkinchidan, emotsional intellektni rivojlantirish zarur. Bu insonning o‘z hissiyotlarini anglash va boshqarish, shuningdek, boshqa insonlarning emotsional holatini tushunish imkoniyatini kengaytiradi.

Uchinchidan, samarali muloqot ko‘nikmalarini shakllantirish lozim. O‘z fikrini aniq bayon qilish, suhbatdoshni diqqat bilan tinglash va konstruktiv fikr almashish shaxslararo munosabatlarning sifatini oshiradi.

To‘rtinchidan, bag‘rikenglik va o‘zaro hurmat tamoyillariga amal qilish zarur. Har bir insonning individual xususiyatlari, qarashlari va hayotiy tajribasini hisobga olish o‘zaro tushunishning muhim shartidir.

Beshinchidan, muammoli vaziyatlarda konstruktiv yondashuvni shakllantirish lozim. Nizolarni hissiyotlarga berilmagan holda, mantiqiy fikrlash va o‘zaro kelishuv asosida hal qilish psixologik moslashuvni mustahkamlaydi.

MUHOKAMA

O‘rganilgan ilmiy qarashlar va nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, psixologik moslashuv va o‘zaro tushunish bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan, ammo mazmunan farqlanuvchi jarayonlardir. Psixologik moslashuv shaxsning ijtimoiy muhit talablariga moslashishi va o‘z xatti-harakatlarini vaziyatga muvofiqlashtirishini ifodalasa, o‘zaro tushunish boshqa insonlarning fikrlari, hissiyotlari va ehtiyojlarini anglash bilan bog‘liq. Ularning uyg‘unligi shaxslararo munosabatlarning barqarorligi va samaradorligini ta’minlaydi.

G.M. Andreyevaning ijtimoiy idrok va muloqotga oid qarashlari shaxslararo munosabatlarda boshqa insonni anglashning ahamiyatini ko‘rsatadi [1]. D.Myersning ijtimoiy psixologik yondashuvlari esa stereotiplar va individual qarashlarning insonlar o‘rtasidagi munosabatlarga ta’sirini tushuntiradi [4]. Bu fikrlar

muloqot jarayonida noto‘g‘ri baholash va shoshilinch xulosalarning tushunmovchiliklarga sabab bo‘lishi mumkinligini asoslaydi.

K. Rogersning empatiya va shaxsni qabul qilish tamoyillari [7] hamda D. Golemanning emotsional intellekt haqidagi qarashlari [8] o‘zaro tushunishni rivojlantirishda hissiy omillarning muhimligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, suhbatdoshning hissiy holatini anglash va o‘z reaksiyalarini boshqarish nizoli vaziyatlarning keskinlashishiga yo‘l qo‘ymaslikda muhim ahamiyatga ega.

Tahlil natijalariga ko‘ra, shaxslararo munosabatlarda uchraydigan ko‘plab kelishmovchiliklarni faqat xarakterlar mos kelmasligi bilan izohlash to‘g‘ri emas. Ayrim hollarda bunday holatlar muloqot ko‘nikmalarining yetarli emasligi, noto‘g‘ri talqin, o‘zaro ishonchning pasayishi yoki hissiy zo‘riqish bilan bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun muammolarni hal etishda faqat tashqi xatti-harakatlarni o‘zgartirish emas, balki ularning psixologik sabablarini ham anglash zarur.

Ta’lim muassasalarida ushbu masalalarga alohida e’tibor qaratish lozim. O‘qituvchi va talaba, talabalar o‘rtasidagi sog‘lom munosabatlar ta’lim jarayonining psixologik muhitiga ta’sir ko‘rsatadi. Empatiya, faol tinglash, o‘zaro hurmat va hamkorlikka asoslangan muloqot ta’lim jarayonida ishonchli munosabatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Shuningdek, oilada va mehnat jamoalarida ham psixologik moslashuvning ahamiyati katta. Insonlarning individual xususiyatlari va qarashlarini hisobga olish, kelishmovchiliklarni o‘z vaqtida muhokama qilish hamda o‘zaro murosaga intilish munosabatlarning barqarorligini ta’minlaydi.

Shu bilan birga, mazkur maqolaning nazariy-tahliliy xarakterga ega ekanligini hisobga olish lozim. Unda keltirilgan xulosalar eksperimental tekshiruv yoki respondentlar ma’lumotlariga emas, ilmiy manbalar va nazariy umumlashtirishlarga asoslangan. Kelgusida psixologik moslashuv va o‘zaro tushunish darajasini maxsus psixodiagnostik metodikalar, so‘rovnomalar va kuzatishlar yordamida o‘rganish mazkur masalaning amaliy jihatlarini chuqurroq yoritish imkonini beradi.

XULOSA

Shaxslararo munosabatlarda psixologik moslashuv va o‘zaro tushunish insonning ijtimoiy hayotga moslashishi, samarali muloqot olib borishi va barqaror munosabatlar o‘rnatishida muhim ahamiyatga ega. Mazkur jarayonlar shaxsning individual xususiyatlari, hayotiy tajribasi, hissiy holati va kommunikativ imkoniyatlari bilan uzviy bog‘liq.

Tadqiqot asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Psixologik moslashuv shaxsning ijtimoiy muhit talablarini anglash va o‘z xulq-atvorini muayyan sharoitlarga muvofiqlashtirish jarayoni bo‘lib, uning samaradorligi kognitiv, emotsional, xulq-atvor va kommunikativ komponentlarning o‘zaro uyg‘unligiga bog‘liq.

2. O‘zaro tushunish shaxslararo munosabatlarning muhim sharti hisoblanadi. Bunda suhbatdoshning fikrini tinglash, hissiy holatini anglash, individual xususiyatlarini hurmat qilish va o‘zaro ishonchni shakllantirish muhim o‘rin tutadi.

3. Empatiya, hissiy barqarorlik, faol tinglash va kommunikativ kompetentlik shaxslararo munosabatlarning samaradorligini oshiruvchi asosiy psixologik omillar hisoblanadi.

4. Tushunmovchiliklar va nizolarning kelib chiqishida noto‘g‘ri idrok etish, stereotiplar, hissiy beqarorlik, manfaatlar to‘qnashuvi va muloqot madaniyatining yetarli rivojlanmaganligi muhim o‘rin egallaydi.

5. Psixologik moslashuv va o‘zaro tushunishni rivojlantirishda o‘zini anglash, emotsional intellektni takomillashtirish, faol tinglash, bag‘rikenglik va konstruktiv muloqot ko‘nikmalarini shakllantirish zarur.

6. Ta’lim muassasalari, oila va mehnat jamoalarida sog‘lom psixologik muhitni yaratish, o‘zaro hurmat va hamkorlik tamoyillarini rivojlantirish barqaror shaxslararo munosabatlarni shakllantirishning muhim shartlaridan biridir.

Umuman olganda, psixologik moslashuv va o‘zaro tushunish shaxsning ijtimoiylashuvi, shaxsiy kamoloti va jamiyatdagi faol ishtirokini ta’minlovchi muhim psixologik jarayonlardir. Shu bois ushbu yo‘nalishdagi bilim va ko‘nikmalarni rivojlantirish nafaqat psixologik ta’limda, balki kundalik ijtimoiy hayotda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Андреева Г.М. Социальная психология. — Москва: Аспект Пресс, 2001.
2. G‘oziyev E.G‘. Muomala psixologiyasi. — Toshkent, 2001.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
4. Myers D.G. Social Psychology. — New York: McGraw-Hill, 2010.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — Санкт-Петербург: Питер, 2002.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — Москва: Политиздат, 1975.
7. Rogers C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. — Boston: Houghton Mifflin, 1961.
8. Goleman D. Emotional Intelligence. — New York: Bantam Books, 1995.
9. Festinger L. A Theory of Cognitive Dissonance. — Stanford: Stanford University Press, 1957.
10. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. — Санкт-Петербург: Питер, 2003.