

SHAXSLARARO MUNOSABATLARNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Botirov Nodir Normuminovich

**Milliy gvardiya Xorazm viloyati bo'yicha boshqarmasi boshlig'ining
birinchi o'rinbosari**

email: nod.bot.0708@gmail.com

Annotatsiya:

Tezisdagi shaxslararo munosabatlarning shakllanishi va rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar ilmiy nazariyalar va tadqiqotlar asosida tahlil qilingan. Asosiy psixologik omillarning o'zaro bog'liqligi va shaxslararo munosabatlar sifatini yaxshilashdagi ahamiyati ta'kidlangan. Shu bilan birga, psixologik omillarni chuqur o'rganish va rivojlantirish samarali ijtimoiy va kasbiy aloqalarni yaratishda muhim ahamiyatga ega ekanligi ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: shaxslararo munosabatlar, psixologik omillar, emotsional intellekt, temperament, muloqot madaniyati, ishonch, psixologik xavfsizlik, madaniyat, ichki motivatsiya, psixologik ehtiyojlar, ijtimoiy psixologiya, bixeviorizm, kognitiv psixologiya, gumanistik psixologiya.

Abstract:

This thesis analyzes the psychological factors influencing the formation and development of interpersonal relationships based on scientific theories and research. The interconnection of key psychological factors and their significance in improving the quality of interpersonal relationships are emphasized. Furthermore, it is shown that a deep study and development of these psychological factors play a crucial role in creating effective social and professional interactions.

Keywords: interpersonal relationships, psychological factors, emotional intelligence, temperament, communication culture, trust, psychological safety, culture, intrinsic motivation, psychological needs, social psychology, behaviorism, cognitive psychology, humanistic psychology.

Аннотация:

В данной работе проанализированы психологические факторы, влияющие на формирование и развитие межличностных отношений, на основе научных



теорий и исследований. Подчёркивается взаимосвязь ключевых психологических факторов и их значимость в повышении качества межличностного взаимодействия. Также показано, что глубокое изучение и развитие этих факторов играет важную роль в формировании эффективных социальных и профессиональных связей.

Ключевые слова: межличностные отношения, психологические факторы, эмоциональный интеллект, темперамент, культура общения, доверие, психологическая безопасность, культура, внутренняя мотивация, психологические потребности, социальная психология, бихевиоризм, когнитивная психология, гуманистическая психология.

Shaxslararo munosabatlar inson hayotining markaziy qismi bo'lib, ular faqatgina ijtimoiy aloqalar emas, balki shaxsning umumiy farovonligiga ta'sir etuvchi murakkab psixologik jarayonlarni ham o'z ichiga oladi. Psixologiya fani nuqtai nazaridan, shaxslararo munosabatlarning shakllanishi va rivojlanishida bir qator ichki va tashqi omillar, ayniqsa, psixologik xususiyatlar hal qiluvchi o'rin tutadi. Ushbu tezisda shaxslararo munosabatlarga ta'sir etuvchi asosiy psixologik omillar ilmiy nazariyalar va tadqiqotlar asosida tahlil qilinadi [1], [3].

Gumanistik psixologiyaga ko'ra, shaxslararo munosabatlar — bu insonning o'zini anglashi, rivojlanishi va ichki salohiyatini ro'yobga chiqarishi uchun zarur bo'lgan, samimiylik, qabul qilish, empatiya va shartsiz hurmatga asoslangan aloqadir. Bu maktab uchun muhabbat, qo'llab-quvvatlash va haqiqiy muloqot munosabatlarning markaziy elementlaridir [3].

Kognitiv psixologiyada shaxslararo munosabatlar — bu insonlarning bir-biri haqidagi taassurotlari, qabul qilingan axborotni qayta ishlash, ichki sxema va stereotiplar asosida shakllanadigan ijtimoiy aloqalar jarayonidir. Ushbu maktab nuqtai nazaridan, odamlar boshqalarni qanday qabul qilishi va tushunish tarzi — munosabatlar sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Shaxslararo munosabatlar — bu insonning boshqa shaxslarga nisbatan kognitiv sxemalari, tafakkur jarayonlari va ijtimoiy qobiliyatlari asosida shakllanuvchi o'zaro ta'sirlar majmuasidir [3].

Bixeviorizm munosabatlarni xulq-atvor orqali tushuntiradi. Bu maktab uchun shaxslararo munosabatlar — bu tashqi muhit ta'sirida shakllanadigan, kuzatish va tahlil qilish mumkin bo'lgan xulq-atvorlar almashinuvidir. Shaxslararo munosabatlar — bu mukofot va jazo mexanizmlari asosida rivojlanadigan, kuzatish mumkin bo'lgan

ijtimoiy xulq-atvorlar majmuasidir. arini mukofot (ishonch, e'tibor) va jazo (rad etish, tanqid) orqali shakllantiradi [6].

Ijtimoiy psixologiya shaxslararo munosabatlarni ijtimoiy guruhlar, ijtimoiy rollar, ijtimoiy ta'sir va stereotiplar orqali tushuntiradi. Bu maktabda shaxslararo munosabatlar — bu shaxs va uning ijtimoiy muhiti o'rtasidagi o'zaro ta'sir jarayonlaridir. Shaxslararo munosabatlar — bu ijtimoiy guruh, maqom, stereotip va ijtimoiy kutilmalar ta'sirida shakllanadigan shaxslar o'rtasidagi o'zaro ta'sir va o'zaro munosabatlar jarayonidir [1], [3].

Xulosa qilib aytganda, shaxslararo munosabatlar — bu insonlarning kundalik hayotidagi eng muhim va ko'p uchraydigan ijtimoiy jarayonlardan biri bo'lib, mazkur jarayonlarning samarali yoki muvaffaqiyatsiz shakllanishi, birinchi navbatda, shaxsning ichki psixologik holati va unga ta'sir etuvchi omillar bilan chambarchas bog'liqdir.

Psixologik omillar – bu munosabatlarning shakllanishi, rivojlanishi va saqlanishiga ta'sir qiladigan ichki psixologik jarayonlar va xususiyatlardir, ular shaxsning ruhiy holati, his-tuyg'ulari, shaxsiy qobiliyatlari va ijtimoiy muhit bilan o'zaro aloqada bo'lishi asosida namoyon bo'ladi. Ushbu omillarning o'rganilishi va hisobga olinishi shaxslarga maqsadli va samarali munosabatlar qurish, ijtimoiy va kasbiy sohada muvaffaqiyatga erishish imkonini beradi.

Birinchi va asosiy psixologik omil – emotsional intellekt. Emotsional intellekt — insonning o'z va boshqalarning his-tuyg'ularini anglash, nazorat qilish va ularni ijobiy yo'naltirish qobiliyatidir [1], [4]. Bu tushuncha ilk bor Piter Salovey va Jon Mayer tomonidan ilgari surilgan bo'lib, keyinchalik Daniel Goleman uni ommaviy va amaliyotga yo'naltirilgan shaklda rivojlantirdi. Golemanga ko'ra, emotsional intellekt beshta asosiy komponentdan iborat: o'z his-tuyg'ularini anglash, emotsiyalar ustidan nazorat, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy qobiliyatlar [4].

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt yuqori bo'lgan insonlar muloqotda to'g'ri yondashuvni topa oladi, mojarolarni konstruktiv yo'l bilan hal etadi, boshqalarning holatini his qila oladi va jamoaviy ishda muvaffaqiyatli bo'ladi. Ular ko'proq ishonch qozonadi, yetakchilik qobiliyati kuchli bo'ladi va murakkab ijtimoiy vaziyatlarda ham barqaror munosabatlarni saqlay oladi. Shuningdek, emotsional intellekt shaxsda rahmdillik, to'g'ri fikrlash, stressga chidamlilik, ochiq muloqot va o'zini boshqarish qobiliyatlarini shakllantiradi [3].



Emotsional intellekt — bu faqat his-tuygʻularni boshqarish qobiliyati emas, balki muvaffaqiyatli shaxslararo munosabatlarni qurish va saqlash uchun asosiy psixologik vositadir. Uning rivojlantirilishi insonning faqat shaxsiy hayotida emas, balki ijtimoiy va kasbiy faoliyatida ham keng imkoniyatlar yaratadi.

Ikkinchi muhim psixologik omil – individual xususiyatlar va temperamentdir. Individual xususiyatlar – bu insonning tabiiy qobiliyatlari, intizomi, ehsosiy barqarorligi, ishonch darajasi, ekstraversiya yoki introversiyaga moyilligi kabi xususiyatlarni oʻz ichiga oladi. Masalan, ochiq va faol shaxslar ijtimoiy munosabatlarda tez munosabat oʻrnatadi, yaqinlashish oson kechadi, introvert shaxslar esa ehtiyotkor va toʻgʻridan-toʻgʻri emas, uzoq muddatli va mazmunli aloqalarni afzal koʻradi [3].

Temperament – bu insonning tugʻma psixofiziologik xususiyati boʻlib, u hayajonlanuvchanlik, javob tezligi, hissiy barqarorlik va faollik darajasini belgilab beradi. Temperamentning toʻrt asosiy turi mavjud:

Sangvinik — serharakat, jonli, tez va oson munosabat oʻrnatadi;

Xolerik — tezkor, hissiy reaksiyasi kuchli, faol va taʼsirchan;

Flegmatik — barqaror, sabr-toqatli, muloqotga ehtiyotkorlik bilan yondashadi;

Melanxolik — ehsosiy jihatdan taʼsirchan, kam soʻzli, ichki taassurotlarga boy [2], [3].

Karl Yung, Eyzenk va K. Leongard kabi psixologlarning nazariyalari shundan dalolat beradiki, temperament shaxsning muloqot uslubini, mojarolarga munosabatini, empatiya darajasini va ijtimoiy adaptatsiya qobiliyatini belgilaydi.

Shaxsning individual xususiyatlari va temperamenti — uning ijtimoiy hayotidagi asosiy “ishqalanayotgan nuqta”lar va imkoniyatlarni belgilab beradigan omillardir. Bu xususiyatlarni toʻgʻri anglash va qabul qilish shaxslarga nafaqat oʻzini, balki boshqalarni ham yaxshiroq tushunish, munosabatlarda samarali va barqaror aloqalar oʻrnatish imkonini beradi [3].

Uchinchi omil — muloqot madaniyati va soʻzsiz belgilar orqali ifoda etish qobiliyati. Muloqot madaniyati deganda insonning nutqni axloqiy, emotsional va ijtimoiy qoidalarga muvofiq ravishda boshqarish qobiliyati tushuniladi. Bu madaniyat soʻzlarni tanlash, notiqlik mahorati, tinglash madaniyati, muloqotda hurmat va munosabatlardagi samimiyatni oʻz ichiga oladi. Shuningdek, soʻzsiz belgilar (nonverbal aloqalar) – mimika, pantomimika, ishoralar, ovoz tembri, kontakt, distansiya va boshqa

jismoniy harakatlar orqali berilgan axborot — insonlar oʻrtasidagi munosabatlarga kuchli taʼsir koʻrsatadi [2], [3].

Toʻrtinchi omil — ishonch va psixologik xavfsizlik. Ishonch — bu ikki yoki undan ortiq shaxslar oʻrtasidagi barqaror, ixtiyoriy psixologik ishonch hissi boʻlib, uning asosida inson boshqalar tomonidan aldanmasligi, tushunarli munosabatga duch kelishiga ishonadi. Psixologik xavfsizlik esa — shaxs oʻz fikrlari, his-tuygʻulari va tashabbuslarini ifoda etar ekan, tanqid, rad etish yoki jazodan qoʻrqmaslik hissini anglatadi. Shaxslararo munosabatlarda ishonch mustahkamlanishi uchun aniq va tiniq muloqot, empatiya, vaʼdaga sodiqlik va xulq-atvordagi izchillik muhimdir. Agar shaxs oʻz muxolifi yoki sherigidan turli vaziyatlarda bir xil munosabat va munosib munosabat olsa, bu ishonch darajasini mustahkamlaydi. Shuningdek, boshqalarning fikrini rad etmasdan, hurmat bilan eshitish, oʻz his-tuygʻularini toʻgʻri ifoda etish va xatolarni tan olish qobiliyati ham psixologik xavfsizlikni taʼminlaydigan asosiy koʻnikmalardandir [1], [5].

Beshinchi omil — ijtimoiy muhit va madaniyatning taʼsiri. Madaniyat inson tafakkuri, his-tuygʻulari va xulq-atvoriga taʼsir etuvchi ijtimoiy va maʼnaviy tizim boʻlib, uning taʼsiri shaxslararo munosabatlarda ham namoyon boʻladi. Gerta Xofsted (Geert Hofstede) tomonidan ishlab chiqilgan madaniy oʻlchovlar nazariyasiga koʻra, turli madaniyatlarda munosabat shakllari, ierarxiyaga munosabat, individualizm yoki kollektivism darajalari turlicha boʻladi. Masalan, individualistik jamiyatlarda shaxs erkinligi va mustaqil fikr ustuvor boʻlsa, kollektivistik jamiyatlarda jamoa manfaati, hamjihatlik va oʻzaro majburiyatlar birinchi oʻrinda turadi. Bu esa insonning munosabat qurishda qanday yondashuvni tanlashini belgilaydi [1], [3].

Ijtimoiy muhit esa – insonni oʻrab turgan oila, jamoa, maktab, ish joyi va keng jamiyat munosabatlar tizimi boʻlib, u shaxsning ijtimoiy tajribasi va muloqot uslubini shakllantiradi. Masalan, jamiyatdagi ishonch muhiti, maʼnaviy anʼanalar, muloqot madaniyati va liderlikqa munosabat shaxsning boshqalarga nisbatan qanday munosabatda boʻlishini aniqlaydi. Oilada yoki jamoada qoʻllab-quvvatlash va ochiq muloqot muhiti mavjud boʻlsa, inson shaxslararo munosabatlarda ham erkin, ishonchli va samarali harakat qiladi [3].

Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, bir xil madaniyat doirasida tarbiya topgan shaxslar oʻrtasida munosabatlar osonroq shakllanadi, zero ularda umumiy til, tushunchalar va ijtimoiy ramzlar bir xil boʻladi. Ammo turli madaniyat va ijtimoiy



muhit vakillari o'rtasida munosabat qurishda ko'proq muloqotdagi noaniqliklar va tushunmovchiliklar yuzaga kelishi mumkin. Bu holatlarda madaniyatlararo kompetensiya, ya'ni boshqa madaniyatlarni tushunish va hurmat qilish qobiliyati alohida ahamiyat kasb etadi.

Oxirgi, lekin ahamiyati bo'yicha muhim omil — psixologik ehtiyojlar va ichki motivatsiya. Psixologik ehtiyojlar — bu insonning ichki barqarorligini saqlash va ruhiy qoniqishga erishish uchun zarur bo'lgan ichki ehtiyojlaridir. A.Maslou tomonidan taklif etilgan ehtiyojlar ierarxiyasida “muhabbat va mansublikka” bo'lgan ehtiyojlar shaxslararo munosabatlarning asosiy drayverlari sifatida belgilangan. Ushbu ehtiyoj qondirilmagan taqdirda, shaxs o'zini yolg'iz, ijtimoiy jihatdan chetlatilgan va emotsional xavfsizsiz holatda his qiladi [6].

Ichki motivatsiya — bu insonning tashqi rag'batlantiruvchilarsiz, faqat ichki ehtiyoj va qiziqishlar asosida harakat qilishidir. Edvard Desi va Richard Rayanning o'z-o'zini aniqlash nazariyasi (Self-Determination Theory)ga ko'ra, inson faqat uchta asosiy psixologik ehtiyoj — avtonomiya, kompetentlik va mansublik — qondirilgandagina ichki motivatsiya orqali samarali faoliyat yuritishi va sog'lom munosabatlar o'rnatishi mumkin [6].

Shu nuqtai nazardan kelib chiqib, shaxs ichki motivatsiyasi orqali munosabatlar qurishda faol, ochiq va hamdard bo'ladi. Uning munosabatlariga insoniy ehtirom, o'zaro ishonch va hamjihatlik kabi qadriyatlar asos bo'ladi.

Yakuniy xulosa qilib aytganda, yuqorida keltirilgan psixologik omillar shaxslararo munosabatlarning muvaffaqiyatli shakllanishi va rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Emotsional intellekt, temperament, muloqot madaniyati, ishonch muhiti, madaniy muhit va psixologik ehtiyojlar o'zaro bog'liq bo'lib, ularning barqaror rivojlanishi shaxslarga ijtimoiy muomalada muvaffaqiyat qozonish imkonini beradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu omillarni chuqur anglash va ularni rivojlantirish shaxslar o'rtasidagi munosabatlar sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shuning uchun ham ta'lim, oila, kasbiy muhit va ijtimoiy institutlar doirasida shaxslararo munosabatlarning psixologik omillarini o'rganish va ularni rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri sanaladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ryan R.M., Deci E.L. Self Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness // Теория самодетерминации: Базовые психологические потребности в мотивации, развитии и благополучии // New York: Guilford Press, 2017, page 756. ISBN 978-1-4625-3896-6.
2. Clear J. Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones // Атомные привычки: Лёгкий и проверенный способ выработать полезные привычки и избавиться от вредных// New York: Avery Publishing, 2018, page 320. ISBN 978-0-7352-1129-2.
3. Haidt J. The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom // Гипотеза счастья: Современная истина в древней мудрости// New York: Basic Books, 2006, page 297. ISBN 978-0-465-02811-0.
4. Pink D.H. Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us // Драйв: Удивительная правда о том, что нас мотивирует // New York: Riverhead Books, 2009, page 256 ISBN 978-1-59448-884-9.
5. Baumeister R.F., Tierney J. Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength// Сила воли: Возрождение величайшей человеческой силы// New York: Penguin Press, 2011, page 304. ISBN 978-1-59420-307-7.
6. Duhigg C. The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business// Сила привычки: Почему мы поступаем так, а не иначе в жизни и бизнесе// New York: Random House, 2012, page 371. ISBN 978-1-4000-6928-6.