

## ПСИХОЛОГИЯДА ШАХСЛАРАРО МУЛОҚОТ ТУШУНЧАСИ ВА УНИНГ ШАХС ШАКЛЛАНИШИДАГИ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК ФЕНОМЕНОЛОГИЯСИ

Хошимова Ҳилола Ҳакимовна

Осиё халқаро университети Педагогика ва психология  
мутахассислиги 2-курс магистранти

"Мулоқот" категорияси "фикрлаш", "хулқ-атвор", "шахс", "муносабатлар" каби категориялар билан бир қаторда психология фанида марказий ўринлардан бирини эгаллайди. Шахслараро мулоқот - бу икки ёки ундан ортиқ шахсларнинг ўзаро билиш, муносабатларни ўрнатиш ва ривожлантиришга қаратилган ва ушбу жараён иштирокчиларининг ҳолатлари, муносабатлари, хатти-ҳаракатлари ва биргаликдаги фаолиятини тартибга солишга ўзаро таъсир кўрсатишни ўз ичига олган ўзаро таъсир жараёни. Сўнгги 20-25 йил ичида мулоқот муаммосини ўрганиш психология фанининг ва айниқса, ижтимоий психологиянинг этакчи тадқиқот йўналишларидан бирига айланди. Унинг психологик тадқиқотлар марказига ўтиши сўнгги йигирма йил ичида ижтимоий психологияда ўзини аниқ белгилаб берган услубий вазиятнинг ўзгариши билан изоҳланади. Тадқиқот мавзусидан мулоқот бир вақтнинг ўзида биринчи когнитив жараёнларни, сўнгра бутун шахснинг шахсиятини ўрганиш усулига, принципига айланди [2]. Мулоқот - бу одамларнинг биргаликдаги фаолиятининг ҳар қандай шаклини ўз ичига олган инсоний муносабатларнинг ҳақиқати. Бироқ, бу муносабатларнинг табиати бошқача тушунилади. Баъзан фаолият ва мулоқот инсон ижтимоий борлигининг икки томони сифатида қаралади; бошқа ҳолларда мулоқот ҳар қандай фаолиятнинг элементи сифатида тушунилади, иккинчиси эса мулоқотнинг шарти сифатида қаралади. Ниҳоят, мулоқотни алоҳида фаолият тури сифатида талқин қилиш мумкин [5].

В.В. Знаковнинг фикрига кўра, мулоқот субъектлар ўртасидаги ўзаро таъсирнинг шундай шакли бўлиб, у дастлаб бир-бирининг ақлий фазилатларини аниқлашга бўлган интилишдан келиб чиқади ва бунда улар ўртасида шахслараро муносабатлар шаклланади [3].

Мулоқот ва фаолият ўртасидаги муносабатлар муаммосига субъект-субъект ёндашуви фаолиятни фақат субъект-объект муносабатлари сифатидаги бир томонлама тушунишни енгиб чиқади. Маҳаллий психологияда бу ёндашув

# Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> August, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

Б.Ф. Ломов томонидан назарий ва экспериментал равишда ишлаб чиқилган субъект-субъектнинг ўзаро таъсири сифатида мулоқотнинг методологик принципи орқали амалга оширилади. Ломов ва унинг ходимлари. Шу муносабат билан кўриб чиқилса, мулоқот субъект фаолиятининг алоҳида мустақил шакли сифатида ишлайди. Унинг натижаси ўзгарган объект (моддий ёки идеал) эмас, балки инсоннинг одам билан, бошқа одамлар билан муносабати. Мулоқот жараёнида нафақат ўзаро фаолият алмашинуви, балки ғоялар, ғоялар, ҳис-туйғулар, "субъект (лар)" муносабатлари тизими ҳам намоён бўлади ва ривожланади.

А.В. Брушлинский ва В.А. Поликарпов томонидан, шу билан бирга, ушбу услубий тамойилнинг танқидий тушунчаси берилган ва этник психология фанида мулоқотнинг барча кўп ўлчовли муаммолари таҳлил қилинган энг машхур тадқиқот даврлари санаб ўтилган [4].

Маҳаллий ижтимоий психологияда мулоқот тузилиши муаммоси муҳим ўрин тутди. Ҳозирги вақтда ушбу масалани услубий ўрганиш тадқиқотни ташкил этишда умумий услубий қўлланма бўлиб хизмат қиладиган мулоқот тузилиши ҳақидаги жуда умумий қабул қилинган ғоялар тўпламини аниқлашга имкон беради.

Фанда объектнинг тузилиши деганда ўрганилаётган объект элементлари орасидаги барқарор боғланишлар тартиби тушунилади, унинг ташқи ва ички ўзгаришлардаги ҳодиса сифатида яхлитлигини таъминлайди. Мулоқот тузилиши муаммосига ушбу ҳодисани таҳлил қилиш даражаларини тақсимлаш орқали ҳам, унинг асосий функцияларини санаб ўтиш орқали ҳам турли йўللار билан ёндашиш мумкин. Умуман олганда, таҳлилнинг учта даражаси мавжуд.

Макро даража: шахснинг бошқа одамлар билан мулоқоти унинг ҳаёт тарзининг энг муҳим жиҳати ҳисобланади. Бу даражада мулоқот жараёни инсон ҳаётининг давомийлиги билан таққосланадиган вақт оралиғида ўрганилади, бунда шахснинг ақлий ривожланиши таҳлиliga эътибор берилади. Мулоқот бу эрда шахс ва бошқа одамлар ва ижтимоий гуруҳлар ўртасидаги муносабатларнинг мураккаб ривожланаётган тармоғи сифатида ишлайди.

Мизе даражаси (ўрта даража): мулоқот - бу одамлар ҳаётининг маълум бир даврларида ҳозирги ҳаётининг фаолият жараёнида бўлган мақсадли мантикий тугалланган мулоқотлар ёки ўзаро таъсир ҳолатларининг ўзгарувчан



# Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> August, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

тўпламидир. Ушбу даражадаги мулоқотни ўрганишда асосий эътибор мулоқот ҳолатларининг таркибий қисмларига - "нима ҳақида" ва "нима мақсадда" га қаратилади. Мавзунинг ушбу ўзаги атрофида мулоқот мавзуси, мулоқот динамикаси, фойдаланиладиган воситалар (оғзаки ва оғзаки бўлмаган) ва ғоялар, ғоялар, тажрибалар алмашинуви амалга ошириладиган мулоқот босқичлари ёки босқичлари очиб берилади.

Микро даража: бу эрда асосий эътибор мулоқотнинг элементар бирликларини конжугацияланган ҳаракатлар ёки битимлар сифатида таҳлил қилишга қаратилган. Шунинг таъкидлаш керакки, мулоқотнинг элементар бирлиги унинг иштирокчиларининг интервалгача хатти-ҳаракатларининг ўзгариши эмас, балки уларнинг ўзаро таъсирidir. У нафақат бирининг ва ҳамкорнинг ҳаракатини, балки бошқасининг ёрдами ёки қаршилигини ҳам ўз ичига олади (масалан, "савол-жавоб", "ҳаракатга ундаш - ҳаракат", "бу билан боғлиқ маълумотни хабар қилиш" ва бошқалар).

Санаб ўтилган таҳлил даражаларининг ҳар бири махсус назарий, услубий ва услубий ёрдамни, шунингдек, ўзининг махсус концептуал аппаратини талаб қилади ва психологиянинг кўпгина муаммолари мураккаб бўлганлиги сабабли, вазифа турли даражалар орасидаги муносабатларни аниқлаш усулларини ишлаб чиқиш ва бу муносабатлар тамойилларини очиб беришдир. Мулоқотнинг тузилиши борасида гап кетганда қуйидагиларни эътироф этиш жоиз.

Перцептив томон - шериклар томонидан бир-бирини идрок этиш жараёни, уларнинг ўзаро тушуниши учун асос бўлган ўзаро билимлари, идрок кўникмаларида намоён бўлади: учрашув мазмунини аниқлаш; шерикнинг кайфиятини унинг оғзаки ва оғзаки бўлмаган хатти-ҳаракатлари билан тушуниш; коммуникатив вазиятни таҳлил қилишда идрокнинг психологик таъсирини ҳисобга олиш.

Коммуникатив томон - бу оғзаки ва оғзаки бўлмаганларга бўлинган мулоқот воситаларидан фойдаланиш. Яхши коммуникатор - мулоқотнинг турли даражаларида қўлланиладиган мулоқот усулларининг бой репертуарига эга бўлган шахс.

Интерактив томон - бу қўшма фаолиятни ташкил этишнинг маълум бир шаклини назарда тутадиган одамларнинг ўзаро таъсири [1].

Шахслараро мулоқотнинг предмети: транзакцияни таъминловчи руҳий жараёнлар ва ҳолатлар; одамлар ўртасидаги ўзаро мулоқотда воситачилик



# Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> August, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

қиладиган коммуникатив амалиётлар; маълум бир ижтимоий-маданий гуруҳ доирасида ишлаб чиқилган, кўпинча онгсиз равишда қўшма фаолиятни амалга оширишга имкон берадиган нормалар ва қоидалар.

Мулоқот функциялари - бу мулоқот инсоннинг ижтимоий мавжудлиги жараёнида бажарадиган рол ва вазифалардир. Мулоқотнинг вазифалари хилма-хил бўлиб, уларни таснифлаш учун турли асослар мавжуд [3; 40].

Умумий қабул қилинган тасниф асосларидан бири мулоқотда учта ўзаро боғлиқ жиҳат ёки хусусиятларни ажратишдир: ахборот, интерактив ва перцептив. Бунга мувофиқ ахборот-коммуникатив, тартибга солувчи-коммуникатив ва аффектив-коммуникатив функциялар ажратилади.

Мулоқотнинг ахборот-коммуникация функцияси ўзаро мулоқотда бўлган шахслар ўртасида ҳар қандай маълумот алмашинуvidан иборат. Инсоний мулоқотда ахборот алмашинуви ўзига хос хусусиятларга эга. Биринчидан, биз иккита шахснинг нисбати билан шуғулланамиз, уларнинг ҳар бири фаол мавзу (техник қурилмадан фарқли ўлароқ). Иккинчидан, ахборот алмашинуви, албатта, шерикларнинг фикрлари, ҳис-туйғулари ва хатти-ҳаракатларининг ўзаро таъсирини ўз ичига олади. Учинчидан, улар битта ёки шунга ўхшаш хабарларни кодлаш (декодификация қилиш) тизимига эга бўлиши керак.

Ҳар қандай маълумотни узатиш турли хил сигнал тизимлари орқали мумкин. Одатда, оғзаки (нутқ ишора тизими сифатида ишлатилади) ва оғзаки бўлмаган (турли хил нутқсиз ишора тизимлари) ўртасида фарқланади.

Ўз навбатида, оғзаки бўлмаган мулоқот ҳам бир нечта шаклларга эга:

- ❖ кинетика (имо-ишоралар, юз ифодалари, пантомимикани ўз ичига олган оптик-кинетик тизим);
- ❖ паралингвистика ва экстралингвистика (овозли, овоз бериш тизими, паузалар, йўтал ва бошқалар);
- ❖ проксемикалар (мулоқотда макон ва вақтни ташкил этиш нормалари);
- ❖ визуал мулоқот (кўз билан мулоқот тизими) [1; 48].

Мулоқотнинг тартибга солиш-коммуникатив (интерактив) функцияси - бу хатти-ҳаракатларни тартибга солиш ва одамларнинг ўзаро таъсири жараёнида биргаликдаги фаолиятини бевосита ташкил этиш. Ўзаро таъсир тушунчаси икки шаклда қўлланилади: биринчидан, биргаликдаги фаолият жараёнида одамларнинг ҳақиқий реал мулоқотларини (ҳаракатлари, қарши ҳаракатлар, ёрдам) тавсифлаш; иккинчидан, биргаликдаги фаолият жараёнида ёки кенгрок



# Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> August, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

айтганда - ижтимоий фаолият жараёнида бир-бирига таъсир (таъсир)ни тавсифлаш.

Ўзаро таъсир сифатида (оғзаки, жисмоний, оғзаки бўлмаган) мулоқот жараёнида шахс мотивлар, мақсадлар, дастурлар, қарорлар қабул қилиш, ҳаракатларни бажариш ва назорат қилиш, яъни. шеригининг фаолиятининг барча таркибий қисмлари, шу жумладан ўзаро рағбатлантириш ва хатти-ҳаракатларни тузатиш. Идентификация - бу унинг фикр ва ғояларини билиш ва тушуниш учун ўзини мулоқот шеригига ўхшатишнинг ақлий жараёни.

Мулоқотнинг аффеktiv-коммуникатив функцияси инсоннинг ҳиссий соҳасини тартибга солиш билан боғлиқ. Мулоқот инсоннинг ҳиссий ҳолатини белгиловчи энг муҳим омил ҳисобланади. Ўзига хос инсоний ҳис-туйғуларнинг бутун доираси инсоний мулоқот шароитида пайдо бўлади ва ривожланади - ҳиссий ҳолатларнинг яқинлашиши ёки уларнинг қутбланиши, ўзаро кучайиши ёки заифлашиши.

Мулоқот функцияларининг яна бир таснифи схемасини келтириш мумкин, унда санаб ўтилганлар билан бир қаторда бошқа функциялар ҳам алоҳида ажралиб туради: биргаликдаги фаолиятни ташкил этиш; одамларнинг бир-бирлари билан танишиши; шахслараро муносабатларни шакллантириш ва ривожлантириш. Қисман, бундай тасниф В.В. Знаковнинг монографиясида берилган. Знакова; когнитив функция бир бутун сифатида Г.М. Андреева томонидан аниқланган перцептив функцияга киради. Икки тасниф схемасини солиштириш билиш функцияларини, шахслараро муносабатларни шакллантириш ва аффеktiv-коммуникатив функцияни мулоқотнинг идрок этиш функциясига шартли равишда янада сиғимли ва кўп қиррали сифатида киритиш имконини беради. Мулоқотнинг перцептив томонини ўрганишда бир қатор тушунчалар ва таърифларни ўз ичига олган ва мулоқот жараёнида ижтимоий идрок этишнинг турли томонларини таҳлил қилиш имконини берувчи махсус концептуал ва терминологик аппаратдан фойдаланилади [1].

Биринчидан, мулоқот субъектлари ўртасида маълум даражадаги ўзаро тушунишсиз мулоқот қилиш мумкин эмас. Тушуниш - объектни билишда кўпайтиришнинг маълум бир шакли бўлиб, у субъектда билиш мумкин бўлган воқелик билан ўзаро таъсир қилиш жараёнида пайдо бўлади. Мулоқот ҳолатида идрок қилинадиган воқеликнинг объекти бошқа шахс, мулоқот шериги ҳисобланади. Шу билан бирга, тушунишга икки томондан қараш мумкин: мақсадлар, мотивлар, ҳис-туйғулар, бир-бирининг муносабати ўзаро





# Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> August, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

таъсир қилувчи субъектлар онгида акс этиши; ва муносабатларни ўрнатишга имкон берувчи бу мақсадларни қандай қабул қилиш керак. Шунинг учун мулоқотда умуман ижтимоий идрок ҳақида эмас, балки шахслараро идрок ёки идрок ҳақида гапириш тавсия этилади. Баъзи тадқиқотчилар идрок ҳақида эмас, балки бошқасининг билими ҳақида гапиришни афзал кўришади.

Мулоқот жараёнида ўзаро тушунишнинг асосий механизмлари идентификация, эмпатия ва акс эттиришдир. “Идентификация” атамаси ижтимоий психологияда бир қанча маъноларга эга. Мулоқот муаммосида идентификация - бу унинг фикр ва ғояларини билиш ва тушуниш учун ўзини мулоқот шеригига ўхшатишнинг ақлий жараёни. Эмпатия, шунингдек, ўзини бошқа одамга ўхшатишнинг ақлий жараёни сифатида тушунилади, аммо маълум бўлган шахснинг тажрибалари ва ҳис-туйғуларини “тушуниш” мақсади билан. Бу ерда “тушуниш” сўзи метафорик маънода қўлланган – эмпатия – “аффектив тушуниш”.

Таърифлардан кўриниб турибдики, идентификация ва эмпатия мазмунан жуда яқин ва кўпинча психологик адабиётларда “эмпатия” атамаси кенг маънога эга - у мулоқот шеригининг фикрлари ва ҳис-туйғуларини тушуниш жараёнларини ўз ичига олади. Шу билан бирга, эмпатия жараёни ҳақида гапирганда, инсонга нисбатан сўзсиз ижобий муносабатни ҳам ёдда тутиш керак. Бу икки нарсани англатади: биринчидан, шахс шахсиятини бутунлигича қабул қилиш; иккинчидан, ўзининг ҳиссий бетарафлиги, идрок этилаётган нарсага нисбатан қимматли фикрларнинг йўқлиги.

Бир-бирини тушуниш муаммосини акс эттириш - бу шахснинг ўзини мулоқот шериги томонидан қандай идрок этиши ва тушуниши ҳақидаги тушунчаси. Мулоқот иштирокчиларининг ўзаро мулоҳаза юритиши жараёнида мулоҳаза юритиш - бу мулоқот субъектларининг хатти-ҳаракатларини шакллантириш ва стратегиясини шакллантиришга, бир-бирининг ички дунёсининг хусусиятларини тушунишга ёрдам берадиган ўзига хос фикрдир.

Мулоқотда тушунишнинг яна бир механизми шахслараро жалб қилишдир. Жозибадорлик - бу идрок этувчи учун шахснинг жозибадорлигини шакллантириш жараёни бўлиб, унинг натижаси шахслараро муносабатларнинг шаклланиши ҳисобланади. Ҳозирги вақтда жалб қилиш жараёнининг кенгайтирилган талқини ҳиссий ва баҳолаш компоненти устунлик қиладиган ижтимоий муносабатнинг бир тури сифатида бир-



# Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> August, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

бирлари ва уларнинг шахслараро муносабатлари (ижобий ва салбий) ҳақида ҳиссий ва баҳолаш ғояларини шакллантириш сифатида шаклланмоқда. .

Мулоқот функцияларининг кўриб чиқилган таснифлари, албатта, бир-бирини истисно қилмайди. Бундан ташқари, таснифлашнинг бошқа турлари ҳам мавжуд. Бу эса, ўз навбатида, мулоқот ҳодисасини кўп ўлчовли ҳодиса сифатида тизимли таҳлил усуллари ёрдамида ўрганиш зарурлигини кўрсатади.

В. Щутцнинг шахслараро муносабатларнинг уч ўлчовли назариясининг энг муҳим ғояси ҳар бир шахснинг бошқа одамларга нисбатан ўзига хос ижтимоий йўналишга эга эканлиги ва бу йўналиш унинг шахслараро хатти-ҳаракатларини белгилайдиган позициясидир.

Назарий жиҳатдан, шахснинг шахслараро хатти-ҳаракатларини учта эҳтиёж: "инклюзивлик", "назорат" ва "таъсир қилиш" асосида тушунтиришга ҳаракат қилинади. Бу эҳтиёжлар болалик даврида боланинг катталар, биринчи навбатда, ота-оналар билан ўзаро муносабатларида ривожланади. Шундай қилиб, "инклюзия" эҳтиёжининг ривожланиши боланинг оилага қандай киритилганлигига боғлиқ; "назорат" зарурати ота-она ва бола муносабатларида эркинлик ёки назоратга урғу берилганлигига боғлиқ; "таъсир" га бўлган эҳтиёж болани унинг яқин атроф-муҳит томонидан ҳиссий жиҳатдан қабул қилиш ёки рад этиш даражасига боғлиқ. Агар болалик даврида бу эҳтиёжлар қондирилмаган бўлса, у ўзини аҳамиятсиз, қобилиятсиз, севгига нолайиқ ҳис қилади. Ушбу ҳис-туйғуларни энгиш учун у ўзида ҳимоя механизмларини ривожлантиради, улар шахслараро мулоқотларда ўзини тутишнинг характерли усуллари сифатида намоён бўлади. Болаликда шаклланган бу хулқ-атвор усуллари балоғат ёшида ҳам мавжуд бўлиб, умуман шахснинг ижтимоий муҳитга йўналишининг типик хусусиятларини белгилайди [7].

В. Щутц ҳар бир соҳа доирасида тегишли эҳтиёжларни қондиришнинг турли даражаларига мос келадиган “нормал” шахслараро хулқ-атворнинг уч турини ажратади:

- ❖ дефицит хатти-ҳаракати, шахс ўз эҳтиёжларини тўғридан-тўғри қондиришга ҳаракат қилмайди;
- ❖ ҳаддан ташқари - шахс доимий равишда ҳар қандай воситалар билан эҳтиёжларни қондиришга ҳаракат қилади;
- ❖ идеал хулқ-атвор - эҳтиёжлар адекват қондирилади.



# Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> August, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

Асосий шахслараро эҳтиёжларнинг хусусиятлари ва шахслараро хулқ-атвор турлари:

"назорат қилиш" зарурати. Шахслараро муносабатлардаги икки шахснинг характерли хулқ-атвор усуллари мос келиши ёки мос келмаслиги мумкин. В. Щутц шахслараро мувофиқликни икки ёки ундан ортиқ шахслар ўртасидаги шундай муносабатлар сифатида белгилайди, бунда шахслараро эҳтиёжларни у ёки бу даражада ўзаро қондиришга эришилади. Патология - қўшилиш соҳасидаги муносабатларнинг муваффақиятсиз ўрнатилиши бегоналашув ва изоляцияга, одамнинг ўз сунъий дунёсини яратишга уринишларига олиб келади. Эҳтимол, функционал психозлар, аутизм, шизофрения ривожланиши; "инклюзивлик" зарурати. Бу бошқа одамлар билан қониқарли муносабатларни яратиш ва қўллаб-қувватлаш зарурати, бунинг асосида ўзаро таъсир ва ҳамкорлик пайдо бўлади. Ўз-ўзини ҳурмат қилиш нуқтаи назаридан, бу эҳтиёж ўзини қимматли ва муҳим шахсни ҳис қилиш, ёқтириш, эътибор ва қизиқишни жалб қилиш, эътирофга эришиш, маъқуллаш учун ариза берувчиларни йўқ қилиш истагида намоён бўлади. Бошқалардан фарқ қиладиган шахс бўлиш, яъни шахс бўлиш - "инклюзивлик" заруратининг яна бир жиҳати. Бошқалар массасидан бу ажралишнинг ўзига хос томони шундаки, одамлар билан тўлақонли муносабатларга эришиш учун сиз тушунишга эришишингиз, бошқалар фақат шахсга хос хусусият ва хусусиятларни кўришини ҳис қилишингиз керак. Патология - шахснинг назорат ёки таъсир ўтказа олмаслиги психопатик шахснинг ривожланишига олиб келади;

"таъсир қилиш" эҳтиёжи. Яъни севги ва яқин, илиқ ҳиссий мулоқотларга асосланган бошқа одамлар билан қониқарли муносабатларни яратиш ва қўллаб-қувватлаш зарурати сифатида аниқланади. Ҳиссий даражада у шахснинг бошқа одамларни севиш қобилятида ва ўзини бошқалар томонидан этарли даражада севишини, севгига лойиқ эканлигини англашда намоён бўлади. Бу эҳтиёж одатда иккита яқин одам (жуфтлик муносабатлари) ўртасидаги шахсий ҳиссий муносабатларга тааллуқлидир ва шерик ёки шериклар билан ҳиссий яқинлашувга қаратилган хатти-ҳаракатларга олиб келади. Болаликда, агар бола ҳиссий жиҳатдан этарли даражада тарбияланмаган бўлса, қўрқув ҳисси пайдо бўлиши мумкин, кейинчалик шахс уни турли йўллар билан энгишга, тегишли хатти-ҳаракатларни ривожлантиришга ҳаракат қилиши мумкин. Патология - ҳиссий соҳадаги қийинчиликлар одатда неврозларга олиб келади.





# Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> August, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

Ҳозирги вақтда нафақат конфликтларни, уларнинг турлари ва тузилишини назарий таҳлил қилишга, балки одамлар ўртасидаги мулоқот ва ўзаро муносабатлар жараёнида низолар даражасини сезиларли даражада камайтирадиган коммуникатив хатти-ҳаракатлар психотехникасини ривожлантиришга кўпроқ эътибор қаратилмоқда. Коммуникатив ҳуқ-атворнинг хусусиятларини билиш ишбилармонлик мулоқотида кераксиз низолардан қочишга ёрдам беради ва психологик жиҳатдан баркамол ҳаракат қилади.

Техника мулоқотда психологик ҳимоянинг доминант стратегиясини ташхислаш учун мўлжалланган бўлиб, у инсоннинг ҳимоя механизмининг турини аниқлашга имкон беради [6].

Ҳимоя фаолияти (психологик ноқулайлик) ёки ўз-ўзини ҳурмат қилишнинг марказида маълумотни танлаш ва ўзгартириш жараёнини бузиш орқали ҳимоя қилиш ётади. Бунинг ёрдамида инсоннинг атрофидаги дунё, ўзи ва қирувчи маълумотлар ҳақидаги ғоялари ўртасида мувофиқлик сақланади.

Психологик мудофаа - бу муносабатларнинг нотўғри таркибий қисмлари (когнитив, ҳиссий, ҳуқ-атвор) уларнинг шахсга психологик шикаст таъсирини камайтириш учун уларнинг аҳамиятини ҳимоя ўзгартиришга қаратилган шахснинг мослашувчан реакциялари тизими. Хавотир, қўрқув, ғазаб, уят, стресс каби салбий ҳис-туйғулар психологик ноқулайликни камайтириш ва ўз-ўзини ҳурмат қилишнинг тегишли даражасини сақлаб қолиш учун вазиятнинг маъносини, муносабатларини, ўзини ўзи имиджини қайта баҳолашга қаратилган адаптив жараёнларни келтириб чиқаради. Бу жараён, қоида тариқасида, бир қатор психологик ҳимоя механизмлари ёрдамида психиканинг онгсиз фаолияти доирасида содир бўлади. Психологик ҳимоя механизмлари идрок этиш ва ўзгариш даражасида ишлайди. Ҳимоя механизмининг умумий хусусияти шахснинг салбий тажрибага сабаб бўлган вазият ёки муаммони самарали ҳал қилишга қаратилган фаолиятни амалга оширишдан бош тортишидир.

## Фойдаланилган адабиётлар

1. Андреева Г.М. Ижтимоий психология. М., 2011 йил.
2. Бодалев А.А. Шахс ва мулоқот. М., 1983 йил.
3. Бодалев А.А. Шахслараро мулоқот психологияси. Рязань, 1994 йил.



# Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> August, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

4. Дружинин В.Н. Психологик тадқиқотларнинг тузилиши ва мантиғи. М., 1993 йил.
5. Шахслараро мулоқот: дарслик. В.Н. Куницина, Н.В. Казаринова. Польша. СПб., 2002 йил.
6. Амалий психодиагностика. Усуллар ва тестлар. Д.Я. Райгородский. М., 2008 йил.
7. Рукавишников А.А. Шахслараро муносабатлар сўровномаси. Ярославь, 1992 йил.
8. Шахс ижтимоий компетенсиялари шаклланишида теоретикларнинг ўрни. Педагогик маҳорат журнали. - Бухоро, 2018. - №4. - Б. 94-97.
9. Психологияда фрустрация муаммосининг ўрганилганлиги ва унинг экспериментал тадқиқи хусусида. Бухду магистрантлар ва иқтидорли талабаларнинг “Тафаккур ва талқин” илмий-амалий конференцияси мақолалар тўплами. Бухоро, 2020. - Б. 82-86.



E- Conference Series

Open Access | Peer Reviewed | Conference Proceedings

