

KONFLIKT VA UNI HAL QILISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Nukus davlat pedagogika instituti Pedagogika-psixologiya va ijodiy talim fakulteti 3-B guruh talabasi

Raximberdiyeva Mehriniso

Annotatsiya : *Mazkur maqolada konflikt tushunchasi, uning kelib chiqish sabablari, turlari hamda konfliktni hal qilishning psixologik usullari yoritilgan. Shuningdek, shaxslararo munosabatlarda uchraydigan konfliktlarning psixologik xususiyatlari, ularni bartaraf etish strategiyalari va amaliy tavsiyalar tahlil qilingan.*

Kalit soʻzlar : *Konflikt, shaxslararo munosabatlar, nizolar, konflikt strategiyalari, muloqot, kompromiss, hamkorlik, psixologik yordam.*

Аннотация : В данной статье рассматриваются понятие конфликта, причины его возникновения, виды, а также психологические методы разрешения конфликтов. Кроме того, проанализированы психологические особенности межличностных конфликтов, стратегии их разрешения и практические рекомендации.

Ключевые слова : Конфликт, межличностные отношения, споры, стратегии конфликта, общение, компромисс, сотрудничество, психологическая помощь.

Abstract : This article discusses the concept of conflict, its causes, types, and psychological methods of conflict resolution. In addition, the psychological characteristics of interpersonal conflicts, strategies for resolving them, and practical recommendations are analyzed.

Keywords : Conflict, interpersonal relations, disputes, conflict strategies, communication, compromise, cooperation, psychological support.

Jamiyatda yashovchi har bir inson o'z hayoti davomida turli xil nizoli vaziyatlarga duch keladi. Insonlarning qiziqishlari, ehtiyojlari, maqsadlari va qarashlari turlicha bo'lgani sababli ular o'rtasida kelishmovchiliklar yuzaga kelishi tabiiy holat hisoblanadi. Bunday kelishmovchiliklar psixologiyada konflikt deb ataladi. Konflikt insonlar o'rtasidagi munosabatlarning ajralmas qismi bo'lib, u nafaqat salbiy, balki ayrim hollarda ijobiy natijalarga ham olib kelishi mumkin. Shu sababli konfliktni to'g'ri tushunish va uni samarali hal qilish usullarini bilish muhim ahamiyatga ega. Psixologiyada konflikt ikki yoki undan ortiq shaxslarning qarama-qarshi manfaatlari, maqsadlari yoki qarashlari tufayli yuzaga keladigan ziddiyatli vaziyat sifatida ta'riflanadi. Konflikt faqatgina janjal yoki tortishuv emas, balki insonning ichki kechinmalari va qaror qabul qilish jarayonida ham namoyon bo'lishi mumkin. Konfliktlarning bir necha turlari mavjud. Birinchi turi ichki shaxsiy konflikt bo'lib, bunda inson o'zining qarama-qarshi istaklari, ehtiyojlari yoki maqsadlari o'rtasida tanlov qilishga qiynaladi. Masalan, talaba bir vaqtning o'zida ham o'qishni davom ettirishni, ham ishlashni xohlashi mumkin.

Bu esa unda ichki ziddiyatni yuzaga keltiradi.
SJIF:5.219

Ikkinchi turi shaxslararo konflikt hisoblanadi. Bu konflikt ikki yoki undan ortiq inson o'rtasida kelib chiqadi. Shaxslararo konflikt oilada, ish joyida, ta'lim muassasalarida yoki do'stlar o'rtasida yuzaga kelishi mumkin. Bunday nizolarning asosiy sabablari fikrlarning mos kelmasligi, noto'g'ri muloqot yoki o'zaro tushunmovchilik hisoblanadi. Bundan tashqari, shaxs va guruh o'rtasidagi konflikt ham mavjud. Ushbu holatda insonning qarashlari yoki xatti-harakati jamoaning fikri bilan mos kelmaydi. Natijada inson o'zini jamoadan ajralgandek his qilishi yoki guruh tomonidan qabul qilinmasligi mumkin. Konfliktlarning kelib chiqishiga turli omillar sabab bo'ladi. Ularning eng asosiylaridan biri muloqotdagi kamchiliklardir. Insonlarning bir-birini to'g'ri tushunmasligi, his-tuyg'ularini aniq ifoda eta olmasligi yoki boshqalarning fikrini eshitishni istamasligi nizolarni yuzaga keltiradi. Bundan tashqari, stress, hissiy zo'riqish, rashk, raqobat va o'z manfaatini boshqalarnikidan ustun qo'yish ham konfliktlarning kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin.

Psixologlarning ta'kidlashicha, konfliktni to'g'ri boshqarish insonning muloqot madaniyatiga bog'liq. Konfliktni kuchaytirish o'rniga uning sabablarini aniqlash va muammoning yechimini izlash muhim hisoblanadi. Shu sababli konfliktlarni hal qilishning turli strategiyalari ishlab chiqilgan. Konfliktni hal qilishning eng samarali usullaridan biri hamkorlik strategiyasidir. Ushbu usulda tomonlar birgalikda muammoning yechimini topishga harakat qiladilar va har ikki tomonning manfaatlari hisobga olinadi. Hamkorlik o'zaro ishonch va hurmatni mustahkamlashga yordam beradi. Ikkinchi usul kompromiss hisoblanadi. Bunda tomonlar o'z talablarining bir qismidan voz kechib, o'zaro

kelishuvga erishadilar. Kompromiss nizolarni qisqa muddat ichida bartaraf etishda samarali usullardan biri hisoblanadi. Ba'zi hollarda inson konfliktli vaziyatdan vaqtincha chekinishi ham mumkin. Bu usul nizoni yanada kuchaytirib yubormaslik uchun qo'llaniladi. Ammo muammoni doimiy ravishda chetlab o'tish kelajakda yanada murakkabroq nizolarning yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, psixologiyada konfliktni hal qilishda empatiya, ya'ni boshqa insonning his-tuyg'ularini tushuna olish qobiliyati ham katta ahamiyatga ega. Empatiya insonning vaziyatga boshqa tomondan qarashiga yordam beradi va o'zaro tushunishni kuchaytiradi.

➤ Konfliktlarni o'rganishda psixologiyada turli metodikalardan foydalaniladi. Shulardan biri **K. Tomasning "Konfliktli vaziyatlarda xulq-atvor strategiyalarini aniqlash" metodikasi** hisoblanadi. Ushbu metodika insonning konfliktli vaziyatlarda qanday yo'l tutishini aniqlash imkonini beradi. Mazkur metodika beshta asosiy strategiyani o'rganadi:

Raqobat;

Hamkorlik;

Kompromiss;

Moslashish;

Chekinish.

Masalan, oliy ta'lim muassasasida ikki talaba guruh loyihasi yuzasidan kelishmovchilikka duch kelishi mumkin. Agar ular bir-birini ayblash o'rniga ochiq muloqot qilsa, muammoning sabablarini tushunishga harakat qilsa va

umumiy yechim topsa, konflikt ijobiy hal qilinadi. Natijada ularning hamkorligi va o‘zaro hurmati yanada mustahkamlanadi. Psixologik treninglar, muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish mashqlari hamda hissiyotlarni boshqarish usullari konfliktlarning oldini olish va ularni samarali hal qilishda muhim vosita hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, konflikt inson hayotining tabiiy va ajralmas qismidir. U turli sabablarga ko‘ra yuzaga kelishi mumkin, ammo uni to‘g‘ri boshqarish va samarali hal qilish insonning psixologik salomatligi hamda shaxslararo munosabatlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Konfliktni bartaraf etishda samarali muloqot, hamkorlik, kompromiss va empatiya muhim ahamiyatga ega. Shu sababli har bir inson konfliktlarni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishi va nizoli vaziyatlarga oqilona yondashishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: Sharq, 2016.
3. Davletshin M.G. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: TDPU, 2002.
4. Nemov R.S. *Psixologiya*. – Moskva: Vldos, 2018.
5. Thomas K.W. *Conflict and Conflict Management*. – Chicago, 1976.
6. Maklakov A.G. *Obshchaya psixologiya*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2017.



-
7. Rubinshteyn S.L. *Osnovi obshchey psixologii*. – Moskva, 2005.
8. Grishina N.V. *Psixologiya konflikta*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2008.