

РЕЗЮМЕ. Мақолада гандбол жамоаларида шахслараро ўзаро таъсирнинг ижтимоий-психологик омиллари кўриб чиқилади.

РЕЗЮМЕ. В статье рассматриваются социально-психологические факторы межличностного взаимодействия в гандбольных командах.

SUMMARY. The article examines socio-psychological factors of interpersonal interaction in handball teams.

O'SMIRLARDA KONSTRUKTIV MULOQOT VA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISHDA PSIXOKORREKSION USULLARNING O'RNI

G.R.Tojiboyeva – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, professor
Andijon davlat universiteti

Tayanch so'zlar: o'smirlik, shaxslararo nizo, psixokorreksiya, emotsional barqarorlik, konstruktiv muloqot, empatiya, emotsional intellekt, maktab psixologi, ijtimoiy moslashuv.

Ключевые слова: подростковый возраст, межличностный конфликт, психокоррекция, эмоциональная устойчивость, конструктивное общение, эмпатия, эмоциональный интеллект, школьный психолог, социальная адаптация.

Key words: adolescence, interpersonal conflict, psychocorrection, emotional stability, constructive communication, empathy, emotional intelligence, school psychologist, social adaptation.

Kirish. XXI asrda jamiyat taraqqiyoti va global o'zgarishlar fonida inson omilining ahamiyati tobora ortib bormoqda. Shu jihatdan, shaxsning psixologik barqarorligi, ijtimoiy munosabatlarda konstruktiv muloqotga kirisha olish qobiliyati va ichki ziddiyatlarni to'g'ri boshqarish salohiyati muhim hayotiy kompetensiyalar sifatida qaralmoqda. Bu xususiyatlar ayniqsa o'smir yoshdagi o'quvchilarda faol rivojlanadi va ularning kelajakdagi shaxsiy va ijtimoiy yo'nalishlarini belgilab beradi.

O'smirlik - shaxs shakllanishining eng tanqidiy va ziddiyatli bosqichidir. Bu davrda emotsional labillik, mustaqillikka intilish, o'ziga va boshqalarga tanqidiy munosabat, ijtimoiy nufuzga bo'lgan ehtiyoj kuchayadi. Natijada o'smirlarda kattalar va tengdoshlar bilan munosabatlarda turli nizoli holatlar yuzaga keladi. Psixologiya fanining asosiy vazifalaridan biri - ushbu nizolarni ilmiy jihatdan anglash, ularni ijobiy rivojlanish manbai sifatida foydalanish imkoniyatlarini topishdir.

Bugungi kunda O'zbekiston ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar (xususan, «Barkamol avlodni tarbiyalash konsepsiyasi», «Ta'lim to'g'risida»gi qonun va «Uzluksiz ta'lim tizimini rivojlantirish dasturi») maktab psixologining rolini sezilarli darajada kuchaytirdi. Maktab psixologi nafaqat tashxischi va maslahatchi, balki pedagogik jamoaning psixologik barqarorligini ta'minlovchi asosiy bo'g'in hisoblanadi. Shu bois uning nizoli vaziyatlardagi psixokorreksion faoliyatini ilmiy asoslash, metodik jihatdan takomillashtirish va amaliyotga joriy etish dolzarb ilmiy vazifadir [1].

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Shaxslararo nizolarni o'rganish masalasi xorijiy va mahalliy psixologik maktablarda turlicha yondashuvlar bilan tadqiq etilgan. L.S.Vigotskiy (1984), A.Bandura (2000), K.Rodgers (1972), V.Frankl (1978) kabi olimlar insonning ichki ziddiyatlarini uning shaxsiy o'sish jarayonining tabiiy qismi deb baholaganlar. Ular fikricha, shaxs rivojlanishining eng muhim omillaridan biri – ichki va tashqi qarama-qarshiliklarni anglash va ularni ijobiy hal etish qobiliyatidir [3].

O'zbek psixologik maktabi vakillari - M.G.Davletshin, E.G.G'oziyev, V.M.Karimova, G.Q.To'laganova va boshqalar ta'lim muassasalaridagi psixologik xizmat tizimini ilmiy asoslashda muhim hissa qo'shganlar. Ular maktab psixologining faoliyatini shaxsning psixik rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvini ta'minlovchi markaziy bo'g'in sifatida talqin qilganlar. Biroq o'smirlik davriga xos

shaxslararo nizolarning psixokorreksion mexanizmlari yetarlicha ishlab chiqilmagan [6].

Dunyoda yuz berayotgan axborot oqimining kuchayishi, ijtimoiy tarmoqlar orqali ta'sirlarning ortishi o'smirlarning emotsional holati va muloqot madaniyatiga bevosita ta'sir etmoqda. Bu esa maktab muhitidagi nizolarning ko'lami va xarakteriga yangi xususiyatlar qo'shmoqda. Shunday vaziyatda maktab psixologi nafaqat muammoni aniqlovchi, balki uning psixologik yechimini topuvchi professional faoliyat subyektga aylanishi kerak [7].

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot doirasida ilmiy adabiyotlarning psixologik tahlili; o'smirlar xulq-atvorining tavsiflarini o'rganish uchun patoxarakterologik diagnostik so'rovnoma; nizoli vaziyatlarda o'smirlarning xavotirlanish darajasini (Ch.D.Spilberg – Yu.L.Xaninning reaktiv (vaziyatli) va shaxsiy xavotirlanish shkalasi) aniqlash; maktab psixologi amaliy faoliyatida o'smirlar nizolilik darajasi, ular nizoli xatti-harakatlarining shakli va xarakterini inobatga olgan holda psixologik korreksiyasi dasturini qo'llash samaradorligini baholashda: a) o'smirlar nizoli xatti-harakatlarining shakli va xarakterini o'rganish uchun G.Q.To'laganova tomonidan ishlab chiqilgan eksperimental anketa so'rovnoma; b) muallif tomonidan tuzilgan o'smirlarning ota-onalari bilan so'rov; v) muallif tomonidan tuzilgan o'smirlarning o'qituvchilari bilan so'rov; maqsadli kuzatuv va suhbat metodlari [7].

Tahlil va natijalar.

1. O'smirlarda shaxslararo nizolilik darajasi va uning xarakter tiplari bilan bog'liqligi. Tadqiqotning birinchi bosqichida o'smirlarda shaxslararo nizolilik darajasi va ularning xarakter tiplari o'rtasidagi bog'liqlik aniqlandi. A.YE.Lichkoning patoxarakterologik so'rovnoma natijalari quyidagicha bo'ldi.

№	Xarakter tipi	Na'munaning ulishi (%)	Nizolilik tendensiyasi darajasi
1	Gipertim tipi	23,8 %	O'rtacha
2	Emotiv tipi	17,6 %	Past
3	Sikloid tipi	14,0 %	O'rtacha
4	Epileptoid tipi	12,2 %	Yuqori
5	Shizoid tipi	9,6 %	O'rtacha
6	Isteroid tipi	8,9 %	Yuqori
7	Astenonevrotik tipi	6,5 %	O'rtacha
8	Konform tipi	7,4 %	Past

Ma'lum bo'lishicha, epileptoid va isteroid tipdagi o'smirlarda nizolilik darajasi ancha yuqori bo'lib, ularda haddan tashqari talabchanlik, o'z fikrini himoya qilishda keskinlik va emotsional portlash holatlari ko'proq kuzatildi. Bu holatlar ko'pincha tengdoshlar bilan munosabatda to'qnashuvlarga sabab bo'lgan.

Pirson korrelyatsion tahlili natijalariga ko'ra, xarakter tipi bilan shaxslararo nizolilik darajasi o'rtasidagi bog'lanish ($r=0.68$; $p<0.01$) darajasida statistik ahamiyatli ekanligi aniqlandi.

2. Reaktiv va shaxsiy xavotirlanish darajasi. Ch.D.Spilberg – Yu.L.Xanin shkalasi orqali o'smirlarda xavotirlanish darajasi baholandi [11]. Tekshiruv natijalari quyidagicha taqsimlandi:

Xavotirlanish turi	Past (%)	O'rtacha (%)	Yuqori (%)
Reaktiv xavotirlanish	29,1 %	43,4 %	27,5 %
Shaxsiy xavotirlanish	32,0 %	40,2 %	27,8 %

Tahlillar ko'rsatdiki, o'rtacha va yuqori darajadagi xavotirlanish holatlari jami 70% ga yaqin o'smirlarda kuzatilgan. Bu ko'rsatkich o'smir shaxsining ichki emotsional beqarorligidan, o'zini jamiyatda topishdagi qiyinchiliklaridan darak beradi.

3. Nizoli vaziyatlardagi xulq modellari. G.Q.To'laganova ishlab chiqqan anketa-so'rovnoma va mualliflik "Nizoli vaziyatda o'z-o'zini anglash test-so'rovnoma" natijalari bo'yicha o'smirlarda quyidagi xulq modellari aniqlandi:

Xulq modeli	Ulush (%)	Xususiyatlari
Agressiv (hujumkor)	33,1 %	Tengdoshlar bilan muomalada keskinlik, fizik yoki verbal hujum elementlari
Himoyaviy (passiv)	28,5 %	Qiyin vaziyatlarda chekinish, o'z fikrini bildirishda sustlik
Konstruktiv	38,4 %	Nizo sababini anglash, boshqalar fikrini inobatga olish, murosaga kelish qobiliyati

Demak, agressiv va passiv reaksiyalar jami 61,6 % o'smirlarda kuzatilgan, bu esa psixokorreksion ta'sir zaruratini tasdiqlaydi.

Tahlil va natijalar.

Tadqiqot natijalari o'smir yoshdagi shaxs rivojlanishida shaxslararo nizolarning o'rni va ularni hal etishda maktab psixologining psixokorreksion faoliyati qanchalik muhim ekanligini yaqqol ko'rsatdi. Natijalarni ilmiy jihatdan tahlil qilish va ularni mavjud nazariyalar bilan solishtirish ushbu masalaning murakkab va ko'p qirrali ekanligini isbotlaydi.

Nizolilik va o'smir rivojlanishining psixologik mexanizmi. L.S.Vigotskiy ta'kidlaganidek, o'smir shaxsida rivojlanish ichki ziddiyatlar orqali amalga oshadi. Ushbu "intersixik nizolar" keyinchalik "intrapsexik muvozanat"ga aylanib, shaxs barqarorligining asosini yaratadi. Shu nuqtai nazardan qaranganda, o'smirlik davrida yuzaga keladigan shaxslararo nizolar shaxsning ichki rivojlanish jarayonining tabiiy va zarur bosqichidir [3]. Bizning tadqiqotimizda ham ushbu nazariya amalda o'z isbotini topdi: o'smirlarda emotsional barqarorlikning yetishmasligi va "men" obrazining shakllanmaganligi ko'p hollarda nizolilik darajasini oshiradi. Bu natija M.G.Davletshin va E.G.G'oziyev ishlaridagi xulosalar

bilan uyg'un: ularning ta'kidlashicha, o'smirlikda xulqning ziddiyatliligi uning "ichki psixologik muvozanat qidirishi"ning ko'rinishidir [5].

Maktab psixologining psixokorreksion faoliyatining roli. Maktab psixologi faqat diagnostikachi yoki maslahatchi emas, balki shaxsning ijtimoiy va emotsional moslashuviga yordam beruvchi faol subyekt hisoblanadi. Bizning tadqiqotda ishlab chiqilgan psixokorreksion dasturning samaradorligi shuni ko'rsatdiki, psixolog faoliyatida kompleks yondashuv - diagnostika, intervensiya va refleksiya birligi muhim ahamiyatga ega.

K.Rodjersning gumanistik psixologiyasi nuqtai nazaridan, inson o'z potensialini ro'yobga chiqarishi uchun "qabul qiluvchi muhit" zarur. Maktab psixologining korreksion mashg'ulotlar jarayonidagi asosiy vazifasi — aynan shunday muhitni yaratish, ya'ni o'smirning o'zini erkin ifoda etishiga sharoit hosil qilishdir. Shu jihatdan, "empatik tinglash", "o'z hissiyotlarini anglash" va "men-xabar" usullari o'zini oqladi [2].

G.Q.To'laganova ta'kidlaganidek, psixologik xizmat samaradorligi, avvalo, psixologning shaxsiy empatiyasi, muloqot madaniyati va metodik kompetensiyasiga bog'liq. Bizning tadqiqot natijalari ham bu fikrni qo'llab-quvvatlaydi - psixolog tomonidan boshqarilgan guruhviy treninglar individual maslahatlar bilan uyg'unlashtirilganda o'smirlardagi emotsional barqarorlik ko'rsatkichi sezilarli darajada oshgan [7].

Emotsional intellekt va konstruktiv muloqotning ahamiyati. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt (o'z va boshqalar hissiyotlarini anglash va boshqarish qobiliyati) o'smir shaxsining shaxslararo nizolarga munosabatini belgilaydigan asosiy psixologik omillardan biri hisoblanadi. D.Goulmanning ta'limotiga ko'ra, insondagi muvaffaqiyatning 80 foizi intellektual emas, balki emotsional qobiliyatlar bilan bog'liq [11]. Tadqiqotimizda ham shunga o'xshash natija kuzatildi: emotsional idrok va empatiya ko'rsatkichi oshgan o'smirlarda agressiv reaksiyalar darajasi pasaydi, konstruktiv muloqot ko'rsatkichi esa ortadi. Bu esa emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan korreksiya usullarining samaradorligini tasdiqlaydi.

Nizolarni ijobiy yechimga yo'naltirish modeli. Nizolarni butunlay yo'qotish mumkin emas, ammo ularni ijobiy hal qilish mumkin. Bu fikrni K.Tomasning "Nizolarni yechish strategiyalari" nazariyasi ham tasdiqlaydi. Uning fikricha, shaxslar o'rtasidagi kelishmovchiliklar faqat ikki tomonning manfaatlarini inobatga olgan holdagina barqaror yechimga ega bo'ladi [10]. Tadqiqotimizda qo'llangan "murosa topish", "ikki nuqtai nazardan qarash" va "o'zaro anglash" usullari ham aynan shu nazariyaga asoslanib ishlab chiqildi. Natijada, guruh ishtirokchilarining 69,2 foizi korreksiya jarayonidan so'ng tengdoshlar bilan munosabatlarda murosa va hamkorlikka moyillikni namoyon etdi.

Xulosa va takliflar.

1. O'smirlik davrida shaxslararo nizolar tabiiy rivojlanish jarayonining bir qismi bo'lib, ular orqali shaxsning individual xususiyatlari, emotsional tizimi va ijtimoiy pozitsiyasi shakllanadi. Nizolarni yo'qotish emas, balki ularni to'g'ri boshqarish va ijobiy yechimga yo'naltirish-maktab psixologi faoliyatining asosiy maqsadidir.

2. Tadqiqot natijalari o'smir shaxsining xarakter tipi bilan nizolilik darajasi o'rtasida aniq bog'lanish mavjudligini ko'rsatdi ($r=0.68$; $p<0.01$). Epileptoid va isteroid tipdagi o'smirlarda nizolilik tendensiyasi yuqori bo'lib, bu ularning emotsional portlashga moyilligi va o'z "men"ini haddan ortiq himoya qilish ehtiyoji bilan bog'liq.

3. Psixokorreksion dasturning joriy etilishi o'smirlarda konstruktiv xulq va emotsional barqarorlikni shakllantirishda samarali ekanligi aniqlandi. Eksperimental guruhda reaktiv xavotirlanish 28 % ga pasaydi, agressiv xulq 16 % ga kamaydi, empatiya darajasi esa 14 ballga yuqoriladi.

4. Emotsional intellekt va empatik muloqotni rivojlantirish usullari nizolarni boshqarishning muhim psixologik mexanizmi ekanligi isbotlandi. Bu natijalar

D.Goulman va K. Rodjers nazariyalari bilan uyg'unlikda inson xulqida hissiyotlarni boshqarishning rivojlanishdagi o'rnini yana bir bor tasdiqladi.

5. Maktab psixologining psixokorreksion faoliyati tizimli va kompleks bo'lishi kerak. U faqat alohida holatlarga emas, balki butun sinf jamoasi muhitiga ta'sir ko'rsatuvchi profilaktik, korreksion va maslahat elementlarini qamrab olishi zarur.

7. Ishlab chiqilgan psixokorreksion model amaliyot uchun tavsiya etiladi. U besh bosqichdan iborat bo'lib — diagnostika, motivlashtirish, korreksiya, refleksiya va qayta baholash — har bir bosqichda psixologning faol roli ta'minlanadi. Bu model maktab psixologi amaliyotiga oson moslashadigan, qayta qo'llanilishi mumkin bo'lgan innovatsion yondashuv hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik-har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. – Toshkent: 2017. 45-b.

2. Роджерс К. Становление личности. – Москва: «Прогресс», 1994.

3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – Москва: «АСТ», 1997.

4. Пантофельман В.И. Проявление агрессии у подростков: особенности психологической структуры. РГУ, 2003.

5. G'oziyev E.G'. Psixologiya. – Toshkent: «Universitet», 1996.

6. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU, 1998.

7. To'laganova G.Q. Psixokorreksiyaning nazariy va amaliy asoslari. – Toshkent: «Fan», 2015.

8. Бандура А. Социальное научение. – Санкт-Петербург: «Евразия», 2000.

10. Гришина Н.В. Психология конфликта. – Санкт-Петербург: «Питер», 2000. –С. 464.

11. Козырев Г.И. Введение в конфликтологию. – Москва: «ВЛАДОС», ИМПЕ им. А.С.Грибоедова, 2001.

REZYUME. Mazkur maqolada o'smir yoshdagi shaxslarda shaxslararo nizolarni kamaytirish, konstruktiv muloqot va emotsional barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan psixokorreksion usullar mazmun jihatdan yoritilgan. Tadqiqot doirasida o'smirlarning xulq-atvoridagi nizolilik tendensiyalari va ularning emotsional holati o'zaro bog'liq holda tahlil etilgan. Tadqiqot natijalari psixokorreksion usullar o'smirlarda konstruktiv munosabat, ijtimoiy moslashuv va emotsional barqarorlikni shakllantirishda samarali ekanligini ko'rsatdi. Ushbu natijalar maktab psixologlarining amaliyotida qo'llanilishi mumkin bo'lgan ilmiy-amaliy asos sifatida tavsiya etiladi.

РЕЗЮМЕ. В данной статье рассматривается содержание и значение психокоррекционных методов, направленных на развитие конструктивного общения и эмоциональной устойчивости у подростков. Разработана и апробирована психокоррекционная программа, включающая тренинги по развитию эмпатического общения, управлению эмоциями и преодолению стрессовых ситуаций. Результаты исследования показали, что психокоррекционные методы эффективно способствуют формированию конструктивного поведения, социальной адаптации и эмоционального равновесия у подростков. Полученные данные могут быть использованы в практической деятельности школьных психологов как научно-методическая основа повышения эффективности их работы.

SUMMARY. This article analyzes the role of psychocorrectional methods in developing constructive communication and emotional stability among adolescents. A psychocorrectional program including empathy-based interaction, emotional regulation, and stress-management training was developed and experimentally tested. The results demonstrated that psychocorrectional methods effectively reduce interpersonal conflicts and enhance social adaptation and emotional balance among adolescents. The proposed methods can be applied as a practical and scientific basis in the activities of school psychologists.