

KONFLIKTOLOGIYADA TANA ZABONI

Umarova Sevara Ravshanjon qizi

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi "Pedagogika va psixologiya" kafedrasida o'qituvchisi

Ibodov Shahzod Abdunasimovich

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi "Tibbiy profilaktika va jamoat salomatligi" kafedrasida

2-bosqich 204-guruh talabasi

Annotatsiya: *Mazkur maqola insonlar o'rtasidagi Inqiroz, Tomonlar orasidagi tanglik, diskomfort, tushunmovchilik, hasadgo'ylik kabi munosabatlarni urganishga qaratilgan.*

Kalit so'zlar: *konflikt signallari, munosabat, kelishmovchilik, inqiroz, tomonlar orasidagi tanglik, hasadgo'ylik, ayrmakashlik, tushunmovchilik, insidentlar, diskomfort, konflikt, ijtimoiy aloqalar, jamiyat, to'qnashuv, g'oya, konflikt manbalari, shart-sharoitlar*

Аннотация: *Напряжение между сторонами, дискомфорт, непонимание, фокусируется на изучении таких отношений, как ревность.*

Ключевые слова: *сигналы конфликта, отношение, несогласие, кризис, напряжение Между сторонами, ревность, разлука, недопонимание, инциденты, дискомфорт, конфликт, социальные связи, общество, конфликт, идея, источники конфликта, условия.*

Annotation: *This article is about the crisis between humans, Tangholat between the parties, Diskomfort, misunderstanding, aimed at hitting relationships like jealousy.*

Key words: *conflict signals, attitude, disagreement, crisis, tension between parties, jealousy, separation, misunderstanding, incidents, discomfort, conflict, social contacts, society, conflict, idea, conflict sources, conditions.*

Ijtimoiy, iqtisodiy, ma'naviy inqiroz tomonlar orasidagi muammolar negizida darrov bilinadi. Agar biror kishi o'zining do'sti, hamkori yoki tanishi bilan o'z munosabatlarini birdaniga va sababsiz uzib qo'ysa, u bilan gaplashishidan o'zini saqlasa, hafa bo'lib yursa, uni turli qarama-qarshi fikrlar qiynasa, bu - konfliktidagi inqirozning vujudga kelganligiga ishoradir. Bu holatlar inqiroz yoki hal etilmagan o'ziga hos konflikt belgilari hisoblanadi. Shu bilan birga, boshqa tomonga nisbatan ishlatilgan zo'ravonlik, tahdid, shantaj kabilar ham inqiroz vaziyatining mavjudligini ko'rsatadi. Juda qattiq bahs yuritish, bahsda tomonlarning bir-birini ayamasligi, o'zaro tahdidlarning qo'llanilishi ham inqirozli vaziyatning ko'rinishlari hisoblanadi. Inqirozni ko'rsatuvchi yorqin belgilardan biri kishi o'z emotsiyalarini ushlab tura olmasligi, o'z emotsiyalari va his-tuyg'ulariga erk berishi, so'kishish, yomon so'zlar ishlatish, birovni tahqirlash kabilardir. Odam bu vaziyatda o'z emotsiyalari ichiga kirib ketib, o'z fikrlarida qarshi tomonni "u yoki bu ishni qilishga" jazm ham qiladi. Bunday vaziyatlarda tezda inqirozning mavjud ekanligini tan olish, o'zini emotsional tinchlantirish, inqirozli vaziyatni vujudga keltirgan sabablarni tahlil qilish, o'zini muzokaralarga hozirlash, qarshi tomon bilan tinch muloqotga o'tish.

Tomonlar orasidagi tang holat. Konfliktning vujudga kelayotganligini ko'rsatuvchi yana bir signal. Tomonlar orasida kichkina nizoning kelib chiqishi ham, biz bilan emotsional to'qnashgan odam haqidagi bizning fikrimizga salbiy ta'sir ko'rsata boshlaydi. Bizga qarshi bo'lgan odamning "yomon" ekanligiga darrov bir necha ko'rsatkichlar topila boshlaydi. Agar biz o'zimizni to'xtatmasak, bu "yomon"lar soat sayin ko'payib boradi. Uning barcha so'zlari, harakatlari va amallarini biz mikroskop ostida tahlil qila boshlaymiz, ko'p narsalarni "qora" bo'yoqda ko'rishga urinamiz. Ko'proq asl holatni emas, balki mana shu ongimizda vujudga kelgan hamda o'zimiz qo'rishga sayi-harakat qilgan odamni tahlil qilishga o'tamiz. Shu bois, bu odamga nisbatan bizning muomalamiz salbiy tomonga o'zgaradi. Orada emotsional tanglik vujudga keladi. Biz o'z emotsiyalarimiz va xulosalarimizga ishonib boraveramiz, ularning "sun'iy" o'ztomonimizdan yaratilganligi va yasalganligini tan olgimiz kelmaydi. Tomonlar orasidagi tanglik biror sabab kuta boshlaydi. Bu nihoyat darajada qurigan o'tlarning kichik bir sababdan o't bo'lib yonishiga o'xshaydi. Chunki bizning emotsiyalarimiz tashqariga chiqishni, uning "adabini" berib qo'yishni, ongimizda shakllangan "yomon" odamga uning qanday "yomon"ligini ko'rsatib qo'yishni biz juda istaymiz. Bizga mulohazalik, bosiqlik va oddiy haqiqatni tan olmaslik halaqit beradi. Biz tang ahvolga adekvat munosabat bildira olmaymiz.

Masalan, bunday holatlarni dars jarayonida kuzatish mumkin, juda ko'p hollarda o'qituvchi dars jarayonini boshlashdan oldin guruh sardoriga davomatni aniqlashni so'raydi. Bu holat bir necha bor takrorlanadi. Chunki o'qituvchi guruh sardorining faoliyatiga asoslanib ishonchi baland edi. Kunlardan bir kuni o'qituvchi davomatni guruh sardoridan qabul qilib olgan vaqtda o'quv mashg'uloti yuzasidan A.Bahriddinovni doskaga chiqib javob berishini aytdi, lekin A.Bahriddinov darsga umuman kelmaganligi ayon bo'ldi. O'qituvchining guruh sardoriga bo'lgan ishonchi bir vaqtning o'zida yo'qoldi va guruh sardori tang holatda o'rnidan turib kechirim so'radi.

Inson har qanday vaziyatda o'z emotsiyalarini tartibda ushlashi, ularga erk bermasligi, tarixiy vaziyatni mulohazalik bilan tahdid qila olishi tang vaziyatlarning konfliktga aylanmasligi asos hisoblanadi.

Tushunmovchilik. Ba'zan tomonlar orasida biror hodisa yoki ahvol to'g'risidagi noto'g'ri axborot tufayli tushunmovchilik vaziyati vujudga keladi. Masalan, yosh oila. Kelin institut aspiranturasida o'qiydi. U institut oldidagi bekatda avtobusini kutib turganida ilmiy rahbari kelib qoladi. Ular bir-ikki og'iz gaplashishadi. Aynan shu vaqtda, yosh kelinning boshqa yigit bilan gaplashib turganini qaynonasining singlisi ko'rib qoladi. U darrov axborotni singlisi, singlisi esa o'g'liga bo'rttirib yetkazishadi. Kuyov vaziyatni so'ramasdan kelinga zo'ravonlik bilan muomala qiladi. "Institutda seni boshqa yigiting bor ekan!". Hech narsani tushunmagan kelin o'zini oqlashga o'tadi. Yigit xotinigga qo'l ko'taradi. Aslida, aynan tushunmovchilikning oqibatida yosh oilada juda katta konfliktli vaziyat yuzaga keladi. Uning oqibatlari turlicha bo'lishi mumkin. Ammo kelinning ko'nglida "unga qo'l ko'tarilganligi", uning "beayb" ekanligi hech qachon o'chmaydi. Agar kelinning haqiqatan ham boshqa yigiti bo'lganida ham, bu axborot kelinni urish uchun ruxsat va ijozat bo'la olmaydi. Ayol kishini umuman urib

bo'lmaydi. Urish – bu zo'ravonlikdir. Zo'ravonlik esa, shu jumladan oiladagi zo'ravonlik, dunyoviy davlat qonunchiligi tomonidan ham, diniy ya'ni shariat qonunchiligi tomonidan ham qoralanadi va jazolanadi.

Mana shu holat seminarda muhokamaga qo'yilganda, ko'pchilik kelinni ayblashga urindi. "Erga tegdimi, o'ylab ish qilishi kerak. Ayb kelinda, nima qiladi ko'chada gaplashib, salom bersin-da, o'tib ketaversin... Domlasi bo'lsa ham, ko'chada emas, balki binoning ichida, hech kim ko'rmagan joyda gaplashsin. Domlasi ham g'irt ahmoq odam ekan. Nima qiladi yoshgina qizga rahbarlik qilib. Yigitlar qo'rib qolibdimi?! Mana, domlasini deb, yosh oila buzilib ketyapti. Kelin ham ahmoq, er degan uradi-da. Shuni ham doston qilib, darrov hammaga yoyish kerakmidi?! Eri yaxshi ko'rarkan, rashk qilar ekan, shuning uchun uradi-da".

Achinarli hol shundaki, ko'pchilik seminar ishtirokchilari, ayol erning hukmiga berilgan qul emasligi, ayolning o'z huquqlari mavjudligi, aspiranturada o'qish uning insoniy huquqlaridan biri ekanligi, bilim olish faqat binoning ichida bo'lsin degan qonunning mavjud emasligi, er kishi o'z xotinini urishi mumkin emasligi, umuman axborotning to'g'riligini aniqlamasdan turib, hukm chiqarib bo'lmasligi, xotin, ya'ni o'ziga eng yaqin bo'lgan insonni eshitish va u bilan tinch va osuda suhbat qurish lozimligini aytishmadi. Mana shu hayotiy voqea ajrim bilan tugagan. Agar tomonlar konfliktlar yechimi bo'yicha bilim va malakalarga ega bo'lishganida edi, ular o'zlarini ancha bosiqlik va mulohazalik bilan tutgan bo'lardilar. Doimo har qanday axborotni o'ylab, tahlil qilib, so'ng o'ziga singdirish lozimdir.

Hasadgo'ylik. Yunon faylasufi Demokrit shunday deb ta'kidlaydi: "Hasad kishilar orasida janjalni boshlab beradi". Hasadgo'lik ham konflikt signallaridan biri bo'lib, bu shunday tuyg'uki, u kimdandir, nimadandir norozi bo'lish, o'zganing yutug'ini ko'rolmaslik, (xaqiqatdan shunday yoki tasavvurida bo'lishi mumkin) o'zida bo'lmagan holda o'zgaga hasadgo'ylik qilishida namoyon bo'ladi. O'zgaralar yutug'i va muvaffaqiyatlariga nisbatan shubhaga borish, qizg'anish holatlari kuzatiladi. Umuman olganda, kichik yoshdan boshlab bolalarda qizg'anish, hasad rivojlana boshlaydi. Bolaga ukasi yoki singlisiga unga nisbatan yaxshiroq o'yinchoq sovg'a qilishgani yoqmasligi, har bir o'yinda u yutib chiqishni xohlashi, har qanday yo'llar bilan birinchi bo'lishga intilishi, agar haqqoniy tarzda bu ishni amalga oshirib bo'lmasa, makkorlik (aldov) yo'li bilan bunga erishish mumkinligi kuzatiladi. Bola katta bo'lgan sari bu holatdan qutilishga harakat qila boshlaydi, hech bo'lmaganda uni bosib bora boshlaydi. Hasadgo'ylik qanchalik insonni ichiga joylasha borgan sari norozilikni, tajavvuzkorlikni kuchaytirib boradi. Hattoki juda arziyas bo'lib ko'ringan sabab ham kuchli agressivlikni chaqirishi mumkin bo'ladi. Uning ruhiyati doimiy taranglikda bo'ladi va bu vegetativ asab tizimini pasaytiradi, sog'lig'iga ta'sir qiladi. Aynan mana shu yomonlik, mehirsizlik hissi psixosomatik buzilishlarga sabab bo'ladi ya'ni, yurak-qon tomir kasalliklarini paydo bo'lishiga sababchi bo'ladi. 70-yillarning o'rtalarida o'tkazilgan tadqiqotlarda g'arazlik, ichiqoralik hissi kuchli bo'lganlarda yurak-qon tomir kasalliklari ko'p uchrashi aniqlandi.

Bunday xavfning asosiy sababchisi bo'lib "g'azab" hisoblanadi. Uning tizimli ravishda paydo bo'lishi arteriya tomirlarining charchashiga, immun tizimini izdan chiqishiga olib keladi. Lekin bu bilan har qanday g'azab organizmni izdan chiqarar ekan deb "achchiqlanib bo'lmaydi" degani emas. Ayrim hollarda g'azab foydali hamdir. Qisqa muddatli stress adrenalini moddasini chiqishiga, u esa immun tizimi faoliyatini oshishiga yordam beradi. Lekin har qanday g'azab o'z vaqtida paydo bo'lib, yana o'z vaqtida bartaraf bo'lgani organizm uchun yaxshidir. Boshqalarning yutuqlari-yu, ustunliklaridan qanchalik g'azabga minib, jahl qiladigan bo'lsak, uzoq vaqt stress holatida bo'lishimiz, o'z muommolarimizga o'ralashib qolishimiz, chiqishga yo'l topa olmay qiyin ahvolga tushishimiz va organizmda krizis garmoni kortizolni ko'plab ishlab chiqishiga sababchi bo'ladi. Bu garmonning ko'p chiqishi immun xujayralarning hosil bo'lishini pasaytiradi va organizmda viruslar, bakteriyalarning aylanib yurishiga olib keladi. Ichki a'zolar faoliyati asab tizimi va garmonlar tomonidan boshqariladi. Masalan: adrenalini garmoni organizmda infeksiyaga qarshi kurashuvchi "o'lim hujayralari" faoliyatini oshiradi. Tadqiqotlar natijasida bir odam qoniga adrenalini yuboriladi va konfet beriladi, natijada "o'lim hujayralari" faolligi oshadi. Bir qancha vaqt o'tgandan so'ng adrenalini o'rniga osh tuzi va konfet beriladi, tashqaridan adrenalini kiritilmasa ham "o'lim hujayralari" kurashish uchun tayyor ekanligi seziladi, bundan kelib chiqadiki miya organizmi konfet qabul qilingandan immun tizimini aktivlash uchun buyruq berar ekan. Bu narsa aktyorlar faoliyatida ko'zga tashlanadi. Agar ular o'z rollari orqali quvonchli holatga, ko'tarinki kayfiyatga, bahtiyorlik hissini his qilishsa ularda immun tizimi kuchayishi kuzatiladi. Agar aksincha qarilik rolini berishsa, depressiv holatda, kasal odamni erta-indin o'lish kerak bo'lgan holatni ifodalash talab etilsa, himoya hujayralarining faoliyati pasayishi kuzatiladi.

Diskomfort. Diskomfort holati insonning ichki hissiyotlari, o'ylari va tuyg'ulari bilan bog'liq bo'lib, nimadir bo'layotganligi anglanadi, ammo o'sha "nimadir" aniq ta'rif etilmaydi, u anglashiladi, ammo uni so'z bilan ifodalab bo'lmaydi. Diskomfort holati ko'pincha insonni ba'zi noaniq va nizo holatlar, inqirozlardan saqlab qolish xususiyatiga ega. Shu bois, diskomfortga befarq qaramasdan, balki inson o'zining ichki hissiyotlari nimalar demoqchiligini tahlil etishga, odam o'ziga quloq solishga o'tishi lozim. Albatta, agar siz atrofingizdagi voqealarni tahlil eta boshlasangiz, o'z hissiyotlaringiz sizni nima uchun qiynayotganligini topasiz. Har holda o'ziga sezgir va ogoh bo'lib turgan ma'qul. Agar siz o'z ichki hissiyotlaringiz sizga uzatishga harakat qilayotgan axborotlarni to'g'ri "tarjima" qilishni o'rgansangiz, ko'pincha o'z hayotingizni ziddiyatlardan saqlab qolgan bo'lasiz.

Xulosa qilib aytganda konfliktlar yechimi mavjud. Konfliktning eng oddiy yechimi konfliktogentlarga e'tiborli munosabat, konflikt oldi vaziyatlaridan bo'lgan konflikt signallari, inqiroz, tomonlar orasidagi tang holat, tushunmovchilik, hasadgo'ylik, insidentlar, diskomfort kabilarni oldindan ko'ra bilish va konfliktning kelib chiqishini oldini olish, konflikt kelib chiqqanida esa, uning yechimiga qaratilgan sayi-harakatlarni olib borishdan iboratdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Ахмедова, М., Аскарлова, Н., & Анварова, Д. (2022). Замонавий таълим тизимида касбий коммуникатив компетентлиликнинг моҳияти ва тузилмаси. *Общество и инновации*, 3(2/S), 47-51.
2. Umarova, S. (2021). Yoshlarda hadislar yordamida sabr toqatlilik hususiyatini shakillantirish.
3. Мелибаева, Р. (2021). Тиббий психодиагностиканинг методологик муаммолари.
4. Мелибаева, Р. Н. (2018). ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ МЫШЛЕНИЯ В ТРУДАХ ПСИХОЛОГОВ СОВЕТСКОГО ПЕРИОДА. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS AND PROSPECTS OF MODERN SCIENCE AND EDUCATION* (pp. 125-127).
5. Мелибаева, Р., & Абдиназарова, И. (2020). Тиббий психодиагностика: муаммо, мулоҳаза ва ечимлар.
6. Мелибаева, Р. (2020). О диалектическом характере процесса становления личности студента.
7. Нарметова, Ю. (2022). Психосоматик беморларда эмоционал–невротик бузилишлари ва уларга психологик ёрдам кўрсатишнинг ўзига хослиги. *Общество и инновации*, 3(2), 64-71.
8. Нарметова, Ю. К. (2022). ОСОБЕННОСТИ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОГО ПОДХОДА ПРИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ (НА ПРИМЕРЕ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА). *Gospodarka i Innowacje.*, 21, 258-261.
9. Нарметова, Ю. (2016). Tibbiyot muassasalarida faoliyat yurituvchi psixologik kadrlar tayyorlash muammolari. *Ilmiy axborotnoma*.
10. Нарметова, Ю. (2020). Бронхиал астма билан касалланган болаларнинг ўзига хос психологик хусусиятлари. Бердақ номидаги Қорақалпоқ давлат университетининг ахборотномаси.
11. Нарметова, Ю. (2014). Кўзи ожиз ва заиф кўрувчи болалар психологик хусусиятларининг ўзига хослиги.
12. Нарметова, Ю. К. (2022). ПСИХОСОМАТИК БЕМОЛЛАРИНИНГ ПСИХОЭМОЦИОНАЛ ХУСУСИЯТЛАРИ. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(2), 21-28.
13. Нарметова, Ю. К., & Ахмадова, М. Ш. (2021). ПСИХОСОМАТИК КАСАЛЛИК БИЛАН КАСАЛЛАНГАН БЕМОЛЛАРИНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИНИНГ ЎЗИГА ХОСЛИГИ. In *Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences* (pp. 339-342).