

MUNOSABATLAR PSIXOLOGIYASI HAQIDA UMUMIY MA'LUMOT

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8338693>

M.F.Dadaxodjayeva

p. f. n.

Oriental universiteti boshlang'ich ta'lim va sport kafedrasi mudiri

Annotatsiya

Ushbu ilmiy maqolada munosabatlar psixologiyasi, ruhiy salomatlikning munosabatlarga ta'siri, sevgi va rashkning ikki kishi orasidagi munosabatlarga ta'siri to'g'risida umumiy ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar

munosabat psixologiyasi, rashk, ruhiy salomatlik, qaramlik, o'zaro munosabatlar.

Kirish. Munosabatlar psixologiyasi asoslari: sohaga kirish munosabatlar psixologiyasi sohasi inson aloqalari va o'zaro ta'sirlarining nozik tomonlarini o'rganadi, bu munosabatlar qurilgan asoslarni tushunishga intiladi. Aloqalar shaxslarning farovonligi va ruhiy salomatligida hal qiluvchi rol o'ynaydi, bu dinamikani boshqaradigan asosiy tamoyillarni o'rganish va tushunishni talab qiladi. O'zaro munosabatlarni shakllantirish, saqlash va tarqatishga yordam beradigan turli omillarni o'rganish orqali, munosabatlar psixologiyasi insonning xulq-atvori haqida tushuncha berishga va sog'lom va qoniqarli aloqalarni rivojlantirish strategiyasini taklif qilishga qaratilgan. Ushbu ilmiy maqola munosabatlar psixologiyasining keng qamrovli sharhi bo'lib, ushbu tadqiqot sohasini shakllantiradigan nazariy asoslar, tadqiqot metodologiyalari va asosiy tushunchalarni o'rganadi. O'zaro munosabatlar psixologiyasining asoslarini tizimli ravishda o'rganish orqali inson munosabatlarning murakkabligini ilmiy va fanlararo yondashuvlarni qo'llash orqali yaxshiroq tushunish mumkinligi ayon bo'ladi.

Asosiy qism: Erta munosabatlarning kattalar romantik rishtalariga ta'sirini o'rganish. Ilova uslublari, biriktirma nazariyasi bilan belgilanganidek, shaxslarning kattalar romantik rishtalarini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bu uslublarda erda munosabatlar sifati ta'sir ishoniladi, partic - ularly bir chaqaloq va ularning asosiy caregiver o'rtasida hosil aloqa. Qaramlik va mustaqillik o'rtasidagi sog'lom muvozanat bilan tavsiflangan xavfsiz bog'lanish odatda kattalar uchun ijobiy ishqiy munosabatlar bilan bog'liq. Xavfsiz biriktirma uslubiga ega bo'lgan shaxslar

o'z qadr - qimmatini his qilishadi va sevgi va qo'llab-quvvatlash berish ham, qabul qilish ham qulay.

Boshqa tomondan, tashvishli bog'lanish uslubini rivojlantiradigan shaxslar kattalar munosabatlarida yopishqoqlik, egalik va tashlab ketish qo'rquvini namoyon qilishi mumkin. Bu uslub ko'pincha chaqaloqlik davrida nomuvofiq yoki oldindan aytib bo'lmaydigan g'amxo'rlikdan kelib chiqadi. Va nihoyat, qochish uslubini rivojlantiradiganlar yaqinlik va sadoqat bilan bog'liq qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bu uslub izchil javob bermayotgan yoki beparvo caregiving olib kelishi mumkin. Ushbu bog'lanish uslublarini va erta munosabatlarning ta'sirini tushunish juda muhimdir kattalar ishqiy munosabatlarining dinamikasini tushunish va sog'lom munosabatlarni rivojlantirishga ko'maklashish. Umuman olganda, qo'shilish nazariyasi dastlabki tajribalar shaxslarning kattalar romantik rishtalarini shakllantirish usuli haqida qimmatli ma'lumot beradi.

O'zaro munosabatlardagi aloqa naqshlari: qanday qilib samarali muloqot munosabatlardan qoniqishni oshiradi? O'zaro munosabatlarni qondirishning asosiy omillaridan biri bu samarali muloqotdir. O'zaro munosabatlardagi sheriklar samarali muloqot qila olsalar, bu ko'proq qoniqish va umumiy munosabatlar muvaffaqiyatiga olib keladi. Samarali aloqa turli xil narsalarni qamrab oladi hamkorlarga o'z fikrlarini, his-tuyg'ularini va ehtiyojlarini aniq va hurmat bilan ifoda etishga imkon beradigan naqshlar va strategiyalar. Masalan, ochiq va halol muloqot ishonch va yaqinlikni kuchaytiradi, chunki sheriklar hukm yoki rad etishdan qo'rqmasdan o'zlarining haqiqiy shaxslarini baham ko'rishga qodir. Bundan tashqari, tushunish va hamdardlik ko'rsatish uchun og'zaki va og'zaki bo'lmagan signallardan foydalanish kabi faol tinglash qobiliyatlari samarali muloqotga hissa qo'shadi. Hamkorning fikrlari va his-tuyg'ularini diqqat bilan tinglash orqali odamlar hurmatni namoyish etishlari va sheriklarining tajribalarini tasdiqlashlari mumkin. Bundan tashqari, samarali muloqot nizolarni konstruktiv tarzda hal qilishni o'z ichiga oladi. Tanqid, mudofaa yoki toshbo'ron qilish kabi zararli aloqa usullari bilan shug'ullanish o'rniga. hamkorlar faol muammolarni hal qilish va murosaga kelishga tayyor bo'lishlari kerak.

Quvvat dinamikasi va munosabatlardan qoniqish: Quvvat dinamikasi romantik sheriklik doirasida munosabatlardan qoniqishni shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, munosabatlarda yuqori darajadagi kuchga ega bo'lgan shaxslar munosabatlardan qoniqishning yuqori darajasini boshdan kechirishadi. Bu ko'pincha kuchga ega bo'lgan foydalar bilan bog'liq, masalan, qaror qabul qilish ustidan ta'sirning kuchayishi va resurslar ustidan katta nazorat. Aksincha, hokimiyat darajasi past bo'lgan shaxslar

kuchsizlik hissi va munosabatlar ichida agentlik etishmasligi tufayli munosabatlardan qoniqish darajasi past bo'lishi mumkin. biroq, o'zaro munosabatlardagi kuch nomutanosibliigi ham salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin, chunki ular norozilik, tengsizlik va munosabatlardan qoniqishning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shunday qilib, romantik sheriklikdagi kuch dinamikasining rolini tushunish munosabatlar psixologiyasi sohasidagi tadqiqotchilar va amaliyotchilar uchun juftliklarga sog'lom va qoniqarli munosabatlarni boshqarish va saqlashga yordam berish uchun juda muhimdir.

Yaqinlik va hissiy aloqaning munosabatlar sifatiga ta'siri munosabatlar sifatiga sezilarli hissa qo'shadigan asosiy omillardan biri bu yaqinlik va emo-milliy mavjudlikdir hamkorlar o'rtasidagi aloqa. Ko'pincha chuqur hissiy rishta sifatida qaraladigan yaqinlik ishonch, zaiflik va yaqinlik kabi bir qator o'lchovlarni o'z ichiga oladi. Shaxslar o'z sheriklari bilan hissiy jihatdan bog'liqligini his qilganda, ular yuqori munosabatlardan qoniqish va umumiy baxtni his qilish ehtimoli ko'proq. Aslini olib qaraganda, tadqiqot izchil kuchli hissiy connec - yozildi hisobot juftliklar yaxshi aloqa modellarini bor moyil ekanligini ko'rsatdi, yanada samarali nizolarni hal, va munosabatlar uchun majburiyat va fidoyilik yuqori darajasini namoyish. Bundan tashqari, yaqinlik va hissiy aloqa nafaqat munosabatlar sifatini oshiradi, balki ular munosabatlardagi qayg'u va potentsial buzilishdan himoya qiluvchi omillar bo'lib xizmat qiladi. Hamkorlar hissiy jihatdan bog'liqligini his qilganda, ular munosabatlarni saqlab qolish va tarbiyalashga vaqt va kuch sarflashga ko'proq turtki bo'lib, uzoq muddatli va qoniqarli munosabatlarga olib keladi. Shu sababli, munosabatlar ichida yaqinlik va hissiy aloqani tarbiyalash munosabatlar sifati va umumiy farovonlikni oshirish uchun juda muhimdir.

Romantik munosabatlarda ishonch va rashkning roli: ishonchli aloqani o'rnatish va saqlash ishonchdan tashqari, rashk ham romantik munosabatlarda muhim rol o'ynaydi. Rashk ko'pincha tahdid yoki potentsial mavjud bo'lganda paydo bo'ladi o'zaro munosabatlardagi yo'qotish, odamlarni o'zlarini ishonchsiz his qilishlariga va sherigining sodiqligiga shubha qilishlariga olib keladi. Engil rashk munosabatlarning normal va hatto sog'lom tomoni bo'lishi mumkin haddan tashqari rashk quvvat dinamikasi romantik sheriklik doirasida munosabatlardan qoniqishni shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, munosabatlarda yuqori darajadagi kuchga ega bo'lgan shaxslar munosabatlardan qoniqishning yuqori darajasini boshdan kechirishadi. Bu ko'pincha kuchga ega bo'lgan foydalar bilan bog'liq, masalan, qaror qabul qilish ustidan ta'sirning kuchayishi va resurslar ustidan katta nazorat. Aksincha, hokimiyat darajasi past bo'lgan shaxslar kuchsizlik hissi va munosabatlar ichida agentlik etishmasligi

tufayli munosabatlardan qoniqish darajasi past bo'lishi mumkin. biroq, o'zaro munosabatlardagi kuch nomutanosibliigi ham salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin, chunki ular norozilik, tengsizlik va munosabatlardan qoniqishning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shunday qilib, romantik sheriklikdagi kuch dinamikasining rolini tushunish munosabatlar psixologiyasi sohasidagi tadqiqotchilar va amaliyotchilar uchun juftliklarga sog'lom va qoniqarli munosabatlarni boshqarish va saqlashga yordam berish uchun juda muhimdir.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, nizolarni hal qilish strategiyalari munosabatlar barqarorligini saqlash va farqlarni boshqarishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ushbu strategiyalar munosabatlarga aloqador shaxslarning farovonligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega, chunki ular samarali muloqot, tushunish va murosaga erishishga yordam beradi. Faol tinglash, hamdardlik va muammolarni hal qilish kabi konfliktlarni konstruktiv hal qilish usullaridan foydalangan holda, sheriklar o'zlarining farqlarini hal qilishlari va o'zaro manfaatli echimlarni topishlari mumkin. Bundan tashqari, professional yordam so'rash yoki juftliklar terapiyasida qatnashish ham mumkin mojarolarni hal qilishda va munosabatlar natijalarini yaxshilashda foydali bo'ling. Umuman olganda, nizolarni hal qilish strategiyasi nafaqat munosabatlar barqarorligini oshiradi, balki shaxsiy o'sish va shaxslar o'rtasidagi yaqinlikni rivojlantiradi. Shunday qilib, juftliklar sog'lom va qoniqarli munosabatlarni rivojlantirish uchun ushbu strategiyalarda faol ishtirok etishlari shart.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

-Jeffri Jensen Arnett. O'smirlik. Madaniy Yondashuv, Pearson, 1/1/2013

-Gayla Margolin. Oilaviy Terapiya. Ijtimoiy ta'lim va xulq-atvor almashinuvi tamoyillariga asoslangan strategiyalar, Nil S. Jeykobson, psixologiya matbuoti, 1/1/1979

- Jeffri A. Simpson. Kattalar Ilova. Nazariya, tadqiqot va klinik natijalar, V. Stiven xols, Guilford nashrlari, 6/26/2006

- Pamela C. Regan. Shaxslararo munosabatlar psixologiyasi. Ellen S. Berscheid, Psixologiya Matbuoti, 1/8/2016