

KONFLIKTLI PROCESTE ASHIW HÁM GÁZEP

Turġanova Nesiýbeli

*Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti Pedagogika Psixologiya
baǵdarı Oqitiwshisi*

Mambetniyazova Shaxzada Erniyazovna

Muratbaeva Shaxnoza Muratbaevna

*Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti
Shımbay fakulteti Ámeliy psixologiya baǵdarı 4-kurs studenti.*

Annotatsiya: *Bul maqalada konfliktli proceslerde ashiw hám ashiwdıń psixologiyalıq ózgeshelikleri analizlenedi. Ashiwdıń qorǵanıw mexanizmi sıpatındaǵı roli, onıń biologiyalıq hám emocionallıq tiykarları jarıtılǵan bolıp, ashiwdıń impulsiv hám tez sezimiy partlanıw sıpatındaǵı tábiyatı menen salıstırıladı. Konflikt jaǵdayında usı emociyalardıń qalay qalıplesiwi, shaxstıń minez-qulqı hám qarım-qatnasına kórsetetuǵın tásiiri ilimiy kózqarastan túsindiriledi. Sonday-aq, ashiw hám ashiwdı basqarıwdıń nátiyjeli psixologiyalıq usılları kórip shıǵılıp, konstruktivlik qarım-qatnas hám emocionallıq mádeniyattı qalıplestiriwdıń áhmieti tiykarlap beriledi. Maqala kelispewshiliklerdi sheshiw procesinde emocional ózin tutıw kónlikpeleriniń ornı hám shaxslar aralıq qatnasıqlarda teńsalmaqlılıqtı saqlawdıń psixologiyalıq faktorlarına itibar qaratadı.*

Tayanish sózler: *Konflikt, ashiw, gázep, emocional reakciya, psixologiyalıq mexanizmler, stress, agressiya, impulsivlik, qarım-qatnas, emociyalardı basqarıw, konstruktiv konflikt, psixologiyalıq qorgaw, shaxslar aralıq qatnasıqlar.*

Konfliktli proceste ashiw hám ashiwdıń psixologiyalıq mexanizmleri Insan ómirindegi sociallıq qatnasıqlar úzliksiz túrde túrli mútájlikler, mápler hám kózqaraslar menen baylanıslı bolǵanlıǵı sebepli konflikttiń payda bolıwı tábiyiy hám turaqlı jaǵday esaplanadı. Konfliktli jaǵdaylarda adamnıń emocional jaǵdayı ásirese júdá aktivlesedi. Bul proceste eń kúshli kórinetuǵın emociyalar - ashiw hám ashiw. Olar sırtqı kórinisinde bir-birine júdá jaqın kórilse de, psixologiyalıq jaqtan olardı parıqlaw júdá áhmiyetli.

Ashiwdıń psixologiyalıq tábiyatı Psixologlar ashiwdı "qorǵaw emotsiyası" dep ataydı. Sebebi ol tiykarınan qawıp-qáter, nahaqlıq, basım yamasa awırıw nátiyjesinde payda boladı. Insan qandayda bir jaǵdaydı óziniń qádir-qımbatına, erkinligine yamasa shegaralarına qarsı hújim sıpatında qabıl ece, miy dárhal qawipsizlik sistemasın iske qosadı. Nátiyjede: adrenalin hám noradrenalin ajıraladı, júrek urıwı kúsheyedi, bulshıq yetler tartıladı, itibar tek qawıp deregine qaratıladı. Bul process sonı ańlatadı, ashiw - bul insandı ózin qorǵawǵa tayarlawshı psixobiologiyalıq reakciya.

Ashiwdıń unamlı tárepi de bar. Durıs basqarılǵanda, ol shaxstı jedellestiredi, ádalacızlıqqa qarsı turıwǵa shaqıradı, mashqalanı sheshiwge kúsh beredi. Atap aytqanda, psixologiyada "konstruktiv ashiw" túsiniǵı tap usı jaǵdaydı ańlatadı. Insan ashiwdı sanalı túrde basqarsa, ol agressiyaǵa aylanbaydı, al baylanıstı jedellestiredi. Ashiwdıń

emocional ózgeshelikleri Ashıw - bul sezimlik partlanıw. Ol ashıwdan parıqlı túrde: tez baslanadı, impulsiv boladı, qısqa dawam etedi, aqıldı shetke shıǵaradı. Ashıwdıń tiykarı kóbirek ózin basqara almaw, ruwxıy sharshaw, ishki basımın topıanıwı, qarım-qatnasta túsiniłmey qalıw sıyaqlı faktorlar menen baylanıslı. Ashıwshaq adam jaǵdayǵa sanalı qatnasta bolmaydı; ol tiykarınan házirgi sezim tásirinde háreket etedi.

Ashıwdıń qáwipli tárepi sonda, ol shaxstıń sóylesiwshige qarata agressiv sózlerdi qollanıwına, anıq emes qarar qabıl etiwine yamasa múnásibetti keskin buzıwına alıp keledi. Sol sebepli psixologiyada ashıw basqarılmaytuǵın emociya sipatında qaralıp, áyne konfliktti kúsheyttiriwshi faktor esaplanadı. Konfliktli proceste ashıw hám ashıwdıń payda bolıw sebepleri Konfliktli jaǵdaylarda ashıw hám ashıwdıń kúshli kórinisinde birneshe psixologiyalıq faktorlar qatnasadı: 1. Ádillik tuyǵısıńıń buzılıwı İnsan ózine qarata ádalacızlıq islenip atırǵanın sezse, ashıw kúsheyedi. Bul ádettegi qorgaw mexanizmi. 2. Esitilmew hám túsiniłmew Adam óz pikiri, mútájligi yamasa awırıwı esapqa alınbay atırǵanın sezse, ashıwlanıw payda bolıwı ańsatlasadı.

3. Stress hám sharshaw Organizm álleqashan zorıqqan jaǵdayda bolsa, kishi konflikt te kúshli ashıwdı qozǵatıwı múmkin. 4. Ózin-ózi qadaǵalawdaǵı qıyınshılıq Emocional jetiklik tómen bolsa, kelispewshilikke durıs baha beriw qıyınlasadı. 5. Ótmishtegi awır tájiriybeler Aldın ótkerilgen ádalacızlıqlar yamasa ruwxıy jaraqatlar házirgi jaǵdaydaǵı ashıwdı kúsheytiwı múmkin. Ashıw hám ashıwdıń kommunikaciyaǵa tásiiri Konflikt waqtında insannıń pikirlew sheńberi tarayadı, ol kóbirek "men haqpan" halatına ótedi. Ashıw kúshli bolsa: qarım-qatnasta keskin ton payda boladı, adamlar esitiwdi toqtatadı, pikirler soqlıǵısıwına kelisim bere almaw júzege keledi.

Ashıw bolsa sóylesiwdi pútkilley izden shıǵaradı. İnsan ashıw menen sóylegende: awır sózler aytadı, ayıplaydı, sóylesiwdi jabadı, sóylesiwshini "dushpan" sıpatında qabıl etiwı múmkin. Sonıń ushın konfliktti basqarıwda psixologlar dáslep sezimlerdi basqarıwdı úyretedi. Ashıw hám ashıwdı basqarıwdıń tiykarǵı jolları Kelispewshilik procesin jeńillestiriw ushın insan óziniń emocional reakciyalarına itibarlı bolıwı zárúr. Bunıń ushın tómendegi usıllar nátiyjeli: 1. Dene belgilerin tán alıw Júrek tezlesse, qollar qaltırasa, dem qısqarsa - bul ashıwdıń baslanıwı. Onı erte tanıw qadaǵalawdı ańsatlastıradı. 2. Pauza etiw 10-15 sekundlıq tánepis sezimlik jarılıwdıń aldın aladı.

3. Tereń dem alıw Bul vegetativ nerv sistemasın tınıshlandıradı hám impulsiv reakciyanı bastıradı. 4. Jaǵdaydan qısqa múddetke uzaqlasıw Usı arqalı sanalı pikirlew tiklenedi. 5. "Men-xabarlar" usılı "Sen" dep ayıplamay, "men ózimdi sonday sezip atırman" túrindegi baylanıs konfliktti jumsartadı. 6. Emocionallıq gigiena Ruwxıy sharshawdı azaytıw, stressti azaytıw, ózin tıńlaw - ashıwlanıwdıń aldın aladı.

Juwmaq

Konflikt procesinde ashıw hám ashıw - insan psixikasında áhmiyetli orın tutatuǵın kúshli sezimler. Olar durıs basqarılganda mashqalalardı sheshiwge járdem beredi, biraq qadaǵalawsız bolsa, qatnasıqlardı buzadı, zorlıq hám keskinlikke alıp keledi.

Insan óz emociyaların ańlap, olardı basqara alsa, konflikt konstruktiv formaǵa ótedi hám eki tárep ushın da paydalı nátiyje beriwı múmkin.

PAYDALANILGAN ÁDEBIYATLAR:

1. Abdurahmanov R. Konfliktologiya tiykarlari. - Tashkent: Ózbekstan Milliy universiteti baspasi, 2019.
2. Karimova V.M. Uliwma psixologiya. - Tashkent: Universitet, 2020.
3. Myers, D. G. Social Psychology. New York: McGraw-Hill.
4. Berkowitz, L. Aggression: Its Causes, Consequences, and Control. - New York: McGraw-Hill, 1993.
5. Lazarus, R. S. Emotion and Adaptation. Oxford University Press, 1991.
6. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 2005.
7. Dollard, J., Doob, L., Miller, N. Frustration and Aggression Theory. - Tashkent: Yale University Press, 1989.
8. Zimbardo, P., & Gerrig, R. Psychology and Life. Boston: Pearson, 2012.
9. Coser, L. The Functions of Social Conflict. - New York: Free Press, 1956.
10. Spielberger, C. D. Stress va xavotirni tushunish. Harper & Row, 1979.