



SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA SHAXSIY PSIXOLOGIK CHEGARALARNING AHAMIYATI

Ibraymova A.

Nukus innovatsion instituti assistent o'qituvchisi

Tayanch so'zlar: shaxs, psixologiyik bilim, reaksiya, psixologik himoyalanish, chegara.

Ключевые слова: личность, психологические знание, реакция, психологическая защита, границы.

Key words: identity, psychological knowledge, reaction, psychological defense, boundaries.

РЕЗЮМЕ:

Мазкур мақолада shaxslararo munosabatlarda shaxsiy psixologik chegaralarning ahamiyati tўғрисида сўз боради.

РЕЗЮМЕ:

В данной статье говорится о важности личных психологических границ в межличностных отношениях.

SUMMARY:

This article discusses the importance of personal psychological boundaries in interpersonal relationships.

Respublikamizda mustaqillik yillarida inson shaxsiga nisbatan bo'lgan munosabat keskin o'zgardi. Jamiyatning a'zosi bo'lgan har bir shaxs taqdiriga alohida e'tibor qaratila boshlandi. Ayniqsa, inson hayotining kelajagiga tamal toshi qo'yiladigan maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim-tarbiya berish, pedagogika va psixologiya, ijtimoiy psixologiya va bolalar psixologiyasi fanlarining dolzarb muammolaridan biriga aylanib borayotganligi shubhasizdir.

Jamiyatda ijtimoiy munosobatlari, shaxslararo muloqotlarning o'zgarishlari natijasida shaxsning o'z oldiga qo'yadigan maqsadlari ham, odamni faoliyatga undovchi motivlar ham, irodaviy harakatlarning hususiyati ham ozgaradi. Psixologiya fanining muhim sohalaridan biri shaxs psixologiyasidir. Bu tarmoq shaxsning individual xususiyatlari – xarakteri, temperamenti, qobiliyati, xulq-atvorining yetakchi omillari, kasb-hunarga moyilligini o'rganadi. Bir necha o'n yillar davomida milliy psixologiya tadqiqotlari shaxs faoliyati prinsiplariga asoslangan edi. Milliy psixologiyada shaxs ikki qarash bilan o'rganiladi.

- Barcha psixologik jarayonlar - e'tibor, xotira, fikrlash shaxga tobe bo'lgan tanlangan xarakterga ega aktiv holtga egadur. (motivatsiya, qiziqish, xarakter).

- Shaxsni o'z-o'zidan o'rganish qarshi bilan strukturasi, uning shakllanishi nazariyasini o'rgandi.

Shaxs – ijtimoiy va shaxslararo munosabat mahsuli, ongli faoliyatining subyekti bo'lmish individdir. Ma'lum ma'noda xarakter tipi quyidagi tartibda baholanadi:

1. Etakshi mayllar, affektlar, temperament.
2. Menning adaptiv va ximoya funksiyasi.
3. O'z-aro ta'sirlanishning o'bektiv munosabatlari.
4. Shaxsiy Menning sub'ektiv munosabatlari: shaxsiy chegaralar belgilash, qadiriyaqlar, o'zini idrok etishi.

Shaxsiy chegaralarga to'qalib o'tsak. Shaxsiy chegaralar nima o'zi?

Ishonsh hududi (ishonsh chegaralari) - biz har birin son bilan o'zimiz o'rnatgan aloqa chegaralari. Masalan, biz ba'zi tanishlarimiz bilan faqat ob-havoni muhokama qilishga tayyormiz. Va boshqalar bilan – ishda yoki shaxsiy hayotda bo'lgan voqiyalarni bulishamiz.

Sog'lom shaxsiy chegaralar belgilari:

- Siz bunday chegaralarni bironing maslahati bilan emas, mustaqil belgilaysiz;
- Ular siz ushuni qulay muhitni shakllantiradi vaziyat etkazmaydi;
- Ular moslashubchan bo'lib, vaqt o'tishi bilan har bir odam uchun o'zgarishi mumkin;
- Ular sizning shaxs va makoningiz yaxlitligini ko'rsatadi;
- Ular sizga qiyin vaziyatlarda ishonish beradi.

Shaxsiy chegaralar qachon buziladi?

Inson o'z qadiriyaqlari yoki hissiyotlarini e'tiborsiz qoldirganda, boshqalarni rozi qilish o'zligidan keshganda shaxsiy chegaralarning buzilishi haqida gapirish mumkin. Yoki u o'zi boshqa odamlarning shaxsiy chegaralarini buzadi. Masalan, kattalar ko'pinsha kishik bolalarning jismoniy chegaralarini buzadi: bola istamasa- da uni yonoqlaridan tortib, qo'llariga olishadi. Shu bilan birga, kishik yoshli bolaning ota-onasi vaziyatni tabassum bilan kuzatishi yoki bolani itoatkor bo'lishga undaydi. Ayrim yoshdagilar kattalar atrofdagilarga "yo'q" deya olmaydi va ozlarining manfaat va rejalariga zid ravishda ularning harqanday talablarini bajaradilar. Tanganing ikkinshi tomoni – bu o'z shikoyatlari yoki maslahatlari bilan so'ralmaganlarida bezobta qiladigan odamlar. Ayrim odamlar esa salomlashganda hamma bilan quchoqlashib, opishib ko'rishadi (bu hammaga ham yoqa bermaydi).



Shaxsiy chegaralar nima uchun kerak?

Shaxsiy chegaralar biz boshqa odamlar bilan muloqotda bo'lganimizda qulaylik “hudud”imizni aniqlashga yordam beradi. Biz belgilovchi chegaralar (masalan, qadiriyaatlar tizimi) bilan bir qatorda himoya chegaralari (bizlarni salbiy tajriybalardan himoya qiladigan)ni tizib chiqamiz. Himoya chegaralari sizning atrofingizdagi odamlar bilan tuzilgan shartnomaga o'xshaydi.

Shaxsiy chegaralar nafaqat o'zimizni yanada qulay his qilishimiz, balki o'zligimizni aniqlashga ham yordam beradi.

Siz o'z shaxsiy chegaralaringizni belgilab oldiniz ba kimdir ularni buzishga harakat qilayotganini angladingiz. Nima qilish kerak:

- O'z chegaralaringizni ayting. Odamlar hardoyim ham shaxsiy chegaralaringizni ataylab buzishmaydi. Ular me'yori chegarasida harakat qilyapman, deb o'ylashadi. Siz indamasangiz, ular o'zlarining g'oyalari va xatti-harakatlari sizga noqulaylik tug'dirayotganini bilishmaydi ham.
- “Men xabarlar”dan foydalaning. Bunday texnika orqali siz suhbatdoshingizga ishingizdagi gaplarni uning ko'ngliga tegmasdan ayta olasiz. Bunday xabarlarda siz o'zingiz va tuygularingiz haqida gapirasiz: “Mendan naribroq o'tiring” iborasi o'rniga “Ruparamda o'tirsangiz, o'zimni qulayroq his qilaman”, “Yana olma sharbatini oldingmi, undan nafratlanaman” o'rniga “Menga olma sharbatidan ko'ra apelsin sharbati koproq yoqadi”.
- “Yo'q” deyishni organing. Barsha ushuni yaxshi bo'lishga majbur emassiz. Siz ushuni noqulaylik tug'diradigan biron bir ishni qilish so'ralsa, bemalol rad eting. Boshqalarning iltimoslarini o'z xohishlaringiz, imkoniyatlaringiz va vaqtingizga ko'ra qabul qiling yo rad eting. Ehtimol, hamkasbingiz keshqurun qarindoshini to'yiga boorish ushuni sizdan hisobotini tugatishda yordam berishingizni so'rar. Agar vaqtingiz va xo'hishingiz bo'lsa, buni qilishingiz mumkin. Lekin bu sizga noqulaylik tug'dirsa, iltimosini rad etish ayb emas.
- Iltimoslarini bajarmaganingiz ushuni sizdan hafa bo'lishsa, bu sizning aybingiz emas. Axir, siz o'zingiz ushuni qadrli bo'lgan narsani himoya qilyapsiz! Hamkasbingizga hisobotini tugatishga yordam bermaganingiz ushuni xafa bo'ldimi? U ishni qilishga ulgurmasa, bu sizni aybingiz emas, rejalariga qilib ishni to'g'ri taqsimlashi kerak edi.
- Shaxsiy chegaralarni himoya qilishda qat'iylik muhimdir. Ayrim xarakterli sizga noqulaylik keltirayotganini darhol tushuntiring. Ehtimol, vaziyat yana takrorlanadi va qayta-qayta tushuntirishingizga to'g'ri keladi. Agar sizning so'roblaringizni e'tiborsiz qolishda davom

etsa, «sankciyalar» ni qo'llang. Ular individual bo'ladi: munosabatlarning tabiatini ozgartirishdan orani butunlay ochiq qilishga qadar.

- Chegaralaringiz buzilishiga qancha uzoq payt toqat qilsangiz, o'zlingiz va shaxsingizni shuncha tez yo'qatasiz. Har doim hamma ushun yaxshi bo'lish mushkul. Va agar siz atrofingizdagilarning doymiy roziligiga muhtoj bolsangiz, psixolog bilan maslahatlashib ko'rarsiz?

Jamiyat sizga o'z standartlarini ilgari suradi,ular har xil va qarama-qarshi bo'lishi mumkin. Ularni o'zingizda sinab, sizning dunyoqarashingizga qanshalik mos kelishini tekshirib, ozingizning chegaralaringizni belgilashingiz mumkin.

O'zaro munosabat jarayonida siz boshqa odamlarning qadriyatlariga duch kelasiz va ular sizning fikringizga mos kelmasligi mumkin. Ularni o'rganib va ichki dunyongiz bilan solishtirish orqali shaxsiy chegaralaringizni aniqlaysiz.

Shaxsning psixik jihatdan o'sishiga o'zlikni anglash, o'zini-o'zi baholash va o'zaro munosabatlar xususiyatlari muhim hisoblanadi. Bu eng avvalo inson shaxsining psixologik asoslarini shakllantiruvchi, uning emotsional-hissiy, intellektual, ijtimoiy-psixologik rivojlanishiga zamin yaratuvchi ontogeneznining dastlabki bosqichlariga taalluqlidir. Bunda oiladagi munosabatlar, xususan otana va farzand o'rtasidagi munosabatning mohiyati, o'zaro shaxslararo muloqot katta rol o'ynaydi.

Shaxsiy chegaralar – shaxsan siz uchun qadrlı bo'lgan narsalardir. Siz o'zingizni, hayotdagi o'rningizni, nimani yoqtirishingizni, nimani yoqtirmasligingizni, nimani yahshi his etayotganingizni va siz uchun nima yomonligini tushunasiz.

Adabiyotlar:

1. Egamberdieva N Ijtimoiy pedagogika / Oliy ta'lim muassasalari ushun darslik. – T. A.Navouy nomidagi O'zbekiston Milliy kutubxonasi nashriyoti, 2009y.
2. Sunnatova. R. Irgasheva N.Tajiyeva.S. “Bola taraqqiyotini psixologik tashxis qilish”. “SMY-AZIYA” – “san'at” jurnali nashriyoti. 2008.y.