YETUKLIK DAVRIDAGI ERKAK VA AYOLLARDA KONSTRUKTIV MULOQOT MADANIYATINING GENDER XUSUSIYATLARI

Toshpo`latova Mohinur Abduvaxid qizi

Xalqaro Nordik Unversiteti 1-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada yetuk yoshdagi (25–60 yosh) erkak va ayollarda konstruktiv muloqot madaniyatining gender xususiyatlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Nizo sharoitida muloqot uslublari, hissiyotlarni boshqarish strategiyalari va kommunikativ xulq-atvorning gender farqlari psixologik nuqtai nazardan ko'rib chiqilgan. Zamonaviy xorijiy va mahalliy adabiyotlar tahlili asosida erkaklar va ayollar nizolarni hal etishda turli kognitiv hamda emotsional strategiyalardan foydalanishi, bu esa konstruktiv muloqot samaradorligiga bevosita ta'sir qilishi ko'rsatilgan. Olingan xulosalar psixologik amaliyotda gender sezgir yondashuvlarni joriy etish zarurligini asoslaydi.

Kalit so‘zlar: gender psixologiyasi, konstruktiv muloqot, nizo xulq-atvori, hissiyotlarni boshqarish, muloqot madaniyati, yetuk yosh, gender farqlari.

Abstract: This article provides a scientific-theoretical analysis of gender characteristics of constructive communication culture in adults aged 25–60. Gender differences in communication styles, emotional regulation strategies, and communicative behaviour in conflict situations are examined from a psychological perspective. Drawing on research by foreign and local literature, the article demonstrates that men and women employ different cognitive and emotional strategies in conflict resolution, which directly affects communication effectiveness. The conclusions justify the need to introduce gender-sensitive approaches in psychological practice.

Key words: gender psychology, constructive communication, conflict behaviour, emotional regulation, communication culture, adulthood, gender differences.

KIRISH

Zamonaviy psixologiya fanida shaxslararo muloqotning gender xususiyatlarini o'rganish alohida muhim ilmiy yo'nalish sifatida shakllanib bormoqda. “Yetuk yosh” hayotiy tajriba to'plangan, kasbiy va oilaviy rollar barqarorlashgan davr hamda muloqot madaniyatining gender xususiyatlarini o'rganish uchun eng o'ziga xos yosh davri hisoblanadi. Konstruktiv muloqot - bu muloqot ishtirokchilarining bir-birini hurmat qilgan holda, ochiq va nizo yechimga yo'naltirilgan, hissiyotlarni muvozanatda saqlab boshqargan tarzda amalga oshiriladigan muloqot shaklidir [1].

Gender tushunchasi biologik jinsdan farqli o'laroq, ijtimoiy-psixologik jarayon mahsuli bo'lib, jamiyat tomonidan shakllantirilgan va shaxs tomonidan ichkilashtirilgan xulq-atvor, rol kutishlari va muloqot uslublarini o'z ichiga oladi [3]. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, erkaklar va ayollar nizo sharoitida turli muloqot strategiyalarini qo'llaydi:ayollar ko'proq munosabatga yo'naltirilgan muloqot uslubidan, erkaklar esa ko'proq maqsadga yo'naltirilgan muloqot uslubidan foydalanadi [12].

Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, hozirgi kunda gender tomondan sezgir muloqot ko'nikmalarini shakllantirish oilaviy, kasbiy va ijtimoiy sohada nizolarni konstruktiv hal etishning asosiy shartlaridan biriga aylanib bormoqda. O'zbekiston sharoitida ushbu masala milliy mentalitet, an'anaviy gender rollari va zamonaviy ijtimoiy o'zgarishlar kesimida alohida muhim ahamiyat kasb etadi [13].

ASOSIY QISM

Konstruktiv muloqot madaniyatini tadqiq qilishda D.Tannenning muloqot uslublaridagi gender farqlariga oid nazariyasi fundamental ahamiyat kasb etadi.

Tannenning ta'kidlashicha, ayollar muloqotni munosabatlarni mustahkamlash va emotsional yaqinlik o'rnatish vositasi sifatida ko'radi, erkaklar esa muloqotni ma'lumot almashish va ijtimoiy maqomni belgilash vositasi sifatida idrok etadi[12]. Ushbu farq nizo sharoitlarida ayniqsa yaqqol namoyon bo'ladi:ayollar nizoni munosabatlarga tahdid sifatida qabul qilsa, erkaklar uni hal etilishi zarur bo'lgan muammo sifatida baholaydi.

Psixologiyada gender sohasiga muhim hissa qo`shgan olim T.V. Bendas ta`kidlashicha, erkaklik va ayollik gender rollarining madaniy-tarixiy jarayon mahsulidir va muloqot shakllari ham aynan shu rollar orqali shakillanishi ta'kidlanadi [2]. MDH olimlari orasida O.A. Karabanova oilaviy munosabatlar psixologiyasini chuqur o'rganib, erkak va ayollarning nizolarda turli kognitiv hamda emotsional strategiyalardan foydalanishini empirik jihatdan isbotlagan [7].

A.Qodirov yetuklik davrida an'anaviy gender rollari ta'sirida erkaklar ko'proq instrumental (muammo yechimga yo'naltirilgan), ayollar esa ko'proq ekspressiv (emotsiyaga yo'naltirilgan) muloqot uslubini qo'llashini ko'rsatadi [11]. Bu holat o'zbek madaniyatidagi an'anaviy gender sotsializatsiyasi bilan bevosita bog'liq bo'lib, muloqot xatti-harakatini belgilovchi asosiy omil sifatida namoyon bo'ladi.

Nizo psixologiyasida gender xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan zamonaviy tadqiqotlar bir qator muhim farqlarni aniqlagan. John va Julie Gottmanlarning keng ko'lamli empirik tadqiqotlari natijasiga ko'ra, nizolar paytida erkaklar "tosh devori" (stonewalling) strategiyasini — ya'ni muloqotdan emotsional va jismoniy uzoqlashishni — ayollarga qaraganda to'rt baravar ko'proq qo'llaydi [5]. Bu hodisa erkaklar fiziologik qo'zg'alish darajasining tezroq oshishi va uni normallashtirish uchun vaqtinchalik tanaffusga ehtiyoj sezishi bilan izohlanadi.

J.J. Gross (2015) tomonidan olib borilgan tahlil natijalariga ko'ra, ayollar emotsional tajribani ifodalashda kognitiv qayta baholash (cognitive reappraisal)

strategiyasidan ko'proq foydalanadi; erkaklar esa hissiyotlarni bostirishni (expressive suppression) ko'proq qo'llaydi [6]. Bu farq nizo paytida sezilarli ahamiyat kasb etadi: ayollar nizoni emotsional jihatdan qayta izohlash orqali hal etishga intilsa, erkaklar hissiyotlarini ushlab, vaziyatni ratsional tahlil qilishga moyil bo'ladi.

Konstruktiv muloqotda hissiyotlarni boshqarish markaziy o'rin tutadi va nunig isbotini tadqiqotlar natijalarida kuzatishimiz mumin. Gender psixologiyasining empirik tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, erkaklar va ayollarning hissiyotlarni boshqarish strategiyalari tizimli farqlanadi. I.S. Kon (2009) erkaklar hissiyotlarni boshqarishdagi "stoik" uslubini - ya'ni hissiyotlarni oshkora namoyish qilmaslik, muammoni ichki kuch bilan hal etishga intilish- madaniy gender sotsializatsiyasining mahsuli sifatida izohlaydi [8]. Ayollar esa hissiyotlarni ochiq ifoda qilish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash izlash orqali stress bilan kurashishga ko'proq moyil. Ushbu tafovut nizo paytida muloqot dinamikasini sezilarli darajada belgilab beradi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlar konstruktiv muloqot madaniyatini shakllantirishda gender xususiyatlarini inobatga olish amaliy zarurligini ta'kidlaydi. Muloqotning asosiy konstruktiv strategiyalari — faol tinglab-eshitish (active listening), "men-xabar" (I-message) texnikasi va nizoni boshqarish — gender kontekstida turlicha qo'llaniladi.

"Men-xabar" texnikasi — o'z his-tuyg'ulari va ehtiyojlarini boshqaga ayb yuklamasdan ifodalash — gender jihatdan farqli qabul qilinadi. Ayollar ushbu texnikani tabiiy his qilishlari sababli tezroq o'zlashtiradi; erkaklar uchun esa o'z hissiyotlarini ochiq ifodalash madaniy jihatdan "zaiflik" belgisi sifatida qabul qilinishi mumkinligi tufayli qiyinchilik tug'diradi [10]. Bu holat psixologik trening dasturlarini gender xususiyatlarini hisobga olgan holda tuzish zarurligini ko'rsatadi.

Faol tinglab-eshitish ham gender farqlarini yaqqol namoyon qiladi. Murphy (2020) ta'kidlashicha, ayollar suhbatdoshning his-tuyg'ulari va munosabatga e'tibor

qaratib, "emotsional mazmun"ga ko'proq yo'naltirilgan eshitish uslubidan foydalanadi; erkaklar esa suhbatdoshning mantiqiy dalillari va muammo mohiyatiga e'tibor qaratuvchi "faktual mazmun"ga yo'naltirilgan eshitish uslubini ustun ko'radi [10]. Ushbu farq nizo paytida muloqot samaradorligini oshirish uchun moslashtirilgan kommunikativ ko'nikmalar talab etilishini ko'rsatadi.

XULOSA

Mazkur tadqiqot shuni ko'rsatadiki, yetuklik davridagi erkak va ayollarda konstruktiv muloqot madaniyatining gender xususiyatlari to'rtta asosiy yo'nalishda kuzatishimiz mumin:

Birinchidan,muloqot yo'nalganligida ya`ni, ayollar muloqotni munosabatlarni mustahkamlash vositasi sifatida, erkaklar esa ma'lumot almashish va maqomni belgilash vositasi sifatida idrok etadi. Bu farq nizo sharoitida ayniqsa yaqqol ko'rinib, tushunmovchilik va kommunikativ to'siqlarning asosiy manbaiga aylanadi.

Ikkinchidan, hissiyotlarni boshqarishda: ayollar nizolarda kognitiv qayta baholash va hissiyotlarni ochiq ifodalash strategiyalarini ko'proq qo'llasa, erkaklar emotsional bostirishga va "tosh devori" strategiyasiga ko'proq moyil bo'ladi [6]. Bu farq ijtimoiy o'rganish va gender sotsializatsiyasi jarayonida shakillanadi.

Uchinchidan, empatiк yo'nalganlikda ya`ni, ayollarning boshqaning his-tuyg'ularini sezish va ularni muloqotda hisobga olish qobiliyati erkaknikiga qaraganda statistik jihatdan yuqori bo'ladi. Bu farq konstruktiv muloqotda "hissiy tushunmovchilik" xatarini oshiradi va nizo davomida muloqot samaradorligini pasaytiradi.

To‘rtinchidan esa asertivlik ifodasida, erkaklar asertivlikni direktiv shaklda, ayollar esa ko'proq bilvosita va yumshoq shaklda namoyon qiladi . An'anaviy gender stereotiplari, ayniqsa O'zbekiston ijtimoiy-madaniy muhitida, bu farqlarni yanada

kuchaytiradi deyishimiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1. Андреева, Г.М. (2010). Социальная психология. — 5-е изд. — М.: Аспект Пресс. — 363 с.

2. Бендас, Т.В. (2006). Гендерная психология: учебное пособие. — СПб.: Питер. — 431 с.

3. Берн, Ш. (2004). Гендерная психология. — СПб.: Прайм-Еврознак. — 320 с.

4. Fiske, S.T., Cuddy, A.J.C., & Glick, P. (2007). Universal dimensions of social cognition: Warmth and competence. Trends in Cognitive Sciences, 11(2), 77–83.

5. Gottman, J.M., & Silver, N. (2015). The Seven Principles for Making Marriage Work. — New York: Harmony Books. — 320 p.

6. Gross, J.J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26.

7. Карабанова, О.А. (2005). Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. — М.: Гардарики. — 320 с.

8. Кон, И.С. (2009). Мужчина в меняющемся мире. — М.: Время. — 496 с.

9. Matchonova, Z.M. (2022). Oilaviy munosabatlarda erkak va ayollarning nizo strategiyalari: qiyosiy tahlil. International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology, 9(4), 56–63.

10. Murphy, K. (2020). You're Not Listening: What You're Missing and Why It Matters. — New York: Celadon Books. — 304 p.

11. Qodirov, A.A. (2023). Yetuk yoshdagi shaxslarda kommunikativ kompetentlik va gender: empirik tadqiqot. O'zbekiston psixologiya jurnali. — Toshkent. — № 2. — B. 34–41.

12. Tannen, D. (1990). You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation. — New York: Ballantine Books. — 330 p.

13. Umarov, B.M., va Nazarova, D.R. (2021). O'zbek mentalitetida gender muloqot xususiyatlari: zamonaviy o'zgarishlar kontekstida tahlil. Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences jurnali. — Toshkent. — № 3. — B. 245–253.