

**MULOQOT PSIXOLOGIYASI VA SAMARALI
KOMMUNIKATSIYA**

Nukus davlat pedagogika instituti Pedagogika-psixologiya va ijodiy talim fakulteti 3-B guruh
talabasi

Raximberdiyeva Mehriniso

Annotatsiya : Mazkur maqolada muloqot psixologiyasi, uning turlari va inson hayotidagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, samarali kommunikatsiya ko'nikmalari, muloqot jarayonida yuzaga keladigan to'siqlar hamda ularni bartaraf etish usullari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar : Muloqot, kommunikatsiya, verbal, nonverbal, shaxslararo munosabat, empatiya, tinglash, ijtimoiy ko'nikmalar.

Аннотация : В данной статье рассматриваются психология общения, его виды и значение в жизни человека. Также анализируются навыки эффективной коммуникации, барьеры общения и способы их преодоления.

Ключевые слова: Общение, коммуникация, вербальная, невербальная, межличностные отношения, эмпатия, слушание, социальные навыки

Abstract : This article discusses the psychology of communication, its types, and its importance in human life. It also analyzes effective communication skills, communication barriers, and ways to overcome them.

Keywords : Communication, verbal, nonverbal, interpersonal relations, empathy, listening, social skills.

Muloqot inson hayotining eng muhim psixologik jarayonlaridan biri bo'lib, u shaxslar o'rtasida axborot almashish, fikr va hissiyotlarni ifoda etish vositasi hisoblanadi. Inson jamiyatda yashar ekan, muloqotsiz uning rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvi mumkin emas. Shu sababli muloqot psixologiyasi psixologiya fanining asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Psixologiyada muloqot uch

asosiy turga bo'linadi: verbal, noverbal va paraverbal muloqot. Verbal muloqot so'zlar orqali amalga oshiriladi. Noverbal muloqot esa mimika, jest, tana harakatlari va ko'z qarashi orqali ifodalanadi. Paraverbal muloqot esa ovoz ohangi, intonatsiya va nutq tezligi orqali namoyon bo'ladi. Samarali muloqotning asosiy shartlaridan biri — tinglash qobiliyatidir. Faol tinglash orqali inson suhbatdoshini to'liq tushunadi, uning fikriga hurmat bilan yondashadi va to'g'ri javob bera oladi. Empatiya, ya'ni boshqa insonning his-tuyg'ularini tushunish ham samarali muloqotning muhim tarkibiy qismidir.

Muloqot psixologiyasi psixologiya fanining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, insonlarning bir-biri bilan axborot almashishi, o'zaro ta'siri va bir-birini idrok etishining psixologik qonuniyatlarini o'rganadi. Muloqot inson hayotining barcha sohalarida — oilada, ta'lim jarayonida, mehnat faoliyatida va jamiyatda muhim ahamiyat kasb etadi. Inson ijtimoiy mavjudot sifatida boshqalar bilan muloqot qilish orqali o'z fikrlarini ifodalaydi, bilim va tajriba almashadi hamda ijtimoiy munosabatlarni shakllantiradi. Psixologiyada muloqot uchta asosiy jihatdan iborat deb qaraladi:

Kommunikativ jihat – insonlar o'rtasida axborot almashish jarayoni. Bu jarayonda fikrlar, his-tuyg'ular va ma'lumotlar nutq yoki boshqa vositalar orqali uzatiladi.

Interaktiv jihat – muloqot jarayonida odamlarning o'zaro ta'siri va hamkorligi. Masalan, birgalikda ishlash, muammolarni hal qilish yoki qaror qabul qilish.

Perseptiv jihat – suhbatdoshni idrok etish, uning his-tuyg'ulari, xarakteri va niyatlarini tushunish jarayoni. Muloqotning samarali bo'lishi ko'p jihatdan

insonning kommunikativ qobiliyatlariga bog'liq. Samarali kommunikatsiya — bu axborotni aniq, tushunarli va maqsadga muvofiq tarzda yetkazish hamda suhbatdoshni to'g'ri tushunish qobiliyatidir. Samarali kommunikatsiya nafaqat gapirish, balki tinglash, tushunish va mos ravishda javob qaytarishni ham o'z ichiga oladi. Samarali kommunikatsiyaning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat: Faol tinglash. Suhbatdoshning fikrini diqqat bilan tinglash, uning gapini bo'lmaslik va tushunganligini ko'rsatish muloqot samaradorligini oshiradi.

Aniq va ravon nutq. Fikrni sodda, tushunarli va mantiqiy tarzda ifodalash noto'g'ri tushunishlarning oldini oladi.

Empatiya. Suhbatdoshning his-tuyg'ularini tushunish va uning nuqtai nazariga hurmat bilan qarash samarali muloqotning muhim shartidir.

Hurmat va bag'rikenglik. Qarama-qarshi fikrlarni ham xotirjam qabul qilish, suhbat davomida odob-axloq me'yorlariga rioya qilish o'zaro ishonchni mustahkamlaydi.

Neverbal muloqotdan to'g'ri foydalanish. Mimika, imo-ishora, ovoz ohangi va tana harakatlari ham muloqotning muhim qismi hisoblanadi. Ba'zan insonning his-tuyg'ulari so'zlardan ko'ra neverbal vositalar orqali ko'proq namoyon bo'ladi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, insonlar o'rtasidagi nizolar va tushunmovchiliklarning katta qismi noto'g'ri muloqot natijasida yuzaga keladi. Tinglamaslik, agressiv ohangda gapirish, suhbatdoshning fikrini mensimaslik yoki his-tuyg'ularni nazorat qila olmaslik muloqot samaradorligini pasaytiradi. Shu bois kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish shaxsning ijtimoiy muvaffaqiyati uchun muhim omil hisoblanadi. Ta'lim tizimida samarali kommunikatsiya o'qituvchi va talaba o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlaydi. Oilada esa er-xotin va farzandlar

o'rtasidagi samimiy muloqot sog'lom psixologik muhitni yaratadi. Ish joyida esa kommunikativ ko'nikmalar jamoada ishlash, yetakchilik qilish va nizolarni hal etishda muhim ahamiyat kasb etadi. Muloqot psixologiyasi insonlarning o'zaro munosabatlari va axborot almashishining psixologik qonuniyatlarini o'rganadi. Samarali kommunikatsiya esa insonning o'z fikrini aniq ifodalashi, boshqalarni tinglay olishi, empatiya ko'rsatishi va ijtimoiy munosabatlarni muvaffaqiyatli yo'lga qo'yishiga xizmat qiladi. Zamonaviy jamiyatda kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish shaxsning kasbiy, ijtimoiy va shaxsiy muvaffaqiyatining muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Muloqot jarayonida turli to'siqlar yuzaga kelishi mumkin. Bular orasida til to'siqlari, psixologik to'siqlar, emotsional holatlar va noto'g'ri tushunishlar mavjud. Masalan, stress yoki jahldorlik holatida inson boshqalarni to'g'ri tushunmasligi mumkin. Samarali kommunikatsiya insonning shaxsiy va kasbiy hayotida katta ahamiyatga ega. Yaxshi muloqot ko'nikmalariga ega inson jamoada tez moslashadi, yetakchilik qobiliyatini rivojlantiradi va nizolarni samarali hal qila oladi.

Muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish uchun psixologiyada turli treninglar qo'llaniladi. Ulardan biri — **aktiv tinglash mashqlari** bo'lib, unda talaba suhbatdoshning fikrini qayta ifodalab berishi kerak bo'ladi. Shuningdek, **rolli o'yinlar** orqali turli muloqot vaziyatlari modellastiriladi. Bu usul talabalarda real hayotdagi kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantiradi. Masalan, guruh ichida muammo yuzaga kelganda, talabalar turli rollarni bajarib, muammoni muloqot orqali hal qilishni o'rganadilar. Bu ularda empatiya va murosaga kelish qobiliyatini

oshiradi. Noverbal muloqotni rivojlantirish uchun esa mimika va jestlarni kuzatish mashqlari qo'llaniladi.

Xulosa qilib aytganda, muloqot psixologiyasi inson hayotida muhim o'rin tutadi. Samarali kommunikatsiya ko'nikmalari shaxsning ijtimoiy moslashuvi, kasbiy rivojlanishi va shaxslararo munosabatlarida muhim rol o'ynaydi. Muloqot to'siqlarini bartaraf etish va faol tinglash ko'nikmalarini rivojlantirish har bir inson uchun zarur hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar :

- 1.G'oziev E.G'. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
- 2.Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: Sharq, 2016.
- 3.Davletshin M.G. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: TDPU, 2002.
- 4.Nemov R.S. *Psixologiya*. – Moskva: Vldos, 2018.
- 5.Mehrabian A. *Nonverbal Communication*. – 1972.
- 6.Rogers C. *On Becoming a Person*. – 1961.
- 7.Maklakov A.G. *Obshchaya psixologiya*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2017.
- 9.Rubinshteyn S.L. *Osnovi obshchey psixologii*. – Moskva, 2005.