

MULOQOT PSIXOLOGIYASI VA SAMARALI KOMMUNIKATSIYA USULLARI

Erkinov Alisher Mirjamol o'g'li

Farg'ona davlat texnika universiteti talabasi

alishererkinov@gmail.com

Otoxonov Zamira Muratovna

Farg'ona davlat texnika universiteti Ijtimoiy

fanlar va sport kafedrasida katta o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20539299>

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada muloqot psixologiyasining nazariy asoslari, insonlar o'rtasidagi muloqot jarayonining psixologik xususiyatlari hamda samarali kommunikatsiya usullari tahlil qilingan. Shuningdek, verbal va noverbal muloqotning ahamiyati, kommunikativ to'siqlar va ularni bartaraf etish yo'llari yoritilgan. Tadqiqot natijalari samarali muloqotning shaxsiy va kasbiy rivojlanishdagi o'rnini ko'rsatib beradi.

Kalit so'zlar: muloqot, psixologiya, kommunikatsiya, verbal muloqot, noverbal muloqot, kommunikativ kompetensiya, shaxslararo munosabatlar.

В данной статье рассматриваются теоретические основы психологии общения, психологические особенности процесса общения между людьми, а также методы эффективной коммуникации. Освещаются значение вербального и невербального общения, коммуникативные барьеры и пути их преодоления. Результаты исследования показывают роль эффективного общения в личностном и профессиональном развитии человека.

Ключевые слова: общение, психология, коммуникация, вербальное общение, невербальное общение, коммуникативная компетентность, межличностные отношения.

This article examines the theoretical foundations of communication psychology, psychological aspects of interpersonal communication, and effective communication methods. The importance of verbal and nonverbal communication, communication barriers, and ways to overcome them are discussed. The research highlights the role of effective communication in personal and professional development.

Keywords: communication, psychology, interpersonal relations, verbal communication, nonverbal communication, communication competence, effective communication.

Kirish

Muloqot inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, u shaxslar o'rtasida axborot almashish, o'zaro tushunish va hamkorlikni ta'minlaydi. Insoniyat taraqqiyoti davomida muloqotning ahamiyati yanada ortib bordi. Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlangan davrda samarali kommunikatsiya ko'nikmalariga ega bo'lish har bir inson uchun muhim talab hisoblanadi.

Psixologiya fanida muloqot inson faoliyatining asosiy shakllaridan biri sifatida o'rganiladi. Muloqot nafaqat axborot uzatish vositasi, balki shaxsning ruhiy rivojlanishi, ijtimoiylashuvi va o'zini namoyon qilishi uchun zarur omildir. Insonning atrofdegilar bilan munosabati uning muloqot madaniyati va kommunikativ qobiliyatiga bog'liq bo'ladi.

Zamonaviy jamiyatda samarali kommunikatsiya tashkilotlar, ta'lim muassasalari va oilalarda muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biri sifatida qaralmoqda. Shu sababli muloqot psixologiyasini chuqur o'rganish va samarali kommunikatsiya usullarini rivojlantirish dolzarb masala hisoblanadi.

Muloqot psixologiyasining nazariy asoslari

Muloqot psixologiyasi insonlar o'rtasidagi munosabatlar, axborot almashish jarayonlari va o'zaro ta'sir mexanizmlarini o'rganuvchi psixologiya sohasi hisoblanadi. Ushbu yo'nalish shaxsning kommunikativ faoliyatini, muloqotning mazmuni va shakllarini tadqiq etadi.

Psixolog olimlar muloqotni uchta asosiy jihatga ajratadilar:

1. Kommunikativ jihat – axborot almashish.
2. Interaktiv jihat – hamkorlik va o'zaro ta'sir.
3. Perseptiv jihat – suhbatdoshni idrok qilish va tushunish.

Muloqot insonning hissiy holatiga, xulq-atvoriga va qaror qabul qilish jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli muloqot psixologiyasi nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega.

Verbal va nonverbal muloqot

Verbal muloqot so'zlar orqali amalga oshiriladi. Inson o'z fikrini og'zaki yoki yozma shaklda ifodalaydi. Verbal muloqotning samaradorligi nutqning aniqligi, ravonligi va tushunarligiga bog'liq.

Noverbal muloqot esa imo-ishoralar, mimika, tana harakatlari, ovoz ohangi va ko'z bilan aloqa orqali namoyon bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, insonlar o'rtasidagi muloqotda noverbal signallar muhim o'rin egallaydi.

Masalan:

- Tabassum ijobiy munosabatni bildiradi.
- Qosh chimirish norozilikni ifodalaydi.
- Ko'z bilan aloqa ishonch va qiziqishni ko'rsatadi.
- Tana holati insonning ruhiy holati haqida ma'lumot beradi.

Verbal va nonverbal vositalarning uyg'unligi muloqot samaradorligini oshiradi.

Samarali kommunikatsiya usullari

Samarali kommunikatsiya insonlar o'rtasida aniq va tushunarli axborot almashinuvini ta'minlaydi. Quyidagi usullar samarali muloqotni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega:

Birinchidan, faol tinglash ko'nikmasi. Faol tinglash suhbatdoshning fikrini diqqat bilan eshitish, savollar berish va tushunganligini ko'rsatishni anglatadi.

Ikkinchidan, empatiya. Empatiya boshqa insonning hissiyotlarini tushunish va ularga hurmat bilan munosabatda bo'lishdir.

Uchinchidan, aniq va ravon nutq. Murakkab va chalkash gaplardan qochish muloqotni samarali qiladi.

To'rtinchidan, konstruktiv fikr bildirish. Tanqid qilish o'rniga muammoni hal etishga qaratilgan takliflar berish muhimdir.

Beshinchidan, ijobiy munosabatni saqlash. Hurmat, samimiylik va xushmuomalalik muloqot sifatini oshiradi.

Kommunikativ to'siqlar va ularni bartaraf etish

Muloqot jarayonida turli kommunikativ to'siqlar yuzaga kelishi mumkin. Ular axborotning noto'g'ri qabul qilinishiga yoki tushunmovchiliklarga olib keladi.

Asosiy to'siqlar quyidagilar:

- Psixologik to'siqlar.

- Til bilan bog‘liq muammolar.
- Emotsional holatlar.
- Stereotiplar va noto‘g‘ri tasavvurlar.
- E‘tibor yetishmasligi.

Ularni bartaraf etish uchun inson o‘z kommunikativ madaniyatini rivojlantirishi, suhbatdosh fikriga hurmat bilan yondashishi va faol tinglash ko‘nikmalarini shakllantirishi zarur.

Ta‘lim va kasbiy faoliyatda kommunikatsiyaning ahamiyati

Ta‘lim jarayonida o‘qituvchi va talaba o‘rtasidagi samarali muloqot bilimlarni o‘zlashtirish sifatini oshiradi. O‘qituvchining kommunikativ mahorati talabalar motivatsiyasini kuchaytiradi va ta‘lim samaradorligini ta‘minlaydi.

Kasbiy faoliyatda ham kommunikatsiya muhim ahamiyatga ega. Rahbar va xodimlar o‘rtasidagi samarali muloqot tashkilot muvaffaqiyatiga xizmat qiladi. Jamoada sog‘lom psixologik muhit yaratishda kommunikativ ko‘nikmalar katta rol o‘ynaydi.

Bugungi kunda ish beruvchilar nafaqat professional bilimlarga, balki samarali muloqot qobiliyatiga ham katta e‘tibor qaratmoqdalar.

Xulosa

Muloqot psixologiyasi insonlar o‘rtasidagi munosabatlarni o‘rganadigan muhim ilmiy yo‘nalish hisoblanadi. Samarali kommunikatsiya shaxsning ijtimoiy, ta‘limiy va kasbiy faoliyatida muvaffaqiyatga erishishida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Verbal va noverbal muloqot vositalaridan to‘g‘ri foydalanish, faol tinglash, empatiya va konstruktiv fikr almashish samarali muloqotning asosiy shartlaridir. Kommunikativ to‘siqlarni bartaraf etish orqali insonlar o‘rtasida o‘zaro ishonch va hamkorlikni mustahkamlash mumkin.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. G‘oziev E.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi.
2. Davletshin M.G. Psixologiya asoslari. – Toshkent.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent.
4. Andreeva G.M. Socialnaya psixologiya. – Moskva.
5. Myers D. Psychology. – New York.
6. Nemov R.S. Psixologiya. – Moskva.
7. Pedagogika va psixologiya bo‘yicha zamonaviy ilmiy maqolalar va o‘quv qo‘llanmalar.