

MULOQOT KO'NIKMALARINING SHAKLLANISHI HAMDA SHAXSLARARO MUNOSABATLAR

*Bektemirova Na'munaxon Abduvoxidovna
Farg'ona viloyati Rishton tumani MMTBga
qarashli 53-umumta'lim maktabi psixologi*

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada inson hayotida muloqotning ahamiyati, uning qanday shakllanishi va odamlar o'rtasidagi munosabatlarga ta'siri haqida so'z yuritiladi.

***Kalit so'zlar:** muloqot, munosabat, tushunish, tinglash, hurmat, empatiya, nutq*

KIRISH

Inson hayotini muloqotsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Har kuni biz kim bilandir gaplashamiz, fikr almashamiz, kimnidir tushunishga harakat qilamiz. Shu sababli muloqot qilishni bilish har bir inson uchun juda muhim hisoblanadi. Bu ko'nikma tug'ma emas, balki asta-sekin shakllanadi.

Muloqot ko'nikmalari — bu insonning boshqalar bilan to'g'ri va samarali gaplasha olish qobiliyatidir. Har bir inson kundalik hayotida kim bilandir muloqot qiladi. Shu sababli muloqot qilishni bilish juda muhim hisoblanadi.

Muloqot faqat gapirishdan iborat emas. U tinglashni ham o'z ichiga oladi. Ko'p hollarda odamlar gapirishga ko'proq e'tibor beradi, lekin aslida yaxshi muloqot uchun suhbatdoshni diqqat bilan tinglash ham juda muhim. Tinglay olgan inson boshqalarni yaxshiroq tushunadi.

Muloqot ko'nikmalari bolalikdan boshlab shakllanadi. Bola avvalo ota-onasi bilan gaplashib o'rganadi. Keyinchalik bog'cha va maktabda uning muloqot doirasi kengayadi. Shu jarayonda u boshqalar bilan qanday gaplashishni, o'zini qanday tutishni o'rganadi.

Yaxshi muloqot qilish uchun inson muloyim va hurmat bilan gapirishi kerak. Qo'pol so'zlar yoki beparvo munosabat boshqalarni ranjitishi mumkin. Shuning uchun har bir so'z o'ylab aytilishi muhim.

Muloqotda yana bir muhim narsa — bu o'z fikrini aniq ifoda eta olishdir. Agar inson o'z fikrini tushunarli qilib ayta olsa, uni boshqalar oson tushunadi. Aks holda tushunmovchiliklar paydo bo'lishi mumkin.

Hozirgi kunda muloqot faqat yuzma-yuz emas, balki telefon va internet orqali ham amalga oshiriladi. Bu esa yozma muloqot madaniyatini ham bilishni talab qiladi. Yozishda ham hurmat va odob saqlanishi kerak.

Shaxslararo munosabatlar — bu odamlarning bir-biri bilan muloqot qilish jarayonida shakllanadigan aloqalari va munosabatlaridir.

Oddiy qilib aytganda, bu — insonning boshqalar bilan qanday gaplashishi, o'zini qanday tutishi va ular bilan qanday munosabat o'rnatishidir.

Masalan, do'stlar bilan samimiy suhbat, o'qituvchi bilan hurmat asosidagi aloqa, ota-ona bilan mehrga asoslangan munosabat — bularning barchasi shaxslararo munosabatlarga kiradi.

Shaxslararo munosabatlar bir nechta muhim narsalarga asoslanadi:

hurmat — boshqani qadrlash

ishonch — bir-biriga suyanish

tushunish — fikr va his-tuyg'ularni anglash

muloqot — to'g'ri gaplashish va tinglash

Bu munosabatlar inson hayotida juda muhim. Chunki inson yolg'iz yashay olmaydi, u doimo boshqalar bilan aloqada bo'ladi. Agar munosabatlar yaxshi bo'lsa, inson o'zini erkin va xotirjam his qiladi. Aksincha, yomon munosabatlar stress va muammolarga olib keladi.

Shaxslararo munosabatlar — bu odamlar o'rtasidagi kundalik hayotda shakllanadigan aloqalar bo'lib, ular insonning kayfiyati, rivojlanishi va jamiyatdagi o'rniga katta ta'sir ko'rsatadi.

Muloqot qilishni bola avvalo oilada o'rganadi. Ota-ona bilan bo'lgan suhbatlar, ulardan ko'rgan munosabat bola uchun birinchi maktab hisoblanadi. Agar bola mehrli muhitda ulg'aysa, u bermalol gaplashishni, o'z fikrini aytishni o'rganadi. Aksincha, agar bola ko'proq tanbeh eshitib ulg'aysa, u tortinchoq yoki o'z fikrini yashiradigan bo'lib qolishi mumkin.

Keyinchalik bola maktabga boradi va uning muloqot doirasi kengayadi. U sinfdoshlari bilan gaplashadi, o'qituvchilar bilan aloqa qiladi. Shu jarayonda u o'zini qanday tutishni, kim bilan qanday gaplashishni o'rganadi. Ba'zi bolalar tez moslashadi, boshqalari esa biroz qiynaladi. Bu esa har bir bolaning o'ziga xosligidan dalolat beradi.

Muloqot faqat gapirish emas, balki tinglash hamdir. Ko'p hollarda odamlar gapirishga shoshadi, lekin tinglashni unutadi. Aslida esa yaxshi suhbat uchun ikki tomon ham bir-birini diqqat bilan eshitishi kerak. Agar inson tinglashni bilsa, u boshqalarni yaxshiroq tushunadi.

Yana bir muhim jihat — bu boshqalarni his qilish, ya'ni empatiyadir. Ba'zan inson o'zini boshqa odamning o'rniga qo'yib ko'ra olsa, u bilan munosabat ham yaxshi bo'ladi. Shunda ortiqcha janjal yoki tushunmovchiliklar kamroq bo'ladi.

Shaxslararo munosabatlar ham aynan muloqot orqali shakllanadi. Agar inson muloyim, hurmat bilan gaplashsa, uning atrofida yaxshi muhit bo'ladi. Aksincha, qo'pol yoki beparvo munosabat odamlarni uzoqlashtiradi. Shu sababli har bir so'z va ohang muhim ahamiyatga ega.

Hozirgi kunda muloqot faqat yuzma-yuz emas, balki telefon va internet orqali ham bo'lmoqda. Bu ham o'ziga xos madaniyatni talab qiladi. Yozishmada ham hurmatni saqlash, boshqani xafa qilmaslik kerak.

Shaxs biror predmetni idrok qilganida, ma'lumotlarni eslab qolganida yoki esga tushirganida, fikrlaganida hamda og'zaki yoki yozma nutqdan foydalanganida biror yoqimli yoki yoqimsiz holatni his qilganida o'zining emotsional namoyon eta oladi. Bu kechinmalarda odamning o'z atrofidagi odamlar, narsalarga yoki hodisalarga va albatta o'ziga nisbatan subyektiv munosabati ifodalanadi. Emotsionallik tug'ma bo'ladi, lekin affektlar, sezgilar hayot jarayonida rivojlanadi, bu esa insonning shaxs sifatida rivojlanishini bildiradi. Bunday rivojlanish inson emotsional sohasiga yangi ob'ektlarni kiritish, shaxs sezgilarini ongli irodaviy boshqarish va nazorat qilish darajasining oshishi ahloqiy boshqarishga yuksak ahloqiy qadriyatlar (vijdon, mas'uliyatlilik, nomus va boshqalar) ning asta-sekin kiritilishi bilan bog'liq.

Muloqot shaxslarning hamkorlik faoliyati ehtiyojlari asosida tug'iladigan, ular o'rtasidagi aloqa rivojlanishining ko'p qirrali jarayonidir. Muloqot hamkorlikdagi faoliyat qatnashchilari o'rtasida axborot almashinishni qamrab oladi. Bu muloqotning kommunikativ tomonini ifodalaydi. Odamlar o'zaro munosabatga kirishishda tildan muomala vositasi sifatida foydalanadilar. Muloqotning xos tomoni muomalaga kirishuvchilarning o'zaro ta'siri bo'lib, bunda faqat so'zlar emas, balki harakat va holatlar ham almashinadi. Bunda emotsiyalarning o'ziga xos ahamiyati va o'zni mavjud bo'lib, quyida ularni batafsil ko'rib chiqamiz.

Shaxslararo munosabatlarda noverbal kommunikatsiya vositalariga yuz ifodasi, mimika, ohang, pauza, poza (holat), ko'z yosh, kulgu va boshqalar kiradi. Bu vositalar verbal kommunikatsiya - so'zni to'ldiradi, kuchaytiradi va ba'zan uning o'rnini bosadi. Turli yosh guruhlarida noverbal kommunikatsiya vositasi turlicha bo'ladi. Masalan, bolalar ko'pincha kattalarga ta'sir etish, ularga o'z xohish va kayfiyatlarini o'tkazishda yig'idan vosita sifatida foydalanadilar. Axborotni so'z bilan bayon etishning mazmuni va maqsadiga noverbal kommunikatsiya vositalarining mos kelishi muomala madaniyatining bir turi hisoblanadi. Inson emotsional hayotining rivojlanishida ma'lum bo'lgan izchillik mavjud.

Lekin bir davr sezgisidan keyingi davr sezgisiga o'tish shaxsning har tomonlama rivojlanishi bilan bog'liq. Hissiyotlar odam energiyasini to'plovchi faoliyatga nisbatan kuchli rag'bat bo'lishi mumkin, asosiysi, ularni tegishli tarzda yo'naltirishdir. Yoqimli yoki yoqimsiz kechinma hissiyotimizning birinchi belgisidir

Har bir inson uchun ijobiy emotsional ta'sirlanishlarni kuchaytirish va kengaytirish bilan bir vaqtda boshqa odamlar emotsional holatiga samarali ta'sir ko'rsatish malakasiga ega bo'lish juda muhimdir. Zararli emotsional ta'sirlanishlar ko'p hollarda yuqori emotsional zo'riqish vaziyatlarida, o'ta toliqqan holatlarda, frustratsiya vaqtida, odamlar ta'sirchanligida, ishlar ko'ngilgidek yurishmaganida,

hayotiy muhim rejalar barbod bo'lganida yuzaga kelishini bilish va yodda tutish lozim. Amaliy hayotda emotsiyalar sifatida, odatda, insonning turli-tuman javob reaksiyalari – ehtirosning to'liqlik portlashlaridan tortib, to kayfiyatning nozik tuslarini tushunamiz. Psixologiyada emotsiyalar deb kechinmalar shaklidagi inson hayotiy faoliyati uchun tashqi va ichki vaziyatlarni baholash va shaxsiy ahamiyatni aks ettiradigan psixik jarayonlarga aytiladi

Emotsiyalarning mohiyatini tushunish uchun tashqi muhitning jism va hodisalarining ko'pchiligi his-tuyg'u organlariga ta'sir ko'rsatib, ularda murakkab, ko'p qirrali emotsional hissiyotlar, sezgilar va bir vaqtning o'zida ham zavqlanish ham qoniqmaslikda ifodalanadi. Bundan tashqari, ko'pchilik vaziyatlarda, bir tomondan, qandaydir zo'riqlik sezgilari, ikkinchi tomondan, hal etish, yoki yengil tortish yuzaga keladi. Faoliyatning keskin damlarida, qaror qabul qilishning mas'uliyatli daqiqalarida qiyinchiliklarni bartarf etishda biz zo'riqlikni his etamiz.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, muloqot ko'nikmalari inson hayotida juda muhim o'rin tutadi. Uni o'rganish va rivojlantirish har birimiz uchun zarur. Chunki yaxshi muloqot — bu yaxshi munosabatlarning asosi hisoblanadi.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2023.
2. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
3. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
4. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2022.
5. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2018.
6. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2017.
7. Qodirov B.R. Yoshlar psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
8. Mahmudov N. Til va nutq madaniyati. – Toshkent: Ma'naviyat, 2019.
9. Jo'rayev N. Psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2016.
10. Muloqot va kommunikatsiya bo'yicha uslubiy qo'llanmalar. – Toshkent, 2021.
11. Xalq ta'limi vazirligi metodik tavsiyalari. – Toshkent, 2022.
12. Internet manbalari: www.ziyonet.uz, www.lex.uz