

MULOQOT PSIXOLOGIYASI: SHAXSLARARO KOMMUNIKATSIYA JARAYONLARI VA SAMARADORLIK OMILLARI.

ADPI Filologiya fakulteti O‘zbek tili va adabiyoti

yo‘nalishi 102-guruh talabasi

Egamberdiyeva Ominaxon

Annotatsiya: Muloqot psixologiyasi shaxslararo munosabatlarda axborot almashinuvi, hissiy holatlar uzatilishi va o‘zaro ta’sir mexanizmlarini o‘rganadi. Mazkur maqolada muloqotning tarkibiy qismlari, og‘zaki va noverbal kommunikatsiya, shaxslararo idrok hamda muloqot samaradorligini belgilovchi psixologik omillar tahlili qilinadi. Shuningdek, muloqotda yuz beradigan xatoliklar, ularni to‘g‘rilash yo‘llari va muloqotning jamoaviy ishdagi ahamiyatiga e’tibor qaratiladi.

Annotation: Communication psychology: changes the mechanisms of information exchange, the transmission of emotions and interaction in interpersonal relationships. This article focuses on the tools of communication, verbal and nonverbal communication, interpersonal perception and the analysis of the help that determines the effectiveness of communication. , errors that occur in communication, ways to correct them and the importance of communication in teamwork.

Kalit so‘zlar: muloqot psixologiyasi, verbal va noverbal muloqot, hissiy ta’sir jamoaviy ish, empatiya.

Keywords: communication psychology, verbal and nonverbal communication, emotional impact, teamwork, empathy.

Muloqot psixologiyasi - bu insonning o‘zaro munosabatlardagi psixologik jarayonlari va ulardagi individual xususiyatlarni o‘rganadigan soha. Muloqot nafaqat so‘zlarni aytish, balki til, tana tili, qo‘l harakatlari, mimika va boshqa turli kommunikatsion vositalardan foydalanishni o‘z ichiga oladi. Muloqot psixologiyasi, shuningdek insonlar o‘rtasida psixologik muvofiqlik va yaqinlikni yaratish konfliktlarni hal qilish va o‘zaro anglashuvni yaxshilashga asoslanadi. Muloqot psixologiyasining asosiy yo‘nalishlari:

Verbal va noverbal muloqot. Ogʻzaki muloqotda asosiy rolni mazmun bilan birga intonatsiya, pauza, tezlik, til uslubi va argumentatsiya shakli egallaydi. Bir xil gap turli ohangda aytilsa, u turli ma'noda talqin qilinishi mumkin. Masalan, neytral axborotga ohang qoʻshilishi uni tanqida sifatida qabul qilinishiga olib keladi. Noverbal signallar ogʻzaki xabarning konteksini belgilaydi, baʼzan undan ham kuchliroq taʼsir koʻrsatadi. Noverbal komponentlar mimika, koʻz bilan aloqa, jestlarni oʻz ichiga oladi.

Empatiya va anglashuv. Muloqotda empatiya, ya'ni boshqalarni tushunish va ularning his-tuygʻularini his qilish muhim ahamiyatga ega. Empatiya muloqotni chuqurlashtiradi va odamlarning oʻzaro anglashuvini yaxshilaydi va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlaydi. Anglashuvning yuqori darajasi esa muloqotni samarali qiladi, xatoliklar va tushunmovchiliklar sonini kamaytiradi.

Muloqotdagi konfliktlar. Muloqotda doimiy ravishda turli qarama-qarshiliklar va tushunmovchiliklar yuzaga keladi. Konfliktlarni hal qilishda inson psixologiyasi katta rol oʻynaydi. Konfliktlar samarali muloqot orqali hal qilinishi, murosaga erishilishi mumkin. Odamlar oʻzaro kelishuv va hamjihatlikka erishish uchun turli strategiyalarni qoʻllashadi.

Muloqot va ijtimoiy rollar. Muloqotning ijtimoiy roli ham muhim. Har bir inson oʻzining ijtimoiy roliga qarab muloqot uslubi va usullarini oʻzgartiradi. Masalan, rahbar va xodim oʻrtasidagi muloqotda bir xil mavzularni va til usullarini qoʻllash mumkin emas. Ijtimoiy rollar odamlarning xatti-harakatlariga va oʻzaro aloqalariga taʼsir qiladi.

Oʻzaro taʼsir va qaror qabul qilish. Odamlar oʻzaro muloqotda boʻlganda, har bir ishtirokchi oʻz fikrini bayon qilishi, bahs-munozara olib borishi va umumiy qarorga kelishi mumkin. Psixologik faktorlar, masalan, oʻzini namoyon qilish istagi, boshqalarga taʼsir oʻtkazish ehtiyoji, qaror qabul qilishda muhim ahamiyatga ega.

Ijtimoiy tarmoqlar va muloqot. Zamonaviy texnologiyalar muloqot psixologiyasiga yangi oʻlchovlar qoʻshdi. Ijtimoiy tarmoqlar va onlayn muloqotning oʻziga xos xususiyatlari mavjud. Internetda odamlar an'anaviy muloqotdan farqli oʻlaroq, koʻpincha oʻz his-tuygʻularini va niyatlarini toʻgʻridan-toʻgʻri ifodalay olmaydilar, bu esa xatoliklar va tushunmovchiliklarga olib kelishi mumkin. Muloqotda qaror qabul qilish jarayonida koʻplab psixologik omillar mavjud. Masalan, odamlar biror muammoni yoki vaziyatni

qanday qabul qilishi, qanday his-tuyg'ularni ifoda etishi va qanday qaror qabul qilishi ko'pincha ularning shaxsiy tajribalari, emotsional holati va shaxsiy yondashuvlariga bog'liq. Shuningdek, guruh qarorlar, misol uchun, jamoa yoki tashkilotdagi qarorlar, jamoaning hissiy holati, guruh ichidagi yetakchi roli va ijtimoiy ta'sirlar bilan ham bevosita doimiy ravishda yuzaga keladi. Har bir aloqada, xususan, yuzaki yoki chuqur muloqotda ishtirokchilarning hissiyotlari bilan bir-biriga ta'sir qiladi. Muloqotning psixologik turlari. Muloqot psixologiyasi turli psixologik turlarga bo'linadi. Shaxsiy muloqot- odamlar o'rtasida o'zaro tushunish va hissiy aloqalarni o'rnatish uchun mo'ljallangan muloqot. Bu turdagi muloqot shaxsiy hissiyotlar, o'zaro hurmat va ishonchga asoslanadi. Ijtimoiy muloqot - o'zaro ta'sir va normativlarga asoslangan muloqot. Masalan, ish joyida yoki ijtimoiy guruhlarda olib boriladigan muloqot. Muloqot va shaxsiy rivojlanish. Muloqot psixologiyasi nafaqat ijtimoiy aloqalarni tashkil etishda, balki shaxsiy rivojlanishning muhim komponenti hisoblanadi. O'zini ifodalash, boshqalar bilan fikr almashish, ularning nuqtai nazarini tushunish, shaxsning shaxsiy qobiliyatlarini rivojlantirishda yordam beradi.

Muloqotning o'zgaruvchan va interaktiv tabiati. Muloqotning psixologik xususiyatlaridan yana biri uning o'zgaruvchan va interaktiv tabiati hisoblanadi. Har bir muloqot qaysi kontekstda va kimlar bilan bo'lishdan qat'iy nazar, o'zining o'ziga xos xususiyatlariga ega bo'ladi. Bu o'zgaruvchanlikni har ikki tomonning hissiy holati, maqsadlari, va ehtiyojlari ta'sir qiladi. Muloqot psixologiyasida xatoliklar va tushunmovchiliklar ko'p uchraydi. Bu xatoliklar, asosan, muloqotning yomon tashkil etilishi, noto'g'ri tushunilish yoki hissiy noaniqliklar bilan bog'liq bo'ladi. Misol uchun, noto'g'ri mimika yoki tana tili boshqalar tomonidan xato talqin qilinishi mumkin. Muloqot psixologiyasini chuqur o'rganish muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishga imkon beradi. Samarali muloqot ko'nikmalariga aktiv tinglash, empatiya, aniq fikr bildirish, hissiy xususiyatlarni to'g'ri talqin qilish va muvozanatni saqlash kabi ko'nikmalar kiradi. Har bir jamiyat yoki madaniyat o'ziga xos muloqot usullarini shakllantiradi, bu esa muloqotning psixologiyasini o'ziga xos qiladi. Madaniyatning turli xususiyatlari, diniy qadriyatlar, ijtimoiy normativlar va an'analar muloqotning shakli va mazmuniga ta'sir qiladi.

Muloqot psixologiyasi shaxslararo kommunikatsiyani tizimli jarayon sifatida tushunishga yordam beradi. Muloqotning samaradorligi nafaqat uzatilayotgan axborot mazmuniga, balki kodlash/ dekodlash sifati, teskari aloqa, noverbal moslik hamda qabul qiluvchining idrok mexanizmlariga bog‘liq. Aktiv tinglash, empatiya, “men” uslubidagi bayon va aniq feedback muloqot sifatini oshirib, konflikt ehtimolini kamaytiradi. Shunday qilib, muloqot psixologiyasini amaliyotga tatbiq etish ta’lim, psixologik maslahat, rahbarlik va kundalik shaxslararo munosabatlarda katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nurullo o‘g‘li, A. A. (2023). Sharq mutafakkirlarining asarlarida psixodiagnostikaga doir qarashlari. Тараққиёт, 13. 2023.
2. Vaxabova O‘.T (2024). Globallashuv sharoitida axborot muhitining yoshlar ijtimoiy normalari shakllanishiga ta’sirining psixologik jihatlari. Современное образование (Узбекистан), (12(145)),46-51.
3. O‘gilxon T, V. (2023). Axborot muhiti yoshlar ijtimoiy normalari shakllanishiga ta’sirini tadqiq etishning metodik jihatlari. Современное образование (Узбекистан), (11 (132)), 15-22.