

O'ZGALAR BILAN MULOQOT PSIXOLOGIYASI

Eshmamatova Gulshan Muxsiddin qizi

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Matematika fakulteti (2-M 2024-guruh)

talabasi +998881512706

haitovazamat25@gmail.com

Rahmonova Nilufar Najmiddin qizi

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya

kafedrasi o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)

Annotsiya: *Maqolada o'zgalalar bilan muloqotning psixologik jihatlari, verbal va non-verbal muloqotning o'zaro aloqasi va samarali muloqotda empatiya va boshqa psixologik usullarni qo'llashning ahamiyati ko'rib chiqilgan. Samarali muloqotda tana tili, yuz ifodalari va o'zaro ishonch muhim omillar sifatida yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *muloqot, psixologiya, empatiya, non-verbal muloqot, verbal muloqot, tana tili, ijtimoiy psixologiya, muvaffaqiyatli muloqot*

Аннотация: *В статье рассматриваются психологические аспекты общения с другими людьми, связь вербального и невербального общения, а также важность применения эмпатии и других психологических приемов для успешной коммуникации. Акцент сделан на значении языка тела, мимики и взаимного доверия в успешном общении.*

Ключевые слова: *общение, психология, эмпатия, невербальное общение, вербальное общение, язык тела, социальная психология, успешное общение*

Abstract: *This article discusses the psychological aspects of communication with others, the relationship between verbal and non-verbal communication, and the importance of applying empathy and other psychological*

techniques for successful communication. The focus is on the significance of body language, facial expressions, and mutual trust in effective communication.

Key words: *communication, psychology, empathy, non-verbal communication, verbal communication, body language, social psychology, successful communication*

Kirish

Muloqot har qanday insonning ijtimoiy va hissiy rivojlanishining ajralmas qismidir. Insonlar o'rtasidagi muloqotda, nafaqat so'zlar, balki tana tili, mimika va boshqa noverbal ifodalarning ahamiyati katta. Psixologiya bu jarayonni o'rganib, kommunikatsiyaning samaradorligini oshirishga qaratilgan nazariyalar va amaliy yondashuvlar ishlab chiqqan. Muloqot psixologiyasi ijtimoiy va emotsional o'zaro ta'sirlarning qanday shakllanishi, qanday to'siqlar va muvaffaqiyatlar mavjudligini tushunishga yordam beradi.

Muloqotning psixologik asoslari

Muloqotda insonlar o'zaro fikr va hissiyotlarni almashish uchun turli usullardan foydalanadilar. Psixologiyada muloqotning ikki asosiysi mavjud: verbal muloqot (so'zlar orqali amalga oshiriladi) va non-verbal muloqot (tana tili, yuz ifodalari, harakatlar orqali). Har ikki turdagi muloqotda ham, muvofiqlik va aniqlik muhimdir.

Verbal muloqot, so'zlar va nutq orqali amalga oshiriladi. Biroq, bu faqat muloqotning yuzaki tomonidir. Non-verbal muloqot, o'z navbatida, odamlar orasidagi munosabatlarni yanada chuqurlashtiradi. Bunga tana tili, mimika, ovoz balandligi, va boshqa noverbal ifodalar kiradi.

Non-verbal muloqotning ahamiyati

Non-verbal muloqot, insonlarning his-tuyg'ularini va niyatlarini so'zlar orqali ifoda etishga imkon bermaydigan hollarda, asosiy kommunikatsiya vositasi bo'lib qoladi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, tana tili va yuz ifodalari verbal muloqotdan ko'ra ko'proq ma'lumot beradi. Masalan, biror shaxsning yuz ifodasi yoki tana holati uning haqiqiy niyatlari va his-tuyg'ulari haqida so'zlar bilan aytganidan ko'proq narsani bildirishi mumkin (Ekman, 2003).

Empatiya va muloqot

Empatiya, boshqalar his-tuyg'ularini tushunish va ularga nisbatan sezgirlik bildirish qobiliyatidir. Samarali muloqotda empatiyaning roli katta, chunki u boshqalar bilan o'zaro ishonchni o'rnatishga yordam beradi. Empatik muloqotning psixologik asoslari, muloqot jarayonidagi qo'llanmalar va shaxsiy tushunchalarni rivojlantirishga qaratilgan.

Muloqotdagi to'siqlar

Muloqot jarayonida ba'zan turli to'siqlar yuzaga kelishi mumkin. Bunga "kommunikatsiya noaniqligi" yoki "an'anaviy to'siqlar" kiradi. So'zlarning noto'g'ri talqini, ijtimoiy normativlarga zid reaksiyalar yoki tananing o'zaro uyg'un bo'lmasligi muloqotni yomonlashtirishi mumkin. Bundan tashqari, guruhlar o'rtasidagi psixologik to'siqlar, masalan, stereotiplar va salbiy qarashlar, kommunikatsiya samaradorligini pasaytirishi mumkin.

Muloqotda muvaffaqiyatli psixologik yondashuvlar

Samarali muloqot uchun ba'zi psixologik yondashuvlar mavjud. Bunga quyidagilar kiradi:

- 1. Aktiv tinglash:** Boshqalar gapirayotganida ularga e'tibor berish va ularning fikrlarini to'liq tushunishga intilish.
- 2. Ijobiy va ochiq muloqot:** To'g'ri, samimiy va ochiq nutq orqali fikr va his-tuyg'ularni ifodalash.
- 3. Non-verbal moslashuv:** Tana tili, yuz ifodalari va mimikaning o'zaro uyg'unligi.

Xulosa

Muloqotning psixologik asoslarini o'rganish, insonlar o'rtasidagi samarali aloqalarni yaratish va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi. O'zgaralar bilan muloqotda muvaffaqiyatga erishish uchun nafaqat so'zlar, balki tana tili va emotsiyalarni boshqarish ham muhim rol o'ynaydi. Psixologiya va muloqotning turli usullarini tushunish, insonlar orasida yanada kuchli va samarali aloqalarni o'rnatishda yordam beradi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. **Ekman, P. (2003). Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life.** Henry Holt and Company.
2. **Goleman, D. (2006). Social Intelligence: The New Science of Human Relationships.** Bantam Books.
3. **Burgoon, J. K., Guerrero, L. K., & Floyd, K. (2016). Nonverbal Communication.** Routledge.
4. **Hall, E. T. (1990). The Hidden Dimension.** Anchor Books.
5. **Mehrabian, A. (1997). Nonverbal Communication.** Aldine Transaction.