

MUOMALA VA SHAXSLARARO MUNOSABATNING PSIXOLOGIKOGIK ASOSLARI.

Asatulloeva Nazira Akram qizi

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Pedagogika fakulteti Boshlang'ich ta'lim

yo'nalishi 1 bosqich 108 guruh talabasi

+998905215840

Shomurotov Ulugbek Melikboboyevich

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya

kafedrası o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)

ulugbekshomurotov986@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada insonlarning bir-biri bilan muomala qilish va o'zaro munosabatlarning psixologik asoslari o'rganiladi. Muomala ikki turga – verbal va non-verbalga ajratilib, ularning odamlar orasidagi muloqotdagi roli yoritiladi. Shuningdek, shaxslararo munosabatlarni shakllantiruvchi asosiy psixologik omillar, jumladan, emosional intellekt, empatiya, kommunikativ kompetentsiya va moslashuvchanlik haqida ma'lumot beriladi. Maqola, insonlarning o'zini anglash va boshqalar bilan o'zaro bog'lanishidagi psixologik jihatlarni aniqlashga qaratilgan.

Kalit so'zlar: muomala, shaxslararo munosabatlar, verbal kommunikatsiya, non-verbal kommunikatsiya, emosional intellekt, empatiya, psixologik omillar, kommunikativ kompetentsiya, o'z-o'zini anglash, moslashuvchanlik.

Аннотация

В статье исследуются психологические аспекты общения и межличностных отношений. Рассматриваются вербальные и невербальные виды общения, а также их роль в процессе взаимодействия между людьми. Анализируются психологические факторы, формирующие межличностные отношения, такие как эмоциональный интеллект, эмпатия, коммуникативные способности и адаптивность. Исследование направлено на освещение психологических механизмов самопознания, понимания других и установления межличностных связей.

Ключевые слова: общение, межличностные отношения, вербальная коммуникация, невербальная коммуникация, эмоциональный интеллект, эмпатия, психологические факторы, коммуникативные способности, самопознание, адаптивность.

Abstract

This article explores the psychological aspects of communication and interpersonal relationships. It analyzes verbal and non-verbal communication, highlighting their roles in the interaction process between individuals. The psychological factors that shape interpersonal relationships are examined, including emotional intelligence, empathy, communicative competence, and adaptability. The study aims to illuminate the psychological mechanisms of self-awareness, understanding others, and establishing interpersonal connections.

Key words : communication, interpersonal relationships, verbal communication, non-verbal communication, emotional intelligence, empathy, psychological factors, communicative competence, self-awareness, adaptability.

KIRISH

Muomala va shaxslararo munosabatlar inson hayotining ajralmas qismidir. Ular oila, ish joyi, do'stlar yoki boshqa ijtimoiy guruhlarda shakllanadi va insonning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Psixologiyada muomala insonlarning o'zaro fikr almashishi va o'z his-tuyg'ularini ifodalashi jarayoni sifatida qaraladi. Shaxslararo munosabatlar esa ikki yoki undan ko'p insonlar o'rtasidagi psixologik va hissiy bog'lanishlarni o'z ichiga oladi.

Muomalani tashkil etuvchi asosiy elementlar:

1. Verbal (so'zli) muomala – insonlar bir-biriga so'zlar orqali fikrlar va ma'lumotlarni yetkazadi. Nutqning mazmuni va tuzilishi, so'z tanlovi va ohang verbal muomalada katta ahamiyatga ega.
2. Non-verbal (so'zsiz) muomala – tana tili, imo-ishoralalar, yuz ifodasi, tovush ohangi va ko'z harakati kabi unsurlar orqali ifodalanadi. Bu elementlar insonning ichki his-tuyg'ularini ko'rsatadi va so'zlarsiz ham munosabat o'rnatishga yordam beradi.

SHAXSLARARO MUNOSABATLAR:

Shaxslararo munosabatlar odatda bir-biriga hurmat va ishonch asosida shakllanadi. Quyidagi omillar shaxslararo munosabatlarning psixologik asoslarini tashkil etadi:

1. Emosional intellekt – boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga moslashish qobiliyati. Inson o'zining va atrofidagilarning his-tuyg'ularini anglay olishi, bu his-tuyg'ularga mos ravishda munosabat bildira olishi kerak.
2. Empatiya – boshqalarning his-tuyg'ularini his qilish va tushunish qobiliyati. Bu shaxslararo aloqalarni mustahkamlashda katta rol o'ynaydi.
3. Kommunikativ kompetentsiya – bu insonning samarali muloqot qilish qobiliyatidir. Yaxshi kommunikatsiya qobiliyatiga ega odamlar nizolarni yechishda va o'zaro munosabatlarni rivojlantirishda muvaffaqiyatli bo'ladi.
4. Moslashuvchanlik – turli vaziyatlarga va odamlarning xatti-harakatlariga moslashish qobiliyati. Bu qobiliyat insonlarning murakkab vaziyatlarda ham ijobiy munosabatlarni saqlab qolishiga yordam beradi.

MUOMALA JARAYONDAGI IPSIXOLOGIK OMILLAR:

1. O'z-o'zini anglash – inson o'zini qanday ko'rishi va his qilishiga bog'liq. O'zini yuqori baholaydigan insonlar odatda boshqalar bilan ijobiy munosabatda bo'ladi.
2. Motivatsiya – insonning muomala qilishdagi asosiy maqsadi va istaklari. Boshqalar bilan munosabatni rivojlantirishda motivatsiya muhim rol o'ynaydi.
3. Xulq-atvor shablonlari – bolalikdan shakllangan yoki jamiyatdan o'rganilgan xulq-atvor shakllari odamlarning muomalasiga ta'sir qiladi.

Muomala: Bu insonlar o'rtasidagi fikr almashish va his-tuyg'ularni ifodalash jarayonidir. Muomala turlari verbal (so'zlar orqali) va non-verbal (imo-ishora, tana tili) bo'lishi mumkin.

Shaxslararo munosabatlar: Insonlar o'rtasida o'rnatilgan bog'lanishlar, do'stlik, oilaviy yoki professional aloqalar. Ular inson psixologiyasi va ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liq

PSIXOLOGIK OMILLAR

Emosional Intellekt: O'z his-tuyg'ularini va boshqalarinkini tushunish qobiliyati. Yuqori emosional intellektga ega bo'lgan shaxslar ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin.

Empatiya: Boshqalar his-tuyg'ularini his qilish va ularni tushunish qobiliyati. Empatiya kuchli shaxslararo aloqalar o'rnatishda muhim rol o'ynaydi.

Kommunikativ Kompetensiya: O'z fikrlarini to'g'ri ifoda etish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyati. Bu qobiliyat shaxslararo munosabatlarni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Moslashuvchanlik: Turli vaziyatlarga va odamlarning xatti-harakatlariga moslashish qobiliyati. Bu qobiliyat muloqotdagi nizolarni hal etishda yordam beradi.

Muomalaning Tashkiliy Asoslari: O'z-o'zini Anglash: Insonning o'zini qanday ko'rishi va his qilishiga bog'liq. O'zini yaxshi anglagan odamlar boshqalar bilan ijobiy munosabatda bo'lishi osonroq.

Motivatsiya: Odamlarning muloqot qilishdagi maqsadlari va istaklari. Yaxshi motivatsiya insonning boshqalar bilan ijobiy munosabatlarni rivojlantirishiga yordam beradi.

Xulq-atvor shablonlari: Bolalikdan shakllangan yoki jamiyatdan o'rganilgan xulq-atvor shakllari, shaxslararo munosabatlarni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

SHAXSLARARO MUNOSABATLARNING PSIXOLOGIK TA'SIRI

Ruhiiy salomatlik: Ijobiy shaxslararo munosabatlar inson ruhiyatini yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va umumiy farovonlikni oshiradi.

Muvaffaqiyat: Ijobiy munosabatlar odamlarni ish joyida muvaffaqiyatli bo'lishlariga yordam beradi. Ular professional taraqqiyotga va jamiyatdagi ijtimoiy integratsiyaga hissa qo'shadi.

MUOMALA TURLI TURLARI

Verbal muomala: So'zlarni ishlatish orqali amalga oshiriladi. Bu suhbatlar, bahslar, fikr almashish va muammolarni hal qilish jarayonini o'z ichiga oladi. Verbal muomalada tilning tuzilishi, so'zlar tanlovi, ohang va tembr muhim ahamiyatga ega.

Non-verbal muomala: Imo-ishoralar, tana tili, yuz ifodalari va ovoz intonatsiyasi orqali amalga oshiriladi. Non-verbal muomala ko'pincha so'zlardan ko'ra kuchliroq va hissiy his-tuyg'ularni ko'rsatishda samaraliroqdir.

Do'stlik: O'zaro hurmat va ishonchga asoslangan munosabatlar. Oilaviy munosabatlar: Oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlar. Ular ko'proq hissiy bog'lanish va qo'llab-quvvatlashni o'z ichiga oladi.

Professional munosabatlar: Ish joyida hamkorlik va o'zaro muloqot. Ushbu munosabatlar ish samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

O'zaro Ishonch: Munosabatlar mustahkamligi ishonchga bog'liq. Ishonch yaratilsa, munosabatlar rivojlanadi va o'zaro kelishuvlar osonlashadi.

XULOSA

Muomala va shaxslararo munosabatlar inson hayotining ajralmas qismidir. Ular ijtimoiy integratsiyani, ruhiy farovonlikni va umumiy salomatlikni ta'minlaydi. Ijodiy va samimiy muomala orqali odamlar o'rtasida ishonch, hurmat va hamkorlik muhitini yaratish mumkin. Muomala jarayonlari verbal va non-verbal shakllarda amalga oshiriladi. Verbal muomala, so'zlar va fikrlarni ifodalashda foydalaniladi, non-verbal muomala esa imo-ishoralar, tana tili va yuz ifodalari orqali his-tuyg'ularni ko'rsatadi. Bu ikki shakl bir-birini to'ldiradi va o'zaro muloqotni samarali qiladi. Shaxslararo munosabatlarni shakllantirishda bir qator psixologik omillar muhim ahamiyatga ega. Emosional intellekt, shaxsning o'z his-tuyg'ularini va boshqalarniki tushunish qobiliyati, ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli muloqot qilishda katta rol o'ynaydi. Empatiya, boshqalarning his-tuyg'ularini his qilish va ularga qarab munosabatda bo'lish qobiliyati, ijobiy shaxslararo aloqalarni rivojlantiradi. Kommunikativ kompetensiya, ya'ni o'z fikrlarini aniq va samarali ifoda etish qobiliyati, muvaffaqiyatli muloqotning asosidir. Bu qobiliyatni rivojlantirish, turli vaziyatlarda samimiy va samarali muomala qilish imkonini beradi. Moslashuvchanlik esa insonlarga turli vaziyatlarga moslashishga va ularni boshqarishga yordam beradi. O'zaro ishonch va qo'llab-quvvatlash, shaxslararo munosabatlarning mustahkamligini ta'minlaydi. Odamlar o'rtasida ishonch bor bo'lsa, munosabatlar yanada kuchli bo'ladi. Stress va nizolarni boshqarish uchun ochiq muloqot va samarali strategiyalar zarur. Nizolar paydo bo'lganda, ularni hal qilishda samimiy muloqot, empatiya va murosaga kelish muhimdir. Ochiq muloqot, fikrlarni ochiq ifoda etish va boshqalar his-tuyg'ularini tushunishga harakat qilish muhim ahamiyatga ega. Ushbu jarayonlarda yondashuv va muloqot usullari odamlarning o'zaro aloqalarini yanada mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, muomala qobiliyatlarini rivojlantirish

har bir insonning ijtimoiy hayotida muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi. Bu nafaqat shaxsiy aloqalarga, balki professional hayotga ham ta'sir qiladi. Muloqot qobiliyatlari yaxshilangan sayin, insonlar ijtimoiy hayotda o'zlarini qulay his qilishadi va muammolarni hal qilishda ko'proq muvaffaqiyat qozonishadi. Natijada, muomala va shaxslararo munosabatlar insonning o'zini anglash, boshqalar bilan o'zaro bog'lanish va ruhiy farovonlikka erishish jarayonida muhim rol o'ynaydi. Ularning psixologik asoslarini o'rganish, shaxslararo aloqalarni mustahkamlash va umumiy farovonlikni oshirishga yordam beradi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR :

1. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
2. Rogers, C. R. (1980). A Way of Being. Houghton Mifflin Harcourt.
3. Kahneman, D. (2011). Thinking, Fast and Slow. Farrar, Straus and Giroux.
4. Tuckman, B. W. (1965). "Developmental Sequence in Small Groups." Psychological Bulletin, 63(6), 384-399.
5. Kohut, H. (1971). The Analysis of the Self: A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders. International Universities Press.
6. Byrne, D. (1971). The Attraction Paradigm. Academic Press.
7. MELIKBOBOYEVICH, S. U., QIZI, O. R. Z. S., & QIZI, Q. K. A. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.