

Normamatov Shahobiddin Xo'janazar o'g'li

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti, Tibbiyot fakulteti "Davolash ishi" yo'nalishi
24/14 guruh talabasi

Email: saxobiddinnormamatov13@gmail.com

Shodiyeva Nodira Normamatovna.

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti
Pedagogika va texnologik ta'lim kafedrası o'qituvchisi

Email: shodiyevan22@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada insoniy muomala va muloqot jarayonida qo'llaniladigan psixologik vositalar keng va tizimli tarzda yoritilgan. Muloqotning verbal va noverbal shakllari, emotsional-ta'sirchan vositalari, empatiya, tinglash madaniyati hamda psixologik ta'sir mexanizmlarining shaxslararo munosabatlardagi o'rni tahlil qilinadi. Muomala va muloqotning samaradorligini oshirishda psixologik vositalarning ahamiyati ilmiy asosda ochib beriladi.

Аннотация

В статье рассматриваются психологические средства человеческого общения и взаимодействия. Анализируются вербальные и невербальные формы общения, эмоциональные и психологические механизмы воздействия, эмпатия и культура слушания. Раскрывается значение психологических средств в повышении эффективности межличностного общения.

Abstract

This article explores the psychological tools of human communication and interaction. Verbal and non-verbal communication, emotional and psychological influence mechanisms, empathy, and listening skills are analyzed. The importance of psychological tools in enhancing effective interpersonal communication is scientifically justified.

Kalit so'zlar: muomala, muloqot, psixologik vositalar, verbal muloqot, noverbal muloqot, empatiya.

Ключевые слова: общение, взаимодействие, психологические средства, вербальное общение, невербальное общение, эмпатия.

Keywords: communication, interaction, psychological tools, verbal communication, non-verbal communication, empathy.

KIRISH

Inson hayoti davomida boshqa odamlar bilan doimiy muomala va muloqotda bo'ladi. Jamiyatda yashash, ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish va shaxs sifatida kamol topish muloqot jarayonisiz mumkin emas. Muomala va muloqot inson faoliyatining muhim psixologik shakllaridan biri bo'lib, u orqali bilim almashish, hissiyotlarni ifodalash va o'zaro ta'sir amalga oshadi.

Psixologiya fanida muomala va muloqot shaxslararo munosabatlarning asosiy mexanizmi sifatida o'rganiladi. Ushbu jarayonlarda qo'llaniladigan psixologik vositalarni tahlil qilish muloqot samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

ASOSIY QISM

1. Muomala va muloqot tushunchasi

Muomala — bu insonlarning kundalik hayotdagi o'zaro munosabatlari, xulq-atvori va axloqiy normalarga asoslangan muloqot shaklidir.

Muloqot esa — axborot almashish, bir-biriga ta'sir ko'rsatish va o'zaro tushunishni ta'minlovchi psixologik jarayondir.

Psixologiyada muloqot quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

kommunikativ (axborot almashish);

interaktiv (o'zaro ta'sir);

persektiv (bir-birini idrok etish).

2. Verbal muloqot psixologik vositasi sifatida

Verbal muloqot — bu nutq orqali amalga oshiriladigan muloqotdir. So'z, gap, ohang va nutq tezligi verbal muloqotning asosiy vositalari hisoblanadi.

Verbal muloqotning psixologik ahamiyati:

fikrni aniq ifodalash;

mantiqiy tushunishni ta'minlash;

hissiy holatni nutq orqali yetkazish.

Nutq madaniyati va so'z tanlash muloqot samaradorligini belgilovchi muhim omillardandir.

3. Noverbal muloqot vositalari

Noverbal muloqot — so'zsiz amalga oshiriladigan muloqot bo'lib, u quyidagi vositalarni o'z ichiga oladi:

mimika (yuz ifodasi);

imo-ishora;

tana harakati;

nigoh;

ovoz ohangi.

Tadqiqotlarga ko'ra, axborotning katta qismi aynan noverbal vositalar orqali uzatiladi. Shu sababli noverbal belgilar muloqotda katta psixologik ahamiyatga ega.

4. Emotsiya va empatiya muloqot vositasi sifatida

Emotsiyalar muloqot jarayonining ajralmas qismi bo'lib, insonning ichki kechinmalarini aks ettiradi. Empatiya — bu boshqa shaxsning hissiy holatini tushunish va his etish qobiliyatidir.

Empatiya:

o'zaro ishonchni mustahkamlaydi;

nizolarni kamaytiradi;

samarali muloqotni ta'minlaydi.

5. Tinglash madaniyati va psixologik ta'sir vositalari

Tinglash madaniyati — muloqotda muhim psixologik vositalardan biridir. Faol tinglash, savollar berish va suhbatdoshni tushunishga intilish muloqotni samarali qiladi.

Psixologik ta'sir vositalariga quyidagilar kiradi:

ishontirish;

ta'sir ko'rsatish;

rag'batlantirish;

ijtimoiy taqlid.

Insoniy muomilaning ahamiyati hayotiy jarayonlarda juda kattadir. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, ijtimoiy aloqalar inson salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, kuchli ijtimoiy bog'lanmalarga ega bo'lgan odamlar boshqa omillarga qaraganda 50% ko'proq uzoq umr ko'rish ehtimoliga ega, SHuningdek, muomala orqali stress darajasini kamaytirish va immun tizimini yaxshilash mumkinligi aniqlangan. Muloqotda ijtimoiy psixologiya insonlar o'rtasidagi munosabatlarni, ularning xulq-atvorini va o'zaro ta'sirini o'raadi. Bu soha ijtimoiy normativlar, rollar, guruhlararo mulogot, stigma va stereotiplar hagida chuqur tushunchalar beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, samarali muloqotda hissiy intellekt va empatiya katta rol o'ynaydi. Ijtimoiy psixologiya muammolardan biri shundaki, odamlarning taxminan 7-10% i ijtimoiy anksiyozlikdan aziyat chekadi, bu esa ularning-muloqot qobiliyatlarini cheklab qo'yadi. O'rganishlar shuni ko'rsatadiki, guruh muhokamalarida odatda 20% gacha ishtirokchilar faolroq, qolganlari esa ko'proq passiv rol o'ynaydi. Insoniy munosabatlar psixologiyasi . Shaxs — ijtimoiy munosabatlar mahsuli deyilishining eng asosiy sababi — uning doimo insonlar davrasida, ular bilan o'zaro ta'sir doirasida bo'lishini anglatadi. Bu shaxsning eng yetakchi va nufuzli faoliyatlaridan biri muloqot ekanligiga ishora qiladi. Muloqotning turi va shakllari turlichadir. Masalan, bu faoliyat bevosita «yuzma-yuz» bo'lishi yoki u yoki bu texnik vositalar (telefon, telegraf va shunga o'xshash) orqali amalga oshiriladigan;

biror professional faoliyat jarayonidagi amaliy yoki do'stona bo'lishi; subyekt-subyekt tipli (dialogik, sheriklik) yoki subyekt-obyektli (monologik) bo'lishi mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, insoniy muomala va muloqot jarayonida qo'llaniladigan psixologik vositalar shaxslararo munosabatlarning samaradorligini belgilaydi. Verbal va noverbal muloqot, empatiya, emotsional ta'sir hamda tinglash madaniyati insonlar o'rtasidagi tushunishni kuchaytiradi. Psixologik vositalardan ongli va to'g'ri foydalanish jamiyatda sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Odamlar muloqotda bo'lishgani sari, ular o'rtasidagi munosabatlar tajribasi ortgan sari ular o'rtasida umumiylik, o'xshashlik va uyg'unlik kabi sifatlar paydo bo'ladiki, ular bir-birlarini bir qarashda tushunadigan yoki «yarimta jumladan» ham fikr ayon bo'ladigan bo'lib qoladi, ayrim xollarda esa ana shunday muloqotning tig'izligi teskari reaksiyalarni — bir-biridan charchash, gapiradigan gapning qolmasligi kabi vaziyatni keltirib chiqaradi. Masalan, oila muhiti va undagi munosabatlar ana shunday tig'iz munosabatlarga kiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2002.
- 2.Davletshin M.G. Muloqot psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2003.
- 3.Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2010.
- 4.Nemov R.S. Psixologiya. – Moskva: Vlados, 2011.
- 5.Andreeva G.M. Sotsialnaya psixologiya. – Moskva: Aspekt Press, 2012.
- 6.Leontyev A.A. Psixologiya muloqoti. – Moskva, 2008.