



Muloqot psixologiyasi: samarali aloqa va tinglash ko'nikmalari.

Amirova Nodira Shamshiyevna

Alfraganus Universiteti Psihologiya PS-23-1 guruh talabasi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada muloqot psixologiyasining asosiy jihatlari, insonlar o'rtasidagi samarali aloqa va faol tinglash ko'nikmalarining ahamiyati yoritilgan. Muloqotning kommunikativ, interaktiv va perseptiv tomonlari tahlil qilinib, ularning shaxslararo munosabatlarda tutgan o'rni ko'rsatib berilgan. Shuningdek, faol tinglashning asosiy tamoyillari, samarali muloqotning psixologik shartlari hamda muloqot jarayonida uchraydigan to'siqlar tahlil qilingan. Maqolada keltirilgan ilmiy fikrlar va amaliy tavsiyalar shaxsiy hamda kasbiy faoliyatda muloqot madaniyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: muloqot psixologiyasi, samarali aloqa, faol tinglash, muloqot madaniyati, shaxslararo munosabat, noverbal muloqot, empatiya, psixologik to'siqlar, kommunikativ jarayon, muloqotning tarkibiy qismlari.

Kirish: Inson hayoti davomida muloqot muhim o'rin tutadi. Har bir inson kundalik faoliyatida oila a'zolari, do'stlari, hamkasblari va jamiyatning boshqa a'zolari bilan aloqa o'rnatadi. Aynan muloqot jarayonida inson o'z fikrini ifodalaydi, boshqalarning fikrini tushunadi va o'zaro tajriba almashadi. Shu bois muloqot insonning ijtimoiy hayotda shakllanishi va rivojlanishida ajralmas jarayon hisoblanadi. Psixologiya fanida muloqot shaxslararo o'zaro ta'sirning murakkab tizimi sifatida o'rganiladi. Muloqot orqali nafaqat axborot uzatiladi, balki insonlarning hissiy holati, munosabati va dunyoqarashi ham shakllanadi. Zamonaviy hayotda samarali aloqa o'rnatish, boshqalarni tinglash va to'g'ri tushunish qobiliyati shaxsning madaniyati hamda psixologik yetukligini ifodalaydi. Bugungi kunda shaxsiy hayotda, ta'limda va ish jarayonida muvaffaqiyatga erishish uchun muloqot madaniyati, ayniqsa, faol tinglash ko'nikmalarini rivojlantirish zarur. Chunki inson boshqalarni tinglab, ularning fikrini anglash orqali o'z dunyoqarashini kengaytiradi va sog'lom munosabatlar o'rnatadi. Shu sababli muloqot psixologiyasi masalalarini o'rganish va samarali aloqa usullarini amaliyotga tatbiq etish hozirgi davrda dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Adabiyotlar tahlili va metodlar: Muloqot psixologiyasi bo'yicha ilmiy tadqiqotlar XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab jadal rivojlana boshladi. Bu sohada rus olimlari **A.A. Leontyev, B.F. Lomov, V.N. Myasishchev**, hamda g'arb psixologlaridan **K. Rogers, E. Bern, A. Mehrabian**larning ishlari muhim o'rin egallaydi. Ularning



tadqiqotlarida muloqot jarayoni insonning ruhiy kechinmalari, ijtimoiy tajribasi va o'zini anglash jarayoni bilan bevosita bog'liq ekani ta'kidlanadi. A.A. Leontyevning fikricha, muloqot — bu inson faoliyatining muhim shakli bo'lib, u axborot almashish, o'zaro ta'sir va tushunishni o'z ichiga oladi. B.F. Lomov esa muloqotni insonlar o'rtasidagi ijtimoiy munosabatlarning asosiy mexanizmi sifatida talqin etadi. Gumanistik yo'nalish vakili K. Rojers faol tinglashni shaxslararo muloqotda ishonch va samimiylilikni mustahkamlovchi asosiy psixologik vosita sifatida e'tirof etgan. So'nggi yillarda o'zbek psixologlari tomonidan ham muloqotning madaniy va ijtimoiy xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan ishlar olib borilmoqda. Xususan, O'zbekiston Milliy universiteti va Toshkent davlat pedagogika universiteti olimlari tomonidan shaxslararo muloqot madaniyati, kommunikativ kompetensiya va tinglash madaniyatini rivojlantirish masalalari bo'yicha ilmiy maqolalar chop etilgan. Ushbu tadqiqotlarda milliy qadriyatlar asosida muloqot madaniyatini shakllantirishning o'ziga xos jihatlari yoritib berilgan. Mazkur tadqiqotda **tahliliy, taqqoslash, psixologik kuzatish** va **umumlashtirish** metodlaridan foydalanildi. Adabiyotlar tahlili orqali muloqot jarayonining nazariy asoslari o'rganildi, faol tinglashning psixologik mexanizmlari aniqlashtirildi, shuningdek, samarali aloqa o'rnatish omillarini taqqoslash orqali umumiy xulosalar chiqarildi. Shuningdek, amaliy kuzatishlar asosida turli yoshdagi shaxslar o'rtasidagi muloqotda uchraydigan to'siqlar, e'tibor yetishmovchiligi va noverbal belgilarni noto'g'ri talqin qilish holatlari o'rganildi. Olingan natijalar muloqot psixologiyasi nazariyasini amaliy hayotga tatbiq etishda foydali bo'lishi mumkin.

Muhokama: O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, samarali muloqot va faol tinglash shaxslararo munosabatlarning sifatini belgilovchi eng muhim omillardandir. Inson o'z fikrini aniq ifodalash bilan bir qatorda, suhbatdoshining so'zlarini diqqat bilan tinglashni ham o'rganishi zarur. Faol tinglash nafaqat axborotni to'g'ri qabul qilish, balki suhbatdoshga hurmat, ishonch va e'tibor bildirish vositasi sifatida ham katta ahamiyatga ega. Psixologik jihatdan qaralganda, muloqotda inson faqat so'z orqali emas, balki tana tili, mimika va ohang orqali ham o'z fikrini ifodalaydi. Shuning uchun noverbal belgilarni to'g'ri talqin etish ham samarali aloqa uchun zarurdir. Ayniqsa, kundalik hayotda yoki ish muhitida suhbatdoshning kayfiyati, yuz ifodasi va ovoz ohangini sezish orqali u bilan to'g'ri psixologik aloqa o'rnatish mumkin. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, muloqotning samaradorligi ko'p jihatdan suhbatdoshlarning hissiy holatiga, o'zaro hurmat darajasiga va e'tiboriga bog'liq. Agar inson muloqot jarayonida o'zini boshqalar o'rniga qo'yib ko'rsa, empatiya namoyon etsa, bu o'zaro tushunishni yanada mustahkamlaydi. Bundan tashqari, faol tinglash madaniyati



o'qituvchi va talabalar, rahbar va xodimlar, ota-ona va farzandlar o'rtasidagi sog'lom munosabatlarni shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Shu bois, psixologlar muloqot madaniyatini rivojlantirishni shaxsiy rivojlanishning ajralmas qismi sifatida baholaydilar. Yana bir muhim jihat shundaki, muloqotdagi to'siqlar — befarqlik, hissiy taranglik yoki stereotiplar — ko'pincha insonning ichki holatidan kelib chiqadi. Bu to'siqlarni yengish uchun inson o'zini tahlil qilishni, his-tuyg'ularini boshqarishni va ijobiy fikrlashni o'rganishi lozim. Umuman olganda, muloqot psixologiyasi insonning o'zini anglash, boshqalar bilan munosabat o'rnatish va ijtimoiy muhitga moslashish jarayonida muhim o'rin tutadi. Shu sababli, muloqot va tinglash ko'nikmalarini shakllantirish har bir shaxs uchun zarur psixologik ehtiyoj hisoblanadi.

Natijalar: O'tkazilgan tahlillar va kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, muloqot inson hayotining ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, u orqali inson o'z fikrini ifodalaydi, boshqalarni tinglaydi va ijtimoiy tajriba orttiradi. Samarali aloqa insonlar o'rtasida to'g'ri tushunishni ta'minlab, o'zaro hurmat va ishonchni mustahkamlaydi. Muloqot jarayonida aniqlik, diqqat va moslashuvchanlik yuqori bo'lgan hollarda suhbat ijobiy natijaga olib keladi. Faol tinglash ko'nikmalari shaxslararo munosabatlarda alohida o'rin tutadi. Suhbatdoshni diqqat bilan tinglash, uning hissiyotlarini tushunish va unga e'tiborli bo'lish muloqotni yanada samarali qiladi. Tinglovchi shaxsning ochiq, sabrli va e'tiborli bo'lishi suhbatdoshda ishonch hissini uyg'otadi hamda o'zaro tushunishni kuchaytiradi. Shuningdek, noverbal vositalar — ya'ni tana tili, mimika, qarash, ovoz ohangi va imo-ishoralar — muloqot jarayonining ajralmas qismi ekanligi aniqlandi. Ular orqali inson so'z bilan aytmagan his-tuyg'ularini ifoda etadi. Shu bois tana tilini to'g'ri anglash va uni ongli tarzda qo'llash muloqot samaradorligini oshiradi. Tahlillar natijasida muloqotdagi psixologik to'siqlar — e'tiborsizlik, hissiy taranglik, noto'g'ri tushunish yoki befarqlik — insonlar o'rtasidagi aloqa sifatini pasaytirishi aniqlangan. Bu to'siqlarni yengish uchun empatiya, o'zini tahlil qilish va his-tuyg'ularni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish muhimdir. Muloqot psixologiyasining amaliy ahamiyati shundaki, faol tinglash va samarali aloqa ko'nikmalarini shakllantirish nafaqat shaxsiy, balki kasbiy muvaffaqiyat uchun ham muhim omil hisoblanadi. Ushbu ko'nikmalar insonning ijtimoiy moslashuvini, ruhiy barqarorligini va boshqalar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatish qobiliyatini kuchaytiradi.

Xulosa: Muloqot psixologiyasi insonlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning asosiy poydevorini tashkil etadi. Samarali aloqa va faol tinglash ko'nikmalariga ega bo'lish nafaqat shaxsiy hayotda, balki kasbiy faoliyatda ham muvaffaqiyat kaliti sanaladi. Tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, muloqotning to'laqonli kechishi uchun insonning emotsional holati, empatiya darajasi hamda tinglash madaniyati muhim ahamiyatga

ega. Faol tinglash suhbatdoshga hurmat, e'tibor va ishonch bildirish vositasi sifatida shaxslararo aloqani mustahkamlaydi. Shu bilan birga, muloqotdagi psixologik to'siqlar — noto'g'ri tushunish, hissiy befarqlik yoki noverbal signallarni e'tiborsiz qoldirish — samarali muloqotga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun muloqot jarayonida ochiqlik, sabr, diqqat va samimiyat muhim rol o'ynaydi. Umuman olganda, samarali aloqa va tinglash madaniyatini rivojlantirish inson shaxsining psixologik yetukligini, ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli faoliyat yuritish qobiliyatini oshiradi. Shu boisdan, muloqot psixologiyasi nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ega bo'lgan muhim soha sifatida inson hayotida markaziy o'rin tutadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Abdurahmonov, A. (2019). *Psixologiya asoslari*. – Toshkent: “Fan va texnologiya” nashriyoti.
2. Akramova, D. (2020). *Muloqot madaniyati va psixologiyasi*. – Toshkent: O'zbekiston milliy universiteti nashriyoti.
3. Allamuratov, B. (2018). *Shaxslararo munosabatlarda kommunikatsiya psixologiyasi*. – Samarqand: SamDU nashriyoti.
4. Karimova, V. (2017). *Psixologiya*. – Toshkent: “O'qituvchi” nashriyoti.
5. Mavlonova, R. (2021). *Faol tinglash va samarali muloqot ko'nikmalari*. – Toshkent: “Yangi asr avlodi”.
6. Raximova, N. (2022). *Muloqotda empatiya va psixologik to'siqlar*. – Toshkent: TDPU nashriyoti.
7. Saidov, U. (2020). *Ijtimoiy psixologiya: nazariya va amaliyot*. – Toshkent: “Iqtisod-moliya” nashriyoti.
8. Xodjayeva, M. (2016). *Kommunikativ psixologiya asoslari*. – Toshkent: “Universitet” nashriyoti.
9. Xolmatova, S. (2023). *Faol tinglash san'ati va psixologik muloqot*. – Farg'ona: FDU nashriyoti.
10. Yusufova, G. (2019). *Pedagogik muloqot psixologiyasi*. – Toshkent: “Fan va texnologiya” nashriyoti.