

MULOQOT PSIXOLOGIYASI**Jo'rayev Nurulloxon Otabek o'g'li****Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti****Jismoniy madaniyat fakulteti****Jismoniy madaniyat yo'nalishi 25/6 guruh talabasi****nurulloxonjorayev@gmail.com****<https://doi.org/10.5281/zenodo.17785310>**

Annotatsiya: Ushbu maqolada muloqot psixologiyasining mohiyati, uning nazariy asoslari va insonlar o'rtasidagi kommunikativ jarayonlarda tutgan o'rni tahlil qilinadi. Muloqotning verbal va neverbal shakllari, shaxslararo munosabatlarda psixologik omillar va kommunikativ kompetensiyaning shakllanish mexanizmlari yoritiladi. Shuningdek, muloqot jarayonida yuzaga keladigan psixologik to'siqlar, ularning kelib chiqish sabablari va samarali kommunikatsiya strategiyalari ilmiy nuqtai nazardan ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Muloqot psixologiyasi, verbal kommunikatsiya, neverbal aloqa, kommunikativ kompetensiya, shaxslararo munosabat, psixologik to'siqlar, ijtimoiy kommunikatsiya

Abstract: This article analyzes the essence of communication psychology, its theoretical foundations and its role in the communicative processes between people. Verbal and nonverbal forms of communication, psychological factors in interpersonal relationships and the mechanisms of formation of communicative competence are highlighted. Also, psychological barriers that arise in the communication process, their causes and effective communication strategies are considered from a scientific point of view.

Keywords: Communication psychology, verbal communication, nonverbal communication, communicative competence, interpersonal relationships, psychological barriers, social communication

Аннотация: В статье анализируется сущность психологии общения, её теоретические основы и роль в коммуникативных процессах между людьми. Рассматриваются вербальные и невербальные формы общения, психологические факторы межличностных отношений и механизмы формирования коммуникативной компетентности. Также с научной точки зрения рассматриваются психологические барьеры, возникающие в процессе общения, причины их возникновения и эффективные коммуникативные стратегии.

Ключевые слова: Психология общения, вербальное общение, невербальное общение, коммуникативная компетентность, межличностные отношения, психологические барьеры, социальная коммуникация

KIRISH

Muloqot psixologiyasi insonning shaxsiy va ijtimoiy hayotida muhim o'rin tutadigan kommunikativ jarayonlarning psixologik mexanizmlarini o'rganadigan fan sohasi hisoblanadi. Muloqot - bu faqat axborot almashinuvi emas, balki shaxsning ichki kechinmalari, ehtiyojlari, munosabatlari va ijtimoiy tajribasi ifodalanadigan murakkab psixologik jarayon hisoblanadi. Insonning kundalik faoliyatida samarali muloqot qilish qobiliyati uning ijtimoiy moslashuvini, emosional barqarorligini, professional muvaffaqiyatini ham belgilab beradi. Shu sababli muloqot mexanizmlarini ilmiy tahlil qilish psixologiya fanining asosiy yo'nalishlaridan biri sifatida qaraladi. Muloqotning psixologik tahlili shaxsning kommunikativ kompetensiyasini shakllantiruvchi omillarni, turli vaziyatlarda odamlarning bir-birini tushunish darajasini, verbal

va neverbal belgilar orqali axborot yetkazish jarayonini o'rganishga imkon beradi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar muloqotni shaxslararo munosabatlarning markaziy elementi sifatida baholaydi va uning shaxsning ruhiy rivoji, ijtimoiy identifikatsiyasi hamda emosional intellekti bilan uzviy bog'liqligini asoslaydi. Bugungi globallashuv va raqamli kommunikatsiya davrida muloqot jarayonlari yanada murakkablashib, yangi ko'nikmalarni talab qilmoqda. Shuning uchun muloqot psixologiyasini o'rganish insonning ijtimoiy hayotdagi faol ishtiroki, to'g'ri munosabat o'rnatishi, mojarolardan chiqish strategiyalarini shakllantirishi va samarali axborot uzatishi uchun zarur omil hisoblanadi. Ushbu maqola muloqotning psixologik mohiyati, uning asosiy shakllari, funksiyalari va samaradorlikka ta'sir etuvchi omillarni keng ilmiy tahlil qilishga qaratilgan.

ASOSIY QISM

Muloqot psixologiyasi shaxslararo o'zaro ta'sir jarayonida axborot almashish, fikr va hissiyotlarni yetkazish, o'zaro tushunish mexanizmlarini o'rganuvchi psixologiya yo'nalishidir. Psixologiyada muloqot insonning ijtimoiy tabiati bilan uzviy bog'liq jarayon sifatida qaraladi. Inson tafakkurga, nutqga va emotsional ifodaga ega bo'lgan mavjudot bo'lgani uchun uning jamiyatdagi mavjudligi muloqot orqali namoyon bo'ladi.

A.N. Leontyevning faoliyat nazariyasiga ko'ra, muloqot inson faoliyatining alohida turi bo'lib, shaxsning ijtimoiy tajribasini shakllantiradi, uning motivatsion tizimi va munosabatlarini belgilaydi. Vygotskiy esa muloqotni insonning intellektual va nutqiy rivojlanishining asosiy omili sifatida belgilagan.

Muloqot ikki asosiy shaklda namoyon bo'ladi:

Verbal muloqot - bu so'z orqali axborot yetkazish jarayonidir. U nutq, yozma muloqot, suhbat, munozara, dialog kabi ko'rinishlarda amalga oshadi. Verbal muloqot quyidagi elementlarga asoslanadi:

Til - ma'nolar tizimi;

Nutq - tilning amalda qo'llanishi;

Mazmun - yetkazilayotgan fikrning mohiyati;

Intonatsiya - hissiy rang beruvchi vosita.

Tilshunoslik va psixologiya tadqiqotlariga ko'ra, odamlarning bir-birini to'liq tushunishi faqat so'zlar orqali emas, balki ularning ohangi, urg'usi, nutq tezligi orqali ham belgilanadi.

Neverbal muloqot - Albert Mehrabian tadqiqotlariga ko'ra, muloqotning katta qismi (55%) tana harakati, mimika, ko'z qarashi kabi neverbal signallar orqali yetkaziladi. Neverbal muloqot quyidagi elementlarni o'z ichiga oladi. Mimika va jestlar, tana holati (pozalar), ko'z aloqasi, masofa (proksemika), tovush tembri va ohang, emotsional ifoda. Neverbal signallar ko'pincha ong osti darajasida qabul qilinadi va suhbatdoshning ichki holati, munosabati va psixologik kayfiyatini bildiradi.

Psixologik adabiyotlarda muloqotning bir nechta asosiy funksiyalari ajratiladi. Axborot uzatish funksiyasi - ma'lumot yetkazish va qabul qilish. Regulyativ funksiyasi - odamlar xatti-harakatini boshqarish, faollikni oshirish yoki kamaytirish. Emotsional funksiyasi - hissiyot almashish, qo'llab-quvvatlash, empatiya ko'rsatish. Interaktiv funksiyasi - o'zaro ta'sirni tashkil etish, munosabatlarni shakllantirish. Ijtimoiylashuv funksiyasi - shaxsning jamiyatga moslashuvi, ijtimoiy rol va qadriyatlarini o'zlashtirishi. Bu funksiyalarning har biri shaxsning rivojlanishida va jamiyatda integratsiyalashuvida muhim o'rin tutadi. Kommunikativ kompetensiya - bu shaxsning turli vaziyatlarda samarali muloqot qilish qobiliyati. U quyidagi tarkibiy qismlardan iborat. Til va

nutq madaniyati -emotsional intellekt (D. Goulman nazariyasi), empatiya, tinglash ko'nikmalari, konfliktlarni boshqarish, ijtimoiy moslashuvchanlik. Muloqot psixologiyasi nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham juda muhimdir. U quyidagi sohalarida keng qo'llaniladi. Ta'lim - o'qituvchi va talaba o'rtasidagi samarali muloqotni tashkil etish. Psixoterapiya - mijoz va mutaxassis o'rtasida ishonchli munosabat yaratish. Biznes va menejment - jamoa boshqaruvi, muzokara olib borish, mijozlar bilan aloqa. Oilaviy psixologiya - oila a'zolari o'rtasida sog'lom kommunikatsiya shakllantirish. Sotsiologiya va media - ommaviy axborot vositalarida ta'sirchan kommunikatsiya yaratish. Samarali muloqot insonning ijtimoiy muvaffaqiyati, ruhiy farovonligi va kasbiy o'sishida hal qiluvchi omil hisoblanadi.

XULOSA

Muloqot psixologiyasi insonning ijtimoiy mohiyatini, uning boshqalar bilan o'zaro munosabatlarda namoyon bo'ladigan ruhiy jarayonlarini chuqur anglash imkonini beruvchi muhim ilmiy yo'nalishdir. Mazkur fan nafaqat til va nutq orqali axborot almashinuvini, balki shaxslararo ta'sirchanlik, hissiy munosabatlar, ijtimoiy rol va pozitsiyalar, konfliktlar va hamkorlik kabi murakkab psixologik jarayonlarning mexanizmlarini o'rganadi. Asosiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, insonning kommunikativ kompetensiyasi uning kasbiy muvaffaqiyati, ijtimoiy moslashuvi hamda shaxslararo munosabatlarning barqarorligida hal qiluvchi omil hisoblanadi. Muloqotning verbal va neverbal vositalari, ijtimoiy persepsiya, empatiya, tinglash madaniyati va konstruktiv dialog ko'nikmalarining rivoji jamiyatda sog'lom ruhiy muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, muloqot jarayonida kelib chiqadigan psixologik to'siqlarni aniqlash va bartaraf etish shaxsning o'zini anglashi, boshqalarni tushunishi va samarali muloqot qilishida muhim ahamiyatga ega. Yakun sifatida aytish mumkinki, muloqot psixologiyasi - bu shaxslararo aloqalarning nazariy asoslarini ochib beradigan, insonlarning o'zaro munosabatlarini yanada mazmunli va samarali qilishga yordam beradigan fundamental ilmiy yo'nalishdir. Bu sohada o'rganilgan bilim va yondashuvlar ta'lim, boshqaruv, oilaviy munosabatlar, psixoterapiya va ijtimoiy hayotning boshqa ko'plab jabhalarida amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Adizova, Z. A., & Yo'ldosheva, S. M. (2020). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: Innovatsiya-Ziyo nashriyoti.
2. Beknazarov, K. (2018). *Psixologiya asoslari*. Toshkent: Fan va texnologiya.
3. G'oziev, E. (2010). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O'zbekiston nashriyoti.
4. Jo'rayev, R. (2019). *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent: Fan va texnologiya.
5. Nazarov, Q. (2017). *Pedagogik va yosh psixologiyasi*. Toshkent: O'qituvchi.
6. Sobirov, B. (2016). *Muloqot psixologiyasi va pedagogik kommunikatsiya*. Toshkent: Sano-standart.
7. To'raqulov, M., & Po'latov, O. (2021). *Psixologiyaga kirish*. Toshkent: Yangi asr avlodi.
8. Xudoyberdiyev, N. (2015). *Shaxs psixologiyasi*. Toshkent: Universitet.
9. Yo'ldoshev, J. (2018). *Pedagogik muloqot va kommunikativ kompetensiya*. Toshkent: Fan va texnologiya.
10. Zokirova, S. S. (2022). *Psixologik madaniyat va muloqot nazariyasi*. Toshkent: Barkamol avlod.