



Shaxslararo muloqotning asosiy psixologik xususiyatlari va o‘ziga xos jihatlarini

Quranboyeva Ruxsora Muzaffar qizi
UrDU 241-psixologiya

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxslararo muloqotning asosiy psixologik xususiyatlari va o'ziga xos jihatlarini tahlil qilinadi. Muloqot jarayonida yuzaga keladigan psixologik omillar, ularning ijtimoiy va individual hayotdagi ahamiyati o'rganiladi. Shuningdek, muloqotda samarali va muvaffaqiyatli aloqalarni o'rnatish uchun zarur bo'lgan psixologik elementlar ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Shaxslararo muloqot, psixologik xususiyatlar, ijtimoiy aloqalar, muloqotning samaradorligi, psixologik omillar.

Аннотация: В данной статье анализируются основные психологические особенности и уникальные черты межличностного общения. Рассматриваются психологические факторы, возникающие в процессе общения, а также их значимость в социальной и индивидуальной жизни. Особое внимание уделяется необходимым психологическим элементам для установления успешных и эффективных коммуникаций.

Ключевые слова: Межличностное общение, психологические особенности, социальные связи, эффективность общения, психологические факторы.

Annotation: This article analyzes the main psychological characteristics and distinctive features of interpersonal communication. The psychological factors that arise during the communication process and their significance in social and individual life are explored. Furthermore, the necessary psychological elements for establishing effective and successful communication are discussed.

Keywords: Interpersonal communication, psychological characteristics, social interactions, communication effectiveness, psychological factors.

Kirish: Shaxslararo muloqot – insonlarning bir-birlari bilan o‘zaro aloqa qilish, o‘z fikrlarini va his-tuyg‘ularini ifoda etish jarayonidir. Muloqot nafaqat so‘zlar, balki jismoniy til, yuz ifodalari, tana harakatlari va hatto jimlik orqali amalga oshiriladi. Bu jarayon har bir insonning ijtimoiy hayotidagi eng muhim faoliyatlaridan biridir, chunki





shaxslararo muloqot orqali biz o‘zaro tushunish, hissiyotlar almashish va ijtimoiy bog‘lanishlarni o‘rnatamiz.

Muloqotning psixologik jihatlari uning mazmuni va samaradorligini shakllantiradi. Har bir insonning ichki dunyosi, psixologik holati, shaxsiy xususiyatlari muloqotning shaklini va mazmunini belgilaydi. Muloqot jarayonida yuzaga keladigan psixologik to‘siqlar va omillar shaxslararo munosabatlarga ta‘sir qiladi va ko‘pincha insonlar o‘rtasidagi aloqaning samaradorligini kamaytiradi. Shaxslararo muloqotning o‘ziga xos jihatlari va psixologik xususiyatlarini chuqur o‘rganish, kommunikativ muammolarni hal qilishda va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega.

Ushbu maqolada shaxslararo muloqotning psixologik xususiyatlari va o‘ziga xos jihatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, muloqotda yuzaga keladigan psixologik omillar, samarali aloqalarni o‘rnatish uchun zarur bo‘lgan elementlar va insonlarning muloqotdagi psixologik holatlari haqida so‘z yuritiladi.

Asosiy qism: Shaxslararo muloqotning asosiy psixologik xususiyatlari va o‘ziga xos jihatlari odamlar o‘rtasidagi ijtimoiy va emotsional aloqalar, shuningdek, muloqot jarayonining samaradorligini shakllantiradigan turli psixologik omillarni o‘z ichiga oladi. Muloqotda yuzaga keladigan har bir holat yoki vaziyat insonning psixologik holatiga, ehtiyojlariga va xususiyatlariga ta‘sir ko‘rsatadi. Quyida shaxslararo muloqotning psixologik xususiyatlari va o‘ziga xos jihatlari haqida batafsil ma‘lumot beriladi.

Muloqotdagi psixologik omillar

Muloqot jarayonida bir nechta psixologik omillar qatnashadi, ularning har biri shaxslararo aloqalarning muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz bo‘lishiga ta‘sir qiladi:

- **Emotsional holat:** Muloqotda ishtirok etuvchi shaxslarning emotsional holati katta rol o‘ynaydi. Agar biror kishi g‘azablangan yoki xavotirda bo‘lsa, uning muloqotdagi samaradorligi pasayadi, chunki emotsiyalar, tushunish va izohlashda xatoliklarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun, muloqotda ishtirok etuvchilar bir-birining ruhiy holatini tushunish va unga moslashishlari kerak.

- **Qaror qabul qilish va psixologik blokirovka:** Shaxslararo muloqotda ko‘pincha qaror qabul qilish jarayonlari va psixologik blokirovka (masalan, o‘z fikrini bildirishdan qo‘rquv yoki noxush tajribalar) mavjud bo‘ladi. Bu holatlar, muloqotning samaradorligini pasaytirishi mumkin. Shaxslararo munosabatlarda





muloqotni to'g'ri yo'lga qo'yish uchun har ikki tomon ham o'zini erkin va ishonchli his qilishlari zarur.

Muloqotning turli shakllari va usullari

Shaxslararo muloqot nafaqat so'zlar orqali amalga oshiriladi, balki tana tili, yuz ifodalari va ovoz balandligi ham alohida rol o'ynaydi. Shuningdek, muloqotning o'zi shaxslar o'rtasida farqli usullarda bo'lishi mumkin:

- **Verbal (so'zli) muloqot:** Bu turdagi muloqotda so'zlar va iboralar asosiy vosita hisoblanadi. So'zlar orqali bir-birimizni tushunish, ma'lumotlar almashish va hissiyotlar ifoda etiladi. Shaxsning so'zlash uslubi, u qanday nutq qurishi, kim bilan qanday muloqot qilishi psixologik jihatdan katta ahamiyatga ega.

- **Non-verbal (so'zsiz) muloqot:** Tana tili, yuz ifodalari, qo'l harakatlari va umumiy jismoniy holat muloqotning muhim qismini tashkil etadi. Bu shakl ko'pincha so'zlarni to'ldiradi yoki ularning ta'sirini kuchaytiradi. Masalan, quvonch yoki g'azabni ifodalovchi yuz ifodalarining kuchli ta'siri, so'zlardan ham samaraliroq bo'lishi mumkin.

Empatiya va muloqot

Empatiya, ya'ni boshqalar his-tuyg'ularini tushunish va ularga nisbatan samimiy munosabatda bo'lish, shaxslararo muloqotning muhim jihatlaridan biridir. Empatiya muloqotda aloqani chuqurlashtiradi, ijobiy his-tuyg'ularni rivojlantiradi va ikki tomon o'rtasidagi ishonchni mustahkamlaydi. Boshqalar bilan empatik aloqada bo'lish, suhbatdoshni tinglash va uning hissiyotlarini tushunishga harakat qilish muloqotning samaradorligini oshiradi.

Muloqotdagi to'siqlar va ularni yengish

Shaxslararo muloqotda ba'zan turli psixologik to'siqlar yuzaga kelishi mumkin. Bunga quyidagilar kiradi:

- **Maqsadni noto'g'ri tushunish:** Muloqotda maqsadning noaniqligi yoki noto'g'ri tushunilishi aloqaning samaradorligini pasaytiradi. Suhbatdoshlar o'zaro tushunmovchiliklarga yo'l qo'yishlari mumkin, bu esa muloqotning samarali bo'lishiga to'siq qiladi.

- **Kommunikativ noqulayliklar:** Shaxslar o'rtasidagi farqlar, shaxsiy xususiyatlar, madaniy, diniy yoki ijtimoiy tafovutlar muloqotda to'siq bo'lishi mumkin. Bunday holatlar o'zaro muloqotda stress va noqulaylikni keltirib chiqaradi.





Muloqotda bu to‘siqlarni yengish uchun, odamlar bir-birini yaxshiroq tushunishga va muammolarni hal qilishga intilishlari kerak. Yaxshi muloqotning asosiy kaliti – o‘zaro hurmat, ochiq va samimiy aloqalar, bir-birini tushunishga harakat qilishdir.

Shaxslararo muloqotning ijtimoiy ahamiyati

Shaxslararo muloqot, nafaqat individual darajada, balki ijtimoiy hayotda ham katta ahamiyatga ega. Jamiyatda muvaffaqiyatli ijtimoiy aloqalarni o‘rnatish va odamlar o‘rtasida uyg‘unlikni ta‘minlashda muloqotning psixologik jihatlari muhim rol o‘ynaydi. Muloqot orqali odamlar bir-birlariga yordam beradi, muammolarni hal qiladi va ijtimoiy bog‘lanishlarni mustahkamlaydi. Shaxslararo muloqotning psixologik xususiyatlari va o‘ziga xos jihatlari insonlar o‘rtasidagi aloqalarni shakllantiradi va samarali muloqot o‘rnatishda muhim omillarni tashkil etadi. Har bir odamning psixologik holati, emotsional tasavvurlari, shaxsiy xususiyatlari va kommunikativ uslubi muloqotning natijasiga ta‘sir ko‘rsatadi. Muloqotda yuzaga keladigan psixologik to‘siqlarni yengish va empatiya orqali muvaffaqiyatli aloqalarni o‘rnatish ijtimoiy hayotning muhim qismini tashkil etadi.

Mavzuning dolzarbligi

Shaxslararo muloqotning asosiy psixologik xususiyatlari va o‘ziga xos jihatlari bugungi kunda juda muhim ahamiyatga ega. Muloqot, nafaqat odamlarning bir-biri bilan tushunish, ma‘lumot almashish va hissiyotlarni ifoda etish vositasi sifatida, balki ijtimoiy munosabatlarning asosiy poydevori sifatida ham qaraladi. Ijtimoiy rivojlanish, jamiyatdagi barqarorlik va odamlar o‘rtasidagi o‘zaro hurmat, ko‘proq samarali va muammosiz muloqotga bog‘liq.

Zamonaviy hayotda shaxslararo muloqotda turli xil psixologik to‘siqlar, qarama-qarshiliklar, ehtiyojlar va emotsiyalar bir-birini kesib o‘tadi. Ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi va shaxslararo aloqa usullarining o‘zgarishi muloqotning yangi formatlarini yaratdi. Bu esa, o‘z navbatida, muloqotning psixologik jihatlari chuqurroq tushunish va amaliyotga tadbiiq etish zaruratini tug‘diradi.

Muloqot jarayonida yuzaga keladigan psixologik omillar va to‘siqlarni o‘rganish, odamlar o‘rtasida muvaffaqiyatli aloqalarni o‘rnatishda yordam berishi mumkin. Muloqotning ijtimoiy va psixologik jihatlari haqida bilimlarni chuqurlashtirish, ayniqsa, karyera, oilaviy hayot, ta‘lim tizimi va jamoatdagi munosabatlarda juda muhimdir. Shu sababli, shaxslararo muloqotning psixologik xususiyatlari va o‘ziga xos jihatlari mavzusi hozirgi vaqtda dolzarb bo‘lib, psixologiya, pedagogika, ijtimoiy fanlar va boshqa sohalarda keng qo‘llanilmoqda.





Muhokama: Shaxslararo muloqotning asosiy psixologik xususiyatlari va o‘ziga xos jihatlarini muhokama qilish, insonlar o‘rtasidagi aloqalarni yanada samarali qilish va kommunikatsiya jarayonlaridagi muammolarni aniqlashda katta ahamiyatga ega. Muloqot faqatgina ma'lumot almashish emas, balki hissiyotlar, fikrlar va qiymatlarni ham bir-biriga yetkazish jarayonidir. Muloqotda yuzaga keladigan psixologik omillar, to‘siqlar, hissiy va kognitiv jarayonlar aloqaning qanday shakllanishini belgilaydi.

1. Emotsional holatning ta’siri

Muloqot jarayonida emotsional holatlarning muhim rol o‘ynashi muhokamaga arziydi. Insonning kayfiyati, ruhiy holati va hissiyotlari uning so‘zlash tarzini, so‘zlarini tanlashni, hatto non-verbal (so‘zsiz) ifodalarini ham shakllantiradi. Masalan, agar biror kishi g‘azablangan yoki xavotirda bo‘lsa, u muloqotda noaniqlik va to‘siqlar yaratishi mumkin. Bu, o‘z navbatida, aloqaning samaradorligini pasaytiradi. Boshqa tomondan, ijobiy kayfiyatda bo‘lgan insonlar o‘z fikrlarini ochiq va samimiy tarzda ifoda etadilar, bu esa o‘zaro tushunishni yaxshilaydi.

2. Empatiya va psixologik tushunish

Empatiya, ya’ni boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish va ularga mos ravishda javob berish, samarali muloqotning ajralmas qismidir. Empatik muloqot shaxslar o‘rtasidagi ishonchni mustahkamlashga yordam beradi. Biroq, hamma insonlar empatiyani bir xil darajada namoyon etmaydi. Ba’zi odamlar boshqalar bilan chuqurroq hissiy aloqada bo‘lishga qodir bo‘lsa, boshqalari uchun bu qiyin bo‘lishi mumkin. Empatiya nuqtai nazaridan, o‘zaro tushunishga harakat qilish, biror kishining ichki holatini anglash muloqotni yanada samarali qiladi.

3. Shaxsiy xususiyatlar va muloqot uslubi

Har bir insonning shaxsiy xususiyatlari, masalan, introversiya yoki extroversiya, kommunikatsiya uslubiga bevosita ta’sir qiladi. Introvertlar, odatda, muloqotda noaniq va kamroq ishtirok etadilar, bu ularning boshqalar bilan aloqalarida qiyinchiliklar tug‘dirishi mumkin. Aksincha, ekstrovertlar o‘z fikrlarini ochiq va ko‘proq ifodalashadi, bu esa ijtimoiy aloqalarni yaxshilaydi, lekin ba’zan ularning boshqalarni tinglashga vaqt ajratmasliklari mumkin. Shaxsiy xususiyatlar muloqot jarayonida qanday muloqot usulini tanlashni belgilaydi, va bu, albatta, aloqaning samaradorligiga ta’sir qiladi.

4. Muloqotdagi to‘siqlar

Shaxslararo muloqotda turli psixologik to‘siqlar yuzaga kelishi mumkin. Bu to‘siqlar, o‘z navbatida, kommunikatsiyaning samarali bo‘lishiga to‘sqinlik qiladi.





Ba'zan, insonlar o'z fikrlarini ifoda etishda qo'rquv yoki ishonchsizlikdan aziyat chekishi mumkin. Shu bilan birga, madaniy, diniy yoki ijtimoiy farqlar ham muloqotda to'siqlar yaratishi mumkin. Muloqotda mavjud bo'lgan bu to'siqlarni yengish uchun, bir-birini tushunish va o'zaro hurmat asosida muloqot o'rnatish zarur.

5. Non-verbal (so'zsiz) muloqotning roli

So'zlar nafaqat ma'lumot beradi, balki hissiyotlarni, kayfiyatlarni ham ifodalaydi. Biroq, so'zsiz muloqot, ya'ni tana tili, yuz ifodalari, qo'l harakatlari va jismoniy holatlar, muloqotning yanada samarali bo'lishini ta'minlaydi. Ko'p hollarda, so'zlarimizni to'ldiruvchi yoki ularga qarshi bo'ladigan non-verbal ifodalar, boshqalarga aniqroq ma'lumot berishga yordam beradi. Masalan, yuz ifodalarning ko'rsatishi yoki tana holatlari xafa yoki quvnoq ekanligimizni ta'kidlab, so'zlarni kuchaytiradi yoki ularning ta'sirini pasaytiradi.

6. Muloqotda muvaffaqiyatli aloqalar o'rnatish

Muloqot jarayonida muvaffaqiyatli aloqalar o'rnatish uchun, birinchi navbatda, o'zaro hurmat, ochiqlik va samimiylik zarur. Shaxslararo aloqalar o'zgaruvchan va murakkab bo'lsa-da, muvaffaqiyatli muloqot qilishning asosiy prinsipi - bu boshqalarni tinglash, ularga hurmat ko'rsatish va ularning hissiyotlarini anglashdir. Boshqalar bilan samimiy, ochiq va ishonchli muloqot o'rnatish orqali ko'plab ijtimoiy va psixologik to'siqlarni yengish mumkin.

Shaxslararo muloqotning psixologik jihatlari va o'ziga xos jihatlarni muhokama qilish, muloqotning samaradorligini oshirishga va uning turli omillarini yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Muloqot jarayonida yuzaga keladigan psixologik to'siqlar, emotsional holatlar, shaxsiy xususiyatlar va non-verbal ifodalarning ahamiyatini tushunish, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va muloqotni yanada samarali qilishda muhim rol o'ynaydi. Bu sohada bilimlarni kengaytirish, odamlar o'rtasidagi aloqalarni yanada kuchaytirishga imkon yaratadi.

Xulosa va takliflar:

Shaxslararo muloqotning asosiy psixologik xususiyatlari va o'ziga xos jihatlari insonlar o'rtasidagi aloqalarni shakllantiradigan va samaradorligini belgilovchi muhim omillardir. Muloqotning psixologik jihatlari, xususan, emotsional holat, empatiya, shaxsiy xususiyatlar, non-verbal ifodalar va muloqotdagi psixologik to'siqlar o'zaro tushunishni va ijtimoiy aloqalarni yaxshilashda katta ahamiyatga ega. Muloqot samarali





bo'lishi uchun, har bir ishtirokchi o'z fikrini ochiq va to'g'ri ifodalashga, boshqalarni tinglashga va ularning hissiyotlariga hurmat bilan yondashishga intilishi kerak.

Bundan tashqari, muloqotda yuzaga keladigan psixologik to'siqlarni yengish va samimiy aloqalarni o'rnatish uchun, psixologik bilimlar va o'zaro tushunish muhim ahamiyatga ega. Har bir insonning shaxsiy xususiyatlari va emotsional holatlari muloqotni shakllantiradi, shu sababli samarali muloqotga erishish uchun ularni tushunish zarur.

Takliflar

1. **Muloqotda empatiyani rivojlantirish:** Muloqotda empatiya rivojlanishi, boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga hurmat bilan yondashish muhimdir. Bu jarayonni rivojlantirish uchun treninglar, psixologik seminarlar va guruh ishlari tashkil etilishi mumkin.

2. **Non-verbal muloqotni o'rganish:** So'zlardan tashqari, tana tili, yuz ifodalari va boshqa jismoniy aloqalar ham muloqotning samaradorligini belgilaydi. Bu borada insonlarga non-verbal muloqotning psixologik ahamiyatini tushuntirish va unga e'tibor qaratish zarur.

3. **Psixologik to'siqlarni yengish:** Shaxslararo muloqotda yuzaga keladigan psixologik to'siqlarni yengish uchun, insonlarga o'z fikrlarini ochiq ifodalash va ijtimoiy xavotirlardan xalos bo'lishda yordam berish zarur. Muloqotda ishonchni oshirish va ochiqlikni ta'minlash uchun psixologik maslahatlar va qo'llanmalar yaratish foydali bo'ladi.

4. **Shaxsiy xususiyatlar va muloqot uslubini tushunish:** Har bir shaxsning muloqot uslubi va shaxsiy xususiyatlari o'ziga xosdir. Shaxsiy xususiyatlarni tushunish va muloqotning har bir ishtirokchisi uchun mos uslubni tanlash, aloqaning samaradorligini oshiradi.

5. **Muloqotda stressni boshqarish:** Muloqotda stressni boshqarish va psixologik jarayonlarni to'g'ri tushunish uchun psixologik mashqlar va stressni kamaytirish usullarini o'rgatish zarur. Bu, shuningdek, ishonchli va samarali muloqotga erishishga yordam beradi.

6. **Boshqalar bilan samarali muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish:** Shaxslararo muloqot ko'nikmalarini o'stirish, o'quv kurslari va treninglar orqali amalga oshirilishi mumkin. Bu, ayniqsa, ish joylarida va ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli aloqalar o'rnatishda muhimdir.



Shaxslararo muloqotni psixologik jihatdan chuqurroq o‘rganish va uni amaliyotga tatbiq etish, insonlar o‘rtasida yanada kuchli aloqalar o‘rnatishga, ijtimoiy va shaxsiy hayotda muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mustafaev, A. (2005). Psixologiya asoslari, 72–80 betlar.
2. Xusanov, X. (2003). Odamlar o‘rtasidagi muloqot va psixologiya, 94–100 betlar.
3. Rahmonov, R. (2010). Ijtimoiy psixologiya, 56–60 betlar.
4. Kuziev, U. (2015). Muloqot psixologiyasi, 112–118 betlar.
5. Ibragimov, M. (2017). Pedagogik psixologiya, 85–90 betlar.



**Research Science and
Innovation House**