MULOQOT MALAKALARINI SHAKLLANTIRISHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Abduvohidov M.O‘.,
Gul DU talabasi

Annotatsiya: ushbu tezisda psixologiya fanida muloqot malakalarini shakllantirishning o‘ziga xos xususiyatlarining o‘rganilishi haqida ilmiy fikrlar berilgan. Insonning aqliy taraqqiyoti hisoblangan muloqotni tadqiq qilish bugungi kun fanining muhim vazifalardan biri bo‘lib qolmasdan, muloqot bilishning eng yuksak bosqich ekanligi talqin qilinmoqda.

Kalit so‘zlar: muloqot, shaxslararo munosabatlar, muloqot malakalari, verbal muloqot, noverbal muloqot, nutqli, nutqsiz, intonatsiya,imitatsiya, identifikatsiya.

Annotation: this article provides scientific ideas about the study of the peculiarities of the formation of communication skills in the science of psychology. It is interpreted that the research of communication, which is considered the mental development of a person, is the highest stage of imulocat cognition, rather than remaining one of the important tasks of today's science.

Keywords: communication, interpersonal relationships, communication skills, verbal communication, nonverbal communication, oratory, non-speech,intonation, imitation, identification.

Shaxslararo munosabatlar tobora muhim ahamiyat kasb etib borayotgan XXI asrda muloqot malakalarini egallamaslik stresslarga va turli - tuman nizolarga sabab bo‘lishi mumkin. Har qanday nizoning manbai odamlarning o‘zida, ularning turli-tuman dunyoqarashlari, muloqot usullaridadir. Muloqot ayni paytda nizolarning kelib chiqishi va oldini olish hamda bartaraf qilish usulidir.

1.Verbal (nutqli);

2. Noverbal (nutqsiz);

3. Muloqot;

Muloqot nutqli va nutqsiz ma’lumotlardan iborat. Aniqlanishicha, so‘z yordamida ma’lumotning oz qismi uzatiladi. Gavda holati, qo‘l harakatlari, ovozning ohangi va so‘zlovchining atrofidagi holat so‘zdan ko‘ra ko‘proq ma’noni anglatadi.

Qanday so‘zlardan foydalanishimiz, urg’uni qayerga qo‘yishimiz, qanaqa intonatsiya bilan gapirishimiz ham ko‘p narsani anglatadi. Bundan tashqari muloqotda biz mimika va harakatlar: qoshni chimirish, qo‘lni qovushtirish, polga tikilish, qizarish, soatga qarash, qo‘lni siltashlardan ham foydalanamiz. Noverbal xulq yordamida, masalan barmoqni labga bosib tinchlik so‘rash, jilmayib yoki stolni mushtlab ham o‘z munosabatimizni bildirishimiz mumkin. Turli etnik guruhlarda va madaniyatlarda muloqotning nutqsiz usullari turlicha talqin qilinadi. Nutqsiz muloqotdan noto‘g‘ri foydalanish bizni noqulay ahvolga solib qo‘yishi ham mumkin.

Noverbal signallar aksariyat biz bayon qilayotgan fikrni yaqqolroq, ravshanroq ifodalaydi. Ba’zan ularni noto‘g‘ri talqin qilish tushunmovchilik va hatto xafachilikka olib kelishi ham mumkin. Har bir odam o‘zi so‘zlayotgan fikrning mazmuniga mimika va harakatlarini moslashtirishni o‘rganishi kerak. Bunday muloqot uslubini shakllantirish boshqalarga ham o‘z xulq maneralari nimani anglatayotganligini bilishga yordam beradi.

Sizning boshqalar bilan muloqotingiz mukammal bo‘lishi uchun quyidagi maslahatlarga amal qilishga urinib ko‘ring:

A) samimiy qiziqish va diqqatingizni bildirish uchun so‘zlovchiga qarab turing;

B) suhbatdoshingizning yuziga qarang. Unga bir oz engashishingiz ham mumkin;

V) qulay paytda qo‘llaringizni harakatlantiring. Yuz ifodangiz gapingizning mazmuniga mos bo‘lishiga harakat qiling. Aksariyat holatda odamlar achchiqlanganlarida jilmayadilar, yoki noxush xabarni aytishdan oldin hazil qiladilar. Muloqotning bunday tund usuli ishonchsizlik tudiradi;

G) ovozingizning balandligi va ohangiga e’tibori bering. Tekis, qat’iy ovoz ishontirish uchun qo‘l keladi, yoqimli ovoz me’yor va samimiylikni bildiradi. Chiyildoq ovoz nafrat uyg’otadi.

Teskari aloqa. Biz o‘zimizni chetdan kuzata olmaymiz, shuning uchun atrofdagilarda qanaqa kechinma uyg’otayotganligimizni ob’yektiv baholashimiz qiyin. Haqiqatni bilish uchun ba’zan begona odamning fikrini so‘rashga to‘g‘ri keladi. Bunday teskari aloqa atrofdagilar sizni qanday idrok qilayotganligini bilish uchun kerak bo‘ladi. Teskari aloqa har doim xulqingizni nazorat qilib turish va qo‘ygan maqsadingizga yaxshiroq erishish uchun ham zarur. Teskari aloqa o‘zingizning nutqli va nutqsiz muloqot usulingizni ko‘rib chiqish uchun ham zarur. Agar o‘z suhbatingizni videotasmaga yozib ko‘rish imkoniyati bo‘lsa yana ham yaxshi.

Eng qulay usullardan biri atrofdagilardan xulqingizni tasvirlab berishni so‘rashdir. Masalan, do‘stingiz majlisda so‘zlayotib atrofdagilarni zeriktirdingizmi yoki haddan tashqari agressiv bo‘ldingizmi, Sizga so‘zlab berishi mumkin. Teskari aloqa yordamida Siz muloqotingizga nimalar halaqit berayotgani, nima qanday muammolar tug’dirayotganini oson bilib olasiz. Teskari aloqaning muvaffaqiyati uchun birinchidan xulqni tahlil qiladigan odam kerak, ikkinchidan xulqi tahlil qilinadigan odam kerak.

Teskari aloqa usulidan naf kelishi uchun:

A) xulqni tahlil qilayotgan odam baho bermasin, shunchaki xulqingizni tasvirlab bersin. Shunda xulqi tasvirlanayotgan odamga o‘zini himoyaqilishga hojat qolmaydi.

B) xulqni tasvirlashda umumlashtiruvchi tushunchalardan foydalanilmasin. Masalan, Siz o‘zingizni katta oldingiz deyish baho berish bo‘ladi. Asosiy vazifa konkret harakatlarni tasvirlash. Do‘stingizga, sinfdoshlari masalani muhokama qilishayotganda quloq solmagani, shuning uchun yangidan tortishuv boshlamaslik uchun taklif qilingan xulosa bilan kelishishga majbur bo‘lganligini ayting.

V) teskari aloqa konstruktiv, ishchan bo‘lishi kerak, u faqat uni ta’minlayotgan odamgagina qiziq bo‘lmasin.

G) unutmangki, teskari aloqa odamga o‘zini tutishni o‘rgatish uchun kerak. Xadeb unga u yoki bu kamchiligidan qutula olmaganini eslatavermang, bu narsa uning g’ashini keltiradi.

D) undan ehtiyotkorlik bilan u yoki bu kamchiligidan xalos bo‘lishini iltimos qiling, talab qilmang. Odam o‘zi o‘zgarishni xo‘lamas ekan, bu usul samara bermaydi.

Ye) kamchilikni ko‘rsatish uchun qulay vaqt poylang. Agar odamga ayni shu noto‘g‘ri harakatni bajargandan keyinoq bu haqda eslatsangiz, yana ham yaxshi.

Maslahatning muvaffaqiyati maslahat oluvchining quloq solish xohishi va atrofdagilarning qo‘llashiga bog‘liq.

Yo) unutmang, bu usul samarali muloqotga o‘rganish uchun mo‘ljallangan. Shuning uchun o‘zingiz xulqini tahlil qilib bergan odamdan, Sizni qanday tushunganligini bilish uchun, o‘zingiz tasvirlagan narsani takrorlashni so‘rang.

J) teskari aloqa haqiqatni qanchalik to‘g‘ri aks ettirayotganligini tekshirish.

Teskari aloqani qabul qilayotgan ham, uni ta’minlayotgan ham bir-birini nazorat qilsin. Ehtimol ulardan bittasi atrofdagilarning fikriga mos kelmaydigan sub’yektiv fikr aytishi mumkin. Demak, teskari aloqa odamga o‘zi qilayotgan narsa, aytmoqchi bo‘layotganiga qanchalik mos ekanligini bilishi uchun kerak. Uning yordamida har ikkala omilning istakdagi muvozanatiga erishish va "Men qandayman?"- degan savolga javob topish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Klimov E.A. «Obshaya psixologiya». – Cpb., Piter, 2001
2. Nemov R.S.Psixologiya. M.: Vlados, 2003. 1-2-t.
3. Ivanov I., Zufarova M. “Umumiy psixologiya”. O‘z.FMJ., 2008.
4. Xaydarov F.I., Xalilova N. “Umumiy psixologiya”. T.: “Fan va texnologiyalar” markazining bosmaxonasi : 2009.