

Date: 7th June-2026

SHAXSLARARO MULOQOT VA UNING INSON HAYOTIDAGI AHAMIYATI

Arziyeva Gavhar

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti assistenti

Muxlisa Jumamuratova

Iroda Xidirboyeva

Ibrohim Boltaboyev

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada shaxslararo muloqotning psixologik mohiyati, uning inson hayotidagi o'rnini va ahamiyati yoritilgan. Muloqotning kommunikativ, interaktiv va perseptiv jihatlari tahlil qilinib, samarali muloqotning asosiy omillari hamda muloqot jarayonida uchraydigan to'siqlar ko'rib chiqilgan. Shuningdek, nonverbal muloqotning ahamiyati va talabalarda muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish usullari haqida ma'lumot berilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, samarali muloqot shaxsning ijtimoiy moslashuvi, kasbiy faoliyati va shaxsiy rivojlanishida muhim omil hisoblanadi.

Kalit so'zlar: muloqot, shaxslararo munosabatlar, amaliy psixologiya, kommunikatsiya, empatiya, nonverbal muloqot, muloqot madaniyati, talaba shaxsi.

Abstract: This article examines the psychological essence of interpersonal communication, its role, and significance in human life. The communicative, interactive, and perceptual aspects of communication are analyzed, and the main factors of effective communication as well as barriers encountered in the communication process are discussed. The article also provides information about the importance of nonverbal communication and methods for developing communication skills among students. According to the findings, effective communication is an important factor in an individual's social adaptation, professional activity, and personal development.

Keywords: interpersonal communication, interpersonal relations, applied psychology, communication, empathy, nonverbal communication, communication culture, student personality.

Kirish

Amaliy psixologiya insonning ruhiy jarayonlari, xulq-atvori va jamiyatdagi o'rnini o'rganadigan fan hisoblanadi. Inson hayotida muloqot alohida o'rin tutadi. Muloqot orqali odamlar bir-birlarini tushunadilar, o'z fikr va his-tuyg'ularini ifoda etadilar hamda ijtimoiy munosabatlarni shakllantiradilar. Shaxslararo muloqot insonning kundalik faoliyati, ta'lim olishi, mehnat qilishi va shaxs sifatida rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.

Bugungi kunda texnologiyalar rivojlanib, odamlar o'rtasidagi aloqa imkoniyatlari kengaygan bo'lsa-da, samarali muloqot ko'nikmalariga bo'lgan ehtiyoj yanada ortib bormoqda. Shuning uchun amaliy psixologiyada muloqot masalalari muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Shaxslararo muloqot tushunchasi



Date: 7th June-2026

Shaxslararo muloqot ikki yoki undan ortiq insonlarning o'zaro axborot almashishi, bir-biriga ta'sir ko'rsatishi va o'zaro munosabatlarni shakllantirish jarayonidir. Muloqot nafaqat so'zlar orqali, balki mimika, imo-ishora, ovoz ohangi va boshqa noverbal vositalar yordamida ham amalga oshiriladi.

Psixologlarning fikriga ko'ra, muloqot uch asosiy jihatdan iborat:

Kommunikativ jihat – axborot almashish.

Interaktiv jihat – o'zaro ta'sir ko'rsatish.

Perseptiv jihat – suhbatdoshni idrok qilish va tushunish.

Ushbu jihatlar bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, samarali muloqotning shakllanishiga xizmat qiladi.

Muloqotning inson hayotidagi o'rni

Muloqot insonning ijtimoiy mavjudot sifatidagi asosiy ehtiyojlaridan biridir. Odamlar muloqot orqali bilim oladilar, tajriba almashadilar va o'zaro hamkorlikni yo'lga qo'yadilar.

Oilada muloqot oila a'zolari o'rtasidagi mehr-oqibat va ishonchni mustahkamlaydi. Ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi samimiy suhbatlar sog'lom psixologik muhitni yaratadi.

Ta'lim jarayonida esa o'qituvchi va talaba o'rtasidagi samarali muloqot bilimlarni o'zlashtirish sifatini oshiradi. Talabaning darsga bo'lgan qiziqishi ko'p jihatdan o'qituvchining muloqot madaniyatiga bog'liq.

Mehnat faoliyatida ham muloqot muhim ahamiyatga ega. Jamoada ishlash, rahbar va xodimlar o'rtasidagi munosabatlar, mijozlar bilan ishlash jarayonlari samarali muloqotni talab qiladi.

Samarali muloqotning psixologik xususiyatlari

Samarali muloqotning asosiy shartlaridan biri tinglay bilishdir. Ko'pchilik insonlar gapirishga ko'proq e'tibor beradilar, biroq suhbatdoshni diqqat bilan tinglash ham muloqotning muhim qismidir.

Empatiya, ya'ni boshqa insonning his-tuyg'ularini tushuna olish qobiliyati ham samarali muloqotga yordam beradi. Empatiyaga ega bo'lgan insonlar boshqalar bilan tezroq til topishadilar va nizolarni osonroq hal qiladilar.

Shuningdek, ochiqlik va samimiylik ham muloqotning muhim omillaridan hisoblanadi. Samimiy munosabatlar o'zaro ishonchni kuchaytiradi va ijobiy psixologik muhit yaratadi.

Muloqotdagi to'siqlar

Ba'zan muloqot jarayonida turli to'siqlar yuzaga keladi. Ular axborotning noto'g'ri qabul qilinishiga yoki tushunmovchiliklarga sabab bo'lishi mumkin.

Muloqotdagi asosiy to'siqlar quyidagilar:

Diqqatning yetishmasligi;

Stereotiplar va oldindan shakllangan fikrlar;

Hissiy zo'riqish;

Noto'g'ri talaffuz yoki tushunarsiz nutq;

O'zaro ishonchning yo'qligi.



Date: 7th June-2026

Ushbu to'siqlarni bartaraf etish uchun inson o'z muloqot madaniyatini rivojlantirib borishi kerak.

Noverbal muloqotning ahamiyati

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, insonlar o'rtasidagi axborot almashinuvining katta qismi noverbal vositalar orqali amalga oshadi. Yuz ifodalari, tana harakatlari, ko'z qarashi va ovoz ohangi suhbat mazmunini yanada boyitadi.

Masalan, tabassum insonning ijobiy munosabatini bildirsa, qovoq uyish salbiy kayfiyatni ifodalashi mumkin. Shu sababli noverbal belgilarni to'g'ri tushunish va ulardan o'rinli foydalanish samarali muloqotning muhim omillaridan biridir.

Talabalarda muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish

Talabalik davri shaxsning ijtimoiy va kasbiy rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish kelajakdagi muvaffaqiyat uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishning asosiy usullari:

Kitob mutolaa qilish;

Jamoaviy ishlarda faol qatnashish;

Munozara va debatlarida ishtirok etish;

O'z fikrini erkin bayon qilishga odatlanish;

Faol tinglash ko'nikmasini shakllantirish.

Bu usullar talabalarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, shaxslararo muloqot inson hayotining barcha jabhalarida muhim ahamiyatga ega. Muloqot orqali insonlar bir-birlarini tushunadilar, hamkorlik qiladilar va ijtimoiy munosabatlarni rivojlantiradilar. Samarali muloqot ko'nikmalariga ega bo'lish shaxsning muvaffaqiyatli ta'lim olishi, mehnat qilishi va jamiyatda munosib o'rin egallashiga yordam beradi.

Shu sababli har bir inson, ayniqsa talaba-yoshlar, muloqot madaniyatini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishlari lozim. Bu nafaqat shaxsiy muvaffaqiyat, balki sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirishning ham muhim omili hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G'oziev E.G'. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Davletshin M.G., To'ychiyeva S. Umumiy psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya va amaliyot. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2018.
4. Andreeva G.M. Sotsialnaya psixologiya. – Moskva: Aspekt Press, 2021.
5. Nemov R.S. Psixologiya. 1–3-jildlar. – Moskva: Yurayt, 2020.
6. Myers D.G. Social Psychology. – New York: McGraw-Hill Education, 2022.
7. Rogers C.R. On Becoming a Person. – Boston: Houghton Mifflin, 1995.
8. Leontyev A.A. Psixologiya obshcheniya. – Moskva: Smysl, 2019.



Date: 7th June-2026

9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Ta’lim sifatini nazorat qilish davlat inspeksiyasi tomonidan tavsiya etilgan psixologiya faniga oid o‘quv adabiyotlari.
10. O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi tomonidan tasdiqlangan Amaliy psixologiya fanining o‘quv dasturi.

