

SAMARALI MULOQOT USULLARI, UNING INSON HAYOTIDAGI O'RNI VA AHAMIYATI

Tirkasheva Dinoraxon Shuxratjon qizi

Farg'ona viloyati Buvayda tumani

Inson ijtimoiy xizmatlar markazi psixologi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada samarali muloqot usullari, uning inson hayotidagi o'rni va ahamiyati haqida uslubiy tavsiyalar yoritilgan.*

Ushbu maqolani yozishdan maqsad: *umumta'lim maktablarida o'quvchi yoshlarda muloqot madaniyatini shakllantirish.*

Natija: *O'quvchilarning bir-biriga bo'lgan o'zaro samimiy munosabati orqali ularga ushbu mavzuni puxta o'rgatish.*

Kalit so'zlar: *samarali muloqot, imo-ishora, madaniyat, yosh avlod, ekspressiv, tana a'zolari, yozuvlar, muomala...*

EFFECTIVE METHODS OF COMMUNICATION, ITS PLACE AND IMPORTANCE IN HUMAN LIFE

Abstract: *This article covers methodological recommendations about effective communication methods, its role and importance in human life.*

The purpose of writing this article *is to create a culture of communication among young people in secondary schools.*

Result: *Thoroughly teach students about this topic through their sincere relationship with each other.*

Keywords: *effective communication, gesture, culture, young generation, expressive, body parts, writing, behavior...*

ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ОБЩЕНИЯ, ИХ МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

Аннотация: *В данной статье представлены методические рекомендации об эффективных методах коммуникации, их роли и значении в жизни человека.*

Цель написания данной статьи *- формирование культуры общения молодежи в общеобразовательных школах.*

Результат: *Тщательно обучайте студентов этой теме через их искренние отношения друг с другом.*

Ключевые слова: *эффективное общение, жест, культура, молодое поколение, выразительность, части тела, письмо, поведение...*

Muloqot vositalarini muloqot jarayonida bir tirik jonzotdan boshqasiga yetkaziladigan axborotni kodlashtirish, uzatish, qayta ishlash va ochib berish vositalari sifatida ta'riflash mumkin. Muloqot vositalariga quyidagilar kiradi. Til – muloqot uchun qo'llaniladigan so'zlar, ifodalar va ularni muloqotda qo'llash uchun ma'noli iboralarga birlashtirish qoidalari tizimi, shuningdek, turli ko'rinish va shakllardagi (matnlar, chizmalar, suratlar), axborot yozish, etkazish va saqlashning texnik vositalari (radio-va videotexnika, yozuvning mexanik, magnitli, lazerli va boshqa shakllari)dagi belgilar tizimlari va yozuvdan iborat.



Ohang, emotsional ifodalanganlik, bir xil iboraga turlicha ma'no berishga qodir. Suhbatdoshning mimikasi, gavda holati, nigohi ibora ma'nosini kuchaytirishi, to'ldirishi yoki rad etishi mumkin. Imo-ishoralar muloqot vositasi sifatida umumiy qabul qilingan, ya'ni, belgilangan ma'noga ega bo'lishi yoki ekspressiv, ya'ni, nutqning ifodaliligini yanada oshirishi mumkin. Suhbatdoshlar muloqotidagi masofa madaniy, milliy an'analarga, suhbatdoshga bo'lgan ishonch darajasiga bog'liq bo'ladi. Inson o'zining tur ichidagi muloqot usullari va vositalarini tanlashdagi kashfiyotchiligi bo'yicha yer sayyorasida bizga ma'lum tirik mavjudotlarni ancha quvib o'tdi.

Muloqot quyidagi bosqichlarga bo'linadi:

- muloqotga bo'lgan ehtiyoj (axborotni etkazish yoki undan xabardor bo'lish, suhbatdoshga ta'sir ko'rsatish zarur, va h.k.) Boshqa odamlar bilan aloqaga kirishishga undaydi;
- muloqot maqsadlari, muloqot vaziyatini to'g'ri belgilash;
- suhbatdosh shaxsini belgilash;
- o'z muloqoti mazmunini rejalashtirish, odam aynan nima haqida so'z yuritishini tasavvur qiladi (odatda anglanmagan holda);
- inson ongsiz ravishda (ba'zan ongli) foydalanishi mumkin bo'lgan aniq vositalar, nutqiy iboralarni tanlaydi, qanday gapirib, o'zini qanday tutishini o'ylab qo'yadi;
- suhbatdoshning javob reaksiyasini idrok qilish va baholash, qaytar aloqa o'rnatish asosida muloqot samaradorligini nazorat qilish;

- muloqot yo'nalishi, uslubi, metodlariga tuzatishlar kiritish.

Buzuq telefon o'yini

- Kamida 5-6 nafar ishtirokchi xonadan chiqadi. Ishtirokchilarni o'rni belgilanadi (1 – 6).
- 1- ishtirokchi ixtiyoriy (avvaldan tayyorlab qo'yilgan qiziqarli lekin ishtirokchilarga noma'lum hikoya) matnini o'qiydi.
- Eslab qolib matnini qaytib joyiga qo'yadi.
- 2- ishtirokchiga matnini aytib beradi.
- Hech kim eshitmasligi zarur.
- Keyin 2- ishtirokchi u matnini shu tarzda 3- ishtirokchiga yetkazadi (eslab qolib aytib beradi).
- Ohirgi ishtirokchi bu matnini hammaga e'lon qiladi.
- Va 1- ishtirokchi o'qigan matn bilan taqqoslab baland ovozda o'qiydi.

Bu o'yin orqali ishtirokchilarga faol tinglash, muloqot jarayonidagi to'siqlar va axborotning o'zgarish darajasi ...kabilar tushuntirilishi mumkin!



8

Ma'lumki, barcha jarayonda bo'lgani kabi muloqot madaniyatida ham turli to'siqlar uchraydi. Bularga quyidagilar kiradi:

- Shovqin va albatta noto'g'ri muhit/joy/vaqt/sharoit... tanlash
- Xato tahlil fikrlarga ega bo'lish hamda his-tuyg'ularga berilish

Til farqi, shuningdek, sust tinglash hamda muloqot davomida chalg'ish kabilar.

Agar muloqot aktining biror-bir halqasi izdan chiqqudek bo'lsa, so'zlovchi muloqotdan kutgan natijalariga erisha olmaydi.



Qiziq faktlar!

- Sizning tanangizda 630 dan ortiq mushaklar mavjud.
- Ko'z mushaklari tanadagi eng kuchli mushaklardir. Olimlarning fikricha, ular kuniga 100 000 dan ortiq marta harakat qilishlari mumkin.
- Yuzingizdagi 30dan ortiq muskullar sizni tabassum qilish yoki g'amgin qilishi mumkin. 17 ta mushakni jilmayish va 43 ga cho'zish uchun oladi.
- Tanangizdagi kuchli mushak sizning tilingizdir.
- Inson nutqini ishlab chiqarish uchun 72 ta mushakning o'zaro ta'sirini oladi.

15

Muloqot jarayonida nima mumkin emas?

- G'azabda bir zumda javob bermang va biror narsaga itoat qilmang.
- Ko'pchilik tomonidan tushunilmagan texnik atamalar va terminlarni ishlatmang.
- Juda tez yoki juda sekin gapirmang.
- Past ovozda gapirmang, eshitilmay qolmaslik uchun.
- Har bir odam sizni tushunadi deb o'ylamang.
- Tinglayotganda bu yer u yerga nazar tashlamang, bu so'zlovchini chalg'itadi.
- So'zlovchini gapini bo'lmang.
- Hamma narsani tushundim deb tez xulosa qilmang.

Agar siz boshqalarning nuqtai nazarini tushunmagan bo'lsangiz, har doim tushuntirishni so'rang. Nutqni aniq tushunganingizni tekshirish uchun nimani aytganini takrorlang!!!

Muloqot insonning ijtimoiy, ongli mavjudot sifatidagi, ong tashuvchi sifatidagi ehtiyojidir. Turli yuksak hayvonlar va odam turmush tarzlarining ikki taraf: tabiat bilan aloqalar va tirik jonzoqlar bilan aloqalarga ajralishini kuzatamiz. Birinchi tur aloqalar odam faolligining maxsus turi sifatidagi faoliyat deb nomlangan. Ikkinchi tur aloqalar bir-birlari bilan o'zaro ta'sirlashuvchi tomonlar axborot almashinuvchi tirik jonzoqlar ekanligi bilan belgilanadi. Tur ichidagi va turlararo bunday aloqalar turi muloqot deb ataladi.

“Muloqot” tushunchasining turlicha ta'riflari mavjud. Muloqot ikki yoki undan ortiq odamlar o'rtasidagi bilish yoki affektiv-baholash xususiyatiga ega bo'lgan axborot almashinuvida ularning o'zaro ta'sirlashuvi sifatida ta'riflanadi. Yoki: muloqot – odamlar o'rtasida hamkorlik faoliyati ehtiyojidan yuzaga keladigan va axborot almashinuvi, o'zaro ta'sirning yagona yo'lini ishlab chiqish, boshqa odamni idrok qilish va tushunishdan iborat bo'lgan aloqalarni o'rnatish va rivojlantirishning murakkab, keng qamrovli jarayoni. Bu «muloqot» tushunchasining eng to'liq va aniq ta'rifidir.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash joizki, umumta'lim maktablarida endigina katta hayot ostonasiga qadam qo'yayotgan yosh avlod ongida samarali muloqotni tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2002. 1-2 kitob.
2. Югай А.Х., Мираширова Н.А. “Общая психология” – Ташкент 2014.
3. Болотова А.К., Макарова И.В. Прикладная психология: учебник для вузов. – М., Аспект Пресс, 2002. – 383с.