

PSIXOLOGIYADA MULOQOT KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHDA IJTIMOIIY MUHITNING TA'SIRI

Mamadaliyeva Maftunaxon Sherzod qizi

Farg'ona viloyati Oltiariq tuman

MMTBga qarashli 28-maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada psixologiyada muloqot ko'nikmalarini shakllantirishda ijtimoiy muhitning tutgan o'rni va ta'siri tahlil qilingan. Muloqot shaxslararo munosabatlarning negizini tashkil qiladi va uning samaradorligi ko'p jihatdan atrof-muhit, oilaviy tarbiya, do'stlar guruhi, ta'lim tizimi va keng ijtimoiy omillarga bog'liq. Maqolada muloqot ko'nikmalarining shakllanish bosqichlari, ijtimoiy muhitning turlari va ularning shaxs ruhiy rivojiga ta'siri psixologik nazariyalar asosida yoritilgan. Shuningdek, muloqot muammolari va ularni bartaraf etish yo'llari ham ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Muloqot ko'nikmalari, ijtimoiy muhit, shaxslararo aloqa, psixologik rivojlanish

Kirish

Muloqot insonning shaxs sifatida shakllanishi va ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishida asosiy omillardan biri hisoblanadi. Psixologiyada muloqot – bu axborot almashinuvi jarayoni bo'lib, u orqali odamlar o'z fikr, his-tuyg'u va niyatlarini ifodalaydi hamda o'zaro ta'sirga kirishadi. Muloqot ko'nikmalari inson hayotining barcha sohalarida muhim ahamiyatga ega bo'lib, ular shaxsiy muvaffaqiyat, jamoadagi faoliyat, ijtimoiy moslashuv va psixologik salomatlikni belgilaydi. Bu ko'nikmalar o'z-o'zidan shakllanmaydi, balki ijtimoiy tajriba, atrof-muhit ta'siri, oila, ta'lim muassasalari, do'stlar va keng jamoa orqali hosil bo'ladi. Shuning uchun, ijtimoiy

muhitning muloqot ko'nikmalariga bo'lgan ta'sirini o'rganish zamonaviy psixologik tadqiqotlar uchun dolzarb masala hisoblanadi.

Muloqot ko'nikmalari deganda insonning boshqalar bilan samarali va mazmunli aloqa o'rnatish qobiliyati tushuniladi. Bu ko'nikmalar quyidagi tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi:

-  **Verbal muloqot** – nutq orqali fikr almashish
-  **Neverbal muloqot** – tana harakatlari, mimika, ohang orqali axborot yetkazish
-  **Aktiv tinglash** – suhbatdoshni tushunishga bo'lgan faol qiziqish
-  **Empatiya** – boshqaning ichki holatini tushuna olish
-  **Feedback** (aloqa) – o'z fikriga nisbatan javobni to'g'ri qabul qila olish

Bu ko'nikmalar bolaning erta yoshlik davridan boshlab shakllana boshlaydi. Avvalo, oila muhitida bola ilk marta muloqot tajribasini oladi. Keyinroq bog'cha, maktab, do'stlar guruhi va boshqa ijtimoiy tuzilmalar orqali bu ko'nikmalar mustahkamlanadi.

Ijtimoiy muhit va uning muloqotga ta'siri

Ijtimoiy muhit – bu inson yashaydigan, faoliyat yuritadigan va shaxs sifatida shakllanadigan atrof-muhit bo'lib, unda oila, do'stlar, maktab, mahalla, jamiyat va ommaviy axborot vositalari kabi omillar muhim rol o'ynaydi.

1. Oila muhitining ta'siri: Bolalik davridagi muloqot ko'nikmalari, birinchi navbatda, ota-ona va yaqin qarindoshlar bilan bo'ladigan aloqalar orqali shakllanadi. Oilada ochiq, mehribon va qo'llab-quvvatlovchi muloqot mavjud bo'lsa, bola o'z fikrini erkin ifodalashni o'rganadi. Aksincha, autoritar, sovuqqon yoki tajovuzkor muhit esa muloqotdan chekinishga, ichki yopiq holatga olib keladi.

2. Ta'lim tizimi va tengdoshlar guruhi: Maktabdagi psixologik muhit, o'qituvchilarning yondashuvi, sinfdagi o'zaro munosabatlar bolalarning kommunikativ salohiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Do'stlar guruhi orqali shaxs jamiyatga moslashadi, o'zini tutish va boshqalarni tinglashni o'rganadi.

3. OAV va raqamli muhit: Zamonaviy texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, filmlar va internet orqali insonlar ko'plab axborot oladilar. Bu holat ba'zida muloqot ko'nikmalarining sun'iy va yuzaki shakllanishiga olib keladi. Onlayn muhitda ko'nikmalar rivojlanadi, lekin real hayotda amaliy aloqalarning sustlashuviga sabab bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy muhitning salbiy va ijobiy ta'sirlari

Ta'sir turi	Tavsif
Ijobiy ta'sir	Ochiq va qo'llab-quvvatlovchi muhit, ijobiy baholash, madaniyatli muloqot
Salbiy ta'sir	Zo'ravonlik, tanqidiy muhit, tengdoshlar bosimi, izolyatsiya

Shuningdek, ijtimoiy ong, madaniyat va jamiyatdagi stereotiplar ham shaxsning muloqot ko'nikmalariga ta'sir qiladi. Masalan, "erkak yig'lamaydi" yoki "qiz gapirmasligi kerak" degan noto'g'ri qarashlar bolalarda kommunikativ cheklovlarni yuzaga keltiradi.

Muloqot ko'nikmalarini shakllantirishda psixologik yondashuvlar

Turli psixologik maktablar muloqotga turlicha yondashadi:

- **Sotsial psixologiya** ijtimoiy o'zaro ta'sir va guruh ichidagi rolni o'rganadi
- **Gumanistik psixologiya** (Maslow, Rogers) – empatiya, o'z-o'zini anglash va qabul qilishni asosiy omil deb hisoblaydi

- **B.F. Skinner** kabi behavioristlar esa muloqotni o'rganilgan xulq sifatida ko'radi
- **Kognitiv psixologiya** – fikrlash va tushunish jarayonlarining muloqotdagi ahamiyatini ta'kidlaydi

Amaliy jihatdan esa, psixologlar muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish uchun treninglar, rolli o'yinlar, guruh mashg'ulotlari, psixodrama va feedback texnikalarini qo'llaydilar.

Ijtimoiy muhitda yetarli qo'llab-quvvatlash bo'lmaganda, quyidagi muammolar paydo bo'lishi mumkin:

- ✓ Kamgaplik, ijtimoiy fobiya
- ✓ Tajovuzkor yoki passiv muloqot
- ✓ Konfliktlarga kirishish yoki ulardan qochish
- ✓ O'z fikrini aniq yetkaza olmaslik

Bu muammolarni hal qilishda quyidagi yondashuvlar samarali:

1. **Muloqot treninglari** – real hayotiy vaziyatlarni simulyatsiya qilish
2. **Psixologik maslahatlar** – individual yondashuv asosida ishlash
3. **Guruh terapiyasi** – birgalikda tajriba almashish
4. **Oilaviy psixoterapiya** – ijtimoiy muhitni yaxshilash

Xulosa

Muloqot ko'nikmalari har bir shaxsning hayotida asosiy rol o'ynaydi. Ular sun'iy ravishda emas, balki ijtimoiy tajriba va muhit orqali shakllanadi. Oila, maktab, do'stlar va jamiyatda yaratilgan ijtimoiy muhit shaxsning kommunikativ salohiyatini rivojlantiradi yoki cheklaydi. Shu sababli, muloqotni rivojlantirish uchun sog'lom ijtimoiy muhit yaratish, shaxsga qulay psixologik sharoitlar taqdim etish va psixologik xizmatlarni takomillashtirish zarur. Psixologik yondashuvlar asosida amalga

oshiriladigan treninglar va maslahatlar muloqot muammolarini bartaraf etishda samarali vosita bo'la oladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova, Z. (2020). *Psixologiyada muloqot nazariyalari*. Toshkent: Fan va Texnologiya.
2. G'ulomov, S. (2018). *Oila psixologiyasi va ijtimoiy muhit*. Toshkent: Ma'naviyat.
3. Vygotsky, L.S. (1978). *Mind in Society*. Harvard University Press.
4. Rogers, C.R. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin.
5. Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W.W. Norton.