

INSONLAR BILAN MULOQOT QILISH QOIDALARI

Sagindikova Nargiza

Berdoq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti San'atshunoslik fakulteti
Pedagogika va psixologiya kafedrası docenti, Psixol.f.b.PhD.

Nurgalieva Xurshida

Amaliy psixologiya 3- A guruh talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12673909>

Annotatsiya. Maqolada inson psixologiyasi va unda xulq atvor da muhim sanalgan sifat muloqot va uni ahamiyati shaxs psixologiyasida turgan o'rni, shuningdek, muloqot jarayonida amal qilish kerak bo'lgan qoidalar haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: muloqot, shaxs, xarakter, muloqot qoidalari, og'zaki va o'g'zaki bo'lmagan nutq, nonverbal muloqot turlari.

RULES OF COMMUNICATION WITH PEOPLE

Abstract. The article talks about the important quality of communication in psychology and human behavior and its significance in personality psychology, as well as the rules that should be followed in the communication process.

Key words: communication, personality, character, rules of communication, verbal and nonverbal speech, types of nonverbal communication.

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

Аннотация. В статье говорится о важном качестве общения в психологии и поведении человека и его значении в психологии личности, а также о правилах, которых следует придерживаться в процессе общения.

Ключевые слова: общение, личность, характер, правила общения, вербальная и невербальная речь, виды невербального общения.

Har bir inson ijtimoiy muhitda faoliyat olib borar ekan doimo boshqalar bilan aloqada bo'ladi. Odamlar o'rtasidagi muloqot o'zaro muloyim va xushmuomala bo'lishi uchun siz shaxslararo nizolarni oldini olishga yordam beradigan ma'lum qoidalarga amal qilishingiz kerak va ularning so'zsiz rioya qilish suhbatdan keyin yoqimli taassurot qoldirishga yordam beradi.

Inson muloqotga kirishda dastlab nutq etikasiga e'tibor qaratishi lozim. Nutq etikasi - axloqiy, tarixiy va madaniy an'analarga asoslangan munosib nutq xatti-harakatlari qoidalari to'plami. Nutq odob-axloqining asosiy printsiplari paritet - muloqotda barcha tomonlarning tengligi.

Ko'pincha odob-axloq qoidalari boshqa odamlarni xursand qilish va ularning ko'zlarida yaxshiroq ko'rinish uchun kuzatiladi.

Etika va odob-axloq o'rtasidagi farqning mohiyati shundaki, axloq tashqi kuzatish uchun mavjud bo'lmagan fikrlash sohasida shakllanadi. Odob faqat tashqi muhitda namoyon bo'ladi.

Odob shaxsning psixologik va ijtimoiy tomonlarini, axloqiy va motivatsion tomonlarini aks ettiradi.

Muloqotni ikki turga bo'lish mumkin:

- og'zaki;
- og'zaki bo'lmagan;

Og'zaki muloqot so'zlar yordamida amalga oshiriladi va yozma va og'zaki turlarga bo'linadi. Og'zaki muloqotning har qanday shaklida tildan foydalanadi. Til deganda ularni bir so'z, so'ngra bitta gap yoki fikrga birlashtirgan belgilar va usullar tizimi tushuniladi. Og'zaki muloqotning asosini nutqiy vaziyatlar tashkil qiladi. Ularni quyidagilarga bo'lish mumkin:

- nutq - ma'lumotni etkazish uchun tildan foydalanish;
- tinglash - tushunarli tilda ma'lumotni qabul qilish;
- yozish - nutqni yozma shaklga o'tkazish;
- o'qish - qog'ozdan tanish tildagi matnni takrorlash;

Og'zaki bo'lmagan muloqotni idrok etish qiyinroq, lekin uning asoslarini tushunish orqali siz suhbatdoshingizni yaxshiroq tushunishingiz va uning haqiqiy munosabati va his-tuyg'ularini ko'rishingiz mumkin. Agar og'zaki bo'lmagan muloqot vositalarini ko'rib chiqsak, u suhbat davomida his-tuyg'ularning har qanday tashqi ko'rinishini o'z ichiga olishi mumkin.

Shu bilan birga, muloqot davomida imo-ishoralardan foydalanish ham muloqotning go'zal kechishiga yordam beradi. Imo-ishoralar - qo'llar va boshning harakatlari. Odamlar o'rtasida ma'lumot uzatishning ushbu usuli mavjud bo'lganlarning eng qadimiysi sifatida tan olingan.

Mimika - bu yuz mushaklarining harakati. Muloqot paytida suhbatdosh uchun asosiy ma'lumot lablar va qoshlar tomonidan amalga oshiriladi. Alohida-alohida, yuz ifodalarining bir qismi sifatida ko'z bilan aloqa qilishni ko'rib chiqishga arziydi. Vizual kontaktlar ham ma'lum ma'noga ega:

- Ishbilarmonlik ko'rinishi - bu holda siz sherigingizning peshonasiga qaraysiz, bu yanada jiddiy muhit yaratishga yordam beradi.

- Ijtimoiy qarash ko'zlar va og'iz orasidagi uchburchakka qaratilgan. Bu vaziyatni tinchlantirishga va uni yanada do'stona qilishga yordam beradi.

- Yon tomonga qarash ko'pincha dushmanlik yoki mensimaslik belgisi sifatida ko'riladi.

Pantomima - butun tananing harakatlari. Bu holat, turish va yurishni o'z ichiga oladi.

Yurish paytida muloqot qilishda barcha suhbatdoshlar bir xil yurish tezligidan, afzalroq, bir xil yurishdan foydalanishlari kerak.

Odamlar o'rtasidagi muloqotni tartibga soluvchi juda ko'p qoidalar orasida eng muhim va universal bo'lgan bir nechtasini ajratib ko'rsatish kerak. Birinchidan, suhbatdosh bilan ko'z aloqasini o'rnatish. Muloqot paytida siz ko'pincha sherigingizning ko'zlari bilan chalg'itishingiz kerak. Aks holda, suhbatda suhbatdosh kerak emasligi va boshqa ba'zi narsalar muhimroq ekanligini his qilishingiz mumkin. Suhbatdoshingizga yaqin bo'lmaslikka harakat qiling.

Ko'pchilik siz uning shaxsiy makonini buzyapsiz deb o'ylashadi, bu ko'pincha suhbatda kelishmovchilikka olib keladi. Optimal masofa - bir metr.

Biror kishini ism bilan chaqirish ko'proq mos ekanligini bilishingiz kerak.

Suhbatdoshingizni ism-sharifini to'g'ri shaklda chaqirsangiz, uning nazarida siz juda muloyim odam bo'lasiz va sizning so'rovlaringizni rad etish qiyinroq bo'ladi. Ammo ismni tez-tez tilga olish, ayniqsa bir shaklda zerikarli bo'ladi. Suhbatdoshingizga noqulaylik tug'dirmaslik uchun unga qanday qilib eng yaxshi tarzda murojaat qilishni aniqlashga arziydi.

Doimiy ravishda sherigingizning kayfiyatini kuzatib boring - bu suhbatga kuchli ta'sir qiladi. Agar sizning kayfiyatingiz yaxshi yoki o'rtacha bo'lsa, yana bir bor tabassum qilganingiz ma'qul, agar kayfiyatingiz yomon bo'lsa, sabablarini bimalol bilib olganingiz ma'qul. Har bir

inson, kimdir uning muammolari bilan qiziqayotganini bilishdan mamnun. Ammo shu bilan birga, siz fikrlarni "o'qishga" urinmasligingiz kerak - bu sizning suhbatdoshingizni sizdan qaytarishi mumkin. Ular sizga hayot muammolari haqida gapirmaguncha kutish yaxshidir.

Muloqot paytida siz doimo suhbatdoshingizni eshitishingiz kerak. Har kim bu masala bo'yicha suhbatdoshning fikrini eshitmasdan har qanday maslahat berishni boshlashi mumkin.

Bu pozitsiya sizning so'zlaringiz va maslahatlaringizning samimiyligiga shubha tug'dirishi mumkin. Siz suhbatdoshingizni tinglashingiz, uning holatini to'liq tushunishingiz, uning istaklari va imkoniyatlarini tushunishingiz kerak. Bu sizning bir-biringiz bilan muloqot qilishni osonlashtiradi.

Har kuni biz turli odamlar bilan suhbatni boshlaymiz. Majburiy qoidalarga qo'shimcha ravishda, faqat ma'lum bir odamlar doirasi bilan muloqot qilishda qo'llanilishi kerak bo'lgan vaziyatli qoidalar mavjud.

Do'stlar bilan yoki kundalik hayotda muloqot qilishda ko'p odamlar chegaralar yo'qligiga ishonishadi. Tez-tez o'tkir hazillar, boshqa odamlar oldida "laqablar" dan foydalanish, baland ovoza da gapirish - bu do'stlikni mustahkamlamaydi, aksincha.

Bolalar bilan muloqotda bo'lganingizda, bolalar siz aytgan narsalarni qilmasligini yodda tutishingiz kerak. Bolalar sizning xulq-atvoringizni boshqalarga yoki sizga ko'rsatishi mumkin va siz kabi keksalar va kattalar bilan muloqot qilishadi. Siz bolalarga faqat o'zingizning jismoniy kuchingiz bilan bosim o'tkaza olmaysiz, chunki keyinchalik katta va kichik bolalar bu usulni sizga qo'llashadi. Har doim ular bilan umumiy til topish va har qanday vaziyatdan chiqish kerak, shunda hamma baxtli bo'ladi. Bolaning tengdoshlari bilan muloqotiga alohida e'tibor berilishi kerak.

Ishbilarmonlik muhitida siz har doim o'z fikrlaringizni qisqa, ammo lo'nda, bema'ni va keraksiz ma'lumotlarsiz ifodalashingiz kerak. Turli masalalarni hal qilishda doimiy ishdagi hamkasblaringizni tinglash va ularning fikrlarini inobatga olish zarur. Nafaqat nutq, balki yozish madaniyati ham yuqori darajada saqlanishi kerak.

Telefonda muloqot qilishda doimo xushmuomala bo'lishingiz kerak. Agar begona odam sizga qo'ng'iroq qilsa ham, uning qo'ng'iroq qilish maqsadini bilishga harakat qiling. Shuni esda tutish kerakki, qo'ng'iroqqa tezda javob berish yaxshidir - har qanday odam samaradorlikni yoqtiradi.

Telefonda gaplashish uchun bir qator qoidalar mavjud:

- Ertalab soat 9 dan oldin yoki 21 dan keyin qo'ng'iroq qilish tavsiya etilmaydi.
- Suhbat salomlashish iborasi bilan boshlanishi kerak.
- Har doim o'zingizni ismingiz bilan tanishtiring, ayniqsa siz notanish yoki deyarli tanimagan odamga qo'ng'iroq qilsangiz.
- Suhbatdoshingiz suhbatlashish uchun qulay yoki yo'qligini bilib olishingiz kerak.
- Telefon suhbatlari uzoq davom etmasligi kerak.
- Suhbat do'stona ohangda o'tkazilishi kerak.
- Fikrlar qisqacha ifodalanishi kerak.
- Suhbatdoshingiz barcha kerakli narsalarni aytganiga va o'rganganiga amin bo'lganingizdan keyingina suhbatni tugatishingiz kerak.

Nogironlar bilan muloqot qilishda bag'rikenglik va sabr-toqat ko'rsatish kerak.

Kasalliklariga qaramay, ular bilan teng huquqli muloqot qilishingiz kerak. Ularning muloqot doirasi boshqalarniki kabi katta bo'lishi kerak, chunki hozir inklyuziya jarayoni qizg'in pallada.

Muloqot madaniyati har doim bolalikdan ota-onalar, do'stlar va maktab muhiti tomonidan belgilanadi. Ko'pincha, bolalik davrida ishlatiladigan aloqa modellari kattalar sifatida muloqot qilishda samarali bo'lmasligi mumkin. Muloqot samarali bo'lishi uchun ba'zi qoidalarga rioya qilish kerak:

- Suhbatdosh bilan aloqa o'rnatish kerak. Busiz aloqa o'z ma'nosini butunlay yo'qotishi mumkin.
- Nutqda bir xil tempni saqlab turish kerak.
- Xuddi shunday tana pozitsiyasini olish tavsiya etiladi.
- Siz ko'p yoki gulli gapirmasligingiz kerak. Nutqning aniq bo'lishi eng yaxshisidir.
- Og'zaki bo'lmagan aloqa vositalariga doimo e'tibor bering.
- Suhbat oxirida suhbatdoshlar bir-birlarining fikrlarini va so'zlarini to'g'ri tushunganmi yoki yo'qmi, degan xulosaga kelish yaxshiroqdir.

Muloqot odobi tushunchasi barcha muloqot normalarining yig'indisini o'z ichiga oladi.

Bu qoidalarini hech kim bitta to'plamga jamlagani yo'q, lekin ularga har qanday bilimli va odobli kishi amal qilishi kerak. Zamonaviy dunyoda har qanday ijtimoiy maqomga ega bo'lgan odamlar bilan aloqa o'rnatish uchun turli vaziyatlarda odamlar bilan nizosiz muloqot qilish qoidalarini bilish kerak. O'zini hurmat qiladigan har bir kishi samarali muloqot madaniyatini o'rganishi kerak. Odamlar bilan muloqot qilishning barcha qoidalari bilan shaxsiy eslatma yozish mumkin. Jinsi, irqi, ijtimoiy mavqei va yoshidan qat'i nazar, muvaffaqiyatli inson bo'lishga intilganlar odob-axloq qoidalarini bilishlari kerak.

REFERENCES

1. Сагиндикова Н.Ж. Талабалар ўқув фаолиятида масъулиятнинг гендер хусусиятлари. Т.:«Fan va texnologiya», 2016, 120 бет. УДК:159.947.23
2. Sagindikova. N.J. Responsibility and its manifestation in youth psychology International Journal of Mechanical and Production Engineering Research and Development (IJMPERD) ISSN(P): 2249–6890; ISSN(E): 2249–8001. Vol. 10, Issue 3, Jun 2020, 11849–11854 © TJPRC Pvt. Ltd
www.tjprc.org. editor@tjprc.org
3. Psychology of personality and lifestyle / Ed. Shorokhova E. V. - M.: Nauka, 1987, pp. 27 – 29
4. <http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/> 2011.№ 807
5. <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/2294>