



**TA'LIM MUASSASALARIDA FAOLIYAT YURITAYOTGAN
PSIXOLOGLARDA MULOQOT MADANIYATINI SHAKILLANTIRISH**

Ro'zimova Gulora Alimovna

Hazorasp tumani 4- sonli umumiy

o'rta ta'lim maktabi psixologi

Qalandarova Nargiza Xamroyevna

Hazorasp tumani 2- sonli umumiy

o'rta ta'lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ta'lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan psixologlarning muomala madaniyati va muloqotchanlik darajasini oshirish uchun psixologik metodlar va usullar haqida ma'lumot, maslahat va tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: muloqot, nutq, nafas mashqlari, o'z-o'zini anglash, tushunish, motivatsiya, o'z-o'zini rivojlantirish, motiv, malaka, shaxsiy qaror, ehtiyojlar, ko'nikmalar, qobiliyatlar, ilmiy tadqiqotlar.

Bugungi kunda ta'lim-tarbiyaga berilayotgan e'tibor davlat siyosati darajasida ko'rilmogda, va barcha sohalarda ham islohatlar va yangilanish jaroyonlari bo'lmoqda. O'sib kelayotgan yosh avlodni ongi va tafakkuri endi shakillanib kelayotgan vaqtda maktab psixologlarining mahorati, uning zamonaviy texnologiyalarini ta'lim jaroyanida mohirona tadbqiq eta olishi, ta'limning yangidan yangi yo'l va usullarini izlash ilg'or



pedagogik tajribalardanani jobiy foydalana olishi juda muhimdir. Chunki hozirgi texnika asrida bola ongi va tafakkuri kattalarga nisbatan tezroq, jadalroq rivojlanmoqda. Maktab yoshiga yetmasdanoq telefon, kompyuter, planshet kabi elektron gadjetlarni o'zlashtirib olmoqdalar. Bu holatni e'tiborga olgan har bir maktab psixologi zamon bilan hamnafas bo'lib psixologik bilimlarni chuqur bilishlari lozim. Shaxsning yaxlit o'ziga xosligi, dunyoga ishonchi, mustaqilligi, tashabbuskorligi va malakasi jamiyat o'z oldiga qo'ygan asosiy vazifani - o'z taqdirini o'zi belgilash, hayot yo'lini tanlashni hal qilish imkonini beradi.

Muomala madaniyati – o'zga insonga bo'lgan munosabat madaniyati bilan belgilanadi. Faqat salom-alik qilgandagiga emas, balki hayot tartibida, har kunlik hayot tarzida insonga ko'rsatiladigan hurmatli va e'zozli, samimiy va to'g'ri munosabatni anglatadi. Muomala madaniyatga ega bo'lgan odamgina har turli vaziyatlarda har qanday boshqa insonga nisbatan doimiy to'g'ri, samimiy va aniq munosabat ko'rsata oladi. Muloqot madaniyati insondan boshqa insonga nisbatan har doim bir tekis munosabat ko'rsatilishini talab etadi. Qarshingizda turgan odam boymi, qambag'almi, qishloqlikmi, yoki shaharlikmi, mansabdormi, yoki oddiy o'qituvchimi, bundan qat'iy nazar unga to'g'ri munosabat ko'rsata olish haqiqiy insonparvarlik mezonini bo'lib kelgan. Ammo muloqot madaniyati insondan o'z ustida muntazam ish olib borishni talab etadi. Muloqot madaniyati o'z o'zidan vujudga kelib qolmaydi. Odamlar ba'zan bir-birlarini tushunmaydi yoki o'z o'y-fikrlarini aniq ifodalay olmaydilar. Ularning bir-birini tushunmasligi esa konfliktga olib kelishi mumkin. Quyida iliq muomala va qanday qilib hamsuhbatni to'g'ri tushunish va unga o'z o'ylaringizni aniq anglatish buyicha umumiy o'rta ta'lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan psixologlarga o'qituvchilar va o'quvchilar bilan samimiy munosabat o'rnatish va o'zaro ishon munosabatlarini yaxshilash maqsadida quyidagi tavsiyalarni beramiz:

1. Avvalambor suhbat uchun qulay, tinch va to'g'ri joy tanlash. Muammoni tanaffus paytidagi tor koridorda, darsga ikki minut vaqt qolgan paytda, shovqin orasida, bola



yig'lab turganida, suxbatdoshingiz ishga shoshilayotgan vaqtda, u bemor bo'lganida.... hal etish mushkil. Hamsuhbatingiz va o'zingiz tinch, hech kim halaqit bermaydigan, ikkalangiz boshqa joyga shoshilmay, xotirjam suhbat quradigan joy borligiga amin bo'ling. Suhbat uchun qulay joy bo'lsagina, tomonlar orasidagi muloqot uchun sharoit yaratilgan bo'ladi.

2. Suhbatdoshingizning gaplarini bo'lmang. Sizning uzluksiz so'zlashingizni diqqat bilan eshitish mushkul. Shu bois, hamsuhbatingizga ham so'zlash imkonini bering va uning so'zlarini bo'lmay, sabr – qanoat bilan tinglang.

3. Sabr – qanoatli bo'ling. Ba'zan o'z fikrini to'g'ri ifodalab gap aytish uchun ham vaqt kerak. Sizning oldingizga kirganlarga xos bo'lgan xususiyatlardan biri butun dardini dasturxon qilib, konkret nizoga aloqador bo'lmagan axborotlarni bir boshdan bafurja bahs jarayoniga tortishdan iborat.

4. Tana harakatlariga e'tiborli bo'ling! Biz suhbat jarayonida faqat so'zlar bilan axborot ulashmaymiz. Suhbat jarayonida bizning tana harakatlarimiz, mimikamiz, ovozimiz xarakteri (past, tiniq, tinch, osoyshta ovoz, yoki dag'dag'a, qo'pol, tahdidli, agressiv ovoz), bularning barisi muhim ahamiyat kasb etadi va ma'lum bir ma'lumotlarni suhbatdoshingiz, yoki o'zingiz holatingiz va xis-uyg'ularingiz haqida qarshida turganlarga uzatadi.

5. Etibor bilan tinglang! Mijozingiz sizni eshitishingizni istaydi. Chunki u so'zlar orqali o'z fikri, o'yi, xissiyotlarini sizga yetkazmoqchi va bunga befarq qaramang, uning so'zlarini va gaplarini tasdiqlab turing.

6. Ma'ruza o'qimang! Siz bilan suhbatlashganda odamlar o'z fikr va o'ylarini sizning ongingiz va qalbingizga yetkazib berish uchun gapiradilar. Agar bu odamlarga sizning maslahatingiz zarur bo'lsa, ular “Maslahat bering”, deyдилar. Agar ularga sizning tanqidingiz yoki tasdiqingiz kerak bo'lsa, ular o'zlari sizdan so'raydilar. Hamsuhbatingiz gaplari uni tarbiyalash uchun bahona bo'la olmaydi.



7. Ochiq va aniq savollardan foydalaning! Turli vaziyatida tomonlar muloqoti imkon darajasida har ikki tomonga tegishli bo'lgan axborotlarni yig'ish va tahlil qilish asosiga qurilmog'i lozim. Aslida emosiylar to'qnashuvidan axborotlar almashuviga o'tilishi asosida yechiladi. Shu bois, suhbat, ya'ni muloqot jarayonida ochiq va aniq savollar beribgina siz boshqa inson sizdan nimani so'rayotganligini, uning qanday talablari mavjudligi, uning xissiyotlari va xulosalari nimalarga asoslanganligini to'g'ri tushunasiz.
8. Hech narsa taklif qilmang! Nima uchun aynan mana shunday talab qo'yiladi? Chunki, emosiylar va ehtirolar ichida odam ba'zan so'zlashga berilib ketib, aslida o'zida mavjud bo'lmagan, yoki soniyalik, bir zumlik bo'lgan xis-tuylarni ifodalab yuboradi.
9. O'zingizni kimligingizni va anima qilyotganingizni yaxshilab tushuntiring! Ko'p xollarda tomonlar qalbida va fikrida mavjud bo'lgan barcha negativ holat va qarashlarni yuzaga olib chiqadi. Shu bois, har ikkala tomon ham qarama-qarshi tomonni hamma nuqsonlarda ayblash, o'zini esa himoya qilish bosqichidan o'tadi. Qarama-qarshilik kuchaygan paytda har doim ham boshqalar bizga aytayotgan ba'zi “achchiq”, “adolatli”, shu bilan birga, boshqa bir “bo'hton”, “yolg'on”, “amalda bo'lmagan” so'zlar bizlarga yoqavermaydi.
10. His tuyg'ular va emotsiyalarni tan oling! Har inson o'zicha bir olam hisoblanadi. Har bir inson, uning ilmi, bilimi, madaniyati, shaxsiyati va ijtimoiy mavqyeidan qat'iy nazar o'ziga ma'lum bir ijobiy daraja bilan munosabat bildirishga bolalikdan o'rgangan bo'ladi. Shunday qilib - ish jarayonida turli muammolarni yuzaga kelishi tabiiy hol hamda uning vujudga kelishidan qo'rqmaslik va ichki hotirjamlikni saqlash lozim. O'z so'zlaringiz va amaliy ishlaringizda mas'uliyatni o'z zimmangizga oling.

Xulosa qilib aytganda, psixolog qanday inson bilan suxbat qilishidan qat'iy nazar o'zining kasbiy etikasi va psixologik bilimlaridan va pozitsiyasidan kelib chiqib munosabatda bo'lish kerakligini unutmaslik kerak. O'zgalarning muammolarini qadrsizlantirmang, ularni boshqalar yoki o'z muammolaringiz bilan solishtirmang. Muhimi inson o'zini qanday xis qilishidadir. Insonga nima yordam berishini o'rganing va



uning ichki resurslarini mustahkamlang. Qiyinchiliklarni yengib o'tishga yordam beradigan hatti harakatlarni qo'llab-quvvatlang. To'g'ridan-to'g'ri maslahatlardan saqlaning. Tayyor yechimlarni taklif qilishdan ko'ra insonning shaxsiy resurslarini o'rganish va uni kuchaytirish afzaldir. Mijoz tashqaridan emas balki o'zidan chiqqan yechimlarni qo'llash ehtimoli ko'proq.

FOYDANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'. Yo'ldashov. S.A. Usmanov "Pedagogik texnologiya asoslari" T.O'qituvchi 2004
2. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. T.,TDPU, 2002.
3. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. 1-2 tom. T., Fan, 2002.
4. Xaydarov F.I., Xaliliova N.I. "Umumiy psixologiya". - Toshkent: Mumtoz so'z, 2010. 97 b
5. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. – T.:Noshir. 2010.
6. Davletshin M.G, Do'stmuhammedova Sh.A., Mavlonov M.M., To'ychiyeva S.M., "Yosh va pedagogik psixologiya" T. TDPU, 2004