



TANA TILI VA HARAKAT MULOQOTI: PSIXOLOGIYANING NOOG'ZAKI
TILINI O'RGANISH

Panjiyeva Marjona

Kasbi Agrotexnologiyalar texnikumi talabasi, Milliy dastur ishtirokchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson psixologiyasining sirli va murakkab dunyosi, uni o'rganish usullari hamda harakat muloqotining insonlar orasidagi ahamiyati haqida so'z boradi. Zigmund Freyddning o'zini tushunish haqidagi fikrlariga tayangan holda, maqola tana tili, yuz ifodalari, empatiya va ijtimoiy munosabatlarni tahlil qilish usullarini yoritadi.

Аннотация: В данной статье рассматривается загадочный и сложный мир человеческой психологии, методы её изучения, а также значение невербального общения в межличностных отношениях. Опираясь на высказывания Зигмунда Фрейда о самопознании, статья раскрывает роль языка тела, мимики, эмпатии и анализа социальных взаимодействий.

Annotation: This article explores the mysterious and complex world of human psychology, methods of studying it, and the importance of non-verbal communication in interpersonal relationships. Drawing on Sigmund Freud's ideas about self-understanding, the article highlights the role of body language, facial expressions, empathy, and the analysis of social interactions.

Kalit so'zlar: inson psixologiyasi, o'zini tushunish, tana tili, harakat muloqoti, yuz ifodalari, empatiya, psixologik testlar, ijtimoiy munosabatlar

Inson psixologiyasi dunyodagi eng katta sirlardan biri bo'lib qolmoqda .

"Özingni tushunish - bu butun hayotning eng katta ixtirosidir " degan ekan Zigmund Freyd (psixoanaliz asoschisi) .Insonning psixologiyasini bilib olish usullari turlicha. Masalan kuzatish , suhbat va savol javob , tana tili va yuz ifodalarini tahlil qilish , xulq - atvorni tahli qilish , psixologik testlar , eshitish va empatiya , ijtimoiy munosabatlarni kuzatish.Harakat muloqoti - bu kōz bilan aloqa qilish, yuz ifodalari , imo ishoralar va gavdani tutish kabi og'zaki bulmagan muloqot muloqot orqali xabarlar yoki signallar uzatish . U ijtimoiy belgilar, harakat , ikki inson urtasidagi masofa va jismoniy muhit , tashqi kurinish teginish va tovush erkinligidan foydalanishni uz ichiga oladi .

Harakat muloqotini o'rganish 1872 - yilda Charlz Darvinning „ the expression of the Emotions in Man and animals by Charles Darvin . " (Odam va hayvonlardagi his tuyg'ularning ifodasi) nashr etilishi bilan boshlangan . Darvin og'zaki bulmagan muloqotni urganishiga sabab - sherlar , yulbarslar , itlar va bishqalar kabi hayvonlarning uzaro tasirini kuradi va shu orqali ular imo - ishoralar va ifodalar orqali ham muloqot tug'risidagi fikrni olg'a suradi . Shu bois , u birinchikardan bulib bu urganishni boshlab berdi .

Tana tili - insonning ong osti fikrlarini kursatadigan "jim til " . Gapirayotgan odam hatto xabarini yashirmoqchi bulsa ham , tana signallari uni fosh qiladi .

Psixolog Albert Mehrabian tadqiqotiga kura muloqotda
7%.- so'zlar



38%- ovoz ohangi

55%- tana tili orqali yetkaziladi

Shuning uchun tana tilini tushunish orqali :

- odamning rost yoki yolg'on gapirayotganini sezas
- suhbatda ustunlikni olsiz
- jamoada boshqalarning his tuyg'usini sezib , ziddiyatdan qochasiz

Yuz ifodalari

Yuz ifodasi - bu insonning his - tuyg'ularini , ko'z , qosh , lab, yanoq , peshona va jag' mushaklari orqali kursatish shaklidir

Yuzda 40 mingdan irtiq mushak bor , ularning 10 mingdan irtig'i turli kombinatsiyalarda harakatlana oladi . Bu kombinatsiyalar orqali inson suzuz gapiradi .

Universal his - tuyg'ular

Psixolog Paul Ekman (Kaliforniya universiteti professori) butun dunyo buylab tadqiqot olib borib , 7 ta universal yuz ifidasini aniqlagan .

Bu ifodalar madaniyat, til yoki millatdan qaii nazar , har bir insonda deyarli bir xil.

" Duchenne " va " soxta " tabassum

Tabassum - eng ko'p ishlatiladigan lekin eng kup yolg'on qilinadigan yuz ifodasi .

Duchenne tabassum (chin yurakdan)

- lab burchaklari kutariladi

-ko'z atrofi burishadi

- yuzi nur sochadi , tabiiy

Soxta tabassum

- faqat lab harakatlanadi

- ko'z atrofi jim

- kupincha majburiy yoki intimoiiy vaziyatlarda paydo buladi (masalan , suratga tushganda) .

Yolg'onchi odam odatda duchenne tabassumni takrorlay olmaydi , chunki bu ifoda ong osti tomonidan boshqariladi

Ko'z orqali ifoda

Ko'z - yuzning eng xiyonatkor qismi , ya'ni u rost uoki yolg'onni yashira olmaydi .

Ko'z harakati , kengayishi yoki qochishi holati ichki holatni bildiradi .

-Ko'z bilan to'g'ridan to'g'ri qarash : ishonch , diqqat , rostgo'ylik.

- ko'zdan qochish : noqulaylik, qo'rquv , yolg'on.

- ko'z o'ynatish (chap - o'ng) : diqqat tarqoq yoki asabiylik

- ko'z qorachig'ining kengayishi : qiziqish , hayajon yoki muhabbat.

- ko'z qisish : shubha , ishonchsozlik , kinoya .

Qosh va peshona ifodalari

Qoshlar hissiyoti ; hayrat , tushunmovchilik , shubha .

-Qoshni chimirish ; g'azab , diqqat, etibor .

- peshonada chiziqalar paydo bulishi ; tashvish , asbiylik yoki hayrat.

-bir qoshni kutarish ; kinoya, shubha , " ishonmadim " belgisi.



Lab va og'iz ifodalari

Lab harakati kupincha his tuygularni yashiradi yoki oshkor qiladi.

Labni tishlash : asabiulik , hayajon , istak

Labni siqib yopish : g'azabni tutish sabr.

Labni pastga burish : hafsalasizlik yoki kungil sovishi .

Og'izni biroz ochish : hayrat , qiziqish yoki shok.

Bir tomonlama tabassum : ishonchsizlik , kinoya .

Yanoq , jag' va buyin harakati

Bu qismlar his tuygularni kuchaytiradi yoki yashiradi .

Yanoqlar yuqoriga kutarilishi : haqiqiy quvonch .

Jag'ni siqish : g'azabni ushlash yoki stress .

Bo'yin mushaklari taranglashsa : asabiylik , himoya holati

Boshni egish : itoatkorlik , hurmat yoki sharmandaliik.

Boshni orqaga tortish : shubha yoki qaramaqarshilik .

Oyoq harakati - tana tilinign eng kam e' tibor beriladigan lekin, ebg halol qismlaridan biridir . Chunki idam yuzini yoki qulini ongli ravishda bishqarishi mumkin , oyoq va oyoq panjalari harakati odatda ong osti (avtimatik) tarzda yuz beradi . Shu bois psixologlar oyoq holatini insonni asl kayfiyati va munosabatini bilishda muhim deb bilishadi

Oyoqning yunalishi

Oyoqlar siz tomonga yunalgan bulsa bu odam siz bilan suhbatdan qiziqiz bildirayotgani yoki sizni yoqtirayotganini anglatadi .

Oyoqkar eshik tomonga yoki tashqariga yunaltirikgan bulsa bu odam suhbatni tezroq tugatmoqcbi yoki noqulay his qilayotganidan dalolat.

Bir oyoq orqaga tirtilgan - ehtiyotkorlik, ishinchsizlik yoki tayyorgarlik holati .

Oyoqlarni chalishtirish

O'tirgan holatda oyoqlarni chalishtirish - ko'pincha himoyalalanish , ehtiyotkorlik yoki ichki sokinlik belgisi .

Agar kimdir oyog'ini siz tomonga chalishtirsa , bu do'stona yoki qiziqsh belgisi .

Aksincha , oyoq sizdan uzoq tomonga chaloshtirilgan bulsa - bu uzoqlik yoki beqarorlikni bildiradi .

Oyoqning tebranishi yoki oyoq uynatish .

- tez oyoq tebrayish - asabiylik , hayajon yoki sabrsizlik belgisi .

- ritmik tebranish - energiya yuqorilikni yoki ruhiy quzg'alishni ko'rsatadi.

- agar suhbat vaqtida kimdir oyoqlarini "tebratishni tuxtatsa" demak u diqqatni sizga qaratgan yoki mavzuga jiddiy kirishgan .

O'tirish holatidagi oyoqlar .

- oyoqlarni keng yoyib utirish - ishonch belgisi

- tizzalarni bir biriga yaqin tutish - kamttarinlik, tarbiyalilik yoki noaniqlikni bildiradi.

Inson psixologiyasini tushunish va o'rganish hayotdagi eng muhim vazifalardan biridir. Kuzatish, suhbat, tana tili, yuz ifodalari va empatiya orqali insonning ichki dunyosini anglash mumkin. Harakat muloqoti esa noog'zaki aloqaning ajralmas qismi



bo'lib, insonlar orasidagi munosabatlarni chuqurlashtiradi. Zigmund Freyd ta'kidlaganidek, o'zimizni tushunish – hayotdagi eng buyuk ixtiro bo'lib, bu yo'lda psixologiyaning turli usullaridan samarali foydalanish insonlarning o'zaro aloqalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Freyd, Z. (2000). Psixoanaliz asoslari. Tahrir etilgan nashr. Toshkent: Ilm.
2. Ekman, P. (2003). Tana tili va yuz ifodalari. Moskva: Eksmo.
3. Goleman, D. (1995). Emotsional intellekt: Nima uchun u muhim? New York: Bantam Books.
4. Mehrabian, A. (1972). Noog'zaki muloqot: Og'zaki va noog'zaki xabarlar. Chicago: Aldine-Atherton.
5. Adler, R. B., & Proctor, R. F. (2014). Insonlararo muloqot: nazariya va amaliyot. Boston: Cengage Learning.
6. Kuleshov, V. M. (2010). Psixologiya asoslari. Moskva: Nauka.
7. Rogers, C. R. (1961). Mijoz markazli terapiya va insoniy o'sish. Boston: Houghton Mifflin.
8. Argyle, M. (1988). Tana tili. London: Routledge.