



PSIXOLOGIK HOLAT VA EMOTSIONAL HOLATLARNING NEVERBAL IFODASI

Erkinov Iskandar Erkin o'g'li

ilmiy tadqiqotchi

Annotatsiya: *Mazkur respublika konferensiyasi tezisida shaxsning psixologik va emotsional holatlari hamda ularning neverbal ifodalanish mexanizmlari kengaytirilgan ilmiy-nazariy yondashuv asosida yoritiladi. Insonning ichki ruhiy kechinmalari va hissiy holatlari ko'pincha og'zaki nutqdan ko'ra mimika, jestlar, tana holati, ko'z qarashi, ovoz ohangi va shaxslararo masofa orqali aniqroq va tabiiyroq namoyon bo'lishi asoslanadi. Neverbal kommunikatsiyaning psixologik diagnostika, ta'lim jarayoni, ijtimoiy muloqot, rahbarlik va kasbiy faoliyatdagi ahamiyati izchil tahlil qilinadi.*

Kalit so'zlar: *psixologik holat, emotsional holat, neverbal ifoda, mimika, tana tili, emotsiyalar, paralingvistika, proksemika.*

Inson shaxsining psixologik va emotsional holatlari uning ichki ruhiy dunyosi, xulq-atvori hamda ijtimoiy munosabatlar tizimida tutgan o'rni bilan bevosita bog'liqdir. Zamonaviy psixologiya fanida shaxsning ruhiy kechinmalari va hissiy holatlarini anglash nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham muhim masala sifatida qaralmoqda. Inson o'z his-tuyg'ularini har doim ham so'z orqali aniq ifodalay olmaydi, chunki emotsional holatlarning katta qismi ong osti darajasida shakllanadi va tabiiy ravishda neverbal belgilar orqali namoyon bo'ladi.

Muloqot jarayonida uzatiladigan axborotning sezilarli qismi aynan neverbal vositalar orqali amalga oshadi. Mimika, jestlar, tana holati, ko'z qarashi, ovoz ohangi va shaxslararo masofa shaxsning psixologik holatini ifodalovchi muhim indikatorlar hisoblanadi. Shu sababli neverbal kommunikatsiya psixologik holat va emotsional kechinmalarni aniqlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Psixologik holat deganda shaxsning muayyan vaqt oralig'ida yuzaga keladigan ruhiy faolligi, ichki barqarorligi, diqqat va hissiy muvozanati tushuniladi. Emotsional holat esa tashqi va ichki omillarga nisbatan vujudga keladigan hissiy munosabat bo'lib, quvonch, qayg'u, qo'rquv, g'azab, hayajon, xavotir kabi kechinmalar orqali namoyon bo'ladi. Ushbu holatlar bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, shaxs xulq-atvori va muloqot jarayonida bevosita aks etadi.

Neverbal ifoda ko'pincha shaxs tomonidan ongli ravishda nazorat qilinmaydi. Shu sababli u shaxsning haqiqiy psixologik holatini aks ettiruvchi nisbatan ishonchli manba hisoblanadi. Masalan, inson nutq orqali xotirjamlikni namoyish etishga urinishi mumkin, biroq uning yuz ifodasi, tana holati yoki ovoz ohangi ichki xavotir yoki zo'riqishni ko'rsatib berishi mumkin.



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2025"

Yuz ifodalari inson emotsiyalarining eng muhim va tezkor ko'rinishlaridan biridir. Mimika orqali quvonch, g'azab, qo'rquv, hayrat va qayg'u kabi asosiy emotsiyalar ifodalanadi. Ko'plab psixologik tadqiqotlarda yuz ifodalarining ma'lum darajada universal xususiyatga ega ekanligi ta'kidlanadi. Shu bilan birga, shaxsning individual tajribasi va madaniy muhitga bog'liq farqlar ham mavjud.

Jestlar va tana holati ham psixologik holatni ifodalovchi muhim neverbal belgilar sirasiga kiradi. Ochiq tana holati, erkin harakatlar va faol jestlar shaxsning ijobiy emotsional holatini, ishonch va faollikni bildirsa, yopiq tana holati, harakatlarning cheklanganligi xavotir, ishonchsizlik yoki ichki zo'riqish belgisi bo'lishi mumkin. Tana holati orqali shaxsning ijtimoiy muhitga moslashuvi va muloqotga tayyorligi ham namoyon bo'ladi.

Ko'z qarashi muloqot jarayonida alohida psixologik ahamiyatga ega. Barqaror va ochiq ko'z aloqasi ishonch va qiziqishni bildirsa, ko'z qarashidan qochish noqulaylik, xavotir yoki ichki qarama-qarshilikni anglatishi mumkin. Shu bilan birga, ko'z qarashining davomiyligi va intensivligi shaxslararo munosabatlar xarakterini aniqlashda muhim rol o'ynaydi.

Nutq jarayonida ovoz ohangi, tembri, balandligi va tezligi ham emotsional holatni ifodalovchi muhim paralingvistik vositalar hisoblanadi. Hayajon yoki g'azab holatida ovoz balandlashadi, nutq tezlashadi, pauzalar kamayadi. Aksincha, tushkunlik yoki charchoq holatida ovoz pasayadi va nutq sekinlashadi. Ushbu belgilar shaxsning ichki holatini aniqlashda muhim ahamiyatga ega.

Shaxslararo masofa, ya'ni proksemik belgilar ham psixologik holat va ijtimoiy munosabatlarni aks ettiradi. Yaqqol yaqinlik ishonch va samimiylikni, ortiqcha masofa esa rasmiylik yoki psixologik to'siqlar mavjudligini ko'rsatadi. Turli ijtimoiy vaziyatlarda masofaning o'zgarishi shaxsning emotsional holati bilan chambarchas bog'liqdir.

Neverbal ifodaning ahamiyati ayniqsa ta'lim jarayoni, rahbarlik faoliyati, harbiy xizmat va psixologik maslahat jarayonida yaqqol namoyon bo'ladi. Pedagog yoki rahbar shaxs neverbal belgilarni to'g'ri anglay olsa, muloqot samaradorligi oshadi, ziddiyatlarning oldi olinadi va ijobiy psixologik muhit shakllanadi.

Xulosa qilib aytganda, psixologik va emotsional holatlarning neverbal ifodasi shaxs ruhiy dunyosini anglashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Neverbal belgilar shaxsning ichki holatini aniqlash, muloqot samaradorligini oshirish va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ekman P. Emotions Revealed. New York, 2003.
2. Mehrabian A. Nonverbal Communication. Chicago, 1972.



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2025"

3. Argyle M. The Psychology of Interpersonal Behaviour. London, 1994.
4. Leontyev A.N. Faoliyat. Ong. Shaxs. Moskva, 1975.
5. G'oziev E. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2015.