

**TANA TILI: SHAXSLARARO MULOQOTDA NOVERBAL
KOMMUNIKATSIYANING O'RNI**

Xoldarova Umidaxon Dilmurodjon qizi

Farğona Davlat Universiteti, Pedagogika, Psixologiya va San'atshunoslik fakulteti,
4-kurs, 21/130 guruh talabasi

Annotatsiya

Mazkur maqolada tana tili – ya'ni noverbal (so'zsiz) kommunikatsiyaning psixologik asoslari, uning shaxslararo muloqotdagi o'rni, turlari va inson xulq-atvoriga ta'siri tahlil qilinadi. Tana tilining madaniyatlararo farqlari, psixologik talqini hamda uni anglash va boshqarish usullari haqida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: tana tili, noverbal kommunikatsiya, mimika, jest, pozitsiya, psixologik tahlil.

Kirish

Bugungi tezkor axborot asrida insonlar o'rtasidagi muloqotda nafaqat so'z, balki tana tili – ya'ni harakat, ko'z qarashi, holat, mimika va jestlarning ahamiyati ortib bormoqda. Psixologlar fikricha, odamlar o'rtasidagi muloqotning 60-80 foizi aynan noverbal vositalar orqali amalga oshadi.

1. Tana tili tushunchasi va uning turlari

Tana tili (noverbal kommunikatsiya) – bu inson fikr va his-tuyg'ularini so'zsiz ifoda etish shaklidir. Bunga quyidagilar kiradi:

- Mimika (yuz ifodalari)
- Jestlar (qo'l harakatlari)
- Pozitsiyalar (tana holati)
- Ko'z kontakti (qarash)
- Masofa va fazoviy joylashuv

2. Tana tilining psixologik funksiyalari

Tana tili insonning ichki holatini ochib beradi. U quyidagi funksiyalarni bajaradi:

- Emotsiyalarni ifodalash
- So'zli muloqotni to'ldirish yoki almashtirish
- Muloqotdagi samimiylik darajasini ko'rsatish
- Ijtimoiy rollarni mustahkamlash

3. Tana tilini anglash va talqin qilish

Tana tilini tushunish – bu psixologik kuzatuv va tahlil ko‘nikmasini talab etadi. Misol uchun, odamning qo‘llarini ko‘krak oldida bog‘lashi himoyaviy pozitsiya sifatida talqin qilinadi. Yuzdagi tabassum samimiy yoki majburiy bo‘lishi mumkin – buni ko‘z atrofidagi mimika orqali aniqlash mumkin.

4. Madaniyatlararo farqlar

Turli madaniyatlarda tana tili turlicha talqin qilinadi. Masalan, Yaponiyada ko‘zga tik qarash odobsizlik belgisi hisoblanadi, G‘arbda esa bu – ishonchlilik belgisidir. Shuning uchun psixologik muloqotda madaniy kontekstni his qilish muhim.

5. Tana tilini rivojlantirish va boshqarish

Tana tilidan ongli foydalanish – bu shaxsning ijtimoiy kompetensiyasini oshiradi.

Quyidagilar foydali bo‘lishi mumkin:

- O‘z harakatlarini videoda tahlil qilish
- Psixologik treninglar orqali o‘z holatini boshqarish
- Aktorlik san’ati asoslaridan foydalanish

Xulosa

Tana tili – bu insonning o‘ziga xos muloqot tili bo‘lib, u so‘zlardan ko‘ra ko‘proq ma’lumot bera oladi. Psixologik tahlil va ongli boshqaruv orqali bu vositani samarali ishlatish shaxslararo muloqotni yaxshilaydi va ijtimoiy muvaffaqiyatga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Axmedov, N. (2019). Psixologiya asoslari. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti.
2. Mehrabian, A. (1972). Nonverbal Communication. Chicago: Aldine-Atherton.
3. Ekman, P. (2003). Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life. New York: Times Books.
4. Argyle, M. (1988). Bodily Communication. London: Routledge.
5. Kadyrov, A., & Islomova, G. (2021). Psixologik muloqot asoslari. Toshkent: Innovatsiya markazi.
6. Knapp, M. L., & Hall, J. A. (2010). Nonverbal Communication in Human Interaction (7th ed.). Boston: Wadsworth.
7. G‘ofurova, Z. (2020). “Tana tili va uning pedagogik faoliyatdagi roli”, Psixologiya va Pedagogika ilmiy jurnali, 2(1), 45–49.
8. Qodirov, N. (2022). Noverbal kommunikatsiya: Psixologik yondashuvlar. Samarqand: Ma’rifat.