

NOVERBAL MULOQOT TURLARI VA ULARNING AHAMIYATI.

N.Karimov – NamDU dotsenti

O.Otamirzayev – NamDU o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15700888>

Annotatsiya: Ushbu maqolada, Noverbal muloqotning turlari, noverbal muloqotning inson hayotida ahamiyati, noverbal muloqotdan foydalanish yo'llariga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: Noverbal muloqot, Noverbal muloqot turlari, Mimika. Jestlar, Kinesika, Ko'z bilan bog'lanish, Paraverbal belgilar, Tachtik, Ekstraverbal belgilar, Proksemika.

ТИПЫ НЕВЕРБАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ.

Н.Каримов – доцент НамГУ

О.Отамирзаев – преподаватель НамГУ

Аннотация. В данной статье рассматриваются типы невербальной коммуникации, значение невербальной коммуникации в жизни человека и способы использования невербальной коммуникации.

Ключевые слова: Невербальное общение, Типы невербального общения, Мимика. Жесты, кинесика, зрительный контакт, паравербальные знаки, тактильные, экстравербальные знаки, проксемика.

TYPES OF NONVERBAL COMMUNICATION AND THEIR IMPORTANCE.

N.Karimov – Associate Professor, NamDU

O.Otamirzayev – Teacher, NamDU

Abstract: This article focuses on the types of nonverbal communication, the importance of nonverbal communication in human life, and the ways to use nonverbal communication.

Keywords: Nonverbal communication, Types of nonverbal communication, Mimicry. Gestures, Kinesics, Eye contact, Paraverbal signs, Tactile, Extraverbal signs, Proxemics.

KIRISH

Har bir kishining hatti-harakati va faoliyati kishilikning ijtimoiy-tarixiy tajribasi bilan bog'liq holda rivojlanadi. Noverbal muloqotda suhbatdoshlarning fazoviy joylashuvlari ham katta ahamiyatga ega. Olimlarning aniqlashlaricha, o'quvchilarni o'qitishda odatdagiday ketma-ketlikda o'tqizib o'qitgandan ko'ra, ularni yuzma-yuz o'tqizib davra qurib o'qitgan ma'qul hisoblanib, bunday sharoitda o'quvchilarda ham javobgarlik hissi yuqoriroq bo'ladi. Noverbal muloqot orqali kommunikativ ko'nikmalarini rivojlantirishda emotsiyalar almashinishgani uchun ham guruhdagi psixologik vaziyat ijobiy bo'lib, insonlarning predmetga va bir-birlariga munosabatlari rivojlanishi dolzarblik kasb etadi. Inson hayotida muloqot hal qiluvchi ahamiyatga ega. Muloqot faqat so'zlar bilan cheklanib qolmaydi – noverbal muloqot (verbal bo'lmagan aloqa) uning katta qismini tashkil etadi. Har bir inson, hatto gapirmasdan turib ham, atrofiga ma'lumot yetkazadi: yuz ifodalari, qo'l harakatlari, turish tarzi, kiyinishi va hatto nafas olish usuli orqali. Bularning barchasi noverbal aloqaning ko'rinishlaridir.

ASOSIY QISM

Psixolog Albert Mehrabianning tadqiqotlariga ko'ra, inson muloqotining ta'sirchanligi 3 asosiy omilga bog'liq: 7% – so'zlar (verbal), 38% – ovozning tembri, balandligi, tezligi, 55% – jismoniy belgilar (ishoralar, mimika, poza).

Noverbal muloqot turlari: Mimika – yuz ifodalari orqali muloqot, Yuz inson ruhiyatini ifoda etishda eng muhim vositalardan biridir. Yuzdagi 40dan ortiq muskullar inson his-tuyg'ularini namoyon etadi. Quvonch, g'am, g'azab, hayrat, qo'rquv, befarqlik kabi hislar avtomatik ravishda yuz ifodalarida aks etadi.

Ahamiyati: Mimika qalbakī emas, haqiqiy his-tuyg'ularni fosh qiladi. U siyosiy yetakchilar, o'qituvchilar, psixologlar va notiqar faoliyatida juda muhim.

Jestlar – qo'l va tananing harakatlari:

Jestlar insonning nutqini to'ldiruvchi yoki unga o'rinbosar vazifasini bajaruvchi harakatlardir. Ular turli madaniyatlarda har xil ma'no kasb etishi mumkin.

Misollar: Yevropa va AQSHda bosh barmoqni yuqori ko'tarish – ma'qullik, O'rta Sharqda esa haqorat deb qabul qilinadi. Ishora qilib gapirish ayrim xalqlarda madaniy jihatdan qabul qilinmaydi.

Psixologik jihat: Ochiq va faol jestlar odamning ochiqqligi va ishonchliligidan dalolat beradi. Qo'lni ko'krakka qo'yish – samimiylikni, orqaga qilib qo'yish – bee'tiborlikni bildirishi mumkin.

3. Kinesika – tana tili

Kinesika – turish, yurish, boshning egishi, yelka va tananing umumiy holatini anglatadi. Tananing joylashishi insonning kayfiyati va munosabatini bildiradi.

Masalan: To'g'ri turish – ishonch va faollik; Quloqni tortqilash – ikkilanish; Yelakni qisish – norozilik yoki sovuqlilik.

4. Ko'z bilan bog'lanish (kontakt nazar)

Ko'zlar "ruh oynasi" deb ataladi. Ko'z bilan muloqot shaxslar orasidagi ishonch darajasini oshiradi, gapirish jarayonidagi munosabatni belgilaydi.

Qaydlar: Iшонchli odamlar ko'pincha ko'z bilan muloqotni saqlaydi. Ko'zni juda uzoq tikish – bosim yoki tajovuz sifatida qabul qilinishi mumkin. Ko'zni tez-tez uzish – ishonchsizlik yoki asabiylik belgisi bo'lishi mumkin.

5. Paraverbal belgilar – ovozning xususiyatlari

So'zlar qanday aytilgani ham juda muhim: **Ton** – so'zning kayfiyatga mos ravishda aytilganini bildirishi mumkin (masalan, hazil, tahdid, shubha bilan). **Ovoz balandligi** – ovoz past bo'lsa, ishonchsizlikni bildirishi mumkin; juda baland ovoz – tajovuz yoki o'zini ko'rsatish istagidan dalolat beradi. **Tezlik va pauzalar** – tez gapirish xavotirni, sust gapirish esa ishonchsizlik yoki surunkalilikni anglatishi mumkin.

6. Proksemika – shaxsiy masofa

Masofa insonlar orasidagi munosabatni ifoda etadi:

Masofa turi	Masofa (metrda)	Ma'nosi
Intim masofa	0–0.5 m	Yaqin do'stlar, juftliklar
Shaxsiy masofa	0.5–1.2 m	Do'stona, shinos munosabatlar
Ijtimoiy masofa	1.2–3.5 m	Rasmiy, ishbilarmonlik aloqalari
Jamoat masofasi	>3.5 m	Omma oldida chiqishlar

7. Tactik – tegish orqali aloqa

Inson tanasiga tegish turli ma'nolarga ega bo'lishi mumkin: Qo'l siqish – rasmiy salomlashish; Qo'ldan ushlash – ishonch, do'stlik; Quchoqlash – yaqinlik, tasalli berish; Bo'yinga yoki yelkaga tegish – qo'llab-quvvatlash.

8. Ekstraverbal belgilar – tashqi ko‘rinish va gigiyena

Kiyinish uslubi, gigiyena, parfyum, soch turmagi – barchasi inson haqida ma’lumot beradi: Tozalik va saranjomlik – mas’uliyat va o‘ziga hurmat. Erkin kiyinish – ijodkorlik va individuallik; Rasmiy kiyim – professionallik, jiddiylik belgisi.

Madaniy farqlar

Noverbal belgilarning ma’nolari madaniyatlarga qarab farq qiladi. Shu sababli, turli millat va xalqlar bilan muloqotda ularning noverbal signallarini to‘g‘ri tushunish juda muhim.

Misollar: Yaponiyada ko‘p ko‘z bilan bog‘lanish odobsizlik deb hisoblanadi. Arab mamlakatlarida shaxsiy masofa Yevropa mamlakatlariga nisbatan yaqinroq bo‘ladi. Turkiyada bosh barmoq bilan "OK" ishorasi haqorat deb qabul qilinishi mumkin.

XULOSA

Noverbal muloqot inson hayotida juda muhim o‘rin tutadi. Uni to‘g‘ri anglash, boshqalarning his-tuyg‘ularini va munosabatini yaxshi tushunishga yordam beradi. Bu qobiliyat muloqot sifatini oshiradi, muammolarni kamaytiradi va insonlar orasida ishonchni mustahkamlaydi. Shuni alohida qayd qilib o‘tish joizki, mimik ifodalar insonning xarakterini, ichki dunyosini, ma’naviyatini, ijtimoiy faoliyatining individual xususiyatlarini beka mu namoyish etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Жамолиддинова, Н.Ш. Психология межличностного общения. – Тошкент: Ўзбекистон Миллий энциклопедияси, 2018. (Ўзбекистондаги мулоқот психологиясига бағишланган маҳаллий манба).
2. Кармель, Ханна. Тело говорит: Как читать язык тела. – Москва: Эксмо, 2021. (Жисм тили орқали алоқага оид илмий-оммабоп қўлланма).
3. Qayumov, A. Psixologiya asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2009. Psixologiya va kommunikativ qobiliyatlar haqida umumiy ma’lumot beruvchi darslik.
4. G'oziyev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2002. 1-2 kitob.