

NOVERBAL MULOQOT-SAMARALI MULOQOT VOSITASI SIFATIDA

*Ergasheva Gulmiraxon Xamidullayevna*

*Andijon viloyati Izboskan tumani  
maktabgacha va maktab ta'limi bo'limiga qarashli  
10-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologiya*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada shaxslararo muloqotchanlikni shakllantirish va o'quvchilar bilan ishlash jarayonida qo'llanishi muhim bo'lgan noverbal muloqot va haqida fikr yuritiladi.

**Kalit so'zlar:** Noverbal, muloqot, ko'nikma, vosita, psixologiya.

Barcha e'tibor va resurslar ta'limga qaratilgan hozirgi jamiyatda biz ham yashab faoliyat olib borayabmizmi demak, shaxs sifatida bu islohotlarga bee'tibor turishga qaysidir ma'noda haqqimiz yo'q. Millat kelajagi bo'lgan yoshlarni tarbiya qilishda albatta yosh pedagoglar ma'lum qiyinchiliklarga duch kelishi, ularda moslashish davri birmuncha qiyin kechishi mumkin. Huddi shu vaziyatlarda yoshlarda muloqotchanlik qobiliyati bo'lishi juda muhim.

Ijtimoiy o'zaro ta'sir o'z ichiga noverbal muloqot – axborot va tuyg'ularni yuz ifodasi, imo-ishora va harakatlar yordamida almashishning ko'p shakllarini qamrab oladi. Noverbal muloqotga bazan “Badan tili” sifatida qarashadi, biroq bunday qarash xato bo'lib, biz noverbal signallardan aytganlarni ta'kidlash, kuchaytirish yoki kengaytirish maqsadida foydalanamiz. Paralingvistika atamasi tilshunoslikka 1940 – yil amerikalik tilshunos A. Xill tomonidan olib kirilgan. Paralingvistikaning o'rganilish sohasi sifatida muloqotning noverbal ko'rinishini olishimiz mumkin. Muloqotda qulaylikka erishish uchun fonetik birliklar, yuz harakatlari, imo – ishoralar, qo'l harakatlari va boshqalardan bevosita foydalaniladi. Paralingvistika muloqot vositalarining tinglovchiga va muloqot jarayoniga ta'sir etishini, ularning muloqotdagi ahamiyatini o'rganadi. Shuningdek, muloqotda pauza va intonatsiyaning ham ahamiyati cheksiz. Neyropsixolog va neyrolingvist A.R.Luriyaning ta'kidlashicha “insoniyat paydo bo'lgan davrlarda muloqot jarayoni tovushlarsiz amalga oshirilgan. O'ylash mumkinki, birinchi muloqot faol mehnat jarayonida paydo bo'lgan, bunda ayni bir faoliyatga oid jestlar natijasida muloqot yuzaga kelgan va bu bevosita o'sha foaliyat jarayonining ishtirokchilarigagina tushunarli bo'lgan”. Bu muloqot aynan bir predmetga yoki jarayonga ishora qilgan. Hozirgi kunda noverbal vositalarning muloqotdagi ahamiyati haqida T.M.Nikolayeva va G.E.Kreydlinning turlicha qarashlari bor, lekin G.V.Kolshanskiyning fikricha noverbal vositalar til tizimi uchun yordamchi omil hisoblanadi. Muloqotning manbai sifatida noverbal vositalarning 3 ko'rinishi: vizual, akustik va taktil bor. Vizual vositalarga ko'z orqali ko'rib idrok etish mumkin bo'lgan omillar kiradi. Jumladan, mimika, imo-ishora. Akustikada bevosita intonatsiya, tovushning baland, pastligi o'rganiladi. Ovoz tembri ham suhbat jarayonida muhim omil hisoblanadi. Ushlab ko'rish orqali taktil vositalarni xis qilish mumkin (ishoralar: ritm, emotsional, ko'rsatish, tasvirlash, simollar). **O'z navbatida Ye.E.Shevtsova muloqotning paralingvistik vositalarining 3 ko'rinishini keltirib o'tadi:**

- Fonatsion – muloqotning tempi, ovoz tembri, balandligi, tildagi dialekt, tovushlar artikulyatsiyasi.

- Kinetik – so'zlovchining jesti, holati, mimikasi.

- Grafik – yozma nutqning o'ziga xosliklari, harflarning grafik ko'rinishi va qisqartmalar.

Paralingvistik vositalar jestlardan farqli ravishda nutq bilan birgalikda kelib, muloqotning emotsionalligini oshirish uchun xizmat qiladi. Muloqot faqat insonlarga xos

bo'lgan jarayondir. Kishilarda faoliyat jarayonida bir birlari bilan muloqotda bo'lishga ehtiyoj tug'iladi. O'zaro muloqot esa, tabiiyki, kishilik jamiyati vujudga kelishining asosiy usuri hisoblanadi. Psixologiya lug'atida muloqot tushunchasiga ikki xil ta'rif beriladi:

1. Muloqot – hamkorlikdagi faoliyat ehtiyoji bilan taqozolangan aloqa o'rnatish va uni rivojlantirish jarayoni;

2. Muloqot – belgilar tizimi orqali subyektlarning o'zaro ta'sirlashuvi. Muloqot – odamlar o'rtasida birlikdagi faoliyat ehtiyojlaridan kelib chiqadigan bog'lanishlar rivojlanishining ko'p qirrali jarayonidir. Noverbal kommunikatsiya tizimlari kommunikatsiya jarayonida muhim rol o'ynaydi. Ular nutqni to'ldiradi, uning o'rnini bosadi, kommunikativ jarayon ishtirokchilarining emotsional holtini aks ettiradi. Noverbal (nutqsiz) kommunikatsiya vositalariga yuz ifodasi, mimika, oxang, pauza, poza (xolat), ko'z yosh, kulgu va boshqalar kiradi. Bu vositalar verbal kommunikatsiya – so'zni to'ldiradi, kuchaytiradi va ba'zan uning o'rnini bosadi. Turli yosh guruhlarida noverbal kommunikatsiya turlicha bo'ladi. Masalan, bolalar ko'pincha kattalarga ta'sir etish, ularga xoxish va kayfiyatlarini o'tkazishda yig'idan vosita sifatida foydalanadilar. Axborotni so'z bilan bayon etishning mazmuni va maqsadiga noverbal kommunikatsiya vositalarining mos kelishi muomala madaniyatining bir turidir. Nutqsiz kommunikatsiyani amalga oshirish uchun turli yosh guruhlarida turlicha vositalar tanlanadi. Nutqsiz kommunikatsiyada qo'llanayotgan vositalarning axborotni so'z bilan yetkazish maqsadlariga va mazmuniga muvofiqligi munosabat madaniyatining tarkibiy qismlaridan hisoblanadi. Bunday muvofiqlik ham og'zaki, ham nutqsiz kommunikatsiya vositalari kasb faoliyatining quroli hisoblangan pedagog uchun juda muhimdir. Noverbal muloqot tizimlari kommunikatsiya jarayonida muxim rol o'ynaydi. Ayrim ma'lumotlarga qaraganda 80% axborot imo-ishoralar, mimika va pantomimika yordamida ifodalanadi. Noverbal belgilar nutqni to'ldiradi, ba'zida uning o'rnini bosadi, kommunikativ jarayon ishtirokchilarining emotsional holatini aks ettiradi. Shuning uchun muloqot davomida noverbal signallarni kuzatish va ularning mazmunini tushunish juda muximdir. Noverbal muloqotda quyidagi belgilar tizimlaridan keng foydalaniladi:

1. Kinetik belgilar tizimi – imo-ishoralar, mimika va pantomimikdan iborat. Masalan, rost so'zlayotgan kishi ochiq kaftlarini ko'rsatishdan qo'rqmaydi. Yolg'onchi esa kaftlarini berkitishga xarakat qiladi. Suxbatdoshdan o'zini yuqori tutish belgilaridan biri – butun kaft cho'ntakda bo'lib, bosh barmoqning tashqariga chiqarib qo'yilganidir. Shubxalanuvchanlikni odatda og'izni qo'l bilan himoyalash, burunga tegib qo'yish, qovoqlarni silab qo'yish, quloq ortini yoki bo'yinni qashlab qo'yish bildirib qo'yadi. Daxanni silab qo'yish qaror qabul qilishga qiynalishni ko'rsatadi. Asabiylik holati kishining biror narsaga – bilak uzugi, soati va shu kabilarga xech qanday maqsadsiz qayta-qayta tegib turishi ostiga yashirinadi. Stulning ustiga “minib” oyoqlarni keng yozib o'tirishdan odamdagi dominantlikka (ustunlikka) moyillikni sezish mumkin. Oldinga chiqarilgan oyoq, ayniqsa, uning uchi bilan yer depsinayotgan bo'lsa, dominantlik yaqqol namoyon bo'ladi. Bosh orqasiga chalishtirilgan qo'llar, ayollarda belga tiralgan mushtlar ham dominantlikka intilish munosabatidan darak beradi. Kiyimdagi yo'q changlarni qoquvchilar bunday xarakati bilan suxbatdosh fikriga e'tiborsizligini yoki qo'shilmaligini ko'rsatadi. Agar kishi daxanini kafti bilan tirab o'tirgan bo'lsa, diqqat bilan tinglayotgani va o'ylanib qolganidan darak beradi.

2. Proksemik belgilar tizimi kommunikativ jarayon ishtirokchilarining fazodagi joylashuvidan iborat. Muloqot davomida kishilar o'rtasidagi munosabat 4 xil xududdan birida amalga oshiriladi. Jumladan, intim xudud (oralig'i 15-45 sm) ga eng yaqin va tanish odamlargina kiritiladi. Uning asosiy belgilari: ishonch muxiti, past ovoz, taktil aloqa. Bu hududga begonalar kirishi organizmda muayyan fiziologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. (yurak urishi tezlashadi, adrenalin ajralishi ko'payadi). Shaxsiy xudud (45-120 sm) da

tanishlar, hamkasblar muloqoti amalga oshiriladi. Uning asosiy belgilari: vizual kontaktning uzoqroq davom etishi, verbal muloqotning noverbal muloqotdan ustun bo'lish. Ijtimoiy xudud (120-400 sm) da begona kishilar muloqoti amalga oshadi. Uning asosiy belgilari: muloqotning rasmiy xarakterga ega bo'lishi, suxbatdoshlar bir-birini yaxshi tanimasligi. Ommaviy hudud (400 sm va undan ortiq) da kishilarning katta guruhi bilan muloqot qilinadi. Uning asosiy belgilari: bevosita kontaktning yo'qligi, noverbal signallar rolining ortishi.

3. Vizual kontakt ko'zlar orqali amalga oshiriladigan aloqa. Psixologik tajribalardan ma'lum bo'lishicha, suxbatdoshlar bir-birining ko'zlariga tikilishi bilan o'zidagi yoqtirish, sadoqat yoki tajovuzkor reaksiyalarga tayyorlikni ifodalaydi. Yoqimsiz mavzudagi suxbat davomida kishilar ko'zlar to'qnashuvidan o'zlarini saqlaydilar. Ayollar vizual kontaktga ko'proq moyildirlar. Odamning emotsional holati ta'sirida ko'z qorachig'i shakli o'zgaradi. Masalan, salbiy emotsiyalar ta'sirida ko'z qorachiq-lari torayadi, ijobiy holat kuzatilganda esa aksincha qorachiq-lar kengayadi. Mutaxassislar maslaxatiga ko'ra, ijobiy va ishonchli munosabat o'rnatish uchun suxbatdoshlar vizual aloqa kontakti butun muloqot vaqtining 60-70% egallashi kerak. Odam samimiy bo'lmasa yoki uyalayotgan bo'lsa vizual aloqa butun muloqot vaqtining 1/3 qismini egallaydi. Agar vizual kontakt butun muloqot vaqtining 2/3 qismini egallasa, bu xolat odamga nisbatan qiziqish kuchliligini (bunda ko'z qorachig'i kengayadi) yoki salbiy munosabat kuchliligini ko'rsatadi (bunda qorachiq-lar torayadi). Ammo vizual aloqada milliy xususiyatlarni inobatga olish kerak. Janubiy Yevropa xalqlarida suxbatdoshning ko'zlariga uzoq tikilish odatiy xol. Ba'zilar bu haqorat bo'lib tuyulishi mumkin. Yaponlar yuzga nisbatan bo'yinga ko'proq qaraydilar. Vizual kontakt 10 soniyadan ortmasligi kerak. Vizual aloqaning optimal varianti suxbatdoshlarning yuzma-yuz emas, ma'lum burchak ostida (90 gradus) bir-biriga yuzlanishidan iborat. Bunday joylashish tikilib turishga majbur qilmaydi va xarakatlarning erkin bo'lishini ta'minlaydi. Demak, noverbal muloqotda bir qancha belgilar tizimlaridan foydalaniladi. Ulardan foydalanish ko'pincha ongsiz ravishda amalga oshiriladi.

## Foydalanilgan adabiyotlar

1. M. Maxsudova Muloqot psixologiyasi o'quv qo'llanma. Toshkent «turon-iqbol» 2006
2. Л.А. Карпенко. – Издание 2-е, расширенное, исправленное и дополненное. - Ростовна-Дону: Феникс, 1998. – 512 с.
3. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. Москва: Директ-Медиа, 2008
4. F. Temirova (2022). NOVERBAL KOMMUNIKATSIYA – PARALINGVISTIKANING O'RGANILISH TARMOG'I SIFATIDA. Science and innovation, 1 (B4), 323-329. doi: 10.5281/zenodo.6937403
5. cuberleninka.ru