



**Nigora VALIXANOVA,**  
“University of economics and pedagogy” NOTM dotsenti, PhD  
E-mail: [nigora.valixanova@mail.ru](mailto:nigora.valixanova@mail.ru)

*Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori M.Bakiyeva taqrizi asosida*

### ABOUT THE LANGUAGE OF BODY MOVEMENTS GENERAL CONCEPTS

Annotation

According to many researchers, the verbal method is used to convey information, while the non-verbal method is used to "discuss" interpersonal relationships. Sometimes non-verbal communication is used instead of verbal communication. Some people hardly admit that humans are biological beings. It is surprising that a biological being - a person - rarely realizes that his voice contradicts his behavior, body position and actions.

**Key words:** Verbal methods, non-verbal method, biological being, voices.

### TANA HARAKATLARINING TILI HAQIDA UMUMIY TASAVVURLAR

Аннотация

Ko'plab tadqiqotchilar fikricha, verbal usul ma'lumotlarni yetkazish uchun qo'llanilsa, noverbal usul shaxslararo munosabatlarni «muhokama» qilishda qo'llaniladi. Ba'zan noverbal usul so'zli xabarlar o'rnida ham ishlatiladi. Insonlar biologik mavjudot ekanligini ba'zilar qiyinchilik bilan tan oladilar. Hayron qolarli joyi shundaki, biologik mavjudot – inson o'zini tutishi, tanasining holati va harakatlariga ovozi qarama-qarshi kelishini kamdan-kam anglaydi.

**Kalit so'zlar:** Verbal usullar, noverbal usul, biologik mavjudot, ovozlilar.

### О ЯЗЫКЕ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ

Аннотация

По мнению многих исследователей, вербальный метод используется для передачи информации, а невербальный – для «обсуждения» межличностных отношений. Иногда вместо вербального общения используется невербальное общение. Некоторые люди с трудом признают, что люди являются биологическими существами. Удивительно, что биологическое существо – человек – редко осознает, что его голос противоречит его поведению, положению тела и действиям.

**Ключевые слова:** Вербальные методы, невербальный метод, биологическое существо, голоса.

**Kirish.** Og'zaki bo'lmagan til – bu ongli xatti-harakatlarning natijasi emas, balki ongsiz impulsning natijasidir. Imo-ishoralar va mimikalar orqali odamni qanday o'qishni tushunishni o'rganuvchi fan – fiziognomiya deyiladi. Insonning tashqi holati ko'pincha uning ichki dunyosidn so'zlaydi. Masalan, boshni baland ko'tarib yurish mag'rurlikni, ko'zni siqib qarash mensimaslikni, shaxdam qadam tashlash o'ziga ishonchni, qunushib o'tirish xafalikni, yuzni tirnash asabiylikni, burunni jiyirish yoqtirmaslikni ifodalaydi.

Agar odamlarning qo'l qismi zaif bo'lsa, uning harakatlarining bo'shligini bilish mumkin. Ammo, agar inson qo'llarining bog'inida artrit bo'lsa, u qo'lini og'riqdan saqlash uchun qo'lni bo'sh siqishdan foydalanadi. Shuning uchun rassomlar, musiqachilar, jarrohlilar va boshqa nozik kasb egalari sezgir barmoqlar talab etilgani tufayli, odatda, qo'l berib so'rashishdan qochishadi, ammo buni amalda qo'llashga to'g'ri kelsa, unda ehtiyotkorlik bilan qo'l berishadi. Ba'zi yarashmaydigan yoki tor kiyim kiygan odamlar o'z harakatlarini erkin bajara olmaydi va bu ularning tana tilining ifodasiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Bu kam uchraydigan holat, ammo tana tili bilan shug'ullanuvchilarga bunday narsalar qanday ruhiy ta'sir etishini tushunish uchun ularni nazarda tutish muhimdir.

Tilshunoslik sohasidagi ilmiy tadqiqotlarning ko'rsatishicha, insonning ijtimoiy maqomi, hokimiyati va obro'si bilan uning so'z boyligi o'rtasidagi to'g'ridan to'g'ri bog'liqlik mavjud ekan[1]. Boshqachasiga aytganda, insonning ijtimoiy yoki kasbiy maqomi qancha yuqori bo'lsa, uning so'zlari va jumalalar bilan muloqot qilish qobiliyati yaxshiroq bo'ladi. Noverbalika sohasidagi tadqiqotlar, insonning notiqlik, so'zamollik bilan uning so'z xabarlarini ma'nosini yetkazish uchun qo'llaydigan imo-ishora darajasi o'rtasida bog'liqlikni aniqlashdi. Bu degani insonning ijtimoiy mavqei, uning obro'si va u foydalanayotgan imo-ishora soni hamda tana harakatlari o'rtasida to'g'ridan to'g'ri bog'liqlik bor[2]. Ijtimoiy pog'onaning yoki kasbiy muvaffaqiyatning cho'qqisidagi odam o'zaro muloqot jarayonida o'z lug'at boyligidan foydalanishi mumkin, ma'lumoti o'rta yoki kasb

pog'onasiga ko'ra oddiy ish bajaruvchi xodim, ishchilar muloqot jarayonida so'zlardan ko'ra ko'p hollarda imo-ishoralardan foydalanadi[3].

Umumiy qoida shundan iboratki, insonning ijtimoiy-iqtisodiy holati qancha yuqori bo'lsa, unda imo-ishora va tana harakatlari shuncha qashshoqlashib boradi. Ba'zi imo-ishoralarning aniqligi insonning yoshiga bog'liq. Ba'zi imo-ishoralarning aniqligi insonning yoshiga bog'liq. Masalan, 5 yashar bola ota-onasiga yolg'on gapirsa, qo'li bilan og'zini yopib oladi. Bu bilan bola ota-onalarga yolg'on gapirganini sezdirib qo'yadi.

Inson butun umri davomida yolg'on ishlatganda bu imo-ishoradan foydalanadi. Faqat yillar davomida bu imo-ishoraning tezligi o'zgaradi, xolos. O'smir yolg'on gapirganda u deyarli 5 yashar boladag yolg'oni yopadi, faqat barmoqlari yengilgina lablar chizig'ini aylantirib qo'yadi, xolos[4]. Bu og'izni qo'l bilan berkitish imo-ishorasi balog'at yoshida nozikroq bo'lib boradiki, katta odam yolg'on gapirayotganda uning miyasi unga og'zini yopishga impuls yuboradi: og'izni yopish uchun 5 yashar bola yoki o'smir qilganday qo'l og'izni chetlab o'tib, yangi imo-ishora: burunga tegish paydo bo'ladi. Bunday imo-ishora bolalikdagi og'izni qo'l bilan berkitish imo-ishorasining mukammallashgan kattalar variantidir.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Tana harakatlari to'g'risidagi o'z shaxsiy tana tilini soxtalashtirish mumkinmi? – degan savol tipik (o'ziga xos) hisoblanadi. Bu savolga odatdagi javob salbiy bo'ladi, chunki sizni imo-ishoralar organizm mikrosignallari va aytilgan so'zlar o'rtasida kongruentlikning yo'qligi fosh qilib qo'yadi. Masalan, ochiq kaftlar halollik bilan assotsiatsiya qilinadi, ammo aldoqchi sizga quchog'ini ochib kulib qarab, shu vaqtning o'zida yolg'onni so'zlasa, uning organizmining mikrosignallari yashirin o'y-fikrlarini fosh qiladi. Bu toraygan ko'z qorachilari, ko'tarilgan qosh yoki og'iz burchagining qiyshayishi bo'lishi mumkin va bu barcha signallar ochiq quchoq va tabassumga ziddir. Natijada retsepiyent eshitayotgan narsasiga ishonmaslikka moyilroq bo'ladi.

**Tahlil va natijalar.** Xuddi inson miyasida nokongruent noverbal signallarni qayd qilganda har safar strelkasi tushib ketadigan saqlovchi pribor borday. Ammo shunday holatlar bo'ladiki, iliq taassurotga erishish uchun tana tili maxsus o'rganiladi. Masalan, "Miss Amerika" (Amerika go'zali) yoki "Мисс вселенная" (Dunyo go'zali) go'zallik tanlovlarini oling. Ularda har bir ishtirokchiga iliqlik va samimiylilik tarqatib turadigan tana harakatlariga o'rgatiladi. Tanlov ishtirokchisi qancha katta mahorat bilan bu signallarni yetkaza olsa, u hakamlardan shuncha katta ball oladi. Ammo, hattoki tajribali mutaxassislar ham kerakli harakatlarni qisqa vaqt mobaynidagina taqlid qila oladi, chunki organizm uning ongli harakatlariga qarama-qarshi signallarni tez orada beixtiyor uzata boshlaydi.

Muayyan imo-ishoralar odatda ayrim tipik holatlarni ifodalaydi. Ulardan ayrimlarini ko'rib chiqamiz:

Ochiqlik – tabassum, ochiq kaftlar.

Himoya – qo'llarni chalishtirish, musht tugish.

Holat – bosh egish, qo'llarni yonoqqa qo'yish.

Zerikish – ruchka o'ynash, boshni kaftga tashlash.

Shubha – yuz, burunga barmoq bilan tegish, og'izni yopish.

Subordinatsiya – qo'l siqish.

Ko'p siyosatchilar tana tilini nusxalash sohasida tajribali mutaxassislar bo'lib, o'z saylovchilarining ishonchini qozonish va ularni o'zlariga moyil qilish uchun bundan foydalanadilar. Bu narsani muvaffaqiyatli amalga oshira olgan siyosatchilar haqida «Ularga xudoning tuhfasini bor» deyishadi. Odamning yuzi boshqa tana qismlariga nisbatan yolg'on gaplarni yashirish uchun qo'llaniladi. Biz yolg'onni yashirishga intilib, kulamiz, qosh qoqamiz va ko'z qisamiz, ammo baxtga qarshi bizning tanamiz o'z belgilari bilan chin haqiqatni oshkor qiladi va yuz hamda badandan o'qilgan signallar bilan so'zlar o'rtasida mos tushmaslik kuzatiladi. Yuz ifodalarni o'rganish ham o'z-o'ziga ko'ra san'atdir. Bu san'at haqida to'liqroq ma'lumotlar L.Robert Vaytsaydning «Yuz tili» hamda Leopold Bellan va Sem Sinpoliyer Beykerning «Yuzlarni o'qib» kitoblarida beriladi.

Tana tiliga taqlid qilish va uzoq vaqt davomida uni soxtalashirish mumkin emas. Ammo ochiq ijobiy imo-ishoralardan boshqa odamlar bilan muloqot qilish hamda salbiy tusdagi imo-ishoralardan qutulishni o'rganish foydalidir. Bu o'zingizni odamlar orasida qulayroq his qilish va boshqalarga sizning jozibalroq ko'rinishingizning imkonini beradi.

O'zini fosh qilmasdan qanday qilib yolg'on so'zlash mumkin? Yolg'on bilan bog'liq muammo shundaki, bizning ong ostimiz g'ayriixtiyoriy va bizdan mustaqil tarzda ishlaydi, shuning uchun bizning tana harakatlarimiz tili bizni fosh qiladi. Yolg'onni kam ishlatadigan odamlar undan foydalanganda, ular qanchalik ishonchli gapirishlariga qaramasdan, darhol bilinib qoladi. Ular yolg'on gapirishni boshlaganlarida ularning badani qarama-qarshi signallarni berishni boshlaydiki, bu o'z navbatida sizga ular yolg'on gapirayotganlarini sezishga imkon beradi. Aldov paytida bizning ong ostimiz nerv energiyasi bog'larni tashlaydi va u inson aytgan narsalarga zid imo-ishoralarni namoyon bo'ladi. Kasblari bevosita aldovning har xil shakllari bilan bog'liq odamlar – siyosiy arboblari, advokatlar, aktyorlar, sotuvchilar va teleboshlovchilar o'z tana harakatlarini shu darajada dressirovka qilishganki, ularning yolg'on gapirayotganligini ilg'ab olish qiyin va odamlar ularga ishonishadi, qarmoqlariga ilinishadi. Ular o'z imo-ishoralarni ikki yo'l bilan mashq qildirishadi. Birinchidan, ular aytilayotgan yolg'onga haqiqat tusini beruvchi imo-ishoralarni qilishadi, ammo bunga uzoq muddat davomida amaliyotda yolg'on ishlatishni mashq qilib erishish mimkin.

Ikkinchidan, ular o'zlaridan imo-ishorani deyarli to'liq chetlashtirishadi, ya'ni ular yolg'on so'zlayotganlarida ham ijobiy, ham salbiy imo-ishoralarni ishtirok etmasligiga erishishadi, buni bajarish juda ham qiyin. Imkoniyat bo'lganda quyidagi oddiy eksperimentni qilib ko'ring. Ataylab birona tanishingizga yolg'on gapirib va suhbatdoshingizga butun g'avgangiz bilan ko'rinib turib ongli ravishda barcha badan harakatlaridan o'zingizni tiyishga harakat qiling. Siz hatto eng yorqin, ko'zga tashlanadigan imo-ishoralarni ongli ravishda tutib tursangiz ham, sizning badaningiz ko'pgina mayda mikrosignallarni yetkazadi. Bu yuz mushaklarining burishishi, qorachiqalarning torayishi yoki kengayishi, peshonaning terlashi, yuzga qizillik yugurishi, tez-tez

kiprik qoqish va yana boshqa ko'plab aldov haqidagi signal beruvchi imo-ishoralarni bo'lishi mumkin. Fotoapparat yoki videokamera yordamida sekinlashtirilgan suratga olishdan foydalanib o'tkazilgan tadqiqotlarning ko'rsatishicha, bu mikro imo-ishoralarni sekundning bir ulushida namoyon bo'lib, ularni faqatgina professional intervyular vaqtidagi suhbatda, tajribali biznesmenlar muzokaralar paytida hamda intuitsiyasi rivojlangan odamlarga o'xshashlariga sezishlari mumkin. Eng zo'r intervyu oluvchi va savdo-sotiq bo'yicha mutaxassis bo'lib o'zidan-o'zi sherik bilan yaqin yuzma-yuz aloqa vaqtida mikro imo-ishoralarni ma'nosini solishtirib o'qish qobiliyatini rivojlantirgan odamlar hisoblanadi.

Insonning tanasi va ruhi bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Shuning uchun xarakterni tashqi ko'rinishlaridan ajratib bo'lmaydi. Tashqarida bo'lgan narsa ichkarida ham bor.

Imo-ishoralarni nafaqat insonning ichki dunyosi haqida xabar beradi, balki nutq jarayonida aniq bir funksiyalarni ham bajaradi:

Reglament – tinglovchilarning esnashi, quloq, burun qashishi so'zlovchiga nutq jarayonini tugatish yoki mavzuni o'zgartirish bo'yicha ogohlantirish beradi.

Munosabat – tinglovchining o'zini tutishi orqali so'zlayotgan insonga munosabatini bildiradi, masalan, chalishtirilgan qo'llar va oyoqlar tanqidiy munosabatni bildiradi.

Kommunikativlik – imo-ishoralarni suhbat davomida suhbatdoshlar orasida kommunikativ muloqotning yuzaga kelishida muhim ahamiyatga ega. Masalan, tinglovchining bosh irg'ashi, so'zlovchining yuz ifodalari kommunikativ jarayonning jonliroq bo'lishiga sabab bo'ladi.

Lingvistik ifodalar – ayrim imo-ishoralarni biror so'zsiz bajarilsa ham ma'lum bir lingvistik ifodani bildiradi. Masalan, qosh qoqish salomlashish, hol-ahvol so'rash, yelka qisish bexabarlik, qo'l silkish salomlashish va xayrlashish kabi lingvistik birliklarning ma'nolarini bildirishi mumkin.

Nutq harakatlari – bu vazifa nutq jarayoni bilan birga amalga oshadi. Nafas olish, og'izni ochishga tayyorlash kabilar nutq harakatlari vazifasini bajaradi.

Xarakter – imo-ishoralarni insonning xarakteridan ham darak beradi. Boshni baland tutib yurish takabburlikni, shaxdam qadamlar o'ziga ishonchni ifodalaydi.

Yolg'on gapirayotganingiz bilib qolmasligi uchun siz bu vaqtda holatingiz to'liq ko'rinmasligiga harakat qilishingiz lozim[6]. Mana nima uchun mirshabxonadagi so'roq vaqtida so'roqni olib borayotganlarga nisbatan yaxshi ko'rinsin va yolg'on gapirishi oshkor bo'lishi uchun gumondor shaxsni yaxshi ko'rinadigan va yaxshi yoritiladigan joydagi stulga o'tqazishadi. Tabiiyki, sizning yolg'oningiz agar bu lahzada siz stol yonida o'tirgan bo'lsangiz va badaningiz qisman ko'rinmasi yoki devor, eshik ortida bo'lsangiz kam seziladi. Eng osoni telefonda yolg'on gapirish! Qanday qilib tana harakatlari tilida gapirishni o'rganish mumkin? O'zingiz har kuni hech bo'lmasa o'n besh daqiqa boshqa odamlar imo-ishoralarni o'rganish hamda talqin qilishga, shuningdek, o'z shaxsiy imo-ishoralaringizni tahlil qilishga ajrating. Eksperimental maydon sifatida odamlar uchrashadigan va hamkorlik qiladigan har qanday joy bo'laveradi.

Xususan, aeroport inson imo-ishoralarning barcha qirralarini kuzatish uchun qulay joy. Chunki bu yerda odamlar emotsiyalarning butun gamasini (rang-barangligini) imo-ishoralarni orqali ifodalaydilar: ehtirosli xohishni ham, g'azabni ham, va h.k. Bundan tashqari, kuzatish uchun rasmiy qabullar, ishga doir uchrashuvlar, kechalar va boshqa shu kabi tadbirlar hisoblanadi. Tana harakatlari tili san'atini o'rganib, siz kechalarga borishingiz, bir burchakda jimgina butun oqshom o'tirib tana harakatlari tili marosimini kuzatishdan lazzatlanishingiz mumkin.

**Xulosa.** Teleko'rsatuvlar ham noverbal o'zaro muloqot xususiyatlarini o'rganish uchun ajoyib imkoniyat yaratadi. Televizorning ovozi o'chirib qo'yib, ekranda nima bo'layotganini faqat tasvir orqali bilishga harakat qiling. Har besh daqiqada ovozni ochib siz o'zingizni ko'rsatuv yoki kinodagi noverballikani qanday tushunayotganingizning to'g'riligini tekshirib qo'yishingiz mumkin. Shunda tez orada siz butun dasturni ovozsiz ko'ra olishingiz hamda ekranda nima bo'layotganligini karlar singari tushuna olishingiz mumkin.

**ADABIYOTLAR**

1. Abramova G.S. Amaliy psixologiya. M. 2004 yil
2. Bondarenko A.F. Psixologik yordam: nazariya va amaliyot. M.: "Sinf" mustaqil firmasi, 2006 yil.
3. Gladding S. Psixologik maslahat. SPb. 2007 yil
4. Zaxarov A.I. Bolalardagi qoʻrquvni qanday yengish mumkin. M. 2005 yil
5. Piz A. Tana tili. M.: EKSMO-Press, 2004 yil.
6. Allan P. Tana tili. M.: EKSMO-Press, 2004 yil.