

TANA TILI ORQALI ERTA PSIXOPROFILAKTIKA CHORALARINI ISHLAB CHIQUISHNING NAZARIY ASOSLARI

Erkinov Iskandar Erkin o'g'li

ilmiy tadqiqotchi

Annotatsiya Mazkur tezis tana tili (noverbal kommunikatsiya) orqali shaxsning psixologik holatini erta aniqlash va psixoprofilaktika choralari ishlab chiqishning nazariy asoslariga bag'ishlangan. Unda tana tilining psixologik mohiyati, uning shaxs emotsional holati va xulq-atvorini ifodalashdagi o'rni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, erta psixoprofilaktikaning mazmuni, vazifalari va bosqichlari yoritilib, tana tilini tahlil qilish orqali stress, agressiya, xavotir va ijtimoiy moslashuvdagi muammolarni oldindan aniqlash imkoniyatlari asoslab beriladi. Tadqiqot natijalari ta'lim, tarbiya va ijtimoiy-psixologik faoliyatda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit So'zlar: tana tili, noverbal kommunikatsiya, psixoprofilaktika, erta diagnostika, stress, emotsional holat, xulq-atvor.

Zamonaviy jamiyatda shaxs psixologik salomatligini ta'minlash va salbiy holatlarning oldini olish muammosi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ijtimoiy munosabatlar murakkablashuvi, axborot oqimining kuchayishi va tezkor hayot sur'ati inson ruhiyatiga kuchli bosim o'tkazmoqda. Shu sharoitda psixologik muammolarni erta aniqlash va profilaktika choralari ishlab chiqish ilmiy-amaliy jihatdan muhim vazifa hisoblanadi. Ushbu jarayonda tana tili, ya'ni noverbal belgilar orqali shaxsning ichki holatini anglash samarali vositalardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda.

Psixologiya fanida tana tili shaxsning ong osti jarayonlari, emotsional holati va munosabatlarini ifodalovchi muhim kommunikativ mexanizm sifatida qaraladi. Inson nutqi ongli nazorat ostida bo'lsa-da, tana harakatlari, mimika, jestlar, tana holati va ko'z qarashlari ko'pincha ichki kechinmalarni bevosita aks ettiradi. Shu sababli tana tili psixologik diagnostika va psixoprofilaktikada ishonchli axborot manbai bo'lib xizmat qiladi.

Erti psixoprofilaktika tushunchasi psixologik muammolarni yuzaga kelishidan oldin aniqlash, ularning rivojlanishiga to'sqinlik qilish va shaxsda sog'lom psixologik holatni mustahkamlashga qaratilgan chora-tadbirlar tizimini anglatadi. Ushbu yondashuvning asosiy maqsadi muammoni davolash emas, balki uning oldini olishdan iboratdir. Aynan shu nuqtayi nazardan tana tili orqali kuzatuv va tahlil qilish erta psixoprofilaktikaning muhim nazariy va amaliy komponenti hisoblanadi.

Tana tilining nazariy asoslari klassik va zamonaviy psixologik konsepsiyalarga tayanadi. Ch. Darvin mimika va emotsiyalar o'rtasidagi bog'liqlikni asoslab bergan bo'lsa, keyinchalik P. Ekman emotsiyalarning universal yuz ifodalari mavjudligini ilmiy jihatdan isbotladi. Mazkur tadqiqotlar tana tilining biologik va ijtimoiy asoslarini tushuntirib beradi. Shu bilan birga, ijtimoiy o'rganish nazariyalari tana harakatlarining madaniy va ijtimoiy omillar bilan bog'liqligini ko'rsatadi.

Psixoprofilaktika jarayonida tana tilini tahlil qilish shaxsning emotsional zo'riqishi, ichki xavotiri yoki agressiv tendensiyalarini erta bosqichda aniqlash imkonini beradi. Masalan, doimiy yopiq tana holati, ko'zdan qochish, qo'l va yelka mushaklarining tarangligi shaxsda ichki bezovtalik mavjudligidan dalolat berishi mumkin. Bunday belgilarni o'z vaqtida aniqlash orqali psixologik yordam va profilaktik choralarni ishlab chiqish mumkin.

Ta'lim muassasalarida tana tili orqali erta psixoprofilaktika choralari amalga oshirish ayniqsa muhimdir. O'quvchilar va talabalar orasida stress, moslashuv muammolari, kommunikativ qiyinchiliklar ko'pincha bevosita ifoda etilmaydi. Biroq tana tili orqali bu holatlar pedagog va psixologlar tomonidan kuzatilishi va tahlil qilinishi mumkin. Natijada, individual yondashuv asosida tarbiyaviy va psixologik qo'llab-quvvatlash choralari ishlab chiqiladi.

Shuningdek, tana tili ijtimoiy xavf guruhiga mansub shaxslarni aniqlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Deviant xulq-atvor, agressivlik yoki ijtimoiy chekinish alomatlari ko'pincha noverbal darajada namoyon bo'ladi. Shu bois tana tilini tizimli o'rganish va talqin qilish psixoprofilaktikaning samaradorligini oshiradi.

Nazariy jihatdan tana tili va psixoprofilaktika o'rtasidagi bog'liqlik integrativ yondashuvni talab etadi. Bu jarayonda psixologiya, pedagogika, sotsiologiya va hatto falsafa fanlarining o'zaro uyg'unligi muhim hisoblanadi. Shaxsni yaxlit tizim sifatida anglash, uning ichki va tashqi namoyon bo'lishlarini kompleks tahlil qilish psixoprofilaktika choralarining ilmiy asoslanganligini ta'minlaydi.

Tana tili orqali erta psixoprofilaktika choralari ishlab chiqishda mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligi alohida o'rin tutadi. Psixolog va pedagoglar noverbal belgilarni to'g'ri talqin qilish, subyektiv xulosalardan qochish va individual farqlarni inobatga olish ko'nikmalariga ega bo'lishi zarur. Aks holda, noto'g'ri talqin salbiy pedagogik yoki psixologik ta'sirga olib kelishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, tana tili orqali erta psixoprofilaktika choralari ishlab chiqish shaxs psixologik salomatligini saqlashda muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega. Ushbu yondashuv psixologik muammolarni chuqurlashmasdan oldin aniqlash, ijtimoiy moslashuvni yaxshilash va sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Kelgusida mazkur yo'nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar psixoprofilaktika tizimini yanada takomillashtirishga zamin yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ekman P. Emotions Revealed. – New York: Times Books, 2016.
2. Argyle M. Bodily Communication. – London: Routledge, 2018.
3. Darwin Ch. Emotions in Man and Animals. – London, 2015.
4. Реан А.А. Психология личности и поведения. – Москва: Юрайт, 2020.
5. Андреева Г.М. Социальная психология. – Москва: Аспект Пресс, 2019.
6. Қодиров Б.Р. Амалий психология асослари. – Тошкент: Ўзбекистон, 2021.