

KONFLIKT VAQTIDA TANA TILINING PSIXOLOGIK BELGILARI

Atadjanova Valya

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi

Ishmuradova Shaxnaza Orazbaevna

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi

Yendirboyeva Gulasal Bozorboyevna

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi

Ismoilova Kumush Otabek qizi

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18813952>

Annotatsiya: Ushbu ilmiy tadqiqotda konflikt jarayonida namoyon bo'ladigan tana tilining psixologik belgilari ilmiy-amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda shaxslararo ziddiyat vaqtida yuzaga keladigan noverbal xatti-harakatlar – mimika, ko'z harakati, tana holati, imo-ishoralar, fazoviy masofa, nafas olish ritmi va mushak tarangligi kabi omillar ichki emotsional va kognitiv jarayonlarning aks etishi sifatida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, konflikt paytida avtonom nerv tizimi faollashuvi, stress reaksiyasi, emotsional qo'zg'alish hamda ularning tana ifodasidagi ko'rinishlari yoritilgan. Tadqiqotimiz davomida, tana tilining konflikt dinamikasiga ta'siri, tajovuzkorlik, himoyalanih, bo'ysunish yoki chekinish kabi psixologik holatlarning noverbal belgilar orqali qanday namoyon bo'lishi aytib o'tiladi. Tadqiqot natijalari konfliktologiya va amaliy psixologiya sohasida samarali muloqot va psixologik munosabatlarni shakllantirish uchun nazariy asos yaratadi.

Kalit so'zlar: Psixologiyada tana tili, konflikt psixologiyasi, psixologik belgilar, stress reaksiyasi, konflikt dinamikasi, psixologik ta'sir, konflikt signallar.

PSYCHOLOGICAL SIGNS OF BODY LANGUAGE DURING CONFLICT

Abstract: This scientific study provides a theoretical and practical analysis of the psychological signs of body language manifested during a conflict. The research examines nonverbal behaviors that arise during interpersonal conflict - such as facial expressions, eye movement, body posture, gestures, spatial distance, breathing rhythm, and muscle tension - as reflections of internal emotional and cognitive processes. It also highlights the activation of the autonomic nervous system, stress reactions, emotional arousal, and their physical manifestations during conflict. Furthermore, our research describes the influence of body language on conflict dynamics and how psychological states such as aggression, defensiveness, submission, or withdrawal are expressed through nonverbal cues. The findings of this study establish a theoretical foundation for fostering effective communication and psychological relationships within the fields of conflictology and applied psychology.

Keywords: Body language in psychology, conflict psychology, psychological signs, stress reaction, conflict dynamics, psychological influence, conflict signals.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ ЯЗЫКА ТЕЛА ВО ВРЕМЯ КОНФЛИКТА

Аннотация: В данном научном исследовании проводится научно-практический анализ психологических признаков языка тела, проявляющихся в процессе конфликта. В исследовании невербальное поведение, возникающее во время межличностного

конфликта, - мимика, движения глаз, поза, жесты, пространственная дистанция, ритм дыхания и мышечное напряжение - рассматривается как отражение внутренних эмоциональных и когнитивных процессов. Также освещаются активация вегетативной нервной системы во время конфликта, стрессовая реакция, эмоциональное возбуждение и их проявления в языке тела. В ходе нашего исследования описывается влияние языка тела на динамику конфликта и то, как через невербальные признаки проявляются такие психологические состояния, как агрессия, защита, подчинение или отступление. Результаты исследования создают теоретическую основу для формирования эффективной коммуникации и психологических отношений в области конфликтологии и практической психологии.

Ключевые слова: язык тела в психологии, психология конфликта, психологические признаки, стрессовая реакция, динамика конфликта, психологическое воздействие, сигналы конфликта.

KIRISH

Konfliktli vaziyatlar murakkab psixologik va fiziologik jarayonlarni faollashtiradi, ular nafaqat og'zaki ifoda orqali, balki og'zaki bo'lmagan xatti-harakatlar orqali ham ko'rinadi. Konflikt paytida tana tili ichki kognitiv baholash, psixologik munosabatlar pozitsiyasi va tahdid ko'rinishini aks ettiradi. Psixologik nuqtai nazardan noverbal signallar affektiv holatlar va shaxslararo intensiyalarning bevosita ko'rsatkichlari bo'lib, ko'pincha ongli verbal artikulyatsiyadan oldin keladi. Odamlar konfliktga kirishganda, vegetativ asab tizimi tezda javob beradi, bu holatning o'lchanadigan psixologik ta'sir ko'rinishidagi o'zgarishlarini, mushak kuchlanishini, yuz mikroekspressiyasini, nigoh xatti-harakatlarini, imo-ishoralar dinamikasini, fazoviy pozitsiyani va ovoz modulyatsiyasini keltirib chiqaradi. Ushbu tana psixologik konflikt signallari hissiyotning intensivligi, himoyalanih yo'nalishi, ustunlikni tasdiqlash, qochish tendentsiyalari va hal qilishga tayyorlik haqida tushuncha beradi. Konflikt paytida tana tiliga singdirilgan psixologik belgilarni tushunish yashirin ma'nolarni talqin qilish, keskinlashuvni tahmin qilish va konstruktiv o'zaro ta'sirni osonlashtirish uchun muhimdir. Konflikt paytida tana harakatlarida namoyon bo'ladigan asosiy psixologik belgilardan biri mushaklarning zo'riqishidir. Simpatik asab tizimi urishish yoki qochish reaksiyasini faollashtirar ekan, mushak guruhlari, ayniqsa, jag', yelka, bo'yin, qo'l mushaklari beixtiyor taranglashadi. Yuz ifodasi yana bir muhim psixologik belgini tashkil etadi. Konflikt paytida mikroifodalar - qisqa, ixtiyorsiz yuz harakatlari soniyaning ulushlarida davom etadi - ongli tartibga solish sodir bo'lishidan oldin haqiqiy his-tuyg'ularni ochib beradi. G'azab tushirilgan qoshlar, tortilgan qovoqlar, qisilgan lablar orqali namoyon bo'lishi mumkin; qo'rquv ko'zlarning kengayishi va ko'tarilgan qoshlar orqali paydo bo'lishi mumkin; nafrat lablarning bir tomonlama ko'tarilishi orqali ifodalanishi mumkin. Ushbu ifodalar nevrologik jihatdan limbik tizimning faollashuvi bilan bog'liq bo'lib, ko'pincha og'zaki nutqqa zid keladi. Og'zaki betaraflilikni da'vo qilayotgan odam yuz mushaklari orqali o'tkinchi dushmanlik yoki xavotirni ko'rsatishi mumkin. Og'zaki va og'zaki bo'lmagan signallar o'rtasidagi nomuvofiqlik ko'pincha konfliktlar paytida ishonchsizlikni kuchaytiradi, chunki kuzatuvchilar samimiylilikni baholashda imo-ishoralarni og'zaki so'zlardan ko'ra intuitiv ravishda ustun qo'yadilar. Konflikt paytida ko'zning xatti-harakati kuchli psixologik oqibatlariga olib keladi. Shunday qilib, imo-ishoralarning chastotasi va turi shaxsning tashqi tomondan qarama-qarshilikka yo'naltirilganligi yoki ichki tomondan psixologik tartibga solishga qaratilganligi haqida tushuncha beradi. Psixologik xulq-atvor yoki shaxslararo munosabatlarni

boshqarish konfliktlar paytida sezilarli darajada o'zgaradi. G'azabni boshdan kechirayotgan shaxslar nazoratni ta'minlash yoki qo'rqitish uchun jismoniy masofani qisqartirishi va shu bilan boshqa odamning shaxsiy makoniga kirishi mumkin. Aksincha, tahdidni his qilganlar masofani uzaytirishi, orqaga qadam tashlashi yoki tanasini suhbatdoshdan uzoqlashtirishi mumkin. Shunday qilib, fazoviy joylashuv kuch va xavfsizlik haqidagi psixologik tasavvurlarni aks ettiradi. Ikkala tomon ham bir vaqtning o'zida yaqinlashganda, eskalatsiya xavfi ortadi. Ikkalasi ham masofani oshirganda, uzilish sodir bo'lishi mumkin. Fazodagi muzokaralar konflikt dinamikasining ovozsiz, ammo kuchli o'lchoviga aylanadi. Ovoz xususiyatlari, garchi jismoniy jihatdan emas, balki texnik jihatdan paralingvistik bo'lsa-da, jismoniy ifoda bilan chambarchas bog'liq. Konflikt paytida emotsional qo'zg'alish natijasida tovush balandligi ko'tarilishi, nutq tezlashishi, ovoz balandligi oshishi mumkin. Titroq ovoz sifati qo'rquv yoki bostirilgan hissiyotni bildirishi mumkin. To'satdan jimlik, uzoq pauzalar yoki qisqartirilgan nutq namunalari stress ostida chekinish yoki kognitiv qayta ishlashni ko'rsatishi mumkin. Ovoz o'zgarishlarining yuz va qomat belgilari bilan uyg'unlashuvi konfliktli vaziyatlarda psixologik baholashning talqin doirasini mustahkamlaydi. Yana bir muhim psixologik belgilardan biri gavda tuzilishidagi asimmetriyadir. Shaxsning tanasi boshqa tomonga qaragan, boshi esa boshqa odamga yo'naltirilgan bo'lsa, bu qisman ajralish ambivalentlikni aks ettiradi. Ijtimoiy me'yorlar o'zaro ta'sirni davom ettirishga majbur qilayotgan bir paytda tana o'zini chetga olish haqida signal berishi mumkin. Nafas olish shakllari emotsional holatning fiziologik ko'rsatkichidir. Tez, yuzaki nafas olish xavotir yoki g'azabni aks ettiradi, nazorat ostidagi diafragmal nafas olish esa tartibga solish harakatlarini ko'rsatadi. Konfliktlashuvchi tomonlar o'rtasidagi nafas sinxronizatsiyasini kuzatish ham munosabatlar moslashuvini ko'rsatishi mumkin; nafas olish ritmlari bir-biriga mos kelganda, hatto qisqa vaqtga bo'lsa ham, psixologikintensivlik pasayishi mumkin, bu esa empatiyani osonlashtiradi. Desinxronizatsiya, aksincha, keskinlikni saqlab qolishi mumkin. Kuzatiladigan signallardan tashqari, ichki tana sezgilari tashqi xulq-atvorga ta'sir qiladi. Yurak urishining tezlashishi, terlash va haroratning o'zgarishi bezovtalik yoki bezovtalikka sabab bo'ladi. Odamlar ichki noqulaylikni boshqarish uchun og'irlikni tez-tez o'zgartirishi, oyoqlarini urishi yoki kiyimlarini o'zgartirishi mumkin. Bu xatti-harakatlar, garchi nozik bo'lsa-da, psixologik stressni ko'rsatadigan naqshga to'planadi. Kuch dinamikasi konflikt paytida tana tilini sezilarli darajada shakllantiradi. O'zini hukmron deb hisoblaydigan odamlar ko'pincha gavgdalarini keng tutadilar, to'g'ri nigoh bilan qaraydilar va ko'proq jismoniy maydonni egallaydilar. Emotsional konfliktli tana nutqida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Muhimi, og'zaki bayonotlar va imo-ishora nutqi o'rtasidagi nomuvofiqlik ko'pincha konfliktni kuchaytiradi. Agar shaxs og'zaki ravishda murosaga kelish istagini bildirsa, shu bilan birga yopiq holatni va yuz ifodasining qat'iyiligini saqlab qolsa, boshqa tomon nosamimiylikni sezishi mumkin. Bunday noverbal qarama-qarshiliklar kuzatuvchilarda kognitiv dissonansni keltirib chiqaradi, ishonchsizlik va himoya reaksiyalarini keltirib chiqaradi. Shu sababli, konfliktlarni samarali hal qilish uchun og'zaki niyat va amalga oshirilgan muloqot o'rtasidagi muvofiqlik talab etiladi. Psixologik chidamlilik tana tilining stress ostida namoyon bo'lishiga ta'sir qiladi. His-tuyg'ularni boshqarish qobiliyati yuqori bo'lgan odamlar, hatto norozi bo'lganlarida ham, nafas olishni nazorat qilish, muvozanatli holat va mo'tadil imo-ishoralarni saqlab qolishga moyil bo'lادilar. Uzoq davom etadigan konfliktlarda tana harakati o'tkir zo'riqishdan surunkali chekinishga o'tishi mumkin. Ushbu psixologik o'zgarishni tan olish juda muhim, chunki faol qarama-qarshilik va passiv chetlashish uchun hal qilish strategiyalari farq

qiladi. Oxir-oqibatda, konflikt paytida tana tili ichki psixologik jarayonlar va tashqi ijtimoiy o'zaro ta'sir o'rtasidagi dinamik interfeys bo'lib xizmat qiladi. U psixologikholatlar, kuch idroklari, kognitiv baholashlar va munosabatlar niyatlarini ko'pincha og'zaki mazmunga qaraganda aniqroq ochib beradi. Ushbu noverbal belgilarni talqin qilish va tartibga solish qobiliyati konfliktning halokatli qarama-qarshilikka aylanishini yoki konstruktiv muloqotga aylanishini belgilaydi. Shuning uchun tana ifodasiga singdirilgan psixologik belgilarni tushunish konfliktlarni tahlil qilish va hal qilishning ilg'or amaliyotining asosiy tarkibiy qismidir. Konflikt paytida tana tilining neyropsixologik asoslari nima uchun ba'zi jismoniy reaksiyalar shunchalik tez va ko'pincha ong nazoratidan tashqarida paydo bo'lishini chuqurroq tushunishga imkon beradi. Shaxs tanqid, rad etish yoki maqomga qarshi turish kabi jismoniy yoki ramziy tahdidlarni qabul qilganda, amigdala yuqori kortikal mulohazalar to'liq ishga tushishidan oldin tezkor baholashni boshlaydi. Bu jarayon ratsional baholashdan oldin sodir bo'lganligi sababli, tana signallari ko'pincha odamlar o'zlarining tashqi xatti-harakatlarini tartibga solishga harakat qilganda ham haqiqiy psixologikholatlarni ko'rsatadi. Tana tili nafaqat xulq-atvor tanloviga, balki asab faollashuvi namunalarining somatik ifodasiga aylanadi. Bu nuqtai nazar faqat og'zaki qayta shakllantirishga emas, balki fiziologik tartibga solishga qaratilgan aralashuvlarni rag'batlantiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytishimiz mumkinki, konflikt paytidagi tana tilining psixologik belgilari neyrobiologiya, rivojlanish tarixi, bog'lanish shakllari, kognitiv baholash, hissiy o'z-o'zini boshqarish qobiliyati, ijtimoiy me'yorlar va vaziyatga xos omillarning murakkab o'zaro ta'sirini aks ettiradi. Ular bir vaqtning o'zida va dinamik tarzda namoyon bo'lib, o'zaro munosabat shakllarini lahzama-lahza o'zgartirib boradi. Shu bois, nizolarni hal qilish mahorati ham vaziyatni to'g'ri talqin qilish sezgirligini, ham o'zini-o'zi idora eta olish salohiyatini talab qiladi. Insonlar mushaklar tarangligi, yuzdagi sezilmas ifodalar, nigoh harakati, gavda holati, imo-ishoralar shiddati, nafas maromi va o'zaro masofani saqlash kabi jihatlarni anglashni rivojlantirish orqali o'zlarining tana reaksiyalarini vaziyatni beixtiyor keskinlashtiruvchi omillardan ongli ravishda konstruktiv muloqot vositasiga aylantirishi mumkin. Anglab yetilgan tana konfliktlarni kuchaytiruvchi manba emas, balki psixologik anglash va o'zaro munosabatlarni tiklash sari yo'l bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Aziza, Turemuratova. "KONFLIKT VA UNING KELIB CHIQISH SABABLARI." Новости образования: исследование в XXI веке 3.32 (2025): 465-467.
2. Turemuratova, A. B. "TA'LIMDA PEDAGOGIK YONDASHUVLAR ASOSIDA O'QUVCHIYOSHLARNING KOLLABORATIV KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH MEKANIZMLARI." Inter education & global study 3.4 (2025): 242-250.
3. Туремуратова, А. Б. "ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ТРАДИЦИЙ НАРОДНОЙ ПЕДАГОГИКИ В ФОРМИРОВАНИИ МИРОВОЗЗРЕНИЯ МОЛОДЕЖИ." Мировая наука 6 (75) (2023): 125-129.
4. Turemuratova, A., and N. Turenliyazova. "The program of using modern pedagogical methods in the higher education system and the problems of improving pedagogical skills." Science and innovation 2.B10 (2023): 373-377.

5. Turemuratova, Aziza, Rita Kurbanova, and Barno Saidboyeva. "Educational traditions in shaping the worldview of young people in folk pedagogy." *Modern Science and Research* 2 (2023): 318-322.
6. Turemuratova, A., U. Uzakbaeva, and D. Nuriyeva. "Basic concepts of family psychology and overcoming psychological problems." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 104-109.
7. Turemuratova, A., and J. Asamatdinova. "Talabalar qadriyatqa bag'darlang'anliqti rivajlantiruwda auditoriyadan tis shinig'iwlaridin'roli." (2021).
8. Turemuratova, A. "Har bir xalqning o'z qadriyati bor." (2021).
9. Turemuratova, A., and B. Temirbekov. "Mustahkam oilani shakllantirishda yoshlarda naql-maqollardan foydalanishning tarbiyaviy-psixologik ahamiyati." (2022).
10. Jarilkapovich, Matjanov Aman. "Program technology for choosing an effective educational methodology based on modern pedagogical research in the educational system." *Current Research Journal of Pedagogics* 6.02 (2025): 30-33.
11. Jarilkapovich, Matjanov Aman. "Use of pedagogical methods based on the modern educational program to increase the effectiveness of education." *European International Journal of Pedagogics* 4.6 (2024): 26-33.