

YOSH O`SMIRLIK DAVRIDA YOLG`ON GAPIRISH TUSHUNCHASI VA PSIXOLOGIYASI

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti amaliy psixologiya
yo`nalishi 2-bosqich talabasi*

Pardaboyeva Madina Farxod qizi
pardaboyeva969@gmail.com

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti amaliy psixologiya
yo`nalishi 2-bosqich talabasi*

Komiljonova Sevinch Azamat qizi
Komiljonovasevinch7@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada O`smirlik davri haqida tushuncha, o`smirlarning anatomic fiziologik xususiyatlari, o`smirlarning bilish jarayonlarining xususiyatlari va bu yosh davri psixologiyasida “yolg`on” tushunchasi taxlil qilindi.

Kalit so`zlar: O`smirlik davri, fiziologik xususiyatlari, o`smirlarning bilish jarayonlar, bolalarning psixik rivojlanishi, ta`lim va tarbiya. yolg`on, ishontirish, yolg`onni aniqlash, oson yolg`on, psixologiya, diqqat, tafakkur, muloqot muhiti, mustaqil fikrlash, interaktiv metodlar, eksperiment, mativatsiya.

KIRISH

O`qituvchi va tarbiyachi uchun bolalarning o`smirlik davri psixologiyasini bilish psixologik nuqtai nazaridan ham pedagogik nuqtai nazaridan ham muximdir. Bu davrni biz yana o`tish davri ham deb ataymiz. O`smirlik davri asosan 11-15 yoshdagi bolalarni o`z ichiga qamrab oladi, ya`ni 5-8 sinf o`quvchilarini. O`smir o`quvchilarni ta`lim va tarbiya berish ishlarida uchraydigan ayrim qiyinchiliklar bu yoshdagi bolalarning psixik rivojlanishi va hususiyatlarini ba`zan etarli darajada bilmaslikdan yoki inkor qilishdan kelib chiqadi. Kichik va katta yoshdagi maktab o`quvchilariga qaraganda o`smirlik yoshidagi bolalarni tarbiyalashda juda ko`p qiyinchiliklar bo`ladi. Chunki, kichik bolaning katta odamga aylanishi jarayoni juda qiyin kechadi. Bu jarayon o`smirlar psixologiyasining odamlar bilan bo`lgan munosabat formalarining jiddiy ravishda o`zgarishi, hamda hayot sharoitining o`zgarishi bilan bog`liqdir. Bu davrda o`smirlarning o`z shaxsiy fikrlari paydo bo`ladi. Ularda o`z qadr-qimmatlari haqidagi tushuncha kengayadi. Ilmiy psixologiyaning aniqlashi bo`yicha o`smirlarning psixik taraqqiyotini harakatga keltiruvchi kuchlar, ularning faoliyatlari bilan tug`iladigan extiyojlar bilan bu extiyojlarni qondirish imkoniyatlari o`rtasidagi dialektik qarama-qarshiliklarni yuzaga kelishi va bartaraf qilinishidan iboratdir. O`smir

yosh psixologiyasida o'z maqsadiga erishish maqsadida yolg'on gapirish holatlari ham teztez uchrab turadi. Yolg'on – noto'g'ri gap, aldov, nohaqlik. Jamiyatimizda ayrim insonlar tomonidan beriladigan yolg'on axborot tufayli turli qiyinchiliklar yuzaga keladi. Yolg'on, aldov qarama-qarshi manfaatlar, axloqiy va ijtimoiy normalar to'qnashgan paytda yuzaga keladi. Yolg'on – adovatlardan biridir, bu bilan psixologlar vazifalarini bajarish chog'ida juda ko'p hollarda to'qnashishlariga to'g'ri keladi. Yolg'onchilik muammolarini o'rganuvchi psixologlar, haqiqatni aytishdan ko'ra yolg'on gapirish qiyinligini ta'kidlaydilar. Yolg'on doimo shaxsning o'zini tutishidagi ozgina o'zgarishi orqali namoyon bo'ladi. Uni aniqlash esa – san'atdir, uni alohida bilimlarni egallash, mohirona qo'llash, va albatta, katta hayotiy tajriba orqali o'zlashtiriladi. Psixolog faoliyatida muvaffaqiyatga erishishda psixologik tashhis orqali shaxsning o'zini nosamimiy tutishi va uning yolg'onini aniqlashni bilishi muhim omil hisoblanadi. Yolg'on tabiati, namoyon bo'lish shakli va maqsadiga ko'ra farqlanadi, adolatni tiklash uchun kurashish quroli sifatida kim qo'llasa, uni ta'qib qiladi. Har qanday yolg'on xavfli: uning katta va kichik, ochiq va yashirin, sodda va ayyoronaligi ahamiyatsiz. U kimdan chiqishidan qat'iy nazar, aniqlanmagan yolg'on alohida xavf tug'diradi. Jinoyat jarayonida haqiqatni aniqlashda, to'g'ri qaror qabul qilishda, u adolatga jiddiy putur yetkazishi mumkin. Aldash – haqiqiy fakt o'rniga yolg'onchi tasavvuridagi holatni qo'yish va haqiqatni aldoqchiga ma'qul bo'lgan uydirma bilan almashtirish. Yolg'on zanjirsimon xarakterga ega: bir yolg'on ikkinchisini tug'diradi va u bilan bog'langan bir qator faktlarni mutanosiblashtirishni talab etadi.

Aldashga urinadigan odamlar o'z xulqini, jumladan ovozining sadosini nazorat qilishga harakat qiladilar, ammo shu paytda buni qay darajada uddalaganliklarini aniq bila olmaydilar, chunki o'z ovozining sadosini to'liq nazorat qilish ancha qiyin ish. Hayajon, jumladan fosh bo'lishdan qo'rqish tufayli kelib chiqadigan hayajonga ko'proq darajada xos bo'lgan hamda yolg'on axborot berish vaqtida ovoz va nutqda ko'rinadigan quyidagi belgilar farqlanadi:

- ovozda titroq paydo bo'lishi;
- vaqti-vaqti bilan ovozni tozalash; yo'talib qo'yish;
- og'iz qurishi hamda yutinish va lablarni yalash ehtiyoji tufayli gap o'rtasida jumlar uzilishi;
- nutq ohangi (intonasiya)dagi ixtiyorsiz o'zgarishlar;
- nutq sur'atidagi o'zgarish (masalan, jumalarni o'ylab ko'rish zarurligi tufayli uning pasayishi);
- ovoz tembrining o'zgarishi.

Ovozda hissiyotlar ko'rinishining ko'proq o'rganilgan belgisi ohang kuchayishidir. Ranjigan odamlarda ovoz pardasi ko'tarilib boradi. Ular g'azablangan

yoki qoʻrqqan hollarda buni yanada koʻproq koʻrish mumkin. Gʻam-anduh yoki qaygʻu-hasrat vaqtida ovoz pardasining pasayishidan dalolat beradigan tadqiqotlar mavjud. Va nihoyat, hayajon, xafagarchilik, nafrat va jirkanish vaqtida ovoz pardasining balandligi oʻzgarish - oʻzgarmasligi nomaʼlum. Ovoz pardasining koʻtarilishi yolgʻondan dalolat beradigan ishonchli belgi emas; u qoʻrquv yoki gʻazab va, ehtimol, hayajon belgisidir. Ammo ovoz va undagi oʻzgarishlarga qarab aldasheda rohatlanish bor - yoʻqligini aniqlash qiyin. Ovozda hissiy oʻzgarishlarni yashirish oson emas. Agar asosan, yolgʻon gapirish paytidagi hissiyotlar haqida gapiriladigan boʻlsa, axborotning oshkor boʻlish ehtimoli ancha katta. Agar yolgʻon gapirishdan maqsad qoʻrquv yoki gʻazabni yashirish boʻlsa, ovoz balandroq pardada va qattiqroq chiqadi, nutq esa, ehtimol, tezlashadi. Maʼlumki, inson reaksiyasi ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlarga boʻlinadi. Ixtiyorsiz reaksiya boshqarilmaydi va quyidagilarda namoyon boʻladi: yuzning oqarib ketishi, qizarishi, qoʻlning qaltirashi, tez-tez nafas olish, terlab ketish, ovozning oʻzgarishi, harakat yoʻnalishining buzilishi, duduqlanish va boshqalar.

Shuningdek, beixtiyor reaksiyalar ham mavjud va bunday reaksiyalarni nazorat qilish juda qiyin (zero, ularni turli usullar bilan yashirishga urinishadi) biroq maʼlumot olishda ancha ahamiyatli hisoblanadi. Baʼzi reaksiyalar «yolgʻon detektori» kabi tashxis apparatlarida aniqlanadi. Bunday reaksiyalar quyidagicha koʻrinishda boʻladi:

- yuzning qizarishi – uyat, gʻazab;
- oqarib ketish – qoʻrquv, aybdorlik hissi;
- qorachiqning kengayishi – qiziqish, qoniqish hissi, rozilik, kuchli ogʻriq;
- qorachiqning torayishi – qoniqmaslik, rad qilinish;
- qoʻl va boʻyin sohasi arteriyasida tomir pulsining kuchli urishi – (yurak urishining faollashuvi bilan boʻyinbogʻni boʻshatishga urinish) xavotir, qoʻrquv, uyat, yolgʻon;
- puls chastotasining pasayishi – diqqatning oshishi;
- tez-tez va yuzaki nafas olish – ichki zoʻriqish;
- burundan qisqa-qisqa nafas olish – jahl;
- nafas olishning buzilishi, tomoqning qisilishi, tupukni reflektiv yutinish – vahima, uyat, yolgʻon;
- ogʻizning qurishi (yutinish, labni yalash, tashnalik...) – qoʻrquv, yolgʻon;
- toʻsatdan tishlarni koʻrsatish – qahr, tajovuzkorlik;
- terlamogʻ, ter – gʻazab, xijolat boʻlish, asabiylashish, yolgʻon;
- titroq (qoʻl, oyoq barmoqlarida, yuz mushaklarida) – ichki zoʻriqish, qoʻrquv, yolgʻon;
- koʻzini pirdirash – qoʻzgʻalish, yolgʻon;
- qorinning gʻuldirashi – qoʻrquv (doim ham emas, vaziyatga qarab);
- tishlarni gʻijirlatish – kuchli nevroz, stress, oʻylaganni amalga oshira olmaslik.

Bunday reaksiyalar ayollarga nisbatan erkaklarda aniqroq ifodalanadi va kuzatish imkoni ko'proq bo'ladi. Jamiyatda salbiy hodisa sifatida yolg'onlarning umumiy idroki mavjud edi. Aldash – suhbatdoshni noto'g'ri talqin qilishning odamning ongli orzusi. Lekin bu har doim zararlidir? Yolg'on psixologiyasi odamlarning nima uchun yolg'on ekanligini, yolg'onni qanday aniqlash mumkinligini tushunishga yordam beradi. Bizning butun hayotimiz yolg'onchilik bilan o'tadi: ular bizni aldayaptilar, biz o'zimiz yolg'on gapiramiz. Yolg'on haqida ozgina bilamiz. Uni qanday aldash kerak, qanday qilib aldanmaslik kerak va qanday qilib yiqilmaslik kerakligi haqida yolg'on gapirish. Yolg'on psixologiyasining sirlarini oshkor qilamiz. Quyida “Yolg'on” haqida mutafakkir olimlarning fikrlarini keltiramiz. Pol Ekman - yolg'on psixologiyasi sohasidagi eng taniqli mutaxassis, ko'plab kitob mualliflari hamda "Menga yolvor" deb nomlangan taniqli teleserialni taqdim etadilar. U 1963 yilda ushbu hodisani o'rganishga kirishdi va yolg'onchilardirki, odam yolg'onchi bo'lib, uning maqsadlariga ogohlantirmasdan, qasddan amalga oshiradi, va jabrlanuvchi buni talab qilmaydi, haqiqatni oshkor qilmaydi. Pol Ekman yolg'onlarning ikkita turini ajratib qo'yadi – bubuzilish va sukunat. Jim bo'lmasangiz, u haqiqiy ma'lumotni yashiradi, lekin yolg'on so'zlamaydi. Bu buzuqlik, yolg'onchi qo'shimcha harakatlarni amalga oshiradi, haqiqatni yashiradi va uni noto'g'ri ma'lumot bilan almashtirib, uni haqiqiy deb hisoblaydi. Psixologiyada o'smir yoshdagi bolalarda yolg'onlarning turlari Tuhmatning ko'p qirrali tomonlari ko'pincha haqiqatga o'xshash, shuning uchun uni deyarli farqlash mumkin emas. Ammo uning xilma-xilligiga qaramay, yolg'on haqiqatning buzilishidir. Quyidagi turdagi yolg'onliklar mavjud:

1. Fantastika yoki hayoliy hikoyalar, ertaklarning sirli mavjudotlarini ta'riflashda insonning fantaziyasi.
2. Barcha turdagi firibgarlik, muhim hujjatlarni soxtalashtirish, qog'ozlar.
3. Tuyg'ularni va tajribalarni simulyatsiya qilish.
4. Odamning haqiqiy xarakterini boshqalarga ko'rsatib beradigan, lekin u rol o'ynaydigan o'yinni yoki bolalar o'yinini.
5. O'zi foyda olishi uchun haqiqatni yashirish.
6. Axborotlarni buzish.
7. Haqiqatni yashirish.
8. Turli xilg'iybat.
9. Himoyalash uchun yolg'on.
10. O'z-o'zini aldash, agar shaxs o'zini bila turib yolg'on ma'lumot bilan ilhomlantirsa.
11. Har doim va har bir narsada aldash uchun ishlatilgan dapaologik yolg'on.
12. Ikkiyuzlamachilikning ikkiyuzlamachisi.

Ijtimoiy psixologiya sohasidagi taniqli tadqiqotchi Fri Aldertning aytishicha, o'smir bolalarda yolg'on gapirishning beshta sababi bor:

Uyat va sharmandalik holatidan himoya qilish;

Shaxsiy manfaat;

Jazodan himoya qilish;

Boshqa odamga yordam berish istagi;

Munosabatlarni saqlab qolish istagi.

Imo-ishoralar yordamida o'smirlardagi yolg'onni qanday aniqlashni o'rganishga yordam beradigan turli usullar mavjud:

1. Burunga tegib, ularni ishqalash va tirnoqlash.
2. Soch bilan o'ynash.
3. Og'izni qo'lingiz bilan yoping.
4. Tizlarda
5. Fikrning tez-tez o'zgarishi.
6. Kuchli bosh moyilligi oldinga yoki orqaga.
7. Kutilmagan va tez-tez yo'talish.
8. Oyoq va qo'llarni kesish.
9. Kiyimlar yoqasini yopish.

Agar yolg'on nizoli vaziyatlarni bartaraf etishga yordam beradigan yagona vosita bo'lib xizmat qiladigan bo'lsagina u foydali yalg'on hisoblanadi.

Qo'rquvsiz qanday qilib yolg'on gapirishni o'rganish muhim:

1. Sizning aldashingiz haqiqa tekanligiga ishonishingiz kerak.
2. Sizning his-tuyg'ularingizni nazorat qiling va asabiylashmang.
3. Haqiqiy odamlar haqida gapiring.
4. Yolg'onni tan olmang.
5. Barcha tafsilotlarni o'ylab ko'ring.
6. Hayotda kamdan-kam hollarda aldashni qo'llang, faqat zarur bo'lsa.

Xulosa o'rnida shu narsaga alohida e'tibor berish kerakki, yuqoridagi olimlarning izlanishlarini o'rganib chiqib o'smirlik yosh davrining naqadar muhim va dolzarb mavzu ekanligini hamda bu yosh davrining psixologik xususiyatlariga va o'zgarishlariga jamiyatning har bir a'zosi e'tibor bo'lmasligini aytib o'tish o'rindir. O'smir tarbiyasiga oilada ota-ona va yaqinlari, ta'lim muassasalarida esa har bir pedagog ma'suldirlar. Oilada ota-onalar quyidagi tavsiyalarga e'tibor berishlarini xoxlardik:

- o'smir yoshidagi farzandlariga ko'proq e'tiborli bo'lish
- bolaga imkon qadar vaqt ajratish
- bo'sh vaqtining to'g'ri taqsimlanganligini nazorat qilib borish
- qiziqishlariga ijobiy fikr bildirilib, do'stona muloqotning yo'lga qo'yilishi
- oila a'zolariga nisbatan to'g'ri muomala ma'daniyatining yo'lga qo'yilganligini nazorat qilib borish kabi tavsiyalarga e'tibor berishlarini ta'kidlagan bo'lar edik.

Ta'lim muassasalarida pedagoglar o'smirlarga ta'lim berishda quyidagilarga e'tibor berishlari muhim:

- o'smirning darsdagi faoliyati
- maktab jamoasiga munosabati
- tengdoshlar bilan hamfikrlilikning yo'lga qo'yilganligi
- o'quv jarayonidagi o'quvchilarning qiziqish va ehtiyojlariga e'tiborli bo'lishi
- mustaqil fikrlashlari uchun o'zlarini qiziqtirgan soha bo'yicha faoliyat olib borishlari uchun sharoit yaratilishiga e'tibor berilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Ushbu tavsiyalar o'smirlarda o'tish davrining qiyinchilaklarsiz o'tishini ta'minlaydi deb o'ylaymiz.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G`. Psixologiya (Yosh davrlari psixologiyasi). T. O'qituvchi 1994.
2. Davletshin M.G., Do'stmuxamedova Sh.A., To'ychiyeva S.M., Mavlonov M. Yosh davrlari va pedagogic psixologiya. T.: TDPU, 2004 y.
3. Shcherbakov A.I. Yosh psixologiyasi va pedagogic psixologiyadan praktikum. Toshkent, 1991.
4. Janon Hans yalg'onni bildirib qo'yish san'ati 1963-y
5. Yalg'on psixologiyasi. Uslubiy qo'llanma
6. Professional Self - Self Awareness and Career Choice. (2024). Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments, 2(5), 84-88.
<https://euroasianjournals.org/index.php/pc/article/view/357m>
7. Ozodqulov Olimjon Bahodir o'g'li. (2024). RAHBAR VA XODIM MUNOSABATLARINING BOSHQARUV JARAYONIDAGI PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 41(1), 110–113. Retrieved from
<https://www.newjournal.org/index.php/01/article/view/12079>
8. Ozodqulov, O. (2024). VATANPARVARLIK RUHINI TALABALARDA RIVOJLANTIRISH PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. В CENTRAL ASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH (Т. 2, Выпуск 10, сс. 37–41). Zenodo.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.13945058>