

**O'SMIRLIK DAVRIDA YOLG'ON GAPIRISH TUSHUNCHASI VA ULARNING
PSIXOLOGIYASI**

Qodirova Gulshoda To'lqin qizi

Toshkent viloyati Chirchiq shahar 7-maktab psixologi.

Solijonova Dilafruz Vali qizi

Toshkent viloyati Chirchiq shahar 16-maktab psixologi.

Otepbergenova Aygul Kidirbayevna

Toshkent viloyati Chirchiq shahar 16-maktab psixologi.

Annotatsiya: *Maqolada O`smirlik davri haqida tushuncha, o`smirlarning anatomik 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, motivatsiya.*

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 tez-tez uchraydi. 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 ayyoronali 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 ovozing sadosini nazorat qilishga harakat qiladilar, ammo shu paytda buni qay darajada uddalaganliklarini aniq bila olmaydilar, chunki o'z ovozing 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 qo'rqan hollarda buni yanada ko'proq ko'rish mumkin. G'am-anduh yoki qayg'u-hasrat vaqtida ovoz pardasining pasayishidan dalolat beradigan tadqiqotlar mavjud. Va nihoyat, hayajon, xafagarchilik, nafrat va jirkanish vaqtida ovoz pardasining balandligi o'zgarish - o'zgarimasligi noma'lum. Ovoz pardasining ko'tarilishi yolg'ondan dalolat beradigan ishonchli belgi emas; u qo'rquv yoki g'azab va, ehtimol, hayajon belgisidir. Ammo ovoz va undagi o'zgarishlarga qarab aldashda rohatlanish bor - yo'qligini aniqlash qiyin.

Ovozda hissiy o'zgarishlarni yashirish oson emas.

Agar asosan, yolg'on gapirish paytidagi hissiyotlar haqida gapiriladigan bo'lsa, axborotning oshkor bo'lish ehtimoli ancha katta. Agar yolg'on gapi-rishdan maqsad qo'rquv yoki g'azabni yashirish bo'lsa, ovoz balandroq pardada va qattiqroq chiqadi, nutq esa, ehtimol, tezlashadi.

Ma'lumki, inson reaksiyasi ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlarga bo'linadi. Ixtiyorsiz reaksiya boshqarilmaydi va quyidagilarda namoyon bo'ladi: yuzning oqarib ketishi, qizarishi, qo'lning qaltirashi, tez-tez nafas olish, terlab ketish, ovozning o'zgarishi, harakat yo'nalishining buzilishi, duduqlanish va boshqalar.

Shuningdek, beixtiyor reaksiyalar ham mavjud va bunday reaksiyalarni nazorat qilish juda qiyin (zero, ularni turli usullar bilan yashirishga urinishadi) biroq ma'lumot olishda ancha ahamiyatli hisoblanadi.

Ba'zi reaksiyalar «yolg'on detektor» kabi tashxis apparatlarida aniqlanadi.

Bunday reaksiyalar quyidagicha ko'rinishda bo'ladi:

- yuzning qizarishi – uyat, g'azab;
- oqarib ketish – qo'rquv, aybdorlik hissi;
- qorachiqning kengayishi – qiziqish, qoniqish hissi, rozilik, kuchli og'riq;
- qorachiqning torayishi – qoniqmaslik, rad qilinish;
- qo'l va bo'yin sohasi arteriyasida tomir pulsining kuchli urishi – (yurak urishining faollashuvi bilan bo'yinbog'ni bo'shatishga urinish) xavotir, qo'rquv, uyat, yolg'on;
- puls chastotasining pasayishi – diqqatning oshishi;
- tez-tez va yuzaki nafas olish – ichki zo'riqish;
- burundan qisqa-qisqa nafas olish – jahl;
- nafas olishning buzilishi, tomoqning qisilishi, tupukni reflektiv yutinish – vahima, uyat, yolg'on;
- og'izning qurishi (yutinish, labni yalash, tashnalik...) – qo'rquv, yolg'on;
- to'satdan tishlarni ko'rsatish – qahr, tajovuzkorlik;
- terlamoq, ter – g'azab, xijolat bo'lish, asabiylashish, yolg'on;
- titroq (qo'l, oyoq barmoqlarida, yuz mushaklarida) – ichki zo'riqish, qo'rquv, yolg'on;
- ko'zini piri-pirash – qo'zg'alish, yolg'on;
- qorinning g'uldirashi – qo'rquv (doim ham emas, vaziyatga qarab);
- tishlarni g'ijirlatish – kuchli nevroz, stress, o'ylaganni 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. Soxta yolg'on, agar inson haqiqatni eskirgan va noto'g'ri ma'lumotni olgan bo'lsa.
7. Axborotlarni buzish.
8. Haqiqatni yashirish.
9. Turli xil g'iybat.
10. Himoyalash uchun yolg'on.
11. O'z-o'zini aldash, agar shaxs o'zini bila turib yolg'on ma'lumot bilan ilhomlantirsa.
12. Har doim va har bir narsada aldash uchun ishlatilgan dapaologik yolg'on.
13. 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 titroq.
5. Fikrning tez-tez o'zgarishi.
6. Kuchli bosh moyilligi oldinga yoki rqaga.
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'rinlidir. 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 vaqtning 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 hamfikrlikning 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.

ADABIYOTLARRO'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. O`smirlik davrining psixologik xususiyatlari. Matgafurova Dilfuzaxon Oxunovna Kibirlenika.ru

WWW.Google.uz

WWW.Ta'lim.Uz