

SHAXSLARARO MULOQOTDA YOLG‘ONNI ANIQLASH VA INTERPRETATSIYA QILISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Tursunov Ramziddin Toshtemir o‘g‘li

Jizzax viloyati Baxmal tumani 58-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada shaxslararo muloqot jarayonida yolg‘onni aniqlash hamda uni interpretatsiya qilishning psixologik asoslari tahlil qilingan. Yolg‘onni aniqlashda verbal va noverbal signallar, emotsional reaksiyalar va kognitiv yuklama muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, yolg‘onni noto‘g‘ri talqin qilish xavfi va individual farqlar ham yoritilgan.

Kalit so‘zlar: yolg‘on, muloqot, shaxslararo munosabatlar, noverbal belgilar, emotsiya, kognitiv yuklama, psixologik kuzatuv, interpretatsiya, ishonch, kommunikatsiya.

KIRISH

Shaxslararo muloqotda yolg‘onni aniqlash murakkab psixologik jarayon bo‘lib, u insonning nutqi, xulq-atvori va emotsional holatini kompleks tahlil qilishni talab etadi. Yolg‘on — bu ongli ravishda noto‘g‘ri yoki buzilgan axborotni taqdim etish jarayoni bo‘lib, u turli ijtimoiy-psixologik vaziyatlarda namoyon bo‘lishi mumkin. Yolg‘onni aniqlashning psixologik asoslaridan biri verbal signallardir. Nutqdagi noaniqlik, hikoya qilishdagi uzilishlar, haddan tashqari batafsil yoki aksincha juda qisqa javoblar yolg‘on ehtimolini ko‘rsatishi mumkin. Shuningdek, nutq tezligi va intonatsiya o‘zgarishi ham muhim indikator hisoblanadi. Noverbal signallar yolg‘onni aniqlashda yanada muhim rol o‘ynaydi. Mimika, ko‘z harakati, tana holati va qo‘l harakatlari shaxsning ichki emotsional holatini aks ettiradi. Masalan, ortiqcha asabiylik, ko‘z kontaktidan qochish yoki haddan tashqari himoyalalanuvchi tana tili psixologik nomuvofiqlikni ko‘rsatishi mumkin.

Yolg‘onni aniqlashda emotsional reaksiyalar ham muhim ahamiyatga ega. Yolg‘on gapirayotgan shaxsda ko‘pincha stress, xavotir va ichki zo‘riqish kuchayadi. Bu holat terlash, yuzning qizarishi yoki ovozning titrashi kabi fiziologik belgilar orqali namoyon bo‘lishi mumkin. Kognitiv yuklama nazariyasiga ko‘ra, yolg‘on gapirish haqiqatni aytishga nisbatan ko‘proq aqliy resurs talab qiladi. Shu sababli yolg‘on gapirayotgan shaxsda fikrni tashkil etish qiyinlashadi, javob berishda pauzalar ko‘payadi va mantiqiy izchillik buzilishi mumkin.

Biroq yolg‘onni interpretatsiya qilishda ehtiyotkorlik muhimdir. Chunki ko‘plab noverbal belgilar faqat yolg‘onga emas, balki stress, uyatchanlik yoki xavotir

holatlariga ham xos bo'lishi mumkin. Shu sababli yolg'onni aniqlashda faqat bir belgiga emas, balki kompleks tahlilga tayanish zarur.

Ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan, yolg'onni to'g'ri interpretatsiya qilish uchun kontekstni hisobga olish juda muhimdir. Har bir shaxsning temperament, madaniy muhit va individual xususiyatlari muloqot uslubiga ta'sir qiladi. Shu sababli standart belgilar har doim ham to'g'ri xulosa chiqarishga imkon bermaydi.

Psixologik amaliyotda yolg'onni aniqlashda intervyu, kuzatuv, proyektiv metodlar va psixodiagnostik testlardan foydalaniladi. Bunday yondashuvlar shaxsning ichki holatini chuqurroq tushunishga yordam beradi. Shu bilan birga, yolg'onni aniqlashda faqat tashqi belgilar yetarli emas, chunki har bir insonning individual psixologik xususiyatlari mavjud. Ba'zi odamlar stress yoki xavotir sababli ham yolg'onga o'xshash xulq ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun kompleks yondashuv — verbal, noverbal va kontekstual tahlil — muhim ahamiyatga ega.

Ishonch va yolg'on o'rtasidagi muvozanat ijtimoiy-psixologik munosabatlarning sifatini belgilaydi. Agar shaxsda ishonch darajasi past bo'lsa, u boshqalarning xatti-harakatlarini doimiy shubha bilan qabul qiladi. Aksincha, ortiqcha ishonuvchanlik esa manipulyatsiya va aldov xavfini oshiradi. Shu sababli psixologik muvozanat va realistik baholash ko'nikmalari muhimdir.

Maktab va oilaviy muhitda ishonchni shakllantirish va yolg'on xatti-harakatlarni kamaytirish uchun ochiq muloqot, psixologik xavfsizlik, adolatli munosabat va tarbiyaviy ishlar muhim o'rin tutadi. Psixologlar esa empirik kuzatuv, suhbat va test metodlari orqali shaxs xulq-atvorini tahlil qilib, zarur psixologik yordam ko'rsatadi. Psixologik jihatdan yolg'onning ijobiy tomonlari bormi? kabi savol tug'lishi tabiiy. Fikrimizcha, yolg'on har doim ham salbiy oqibatlarga olib kelmaydi. Psixologlar ba'zida "oq yolg'on" (white lie) degan tushunchani ishlatadilar, bu boshqalarning his-tuyg'ularini asrash yoki ijtimoiy murosaga erishish maqsadida aytiladi.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, yolg'on gapirish odatda quyidagi psixologik mexanizmlar orqali yuzaga keladi: himoya mexanizmlari orqali shaxsiy ongini asrash, kognitiv dissonansni bartaraf etish, ijtimoiy konformizm tufayli yolg'onni to'g'ri deb qabul qilish. Neyropsixologik tadqiqotlar yolg'on gapirish va uni qabul qilishda frontal korteks faoliyatining muhim rolini ko'rsatmoqda. Emosional ehtiyojlar, tashviqot va manipulyatsiya ham yolg'onning qabul qilinishiga sabab bo'ladi.

Yolg'on inson psixikasining murakkab tomonlarini aks ettiradi. U shunchaki axloqiy buzilish emas, balki shaxsiy ehtiyojlar, ijtimoiy bosim va ruhiy barqarorlikni saqlab qolish uchun zarur bo'lgan psixologik mexanizm hamdir. Oq yolg'on tushunchasi shuni ko'rsatadiki, ba'zan yolg'on ijtimoiy uyg'unlikni saqlashda foydali bo'lishi mumkin. Yolg'on gapirish va uni to'g'ri qabul qilish murakkab axloqiy va ijtimoiy hodisa bo'lib, faqat shaxsiy mas'uliyat bilan emas, balki jamiyatdagi umumiy

ong, axborot madaniyati va axloqiy qadriyatlar bilan chambarchas bog'liqdir. Yolg'onning jamiyatda qabul qilinishi, ko'pincha shaxsiy ong emas, balki tashqi bosimlar, manfaatlar va normalar bilan belgilanadi. Shu sababli, yolg'onning ildizini yo'qotish uchun faqat individga emas, balki ijtimoiy tizimga ham e'tibor qaratish zarur.

Psixologik yondashuvga ko'ra, yolg'on inson ongining murakkab va ko'p qatlamli hodisalaridan biri hisoblanadi. U faqat axloqiy me'yorlarni buzish sifatida emas, balki shaxsning ichki ziddiyatlardan qochishi, ijtimoiy moslashuvni saqlashi hamda emotsional ehtiyojlarini qondirishga xizmat qiluvchi vosita sifatida ham namoyon bo'ladi. Shu bois yolg'onni tushunish va uni tahlil qilishda faqat axloqiy baho yetarli emas, balki chuqur psixologik tahlil ham muhim ahamiyatga ega.

Yolg'on deganda odatda haqiqatni ataylab yashirish yoki uni buzib ko'rsatish orqali boshqalarni chalg'itishga qaratilgan xatti-harakat tushuniladi. U turli shakllarda namoyon bo'lishi mumkin: oddiy yolg'on (haqiqatga zid ma'lumotni ongli ravishda aytish), yarim haqiqat (ma'lumotning muhim qismini yashirish), qayta talqin qilish (haqiqatni o'z manfaatiga mos tarzda buzib izohlash) hamda ixtiyoriy e'tiborsizlik (asosiy faktlarni ataylab chetlab o'tish).

Falsafiy nuqtai nazardan yolg'on voqelikni noto'g'ri aks ettirish bo'lsa, psixologiyada u ko'pincha o'zini himoya qilish yoki boshqalarni muayyan maqsad yo'lida boshqarish (manipulyatsiya) vositasi sifatida talqin qilinadi. Shuningdek, yolg'on har doim ham individual axloqiy tanlov natijasi emas; u ijtimoiy bosim, madaniy me'yorlar va tizimli muhit ta'sirida ham shakllanishi mumkin. Masalan, haqiqatni aytish uchun jazolanish xavfi mavjud bo'lgan jamiyatlarda, tashqi imijga ortiqcha e'tibor qaratiladigan muhitda yoki kuchli raqobat sharoitida yolg'on ko'proq uchraydi. Ba'zi holatlarda esa "oq yolg'on" ijtimoiy moslashuvning yumshoq shakli sifatida qabul qilinadi.

Qizig'i shundaki, ayrim vaziyatlarda odamlar yolg'on ekanligi ma'lum bo'lsa ham, uni qabul qilishga moyil bo'ladilar. Buning asosiy psixologik sabablari qatoriga kognitiv dissonansni kamaytirish (ichki ziddiyatni yumshatish), ijtimoiy konformizm (ko'pchilik fikriga moslashish), pragmatik manfaatdorlik (foydali bo'lgan ma'lumotni afzal ko'rish) hamda tashviqot va manipulyatsiya ta'siriga tushish kiradi. Bu jarayonlar natijasida jamiyatda haqiqatning nisbiylashuvi va yolg'onning asta-sekin normal holat sifatida qabul qilinishi kuzatilishi mumkin.

Etik nuqtai nazardan turli falsafiy yondashuvlar yolg'onga turlicha baho beradi. Immanuel Kantning deontologik qarashlariga ko'ra, yolg'on har qanday sharoitda ham axloqan noto'g'ri, chunki u umumiy qonun sifatida qabul qilinishi mumkin emas. Aksincha, utilitarizm yondashuvi yolg'onning axloqiyiligini uning oqibatlari orqali baholaydi: agar u umumiy foyda keltirsa, ayrim hollarda maqbul deb hisoblanishi mumkin. Demak, yolg'on va haqiqat o'rtasidagi chegaralar jamiyat va axloqiy tizimlarga qarab o'zgarib boradi. Yolg'onning psixologik asoslarini tahlil qilganda,

avvalo shaxsning himoya mexanizmlariga e'tibor qaratiladi. Zigmund Freyd nazariyasiga ko'ra, inson yolg'on orqali o'z psixikasini himoya qiladi. Bunda ratsionalizatsiya (noto'g'ri xatti-harakatni oqlash), inkor etish (noqulay haqiqatni rad etish) va proyeksiya (o'z his-tuyg'ularini boshqalarga yuklash) kabi mexanizmlar muhim rol o'ynaydi.

Shuningdek, Leon Festinger tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv dissonans nazariyasi ham yolg'onning shakllanishini tushuntiradi: inson o'z qarashlari va real xatti-harakatlari o'rtasidagi nomutanosiblikni kamaytirish uchun haqiqatni o'zgartirib qabul qilishi yoki yolg'onni haqiqat sifatida qabul qilishi mumkin.

Ijtimoiy psixologiyada esa konformizm hodisasi muhim o'rin tutadi. Solomon Asch tajribalari shuni ko'rsatadiki, odamlar ko'pchilik fikriga moslashish uchun hatto o'z ko'zi bilan ko'rgan haqiqatdan ham voz kechishi mumkin. Bu esa yolg'onning ijtimoiy jihatdan mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Zamonaviy neyropsixologik tadqiqotlar yolg'on gapirish jarayonida miyaning frontal korteksi faol ishtirok etishini ko'rsatadi. Bu holat yolg'onning asosan ongli kognitiv jarayon ekanini bildiradi. Biroq ayrim hollarda yolg'on avtomatik tarzda, odatiy javob yoki ijtimoiy moslashuv mexanizmi sifatida ham yuzaga kelishi mumkin.

Yolg'onni qabul qilish psixologiyasi ham muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biridir. Ba'zi insonlar haqiqatdan ko'ra o'z emotsional holatiga mos keladigan ma'lumotni afzal ko'radilar. Bu "emosional haqiqat" fenomeni sifatida izohlanadi. Bundan tashqari, yolg'on ba'zan psixologik barqarorlikni saqlash vositasi sifatida ham ishlatiladi, masalan, og'ir yo'qotish yoki stressli vaziyatlarda o'zini tinchlantiruvchi fikrlar yaratish orqali. Umuman olganda, yolg'on faqat individual xulq emas, balki ijtimoiy, psixologik va madaniy omillar bilan chambarchas bog'liq murakkab fenomen hisoblanadi. U axborot oqimlari, propaganda va ommaviy kommunikatsiya vositalari orqali yanada kuchayishi mumkin; takrorlangan yolg'on esa vaqt o'tishi bilan ishonchli haqiqat sifatida qabul qilinish xavfini oshiradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, shaxslararo munosabatlarda ishonch ijtimoiy barqarorlikning asosiy omili bo'lsa, yolg'onni aniqlash murakkab psixologik jarayon hisoblanadi. Ishonchni shakllantirish empatiya, ochiqlik va ijobiy muloqotga asoslanadi, yolg'onni aniqlash esa kompleks psixologik tahlilni talab qiladi. Ushbu jarayonlarda psixologik savodxonlikni oshirish va sog'lom ijtimoiy muhit yaratish muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Nishonova Z.T. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2020.
2. Shoumarov G.B. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
3. Paul Ekman. Telling Lies. – 1985.
4. Albert Mehrabian. Nonverbal Communication Studies.

5. American Psychological Association. Trust and Social Behavior Research.
6. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
7. Sulaymonova, S. N. (2023). IBN MISKAVAYHNING IJTIMOIIY-FALSAFIY
8. QARASHLARIDA JAMOAVIY HAMJIHATLIK VA O'ZARO MUHABBAT
9. MASALASI. Beruniyning xalqaro ilmiy jurnali , 2 (2), 203-208.
10. Сулаймонова,, Ш. Н. (2023). КОНФУЦИЙ ВА ИБН МИСКАВАЙХ
11. АХЛОҚИЙ ҚАРАШЛАРИДАГИ УЙҒУНЛИК. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 3 (21), 732-738.
12. Sulaymonova, S. N. (2024). "TAHZIBUL AXLOQ" ASARIDAGI AXLOQIYLIK MEZONLARINING HOZIRGI DAVRDAGI KOMIL INSON G'OYALARI BILAN HAMOHANGLIGI. Sharq uyg'onishi: innovatsion, ta'lim, tabiiy va ijtimoiy fanlar , 4 (21), 668-672.
13. Sulaymonova, S. N. (2024). IBN MISKAVAYHNING SHARQ FALSAFIY TAFAKKURIDAGI O'RNI. XXI asr: Fan va ta'lim masalalari (XXI asr: Fan va ta'lim masalalari) , 1 , 68-75.