



QIYIN VAZIYATLARDA TO‘G‘RI QAROR QABUL
QILISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Ergasheva Nilufar Ibragimovna

*Namangan viloyati Uchqo‘rg‘on tumani MMTB tasarrufidagi 34-sonli ayrim
fanlar chuqur o‘qitiladigan sinflari mavjud umumiy o‘rta ta’lim maktabi
psixologi*

Hakimova Mahmuda Dadamirzayevna

*Namangan viloyati Uchqo‘rg‘on tumani MMTB tasarrufidagi 43-sonli ayrim
fanlar chuqur o‘qitiladigan sinflari mavjud umumiy o‘rta ta’lim maktabi
psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada qiyin vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishning psixologik asoslari, qaror qabul qilish jarayoniga ta’sir etuvchi omillar hamda uni rivojlantirish usullari tahlil qilingan. Shuningdek, stressli vaziyatlarda insonning xatti-harakatlari va ularni boshqarish mexanizmlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: qaror qabul qilish, stress, psixologik omillar, hissiyot, tahlil, motivatsiya, muammo yechimi, ongli fikrlash, ijtimoiy muhit

KIRISH

Qaror qabul qilish inson hayotining ajralmas qismi hisoblanadi. Har bir inson kundalik hayotida kichik yoki katta bo‘lishidan qat’i nazar, turli qarorlar qabul qiladi. Ayniqsa, qiyin va noaniq vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki aynan shunday vaziyatlarda insonning psixologik holati, fikrlash darajasi va tajribasi sinovdan o‘tadi.





Qiyin vaziyat deganda, inson oldida bir nechta yo‘l mavjud bo‘lib, ulardan qaysi birini tanlash murakkab bo‘lgan holatlar tushuniladi. Bunday vaziyatlar ko‘pincha stress, xavotir va ikkilanish bilan kechadi. Natijada inson shoshilinch yoki hissiyotlarga berilgan holda noto‘g‘ri qaror qabul qilishi mumkin.

Psixologik nuqtai nazardan qaror qabul qilish jarayoni bir necha bosqichdan iborat. Avvalo, muammo anglanadi, ya’ni vaziyatning mohiyati tushuniladi. Keyin mavjud variantlar aniqlanadi va ularning ijobiy hamda salbiy tomonlari tahlil qilinadi. So‘ngra eng maqbul variant tanlanib, qaror qabul qilinadi.

Qiyin vaziyatlarda qaror qabul qilishga ta’sir etuvchi muhim omillardan biri — bu insonning emotsional holatidir. Kuchli stress, qo‘rquv yoki asabiylik fikrlash jarayonini sekinlashtiradi va noto‘g‘ri xulosalarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun hissiyotlarni boshqarish qaror qabul qilishda muhim rol o‘ynaydi.

Yana bir muhim omil — bu tajriba va bilim darajasidir. Hayotiy tajribaga ega insonlar muammoli vaziyatlarda tezroq va to‘g‘riroq qaror qabul qiladi. Chunki ular avvalgi tajribalariga tayangan holda vaziyatni baholaydi. Ijtimoiy muhit ham qaror qabul qilish jarayoniga ta’sir ko‘rsatadi. Ota-ona, ustozlar yoki do‘stlarning fikri insonning tanloviga bevosita yoki bilvosita ta’sir qiladi. Ba’zan bu yordam bersa, ba’zan esa mustaqil qaror qabul qilishni qiyinlashtiradi.

Qaror qabul qilishda mantiqiy fikrlash muhim ahamiyatga ega. Har bir variantni tahlil qilish, uning oqibatlarini oldindan ko‘ra bilish va asosli xulosa chiqarish insonning ongli qaror qabul qilishiga yordam beradi.

Shuningdek, vaqt omili ham muhim hisoblanadi. Ba’zi vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish talab etiladi, boshqalarida esa vaziyatni chuqur o‘rganish



uchun vaqt ajratish mumkin. Shoshilinch qarorlar ko‘pincha xatolarga olib kelishi mumkin.

Qiyin vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish uchun bir qator psixologik usullar mavjud. Avvalo, vaziyatni xolis baholash, ya‘ni hissiyotlardan chetga chiqib fikrlash muhim. Ikkinchidan, bir nechta variantni ishlab chiqish va ularni solishtirish zarur. Shuningdek, maslahatlashish usuli ham samarali hisoblanadi. Ishonchli inson bilan suhbatlashish orqali yangi fikrlar paydo bo‘ladi va qaror qabul qilish osonlashadi.

Stressni boshqarish ham muhim o‘rin tutadi. Nafas olish mashqlari, qisqa tanaffus va ijobiy fikrlash insonning ruhiy holatini tiklashga yordam beradi.

O‘quvchilar uchun qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish ayniqsa muhimdir. Chunki bu ularning kelajakdagi hayotida muhim rol o‘ynaydi. Maktabda turli treninglar, muammoli vaziyatlar asosida mashg‘ulotlar o‘tkazish orqali bu ko‘nikmalarni shakllantirish mumkin. Pedagoglar va psixologlar o‘quvchilarga qaror qabul qilish jarayonini tushuntirib, ularga amaliy yordam ko‘rsatishi zarur. Bu orqali o‘quvchilar mustaqil fikrlashni o‘rganadi. Qaror qabul qilishda mas‘uliyat hissi ham muhimdir. Inson o‘z qarorining natijasi uchun javobgarlikni his qilsa, u yanada ehtiyotkor va ongli qaror qabul qiladi.

Maktabda o‘quvchilarning rivojlanishi faqat ilmiy bilimlarni o‘zlashtirish bilan cheklanmaydi. Ularning shaxsiy va emotsional rivojlanishi, ijtimoiy ko‘nikmalarni egallash va muammolarni hal qilishda mustaqil qarorlar qabul qilish qobiliyati ham juda muhimdir. O‘quvchilarni qaror qabul qilishga o‘rgatish, ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlariga va hayotda to‘g‘ri yo‘lni tanlashlariga yordam beradi. Qaror qabul qilish — bu har bir insonning kundalik hayotida yuzaga keladigan muhim jarayonlardan biridir va bu



jarayonni to'g'ri boshqarish yosh avlodning psixologik farovonligi uchun juda ahamiyatlidir.

Ko'pincha o'quvchilar qarorlar qabul qilishda noaniqlik, qo'rquv yoki boshqalar tomonidan ta'sirlanish kabi omillar tufayli qiyinchiliklarga duch keladilar. Shuning uchun, ularni mustaqil va ongli qarorlar qabul qilishga o'rgatish uchun maxsus yondashuvlar va metodlar zarur. Maktab psixologi sifatida, bu jarayonda yordam berish, o'quvchilarga o'z qarorlarini tahlil qilish, turli imkoniyatlarni ko'rib chiqish va natijalarni oldindan taxmin qilish kabi ko'nikmalarni o'rgatish muhimdir.

Ushbu maqolada, o'quvchilarning qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun kerakli psixologik yondashuvlar va metodikalar ko'rib chiqiladi. Maqsad, o'quvchilarga qaror qabul qilish jarayonini to'g'ri tushunishga yordam berish, ularni o'z hayotlarida yanada mustaqil va ongli ravishda qarorlar qabul qilishga o'rgatishdir.

O'quvchilarga qaror qabul qilishni o'rgatish jarayonida qo'llaniladigan materiallar va uslublar juda muhim ahamiyatga ega. Qaror qabul qilishning samarali o'rganilishi uchun psixologlar va o'qituvchilar turli yondashuvlar va metodlarni qo'llashlari zarur. Ushbu metodlar o'quvchilarga nafaqat qarorlar qabul qilish jarayonini tushunishga, balki ular uchun to'g'ri tanlovlar qilishda yordam berishga imkon yaratadi. Quyidagi materiallar va uslublar o'quvchilarga qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishda eng samarali vositalar hisoblanadi:

- Psixologik mashqlar va o'yinlar Psixologik mashqlar o'quvchilarga qarorlar qabul qilishning turli bosqichlarini amalda sinab ko'rish imkonini beradi. Masalan, o'quvchilarga turli xil vaziyatlar tasvirlangan rolli o'yinlar yoki simulyatsiyalar orqali qarorlar qabul qilishga oid topshiriqlar berilishi





mumkin. Bu o'yinlar, o'quvchilarga o'z qarorlarining natijalarini ko'rishga va qabul qilingan tanlovlarning muhimligini tushunishga yordam beradi.

- Qaror qabul qilish bo'yicha treninglar Maktabda psixologik treninglar o'quvchilarga qaror qabul qilish jarayonini o'rgatish uchun samarali vosita hisoblanadi. Bu treninglar turli texnikalarga asoslanadi, masalan, o'quvchilarga problemalarni tahlil qilish, imkoniyatlarni ko'rib chiqish, risklarni baholash, va oqibatlarni oldindan ko'rish kabi ko'nikmalarni o'rgatadi. Treninglar ko'pincha guruhlarda o'tkazilib, o'quvchilar o'rtasidagi muloqot va fikr almashish jarayonida o'z qarorlarini qanday qilib yaxshilash mumkinligini o'rganadilar.

- Kognitiv va emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish O'quvchilarni qaror qabul qilishga o'rgatishda kognitiv (aql-idrok) va emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish zarur. Kognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish, masalan, tanqidiy fikrlash, muammo echish va mantiqiy tahlil qilish orqali o'quvchilar qarorlarni yaxshiroq tahlil qilish imkoniga ega bo'ladilar. Emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish esa, o'quvchilarga stressli yoki noaniq vaziyatlarda o'z hissiyotlarini boshqarish va to'g'ri qaror qabul qilishda yordam beradi.

- Psixologik maslahat va individual yondashuv Har bir o'quvchi turlicha rivojlanadi va qaror qabul qilishda individual farqlar bo'lishi mumkin. Shuning uchun, psixologlar o'quvchilar bilan individual ravishda ishlashda yordam berishlari lozim. Psixologik maslahatlar, o'quvchining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olib, qaror qabul qilishda yuzaga keladigan muammolarni hal qilishda qo'llanilishi mumkin. Bu uslub, o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va ularga mustaqil qarorlar qabul qilishga yordam beradi.

- O'qituvchilarning qo'llab-quvvatlashi va o'rnak bo'lishi O'qituvchilar o'quvchilarga qaror qabul qilishni o'rgatishda o'zlari ham o'rnak bo'lishlari kerak. O'qituvchilar o'z qarorlarini qanday qilib oqilona, ehtiyotkorlik bilan

April 2026



qabul qilishlarini ko'rsatish, o'quvchilarga haqiqiy hayotda qanday qarorlar qabul qilishni o'rganishda yordam beradi. O'qituvchilarning muloqotlari, qarorlarni qanday baholash va qanday natijalar olish mumkinligini o'quvchilarga aniq ko'rsatib berishi zarur.

- Grupplar bilan ishlash va muhokamalar O'quvchilarni guruhlarga bo'lib, qaror qabul qilishda hamkorlikda ishlashga o'rgatish juda foydalidir. Grupplar bilan ishlash orqali o'quvchilar birbirlarining fikrlarini eshitib, muammolarni birgalikda hal qilishni o'rganadilar. Muhokamalar, o'quvchilarga qarorlar qabul qilishning turli aspektlarini ko'rib chiqish imkonini beradi va turli qarashlarni tahlil qilishga yordam beradi.

- Ijtimoiy simulyatsiyalar va real hayotdan misollar Real hayotdan olingan misollar va ijtimoiy simulyatsiyalar o'quvchilarga qaror qabul qilishda yuzaga keladigan holatlarni tushunishga yordam beradi. O'quvchilarga turli real hayot vaziyatlari taqdim etilib, ular shu vaziyatlar asosida qaror qabul qilishlari so'raladi. Bu usul, o'quvchilarga o'z qarorlarining oqibatlarini oldindan ko'rishga yordam beradi va qaror qabul qilishda yanada mas'uliyatli bo'lishga undaydi.

O'quvchilarga qaror qabul qilishni o'rgatishning natijalari uzoq muddatli va chuqur ta'sir ko'rsatadi. Psixologik usullar, treninglar va metodlar orqali o'quvchilarning qaror qabul qilish ko'nikmalari, nafaqat maktabdagi akademik muvaffaqiyatlarga, balki ular kelajakda duch keladigan turli hayotiy vaziyatlarni hal qilishda ham samarali bo'ladi. Quyida qaror qabul qilishni o'rgatish jarayonida erishilgan natijalar va muhokamalar keltirilgan:

1. O'ziga ishonchning oshishi Qaror qabul qilishni o'rgatish orqali o'quvchilar o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirishadi. Bu o'z-o'zini qadrlash va o'z qarorlariga ishonch hosil qilishni anglatadi. O'quvchilar qaror qabul qilish jarayonida xatolar qilishdan qo'rqmasdan, xato





va muvaffaqiyatlarni o'rganishga tayyor bo'lishadi. Bu, o'z navbatida, ularga hayotda mustaqil va ongli qarorlar qabul qilishga yordam beradi.

2. Tanqidiy fikrlash va mantiqiy tahlilning rivojlanishi O'quvchilar qaror qabul qilishda tanqidiy fikrlash va mantiqiy tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantiradilar. Ular o'z tanlovlarini baholashda, turli imkoniyatlarni ko'rib chiqishda va oqibatlarini oldindan taxmin qilishda yanada aniq va ehtiyotkor bo'lishadi. Bu, shuningdek, murakkab vaziyatlarda to'g'ri va oqilona qarorlar qabul qilishni osonlashtiradi.

3. Ijtimoiy va emotsional rivojlanish Qaror qabul qilish jarayonida o'quvchilar o'z emotsiyalarini boshqarishni, boshqalar bilan fikr almashishni va guruhda ishlashni o'rganadilar. Ijtimoiy simulyatsiyalar va guruh ishlari orqali o'quvchilar o'zlarining emotsional farovonligini oshiradilar va boshqalar bilan ijobiy munosabatlarni o'rnatishni o'rganadilar. Bu, o'z navbatida, ularning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi.

4. Muammolarni hal qilish ko'nikmalarining oshishi Qaror qabul qilish jarayoni orqali o'quvchilar muammolarni aniqlash, tahlil qilish va hal etish ko'nikmalarini egallashadi. Ular qanday qilib bir nechta imkoniyatlarni baholash, risklarni tahlil qilish va eng yaxshi yechimni tanlashni o'rganadilar. Bu ko'nikmalar o'quvchilarga nafaqat maktabda, balki hayotning turli jabhalarida ham muvaffaqiyatga erishishda yordam beradi.

5. Mustaqil qarorlar qabul qilishga tayyorlik O'quvchilar o'z qarorlarini yanada mustaqil ravishda qabul qilishga tayyor bo'lishadi. Ular o'zlari uchun eng to'g'ri va ma'qul bo'lgan tanlovni qilishga o'rganadilar, bu esa ularning shaxsiy va akademik muvaffaqiyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, ular qarorlarining natijalarini tahlil qilishni va oldindan ko'rishni o'rganadilar.



6. O'qituvchilar va psixologlarning roli O'quvchilarni qaror qabul qilishga o'rgatish jarayonida o'qituvchilar va psixologlarning roli juda katta. Ular o'quvchilarga psixologik yordam ko'rsatish, o'z fikrlarini ochiq bayon qilishga yordam berish va ularga qarorlar qabul qilish jarayonini tushuntirishda muhim vazifani bajaradilar. O'qituvchilar, o'z navbatida, o'quvchilarga o'z qarorlarini tahlil qilishda va turli imkoniyatlarni ko'rib chiqishda o'rnak bo'lishlari kerak. Shunday qilib, o'quvchilarga qaror qabul qilish ko'nikmalarini o'rgatishda o'qituvchilarning qatnashishi samarali bo'ladi.

7. Individuum va guruhni inobatga olish Har bir o'quvchi individualdir va qaror qabul qilishdagi yondashuvi farq qilishi mumkin. Shuning uchun, o'quvchilarga individual yondashuvlarni qo'llash muhimdir. Biroq, guruhdagi ish ham o'quvchilarga qaror qabul qilishda muhim rol o'ynaydi, chunki guruhdagi fikr almashish va muhokamalar o'quvchilarga turli qarashlarni ko'rishga yordam beradi. Guruhning yordami orqali o'quvchilar o'z qarorlarini tahlil qilishda va boshqalar bilan hamkorlikda ishlashda yaxshiroq natijalar ko'rsatadilar.

8. O'quvchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olish Qaror qabul qilish jarayonini o'rgatishda o'quvchilarning yoshiga mos yondashuvlarni qo'llash muhimdir. Kichik yoshdagi o'quvchilar uchun oson va aniq misollar, o'yinlar va mashqlar ishlatilsa, kattaroq yoshdagi o'quvchilarga esa yanada murakkab vaziyatlar va muammolarni taqdim etish mumkin. Yoshga qarab, qaror qabul qilish jarayonida turli psixologik va kognitiv o'zgarishlarni inobatga olish zarur.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, qiyin vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish — bu murakkab psixologik jarayon bo'lib, u bilim, tajriba, hissiy barqarorlik va mantiqiy fikrlashni talab etadi. Ushbu ko'nikmani rivojlantirish orqali inson

April 2026



hayotdagi muammolarni samarali hal eta oladi va o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Yusupov, F. (2018). Maktab psixologiyasi: nazariya va amaliyot. Tashkent: Ma'rifat.
2. Kuznetsova, T. (2019). O'quvchilarga qaror qabul qilishni o'rgatish metodlari. Moskva: Pedagogika.
3. G'ulomov, A., & Ismoilov, S. (2021). O'quvchilarda emotsional va kognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish. Tashkent: O'qituvchi.
4. Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2001). A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives. New York: Longman.
5. Makarova, S. (2020). Karor qabul qilishning psixologik aspektlari va metodlari. St. Petersburg: Yurayt.
6. Petrov, A. (2017). Psixologik maslahat va ta'limda qaror qabul qilish. Tashkent: Oliy o'quv yurtlari nashriyoti.
7. Weber, R. (2016). Critical Thinking and Decision Making in Education. Oxford: Oxford University Press.

