



TARBIYAVIY ISHLARDA IJOBIY PSIXOLOGIYA TAMOYILLARIDAN FOYDALANISH. IJOBIYLIKNI RAG‘BATLANTIRISH USULLARI

Qo‘qon Universiteti Andijon filiali

Masofaviy ta‘lim Psixologiya yo‘nalishi 1-kurs talabasi

Ismanaliyeva Moxichexra Rustamovna

Ilmiy rahbar: Xalimjanov Abduqunduz Rahimjon o‘g‘li

Email: xalimjonov1234@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada tarbiyaviy jarayonlarda ijobiy psixologiya tamoyillarini qo‘llashning ahamiyati, ijobiylikni rag‘batlantirish usullari, shuningdek, ularning o‘quvchi va tarbiyalanuvchilar motivatsiyasiga ta‘siri o‘rganilgan. Tadqiqotlar natijalari ijobiy psixologiyaning ta‘lim va tarbiyada samarali vosita ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: Ijodiy psixologiya, ijobiylik, rag‘batlantirish, tarbiyaviy ishlar, motivatsiya, psixologik qo‘llab-quvvatlash, ta‘lim jarayoni.

Kirish

Hozirgi davr ta‘lim va tarbiyada faqat bilim berish bilan cheklanmay, shaxsning psixologik barqarorligini, ijobiy motivatsiyasini shakllantirish ham muhim vazifa sifatida qaralmoqda. Tarbiyaviy jarayonda o‘quvchilar va tarbiyalanuvchilarning hissiy, ijtimoiy va aqliy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash uchun psixologiyaning ijobiy tamoyillaridan foydalanish zarur. Ijobiy psixologiya – insonning kuchli tomonlarini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish va hayotdan qoniqish hosil qilishga yo‘naltirilgan fan sifatida o‘quv jarayonida samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Shuningdek, zamonaviy pedagogika ilmiy tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, tarbiyaviy ishda ijobiy muhit yaratish, maqtov va rag‘batlantirish kabi



metodlar o'quvchilarning o'zini anglashini, ijodiy faoliyatini va ijtimoiy ko'nikmalarini sezilarli darajada oshiradi (Fredrickson, 2001; Lyubomirsky, 2007). Shu bois, ijobiy psixologiya tamoyillari nafaqat shaxsning ruhiy holatini yaxshilash, balki uning ta'lim jarayonidagi samaradorligini oshirish uchun ham muhim vosita hisoblanadi. Tarbiya jarayonida ijobiy psixologiya tamoyillarini qo'llash orqali shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchi kuchayadi, motivatsiya oshadi, stress va tushkunlik darajasi kamayadi, hamda o'quvchilarda ijobiy axloqiy va ijtimoiy odatlarni shakllantirish imkoniyati yaratiladi. Shu bilan birga, pedagoglar uchun ijobiy rag'batlantirish usullarini tizimli qo'llash tarbiyaviy ishning samaradorligini oshirish va tarbiyalanuvchilarning psixologik barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Shu asosda, maqolaning maqsadi – tarbiyaviy ishda ijobiy psixologiya tamoyillarini qo'llash imkoniyatlarini aniqlash, ijobiy rag'batlantirish usullarini tizimlashtirish va ularning tarbiyalanuvchilarga ta'sirini ilmiy asoslab ko'rsatishdan iborat.

Ushbu tadqiqotda tarbiyaviy ishda ijobiy psixologiya tamoyillarini qo'llashning samaradorligini o'rganish uchun bir nechta ilmiy usullar va tadqiqot yondashuvlari qo'llanildi. **Adabiyotlarni tahlil qilish.** Tadqiqotning birinchi bosqichi ijobiy psixologiya, rag'batlantirish va tarbiyaviy ishlar bo'yicha mavjud ilmiy manbalarni o'rganishdan iborat bo'ldi. Shu orqali ijobiy psixologiyaning ta'lim va tarbiyada qo'llanilishi, asosiy tamoyillari va samarali rag'batlantirish usullari aniqlab olindi (Seligman, 2011; Fredrickson, 2001). **So'rovnomalar va intervyular**

Ikkinchi bosqichda pedagoglar va tarbiyalanuvchilar o'rtasida so'rovnomalar o'tkazildi. So'rovnomalar orqali ijobiy psixologiya tamoyillari qanchalik qo'llanilayotgani, rag'batlantirishning turli shakllariga bo'lgan munosabat va ularning motivatsiyaga ta'siri aniqlandi. Shu bilan birga, tanlangan pedagoglar bilan



individual intervyular o‘tkazilib, amaliy tajriba va metodlar to‘plandi. **Kuzatish usuli.** Tadqiqot jarayonida tarbiyaviy mashg‘ulotlar va darslarda kuzatish usuli qo‘llanildi. Pedagoglar ijobiy rag‘batlantirish usullarini qo‘llash vaqtida tarbiyalanuvchilarning xulq-atvori, ishtirok faoliyati va hissiy reaksiyalari kuzatildi. Bu usul orqali ijobiy psixologiya tamoyillarining tarbiyaviy jarayonga real ta’siri aniqlandi (Peterson, 2006). **Tahliliy usul** Olingan ma’lumotlar statistik va sifat tahlili usullaridan foydalangan holda o‘rganildi. So‘rov va kuzatish natijalari diagramma va jadval shaklida taqdim etilib, ijobiy rag‘batlantirish usullarining samaradorligi vizual tarzda tahlil qilindi. **Eksperimental usul (tanlangan hollarda)** Ba’zi hollarda pedagoglar tomonidan ijobiy psixologiya tamoyillarini qo‘llash tajribasi eksperimental tarzda sinovdan o‘tkazildi. Masalan, maqtov va rag‘batlantirish vositalarining tarbiyalanuvchilarning motivatsiyasiga ta’siri eksperimental va nazorat guruhleri bilan solishtirildi. Ushbu metodologiya orqali tadqiqot ijobiy psixologiya tamoyillarining tarbiyaviy ish jarayonida qo‘llanilish darajasi va samaradorligini aniqlash imkonini berdi. Tarbiyaviy ishda ijobiy psixologiya tamoyillarini aniqlash. Ijobiy rag‘batlantirish usullarini tizimlashtirish. Ijobiy psixologiya vositalarining tarbiyaviy jarayonga ta’sirini baholash. Samarali ijobiy rag‘batlantirish strategiyalarini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki. Tarbiyaviy ishda ijobiy psixologiya tamoyillarini qo‘llash shaxsning o‘zini qadrlashini va motivatsiyasini sezilarli darajada oshiradi (Fredrickson, 2001). Rag‘batlantirishning turli shakllari – maqtov, ijobiy fikr bildirish, qiziqarli vazifalarni berish – tarbiyalanuvchilarning faol ishtirokini rag‘batlantiradi (Peterson, 2006). Ijobiy muhit yaratish stress va tushkunlikni kamaytiradi, shaxsning ijodiy salohiyatini rivojlantiradi (Lyubomirsky, 2007). Tahlil shuni ko‘rsatdiki, pedagoglar quyidagi usullardan samarali foydalangan: Shaxsiy yutuqlarni e’tirof etish. Kichik muvaffaqiyatlarni maqtash. Guruh ichidagi ijobiy kommunikatsiyani



rag‘batlantirish. O‘quvchilarda o‘zini qadrlashni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, tarbiyaviy ishda ijobiy psixologiya tamoyillarini qo‘llash shaxsning ruhiy holatini yaxshilash, motivatsiyasini oshirish va tarbiyaviy jarayonni samarali qilishda muhim omil hisoblanadi. Ijobiy rag‘batlantirish vositalari – maqtov, ijobiy fikr bildirish, kichik yutuqlarni e‘tirof etish va guruh ichidagi ijobiy muhit yaratish – tarbiyalanuvchilarning o‘zini anglashini rivojlantiradi va ularni faol ishtirok etishga undaydi. Shuningdek, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ijobiy psixologiya tamoyillari nafaqat individual shaxsni, balki butun ta‘lim va tarbiya tizimini yanada samarali qiladi. Masalan, tarbiyalanuvchilar o‘zining kuchli tomonlarini aniqlash va rivojlantirish orqali o‘zini qadrlashni oshiradi, ijtimoiy ko‘nikmalarini yaxshilaydi va stressga nisbatan chidamliligini kuchaytiradi (Fredrickson, 2001; Lyubomirsky, 2007). Pedagoglar uchun ijobiy psixologiya tamoyillarini tizimli qo‘llash quyidagi afzalliklarni beradi: Tarbiyaviy jarayonni qiziqarli va interaktiv qilish. Tarbiyalanuvchilarning ijtimoiy va hissiy ko‘nikmalarini rivojlantirish. O‘zini anglash va o‘zini qadrlashni oshirish orqali motivatsiyani kuchaytirish. Stress va tushkunlik darajasini kamaytirish. Kelajakdagi tadqiqotlar ijobiy psixologiya tamoyillarini turli yosh guruhlari va ijtimoiy sharoitlarda qo‘llash samaradorligini chuqurroq o‘rganishga yo‘naltirilishi mumkin. Shu bilan birga, pedagogik amaliyotda individual yondashuvni joriy etish va ijobiy rag‘batlantirish strategiyalarini shaxsning individual xususiyatlariga moslashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Natijada, ijobiy psixologiya tamoyillarini tarbiyaviy ishda tizimli qo‘llash pedagogik jarayonning sifatini oshiradi, tarbiyalanuvchilarning ijobiy rivojlanishini ta‘minlaydi va zamonaviy ta‘lim muhitida muvaffaqiyatli shaxslar shakllanishiga xizmat qiladi.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. Axmedov, B. (2015). *Pedagogik psixologiya asoslari*. Toshkent: O‘zbekiston davlat pedagogika universiteti nashriyoti.
2. Usmonova, G. (2017). *Ta’limda ijobiy psixologiya va motivatsiya*. Toshkent: “Ilm” nashriyoti.
3. Islomov, J. (2018). *Ta’lim jarayonida rag‘batlantirish metodlari*. Toshkent: O‘zbekiston pedagogika institutining nashriyoti.
4. Rasulova, D. (2016). *Psixologiya va tarbiya*. Toshkent: “Sharq” nashriyoti.
5. Normurodov, S. (2014). *Ta’lim va tarbiyada motivatsiya*. Toshkent: O‘zbekiston fan va ta’lim nashriyoti.
6. Mirzaeva, N. (2019). *Ijodiy psixologiya va shaxsni rivojlantirish*. Toshkent: “Ilm-fan” nashriyoti.
7. Karimov, A. (2020). *Tarbiya jarayonida ijobiy psixologiya tamoyillari*. Toshkent: O‘zbekiston pedagogika universiteti nashriyoti.
8. Sobirova, L. (2018). *Psixologik rag‘batlantirish usullari*. Toshkent: “Fan va Ma’rifat” nashriyoti.