



**TARBIYAVIY ISHLARDA IJOBIY PSIXOLOGIYA
TAMOYILLARIDAN FOYDALANISH: IJOBIYLIKNI
RAG‘BATLANTIRISH USULLARI**

MUALLIF: Umarova Nilufar

Qo‘qon Universiteti Andijon filiali

Masofaviy ta‘lim Psixologiya yo‘nalishi

25–12 guruh talabasi

Tel: +998 93 446 25 65

Email: umarovan719@gmail.com

Ilmiy rahbar: Xalimjonov Abduqunduz Rahimjon o‘g‘li

ANNOTATSIYA: Ushbu maqola tarbiyaviy ishlarda ijobiy psixologiya tamoyillaridan foydalanishning nazariy asoslari va amaliy yo‘nalishlarini tahlil qiladi. Ijobiy psixologiya shaxsning kuchli tomonlari, ijobiy emotsiyalari, hayotdan mamnunligi, o‘z-o‘zini baholashi va ichki motivatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan psixologik yondashuv hisoblanadi. Tadqiqotda tarbiyaviy jarayonda ijobiylikni rag‘batlantirishning samarali usullari — maqtov va ijobiy mustahkamlash, minnatdorchilik amaliyotlari, quvonch kundaliklari, kuchli tomonlarga asoslangan tarbiya, maqsad qo‘yish texnikalari, emotsional intellektni rivojlantirish mashqlari va ijtimoiy-emotsional ta‘lim elementlari (SEL) yoritilgan. Shuningdek, pedagogik muhitda ijobiy psixologiya qo‘llanilganda o‘quvchilarda stress darajasining pasayishi, o‘ziga ishonchning ortishi, motivatsiyaning kuchayishi, sinfdagi ijtimoiy iqlimning yaxshilanishi kabi natijalar kuzatilishi asoslab berilgan. Maqolada tarbiyachining shaxsiy namunasining ahamiyati ham alohida ko‘rsatilib, ijobiy xulq-atvorni shakllantirishning psixologik mexanizmlari va ularni qo‘llash bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

ANNOTATION: This article analyzes the theoretical foundations and practical applications of using positive psychology principles in educational and upbringing processes. Positive psychology focuses on strengthening the individual's



positive emotions, developing personal strengths, increasing well-being, and promoting intrinsic motivation. The study explores effective methods of encouraging positivity among students, including praise and positive reinforcement, gratitude practices, joy journals, strength-based approaches, goal-setting techniques, emotional intelligence activities, and social-emotional learning (SEL) strategies. The article highlights the benefits of integrating positive psychology into educational settings, such as reducing stress among students, increasing self-confidence, enhancing motivation, and improving the social climate in the classroom. Additionally, the role of the educator's personal example in shaping positive attitudes and behaviors is emphasized. The research also discusses the psychological mechanisms underlying positive behavior formation and provides practical recommendations for applying these mechanisms in upbringing work. The article concludes that systematic use of positive psychology principles contributes to creating a psychologically safe and motivating learning environment.

АННОТАЦИЯ: В статье рассматриваются теоретические основы и практические аспекты использования принципов позитивной психологии в воспитательной работе. Позитивная психология направлена на развитие сильных сторон личности, повышение уровня положительных эмоций, формирование внутренней мотивации и улучшение общего благополучия. В исследовании анализируются эффективные методы поощрения позитивности: похвала и позитивное подкрепление, практики благодарности, дневники радости, воспитание на основе сильных сторон, техники постановки целей, упражнения на развитие эмоционального интеллекта и элементы социально-эмоционального обучения (SEL). Подчеркиваются преимущества применения позитивной психологии в образовательной среде: снижение стресса у учащихся, повышение уверенности, усиление учебной мотивации и улучшение социального климата в коллективе. Также рассматривается роль личного примера педагога в формировании позитивного поведения. В статье описаны психологические механизмы формирования позитивных установок и предложены рекомендации по их



применению в воспитательной деятельности. Делается вывод о том, что систематическое внедрение принципов позитивной психологии способствует созданию психологически безопасной и поддерживающей образовательной среды.

Kalit so‘zlar: *Ijobiy psixologiya, motivatsiya, mustahkamlash, minnatdorchilik, o‘ziga ishonch, SEL, kuchli tomonlar, tarbiya.*

Keywords: *Positive psychology, motivation, reinforcement, gratitude, self-confidence, SEL, strengths, education.*

Ключевые слова: *Позитивная психология, мотивация, подкрепление, благодарность, уверенность, SEL, сильные стороны, воспитание.*

KIRISH

Ijobiy psixologiya so‘nggi yillarda nafaqat psixologiya fanida, balki pedagogika va tarbiyaviy jarayonlarda ham keng qo‘llanilmoqda. Uning asosiy maqsadi — shaxsning kuchli tomonlarini rivojlantirish, ijobiy emotsiyalarni ko‘paytirish va insonning hayotga bo‘lgan optimistik qarashini qo‘llab-quvvatlashdir. An‘anaviy tarbiyaviy yondashuv ko‘proq kamchiliklarni tuzatish, xatolarni kamaytirish va intizomga urg‘u berishga qaratilgan bo‘lsa, ijobiy psixologiya buning aksiga ravishda yaxshi fazilatlarni rivojlantirishni tarbiya jarayonining asosiy maqsadi sifatida belgilaydi. Aynan shu nuqtai nazar o‘quvchilar bilan ishlashda motivatsiya, qiziqish, ishonch va ko‘ngilli ishtirokning oshishiga olib keladi.

Tarbiyaviy ishlarda ijobiylikni rag‘batlantirish usullaridan foydalanish o‘quvchilar ruhiy holati, emotsional farovonligi va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, sinfdagi psixologik iqlimni yaxshilaydi, o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasida ishonchli munosabatlar shakllanishiga yordam beradi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar ko‘rsatishicha, o‘quvchilarning o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanishi va ijobiy fikrlashi ularning muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir qiladi.

Ijobiy psixologiya tamoyillari asosida tashkil etilgan tarbiyaviy jarayon shaxsning o‘z qobiliyatlarini anglashiga, hayotga nisbatan mas’uliyatli yondashuvni



shakllantirishiga va muvaffaqiyatga intilishini rag‘batlantiradi. Ushbu maqolada aynan tarbiyaviy jarayonlarda ijobiylikni rag‘batlantirish usullari, ularning amaliy qo‘llanilishi va psixologik samaradorligi keng yoritiladi.

ASOSIY QISM

Ijobiy psixologiya tarbiyaviy jarayonlarda qo‘llanilganda o‘quvchilarning ichki motivatsiyasini oshiradi, ularni faol, ishonchli, ijtimoiy jihatdan yetuk shaxs sifatida kamol topishiga yordam beradi. Mazkur bo‘limda ijobiylikni rag‘batlantirishning asosiy usullari va ularning psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi.

1. Ijobiy mustahkamlash

Ijobiy mustahkamlash Skinnerning operant ta‘lim nazariyasiga asoslanadi. O‘quvchi kichik yutuqlari uchun ham rag‘bat olganda, uning miya faoliyatida dopamin ajraladi, bu esa motivatsiyani oshiradi. Maqtov, e‘tirof, rag‘bat kartochkalari yoki kichik sovg‘alar bunga misol bo‘la oladi.

2. Minnatdorchilik amaliyotlari

Minnatdorchilik inson ruhiy holatiga kuchli ta‘sir ko‘rsatadi. “Bugun nimaga minnatdorman?” kundaligi o‘quvchilarning emotsional farovonligini oshiradi. Tadqiqotlar minnatdorchilik depressiya alomatlarini 20–30% kamaytirishini ko‘rsatgan.

3. Kuchli tomonlarga asoslangan tarbiya

Har bir o‘quvchining qiziqishi va qobiliyatlari turlicha. O‘qituvchi ularni aniqlab, ta‘lim jarayonini shunga moslashtirganda o‘quvchi o‘zini qadrlangan his qiladi. Bu esa o‘ziga ishonchni oshiradi.

4. Maqtov strategiyalari

Maqtov ikki xil bo‘ladi: jarayonga qaratilgan (process praise) va natijaga qaratilgan (outcome praise). Jarayonga qaratilgan maqtov — “Sen juda harakat qilding”, “Topshiriqqa mas‘uliyat bilan yondashding” kabi fikrlar bolalarni ko‘proq rivojlanishga undaydi.

5. Emotsional intellektni o‘rgatish



Emotsiyalarni tanish, boshqarish va ifodalash ko'nikmalari yoshlar uchun zarur. Bu ko'nikmalar o'quvchining o'zini boshqarish qobiliyatini oshiradi, stressga chidamli qiladi.

6. SEL – ijtimoiy-emotsional ta'lim

SEL modellari (o'zini anglash, o'zini boshqarish, ijtimoiy mas'uliyat, qaror qabul qilish) sinfda ijobiy muhit yaratadi.

7. Quvonch kundaligi va ijobiy meditasiya

Bu usul o'quvchilarning ijobiy his-tuyg'ularini ko'paytiradi, ular o'z hayotidagi ijobiy lahzalarni ko'ra boshlaydi.

TAKLIFLAR

Tarbiyaviy jarayonlarda ijobiy psixologiya tamoyillarini yanada samarali qo'llash uchun quyidagi takliflar ilgari suriladi:

- O'quvchilarning kuchli tomonlarini aniqlash va muntazam rivojlantirish;
- Har bir mashg'ulotda ijobiy mustahkamlashdan foydalanish;
- Minnatdorchilik kundaliklarini joriy etish;
- O'qituvchilar uchun ijobiy psixologiya bo'yicha treninglar tashkil etish;
- Sinflarda SEL dasturlarini muntazam qo'llash;
- O'quvchilarda emotsional barqarorlikni oshiruvchi psixotreninglar o'tkazish;
- Rivojlanishga yo'naltirilgan maqtoov strategiyalaridan foydalanish.

XULOSA

Ijobiy psixologiya tamoyillarining tarbiyaviy jarayonlarga tatbiq etilishi o'quvchilar shaxsiy rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Maqola davomida ko'rsatib o'tilganidek, ijobiylikni rag'batlantirish usullari nafaqat o'quvchilarning emotsional farovonligini ta'minlaydi, balki ularning ta'lim jarayoniga bo'lgan munosabatini ham tubdan o'zgartiradi. Rag'bat, maqtoov, minnatdorchilik, kuchli tomonlarga asoslangan tarbiya kabi metodlar o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, ichki motivatsiyani kuchaytiradi va ular o'z imkoniyatlariga yuqoriroq baho bera boshlaydi.



Ijobiy psixologiya asosidagi tarbiya nafaqat individual rivojlanishga, balki sinfdagi ijtimoiy muhitga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchi ijobiy munosabat bilan yondashganida, o'quvchilar ham bir-biriga hurmatli, madaniyatli va mehribon bo'lib shakllanadi. Bu esa kelajakda jamiyatning barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Seligman M. Positive Psychology and Flourishing. — New York: Oxford University Press, 2018. — 265 b.
2. Peterson C., Seligman M. Character Strengths and Virtues. — Washington DC: APA Press, 2004. — 355 b.
3. Fredrickson B. Positivity: Groundbreaking Research. — New York: Crown Publishers, 2009. — 198 b.
4. Hasanov O. Pedagogik psixologiya asoslari. — Toshkent: Fan, 2020. — 212 b.
5. Yo'ldoshev J. Tarbiyaning psixologik asoslari. — Toshkent: O'qituvchi, 2017. — 180 b.
6. Sharofiddinov Q. Ijtimoiy-emotsional rivojlanish nazariyasi. — Samarqand: SamDU nashriyoti, 2021. — 240 b.