

O‘QUVCHILARDA IJOBIY FIKRLASHNI SHAKLLANTIRISH

Tuxtayeva Oymzuxra Madaminovna

Andijon viloyati Buloqboshi tumani 14-umumiy

o'rtta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

ANNOTASIYA

Mazkur maqolada o‘quvchilarda ijobiy fikrlashni shakllantirishning psixologik asoslari, uning shaxs rivojlanishidagi ahamiyati hamda ta‘lim jarayonida qo‘llaniladigan samarali usullar yoritilgan. Shuningdek, oila, maktab va psixologlarning o‘quvchilarda optimistik dunyoqarashni rivojlantirishdagi o‘rni tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: ijobiy fikrlash, optimizm, o‘quvchi, psixologiya, motivatsiya, shaxs rivojlanishi, emotsional barqarorlik, o‘ziga ishonch, ta‘lim, tarbiya.

KIRISH

Bugungi kunda ta‘lim tizimining muhim vazifalaridan biri nafaqat bilimli, balki ruhiy jihatdan sog‘lom, o‘ziga ishongan va hayotga ijobiy munosabatda bo‘ladigan yoshlarni tarbiyalashdan iboratdir. Ijobiy fikrlash insonning voqea-hodisalarga optimistik yondashishi, muammolarni imkoniyat sifatida qabul qilishi va kelajakka ishonch bilan qarashida namoyon bo‘ladi. Bu sifat o‘quvchilarning shaxsiy va intellektual rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Psixologik nuqtai nazardan ijobiy fikrlash shaxsning hissiy holati, motivatsiyasi va o‘ziga bo‘lgan ishonchi bilan chambarchas bog‘liqdir. Ijobiy fikrlaydigan o‘quvchilar qiyinchiliklarga bardoshliroq bo‘lib, muvaffaqiyatsizliklarni vaqtinchalik holat sifatida qabul qiladilar. Ular yangi bilimlarni o‘zlashtirishga faolroq intiladilar va o‘quv faoliyatida yuqori natijalarga erishishga harakat qiladilar.

O‘quvchilarda ijobiy fikrlashni shakllantirish avvalo oilada boshlanadi. Ota-onalarning farzandlariga nisbatan mehribon va qo‘llab-quvvatlovchi munosabati, ularning yutuqlarini e‘tirof etishi hamda muvaffaqiyatsizlik paytida dalda berishi bolada ijobiy dunyoqarashning shakllanishiga yordam beradi. Oiladagi sog‘lom psixologik muhit bolaning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi. Maktab ham ijobiy fikrlashni rivojlantirishda muhim tarbiyaviy muhit hisoblanadi. O‘qituvchilarning rag‘batlantiruvchi yondashuvi, o‘quvchilarni qo‘llab-quvvatlashi va ularning individual yutuqlarini qadrlashi o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi. Natijada o‘quvchilarda muvaffaqiyatga intilish va ijobiy natijalarni kutish hissi shakllanadi.

Ijobiy fikrlashni rivojlantirishda motivatsiyaning o‘rni katta. O‘quvchilar oldiga erishish mumkin bo‘lgan maqsadlarni qo‘yish, ularni bosqichma-bosqich muvaffaqiyat sari yo‘naltirish ijobiy hissiyotlarni kuchaytiradi. Har bir erishilgan natijani e‘tirof etish

esa keyingi muvaffaqiyatlarga zamin yaratadi. Psixologik treninglar va rivojlantiruvchi mashg'ulotlar ham ijobiy fikrlashni shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi. Bunday mashg'ulotlar orqali o'quvchilar o'zining kuchli tomonlarini anglaydi, muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi va salbiy fikrlarni boshqarishni o'rganadi. Bu esa emotsional farovonlikni ta'minlaydi. Tengdoshlar bilan sog'lom munosabatlar ham ijobiy fikrlashning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Jamoada o'zaro hurmat, hamkorlik va do'stona muhitning mavjudligi o'quvchilarning o'zini qadrlashi va hayotga ijobiy munosabatini kuchaytiradi. Shu sababli maktabda sog'lom psixologik muhit yaratish muhim hisoblanadi.

Ijobiy fikrlash o'quvchilarning stressga chidamliligini ham oshiradi. Hayotdagi turli qiyinchiliklarga duch kelganda optimistik yondashuvni saqlab qolish ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi va moslashuvchanlikni rivojlantiradi. Bu esa o'quvchilarning kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Inson hayotida fikrlash tarzining ahamiyati juda katta. Shaxs qanday fikrlasa, uning kayfiyati, xulq-atvori va hayotga bo'lgan munosabati ham shunga mos shakllanadi. Ijobiy va pozitiv fikrlash esa insonning ruhiy barqarorligi va muvaffaqiyatga erishishida muhim omil hisoblanadi. Ijobiy fikrlash — bu vaziyatlarga ijobiy nuqtai nazardan qarash, muammolarni imkoniyat sifatida qabul qilish va kelajakka ishonch bilan yondashishdir. Bu insonni ruhiy jihatdan kuchli qiladi va turli qiyinchiliklarni yengib o'tishga yordam beradi.

Ko'pincha insonlar salbiy fikrlarga berilib ketadi. Bu esa stress, tushkunlik va o'ziga ishonchsizlikni keltirib chiqaradi. Shu sababli ijobiy fikrlashni ongli ravishda rivojlantirish zarur. Ijobiy fikrlashni shakllantirishda avvalo inson o'z fikrlarini nazorat qilishni o'rganishi kerak. Salbiy fikr paydo bo'lganda uni ijobiy tomonga o'zgartirish muhimdir. Shuningdek, o'ziga ishonchni mustahkamlash ham muhim ahamiyatga ega. O'ziga ishongan inson har qanday vaziyatda ijobiy yechim topishga harakat qiladi.

Atrof-muhit ham fikrlashga ta'sir qiladi. Ijobiy insonlar bilan muloqot qilish, foydali mashg'ulotlar bilan shug'ullanish ijobiy fikrlashni rivojlantiradi. Maqsad qo'yish va unga erishishga intilish ham pozitiv fikrlashni kuchaytiradi. Maqsadli inson har doim oldinga intiladi va qiyinchiliklarga qaramay harakat qiladi.

Shuningdek, minnatdorchilik hissini rivojlantirish ham muhimdir. Bor narsani qadrlash insonning kayfiyatini yaxshilaydi va ijobiy fikrlashni shakllantiradi.

Psixologik mashqlar, treninglar va o'z ustida ishlash orqali ijobiy fikrlashni rivojlantirish mumkin. Bu jarayon doimiy mehnat va sabr talab qiladi.

Insonlardagi ijobiy psixologiya - bu sog'lom va gullabyashnagan hayot haqidagi ilmiy nazariyalardan biridir. Ijobiy psixologiyaning maqsadi so'nggi o'n yilliklarda keng tarqalgan an'anaviy muammoga yo'naltirilgan psixologiyani to'ldirish va kengaytirishdan iboratdir. Pozitiv kayfiyat va ijobiy psixologik holatlar (masalan, baxt, quvonch, ko'tarinki kayfiyat), ijobiy psixologik xususiyatlar (masalan, iste'dodlar,

qiziqishlar, xarakterning kuchli tomonlari), ijobiy munosabatlar va ijobiy institutlar bilan bog'liqir. Biz pozitiv psixologiya mavzulari jismoniy salomatlikka qanday taalluqli ekanligi haqidagi dalillarni tasvirlar ekanmiz, psixologik salomatlik holatlari (masalan, ijobiy his-tuyg'ular, hayotdan qoniqish, optimizm, samimiy munosabat, hayotdan ijobiy maqsad, ijtimoiy qo'llabquvvatlash,) turli yo'llar bilan o'lchanadigan salomatlik bilan bog'liq istiqbolli jarayonlarda o'z aksini topmoqda. Biz ijobiy psixologiyani hamda pozitiv kayfiyatni salomatlikka qo'llash istiqbolli degan fikrga keldik, sababi so'nggi paytlarda ijobiy psixologiya nuqtai nazaridan nazariya, tadqiqotlar va ilovalar salomatlik va farovonlikning ma'nosini ifodalashga yordam bermoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki pozitiv kayfiyat va ijobiy psixologiya nafaqat jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikda to'liq salomatlik uchun muhim tarkibiy qismlar emas, balki ular o'zaro ijobiy munosabatlar va ijobiy hulq-atvor xususiyatlari bilan bog'liq jarayondir. Baxtli bo'lish, qiziquvchan va qoniqarli ijtimoiy hayot nafaqat salomatlik natijasi, balki odamlarni sog'lom va uzoq umr ko'rishga intiluvchi pozitiv kayfiyatga ehtiyojning mavjudligi haqidagi ma'lumotlar ko'payib borayotganligi bugungi kunda sir emas. Pozitiv kayfiyat hayot muammolarini bartaraf etish bilan birga inson salomatligini yanada tiklashga xizmat qiladi.

Ijobiy salomatlik sohasi, biz tasavvur qilganimizdek, kasalliklarning oldini olish, salomatlikni mustahkamlash va sog'lomlashtirish bilan bog'liq ittifoqdosh yondashuvlar bilan mos keladi.

Darhaqiqat, ba'zi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, optimizm va pessimizm kabi shaxsiy xususiyatlar insonning sog'lig'i va farovonligiga ko'p sohalarda ta'sir qilishi mumkin. Odatda optimizm bilan birga keladigan ijobiy fikrlash stressni samarali boshqarishning asosiy qismidir va stressni samarali boshqarish ko'plab sog'liq uchun foyda bilan bog'liqir. Agar inson pessimist bo'lishga moyil bo'lsa, tushkunlikka tushmaslik kerak - ijobiy fikrlash qobiliyatlarini o'rganish mumkin. Ijobiy fikrlash hayotdagi kamroq yoqimli vaziyatlarni e'tiborsiz qoldirishingizni anglatmaydi. Ijobiy fikrlash shunchaki siz yoqimsiz holatga ijobiy va samaraliroq yondashishingizni anglatadi. Sizingcha, eng yomoni emas, eng yaxshisi bo'lishi kerak. Ijobiy fikrlash ko'pincha o'z-o'zidan mamnun gapirishdan boshlanadi. Ijobiy fikrlashning sog'liq uchun foydalari quyidagilardan iborat:

- Uzoq umr ko'rish
- Depressiyaning past darajasi
- Qiyinchilik va og'riqning past darajalari
- Kasalliklarga nisbatan yuqori qarshilik
- Yaxshi psixologik va jismoniy farovonlik
- Yurak-qon tomir kasalliklari yaxshilanadi va yurak-qon tomir kasalliklari va insultdan o'lim xavfi kamayadi
- Saraton kasalligidan o'lim xavfi kamayadi

- Nafas olish kasalliklaridan o'lim xavfi kamayadi
- Infektsiyalardan o'lim xavfi kamayadi
- Qiyinchiliklar va stress paytlarida yaxshiroq kurashish qobiliyati

Shuningdek, ijobiy va optimistik odamlar odatda sog'lom turmush tarzini olib borishadi - ular ko'proq jismoniy faollik bilan shug'ullanadilar, sog'lom ovqatlanishadi va ortiqcha chekmaydilar va spirtli ichimliklarni iste'mol qilmaydilar. Salbiy fikrlashni ijobiy fikrlashga aylantirishni o'rganishingiz mumkin.

Quyida ijobiy va optimistik fikrlashni rivojlantirish hamda uni amalda qo'llash usullari keltiriladi. Avvalo inson o'z hayotida salbiy fikrlar ko'proq uchraydigan sohalarni aniqlashi va ularga bosqichma-bosqich ijobiy yondashuvni shakllantirishi lozim. Shu bilan birga, kun davomida o'z fikrlarini nazorat qilib borish, salbiy fikr paydo bo'lganda uni ongli ravishda ijobiy qarashlar bilan almashtirish muhim ahamiyatga ega. Qiyin vaziyatlarda ham hazilga ochiqlikni saqlash, tabassum qilish va ijobiy kayfiyatni yo'qotmaslik stressni kamaytiradi hamda ruhiy barqarorlikni oshiradi. Bundan tashqari, sog'lom turmush tarziga rioya qilish, ya'ni muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu va stressni boshqarish usullarini qo'llash insonning umumiy kayfiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi insonlar bilan muloqot qilish ham optimistik fikrlashni rivojlantiradi, chunki atrof-muhit shaxsning dunyoqarashiga bevosita ta'sir qiladi. Shuningdek, o'z-o'ziga ijobiy gapirishni odat qilish, ichki salbiy fikrlarni ijobiy tasdiqlar bilan almashtirish va hayotdagi kichik yutuqlar uchun minnatdorlik hissini shakllantirish ijobiy fikrlashni mustahkamlashga yordam beradi. O'sib borayotgan dalillar ijobiy psixologik aktivlar salomatlik va uzoq umr ko'rish bilan bog'liqligini ko'rsatadi. Biroq, ijobiy psixologik holatlar qachon, nima uchun, qanday va kimlar uchun salomatlikda rol o'ynashi va bu holatlarni kuchaytiradigan tadbirlar sog'liq uchun foyda keltiradimi yoki yo'qmi shu haqida ko'proq ma'lumot olish uchun ko'proq tadqiqotlar talab etiladi. Ayni paytda, kasallikdan xalos bo'lish va uzoq umr ko'rish hayotning yagona maqsadi emas. Hayot miqdoridan tashqari, hayot sifati ham muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tez-tez ijobiy his-tuyg'ularni boshdan kechirish, hayotiy maqsadni his qilish, hayotdagi ijobiy narsalarga e'tibor berish, va ijtimoiy jihatdan ko'proq integratsiyalashgan hayot kechirish insonning butun umri davomida hayot sifati bilan bog'liq. Shunday qilib, odamlarga hayotda ijobiy psixologik va ijtimoiy qadriyatlarni rivojlantirishga yordam berish yanada baxtli, mazmunli va sog'lom hayotga olib kelishi mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarda ijobiy fikrlashni shakllantirish ularning ruhiy salomatligi, shaxsiy rivojlanishi va ta'limdagi muvaffaqiyatlari uchun muhim ahamiyatga ega. Oila, maktab va psixologlarning hamkorligi asosida tashkil etilgan

tarbiyaviy ishlar o‘quvchilarda optimistik dunyoqarash, o‘ziga ishonch va hayotiy faollikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
2. Martin Seligman. Pozitiv psixologiya bo‘yicha ilmiy tadqiqotlari.
3. Albert Bandura. O‘ziga ishonch va shaxsiy samaradorlik nazariyasi.
4. Shoumarov G‘.B. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2018. Peterson C, Park N. Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychol Inq.* 2003;14:141-146.
5. Park N, Peterson C, Brunwasser SM. Positive psychology and therapy. In: Kazantzis N, Reinecke MA, Freeman A, eds. *Cognitive and Behavioral Theories in Clinical Practice*. New York, NY: Guilford; 2009:278-306.