

## IJOBIIY PSIXOLOGIYA VA JAMOADA ISHLASH

*Muhiddinova Surayyo Jo'rayevna*

*Buxoro tuman 2-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur mavzuda ijobiy psixologiyaning mazmuni, uning shaxs va jamoa rivojlanishidagi o'zni hamda jamoada samarali ishlashning psixologik asoslari yoritiladi. Shuningdek, ijobiy muhit yaratish, motivatsiya va hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirish usullari tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** ijobiy psixologiya, jamoa, motivatsiya, hamkorlik, muloqot, psixologik muhit, liderlik

### KIRISH

Ijobiy psixologiya — bu insonning kuchli tomonlarini, ijobiy his-tuyg'ularini va shaxsiy resurslarini o'rganishga qaratilgan psixologiya yo'nalishidir. U shaxsning faqat muammolarini emas, balki uning imkoniyatlari va salohiyatini rivojlantirishga e'tibor qaratadi.

Jamoada ishlash jarayoni ijobiy psixologiya tamoyillari bilan bevosita bog'liq. Chunki samarali jamoa a'zolari o'zaro hurmat, ishonch va qo'llab-quvvatlash asosida faoliyat yuritadilar. Bunday muhitda har bir a'zo o'zini erkin ifoda etadi va jamoa maqsadiga hissa qo'shadi.

Ijobiy psixologiyaning muhim jihatlaridan biri — motivatsiyani oshirishdir. Jamoada ishlayotgan insonlar o'z mehnatining natijasini ko'ra olsa, ularning ishga bo'lgan qiziqishi ortadi.

Shuningdek, samarali muloqot jamoa muvaffaqiyatining asosiy omillaridan biridir. Ochiq va samimiy muloqot tushunmovchiliklarni kamaytiradi va hamkorlikni mustahkamlaydi.

Jamoada liderlik va mas'uliyatni taqsimlash ham muhim ahamiyatga ega. To'g'ri tashkil etilgan jamoada har bir a'zo o'z vazifasini biladi va unga javobgarlik bilan yondashadi.

Ijobiy psixologiya shuningdek, stressni kamaytirish va emotsional barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi. Qo'llab-quvvatlovchi muhit insonning ruhiy holatini yaxshilaydi.

Muvaffaqiyat – orzularning amalga oshirilishi, asosiy maqsadning hayotga tadbiq qilinishi bilan belgilanadi. Istaklarni amalga oshirishning esa juda ko'p usullari mavjud. Shunchaki o'tirib, omad kelishini kutish ham mumkin. Biroq eng tez va samarali usuli donolarcha fikrlab, sovuqqonlik bilan harakat qilishdir. Omad kelishiga umid qiling.

O'zgarishlar hamma vaqt xavotirga soladi. Biroq sizning hayotingizni o'zingizdan boshqa hech kim o'zgartira olmaydi. Istalgan narsaga qanday erishish mumkin? Orzularni qanday amalga oshirish mumkin?

Muvaffaqiyat formulasi. Omad sari 10 qadam "Boshqalar uxlayotganda o'rganing, boshqalar dam olayotganda ishlang, boshqalar bo'shshanganda tayyor turing va boshqalar taslim bo'lganida orzularga beriling" ingliz shaxmatchisi Uilyam Artur Uord.

Muvaffaqiyat bir yoki ikki omilni bajarishga bog'liq emas. Muvaffaqiyat barcha 10 ta o'zgarishni amalga oshirishga bog'liq. Agar siz ularning ayrimlariga amal qilib, qolganlariga e'tibor bermayotgan bo'lsangiz, hech qachon muvaffaqiyatga erisha olmaysiz.

Muvaffaqiyat o'zgarishlarning o'ziga emas, ularni ko'paytirishga teng. Matematikani eslang. Har qanaqa katta sonni nolga ko'paytirsangiz ham baribir natija nolga teng bo'ladi. Agar formuladagi biror punkt nolga teng bo'lsa, bilingki muvaffaqiyat ham nolga teng bo'ladi.

#### 1. Ustuvor vazifalarni ilgari suring

Hayotiy ustuvor vazifalarni to'g'ri tartiblash juda ham muhim. Bizning kuchimiz, manbalarimiz va vaqtimiz cheklangan. Agar uni zarur narsalarga sarflab, to'g'ri taqsimlay olsak, niyatimizga yeta olamiz. Agar o'z hayotiy imkoniyatlarimizni befoyda va mayda narsalarga ishlatsak, ko'p narsani yo'qotamiz. Agar sizni ayni hayotiy haqiqat qanoatlantirmayotgan bo'lsa, demak siz o'z imkoniyatlaringizni noto'g'ri rejalagansiz.

Ko'zlangan niyatga yetishmoq uchun nima qilish kerak? Maqsadga yetish uchun har bir kunni nimadan boshlash lozim? Qanday ish bilan mashg'ul bo'lish va qaysisidan qochish kerak bo'ladi? Dastlab nimani istashingizni tushunib oling, ana undan keyin uni birinchi o'ringa qo'ying.

#### 2. Reja va strategiya ishlab chiqing

Biz rejasiz juda ham noaniq va besamar harakat qilamiz. Bir ishga kirishamiz, uni tashlab ikkinchisiga o'tamiz, uchinchisi haqida fikrlaymiz. Xuddi Ivan Andreyevich Krelovning "oqqush, cho'rtan baliq va qisqichbaqa" haqidagi masaliga o'xshaydi, shundaymasmi? O'z-o'zingizga savol bering: orzularim va maqsadlarim qanday o'zi? O'z hayotimni 5,10 yoki 15 yildan keyin qanday tasavvur qilaman? Shu asosda nimalar qilish kerakligini atroflicha o'ylab, hayotingizga taalluqli qisqa muddatli va uzoqni ko'zlangan rejalar tuzing.

Rejada 5-10 yillik maqsadlaringizni akslantiring. Undan keyin bu yilga, ayni shu oyga va keyingi haftaga reja qilib oling. Aynan yozma tarzda bo'lsin. Hammasi aniq va ravshan ko'rinayotgani o'zingizni ham ajablantiradi. Maqsadlar bir-birini to'ldiradi. Siz uchun har kun nima qilish kerakligi ancha tushunarli bo'lib qoladi. Bu kundalik uncha katta bo'lmagan harakatlar juda ham zarur ulkan natijani yetaklab keladi.

Hamma vaqt reja tuzing. Hatto bir kunga ham. Shu tariqa o'z ish unumingizni oshirasiz va rejalangan hamma vazifani amalga oshirishga ulgurasiz. Bu muvaffaqiyat formulasining muhim qoidasi.

### 3. Hayotingizni imkoniyatlar bilan to'ldiring

Yaxshi imkoniyatlarni kutib o'tirmasdan, hayotingizni o'zingiz imkoniyatlar bilan to'ldiring. Mo'jiza kutmang, aksincha, o'zingiz mo'jiza yarating. Lotereyadan katta yutuq kutmang, xazina qidiring. Harakat va omad o'rtasida mustahkam aloqa mavjud. Imkoniyatlar biz ularni qabul qilishga tayyor bo'lgan vaqtimizda keladi. Uyda o'tirmasdan odamlar bilan ko'p muloqot qilayotganimizda, yangi joylarga borib, qiziqroq narsalarni ko'rganimizda, tavakkal qilishdan qo'rqmaganimizda paydo bo'ladi bu imkoniyat. O'zingiz sayohatga chiqmaguningizcha mo'jizalarni ko'rolmaysiz. Imkoniyatlar yo'lning navbatdagi burilishidan boshlanadi.

### 3. Intizomli bo'ling

Biz ijtimoiy tarmoqlarni, seriallarni, kompyuter o'yinlarini, spirtli ichimliklarni, yalpayib yotishni, vaqtni maqsadsiz o'tkazishni yoqtiramiz. Bularning hammasi vaqtimiz hamda kuchimizni oladi. Aynan o'sha bekor ketgan vaqt va kuchimizni ancha foydali ishga sarflashimiz mumkin edi-ku. Ishlaringizga vaqtingiz yo'qmi? Biroq internet, ijtimoiy tarmoqlar va boshqa bema'niliklarga vaqt topasiz. Dam olish va o'yin-kulgini eng kam miqdorgacha kamaytiring va muhim ishlar bilan shug'ullaning. Intizom va tartib harbiylarning so'ziga o'xshadi. Ammo intizom va tashkil qilmasdan turib ajoyib yutuqlarga erishish mumkin emas. Ichki zaiflikka berilishni bas qiling. Har safar vaqtingizni bekor sarf qilayotganingizda bilingki – siz o'z orzularingizga xiyonat qilayapsiz!

### 5. Qat'iyatli bo'ling. Xatolar bo'ladi.

“ayrim odamlar muvaffaqiyatga bir qadam qolganida taslim bo'lishganini hatto tasavvur ham qilishmaydi”.

Amerikalik kashfiyotchi va tadbirkor Tomas Edison.

Xatolarsiz g'alabalar bo'lmaydi. Muvaffaqiyat formulasi xatolardan qo'rqmaslikka chaqiradi. Standart xatolardan qochishga harakat qilish lozim, biroq baribir uchraydi. Xatolarsiz olg'a harakat qilish aslo mumkin emas. Barcha olimlar, biznesmenlar va boshqa kuchli shaxslar ham o'z vaqtida xatolarga yo'l qo'yishgan. Muvaffaqiyatga yo'l qat'iyat va xatolardan o'rganish mahorati orqali o'tadi. Omadsizlik – bu yakun emas. Kurashni davom ettirish uchun kuch toping. Siz taslim bo'lmaguningizcha o'yin tugamaydi. Taslim bo'ldingizmi, bilingki shaxmat taxtasidagi asosiy maqsadga yetishiga 2 qadam qolgan piyodadek bo'lib qolasiz.

### 6. E'tiborni jamlashni o'rganing

Shug'ullanayotgan vazifangizga e'tiboringizni 100 foiz qarating. Xayolingizni chalg'itadigan narsalarga diqqatingizni bo'lmang. Ishlayapsizmi, ishlang. Birov bilan muloqot qilayapsizmi, muloqot qiling. Sport bilan shug'ullanyapsizmi, shug'ullaning.

Agar o'qiyotgan bo'lsangiz, o'qing. Dam olayotganda, dam oling. Boshqa narsalarga chalg'imang. O'sha ish bilan band bo'ling. E'tiborni jamlash – bu samaradorlikka erishtiruvchi va maqsadga eltuvchi ajoyib qurol.

#### 7. Bilim va tajriba orttiring

Dunyo juda tez o'zgarimoqda. Agar o'qib-o'rganib, bilim doirangizni kengaytirib bormasangiz, birpasda orqada qolib ketish hech gap emas. Bill Geys, Ilon Mask, Mark Sukerberg, Uorren Baffet, Pavel Durov. Ular oddiy kishilarga qaraganda 20-30 marta ko'proq kitob o'qishadi. Shu boisdan o'rtacha odamdan ming marta samaraliroq natijani qo'lga kiritishadi. Doimiy ravishda yangi va qiziq ma'lumotlar bilan tanishib boring. Kitob o'qing, qiziq videolar ko'ring, foydali axborotlarni izlang, har tomonlama rivojlanishga va o'z sohangizning ustasi bo'lishga, yangi bilimlarni egallab tajriba oshirishga intiling. Miyangizni doimiy ishlashga va bilimlaringizni faollashtirishga majbur qiling.

#### 8. Zarur narsani amalga oshiring

Natijaga erishish uchun bir nuqtaga uring. Charchamang va chalg'imang. To'g'ri ishlarni amalga oshirish bilan niyatingizga yaqinlashib borasiz. Doimiy harakat yangi imkoniyatlarni ochadi va orzuning amaliy ro'yobini ko'rsatadi. Muvaffaqiyat formulasi juda oddiy: ishla, ishla, ishla. Har kun tinmasdan oldinga qarab intiling.

#### 9. Strategiya va rejalarangizni qayta ko'rib chiqing

Agar voqealardan o'z vaqtida xabardor bo'lib tursangiz, uzoq muddatga va qisqa muddatga mo'ljallangan rejalarangiz bir muncha aniq ko'rinadi. O'z g'alabalarangiz va muvaffaqiyatlaringizni tahlil qiling. Harakatingizning nisbatan samarali yo'llarini izlang. Moslashuvchan va ko'nikuvchan bo'ling. Agar nimadir ko'ngildagidek chiqmasa, boshqacha yondashuvni toping. Yangilikni qo'llab ko'ring, imkoniyatni qo'ldan chiqarmang, istiqbolni ko'ra biling, odamlar bilan muloqot qiling, o'z imkoniyatlaringizdan unumli foydalaning. O'z yo'nalishingizda doimiy ravishda o'qib-o'rganing. Xalaqit beruvchi va e'tiboringizni tortuvchi hamma narsadan voz keching. Voqelikni tahlil qiling va yondashuvni shakllantiring. Ko'pgina yirik kompaniyalar moslashuvchanlikni yo'qotib, og'ir bo'lib qolishganida "sinib" ketishgan. O'z maqsadingiz sari olg'a boring va adashib ketmaslik uchun doimiy ravishda kompasizga qarab yo'lingizni aniqlab turing.

10. "Omadga kalit – istakda. U esa hamma vaqt ichimda yonib turadi". Amerikalik aktyor va rejissyor Al Pachino.

Baxt muhim narsalar o'rtasidagi muvozanatni topishdadir. Ishga, yumushga, rivojlanishga, oilaga, sportga, uyquga, do'stlarga, ko'ngilli hordiq chiqarishga vaqt ajrating. O'zingiz uchun muhim vazifalarni aniqlab olgach, ularni amalga oshirish vaqtini ham belgilab qo'ying. Shu tariqa toliqishdan xalos bo'lasiz. Muvaffaqiyat qozonish istagi kuchayadi. Hayotdan yana-da ko'proq zavq olib, o'zingizni baxtli va kuchli his qila boshlaysiz.

Muvaffaqiyat formulasi quyidagi o'zgarishlarni amalga oshirib, ko'paytirishga teng. Agar ulardan biri nolga teng bo'lsa, muvaffaqiyat ham nolga teng bo'ladi. Bu sifatlarning 1-2 tasinigina rivojlantirib, muvaffaqiyatga umid qilib bo'lmaydi.

- ustuvor yo'nalishlarni belgilash;
- aniq reja asosida harakat;
- imkoniyat va qulay vaziyatni doimiy izlash;
- qat'iy intizom, tartib va jadval;
- qat'iyatlilik va mag'lubiyatdan keyin taslim bo'lmaslik;
- vazifalarga jiddiy e'tibor;
- mustaqil o'qib-o'rganish. Bilim va tajriba orttirish;
- har kuni muntazam ravishda oldinga harakat;
- strategiyaga aniqlik kiritish va vaziyat tahlili;
- hayotiy muvozanatni izlash.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, ijobiy psixologiya jamoada samarali ishlashning muhim asosidir. U insonlarning kuchli tomonlarini rivojlantirib, jamoaviy muvaffaqiyatga erishishda katta rol o'ynaydi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Karimova V.M. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziev E.G'. Psixologiya asoslari. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Davletshin M.G'. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: Fan, 2017.
4. Shoumarov G'.B. Amaliy psixologiya. – Toshkent: Sharq, 2016.
5. Mavlonov A. Pedagogika va tarbiya nazariyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.
6. Seligman M.E.P. Positive Psychology: Theory and Practice. – New York: Oxford University Press, 2011.
7. Peterson C. A Primer in Positive Psychology. – New York: Oxford University Press, 2006.
8. Ziyonet