

O'QUVCHILARDA HAYOTIY BARQARORLIK KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK MASALALARI

Rahmatova Maftuna

Buxoro tuman 44-maktab psixologi

Ro'ziyeva Gulzoda

Buxoro tuman 15-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'quvchilarda hayotiy ko'nikmalarni shakllantirishning psixologik-pedagogik jihatlari, ularning shaxs rivojlanishidagi ahamiyati hamda ta'lim jarayonidagi o'rni yoritiladi. Shuningdek, mustaqil fikrlash, muloqot, muammoli vaziyatlarni hal etish va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini rivojlantirish masalalari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: hayotiy ko'nikmalar, psixologik rivojlanish, pedagogik yondashuv, muloqot, mustaqil fikrlash, ijtimoiy moslashuv, motivatsiya, o'quvchi.

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarga faqat nazariy bilim berish emas, balki ularni hayotga tayyorlash ham muhim vazifa hisoblanadi. Hayotiy ko'nikmalar insonning kundalik hayotda uchraydigan muammolarni hal qilish, to'g'ri qaror qabul qilish va jamiyatda o'z o'rnini topishiga yordam beradi. Hayotiy ko'nikmalar shaxsning ijtimoiy, emotsional va intellektual rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Bunday ko'nikmalar o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi va mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi.

Psixologik jihatdan hayotiy ko'nikmalar emotsional barqarorlik bilan chambarchas bog'liqdir. O'z hissiyotlarini boshqara oladigan o'quvchi stressli vaziyatlarda to'g'ri yo'l tutishga harakat qiladi. Muloqot ko'nikmasi hayotiy ko'nikmalarning asosiy tarkibiy qismlaridan biridir. O'quvchining o'z fikrini erkin ifoda eta olishi va boshqalarni tinglay bilishi ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlaydi.

Muammoli vaziyatlarni hal etish ko‘nikmasi ham muhim ahamiyatga ega. O‘quvchi turli hayotiy vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishni o‘rganishi kerak.

Ta‘lim jarayonida interaktiv metodlardan foydalanish hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi. Rolli o‘yinlar, munozaralar va guruhiy ishlash o‘quvchilarning faolligini oshiradi.

Oila bolaning hayotiy ko‘nikmalarni egallashida muhim tarbiya maskani hisoblanadi. Ota-onaning qo‘llab-quvvatlashi va ijobiy namunasi bolaning shaxs sifatida shakllanishiga yordam beradi. Maktab psixologi o‘quvchilarning emotsional va ijtimoiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashi zarur. Psixologik treninglar orqali o‘quvchilarda o‘zini boshqarish va muloqot qilish ko‘nikmalari rivojlantiriladi.

Hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirishda motivatsiya muhim omil hisoblanadi. Rag‘batlantirish va ijobiy baholash o‘quvchilarning o‘z ustida ishlashga bo‘lgan intilishini kuchaytiradi. Shuningdek, zamonaviy axborot texnologiyalaridan to‘g‘ri foydalanish ko‘nikmasini shakllantirish ham bugungi davr talabi hisoblanadi. O‘quvchilarda axborotni tanlash va tahlil qilish madaniyati rivojlantirilishi zarur.

Beqaror, doimiy o‘zgarib boruvchi zamonaviy hayot sharoitlari, ertangi kunga ishonchsizlik insonlarning jismoniy holati bilan bir qatorda psixik sog‘lig‘iga ham salbiy ta‘sir qilishi ko‘plab tadqiqotchilar tomonidan o‘rganilgan va o‘z isbotini topgan. Shaxsning stressli va muammoli vaziyatlar psixik salomatligiga qanday ta‘sir o‘tkazishi hamda stressli vaziyatlarni qanday yengib o‘tishi uning hayotiy barqarorlik ko‘rsatkichlari qay darajada rivojlanganligiga bog‘liq.

Psixologiyada qiyinchiliklar va stress holatlarini yengish muammosi turli mualliflar tomonidan o‘rganilgan, lekin hozirgacha hayotiy barqarorlikning yagona nomlanishi mavjud emas. Mualliflar ko‘pincha ma‘nosi jihatdan yaqin bo‘lgan boshqa atamalarni qo‘llaydilar: yashash qobiliyati, yashash ijodi, yetuklik, koping strategiyalar va boshqalar. Hayotiy barqarorlik (inglizcha “hardiness” — “chidamlilik”, “barqarorlik”) muvaffaqiyatning pasayishsiz ichki muvozanatni saqlagan holda stressli vaziyatlarga dosh bera olish qobiliyatidir.

Hayotiy barqarorlik atamasi ilk marotaba amerikalik psixolog tomonidan taklif etilgan. Buning kelib chiqish tarixiga nazar soladigan bo'lsak, 1975-yilda S. Maddi va uning tadqiqot guruhi kompaniyasida menejerlarni o'rganishni boshladilar. O'sha vaqtda kompaniya ish prinsipini tubdan o'zgartirdi, shu sababli xodimlar juda kuchli stressga tushishdi. 1981–1982-yillarda u yerda taxminan 40 mingga yaqin ishchi ishdan bo'shatildi. Kompaniyaning 450ga yaqin menejerlarini turli tibbiy va psixologik ko'rsatkichlar bo'yicha tahlil qilish jarayonida S. Maddi keskin o'zgarishlar sharoitida xodimlarning uchdan ikki qismida stress konsepsiyasini kuzatdi. Ya'ni ularning sog'lig'i yomonlashdi, muvaffaqiyat darajasi pasaydi, yaqinlari bilan munosabatlari buzildi. Yuqori qon bosimi, migren, tushkunlik, ajralishlar va o'z joniga qasd qilish holatlari qayd etildi.

Ammo tanlanganlarning boshqa qismida vaziyat mutlaqo boshqacha edi. Ularning uchdan bir qismi uzoq davom etuvchi va noaniq stressli vaziyat ta'siri ostida aksincha muvaffaqiyatga erishdi. Ular o'zlarini avvalgidan ko'ra sog'lomroq his qildilar, yaqinlari bilan munosabatlarini mustahkamladilar va ish faoliyatida qimmatli g'oyalarni ilgari surdilar. Ular samaraliroq ishlashdi va kompaniyani tark etganlarida ham boshqa joylarda muvaffaqiyat qozondilar, ayrimlari esa o'z bizneslarini yo'lga qo'ydilar.

S. Maddi “muvaffaqiyatlilar” va “jarohatlanganlar” o'rtasidagi farq nimada ekanligiga qiziqib, ikki guruh o'rtasidagi tafovutlarni izlay boshladi. Aniqlanishicha, “muvaffaqiyatlilar” deb atalgan guruh hayotiy barqarorlikka ega bo'lgan, “jarohatlanganlar” esa hayotiy barqarorlikka ega bo'lmagan yoki ularda uchta muhim ustanovka yetishmagan: stressli vaziyatlarga nisbatan munosabat, atrofdagilarga nisbatan munosabat va maxsus transformatsion koping yoki regressiyani qo'llash qobiliyati.

Psixologiyada zahiralalar ko'pincha shaxsning fiziologik va tipologik xususiyatlari, kognitiv jarayonlari va shaxsiy fazilatlarini, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, moddiy farovonlik, olingan bilim, ko'nikma va tajriba, shuningdek, qiyin hayotiy vaziyatlarda ushbu zahiralardan foydalanish ko'nikmalari sifatida ko'rib chiqiladi.

Zahiralar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

moddiy obyektlar (daromad, uy, kiyim-kechak, moddiy buyumlar) va moddiy bo'lmagan obyektlar (istaklar, maqsadlar);

tashqi zahiralari (ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, oila, do‘stlar, ish, ijtimoiy mavqe) hamda ichki, intrapersonal o‘zgaruvchilar (o‘zini hurmat qilish, kasbiy bilimlar, ko‘nikmalar, qobiliyatlar, qiziqishlar, optimizm, o‘zini nazorat qilish, hayotiy qadriyatlar, e‘tiqod tizimi va boshqalar);

ruhiy va jismoniy sharoitlar;

irodaviylik, hissiy va jismoniy baquvvatlik xususiyatlari.

Ushbu omillar qiyin hayotiy vaziyatlarni bartaraf etish yoki muhim shaxsiy maqsadlarga erishishda vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Shaxsning hayotiy barqarorligi ayrim tadqiqotchilar tomonidan shaxsiy zahira sifatida, shuningdek, hayotiy vaziyatlarda tashqi zahiralardan foydalanish qobiliyati sifatida qaraladi.

“Moslashuv” ham ko‘p tarmoqli tushunchadir. Psixologik moslashuv — insonning aqliy faoliyati va xatti-harakatlari atrof-muhit talablariga javob berishini ta‘minlash bilan birga, inson ehtiyojlarini qondirish va ular bilan bog‘liq muhim maqsadlarni amalga oshirish imkonini beruvchi, atrof-muhit bilan muvofiqlikni o‘rnatish jarayonidir.

“Iroda” tushunchasi psixologiyada hayotiy kuch va energiya bilan bir qatorda ijtimoiy tarbiya mahsuli sifatida ham qaraladi. Iroda muammosi psixologiyada an‘anaviy ravishda insonning o‘z xulq-atvorini boshqarishi muammosi bilan bog‘liq. Iroda muammosini yangi motivlar yaratish orqali insonning o‘z motivlarini tashkil etishi deb hisoblaydi. esa irodaviy xulq-atvorning asosi subyekt tomonidan yaratilgan qat‘iy munosabat ekanligini ta‘kidlaydi.

Inson to‘siqni o‘z erkinligining cheklanishi sifatida qabul qiladi va uni bartaraf etishga ehtiyoj sezadi. Shu bilan birga, bunday ehtiyojning shakllanishida shaxsning tug‘ma mayllari ham muhim rol o‘ynaydi. Psixologik barqarorlik — bu qat‘iylik, muvozanat va qarshilik kabi jihatlarni o‘zida mujassam etgan inson sifati hisoblanadi. U shaxsning hayot qiyinchiliklari va noqulay sharoitlarning salbiy bosimiga qarshi turish, turli sinovlarda sog‘ligi hamda mehnat qobiliyatini saqlab qolish imkonini beradi.

Shaxsning psixologik barqarorligi doimiy faollik va yaxshi kayfiyatni saqlab qolish qobiliyati, shuningdek, qadriyatlar, maqsad va intilishlarning uyg‘unligi bilan

bog‘liq. “Hayotiy barqarorlik” atamasi rus adabiyotiga ilk bor tomonidan kiritilgan bo‘lib, u insonning umumiy mehnat qobiliyatini anglatgan. Uning fikricha, hayotiy barqarorlikni saqlashning asosiy omili intellektual funksiyalarni muntazam rivojlantirishdir.

Hayotiy barqarorlik — bu insonning ijtimoiy va madaniy muhitning murakkablashayotgan sharoitida yashashga, biologik va ijtimoiy jihatdan sog‘lom avlodni tarbiyalashga, o‘z hayotining ma’nosini shakllantirishga, o‘zini namoyon etish va salohiyatini ro‘yobga chiqarishga bo‘lgan intilishidir. Shu bilan birga, inson atrof-muhitni yo‘q qilmagan holda uni hayot uchun qulayroq qilishga intiladi.

Hayotiy barqarorlik moslashuvchanlikka nisbatan kengroq tushuncha sifatida qaraladi. Chunki bu sifat insonning shaxs sifatida shakllanishiga xos bo‘lib, moslashuvchanlik ontogeneznining ma’lum bosqichida rivojlanadi.

Hayotiy ijodkorlik — bu dunyo bilan munosabatlarni rivojlantirish va tuzatishga qaratilgan shaxsga yo‘naltirilgan amaliyotdir. U moslashuvchanlikni rivojlantirish va namoyon qilish bilan chambarchas bog‘liq.

Shaxsiy moslashish potentsiali insonning psixologik xususiyatlarini o‘z ichiga oladi. Jumladan:

- neyropsixik barqarorlikning rivojlanish darajasi va stressga bardoshlilik;
- o‘zini o‘zi boshqarish hamda o‘z imkoniyatlarini real baholash;
- boshqalar tomonidan qo‘llab-quvvatlanish hissi;
- ijtimoiy aloqa tajribasi.

Moslashish potentsiali ma’lum ehtimollik asosida hayotiy barqarorlikni shakllantirish imkonini beradi.

Shaxsiy potentsial esa insonning turli hayotiy vaziyatlarni yengib o‘tishi, o‘zini rivojlantirishi va qiyinchiliklarga qaramay faoliyat yuritishi bilan bog‘liq ajralmas xususiyatdir. Noqulay sharoitlar irsiy omillar, somatik kasalliklar yoki tashqi muhit ta’siri natijasida yuzaga kelishi mumkin, biroq shaxsiy potentsial ularni yengib o‘tish imkonini beradi.

Hayotiy barqarorlik tushunchasiga nisbatan umumiyroq tushuncha — subyektivlikdir. Bu insonning nafaqat muammoli va stressli vaziyatlarni, balki barcha hayotiy masalalarni ongli ravishda hal qilishga tayyorligi va qobiliyatini anglatadi.

Faoliyat va xatti-harakatlarda, his qilish jarayonlarida hamda qaror qabul qilishda subyektivlik insonning muammolarni hal qilish usullari bilan bog‘liq individual xususiyatlarida namoyon bo‘ladi.

Hayotiy barqarorlik yuqorida keltirilgan tushunchalar bilan chambarchas bog‘liq bo‘lsa-da, u inson psixikasining alohida muhim hodisasi hisoblanadi. U stressli vaziyatlarda inson psixikasining turli imkoniyatlarini faollashtiruvchi ko‘p tarkibli shaxsiy tuzilma sifatida namoyon bo‘ladi. Agar inson stressli holat bilan kurasha olmasa, zo‘riqish yuzaga keladi va natijada uning jismoniy hamda ruhiy salomatligi yomonlashadi.

Maddi nazariyasiga ko‘ra, hayotiy barqarorlik ruhiy va faoliyat tomonlarini o‘z ichiga oladi. Faoliyat tomoni maqsadga erishishga qaratilgan harakatlarni anglatadi. Ruhiy tomoni esa insonlar o‘rtasidagi munosabatlar xarakterini o‘zgartiradi. Hayotiy barqaror insonlar dilkash, ochiq va sog‘lom munosabatlarni shakllantirishga moyil bo‘ladilar. Ular hayotga va atrofdagi insonlarga qiziqish bilan qaraydilar hamda zarur paytda boshqalardan yordam olish mumkinligini his qiladilar

Optimizm va hayotiy barqarorlik o‘rtasida to‘liq moslik kuzatilmaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, hayotiy barqarorlik murakkab vaziyatlarni yengishda optimizmdan ko‘ra muhimroq omil bo‘lishi mumkin. Chunki hayotiy barqarorlik insonning vaziyatni sovuqqonlik bilan tahlil qilishi va real baholashiga yordam beradi.

Maddining fikricha, hayotiy barqaror insonlar individual darajadagi barqarorlikni jamoaviy darajaga ham olib chiqa oladilar. Agar individual darajada hayotiy barqarorlik qo‘shilish, nazorat va xavfni qabul qilish bilan tavsiflansa, guruh darajasida u ishonch, ijodkorlik va hamkorlik orqali namoyon bo‘ladi.

Shunday qilib, hayotiy barqarorlikni yengib o‘tishning asosiy zahirasi sifatida insonning murakkab vaziyatlarda faol ishtirok etishi, vaziyatni nazorat qila olishi, yangi va noma‘lum narsalardan qo‘rqmasligi, maqsad sari intilishda tavakkal qilishga tayyorligi kabi jihatlar muhim ahamiyat kasb etadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarda hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish ularning kelajakdagi muvaffaqiyati va jamiyatga moslashuvida muhim omil hisoblanadi. Psixologik-pedagogik yondashuv asosida tashkil etilgan ta’lim-tarbiya jarayoni barkamol shaxsni tarbiyalashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. G‘oziev E.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016.
3. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Nemov R.S. Psixologiya. – Moskva: VLADOS, 2015.
5. Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya asoslari. – Moskva, 2014.
6. Leontev A.N. Faoliyat va shaxs rivojlanishi. – Moskva, 2013.
7. Bandura A. Social Learning Theory. – New Jersey, 1977.
8. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni.
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan ta’lim va yoshlar siyosatiga oid farmon va qarorlar.
10. Internet manbalari:
11. Ziyonet ta’lim portali
12. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi
13. UNICEF Uzbekistan