

## О'QUVCHILAR О'RTASIDA IJOBIY VA SAMIMIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHINING MUHIM PSIXOLOGIK USULLARI

*Xursanov Samariddin G'anisher o'g'li*

*Surxondaryo viloyati Sherobod tumani*

*68-maktab amaliyotchi psixologi*

**Annotatsiya:** Bolaning murakkab vaziyatlarda uning o'zi uchun tanlagan pozitsiyasidan ishonchga loyiq bo'lish mumkin bo'lgan holatlarini tushuntirib o'tish mumkin bo'ladi. Maktab yoshdagi bolalarga ishonchning asosi har doim halollik bo'lishi kerakligini tushuntirish muhim hisoblanadi.

**Kalit so'zlar:** Ijobiy sifatlar, muloqot, pozitiv, tasodif, kutish, xushkayfiyat, motivatsiya, shaxsiyat

### KIRISH.

O'z fikr-xayollaringiz og'ushida bo'lib, biror joyda o'tirgan bo'lsangiz yoki biror ish bilan band bo'lganingizda kimningdir qattiq kulishini eshitsangiz, albatta, diqqatingiz o'sha tomonga buriladi. Ushbu tovush sizni jalb qiladi va ichingizga qandaydir iliqlik kirgandek bo'ladi. Unga qo'shilib baland ovoz bilan kulmasak-da, biz emotsional ravishda kuch-g'ayrat to'plab olamiz. Boshqacha aytganda, uning hissiyotlarini qabul qilib, quvonchidan "yuklanamiz". Nega shunday bo'lar ekan? Nega biz ijobiy odam bilan yaxshilanamiz. Qanday qilib pozitiv odamlar bizni baxtli qila oladi? Buning siri nimada?

Nega bunday odamlarni pozitiv, deb atashadi? Manbalarga murojaat qilsak, "pozitiv" so'zi lotincha "positum" so'zidan kelib chiqqanligini va bu nafaqat ijobiylik, balki mavjudlik, borliqni anglatar ekan. Yuqorida berilgan savollarga qoniqtiradigan javoblarni topish biroz vaqt talab qiladi. Javobi esa juda oddiy – inson o'zida nimaiki ko'p ekan, o'sha narsani boshqalar bilan baham ko'radi. Bu inson o'zida tuganmas manbalarni topa oladi. Barcha manba va imkoniyatlar o'zimizda, faqat ularni anglab olishimiz hamda ulardan foydalanishni boshlashimiz kerak. Keling, ijobiy ichki resurlardan qanday foydalanish to'g'risida mulohaza yuritaylik. Hissiy aql-idrok.

Boshqacha aytsak, hissiy yetuklik. Ijobiy fazilatli inson o'zining his-tuyg'ularini namoyish qilish mumkinligi to'g'risida ishonch va tushunchaga ega. Shu bilan birga, o'zining salbiy hissiyotlarini boshqalarga zarar yetkazmasdan, tuyg'u va chegaralariga nisbatan ifodalaydi. Stressga qarshi turmoq. Stress nazariyasi yaratuvchisi Gans Sele shunday deydi: "Bizni stressning o'zi emas, balki bizning unga bo'lgan munosabatimiz o'ldiradi". Ruhiy zarba olgan paytda komil inson hissiy jihatdan barqaror turib, fikrlari va his-tuyg'ularini boshqaradi va vahimaga tushmaydi. O'ziga munosib baho bera olish. Munosib baho berish haddan tashqari oshirib yubormaslik va pasaytirmaslik hamdir. Ijobiy xislatli inson o'zining ham afzalliklari, ham kamchiliklari borligini biladi. U o'z imkoniyatlarini ob'yektiv ravishda tushunadi, o'ziga ishonadi va boshqalarga biror narsani isbotlashga urinmaydi, hayotni borligicha qabul qiladi. Bu esa uning shaxsiyati nuqsonlari ustida ishlashini istisno qilmaydi.

Mas'uliyat. O'zining xatti-harakatlari va uning oqibatlari uchun shaxsan javobgar bo'lish qobiliyati. Ijobiy xislatli inson o'zining fe'l-atvori, muomalasi, yurish-turishi o'z qarorlari bilan belgilanishini tushunadi va ular uchun javobgardir.

Oqilona e'tiqod. Pozitiv kishi o'zining bilim xazinasida o'zini qadrlash bilan bog'liq ehtiyotkorligiga ega. Masalan, men boshqalar bilan bir qatorda o'zimni ham hurmat qilishga haqliman, boshqa odamlarning menga baho berishidan ozodman, o'z e'tiqodim va qarashlarim asosida harakat qilaman.

Sobitqadamlik. Ongli vositalarga ega bo'lgan odam nafaqat maqsadini shakllantirishga, balki unga erishishda o'z irodasini namoyon etishga qodir. Maqsadga erishish uchun nafaqat tadbirlarni rejalashtirish, balki ba'zan ichki va tashqi omillar tufayli yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengishda qat'iylik ko'rsatish juda muhim.

Salomatlik. Bizning sog'lig'imiz jismoniy va ruhiy holatimizga bog'liq. "Sog'tanda sog'lom aql", degan mashhur iborani eslang. Ijobiy fazilatli inson o'zini hurmat qilgani uchun ham tanasiga g'amxo'rlik qiladi va o'zini yaxshi ko'radi. Chunki u sog'lom ruhga ega.

Yangi ko'nikmalar. Ijobiy xislatli inson komillikka intiladi, risoladagidek bo'lishi uchun barcha imkoniyatlardan foydalanadi. Ular doim o'zgarishga tayyor va yangi

narsalarni o'rganishni yaxshi ko'radi. Shuning uchun ko'nikmalarga ega bo'lishga va ko'p qirrali suhbatdosh bo'lishga yetarli vaqt ajratadi.

Hayotiy tajriba. Ijobiy xislatli inson muvaffaqiyatsizlikka hayot darsi sifatida qaraydi va tegishli xulosa chiqaradi. Bu nafaqat kelajakda bunday pasayishlarning oldini olishga yordam beradi, balki o'z imkoniyatlarini rivojlantirish va yetuklik darajasiga yetishda qimmatli tajriba orttiradi.

Xushchaqchalik. Hatto qiyin vaziyatda ham pozitiv sabablar topish qobiliyati ijobiy insonni belgilaydi. Ushbu intellektual qobiliyat (atrofdagi odatiy bo'lmagan narsalarni ko'ra olish) har qanday yoshda ham rivojlanishi mumkin. Osonlik bilan sodir bo'layotgan narsalar bilan bog'liq bu qobiliyat unga atrofdagi odamlar bilan samarali muloqot qilish imkonini beradi.

Dunyo bilan o'zaro munosabatimiz va boshqalarning munosabati o'zimizni qanday anglashimiz va his qilishimizga bog'liq. Ijobiy xislatli inson ochiq bo'lishga, dunyoni o'rganishga, yangi yechimlarni topishga intiladi. Bunday odam hayotidagi ijobiy his-tuyg'ular va baxtga shaxsiy munosabat ustunlik qilishini sezishi sababli, o'zining hissiyotlarini tashqi dunyo bilan bo'lishadi.

Pozitiv so'zi lotincha so'zdan olingan bo'lib «musbat, ijobiy» ma'nolarini anglatadi. Bu tushunchaga berilgan ta'riflardagi fikrlarni umumlashtirgan holda pozitivlik inson his-tuyg'ularining tashqi qiyofadagi aksi va ijtimoiy faoliyatdagi ko'rinishi deb ta'riflashimiz mumkin. Hozir pozitiv insonlarga taa'lluqli bir qancha ijobiy xususiyatlarni sanab o'tishimiz mumkin.

1. Pozitiv insonlar ongida "kutish", "tasodif", "omadga ishonish" kabi so'zlar uchramaydi. Ular hayotlarini yo'lga qo'yishda faol harakat qilishadi. Ular tinim bilmay, mehnat qiladilar, qiyin lahzalarda o'zini yaxshi his qilishi uchun atrofni, dunyoni o'zgartirishga harakat qilishadi. Hech bekor o'tirmaydilar va tinib-tinchimaydilar.

2. Pozitiv insonlar yaxshi yashashi uchun xalaqit qilayotgan har qanday buyumdan, g'oyadan osongina voz kechadi. Aksariyat odamlar umrining oxiriga

qadar, o'zlari sevgan buyumlardan, g'oyalardan voz kechmay, buning uchun kuch-quvvatlarini ayashmaydi.

3. Pozitiv insonlar yaxshi va yomon voqealar taassuroti aynan qachon, qayerda ro'y bergan bo'lsa, o'sha yerda qolishi kerak, deb hisoblaydi. Ular kundalik ish bilan band bo'lib, bugun va kelajakni yaratayotganliklari uchun ham o'tmishni hadeb xotirlashga vaqt topmaydi. O'tmishda qilgan xatolari uchun afsuslanmaydi, balki undan saboq olib, kelajakda takrorlamaslikka harakat qiladi.

4. Pozitiv insonlar o'z hayotining faqat yaxshi tomonidan ko'radi. Ularning har bir kuni qiziqarli voqealarga, yangi taassurotlarga boy bo'ladi.

5. Pozitiv insonlar o'z imkoniyatlarini to'g'ri ba'holay oladilar va imkoniyat darajasidagi ishlarni amalga oshirish uchun intilishadi. Hatto omadsizlikka uchraganlarida ham, yangi variantlarni o'ylab topadi.

6. Pozitiv insonlar o'z qo'rquviga asir bo'lmaydi. Ular har qanday sharoitda ham o'z qo'rquvlarini yengadi.

7. Pozitiv insonlarni eng baxtli inson deb bermalol aytishimiz mumkin. Ammo bunday insonlar ham hayotlarida omadsizlikka, baxtsizlikka uchraydi, dard chekadi lekin tushukunlikka tushmay, baxtsizlikdan baxt qidiradi.

8. Pozitiv insonlar o'zlarini hurmat qiladi. Boshlariga tushgan ishda hech qachon birovni ayblamaydi. Har qanday sharoitda ham boshqalardan yordam kutmaydi, balki faqat o'z kuchlariga ishonadi.

Yuqorida qayd etib o'tilgan shaxs psixologiyasidagi pozitivlik xususiyatlari psixologiya faning yangi tarmoqlaridan hisoblangan ijobiy psixologiyaning asosiy mavzularidan biri hisoblanadi.

Mavzuga oid adabiyotlarga quydagi o'quv qo'llanmalar D. A. Po'latova, G. M. Ro'zmatova «G'arb falsafasi tarixi» o'quv qo'llanmasi mavjud bo'lib mazkur qo'llanmaning oltinchi bo'limida XIX-XX asrlarda G'arb falsafasi tahliliga bag'ishlangan. Pozitivizmni vujudga kelishi va yo'nalishlari; Bo'limda pozitivizm falsafasi, uning asosiy yo'nalishlari; fan va falsafa rivojida pozitivizm g'oyalarining ahamiyati haqida atroflicha va chuqur bilim, tushuncha va tasavvurlar hosil qilish;



pozitivizm falsafasi bilan boshqa ta'limotlarni qiyosiy tahlil qilish ko'nikmalarini shakllantirish masalalariga ba'g'ishlangan. Rustamova G., Karimova R. «Falsafa tarixi: Eng yangi davr G'arb falsafasi» nomli o'quv qo'llanma bo'lib 17 sahifadan 38 sahifagacha «Pozitivizmning vujudga kelishi va yo'nalishlari» haqida yoritilgan va Pozitivizmning shakllanishi va asosiy xususiyatlari, rivojlanish bosqichlari, pozitivizmning keyingi taraqqiyoti va uning falsafa tarixidagi ahamiyati masalalari yoritilgan. O'rganib chiqilgan manbalardan xulosaga kelishimiz mumkinki pozitivlik xususiyatlari pozitivlikning quydagi sifatlari ko'rinishlarda bolalarda namayon bo'ladi. Bolalardagi (samimiylik, rostgo'ylik, halollik, ishonchlilik, aniqlilik, ijobiylik, tana pozitivligi) kabi ijobiy sifatlar yoshlikdan paydo bo'lishi va saqlanib qolishi muhim hisoblanadi.

Samimiylik eng qimmatli fazilatlarni biridir. Samimiylik sifatining sinonimlari halollik va rostgo'ylikdir, samimiylik - real his-tuyg'ularini namoyon qilish boshqalar so'z va amallarini haqqiyligicha yetkazishda namayon bo'ladi. Samimiylik" so'zining ta'rifi "to'g'ri" va "ochiq" degan ma'noni anglatadi. Samimiylik insonning holatlarida harakatlarida paydo bo'lishi mumkin. Chin dildan biror narsa qilish - maxfiy fikrlar holda, sof niyat bilan, harakat qilishda namayon bo'ladi. Har bir inson bolaligida haqiqiy ma'nodagi samimiylikka va rostgo'ylikka to'la bo'ladi, uning tafakkurida biror narsaga da'vo yoki yolg'on bo'lmaydi, buni asrab qolish muhim hisoblanadi.

Ishonchlilik so'zi lotin tilidan olingan bo'lib (ishonish mumkin yoki loyiq) kabi ma'nolarni anglatadi. *Ishonchlilik so'zi sifatga aylanganda hurmatli va ishonchli odam ta'lqinida namayon bo'ladi.* Maktabgacha yoshdagi bolalarga ishonchga loyiq bo'lish tushunchasini singdirishda turli xil kognitiv vaziyatlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Aniqlik so'zi lotin tilidan olingan bo'lib aniq, aniq narsa ma'nolarini bildiradi va sifatni bildiruvchi -tud qo'shimcha sifatida ishlatiladi. Ilmda aniqlik deganda o'lchov natijalarining haqiqiy qiymat deb nomlangan mos yozuvlar qiymatiga qanchalik yaqinligi tushuniladi. Ilmiy uslubga asoslangan har qanday tadqiqot loyihasida ko'tarilgan gipotezaning to'g'riligini tasdiqlash uchun etarli miqdordagi ma'lumotlar va

natijalar to'planishi kerak. Demak bolalarda aniqlik sifatini shakllantirishda bir qancha kreativ metodlardan foydalanish mumkin.

### **XULOSA**

Maktab yoshdagi bolalarga tana pozitivligi sifatini shakllantirish juda muhim sanaladi. Bolalikdan ular o'zlariga va o'z ko'rinishlariga nisbatan ijobiy munasabatda bo'lishi muhimdir. Bolalarga tana pozitivligi insonning ichki mazmuniga ham mos bo'lishi kerakligini tushuntirish pozitivlik sifatlarining eng asosiy omili hisoblanadi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

- 1.D. A. Po'latova, G. M. Ro'zmatova «G'arb falsafasi tarixi» o'quv qo'llanma «Fan va texnologiya» T.: 2021-yil.
- 2.Rustamova G, Karimova R. «Falsafa tarixi: Eng yangi davr G'arb falsafasi» o'quv qo'llanma «Universitet» T.:2017-yil.
- 3.B. M. Umarov «Psixologiya» darslik «Vorish-nahriyoti» T.: 2012-yil
4. M. Maxmudova «Muloqot psixologiyasi» o'quv qo'llanma «Turon-iqbol» T.: 2006-yil