

YUKSAK MAQSADLAR SARI...

Nazarova Muxayyo Maxmudovna

Xorazm viloyati Urganch tumani 15-sonli

umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Maqsad degani, agar uni uddalay olmasangiz keyingi safar tashlab qo'yish degani emas bu, aksincha yanada jiddiyroq kirishish kerak degani, chunki u o'zidan o'zi hech qachon amalga oshmaydi, har bir kichik qadamdan keyin o'zingizni rag'batlasangiz ham bo'ladi.

Kalit so'zlar: Motivatsiya, motiv, ehtiyoj, intilish, o'z-o'zini motivatsiyalash, affirmatsiya, emotsiya, tuyg'ular, his- tuyg'ular, harakat, iqtidor

KIRISH

Maqsad-inson amaliy faoliyatining avvaldan fikran o'ylangan natijasi. Maqsad insonlarga xos bo'lib, uni kelajakning loyihasi, deb ta'riflash mumkin. Maqsadning aniq kategoriyalari bor, masalan kategoriyasi, o'zingizga savol bering, nima uchun bu maqsad menga kerak, nega buni qilishim kerak, aynan shu savolni yozma ravishda bajarsangiz ham bo'ladi. Maqsad asoslanadi, shu sabab orzu va maqsadning farqini aniqlab oling, reja tuzing, rejani ham aniq va ravshan qilib yozing. Maqsad degani, agar uni uddalay olmasangiz keyingi safar tashlab qo'yish degani emas bu, aksincha yanada jiddiyroq kirishish kerak degani, chunki u o'zidan o'zi hech qachon amalga oshmaydi, har bir kichik qadamdan keyin o'zingizni rag'batlasangiz ham bo'ladi. Shunda miya har safar maqsad qiymatini oshirib boradi. Maqsad kerak, har kuni reja asosida harakat qilish uchun yuqoridagilarni qayta o'qing, reja asosida bajarishga harakat qiling, maqsad nima uchun sizga kerakligini aniq detalma-detal eslang, natijada maqsad sizga kerakli noradrenalin garmonlarni berishni boshlaydi. Maqsad bizga aniqlik beradi, to'g'ri maqsad hayotimizni rangliroq qiladi, maqsad bizni rejali hayotga undaydi, rejali va rangli hayot esa nevrotik tipdan komformist tipga o'tishimizga yordam beradi, farovonlikni ta'minlaydi.

– Imtihon nima? Imtihon – bu inson bilimlarini baholash. Lekin ko'pgina o'quvchilar uchun imtihon qo'rquv, hayajon, muvaffaqiyatsizlik, o'z bilimlariga

ishonchsizlik kabi tushunchalar va emotsiyalar bilan bog'liqdir. Shuning uchun unga nafaqat intellektual, balki psixologik jihatdan ham tayyor bo'lish kerak.

– Siz imtihonlarga tayyorgarlik usullarini bilasizmi? (o'quvchilarning javoblarini eshiting).

– Endi mutaxassislarning tavsiyalari bilan tanishamiz:

Psixologik tayyorgarlik

- Imtihonlarga tayyorgarlikni oldindan, oz-ozdan, har kuni belgilangan vaqtda boshlash kerak;

- Agar biror materialni yodlash qiyin bo'lsa, avvalo yengilroq qismini yodlashga harakat qiling, so'ngra qiyin qismiga o'ting;

- Har kuni ichki zo'riqishni, charchoqni yo'qotish uchun mashqlarni bajaring.

Ish joyingizni to'g'ri tashkil qiling. Stolingizga sariq yoki binafsha rangdagi predmet yoki rasm joylashtirib qo'ying, chunki bu ranglar intellektual faollikni oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlik

Imtihonlarga tayyorgarlik paytida ko'zlarga yuklama juda ko'p bo'ladi. Ko'zlar charchagan bo'lsa, demak butun organizm charchagan. Shuning uchun imtihon topshirish uchun kuchi yetishmasligi mumkin.

Tez-tez ko'zlar uchun gimnastika bajarib turing:

- Tepaga-pastga qarang (25 sekund), o'ngga-so'lga qarang (25 sekund);

- Uzoqdagi predmetga 20 sekund qarang, keyin o'z oldingizdagi predmetga 20 sekund qarang;

- Uchburchak, kvadrat chizing – avvaliga bir tomonga, so'ngra ikkinchi tomonga.

Kun tartibi qismlarga bo'ling:

- Aqliy yuklamalar: kuniga 8 soatdan ko'p emas;

- Jismoniy yuklamalar: sport bilan shug'ullaning, ko'proq toza havoda bo'ling;

- Dam olish: kam deganda 8 soat uxlang, kerak bo'lsa, tushdan keyin qisqa dam olish qiling;

- Ovqatlanish: 3–4-marta bo‘lishi kerak, kaloriyali va vitaminlarga boy bo‘lishi kerak. Sut mahsulotlari, baliq, go‘sht, sabzavotlar, meva, yong‘oqlar va shokolad iste’mol qiling. Ammo imtihon oldidan ko‘p ovqat yemaslik kerak.

Aqliy tayyorgarlik

- Avvalo, bilgan narsalaringizni qisqacha yozib oling va so‘ngra asosiy faktlar va sanalarning to‘g‘riligini tekshiring;

- Darslikni o‘qiganda, asosiy fikrlarni belgilab oling (bu javobning asosiy nuqtalari);

- Har bir savolga alohida qisqa javob rejasini tuzishni o‘rganing;
- Materialni savollar bo‘yicha takrorlang;
- Imtihon oldidan, qisqa javob rejalarini ko‘zdan kechiring.

Ish unumdorligini saqlash shartlari

- Aqliy va jismoniy mehnatni navbatlashtiring;
- Zaryadka (gimnastika) bajarayotganda, ko‘proq o‘mabloq oshishi, boshda turish kabi mashqlarga e’tibor bering, chunki miya hujayralariga qon oqimi oshadi;

- Ko‘zlarni zo‘riqishdan asrang. Har 20–30 daqiqada tanaffus qiling (kitobdan ko‘zlarni uzib, uzoqqa qarang);

- Kompyuter, telefon o‘yinlari va televizion dasturlardan minimal foydalaning.

Agar biz o‘z-o‘zini motivatsiyalash haqida biroz boshqacha gapiradigan bo‘lsak, uni quyidagicha tavsiflashimiz mumkin: O‘z-o‘zini motivatsiyalash - bu tashqi motivatsiya unga to‘g‘ri ta’sir qilishni to‘xtatganda, insonning o‘z holatiga ta’siri. Misol uchun, biror narsa sizga mos kelmasa va ishlar juda yomon ketayotgan bo‘lsa, siz taslim bo‘lishni, taslim bo‘lishni xohlaysiz, lekin o‘zingiz uchun harakat qilishni davom ettirish uchun sabablarni topasiz. O‘z-o‘zini motivatsiyalash juda individualdir, chunki har bir kishi o‘zini motivatsiya etish turli usullarini tanlaydi. Ammo ko‘pchilikka ijobiy ta’sir ko‘rsatadigan ba’zi usullar mavjud. Keling, ular haqida batafsilroq gaplashaylik. Affirmatsiya-bu odamga asosan psixologik darajada ta’sir ko‘rsatadigan maxsus kichik matnlar yoki iboralar. Ko‘pgina muvaffaqiyatli odamlar o‘zlarining kundalik hayotlarida doimo biror narsa qilish uchun ichki motivatsiyaga ega bo‘lish uchun affirmatsiyalardan foydalanadilar.

Ko'pincha ular odamlar tomonidan biror narsaga munosabatini o'zgartirish, psixologik va ongsiz bloklarni olib tashlash uchun ishlatiladi. Munosib maqsadlar, istiqbolli rejalar, yaxshi tashkil etish, agar ijrochilarning ularni amalga oshirishga bo'lgan qiziqishi, ya'ni motivatsiya ta'minlanmasa, unchalik foydali bo'lmaydi. Motivatsiya boshqa funktsiyalardagi ko'plab kamchiliklarni, masalan, rejalashtirishdagi kamchiliklarni qoplashi mumkin, ammo zaif motivatsiyani qoplash deyarli mumkin emas. Har qanday faoliyatda muvaffaqiyat nafaqat qobiliyat va bilimga, balki motivatsiyaga ham bog'liq. Hammamiz ham bir vaqtlar imtihon topshirganmiz. Imtihonlar inson hayotida nimani anglatadi? Bu inson hayotidagi birinchi katta sinov demakdir. Bu sinov bitiruvchilarning katta hayotga qanchalik tayyorligini, ularning da'volari darajasi imkoniyatlariga qanchalik mos kelishini ko'rsatadi. Imtihonda bolaning o'quv faoliyati yakunlanadi, maktabdagi faoliyati natijasi baholanadi. Shuning uchun bitiruv imtihonlari natijalari bolalar uchun juda muhim ahamiyatga ega.

“Imtihon” so‘zi lotin tilidan “sinov” deb tarjima qilinadi. Va aynan imtihonlar, murakkab va ba‘zan dramatik bo‘lgan holda, bitiruvchilar uchun sinovlarga aylanadi. Ota-onalarga esa faqat bolasini xavotirga solish, uni ko‘ra tanqid qilish yoki masofadan turib qo‘llab-quvvatlash qoladi.

Siz va farzandlaringiz uchun hayajonli davr – birinchi davlat imtihonlarini topshirish davri keldi. Imtihonni muvaffaqiyatli topshirish uchun bolalar unga yaxshi tayyorgarlik ko‘rishlari kerak. Shuningdek, bolalarni imtihonga tayyorlashda sizlarning (ota-onalarning) xatti-harakatlaringiz muhim rol o‘ynaydi. Kattalarning yordami juda muhim, chunki bolaga hamma narsadan tashqari, o‘zi beg‘ubor mehri va sadoqatiga to‘liq ishonadigan odamlari tomonidan psixologik qo‘llab-quvvatlash ham zarur.

Psixologik qo‘llab-quvvatlash nima? Psixologik qo‘llab-quvvatlash – bu bitiruvchining imtihonlarni muvaffaqiyatli topshirishidagi muhim omillardan biridir.

Bolani qo‘llab-quvvatlash nima degani?

1. Uning muvaffaqiyatiga ishonish.
2. Bolaning kuchli tomonlariga suyanish.

3. Bolani yaxshi qilgan ishlari uchun rag‘batlantirish, maqtash. Uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish. Bolaning muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqishi qanchalik katta bo‘lsa, xatolar qilish ehtimoli shunchalik yuqori bo‘ladi.

4. Bolaning xatolarini ta’kidlashdan qochish.

5. Bolani yaxshi ko‘rish va hurmat qilishni bilish va namoyish qilish.

Qo‘llab-quvvatlashni quyidagicha amalga oshirish mumkin:

- Mehrli so‘zlar bilan (masalan: “Seni yaxshi bilganim uchun men ishonamanki, sen barchasini yaxshi qilasan!”, “Sen buni juda yaxshi bilasan”, “Sen hammasini eplaysan!”, “Sen buni qila olasan”, “Men sen bilan doimo birgaman!”).

- Birgalikda amaliy harakatlar bilan (masalan: bolaning uy vazifalarini bajarishda hozir bo‘lish, birgalikda sayr qilish, birgalikda sport bilan shug‘ullanish).

- Mehribonlikni ifodalaydigan yuz, ton va so‘zlarning izhori, va ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilgan tegishlar.

Farzandlaringizning imtihonlariga tayyorgarlikda sizlarning yordamingiz va qo‘llab-quvvatlashingiz ularning muvaffaqiyatini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega.

Imtihonlarga tayyorgarlik davomida o‘quvchilarning ota-onalari ko‘pincha qo‘rqitish taktikasini qo‘llaydilar. Bunday taktika motivatsiyani oshirmaydi, balki bolaning mustaqil ravishda yengib o‘ta olmaydigan emotsional to‘siqlarni yaratadi. Bu taktika samara bermaydi. Biz bolaning muvaffaqiyatsizligi haqida qancha ko‘p gapirsak, uni shu muvaffaqiyatsizlikka tayyorlaymiz.

Imtihonlar oldidan bolalarga aytish mumkin bo‘lmagan 10 ibora

1. “Biz seni uchun juda ko‘p sarf qildik, repetitorlarga juda ko‘p pul sarfladik – qani topshirmay (o‘tmay) ko‘rchi! (falon balldan past ola ko‘rma!)”

Bu ibora bolaga juda katta mas’uliyat yuklaydi. Imtihon – bu jiddiy stress, har qanday odam adashishi mumkin. Agar bola ota-onasiga qarzdor ekanligini va buni hozircha qoplay olmasligini bilsa, uning reaksiyasi noadekvat keskin bo‘lishi mumkin. Asab buzilishlariga, uydan qochishga yoki suitsidgacha olib borishi mumkin.

2. “Imtihonlarni yomon topshirsang – ko‘cha tozalovchi bo‘lib ishlaysan va gastarbayterlar bilan podvalda yashaysan!”

Agar bola “torta olmasligini” his qilsa, bu uning motivatsiyasini butunlay o‘ldiradi. Axir, hamma ham oliy o‘quv yurtlarida o‘qishi shart emas. Kimgadir buyurgan emas, kimdir esa o‘zi oliy ma’lumotga havas qilmaydi. Ko‘cha tozalovchi bo‘lishni orzu qiluvchi odamlar borligini tasavvur qilish qiyn, albatta. Lekin ko‘pincha ishchilar oddiy ofis xodimlaridan ko‘proq maosh olishadi. Ba’zida yerga xos kasbga ega bo‘lgan odam ish topishi oson, hatto o‘zi uchun ishlashi ham mumkin.

3. “Qanaqa do‘stlar, sen fizikadan tayyorlanishing kerak!”

Albatta, ish uchun asosiy vaqtni ajratish shart, lekin dam olish ham kerak. Imtihon oldidan ham dam olish kerak, aks holda o‘zini juda charchatib qo‘yib, imtihonga juda charchagan holda kelishi mumkin. Shunday ekan, yarim tungacha sayr qilish yoki kompyuter o‘yinlariga ko‘p vaqt sarflash mumkin emas, lekin do‘stlar bilan bir bir yarim soat vaqt o‘tkazish eng to‘g‘ri yo‘ldir.

4. “Qayerdanam shu imtihonlarni o‘ylab topishgan?! Shunday bo‘lsada – men Laziz amaking bilan kelishib oldim, u seni o‘zining Qurilishmontaj universitetiga oladi. Dadang bilan qancha pul kerak bo‘lsa to‘laymiz – sen bizning yagonamizsan, jon jigarimizsanku”.

Agar natija aslida hech kimni qiziqtirmasa, nimaga harakat qilish kerak? Bunda ota-onalar imtihon natijalarini oldindan qadrsizlantirib qo‘yishgan. Xuddiki, Qurilishmontaj universitetidan tashqari hech kim seni tanish-bilish va pul bilan oladigan joyga olmaydi. Bola ota-onasining qo‘llab-quvvatlashini his qilishi yaxshi, lekin bu holatda bu uning oyoqlariga zirh bo‘ladi. Bundan tashqari, “jon jigar” qayerda o‘qishni xohlashi haqida hech kim so‘ramagan ham...

5. “O‘qiyapsanmi? Yaxshi o‘qi. Lekin qiz bola uchun eng muhimi yaxshi turmush qurish. O‘ylash va pul topish esa erkakning vazifasi...”.

Bu fikr bolaning ahamiyatini pasaytiradi, uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini kamaytiradi va uning mehnatini qadrsizlantiradi. Shu bilan birga, bolaning shaxsiy maqsadlari va orzularini chetga surib qo‘yadi. Bola o‘z kelajagi uchun javobgar ekanligini his qilishi kerak.

6. “Juda ko‘p tayyorlanib yubormayapsanmi? Men hamisha imtihonlarga oxirgi kechada tayyorlanar edim. Va hammasi yaxshi bo‘lardi – o‘tib ketardim amallab”.

Oxirgi kechadagi “yodlash” dan hech qanday yaxshi natija chiqmaydi. Uyqusiz tundan keyin diqqatni jamlash qiyinlashadi; Bu bilan birga, qadrli ota-onalar, siz tanish “Falonchi opa” ga imtihon topshirgansiz, u sizlarning ilgarigi xizmatlaringiz va mehr-muhabbatingiz asosida yakuniy ballni chiqargan bo‘lishi mumkin. Bitiruv imtihonlari, va ayniqsa – kirish imtihonlarida bu ishlamaydi. Bu yerda nafaqat javobni bilish, balki ishni to‘g‘ri rasmiylashtirish muhim. Buni faqat toza miya bilan amalga oshirish mumkin.

6. “Organik kimyoni qayta ko‘rib chiqmaguningcha stoldan turmaysan!”

Turli odamlar materialni turlicha o‘zlashtiradilar. Kimgadir mavzuga chuqur sho‘ng‘ish va barchasini to‘liq o‘rganish kerak bo‘ladi. Boshqalar diqqatini saqlab turish uchun tanaffuslar qilishi va faoliyat turini o‘zgartirishi osonroq. Masalan, 45 daqiqa materialni takrorlash – 15 daqiqa choy ichib olish uchun tanaffus – 45 daqiqa mashg‘ulot – 15 daqiqa jismoniy faollik va hokazo. Bolaning ehtiyojlariga quloq soling.

7. “Senga repetitor bilan yaxshilab shug‘ullanish kerak deganmidik?! Endi barcha harakatlaring befoyda, baribir normal o‘ta olmaysan”.

Hozir o‘tgan gaplarni eslashning foydasi yo‘q. Hammamiz oxiriga kelib aqlli bo‘lib ketamiz. Bunday iboralar bilan bolani muvaffaqiyatsizlikka tayyor qilasiz. Agar yaqinlaringiz ham sizga ishonmasa, nimaga harakat qilish kerak?

8. “Imtihonlardan normal o‘ta olsang – falon joyga sayohatga olib boraman”.

Bola orzu qilgan narsa uchun tog‘larni ag‘darib tashlaydi. Bu juda kuchli ta’sir vositasi. Lekin, bolaning hayotida yana qancha imtihonlar bo‘ladi. Har safar yaxshi baholar uchun bolani mukofotlashga yetarli zaxira bo‘ladimi? Har safar pul bilan rag‘batlantirish juda qimmatga tushishi mumkin. Ammo, agar buni muvaffaqiyatli imtihon uchun emas, balki bolaga muhim sana uchun ota-ona sovg‘asi deb qabul qilinsa – nim uchun uni yanada harakatga undash uchun va’da qilmaslik mumkin? Lekin “normal”likning mezonlarini belgilash va va’dani bajarish kerak.

9. “Endilik o‘rganib ulgurmaysan – yil davomida shug‘ullanishing kerak edi!”

Albatta, shug‘ullanish kerak edi, kim ham bahslashardi! Ammo buni bolaga aytsangiz, uning parvoz qiluvchi qanotlari qayrilishiga olib keladi. U materialni takrorlasin – hatto shoshilib, hatto tezkor bo‘lsa ham. Bu 100 foiz ballarni ololmasligini bilgan holda ham, darslarni butunlay tashlab qo‘yishdan yaxshiroqdir.

Bu fikrlar bolalarning imtihonlarga tayyorgarligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Bolaga imtihonlarga tayyorgarlik davomida qo'llab-quvvatlash zarur, aksincha ularning motivatsiyasini tushirib yubormaslik kerak.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, insonning hayotida bajarayotkan xatti-harakatlarini asoslab berish uchun uning motivini bilish, unda qanday motivatsiya borligini aniqlash kabi jarayonlar katta ahamiyatga ega. Motivlar nisbatan barqaror ko'rinishda bo'ladi. Motivatsiya shaxsning faolligini belgilovchi rag'batlantiruvchi omil bo'lib shaxsning qandayda bir rejalashtirgan munosib maqsadlar, istiqbolli rejalarini tashkillashtirishda katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Turemuratova, Aziza, and Kamola Yoldasheva. "PSYCHOLOGICAL CONFIDENTIALITY OF THE FORMATION OF STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON MULTI-VECTOR APPROACHES IN EDUCATION." Modern Science and Research 4.4 (2025): 262-269.
2. Turemuratova, Aziza, Shahlo Matmuratova, and Nargisa Tajieva. "THE DEPENDENCE OF MULTI-VECTOR APPROACHES ON PEDAGOGICAL METHODS AND PSYCHOLOGICAL TRAINING IN IMPROVING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON THE EDUCATIONAL PROGRAM." Modern Science and Research 4.4 (2025): 50-55.
3. Turemuratova, Aziza, and Marhabo Kenjayeva. "KO'P VEKTORLI YONDASHUVLAR ASOSIDA TALABALARNI KOLLOBORATIV KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK TRENING USLUBI." Modern Science and Research 4.4 (2025): 252-261.
4. Turemuratova, Aziza, Umida Uzakbaeva, and Dilafro'z Nuriyeva. "BASIC CONCEPTS OF FAMILY PSYCHOLOGY AND OVERCOMING PSYCHOLOGICAL PROBLEMS." Modern Science and Research 4.4 (2025): 104-109.