

TALABALARDA POZITIV FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA

Annotatsiya. Maqolada "pozitiv fikrlash" tushunchasining mazmuni va mohiyati ochib berilgan bo'lib, uning asosiy xususiyatlari zamonaviy ta'lim va tarbiya maqsadlari bilan bog'liq holda tahlil qilingan. Shuningdek, pozitiv fikrlashni rivojlantirishning talaba-yoshlarda o'qib bilim olishga bo'lgan ishtiyohining oshishi, mustaqil ta'lim traektoriyasini belgilashi hamda ta'lim olish jarayonida uchraydigan stress va turli xil risklarga bardoshlilikni rivojlantirishdagi ahamiyati ilmiy asoslangan.

Kalit so'zlar: pozitiv fikrlash, talaba-yoshlar, bo'lajak o'qituvchilar, ta'lim, tarbiya, shaxsiy rivojlanish, psixologik barqarorlik, stress va turli xil risklarga bardoshlilik.

РАЗВИТИЕ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Аннотация. В статье раскрывается содержание и сущность понятия «позитивное мышление», анализируются его основные характеристики в контексте современных целей обучения и воспитания. Научно обосновывается значимость развития позитивного мышления для повышения интереса студентов к получению знаний, определения самостоятельной образовательной траектории, а также формирования стрессоустойчивости и толерантности к различным рискам, возникающим в процессе обучения.

Ключевые слова: позитивное мышление, студенческая молодежь, будущие учителя, образование, воспитание, личностное развитие, психологическая устойчивость, стрессоустойчивость и толерантность к различным рискам.

DEVELOPING POSITIVE THINKING IN STUDENTS AS A CURRENT PSYCHOLOGICAL PROBLEM

Abstract. This article elucidates the content and essence of the concept of "positive thinking," analyzing its key characteristics within the context of modern educational and upbringing goals. The study scientifically substantiates the importance of developing positive thinking to enhance students' interest in acquiring knowledge, to facilitate the formation of independent educational trajectories, and to foster stress resilience and tolerance to various risks encountered during the learning process.

KEY WORDS: positive thinking, student youth, future teachers, education, upbringing, personal development, psychological resilience, stress resistance, tolerance to various risks

Ma'lumki, bugungi tezkor va o'zgaruvchan jamiyatda ta'lim tizimi va uning mazmunini zamon talablari doirasida takomillashtirish, texnologik, ijtimoiy, psixologik va madaniy o'zgarishlarda o'zini boshqarish, jarayonlarga moslashish, tegishli ijobiy xulosalarga erishish va o'zligini anglashga qodir yoshlarni tarbiyalash talab etiladi. Chunki axborot hajmining kengayishi, ta'limning globallasuvi va raqamlashtirish sharoitlari, ta'lim muassasalarida raqobatning kuchayishi singari ko'plab jarayonlar talabalarda xavotirlanish, ichki zo'riqish, stress holatlari va turli risklarni keltirib chiqarmoqda. Bunday vaziyatlarda talaba-yoshlarning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladigan barqaror qadriyatlar tizimini shakllantirish alohida dolzarblik kasb

etadi. Talaba-yoshlarda pozitiv fikrlashni shakllantirish va rivojlantirish bu kabi muammolar yechimini topishning alohida yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Falsafa, pedagogika, psixologiya singari ko'plab ijtimoiy-gumanitar fan sohalarida insonning fikr yuritishi, tafakkur falsafasi, dunyoqarashi masalalari har doir olimlarning diqqat markazida bo'lib kelgan muammolarning biri hisoblanadi. Shuning uchun ham ilm-fanda "mustaqil fikrlash", "tanqidiy fikrlash", "mantiqiy fikrlash", "kreativ fikrlash", "ijodiy fikrlash", "analitik fikrlash", "sanogen fikrlash", "abstrakt fikrlash", "intuitiv fikrlash", "aniq fikrlash", "ixtiyoriy fikrlash", "ixtiyorsiz fikrlash", "realistik fikrlash", "autistik fikrlash", "impirik fikrlash", "reproduktiv fikrlash", "sog'lom fikrlash", "emotsional fikrlash" singari fikrlashning ko'p turlari alohida tadqiqot ob'ekti sifatida ilmiy-nazariy va ilmiy-amaliy jihatdan o'rganilib kelinayotgan muammolarning biri hisoblanadi.

Psixologiya va pedagogika fanida ta'lim oluvchilarning fikrlashida an'anaviy tarzda, qaysidir ma'noda aksiomatik xarakterga ega bo'lgan fikrlashning qo'yidagi klassifikatsiyasi tan olingan va ta'lim jarayonida aynan fikrlashning shu kabi turlar dominantlik qiladi. Bularga psixik jarayonlar bilan bog'liq tarzda ko'rgazmali-amaliy tafakkur, aniq-predmetli tafakkur, abstrakt-mantiqiy fikrlash; psixik jarayonlarning darajasi bo'yicha "analitik fikrlash", "intuitiv fikrlash", "realistik fikrlash", "autistik fikrlash", "patogen fikrlash", psixologik nuqtai nazardan ko'rgazmali-amaliy tafakkur, ko'rgazmali-obrazli tafakkur, verbal (so'zlashuv orqali)-mantiqiy tafakkur singari fikrlash bilan bog'liq jarayonlar har doim olimlarni qiziqtirib kelayotgan muammolarning biri hisoblanadi. Chunki dunyoni bilish sezgi orqali amalga oshiriladigan jarayon bo'lsa, tafakkur va fikrlash uni o'zgartirish bilan bog'liq jarayonlar hisoblanadi. Shunday ekan, fikrlash jarayoni, inson tafakkuri juda murakkab va keng qamrovli integrativ hususiyat bo'lib, bu kabi tafakkur va fikrlashni tarbiyalab borish talab etiladi.

Pozitiv fikrni shakllantirish, rivojlantirish va tarbiyalash masalalari buguni yoshlarni tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega bo'lishiga qaramasdan bu muammo pedagogik emas, ko'proq psixologik nuqtai nazardan tahlil etilgan. Masalan, T.O.Gordeeva bilan Ye.N.Osinlar pozitiv fikrni – bu ta'limda muvaffaqiyatlarga erishish faktorlaridan biri sifatida qaraydi hamda dispozitsion optimizm, optimistik atributiv stil hamda shaxsning o'zi haqidagi pozitiv qarashlari uning bir-biri bilan bog'liq bo'lgan aspektlari bo'lishiga qaramasdan ularni alohida kategoriyalar sifatida tahlil etilishi lozimligi haqidagi g'oyalarini ilgari suradi [2]. Sh.K.Sattorova esa talabalardagi pozitiv fikrlashning ijtimoiy-psixologik jihatlarini tahlil etgan holda ulardagi bu sifatning o'ziga xis hususiyatlari sifatida qo'yidagilarni belgilaydi: kundalik hayoti, kelajakka bo'lgan pozitiv munosabat, kayfiyati, mustaqil harakat qilishi, baxt haqidagi tasavvurlari, o'zligini anglashi, o'qishga bo'lgan pozitiv kayfiyatining ta'limdagi natijaviyligi, ma'naviy vaziyatlar va psixologik muammolar [5]

D.A.Joldoshbaev bilan A.J.Attokurovalar kasbiy faoliyatda pozitiv kayfiyatni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik jihatlarini tahlil etadi. Ular bevosita bo'lajak pedagog-o'qituvchilarning pozitiv fikrlariga ta'sir etuvchi omillari sifatida diskresion o'zini o'zi nazorat qilish, muvaffaqiyatga erishishga bo'lgan motivatsiya, avtonomiya, o'z-o'ziga bo'lgan adekvat baholash, barqarorlik, boshqalarni ular qanday bo'lsa shundayligicha qabul qilish, agressivlikning past darajasi, ijtimoiy-psixologik adaptatsiya, kommunikabellik, tolerantlik va frustratsiya, pozitiv munosabat, refleksivnost deb belgilab beradi. Shu bilan bir qatorda ular pozitiv fikrlashning ratsional hususiyatlarini o'ziga bo'lgan ishonch bilan erkin harakatlanish deb biladi [3] M.Seligman pozitiv psixologiyaning insonlarni baxtga eltishi haqidagi g'oyalarini ilgari surgan pozitiv ta'lim masalasiga alohida to'xtab o'tadi. Psixolog olim maktabda bolalarni muvaffaqiyatga erishishga o'rgatish lozimligin ta'kidlaydi hamda Djilong maktabining loyixasi, pozitiv kompyuter texnologiyalari hamda farovon hayoning yangi ko'rsatkichlari haqida o'zining ilmiy g'oyalarini ilgari suradi. Shuningdek olim inson fe'l-atvorining pozitiv jihatlarining biri sifatida intellektni alohida ta'kidlaydi hamda "qat'iylik, xarakter va muvaffaqiyatni" intellektning yangi nazariyasi sifatida e'tirof etadi [6]. Psixolog olim B.Fridrikson ijtimoiy hayotda muammolarning bo'lishi tabiiy, lekin pozitiv yo'naltirilgan insonlarning muvaffaqiyatga erishishga bo'lgan imkoniyati ko'proq ekanligini ta'kidlagan holda o'zining "kengaytir va yasab-qur" ((broaden-and-build theory) nazariyasini ishlab chiqadi. Bu nazariyaga ko'ra pozitiv emotsiyalar insonlarni nafaqat xatga eltadi, balki ulardagi diqqat, fikrlash, ijodiy salohiyatni oshirish orqali

munosabatlarni natijaga erishishga doir resurslarni qurish imkoniyatiga ega bo'lishga doir mazmunga ega [1]

Psixolog olimlar tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, shaxsning o'ziga bo'lgan past bahosi, hayojonlanish, ilojsizlik, ishdani konfliktlar, og'riqli emotsiyalar, sog'liq bilan bog'liq muammolar, o'zidan qanoatlanmaslik, har doim yomon narsalar haqida o'ylash, optimizmning sustligi ularning pozitiv fikrlashiga xalaqt qiladigan jihatlari hisoblanadi. Ya'ni, psixologiya fanida pozitiv fikrlash fenomeniga qiziqish ortib borayotgan bo'lsa-da, psixologika fanida u hali ham aniq va tizimli ta'rifga ega emas

Psixologik nuqtai nazardan esa pozitiv fikrlash masalasiga nisbatan ijodiy fikrlash masalasi ko'proq ilmiy jihatdan keng o'rganilgan muammolardan hisoblanadi. Ba'zi holatlarda, ya'ni amalda ularni ijobiy, ya'ni pozitiv fikrlash bilan chalkashtirish holatlari ham uchrab turadi. Lekin "ijodiy fikrlash" bilan "ijobiy fikrlash", ya'ni pozitiv fikrlash bir-biri bilan bog'liq, ammo ular o'ziga hos jihatlari bilan bir-biridan farq qiladigan tushunchalar hisoblanadi. Psixologik nuqtai nazardan "pozitiv fikrlash" masalasini tahlil etar ekanmiz eng avvalo "Avesto" asaridagi hamda ota-bobolarimizdan meros bo'lib qolgan "Ezgu niyat, ezgu amal, ezgu xulq-atvor" singari aksiomaga aylangan g'oya metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Shuningdek, A.Krutovskaya pozitiv fikrlashni bolalik davrlari boshlab tarbiyalash haqidagi fikrlarini ilgari suradi va u pozitiv fikrlash – bu hayotga optimistik nuqtai nazardan qarash hamda shunchaki emas, balki yaxshiliklarga bo'lgan ishonch", - degan ta'rifni beradi. U pozitiv fikrlashga taalluqli bo'lgan negativ emotsiyalardan qochish va insonning o'ziga bo'lgan samimiy munosabati bilan bog'liq bo'lgan "toksik pozitiv" tushunchasini ilgari so'radi hamda bolalarda pozitiv fikrlashni shakllantirishning qo'yidagi usullarini tavsiya etadi [4]:

- pozitiv dialogga kirishga o'rgatish,
- murakab vaziyatlarni hamkorlikda muhokama qilish,
- atrofda yaxshi voqea, hodisa va jarayonlarni ko'rib bilishga o'rgatish,
- o'z emotsiyalarini anglashga hamkorlikda qarab chiqish,
- o'z-o'zini nazorat qilish malakalarini egallashi,
- bolaning har qanaqa muvaffaqiyatini qayd etish,
- bola yo'l qo'ygan xatolarga qat'iy yumshoq munosabatda bo'lish.

Bolalik davridan boshlab pozitiv tafakkurning shakllanishi ijtimoiy hayotdagi har qanday vaziyatda ham xursandchilik uchun sabab topa olishi, muvaffaqiyatsizliklarni boricha qabul qilish orqali undan faqatgina muammoni ko'rmasdan, balki vaziyatlarni hal etish yo'llarini topishga intilish, uning ijobiy tomonlarini ham ko'rib bilish qobiliyatiga erishishga imkon beradi. Bu qobiliyatning ayniqsa, talaba-yoshlarda shakllantirishi va rivojlantirilishi alohida ahamiyat kasb etadi. Pedagogika ilmidan asosan axloqiy tarbiya, ko'nikma va malakalar yoki hissiy intellekt nuqtai nazaridan talqin qilinganligini inobatga oladigan bo'lsak ushbu fenomenni ilmiy o'rganishdagi yondashuvlarning tarqoqligini ko'rish mumkin. Bunday tarqoqlik ta'lim amaliyotida, ayniqsa, bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlashda metodik jihatdan qo'llashni qiyinlashtiradi.

Ta'limning insonparvarlik paradigmasi sharoitida pozitiv fikrlashni ilmiy-nazariy jihatdan o'rganish va tarbiyaviy ishlar tizimiga amaliy transformatsiya qilishni talab etadigan muhim psixologik kategoriya sifatida ko'rib chiqish lozim. U ta'lim jarayoniga tasodifiy tarzda emas, balki hamkorlik, refleksiya, bag'rikenglik, hissiy barqarorlik va axloqiy yetuklik ko'nikmalarini shakllantiruvchi didaktik texnologiyalar orqali maqsadli ravishda kiritilishi kerak. Demak, psixologik nuqtai nazardan pozitiv fikrlash - bu eng avvalo talabalarning barqaror shaxsiy munosabati bo'lib, u muammolarni hal qilishga intilish, hissiy barqarorlik, o'z kuchiga ishonch va ta'limni o'z-o'zini rivojlantirish vositasi sifatida idrok etish namoyon bo'ladigan qadriyatli yo'nalganlik hisoblanadi. Chunki, bunday pozitiv tizimli qadriyatlar asosida tarbiyalash, talabalarga refleksiv xarakterga ega bo'lgan topshiriqlarni berish (o'quv vaziyatlarini tahlil qilish, o'zini baholash, muvaffaqiyat kundaliklari), ularni mazmunli, ijtimoiy ahamiyatga ega va rag'batlantiruvchi faoliyatga jalb etish singari ishlarni olib borish orqali rivojlantirilib boriladi.

Pozitiv fikrlash talaba-yoshlarda:

- ta'lim, bilim olishga bo'lgan motivatsiyasini kuchaytirish,
- ta'lim olishdagi faolligini oshirish,

- stresslar va turli xil risklarga bo'lgan bardoshlilik va hayotiy qiyinchiliklarni yengib o'tish qobiliyatini shakllantirish,

- jamoaviy ishlash ko'nikmasini oshiradi, hamdardlik, bag'rikenglik va hissiy intellektni rivojlantirish;

- o'z-o'zini anglash va shaxsiy yetuklikka intilish singari sifatlarlarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Bunda psixologik jarayonlarda qo'yidagi shart-sharoitlarni yaratish zarur:

- pedagogika, psixologiya va o'qitish metodikasi kurslarining mazmuniga poizitiv fikrlash va shaxsning qadriyatli yo'nalganligini tarbiyalashga doir mavzularini kiritish,

- pedagogik optimizm va empatik muloqotni rivojlantirishga doir mashg'ulotlarni tashkil etish,

- o'quv mashg'ulotlari jarayonida mulohaza yuritishga doir muhitni yaratish (fikir-mulohaza doiralari),

- ijtimoiy ahamiyatga ega loyihalarda ishtirok etish,

- ijobiy psixologik muloqot,

- rag'batlantiruvchi metodlarni qo'llash (muvaqqiyatga yo'naltirish, psixologik qo'llab-quvvatlash, talaba-yoshlarning tashabbuslarini e'tirof va h.k.),

- psixologik jarayonlarni fasilitatorlik mazmunda tashkil etish va h.k.

Demak, pozitiv fikrlash talaba-yoshlarning nafaqat ruhiy xususiyati, balki maqsadli psixologik ta'sirning natijasi, ularning shaxsiy salohiyatini ochish va tez o'zgaruvchan dunyoda samarali ijtimoiylashuvining kaliti hisoblanadi. Uni shakllantirish va rivojlantirish tizimli ravishda amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Xulosa: bolalarning yoshlik davridan boshlab pozitiv fikrlashni tarbiyalash uning kelajakda muvaqqiyatga erishishga xizmat qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi. Ayniqsa, talaba-yoshlarda ushbu sifatni rivojlantirish maktab hayotida pozitiv muhitni yaratishga xizmat qiladi. Buning uchun oliy ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan psixologik jarayonlarda talaba-yoshlarda pozitiv fikrlashini rivojlantirishga doir muhit vash art-sharoitlar yaratilishi maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Сатторова Ш.К. Особенности развития позитивного мышления в студенческом возрасте. //Таълим ва инновацион тадқиқотлар. 2023-й. №5

2. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. / Мартин Селигман; пер. с англ. яз. Е.Межевич, С.Филина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. -440 С.

3. Одилова, Махфуза Очиловна. "Методические аспекты проблем биологического и экологического образования." *Science and Education* 3.1 (2022): 798-801.

4. Одилова, М. О. (2022). Методические аспекты в процессе проблемных лекции или занятиях биологии и экологии. *Science and Education*, 3(1), 802-805.

5. Makhfuza, Odilova. "Physical and Chemical Composition of Water in Lake Kara-Kir." *Middle European Journal of Innovation in Nonformal Education* www.innovatus.es Page | 6. *European Scientific Bulletin* 13 (2021).

6. Odilova, M. (2021). DROUGHT AND SALINITY RESISTANCE PROPERTIES OF SORGHUM BICOLOR. *Збірник наукових праць ЛОГОΣ*.

7. Mamatov, Dilshod. "PROJECTS OF MAKING CLAY AND PLASTIC TOYS IN PRE-SCHOOL EDUCATION." *Theoretical & Applied Science* 9 (2019): 281-285.

8. MAMATOV, DILSHOD. "The Role of Computer Gaphics in Developing Students Space Imagination." *JournalNX* 6.10: 304-309.