



TA'LIMDA SHAXSNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK SHARTLARI

Umida Gayimova,

Osiyo Xalqaro Universiteti magistranti

Ilmiy rahbar: Avezov Olmos Ravshanovich

Annotatsiya

Mazkur ilmiy maqolada ta'lim jarayonida shaxsning psixologik barqarorligini shakllantirish muammosi pedagogik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Psixologik barqarorlik zamonaviy ta'lim sharoitida shaxsning muvaffaqiyatli o'qishi, ijtimoiylashuvi va kasbiy rivojlanishining muhim omili sifatida qaraladi. Tadqiqot davomida psixologik barqarorlik tushunchasining mazmuni aniqlashtirilib, uni rivojlantirishga xizmat qiluvchi asosiy pedagogik shartlar ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Shuningdek, ta'lim jarayonida psixologik qulay muhit yaratish, shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni amalga oshirish hamda emotsional-intellektual ko'nikmalarni rivojlantirishning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: psixologik barqarorlik, pedagogik shartlar, ta'lim muhiti, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim, emotsional intellekt, refleksiya.

Zamonaviy jamiyatda ta'lim tizimi oldida turgan muhim vazifalardan biri – shaxsni nafaqat bilimli, balki ruhiy jihatdan barqaror, mustaqil fikrlovchi va stressli vaziyatlarga moslasha oladigan yetuk inson sifatida shakllantirishdir. Ta'lim oluvchilar o'quv jarayonida turli psixologik bosimlar, axborot yuklamalari va ijtimoiy omillar ta'siriga duch keladilar. Ushbu holat shaxsning psixologik barqarorligini ta'minlash masalasini dolzarb pedagogik muammoga aylantirmoqda. Psixologik barqarorlikning yetarli darajada shakllanmaganligi o'quv motivatsiyasining pasayishi, emotsional zo'riqish va o'ziga ishonchsizlik kabi holatlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli ta'lim jarayonida psixologik barqarorlikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi pedagogik shartlarni aniqlash va amaliyotga joriy etish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.



Psixologik barqarorlik shaxs psixikasining muhim integrativ sifati bo'lib, u individning ichki psixologik imkoniyatlari hamda tashqi ijtimoiy, emotsional va stressogen ta'sirlar o'rtasida muvozanatni saqlab qolish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Ushbu holat shaxsning turli hayotiy vaziyatlarga moslashuvi, ichki barqarorligini saqlagan holda faoliyat yuritishi va ijtimoiy muhit bilan samarali munosabat o'rnatishini ta'minlaydi.

Psixologik barqarorlik shaxsning emotsional holatini ongli ravishda boshqarish, keskin va muammoli vaziyatlarda vazminlikni saqlash, vaziyatni adekvat baholash hamda oqilona qarorlar qabul qilish qobiliyatlari bilan tavsiflanadi. Shu jihatdan, u nafaqat shaxsning ruhiy salomatligi, balki uning kasbiy faoliyati, o'quv jarayonidagi muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuv darajasini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Ilmiy adabiyotlarda psixologik barqarorlik ko'p komponentli tizim sifatida talqin etilib, uning mazmuni quyidagi tarkibiy qismlar orqali izohlanadi:

- Emotsional muvozanat va o'zini boshqara olish – shaxsning o'z emotsiyalarini nazorat qilish, salbiy kechinmalarga berilmaslik hamda xulq-atvorini vaziyat talablariga mos tarzda boshqarish qobiliyati;

- Stressga chidamlilik va moslashuvchanlik – psixologik bosim, noaniqlik va murakkab sharoitlarda ichki barqarorlikni saqlab qolish, shuningdek, o'zgaruvchan muhitga tez va samarali moslasha olish layoqati;

- Ijobiy o'z-o'zini baholash – shaxsning o'z imkoniyatlari va qobiliyatlarini real baholashi, o'ziga bo'lgan ishonch va ichki psixologik tayanchning mavjudligi;

- Barqaror motivatsiya va maqsadga yo'naltirilganlik – aniq maqsadlarni belgilash, ularga erishish yo'lida qat'iyatlilik ko'rsatish hamda faoliyatni izchil davom ettirishga undovchi ichki motivlarning barqarorligi;

- Ijtimoiy munosabatlarda faol ishtirok etish qobiliyati – samarali muloqot o'rnatish, jamoa bilan ishlash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlovchi munosabatlardan foydalanish va shaxslararo aloqalarni konstruktiv tarzda rivojlantirish.

Mazkur komponentlarning uyg'un rivojlanishi shaxsda psixologik barqarorlikning shakllanishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, psixologik barqarorlik tug'ma xususiyat bo'lmay, balki shaxsning ta'lim-tarbiya jarayoni, ijtimoiy tajribasi va faoliyat sharoitlari ta'sirida bosqichma-bosqich rivojlanadigan dinamik jarayon hisoblanadi.



Shu nuqtai nazardan, psixologik barqarorlikning rivojlanish darajasi ta'lim jarayonining pedagogik jihatdan to'g'ri tashkil etilishi, ya'ni shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, qulay psixologik muhit yaratish, refleksiya va o'zini anglash ko'nikmalarini shakllantirish bilan bevosita bog'liqdir. Ta'lim jarayonida ushbu omillarning ta'minlanishi shaxsning nafaqat bilim va malakalarini, balki uning psixologik barqarorligini ham mustahkamlashga xizmat qiladi.

Shaxsning psixologik barqarorligini shakllantirish ta'lim jarayonining muhim vazifalaridan biri bo'lib, u o'quvchilarning nafaqat bilim olish samaradorligini, balki ularning ijtimoiy moslashuvi, emotsional muvozanati va shaxsiy kamolotini ham ta'minlaydi. Psixologik barqarorlikni rivojlantirish muayyan pedagogik shart-sharoitlar mavjudligini taqozo etadi. Quyida ushbu shartlarning asosiy jihatlari yoritiladi.

Psixologik jihatdan qulay ta'lim muhiti shaxsning o'z fikrini erkin va ochiq ifoda etishi, o'z kuch va imkoniyatlariga nisbatan ishonch hosil qilishi hamda ta'lim jarayonida faol ishtirok etishiga xizmat qiladi. Bunday muhitda o'quvchi o'zini xavfsiz, qadrlangan va tushunilgan shaxs sifatida his qiladi, bu esa uning ichki barqarorligini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi.

O'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi hamkorlikka asoslangan pedagogik munosabatlar, o'zaro hurmat va ishonch muhitini shakllantiradi. O'qituvchining ochiq muloqotga tayyorligi, o'quvchining fikr va hissiyotlariga nisbatan empatik yondashuvi psixologik zo'riqlashlarning oldini olishga yordam beradi. Shu bilan birga, adolatli va shaffof baholash tizimi o'quvchilarda ijobiy motivatsiyani kuchaytirib, muvaffaqiyatsizlikka nisbatan to'g'ri munosabatni shakllantiradi.

Pedagogning qo'llab-quvvatlovchi va rag'batlantiruvchi pozitsiyasi, xatolarga rivojlanish imkoniyati sifatida qarashi, o'quvchilarning tashabbuskorligini oshiradi. Natijada, ta'lim jarayonida ijobiy psixologik iqlim yuzaga kelib, o'quvchilarda stressga chidamlilik, o'zini boshqara olish va murakkab vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish kabi muhim psixologik sifatlar rivojlanadi.

Shaxsga yo'naltirilgan pedagogik yondashuv zamonaviy ta'lim tizimining muhim konseptual asoslaridan biri bo'lib, u ta'lim oluvchining individual psixologik xususiyatlari, qobiliyatlari, qiziqishlari va ehtiyojlarini chuqur hisobga olishga tayanadi. Mazkur



yondashuvda talaba ta'lim jarayonining markaziy subyekti sifatida qaraladi va uning shaxsiy rivojlanishi, o'zini anglash jarayoni hamda ichki imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish ustuvor vazifa etib belgilanadi.

Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim jarayonida o'qituvchi nazorat qiluvchi emas, balki yo'naltiruvchi, maslahatchi va hamkor sifatida faoliyat yuritadi. Bu esa talabaning o'z fikrini erkin ifoda etishi, mustaqil qarorlar qabul qilishi va ta'lim faoliyatida faol ishtirok etishiga qulay sharoit yaratadi. Natijada ta'lim oluvchining o'ziga bo'lgan ishonchi ortib, o'z imkoniyatlarini real baholash va shaxsiy rivojlanish yo'nalishini belgilash ko'nikmalari shakllanadi.

Mazkur yondashuv orqali talabalarda mustaqil fikrlash, muammoli vaziyatlarga ijodiy yondashish, o'z harakatlari uchun mas'uliyatni his etish kabi muhim shaxsiy sifatlar rivojlanadi. Shu bilan birga, individual yondashuv stress va psixologik zo'riqishlarni kamaytirib, talabaning emotsional holatini barqarorlashtirishga xizmat qiladi. Bu jarayonda ta'lim mazmuni va metodlarining moslashuvchanligi, differensial topshiriqlar va reflektiv faoliyatning qo'llanilishi alohida ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, shaxsga yo'naltirilgan pedagogik yondashuv talabaning shaxsiy salohiyatini ochishga, ijobiy "Men" konsepsiyasini shakllantirishga hamda uning psixologik barqarorligini bosqichma-bosqich rivojlantirishga samarali pedagogik asos bo'lib xizmat qiladi.

Shuningdek, o'quv motivatsiyasi shaxsning psixologik barqarorligini ta'minlovchi eng muhim ichki omillardan biri bo'lib, u talabaning ta'lim jarayoniga bo'lgan munosabati, faolligi va muvaffaqiyatga intilish darajasini belgilaydi. Barqaror motivatsiyaga ega talaba o'quv faoliyatida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni ijobiy qabul qiladi, muvaffaqiyatsizliklarni esa shaxsiy rivojlanish uchun zarur tajriba sifatida baholaydi.

Talabaning o'quv faoliyatiga bo'lgan ichki qiziqishini oshirish uchun ta'lim mazmunining hayotiyliigi, amaliy ahamiyati va shaxsiy ehtiyojlar bilan uyg'unligi muhim hisoblanadi. O'quv jarayonida interfaol metodlar, muammoli vaziyatlar va ijodiy topshiriqlardan foydalanish talabalarning bilim olishga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi hamda o'rganilayotgan mavzuga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi.



Shu bilan birgalikda, erishilgan natijalarni o'z vaqtida e'tirof etish va rag'batlantirish talabani o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlab, o'qishga bo'lgan ichki ehtiyojini kuchaytiradi. Rag'batlantirish jarayonida faqat yakuniy natijani emas, balki talabani sa'y-harakatlari, intilishi va rivojlanish dinamikasini baholash muhimdir. Bu yondashuv barqaror o'quv motivatsiyasini shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur jarayonda konstruktiv va rivojlantiruvchi baholash alohida ahamiyat kasb etadi. Baholash tanqidiy emas, balki yo'naltiruvchi, qo'llab-quvvatlovchi xarakterga ega bo'lishi lozim. Shu bilan birga, talabani individual imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi va shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan individual yondashuv motivatsiyaning susayishining oldini oladi hamda psixologik zo'riqlashlarni kamaytiradi.

Chunonchi, o'quv motivatsiyasini tizimli ravishda rivojlantirish talabani bilim olish jarayonidagi faolligini oshirish bilan birga, uning o'ziga bo'lgan ishonchini kuchaytiradi va psixologik barqarorlikning barqaror shakllanishini ta'minlaydi.

Emotsional-intellektual ko'nikmalar shaxsning psixologik barqarorligini shakllantirishda muhim o'rin egallaydi. Emotsional intellekt shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni to'g'ri boshqarish, emotsional holatlarini nazorat qilish hamda ijtimoiy munosabatlarda samarali va konstruktiv muloqot o'rnatish qobiliyatini ifodalaydi. Yuqori darajada rivojlangan emotsional intellekt shaxsga stressli vaziyatlarga moslashish, nizolarni tinch yo'l bilan hal etish va ijtimoiy muhitda o'zini erkin tutish imkonini beradi.

Ta'lim jarayonida emotsional-intellektual rivojlanishni ta'minlash uchun maxsus pedagogik vositalar va metodlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Jumladan, trening mashg'ulotlari talabalarda o'z his-tuyg'ularini tanib olish va ifodalash, emotsional reaksiyalarini boshqarish hamda empatiya ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bunday mashg'ulotlar jarayonida talabalarning o'zaro fikr almashishi, tajriba ulashishi va refleksiya qilishi emotsional o'sishni jadallashtiradi.

Shuningdek, muhokamar, rolli o'yinlar va interfaol metodlar talabalarning ijtimoiy faolligini oshirib, jamoada ishlash, boshqalarni tushunish va turli nuqtayi nazarlarni qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Bu jarayonlar talabani ijtimoiy moslashuvchanligini kuchaytirib, emotsional muvozanatni saqlashga yordam beradi.



Natijada, emotsional-intellektual ko'nikmalarni tizimli ravishda rivojlantirish talabalarda o'zini anglash darajasini oshiradi, ijobiy "Men" konsepsiyasini shakllantiradi hamda murakkab vaziyatlarda oqilona qaror qabul qilish qobiliyatini kuchaytiradi. Bu esa, o'z navbatida, shaxsning psixologik barqarorligini mustahkamlash va ta'lim jarayonida muvaffaqiyatli faoliyat yuritishini ta'minlaydi.

Refleksiya — bu shaxsning o'z faoliyatini tizimli tahlil qilish, xatolarini va muvaffaqiyatlarini aniqlash, shuningdek, kelajakdagi rivojlanish yo'nalishlarini belgilash jarayonidir. Reflektiv faoliyat insonning o'z-o'zini anglash qobiliyatini oshiradi, o'z tajribasidan samarali foydalanishga yordam beradi hamda shaxsiy o'sish va barqarorlikning muhim omili sifatida xizmat qiladi.

Ta'lim jarayonida reflektiv faoliyatni muntazam yo'lga qo'yish shaxsning psixologik barqarorligini mustahkamlashda katta ahamiyatga ega. Bunda talaba o'z o'quv faoliyatini, qabul qilgan qarorlarini va o'zlashtirgan bilimlarini tahlil qilishi, kamchiliklarni aniqlashi va ularni tuzatish bo'yicha shaxsiy strategiyalar ishlab chiqishi muhimdir. Refleksiya jarayoni talabaning ichki motivatsiyasini mustahkamlab, o'z-o'zini boshqarish, mas'uliyat va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Refleksiyani samarali shakllantirish uchun turli pedagogik texnologiyalar va metodlardan foydalanish mumkin: o'z faoliyatini yozma shaklda qayd etish (learning journal), o'z-o'zini baholash, guruh muhokamalari va tahliliy mashg'ulotlar. Shu orqali talaba o'z kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, o'z rivojlanish yo'lini rejalashtiradi, bu esa uning emotsional barqarorligi va psixologik chidamliligini oshiradi.

Shunday ekan, refleksiya va o'z-o'zini rivojlantirish ko'nikmalarini shakllantirish — psixologik barqaror shaxsni tarbiyalashning muhim pedagogik sharti bo'lib, u ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish va shaxsning ichki salohiyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, shaxsning psixologik barqarorligini shakllantirish ta'lim jarayonida kompleks va tizimli yondashuvni talab etadi. Bu jarayon bir nechta o'zaro bog'liq pedagogik omillarni o'z ichiga oladi va ularning uyg'unligi talabaning ruhiy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.



Birinchidan, psixologik qulay ta'lim muhitini yaratish shaxsning o'z fikrini erkin ifoda etishiga, o'z qobiliyatlariga ishonch hosil qilishiga va o'quv jarayonida faol ishtirok etishiga xizmat qiladi. Bunday muhitda o'qituvchi va talaba o'rtasidagi hamkorlik, adolatli baholash va qo'llab-quvvatlovchi pedagogik pozitsiya talabaning ichki barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi.

Ikkinchidan, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim talabaning individual psixologik xususiyatlari, qiziqishlari va ehtiyojlarini hisobga oladi. Bu yondashuv orqali o'quvchi o'ziga bo'lgan ishonchni oshirib, mustaqil fikrlash va mas'uliyat hissini rivojlantiradi hamda ta'lim jarayonida faol rol o'ynashga rag'batlanadi.

Uchinchidan, o'quv motivatsiyasini qo'llab-quvvatlash psixologik barqarorlikni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Talabaning o'quv faoliyatiga bo'lgan qiziqishini rag'batlantirish, erishilgan natijalarni e'tirof etish va konstruktiv baholash barqaror motivatsiyani yaratadi, shuningdek, uning o'z-o'zini rivojlantirishga bo'lgan intilishini kuchaytiradi.

To'rtinchidan, emotsional-intellektual ko'nikmalarni rivojlantirish talabaning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va ijtimoiy munosabatlarda samarali muloqot qilish qobiliyatini oshiradi. Trening mashg'ulotlari, muhokamalar va interfaol pedagogik metodlar bu jarayonda muhim vosita bo'lib, ruhiy barqarorlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Beshinchidan, refleksiya va o'z-o'zini rivojlantirish ko'nikmalarini shakllantirish talabaning o'z faoliyatini tahlil qilish, xatolarini anglab yetish va kelgusi rivojlanish strategiyalarini belgilash imkonini beradi. Reflektiv faoliyat shaxsning ichki motivatsiyasini kuchaytirib, mustaqil qaror qabul qilish va muammoli vaziyatlarda moslashuvchanlik ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Xulosa qilib aytganda, ta'lim jarayonida psixologik barqarorlikni shakllantirish — bu bir vaqtning o'zida muhit, metod, motivatsiya va shaxsiy rivojlanish elementlarini uyg'unlashtiradigan kompleks pedagogik yondashuvdir. Ushbu yondashuv natijasida ruhiy jihatdan barqaror, emotsional va ijtimoiy faol, o'z-o'zini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lgan mustaqil shaxsni tarbiyalash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar



1. Avezov O.R. Shaxs psixologiyasi va kouching. Darslik, "Kamolot" nashriyoti, Buxoro. 2025 yil.
2. Avezov O.R. Psyshologisal relations between family members. Ssientifis Journal Impast Fastor. VOLUME 2 | ISSUE 2. ISSN 2181-1784. SJIF 2022: 5.947 February 2022 www.oriens.uz. P-945-949
3. Dörnyei, Z. — Motivational Strategies in the Language Classroom. Cambridge University Press, 2001. — Talabalarni motivatsiya qilish strategiyalari bo'yicha ilmiy qo'llanma.
4. **Maslow, A. H. — *Motivation and Personality*. Harper & Row, 1987. —** Motivatsiya va ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasi, shaxsning intilishlari va ichki motivatsiya haqida.
5. D.U. Mamadiyarova, Sh.N. Muratova — *Psixologiya pedagogika* — Samarqand 2023
6. N.B. Nuraliyeva, Sh.Sh. Ziyoyev, O.T. Shirinov, B.T. Turdiqulova — *Umumiy pedagogika va psixologiya* — "Ziyo nashr-matbaa" XK Gulistont -2024