

## **ЎСМИР ШАХСИНИ ТАЪЛИМГА НИСБАТАН ИЖОБИЙ МУНОСАБАТНИ ТАРКИБ ТОПТИРУВЧИ ПСИХОЛОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАР**

**Сирож Маҳмудов Содиқ ўғли,  
Қарши давлат университетининг Педагогика институти ўқитувчиси**

### **Аннотация**

**Мақолани тайёрлаш жараёнида ўсмирлик даврида мактаб таълимига нисбатан эмоционал муносабат шаклланишига таъсир этувчи психологик омиллар аниқланиб вазиятлар ўрганилди. Бунда ўсмир шахсида мактабдаги таълимга нисбатан эмоционал муносабатнинг шаклланишида ўсмирларда таълимга нисбатан эмоционал муносабат ва ижтимоий хоҳиш ўртасидаги боғлиқлик очиб берилди.**

**Калит сўзлар:** эмоция, эмоционал муносабат, ўсмирлик, мактаб таълими, ўқув фаолиятдан қониққанлик, хавотирланиш, вазиятли хавотирланиш, қўрқув, эмоционал ноқулайлик

### **PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGIES THAT COMPOSE A PERSON'S POSITIVE ATTITUDE TOWARDS EDUCATION OF A TEENAGER**

**Siroj Mahmudov Sodik son,  
Teacher of Pedagogical Institute of Karshi State University**

### **Annotation**

Psychological factors influencing the formation of emotional relations during the preparation of the article have been studied in situations. In this case, the connection between emotional relations and social desires in adolescents was revealed in the formation of emotional relations against school education.

Keywords: emotional, emotional treatment, adolescence, emotional, worrying, situational anxiety, fear, emotional discomfort, fear, emotional discomfort

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, КОТОРЫЕ СОСТАВЛЯЮТ ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА К ОБРАЗОВАНИЮ ПОДРОСТКА**

Сиройский Махмудов,

Учитель педагогического института Государственного университета  
Карши

#### Аннотация

Психологические факторы, влияющие на формирование эмоциональных связей во время подготовки статьи, были изучены в ситуациях. В этом случае связь между эмоциональными отношениями и социальными желаниями у подростков было выявлено в формировании эмоциональных отношений против школьного образования.

Ключевые слова: эмоциональная, эмоциональная обработка, подростковый возраст, эмоциональный, беспокойство, ситуативная тревога, страх, эмоциональный дискомфорт, страх, эмоциональный дискомфорт

#### КИРИШ

**Мавзунинг долзарблиги.** Мамлакатимизнинг истиқлол йўлидаги биринчи қадамлариданоқ буюк маънавиятимизни тиклаш ва янада юксалтириш, миллий таълим тизимини такомиллаштириш, унинг миллий заминини мустаҳкамлаш, замон талаблари билан уйғунлаштириш асосида жаҳон андозалари ва кўникмалари даражасига чиқариш мақсадига катта аҳамият бериб келинмоқда.

Ҳозирги давр юксак қобилиятли мутахассисларни тайёрлашга нисбатан талаб кун сайин ортиб бормоқда, модомики, шундай экан, алоҳида олинган шахслардагина эмас, балки, меҳнаткашларнинг ижодий имкониятларини иложи борича кўпроқ ривожлантириш зарурати юзага келмоқда. Бундай шароитда инсон ва унинг интеллектуал салоҳиятига алоқадор фанларнинг роли ортиб бориши, ҳар бир инсон шахсида мавжуд ва яширин тарздаги имкониятлардан фойдаланиш, уларни рўёбга чиқариш, йўл-йўриқларини назарий жиҳатдан ишлаб чиқиш эҳтиёжи намоён бўлмоқда.

Маълумки, шахс камолга етиб борар экан унга атрофдаги ташқи муҳит, шахслараро муносабатлар, таълим олаётган муассасаси ҳамда оилавий муҳит тизимли равишда таъсир кўрсатади. Шу боис, шахс ҳаётида ижобий томонлар билан бир қаторда салбий жиҳатлар ҳам фарқланади. Бу эса, ўз-ўзидан шахсда эмоционал ҳолатларда зўриқиш, хавотирланишни юзага келишига олиб келади ва шахснинг камол топишига тўсқинлик қилади.

Адабиётлар тахлили ва методологияси

Хориж психологлари Ч.Д.Спильбергер, Мерлин, Филлипс, Р.Кэттелл, З.Фрейд, Ю.Л.Ханин, И.П.Волков, В.В.Давидов, И.С.Кон, В.А.Чиккер, К.Д.Шефронская, Н.В.Имедадзе, Н.Д.Левитов, Л.А.Копитова, К.М.Гуревич ўзбек психологларидан М.Г.Давлетшин, Ғ.Б.Шоумаров, Р.И.Суннатова, Н.Ғ.Камилова, Э.Ғозиев, Б.Р.Қодиров, Г.Тўлаганова, Э.З.Усмоновалар томонидан олиб борилган тадқиқотларда эмоционал муносабат муаммосининг ёшга боғлиқ ривожланиш масалалари тадқиқ қилинган.

Ўсмирлик даври ўзининг бетакрорлиги, мустақиллиги, ижодийлиги, танқидийлиги ва бошқа хусусиятлари билан ажралиб туради. Шунинг учун бу давр ўзининг мураккаблиги ўсмир шахсида ўзига ўзгаларга нисбатан танқидийликни шаклланиши билан боғлиқдир. Айнан ўсмир шахсининг шахс сифатида шаклланишида эмоционал жараёнларнинг ўрни муҳим ҳисобланади. Чунки ҳар қандай шахс тараққиётида эмоционал жараёнларнинг рўй бериши ҳамда уни оқилона бошқаришни ўрганиш ҳозирги кун учун долзарб муаммо бўлиб келмоқда. Шу нуқтаи назардан олганда, ўсмирлик даврида мактаб таълими тизимига эмоционал муносабатларнинг шаклланишини ўрганиш муаммога нисбатан ўзига хос ёндашувни юзага келтиради.

#### Мулоҳаза ва таклифлар

Маълумки, тренинг – ўқитишнинг алоҳида шакллари билан бири сифатида узлуксиз кечинмаларни бошдан ўтказишга асосланиб, анъанавий тарзда билимларни узатиш психологик маслаҳат ҳамда психотерапиядан фарқ қилувчи шахслараро ўзаро ҳамкорлик тажрибасини англаб етиш жараёнини қамраб олади. Баъзида бу атаманинг маъносини очиб бериш учун “экспериментал таълим” ибораси қўлланилади. Бундай шаклдаги таълим жараёнида иштирокчилар фақатгина воқелик ҳақида ўйлаш ва “у билан қандай амалларни бажариш” ҳақида мулоҳаза юритиш билан чекланиб қолмасдан, балки узлуксиз равишда унинг моҳиятини англаб борадилар.

Психологик тренинг – бу шахслараро ўзаро ҳамкорлик жараёнида моделлаштирилган ҳаётий тажрибани ўзлаштириш ва англаб етишга асосланган фаол ўқитиш шаклидир.

Ўсмирларда мактабга салбий эмоционал муносабат ҳолатини бартараф этишга қаратилган психологик тренинг учун қуйидаги умумий хусусиятлар хосдир:

1.Гуруҳий фаолият тамойилига риоя қилиш, иштирокчиларнинг фаоллиги, ҳамкорликдаги мулоқот, шахслараро ўзаро ҳамкорлик жараёнида иштирокчиларнинг ижобий изланишлари, қайтар алоқанинг мавжудлиги.

2.Гуруҳий фаолиятда фаол методларнинг қўлланилиши.

3.Гуруҳ иштирокчилари орасидаги фаол шахслараро ўзаро ҳамкорликка алоҳида эътибор қаратилиши.

4.Узоқ ёки қисқа муддатга ташкил этилган гуруҳ билан ишланиши. Фаолият жараёнида зарур бўладиган эмоционал энергиянинг йўқолмаслиги учун гуруҳда муҳокама қилинган муаммоларнинг гуруҳдан ташқарида тарқатишнинг таъқиқланиши.

5.Хонани жиҳозлашда унинг иштирокчилар фаол мулоқоти учун қулай бўлишига ҳамда уларни чалғитувчи ташқи омилларнинг мавжуд бўлмаслигига эътибор қаратилиши.

6.Гуруҳ иштирокчиларига психологик ёрдам беришнинг мақсад қилиб олиниши. Тренинг натижаси иштирокчиларда фақат билим ва малакалар тизими шаклланишигагина олиб келмайди, бунда психологик ҳолатнинг яхшиланиши ва кейинчалик ўзини ўзи ривожлантириш учун ундовчи майлларни вужудга келтиришга урғу берилади. Шунинг учун тренинг самарадорлиги нафақат объектив мезонлар, балки субъектив мезонлар билан ҳам ўлчанади.

7.Ижобий иқлим ва эркин мулоқот муҳитининг шакллантирилиши. Тренинг жараёнидаги мулоқот одатдаги шахслараро муносабатлардагига кўра фаолроқ, эмоционалроқ, очиқ ва самимийроқдир. Гуруҳ билан ишлашнинг дастлабки босқичида тренернинг асосий вазифаси ижтимоий муҳитни яратиш, самимий мулоқот учун психологик хавфсиз шароитни юзага келтиришдан иборат бўлади.

### **Ўсмирлар гуруҳи учун тузилган тренинг машғулотларининг дастури**

#### **1-машғулот “Гуруҳлар орасидан ўтиш ўйини”**

Гуруҳ аъзолари хона ўртасида зич бўлиб турадилар. Бошловчи қуйидаги қўлланмани беради: “Мен ҳозир эшик томондан сизлар томонга кўзим юмган ҳолда юраман.

Сизлар икки томонга силжиб менга йўл беришингиз керак. Мен тўлқинсимон ҳаракат қилсам ҳам ҳеч кимга тегмай силлиқ ўтишим керак”.

Бошловчи ўтиш йўлини кўрсатиб бўлгандан кейин гуруҳнинг аъзолари ҳам шундай машқларни бажариб кўришлари мумкин.

### **2-машғулоти “Хабарни сўзсиз узатиш” ўйини**

Бошловчи қўйидагиларни тушинтиради: “Ҳозир бир одам хонадан чиқади, қолганлар эса унга қандай хабар узатишларини келишиб оладилар. Уни хонага чақирилганларидан сўнг гуруҳ аъзолари имо-ишора, мимика билан шартли хабарни узатишни бошлайди. Унинг вазифаси хабарни тўғри пайқаб олиш. Ўйин шу тариқа давом этади”.

### **“Токчадан сакраш” машғулоти**

Сакровчидан ташқари жуфт бўлиб “йўлак” ҳосил қилинади. “Йўлак” ўртасида қўллар орқали бирлаштирилган натижада квадрат ҳосил бўлган “Йўлак” токчаси ёки баланд стол олдида туради. “Йўлак” ўртасига энг кучли жуфтликни қўйиш лозим. Токчада ойнага қараб “йўлак”ка орқасини қилиб сакровчи туради. У “йўлак” орқаси билан урилиши керак. Гуруҳ уни қўллари билан тутиб олишади. Гуруҳнинг барча аъзолари токчадан бирма-бир тушишлари мумкин. Бу ўйин гуруҳлар бирлигини ва ишонч даражаси тўғрисида қўшимча материал беради.

### **“Бил” ўйини**

Топувчидан ташқари гуруҳнинг барча аъзолари доира бўлиб стул ёки креслодан ўтиришади. Топувчи кўзи боғлиқ ҳолда доира ичига киради. У ўтирганларни қўли билан ушлаб кўриш умкин эмас. Столда ўтирган одам “бил” дейди. Иложи борича ўзининг овозидан бошқачароқ овозда бўлиши керак. Улар топувчи киши уни топса у ҳолда топувчи унинг ўрнига ўтиради.

### **“Жамоа эртаги” машғулоти**

Бу машқнинг икки варианты мавжуд.

1-вариант. Биринчи сўзловчу бир сўзни айтади, иккинчиси шу сўзни қайтариб, шу сўзнинг мазмунига мос келадиган ўзининг сўзини қўшади учинчиси бошдаги иккита сўзни айтиб ўзиникини қўшади ва шу тариқа давом этади. Бунда боғланган эртак вужудга келиши керак.

2-вариант. Биринчи одам гап айтади, иккинчи одам эртакнинг иккинчи гапини айтади. Биринчи айтган одамнинг гапини қайтармайди яъни эртакдаги гаплар навбатма навбат айтилади. Бу ўйинда иштирокчиларни келишмовчиликлари ва кўникмалари ҳақида қўшимча маълумот олиш мумкин.

### **“Чалкаш” машғулоти**

Бошловчи танланади. У хонадан чиқиб кетадию қолган ўйинчилар бир-бирларининг қўлларидан ушлаб айлана хосил қилишади. Қўлларини қўйиб юбормай улар чалкашишади. Чалкаш хосил бўлганда бошловчи хонага киради ва уларнинг қўллари қўйиб юборилмаган ҳолда бу чалкашдан бўшатади.

### **“Тўқнашув” ўйини**

Тўқнашув ўйинида тўрт киши иштирок этади. Иккита ўйинчи бир-бирига тўғрима-тўғри ўтиришади. Уларнинг тиззалари бир - бирига етишиб туриши ва уларнинг қўлларибоғланган ҳолда бўлиши керак. Уларнинг ўнг қўлининг кўрсаткич бармоғи космик станциялар-улар бир-бирига туташishi керак. Қолган иккита ўйинчи уларнинг орқасига туришади сигнал берилгандан кейин ҳар бирини турган ўйинчи сўзлар ёрдамида ёки ўнг қўлини ҳаракатга келтириши ёрдамида олдида ўтирган шеригининг кўрсаткич бармоғига теккизади ёки ўйиннинг бошқа бир варианты ҳам мавжуд. Ўйинчилар бири олдида ўтирган ўйинчини ё ўйинчининг қўлини, яъни ўйинчининг рўпарасида ўтирган рақибни қўлидан, яъни ракетадан олиб қочишдан иборатдир.

### **“Ҳоҳлайман - қила оламан- керак” машқи**

Машқ мақсади: ўқувчиларда ўзига нисбатан ишонч ва фаоллигини хоҳиш ва мажбурийликни индивидуал ҳолатларини ўсиши, ўзини англаш ва педагогик фаолиятда ўзига хос хислатларни шакллантиришдир.

Ўқувчилар гуруҳларга ярим айлана тарзида ўтириши айтилади. Икки стул бўш қуяди хоҳишига кура истаган икки ўқувчи ўртага чиқишади ва гуруҳларга қараб ўтиради.

Бир ўқувчи тингловчи-бошқаси эса бошловчи бўлади. Охиргиси учма гап айтади. Биринчи бўлими бир хил, иккинчиси хар хил бўлади. Масалан, у айтади “мен ўзимга ишонишим керак, мен ўзимга ишона оламан, мен ўзимга ишонишни ҳоҳлайман”.

Кейингилар нимани ўйласалар шуни айтадилар, яъни хаёлига келган биринчи фикрни айтишлари мумкин. Айтилган учма гапдан кимнинг гапи купроқ таъсирчан чиққанлиги муҳокама қилинади. Биринчи бу саволлариккинчи иштирокчига берилади. Тингловчилар томонидан сўнг барча гуруҳга мурожаат қилинади.

Гапирувчининг интонацияси юзидаги ўзгаришлари ва ҳоказолар ҳисобга олинади. Қонунга кўра омиллар аудиториясида “мен мажбурман, мен қилишим керак” тамойили яшайди. “Мен ҳоҳлайман” шахсий истагига на вақт, на куч топилади.

Хулоса

Психолог ҳар қандай инсон қайсидир вақтда “ўзинг учун яша, ҳаёт сен учунгина уқтиришга ҳаракат қилиши оптимизмини сақлаш ва руҳан соғломлигини гуруҳга кўрсатишга ҳаракат қилиши керак”.

Психолог ўқувчининг мактабдаги ҳулқи, унинг бошқа ўқувчилар билан муносабатига педагогик фаолиятнинг асоси эмас, унинг индивидуал хусусиятлари ҳам муҳимлигини кўрсатиши керак.

Бир ўқувчи талабчан, ҳиссиётга берилувчан ва муомалада қупол, бошқаси мулоқотга киришувчан бўлади. Муҳими ўзингизни ҳеч қачон инкор қилманг.

#### Адабиётлар рўйхати:

1. Волков Б.С. Психология подростка. - СПб.: ПоР, 2006. -
2. Давиденко С.В. Гендерные аспекты тревожности подростков. Доклад от 1.12.2003. -
3. Давлетшин М.Г. Танланган илмий ишлар тўплами. – Тошкент: 2008.
4. Дубровина И. В. Школьная психологическая служба. – М., 1997г.
5. Ермолаева М.В. Психология развития. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2007. -
6. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2002.
7. Кайковус. Қобуснома. Т: “Ўқитувчи”, 2006.
8. Кле М. Психология подростка – М.: Педагогика, 1991.
9. Коломинский, Я. Социальная психология школьного класса / Я. Коломинский. – Мн.: ФУАинфор, 2003.
10. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. - СПб.: Речь, 2007.