

## **TALABALIK YOSHIDA POZITIV TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISHNING XUSUSIYATLARI**

*Sattarova Shaxnozaxon Qo'chqarovna  
Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti  
Amaliy psixologiya kafedrasida o'qituvchisi*

*Maqolada talabalik davrida samarali ta'lim olish, ulardagi ijobiy psixologiya va pozitiv kayfiyatni rivojlantirish munosabatlarini ijtimoiy-psixologik muammolari xususida so'z boradi. Talabalarda pozitiv tafakkurning o'ziga xos xususiyatlari: kundalik hayoti, kelajakka pozitiv munosabat, insonlar kayfiyati, mustaqilligi, baxt tushunchasi, o'z-o'zini anglash, ta'limda treningni ijobiy kayfiyat uchun samaradorligi, ma'naviy-ruhiy kabi xolatlarga to'xtalib, ayrim psixologik muammolar taxlil qilinadi.*

*Kalit so'zlar: talabalar, pozitiv kayfiyat, adaptasiya, ijobiy psixologiya, qulay sharoit, ta'limda trening samaradorligi, baxtli bo'lish, qadriyatlar, "Men" konsepsiyasi, o'zaro moslik, psixologik muammolar.*

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

*Саттарова Шахнозахан Кочкаровна  
Преподаватель кафедры «Практическая психология» Ташкентского  
государственного педагогического университета имени Низами*

*В статье обсуждается о социально-психологических проблемах эффективного обучения в студенческий период, позитивной психологии и развитии у них позитивного настроения. Анализируются специфические характеристики позитивного мышления у студентов: повседневная жизнь, позитивное отношение к будущему, настроение людей, самостоятельность, представление о счастье, самосознание, эффективность обучения позитивному настроению в обучении, духовные ситуации и некоторые психологические проблемы.*

*Ключевые слова: студенты, позитивное настроение, адаптация, позитивная психология, благоприятные условия, эффективность обучения в воспитании, счастье, ценности, концепция «Я», совместимость и психологические проблемы.*

## **FEATURES OF DEVELOPMENT OF POSITIVE THINKING IN STUDENT AGE**

*Sattarova Shakhnozakhon Kochkarovna  
Lecturer Department of «Practical psychology»  
Tashkent State Pedagogical University named after Nizami*

*The article talks about socio-psychological problems of effective education during the student period, positive psychology and development of positive mood. Specific characteristics of positive thinking in students: everyday life, positive attitude to the future, people's mood, independence, concept of happiness, self-awareness, effectiveness of training for positive mood in education, spiritual situations and some psychological issues are analyzed.*

*Key words: students, positive mood, adaptation, positive psychology, favorable conditions, effectiveness of training in education, being happy, values, «I» concept, compatibility and psychological issues.*

*Kirish. Har bir yosh davri sifat jihatidan o'ziga xos psixik rivojlanish bosqichiga kiradi, bu turli o'zgarishlarning kombinatsiyasi, shaxsning o'ziga xosligi, xususan, pozitiv tafakkurning rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, bu*

hodisa har bir yosh bosqichida o'ziga xos rivojlanish xususiyatiga ega. Masalan, ko'pchilik tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, pozitiv tafakkur va umuman shaxsning barkamol rivojlanishiga sezilarli ta'sir ota-onaning farzand tarbiyalashdagi pozitiv fikrlashi yuqori darajaga ega. Bu o'zaro ta'sir tajribasiga asoslanib, inson, eng avvalo, o'ziga nisbatan ijobiy (o'z-o'ziga ishonch, o'z qadr-qimmatini, o'ziga va boshqalarga ishonch) yoki salbiy (ishonchsizlik, qo'rquv, foydasizlik hissi) munosabatni shakllantiradi va rivojlantiradi. Ulg'ayib borish davomida yuqorida ta'kidlangan jarayonga bola muloqotda bo'ladigan, o'zaro ta'sirga kirishadigan jamiyat ham qo'shiladi. Muloqot, o'zaro ta'sir doirasi kengayib borgani sari bu jarayon murakkablashadi, yangilari paydo bo'ladi va ularning o'zaro ta'siri dastlabki shakllanmalar prizmasi orqali amalga oshadi. Shu tariqa, pozitiv tafakkur birinchi ijtimoiy institut sifatida aynan oilada yuzaga keladi, uning bazaviy shakllanishida esa atrofdagi odamlar, avvalo, ota-onalari katta rol o'ynaydi.

Keyinchalik ulg'ayishi mobaynida umumta'lim maktabining boshlang'ich ta'limi bosqichida o'quv faoliyati asosiy o'ringa chiqadi, u doim o'yin faoliyatini o'zgartiradi, biroq uni istisno qilmaydi. Yangi tuzilmalar inson psixik rivojlanishining intellektual, shaxsiy va ijtimoiy doiralarida paydo bo'ladi. Ushbu yosh bosqichida, inson o'z qobiliyatlari va imkoniyatlariga bo'lgan bilimlari va ishonchining quvonchini his qilishi muhimdir. Ushbu yoshda ta'lim muassasasining asosiy vazifalaridan biri nafaqat bilim faoliyati, kommunikativ ko'nikmalarni, balki ijtimoiy o'zaro munosabatlarda muvaffaqiyatga erishish uchun o'z imkoniyatlarini ishonchli baholash va ijtimoiy jihatdan quvnoq tashabbus ko'rsatish qobiliyatlarini rivojlantirishdir. Shu bilan birga, o'quvchining vakolatiga ega bo'lgan ota-onalar, ommaviy axborot vositalari va kattalar ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish, muvaffaqiyatga erishishga turtki beradi. Inson o'z fikrlari, baholari va e'tiqodlarini oilada, ijtimoiy guruhda, ta'lim muassasasida aloqalar orqali oladi [1,306;2,256;3,576]. Shunday qilib, ushbu aloqalardan hosil bo'lgan ustanovkalar o'z tajribalari va atrofdagi jamiyat bilan o'zaro ta'sirining natijasidir.

Asosiy qism. O'rta ta'lim maktabida so'nggi yillardagi ta'lim (o'rta va yuqori sinflar) o'quvchining ijtimoiy faolligi doirasining sezilarli kengayishi, shu bilan birga, bu davr o'z Menining individuallashishi, ochilishi va tasdiqlanishi bilan xarakterlanadi. Bu yoshdagi yetakchi faoliyat, odatda, o'zaro hurmat, ishonch, empatiyaga asoslangan samimiy va shaxsiy muloqotdir. Ko'pgina hollarda, tengdoshlar guruhi o'smirlar ijtimoiylashtirish jarayonida yetakchi rol o'ynaydi va uning qarama-qarshi jinsdagi vakillari bilan munosabatlar, ijtimoiy, kasbiy hayotda amalga oshiriladigan kattalar munosabatlarining prototipini yaratadi. Guruhga mansublik o'sib kelayotgan shaxsning tegishli ehtiyojlarini qondirish imkonini beradi. Ayniqsa, do'stlari bilan umumiy qiziqish va sevimli mashg'ulotlarini bo'lishish imkoniyati katta ahamiyat kasb etadi. Keyinchalik, kayfiyat ularning his-tuyg'ulari, fikrlari, g'oyalari haqida tushunchaga ega bo'lish imkonini beradigan va turli to'siqlarni bartaraf etishda tengdoshlariga yordam beradigan bunday aloqani izlashga o'tadi. Bu yoshda o'z-o'zini hurmat qilish, insonning o'z qadr-qimmatini tan olish, emosional daxldorlik hissi, guruh bilan birlashish o'sib borayotgan ehtiyoj motivlari hisoblanadi. Shu bilan birga, o'smirlar guruhining odatiy xususiyatlaridan biri yuqori muvofiqlikdir. O'smirlar kattalardan mustaqil bo'lishni juda istaydi, lekin o'z guruhi va uning liderlari mulohazalariga tanqidiy munosabatda bo'lmaydi. Bu deviant xulq-atvor rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Bu yosh davrida Men-obrazi, axloqiy o'zini anglash, refleksivlik, norasmiy, samimiy muloqotga bo'lgan ehtiyoj va kattalik hissi asosiy yangi tuzilmalar orasida o'zi haqidagi ichki muvofiq tasavvurlar tizimi sifatida Men-konsepsiyasining shakllanishi ajratiladi.

Odatda insonning oliy ta'lim muassasasida ta'lim olish davriga to'g'ri keladigan o'spirinlik davrining psixik rivojlanishi turli tadqiqotchilar tomonidan o'z faoliyatining turli shakllaridagi madaniy va tarixiy tajribani o'zlashtirish sifatida qaralib, ular

asosida psixologik yangi tuzilmalar rivojlanadi. Bu yosh davri bolalikdan mustaqil va mas'uliyatli kattalik davriga o'tish bosqichi sifatida ham belgilanadi, bir tomondan, jismoniy, xususan, jinsiy yetilish tugaydi, boshqa tomondan – muayyan darajadagi ijtimoiy yetuklikka erishiladi. Yoshlarning yangi ijtimoiy maqomi, odatda, ta'lim faoliyati, tanlangan kasbni o'zlashtirishni kuchaytiradi. Kattalar hayotiga psixologik tayyorlikni faol rivojlantirish – boshqalar bilan o'zaro muloqotga kirishish ehtiyoji, ijodiy ishlash qobiliyati, turli voqea-hodisalarda to'g'ri yo'l tuta olish, nazariy dunyoqarash va rivojlangan refleksiya ega bo'lish bu yosh davrining muhim xususiyati hisoblanadi. Bu o'spirinlik yoshi, shaxsiy va kasbiy o'zini o'zi anglashda yangi tuzilma mazmunini tashkil etadi. Inson oldida ijtimoiy va shaxsiy o'zini o'zi aniqlash vazifasi turadi, bu kattalardan mustaqillikni anglatmaydi, balki kattalar dunyosida, jamiyatda o'z o'rnini aniq belgilab olishdir. Bu o'z-o'zini anglashning integrativ mexanizmlarini rivojlantirish, dunyoqarash va hayotiy rejalar, shuningdek, muvofiq psixoseksual oriyentasiyalarni ishlab chiqish uchun zaruriy sharti hisoblanadi.

M.S. Zamishlyayevning fikriga ko'ra, bu yosh davrida kasbiy o'z-o'zini anglash orqali ijtimoiy to'laqonli, mustaqil, kattalar hayotiga qo'shilishga insonni ijtimoiy-psixologik tayyorlaydi, bu o'quv fanlarini faol o'zlashtirish va ziyoli kishilar bilan muloqot qilish ehtiyojini kuchaytiradi. Ota-onalar va atrofdagi jamiyatdan tajriba orttirishga bo'lgan qiziqish hayotiy va kasbiy istiqbollarni muhokama qilishga ko'maklashadi. Biroq, inson ota-onasidan ma'lum bir masofani saqlab qoladi, bu esa shaxsan o'ziga tegishli bo'lgan muammolarini mustaqil hal qilish huquqini himoya qilish imkoniyatini beradi. Ushbu yoshdagi ta'lim oluvchilarda ijtimoiy rivojlanish holatining o'ziga xos xususiyatlari o'z-o'zini bilish va kelajakka yo'nalganlik ehtiyojini qondirishdir. Rivojlanishning ijtimoiy vaziyati ikki asosiy kechinmadan iborat: tashqi olamga bo'lgan munosabat o'z kelajagiga yo'nalganlik va undan xavotirda bo'lish tarzida, shuningdek, ichki olamga o'z-o'zini tasdiqlash bilish va baho sifatida boshdan kechiriladi. Muvozanatlashgan pozitiv tafakkurni rivojlantirishda o'z qobiliyatlari va o'z xatti-harakatlari munosabatlarining qarama-qarshi variantlari yuzaga keladi. Agar ongda muvaffaqiyat faqat qobiliyatlar bilan belgilanadi, xatti-harakatlar ahamiyatga ega emas tarzida qayd etilsa, bu insonning pozitiv tafakkuri rivojlantirishdan amaliy ravishda voz kechishni anglatadi. Agar talabani ko'p yillar davomida barcha narsa qobiliyatga bog'liq (ular esa past darajada) deb ishonitirib kelingan bo'lsa, u o'zidan omadsiz odam rolini yasab oladi va natijada nochorlik psixologik kompleksi paydo bo'ladi. Aksincha, agar talaba o'z qobiliyatlariga ishonib, o'quv faoliyatiga katta e'tibor qaratmagan bo'lsa, hamma narsa o'z-o'zidan bo'ladi degan ustanovka kuchayadi va bu ham rivojlanishga to'sqinlik qiladi [4,183-190].

V.F. Kaloshinning fikriga ko'ra, talaba yoshida motivasiyaning tashqi tomondan ichki tomonga o'tishi xarakterlidir. Motivlarning shakllanish jarayonini anglash o'z harakatlari sabablari va boshqa odamlarning harakatlarini yanada chuqurroq tahlil qilishga yordam beradi. Xatti-harakatlarni baholash oqibatlarini baholashdan shaxsni harakatga keltiruvchi sabablarni baholashga o'tadi. Ichki motivasiya talabaga o'z ehtiyojlari va intilishlarini ongli ravishda boshqarish, ichki dunyosini anglash, hayotiy rejalar va istiqbollarni shakllantirish imkonini beradi. Asosan talaba hozirgi holatga kelajak nuqtai nazaridan qaraydi. Vaqtinchalik istiqbolning kengayishi yuz beradi. Kelajak hozirgi va istiqbolli rivojlanish holatini kesib o'tishning asosiy markaziga aylanadi. Insonning asosiy yo'nalishi (ayni paytda shaxsiy sohaning yangi tuzilmasi) o'zgaradi, bu kelajakka yo'naltirilgan, keyingi hayot yo'lini aniqlash, faol tanlov sifatida belgilanishi mumkin. Kelajakka umidni shakllantirish insonning ijtimoiy muhitiga ta'sir qiladi. Umid qilish qobiliyati tug'ma xususiyat emas, balki shaxsiy rivojlanish jarayonida erishiladi. Inson hayotda ishonch va umidni kuchaytiradigan, kelajak konsepsiyasiga kuchli ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan ijtimoiy muhitda tug'iladi. Vaqtinchalik istiqbol kengayib, o'tmish va kelajakni qamrab oladi, shaxsiy va ijtimoiy nuqtai nazarni o'z ichiga oladi. Bu pozitiv tafakkurni rivojlantirish va hayotning turli sohalarida pozitiv shaxsni kutish qobiliyatiga hissa qo'shadigan

kombinasiyadir [5,111-120].

Muxokama va natijalar. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, pul bizni baxtli qilmaydi. Agar biz qodir bo'lsak shoxona yashash, so'ngi modadagi uy buyumlarini olishimiz, so'ngi rusumdagi avtouloddan foydalanishimiz va dabdabali hayotdan qoniqishimiz bundan oshmaydi; aslida, ma'lum bir darajadan yuqori daromad qancha ko'p bo'lsa, shunchalik baxt kam bo'ladi, agarsiz bor narsangizga minnatdor bo'lib, sog' va omon bo'lsangiz, boriga shukrona keltira olsangiz, yaqinlaringiz mehrini seza olsangiz va ular doimo yonigizda ekanligidan mamnunligingizni xis qilib tursangiz va xatto aniq bir muxtojlik uchun pul xayriya qilsangiz, bu sizga xaqiqatdan ham baxt, omad va xotirjamlik keltirishi mumkin!

I. Atvater, V. F. Kaloshin, D. A. Leontyev va boshqalar fikriga ko'ra, talaba yoshining o'ziga xos xususiyati kelajak uchun rejalarni shakllantirish, ijobiy kutilmalarni boshdan kechirishdir. Ushbu yosh davrining boshida kelajak tasavvuri yuqori darajadagi da'vo va o'zini taniqli shaxs sifatida ko'rish zarurati bilan tavsiflanadi, bu maksimalizmning anglanmagan optimizmi sifatida namoyon bo'lishi, deb aytish mumkin. Biroq qisqa vaqt ichida talabalarning natijaga yo'naltirilganligi, odatda, maqsadga erishish uchun mazmunli jarayonga o'zgaradi, shuning uchun orzu va ideallar asta-sekin konstruktiv harakat rejasida aniq shakllar va yo'nalishlarni egallaydi. Hayotiy rejalarni shaxsning erta o'spirinlik bosqichida fikr-mulohazalari predmeti nafaqat natija, balki unga erishish yo'llari, shuningdek, shaxs tanlashga tayyor bo'lgan ob'yektiv va sub'yektiv zaxiralar bo'lgandagina paydo bo'ladi. Hayot rejasini amalga oshirish yo'li ham optimistik, ham pessimistik bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, erta o'spirinlikda shaxsiy dunyoqarash o'z hayot falsafasining qarashlari, bilimi, e'tiqodining butun tizimi sifatida oldingi tajribaga tayanadi. O'z-o'zini bilishning salbiy shakllarining ustunligi muvaffaqiyatsizlik, salbiy fikrlash holatini yuzaga keltiruvchi ijtimoiy-psixologik moslashmaganlikdan dalolat beradi. Deylik, yoshlar uchun bu pessimistik munosabatni shakllantirish va hayotning barcha sohalarida uning namoyon bo'lishini anglatadi. Misol uchun, o'z Meniga bo'lgan ortiqcha yuklash (o'z-o'zini bilishning salbiy shakli) boshqalardan uzoqlashishga olib keladi, muloqot yetishmasligi konstruktiv ko'nikmalarning rivojlanishi, hayotiy vazifalarni hal qilish va kerakli natijalarni olishga to'sqinlik qiladi. Noan'anaviy odatlar muvaffaqiyatga erishish, o'z salohiyatini ro'yobga chiqarishga imkon bermaydi. Salbiy tajriba insonda o'rnashib qoladi va unda ijtimoiy munosabatlar, motivasion sohani shakllantiradi, bu pessimizmni: atrof-olam, boshqalar va o'ziga bo'lgan ishonchsizlikni oldindan belgilab beradi [6,511;7,252;8,36-58].

T.A. Gordeyevning nuqtai nazariga ko'ra oliy ta'lim muassasasida o'qish davrida o'z-o'zini anglashning yangi darajasi chegaralarida, odatda, muvofiq o'z-o'zini tasdiqlash rivoji yuz beradi. Baholash mezonlari o'zgaradi, boshqalarning baholash mezonlariga qaraganda tashqidan ichkiga o'tadi va sifatli yangi shakllarga ega bo'ladi. Alohida baholardan umumiyga o'tish ro'y beradi, ta'lim oluvchilarda o'z-o'zini hurmat qilish va o'z kuchiga ishonch sezilarli darajada oshadi. O'z-o'ziga bergan bahosi yanada barqaror, yuqori, adekvat va nisbatan munoazarasiz bo'la boshlaydi. Bunda o'spirinlik yoshidagi shaxs rivojining ikki turi mavjud bo'ladi – pragmatik va ijodiy. Pragmatik tur o'g'il va qiz bolalarni bezovtalik manbalaridan ketishi bilan xarakterlanadi. Shunday qilib, pragmatik tur yoshlarda pessimistik ijtimoiy ustanovkani shakllantiradi. O'spirinlik o'zida, avvalo, boshqa yosh guruhlari, ayniqsa, ota-onasidan farq qiluvchi individuallikni tarbiyalaydi. Bu harakatlarning barchasi shaxsiy noan'anaviylik va erkinlikni qidirishga qaratilgan. Mazkur yosh davri hayotdagi yagona davr hisoblanib, inson o'z individualligidan ortda qolishiga yo'nalgan bo'ladi. O'zini qidirish, individuallashtirish ma'lum vaqt davomida yetakchi faoliyatga aylanadi. Ijodkor shaxs umumiy osoyishtalikni buzuvchi bo'lib qolmaydi, yetuklik esa shaklga emas, mazmunga tobora ko'proq e'tibor qaratishni nazarda tutadi. Individuallik namoyon bo'lishining turli shakllari jamiyatning g'azablanishiga

va mantiqsiz optimizm xavfiga olib keladi, chunki u boshqa odamlarning an'anaviy g'oyalari va umidlari bilan mos kelmaydi [9,42-50].

T.L. Kryukovning nuqtai nazariga ko'ra hozirgi talabalar kelajakka optimizmsiz qarashadi, oldigi o'n yillikka qaraganda pessimizm nisbatan ko'p tarqalgan. Biroq, tadqiqotchining fikricha, o'spirin yigit va qizlar o'z shaxsiga nisbatan ko'proq optimistdirlar. Yoshlar yomonlik faqat ular bilan sodir bo'lmasligiga ishonadilar. Bunday tasavvur mazkur yosh davri uchun muhim xususiyat sanaladi: o'z kelajagiga optimistik yondashadi, qolgan barchasiga esa pessimistik nuqtai nazardan munosabatda bo'ladi. Boshqacha aytganda, o'spirinlik maksimalizmi aynan o'z shaxsiga nisbatan optimizmga amalga oshadi. Yoshlarda nisbatan barqaror dunyoqarash ustanovkalari, insonlar orasida o'z o'rni, o'z kasbiy faoliyati, hayot tarzini ko'rish, yolg'izlikka bo'lgan ehtiyoj, o'z ichki olamini atrofdagilar va yaqin kishilar bosimidan chegaralashga intilish kuchayadi, o'z individualligini saqlab qolish uchun refleksiya orqali shaxsiyat hissini mustahkamlaydi. Yosh inqirozi davrida yoshlarning kasb-hunar va shaxsiy sohalarda o'z-o'zini anglashga bo'lgan ehtiyoji ortadi. Bu affektiv kechinmalarni yuzaga keltiradi, ular esa shaxsning yangi yetuklik darajasi va o'ziga hamda boshqalarga nisbatan optimistik munosabatga erishishi uchun harakatlantiruvchi kuch hisoblanadi. Ijtimoiylashuvning rag'batlantiruvchi turi samarador hisoblanadi. Agar ota-onalar faqat ma'qullash bilan cheklanishsa, bu infantillik (yaxshi yetilmaganlik) rivoji uchun sharoit yaratib beradi. Zarar yetkazuvchi ogohlantirishlarni bartaraf etish usulini izlash bilan ijtimoiylashuvning rag'batlantiruvchi turi ishonch, yashovchanlik, hayotiylikni oshiradi. Bunday o'sib borayotgan shaxs boshqalardan optimizmi va o'ziga nisbatan pozitiv munosabati bilan farq qiladi [10,236-242].

E. A. Perova talabalik yoshida optimistik (pozitiv) fikrlarning hayot faoliyatiga ta'siri muhimligini ta'kidlaydi. Shu bilan birga, muallifning fikriga ko'ra, anglanmagan fikrlar haqiqatdan yiroq, shuning uchun ular destruktivdir. Mavjud bo'lmagan narsalarni tasavvur qilish e'tiqodlarga aylanishi mumkin va insonning harakatlari noreal fikrlarga muvofiq yo'naltiriladi. Real va tasavvur o'rtasidagi qarama-qarshilik o'zi va boshqalar bilan shaxslararo ziddiyatni yuzaga keltiradi. Insonning ijtimoiy aloqalarida va ichki uyg'un dunyoni o'rnatishiga to'sqinlik qiluvchi nokonstruktiv fikrlarni aniqlash muhimdir. Shu bilan birga, salbiy fantaziyalar destruktiv xarakterga ega, chunki ularni kutish holatida odam muhim qarorlar qabul qiladi. Natijada, oqibatlar halokatli va ularni tuzatish mumkin emas. Olim, oliy o'quv yurtida o'qish davrida pozitiv tafakkurni maqsadli rivojlantirishning qulay va samarali usuli sifatida psixologik treningni taklif qiladi (syujetli o'yinlar, munozaralar, refleksiya asosidagi mashqlar va b.), uning yordamida inson o'z fikrlari, his-tuyg'ulari va harakatlarini nazorat qilishni o'rganishi mumkin [11,51-57].

A.A. Mizernaya oliy ta'lim muassasalarida treningni qo'llashning shaxsiy tajribasiga tayanib, trening guruhlarida talabalar o'zi, o'z psixologik xususiyatlari, kechinmalarini tushunish, shuningdek, ijtimoiy muhitning talabalar tomonidan anglanishining to'liqligi va aniqligi oshishini ta'kidlaydi. Trening mashg'ulotlari davomida refleksiya qobiliyati, boshqalar bilan o'zaro munosabatda o'z xulqi xususiyatlarini aks ettirish va qayd etish ko'nikmalari, emosional kayfiyat, fikrlarning yo'nalganligi shakllanadi va rivojlanadi, bu xulq-atvorda shaxsning o'zini o'zi boshqarishi tasdig'i sanalib, ishlab chiqiladigan trening dasturida Men-obrazi va unga munosabat bilan bog'lanadi. Bunday o'z-o'zini boshqarish bo'lajak mutaxassis uchun o'z-o'zini yanada takomillashtirish va rivojlantirishning zarur shartidir. Bu jarayon, shuningdek, jamiyatning ajralmas qismi sifatida boshqalar, o'zi haqida bilim g'amxo'rlik va bir vaqtning o'zida noyob qiymati, trening guruhi asosiy tamoyillarini to'g'ri va izchil amalga oshirish orqali ta'minlanadi, hayotdan quvonch hissini rivojlantirish imkonini beradi [12,54-57].

V. Levsha, V.G. Romek, O.P. Gorbushinalarning nuqtai nazariga ko'ra, guruh ishining ijtimoiy-psixologik trening shakli o'zini o'zi namoyon etish, o'zini o'zi tahlil

qilish va shaxsning o'zini o'zi rivojlantirishi, istalgan natijaga konstruktiv yo'l orqali erishishga yo'nalgan pozitiv fikrlashni shakllantirish uchun vaqtdan foydalanishning yuqori samaradorligi sifatida dolzarb ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, ijtimoiy-psixologik trening ishning guruh shakli sifatida qator imtiyozli jihatlarga ega:

trening ishtirokchilari tomonidan olingan guruh tajribasi begonalashishga qarshi turadi, bu hayot muammosiga duch kelganda psixologik himoya shakli bo'lishi mumkin;

trening guruhining tarkibida tegishli mashqlarda ishtirok etish ishtirokchiga boshqalarning ijobiy tajribasini jalb qilish, shu kabi muammoga duch kelgan odamlardan yordam olishga ko'maklashadi;

guruh a'zolari trening davomida o'zlarini boshqa ishtirokchilar bilan identifikasiyalashlari, atrofdagilar va eng avvalo, o'zlarini, muammolarini, imkoniyatlarini va cheklovlarini yaxshiroq tushunishlari uchun boshqa turli rollarni o'ynashlari mumkin;

trening guruhidagi ishtirokchilarning o'zaro ta'siri, odatda, individual ishda paydo bo'lmaydigan zo'riqishni yaratadi. Bu trening guruhidagi har bir ishtirokchining mavjud mammolarini obyektiv tan olishga yordam beradi;

trening guruhi o'z-o'zini kashf etish, o'zini o'zi tadqiq etish, o'zini o'zi anglash jarayonlarini osonlashtiradi.

Bundan tashqari, ijtimoiy-psixologik treningning muhim afzalligi ham uning ko'p funktsionalligidir. Shu jihatdan quyidagi muhim vazifalarni ta'kidlash maqsadga muvofiqdir:

- diagnostik;
- ta'limiy;
- rivojlanuvchi;
- psixokorreksion;
- o'z-o'zini boshqaruvchi;
- profilaktik va b.

Ijtimoiy-psixologik trening xulq-atvorni nazorat qiluvchi yangi funktsional tuzilmalarni (yoki mavjudlarini rivojlantirishni) yaratish va rivojlantirishning eng samarali vositasi yoki tegishli qobiliyat, ko'nikma va malakalarni rivojlantirish usullari guruhi sifatida yuzaga chiqadi [13,176;14,112;15,175].

Xulosa. Shunday qilib, yuqoridagilarga asoslanib, talabalik yoshi boshqa hayot davrlari qatorida oliy o'quv yurtida o'qish davomida shaxs muayyan bilim, ko'nikma va malakalar bilan boyitilgan faol psixologik rivojlanishning tegishli bosqichiga kiradi, tanlangan kasbda ijtimoiy tajriba oladi, o'ziga xos shaxsiy identifikasiyaga ega bo'ladi, xususan, bo'lajak mutaxassisning pozitiv tafakkur dinamikasini belgilaydi, deb xulosa qilish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Talabalik yoshi intensiv rivojlanish, to'laqonli mustaqil kasbiy hayotga tayyorlanish davri sifatida shaxsiy motiv va ehtiyojlarni anglash, o'z shaxsiyatining barcha tomonlarini qabul qilish, o'zini hayot faoliyatining barcha jabhalarida qo'llab-quvvatlashni talab etadi va pozitiv tafakkurning tarkibiy komponentlari rivojlanishi uchun sensitiv davr hisoblanadi. Sensitiv davr talaba shaxsining yosh xususiyatlari hamda o'rganilayotgan hodisaning komponent tarkibini samarali rivojlantirish, to'g'rilashga imkon beruvchi ijtimoiy-psixologik shart-sharoitlarning mavjudligi bilan ta'minlanadi. Ushbu jarayon uchun yosh xususiyatlari va ta'lim muhiti sharoitlarini hisobga olib, ko'plab yondashuvlar orasida aksariyat olimlar psixologik ma'rifatparvarlik va kompetentlikni oshirish hamda pozitiv tafakkurni rivojlantirishga yo'naltirilgan ijtimoiy-psixologik treningni ajaratadi. Trening davomida maqsadga yo'naltirilgan guruh ishi ma'rifatchilik bilan birlikda dialogik vaziyatni yaratadi, o'z-o'zini bilish, o'z-o'zini rivojlantirishning faol shakllarini qo'llab-quvvatlash va tashabbus tufayli ta'lim oluvchilarning ijtimoiy-psixologik salohiyatini amalga oshirish yuz beradi va aniqlash, kengaytirish, muayyan hayotiy vaziyatda muammolarni hal qilish texnikasi majmuini amalga oshirish orqali

talabalarning shaxsiy salohiyati kuchaytiriladi.

#### Foydalangan adabiyotlar

1. Батюта М.Б. *Возрастная психология: Учебное пособие.* – М.: Логос, 2013. – 306 с.
2. Дубровина И.В. *Возрастная и педагогическая психология. Хрестоматия.* – М.: Academia, 2018. – 256 с.
3. Шаповаленко И.В. *Психология развития и возрастная психология: Учебник и практикум для академического бакалавриата.* – Люберцы: Юрайт, 2016. – 576 с.
4. Замышляева М.С. *Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте. // Воспитание в контексте междисциплинарного подхода.* – 2005. – № 5. – С. 183-190.
5. Калошин В.Ф. *Позитивное мышление, как важный фактор обеспечения жизнестворчества личности студента. // Педагогика и психология высшего образования.* – 2007. – №6. – С. 111-120.
6. Атватер И. *Психология для жизни: Упорядочение образа мыслей. Развитие и поведение человека наших дней: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.* – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2003. – 511 с.
7. Калошин В.Ф. *Основы позитивного мышления в образовательной деятельности. Учебное пособие.* – М.: 2005. – 252 с.
8. Леонтьев Д.А. *Позитивная психология - повестка дня нового столетия // Психология. Журнал Высшей школы экономики.* – 2012. – Т. 9, № 4. – С. 36-58.
9. Гордеева Т.А. *Оптимистическое мышление студента как составляющая личностного потенциала. // Психологическая диагностика.* – 2006. – №2. – С. 42-50.
10. Крюкова Т.Л. *Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении объекта учебной деятельности. // Психологическое исследование: теория, методология, практика: Сборник материалов II Сибирского психологического форума.* – Томск: Томский государственный университет, 2007. – С. 236-242
11. Перова Е.А. *Оптимизм как одна из составляющих субъективного благополучия студента. // Вопросы психологии.* – 2006. – № 4. – С. 51-57.
12. Мизерная А.А. *Коррекционно-тренинговая программа самосовершенствования для студентов вузов. // Практическая психология и социальная работа.* – 2004. – № 5. – С. 54-57.
13. Горбушина О.П. *Психологический тренинг. Секреты проведения.* – СПб.: Питер, 2007. – 176 с.
14. Левша В. *Коррекция поступков подростков в тренинге.* – К.: Шк. мир, 2007. – 112 с.
15. Ромек В.Г. *Тренинг уверенности в межличностных отношениях.* – СПб.: Речь, 2008 – 175 с.