



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH
RESPUBLIKA ILMIY-METODIK MARKAZI

Fikrlashni o'zgartir, natija o'zgarsin: ijobiy psixologik yondashuvlar

Mulladjonova Gullola Abduxalilovna
Toshkent viloyati Pedagogik mahorat markazi
geografiya fani metodisti

“Inson o‘z fikrlari bilan o‘z taqdirini yaratadi”

NAPOLEON HILL

Fikrlash barcha odamlarda keng tarqalgan bo‘lib, har bir shaxs bir qator o‘ziga xos bilim va ko‘nikmalarga ega. Boshqacha qilib aytganda, har bir inson turli xil fikrlash jarayonlarini qabul qilishi va rivojlanishi mumkin. Fikrlash tug‘ma emas, aksincha keyinchalik rivojlanadi.

Avvalo, ijtimoiy psixologiya haqida..



Martin Seligman

Ijobiy psixologiyaning akademik soha sifatida asoschisi Martin Seligman bo'lib, 1998-yilda Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasining prezidenti etib saylanganida, o'z nutqida ijobiy psixologiyaga asos solish fikrini ilgari surgan. Seligman va uning hamkasblari insonning baxt va muvaffaqiyatga erishish omillarini tadqiq qilish orqali shaxsiy farovonlikni oshirish usullarini o'rgandilar.

Uning fikricha, hayotdagi muvaffaqiyat va baxt uch asosiy omilga bog'liq:

Mazmunli hayot – inson o'zining maqsad va qadriyatlariga mos keladigan yo'nalish topishi kerak.

Anglangan baxt – shaxs o'z kuchli jihatlarini rivojlantirishi va hayotdan zavq olishi lozim.

Ijobiy munosabatlar – yaxshi insoniy munosabatlar va hamkorlik hayot sifatini oshiradi.

*Seligmanning "**Flourish**" (**Rivojlanish**) kitobi ijobiy psixologiya tushunchalarini yanada chuqurroq o'rganish uchun foydali manba hisoblanadi.*

Fikrlashni o'zgartir, natija o'zgaradi: yondashuv shuni anglatadiki, insonning ichki dunyosi – fikrlari, qarashlari va kayfiyati – tashqi hayotidagi voqealarga kuchli ta'sir qiladi.



Fikr kuchi - Agar inson har bir vaziyatda ijobiy jihatlarni ko'ra olsa, u o'zini ko'proq baxtli, xotirjam va motivatsiyalangan his qiladi.



O'ziga bo'lgan ishonch - O'zini ijobiy fikrlar bilan quvvatlovchi inson, qiyinchiliklarga bardosh bera oladi. O'ziga ishonish natijada muvaffaqiyatga olib keladi



E'tibor nimaga qaratilsa, o'sha kuchayadi - Salbiy emas, ijobiy tomonlarga e'tibor qaratilsa, inson ruhiy jihatdan o'zini yaxshi his qiladi va yaxshiliklar ko'payadi.



“Muammolarni ularni yaratgan fikrlash darajasida hal qilib bo'lmaydi.”

Albert Eynshteyn

Bu fikr inson o'z yondashuvini o'zgartirsa, yangi yechimlar topishi mumkinligini ko'rsatadi.

Garchi an'anaviy usulda fikrlash aniq va chegaralangan faoliyat sifatida talqin qilinsa-da, bu jarayon oddiy emas.

Boshqacha qilib aytganda, fikrlash va fikrlash jarayonlarini amalga oshirishning muayyan usuli yo'q. Darhaqiqat, operatsion fikrning bir nechta o'ziga xos usullari aniqlangan.



Fikrlashni turlari

operatsion fikrning bir nechta o'ziga xos usullari aniqlangan:



- 1. Deduktiv fikrlash**
- 2. Tanqidiy fikrlash**
- 3. Induktiv fikrlash**
- 4. Analitik fikrlash**
- 5. Tergov tafakkuri**
- 6. Tizimli fikrlash**
- 7. Ijodiy fikrlash**
- 8. Fikrlashning sintezi**
- 9. So'roqli fikrlash**
- 10. Turli fikrlash**
- 11. Konvergent fikrlash**
- 12. Sinvergent fikrlash**
- 13. Kontseptual fikrlash**
- 14. Metaforik fikrlash**
- 15. An'anaviy tafakkur**



An'anaviy yodlashga asoslangan yondashuvdan ko'ra, geografiyani hayotiy tajribalar va zamonaviy texnologiyalar bilan uyg'unlashtirish o'quvchilar uchun yanada qiziqarli va samarali bo'ladi

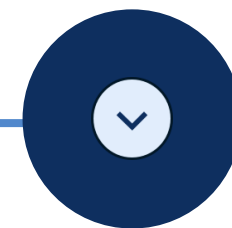


SAYOHATGA ASOSLANGAN TA'LIM

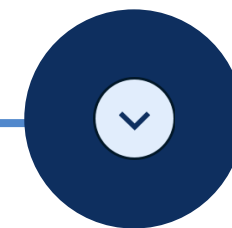
Geografiya fanini tushunishning eng samarali usullaridan biri! Haqiqiy tajriba orqali o'quvchilar nafaqat nazariy bilimlarni oladilar, balki dunyoni o'z ko'zi bilan ko'rib, anglaydilar.



Ekskursiyalar va dala tadqiqotlari - shaharlar, landshaftlar, ekologik zonalar va tarixiy joylarga tashrif buyurish orqali amaliy o'rganish.



Virtual sayohatlar - zamonaviy texnologiyalar yordamida Google Earth, VR va 3D modellar orqali dunyoning istalgan nuqtasini o'rganish.



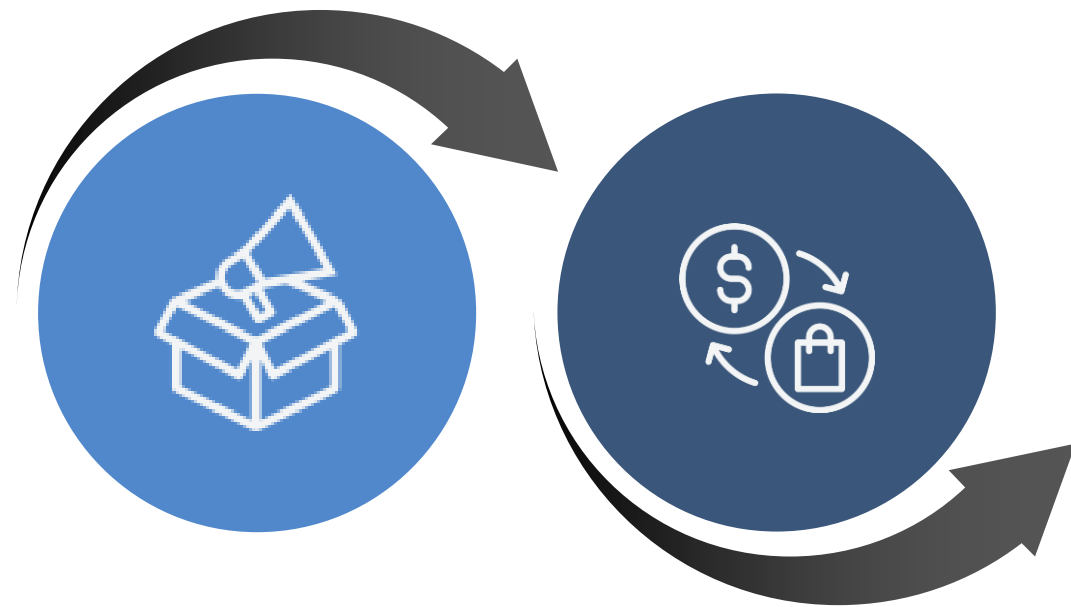
Mahalliy sayohatlar - o'z yashash joyidagi geografik xususiyatlarni o'rganish, urbanizatsiya va ekologik o'zgarishlarni tahlil qilish.



IJOBIY PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR

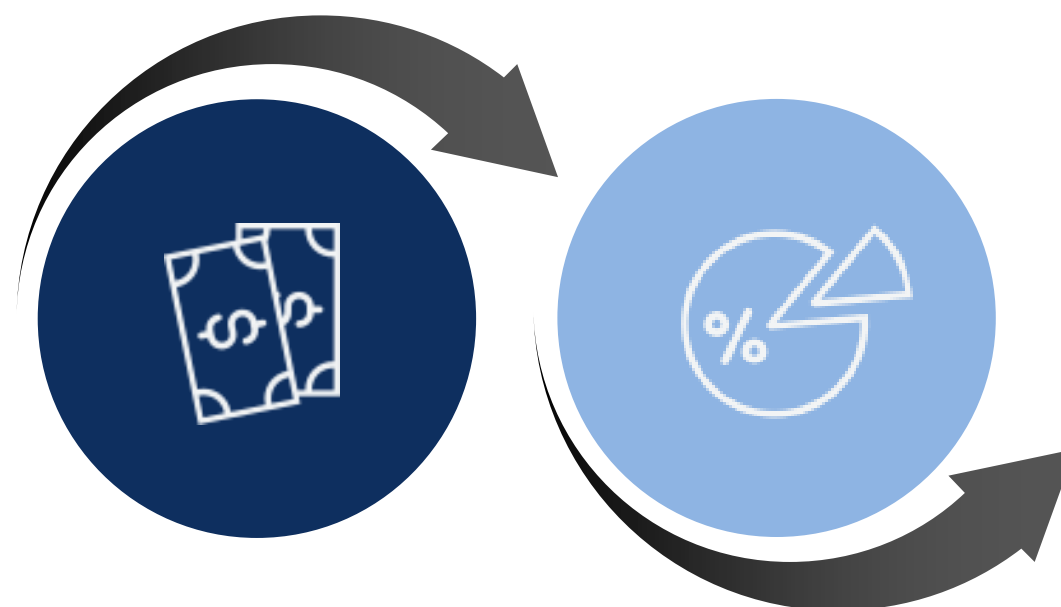
Minnatdorlik

Hayotdagi yaxshi
narsalarni qadrlash
va ularga e'tibor
qaratish.



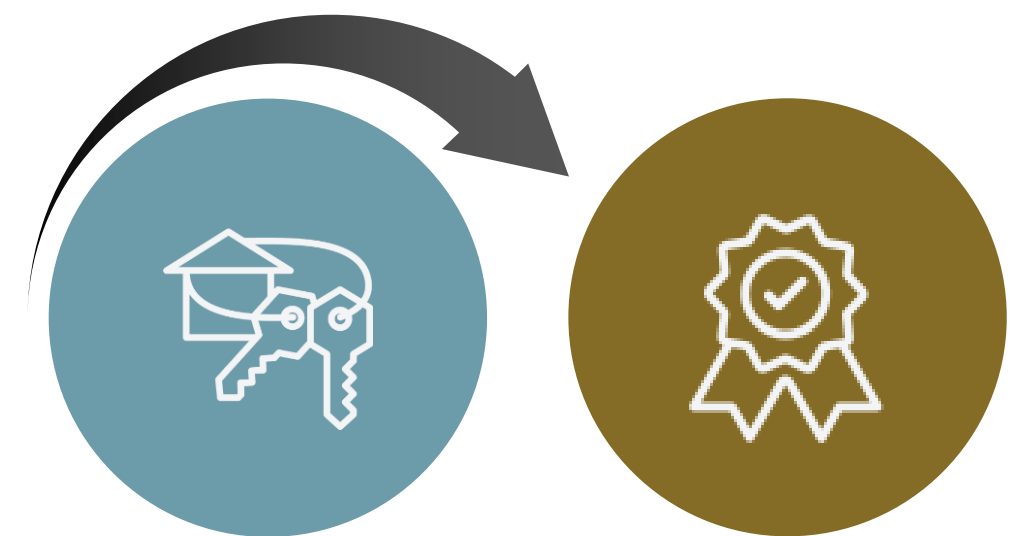
Oqim holati (Flow)

Ish yoki faoliyatga
to'liq sho'ng'ish va
undan zavq olish.



Ma'no izlash

Hayotda maqsad va
ma'noni topish,
shaxsiy qadriyatlarni
rivojlantirish



Optimistik fikrlash

Hayotga ijobiy nuqtai
nazar bilan qarash,
muammolarni
imkoniyat sifatida
ko'rish

O'ziga ishonch

Shaxsiy kuchli
tomonlarni
rivojlantirish va o'z
qobiliyatlariga
ishonish.

Ijobiy munosabatlar

Atrofdagilar bilan iliq
va qo'llab-
quvvatlovchi
munosabatlar
o'rnatish.

Xulosa

Fikrlashni o'zgartirish natijalarga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy psixologiya yondashuvlari insonning ichki kuchini ochib berish, motivatsiyani oshirish va muvaffaqiyatga erishish yo'llarini taklif etadi. Fikrlashni o'zgartirish va ijobiy psixologiya tamoyillari ta'lim jarayonida katta ahamiyatga ega.

Zamonaviy ta'lim tizimi nafaqat bilim berish, balki o'quvchilarning tanqidiy fikrlash, ijodiy yondashuv va optimistik ruhiy holatini shakllantirishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Shunday ekan, ijobiy fikrlash va yondashuvlarni ta'limga integratsiya qilish bilim olish jarayonini samarali va motivatsiyaga boy qiladi.

E'TIBORINGIZ UCHUN RAHMAT