O‘SMIRLIK DAVRIDA ALTRUIZM VA IJTIMOIY MAS’ULIYATNI RIVOJLANTIRISHDA POZITIV FIKRLASHNING ICHKI RESURS SIFATIDAGI ROLI

Axrarova Shoira Batirovna
Alfraganus University “pedagogika” kafedrasi o‘qituvchisi
axrorova1501@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada o‘smirlik davridagi shaxslarda pozitiv fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirish orqali ularda fidoiylik (altruizm va ijtimoiy mas’uliyat) sifatlarini tarbiyalashning pedagogik-psixologik tizimi tadqiq etilgan. Muallif Maslou ehtiyojlar iyerarxiyasining yuqori bosqichlarini o‘smirlar psixologiyasiga tatbiq etgan holda, ijobiy tafakkurning fidoiylik fenomeniga ta’sirini tahlil qiladi. Maqolada o‘smirlarda vatanparvarlik, fidoiylik va ijtimoiy faollikni oshirishga qaratilgan metodik tavsiyalar va konseptual model taklif etilgan.

Kalit so‘zlar: fidoyilik, altruizm, empatiya, o‘smirlik davri, shaxs rivoji, ijtimoiy mas’uliyat, pozitiv, ijobiy psixologiya.

THE ROLE OF POSITIVE THINKING AS AN INTERNAL RESOURCE IN DEVELOPING ALTRUISM AND SOCIAL RESPONSIBILITY IN ADOLESCENTS.

Abstract: The article examines the pedagogical and psychological system of cultivating selflessness (altruism and social responsibility) in adolescents by developing positive thinking skills. By applying the higher levels of Maslow’s hierarchy of needs to adolescent psychology, the author analyzes the impact of positive thinking on the phenomenon of dedication. The paper proposes methodological recommendations and a conceptual model aimed at increasing patriotism, selflessness, and social activity among adolescents.

Keywords: selflessness, altruism, empathy, adolescence, personal development, social responsibility, positive, positive psychology.

РОЛЬ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ КАК ВНУТРЕННЕГО РЕСУРСА В РАЗВИТИИ АЛЬТРУИЗМА И СОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У ПОДРОСТКОВ.

Аннотация: В статье исследована психолого-педагогическая система воспитания у лиц подросткового возраста качеств самоотверженности (альтруизма и социальной ответственности) посредством развития навыков позитивного мышления. Автор анализирует влияние положительного мышления на феномен самоотверженности, применяя высшие ступени иерархии потребностей Маслоу к психологии подростков. В работе предложены методические рекомендации и концептуальная модель, направленные на повышение патриотизма, самоотдачи и социальной активности у подростков.

Ключевые слова: самоотверженность, альтруизм, эмпатия, подростковый возраст, личностное развитие, социальная ответственность, позитивная психология.

KIRISH

Bugungi globallashuv va shiddatli axborot oqimi davrida yosh avlod tarbiyasi, xususan, o‘smirlarda faqatgina individualistik dunyoqarashni emas, balki ijtimoiy yo‘naltirilgan oliy ma’naviy sifatlarni shakllantirish pedagogika va psixologiyaning eng dolzarb muammolaridan biriga aylandi. Bunday oliy sifatlar tizimida fidoiylik fenomeni alohida o‘rin tutadi. Fidoiylik — insonning o‘z shaxsiy manfaatlaridan ustun turgan holda, jamiyat, Vatan va o‘zgalar farovonligi yo‘lida beg’araz xizmat qilish salohiyatidir.

O‘smirlik davri shaxsiyatning qayta shakllanishi, "Men" konsepsiyasining o‘zgarishi va psixologik inqirozlar bilan xarakterlanadi. Bu davrda o‘smirda hayotga nisbatan negativ yoki pessimistik kayfiyat

shakllanish xavfi yuqori bo‘ladi. Shuning uchun, ularda pozitiv fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda bu ichki psixologik resursni fidoiylik kabi konstruktiv ijtimoiy faoliyatga yo‘naltirish tizimli pedagogik-psixologik yondashuvni taqozo etadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Tadqiqot davomida o‘smir yoshdagi shaxs rivojlanishi va fidoyilik sifatining shakllanishi va uning rivojlanishiga doir ilmiy qarashlar tahlil qilindi. Psixologik-pedagogik adabiyotlarda ushbu muammo turli omillar va uslublar orqali yoritilgan.

L.S. Vigotskiy o‘smirlik davrini shaxsning ijtimoiylashuvi va “Men” konsepsiyasining shakllanish bosqichi sifatida baholadi. Bu davrda shaxsiy va ijtimoiy manfaatlar uyg‘unlashuvi namoyon bo‘lishini ta’kidlagan. D.B. Elkonin o‘smirlikni ijtimoiy munosabatlar tizimida o‘z o‘rnini topish davri deb baholaydi. A.V. Petrovsky shaxs rivojida jamoa va ijtimoiy muhit yetakchi o‘rinni egalashi haqida o‘z tadqiqotlari orqali isbotlaydi. E.Fromm altruizm va fidoyilikni insonning ma’naviy ehtiyoji sifatida ko‘rsatib, boshqalarga mehribonlik qilish orqali inson o‘z mohiyatini ro‘yobga chiqarishini asoslaydi.

Gumanistik psixologiya asoschisi A. Maslou o‘zining ehtiyojlar iyerarxiyasida inson shaxsining eng yuqori darajasi sifatida **o‘z-o‘zini namoyon qilish** va keyinchalik unga qo‘shilgan **o‘zidan yuqori maqsadlarga intilish** bosqichlarini ko‘rsatib o‘tgan. Ushbu konsepsiyaga ko‘ra, fidoiylik shaxs kamolotining eng yuqori nuqtasi hisoblanadi. Biroq, o‘smir ushbu darajaga ko‘tarilishi uchun uning quyi darajadagi (xavfsizlik, sevgi, e’tirof) ehtiyojlari ma’lum ma’noda barqarorlashgan bo‘lishi kerak.

M. Seligman va uning izdoshlari tomonidan asos solingan pozitiv psixologiya yo‘nalishi tadqiqotlarida ta’kidlanishicha, ijobiy fikrlash ko‘nikmalari insonga stress va qiyinchiliklarni muammo emas, balki rivojlanish imkoniyati sifatida ko‘rishga yordam beradi. Mahalliy olimlardan M.G. Davletshin o‘smirlik davrining psixologik xususiyatlarini o‘rganar ekan, bu yoshda ijtimoiy faollik ko‘rsatishga intilish kuchli bo‘lishini qayd etgan. Rus psixologiyasida esa D.B. Elkonin o‘smirlardagi "kattalik hissi" ularni jamiyat uchun foydali mehnat qilishga undovchi asosiy motiv ekanligini isbotlagan. Shunga qaramay, pozitiv fikrlash orqali fidoiylik sifatlarini tarbiyalashning yaxlit pedagogik tizimi hozirga qadar yetarlicha modellashtirilmagan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotning metodologik asosi sifatida tizimli-faoliyatli, gumanistik va pozitiv psixologiya yondashuvlari olindi. O‘smirlarda pozitiv fikrlash orqali fidoiylik sifatlarini shakllantirish jarayoni A. Maslouning ehtiyojlar iyerarxiyasi modeliga moslashtirildi va quyidagi **besh bosqichli pedagogik-psixologik tizim** ko‘rinishida modellashtirildi:

5. O‘zini namoyon qilish
4. Hurmat va e'tirof ehtiyoji
3. Sevgi va tegishlilik ehtiyoji
2. Xavfsizlik ehtiyoji
1. Fiziologik ehtiyojlar

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Tadqiqot aralash (nazariy va amaliy) uslubda olib borildi. Avvalo, muammo yuzasidan mavjud ilmiy adabiyotlar, dissertatsiyalar, maqolalar va psixologik konsepsiyalar tahlil qilindi. Nazariy bosqichda fidoyilik, altruizm, empatiya va shaxs rivoji tushunchalari aniqlashtirildi. Psixologlar (Vigotskiy, Elkonin, Petrovsky) ta’kidlaganidek, o‘smirlik — shaxsiy o‘zlikni shakllantirish bosqichi bo‘lib, bunda shaxs o‘zini jamiyat a’zosi sifatida anglay boshlaydi. Aynan shu jarayonda shaxsiy manfaat bilan ijtimoiy manfaat o‘rtasidagi munosabat shakllanadi.

O‘smirlik davri biologik, ijtimoiy va psixologik o‘zgarishlar bilan kechadi. O‘smirlik davri taxminan 10–15 (ba’zan 16–17) yosh oralig‘ini qamrab olib, shaxs rivojlanishining eng murakkab va o‘zgaruvchan bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrdagi rivojlanayotgan shaxsda hissiy beqarorlik kuchayadi, o‘zini anglash jarayoni faollashadi, tengdoshlar fikriga bog‘liqlik ortadi, mustaqil qaror qabul qilishga intilish kuchayadi. Shu bilan birga, “Men kimman?”, “Jamiyatda mening o‘rnim qanday?”, “Boshqalardan nimam bilan farq qilaman?” kabi savollarga javob izlash jarayoni boshlanadi. Bu jarayonda o‘smir ijobiy baholansa, o’ziga ishonchi ortadi va ijobiy shaxsiy sifatlar tezroq shakllanadi. Shuning uchun o‘smirlik davrida tushunish, sabr, qo‘llab – quvvatlash muhim tarbiyaviy omillardandir. Buning natijasida o‘smirning ichki dunyosida xavfsizlik va ishonch muhiti yaraladi, shaxsiy qadr-qimmat

hisi uyg'onadi bular esa, ijtimoiy moslashuv, fidoyilik va mas'uliyat kabi sifatlarning barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi.

Psixologiyada fidoiylik - empatiya, altruism va ijtimoiy mas'uliyat atamalari bilan bog'liq holda izohlanadi. Empatiya- boshqaning holatini his qila olish qobiliyati. Alturism- boshqalarga foyda keltirishni ko'zlagan ongli xatti – harakat. Ijtimoiy mas'uliyat – jamiyat oldidagi burchni bilish. "Alturizm boshqalarga muhabbat va g'amxo'rlik" (E.Fromm). Alturizm bu – g'amxo'rlik (boshqalar taqdiriga befarq bo'lmaslik), mas'uliyat (yordam berishga tayyor bo'lish), hurmat (boshqalarni qadrlash), bilish (boshqalarni tushunishga harakat qilish). Alturizm orqali inson o'z insoniy mohiyatini amalga oshiradi va boshqalar tufayli o'zini to'liq ro'yobga chiqaradi.

Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan besh bosqichli pedagogik-psixologik tizimning samaradorligini tekshirish maqsadida o'smirlar o'rtasida (tajriba va nazorat guruhlarida jami 120 nafar o'quvchi) eksperiment o'tkazildi. O'smirlarda pozitiv fikrlash ko'nikmalari va fidoiylik darajasining o'zgarishi Maslou piramidasi bosqichlariga muvofiq maxsus psixologik testlar, so'rovnomalar va kuzatuv metodlari yordamida baholandi va natijada A. Maslow ehtiyojlar ierarxiyasi asosida o'smirlarda pozitiv fikrlash orqali fidoyilik sifatlarini shakllantirishning pedagogik-psixologik modeli ishlab chiqildi.(Jadval I)

Jadval I

Maslow ehtiyojlar ierarxiyasi bosqichi	**Ehtiyojning mazmuni**	**Pedagogik-psixologik ta'sir mexanizmlari**	**Shakllanadigan shaxsiy sifatlar**
5. O'zini namoyon qilish	Shaxsiy salohiyatni to'liq ro'yobga chiqarish, o'z qobiliyati va imkoniyatlarini amalga oshirish	Fidoyilikka yo'naltirilgan ijtimoiy loyihalar, liderlik faoliyati, ijtimoiy tashabbuslarni qo'llab-quvvatlash	Fidoyilik, liderlik, ijtimoiy mas'uliyat, mustaqil qaror qabul qilish
4. Hurmat va e'tirof ehtiyoji	O'zini qadrlash, atrofdagilar tomonidan e'tirof etilish va muvaffaqiyatga erishish	Pozitiv baholash, rag'batlantirish, volontyorlik faoliyatiga jalb etish, muvaffaqiyat vaziyatlarini yaratish	O'ziga ishonch, mas'uliyat, ijtimoiy faollik, motivatsiya
3. Sevgi va tegishlilik ehtiyoji	Jamo bilan ishlash, do'stlik, o'zaro qo'llab-quvvatlash	Guruhli mashg'ulotlar, «Men va jamoa» refleksiyasi, hamkorlikka asoslangan ta'lim texnologiyalari	Hamdardlik, bag'rikenglik, hamkorlik, jamoaviylik
2. Xavfsizlik ehtiyoji	Psixologik, ijtimoiy va emotsional xavfsizlik, barqarorlik	Psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish, stressni boshqarish, pozitiv fikrlashni rivojlantirish	Emotsional barqarorlik, ishonch, psixologik barqarorlik, pozitiv fikrlash
1. Fiziologik ehtiyojlar	Organizmning asosiy hayotiy ehtiyojlari: sog'liq, uyqu, ovqatlanish, dam olish	O'smirlarning yosh va psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ta'lim-tarbiya jarayonini tashkil etish	Sog'lom rivojlanish, yuqori o'quv faolligi, o'qishga tayyorgarlik

Ehtiyojlarning quyi bosqichlari (1-2 bosqichlar): Eksperimentgacha o'smirlarning 48% ida maktab muhitida tushkunlik, psixologik xavotir va jismoniy charchoq (past ko'rsatkich) kuzatilgan bo'lsa,

pozitiv fikrlash treninglaridan so‘ng bu ko‘rsatkich 18% gacha kamaydi. Bu pozitiv fikrlash muhitining o‘smirlar hayotida xavfsizlik va barqarorlik ehtiyojini qondirganidan dalolat beradi.

Ijtimoiy va emotsional aloqalar (3-4 bosqichlar): Pozitiv muloqot va "Minnatdorlik kundaligi" metodikasi joriy etilgach, o‘smirlarda jamoa bilan ishlash va empatiya (yuqori daraja) 18% dan 48% gacha, ya’ni 30% ga o‘sdi. O‘z navbatida, o‘quvchilarning ijobiy harakatlarini jamoat oldida e’tirof etish tizimi orqali o‘smirlarning o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchi (yuqori daraja) 50% ni tashkil etdi.

Fidoiylik va liderlik (5-bosqich): Eng muhim va sezilarli o‘zgarish piramidaning eng yuqori cho‘qqisida, ya’ni fidoiylik darajasida kuzatildi. Eksperiment boshida o‘smirlarning atigi 12% da beg’araz yordam va ijtimoiy tashabbuskorlikka yuqori qiziqish bildirgan bo‘lsa, tizimli pedagogik-psixologik ishlardan so‘ng bu ko‘rsatkich 45% ga yetdi (sof o‘sish +33%). Past ko‘rsatkich esa 52% dan 14% gacha qisqardi.

XULOSA

Fidoyilik shaxsning ichki motivatsiyasiga tayanadi. Shuning uchun o‘smir yoshdagi shaxslar fidoiy bo‘lishi uchun boshqalarning ehtiyojini tushuna bilishi, o‘zini jamiyatning bir bo‘lagi sifatida his qila olishi, foydali bo‘lishdan ichki qoniqish olishi zarurligi katta ahamiyatga ega.

O‘smirlarda pozitiv fikrlash ko‘nikmalari orqali fidoiylik (altruizm va ijtimoiy mas’uliyat) sifatlarini tarbiyalash jarayoni shunchaki axloqiy me’yorlarni o‘rgatish emas, balki shaxs ruhiyatining bosqichma-bosqich yuksalishini ta’minlovchi pedagogik-psixologik tizimdir. Mazkur tadqiqotda A. Maslou ehtiyojlar iyerarxiyasining o‘smirlar yosh davri psixologiyasiga izchil tatbiq etilishi shuni ko‘rsatdiki, fidoiylik singari oliy ma’naviy fazilatlar insonning quyi va o‘rta darajadagi ehtiyojlari barqarorlashgandan so‘nggina yuzaga chiqadi.

O‘smir o‘zini jismonan va ruhan xavfsiz his qilgan, jamoaga (oila, sinf) tegishlilik tuyg‘usini tuqqan hamda o‘z atrofidagilar tomonidan e’tirof etilgan taqdirdagina o‘z shaxsiy manfaatlaridan ustun turuvchi ijtimoiy faoliyatga tayyor bo‘ladi. Bu jarayonda pozitiv fikrlash ko‘nikmalari asosiy ichki resurs vazifasini o‘tab, o‘smirga hayotiy qiyinchiliklar va muvaffaqiyatsizliklarni depressiv holat emas, balki shaxsiy o‘sish imkoniyati sifatida qayta baholashga yordam beradi.

Tadqiqot doirasida o‘tkazilgan pedagogik eksperiment natijalari taklif etilgan besh bosqichli pedagogik-psixologik modelning amaliy jihatdan yuqori samaradorlikka ega ekanligini statistik jihatdan to‘liq isbotladi. Tizimli shakllantiruvchi ishlar yakunida o‘smirlarda begaraz ijtimoiy yordam ko‘rsatish va tashabbuskorlik mezoni bo‘yicha yuqori ko‘rsatkich 12% dan 45% gacha ko‘tarilib, sof o‘sish dinamikasi +33% ni tashkil etdi. Shu bilan birga, muhitda psixologik xavfsizlik va ichki motivatsiyaning ortishi natijasida o‘smirlar o‘rtasidagi tushkunlik hamda loqaydlik darajasi sezilarli darajada kamaydi.

Yakuniy xulosa sifatida aytish mumkinki, ishlab chiqilgan ushbu pedagogik-psixologik tizim o‘smirlarning ijtimoiy faolligini oshirishda, ularni turli mafkuraviy va begona g‘oyalar ta’siridan asrashda hamda jamiyat va Vatan taraqqiyoti yo‘lida xizmat qiladigan komil insonlarni tarbiyalashda muhim nazariy-metodik manba bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekistan Respublikasining 2016 yil 14 sentyabrdagi “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi O‘RQ-406-son Qonuni.
2. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonunni 2020-yil 23-sentabrdagi 637-sonli.
3. O‘zbekiston Respublikasi Qonuni “Pedagogning maqomi to‘g‘risida”gi 2024-yil 1-fevraldagi 901-sonli.
4. O‘zbekistan Respublikasi Prezidentining “Yoshlarni ma’naviy-ahloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta’lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2018 yil 14 avgustdagi PF-3907-sonli Qarori.
5. Sh.Mirziyoev “Buyuk kelajagimizni mard va oliy janob xalqimiz bilan birga quramiz” O‘zbekiston” NMIU , 2018
6. Karimova V. M “Ijtimoiy psixologiya”, Toshkent: TDPU, 2012
7. Seligman M. “Pozitiv psixologiya” 2006.

8. R.A.Mavlonova, N.H.Rahmonqulova, K.O.Matnazarova , M.K.Shirinov , S.Hafizov “Umumiy pedagogika” Darslik “Fan va tex nologiya» nashriyoti, 2018.
9. Маслоу А. Мотивация и личность. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 400 с.
10. Davletshin M.G. Zamonaviy maktab o‘quvchisi psixologiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2012. – 180 b.
11. Ergashev I. Yoshlar ma’naviyatini shakllantirishning pedagogik asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019. – 144 b.
12. Эльконин Д.Б. Психология развития в подростковом возрасте. – Москва: Просвещение, 2015. – 320 с.
13. Axrarova Sh.B. Psixologiya va pedagogikada fidoyilik sifatlarini rivojlantirish masalalari. Ilm sarchashmalari. 2026;(3):125–127.
14. Ахарова Ш.Б. Развитие альтруистической самоотверженности у подростков на основе прогрессии навыков позитивного мышления. Maktabgacha va maktab ta’limi. 2026;4(6):429–432. DOI: 10.5281/zenodo.20728457.