TALABALARDA SANOGEN TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Muallif: **Toshpulatova Umidaxon Alijonqizi**
Tashkilot: Andijon davlat pedagogika institute
Ilmiy yo'nalish: Pedagogika va psixologiya

Annotatsiya

Mazkur tezisda talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari, uning nazariy asoslari hamda oliy ta'lim jarayonidagi ahamiyati tahlil qilinadi. Sanogen tafakkur shaxsning o'z fikrlari, hissiy kechinmalari va xulq-atvorini anglash, salbiy emotsional reaksiyalarni boshqarish hamda muammoli vaziyatlarga konstruktiv yondashish qobiliyati bilan bog'liq holda yoritiladi. Talabalik davrida kuzatiladigan akademik yuklama, imtihonlar, ijtimoiy munosabatlar va kelajak kasbiga oid noaniqliklar sharoitida sog'lom fikrlash strategiyalarini shakllantirish muhim pedagogik-psixologik vazifa hisoblanadi. Tezisda refleksiya, kognitiv qayta baholash, emotsional o'zini o'zi boshqarish, ongli diqqat va qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhitining sanogen tafakkurni rivojlantirishdagi o'rni asoslanadi.

Kalit so'zlar: sanogen tafakkur, talaba, refleksiya, kognitiv qayta baholash, emotsional barqarorlik, stress, o'zini o'zi boshqarish, pedagogik-psixologik yondashuv.

Abstract

This thesis examines the pedagogical and psychological characteristics of developing sanogenic thinking among university students. Sanogenic thinking is considered in relation to self-reflection, emotional regulation, constructive cognitive appraisal, and adaptive responses to challenging situations. Particular attention is given to academic stress, interpersonal relationships, and uncertainty about future careers as factors influencing students' psychological well-being. The thesis discusses reflective practices, cognitive reappraisal, mindfulness, and supportive educational environments as potential approaches to fostering healthier thinking patterns in higher education.

Keywords: sanogenic thinking, university students, reflection, cognitive reappraisal, emotional regulation, academic stress, psychological well-being.

Kirish

Zamonaviy oliy ta'lim tizimida talabaning kasbiy bilim va kompetensiyalarini rivojlantirish bilan bir qatorda, uning psixologik farovonligi, mustaqil fikrlashi va murakkab hayotiy vaziyatlarga moslashish qobiliyatini shakllantirish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Axborot oqimining jadallashuvi, akademik talablarning ortishi, raqobat, shaxslararo munosabatlar va kelajak kasbiga oid qarorlar talabalarda turli darajadagi ruhiy zo'riqishlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Bunday sharoitda shaxsning vaziyatni qanday talqin qilishi, o'z kechinmalarini qay darajada anglay olishi va muammolarga qanday munosabat bildirishi uning psixologik holatiga ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtayi nazardan, sanogen tafakkurni rivojlantirish talabalarda o'z fikrlarini tahlil qilish, hissiy

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

reaksiyalarni boshqarish, muammolarni oqilona baholash va samarali xulq-atvor strategiyalarini tanlash ko'nikmalarini shakllantirishning istiqbolli yo'nalishidir.

Sanogen tafakkur tushunchasi sog'lomlashtiruvchi yoki ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlovchi fikrlash bilan bog'liq. U, ayniqsa, shaxsning o'z kechinmalarini anglash, takrorlanuvchi salbiy fikrlarni tahlil qilish va hissiy reaksiyalarini konstruktiv boshqarish jarayonida namoyon bo'ladi. Bunda sanogen tafakkur muammolarni inkor etish yoki faqat ijobiy fikrlash bilan cheklanmaydi. Aksincha, u muammoli vaziyatni real baholash, mavjud imkoniyatlarni aniqlash va maqsadga muvofiq harakatni tanlashni nazarda tutadi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, sanogen tafakkurni rivojlantirish talabaning nafaqat individual psixologik barqarorligi, balki uning ta'lim jarayonidagi faolligi, mustaqil qaror qabul qilishi va ijtimoiy munosabatlaridagi konstruktiv xulq-atvori bilan ham bog'liq holda o'rganilishi lozim.

Tadqiqotning maqsadi va metodologik asoslari

Tadqiqotning maqsadi talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlarini nazariy jihatdan tahlil qilish hamda oliy ta'lim amaliyotida qo'llash mumkin bo'lgan rivojlantiruvchi yondashuvlarni asoslashdan iborat.

Tadqiqotning metodologik asoslarini shaxsga yo'naltirilgan ta'lim, faoliyat yondashuvi, refleksiv ta'lim, kognitiv psixologiya va emotsional o'zini o'zi boshqarish haqidagi ilmiy qarashlar tashkil etadi. Nazariy tahlilda ilmiy adabiyotlarni o'rganish, tushunchalarni qiyosiy tahlil qilish, umumlashtirish va pedagogik-psixologik xulosalar chiqarish usullaridan foydalanish nazarda tutiladi.

Ushbu tezis nazariy-tahliliy xarakterga ega. Unda mustaqil empirik tajriba o'tkazilganligi yoki talabalardan olingan statistik natijalar haqida da'vo qilinmaydi.

Sanogen tafakkurning nazariy-psixologik mohiyati

Sanogen tafakkur shaxsning o'z fikrlari va hissiy kechinmalarini anglab, ularni tahlil qilish orqali ruhiy muvozanatni saqlashga hamda vaziyatga mos xatti-harakatni tanlashga yo'naltirilgan fikrlash jarayoni sifatida talqin qilinishi mumkin. Mazkur yondashuvda fikrlash, emotsiya va xulq-atvor bir-biri bilan o'zaro bog'liq jarayonlar sifatida qaraladi.

Y. M. Orlovning sanogen tafakkurga oid qarashlarida insonning emotsional kechinmalarini anglash, ichki ziddiyatlarni tahlil qilish va hissiy reaksiyalarni boshqarishga alohida e'tibor beriladi. Ushbu yondashuvni talabalarning ta'lim faoliyatiga tatbiq etish ularning muvaffaqiyatsizlik, tanqid, baholanish yoki shaxslararo kelishmovchiliklarga nisbatan munosabatini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Masalan, imtihondan past baho olgan talaba ushbu vaziyatni "Men hech narsaga qodir emasman" degan umumlashtirilgan xulosa bilan baholashi mumkin. Bunday fikrlash o'ziga ishonchsizlik va xavotirni kuchaytirishi ehtimoli mavjud. Sanogen yondashuv esa talabaning vaziyatni aniq tahlil qilishi, tayyorgarlikdagi kamchiliklarni aniqlashi va keyingi imtihon uchun amaliy reja tuzishiga yordam beradi. Bu jarayonda salbiy holatni inkor etish emas, balki unga nisbatan moslashuvchan va konstruktiv munosabatni shakllantirish muhimdir.

Sanogen tafakkurni kognitiv qayta baholash bilan ham bog'lash mumkin. Kognitiv qayta baholash — vaziyatning ma'nosini qayta ko'rib chiqish orqali unga nisbatan hissiy munosabatni o'zgartirish strategiyasidir. Shuningdek, refleksiya, ya'ni shaxsning o'z fikrlari, motivlari va xatti-harakatlarini tahlil qilishi sanogen tafakkurning rivojlanishida muhim o'rin tutadi.

Biroq ushbu tushunchalarni aynan bir xil deb hisoblash to'g'ri emas. Sanogen tafakkur kengroq nazariy tushuncha sifatida shaxsning sog'lomlashtiruvchi fikrlash usullarini ifodalashi mumkin, kognitiv qayta baholash esa emotsiyalarni boshqarishning muayyan psixologik strategiyasidir.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Sanogen tafakkurni rivojlantirishning ilmiy dalillari va amaliy mexanizmlari

Sanogen tafakkurga oid nazariy qarashlarni talabalarning psixologik farovonligi bo'yicha olib borilgan xalqaro tadqiqotlar bilan bog'lash mumkin. Bunda sanogen tafakkurning o'zi va unga yaqin psixologik mexanizmlarni farqlash zarur.

Institut talabalarining ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashga bag'ishlangan tizimli sharhda kognitiv-xulq-atvor yondashuvlari va mindfulness, ya'ni hozirgi lahzaga ongli e'tibor qaratish amaliyotlari depressiv alomatlar, xavotir va ruhiy zo'riqishni kamaytirishda istiqbolli usullar sifatida qayd etilgan. Shu bilan birga, tadqiqotlarda dalillar ishonchliligi va metodologik sifat turlicha ekanligi ta'kidlangan.

Mazkur xulosalar sanogen tafakkurni rivojlantirishda quyidagi amaliy mexanizmlardan foydalanish mumkinligini ko'rsatadi:

1. Kognitiv qayta baholash. Talaba salbiy fikrning mazmunini aniqlaydi, uni tasdiqlovchi va inkor etuvchi dalillarni tahlil qiladi hamda muqobil izoh ishlab chiqadi.
2. Refleksiv tahlil. Talaba muammoli vaziyat, o'z fikri, hissiy reaksiyasi va xatti-harakati o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganadi.
3. Ongli diqqat amaliyotlari. Talaba diqqatini hozirgi faoliyatga yo'naltirish, fikr va hissiyotlarini hukm qilmasdan kuzatish ko'nikmalarini mashq qiladi.
4. Muammoga yo'naltirilgan strategiyalar. Muammo aniq belgilanadi, amalga oshirilishi mumkin bo'lgan yechimlar ishlab chiqiladi va harakatlar rejasi tuziladi.
5. Ijtimoiy yordamdan foydalanish. Talaba zarur vaziyatlarda pedagog, tyutor, psixolog yoki ishonchli yaqinlaridan yordam so'rashni o'rganadi.

Mazkur mexanizmlarni o'quv mashg'ulotlariga integratsiya qilish sanogen tafakkurning nazariy mazmunini amaliy ko'nikmalarga aylantirish imkonini beradi. Biroq ushbu usullarning aynan sanogen tafakkurga ta'sirini aniqlash uchun alohida empirik tadqiqot o'tkazish talab etiladi.

Sanogen tafakkurni rivojlantirishning taklif etilayotgan modeli

Talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirish uchun to'rtta o'zaro bog'liq bosqichni qamrab oluvchi pedagogik-psixologik modelni taklif etish mumkin.

Birinchi bosqich — diagnostik bosqich. Talabalarning stressni boshdan kechirish xususiyatlari, kognitiv baholash usullari, refleksiv ko'nikmalari va emotsional o'zini o'zi boshqarish darajasi o'rganiladi. Bunda ilmiy asoslangan, maqsadga mos psixodiagnostik vositalardan foydalanish lozim.

Ikkinchi bosqich — anglash bosqichi. Talabalarga fikrlar, emotsiyalar va xulq-atvor o'rtasidagi bog'liqlik tushuntiriladi. Ular o'zlarida takrorlanadigan salbiy fikrlash shakllarini aniqlash va vaziyatlarni real baholashga o'rgatiladi.

Uchinchi bosqich — rivojlantiruvchi bosqich. Refleksiv mashqlar, kognitiv qayta baholash, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, ongli diqqat amaliyotlari va stressni boshqarish strategiyalari qo'llanadi.

To'rtinchi bosqich — monitoring va baholash. Dasturdan oldingi va keyingi ko'rsatkichlar qiyoslanadi. Refleksiv ko'nikmalar, emotsional o'zini o'zi boshqarish, stressga munosabat va psixologik farovonlikdagi o'zgarishlar tahlil qilinadi. Natijalarning barqarorligini aniqlash uchun keyingi kuzatuv ham tashkil etilishi mumkin.

Ushbu model hozircha nazariy-amaliy taklif sifatida qaraladi. Uning samaradorligi tajriba-sinov ishlari, tegishli o'lchov vositalari va statistik tahlil orqali tekshirilishi zarur.

Xulosa

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirish oliy ta'lim jarayonida shaxsning psixologik farovonligi, emotsional o'zini o'zi boshqarishi va muammoli vaziyatlarga konstruktiv yondashuvini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan muhim pedagogik-psixologik yo'nalishdir.

Nazariy tahlil asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

Birinchidan, sanogen tafakkur muammolarni inkor etish yoki doimiy ravishda ijobiy kayfiyatni saqlash emas, balki vaziyatni real baholash, o'z fikr va kechinmalarini anglash hamda maqsadga muvofiq harakatni tanlash bilan tavsiflanadi.

Ikkinchidan, refleksiya, kognitiv qayta baholash, emotsional o'zini o'zi boshqarish va kognitiv moslashuvchanlik sanogen tafakkurni rivojlantirish bilan bog'liq muhim psixologik mexanizmlar hisoblanadi.

Uchinchidan, ushbu sifatlarni shakllantirishda refleksiv ta'lim, muammoli vaziyatlar tahlili, individual yondashuv va psixologik xavfsiz ta'lim muhitining ahamiyati katta.

To'rtinchidan, xalqaro tadqiqotlarda kognitiv-xulq-atvor va mindfulness yondashuvlarining talabalarning ruhiy salomatligiga ijobiy ta'siri haqida dalillar mavjud. Biroq bu natijalarni sanogen tafakkurning bevosita va to'liq isboti sifatida talqin qilish mumkin emas.

Beshinchidan, istiqbolda talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus dastur ishlab chiqish, uning diagnostik mezonlarini aniqlash va samaradorligini nazorat hamda tajriba guruhlari asosida tekshirish maqsadga muvofiq.

Umuman olganda, sanogen tafakkurni rivojlantirish talabalarning nafaqat ta'limdagi qiyinchiliklarni yengib o'tishiga, balki o'z imkoniyatlarini anglashiga, mustaqil qarorlar qabul qilishiga va ijtimoiy muhitda konstruktiv munosabatlar o'rnatishiga ko'maklashishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / сост. А. В. Ребёнок. — М.: Слайдинг, 2006. — Nashr ma'lumotlarini foydalanishdan oldin katalog bo'yicha tekshirish tavsiya etiladi.
2. Gross, J. J. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. — Review of General Psychology. 1998. Vol. 2, No. 3. P. 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271
3. Conley, C. S., Durlak, J. A., Kirsch, A. C. A Meta-analysis of Universal Mental Health Prevention Programs for Higher Education Students. — Prevention Science. 2015. Vol. 16. P. 487–507. https://doi.org/10.1007/s11121-015-0543-1
4. Muriago, G., et al. Mental health in university students: an umbrella review grading the evidence for psychosocial interventions. — BMJ Mental Health. 2026. https://mentalhealth.bmj.com/content/29/1/e302323
5. Ismailov, M. Reflective Technologies of Development of Sanogen Thinking in Students. — Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17971650

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.