PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI
ISSN: 3060-4923 Impact Factor –7,212

TALABALARDA SANOGEN TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI

Xaydarov Akmaljon Adxamjonovich
Farg‘ona davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslari ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilinadi. Sanogen tafakkur shaxsning psixologik barqarorligi, emotsional muvozanati, ijobiy fikrlashi, stress omillariga konstruktiv munosabat bildirish qobiliyati hamda o‘z-o‘zini anglash jarayonlari bilan uzviy bog‘liq hodisa sifatida yoritiladi. Maqolada sanogen tafakkurning mazmuni, tarkibiy komponentlari, pedagogik-psixologik xususiyatlari, uni rivojlantirishga xizmat qiluvchi metodologik yondashuvlar va samarali pedagogik texnologiyalar asoslab beriladi. Shuningdek, talabalarda sanogen tafakkurni shakllantirishda refleksiya, emotsional intellekt, ijtimoiy hamkorlik, psixologik treninglar va interfaol metodlarning ahamiyati ochib beriladi. Tadqiqot natijalari sanogen tafakkurni rivojlantirish talabalarning ta’lim jarayoniga moslashuvi, shaxsiy barqarorligi, ijobiy motivatsiyasi va kasbiy rivojlanishida muhim omil ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: sanogen tafakkur, emotsional barqarorlik, refleksiya, emotsional intellekt, ijobiy fikrlash, stressga chidamlilik, pedagogik texnologiya, psixologik salomatlik.

Аннотация. В данной статье научно-педагогически анализируются теоретико-методологические основы развития саногенного мышления у студентов. Саногенное мышление рассматривается как явление, тесно связанное с психологической устойчивостью личности, эмоциональным равновесием, позитивным мышлением, способностью конструктивно реагировать на стрессовые факторы и процессами самопознания. В статье раскрываются сущность, структурные компоненты, психолого-педагогические особенности саногенного мышления, а также методологические подходы и эффективные педагогические технологии его развития. Особое внимание уделяется значению рефлексии, эмоционального интеллекта, социального взаимодействия, психологических тренингов и интерактивных методов. Результаты исследования показывают, что развитие саногенного мышления является важным фактором адаптации студентов к образовательному процессу, формирования личностной устойчивости, позитивной мотивации и профессионального развития.

Ключевые слова: саногенное мышление, эмоциональная устойчивость, рефлексия, эмоциональный интеллект, позитивное мышление, стрессоустойчивость, педагогическая технология, психологическое здоровье.

Abstract. This article provides a scientific and pedagogical analysis of the theoretical and methodological foundations for developing sanogenic thinking in students. Sanogenic thinking is considered as a phenomenon closely related to psychological stability, emotional balance, positive thinking, the ability to respond constructively to stress factors, and self-awareness. The article reveals the essence, structural components, psychological and pedagogical features of sanogenic thinking, as well as methodological approaches and effective pedagogical technologies for its development. Special attention is paid to the role of reflection, emotional intelligence, social interaction, psychological training, and interactive methods. The findings indicate that developing sanogenic thinking is an important factor in students’ adaptation to the educational process, personal stability, positive motivation, and professional development.

Keywords: sanogenic thinking, emotional stability, reflection, emotional intelligence, positive thinking, stress resilience, pedagogical technology, psychological health.

KIRISH

Zamonaviy oliy ta’lim tizimida talaba shaxsini har tomonlama rivojlantirish, uning nafaqat kasbiy bilim va ko‘nikmalarini, balki psixologik barqarorligi, emotsional intellekti, stressga

chidamliligi va ijtimoiy moslashuvchanligini shakllantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Bugungi globallashuv, raqamli transformatsiya, axborot oqimining ortishi, ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi va mehnat bozoridagi raqobat talabalardan mustaqil fikrlash, muammoli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish, o‘z hissiyotlarini boshqarish va ichki psixologik resurslarini safarbar eta olishni talab qilmoqda.

Oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar akademik yuklama, nazorat ishlari, kasbiy o‘zini anglash, ijtimoiy muhitga moslashish, shaxslararo munosabatlar va kelajakdagi kasbiy istiqbol bilan bog‘liq turli stress omillari bilan to‘qnash keladi. Agar talaba bunday holatlarda salbiy fikrlash, xavotir, o‘ziga ishonchsizlik yoki emotsional beqarorlikka berilsa, bu uning ta’lim samaradorligiga, ruhiy holatiga va shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirish ularning psixologik salomatligini qo‘llab-quvvatlash va ta’lim jarayonida muvaffaqiyatli faoliyat yuritishini ta’minlashning muhim pedagogik sharti sifatida maydonga chiqadi. Sanogen tafakkur shaxsning salbiy emotsiyalarni anglash, ularni konstruktiv tahlil qilish, muammoli vaziyatlarga ijobiy va oqilona yondashish, stress holatlarini boshqarish hamda o‘z ichki resurslarini tiklashga qaratilgan fikrlash madaniyatidir. Bunday tafakkur talabaning ruhiy sog‘lomligini saqlash, o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash, ijtimoiy munosabatlarda muvozanatni saqlash va kasbiy rivojlanishga yo‘naltirilgan faol pozitsiyasini shakllantirishga xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, sanogen tafakkurni rivojlantirish masalasi nafaqat psixologik, balki pedagogik ahamiyatga ham ega. Chunki oliy ta’lim jarayoni talabaning bilim olish faoliyatini tashkil etish bilan birga, uning shaxsiy, ijtimoiy va emotsional rivojlanishini ham ta’minlashi lozim. Talabalarda sanogen tafakkurni shakllantirish orqali ularning o‘z-o‘zini anglash, o‘z faoliyatini tahlil qilish, ijobiy fikrlash, emotsional holatini boshqarish va konstruktiv muloqot qilish ko‘nikmalari rivojlanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Sanogen tafakkur muammosi psixologiya, pedagogika, shaxs rivojlanishi nazariyasi, emotsional intellekt va kognitiv yondashuvlar bilan bevosita bog‘liqdir. Ilmiy adabiyotlarda sanogen tafakkur shaxsning salbiy psixologik holatlardan chiqish, o‘z kechinmalarini anglash, ichki ziddiyatlarni konstruktiv hal etish va ijobiy emotsional holatni tiklashga qaratilgan fikrlash turi sifatida talqin qilinadi.

Kognitiv psixologiya vakillari insonning emotsional holati uning voqelikni qanday talqin qilishi bilan bevosita bog‘liq ekanligini asoslab berganlar. Jumladan, A.Beck tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv yondashuvda shaxsning salbiy avtomatik fikrlari, noto‘g‘ri talqinlari va ichki ishonchlari emotsional muammolarning asosiy omillaridan biri sifatida qaraladi. Demak, talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirish ularning voqea-hodisalarga nisbatan sog‘lom, mantiqiy va ijobiy munosabatini shakllantirish orqali amalga oshiriladi. A.Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasida shaxsning o‘z imkoniyatlariga ishonchi, ya’ni self-efficacy tushunchasi muhim o‘rin tutadi. Talaba o‘z kuchiga ishongan taqdirda, u murakkab vaziyatlardan qochmaydi, balki ularni yengish yo‘llarini izlaydi. Sanogen tafakkur ham aynan shaxsning o‘z ichki imkoniyatlarini anglash, faol pozitsiya egallash va muammolarga konstruktiv yondashish qobiliyati bilan bog‘liqdir. D.Goleman tomonidan ilgari surilgan emotsional intellekt nazariyasi sanogen tafakkurning muhim psixologik asosi hisoblanadi. Emotsional intellekt shaxsning o‘z hissiyotlarini anglash, boshqarish, boshqalarning emotsional holatini tushunish va ijtimoiy munosabatlarda muvozanatni saqlash qobiliyatini ifodalaydi. Talabalarda emotsional intellektning rivojlanishi ularning sanogen tafakkurini mustahkamlaydi, stressli vaziyatlarda xotirjam va oqilona harakat qilishiga yordam beradi. C.Rogersning shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvi ham sanogen tafakkurni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu yondashuvga ko‘ra, shaxsning rivojlanishi uchun qabul qiluvchi, qo‘llab-quvvatlovchi va psixologik xavfsiz muhit zarur. Ta’lim jarayonida bunday muhit yaratilganda talaba o‘z fikrini erkin bildiradi, xatolaridan qo‘rqmaydi, o‘z ustida ishlashga intiladi va ijobiy o‘zgarishlarga ochiq bo‘ladi.

O‘zbek psixologik-pedagogik adabiyotlarida ham shaxsning psixologik rivojlanishi, emotsional holati, ijtimoiy moslashuvi va ta’lim jarayonidagi faolligi masalalari keng yoritilgan. V.M.Karimova,

G‘.Shoumarov va boshqa olimlarning ilmiy qarashlarida shaxsning ichki dunyosi, o‘z-o‘zini anglash, muloqot madaniyati, ijtimoiylashuv va ta’lim jarayonida psixologik qo‘llab-quvvatlash muhim omillar sifatida talqin qilinadi. Ushbu yondashuvlar talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning milliy pedagogik-psixologik asoslarini boyitadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirish jarayoni kompleks metodologik yondashuv asosida tashkil etilishi lozim. Chunki sanogen tafakkur birgina ijobiy fikrlash bilan cheklanmaydi; u kognitiv, emotsional, refleksiv va faoliyatga oid komponentlarning o‘zaro uyg‘unligida shakllanadi. Tadqiqotning metodologik asosini shaxsga yo‘naltirilgan, kompetensiyaviy, refleksiv va faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuvlar tashkil etadi. Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv talabaning individual psixologik xususiyatlari, ehtiyojlari, qiziqishlari va emotsional holatini hisobga olishni nazarda tutadi. Bu yondashuv sanogen tafakkurni rivojlantirishda talabaning shaxsiy tajribasi, ichki kechinmalari va o‘ziga xos rivojlanish yo‘nalishini e’tiborga olish imkonini beradi. Kompetensiyaviy yondashuv sanogen tafakkurni talabaning amaliy faoliyatida namoyon bo‘ladigan muhim shaxsiy kompetensiya sifatida talqin qiladi. Bunda talaba nafaqat stress haqida nazariy bilimga ega bo‘ladi, balki muammoli vaziyatlarda o‘z hissiyotlarini boshqarish, salbiy fikrlarni konstruktiv tahlil qilish, ijobiy qaror qabul qilish va o‘z faoliyatini ongli tashkil etish ko‘nikmalarini egallaydi.

Refleksiv yondashuv sanogen tafakkurni rivojlantirishning asosiy mexanizmlaridan biridir. Refleksiya orqali talaba o‘z fikrlari, hissiyotlari, xatti-harakatlari va qarorlarini tahlil qiladi. Bu jarayon talabaning o‘zini anglashiga, ichki ziddiyatlarini tushunishiga va salbiy fikrlashdan konstruktiv fikrlashga o‘tishiga yordam beradi.

Faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuv esa sanogen tafakkurni real hayotiy va ta’limiy vaziyatlarda shakllantirishni nazarda tutadi. Bunda talaba trening, muammoli vaziyatlar, rolli o‘yinlar, guruhli muhokamalar, psixologik mashqlar va refleksiv topshiriqlar orqali sanogen fikrlash ko‘nikmalarini amalda rivojlantiradi. Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, umumlashtirish, taqqoslash, anketa, suhbat, kuzatish, psixologik-pedagogik testlar va natijalarni foizli tahlil qilish metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Ushbu metodlar sanogen tafakkurning tarkibiy qismlarini aniqlash, rivojlanish darajasini baholash va pedagogik ta’sir samaradorligini tahlil qilish imkonini beradi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Sanogen tafakkur talabaning o‘quv faoliyati, shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvida muhim o‘rin tutadi. Sanogen tafakkur rivojlangan talaba muammoli vaziyatlarni faqat salbiy holat sifatida emas, balki o‘z ustida ishlash, tajriba orttirish va rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladi. Bunday talaba o‘z hissiyotlarini anglashga, ularni boshqarishga va stress omillariga nisbatan konstruktiv munosabat bildirishga intiladi. Sanogen tafakkurning asosiy tarkibiy qismlari sifatida kognitiv, emotsional, refleksiv va xulqiy-faoliyat komponentlarini ajratish mumkin. Kognitiv komponent talabaning muammoli vaziyatni to‘g‘ri anglash, salbiy fikrlarni tahlil qilish va ularni ijobiy-konstruktiv fikrlar bilan almashtirish qobiliyatini ifodalaydi. Emotsional komponent hissiyotlarni boshqarish, xavotir, qo‘rquv, norozilik va ruhiy zo‘riqish holatlarini kamaytirish bilan bog‘liq. Refleksiv komponent talabaning o‘z ichki holatini anglash, fikr va xatti-harakatlarini tahlil qilish, o‘z-o‘ziga baho berish ko‘nikmalarini qamrab oladi. Xulqiy-faoliyat komponenti esa talabaning sanogen fikrlashni real vaziyatlarda qo‘llashi, muammolarga faol va ijobiy yondashishi, konstruktiv muloqot olib borishi bilan belgilanadi.

Talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirishda psixologik treninglar, refleksiv mashqlar, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, rolli o‘yinlar, guruhli muhokamalar, stressni boshqarish texnikalari, emotsional intellektni rivojlantirish mashqlari va o‘z-o‘zini baholash usullari samarali hisoblanadi. Ayniqsa, “Men vaziyatni qanday talqin qildim?”, “Bu holatda qanday hissiyot paydo bo‘ldi?”, “Men qanday ijobiy yechim topishim mumkin?”, “Bu vaziyatdan qanday xulosa chiqaraman?” kabi refleksiv savollar talabaning o‘z fikrlash jarayonini anglashiga yordam beradi.

Interfaol metodlar sanogen tafakkurni rivojlantirishda alohida ahamiyatga ega. Chunki ular talabani passiv tinglovchi emas, balki faol ishtirokchi sifatida shakllantiradi. Guruhli muhokama, debat, “aqliy hujum”, keys-stadi, psixodrama va rolli o‘yinlar orqali talabalar turli vaziyatlarga turlicha yondashishni, o‘z fikrini asoslashni, boshqalarning nuqtai nazarini tushunishni va konstruktiv muloqot qilishni o‘rganadi.

Tadqiqot natijalari sanogen tafakkurni rivojlantirish talabalarning akademik faoliyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatadi. Sanogen fikrlashga ega talaba muvaffaqiyatsizlikni yakuniy mag‘lubiyat sifatida emas, balki o‘sish va o‘rganish imkoniyati sifatida qabul qiladi. Bu esa uning o‘quv motivatsiyasini kuchaytiradi, mustaqil ishlashga bo‘lgan ishonchini oshiradi va kasbiy shakllanish jarayonini jadallashtiradi. Shu bilan birga, sanogen tafakkurni rivojlantirishda ayrim muammolar ham mavjud. Jumladan, oliy ta’lim jarayonida psixologik treninglarga yetarli vaqt ajratilmasligi, talabalar emotsional holatini tizimli monitoring qilish mexanizmlarining yetarli emasligi, o‘qituvchilarning sanogen fikrlashni rivojlantirish metodikalari bo‘yicha tayyorgarligi har doim ham yetarli bo‘lmasligi ushbu jarayon samaradorligini cheklaydi. Shu bois sanogen tafakkurni rivojlantirishni alohida tadbir sifatida emas, balki o‘quv-tarbiyaviy jarayonning uzluksiz tarkibiy qismi sifatida tashkil etish zarur.

XULOSA

Sanogen tafakkur talabaning psixologik salomatligi, emotsional barqarorligi, ijobiy fikrlashi va ijtimoiy moslashuvini ta’minlovchi muhim shaxsiy sifat hisoblanadi. Uni rivojlantirish orqali talabalarda stressga chidamlilik, refleksiv fikrlash, o‘z-o‘zini anglash, emotsional boshqaruv va konstruktiv muloqot ko‘nikmalari shakllanadi. Talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirish shaxsga yo‘naltirilgan, kompetensiyaviy, refleksiv va faoliyatga asoslangan yondashuvlar uyg‘unligida samarali kechadi. Psixologik treninglar, interfaol metodlar, muammoli vaziyatlar tahlili, refleksiv mashqlar va emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan topshiriqlar bu jarayonda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Sanogen tafakkurni rivojlantirish oliy ta’lim muassasalarida talabalar bilan olib boriladigan pedagogik va psixologik ishlarning muhim yo‘nalishi sifatida qaralishi lozim. Bu jarayon talabalarni nafaqat muvaffaqiyatli ta’lim olishga, balki kelgusida kasbiy faoliyatda ruhiy barqaror, ijobiy fikrlovchi va ijtimoiy mas’uliyatli mutaxassis sifatida shakllanishga tayyorlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action. – Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986.
2. Beck A.T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. – New York: International Universities Press, 1976.
3. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995.
4. Rogers C. A Way of Being. – Boston: Houghton Mifflin, 1980.
5. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
6. Shoumarov G‘. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2005.
7. Зимняя И.А. Педагогическая психология. – Москва: Логос, 2004.
8. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Политиздат, 1975.