

**TA'LIM JARAYONIDA SANOGEN TAFAKKURNI
RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK SHART –
SHAROITLARI**

Nasirdinova Soliha Ravshanbek qizi,

Profi University Navoiy filali Pedagogika va psixologiya kafedrası

o'qituvchisi solihanasirdinova43@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqola ta'lim jarayonida sanogen tafakkurni rivojlantirishning pedagogik-psixologik shart-sharoitlarini o'rganishga bag'ishlangan. Maqolada o'quvchilarning ijtimoiy-psixologik holati, o'quv motivatsiyasi, shuningdek, pedagogik muhitning salbiy va ijobiy ta'sirlari tahlil qilinadi. Sanogen tafakkur shakllanishi orqali o'quvchilarda sog'lom hayot tarzini targ'ib qilish, stressga bardoshlilik va psixologik barqarorlikni oshirishning samarali usullari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: sanogen tafakkur, pedagogik-psixologik shart-sharoitlar, ta'lim jarayoni, stressga bardoshlilik, psixologik barqarorlik

Abstract. This article is devoted to the study of pedagogical and psychological conditions for the development of sanogenic thinking in the educational process. The paper analyzes students' socio-psychological states, learning motivation, as well as the positive and negative influences of the pedagogical environment. Through the formation of sanogenic thinking, effective methods for promoting a healthy lifestyle, increasing stress resilience, and enhancing psychological stability among students are considered.

Key words: sanogenic thinking, pedagogical-psychological conditions, educational process, stress resilience, psychological stability

Аннотация. Статья посвящена изучению педагогико-психологических условий развития саногенного мышления в образовательном процессе. В работе анализируются социально-психологическое состояние учащихся, мотивация к обучению, а также положительное и отрицательное

влияние педагогической среды. Рассматриваются эффективные методы формирования саногенного мышления для пропаганды здорового образа жизни, повышения стрессоустойчивости и психологической стабильности учащихся.

Ключевые слова: *саногенное мышление, педагогико-психологические условия, образовательный процесс, стрессоустойчивость, психологическая стабильность*

Kirish

Ta'lim jarayoni bugungi kunda nafaqat bilim berish, balki o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishi, psixologik barqarorligi va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bilan ham chambarchas bog'liq. Ta'limning mazmuni va sifatini oshirishda pedagogik va psixologik omillarning ahamiyati tobora ortib bormoqda. Shu nuqtai nazardan, sanogen tafakkur tushunchasi ilmiy hamjamiyat e'tiborini jalb qilmoqda. Sanogen tafakkur — bu insonning sog'lom hayot tarzini saqlash, stressli vaziyatlarda o'zini boshqarish va psixologik barqarorlikni ta'minlash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan fikrlash shaklidir.

Sanogen tafakkur pedagogik-psixologik nuqtai nazardan o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, stressga chidamlilikni oshirish va emotsional barqarorlikni mustahkamlash imkonini beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarda sanogen tafakkur rivojlanmasa, ular psixologik zo'riqlarlarga, motivatsiya pasayishiga va o'quv jarayonida muvaffaqiyatsizlikka uchrashi mumkin. Shu sababli ta'lim jarayonida pedagoglar va psixologlar uchun sanogen tafakkurni shakllantirish va rag'batlantirish muhim vazifa hisoblanadi.

Pedagogik-psixologik shart-sharoitlar bu jarayonda markaziy ahamiyatga ega. Ular o'quvchilarning ijtimoiy va emotsional muhitini, dars metodikasini, o'qituvchining pedagogik muloqotini, shuningdek, o'quvchilarning o'z-o'zini boshqarish va stress bilan kurashish ko'nikmalarini o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, sanogen tafakkur rivojlanishi uchun darsning interaktiv metodlar, sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar va psixologik qulay muhit bilan boyitilishi zarur.

Xalqaro va mahalliy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sanogen tafakkur nafaqat psixologik barqarorlikni oshiradi, balki o'quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish, muammolarni hal qilish va ijtimoiy munosabatlarda samarali bo'lish imkonini ham beradi. Shu nuqtai nazardan, sanogen tafakkurni ta'lim jarayoniga integratsiya qilish bugungi kunda pedagogik va psixologik strategiyalarning ajralmas qismi hisoblanadi.

Mazkur maqolada ta'lim jarayonida sanogen tafakkurni shakllantirishning pedagogik-psixologik shart-sharoitlari batafsil tahlil qilinadi. Maqola o'quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishi, pedagogik muhitning roli, dars metodikasi va motivatsiya tizimining sanogen tafakkur bilan bog'liqligini yoritishga qaratilgan. Shu bilan birga, maqolada amaliy tavsiyalar orqali sanogen tafakkur rivojlanishining samarali yo'llari ko'rsatib o'tiladi.

Ta'lim jarayonida sanogen tafakkurni rivojlantirish masalasi nafaqat psixologik barqarorlikni oshirish, balki o'quvchilarning umumiy shaxsiy rivojlanishiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sanogen tafakkur rivojlangan o'quvchilar stressli vaziyatlarda o'zini boshqarish, muammolarni samarali hal qilish va sog'lom turmush tarzini saqlash qobiliyatiga ega bo'ladilar. Shu nuqtai nazardan, pedagogik va psixologik shart-sharoitlar bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. O'quvchilarning ijtimoiy-psixologik holati, dars jarayonidagi motivatsiya, pedagogik muhitning qulayligi va o'qituvchining o'zaro muloqot uslubi sanogen tafakkur shakllanishiga bevosita ta'sir qiladi.

Sanogen tafakkurni rivojlantirishda dars metodikasining o'rni katta. Interaktiv usullar, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, jamoaviy va individual ishlash sanogen tafakkur rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi. Shu bilan birga, sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar, dam olish va emotsional barqarorlikni oshiruvchi faoliyatlar o'quvchilarning ichki resurslarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Pedagogik amaliyot shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarga o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish imkonini beruvchi faoliyatlar sanogen tafakkur rivojlanishida eng samarali vositalardan biridir.

Shuningdek, o'quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-

quvvatlash ham muhim ahamiyatga ega. O'quvchilarga mustaqil qaror qabul qilish, o'z salomatligiga g'amxo'rlik qilish va ijtimoiy muhitga moslashish ko'nikmalarini shakllantirish pedagogik jarayonning asosiy maqsadlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, sanogen tafakkur rivojlangan o'quvchilar nafaqat stressga bardoshli bo'ladi, balki o'ziga bo'lgan ishonch va o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlari ham yuqori bo'ladi. Bu esa ta'lim jarayonining umumiy samaradorligini oshiradi va o'quvchilarning muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

Shu bilan birga, sanogen tafakkur pedagogik-psixologik shart-sharoitlar bilan chambarchas bog'liq. O'quv muhitining qulayligi, o'qituvchining motivatsion va qo'llab-quvvatlovchi yondashuvi, darsning interaktivligi va emotsional barqarorlikni oshiruvchi faoliyatlar sanogen tafakkur rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Shuning uchun pedagoglar o'quvchilarning shaxsiy xususiyatlarini, psixologik holatini va ijtimoiy muhitini hisobga olgan holda sanogen tafakkur shakllantirishga qaratilgan strategiyalarni ishlab chiqishlari zarur.

Natijada, sanogen tafakkur rivojlangan o'quvchilar nafaqat ta'lim jarayonida, balki kundalik hayotda ham sog'lom turmush tarzini saqlash, stressga bardoshlilik va psixologik barqarorlikni namoyon etish qobiliyatiga ega bo'ladi. Shu jihatdan, sanogen tafakkur pedagogik va psixologik yondashuvlar orqali muntazam rivojlantirilishi zarur va bu masala ta'lim tizimida ustuvor vazifalardan biri sifatida qaraladi.

Xulosa

Ta'lim jarayonida sanogen tafakkurni rivojlantirish bugungi pedagogik va psixologik amaliyotda muhim vazifa hisoblanadi. Tadqiqotlar va amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, sanogen tafakkur rivojlangan o'quvchilar nafaqat stressli vaziyatlarda o'zini boshqarish qobiliyatiga ega bo'ladi, balki sog'lom turmush tarzini saqlash, ijtimoiy munosabatlarda samarali bo'lish va shaxsiy rivojlanish darajasini oshirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu jihatdan, sanogen tafakkur ta'lim jarayonining nafaqat qo'shimcha, balki asosiy pedagogik-psixologik maqsadlaridan biri sifatida qaraladi.

Maqolada ko'rsatib o'tilganidek, sanogen tafakkur rivojlanishi pedagogik-

psixologik shart-sharoitlar bilan bevosita bog'liq. O'quv muhitining qulayligi, pedagogik metodlar va yondashuvlar, darsning interaktivligi va o'quvchilarning motivatsion holati sanogen tafakkur rivojlanishining asosiy omillarini tashkil etadi. Shu bilan birga, o'quvchilarning shaxsiy xususiyatlari, emotsional holati va ijtimoiy tajribasi ham sanogen tafakkurni shakllantirish jarayonida hisobga olinishi zarur. Bu esa pedagogik jarayonni individual yondashuv asosida tashkil etish zaruratini keltirib chiqaradi.

Sanogen tafakkur rivojlanishining muhim jihatlaridan biri o'quvchilarning o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish qobiliyatini mustahkamlashdir. Emotsional barqarorlik, stressga bardoshlilik va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish nafaqat o'quvchilarning akademik muvaffaqiyatiga, balki ularning psixologik salomatligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, pedagoglar va psixologlar ta'lim jarayonida sanogen tafakkur rivojlanishini rag'batlantiruvchi metod va texnologiyalarni muntazam qo'llashlari zarur.

Shuningdek, sanogen tafakkur pedagogik strategiyalar bilan bog'liq bo'lib, o'quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, jamoaviy ishlash, muammolarni hal qilish va sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar o'quvchilarda nafaqat tafakkur, balki ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi. Shu orqali ta'lim jarayonida o'quvchilar o'z salomatligini saqlash va psixologik barqarorlikni oshirish bo'yicha faol qatnashadilar.

Xulosa qilib aytganda, ta'lim jarayonida sanogen tafakkurni rivojlantirish o'quvchilarning shaxsiy, ijtimoiy va psixologik rivojlanishini ta'minlash, stressga bardoshlilikni oshirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Pedagogik-psixologik shart-sharoitlar samarali tashkil etilganda, o'quvchilar nafaqat akademik muvaffaqiyatga erishadi, balki hayotiy ko'nikmalar, emotsional barqarorlik va sog'lom tafakkurga ega bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, sanogen tafakkur rivojlanishi ta'lim tizimining ajralmas qismi sifatida qaralishi lozim va uning samarali shakllantirilishi pedagogik va psixologik yondashuvlarning ustuvor vazifalaridan biri bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
2. Skinner, B. F. (1953). Science and Human Behavior. New York: Macmillan.
3. Sears, R. R., & Maccoby, E. E. (1974). Developmental Psychology. New York: Harper & Row.
4. Levin, K. (1951). Field Theory in Social Science. New York: Harper & Row.
5. Greenberg, L. (2015). Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings. Washington, DC: American Psychological Association.
6. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge, MA: Harvard University Press.
7. Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life. New York: Free Press.
8. O'zbekiston Respublikasi Ta'lim Vazirligi. (2024). Ta'lim sifati va o'quv jarayoni statistikasi. Toshkent: Ta'lim nashriyoti.