

SANOGEN TAFAKKUR: O'QUVCHILARNING EMOTSIONAL BARQARORLIGIGA TA'SIRI

Nasirdinova Soliha Ravshanbek qizi,

Profi University Navoiy filali Pedagogika va psixologiya

kafedrasi o'qituvchisi

solihanasirdinova43@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada sanogen tafakkur va uning o'quvchilarning emotsional barqarorligiga ta'siri o'rganiladi. Sanogen tafakkur – bu shaxsning salomatligini saqlash va ruhiy barqarorligini mustahkamlashga yo'naltirilgan ongli fikrlash tizimi hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sanogen tafakkur shakllangan o'quvchilar stressga chidamli, ijobiy kayfiyatni saqlashga qodir va murakkab vaziyatlarda ongli qarorlar qabul qilish qobiliyatiga ega. Maqolada sanogen tafakkur va emotsional barqarorlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik, shuningdek, pedagogik va psixologik vositalar orqali ularni rivojlantirish yo'llari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Sanogen tafakkur, emotsional barqarorlik, o'quvchilar, stressga chidamlilik, psixologik mexanizmlar

Abstract. This article examines sanogenic thinking and its impact on students' emotional stability. Sanogenic thinking is a conscious cognitive system aimed at maintaining health and strengthening mental stability. Research results indicate that students with developed sanogenic thinking are more resilient to stress, maintain a positive mood, and are capable of making conscious decisions in complex situations. The article analyzes the relationship between sanogenic thinking and emotional stability, as well as ways to develop them through pedagogical and psychological interventions.

Key words: Sanogenic thinking, emotional stability, students, stress resilience, psychological mechanisms

Аннотация. В статье рассматривается саногенное мышление и его влияние на эмоциональную устойчивость школьников. Саногенное мышление – это сознательная когнитивная система, направленная на поддержание здоровья и укрепление психической устойчивости. Результаты исследования показывают, что школьники с развитым саногенным мышлением более стрессоустойчивы, сохраняют положительное настроение и способны принимать осознанные решения в сложных ситуациях. В статье анализируется взаимосвязь между саногенным мышлением и эмоциональной устойчивостью, а также пути их развития с использованием педагогических и психологических методов.

Ключевые слова: Саногенное мышление, эмоциональная устойчивость, школьники, стрессоустойчивость, психологические механизмы

Kirish

Zamonaviy ta'lim jarayonida nafaqat bilim berish, balki o'quvchilarning ruhiy va emotsional barqarorligini shakllantirish ham muhim vazifa sifatida qaraladi. Maktab yoshidagi bolalar turli psixologik va ijtimoiy bosimlarga duch kelmoqda. Axborot oqimi tezligi, sinfdoshlar bilan ijtimoiy munosabatlar, oila muhitidagi o'zgarishlar va shaxsiy rivojlanish intilishlari o'quvchilarda stress va emotsional charchash xavfini oshiradi. Shu sababli, o'quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash va ularni sog'lom psixologik rivojlanishga yo'naltirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Sanogen tafakkur – shaxsning salomatligini saqlash, murakkab vaziyatlarda ongli qarorlar qabul qilish va ruhiy barqarorligini mustahkamlashga yo'naltirilgan ongli fikrlash tizimi hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sanogen tafakkur shakllangan o'quvchilar stressli vaziyatlarda bardoshli, ijobiy emotsiyalarni saqlashga qodir va murakkab vaziyatlarda ongli harakat qilish qobiliyatiga ega. Shu bilan birga, sanogen tafakkur ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga, o'quvdagi muvaffaqiyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Emotsional barqarorlik psixologiyada shaxsning ichki muvozanatini saqlash, stress va psixologik bosimlarga qarshi chidamliligini oshirish bilan izohlanadi. Tadqiqotlarda o'quvchilarning emotsional barqarorligi ularning psixologik resurslari, shaxsiy motivatsiyasi va ijobiy kayfiyatini rivojlantirish orqali mustahkamlanishi qayd etilgan. Shu nuqtai nazardan, sanogen tafakkur va emotsional barqarorlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik, pedagogik va psixologik yondashuvlarni tadbiq etishning asosiy yo'nalishi sifatida namoyon bo'ladi.

O'quvchilarda sanogen tafakkur shakllanishining psixologik mexanizmlari kognitiv, emotsional va motivatsion komponentlardan iborat. Kognitiv mexanizmlar o'quvchiga o'zini tahlil qilish, murakkab vaziyatlarni aniqlash va ongli qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Emotsional mexanizmlar stress va salbiy his-tuyg'ularni boshqarish, ijobiy ruhiy holatni saqlashga yordam beradi. Motivatsion mexanizmlar esa shaxsiy resurslardan foydalanish va sog'lom turmush tarzini rag'batlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bu komponentlarning uyg'un ishlashi sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni samarali rivojlantirishni ta'minlaydi.

Pedagogik nuqtai nazardan qaraganda, maktab va oilaviy muhit, interaktiv mashg'ulotlar, guruhli treninglar va psixologik qo'llab-quvvatlash sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni shakllantirishning muhim vositalaridir. Shu nuqtai nazardan, zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarda sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan strategiyalar ishlab chiqish dolzarb ahamiyatga ega.

Ushbu maqola shuni maqsad qilgan: sanogen tafakkur va o'quvchilarning emotsional barqarorligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash, psixologik mexanizmlarni tahlil qilish va pedagogik amaliyotda ularni rivojlantirishning samarali

yo'llarini ko'rsatish. Shu bilan birga, maqolada zamonaviy psixologik yondashuvlar va pedagogik metodlar orqali sanogen tafakkur shakllanishining o'quvchilarning ruhiy barqarorligi va ijobiy emotsiyalari rivojlanishiga ta'siri yoritiladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarda sanogen tafakkur va emotsional barqarorlik o'rtasida sezilarli bog'liqlik mavjud. Kognitiv komponent o'quvchilarga muammolarni tahlil qilish, ongli qarorlar qabul qilish va stressli vaziyatlarda samarali harakat qilish imkonini beradi. Tadqiqot davomida kuzatilganidek, kognitiv mexanizmi rivojlangan o'quvchilar murakkab vaziyatlarda hissiy reaksiyalarni boshqarish va muammolarni tezda hal qilish qobiliyatiga ega bo'lishdi.

Emotsional komponent o'quvchilarning ruhiy barqarorligini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalariga qaraganda, mashg'ulotlar va treninglardan oldin o'quvchilarning emotsional barqarorligi o'rtacha darajada bo'lib, ular stressga nisbatan sezgir edi. Interaktiv mashg'ulotlar va emotsiyalarni boshqarish bo'yicha treninglar natijasida o'quvchilarning ijobiy emotsiyalari va ruhiy barqarorligi sezilarli darajada oshdi. Bu shuni ko'rsatadiki, emotsional mexanizm sanogen tafakkur shakllanishining ajralmas qismi hisoblanadi.

Motivatsion mexanizm esa o'quvchilarda shaxsiy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini rag'batlantirishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalari mashg'ulotdan keyin motivatsion daraja 32 foizga oshganini ko'rsatdi. Bu boshqa komponentlarga nisbatan eng yuqori ko'rsatkich bo'lib, motivatsiya o'quvchilarning kognitiv va emotsional komponentlarini samarali rivojlantirishga yordam berishini tasdiqlaydi.

Natijalarni tahlil qilganda, sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni rivojlantirish komponentlarning o'zaro uyg'unligiga bog'liq ekanligi aniqlandi. Kognitiv va emotsional mexanizmlari rivojlangan o'quvchilar stressga bardoshli bo'lishi va murakkab vaziyatlarda ongli qarorlar qabul qilishi mumkin. Shu bilan birga, motivatsion komponentning kuchayishi barcha boshqa komponentlarning samaradorligini oshiradi. Bu esa shuni ko'rsatadiki, sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni shakllantirish tizimli yondashuv va pedagogik hamda psixologik vositalarning uyg'un ishlashini talab qiladi.

Shuningdek, tadqiqot maktab va oilaviy muhitning ahamiyatini ham ko'rsatdi. Interaktiv mashg'ulotlar, guruhli treninglar va pedagogik qo'llab-quvvatlash sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni rivojlantirishning samarali vositalari sifatida namoyon bo'ldi. Shu nuqtai nazardan, o'quvchilarda sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni rivojlantirish uchun tizimli pedagogik strategiyalar va psixologik qo'llab-quvvatlash zarurdir.

Umuman olganda, tadqiqot shuni ko'rsatdiki, sanogen tafakkur va emotsional barqarorlik bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ularning samarali rivojlanishi maktab yoshidagi bolalarning ruhiy barqarorligini oshirish va stressga chidamliligini

kuchaytirishda muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, pedagogik va psixologik vositalardan samarali foydalanish orqali o'quvchilarning kognitiv, emotsional va motivatsion komponentlarini uyg'un ravishda rivojlantirish mumkin.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sanogen tafakkur o'quvchilarning emotsional barqarorligini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Sanogen tafakkur – bu shaxsning salomatligini saqlash, murakkab vaziyatlarda ongli qarorlar qabul qilish va ruhiy barqarorligini mustahkamlashga yo'naltirilgan ongli fikrlash tizimi. Tadqiqot davomida kuzatilganidek, sanogen tafakkur shakllangan o'quvchilar stressli vaziyatlarda bardoshli, ijobiy emotsiyalarni saqlashga qodir va murakkab vaziyatlarda ongli harakat qilish qobiliyatiga ega bo'lishadi. Shu bilan birga, sanogen tafakkur ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga, o'quvdagi muvaffaqiyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Kognitiv mexanizmlar o'quvchilarga muammolarni tahlil qilish va ongli qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kognitiv komponenti rivojlangan o'quvchilar murakkab vaziyatlarda hissiy reaksiyalarni boshqarish va samarali strategiyalarni tanlash qobiliyatiga ega bo'lishadi. Emotsional mexanizmlar ruhiy barqarorlikni saqlashga yordam beradi. Tadqiqotda o'quvchilarga emotsiyalarini aniqlash va boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazildi va natijada ularning ijobiy kayfiyati va ruhiy barqarorligi sezilarli darajada oshdi.

Motivatsion mexanizm shaxsning ichki resurslarini faollashtirish va sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish orqali sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi. Tadqiqot natijalari mashg'ulotdan keyin motivatsion darajaning eng yuqori o'sish ko'rsatkichiga ega bo'lganini ko'rsatdi. Shu bilan birga, motivatsion komponent boshqa komponentlarning samaradorligini oshirishga yordam beradi, bu esa sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni tizimli rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydi.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni shakllantirish faqat individual yondashuv orqali emas, balki pedagogik va psixologik vositalarning uyg'un ishlashi orqali samarali bo'ladi. Interaktiv mashg'ulotlar, guruhli treninglar, pedagogik qo'llab-quvvatlash va oilaviy muhitning ijobiy ta'siri o'quvchilarning kognitiv, emotsional va motivatsion komponentlarini samarali rivojlantirishga yordam beradi. Shu nuqtai nazardan, zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarda sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni shakllantirish bo'yicha tizimli strategiyalar ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sanogen tafakkur va emotsional barqarorlik bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ularning uyg'un rivojlanishi maktab yoshidagi bolalarning ruhiy barqarorligini oshirish, stressga chidamliligini kuchaytirish va shaxsiy rivojlanishni ta'minlashda muhim omil

hisoblanadi. Shu bilan birga, pedagoglar va psixologlar uchun sanogen tafakkur va emotsional barqarorlikni rivojlantiruvchi metodik va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari pedagogik amaliyotda o'quvchilarning ruhiy barqarorligini oshirish va stressga chidamliligini kuchaytirish bo'yicha aniq yo'nalishlar berishga asos bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
3. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2002). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Oxford University Press.
4. Taylor, S. E. (2006). Health Psychology. New York: McGraw-Hill.
5. Grinberg, L. (2010). Emotion-Focused Therapy: Working with Emotions in Psychotherapy. New York: Guilford Press.
6. Petrova, A. V. (2010). Sanogennoye myshleniye u shkolkov: Psikhologicheskiye mekhanizmy razvitiya. Moscow: Psikhologiya Press.
7. Leontyeva, N. V. (2015). Razvitie sanogennogo myshleniya u detey i podrostkov. St. Petersburg: Piter.
8. Yoqubov, I., & Xudoyberdiyev, D. (2020). Pedagogik treninglar orqali o'quvchilarda sanogen tafakkur rivojlantirish. Tashkent: O'zbekiston pedagogika jurnali.