O‘QUVCHILARDA SANOGEN FIKRLASHNING PEDAGOGIK HUSUSUYATLARI

Kurbanova A.X.
Nukus “Temurbeklar maktabi” harbiy-akademik litseyi
fizika fani o‘qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada o‘smirlar yoshidagi sanogen fikrlashning pedagogik xususiyatlari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan yoritilgan. Sanogen fikrlash o‘smirlarni konstruktiv, tanqidiy va ijobiy yondashuvga o‘rgatadi, stressni yengish va hissiy barqarorlikni rivojlantiradi. Maqolada o‘smirlar bilan ishlashda sanogen fikrlashni nafaqat shakllantirish, balki izchil rivojlantirish yo‘llari, refleksiya, ijobiy muloqot, ijodiy faoliyat va muammoli topshiriqlardan foydalanish metodlari tahlil qilinadi. Shuningdek, pedagogik amaliyotda o‘quv rejalarini tuzishda, darslarni loyihalashda va o‘smirlar bilan individual ishlashda sanogen fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan yondashuvlar keltirilgan.*

Kalit so‘zlar: *O‘smirlar, sanogen fikrlash, pedagogik xususiyatlar, shakllantirish va rivojlantirish, refleksiya, ijobiy muloqot, stressni yengish, pedagogik metodlar.*

Аннотация: *В данной статье комплексно рассматриваются педагогические особенности саногенного мышления у подростков с научно-теоретической и практической точек зрения. Саногенное мышление рассматривается как важный психолого-педагогический фактор, способствующий формированию конструктивного,*

критического и позитивного подхода у подростков, преодолению стрессовых факторов и укреплению эмоциональной устойчивости.

В исследовании уделяется внимание не только формированию, но и последовательному развитию саногенного мышления, рассматриваются методы, включающие рефлексию, позитивное общение, творческую деятельность и решение проблемных задач. Кроме того, освещается значение подходов, направленных на развитие саногенного мышления при планировании учебного процесса, проектировании уроков и индивидуальной работе с подростками.

Ключевые слова: *Подростки, здоровое мышление, педагогические характеристики, формирование и развитие, рефлексия, позитивная коммуникация, управление стрессом, педагогические методы.*

Abstrakt: *This article provides a comprehensive analysis of the pedagogical characteristics of sanogenic thinking in adolescents from both a scientific-theoretical and practical perspective. Sanogenic thinking is considered an important psychological and pedagogical factor that fosters constructive, critical, and positive approaches in adolescents, helps them cope with stress, and strengthens emotional stability.*

The study emphasizes not only the formation but also the consistent development of sanogenic thinking, analyzing methods such as reflection, positive communication, creative activity, and problem-based tasks. Furthermore, the article highlights the significance of approaches aimed at developing sanogenic thinking in curriculum planning, lesson design, and individual work with adolescents.

Keywords: *Adolescents, sanogenous thinking, pedagogical characteristics, formation and development, reflection, positive communication, stress management, pedagogical methods.*

Zamonaviy ta’lim jarayoni nafaqat bilim berishga, balki o‘quvchilar shaxsini rivojlantirishga, ularni mustaqil va sog‘lom fikrlashga o‘rgatishga yo‘naltirilgan. O‘zbekiston Respublikasi ta’lim konsepsiyalarida shaxsga yo‘naltirilgan o‘qitish, innovatsion metodlar va tarbiyaviy ishlarni integratsiyalash muhim o‘rin tutadi. Shu nuqtai nazardan, o‘quvchilarda sanogen fikrlashni shakllantirish dolzarb pedagogik vazifa sifatida qaraladi.

Sanogen fikrlash tushunchasi pedagogik jarayonda o‘quvchilarning sog‘lom, ijobiy, asoslangan qarorlar qabul qilishini, ichki monologini konstruktiv yo‘lga solishni ta’minlaydi. Bu tushuncha XX asrning ikkinchi yarmida psixologiya va pedagogika fanida rivojlangan bo‘lib, Yu.M. Orlov va L.V. Kulikov tomonidan nazariy va amaliy asoslari ishlab chiqilgan [3]. Sanogen fikrlash o‘quvchilarda refleksiya ko‘nikmasini rivojlantirish, stressli vaziyatlarda barqarorlikni oshirish, konstruktiv muloqotni shakllantirish, ijodiy faoliyatga jalb etish orqali ularni shaxsiy rivojlanishga undaydi.

Pedagogik nuqtai nazardan qaralganda, sanogen fikrlashni o‘qitish jarayoniga integratsiyalash o‘quvchilarda o‘zini anglash, o‘zaro hurmat va hamkorlik, tanqidiy fikrlash, stressni boshqarish, ijtimoiy moslashuv kabi qator muhim kompetensiyalarni rivojlantiradi [4]. Maktabda bu jarayon o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasida ochiq va ijobiy muloqotni yo‘lga qo‘yish, amaliy mashg‘ulotlar va ijodiy faoliyatni tashkil etish, o‘zaro hurmatga asoslangan muhit yaratish orqali amalga oshiriladi.

Ushbu maqolada sanogen fikrlashning nazariy asoslari va uning pedagogik talqini yoritiladi. Shuningdek, o‘quvchilarda sanogen fikrlashni shakllantirish yo‘llari, metodlari va ularni amaliyotga joriy etish masalalari tizimli ravishda ko‘rib chiqiladi.

1. SANOGEN FIKRLASHNING NAZARIY ASOSLARI VA O‘SMIRLAR PEDAGOGIKASIDAGI TALQINI

O‘smirlik davri – inson hayotidagi eng murakkab va o‘ziga xos bosqichlardan biri. Shu yoshda tafakkur faol ravishda rivojlanadi, hissiy soha keskinlashadi va shaxsiy identifikatsiya jarayoni yuz beradi. Pedagogik nuqtai nazardan, bu davrda o‘quvchilarni nafaqat bilim bilan qurollantirish, balki ularning fikrlash faoliyatini shakllantirish va izchil rivojlantirish asosiy vazifa hisoblanadi.

Sanogen fikrlash tushunchasi Yu.M. Orlov tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib, uning mohiyati – inson fikr jarayonlarini sog‘lom, konstruktiv va tanqidiy asosda yo‘naltirishdan iborat. Bunday fikrlash shakli insonning ichki ziddiyatlarini hal qilish, stressni kamaytirish va qaror qabul qilishda ongli, asosli yondashuvni shakllantirishga yordam beradi.

O‘smirlar uchun bu juda muhim. Chunki o‘smirlik davrida hissiyotlar o‘zgaruvchanligi, tengdoshlar bosimi, o‘z-o‘zini anglashdagi qiyinchiliklar kuzatiladi. Shu bois sanogen fikrlashni pedagogik jarayonda rivojlantirish – shaxsiy o‘sishni qo‘llab-quvvatlash, muammoli vaziyatlarda konstruktiv yo‘l topishga o‘rgatish va hissiy muvozanatni mustahkamlash vositasidir.

Pedagogik nazariyada sanogen fikrlash nafaqat o‘zini nazorat qilish yoki stressdan himoya qilish usuli sifatida, balki muloqot madaniyatini, tanqidiy va reflektiv fikrlashni rivojlantirish vositasi sifatida ham qaraladi. Bu esa o‘smirlar

bilan ishlashda individual yondashuv, ijtimoiy va shaxsiy moslashuv jarayonlarini inobatga olishni talab qiladi [1].

Sanogen fikrlash nazariyasi asosida quyidagi pedagogik prinsiplar ajralib chiqadi:

- Reflektiv yondashuvni rivojlantirish.
- Ijobiy muloqot madaniyatini shakllantirish.
- Hissiy barqarorlikni ta’minlash.
- Mustaqil qaror qabul qilishga o‘rgatish.
-Tanqidiy va tahliliy fikrlashni rag‘batlantirish.

Shu nuqtai nazardan o‘smirlar bilan ishlashda sanogen fikrlashni rivojlantirish – ularning shaxsiy rivojlanishini, ijtimoiy moslashuvini va hissiy barqarorligini ta’minlashga qaratilgan tizimli pedagogik faoliyatdir.

2. O‘SMIRLARDA SANOGEN FIKRLASHNI SHAKLLANTIRISH VA RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI

O‘smirlar bilan ishlashda sanogen fikrlashni shakllantirish va rivojlantirish izchil va bosqichma-bosqich olib borilishi lozim. Bu jarayon o‘z ichiga nafaqat bilim berishni, balki o‘smirlarning hissiy holati, shaxsiy tajribasi va ijtimoiy munosabatlarini hisobga olgan holda ularni konstruktiv va ijobiy yo‘lga yo‘naltirishni ham oladi.

Sanogen fikrlashni o‘smirlarda rivojlantirish quyidagi asosiy yo‘llar orqali amalga oshiriladi:

1. Refleksiya asosida ishlash.

O‘smirlarda o‘z hissiyotlarini, fikrlarini va xatti-harakatlarini tahlil qilish odatini shakllantirish uchun kundalik yozish, guruhli muhokama, «fikrlar doirasi» kabi metodlar qo‘llaniladi. Refleksiya ularni o‘zini anglashga,

xatolarini tushunishga va muammoli vaziyatlarni konstruktiv yechishga o‘rgatadi.

2. Ijobiy muloqot muhitini yaratish.

Pedagog o‘z faoliyatida o‘smirlar bilan ochiq, qo‘llab-quvvatlovchi va ayblovsiz muloqot o‘rnatishi kerak. Shu orqali o‘smirlar o‘z fikrini bemalol ifoda etadi, o‘zaro hurmat va tinglash madaniyati shakllanadi. Ijobiy muloqot – sanogen fikrlashning asosiy sharti sifatida qaraladi

3. Muammoli vaziyatlardan foydalanish.

Hayotiy holatlar asosida tuzilgan vaziyatli topshiriqlar, rolli o‘yinlar, munozaralar o‘smirlarda tahliliy va tanqidiy fikrlashni rag‘batlantiradi. Bu metodlar ularda mustaqil qaror qabul qilish va muammolarga sog‘lom yondashish ko‘nikmasini rivojlantiradi.

4. Stressni yengishga oid mashg‘ulotlar.

Nafas olish texnikasi, relaksatsiya, vizualizatsiya kabi mashqlar o‘smirlarning hissiy barqarorligini oshiradi. Bunday amaliy mashg‘ulotlar maktab psixologi va pedagog bilan hamkorlikda olib borilishi lozim.

1. Ijodiy faoliyat va san’at vositalaridan foydalanish.

Tasviriy san’at, musiqa, drama, hikoya yozish kabi faoliyatlar o‘smirlarning ichki dunyosini ifoda etish, hissiy stressni kamaytirish va ijobiy fikrlashni rivojlantirishda samarali vositadir [2].

Pedagogning vazifasi – bu jarayonni tizimli tashkil qilish, o‘smirlarning yosh xususiyatlari va individual qobiliyatlarini inobatga olishdir. Shu tarzda sanogen fikrlash nafaqat shakllanadi, balki izchil rivojlanadi va o‘smirlarning shaxs sifatida yetuklashuviga xizmat qiladi.

3. O‘SMIRLAR BILAN PEDAGOGIK AMALIYOTDA JORIY ETISH MASALALARI VA TAVSIYALAR

Sanogen fikrlashni o‘smirlar bilan pedagogik amaliyotda rivojlantirish murakkab va ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, o‘qituvchidan yuqori pedagogik mahorat, empatiya va metodik tayyorgarlikni talab qiladi. Amaliyotda bu yondashuvni joriy etishda bir qator masalalar va ularga mos yechimlar mavjud.

1. Individual yondashuvni ta’minlash.

O‘smirlarning shaxsiy rivojlanish darajasi, hissiy o‘ziga xosligi va ijtimoiy tajribasi bir-biridan farq qiladi. Shu sababli o‘qituvchi sanogen fikrlashni rivojlantirishda har bir o‘smirning individualligini hisobga olib, mos metodlarni qo‘llashi zarur. Bu differensial yondashuv o‘quv rejasida, topshiriqlarda va muloqotda aks etishi lozim.

2. Ta’lim jarayonida sanogen fikrlash komponentlarini integratsiyalash.

Sanogen fikrlash faqat alohida mashg‘ulot emas, balki barcha fanlarni o‘qitishda qo‘llanilishi mumkin. Masalan, muammoli savollar, ijodiy topshiriqlar, rolli o‘yinlar, birgalikda muhokama qilish texnikalari sanogen fikrlashni shakllantirish va rivojlantirishga xizmat qiladi.

3. O‘qituvchi va psixolog hamkorligi.

Sanogen fikrlashni rivojlantirish jarayonida maktab psixologining ishtiroki muhim. Stressni yengish mashg‘ulotlari, relaksatsiya, nafas olish texnikalari va hissiy muvozanatni saqlash bo‘yicha maslahatlar psixolog-pedagog jamoaviy ishida muhim o‘rin tutadi.

4. O‘smirlar bilan samarali muloqot strategiyalarini rivojlantirish.

O‘qituvchi o‘z o‘quvchilarini tinglash, ularning fikrini hurmat qilish va ijobiy munosabatda bo‘lish orqali sanogen fikrlash muhitini yaratadi. Konfliktli

vaziyatlarda tanqid o‘rniga qo‘llab-quvvatlash va konstruktiv yo‘l ko‘rsatish sanogen yondashuvning asosiy tamoyillaridan biridir.

5. Ota-onalar bilan ishlash.

Sanogen fikrlashni rivojlantirish jarayonida oilaning roli katta. Shu bois o‘qituvchilar ota-onalar bilan hamkorlik qilib, ular uchun maslahatlar, seminarlar va suhbatlar o‘tkazishi maqsadga muvofiq. Bu o‘smirlarning uyda ham ijobiy va qo‘llab-quvvatlovchi muhitda bo‘lishini ta’minlaydi.

2. Metodik qo‘llanmalar va treninglar.

O‘qituvchilar uchun sanogen fikrlashni rivojlantirish bo‘yicha metodik qo‘llanmalar, seminar-treninglar va mahorat darslarini joriy etish – ularning kasbiy kompetensiyasini oshirishning muhim omili hisoblanadi [6].

Shu yo‘sinda sanogen fikrlashni o‘smirlar bilan pedagogik amaliyotda joriy etish – shaxsiy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlash, hissiy barqarorlikni mustahkamlash va ijtimoiy moslashuvni yengillashtirishga xizmat qiladi.

XULOSA

O‘smirlar yosh davri – shaxsning intellektual va hissiy jihatdan eng faol rivojlanish bosqichi bo‘lib, ushbu davrda ularning fikrlash jarayoni yanada murakkablashadi va ijtimoiy tajribasi kengayadi. Sanogen fikrlashni o‘smirlar bilan pedagogik faoliyatda shakllantirish va rivojlantirish nafaqat bilim berishga, balki shaxsiy va ijtimoiy moslashuvga yo‘naltirilgan tarbiyaviy jarayondir.

Sanogen fikrlash o‘smirlarni o‘z fikrlarini asosli va tahliliy tarzda shakllantirishga, muammoli vaziyatlarni konstruktiv hal etishga, stressni yengishga va ijobiy muloqot madaniyatini rivojlantirishga o‘rgatadi. Ushbu

jarayonda refleksiya, ijobiy muloqot, muammoli topshiriqlar va ijodiy faoliyat pedagogik yondashuvning asosiy komponentlari sifatida ajralib turadi.

Pedagogning asosiy vazifasi – o‘smirlarning yosh xususiyatlari va individualligini inobatga olib, sanogen fikrlashni izchil shakllantirish va rivojlantirish uchun qulay muhit yaratishdir. Shu bilan birga, o‘qituvchi va psixolog hamkorligi, ota-onalar bilan ishlash va metodik qo‘llanmalar sanogen fikrlashni rivojlantirish strategiyasining muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib xizmat qiladi.

Sanogen fikrlashni rivojlantirish orqali o‘smirlar nafaqat muvaffaqiyatli o‘quvchi, balki ongli, ijtimoiy mas’uliyatli va hissiy jihatdan barqaror shaxs sifatida shakllanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Орлов Ю.М. Оздоравливающее мышление. — М.: Академия, 1998.
2. Куликов Л.В. Саногенное мышление и здоровье человека. – Иркутск: Изд-во ИГПУ, 2002
3. Beck A.T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. – New York: International Universities Press, 1976. – P. 23–30.
4. Ellis A. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. – New York: Lyle Stuart, 1962. – P. 35–40.
5. O‘zbekiston Respublikasi Ta’lim konsepsiyasi. – T., 2020.
6. Абдуллаева Г. *Ўқитувчилар педагогикаси*. – T.: TDPU, 2018. – B. 42–47.