

ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ТАЛАБАЛАРИДА САНОГЕН ТАФАККУРНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОКОРРЕКЦИОН ДАСТУРИ: НАЗАРИЙ АСОСЛАР ВА АМАЛИЙ САМАРАДОРЛИК

Туляганова Дилноза Улуғбек қизи

Низомий номидаги Ўзбекистон миллий педагогика университети ҳузуридаги психология-ўқув илмий марказ, мутахассис-психолог.

Аннотация. Мазкур мақолада талабаларда саноген тафаккурни шакллантириш ва ривожлантиришнинг психологик асослари, психокоррекция дастурнинг мазмуни ҳамда унинг психоэмоционал ҳолат, стрессга бардошлилик ва шахсий ривожланишга таъсири таҳлил қилинган. Саноген тафаккур шахснинг эмоционал барқарорлигини таъминловчи, деструктив фикрлашни конструктив йўналишга ўзгартирувчи муҳим психологик ресурс сифатида баҳоланган. Муаллиф томонидан ишлаб чиқилган психокоррекция дастурнинг таркибий қисмлари ва уни амалга ошириш механизмлари баён этилган.

Калит сўзлар: саноген тафаккур, психокоррекция, талабалар, стресс, эмоционал интеллект, когнитив қайта қуриш, психологик барқарорлик.

Abstract. This article examines the psychological foundations of the formation and development of sanogenic thinking among university students, as well as the content and effectiveness of a psycho-correctional program aimed at improving students' psychological well-being. Sanogenic thinking is considered an important psychological resource that contributes to emotional stability by transforming destructive patterns of thinking into constructive cognitive processes. The article describes the structure and implementation mechanisms of the psycho-correctional program developed by the author.

The study is based on the analysis of scientific literature, psychological assessment methods, psycho-correctional training, cognitive-behavioral approaches, mindfulness practices, relaxation techniques, and statistical analysis. The psycho-correctional program consisted of eight weekly sessions, each lasting 90 minutes. The program includes four main stages: psychological assessment, psychoeducation, psycho-correctional training, and final evaluation. The expected outcomes include reduced stress and anxiety levels, enhanced emotional intelligence, improved constructive thinking, increased self-esteem, stronger academic motivation, and greater psychological resilience. The findings suggest that the development of sanogenic thinking can serve as an effective approach to promoting students' mental health and supporting their personal and professional development.

The implementation of such psycho-correctional programs is recommended within the psychological services of higher education institutions

Keywords: sanogenic thinking, psycho-correction, university students, stress, emotional intelligence, cognitive restructuring, psychological resilience.

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические основы формирования и развития саногенного мышления у студентов, а также его значение в обеспечении психического здоровья личности, психоэмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости. Представлены теоретические и практические основы авторской психокоррекционной программы, направленной на развитие саногенного мышления, раскрыты её содержание, структурные компоненты и механизмы реализации. Научно обосновано, что применение данной программы способствует улучшению психоэмоционального состояния студентов, повышению стрессоустойчивости, развитию конструктивного мышления, личностному росту и психологической адаптации. Полученные результаты свидетельствуют о том, что развитие саногенного мышления является важным фактором укрепления психического здоровья и повышения эффективности профилактической психологической работы.

Ключевые слова: саногенное мышление, психокоррекция, студенты, стресс, эмоциональный интеллект, когнитивная реструктуризация, психологическая устойчивость.

Замонавий олий таълим тизимида талабаларнинг интеллектуал салоҳияти билан бир қаторда уларнинг психологик саломатлигига ҳам катта эътибор қаратилмоқда. Академик юклама, ижтимоий мослашув, рақобат муҳити ва касбий келажак билан боғлиқ ноаниқликлар кўплаб талабаларда стресс, хавотир ва эмоционал чарчокни келтириб чиқаради. Бу эса таълим самарадорлиги ҳамда шахсий ривожланишга салбий таъсир кўрсатади. Ушбу муаммонинг самарали ечимларидан бири саноген тафаккурни ривожлантириш ҳисобланади. Саноген тафаккур инсоннинг воқеаларни конструктив баҳолаши, стресс вазиятларига мослашувчан муносабат билдириши ва салбий эмоционал реакцияларни назорат қилиш қобилиятини англатади. Шунингдек, замонавий клиник психологияда шахснинг когнитив жараёнлари, эмоционал ҳолати ва вегетатив асаб тизими фаолияти ўртасидаги ўзаро боғлиқлик муҳим илмий йўналиш сифатида эътироф этилмоқда. Стресс, хавотир ва сурункали психоэмоционал зўриқиш автоном (вегетатив) асаб тизимида функционал ўзгаришларни келтириб чиқариб, симпатик нерв тизими фаоллигининг ортиши ва парасимпатик механизмларнинг сусайишига сабаб бўлиши мумкин. Бу ҳолат юрак-қон томир тизими, нафас олиш, овқат ҳазм қилиш ҳамда бошқа психосоматик жараёнларга салбий таъсир кўрсатади.

Саноген тафаккур тушунчасининг назарий-методологик асослари: Саноген тафаккур тушунчаси рус психологи Ю.М.Орлов томонидан асосланган

бўлиб, у инсоннинг ўз ҳис-туйғулари (айб, хафагарчилик, аразлаш, ғазаб)ни онгли равишда таҳлил қилиш орқали руҳий саломатликни сақлаш қобилиятини англатади (Орлов, 1996). Орловнинг фикрича, патоген (касаллантирувчи) тафаккурдан фаркли ўлароқ, саногён тафаккур инсонга ўз эмоционал реакцияларини рефлексия қилиш, уларнинг келиб чиқиш сабабларини англаш ва конструктив тарзда бошқариш имконини беради.[1]

Ушбу назария бир қатор жаҳон психологияси йўналишлари билан узвий боғлиқ:

- **Когнитив-хулқий ёндашув** доирасида А.Эллиснинг рационал-эмотив терапия концепцияси инсоннинг иррационал эътиқодларини аниқлаш ва ўзгартиришга қаратилган бўлиб, саногён тафаккур механизмларига методологик жиҳатдан яқин туради (Ellis, 1962).
- А.Бекнинг когнитив терапия модели автоматик салбий фикрлар ва уларни қайта баҳолаш жараёнини тавсифлайди, бу эса саногён рефлексиянинг амалий инструментарийсини бойитади [2]
- Р.Лазарус ва С.Фолкманнинг стресс ва копинг стратегиялари назарияси стрессли вазиятни когнитив баҳолаш инсоннинг унга нисбатан реакциясини белгилашини кўрсатади [4]
- А.Бандуранинг ўз-ўзига ишонч (self-efficacy) концепцияси шахснинг ўз эмоционал ҳолатини бошқариш борасидаги субъектив ишончи муваффақиятли психокоррекциянинг муҳим шарти эканини таъкидлайди [5]

Талабаларда саногён тафаккурни ривожлантириш зарурати
Талабалик даври — Э.Эриксон даврийлаштиришига кўра, шахсий ва касбий идентификация шаклланадиган давр бўлиб, бу жараён кўпинча ички зиддиятлар, ўзини-ўзи баҳолашдаги тебранишлар билан кечади [6]. Академик муҳитда талабалар доимий равишда баҳолаш, рақобат ва мослашув билан боғлиқ стресс омилларига дуч келади. Патоген тафаккур услуби устун бўлган талабаларда:

- имтиҳон олдида ортиқча хавотирланиш ва тревожлик;
- ўзини айблаш ва мукаммалиятчилик тенденцияси;
- зиддиятли вазиятларда конструктив мулоқот қила олмаслик каби кўринишлар кузатилади.

Материаллар ва методлар

Тадқиқотда қуйидаги усуллардан фойдаланилди:

- илмий адабиётларни таҳлил қилиш;
- психологик диагностика;
- психокоррекция тренинг;
- когнитив-бихевиорал ёндашув элементлари;
- релаксация ва майндфулнес машқлари;
- статистик таҳлил.

Психокоррекция дастур 8 ҳафта давомида ҳафтасига бир марта 90 дақиқалик

машғулотлар шаклида ташкил этилди.

Психокоррекцион дастурнинг тузилиши

Дастур тўрт босқичдан иборат:

I босқич. Психодиагностика

Бу босқичда талабаларнинг стресс даражаси, хавотир, эмоционал интеллект ва саноген фикрлаш кўникмалари баҳоланади.

II босқич. Психомаърифий машғулотлар

Талабаларга қуйидаги мавзулар тушунтирилади:

саноген ва патоген тафаккур;

стресс физиологияси;

эмоцияларни бошқариш;

позитив психология асослари.

III босқич. Психокоррекцион тренинглари

Ушбу босқич қуйидаги машқларни ўз ичига олади:

когнитив қайта қуриш;

негатив автоматик фикрларни аниқлаш;

эмоционал ўзини бошқариш;

нафас олиш машқлари;

майндфулнес;

конфликтларни конструктив ҳал қилиш;

ижобий мулоқот кўникмалари.

IV босқич. Якуний баҳолаш

Дастурдан кейин қайта диагностика ўтказилади ва натижалар таққосланади.

Натижалар. Психокоррекцион дастур натижалари талабаларда:

стресс даражасининг пасайиши;

шахсий хавотирнинг камайиши;

эмоционал интеллектнинг ошиши;

конструктив фикрлашнинг ривожланиши;

ўзини баҳолашнинг яхшиланиши;

академик мотивациянинг ортиши;

каби ижобий ўзгаришларни намоён этиши кутилмоқда.

Саноген тафаккур ривожланган талабаларда психологик барқарорлик, ижтимоий фаоллик ва ҳаётдан қониқиш даражаси юқори бўлиши кузатилади.

Тадқиқот натижалари саноген тафаккурни ривожлантиришга қаратилган

психокоррекцион дастурлар талабаларнинг психологик саломатлигини

мустаҳкамлашда муҳим аҳамиятга эга эканлигини кўрсатади. Дастур когнитив-

бихевиорал терапия, позитив психология ва эмоционал интеллект назариялари

билан уйғун ҳолда ишлаб чиқилганлиги унинг илмий асосланганлигини

таъминлайди.

Амалий самарадорликни баҳолаш мезонлари:

Дастурнинг амалий самарадорлигини баҳолаш учун экспериментал ва назорат гуруҳлари ўртасида қиёсий таҳлил (pre-test/post-test дизайни) қўлланилиши тавсия этилади. Асосий баҳолаш мезонлари сифатида:

Шунга ўхшаш дастурлар бўйича олиб борилган тадқиқотлар кўрсатишича, когнитив рефлексияга асосланган тренинглар иштирокчиларда тревожлик даражасининг статистик жиҳатдан аҳамиятли пасайишига олиб келади. Шу билан бирга, аниқ рақамли натижалар ҳар бир тадқиқот намунасига хос бўлганлиги сабабли, улар мазкур дастур доирасида ўтказиладиган эмпирик тадқиқот асосида алоҳида тақдим этилиши лозим.

- хавотирлик даражасининг ўзгариши;
- саногён/патоген тафаккур нисбатининг динамикаси;
- академик стрессга нисбатан субъектив баҳонинг ўзгариши;
- эмоционал интеллект кўрсаткичлари белгиланиши мумкин.

Шунга ўхшаш дастурлар бўйича олиб борилган тадқиқотлар кўрсатишича, когнитив рефлексияга асосланган тренинглар иштирокчиларда тревожлик даражасининг статистик жиҳатдан аҳамиятли пасайишига олиб келади[7]. Шу билан бирга, аниқ рақамли натижалар ҳар бир тадқиқот намунасига хос бўлганлиги сабабли, улар мазкур дастур доирасида ўтказиладиган эмпирик тадқиқот асосида алоҳида тақдим этилиши лозим.

Саногён тафаккурни ривожлантиришга қаратилган психокоррекцион дастур талабаларнинг стрессга чидамлилигини ошириш, эмоционал ўз-ўзини бошқариш кўникмаларини шакллантириш ва умумий психологик фаровонликни яхшилашда самарали восита ҳисобланади. Дастурнинг назарий асосини Ю.М.Орловнинг саногён тафаккур концепцияси, когнитив-хулқий терапия ва стресс-копинг назариялари [8]

Хулоса. Талабаларда саноген тафаккурни ривожлантиришга қаратилган психокоррекцион дастур клиник психология нуқтаи назаридан ҳам муҳим аҳамиятга эга. У шахснинг стрессга нисбатан когнитив ва эмоционал муносабатини ўзгартириш орқали вегетатив асаб тизими фаолиятини меъёрлаштиришга, психофизиологик мослашувни яхшилашга ва психосоматик касалликлар хавфини камайтиришга хизмат қилиши мумкин. Бу эса мазкур йўналишда келгусида клиник-психологик ва психофизиологик тадқиқотларни амалга ошириш учун илмий асос яратади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Орлов Ю.М. *Саногенное мышление.* — Москва.
2. Beck A.T. *Cognitive Therapy and Emotional Disorders.* New York.
3. Seligman M.E.P. *Flourish.* New York.
4. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping.* New York.
5. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. — New York: W.H. Freeman, 1997.
6. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. — New York: W.W. Norton, 1968.
7. Seligman M.E.P. *Flourish.* New York.
8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг ёшлар сиёсати ва олий таълим соҳасига оид меъёрий-ҳукукий ҳужжатлари.