

TALABALARDA SANOGEN TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISH MODELI

Toshpulatova Umidaxon Alijonqizi

Tashkilot: Andijon davlat pedagogika instituti

Ilmiy yo‘nalish: Pedagogika va psixologiya

Sanogen tafakkurni shakllantirish va rivojlantirish modelini ishlab chiqish zamonaviy psixologik va pedagogik fanlarda muhim yutuq bo‘lib, klassik kognitiv nazariyalar va zamonaviy o‘zini o‘zi boshqarish paradigmalari o‘rtasidagi tafovutni bartaraf etadi. Ushbu kontseptsiyaning nazariy genezisi tubdan rus psixologi Yuriy Mixaylovich Orlovning[1], shaffof tadqiqotlariga asoslangan bo‘lib, u XX asr oxirida sanogenik tafakkur paradigmasini patogenik tafakkurga qarshi nuqta sifatida kiritgan. Keyinchalik Svetlana Nikolaevna Morozyuk (Svetlana Nikolaevna Morozyuk. Sanogenik aks ettirish xarakter urg'ularini optimallashtirish va ta'lim faoliyati samaradorligini oshirish omili sifatida:[2] kabi tadqiqotchilar tomonidan kengaytirilgan bu yondashuv sanogen tafakkurni nafaqat passiv kognitiv holat sifatida, balki hissiyotlarni ongli ravishda boshqarish va ichki nizolarni bartaraf etishga qaratilgan faol, o‘zini o‘zi tartibga soluvchi aqliy faoliyat sifatida ham tushunadi. Shu bilan bir qatorda, G'arb psixologik an'analari shunga o‘xshash hodisalarni turli kontseptual nuqtai nazardan ko‘rib chiqqan, eng muhimi, Aaron Beck kognitiv terapiya formulasida [3], Albert Ellis Ratsional hissiy xulq-atvor terapiyasi bilan [4], James Gross hissiyotlarni tartibga solish jarayon modeli [5] orqali va Aaron Antonovskiy salutogenik modelni ishlab chiqishda [6]. Ushbu xilma-xil, ammo bir-birini to‘ldiruvchi nuqtai nazarlarni birlashtirish orqali turli ijtimoiy va ta'lim sharoitlarida psixologik barqarorlikni, sub'ektiv farovonlikni va hissiy kompetentsiyani oshirish uchun mustahkam asos bo‘lib xizmat qiladigan sanogen fikrlash rivojlanishining keng qamrovli, ko‘p o‘lchovli modelini yaratish mumkin bo‘ladi.

Sanogen fikrlash modelining strukturaviy va funktsional mohiyatini tushunish

uchun uni patogenik kognitiv ishlov berishdan ajratib turadigan tarixiy va nazariy asoslarni o‘rganish kerak. Patogenik fikrlash salbiy hissiy holatlarni kuchaytiradigan, surunkali stress, psixologik himoya va psixosomatik kasalliklarga olib keladigan avtomatik, ongsiz aqliy operatsiyalar bilan tavsiflanadi. Shaxslar patogenik fikrlash bilan shug'ullanganda, ular odatda qattiq aqliy odatlarga, real bo‘lmagan taxminlarga va proektsiya, siljish va ratsionalizatsiya kabi himoya mexanizmlariga tayanadilar. Bu jarayonlar hissiy stressning haqiqiy kognitiv ildizlarini yashiradi va shu bilan shaxsni o‘zini o‘zi davom ettiradigan salbiy affektivlik sikliga tushiradi. Aksincha, sanogenik fikrlash ongli aks ettirish, hissiy ravshanlik va buzg'unchi ruhiy holatlarni tizimli ravishda dekonstruksiya qilish bilan tavsiflangan sog'liqni saqlashga olib keladigan kognitiv faoliyatni ifodalaydi. Bu o‘tishning asosiy psixologik mexanizmi sanogenik aks ettirishdir, u oddiy aks ettirishdan hissiyotlarni keltirib chiqaradigan kognitiv tuzilmalarni tahlil qilishga qaratilgan o‘ziga xos yo‘nalishi bilan farq qiladi.

Rossiya va G'arb ilmiy an'analarining integratsiyasi ushbu model uchun boy nazariy asos yaratadi. Rus psixologik maktabi nuqtai nazaridan, xususan, Sergey Leonidovich Rubinshteynning faoliyat nazariyasi [7]. Aleksey Nikolaevich Leontiev tafakkur shaxsning atrof-muhit bilan munosabatlariga vositachilik qiluvchi dinamik, maqsadli faoliyat sifatida qaraladi [8]. Sanogen fikrlash, bu doirada, o‘zini o‘zi boshqarish faoliyatining yuqori darajada rivojlangan shakli sifatida kontseptsiyalangan, bunda transformatsiya ob'ekti shaxsning o‘ziga xos kognitiv-emotsional sohasi hisoblanadi. G'arb nuqtai nazaridan, model kognitiv-xulq-atvor paradigmasi bilan chambarchas bog'liq bo‘lib, u hissiy stress asosan kognitiv buzilishlar va irratsional e'tiqodlarning funktsiyasi deb ta'kidlaydi. Masalan, Albert qattiq dogmatik talablarning disfunktsional his-tuyg'ularni vujudga keltirishdagi rolini ta'kidlaydi, bu tushuncha Yuriy Mixaylovich Orlovning tushunchasiga juda o‘xshash. Bundan tashqari, Jeyms Grossning hissiyotlarni tartibga solish modeli kognitiv qayta baholashni hissiy ta'sirni o‘zgartirishning eng samarali oldingi yo‘naltirilgan strategiyalaridan biri sifatida

ta'kidlaydi, bu esa sanogen aks ettirishning kengroq doirasidagi asosiy operatsion komponent bo‘lib xizmat qiladi.

Sanogen fikrlashni rivojlantirish modelining strukturaviy arxitekturasini to‘rtta o‘zaro bog'liq blok orqali kontseptualizatsiya qilish mumkin: maqsadga yo‘naltirilgan blok, nazariy-mazmun bloki, protsedura-texnologik blok va baholash-natija bloki. Ushbu strukturaviy-funktsional dizayn sog'liqni saqlashni keltirib chiqaradigan kognitiv amaliyotlarni rivojlantirishga tizimli, yaxlit yondashuvni ta'minlaydi, dastlabki kontseptual ongdan barqaror o‘zini o‘zi boshqarish odatlarini institutsionalizatsiya qilishga o‘tadi. Nishonga yo‘naltirilgan blok modelning teleologik asosini belgilaydi, uning asosiy maqsadlari, vazifalari va metodologik yondashuvlarini bayon qiladi. Modelning asosiy maqsadi shaxslarda sanogen fikrlashni tizimli rivojlantirish, shu bilan ularning hissiy kompetensiyasini, psixologik chidamliligini va o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyatini oshirishdir. Ushbu maqsadga erishish uchun bir nechta asosiy maqsadlarga erishish kerak, jumladan, hissiyotlarning kognitiv tabiati haqidagi nazariy bilimlarni rivojlantirish, sanogen aks ettirish ko‘nikmalarini rivojlantirish, patogen aqliy odatlarni o‘zgartirish va sog'liqni saqlashni keltirib chiqaradigan fikrlash shakllarini kundalik xulq-atvorga integratsiya qilish. Ushbu blok asosiy ilmiy yondashuvlar, jumladan, shaxsning kognitiv-emotsional sohasini yaxlit tizim sifatida ko‘rib chiqadigan tizimli yondashuv sintezi bilan boshqariladi; kognitiv qayta qurishning faol, amaliyotga yo‘naltirilgan xususiyatini ta'kidlaydigan faoliyatga asoslangan yondashuv; rivojlanish aralashuvlari shaxsning noyob psixologik xususiyatlari va hayot tajribalariga moslashtirilishini ta'minlaydigan shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv; va sanogenik fikrlashning rivojlanishini ongli o‘zini o‘zi anglash orqali boshqariladigan o‘zini o‘zi tashkil etish jarayoni sifatida kontseptuallashtiradigan refleksiv-sinergetik yondashuv. Protsessual-texnologik blok modelning dinamik, bosqichma-bosqich amalga oshirilishini tasvirlaydi, sanogen fikrlashni rivojlantirish uchun qo‘llaniladigan aniq bosqichlar, usullar va psixologik

texnikalarni batafsil bayon qiladi. Bu jarayon to‘rtta alohida bosqichdan iborat rivojlanish traektoriyasi sifatida kontseptsiyalangan: diagnostika-motivatsion bosqich, kognitiv-refleksiv bosqich, transformatsion-tartibga solish bosqichi va integrativ-xulq-atvor bosqichi.

Diagnostika-motivatsion bosqichda asosiy e'tibor shaxsning asosiy kognitiv naqshlarini baholash, dominant patogen odatlarni aniqlash va o‘zini takomillashtirish uchun kuchli motivatsiyani rivojlantirishga qaratilgan. Psixologlar va o‘qituvchilar turli xil diagnostika vositalaridan, masalan, Svetlana Nikolaevna Morozyukning (testidan foydalanib, shaxsning hissiy profilini xaritalash uchun kognitiv-xulq-atvorni baholash texnikalari bilan bir qatorda sanogen refleks darajasini aniqlash uchun foydalanadilar. Bu bosqich shuningdek, patogen fikrlashning halokatli oqibatlari haqida xabardorlikni oshirishni, shu bilan sog'liqni saqlashga yordam beradigan kognitiv ko‘nikmalarni egallashga ongli ravishda intilishni rivojlantirishni o‘z ichiga oladi.

References

1. Orlov Yuriy Mixaylovich. Sanogenik tafakkur: O'qitish uchun metodologik qo'llanma. Moskva, 1993. 12-15-betlar
2. Psixologiya doktori. Moskva, 2001. 84-86-betlar
3. Beck Aaron Temkin. Kognitiv terapiya va hissiy buzilishlar. Nyu-York: Xalqaro Universitetlar Press, 1976. P. 78
4. Ellis Albert. Psixoterapiyada aql va hissiyot. Nyu-York: Lyle Stuart, 1962. P. 114-118
5. Gross James J. Hissiyotlarni tartibga solish bo'yicha qo'llanma. Nyu-York: Guilford Press, 2007. P. 23-27
1. Antonovskiy Aaron. Sog'liqni saqlash sirini ochish: Odamlar stressni qanday boshqarishadi va yaxshi holatda qolishadi. San-Fransisko: Jossey-Bass, 1987. P.

95-98

2. Rubinshteyn Sergey Leonidovich. Osnovy obshchey psixoloji. Moskva: Pedagogika, 1989. S. 143-145
3. Leontev Aleksey Nikolaevich. Deyatelnost. 1975. S. 88-92