

SANOGEN TAFAKKURNING TALABALARDA AKADEMIK STRESSNI KAMAYTIRISHDAGI PSIXOLOGIK ROLI TAKOMILLASHTIRISNING PSIXOKORREKSION DASTURI VA UNING MODELI

Tulyaganova Dilnoza Ulug'bek qizi

*Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti huzuridagi
psixologiya-o'quv ilmiy markaz, mutaxassis-psixolog.*

Annotatsiya. Mazkur tadqiqot talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirish orqali akademik stressni kamaytirishning psixologik mexanizmlarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda sanogen tafakkurning akademik stressni pasaytirishdagi psixologik roli nazariy va empirik jihatdan asoslangan hamda uni takomillashtirishga qaratilgan psixokorreksion dastur ishlab chiqilgan. Dastur talabalarning emotsional barqarorligini oshirish, refleksiv fikrlashni rivojlantirish, salbiy avtomatik fikrlarni konstruktiv fikrlash bilan almashtirish, stressni boshqarish va psixologik moslashuvni kuchaytirishga yo'naltirilgan. Psixokorreksion mashg'ulotlar natijasida talabalarda akademik stress darajasining pasayishi, sanogen tafakkur va psixologik farovonlik ko'rsatkichlarining oshishi kuzatilishi kutiladi.

Kalit so'zlar: sanogen tafakkur, akademik stress, psixokorreksiya, refleksiya, emotsional barqarorlik, stressni boshqarish, talaba, psixologik farovonlik.

Аннотация. Настоящее исследование посвящено изучению психологической роли саногенного мышления в снижении академического стресса у студентов. Теоретически и эмпирически обоснованы механизмы влияния саногенного мышления на преодоление академического стресса, а также разработана психокоррекционная программа, направленная на его совершенствование. Программа включает развитие рефлексивного мышления, эмоциональной устойчивости, навыков саморегуляции, конструктивного мышления и эффективного совладания со стрессом. Ожидается, что реализация программы приведёт к снижению уровня академического стресса, повышению уровня саногенного мышления и психологического благополучия студентов.

Ключевые слова: саногенное мышление, академический стресс, психокоррекция, рефлексия, эмоциональная устойчивость, саморегуляция, психологическое благополучие, студенты.

Annotation. This study investigates the psychological role of sanogenic thinking in reducing academic stress among university students. Theoretical and empirical foundations of the relationship between sanogenic thinking and academic stress are presented, and a psycho-corrective program aimed at improving sanogenic thinking is developed. The program focuses on enhancing reflective thinking, emotional resilience, self-regulation, constructive cognitive restructuring, and effective stress management skills. The implementation of the program is expected to reduce academic stress levels while improving sanogenic thinking and students' psychological well-being.

Keywords: sanogenic thinking, academic stress, psycho-correction, reflective thinking, emotional resilience, stress management, self-regulation, psychological well-being, students.

Mazkur psixokorreksion dastur talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirish orqali akademik stress darajasini kamaytirish, emotsional barqarorlikni oshirish hamda stressogen vaziyatlarga nisbatan konstruktiv munosabatni shakllantirishga qaratilgan. Dastur sanogen tafakkurning kognitiv va emotsional mexanizmlariga tayangan holda ishlab chiqilgan bo'lib, u talabalarning o'quv jarayonida yuzaga keladigan psixologik zo'riqlashlarni samarali boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishni maqsad qiladi.

2. Dastur maqsadi. Talabalarda sanogen tafakkur komponentlarini (refleksiv fikrlash, emotsional o'zini boshqarish, irratsional fikrlashni kamaytirish) rivojlantirish orqali akademik stressni kamaytirish va psixologik moslashuv darajasini oshirishdan iborat.

3. Dastur vazifalari:

- Talabalarda sanogen tafakkur ko'nikmalarini shakllantirish va rivojlantirish;
- Akademik stress omillarini anglash va ularni boshqarish strategiyalarini o'rgatish;
- Irratsional va destruktiv fikrlash shakllarini kamaytirish;
- Emotsional barqarorlik va o'zini boshqarish qobiliyatini mustahkamlash;
- Stressli vaziyatlarda konstruktiv qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish;
- O'z-o'zini refleksiya qilish va metakognitiv fikrlashni kuchaytirish;
- Talabalar o'rtasida psixologik moslashuv darajasini oshirish.

4. Dastur o'tkazish qoidalar:

- Dastur guruh shaklida (10–15 nafar talaba) amalga oshiriladi;
- Har bir ishtirokchi ixtiyoriy ravishda qatnashadi;
- Maxfiylik tamoyili saqlanadi;
- Trening jarayonida ochiqlik va faollik talab etiladi;
- Boshqa ishtirokchilar fikriga hurmat bilan yondashish majburiy;
- Baholash va tanqid qilish emas, rivojlanish tamoyili asos qilib olinadi;
- Har bir mashg'ulotda muntazam ishtirok etish talab etiladi.

5. Dastur davomiyligi. Psixokorreksion dastur 7 ta trening mashg'ulotidan iborat bo'lib, har bir mashg'ulot 60–90 daqiqa davom etadi. Mashg'ulotlar haftasiga 1 marta o'tkaziladi. Umumiy davomiylik taxminan 7 haftani tashkil etadi.

1-Mashg'ulot: “O'zim va stress”.

Mashg'ulotning maqsadi: akademik stress haqida dastlabki tasavvurni shakllantirish.

Mashg'ulotning vazifasi: “Stress xaritasi” – talabalar o'z stress manbalarini yozadilar va guruhda muhokama qiladilar. Mazkur birinchi mashg'ulotning asosiy maqsadi talabalarda akademik stress tushunchasi bo'yicha dastlabki psixologik tasavvurni shakllantirish, shaxsiy stress omillarini anglash hamda sanogen tafakkurga kirishish uchun motivatsion tayyorgarlikni yaratishdan iborat. Ushbu bosqichda

ishtirokchilar o'zlarining kundalik o'quv faoliyatida uchraydigan stress manbalari bilan tanishadilar va ularni subyektiv idrok qilish xususiyatlarini tahlil qiladilar.

Mashg'ulotning vazifalari:

- “Stress” va “akademik stress” tushunchalarini psixologik jihatdan tushuntirish;
- Talabalarda shaxsiy stress manbalarini aniqlash ko'nikmasini shakllantirish;
- Emotsional reaksiyalar va kognitiv baholash o'rtasidagi bog'liqlikni anglatish;
- Guruhda ochiqlik va ishonch muhitini yaratish;
- Keyingi mashg'ulotlar uchun refleksiv tayyorgarlikni shakllantirish.

Mashg'ulotning umumiy davomiyligi: 60–90 daqiqani tashkil etadi va 10 -15 nafar talabadan iborat guruhda o'tkaziladi. Kirish qismida trener tomonidan mashg'ulotning maqsadi va tartibi tushuntiriladi, so'ng “stress nima?” mavzusida qisqa savol-javob o'tkazilib, talabalarning dastlabki assotsiatsiyalari aniqlanadi. Bu bosqichda ishtirokchilar stressni qanday tushunishi va unga qanday ma'no berishi tahlil qilinadi. Keyingi bosqichda psixosotsiatsiya amalga oshiriladi. Unda stressning umumiy psixologik mohiyati, akademik stressning asosiy manbalari (imtihonlar, vaqt tanqisligi, o'qish yuklamasi, baholash tizimi), shuningdek, stressga kognitiv baholashning ta'siri tushuntiriladi. Sanogen va patogen fikrlash o'rtasidagi farqlar ham yoritilib, stressning faqat salbiy emas, balki moslashuvchanlikni rivojlantiruvchi jihatlari ham mavjudligi ta'kidlanadi.

Mashg'ulotning asosiy qismi:“Stress xaritasi” mashqi bajariladi. Bunda har bir ishtirokchiga A4 formatdagi varaq berilib, u o'z hayotidagi stress manbalarini uch yo'nalish bo'yicha yozadi: o'qish bilan bog'liq stresslar, shaxsiy stresslar va ijtimoiy stresslar. Keyinchalik eng kuchli uchta stress omili ajratib ko'rsatiladi va guruhda umumiy muhokama qilinadi. Muhokama jarayonida qaysi stress omillari ko'proq uchrashi, ularning qay darajada nazorat qilinishi va ularga nisbatan shaxsiy reaksiyalar tahlil qilinadi.

Yakuniy bosqich: refleksiya amalga oshiriladi. Talabalar “men bugun o'zim haqida nimani angladim?”, “meni eng ko'p stressga olib keladigan holat nima?” va “stressga munosabatim qanday?” kabi savollarga javob beradilar. Bu jarayon sanogen tafakkurning dastlabki refleksiv elementlarini shakllantirishga xizmat qiladi.

2-Mashg'ulot: “Fikr va hissiyot bog'liqligi”

Mazkur mashg'ulot sanogen tafakkurni rivojlantirishga yo'naltirilgan psixokorreksion dasturning muhim bosqichi bo'lib, talabalarda fikr (kognitiv jarayonlar) va hissiyot o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni anglashga qaratilgan. Asosiy g'oya shundan iboratki, akademik stress tashqi vaziyatga emas, balki uni qanday talqin qilish va baholashga bog'liq.

Mashg'ulotning maqsadi: talabalarda fikr va hissiyot o'rtasidagi bog'liqlikni shakllantirish, irratsional fikrlashni aniqlash va sanogen tafakkurni rivojlantirish.

Mashg'ulotning vazifalari: kognitiv baholash va emotsional reaksiya bog'liqligini tushuntirish, avtomatik salbiy fikrlarni aniqlash, vaziyatni turlicha talqin qilishni o'rgatish, irratsional fikrlashni kamaytirish va konstruktiv fikrlashni rivojlantirish.

Mashg'ulotning qoidalari: ixtiyoriy ishtirok, ochiqlik, hurmat, baholamaslik, maxfiylik va refleksiya tamoyillariga amal qilinadi.

Mashg'ulotning davomiyligi: 60-90 daqiqa, 10-15 nafar talabadan iborat guruhda o'tkaziladi.

Mashg'ulotning tuzilishi: kirish qismida mavzu va bog'liqlik tushuntiriladi; nazariy qismda "vaziyat-fikr-hissiyot" modeli yoritiladi; asosiy mashqda bir xil vaziyat turlicha fikrlar bilan qayta baholanadi; guruhiiy muhokamada hissiy o'zgarishlar tahlil qilinadi; yakunda refleksiya qilinadi.

Kutiladigan natijalar: fikr va hissiyot bog'liqligini anglash, irratsional fikrlarni aniqlash, vaziyatni konstruktiv qayta baholash, akademik stressga sanogen yondashuv va emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarining rivojlanishi.

3-Mashg'ulot: "Irratsional fikrlarni aniqlash"

Mazkur mashg'ulot sanogen tafakkurni rivojlantirishga yo'naltirilgan psixokorreksion dastur doirasida talabalarda irratsional fikrlash shakllarini aniqlash va ularni akademik stress bilan bog'liqligini tushunishga qaratilgan.

Mashg'ulotning maqsadi: talabalarda irratsional fikrlarni aniqlash, ularning emotsional holat va akademik stressga ta'sirini anglash hamda konstruktiv fikrlashni shakllantirish.

Mashg'ulotning vazifalari: irratsional fikrlash turlarini tushuntirish; salbiy avtomatik fikrlarni aniqlash; fikr-hissiyot-stress bog'liqligini ochish; irratsional fikrlarni sanogen fikrlarga almashtirish ko'nikmasini shakllantirish. Mashg'ulotning davomiyligi: 60-90 daqiqa, 10-15 nafar talaba ishtirokida. Mashg'ulotning qoidalari: ixtiyoriy ishtirok, maxfiylik, hurmat, ochiqlik, baholamaslik va refleksiya tamoyillari.

Mashg'ulotning borishi: Kirish: mavzuni tanishtirish va avvalgi mashg'ulot bilan bog'lash

Nazariy qism: Irratsional fikrlash turlari (katastrofizatsiya, umumlashtirish, "hammasi yoki hech narsa")

Asosiy mashq: akademik stress vaziyatlarida avtomatik fikrlarni aniqlash va tahlil qilish. O'zgartirish bosqichi: irratsional fikrlarni sanogen fikrlarga aylantirish

Refleksiya: shaxsiy xulosalar va anglashlar

Kutiladigan natijalar: irratsional fikrlarni aniqlash ko'nikmasi shakllanishi, salbiy fikrlashni kamaytirish, sanogen tafakkur rivojlanishi, akademik stressni boshqarish malakasining oshishi.

4-Mashg'ulot: "Emotsiyalarni boshqarish"

Mazkur mashg'ulot sanogen tafakkurni rivojlantirishga yo'naltirilgan psixokorreksion dastur tarkibida talabalarda emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish va akademik stress sharoitida psixologik barqarorlikni oshirishga qaratilgan.

Mashg'ulotning maqsadi: talabalarda emotsiyalarni anglash, ularni boshqarish va stressli akademik vaziyatlarda konstruktiv emotsional reaksiyalarni shakllantirish.

Mashg'ulotning vazifalari: emotsiya va stress o'rtasidagi bog'liqlikni tushuntirish; salbiy emotsional reaksiyalarni aniqlash; emotsional o'zini boshqarish usullarini

o'rgatish; relaksatsiya va nafas olish texnikalarini shakllantirish; sanogen tafakkur asosida emotsional barqarorlikni rivojlantirish.

Mashg'ulotning davomiyligi: 60-90 daqiqa, 10 -15 nafar talaba ishtirokida.

Mashg'ulotning qoidalari: ixtiyoriy ishtirok, maxfiylik, hurmat, ochiqlik, baholamaslik va faol ishtirok tamoyillariga rioya qilinadi.

Mashg'ulotning borishi: Kirish: avvalgi mashg'ulotni esga olish va mavzuni tanishtirish. Nazariy qism: emotsiya turlari va ularning stressga ta'siri. Asosiy qism: emotsiyalarni aniqlash va ularni boshqarish mashqlari. Amaliy mashq: nafas olish (relaksatsiya), "pauza texnikasi", hissiy holatni qayta baholash. Refleksiya: shaxsiy emotsional tajribani tahlil qilish

Kutiladigan natijalar: talabalarda emotsiyalarni anglash va boshqarish ko'nikmasi shakllanishi, akademik stressga nisbatan barqarorlik oshishi, salbiy emotsional reaksiyalar kamayishi hamda sanogen tafakkur rivojlanishi.

5-Mashg'ulot: "Refleksiya va o'zini tahlil qilish"

Mazkur mashg'ulot sanogen tafakkurni rivojlantirishga yo'naltirilgan psixokorreksion dastur doirasida talabalarda refleksiv fikrlashni shakllantirish, o'z xatti-harakatlari va emotsional holatini tahlil qilish hamda akademik stressga bo'lgan munosabatni ongli boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan.

Mashg'ulotning maqsadi: talabalarda refleksiya (o'zini tahlil qilish) ko'nikmasini rivojlantirish, shaxsiy tajribani anglash va akademik stressga nisbatan sanogen yondashuvni mustahkamlash.

Mashg'ulotning vazifalari: refleksiya tushunchasini psixologik jihatdan tushuntirish; o'z emotsional va kognitiv holatini tahlil qilishni o'rgatish; o'tgan tajribani baholash ko'nikmasini rivojlantirish; sanogen tafakkur elementlarini mustahkamlash; shaxsiy o'sish va o'zini boshqarish strategiyalarini shakllantirish.

Mashg'ulotning davomiyligi: 60–90 daqiqa, 10–15 nafar talaba ishtirokida.

Mashg'ulotning qoidalari: ixtiyoriy ishtirok, maxfiylik, ochiqlik, hurmat, o'zaro baholamaslik va faol refleksiya tamoyillari.

Mashg'ulotning borishi:

- Kirish: avvalgi mashg'ulotlar bilan bog'lash va mavzuni tushuntirish;
- Nazariy qism: refleksiya va metakognitiv fikrlash tushunchasi;
- Asosiy qism: "Men bugun nimani his qildim va nimani angladim?" mashqi;
- Amaliy faoliyat: shaxsiy refleksiya kundaligi yuritish va tahlil;
- Guruhiy muhokama: tajribalar bilan o'rtoqlashish ;
- Yakuniy refleksiya: shaxsiy xulosalar chiqarish.

Kutiladigan natijalar: talabalarda o'zini tahlil qilish ko'nikmasi shakllanishi, emotsional anglash darajasi oshishi, akademik stressga nisbatan ongli munosabat rivojlanishi va sanogen tafakkur mustahkamlanishi.

6-Mashg'ulot: "Stressga konstruktiv yondashuv"

Mashg'ulotning maqsadi: talabalarda stressli vaziyatlarni salbiy emotsional reaksiya emas, balki muammoni hal qilish imkoniyati sifatida qabul qilish ko'nikmasini shakllantirish.

Mashg'ulotning vazifalari: stressni konstruktiv idrok etish tushunchasini tushuntirish; muammoli vaziyatlarni tahlil qilish; yechim topish strategiyalarini o'rgatish; guruhviy muhokama orqali alternativ qarorlar ishlab chiqish; sanogen tafakkur asosida moslashuvchanlikni rivojlantirish.

Mashg'ulotning davomiyligi: 60-90 daqiqa, 10-15 nafar talaba ishtirokida.

Mashg'ulotning qoidalari: ixtiyoriy ishtirok, ochiqlik, hurmat, maxfiylik, tanqid qilmaslik va faol ishtirok tamoyillari.

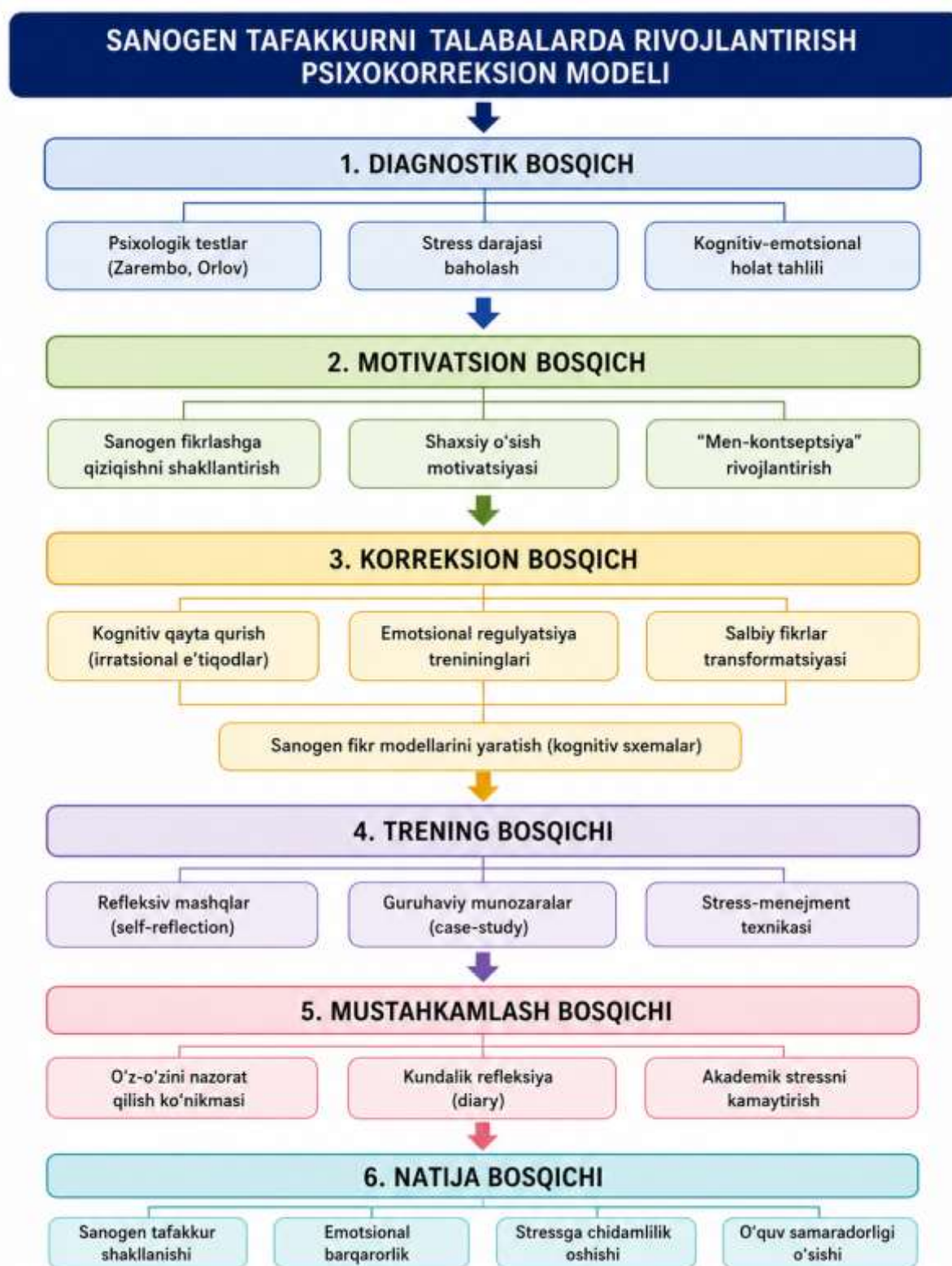
Mashg'ulotning borishi: Kirish: avvalgi mashg'ulotlarni esga olish va mavzuni tanishtirish, nazariy qism: stress va konstruktiv yondashuv tushunchasi, Asosiy qism: real akademik muammolarni tahlil qilish, guruhviy mashq: "muammo-yechim-natija" modeli asosida ishlash, muhokama: eng samarali yechimlarni aniqlash, yakun: refleksiya va xulosa chiqarish

Kutiladigan natijalar: talabalarda stressli vaziyatlarga konstruktiv yondashuv shakllanishi, muammolarni hal qilish ko'nikmasi rivojlanishi, emotsional barqarorlik oshishi hamda sanogen tafakkur mustahkamlanishi.

7-Mashg'ulot: "Sanogen tafakkurni mustahkamlash"

Mashg'ulotning maqsadi: talabalarda sanogen tafakkur elementlarini (konstruktiv fikrlash, emotsional o'zini boshqarish, refleksiya va irratsional fikrlarni kamaytirish) mustahkamlash hamda ularni real akademik hayotda qo'llash ko'nikmasini shakllantirish.

Mashg'ulotning vazifasi: o'tilgan mashg'ulotlarni umumlashtirish; sanogen tafakkur strategiyalarini mustahkamlash; individual stress boshqarish modelini ishlab chiqish; akademik stressga chidamlilikni oshirish; shaxsiy rivojlanish rejasini shakllantirish. Mashg'ulotning davomiyligi: 60-90 daqiqa, 10 -15 nafar talaba ishtirokida. Kutiladigan natijalar: talabalarda sanogen tafakkur barqarorlashishi, akademik stressni boshqarish ko'nikmalarining mustahkamlanishi kabilar kutiladi. Endi esa, trening mashg'ulotdan so'ng ishlab chiqilgan psixokorreksion model va uning mazmuniga e'tibor qarata



“Sanogen tafakkurni rivojlantirish psixokorreksion modeli”ning mazmuni umumiy jihatdan shaxsning salbiy hissiy-tanqidiy reaksiyalarini kamaytirish, stressga chidamlilikni oshirish va kognitiv qayta baholash orqali sog‘lom fikrlash usulini shakllantirishga qaratilgan tizim sifatida talqin qilinadi.

MODERN EDUCATIONAL SYSTEM AND INNOVATIVE TEACHING SOLUTIONS

Psixokorreksion model talabalar yoki shaxslarda akademik stress, ichki zo'riqish va salbiy avtomatik fikrlarni anglash hamda ularni konstruktiv fikrlash bilan almashtirish jarayonini bosqichma-bosqich rivojlantirishni tashkil etadi. Model psixokorreksiyaning kognitiv, emotsional va refleksiv komponentlarini uyg'un holda qamrab oladi. Uning mazmunida asosiy e'tibor quyidagi yo'nalishlarga qaratiladi: shaxsning o'z fikrlash jarayonini anglashi (metakognitiv refleksiya), salbiy kognitsiyalarni qayta qurish, emotsional barqarorlikni mustahkamlash hamda stress holatlariga nisbatan sanogen (sog'lom) munosabatni shakllantirish. Shu orqali shaxsda o'quv faoliyatiga ijobiy motivatsiya, ichki nazorat va psixik muvozanat rivojlanadi. Xulosa qilib aytganda, mazkur model shaxsning fikrlash tarzidagi destruktiv elementlarni kamaytirib, uning o'rniga psixologik jihatdan sog'lom, adaptiv va barqaror kognitiv strategiyalarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur model psixokorreksion ta'sirning bosqichli tashkil etilishiga tayanadi: avval shaxsning salbiy avtomatik fikrlari va emotsional reaksiyalari aniqlanadi, keyin ular kognitiv qayta ishlash orqali qayta baholanadi, so'ngra esa sanogen tafakkur ko'nikmalari mustahkamlanadi. Bu jarayonda metakognitiv nazorat, refleksiya va emotsional o'z-o'zini boshqarish muhim o'rin tutadi.

Umuman olganda, modelning shaxsni tashqi stress omillaridan to'liq yo'qotishga emas, balki ularga nisbatan ichki barqarorlik va ratsional munosabatni shakllantirishga qaratilgan. Ya'ni talaba stressni xavf sifatida emas, balki rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qilishga o'rganadi.

