

Dildora Isayeva

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti o'qituvchisi

Annotatsiya: Sanogenik refleksiya hissiy holatini boshqarish va ruhiy farovonlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada sanogenik refleksiyaning nazariy asoslari va uni talabalarda rivojlantirish texnologiyalari o'rganilgan. Tadqiqot natijalari sanogenik refleksiya amaliyotining stressni kamaytirish, akademik motivatsiyani oshirish va hissiy barqarorlikni shakllantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Shuningdek, maqolada zamonaviy raqamli vositalar va pedagogik yondashuvlar yordamida sanogenik refleksiyani rivojlantirish Ta'lim, fan va innovatsiya 5-son, 2024-yil usullari yoritilgan. Sanogenik refleksiya talabalarining o'z-o'zini anglash darajasini oshiradi va ularni qiyinchiliklarga konstruktiv yondashishga undaydi, bu esa ularning shaxsiy va akademik rivojlanishiga yordam beradi.

Kalit so'zlar: sanogenik refleksiya, hissiy boshqaruv, akademik motivatsiya, stressni kamaytirish, raqamli texnologiyalar, pedagogik strategiyalar

Annotation: Sanogenic reflection is important in managing students' emotional state and improving mental well-being. This article examines the theoretical foundations of sanogenic reflection and technologies for its development in students. The results of the study confirm that the practice of sanogenic reflection has a positive effect on reducing stress, increasing academic motivation and forming emotional stability. Also, the article describes methods of developing sanogenic reflection using modern digital tools and pedagogical approaches. Sanogenic reflection increases students' self-awareness and encourages them to approach challenges constructively, which contributes to their personal and academic development.

Key words: sanogenic reflection, emotional management, academic motivation, stress reduction, digital technologies, pedagogical strategies

Аннотация: Саногенная рефлексия важна в управлении эмоциональным состоянием студентов и улучшении психического благополучия. В данной статье рассматриваются теоретические основы саногенной рефлексии и технологии ее развития у студентов. Результаты исследования подтверждают, что практика саногенной рефлексии положительно влияет на снижение стресса, повышение учебной мотивации и формирование эмоциональной устойчивости. Также в статье описаны методы развития саногенной рефлексии с использованием современных цифровых инструментов и педагогических подходов. Саногенная рефлексия повышает самосознание студентов и побуждает их конструктивно подходить к задачам, что способствует их личному и академическому развитию.

Ключевые слова: саногенная рефлексия, эмоциональное управление, академическая мотивация, снижение стресса, цифровые технологии, педагогические стратегии.

Sanogen refleksiyaning ahamiyati uning stressli yoki salbiy tajribalarni o'sish imkoniyatiga aylantirish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Patogen refleksiyadan farqli o'laroq, u haddan tashqari mulohazaga berilib ketish va hissiy zo'riqishni kamaytiradi. Sanogen refleksiya talabalar ongida ijobiy fikrlash odatlarining shakllanishiga yordam beradi va ularni hissiy barqarorlikni saqlashga o'rgatadi. Talabalar o'z tajribalarini konstruktiv tarzda tahlil qilgan sari o'zini boshqarish, qiyinchiliklarni qayta baholash va shaxsiy rivojlanishga ko'maklashuvchi tushunchalarni rivojlantiradilar

Tobora murakkablashib borayotgan va dinamik ta'lim muhitida talabalar akademik bosim, ijtimoiy qiyinchiliklar va shaxsiy rivojlanishdagi to'siqlar kabi turli stress omillariga duch kelishadi. Ushbu tajribalar to'g'ri boshqarilmasa, ular talabalar ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi va ularning shaxsiy hamda akademik rivojlanishiga to'sinlik qilishi mumkin. Sanogen refleksiya shaklidagi reflektiv fikrlash talabalar uchun ushbu qiyinchiliklarni

konstruktiv tarzda yengib o'tishda istiqbolli yondashuv sifatida namoyon bo'ladi. Sanogen refleksiya shaxslarni o'z tajribalarini qayta ko'rib chiqishga, ijobiy jihatdan baholashga, hissiy muvozanatni saqlashga va konstruktiv o'rganishga yo'naltiradi, bu esa ruhiy salomatlik va mustahkamlikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Mazkur maqola sanogen refleksiyaning nazariy asoslari va uni talabalarda rivojlantirish bo'yicha amaliy metodologiyalarni o'rganishga qaratilgan. Kognitiv nazariyalar, ta'limiy yondashuvlar va zamonaviy texnologiyalarni qo'llash orqali talabalar orasida reflektiv amaliyotlarni rivojlantirish va ruhiy chidamlilikni oshirish usullari tahlil qilinadi. Reflektiv strategiyalarni o'quv dasturlariga integratsiya qilish va raqamli vositalardan foydalanish orqali pedagoglar talabalarni ijobiy o'z-o'zini tahlil qilish odatlariga o'rgatib, ularning ruhiy salomatligi va uzoq muddatli farovonligiga xizmat qiladi.

Sanogen refleksiya tushunchasi kognitiv-xulqiy nazariyalar asosiga qurilgan bo'lib, u ta'lim va psixologiya sohalarida ruhiy farovonlikni oshirishdagi roli tufayli katta e'tibor qozonmoqda. Sanogen atamasi yunon tilidagi "sanus" (sog'lom) so'zidan kelib chiqqan.

Sanogen refleksiya tajribalarni qayta ko'rib chiqib, ulardan ijobiy ma'no chiqarish, o'z-o'zini anglashni oshirish va hissiy sog'lomlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan. Beck (1997) sanogen refleksiyaning kognitiv-xulqiy terapiyada (CBT) qo'llaniladigan kognitiv qayta tuzish bilan uyg'unligini ta'kidlaydi, bu jarayon orqali odamlar salbiy fikrlarni konstruktiv fikrlarga almashtiradi.

Schön (1983) tomonidan ishlab chiqilgan "reflektiv amaliyotchi" tushunchasi, mutaxassislarining o'z amaliyotini yaxshilash uchun refleksiya bilan foydalanishini ko'rsatadi. Bu g'oya ta'lim kontekstiga moslashtirilib, talabalar orasida hissiy boshqaruv va shaxsiy rivojlanishni shakllantirishdagi refleksiyaning ahamiyatini ta'kidlaydi (Boyd & Fales, 1983).

Kolbning (1984) tajribaviy o'qitish nazariyasi refleksiyaning o'quv jarayonining asosiy qismi sifatida belgilaydi va u orqali shaxslar o'z tajribalarini tahlil qilib, keyingi vaziyatlarda qo'llash uchun bilim olishadi. Gibbs (1988) tomonidan ishlab chiqilgan strukturaviy refleksiya modeli – Gibbsning Reflektiv Sikli – talabalarni refleksiya tizimli ravishda jalb qilish uchun muhim vositadir. Ushbu modellar o'z-o'zini anglash, tanqidiy fikrlash va shaxsiy o'sishni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, refleksiya hissiy boshqaruv bilan chambarchas bog'liq. Boyd va Fales (1983) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar reflektiv amaliyotlar odamlarning hissiyotlarini qayta ishlashga, stressni kamaytirishga va chidamlilikni oshirishga yordam berishini isbotlaydi. Talabalar uchun reflektiv odatlarni rivojlantirish akademik samaradorlikni va hissiy farovonlikni oshirib, murakkab vaziyatlarni boshqarish qobiliyatini shakllantiradi.

Sanogen refleksiya patogen refleksiya bilan farq qilib, qayta-qayta salbiy fikr yuritish va xavotirni kuchaytirishdan qochadi (Beck, 1997). Zaynullina (2015) ta'kidlashicha, sanogen refleksiya odamlarni stressli voqealarni qayta talqin qilishga undab, hissiy o'sishga imkon yaratadi. Qiyinchiliklarni konstruktiv nuqtai nazardan ko'rish qobiliyati talabalar uchun chidamlilikni rivojlantirish va ruhiy salomatlikni saqlashda muhimdir.

Ta'limga texnologiyalarni integratsiya qilish reflektiv amaliyotlarni rivojlantirish uchun yangi imkoniyatlar yaratdi. Reflektiv jurnal yuritish ilovalari, onlayn psixologik platformalar va virtual muhitlar talabalarni darsdan tashqari o'z-o'zini tahlil qilishga jalb qilish imkoniyatini beradi (Tanis & Barker, 2017). Virtual haqiqat (VR) texnologiyalari talabalarni immersiv ssenariylarda reflektiv fikrlashga jalb qilib, xavfsiz va nazorat qilinadigan muhitda hissiy reaksiyalarini o'rganishga imkon beradi.

Reflektiv o'qitish strategiyalari talabalar o'z-o'zini anglash va hissiy boshqaruv ko'nikmalarini oshirishda keng qo'llaniladi. Pedagoglar talabalarni fikr va hissiyotlarini tahlil qilishga jalb qiluvchi topshiriqlar, munozaralar va faoliyatlar orqali reflektiv amaliyotlarni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Gibbsning Reflektiv Ta'lim, fan va innovatsiya 5-son, 2024-yil Sikli va

ILM FAN YANGILIKLARI KONFERENSIYASI

30-OKTABR

ANDIJON, 2024

Kolbning O'qitish Sikli kabi strukturaviy refleksiya modellaridan foydalanish, talabalarni reflektiv fikrlash odatlarini shakllantirishda qimmatli vosita hisoblanadi.

Guruh refleksiyasi va tengdoshlar bilan o'tkaziladigan faoliyatlar hissiy tushunchani va hamdardlikni rivojlantirishda samarali strategiyalar sifatida tan olinadi. Mezirow (1991) tomonidan ishlab chiqilgan transformativ ta'lim nazariyasi ko'rsatadiki, hamkorlikda amalga oshirilgan refleksiya boshqalarning nuqtai nazaridan saboq olishga va chuqurroq o'z-o'zini anglashga yordam beradi.

Ushbu bo'limda talabalarda strukturaviy sanogen refleksiya amaliyotlarini joriy etishning ta'sirini baholash uchun o'tkazilgan pilot tadqiqot natijalari keltiriladi. Tadqiqot maqsadi yo'naltirilgan reflektiv mashg'ulotlar va texnologiyaga asoslangan vositalarning talabalar hissiy boshqaruvi, farovonligi va akademik faolligiga qanday hissa qo'shishini aniqlash edi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot natijalari strukturaviy sanogen refleksiya amaliyotlarining talabalar hissiy va akademik rivojlanishiga ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi. Yo'naltirilgan refleksiya modellari va raqamli vositalar kombinatsiyasi ta'lim muhitida farovonlik va faollikni oshirish uchun amaliy ramka sifatida xizmat qiladi. Talabalarni o'z tajribalari bo'yicha konstruktiv ravishda refleksiya qilishga rag'batlantirish ularda hissiy chidamlilikni rivojlantirish, stressni kamaytirish va motivatsiyani oshirishga yordam beradi. Kelgusidagi tadqiqotlarda sanogen refleksiyaning uzoq muddatli ta'siri o'rganilishi va uning turli yosh guruhlari hamda ta'lim kontekstlaridagi qo'llanilishi tahlil qilinishi mumkin. Reflektiv amaliyotlarni o'quv dasturiga kiritish o'qituvchilarga talabalarni shaxsiy rivojlanish va akademik muvaffaqiyatga erishishda qo'llabquvvatlash uchun qimmatli strategiyani taqdim etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice-Hall.
2. Gibbs, G. (1988). *Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods*. Oxford: Oxford Further Education Unit.
3. Beck, A. T. (1997). The Past and Future of Cognitive Therapy. *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 6(4), 276–284.
4. Schön, D. A. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. Basic Books.
5. Boyd, E. M., & Fales, A. W. (1983). Reflective learning: Key to learning from experience. *Journal of Humanistic Psychology*, 23(2), 99-117