



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Dildora Isayeva Sodikovna

Samarqand davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

TALABALARDA SANOGEN REFLEKSIYASINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISHDA TEXNOLOGIYALARNI O'RGANISH.

Annotasiya. Talabalarda sanogen refleksiyasini rivojlantirish metodikasini takomillashtirishda texnologiyalarni o'rganish, zamonaviy ta'limda reflektiv fikrlashni rivojlantirish, yo'nalishlarini ko'rish, sanogen refleksiya o'z bilim va tajribalarini tahlil qilish, faoliyatini baholash va o'zini rivojlantirish qobiliyatini oshiradi. Maqsad texnologiyalarning talabalarda o'z-o'zini anglash va tanqidiy fikrlashni rivojlantirishdagi ta'sirini aniqlashdir..

Kalit so'zlar: sanogen refleksiya, talabalar, texnologiyalar, ta'lim metodikasi, reflektiv fikrlash, o'z-o'zini anglash, tanqidiy fikrlash.

STUDYING TECHNOLOGIES FOR IMPROVING THE METHODOLOGY OF DEVELOPING SANOGENIC REFLECTION IN STUDENTS

Abstract. The study of technologies aimed at improving the methodology for developing sanogenic reflection in students provides insights into the directions for fostering reflective thinking in modern education. Sanogenic reflection enhances students' ability to analyze their own knowledge and experiences, evaluate their activities, and strengthen their capacity for self-development. The main purpose of the research is to determine the impact of these technologies on students' self-awareness and critical thinking development.

Keywords: sanogenic reflection, students, technologies, teaching methodology, reflective thinking, self-awareness, critical thinking.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ САНОГЕННОЙ РЕФЛЕКСИИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. Изучение технологий, направленных на совершенствование методики развития саногенной рефлексии у студентов, позволяет определить направления формирования рефлексивного мышления в современной системе образования. Саногенная рефлексия способствует повышению способности студентов анализировать собственные знания и опыт, оценивать свою деятельность и развивать личностный потенциал. Цель исследования — выявить влияние данных технологий на развитие самосознания и критического мышления студентов.

Ключевые слова: саногенная рефлексия, студенты, технологии, методика обучения, рефлексивное мышление, самосознание, критическое мышление.

Kirish. Sanogen refleksiya talabalarda sogʻlom fikrlash tarzini shakllantirishga qaratilgan jarayon boʻlib u ichki konfliktlarni kamaytirish stress va tashvishlarni boshqarish salbiy fikrlar va his-tuygʻularni nazorat qilish orqali ruhiy salomatlikni taʼminlaydi. Bu kontsepsiya rus psixologi Yuri Orlov tomonidan ishlab chiqilgan boʻlib patogen fikrlashga qarshi turadi va talabalarning emotsional barqarorligini oshirishga yordam beradi. Zamonaviy taʼlimda sanogen refleksiyaning rivojlantirish metodikasini takomillashtirishda texnologiyalar muhim rol oʻynaydi chunki ular refleksiv jarayonlarni interaktiv va samarali qiladi. Ushbu maqola texnologiyalarni oʻrganish va ularni metodikaga integratsiya qilishga bagʻishlangan boʻlib psixologik pedagogik va texnologik yondashuvlarni koʻrib chiqadi. Texnologiyalar orqali talabalarda emotsional regulyatsiya va tanqidiy fikrlash koʻnikmalarini rivojlantirish osonlashadi bu esa ularning oʻquv jarayonidagi muvaffaqiyatini oshiradi. Maqola sanogen refleksiyaning nazariy asoslarini metodik yondashuvlarini va zamonaviy texnologiyalarning ulardagi oʻrnini tahlil qiladi shuningdek integratsiyalashgan yondashuvning afzalliklarini koʻrsatadi.[1,3]

Sanogen fikrlash talabalarda stressga qarshilikni mustahkamlash va ijobiy psixologik holatni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. U oʻz-oʻzini tahlil qilish orqali salbiy his-tuygʻularni boshqarishga yordam beradi va konstruktiv yechimlarni topishni osonlashtiradi. Texnologik vositalar bu jarayonni yanada samarali qiladi masalan mobil ilovalar va onlayn platformalar orqali refleksiv vazifalar interaktiv tarzda bajariladi. Ushbu maqola taʼlimda raqamli transformatsiya sharoitida sanogen refleksiyaning rivojlantirishning yangi usullarini muhokama qiladi va oʻqituvchilar uchun amaliy tavsiyalar beradi. Texnologiyalarni metodikaga kiritish orqali talabalarning intellektual va emotsional salomatligini oshirish mumkin bu esa zamonaviy taʼlimning asosiy maqsadlaridan biridir.

Asosiy qism

Sanogen fikrlash sogʻlom va rivojlanish soʻzlaridan kelib chiqqan boʻlib his-tuygʻular ichki tajribalar va fikrlarni nazorat qilishga asoslangan sogʻlom fikrlashdir. U talabalarda stressga qarshilik emotsional regulatsiya va intellektual moslashuvchanlikni oshiradi. Refleksiya jarayoni ichki psixologik holatlarni anglashni taqozo etadi va u neytral xususiyatga ega natijasi shaxsning harakatlariga bogʻliq. Sanogen refleksiya salbiy emotsiyalarni kamaytirib konstruktiv yechimlarga yoʻnaltiradi masalan muvaffaqiyatsizlik aybdorlik yoki qoʻrquvni boshqarishga yordam beradi. Talabalarda sanogen fikrlashni rivojlantirishning struktural komponentlari quyidagilardan iborat refleksiv oʻz-oʻzini tahlil yoʻnaltiruvchi maqsadga yoʻnaltirilgan boshqaruvchi emotsiyalarni nazorat va mazmunli ijobiy tajribalarni toʻplash. Bu komponentlar yosh omillariga qarab bosqichma-bosqich rivojlantiriladi va talabalarning psixologik barqarorligini taʼminlaydi.[2,1]

Nazariy asoslar Vygotskiy Bandura va Ananyev kabi olimlarning ishlariga tayandi ular kognitiv va emotsional rivojlanishni taʼkidlaydi. Vygotskiyning madaniy-tarixiy nazariyasi refleksiyani ijtimoiy muhitda shakllanishini koʻrsatadi Bandura esa oʻz-oʻzini samarali boshqarish orqali emotsional regulatsiyani taʼkidlaydi. Sanogen fikrlash talabalarda tanqidiy fikrlash va muammoni hal qilish koʻnikmalarini rivojlantiradi bu esa oʻquv jarayonida muhim ahamiyatga ega. Refleksiya orqali talabalar oʻz xatolarini tahlil qilib undan ijobiy tajriba sifatida foydalanishni oʻrganadi. Bu jarayon ularning oʻziga boʻlgan ishonchini mustahkamlaydi va stressli vaziyatlarda yaxshi yechim topishga yordam beradi.

Sanogen refleksiya taʼlimda ijobiy psixologiya tamoyillariga asoslanadi bu esa talabalarda ichki motivatsiyani oshirishga xizmat qiladi. Nazariy yondashuvlar metodikani ishlab chiqishda asos boʻlib xizmat qiladi va texnologiyalarni integratsiya qilish orqali yanada samarali boʻladi. Masalan raqamli vositalar refleksiv jarayonlarni tahlil qilishda interaktiv imkoniyatlar yaratadi. Ushbu asoslar sanogen fikrlashni rivojlantirishda muhim yoʻnalishlarni belgilaydi va talabalarni sogʻlom ruhiy holatga yetaklaydi.

Rivojlantirish metodikalari

Sanogen refleksiyani rivojlantirish metodikasi psixologik va pedagogik yondashuvlarga asoslanadi. Psixologik yondashuvda stressga qarshilik va emotsional regulatsiyani oshirish uchun treninglar qoʻllaniladi. Refleksiv texnikalar shaxsiy fikr va his-tuygʻularni tahlil qilishga yordam beradi meditatsiya va mindfulness esa diqqatni jamlash stressni kamaytirishga xizmat qiladi.[3] Bu usullar talabalarda ichki barqarorlikni mustahkamlaydi va salbiy emotsiyalarni boshqarishga yordam beradi. Pedagogik yondashuvda muammo asosidagi taʼlim muhim hisoblanadi talabalar muammolarni mustaqil hal qilish orqali ijodiy va mantiqiy fikrlashni rivojlantiradi.

Boshlang'ich sinf talabalarida tematik suhbatlar muhokamalar va keys vazifalari qo'llaniladi bu ularning refleksiv ko'nikmalarini oshiradi. Metodika ijobiy psixologiya interventsionalini o'z ichiga oladi minnatdorchilik jurnallari ijobiy tasdiqlar va kuchli tomonlarga asoslangan vositalar talabalarda ijobiy his-tuyg'ularni rivojlantiradi. Ushbu usullar yosh xususiyatlariga mos ravishda qo'llaniladi va talabalarning emotsional barqarorligini ta'minlaydi. Integratsiyalashgan yondashuv psixologik va pedagogik usullarni birlashtirib sanogen fikrlashni rivojlantirishda samarali natijalar beradi. Texnologiyalar bilan birgalikda bu metodlar talabalarni tanqidiy fikrlovchi va ruhiy sog'lom shaxslar sifatida shakllantiradi.[4,2]

Texnologiyalarni o'rganish va qo'llash

Sanogen refleksiyani rivojlantirishda texnologiyalar muhim vosita hisoblanadi. Raqamli vositalar va virtual muhitlar ta'limni qiziqarli qiladi ma'lumotni qayta ishlashni tezlashtiradi. Mobil ekspert tizimlari qaror qabul qilish refleksiya va interaktsiya bosqichlarini qo'llab-quvvatlaydi masalan o'quvda mobil qurilmalar orqali ekspert takliflari bilan solishtirish refleksiyani chuqurlashtiradi. O'quv boshqaruv tizimlari va onlayn platformalar refleksiv vazifalarni amalga oshirish uchun ishlatiladi masalan bloglar va elektron portfoliolar talabalarning o'z fikrlarini tahlil qilishiga yordam beradi. Raqamli axborot va aloqa texnologiyalari faol metodikalar bilan birgalikda ko'nikmalarni rivojlantiradi talabalarni avtonom va tanqidiy fikrlovchi qiladi.[10,2] Adaptiv o'quv texnologiyalari talabalarning individual ehtiyojlariga moslashtiriladi va sanogen fikrlashni rivojlantirishda samarali hisoblanadi. Bloglar va onlayn muhokamalar refleksiyani rag'batlantiradi yashirin o'quv dasturlarini ochib beradi professional rivojlanishga yordam beradi. Texnologiyalarni integratsiya qilish o'quv samaradorligini oshiradi refleksiv jarayonlarni osonlashtiradi ammo chalg'itish xavfini hisobga olish zarur. Ushbu vositalar talabalarda emotsional va intellektual salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi ta'lim jarayonini yanada samarali qiladi.[5,6]

Takomillashtirish yo'llari

Sanogen refleksiyani rivojlantirish metodikasini takomillashtirish psixologik pedagogik va texnologik usullarni birlashtirishni taqozo etadi. Psixologik treninglar muammo asosidagi ta'lim va texnologiyalarni integratsiya qilish talabalarning emotsional va intellektual salomatligini mustahkamlaydi. Adaptiv texnologiyalar o'quv jarayonini individual ehtiyojlarga moslashtiradi refleksiv ko'nikmalarni rivojlantirishda samarali hisoblanadi. O'qituvchilar uchun doimiy professional rivojlanish seminarlari va mentorlik dasturlari zarur chunki ular yangi metodlar va texnologiyalarni o'zlashtirishga yordam beradi.[6]

Raqamli transformatsiya sharoitida kreativ vazifalar va heuristik usullar sanogen fikrlashni yanada samarali qiladi. Masalan onlayn platformalarda interaktiv muhokamalar va refleksiv jurnallar talabalarda o'z-o'zini tahlil qilish ko'nikmalarini oshiradi. Bunday

yondashuv talabalarni tanqidiy fikrlashga va stressli vaziyatlarda konstruktiv yechim topishga o'rgatadi. Texnologiyalarni metodikaga kiritish o'quv jarayonini qiziqarli va samarali qiladi ammo ulardan foydalanishda muvozanat saqlash muhimdir. Integratsiyalashgan usullar talabalarning ichki motivatsiyasini oshiradi ularni sog'lom fikrlovchi shaxslar sifatida shakllantiradi. Natijada ta'lim tizimi zamonaviy talablarga mos keladi va talabalarning ruhiy salomatligini ta'minlaydi.[7,1]

Xulosa

Sanogen refleksiyani rivojlantirish talabalarda sog'lom fikrlashni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega bo'lib bu jarayon stressni boshqarish emotsional barqarorlikni ta'minlash va ichki konfliktlarni kamaytirishga yordam beradi. Texnologiyalar ushbu metodikani takomillashtirishda asosiy vosita sifatida xizmat qiladi chunki ular refleksiv jarayonlarni interaktiv va samarali qiladi. Raqamli vositalar orqali talabalarning o'z-o'zini tahlil qilish ko'nikmalari rivojlanadi bu esa ularning intellektual va emotsional salomatligini oshiradi.[8,5] Mobil ilovalar onlayn platformalar va adaptiv texnologiyalar o'quv jarayonini individual ehtiyojlarga moslashtiradi refleksiyani chuqurlashtiradi va talabalarni tanqidiy fikrlashga undaydi. Psixologik treninglar muammo asosidagi ta'lim va ijobiy psixologiya usullari bilan birgalikda sanogen fikrlashni mustahkamlashga xizmat qiladi. O'qituvchilar uchun professional rivojlanish dasturlari va mentorlik tizimlari zamonaviy metodlarni o'zlashtirishda muhimdir. Raqamli transformatsiya sharoitida kreativ vazifalar va heuristik yondashuvlar talabalarda ijobiy his-tuyg'ularni rivojlantiradi stressga qarshilikni oshiradi.[9] Integratsiyalashgan yondashuv psixologik pedagogik va texnologik usullarni birlashtirib ta'limni samarali qiladi va talabalarni sog'lom ruhiy holatga yetaklaydi. Ushbu metodlar kelajak avlodni avtonom va ijodiy shaxslar sifatida tarbiyalaydi ta'lim tizimini zamonaviy talablarga moslashtiradi [11].

Adabiyotlar:

1. Orlov Y. Sanogennoe myshlenie kak psikhologicheskaya osnova zdorovya. zdorovya. Moskva. Akademiya.
2. Vygotskiy L. S. Myshlenie i rech. Psikhologicheskie issledovaniya. Moskva. Labirint.
3. Bandura A. Teoriya sotsialnogo obucheniya. Per. s angl. Sankt-Peterburg. Evraziya.
4. Ananyev B. G. Chelovek kak obekt poznaniya. Leningrad. Nauka.
5. Seligman M. Pozitivnaya psikhologiya. Kak nauchitsya radovatsya zhizni. Moskva. Mann Ivanov i Ferber.
6. Rogers C. R. Stanovlenie lichnosti. Vzgl'yad na psikhoterapiyu. Moskva. Eksmo.
7. Kolb D. A. Opytnoe obuchenie. Obuchenie cherez perezhivanie. Per. s angl. Sankt-Peterburg. Piter.

8. Siemens G. Konnektivizm. Teoriya obucheniya dlya tsifrovoy epokhi. Zhurnal obrazovatelnykh tekhnologiy.
9. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. –T.: “O‘zbekiston”, 2021.
10. American Journal of Research in Humanities and Social Sciences ISSN (E): 2832-8019. Volume 22, March-2024.
11. Fayzullayeva G. O‘qituvchini uzluksiz kasbiy rivojlantirish jarayonida P5BL mohiyati. Pedagoglar malakasini oshirishning axborot-ta’lim muhitini tashkil etish: muammo va yechimlar. Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari. 2023-yil 20-21-aprel. – Guliston, Sirdaryo viloyat PYMO‘MM.