BO‘LAJAK MUTAXASISLARNI KASBIY FAOLIYATGA TAYYORLASHDA SANOGEN TAFAKKURNI SHAKLLANTIRISHNING INNOVATSION – KREATIV TEXNALOGIYALARI.

Rustamova Dilbar O‘ktam qizi
Stajor tadqiqotchi

Annotatsiya. Mazkur maqolada tibbiyot texnikumlarining farmatsiya yo‘nalishida tahsil olayotgan bo‘lajak mutaxassislarni kasbiy faoliyatga tayyorlash jarayonida sanogen tafakkurni shakllantirish masalalari tahlil etilgan. Sanogen tafakkurning mazmun mohiyati, uning kasbiy tayyorgalikdagi o‘rni hamda uni rivojlantirishga xizmat qiluvchi innovatsion-kreativ pedagogik texnalogiyalar yoritib berilgan.Tadqiqot jarayonida muommoli ta’lim, keys-study, ro‘lli o‘yinlar va refleksiv mashg‘ulotlarning ta’lim samaradorligiga ta’siri asoslab berilgan. Maqolada sanogen tafakkurni shakllantirish orqali psixologik barqarorlik va kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish imkoniyatlari ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: sanogen tafakkur, kasbiy tayyorgarlik, innovatsion texnalogiyalar, kreativ yondashuv, farmatsiya ta’limi, emotsional zo‘riqishlar.

Аннотация. В данной статье анализируются вопросы формирования здорового мышления в процессе подготовки будущих специалистов, обучающихся на фармацевтическом факультете медицинских техникумов, к профессиональной деятельности. Выделены сущность содержания здорового мышления, его роль в профессиональной подготовке, а также инновационные и креативные педагогические технологии, способствующие его развитию. В процессе исследования обосновывается влияние проблемно-ориентированного обучения, тематических исследований, ролевых игр и рефлексивных упражнений на эффективность обучения. В статье показаны возможности развития психологической устойчивости и профессиональных компетенций посредством формирования здорового мышления.

Ключевые слова: Саногенное мышление, профессиональная подготовка, инновационные технологии, творческий подход, фармацевтическое образование, эмоциональное напряжения.

Abstract. This article analyzes the issues of forming a healthy mindset in the process of preparing future specialists studying in the pharmacy department of medical colleges for professional activity. The essence of the content of healthy mindset, its role in professional training, and innovative and creative pedagogical technologies serving its development are highlighted. In the research process, the impact of problem-based learning, case studies, role-playing games, and reflective exercises on educational effectiveness is substantiated. The article shows the

ISSN 3030-3907

possibilities of developing psychological stability and professional competencies through the formation of healthy mindset.

Keywords:Sanogenic thinking, professional training, innovative technologies, creative approach, pharmacy education, emotional stress.

KIRISH.

Zamonaviy jamiyat rivoji, fan va texnika taraqqiyoti, mehnat bozorida raqobatning kuchayishi mutaxassis shaxsiga qo‘yiladigan talablarni tubdan o‘zgartirdi. Bugungi kunda bo‘lajak mutaxassis nafaqat chuqur kasbiy bilim va amaliy ko‘nikmalarga, balki yuqori darajadagi psixologik barqarorlik, stressga chidamlilik, ijobiy va tanqidiy tafakkurga ham ega bo‘lishi zarur. Aynan shu jihatdan kasbiy faoliyat ish samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Kasbiy faoliyat jarayonida yuzaga keladigan stressli vaziyatlar, emotsional zo‘riqishlar va psixologik bosimlar mutaxassisning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, uning ish unumdorligini pasaytiradi. Shu sababli ta’lim jarayonida bo‘lajak mutaxassislarning ruhiy salomatligini ta’minlash, ularda ijobiy fikrlashni shakllantirish va salbiy emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish dolzarb pedagogik vazifaga aylanmoqda.

Mazkur vazifani amalga oshirishda sanogen tafakkurni shakllantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Sanogen tafakkur shaxsning o‘z emotsional holatini anglash, boshqarish va salbiy ruhiy kechinmalarni konstruktiv tarzda yengib o‘tish qobiliyatini ifodalaydi. U shaxsning kasbiy faoliyatida uchraydigan murakkab va ziddiyatli holatlarini oqilona baholash, o‘z-o‘zini nazorat qilish hamda kasbiy kuyish(burnout) holatlarining oldini olishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.Ayniqsa, inson bilan bevosita ishlashni talab qiladigan kasblarda sanogen tafakkurning rivojlanganligi mutaxassisning kasbiy muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy ko‘rsatkichlardan biri sanaladi.Ta’lim jarayonida sanogen tafakkurni shakllantirish an’anaviy yondashuvlar bilan cheklanib qolmasdan, innovatsion va kreativ pedagogic texnalogiyalarni qo‘llashni talab etadi.Ushbu maqolada bo‘lajak mutaxassislarni kasbiy faoliyatiga tayyorlash jarayonida sanogen tafakkurni shakllantirishning nazariy asoslari hamda innovatsion-kreativ pedagogik texnalogiyalar orqali rivojlantirish yo‘llari keng yoritiladi.

SANOGEN TAFAKKURNING TUSHUNCHASI VA UNING MOHIYATI

Sanogen tafakkur muammosi Vatanimiz va qator xorijlik olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Ular asosan sanogen tafakkurning mohiyati, tabiati va uni rivojlantirish mexanizmlarini tadqiq qilishga alohida e’tibor qaratmoqda. Mazkur ilmiy tadqiqot ishlarida asosan muammoning nazariy-falsafiy, ijtimoiy va psixologik jihatlari keng miqyosda o‘rganilgan. Mualliflar o‘z asarlarida sanogen

ISSN 3030-3907

tafakkurning individual shakllariga, uning elementlarini shakllantirishning o‘ziga xos usullariga e’tibor berishadi. Shaxs ijtimoiy munosabatlar jarayonida o‘z xatti-harakatlarini, his-tuyg‘ularini, kayfiyatini nazorat qilishi kerak. Buning uchun u o‘zini chuqurroq anglashi lozim. Har bir inson nafaqat o‘zining his-tuyg‘ularini va xatti-harakatlarini nazorat qilishi, balki muayyan qoidalarga muvofiq fikrlash tarzini ham nazorat qila olishi kerak. Mazkur holat bilan bog‘liqlikda pedagog-psixolog olimlar fikrlashning ikkita turini ajratib ko‘rsatishadi: sanogen va patogen fikrlash

Ilmiy adabiyotlarda “sanogen tafakkur” tushunchasini psixolog Y.M.Orlov nomi bilan bog‘liq holda keng qo‘llaniladi. Lotincha sanus-“sog‘lom”- bu shaxsning salbiy emotsiyalarini anglash, nazorat qilish va ularni konstruktiv yo‘l bilan ijobiy holatga yo‘naltirish qobilyatidir.

Sanogen tafakkur- bu shaxsning:

- Salbiy emotsiyalarni tanib olish,
- Ularning kelib chiqish sabablarini tahlil qilish,
- Destruktiv fikrlashdan voz kechib, konstruktiv va ijobiy fikrlashga o‘tish;
- O‘z psixologik holatini ongli ravishda boshqarish qobiliyatidir.

Sanogen tafakkurga qarama-qarshi tushuncha sifatida patogen tafakkur ko‘rsatiladi. Patogen tafakkur salbiy fikrlar, o‘zini ayblash, pessimizm, ichki ziddiyatlar va stress holatlarini kuchaytirishga olib keladi. Ta’lim jarayonida patogen tafakkur unsurlarini oldini olish va sanogen tafakkurni rivojlantirish pedagogning muhim vazifalaridan biridir.

Sanogen tafakkur quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. Kognitiv nazorat
   - avtomatik salbiy fikrlarni aniqlash va ularni mantiqiy fikrlar bilan almashtirish.
2. Refleksiya
   - shaxsning o‘z fikrlari, his-tuyg‘ulari va xatti-harakatlarini tahlil qila olishi.
3. Emotsional regulyatsiya
   - g‘azab, qo‘rquv, aybdorlik kabi hislarni boshqarish.
4. Mas’ulyatni qabul qilish
   - vaziyat uchun faqat tashqi omillarni emas, o‘z pozitsiyasini ham tan olish.

Sanogen tafakkurning psixologik ahamiyati

- stressga chidamlilikni oshiradi
- depressiya va xavotr holatlarini oldini oladi
- psixosometrik kasalliklar xavfini kamaytiradi
- shaxslaro munosobatlarni sog‘lomlashtiradi
- o‘z-o‘zini anglash va shaxsiy o‘sishni qo‘llab quvvatlaydi.

ISSN 3030-3907

Ta’lim-tarbiya jarayonida ham sanogen tafakkur juda ham muhim rol o‘ynaydi. Pedagogik psixologiyada sanogen tafakkur o‘quvchilarning imtihon stressini kamaytirish, o‘qituvchilarning kasbiy kuyishini oldini oladi va ijobiy “Men-kontsepsiya”ni shakllantirishda ishtirok etadi.

Bo‘lajak mutaxasislarni kasbiy faoliyatiga tayyorlashda sanogen tafakkurning o‘rni

Bo‘lajak pedagog kadrlarni tayyorlash xalqaro dasturida talabalar faoliyatini rivojlantirishning “fikriy aks ettirish amaliyoti”ga (reflective practitioner) yo‘naltirilgan taktikasini rivojlantirish, ijodiy va ratsional yondashuv uyg‘unligini ta’minlashning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish muhim vazifa sifatida belgilangan.Kasbiy ta’lim tizimida shaxsga yo‘naltirilgan va kompetensiyaviy yovdashuvlar ustuvor hisoblanadi. Ushbu yondashuvlar doirasida mutaxasisning kasbiy kompetensiyasi nafaqat bilim va malakalar, balki shaxsiy-psixologik sifatlar bilan ham beligilanadi.

Sanogen tafakkur:

- Kasbiy moslashuvchanlikni oshiradi;
- Stressli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishga yordam beradi;
- Emotsional kuyishning oldini oladi;
- Ijtimoiy muloqot va jamoada ishlash samaradorligini ta’minlaydi.

Bo‘lajak mutaxasislar, xususan pedagoglar, tibbiyot xodimlari, muhandislar va menejerlar kasbiy faolyatida yuqori darajadagi mas’uliyat va emotsional yuklama mavjud. Shu sababli ularda sanogen tafakkurni shakllantirish kasbiy tayyorgarlikning ajralmas qismi sifatida qaralishi lozim.

Sanogen tafakkurni shakllantirishning pedagogik shart sharoitlari

Sanogen tafakkurni rivojlantirish quyidagi pedagogik shart-sharoitlar asosida samarali amalga oshiriladi:

- Ta’lim jarayonida qulay psixologik muhit yaratish
- Talabalarning emotsional holatini inobatga olish;
- Refleksiya va o‘z-o‘zini baholashni rag‘batlantirish;
- Innovatsion va kreativ pedagogik texnologiyalardan tizimli foydalanish.

Mazkur shart-sharoitlar ta’lim jarayoning barcha bosqichlarida izchil amalga oshirgandagina kutilgan natijalarga erishish mumkin. Sanogen tafakkuri rivojlangan talabalar:

- O‘quv jarayonida faolroq ishtirok etadi;
- Stressli vaziyatlarga xotirjam munosabat bildiradi;

Kasbiy faoliyatga tayyorgarlik darajasi yuqori bo‘ladi

Sanogen tafakkurni shakllantirishning innovatsion-kreativ texnalogiyalari

ISSN 3030-3907

Trening texnologiyalari

Trening mashg‘ulotlari sanogen tafakkurni rivojlantirishning eng samarali usullaridan biri hisoblanadi.Ular orqali talabalar:

- Stressli boshqarish;
- Emotsiyalarni anglash
- Konfliktli vaziyatlarni konstruktiv hal qilish ko‘nikmalarini egallaydilar.

Autogen mashqlar, releksatsiya texnikalari va psixologik treninglar talabalarning ruhiy holatini barqororlashtirishga xizmat qiladi.

Reflektiv ta’lim texnologiyalari

Refleksiya- bu shaxsning o‘z faoliyati, hissiyotlari va fikrlarini tahlil qilish jarayonodir. Reflektiv kundaliklar, esse yozish, o‘z-o‘zini baholash texnikalari sanogen tafakkurni shakllantirishda rol o‘ynaydi.

Kreativ pedagogik texnalogiyalar

Kreativ texnologiyalar (ril o‘yinlari, keys-study, aqliy hujum, loyihaviy ta’lim):

- Ijodiy fikrlashni rivojlantiradi;
- Muommoli vaziyatlarga moslashuvchanlikni oshiradi;
- Talabalarda ijobiy psixologik munosabatni shakllantiradi.

Raqamli ta’lim texnologiyalari

Zamonaviy raqamli texnologiyalar sanogen tafakkurni rivojlantirish imkonyatlarini kengaytirmoqda. Onlayn treninglar, mobil ilovalar, virtual mashg‘ulotlar talabalarning mustaqil ishlash va o‘z ustida ishlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Tajriba va amaliyot natijalarini umumlashtirish

Pedagogik tajribalar shuni ko‘rsatadiki, innovatsion- kreativ texnologiyalar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar talabalarning ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bo‘lajak pedagoglar kreativlik rag‘batlantirilsa va samimiy muhit yaratilsagina, kreativ fikrlashni odatga aylantira oladilar. Kreativ muhitda o‘qituvchi va bo‘lajak pedagoglar boshqalarga nisbatan samimiy munosabatda bo‘lishni va ularning fikr mulohazalarini hurmat qilishni o‘rganadilar. Xato qilishdan yoki muvaffaqiyatsizlikka uchrashdan qo‘rqish, haddan tashqari baxolarga e’tibor qaratish, boshqalardan ajralib turish, mensimaslik va tanqidga uchrashdan, kamsitilishdan qo‘rqish hissi mavjud bo‘lajak pedagoglarda kreativlik odatga aylanmaydi. Kreativlikni odatga aylantirish, bo‘lajak pedagoglarning o‘qishdagi muvafaqqiyat va o‘z-o‘ziga bo‘lgan hurmatni oshirish faqatgina kreativ fikrlashni muvofiq ravishda qo‘llash orqali va sog‘lom muhitdagina erishish mumkin.

ISSN 3030-3907

XULOSA. Xulosa qilib aytganda, bo‘lajak mutaxasislarni faoliyatga tayyorlashda sanogen tafakkurni shakllantirish muhim pedagogik vazifa hisoblanadi.Innovatsion-kreativ texnologiyalar asosida tashkil etilgan ta’lim jarayoni talabalarning nafaqat kasbiy kompetensiyalarini, balki ularning ruhiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuvchanligini ham ta’minlaydi. Bu esa zamonaviy mehnat bozorida raqobatbardosh, sog‘lom va ijodkor mutaxasislarni tayyorlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayeva Sh.Pedagogik innovatsiyalar asoslari.-Toshkent,2021
2. Orlov Y.M Sanogen tafakkur nazariyasi.-Moskva, 2019.
3. Xo‘javev B.X. Kasbiy pedagogika.-Toshkent,2020.
4. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy.-New York:LyleInternational Unoiversities Press, 1976.
5. Seligman M. Flourish:A Visionary New Understanding of happiness and Well-being.-New York:Free Press, 2011
6. Zimnyaya I.A. Kasbiy kompetensiya va shaxs rivoji.-Moskva,2018.
7. Klarin M.V. innovatsion ta’lim modellari-M.,2017
8. S. Ataxanova. Innovatsion ta’lim jarayonida tafakkur // Ilmiy maqola. “Sog‘lom avlod uchun” ilmiy-ommabop jurnal materiallari. 2014 yyil. 5/4- 5 b

ISSN 3030-3907