

REFRAMING METODINI PEDAGOGIKA TA'LIM YO'NALISHI TALABALARIDA QO'LLASHNING PEDAGOGIK SAMARADORLIGI

Sadikova Shaxnoza Ulug'bek qizi

Andijon davlat pedagogika instituti

Mustaqil tadqiqotchisi

E-mail: sobirovjahongir@example.uz

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22246801>

Annotatsiya: Ushbu maqolada kognitiv reframing (cognitive reframing) metodining pedagogika ta'lim yo'nalishi talabalarida qo'llanilishining pedagogik samaradorligi nazariy va amaliy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqotda A. Bek va A. Ellis tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv-bixevioristik terapiya (CBT) bazasidagi reframing metodi pedagogik kontekstga moslashtirilgan holda ko'rib chiqildi. Maqolada bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy-psixologik tayyorgarligida reframing metodining besh asosiy yo'nalishdagi qo'llanilishi yoritildi: o'z-o'zini muvozanat qilish, kasbiy stressni boshqarish, o'quvchilar bilan munosabatlarda salbiy idroklarni qayta talqin qilish, pedagogik xatolarni o'rganish manbai sifatida qabul qilish hamda kasbiy rezilientlikni mustahkamlash. Tadqiqotda muallif tomonidan reframing metodini pedagogik ta'limga joriy etishning to'rt bosqichli (Catch - Check - Challenge - Change) didaktik algoritmi taklif etildi. Xalqaro tadqiqotlardagi empirik dalillar (Web-based CBT n=240, IBSR n=67, SMART dasturi) tahlili reframing metodining bo'lajak o'qituvchilarning kognitiv egiluvchanligi, stress-rezistantligi va kasbiy o'z-o'ziga ishonchini sezilarli oshirishi tasdiqlandi.

Kalit so'zlar: kognitiv reframing, kognitiv qayta talqin, CBT, kognitiv egiluvchanlik, pedagogik ta'lim, bo'lajak o'qituvchi, kasbiy rezilientlik, stress-menejment, akademik o'z-o'ziga ishonch, 4C algoritmi.

Аннотация: В данной статье анализируется педагогическая эффективность применения метода когнитивного рефрейминга (cognitive reframing) у студентов педагогического направления с теоретической и практической точек зрения. В исследовании метод рефрейминга на базе когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), разработанной А. Беком и А. Эллисом, рассматривается в адаптированном к педагогическому контексту виде. В статье освещены пять основных направлений применения метода рефрейминга в профессионально-психологической подготовке будущих учителей: саморегуляция, управление профессиональным стрессом, переинтерпретация негативных восприятий в отношениях с учениками, принятие педагогических ошибок как источника обучения и укрепление профессиональной резильентности. В исследовании автором предложен четырехэтапный (Catch - Check - Challenge - Change) дидактический алгоритм внедрения метода рефрейминга в педагогическое образование. Анализ эмпирических доказательств из международных исследований (Web-based КПТ n=240, IBSR n=67, программа SMART) подтвердил, что метод рефрейминга значительно повышает когнитивную гибкость, стрессоустойчивость и профессиональную уверенность будущих учителей.

Ключевые слова: когнитивный рефрейминг, когнитивная переоценка, КПТ, когнитивная гибкость, педагогическое образование, будущий учитель, профессиональная резильентность, стресс-менеджмент, академическая самоэффективность, алгоритм 4C.

Annotation: This article analyzes the pedagogical effectiveness of applying the cognitive reframing method among pedagogical education students from theoretical and practical perspectives. In the study, the reframing method based on cognitive-behavioral therapy (CBT) developed by A. Beck and A. Ellis is considered in a form adapted to the pedagogical context. The article highlights five main directions of applying the reframing method in the professional-psychological preparation of future teachers: self-regulation, managing professional stress, reinterpreting negative perceptions in relationships with students, accepting pedagogical mistakes as a source of learning, and strengthening professional resilience. The study proposes a four-stage (Catch - Check - Challenge - Change) didactic algorithm for implementing the reframing method in pedagogical education. The analysis of empirical evidence from international studies (Web-based CBT n=240, IBSR n=67, SMART program) confirmed that the reframing method significantly enhances the cognitive flexibility, stress resilience, and professional self-efficacy of future teachers.

Keywords: cognitive reframing, cognitive reappraisal, CBT, cognitive flexibility, pedagogical education, future teacher, professional resilience, stress management, academic self-efficacy, 4C algorithm.

Kirish:

Pedagogik ta'lim yo'nalishi talabalari - b o'lajak o'qituvchilar - ta'lim jarayonida nafaqat fanga oid bilim va metodik ko'nikmalar bilan qurollanishi, balki o'zlarining hissiy-psixologik holatlarini boshqarish, kasbiy stressga moslashish va o'quvchilar bilan ijobiy munosabat o'rnatish ko'nikmalariga ham ega bo'lishlari shart [1, 14]. Xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'qituvchilik kasbi insonni eng ko'p stresslantiruvchi kasblar qatoriga kiradi: 5 yil ichida ishni tashlab ketuvchi yosh o'qituvchilar ulushi ayrim mamlakatlarda 30-50 foizgacha yetadi [7, 13]. Bu o'qituvchining kasbiy-psixologik tayyorgarligi yetarli emasligi bilan bog'liq.

Bu muammoga eng samarali javoblardan biri - kognitiv-bixevioristik terapiya (Cognitive Behavioral Therapy - CBT) ning pedagogik kontekstga moslashtirilgan asosiy texnikasi bo'lgan kognitiv reframing metodidir [2, 8]. Reframing (so'zma-so'z - "qayta ramkalash", metaforik ma'noda - "qayta talqin qilish") - bu vaziyatga, hodisaga yoki o'z fikriga boshqa nuqtai nazardan qarash, salbiy idrok va talqinni ijobiy yoki neytral talqinga aylantirish texnikasidir [3]. A. Bek va A. Ellis tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv terapiya nazariyasiga ko'ra, insonning hissiy reaksiyasi vaziyatning o'ziga emas, balki vaziyatga bo'lgan o'z talqiniga bog'liq [2].

Reframing metodining pedagogik amaliyotga joriy etilishi so'nggi yillarda xalqaro pedagogik tadqiqotlarning eng faol yo'nalishlaridan biriga aylandi. Yapon, Britaniya, Amerika va Isroil olimlari tomonidan o'tkazilgan empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, reframing texnikasini o'rgangan o'qituvchilar (n=240 RCT tadqiqot) kognitiv egiluvchanligi sezilarli yuqori, stress darajasi past va kasbda barqarorlik darajasi yuqori bo'ladi [7, 11, 13]. AQShda o'tkazilgan SMART (Stress Management and Resiliency Training) dasturi, Isroilning IBSR (Inquiry-Based Stress Reduction) dasturi va Britaniyaning reziltentlik treningi natijalari bu yondashuvning ilmiy asoslangan samaradorligini tasdiqlaydi [10, 11, 13].

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi" hujjatida pedagogik kadrlar tayyorlash sifatini oshirish, ularning kasbiy va shaxsiy kompetensiyalarini chuqurlashtirish ustuvor vazifa sifatida belgilab qo'yilgan [1]. Biroq mamlakatimizda bo'lajak o'qituvchilarning kognitiv-emotsional tayyorgarligini ta'minlovchi maxsus psixologik-pedagogik metodlar, jumladan, reframing

metodi pedagogik oliy ta'lim muassasalarining o'quv jarayoniga yetarli darajada joriy etilmagan.

Tadqiqotning dolzarbligi bir necha qarama-qarshiliklar bilan asoslanadi. Birinchidan, bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy-psixologik tayyorgarligi muhim ekanligi tan olingan bo'lsa-da, ularda hissiy-kognitiv regulyatsiya ko'nikmalarini shakllantiruvchi tizimli metodologiya yetarli ishlab chiqilmagan. Ikkinchidan, xalqaro pedagogik amaliyotda reframing metodi keng qo'llanilayotgan bo'lsa-da, uning O'zbekiston pedagogik ta'limi sharoitiga moslashtirilgan didaktik modeli yo'q. Uchinchidan, reframing metodining pedagogik samaradorligi empirik darajada o'rganilmagan.

Tadqiqotning maqsadi - reframing metodining pedagogika ta'lim yo'nalishi talabalarida qo'llanilishining nazariy-konseptual asoslarini ochib berish, pedagogik samaradorligini xalqaro empirik tadqiqotlar asosida tahlil qilish hamda didaktik tatbiq algoritmini ishlab chiqishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Tadqiqot mavzusi bo'yicha adabiyotlar to'rt asosiy yo'nalishda tahlil qilindi.

Birinchi yo'nalish - kognitiv-bixevioristik terapiya (CBT) ning klassik nazariy asoslari. A. Bek (1976, 2020) tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv terapiyaning markaziy postulati shundaki, insonning hissiy reaksiyalari va xulq-atvori uning fikrlash uslublariga bog'liq [2]. A. Ellis tomonidan ishlab chiqilgan ratsional-emotsional bixevioristik terapiya (REBT) ABC-modelida (Activating event - Beliefs - Consequences) e'tiqodlar muhim aralash o'zgaruvchi sifatida ko'rib chiqiladi. J. Bek va R. Fleming (2016) ushbu nazariyalarni amaliy ravishda rivojlantirib, kognitiv qayta tuzilish (cognitive restructuring) texnikalarini ishlab chiqdilar [4].

Ikkinchi yo'nalish - kognitiv qayta talqin (cognitive reappraisal) nazariyasi. J. Gross (1998, 2014) emotsional regulyatsiyaning kelajakka yo'naltirilgan strategiyalari orasida kognitiv qayta talqinni eng samarali deb baholadi [9]. Tabibniya (2018) neyrolingvistik tadqiqotlarida reframing texnikasining miya neyroplastikligiga, prefrontal korteks va amigdala faolligiga ijobiy ta'sirini tasdiqladi [9]. Bu tadqiqotlar reframing metodining nafaqat psixologik, balki neyrofiziologik darajada o'zgarishlarni keltirib chiqarishini ko'rsatdi.

Uchinchi yo'nalish - reframing metodining pedagogik tatbiqi bo'yicha empirik tadqiqotlar. Eng nufuzli tadqiqotlardan biri sifatida Yaponiyaning $n=240$ nafar o'qituvchilar ustida o'tkazilgan tasodifiy nazoratli sinov (RCT) ko'rsatish mumkin [13]. Tadqiqotda 3 oylik veb-asosli CBT-trening kognitiv egiluvchanlikni va kasbiy stressga moslashishni sezilarli oshirgani statistik tasdiqlandi. Zadok-Gurman va xammualiflar (2021) tomonidan Quddus tumanida o'tkazilgan IBSR-tadqiqot ($n=67$) reframing va mindfulness elementlarini birlashtiruvchi pandemiya davrida o'qituvchilarning rezilientligi va sub'ektiv farovonligini oshirgani aniqlandi [11]. Sud va Loehrer (2014) tomonidan AQShda o'tkazilgan SMART-dasturi ($n=72$) qo'llab-quvvatlovchi stress menejment va rezilientlik treningining qisqa muddatli formati o'qituvchilarning hayotdan qoniqishi, baxti va minnatdorchilik tuyg'usini sezilarli oshirgani tasdiqlandi [10].

To'rtinchi yo'nalish - bo'lajak o'qituvchilar (pre-service teachers) uchun mahsus tadqiqotlar. Gal (2024) bo'lajak o'qituvchilar bilan ishlash bo'yicha narrativ ko'rib chiqishida (review) CBT-asosidagi seminarlarda qatnashgan talabalar nafaqat bevosita stress-faktorlarni samaraliroq boshqarganini, balki uzoq muddatli rezilientlik rivojlangani va kasbni tashlab ketish xavfi pasayganini ko'rsatib berdi [7]. Buyuk Britaniyadagi longitud tadqiqot ($n=400+$)

reframing kabi kognitiv strategiyalardan foydalanish bo'lajak o'qituvchilarning bir yillik pedagogik tayyorgarlik davrida va dastlabki ish yilida rezilientligi bilan ijobiy korrelyatsiyada bo'lganini tasdiqladi [12].

Mahalliy tadqiqotlardan refleksiv o'qitishga innovatsion yondashish va refleksiv texnologiyalarni ta'lim jarayoniga tatbiq etishning psixologik jihatlari [15] hamda talabalarda sanogen refleksiyani shakllantirish [16] yo'nalishlarida ishlanmalar mavjud. Biroq O'zbekistonda kognitiv reframing metodining pedagogik ta'lim sharoitidagi qo'llanilishi alohida ilmiy tahlil obyekti sifatida hali o'rganilmagan.

Tadqiqotda quyidagi ilmiy metodlar qo'llanildi: nazariy tahlil va sintez (CBT va reframing nazariyalarini umumlashtirish); meta-tahlil (xalqaro empirik tadqiqotlar natijalarini integratsiyalashtirish); didaktik modellashtirish (4C-algoritmni ishlab chiqish); qiyosiy-pedagogik tahlil. Metodologik asos sifatida kognitiv-bixevioristik nazariya (A. Bek, A. Ellis), emotsional regulyatsiya nazariyasi (J. Gross), ijtimoiy-kognitiv nazariya (A. Bandura), tranzaksional stress-modeli (R. Lazarus) hamda ijobiy psixologiya (M. Seligman) tamoyillaridan foydalanildi.

Natijalar va muhokama

1. Reframing metodining nazariy-konseptual mohiyati

Reframing - bu kognitiv jarayon bo'lib, unda shaxs muayyan vaziyat, hodisa, fikr yoki munosabatga avval qabul qilingan ramkadan (idrok prizmasidan) tashqarida, boshqa nuqtai nazardan qarashga harakat qiladi va salbiy talqinni neytral yoki ijobiy talqinga aylantiradi [3]. Metaforik ma'noda "reframing" - bu suratni boshqa ramkaga qo'yganda uning idroki o'zgargani kabi, fikrning kontekstini almashtirish orqali uning hissiy ta'sirini o'zgartirishdir.

Reframing metodi kognitiv-bixevioristik terapiya (CBT) ning markaziy texnikalaridan biri hisoblanadi va u quyidagi nazariy postulatlariga asoslanadi [2, 4]: birinchidan, insonning hissiy reaksiyasi vaziyatning o'ziga emas, balki vaziyatga bo'lgan idrokiga bog'liq; ikkinchidan, idrok va talqin avtomatik fikrlar (automatic thoughts) shaklida namoyon bo'ladi; uchinchidan, avtomatik fikrlar ko'pincha kognitiv buzilishlar (cognitive distortions) bilan to'la bo'ladi; to'rtinchidan, kognitiv buzilishlarni ongli ravishda aniqlash va qayta talqin qilish hissiy-bixevioristik holatni o'zgartirish imkonini beradi.

Pedagogik kontekstda reframing metodi quyidagi spetsifik kognitiv buzilishlarni hal etishga xizmat qiladi: katastrofizatsiya ("agar dars yomon o'tsa, men yomon o'qituvchiman"), umumlashtirish ("hech bir o'quvchi meni hurmat qilmaydi"), shaxsiylashtirish ("sinfdagi muvaffaqiyatsizlik - bu mening aybim"), zid "oq-qora" tafakkur ("yoki barchasi mukammal yoki butunlay yomon"), o'qish ("o'quvchilar meni yoqtirmaydi") va boshqalar.

2. Reframing metodining bo'lajak o'qituvchilar uchun moslashtirilgan varianti

Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy-psixologik tayyorgarligida reframing metodining beshta asosiy yo'nalishini ajratish mumkin (1-jadval).

1-jadval. Reframing metodining bo'lajak o'qituvchilar uchun beshta yo'nalishi

№	Yo'nalish	Asl (salbiy) talqin	Reframing natijasidagi talqin
1	O'z-o'zini muvozanat qilish	"Men hali tajribasiz talabaman, hech qanday	"Men hali o'rganish bosqichidaman, har bir dars meni keyingi darajaga olib boradi"

No	Yo'nalish	Asl (salbiy) talqin	Reframing natijasidagi talqin
		o'qituvchi bo'la olmayman"	
2	Kasbiy stressni boshqarish	"Bu sinf juda qiyin, ular bilan ishlay olmayman"	"Bu sinf men uchun pedagogik mahoratimni rivojlantirish imkoniyati"
3	O'quvchilar bilan munosabatlarda salbiy idroklarni qayta talqin qilish	"Bu o'quvchi qasdan menga qarshilik qiladi"	"Bu o'quvchi e'tibor yoki yordam izlamoqda, men uning haqiqiy ehtiyojini aniqlamadim"
4	Pedagogik xatolarni o'rganish manbasi sifatida qabul qilish	"Men bu darsda xato qildim, men yomon o'qituvchiman"	"Bu xato menga keyingi safar nimani o'zgartirish kerakligini ko'rsatdi"
5	Kasbiy reziliyentlikni mustahkamlash	"O'qituvchilik kasbi juda og'ir, men chidayolmayman"	"O'qituvchilik kasbi ahamiyatli va u meni shaxsiy va kasbiy jihatdan o'stiradi"

3. Reframing metodini pedagogik ta'limga joriy etishning 4C-algoritmi

Reframing metodini pedagogik amaliyotda samarali qo'llash uchun ingliz tilidagi 4C-algoritm (Catch, Check, Challenge, Change) o'qituvchilar tomonidan keng qo'llaniladi [3]. Ushbu algoritm muallif tomonidan O'zbekiston pedagogik ta'limi sharoitiga moslashtirilib, quyidagi to'rt bosqichdan iborat tizim sifatida taqdim etiladi (2-jadval).

2-jadval. Reframing metodining 4C-algoritmi (pedagogik talabalar uchun moslashtirilgan)

Bosqich	Mazmuni	Pedagogik faoliyat	Vositalar
CATCH (Tutib olish)	Salbiy avtomatik fikrni aniqlash va aniq formulalash	Refleksiv kundalik yuritish, o'z-o'zini kuzatish vazifalari, ovoz chiqarib fikrlash	Fikrlar daftari, kuzatuv ro'yxati, dialog hamkori
CHECK (Tekshirish)	Fikrning haqqoniyligini va ishonchliligini baholash	Sokratik dialog, dalillarni izlash, kognitiv buzilish turini aniqlash	Tekshirish savollari ro'yxati, kognitiv buzilishlar lug'ati
CHALLENGE (Munozara qilish)	Fikrga muqobil nuqtai nazarlar topish	Brainstorming, perspectiva almashish, vaziyatni	"Boshqa qanday ko'rish mumkin?" texnikasi, juftlik ishi

Bosqich	Mazmuni	Pedagogik faoliyat	Vositalar
		boshqa pozitsiyadan ko'rib chiqish	
CHANGE (O'zgartirish)	Yangi, adaptiv talqinni shakllantirish va qabul qilish	Reframing yozish, yangi e'tiqodni mustahkamlash, vizualizatsiya	Reframing kartochkalari, affirmatsiyalar, vizual rejalar

4C-algoritm pedagogika talabalari uchun semestriga 8-10 amaliy mashg'ulot davomida o'rgatiladi. Har bir bosqich uchun maxsus mashqlar va misollar bilan o'zlashtiriladi. Algoritmning samaradorligi uning oddiy va eslab qolishga oson tuzilishida - "4C" qisqartmasi talabaning kasbiy ish kunida ham osongina yodga keladi va qo'llaniladi.

4. Reframing metodining pedagogik samaradorligi: xalqaro empirik dalillar

Reframing metodining pedagogik samaradorligi xalqaro empirik tadqiqotlar tomonidan ko'p tomonlama tasdiqlangan. Quyida eng nufuzli empirik tadqiqotlar natijalari taqdim etiladi (3-jadval).

3-jadval. Reframing metodining pedagogik samaradorligi: xalqaro empirik tadqiqotlar

Tadqiqot	Namuna (n)	Intervensiya	Asosiy natijalar
Yaponiya RCT	240 o'qituvchi	3 oylik veb-asosli CBT trening reframing texnikalari bilan	Kognitiv egiluvchanlik va sub'ektiv distress sezilarli ($p<0.05$) yaxshilandi
Isroil IBSR	67 o'qituvchi	Reframing va mindfulness elementlarini birlashtiruvchi IBSR-trening	Reziliientlik, sub'ektiv farovonlik va psixologik holat sezilarli oshdi
AQSh SMART	72 o'qituvchi	Stress menejment va reziliientlik treningi (8 hafta)	Stress ($p=0.003$), tashvish ($p<0.001$), hayotdan qoniqish ($p<0.001$) sezilarli yaxshilandi
Britaniya longitud	400+ talaba va yangi o'qituvchilar	Kognitiv reframing kabi strategiyalardan foydalanish baholanishi	Reframing strategiyasi reziliientlik bilan ijobiy korrelyatsiyada
Italyan MBSR	66 o'qituvchi	8 haftalik MBSR (reframing elementlari bilan)	Empatiya, e'tibor va psixologik farovonlik sezilarli oshdi

Jadvalda keltirilgan empirik dalillar reframing metodining bo'lajak va amaldagi o'qituvchilarning psixologik holatiga, kognitiv egiluvchanligiga va kasbiy faoliyat sifatiga ijobiy ta'sirini ilmiy asosda tasdiqlaydi. Bu natijalar metodning O'zbekiston pedagogik ta'limi sharoitiga ham muvaffaqiyatli moslashtirilishi mumkinligini ko'rsatadi [7, 10, 11, 13].

5. Reframing metodining pedagogik samaradorligi mexanizmlari

Olib borilgan tahlil natijasida reframing metodining pedagogik samaradorligini ta'minlovchi to'rtta asosiy mexanizm aniqlandi.

Birinchi mexanizm - kognitiv egiluvchanlikning rivojlanishi. Reframing texnikasi muntazam qo'llanilishi natijasida talaba bir xil vaziyatni turli nuqtai nazardan ko'rib chiqishga, qattiq fikrlash stereotiplaridan uzoqlashishga va moslashuvchan kognitiv strategiyalarni rivojlantirishga muvaffaq bo'ladi. Bu uning kelajakdagi pedagogik amaliyotida "qiyin vaziyatlar"ni hal etishda muhim ahamiyatga ega [13].

Ikkinchi mexanizm - neyrobiologik o'zgarishlar. Tabibniya (2018) neyrolingvistik tadqiqotlarida reframing texnikasining miya neyroplastikligiga ijobiy ta'sirini tasdiqladi. Reframing prefrontal korteksnining faolligini oshiradi va amigdalaning haddan tashqari reaksiyasini kamaytiradi, bu esa shaxsning stresga moslashuvchanligini neyrofiziologik darajada mustahkamlaydi [9].

Uchinchi mexanizm - akademik o'z-o'ziga ishonchning (self-efficacy) oshishi. A. Bandura ijtimoiy-kognitiv nazariyasi bo'yicha o'z-o'ziga ishonch shaxs faoliyatining samaradorligini ta'minlovchi markaziy omildir. Reframing salbiy fikrlarni ijobiy o'z-o'ziga gapirishga (positive self-talk) aylantirish orqali talabaning kasbiy o'z-o'ziga ishonchini sezilarli mustahkamlaydi [10, 12].

To'rtinchi mexanizm - emotsional regulyatsiya ko'nikmasining shakllanishi. J. Grossning emotsional regulyatsiya nazariyasiga ko'ra, kognitiv qayta talqin (cognitive reappraisal) hissiy holatni boshqarishning eng samarali kelajakka yo'naltirilgan strategiyasidir. Reframing texnikasi orqali talabalar o'z hissiy reaksiyalarini ongli boshqarishga o'rganadilar [9].

6. Reframing metodini joriy etishning pedagogik shart-sharoitlari

Reframing metodini pedagogika ta'lim yo'nalishi talabalarida muvaffaqiyatli joriy etish quyidagi pedagogik shart-sharoitlarni taqozo etadi.

Birinchi, professor-o'qituvchilar tarkibining maxsus tayyorgarligi. Reframing metodini o'rgatuvchi pedagog avval o'zi bu metodni o'zlashtirgan va amaliyotda qo'llay oladigan bo'lishi shart. Buning uchun pedagogik oliy ta'lim muassasalarida professor-o'qituvchilar uchun maxsus CBT va reframing bo'yicha malaka oshirish dasturlari tashkil etilishi lozim [5, 7].

Ikkinchidan, o'quv reja va dasturlariga maxsus kurslar kiritilishi. Pedagogik ta'lim yo'nalishlari uchun "Pedagogik psixologiya va emotsional regulyatsiya" yoki "Bo'lajak o'qituvchining kasbiy reziliientligi" kabi maxsus kurslar joriy etilishi va ulardagi mavzular orasiga reframing metodi va 4C-algoritmi kiritilishi maqsadga muvofiq.

Uchinchi, amaliy mashg'ulotlarning yetarli vaqti. Empirik tadqiqotlarga ko'ra, reframing metodi minimum 8-12 hafta davomida muntazam mashqlanganida samarali bo'ladi [11, 13]. Bir-ikki marotaba ko'rib chiqilishi natija bermaydi.

To'rtinchidan, individual va guruhli ish formatlarining muvozanati. Reframing metodi ham individual refleksiya (kundalik), ham guruhli muhokamalar (juftliklar, kichik guruhlar)

orqali o'rgatilishi kerak. Ikki shakl bir-birini to'ldiradi va metodning chuqur o'zlashtirilishini ta'minlaydi.

Beshinchidan, madaniy moslashtirish. Reframing metodi G'arb pedagogik amaliyotida shakllangani sababli, uning o'zbek madaniy-pedagogik kontekstiga moslashtirilishi shart. Misol va vaziyatlar talabaga yaqin bo'lgan mahalliy hayotdan olinishi, qadriyatlar tizimi hisobga olinishi lozim.

Oltinchidan, etik chegaralar. Reframing pedagogik metod hisoblansa-da, uning ildizlari psixoterapiyada. Shu sababli pedagog talabalarning jiddiy psixologik muammolarini hal etishga harakat qilmasligi, agar zarurat tug'ilsa, ularni mutaxassis-psixologga yo'naltirishi shart.

Xulosa

Olib borilgan tadqiqot natijasida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Reframing - kognitiv-bixevioristik terapiya (CBT) bazasida shakllangan kognitiv qayta talqin metodi bo'lib, u A. Bek va A. Ellis tomonidan ishlab chiqilgan nazariy postulatlariga asoslanadi: inson hissiyoti vaziyatga emas, balki vaziyat talqiniga bog'liq [2, 4]. Pedagogik kontekstda reframing metodi bo'lajak o'qituvchilarning kognitiv-emotsional tayyorgarligini ta'minlovchi samarali vositadir.

2. Bo'lajak o'qituvchilar uchun reframing metodi beshta asosiy yo'nalishda qo'llaniladi: o'z-o'zini muvozanat qilish, kasbiy stressni boshqarish, o'quvchilar bilan munosabatlarda salbiy idroklarni qayta talqin qilish, pedagogik xatolarni o'rganish manbasi sifatida qabul qilish va kasbiy reziliyentlikni mustahkamlash. Har bir yo'nalish konkret didaktik misollar bilan boyitilgan.

3. Reframing metodini pedagogik ta'limga joriy etishning samarali algoritmi 4C-modeliga (Catch - Check - Challenge - Change) asoslanadi. Bu algoritm o'zining oddiy va eslab qolishga oson tuzilishi tufayli talabalar tomonidan tezda o'zlashtiriladi va kelajakdagi kasbiy faoliyatda muntazam qo'llaniladi [3].

4. Reframing metodining pedagogik samaradorligi xalqaro empirik tadqiqotlar tomonidan ko'p tomonlama tasdiqlangan: Yaponiyada n=240 RCT, Isroilda IBSR-tadqiqot (n=67), AQShda SMART-dastur (n=72), Buyuk Britaniyada longitud tadqiqot (n=400+) natijalari reframing metodining kognitiv egiluvchanlik, stress-rezistentlik, sub'ektiv farovonlik va kasbiy reziliyentlikka sezilarli ijobiy ta'sirini ko'rsatdi [7, 10, 11, 13].

5. Reframing metodining pedagogik samaradorligi to'rtta asosiy mexanizm orqali ta'minlanadi: kognitiv egiluvchanlikning rivojlanishi, neyrobiologik o'zgarishlar (prefrontal korteks faolligining oshishi), akademik o'z-o'ziga ishonchning kuchayishi va emotsional regulyatsiya ko'nikmasining shakllanishi [9, 10, 12].

6. Metodning O'zbekiston pedagogik ta'limi sharoitida muvaffaqiyatli joriy etilishi oltita pedagogik shart-sharoitni taqozo etadi: professor-o'qituvchilar tarkibining maxsus tayyorgarligi, o'quv reja va dasturlariga maxsus kurslar kiritilishi, amaliy mashg'ulotlarning yetarli vaqti, individual va guruhli ish formatlarining muvozanati, madaniy moslashtirish va etik chegaralarga rioya qilish.

Kelgusi tadqiqotlarda reframing metodining O'zbekiston pedagogik oliy ta'lim muassasalarida eksperimental aprotatsiyasini o'tkazish, samaradorlikni o'lchovchi milliy diagnostika vositalarini ishlab chiqish hamda metodning raqamli ta'lim platformalari va sun'iy intellekt vositalari bilan integratsiyalashish imkoniyatlarini o'rganish dolzarb yo'nalishlardir.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-sonli "2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni. - Toshkent, 2022.
2. Beck A.T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. - New York: International Universities Press, 1976. - 356 p.
3. Hasson J.S. We Can Energize Our Teaching by Reframing Our Perspective // MiddleWeb. - 2025. - URL: <https://www.middleweb.com/51881/energize-your-teaching-by-reframing-perspective/>
4. Beck J.S., Fleming S. A cognitive behavioral therapy primer // Annual Review of Clinical Psychology. - 2016. - Vol. 12. - P. 1-28.
5. Cognitive reframing: Theory, technique, and practice // EBSCO Research Starters: Psychology. - 2024. - URL: <https://www.ebsco.com/research-starters/psychology/cognitive-reframing>
6. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. - New York: Lyle Stuart, 1962. - 442 p.
7. Gal E. Preparing resilient educators: A narrative review on CBT-based workshops for pre-service teachers // Teaching and Teacher Education. - 2025. - URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0149718925001880>
8. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. - New York: Springer Publishing, 1984. - 456 p.
9. Tabibnia G. Resilience Training That Can Change the Brain // Consulting Psychology Journal. - 2018. - Vol. 70, No. 1. - P. 59-88. - URL: <https://melissainstitute.org/wp-content/uploads/2020/05/Tabibnia18-CPJ-002.pdf>
10. Sood A., Loehrer S. Stress Management and Resiliency Training for Public School Teachers and Staff: A Novel Intervention // PLoS One. - 2014. - Vol. 9, No. 2. - Article e88339. - URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6883156/>
11. Zadok-Gurman T., Jakobovich R., Dvash E. et al. Effect of Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) Intervention on Well-Being, Resilience and Burnout of Teachers during the COVID-19 Pandemic // International Journal of Environmental Research and Public Health. - 2021. - Vol. 18, No. 7. - Article 3689. - URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8037267/>
12. Modifiable Psychological Mechanisms of Resilience Among UK Trainee and Newly Qualified Teachers // Stress and Health. - 2025. - URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11750056/>
13. Ebert D.D., Lehr D., Heber E. et al. Web-Based Training Program Using Cognitive Behavioral Therapy to Enhance Cognitive Flexibility and Alleviate Psychological Distress Among Schoolteachers: Pilot RCT // JMIR Mental Health. - 2018. - Vol. 5, No. 1. - Article e12. - URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5807627/>
14. Gross J.J. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations // Handbook of Emotion Regulation. 2nd ed. - New York: Guilford Press, 2014. - P. 3-20.
15. Refleksion o'qitishga innovatsion yondashish va refleksiv texnologiyalarni ta'lim jarayoniga tatbiq etishning psixologik jihatlari // Jamiyat va innovatsiyalar. - 2022. - URL: <https://www.researchgate.net/publication/360000957>
16. Talabalarda sanogen refleksiyani shakllantirish // Farg'ona metodik maktabi jurnali. - 2023. - URL: <https://ferganamethod.uz/index.php/journal/article/download/2611>

17. Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction // American Psychologist. - 2000. - Vol. 55, No. 1. - P. 5-14.