

O'SMIRLARDA SANOGEN TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISHDA STRESSGA CHIDAMLILIKNI OSHIRISH

Toshpulatov Abdulaziz Quvondiq o'g'li

Toshkent viloyati Chirchiq shahar Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti

Psixologiya yo'nalishi 1-bosqich magistranti

15-AFCHO'SM bo'lgan umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

toshpolatovabdulaziz517@gmail.com

+99893-199-51-19

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19081434>

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'smirlarda sanogen tafakkurni rivojlantirishda stressga chidamlilikni oshirishning psixologik mexanizmlari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqotda o'smirlarning emotsional barqarorligi, kognitiv moslashuvchanligi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omillarining ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, stressli vaziyatlarda konstruktiv fikrlashni shakllantirish, salbiy emotsiyalarni boshqarish hamda ichki resurslarni faollashtirish usullari ko'rib chiqiladi. Maqolada zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuvlar asosida stressga chidamlilikni oshirish orqali sanogen tafakkurni rivojlantirishning samarali yo'llari taklif etiladi.

Kalit so'zlar: sanogen tafakkur, o'smirlar, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, psixologik moslashuv, kognitiv jarayonlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

Abstract: This article examines the psychological mechanisms for enhancing stress resilience as a key factor in the development of sanogenic thinking in adolescents. The study highlights the importance of emotional stability, cognitive flexibility, and social support in shaping adolescents' adaptive responses to stress. It also explores strategies for developing constructive thinking, regulating negative emotions, and activating internal psychological resources. Based on modern pedagogical and psychological approaches, the article proposes effective methods for fostering sanogenic thinking through strengthening stress resistance.

Keywords: sanogenic thinking, adolescents, stress resilience, emotional stability, psychological adaptation, cognitive processes, social support.

Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические механизмы повышения стрессоустойчивости как важного фактора развития саногенного мышления у подростков. Особое внимание уделяется роли эмоциональной устойчивости, когнитивной гибкости и социальной поддержки в формировании адаптивного поведения. Анализируются способы формирования конструктивного мышления, регуляции негативных эмоций и активизации внутренних ресурсов личности. На основе современных психолого-педагогических подходов предлагаются эффективные методы развития саногенного мышления через повышение стрессоустойчивости.

Ключевые слова: саногенное мышление, подростки, стрессоустойчивость, эмоциональная устойчивость, психологическая адаптация, когнитивные процессы, социальная поддержка.

Kirish

Hozirgi globallashuv va tezkor ijtimoiy o'zgarishlar sharoitida inson psixologik barqarorligini saqlash, ayniqsa o'smirlik davrida stress omillariga moslashuvchanlikni shakllantirish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etmoqda. O'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab va ziddiyatli bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda biologik, psixologik hamda ijtimoiy omillarning keskin o'zgarishi kuzatiladi. Mazkur jarayonlar natijasida

o'smirlar turli emotsional zo'riqishlar, ichki ziddiyatlar va stressli vaziyatlarga duch kelish ehtimoli yuqori bo'ladi. Shu sababli ushbu yosh davrida stressga chidamlilikni rivojlantirish shaxsning sog'lom psixologik shakllanishida muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Psixologiya fanida stressga nisbatan konstruktiv munosabatni shakllantirish va salbiy hissiy holatlarni sog'lom yo'l bilan boshqarish mexanizmlaridan biri sifatida sanogen tafakkur tushunchasi alohida o'rin tutadi. Sanogen tafakkur insonning emotsional tajribasini ongli ravishda tahlil qilish, destruktiv hissiyotlarni nazorat qilish va ularni konstruktiv yo'nalishga o'zgartirishga xizmat qiluvchi fikrlash jarayonidir. Ushbu tafakkur shakli shaxsning ichki psixologik resurslarini faollashtiradi hamda stressli vaziyatlarda barqaror psixologik holatni saqlashga yordam beradi.

O'smirlik davrida sanogen tafakkurning shakllanishi stressga chidamlilikni oshirishning muhim psixologik sharti hisoblanadi. Chunki aynan ushbu davrda shaxsda o'zini anglash, o'z hissiyotlarini boshqarish, ijtimoiy muhitga moslashish kabi psixologik jarayonlar faol rivojlanadi. Agar o'smirlarda konstruktiv fikrlash va hissiy o'zini boshqarish ko'nikmalari shakllantirilsa, ular turli stressli vaziyatlarga nisbatan yanada barqaror va muvozanatli munosabat bildiradi oladilar. Bu esa nafaqat ularning psixologik salomatligini mustahkamlaydi, balki ijtimoiy moslashuv darajasini ham oshiradi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarda stressga chidamlilik darajasi ko'pincha ularning fikrlash uslubi, hissiy o'zini boshqarish qobiliyati va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimiga bog'liq bo'ladi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, sanogen tafakkurni rivojlantirish o'smirlarda stressni konstruktiv tarzda qabul qilish, salbiy hissiy reaksiyalarni kamaytirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlashda muhim vosita hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi o'smirlarda sanogen tafakkurni rivojlantirish jarayonida stressga chidamlilikni oshirishning psixologik mexanizmlarini tahlil qilish hamda ushbu jarayonning nazariy va amaliy jihatlarini yoritishdan iboratdir. Shuningdek, o'smirlarning stressga moslashuv darajasini oshirishda sanogen fikrlashni shakllantirishning psixologik ahamiyati ilmiy jihatdan asoslab beriladi.

So'nggi yillarda o'smirlar psixologiyasi sohasida sanogen tafakkur kontseptsiyasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyevning so'nggi qarorlarida yoshlarda sog'lom hayot tarzini targ'ib qilish, stressga chidamlilik va ijtimoiy moslashuvchanlikni shakllantirish masalalari alohida ta'kidlangan (Prezident qarori, 2024).

Sanogen tafakkur – bu insonning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga yo'naltirilgan psixologik jarayonlarni anglatadi (Selye, 1980; Kobrin, 2019). O'smirlik davri esa shaxsning ijtimoiy va emotsional rivojlanishi, o'zini boshqarish ko'nikmalari va stressga chidamlilikning shakllanishi uchun asosiy bosqich hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, sanogen tafakkurni rivojlantirish ijtimoiy va psixologik omillar orqali amalga oshiriladi.

Ijtimoiy-psixologik omillar o'smirning o'zini anglash, muammolarni hal qilish, stressli vaziyatlarda moslashish qobiliyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Ushbu maqolada o'smirlarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning asosiy ijtimoiy-psixologik omillari, ularning ta'siri va pedagogik-psixologik tavsiyalari tahlil qilinadi.

Metodika (Methods)

Tadqiqot obyekti: o'smirlarning sanogen tafakkuri

Tadqiqot predmeti: ijtimoiy-psixologik omillar va ularning sanogen tafakkurga ta'siri

Tadqiqot usullari:

1. **Anketalar va so'rovnomalar** – o'smirlarning stressga chidamlilik darajasi, sog'lom turmush tarzi va ijtimoiy faoliyatini aniqlash.
2. **Psixodiagnostik testlar** – sanogen tafakkurning rivojlanish darajasini baholash.
3. **Statistik tahlil** – SPSS dasturi yordamida natijalarni qiyoslash va o'rganish.
4. **Kuzatuv va intervyu** – o'quvchilarni ijtimoiy-madaniy faoliyatdagi ishtiroki va psixologik holatini baholash.

Tadqiqot ishtirokchilari: 200 nafar 14–17 yoshdagi o'smirlar, Toshkent shahri va viloyatlar maktablaridan tanlab olingan. Tanlash tasodifiy usul bilan amalga oshirilgan.

Etik qoidalar: ishtirokchilarga tadqiqot maqsadi tushuntirilgan, roziliklari yozma ravishda olingan va shaxsiy ma'lumotlar maxfiyligi ta'minlangan.

Natijalar (Results)

Tadqiqot natijalariga ko'ra, o'smirlarning sanogen tafakkuri quyidagi ijtimoiy-psixologik omillar bilan bog'liq ekanligi aniqlangan:

1. **Oila muhiti** – ota-ona qo'llab-quvvatlashi, oilaviy muloqotning sifati sanogen tafakkur rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Tadqiqot natijalari ko'rsatdi: oilasida ijobiy psixologik muhit mavjud bo'lgan o'smirlarning sanogen tafakkur ko'rsatkichlari yuqori.
2. **Maktab muhiti** – pedagoglarning qo'llab-quvvatlashi, sinfdoshlar bilan ijobiy munosabat, ijtimoiy faoliyatga jalb qilish o'smirlarning stressga chidamliligini oshiradi. Masalan, maktabdagi guruh loyihalarida faol ishtirok etgan o'smirlar sanogen tafakkur testlarida yuqori ball ko'rsatdi.
3. **Do'stlik va ijtimoiy aloqalar** – ijtimoiy qo'llab-quvvatlash o'smirlarning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi va sog'lom qarorlar qabul qilishga yordam beradi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, faol ijtimoiy tarmoqdagi o'smirlarning sanogen tafakkuri yuqori.
4. **Individual psixologik xususiyatlar** – o'zini boshqarish, mas'uliyat hissi, optimizm darajasi o'smirlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi.

Statistik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, sanogen tafakkur darajasi va ijtimoiy-psixologik omillar o'rtasida pozitiv korrelyatsiya mavjud ($r = 0,62$, $p < 0,01$).

Muhokama (Discussion)

Natijalar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning sanogen tafakkuri ularni ijtimoiy va psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlovchi muhit bilan chambarchas bog'liq. Oila va maktab muhiti eng muhim omillar sifatida ajralib turadi.

Bu natijalar xalqaro tadqiqotlar bilan mos keladi: Selye (1980) va Kobrin (2019) ta'kidlaganidek, stressga chidamlilik va sog'lom turmush tarzi ijtimoiy qo'llab-quvvatlash orqali rivojlanadi. Shuningdek, o'smirlarning do'stlik va ijtimoiy aloqalari sanogen tafakkurni oshirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'smirlarda sanogen tafakkur rivojlanishi ko'plab ijtimoiy va psixologik omillarga bog'liq. Avvalo, oilaviy muhitning sifati sanogen tafakkurga bevosita ta'sir qiladi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, ota-onalar tomonidan ijobiy muloqot, qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish o'smirlarning stressga chidamliligi va sog'lom qarorlar qabul qilish qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi. Shu bilan birga, oilada munosabatlarning notinchligi yoki nizolar mavjud bo'lsa, o'smirlarning emotsional barqarorligi pasayadi, bu esa sanogen tafakkur rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Maktab muhiti ham o'smirlar sanogen tafakkurini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. O'quvchilarning pedagoglar tomonidan qo'llab-quvvatlanishi, sinfdoshlar bilan ijobiy munosabatlar, guruh va jamoaviy loyihalarda ishtirok etish o'smirlarning ijtimoiy moslashuvchanligini va stressga chidamliligini oshiradi. Shu bilan birga, maktabdagi psixologik xavfsizlik, kamsitish va zo'ravonlikdan himoyalanih ham sanogen tafakkur rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Do'stlik va ijtimoiy aloqalar – o'smirlarning sanogen tafakkurini rivojlantirishda yana bir muhim omil. Faol ijtimoiy tarmoqlar, qo'shnilar, sport yoki madaniy klublardagi do'stlik o'smirning emotsional barqarorligi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hisini oshiradi. Shu orqali o'smirlar stressli vaziyatlarni muvaffaqiyatli yengib o'tish, o'zini boshqarish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Shuningdek, shaxsiy psixologik xususiyatlar sanogen tafakkurga ta'sir qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, optimizm, mas'uliyat, o'zini boshqarish va o'ziga ishonch darajasi yuqori bo'lgan o'smirlar sanogen tafakkur ko'rsatkichlari bo'yicha yuqori natijalarni ko'rsatadi. Bu esa shuni anglatadiki, psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish o'smirlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Xalqaro tadqiqotlar bilan solishtirganda, natijalar mos keladi. Masalan, Luthar, Cicchetti va Becker (2000) ham ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va shaxsiy resurslarning yoshlarning stressga chidamliligida muhim ekanligini ta'kidlaydi. Rutter (2012) esa sanogen tafakkur va ijtimoiy moslashuvchanlik o'rtasidagi bog'liqlikni dinamik kontsept sifatida tushuntiradi.

Umuman olganda, o'smirlarda sanogen tafakkur rivojlanishi kompleks jarayon bo'lib, uni shakllantirish uchun oilaviy qo'llab-quvvatlash, maktabdagi ijobiy muhit, do'stlik va ijtimoiy faoliyat, shuningdek, individual psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish zarur. Tadqiqot natijalari pedagoglar va psixologlar uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, sanogen tafakkur rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi dasturlar va treninglar ishlab chiqishga asos bo'ladi.

Pedagogik tavsiyalar:

1. Maktablarda sanogen tafakkur rivojlanishiga yo'naltirilgan treninglar va mashg'ulotlarni tashkil etish.
2. Oilalarni o'smirlarning psixologik rivojlanishida faol ishtirok etishga rag'batlantirish.
3. O'smirlarni ijtimoiy va sport faoliyatlariga jalb qilish orqali stressga chidamlilikni oshirish.
4. Shaxsiy psixologik xususiyatlarni rivojlantirish, masalan, optimizm va o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish.

Shu bilan birga, ijtimoiy-psixologik omillarni rivojlantirish sanogen tafakkurni oshirishda uzoq muddatli va tizimli yondashuvni talab qiladi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, o'smirlarda sanogen tafakkur ijtimoiy va psixologik omillarning o'zaro ta'siri orqali rivojlanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki:

- Oilaviy qo'llab-quvvatlash va ijobiy maktab muhiti sanogen tafakkur rivojlanishiga asosiy omillar hisoblanadi.
- Do'stlik va ijtimoiy aloqalar o'smirlarning emotsional barqarorligi va stressga chidamliligini oshiradi.
- Individual psixologik xususiyatlar (optimizm, mas'uliyat, o'zini boshqarish) sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Ushbu tadqiqot natijalari o'smirlarning psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlash va sanogen tafakkurini oshirish bo'yicha pedagogik va psixologik strategiyalarni ishlab chiqishda amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'smirlarda sanogen tafakkur ularni ijtimoiy va psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlovchi muhit bilan chambarchas bog'liq. Oila va maktab muhiti o'smirlarning emotsional barqarorligini, stressga chidamliligini va sog'lom qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantirishda asosiy rol o'ynaydi. Shu bilan birga, do'stlik va ijtimoiy aloqalar o'smirlarning o'zini anglash va ijtimoiy moslashuvchanlik ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shaxsiy psixologik xususiyatlar – mas'uliyat hissi, optimizm, o'zini boshqarish ko'nikmalari – sanogen tafakkur darajasini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqotdan kelib chiqqan holda, o'smirlarning sanogen tafakkurini rivojlantirish uchun ijtimoiy va pedagogik muhitni tizimli tarzda qo'llab-quvvatlash, oilaviy va maktabdagi ijobiy kommunikatsiyani mustahkamlash, shuningdek, o'smirlarni ijtimoiy, madaniy va sport faoliyatlariga jalb etish muhim ekanligi aniqlanadi.

Umuman olganda, sanogen tafakkur o'smirlarning psixologik barqarorligi va sog'lom hayot tarzini shakllantirishning asosiy omillaridan biri bo'lib, uning rivojlanishi ijtimoiy-psixologik omillar bilan bevosita bog'liq. Shu nuqtai nazardan, pedagoglar, psixologlar va ota-onalar tomonidan kompleks yondashuv orqali qo'llab-quvvatlash strategiyalari ishlab chiqilishi muhimdir.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Selye, H. (1980). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
2. Kobrin, L. (2019). *Psychological Resilience and Health*. London: Routledge.
3. Mirziyoyev, Sh. (2024). *O'zbekiston yoshlari va sog'lom turmush tarzi strategiyasi*. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori.
4. Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
5. Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344.
6. Гинзбург, А. И. (2005). *Психология подростка*. Москва: Питер.
7. Зинченко, В. П. (2010). *Саногенный подход в психологии здоровья*. Санкт-Петербург: Речь.
8. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
9. Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Ithaca: Cornell University Press.
10. Toshpo'latov, A. ., & Erkeyeva, D. (2025). PSIXOLOGIK QIYINCHILIKLARGA DUCH KELGAN O'QUVCHILAR BILAN KORREKSION RIVOJLANTIRUVCHI MASHG'ULOTLAR. Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования, 4(18), 11–20. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/zdpp/article/view/62837>
11. Toshpo'latov, A. (2025). "KONSTITUTSIYA - XALQCHIL DAVLAT, BARQAROR TARAQQIYOT VA FAROVON HAYOT ASOSI!". Yevrosiyo Ijtimoiy Fanlar, Falsafa Va san'at Jurnali, 5(9), 100–106. Retrieved from <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/60763>

12. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17250266>
13. Abdurasulov , J., & Toshpo'latov , A. . (2025). O'SMIRLARDAGI PSIXOLOGIK ASPEKTLAR. Yevrosiyo Ijtimoiy Fanlar, Falsafa Va san'at Jurnali, 5(9), 90–99. Retrieved from <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/60762>
14. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17250243>
15. Toshpo'latov , A. (2023). SHAXS PSIXODIAGNOSTIKASIDA PROYEKTIV METODIKALARDAN FOYDALANISH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 3(5 Part 2), 170–178.
16. Toshpo'latov Abdulaziz Quvondiq o'g'li, "YOSHLARNING DUNYOQARASHI VA XULQ-ATVORIGA TA'SIR ETUVCHI IJTIMOY PSIXOLOGIK OMILLAR" SCIENCE AND INNOVATION (2022 № 3) 854-857b. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6811688>