

BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARDA SANOGEN TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISH KOMPONENTLARI

Soipnazarova Muqaddas Norpolatovna, katta o‘qituvchi
Jizzax davlat pedagogika universiteti

soipnazarovamukaddas@gmail.com.

Annotatsiya:Bo‘lajak o‘qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirish. Maqolada bo‘lajak o‘qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirish jarayonining kognitiv, tayyorlov, yakuniy fazalariga ustuvorlik berish asosida sog‘lom fikr yuritish va sanogen xulq-atvorga oid tarkibiy komponentlari mazmuni yoritilgan. Shuningdek, maqolada bo‘lajak o‘qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning integrativtarkibiy tuzilmasi keltirilgan.

Tayanch so‘z va tushunchalar: sanogen tafakkur, patogen tafakkur, sanogen refleksiya, sog‘lom fikr yuritish, sanogen xulq-atvor, bo‘lajak o‘qituvchi.

Annotatsiya: Components for the development of sanogen thinking among future teachers. In the article is analyzed the relevance and theoretical foundations of the problem of sanogen thinking, the content of the components of common sense and sanogen behavior based on the priorities of the cognitive, preparatory, final phases of the process of developing sanogen thinking among future teachers. The article also presents the integrative-structural consistence of the sanogen thinking development among future teachers.

Key words and concepts: sanogenic thinking, pathogenic thinking, sanogenic reflection, common

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. SHuningdek, dunyo tajribasiga ko‘ra oliy ta‘lim muassasalarining asosiy vazifalari sifatida talabalarning ma‘naviy (Spiritual), axloqiy (Moral), ijtimoiy (Social) va madaniy (Cultural), ya‘ni SMSC strategiyasi bo‘yicha rivojlanishiga ko‘maklashishi belgilab qo‘yilgan. Respublikamizda mamlakatni modernizatsiya qilish, ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan barqaror rivojlantirish uchun yuqori malakali kadrlar tayyorlash sifatini oshirish, inson kapitalini mehnat bozori talablari asosida rivojlantirish, ta‘lim jarayoniga raqamli texnologiyalar va zamonaviy usullarni joriy etish, xalqaro standartlar asosida yuqori malakali, kreativ va tizimli fikrlaydigan, mustaqil qaror qabul qila oladigan kadrlar tayyorlash, ularning intellektual qobiliyatlarini namoyon etishi va ma‘naviy barkamol shaxs sifatida shakllanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish asosiy strategik vazifalar sifatida belgilangan [1]. Bunda oliy ma‘lumotli mutaxassislar tayyorlash sifatini oshirishga xizmat qiluvchi mexanizmlarni takomillashtirish dolzarb muammo hisoblanadi. Ana shu nuqtai nazardan, bo‘lajak o‘qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirishda fanlararo integratsiyani ta‘minlash, mazkur jarayonga reflektiv va integrativ yondashuvlarni joriy etish, sanogen tafakkurni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlarini aniqlashtirish hamda zamonaviy

voqelik nuqtai-nazaridan, uning pedagogik hodisa sifatida mohiyatini ochib berish, tarkibiy qism-komponentlari va ularning aniq mazmunini belgilash muhim ahamiyat kasb etadi. Sanogen tafakkur muammosi Vatanimiz va qator xorijlik olimlar tomonidan tadqiq etilgan. 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 [2]. Mazkur holat bilan bog'liqlikda pedagog-psixolog olimlar fikrlashning ikkita turini ajratib ko'rsatishadi: sanogen va patogen fikrlash. Sanogen tafakkur (lotincha: "sanus" – sog'lom va yunon tilida – "genezis" - rivojlanish) his-hayajon, ichki kechinmalar, fikrlarni va emotsiyalarni boshqaruvchi, sog'lomlashtiruvchi tafakkur. Patogen fikrlash bu insonning salomatligiga zarar etkazuvchi salbiy qarashlar yig'indisi bo'lib, u shaxsning o'ziga va shaxslararo munosabatlar jarayonida vujudga keladigan emotsional beqarorlik va ichki nizolar bilan izohlanadi. Sanogen tafakkurning nazariy va amaliy asoslarini ishlab chiqqan professor YU.M.Orlov insonning ruhiy salomatligi masalasiga to'xtalib, quyidagi fikrni bildirib o'tadi: "Sanogen tafakkur yuritish hayot falsafasining, ong va tana salomatligining eng ishonchli yo'llaridan biridir. Ushbu metodika yangi hissiy-aqliy odatlarni yuqori darajada o'zlashtirishga imkon beradi, o'tmishdagi patogen fikrlash tajribasini to'playdi. Sanogen tafakkur inson ongini sog'lomlashtirishning samarali usuli hisoblanadi. YA'ni, insonning hayotiy faoliyati davomida yuzaga kelgan inqirozli holatlarini ruhiy qo'llab-quvvatlash yordamida, hissiy-emotsional o'z-o'ziga ta'sir ko'rsatish orqali bartaraf etish usuli". O'z mulohazalarini davom ettirib, olim quyidagi fikrlarni qat'iy ta'kidlab o'tadi: sanogen tafakkurning asosiy ahamiyati o'z-o'zini kamolga etkazish maqsadlariga erishish uchun sharoit yaratish, ya'ni fe'latvor hamohangligi, o'z-o'zini va atrofdagilar bilan kelishish, shuningdek yomon odatlarni bartaraf etish, o'z his-tuyg'ularini boshqarish, o'z ehtiyojlarini nazorat qilish deb hisoblaydi [3]. S.Ataxanova sog'lom tafakkur muammosini o'rganib quyidagi fikrni bildiradi: "Cog'lom tafakkur insonning aqliy va hissiy faoliyatlari bilan bog'liq bo'lib, u sog'lom fikrga yo'naltirilsa sog'lom tafakkur shakllanadi. Aqliy faoliyat mavjud bilim va malakalarni egallash vazifasi bo'lib, hissiy faoliyat esa sog'lom turmushga bo'lgan hissiy munosabatni anglatadi. O'quvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik muammolarini tadqiq etgan Z.A.Abdiraxmonovanning fikricha, sanogen tafakkurni rivojlantirish fikrlashdagi refleksivlik va o'z-o'zini rivojlantirishga nisbatan ehtiyojning yuqoriligi bilan belgilanib, o'smir yoshdagi o'quvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirish, shaxs xususiyatlari va xulq-atvoriga ta'sir etuvchi ko'rsatkichlar ta'lim jarayoni, shaxslararo munosabatlar, kasbiy kamolot kabi ijtimoiy omillar bilan bog'liq [4]. S.N.Morozyuk oliy ta'lim muassasalari talabalarining shaxsiy va xarakter xususiyatlarini psixodiagnostik jihatdan tahlil qilib, "sanogen refleksiya"ni sog'lom tafakkurning tarkibiy qismi sifatida belgilaydi. Sanogen refleksiya – bu turli xil vaziyatlarda to'g'ri xulq-atvor usullarini tanlashga imkon beruvchi, inson o'zining hissiy kechinmalarini, fikrlari va muammolarini ob'ektiv ko'rish va baholash qobiliyati [5]. T.N.Vasileva o'qituvchining sanogen fikrlashiga bolani

sanogen tarbiyalash vositasi sifatida jiddiy e'tibor beradi hamda o'quvchilarda sanogen fikrlashni shakllantirishga xizmat qiluvchi korreksionrivojlantiruvchi o'yinlar va mashqlar to'plamini ishlab chiqadi [6]. A.B.Rossoxin⁶ sanogen fikrlash usulining quyidagi ijobiy xususiyatlarini ajratib ko'rsatadi: sog'lom fikrlash ko'nikmalarini o'zlashtirish shaxsda ko'plab ijobiy o'zgarishlarni ta'minlaydi; sanogen fikrlash aqliy faoliyatning xilma-xilligi va mustaqilligini ta'minlash vositasi sifatida xizmat qiladi. YU.N.Kraynova emotsional kompetentlik va sanogen refleksiya muammosini tadqiq etar ekan, sanogen refleksiyani sanogen fikr yuritishning muhim tarkibiy komponenti sifatida belgilab, talabalarda emotsional kompetentlikni rivojlantirishning ichki omili sifatida baholash mumkin", degan xulosaga keladi. Sanogen refleksiya muammosini tadqiq etgan olim L.A.Kananchuk quyidagicha xulosaga keladi: o'zaro ijtimoiy munosabatlar jarayonida insonlarning ma'lum bir tarzda to'g'ri harakat qila olmasliklari, sub'ektlarning kutilgan va haqiqiy xatti-harakatlari o'rtasida hamda bir-birini tushunishdagi nomuvofiqliklar jiddiy qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Bizning fikrimizcha, bu kabi qiyinchiliklarni sanogen refleksiya orqali bartaraf etish mumkin. Sanogen tafakkur muammosini shaxs refleksiv qobiliyati bilan bog'liqlikda o'rgangan tadqiqotchilardan biri bu N.V.Pavlyuchenkova hisoblanadi. Sanogen refleksiya shaxsiy rivojlanish, moslashuvchanlik va salbiy hissiy holatlarni nazorat qilishga ta'sir etuvchi omil bo'lib, u shaxsning hayotiy qiyin vaziyatlarga nisbatan qarshi kurashish qobiliyatidir. N.V.Pil pozitiv (ijobiy) tafakkurni omadsizlikni engish, ishonchga, muvaffaqiyatga va baxtga erishish usuli sifatida foydalanishni taklif etadi. U o'zining mashhur optimizm (nekbinlik) formulasini taklif etadi-ki, uni o'z hayotining oddiy va samarali falsafasi qilib olgan ko'plab odamlar qo'llashgan⁴. Anna Hilman⁵ sanogen fikrlash muammosini o'rganib, mazkur fikr yuritish tarzini talabalarning o'z ruhiy holatini, o'zini o'zi tartibga solish va kelajakdagi kasbiy pedagogik faoliyati uchun to'g'ri ko'rsatmalarni ishlab chiqishga xizmat qiluvchi vosita sifatida baholaydi. O.YU.Osadko va I.F.Arshavalar shaxsning jismoniy, psixologik salomatligi hamda samarali ijtimoiy moslashuvi uning sanogen fikr yuritish potensialiga bog'liqligini e'tirof etishsa, S.Maddisning fikricha, sanogen tafakkur aqliy va ruhiy sog'lomlikka erishishni ta'minlaydi. Sanogen tafakkur tushunchasi pedagogik jihatdan tahlil qilinganda, ta'lim-tarbiya jarayoni bilan bog'liq holda yuzaga keladigan pedagogik muammolar va hissiy kechinmalarga nisbatan kognitiv baholash ustuvorligi tezisiga asoslanadi, bu talaba o'z fikrlarini his-tuyg'ularga ta'sir qilish uchun ishlatishi va kognitiv baholarni o'zgartirish orqali pedagogik faoliyat bilan bog'liq muammolarni hal qilishning konstruktiv usullariga oid ko'nikmalarni egallash jarayoni hisoblanadi. Insonning atrof-muhitni idrok etish jarayonini kuzatish asosida uning sanogen yoki patogen (nosog'lom) fikr yuritish ko'nikmalarini tadqiq etish mumkin. Fikrlashning patogenligi quyidagi xususiyatlar bilan izohlanadi: 1) To'liq tasavvur erkinligi, ya'ni fikrlarni boshqarish va cheklash odatining yo'qligi; 2) Fikrlashdagi stereotiplik, o'zini va o'z holatini tashqi tomondan ko'rib chiqish, vaziyatga to'g'ri baho berish ko'nikmasining mavjud emasligi; 3) Salbiy emotsiyalarga yo'nalganlik hamda o'z-o'ziga nisbatan ishonchning pastligi; 4) Hissiy emotsional qobiliyat darajasining

pastligi va aksincha, himoya refleksiya­si­ning yuqoriligi; 5) SHaxsiy aks ettirishning quyi darajada ekanligi, muammoli vaziyatlarni to‘g‘ri tahlil qila olmaslik. Bo‘lajak o‘qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirish jarayoni murakkab, ko‘p qirrali ko‘rinishga ega bo‘lib, bunda avvalambor, sanogen tafakkurning tarkibiy komponentlari, ustuvor jihatlari va uni rivojlantirishning integrativ-tuzilmasini ko‘rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Sanogen tafakkurning tarkibiy tuzilishini tadqiq etgan G.G.Bashanaeva uning quyidagi komponentlarini ajratib ko‘rsatadi: motivatsion, reflektiv, emotsional, operatsion. Muallif mazkur komponentlarni ajratishda sanogen tafakkurga oid bilim va ko‘nikmalarning shaxs tomonidan o‘zlashtirilishi va uning fikrlash tarzida namoyon bo‘lishiga e‘tibor qaratadi. Bu, faqatgina sog‘lom fikrlashga oid ko‘nikmalarni shaxsda shakllantirish bilangina bog‘liq bo‘lib, sanogen tafakkur komponentlarini aniqlashtirish bo‘yicha birtomonlama yondashuvni keltirib chiqaradi. Ta‘lim jarayoniga ontologik yondashuvdan kelib chiqib sanogen tafakkur muammosini tadqiq etgan I.M.Spivak aynan sog‘lom fikr yuritishni yangicha xulq-atvor shakli sifatida baholaydi. SHundan kelib chiqib, tadqiqotchi sanogen xulq-atvorning quyidagi komponentlarini ajratib ko‘rsatadi: reflektivlik, yo‘naltiruvchi, boshqaruvchi hamda mazmunli. Ontologik yondashuv yosh omili va yoshga doir xususiyatlarni inobatga olishni talab etadi. Talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning tarkibiy komponentlarini aniqlashtirishda ontologik yondashuv xususiyatlariga asoslangan holda faoliyat bosqichlarini belgilab olish lozim. Sanogen fikrlashning motivatsion komponenti – qiziqishlar, qadriyatlar va motivlarni yangilash, hayotiy yo‘nalish va kognitiv faoliyatning ustuvor yo‘nalishlarini belgilovchi individual baholash tizimini uyg‘unlashtirish, shuningdek shaxs resurslarini yangilash va hissiy holatni barqarorlashtirish orqali belgilangan maqsadlarga erishish strategiyasini tanlash hamda shaxs yo‘nalganligini belgilash vazifalarini bajaradi. Sanogen fikrlashning reflektiv komponenti - sodir bo‘layotgan voqealar haqida xabardorlik, uni tahlil qilish, o‘z kelajagi haqidagi qarashlarni aniqlashtirish, “Men” obrazi tasvirini yaratish, o‘z faoliyati va fikrlarini qayta aks ettirish orqali real hayotiy talablarga muvofiqligini aniqlash kabi xususiyatlar bilan izohlanadi. Ushbu komponent talabalarga o‘z fikrlarini, ruhiy holatini, xatti-harakatlarini to‘g‘ri ifodalash va kuzatib borish imkonini beradi. CHunki, reflektiv ko‘nikmalar bo‘lajak o‘qituvchilarning sanogen tafakkurini rivojlantirishda asosiy omillardan biri bo‘lib hisoblanadi. Sanogen fikr yuritishning operatsion komponenti o‘zida motivatsion va reflektiv komponent xususiyatlarini aks ettiradi. Mazkur komponent o‘z navbatida talabani sodir bo‘layotgan voqea-hodisalarni to‘g‘ri aks ettirishi va mazmunini anglashi, unda o‘zi va olam haqidagi ijobiy fikr va tasavvurlarning namoyon bo‘lishi, pedagogik faoliyat bilan bog‘liq samarali ish usullarini o‘zlashtirishga nisbatan shaxsiy ehtiyojning mavjudligi hamda maqsadlarning anglanganligi bilan izohlanadi. Sanogen xulq-atvorning yo‘naltiruvchi komponenti talabalarning shaxsiy dunyoqarashini o‘zida aks ettirib, shu jumladan uning fikriy yo‘nalganligi, o‘zi va dunyo haqidagi tasavvurlari, shuningdek o‘zlashtirgan tajribasi, ya‘ni bilim, ko‘nikma va malakalari bilan izohlanadi. Sanogen xulq-atvorning mazkur komponentiga muvofiq talaba o‘z-o‘zini, fikrlarini nazorat qilish va boshqarish, faoliyat yo‘nalishlarini loyihalash va

amalgga oshirish, yangi tajribalarni o'zlashtirishga doir ko'nikmalarga ega bo'ladi. Sanogen xulq-atvorning emotsional barqarorlik komponenti mazmunini quyidagicha izohlash mumkin: salbiy hissiykechinmalardan xabardorlik, ularning ta'sirini kamaytirish yoki yo'qotish, hissiyotlar tabiatidagi tabiiylik, hissiy nazoratning olib borilishi. Sog'lom fikrlash jarayonining asosiy sharti hissiy-emotsional barqarorlik bo'lib, u sodir bo'layotgan voqeahodisalarga nisbatan ob'ektiv yondashish hamda ijobiy shaxslararo munosabatlarni yo'lga qo'yishni ta'minlaydi. Sanogen xulq-atvorning mazmunli komponenti yuqorida izohi keltirilgan barcha komponentlarning o'ziga xos xususiyatlarini umumlashtirgan holatda o'zida ifodalaydi. Mazmunli komponentni shaxsda quyidagi jihatlarning namoyon bo'lishi bilan bog'liqlikda tushuntirish mumkin: sog'lom fikr yuritishga oid bilimlar va faoliyat ko'nikmalarining o'zlashtirilganligi; refleksiv ko'nikmalarining namoyon bo'lishi va emotsional barqarorlikning rivojlan ganligi; o'z-o'zini nazorat qilish orqali emotsional va aqliy xatti-harakatlarning uyg'unligiga erishish, fikrlarning tashqi (eksteriorizatsiya) va ichki (interiorizatsiya) ifodalanishining yorqinligi hamda shaxsning o'z-o'zidan qoniqishi. Mazmunli komponent yakuniy natijalarni o'zida aks ettirib, bunga talabaning individual rivojlanishi, ijtimoiylashuvi, ta'limiy va tarbiyaviy faoliyat olib borish shartlari, shaxslararo munosabatlardagi ishtiroki va sog'lom fikr yuritish jarayoni bilan bog'liq barcha ko'nikmalar kiradi. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom fikrlash va sanogen xulq-atvorni belgilovchi omillar sifatida bu kabi tarkibiy komponentlarni ajratish bo'lajak o'qituvchi o'z shaxsining rivojlanishini ta'minlaydigan zarur ijtimoiy muhitni, ta'lim jarayoni bilan o'zaro bog'liqlikda o'quv-tarbiyaviy, ilmiy tadqiqotchilik va amaliy faoliyatni samarali olib borishi uchun qulay shartsharoitlarni yaratishi (tashkil qilishi) hamda o'z-o'zini rivojlantirishga nisbatan ongli munosabatning qaror topishi bilan bog'liq hisoblanadi. Bugunki kunda sanogen tafakkur nazariyasi va amaliyotida etarlicha samarali psixologik va refleksiv texnologiyalar ishlab chiqilgan bo'lib, uni o'zlashtirish o'z-o'zini tartibga solish va histuyg'ularni boshqarish qonunlariga va talablariga rioya qilish imkonini beradi. Sanogen tafakkurni shakllantirish va rivojlantirish dasturlarini yaratishda asosiy talablar sifatida shaxsning yoshi, ma'lumot darajasi va ijtimoiy faoliyat tajribasini inobatga olish lozim. Ma'lumki, har bir talabaning oliy ta'lim muassasalarida o'qishdan asosiy maqsadi yangi mazmun kasb etuvchi bilim, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirishdan iborat. Talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirish bilan bog'liqlikda mazmunli omil pedagogik va psixologik fanlarning o'qitilishi hamda variativ to'garak mashg'ulotlarining tashkil etilishiga qo'yiladigan talab va qoidalarni belgilaydi. YA'ni, talaba tahsil olish davomida pedagogik-psixologik bilimlarga ega bo'lish bilan birgalikda "Sanogen fikrlashni o'rganamiz" nomli to'garak mashg'ulotlarida ishtirok etish orqali sog'lom fikrlash bilan bog'liq sanogen xulq-atvor ko'nikmalarini o'zlashtiradi. Mazkur jarayonda har bir talaba o'quvtarbiyaviy, ilmiy tadqiqotchilik va amaliy faoliyat olib boradi. Ushbu faoliyat turlari bevosita o'qituvchi rahbarligida yoki mustaqil ta'lim shaklida namoyon bo'ladi. Faoliyat turlarining samaradorligi talabaning shaxslararo munosabatlarga kirisha olishi, uning ijtimoiy moslashuvchanligi hamda auditoriya va auditoriyadan tashqari

mashg'ulotlarning uyg'un holda olib borilishiga bevosita bog'liq hisoblanadi. Bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirish muammosining nazariy jihatdan anglanishi bugungi kunda jadal amalga oshmoqda. An'anaviy nuqtai-nazardan sanogen tafakkur mazmuni sog'lom fikr yuritish, inson tafakkur tarzining ijobiy yo'naltirilganligi bilan izohlanadi. Zamonaviy sharoitda amalga oshirilayotgan tadqiqotlarda sanogen tafakkur insondagi salbiy hissiy kechinmalarni nazorat qilish, uning salomatligini ta'minlash, o'quv faoliyati samaradorligini oshirish hamda shaxs reflektiv ko'nikmalari bilan bog'liqlikdako'rib chiqilmoqda.

Bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning integrativtarkibiy tuzilmasini ishlab chiqishda quyidagi jihatlar asos sifatida belgilab olindi: maqsad omili, mazmunli omil, faoliyat omili, sharoit omili, shaxs omili.

Bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirish zaruriyati sog'lom fikr yuritish, fikrlashning patogenligini kamaytirish, o'z-o'zini rivojlantirishga nisbatan ehtiyojni hosil qilish va o'quv faoliyatini to'g'ri tashkil etilishini ta'minlash bilan izohlanadi. Mazkur holat esa quyidagi jihatlar alohida e'tibor qaratishni zaruriyat sifatida belgilaydi:

– birinchidan, sog'lom fikrlashni rivojlantirish bilan bog'liq muammolarni aniqlash hamda talabalarni ma'naviy estetik jihatdan tarbiyalash;

– ikkinchidan, ularda jamiyat hayotidagi muammolarga nisbatan faol nuqtai-nazarini shakllantirish;

– uchinchidan, bo'lajak mutaxassis sifatida ularda o'z bilimini oshirib borish va o'z-o'zini rivojlantirishga doir ko'nikmalarni hosil qilish;

– to'rtinchidan, sanogen tafakkurni rivojlantirishda reflektiv va integrativ yondashuvga asoslanib, faoliyatni tashkil etishning eng optimal shakl, metod va vositalarini aniqlab olish lozim. Bunda reflektiv texnologiyalardan foydalanish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktyabrdagi «O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida»gi PF-5847-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 09.10.2019 y., 06/19/5847/3887-son

2. Valerie Lesniak. An Integrative Model of Spiritual Formation: A Work Always in Process. // Reflective Practice: Formation and Supervision in Ministry ISSN 2325-2855 © Copyright 2013 Reflective Practice: Formation and Supervision in Ministry All rights reserved.

3. Orlov YU.M. Ozdoravlivayushее (sanogennoe) myshlenie / sostavitel A. V. Rebyonok. Seriya: Upravlenie povedeniem, kn.1. — Izdanie 2-e izd., ispravlennoe. - M.: Slayding, 2006. - 96 s.

4. Abdiraxmonova Z.A. O'smir yoshdagi o'quvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Diss. avtoref. 2020. - 48 b.

5. Morozyuk S.N. Sanogennaya refleksiya kak faktor optimizatsii aksentuatsiy xarakteru i povыsheniya effektivnosti uchebnoy deyatelnosti. Dok.psix.nauk ... diss. M. 2001. – 382 s.

6. Vasileva T.N. Sanogennoe myshlenie uchashchegosya, uchitelya. Kaliningrad : GIPP «YAntarnyy skaz», 2000. - 152 s
7. Qarshiboyeva G.Ozligingni angla. Arxiv Nauchnykh Publikatsiy JSPI, 1-52.
8. Abdurasulov R., Qarshiboyeva G. Psixologik maslahat. Arxiv Nauchnykh Publikatsiy JSPI.
9. Qarshiboyeva, G. (2021). The importance of motivation to avoid failure in achieving the success of young football players. *Arxiv Nauchnykh Publikatsiy JSPI*.
10. Абдурасулов, Р. А., & Каршибоева, Г. А. Психологик тренинг асослари. Ўқув қўлланма. “Баёз” нашриёти. Тошкент–2019 йил.