

Исмаилов Муродулла Кахрамонович,  
Термиз давлат университети тадқиқотчиси

# БЎЛАЖАК ЎҚИТУВЧИЛАРДА САНОГЕН ТАФАККУРНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСПЕКТЛАРИ

УДК: 37.03-378.2

## **ИСМАИЛОВ М.К. БЎЛАЖАК ЎҚИТУВЧИЛАРДА САНОГЕН ТАФАККУРНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСПЕКТЛАРИ**

Ушбу мақолада муаллиф томонидан бўлажак ўқитувчиларда саноген тафаккурни ривожлантириш муаммосининг долзарблиги асосланган, саноген ва патоген тафаккур тушунчаларининг моҳияти, уларга хос бўлган алоҳида хусусиятлар мазмуни қиёсий таҳлил қилинган. Шахснинг когнитив, эмоционал, мотивацион ва экзистенциал соҳалари саноген тафаккурни ривожлантиришга таъсир этувчи психологик (субъектив) омиллар сифатида ажратиб кўрсатилган. Шунингдек, бўлажак ўқитувчиларда саноген фикрлаш қобилиятининг ривожланганлик даражасини аниқлаш учун қуйидаги мотивацион, когнитив-рефлексив, ҳиссий-эмоционал ва регулятив мезон кўрсаткичлари мазмуни ёритилган.

Таянч сўз ва тушунчалар: бўлажак ўқитувчи, ўспиринлик даври, саноген тафаккур, патоген тафаккур, саноген рефлексия, мотив, мотивация, когнитив соҳа.

## **ИСМАИЛОВ М.К. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ**

В статье рассматриваются актуальные проблемы развития саногенного мышления у будущих учителей, сопоставляется сущность понятий саногенного и патогенного мышления, содержание их специфических черт. Когнитивная, эмоциональная, мотивационная и экзистенциальная области человека выделяются как психологические (субъективные) факторы, влияющие на развитие саногенного мышления. Также раскрывается содержание мотивационных, когнитивно-рефлексивных, эмоционально-чувствительных и регулирующих критериев для определения уровня развития способности саногенового мышления у будущих учителей.

Ключевые слова и понятия: будущий учитель, отрочество, саногенное мышление, патогенное мышление, саногенная рефлексия, мотив, мотивация, познавательная сфера.

## **ISMAILOV M.K. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF SANOGENIC THINKING IN FUTURE TEACHERS**

The article is based on the relevance of the problem of developing sanogenic thinking among future teachers, the essence of the concepts of sanogenic and pathogenic thinking, the content of their specific features are compared. Cognitive, emotional, motivational and existential areas of the person are distinguished as psychological (subjective) factors influencing the development of sanogenic thinking. It also covers the content of the following motivational, cognitive-reflexive, emotional-sensitive and regulatory criteria to determine the level of development of sanogen thinking ability among future teachers.

Key words and concepts: future teacher, adolescence, sanogenic thinking, pathogenic thinking, sanogenic reflection, motive, motivation, cognitive sphere.

**Кириш.** Дунё ҳамжамияти ривожланишининг ҳозирги суръати, табиий ва ижтимоий генезиснинг тобора ортиб бораётганлиги, инсон ҳаёти динамикасининг интензивлиги, жамият ҳаётида содир бўлаётган ижтимоий-иқтисодий ўзгаришлар ва ислохот жараёнларининг мураккаблиги шахсда турли хил ҳиссий-эмоционал ва руҳий зўриқиш омиллари бўлиб хизмат қилади. Шу муносабат билан, замонавий олий таълим тизимининг муҳим вазифаси бу каби омилларга бардош бера оладиган, позитив ва диалектик фикрлай оладиган, содир бўлаётган воқеаларни тўғри идрок эта оладиган, реал оптимистик прогнозларга, яъни саноген тафаккурга эга бўлган талаба-ёшларни тарбиялаш ҳисобланади.

**Мавзунинг долзарблиги ва тадқиқот мақсади.** Ўзбекистон “Миллий тикланишдан – миллий юксалиш сари” тамойили асосида тараққиётнинг янги босқичига қадам қўйди. Янги давр шиддати ва талаблари таълим-тарбия тизимига ҳам ўзининг аниқ, қатъий талабларини қўймоқда. Зеро, - “... бу икки жараён ўзаро уйғун, узлуксиз асосда ташкил этилгандагина одобли, ахлоқий фазилатларга эга, юксак маънавиятли, шу билан бирга билимдон, зукко, руҳан ва жисмонан соғлом, кенг дунёқараш ва тафаккурга эга, замонавий касб-ҳунар эгаси бўлган ватанпарвар ёшларни етиштириб беради”<sup>1</sup>.

Шундан келиб чиққан ҳолда айтиш мумкинки, замонавий олий таълим тизимида ўқув-тарбия жараёни шахсий инсонпарвар ёндашув тамойили асосида ташкил этилиши ҳамда талабаларда янгича инновацион фикрлаш кўникмаларини шакллантиришга алоҳида эътибор қаратилиши лозим.

Шу ўринда ҳақли бир савол туғилади: “Нима учун бўлажак ўқитувчиларда саноген тафаккурни ривожлантириш керак?”, “Олий таълим муассасалари талабаларининг тафаккури, уларнинг ёш ва индивидуал психологик ўзига хосликлари мазмуни қандай?”.

Биз бўлажак ўқитувчилар деганда олий таълим муассасаларида ёки университетларда таълим олувчи талабаларни тушунамиз. Ёш даврлари

ва педагогик-психологияда бу давр ўспиринлик даври деб номланади. Ўспиринлик даври, асосан, унда мустақил ҳаётнинг бошланиши билан характерлидир. Ҳаётдаги бу ўзгаришлар талаба шахсига, уни ўзини англашига таъсир кўрсатади. Талабалик даврида билишга оид қизиқиш кўлами тобора амалий хусусият касб этиб бошлайди. Уларда сезгирлик, кузатувчанлик янада ривожланиб боради, мантиқий хотираси, эслаб қолишнинг оқилона йўли сифатида таълим жараёнида етакчи вазифани адо эта бошлайди. Тафаккурнинг ривожланиши билан биргаликда таълим олувчиларнинг нутқ бойлиги ҳам ривожланади. Талаба турли жанрдаги адабий асарларни ўқиши, тушуниши орқали мустақил фикр юритиш, мулоҳаза қилиш ва мунозарага киришишга ўрганиб боради.

Талабалик йилларида ёшларнинг ҳаёти ва фаолиятида ўзини ўзи камолотга етказиш жараёни муҳим роль ўйнайди, лекин ўз-ўзини бошқаришнинг таркибий қисмлари (ўзини-ўзи таҳлил қилиш, назорат этиш, баҳолаш, текшириш ва бошқалар) ҳам алоҳида аҳамият касб этади. Мазкур ёш даврида идеал (юксак, барқарор, баркамол) «Мен»ни реал (аниқ, ҳақиқий) «Мен» билан таққослаш орқали ўзини-ўзи бошқаришнинг таркибий қисмлари амалий ифодага эга бўлади. Бизнинг фикримизча, талабаларда идеал «Мен» ҳам муайян мезон асосида етарли даражада текшириб кўрилмаган, шунинг учун улар гоҳо ўзини тасодифий, ғайритабиий ҳис этиши муқаррар, бинобарин, реал «Мен» ҳам шахснинг ҳақиқий баҳосидан анча йироқдир. Талаба шахсининг такомиллашувида бундай объектив ва субъектив қарама-қаршилиқлар ўз шахсиятига нисбатан ички ишончсизликни, ўқишга нисбатан эса салбий муносабатни вужудга келтириши мумкин. Мазкур ҳолат бўлажак ўқитувчилар, яъни талабаларда саноген тафаккурни ривожлантириш масаласини ижтимоий-психологик зарурият сифатида белгилайди. Шундан келиб чиқиб, дастлаб саноген фикр юритиш мазмунини илмий асосда ўрганиш ва бўлажак ўқитувчиларда соғлом тафаккурни ривожлантириш жараёнига таъсир этувчи психологик (субъектив) омилларни аниқлаштириш тадқиқот ишининг асосий мақсади этиб белгилади.

**Тадқиқотда қўлланилган усуллар.** Кузатиш, адабиётлар ва илмий-тадқиқот иш натижалари  
ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ / СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ 2021, 4 (101)

<sup>1</sup> Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 31 декабрдаги “Узлуксиз маънавий тарбия концепциясини тасдиқлаш ва уни амалга ошириш чоратадбирлари тўғрисида”ги 1059-сонли қарори. - <https://lex.uz/docs/4676839>

таҳлили, педагогик-психологик таҳлил қилиш, таққослаш, тизимлаштириш.

**Илмий адабиётлар таҳлили.** Саноген тафаккур соғломлаштирувчи, қўллаб-қувватловчи ва руҳлантирувчи фикрлаш тарзи. Шунингдек, саноген фикрлаш шакли бу маълум бир алгоритмдан фойдаланган ҳолда фикр юритиш ва ўрганишнинг шахсий патоген (носоғлом фикрлаш) стереотипларини қайта кўриб чиқиш ва тартибга келтиришдан иборат бўлиб, муайян фаолият давомида юзага келадиган муаммо ва қийинчиликларни тўғри акс эттириш қобилиятидир.

Ҳар бир киши ҳаётининг фаолияти давомида тез-тез астеник (ёқимсиз) туйғуларни бошдан кечиради ёки салбий ҳиссий кечинмаларни вужудга келтирадиган ноқулай вазиятларга дуч келади: хафагарчилик, ишончсизлик, муваффақиятсизлик, умидсизлик, сабрсизлик, айбдорлик ва бошқалар. Баъзиларимиз шу каби ҳақиқий ҳис-туйғулар олдида ўзимизни йўқотиб қўямиз ва ақлий кучимиз заифлашади. Бошқалар эса - ўзлари билан тез келишиб, бундай ноқулай ҳолатларни тез енгади ва ҳаётда муносиб ўринни топишга қодир. Хўш, мазкур ҳолат шахсдаги қайси сифат ёки хусусият билан боғлиқ ҳисобланади? Қандай шахсий фазилатлар сизга энг яхши усулни танлашингизга ёрдам беради? Бундай вазиятларда инсон тафаккурининг индивидуал ўзига хослиги аҳамиятлими?

Психология, тиббиёт ва педагогика соҳасидаги мутахассислар ушбу ва бошқа кўплаб саволларга жавоб топишга ҳаракат қилишмоқда. Замонавий психологияда мазкур ҳолатлар саноген фикрлаш муаммосининг ажралмас қисми ҳисобланиб, хорижлик олимлардан Ю.М.Орлов (1991, 2004, 2005, 2006)<sup>1</sup>, С.Н.Морозюк, Е.В.Мирошник<sup>2</sup>,

К.Э.Изард<sup>3</sup>, Дж.Дюи<sup>4</sup>, R.J.Sternberg, K.Sternberg<sup>5</sup>лар саноген тафаккурнинг моҳияти, табиати ва уни ривожлантириш механизмларини, ватанимиз олимларидан Э.Ғозиев<sup>6</sup>, В.М.Каримова<sup>7</sup>, З.Нишонов<sup>8</sup> ва бошқалар тафаккур жараёнининг психологик хусусиятлари, фикрлашнинг ижтимоий мазмуни ва мустақил фикрлаш қобилиятини ривожлантиришнинг педагогик-психологик асосларини тадқиқ қилишга алоҳида эътибор қаратмоқда.

Бизга маълумки, кўп ҳолатда шахснинг фикрлаш жараёни асосан ташқи воқеа-ҳодисаларга, яъни "объект"га йўналтирилган бўлади. Аммо фаолиятни амалга ошириш учун инсон ташқи дунёга эътибор қаратиши етарли эмас. У ўзини, ҳис-туйғуларини, хатти-ҳаракатларини бошқариши, яъни ўзини ўзи яхши билиши керак. Яқин вақтгача психологияда тафаккурни ташқи ва ички оламга йўналтирилганлиги бўйича таснифлашга биргина уриниш бўлган: реалистик - аутистик. Шу муносабат билан педагогик-психологияда шахснинг ўз-ўзини англашга, ўзини ўзи бошқаришга қаратилган фикрлашнинг таҳлил қилиш учун: саноген ва патоген фикрлаш турлари фарқлаб кўрсатилади.

Саноген фикрлашнинг энг тизимли ва ҳажмли муаммоси Ю.М.Орлов томонидан ўрганилган. Олимнинг фикрига кўра, " ... соғлом тафаккурнинг асосий вазифаси шахснинг ўз-ўзини такомиллаштириш мақсадларига эришиш учун шарт-шароитларни яратишдир: хусусиятлар ва сифатлар уйғунлиги, ўзи ва атроф-муҳит билан уйғунлик, ёмон одатларни йўқ қилиш, ҳиссиётларни бошқариш ва назорат қилиш. Ички можароларни, зўриқишни камайтирадиган, соғлиқни келтириб чиқарадиган фикрлаш шакли сифатида Ю.М.Орлов "саноген", яъни "соғлом фикрлаш"ни

<sup>1</sup> Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М.: Просвещение, 1991. — 287 с.; Орлов Ю.М., Обида. Вина. Серия 1: Исцеление размышлением. Из-во: Слайдинг, 2004. – 96 с.; Орлов Ю.М., Стыд. Зависть. Серия 2: Исцеление размышлением. Изд-во: Слайдинг, 2005. – 96 с.; Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / составитель А. В. Ребёнок. Серия: Управление поведением, кн.1. — Издание 2-е изд., исправленное. - М.: Слайдинг, 2006. - 96 с.

<sup>2</sup> Морозюк С.Н., Мирошник Е.В. Саногенный стиль мышления. Управление эмоциями. «Обида». (Модульно-кодированное учебное пособие в мобильной системе обучения КИП-М к циклу курсов по бесконфликтной адаптации и саморазвитию личности – М.: 2006, – 102 с.

<sup>3</sup> Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: "Питер", 2009. – 464 с.

<sup>4</sup> Дж.Дюи. Психологическая и педагогическая мышления. – М.: 1998. С. 340

<sup>5</sup> Sternberg, R.J, Sternberg K. Cognitive psychology. Boston, MA: Cengage Learning; 2016, p. 643

<sup>6</sup> Ғозиев Э. Ғ. Тафаккур психологияси – Т.: «Университет» 1990, 140 б.

<sup>7</sup> Каримова В.М. Фикр тарбияси ва мустақил фикрлаш. – Т.: «Маърифат» 1999.

<sup>8</sup> Нишонов З.Т. Мустақил ижодий фикрлашнинг шакллантиришнинг психологик асослари: Псих.фан док. ... дис. – Т., 2005.– 391 б.

таклиф қилади. Аксинча, маданият талаблари билан дастурлаштирилган, репродуктив, автоматизм билан бошқариладиган оддий фикрлашни патоген (носоғлом, зарарли), яъни касалликни келтириб чиқарадиган фикрлаш деб аташ мумкин<sup>1</sup>.

Инсон нафақат ўз хатти-ҳаракатларини, ҳис-туйғуларини назорат қилиши, балки муайян қоидаларга мувофиқ фикрлаш тарзини ҳам назорат қила олиши лозим. Мазкур ёндашувдан келиб чиққан ҳолда фикрлашнинг икки тури ажратиб кўрсатилмоқди: саноген ва патоген фикрлаш.

Болани индивидуал тарбиялаш ва ўқитиш муаммоларини тадқиқ этган рус олимлари О.С.Гребенюк ва Т.Б.Гребенюклар мазкур фикр юритиш шаклларини қуйидагича изоҳлайди:

- саноген фикрлаш ички низо, зўриқиш ва хавотирни камайтирадиган фикрлаш тарзи бўлиб, у фикрларни, ҳис-туйғуларни, эҳтиёж ва истакларни бошқаришга имкон беради ва шунга кўра касалликларнинг олдини олади.

- патоген фикрлаш бу муайян фаолият давомида юзага келадиган муаммоларни нотўғри акс эттириш ҳисобланади. Шунингдек, фаолиятнинг оғир шароитларида ва ҳиссий-эмоционал жараёнларни тартибга солишда асосиз рефлексив стереотиплардан фойдаланиш бўлиб, бу охир-оқибат муваффақиятсизликка олиб келади<sup>2</sup>.

Ақлий ҳаракатлар мажмуи сифатида фикрлашнинг анъанавий тушунчасидан фарқли ўлароқ, «саноген фикрлаш» яъни “саноген тафаккур” атамаси ички муаммоларнинг ечимини акс эттиради (масалан, ишончсизлик, қўрқув, муваффақиятсизликни бошдан кечириш ва ҳ.к.). Г.Минер мазкур концепцияни - “ҳиссий фикрлаш”<sup>3</sup> қобилияти сифатида тушунади. Ушбу фикрлаш тарзининг ўзига хос хусусиятларини тавсифлаб, тадқиқотчи бунда когнитив жараён иккинчи даражага тушурилганлигини ва фонга сурилганлигини

<sup>1</sup> Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / составитель А. В. Ребёнок. Серия: Управление поведением, кн.1. — Издание 2-е изд., исправленное. - М.: Слайдинг, 2006. С. 14-15

<sup>2</sup> Гребенюк О.С., Гребенюк Т.Б. Основы педагогики индивидуальности. Учебное пособие. - Калининград 2000, с. 44)

<sup>3</sup> Практикум по развитию саногенного мышления / С.Н.Морозюк, Ю.В.Морозюк. - Москва: МПГУ: Прометей, 2013. - 14 с.

таъкидлайди. Туйғулар одамни бошқарувчи механизм сифатида намоён бўлади.

А.Л.Рудаков<sup>4</sup> оғир стрессли вазиятларда инсоннинг хатти-ҳаракатларини таҳлил қилиб, “саноген фикрлаш” тарзини қуйидагича изоҳлайди: “... атрофдаги дунёга эътибор бериш, ҳозирги онгни идрок этиш, зарурий қарор қабул қилиш ва улар ҳақида мулоҳаза юритишдир”.

Онг ҳолатини ўзгартиришда шахсий саноген акс эттиришнинг ўрни ва инсон психокоррекцияси самарадорлигига таъсир этувчи омилларни тадқиқ этган психолог олим А.Б.Россохин саноген фикрлаш усулининг қуйидаги ижобий хусусиятларини ажратиб кўрсатади:

- соғлом фикрлашни ўргатиш шахсда кўплаб ижобий ўзгаришларни таъминлайди;

- саноген фикрлаш ақлий фаолиятнинг хилма-хиллиги ва мустақиллигини таъминлаш воситаси сифатида хизмат қилади<sup>5</sup>.

С.Н. Морозюк ўз тадқиқот ишида олий таълим муассасалари талабаларининг шахсий ва характер хусусиятларини психодиагностик жиҳатдан таҳлил қилиб, “саноген рефлексия”ни соғлом тафаккурнинг таркибий қисми сифатида белгилайди. Саноген рефлексия – бу турли хил вазиятларда тўғри хулқ-атвор усулларини танлашга имкон берувчи, инсоннинг ўз-ўзини, ҳиссий кечинмаларини, фикрлари ва муаммоларини объектив кўриш ва баҳолаш қобилияти.

Тадқиқотчининг фикрича, “саноген рефлексия шахс характер акцентуациясини оптималлаштириш ва талабаларнинг ўқиш фаолияти самарадорлигини ошириш омили бўлиб, саноген тафаккурни шакллантириш модели ва алгоритми саноген рефлексияни ривожлантиришнинг муҳим шартини ҳисобланади”<sup>6</sup>.

“Инсон тафаккурини шакллантириш узоқ муддатли ва мураккаб жараён” эканлигини таъкидлаган психолог-олим Э.Ғ.Ғозиев қуйидаги фикрни келтириб ўтади: “Ахлоқ тарбиясидаги қўпол

<sup>4</sup> Рудаков А.Л. «Саногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости личности» Канд.дисс.автореф. - М.: МПГУ – 2009, с. 17

<sup>5</sup> Россохин А.В. Личность в измененных состояниях сознания / Монография. - М.: Смысл, 2004. - 544 с.

<sup>6</sup> Морозюк С.Н. Саногенная рефлексия как фактор оптимизации акцентуаций характера и повышения эффективности учебной деятельности. Док. дисс. автореф. - Москва – 2003, с. 40

1-жадвал. Саноген ва патоген фикрлашнинг муҳим хусусиятлари<sup>1</sup>

Саноген фикрлаш	Патоген фикрлаш
Тафаккурнинг динамиклиги, мослашувчанлиги, рефлексивлиги: инсон фикрлаш тарзи билан боғлиқ барча ҳолатларни кузатади.	Тўлиқ тасаввур эркинлиги: онг билан бошқарилмайдиган воқеликдан ажралиш - фикрларни бошқариш ва чеклаш ода-тининг йўқлиги.
Интроспекция: таҳлилга асосланган, инсоннинг ўз-ўзини ички кузатуви фониди амалга ошириладиган фикрлар (ўткир ва кучли ҳис-туйғулар энди пайдо бўлмайди)	Доимий хавотирли вазият, салбий тажрибани тўплашга ҳисса қўшади, доимий безовталиқ кўпроқ куч талаб қилади. Фикрлашдаги стереотиплик.
Киши руҳий ҳолатларнинг тузилишини билади: у ишончсизлик, айбдорлик, муваффақиятсизлик ва бошқа воқелик қандай ишлашини тушунади.	Рефлексивлик қобилиятининг тўлиқ йўқлиги, ўзини ва ўз ҳолатини ташқи томондан кўриб чиқиш, вазиятга тўғри баҳо бериш кўникмасининг мавжуд эмаслиги.
Ижтимоий стереотиплар, маданий хулқ-атвор дастурлари ҳақида индивидуал билимнинг мавжудлиги	Салбий эмоцияларга йўналганлик ҳамда муваффақиятсизлик, ўз-ўзига нисбатан ишончнинг пастлиги, иродасизлик каби сифатлар характерлидир.
Фикрлашдаги рангбаранглик, диққатнинг барқарорлиги ва иродавийлик: бу эса ўз-ўзини таҳлил қилиш имконини беради.	Фикрий жараёнларнинг онгсизлиги: бу ўз-ўзимизни, ҳолатимизни назорат қила олмаслигимиз билан изоҳланади.
Фикрлаш ва тасаввурни бошқариш қобилиятини ҳосил қилади.	Фикрлашдаги назоратсизлик, эҳтиёж ва мотивларнинг беқарорлиги.
Локус (ўз-ўзини кузатиш) назоратнинг юқорилиги, бу эса ижобий фаолият натижасини таъминлайди.	Инсонга вазиятни ҳиссий жиҳатдан ижобий акс эттириш имконини бермайди, бу эса сурункали стрессни, ўзи ва бошқалар билан зиддиятларни келтириб чиқаради.
Шахсга ҳаётини фаолиятда юзага келадиган муаммоларга конструктив тус беришга, деструктив йўналишдагиларидан эса сақланиш имконини беради.	Ҳиссий эмоционал қобилият даражасининг пастлиги ва аксинча, ҳимоя рефлексиясининг юқорилиги.
Муаммоли вазиятлардан психологик жиҳатдан оқилонга (ўзига ва саломатлигига салбий таъсир этмаган ҳолда) чиқиш имконини беради.	Шахсий акс эттиришнинг қуйи даражада эканлиги муаммоли вазиятларни тўғри таҳлил қилиш имконини бермайди.

хатолар боланинг руҳий дунёсига салбий таъсир кўрсатади. Шу сабабли, шахс дунёқарашини тубдан қайта қуриш, тарбия жараёнини инсонпарварлаштириш масаласига алоҳида эътибор бериш зарур<sup>2</sup>.

Саноген ва патоген фикрлаш шакллариининг моҳиятини яхшироқ тушуниш учун, уларнинг муҳим хусусиятларини ажратиш, бир-бири билан таққослаш лозим (1-жадвал).

Саноген (соғлом) тафаккур инсон саломатлигини муҳофаза қилишнинг ноанъанавий усуллари-дан бири бўлиб, янгича фикрлаш кўникмаларини шакллантиришни таъминлайди. Шунингдек, саноген фикрлаш кўникмаси фикр юритишнинг хилма-хил усуллариини ўзлаштириш, унга эркинлик бериш, эмоцияларнинг керагидан ортиқча намоён бўлишини камайтиришга имкон беради. Саноген фикрлаш кўникмаларини ўзлаштириш учун аввало шахс ўзида кечадиган аниқ ҳиссий-эмоционал ҳолатлар (масалан, нафрат, уят, муваффақиятсизлик, ишончсизлик, ноадекват

баҳолаш ва салбий фикрлар) ҳақида янгича тафаккур юритишни тарбиялаши лозим. Ана шунда, инсон ўзида мавжуд бўлган муайян стереотип фикрлар ва хулқ-атвор кўникмаларидан халос бўлади.

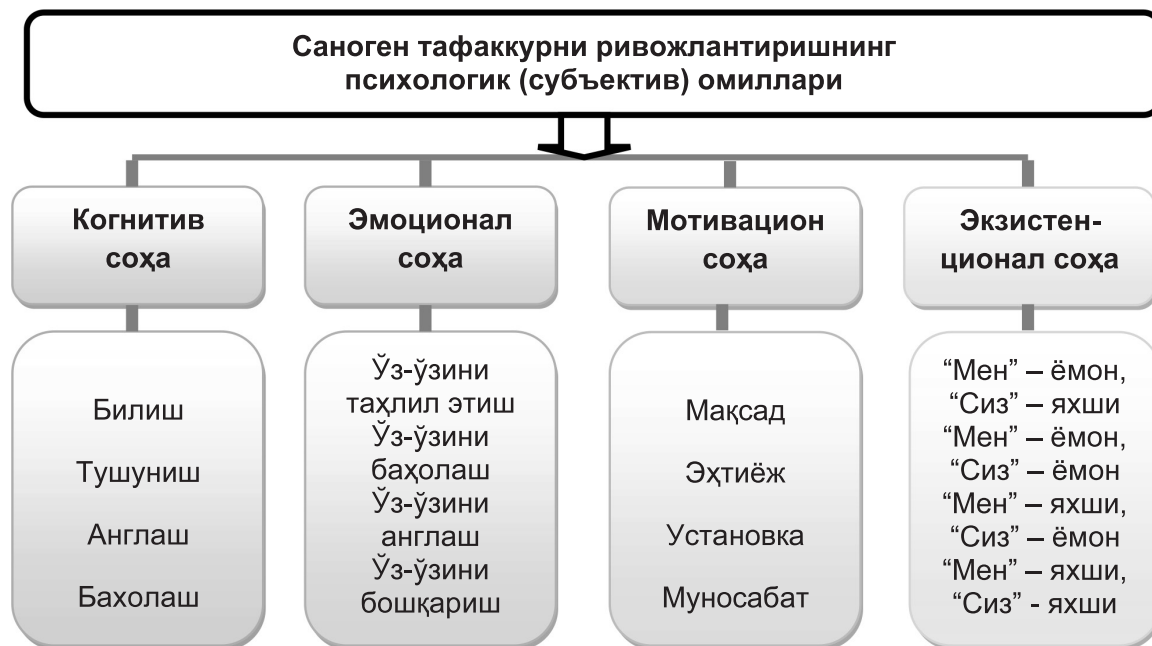
Инсоннинг атроф-муҳитни идрок этиш жараёнини кузатиш асосида унинг саноген ва патоген (носоғлом) фикр юритиш кўникмаларини тадқиқ этиш мумкин. Фикрлашнинг патогенлиги шундаки, инсоннинг саломатлигига зарар етказувчи салбий қарашлар йиғиндиси бўлиб, у шахснинг ўз-ўзи ва шахслараро муносабатлар жараёнида вужудга келадиган эмоционал беқарорлик ва низолар билан изоҳланади.

**Мақоланинг илмий моҳияти.** Саноген тафаккур муаммосининг бир қатор сифат ва хусусиятлари юқорида номлари келтирилган олимлар томонидан атрофлича ўрганилган бўлса-да, лекин айнан шахсда соғлом фикрлаш кўникмаларини ривожлантиришга таъсир этувчи омиллар таҳлили алоҳида ажратиш кўрсатилмаган.

Бўлажак ўқитувчиларда саноген тафаккурни ривожлантириш мураккаб жараён бўлиб, мазкур жараёнда бир қатор омиллар таъсир кўрсатишини инобатга олиш лозим. Инсон тафаккури муаммо-

<sup>1</sup> Жадвал муаллиф тадқиқоти натижалари асосида тузилган.

<sup>2</sup> Ғозиев Э. Ғ. Тафаккур психологияси – Т.: «Университет» 1990, 76 б.

1-расм. Бўлажак ўқитувчиларда саноген тафаккурни ривожлантиришнинг психологик (субъектив) омиллари<sup>1</sup>.

сини тадқиқ этувчи тиббий-фалсафий йўналишда соғлом турмуш тарзи билан боғлиқ бўлган шахсий гигиеник қоидалар йиғиндиси, тиббий терапия воситалари ва маънавий ҳамда моддий олам уйғунлиги омил сифатида баҳоланса, педагогик-психология йўналишидаги илмий тадқиқот ишларида эса ижтимоий-педагогик ва психологик омилларни тадқиқ этишга алоҳида эътибор қаратилади. Қуйида биз бўлажак ўқитувчиларда саноген тафаккурни ривожлантиришнинг психологик аспекти (омиллари) ҳақида фикр юритамиз.

Бўлажак ўқитувчиларда саноген тафаккурни ривожлантириш кўплаб психологик (субъектив) омиллар таъсирини ҳисобга олишни талаб этади. Жумладан, ўз-ўзини англай билиши, яъни ўз-ўзига баҳо бериш майли ва истаги каби установкалар; ўзини бошқа шахслар билан таққослаши; фикрларини эркин, очиқ, мазмунли ифодалаши; ўзгаларнинг фикрини эшита олиши ва муроса қила олиш каби эмоционал хусусиятлар, шахс мотивацион соҳаси ривожини, шахснинг индивидуал психологик хусусиятлари, ёш омили мазкур жараёнда муҳим аҳамият касб этади (1-расм).

Саноген тафаккурни ривожлантириш жараёни талабаларнинг когнитив фаолият кўникмаларининг ривожланганлик даражаси

билан боғлиқ. Когнитив ривожлантириш жараёнида инсоннинг олам ҳақида олган маълумотлари, унинг хотирада сақланиши ва билимга айлантирилишини, ҳамда бу билимлар бизнинг диққатимиз ва хатти-ҳаракатларимизга қандай таъсир қилиши ўрганилади. Когнитив соҳа билиш жараёнларининг барча спектрини қамраб олади – сезги, идрок этиш, диққат, тушуниш, хотира, тасаввур, тушунчаларни шакллантириш (англаш), фикрлаш, хотирада сақлаш, тил, ҳиссиётлар ва интеллектнинг ривожланиш жараёнларига қадар<sup>2</sup>.

Когнитив соҳа билиш фаолиятининг барча даражаларини (билиш, тушуниш, англаш, баҳолаш) умумлашган ҳолда инсоннинг фикрлаш тарзи (дунёқараши)да намоён бўлади. Адабиётлар таҳлилига кўра, агарда мазкур даражаларнинг бирортасида салбий ҳолат кўзга ташланса бу ўз навбатида инсоннинг фикрлаш жараёнига таъсир кўрсатмасдан қолмайди.

Саноген тафаккурни ривожлантириш эмоционал билан узвий боғлиқ ҳисобланади. Шахсдаги салбий ҳис-туйғуларни йўқотиш, ўрнини ижобийлари билан тўлдириш зарур. Масалан, талабаларда инсонпарварлик ва субъективлик тамойилига асосланган мулоқот услубини шакллантириш керак. Шу билан бирга талабада турли

<sup>1</sup> Схема муаллиф тадқиқоти натижалари асосида тузилган.

<sup>2</sup> Sternberg R.J, Sternberg K. Cognitive psychology. Boston, MA: Cengage Learning; 2016, p.244

вазиятларда ўзига ишонч билан қараш туйғусини таркиб топтириш зарур. Агар, инсонпарварлик – бу бошқаларга нисбатан муносабатни ифода-ласа, субъективик эса ўз-ўзига ишонч, ўз-ўзига муносабатни англатади. Яъни, талабада реал маънодаги «Мен» ҳисини ҳосил бўлишига хизмат қилади. Ўзаро ҳурмат ва ишончдан ташқари бир ҳис-туйғудан воз кечиш ва ўрнига бошқасини чақира олиш, қўрқувни бошқара олишга ўргатиш ҳам муҳим психологик омилларнинг эмоционал жиҳатлари билан боғлиқдир.

Бўлажак ўқитувчиларда мотивацион соҳа ҳам саноген тафаккурни ривожлантиришга таъсир этувчи субъектив омиллар сирасига киради. Барчамизга маълумки, ҳар қандай фаолият муайян мотивлар таъсирида вужудга келади ва етарли шарт-шароитлар яратилгандагина амалга ошади.

“Мотив” (лотин. *moteve* - ҳаракатга келтирувчи қизиқиш, эҳтиёж) – маълум эҳтиёжларни қондириш билан боғлиқ фаолиятга ундовчи сабаб.

“Мотивация” – бу инсонни фаолиятга ундашнинг мураккаб, кўп даражали тизими бўлиб, у ўзида эҳтиёжлар, қизиқишларни, мотивларни, идеалларни, интилишларни, установакаларни, эмоцияларни, нормаларни, қадриятларни мужассамлаштиради<sup>1</sup>.

Бунда, мотивация – мотивларнинг ҳаракатланиш жараёни, инсонни асосий фаолиятга ундовчи мотивлар йиғиндиси ҳисобланади. Шундан келиб чиқиб айтишимиз мумкинки, субъектда кечадиган барча жараёнлар (физиологик, руҳий, когнитив, эмоционал ва бошқ.)да унинг мотивация тизими ўз таъсирини кўрсатмасдан қолмайди. Шунингдек, субъектнинг мотивация тизими унда шахсий позициялар, яъни “Мен” образининг шаклланишида ҳам дастлабки мезон ҳисобланади.

Саноген тафаккурни ривожлантириш экзистенциал ёндашувни талаб қилади ва бу ўз-ўзидан шахсда “Мен” образининг шаклланганлик даражаси билан тўғридан-тўғри боғлиқлик касб этади. Экзистенциал ёндашувга кўра, бизда тўртта асосий шахсий позициялар мавжуд:

- 1) Мен “ёмон”, Сиз “яхши” (руҳий тушкунлик);
- 2) Мен “ёмон”, Сиз “ёмон” (умидсизлик);

3) Мен “яхши”, Сиз “ёмон” (устунлик);

4) Мен “яхши”, Сиз “яхши” (муваффақият)<sup>2</sup>. Демак, “Мен” образининг тўртинчи позицияси бу мутлақо соғлом фикрлашга эга бўлган шахс позицияси ҳисобланади.

Аслида, кўплаб инсонларда соғлом фикрлаш қобилияти мавжуд бўлса-да барқарор эмас. Чунки улар тез-тез бир позициядан бошқасига ўтиб туришади. Бундай типдаги инсонларга мустақилликка ва эмоционал барқарорликка эга бўлмаган шахслар мансубдир. Шундай қилиб, экзистенциал соҳа инсоннинг жисмоний ва руҳий ҳолатини бошқариш ҳамда уларни керакли даражада ушлаб туриш қобилияти бўлиб, ҳис-туйғулар ва ҳаракатлар, сўзлар ва ҳаракатларнинг уйғунлиги билан тавсифланади. Ушбу соҳа шахсга бошқа инсонлар билан муайян муносабатларга киришишга ёрдам беради. Шахснинг жамият аъзолари билан муносабатларга киришиши ижтимоий зарурият сифатида белгиланади. Шунингдек, ушбу соҳа янги ғоялар, шахслараро муносабатлар ва фаолият йўналишини танлаш функциясини бажаради.

**Хулоса ва амалий таклифлар.** Бўлажак ўқитувчиларда саноген тафаккурни ривожлантириш зарурияти соғлом фикр юритиш, фикрлашнинг патогенлигини камайтириш, ўз-ўзини ривожлантиришга нисбатан эҳтиёжни ҳосил қилиш ва ўқув фаолиятини тўғри ташкил этилишини таъминлаш билан изоҳланади. Мазкур ҳолат эса қуйидаги жиҳатларга алоҳида эътибор қаратишни зарурият сифатида белгилайди:

– биринчидан, уларни маънавий-эстетик жиҳатдан тарбиялаш;

– иккинчидан, уларнинг жамият ҳаётидаги муаммоларга нисбатан фаол нуқтаи-назарини шакллантириш;

– учинчидан, бўлажак мутахассис сифатида уларда ўз билимини ошириб бориши ва ўз-ўзини ривожлантириш кўникмаларини шакллантириш лозим. Бу эса, уларнинг истиқболда бутун жамият саломатлигини муҳофаза қилувчи ижтимоий гуруҳ сифатида талқин қилиниши учун асос бўлади. Шунингдек, саноген тафаккурни ривожлантириш жамият ривожланишининг ижтимоий, иқтисодий,

<sup>1</sup> Илин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000, с. 88.

<sup>2</sup> Гребенюк О.С., Гребенюк Т.Б. Основы педагогики индивидуальности. Учебное пособие. – Калининград: 2000, с. 187.

сиёсий ва амалий аҳамияти билан боғлиқ ҳолда алоҳида долзарблик касб этади. Хуллас, соғлом тафаккурга талаба-ёшларнинг шахсий баркамоллигини таъминловчи восита сифатида қаралса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Соғлом тафаккурни шакллантиришга таъсир этувчи психологик омиллар таҳлиладан келиб чиққан ҳолда бўлажак ўқитувчиларнинг саноген фикрлаш қобилиятини ривожлантириш жараёнини қуйидаги мезонлар асосида амалга оширилиши ижобий натижаларга эришишни таъминлайди:

- 1) мотивацион мезон;
- 2) когнитив-рефлексив мезон;
- 3) ҳиссий-эмоционал мезон;
- 4) регулятив мезон.

**Мотивацион мезон** – янги фаолият кўникмаларини ўзлаштиришга нисбатан шахсий эҳтиёжнинг мавжудлиги ҳамда муваффақиятга эришиш учун мотивация даражасининг юқорилиги билан белгиланади.

**Когнитив-рефлексив мезон** – шахснинг муайян фаолият мазмунини тушуниши ва у ҳақда етарлича билимларга эга бўлиши, тасаввур эркинлиги ҳамда ўзлаштирилган фаолият кўникмалари ва кечинмаларини акс эттириш қобилияти билан изоҳланади. Бунда, инсон бўлиб ўтган жараёнларни кузатиш ва таҳлил қилиш орқали ҳодисалар

мазмунини англайди, ўрганади, таққослайди. Бу эса, фикрлаш объектини бошқа объектга осонгина йўналтириши ва тафаккурнинг мослашувчанлигида намоён бўлади.

**Ҳиссий-эмоционал мезон** - ижобий ҳиссий тажрибаларнинг намоён бўлиши, некбинликка мойиллик, ижобий ҳиссий ҳолат, психологик фаровонликнинг юқори даражаси, атроф-муҳит стимулларига нисбатан позитив эмоционал реакциянинг намоён бўлиши, ҳаёт сифатидан қониқишнинг юқори даражаси, ўз-ўзини англашдан қониқиш.

**Регулятив мезон** - ихтиёрий ўзини ўзи бошқаришнинг юқори даражаси, хулқ-атвор стереотиплари ва меъёрларидан четга чиқиш, салбий ҳисларга қарши туриш ва атроф-муҳитдаги ўзгаришларга муносиб жавоб бериш қобилияти билан изоҳланади.

**Хулоса ўрнида** шуни айтишимиз мумкинки, инсоннинг тафаккури қанчалик соғлом бўлса, унинг руҳияти, жисми, маънавияти шунчалик соғлом эзгуликка йўналган бўлади. Инсоннинг фикрлаш тарзи қанча соф, эркин бўлса, у шунча зарарсиз фикрлайди. Бундай сифатларга эга бўлган шахс соғлом тафаккур эгаси ҳисобланади. Шу жиҳатдан олганда, ёшларда саноген тафаккурни шакллантириш ва ривожлантириш муҳим аҳамият касб этади.

### Адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 31 декабрдаги “Узлуксиз маънавий тарбия концепциясини тасдиқлаш ва уни амалга ошириш чоратадбирлари тўғрисида”ги 1059-сонли қарори. - <https://lex.uz/docs/4676839>
2. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М.: “Просвещение”, 1991. 287 с.
3. Орлов Ю.М., Обида. Вина. Серия 1: Исцеление размышлением. Из-во: Слайдинг, 2004 – 96 с.
4. Орлов Ю.М., Стыд. Зависть. Серия 2: Исцеление размышлением. Изд-во: Слайдинг, 2005 - 96 с.
5. Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / составитель А. В. Ребёнок. Серия: Управление поведением, кн.1. — Издание 2-е изд., исправленное. - М.: Слайдинг, 2006. - 96 с.
6. Морозюк С.Н., Мирошник Е.В. Саногенный стиль мышления. Управление эмоциями. «Обида». (Модульно-кодированное учебное пособие в мобильной системе обучения КИП-М к циклу курсов по бесконфликтной адаптации и саморазвитию личности – М.: МПГУ, 2006, – 102 с.
7. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2009. – 464 с.



8. Дж.Дюи "Психологическая и педагогическая мышления". – М.: 1998. 340 с.
9. Sternberg R.J, Sternberg K. Cognitive psychology. Boston, MA: Cengage Learning; 2016, p. 643
10. Ғозиев Э. Ғ. Тафаккур психологияси – Т.: «Университет» 1990, 140 б.
11. Каримова В.М. Фикр тарбияси ва мустақил фикрлаш. – Т.: «Маърифат» 1999, 140 б.
12. Нишонова З.Т. Мустақил ижодий фикрлашни шакллантиришнинг психологик асослари: Псих.фан док. ... дис. – Т., 2005.– 391 б.
13. Гребенюк О.С., Гребенюк Т.Б. Основы педагогики индивидуальности. Учебное пособие. - Калининград 2000, 562 с.
14. Практикум по развитию саногенного мышления / С.Н.Морозюк, Ю.В.Морозюк. – Москва: МПГУ: Прометей, 2013. – 134 с.
15. Рудаков А.Л. «Саногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости личности» Канд.дисс.автореф. – М.: МПГУ – 2009, с. 17.
16. Россохин А.В. Личность в измененных состояниях сознания / Монография – М.: Смысл, 2004. – 544 с.
17. Морозюк С. Н. «Саногенная рефлексия как фактор оптимизации акцентуаций характера и повышения эффективности учебной деятельности» Док.дисс.автореф. - Москва – 2003, 40 с.
18. Илин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000, 512 с.