

Исмаилов Муродулла Кахрамонович,  
Термиз давлат университети тадқиқотчиси

# БЎЛАЖАК ЎҚИТУВЧИЛАРДА САНОГЕН ТАФАККУРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ КОМПОНЕНТЛАРИ ВА УНИНГ ИНТЕГРАТИВ- ТАРКИБИЙ ТУЗИЛМАСИ

УЎК: 378.2 : 37.031

---

## **ИСМАИЛОВ М.К. БЎЛАЖАК ЎҚИТУВЧИЛАРДА САНОГЕН ТАФАККУРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ КОМПОНЕНТЛАРИ ВА УНИНГ ИНТЕГРАТИВ-ТАРКИБИЙ ТУЗИЛМАСИ**

Ушбу мақолада саноген тафаккур муаммосининг долзарблиги ҳамда назарий асослари таҳлил қилиниб, бўлажак ўқитувчиларда саноген тафаккурни ривожлантириш жараёнининг когнитив, тайёрлов, якуний фазаларига устуворлик бериш асосида соғлом фикр юритиш ва саноген хулқ-атворга оид таркибий компонентлари мазмуни ёритилган. Шунингдек, мақолада бўлажак ўқитувчиларда саноген тафаккурни ривожлантиришнинг интегрativ-таркибий тузилмаси келтирилган.

Таянч сўз ва тушунчалар: саноген тафаккур, патоген тафаккур, саноген рефлексия, соғлом фикр юритиш, саноген хулқ-атвор, бўлажак ўқитувчи.

---

## **ИСМАИЛОВ М.К. КОМПОНЕНТЫ И ИНТЕГРАТИВНАЯ СТРУКТУРА РАЗВИТИЯ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ**

В статье анализируется актуальность проблемы саногенного мышления и теоретические основы, а также описывается содержание компонентов здравого мышления и саногенного поведения, исходя из приоритетов когнитивного, подготовительных, завершающих этапов процесса развития саногенного мышления у будущих учителей. В статье также представлена интегративно-структурная, состав развития саногенного мышления у будущих учителей.

Ключевые слова и понятия: саногенное мышление, патогенное мышление, саногенная рефлексия, здоровое мышление, саногенное поведение, будущий учитель.

---

## **ISMAILOV M.K. COMPONENTS AND INTEGRATIVE STRUCTURE 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 sense approach, sanogenic behavior, future teacher.

**Кириш.** Жаҳон ижтимоий-иқтисодий муносабатлар ривожда инсон ақл-заковати ва маънавияти асосий мувофиқлаштирувчи, ривожлантирувчи омил ва восита эканлиги тобора намоён бўлмоқда. Бу эса, ўз навбатида юқори савияга эга мутахассисларни, меҳнат бозорида рақобатбардош ва инновацион таълим муҳитида ҳамкорликдаги фаолиятга қодир педагогик кадрларни тарбиялаш муаммосини янада долзарблаштирмоқда.

Бўлажак педагог кадрларни тайёрлаш халқаро дастурида талабалар фаолиятини ривожлантиришнинг "фикрий акс эттириш амалиёти"га (reflective practitioner)<sup>1</sup> йўналтирилган тактикасини ривожлантириш, ижодий ва рационал ёндашув уйғунлигини таъминлашнинг педагогик механизмларини такомиллаштириш муҳим вазифа сифатида белгиланган. Шунингдек, дунё тажрибасига кўра олий таълим муассасаларининг асосий вазифалари сифатида талабаларнинг маънавий (Spiritual), ахлоқий (Moral), ижтимоий (Social) ва маданий (Cultural), яъни SMSC стратегияси<sup>2</sup> бўйича ривожланишига кўмаклашиши белгилаб қўйилган.

**Мавзунинг долзарблиги ва тадқиқот мақсади.** Республикамизда мамлакатни модернизация қилиш, ижтимоий-иқтисодий жиҳатдан барқарор ривожлантириш учун юқори малакали кадрлар тайёрлаш сифатини ошириш, инсон капиталини меҳнат бозори талаблари асосида ривожлантириш, таълим жараёнига рақамли технологиялар ва замонавий усулларни жорий этиш, халқаро стандартлар асосида юқори малакали, креатив ва тизимли фикрлайдиган, мустақил қарор қабул қила оладиган кадрлар тайёрлаш, уларнинг интеллектуал қобилиятларини намоён этиши ва маънавий баркамол шахс сифатида шаклланиши учун зарур шарт-шароитларни яратиш асосий стратегик вазифалар сифатида

белгиланган<sup>3</sup>. Бунда олий маълумотли мутахассислар тайёрлаш сифатини оширишга хизмат қилувчи механизмларни такомиллаштириш долзарб муаммо ҳисобланади. Ана шу нуқтаи назардан, бўлажак ўқитувчиларда саноген тафаккурни ривожлантиришда фанлараро интеграцияни таъминлаш, мазкур жараёнга рефлексив ва интегратив ёндашувларни жорий этиш, саноген тафаккурни ривожлантиришнинг педагогик шарт-шароитларини аниқлаштириш ҳамда замонавий воқелик нуқтаи-назаридан, унинг педагогик ҳодиса сифатида моҳиятини очиб бериш, таркибий қисм-компонентлари ва уларнинг аниқ мазмунини белгилаш муҳим аҳамият касб этади.

**Тадқиқот усуллари.** Кузатиш, адабиётлар ва илмий-тадқиқот иш натижаларини педагогик-психологик таҳлил қилиш, таққослаш, тизимлаштириш, моделлаштириш, анкета, сўровнома, тест.

**Мавзу бўйича илмий адабиётлар таҳлили.** Саноген тафаккур муаммоси Ватанимиз ва қатор хорижлик олимлар томонидан тадқиқ этилган.

Шахс ижтимоий муносабатлар жараёнида ўз хатти-ҳаракатларини, ҳис-туйғуларини, кайфиятини назорат қилиши керак. Бунинг учун у ўзини чуқурроқ англаши лозим. Ҳар бир инсон нафақат ўзининг ҳис-туйғуларини ва хатти-ҳаракатларини назорат қилиши, балки муайян қоидаларга мувофиқ фикрлаш тарзини ҳам назорат қила олиши керак. Мазкур ҳолат билан боғлиқликда педагог-психолог олимлар фикрлашнинг иккита турини ажратиб кўрсатишади: саноген ва патоген фикрлаш.

Саноген тафаккур (лотинча: "санус" – соғлом ва юнон тилида – "генезис" – ривожланиш) ҳис-ҳаяжон, ички кечинмалар, фикрларни ва эмоцияларни бошқарувчи, соғломлаштирувчи тафаккур.

Патоген фикрлаш бу инсоннинг саломатлигига зарар етказувчи салбий қарашлар йиғиндиси бўлиб, у шахснинг ўзига ва шахслараро муносабатлар жараёнида вужудга кела-

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> John Viner. Providing for Pupils' SMSC Development: Identify opportunities and implement a whole school strategy. – UK, Optimus education. - 2013

<sup>3</sup> Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 8 октябрдаги «Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида»ги ПФ-5847-сон Фармони // Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 09.10.2019 й., 06/19/5847/3887-сон

диган эмоционал беқарорлик ва ички низолар билан изоҳланади.

Саноген тафаккурнинг назарий ва амалий асосларини ишлаб чиққан профессор Ю.М.Орлов инсоннинг руҳий саломатлиги масаласига тўхталиб, қуйидаги фикрни билдириб ўтади: “Саноген тафаккур юритиш ҳаёт фалсафасининг, онг ва тана саломатлигининг энг ишончли йўллари билан бири-дир. Ушбу методика янги ҳиссий-ақлий одатларни юқори даражада ўзлаштиришга имкон беради, ўтмишдаги патоген фикрлаш тажрибасини тўплайди. Саноген тафаккур инсон онгини соғломлаштиришнинг самарали усули ҳисобланади. Яъни, инсоннинг ҳаётини фаолияти давомида юзага келган инқирозли ҳолатларини руҳий қўллаб-қувватлаш ёрдамида, ҳиссий-эмоционал ўз-ўзига таъсир кўрсатиш орқали бартараф этиш усули”<sup>1</sup>.

Ўз мулоҳазаларини давом эттириб, олим қуйидаги фикрларни қатъий таъкидлаб ўтади: саноген тафаккурнинг асосий аҳамияти ўз-ўзини камолга етказиш мақсадларига эришиш учун шароит яратиш, яъни феъл-атвор ҳамоҳанглиги, ўз-ўзини ва атрофдагилар билан келишиш, шунингдек ёмон одатларни бартараф этиш, ўз ҳис-туйғуларини бошқариш, ўз эҳтиёжларини назорат қилиш деб ҳисоблайди.

С.Атаханова соғлом тафаккур муаммосини ўрганиб қуйидаги фикрни билдиради: “Соғлом тафаккур инсоннинг ақлий ва ҳиссий фаолиятлари билан боғлиқ бўлиб, у соғлом фикрга йўналтирилса соғлом тафаккур шаклланади. Ақлий фаолият мавжуд билим ва малакаларни эгаллаш вазифаси бўлиб, ҳиссий фаолият эса соғлом турмушга бўлган ҳиссий муносабатни англатади”<sup>2</sup>.

Муаллиф соғлом тафаккур тушунчасининг психологик, педагогик ва фалсафий мазмунини очиқ берган бўлсада, лекин унинг таркибий компонентларини аниқ ажратиш кўрсатмаган.

Ўқувчиларда саноген тафаккурни ривожлантиришнинг ижтимоий-психологик муаммоларини тадқиқ этган З.А.Абдирахмонованинг

фикрича, саноген тафаккурни ривожлантириш фикрлашдаги рефлексивлик ва ўз-ўзини ривожлантиришга нисбатан эҳтиёжнинг юқорилиги билан белгиланиб, ўсмир ёшдаги ўқувчиларда саноген тафаккурни ривожлантириш, шахс хусусиятлари ва хулқ-атворида таъсир этувчи кўрсаткичлар таълим жараёни, шахслараро муносабатлар, касбий камолот каби ижтимоий омиллар билан боғлиқ<sup>3</sup>.

С.Н.Морозюк 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, инсон ўзининг ҳиссий кечинмаларини, фикрлари ва муаммоларини объектив кўриш ва баҳолаш қобилияти<sup>4</sup>.

Т.Н.Васильева<sup>5</sup> ўқитувчининг саноген фикрлашига болани саноген тарбиялаш воситаси сифатида жиддий эътибор беради ҳамда ўқувчиларда саноген фикрлашни шакллантиришга хизмат қилувчи коррекцион-ривожлантирувчи ўйинлар ва машқлар тўпламини ишлаб чиқади.

А.Б.Россохин<sup>6</sup> саноген фикрлаш усулининг қуйидаги ижобий хусусиятларини ажратиш кўрсатади: соғлом фикрлаш кўникмаларини ўзлаштириш шахсда кўплаб ижобий ўзгаришларни таъминлайди; саноген фикрлаш ақлий фаолиятнинг хилма-хиллиги ва мустақиллигини таъминлаш воситаси сифатида хизмат қилади.

Ю.Н.Крайнова эмоционал компетентлик ва саноген рефлексия муаммосини тадқиқ этар экан, саноген рефлексияни саноген фикр юритишнинг муҳим таркибий компоненти сифатида белгилаб, талабаларда эмоционал

<sup>3</sup> Абдирахмонова З.А. Ўсмир ёшдаги ўқувчиларда саноген тафаккурни ривожлантиришнинг ижтимоий-психологик хусусиятлари. Дисс. автореф. .... 2020. 8 б.

<sup>4</sup> Морозюк С.Н. Саногенная рефлексия как фактор оптимизации акцентуаций характера и повышения эффективности учебной деятельности. Док. психол. наук ... дисс. М. 2001. – 21 с.

<sup>5</sup> Васильева Т. Н. Формирование саногенного мышления младшего школьника : Учеб. пособие / - Калининград : Калинингр. гос. ун-т, 1997. – 46 с.

<sup>6</sup> Россохин А.В. Личностная саногенная рефлексия в измененных состояниях сознания. Автореф. докт. дисс. М., 2009. – 10-13 с.

<sup>1</sup> Орлов Ю.М. Оздораваивающее мышление. Издание 2-е, исправленное Москва. «Спайдинг» 2006, - 19 с.

<sup>2</sup> Атаханова С. Инновацион таълим жараёнида тафаккур // “Соғлом авлод учун” илмий-оммабоп журнал материаллари. 2014, №5. - 5 б.

компетентликни ривожлантиришнинг ички омили сифатида баҳолаш мумкин<sup>1</sup>, деган хулосага келади.

Саноген рефлексия муаммосини тадқиқ этган олима Л.А.Кананчук қуйидагича хулосага келади: ўзаро ижтимоий муносабатлар жараёнида инсонларнинг маълум бир тарзда тўғри ҳаракат қила олмасликлари, субъектларнинг кутилган ва ҳақиқий хатти-ҳаракатлари ўртасида ҳамда бир-бирини тушунишдаги номувофиқликлар жиддий қийинчиликларни келтириб чиқаради. Бизнинг фикримизча, бу каби қийинчиликларни саноген рефлексия орқали бартараф этиш мумкин<sup>2</sup>.

Саноген тафаккур муаммосини шахс рефлексив қобилияти билан боғлиқликда ўрганган тадқиқотчилардан бири бу Н.В.Павлюченкова ҳисобланади. Саноген рефлексия шахсий ривожланиш, мослашувчанлик ва салбий ҳиссий ҳолатларни назорат қилишга таъсир этувчи омил бўлиб, у шахснинг ҳаётий қийин вазиятларга нисбатан қарши курашиш қобилиятидир<sup>3</sup>.

Н.В.Пил позитив (ижобий) тафаккурни омадсизликни енгиш, ишончга, муваффақиятга ва бахтга эришиш усули сифатида фойдаланишни таклиф этади. У ўзининг машҳур оптимизм (некбинлик) формуласини таклиф этади-ки, уни ўз ҳаётининг оддий ва самарали фалсафаси қилиб олган кўплаб одамлар қўллашган<sup>4</sup>.

Anna Hilman<sup>5</sup> саноген фикрлаш муаммосини ўрганиб, мазкур фикр юритиш тарзини талабаларнинг ўз руҳий ҳолатини, ўзини ўзи тартибга солиш ва келажакдаги касбий педагогик фаолияти учун тўғри кўрсатмаларни ишлаб чиқишга хизмат қилувчи восита

<sup>1</sup> Крайнова Ю.Н. Саногенная рефлексия в структуре эмоциональной компетентности будущих педагогов. Автореф. канд. дисс. М., 2010. – 8 с.

<sup>2</sup> Кананчук Л.А. Саногенная рефлексия как фактор адаптации студентов в полиэтнической среде вуза. Автореф. канд. дисс. М., 2010. – 4 с.

<sup>3</sup> Павлюченкова Н.В. Саногенная рефлексия как фактор развития эмоциональной компетентности. Автореф. канд. дисс. М., 2008. – 22 с.

<sup>4</sup> Пил Н.В. Сила позитивного мышления / Пер. с англ. Л. А. Бабук. 2-е изд. Мн. : ООО «Попурри», 2003. 89 с.

<sup>5</sup> Hilman, A. Yu. (2017) Psychological conditions for the formation of the sanogenic thinking of student youth: author's abstract. dis. ... Candidate psychological Sciences: 19.00.07, National University of Ostroh Academy, Ostroh, 20 p.

сифатида баҳолайди. О.Ю.Осадько<sup>6</sup> ва I.Ф.Аршава<sup>7</sup>лар шахснинг жисмоний, психологик саломатлиги ҳамда самарали ижтимоий мослашуви унинг саноген фикр юритиш потенциалига боғлиқлигини эътироф этишса, S.Maddi<sup>8</sup>нинг фикрича, саноген тафаккур ақлий ва руҳий соғломликка эришишни таъминлайди.

Саноген тафаккур тушунчаси педагогик жиҳатдан таҳлил қилинганда, таълим-тарбия жараёни билан боғлиқ ҳолда юзага келадиган педагогик муаммолар ва ҳиссий кечинмаларга нисбатан когнитив баҳолаш устуворлиги тезисига асосланади, бу талаба ўз фикрларини ҳис-туйғуларга таъсир қилиш учун ишлатиши ва когнитив баҳоларни ўзгартириш орқали педагогик фаолият билан боғлиқ муаммоларни ҳал қилишнинг конструктив усуллари оид кўникмаларни эгаллаш жараёни ҳисобланади.

Муаллифлик ёндашуви асосида айтишимиз мумкинки, «саноген тафаккур» бу талабанинг содир бўлаётган воқеа-ҳодисалар мазмунини англаши ва ҳиссий-эмоционал тажрибаларни акс эттириш жараёни бўлиб, уларни юқори даражада кузатиш ва индивидуал шаклда мониторинг қилиб боришдир. Шунингдек, саноген тафаккур талабаларнинг ижобий (позитив) фикр юритиши билан боғлиқ ақлий фаолият кўникмалари мажмуини ўзида акс эттиради.

Инсоннинг атроф-муҳитни идрок этиш жараёнини кузатиш асосида унинг саноген ёки патоген (носоғлом) фикр юритиш кўникмаларини тадқиқ этиш мумкин. Фикрлашнинг патогенлиги қуйидаги хусусиятлар билан изоҳланади: 1) Тўлиқ тасаввур эркинлиги, яъни фикрларни бошқариш ва чеклаш одатининг йўқлиги; 2) Фикрлашдаги стереотиплик, ўзини ва ўз ҳолатини ташқи томондан кўриб чиқиш, вазиятга тўғри баҳо бериш

<sup>6</sup> Осадько О.Ю. Саногенний потенціал особистості як психологічна основа біо-психо-соціального здоров'я людини / О.Ю.Осадько // «Особистість у сучасному світі» - К. ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014 - с.66

<sup>7</sup> Аршава I.Ф. Саногенегична парадигма у дослідженні особистості / Аршава I.Ф., Репіна О.Г. // Медична психологія, 2010 №2. – с. 16-21

<sup>8</sup> Maddi, S. Hardiness and Mental Health / S. Maddi, D. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. 1994. - Oct. - №2. - Vol. 63. - P. 268

кўникмасининг мавжуд эмаслиги; 3) Салбий эмоцияларга йўналганлик ҳамда ўз-ўзига нисбатан ишончининг пастлиги; 4) Ҳиссий эмоционал қобилият даражасининг пастлиги ва аксинча, ҳимоя рефлексиясининг юқорилиги; 5) Шахсий акс эттиришнинг қуйи даражада эканлиги, муаммоли вазиятларни тўғри таҳлил қила олмаслик<sup>1</sup>.

**Мақоланинг илмий моҳияти.** Бўлажак ўқитувчиларда саноген тафаккурни ривожлантириш жараёни мураккаб, кўп қиррали кўринишга эга бўлиб, бунда авваламбор, саноген тафаккурнинг таркибий компонентлари, устувор жиҳатлари ва уни ривожлантиришнинг интегратив-тузилмасини кўриб чиқиш мақсадга мувофиқдир.

Саноген тафаккурнинг таркибий тузилишини тадқиқ этган Г.Г.Башанаева<sup>2</sup> унинг қуйидаги компонентларини ажратиб кўрсатади: мотивацион, рефлексив, эмоционал, операцион. Муаллиф мазкур компонентларни ажратишда саноген тафаккурга оид билим ва кўникмаларнинг шахс томонидан ўзлаштирилиши ва унинг фикрлаш тарзида намоён бўлишига эътибор қаратади. Бу, фақатгина соғлом фикрлашга оид кўникмаларни шахсда шакллантириш билангина боғлиқ бўлиб, саноген тафаккур компонентларини аниқлаштириш бўйича биртомонлама ёндашувни келтириб чиқаради.

Таълим жараёнига онтологик ёндашувдан келиб чиқиб саноген тафаккур муаммосини тадқиқ этган И.М.Спивак<sup>3</sup> айнан соғлом фикр юритишни янгича хулқ-атвор шакли сифатида баҳолайди. Шундан келиб чиқиб, тадқиқотчи саноген хулқ-атворнинг қуйидаги компонентларини ажратиб кўрсатади: рефлексивлик, йўналтирувчи, бошқарувчи ҳамда мазмунли. Онтологик ёндашув ёш омили

ва ёшга доир хусусиятларни инobatга олишни талаб этади. Талабаларда саноген тафаккурни ривожлантиришнинг таркибий компонентларини аниқлаштиришда онтологик ёндашув хусусиятларига асосланган ҳолда фаолият босқичларини белгилаб олиш лозим.

Саноген тафаккур мазмунини ўрганишга доир олиб борилган тадқиқот иши натижаларини эътироф этган ҳолда, саноген тафаккурнинг таркибий компонентларини қуйидагича белгилаш лозим деган хулосага келинди (1-расмга қаранг).

Қуйида саноген тафаккурнинг таркибий компонентлари мазмунига тўхталамиз. Бўлажак ўқитувчиларда саноген тафаккурнинг ривожланиш жараёни уч босқичда, яъни когнитив, тайёрлов ва якуний фазаларда кечади. Мазкур босқичлар асосида талаба-ёшларда соғлом тафаккур юритиш билан боғлиқ билим ва муайян хулқ-атвор кўникмаларини шакллантириш якуний кутиладиган натижа сифатида белгиланади.

Когнитив фаза мотивацион ва йўналтирувчи компонентларни ўз ичига олиб, ушбу фаза талабаларнинг олий таълимда ўқишдан мақсади, ўзининг қизиқишларини, имкониятларини тўғри баҳолай олиши билан изоҳланади ва улар йўналтирувчи хусусият касб этади.

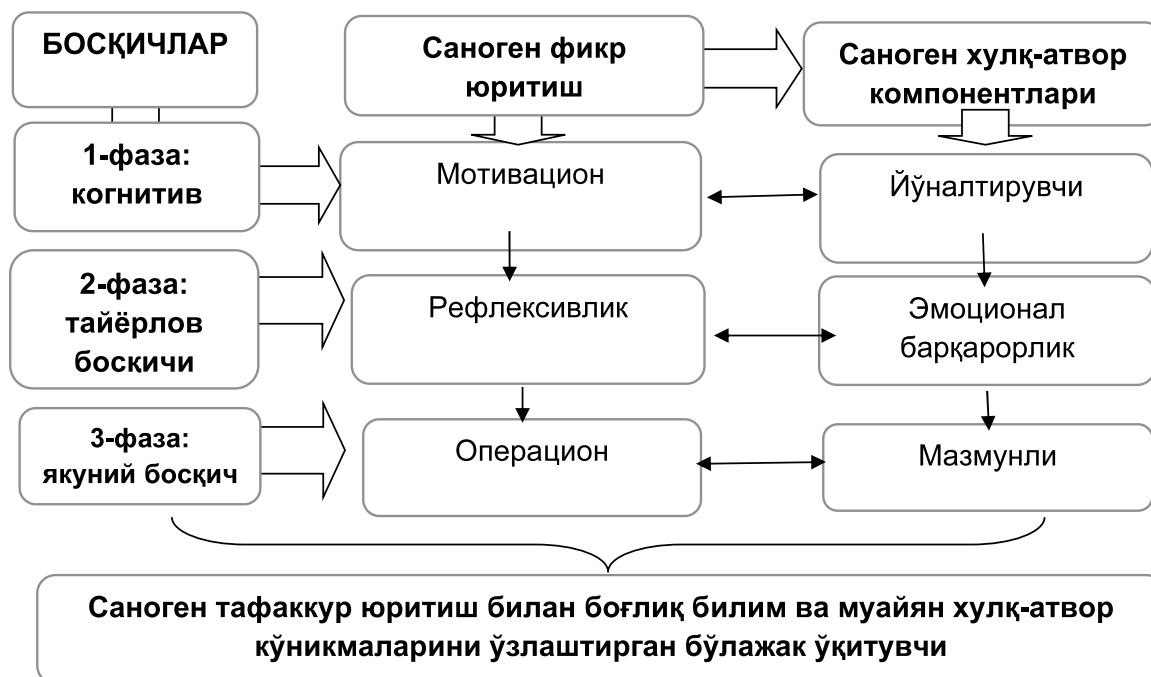
Саноген фикрлашнинг *мотивацион компоненти* – қизиқишлар, қадриятлар ва мотивларни янгилаш, ҳаётий йўналиш ва когнитив фаолиятнинг устувор йўналишларини белгиловчи индивидуал баҳолаш тизимини уйғунлаштириш, шунингдек шахс ресурсларини янгилаш ва ҳиссий ҳолатни барқарорлаштириш орқали белгиланган мақсадларга эришиш стратегиясини танлаш ҳамда шахс йўналганлигини белгилаш вазифаларини бажаради.

Саноген фикрлашнинг *рефлексив компоненти* – содир бўлаётган воқеалар ҳақида хабардорлик, уни таҳлил қилиш, ўз келажаги ҳақидаги қарашларни аниқлаштириш, “Мен” образи тасвирини яратиш, ўз фаолияти ва фикрларини қайта акс эттириш орқали реал ҳаётий талабларга мувофиқлигини аниқлаш каби хусусиятлар билан изоҳланади. Ушбу компонент талабаларга ўз фикрларини, руҳий ҳолатини, хатти-ҳаракатларини тўғри ифодалаш ва кузатиб бориш имко-

<sup>1</sup> Исмаилов М.К. Бўлажак ўқитувчиларда саноген тафаккурни ривожлантиришнинг психологик аспекти. // “Замонавий таълим” (“Современное образование”) илмий-амалий оммабоп журналы (Ўзбекистон), 2021 йил 4 (101) - сон, 27 бет.

<sup>2</sup> Башанаева Г.Г. Структурные компоненты саногенного мышления // Вестник Университета: Педагогика, психология, социология, филология. Раздел V. - №23, 2013. – 224 с.

<sup>3</sup> Спивак И.М. Сущность и структура саногенного поведения с позиции онтологического подхода к обучению // International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología, №1-Vol.2, 2013. ISSN: 0214-9877. pp:478

1-расм. Бўлажак ўқитувчиларда саноген тафаккурни ривожлантиришнинг таркибий компонентлари<sup>1</sup>.

нини беради. Чунки, рефлексив кўникмалар бўлажак ўқитувчиларнинг саноген тафаккурини ривожлантиришда асосий омиллардан бири бўлиб ҳисобланади<sup>2</sup>.

Саноген фикр юритишнинг *операцион компоненти* ўзида мотивацион ва рефлексив компонент хусусиятларини акс эттиради. Мазкур компонент ўз навбатида талабанинг содир бўлаётган воқеа-ҳодисаларни тўғри акс эттириши ва мазмунини англаши, унда ўзи ва олам ҳақидаги ижобий фикр ва тасаввурларнинг намоён бўлиши, педагогик фаолият билан боғлиқ самарали иш усулларини ўзлаштиришга нисбатан шахсий эҳтиёжнинг мавжудлиги ҳамда мақсадларнинг анланганлиги билан изоҳланади.

Саноген хулқ-атворнинг *йўналтирувчи компоненти* талабаларнинг шахсий дунёқарашини ўзида акс эттириб, шу жумладан унинг фикрий йўналганлиги, ўзи ва дунё ҳақидаги тасаввурлари, шунингдек ўзлаштирган тажрибаси, яъни билим, кўникма ва малакалари билан изоҳланади.

<sup>1</sup> Ушбу расм муаллиф томонидан олиб борилган тадқиқот иши натижалари асосида ишлаб чиқилган.

<sup>2</sup> Ismailov, M. K. (2021). Empirical analysis of the development of sanogen thinking in student's on the basis of a reflective approach. // *Academia: an international multidisciplinary research journal*, 11(2), 596.

Саноген хулқ-атворнинг мазкур компоненти мувофиқ талаба ўз-ўзини, фикрларини назорат қилиш ва бошқариш, фаолият йўналишларини лойиҳалаш ва амалга ошириш, янги тажрибаларни ўзлаштиришга доир кўникмаларга эга бўлади.

Саноген хулқ-атворнинг *эмоционал барқарорлик* компоненти мазмунини қуйидагича изоҳлаш мумкин: салбий ҳиссий-кечинмалардан хабардорлик, уларнинг таъсирини камайтириш ёки йўқотиш, ҳиссиётлар табиатидаги табиийлик, ҳиссий назоратнинг олиб борилиши. Соғлом фикрлаш жараёнининг асосий шarti ҳиссий-эмоционал барқарорлик бўлиб, у содир бўлаётган воқеа-ҳодисаларга нисбатан объектив ёндашиш ҳамда ижобий шахслараро муносабатларни йўлга қўйишни таъминлайди.

Саноген хулқ-атворнинг *мазмунли компоненти* юқорида изоҳи келтирилган барча компонентларнинг ўзига хос хусусиятларини умумлаштирган ҳолатда ўзида ифода қилади. Мазмунли компонентни шахсда қуйидаги жиҳатларнинг намоён бўлиши билан боғлиқликда тушунтириш мумкин: соғлом фикр юритишга оид билимлар ва фаолият кўникмаларининг ўзлаштирилганлиги; рефлексив кўникмаларнинг намоён бўлиши ва эмоционал барқарорликнинг ривожлан-

ганлиги; ўз-ўзини назорат қилиш орқали эмоционал ва ақлий хатти-ҳаракатларнинг уйғунлигига эришиш, фикрларнинг ташқи (экстериоризация) ва ички (интериоризация) ифодаланишининг ёрқинлиги ҳамда шахснинг ўз-ўзидан қониқиши. Мазмунли компонент якуний натижаларни ўзида акс эттириб, бунга талабанинг индивидуал ривожланиши, ижтимоийлашуви, таълимий ва тарбиявий фаолият олиб бориш шартлари, шахслараро муносабатлардаги иштироки ва соғлом фикр юриштиш жараёни билан боғлиқ барча кўникмалар киради.

Бўлажак ўқитувчиларда соғлом фикрлаш ва саноген хулқ-атворни белгиловчи омиллар сифатида бу каби таркибий компонентларни ажратиш бўлажак ўқитувчи ўз шахсининг ривожланишини таъминлайдиган зарур ижтимоий муҳитни, таълим жараёни билан ўзаро боғлиқликда ўқув-тарбиявий, илмий тадқиқотчилик ва амалий фаолиятни самарали олиб бориши учун қулай шарт-шароитларни яратиши (ташқил қилиши) ҳамда ўз-ўзини ривожлантиришга нисбатан онгли муносабатнинг қарор топиши билан боғлиқ ҳисобланади.

**Тадқиқот натижалари.** Бугунки кунда саноген тафаккур назарияси ва амалиётида етарлича самарали психологик ва рефлексив технологиялар ишлаб чиқилган бўлиб, уни ўзлаштириш ўз-ўзини тартибга солиш ва ҳис-туйғуларни бошқариш қонунларига ва талабларига риоя қилиш имконини беради. Саноген тафаккурни шакллантириш ва ривожлантириш дастурларини яратишда асосий талаблар сифатида шахснинг ёши, маълумот даражаси ва ижтимоий фаолият тажрибасини инобатга олиш лозим.

Бўлажак ўқитувчиларда саноген тафаккурнинг ривожланганлик даражасини аниқлаш мақсадида Фарғона давлат университети, Бухоро давлат университети ва Термиз давлат университетларида таҳсил олаётган талабалар иштирокида тажриба-синов ишлари (2019-2021) олиб борилди.

Шуни таъкидлаб ўтишимиз жоизки, тажриба-синов ишларига жалб этилган ҳар бир талабада саноген ва патоген фикрлаш кўникмалари табиий равишда турли хил омиллар таъсирида кичик мактаб ёши давридан шакллана бошлаган. Тажриба-синов иши-

нинг биринчи асословчи босқичида бизнинг асосий вазифамиз, бу жараён ҳар бир талабада индивидуал шаклда қандай кечаётганини ҳамда бўлажак ўқитувчиларда саноген ва патоген тафаккур ривожланганлигининг мавжуд ҳолатини аниқлашдан иборатдир.

Бизга маълумки, саноген тафаккур ўзига хос бир қанча хусусиятларга эга. Ушбу хусусиятлар ҳар хил топшириқлар ечимини излаш босқичларида намоён бўлади. Ушбу боғланишлар ва муносабатлар туфайли талабаларда саноген ва патоген тафаккурга оид билимларнинг мавжудлигини аниқлашга хизмат қилувчи жами 15 та саволдан иборат анкета ҳамда соғлом фикрлашнинг ривожланганлик даражасини аниқлаш учун таққослаш қоидаси бўйича тузилган саволномадан фойдаланилди.

Саволнома талабаларда саноген ва патоген тафаккурнинг ривожланганлик даражасини аниқлашга қаратилган жами 48 та тасдиқ (16 бандда) ва респондентларни ёлғончилик даражасини (текширув амалиётига муносабатини) аниқлашга хизмат қиладиган 3 та саволдан иборат. Саволномада қуйидаги каби таъкидлар ўз аксини топди:

1. а) агар бирор вазифани бажара олмасам, ўзимдан хафа бўламан ёки ўзимдан кўнглим тўлмайдими;

б) агар бирор вазифани эплай олмасам ўз ўзимни кучли танқид қиламан;

с) одатда бундай вазиятлар учун кўп қайғурмайман, ўзимга бўлган ишонч пасаяди.

2. а) шу кунгача ўзлаштирилган ҳаётининг фаолият тажрибани эришилган муваффақиятлар омили сифатида баҳолайман;

б) ўзлаштирилган фаолият тажрибани янги муваффақиятларга эришишни таъминламайди, деб ўйлайман.

с) янги муваффақиятлар фақат қулай шарт-шароит ва имкониятларга боғлиқ эмас, бунда фаолият тажрибаси ҳам талаб этилади.

3. а) курсдошларим томонидан билдирилган фикрлар мен учун аҳамиятли ва уларни доим тушунишга ҳаракат қиламан.

б) ҳар ким ўз фикрига эга бўлиши керак, бунда бир-бирини тушуниш шарт эмас.

с) бошқалар фикрини эшитиш ва тушуниш билан боғлиқ ҳолда менда доим қийинчиликлар пайдо бўлади.

**1-жадвал. Бўлажак ўқитувчиларда саноген ва патоген тафаккурнинг ривожланганлик даражаси<sup>1</sup>**

Тажриба синов гуруҳлари	Саноген фикрлаш устувор		Патоген фикрлаш устувор		Саноген ва патоген фикрлаш мавжуд	
	%	нафар	%	нафар	%	нафар
Назорат гуруҳи (226 нафар респондент)	11,9 %	27 нафар	42,1 %	95 нафар	46,0 %	104 нафар
Тажриба гуруҳи (229 нафар респондент)	11,4 %	26 нафар	44,1 %	101 нафар	44,5 %	102 нафар
Ўртача кўрсаткич	11,6 %	53 нафар	43,0 %	196 нафар	45,2 %	206 нафар

4. а) мен учун энг асосийси жисмоний саломатлик, уни асосий муваффақиятлар омили сифатида баҳолайман.

б) менимча, жисмоний саломатликнинг ўзини шахсий муваффақиятлар омили сифатида баҳолаб бўлмайди.

с) менинг ўйлашимча, жисмоний саломатлик \_\_\_\_\_.

5. а) курсдошларим мен томонимдан билдирилган ташаббусларни доим қўллаб-қувватлашади.

б) курсдошларим менинг ташаббусларимни қўллаб-қувватлаши шарт эмас.

с) менинг ташаббусларим қўллаб-қувватланмаса, одатда мен улардан хафа бўламан.

Талабалар ўртасида ўтказилган анкета уларнинг саноген тафаккурни қандай тушуниши, унга оид мавжуд билимлар ҳажми ҳамда соғлом фикрлаш кўникмаларини ўзлаштиришга нисбатан қизиқиш даражасини белгилашга хизмат қилган бўлса, саволнома эса айнан уларда саноген ёки патоген тафаккурнинг ривожланганлигини аниқлашга хизмат қилди. Шу билан биргаликда талабалар иштирокида суҳбат ва кузатиш ишлари ҳам олиб борилди.

Талабаларнинг саноген тафаккур ҳақида маълумотга эгаллиги ҳамда унинг ривожланганлик даражасини аниқлаш бўйича ўтказилган анкета ва сўровномада жами 455 нафар респондент иштирок этди. Шундан 226 нафари назорат гуруҳига, 229 нафари эса тажриба гуруҳига бириктирилди.

Ўтказилган анкета ва сўровнома бўйича олинган дастлабки назорат кесими натижалари миқдор ва сифат жиҳатдан таҳлил қилинди. Тўпланган маълумотлар қуйидаги жадвалда акс эттирилди (1-жадвалга қаранг).

Жадвалда келтирилган натижаларга кўра қуйидагилар аниқланди: - назорат гуруҳида

226 нафар респондент сўровномада иштирок этишган бўлса, шундан 11,9 % иштирокчиларда (27 нафар) саноген фикрлаш тарзи устувор, 42,1% иштирокчиларда (95 нафар) патоген фикрлаш тарзи устувор бўлса, 46,0% иштирокчиларда эса (104 нафар) ҳам саноген, ҳам патоген фикрлаш кўникмалари мавжуд.

- тажриба гуруҳида 229 нафар респондент сўровномада иштирок этишган бўлса, шундан 11,4 % респондентда (26 нафар) саноген фикрлаш тарзи устувор, 44,1 % иштирокчиларда (101 нафар) патоген фикрлаш тарзи устувор, 44,5 % респондентларда эса (102 нафар) ҳам саноген, ҳам патоген фикрлаш хусусиётлари мавжуд эканлиги маълум бўлди.

- ўртача кўрсаткич бўйича 11,6 % синалувчиларда саноген фикрлаш, 43,0 % синалувчиларда эса патоген фикрлаш тарзи устуворлик касб этган бўлса, 45,2 % синалувчиларда бир вақтда ҳам саноген, ҳам патоген фикрлаш кўникмалари мавжудлиги аниқланди.

Олиб борилган дастлабки диагностик иш натижаларига асосланиб талабаларда саноген тафаккурни ривожлантиришнинг интегратив-таркибий тузилмаси қуйидагича ифодаланди (2-расмга қаранг).

Бўлажак ўқитувчиларда саноген тафаккурни ривожлантиришнинг интегратив тузилмаси – мақсад омили, мазмунли омил, фаолият йўналишлари, шахс ва шароит омиллари каби таркибий қисмларни ўзида бирлаштиради. Мазкур таркибий қисмлар ўзаро уйғун ҳолатда бўлажак мутахассис шахсини шакллантиришга қаратилган бўлиб, янгича соғлом дунёқарашга эга бўлажак ўқитувчини тайёрлаш якуний кутиладиган натижа сифатида белгиланган.

Маълумки, ҳар бир талабанинг олий таълим муассасаларида ўқишдан асосий мақсади янги мазмун касб этувчи билим, кўникама ва малакаларни ўзлаштиришдан иборат. Талабаларда саноген тафаккурни ривожлантириш билан боғлиқликда мазмунли омил педагогик ва психологик фанларнинг ўқитилиши ҳамда

<sup>1</sup> Жадвал муаллиф томонидан ўтказилган тадқиқотлар натижалари асосида тузилган.



2-расм. Бўлажак ўқитувчиларда саноген тафаккурни ривожлантиришнинг интегратив-таркибий тузилмаси<sup>1</sup>

вариатив тўғарак машғулотларининг ташкил этилишига қўйиладиган талаб ва қоидаларни белгилайди. Яъни, талаба таҳсил олиш давомида педагогик-психологик билимларга эга бўлиш билан биргаликда "Саноген фикрлашни ўрганамиз" номли тўғарак машғулотларида иштирок этиш орқали соғлом фикрлаш билан боғлиқ саноген хулқ-атвор кўникмаларини ўзлаштиради.

Мазкур жараёнда ҳар бир талаба ўқув-тарбиявий, илмий тадқиқотчилик ва амалий фаолият олиб боради. Ушбу фаолият турлари бевосита ўқитувчи раҳбарлигида ёки мустақил таълим шаклида намоён бўлади. Фаолият турларининг самарадорлиги талабанинг шахслараро муносабатларга кириша

олиши, унинг ижтимоий мослашувчанлиги ҳамда аудитория ва аудиториядан ташқари машғулотларнинг уйғун ҳолда олиб борилишига бевосита боғлиқ ҳисобланади.

**Хулоса ва амалий таклифлар.** Бўлажак ўқитувчиларда саноген тафаккурни ривожлантириш муаммосининг назарий жиҳатдан англаниши бугунги кунда жадал амалга ошмоқда. Анъанавий нуқтаи-назардан саноген тафаккур мазмуни соғлом фикр юритиш, инсон тафаккур тарзининг ижобий йўналтирилганлиги билан изоҳланади. Замонавий шароитда амалга оширилаётган тадқиқотларда саноген тафаккур инсондаги салбий ҳиссий кечинмаларни назорат қилиш, унинг саломатлигини таъминлаш, ўқув фаолияти самарадорлигини ошириш ҳамда шахс рефлексив кўникмалари билан боғлиқликда кўриб чиқилмоқда.

<sup>1</sup> Ушбу расм муаллиф томонидан олиб борилган тадқиқот иши натижалари асосида ишлаб чиқилган.

Бўлажак ўқитувчиларда саноген тафаккурни ривожлантириш жараёнининг когнитив, тайёрлов, якуний фазаларига устуворлик бериш асосида соғлом фикр юритишнинг мотивацион, рефлексивлик, операцион кўникмалари ҳамда йўналтирувчи, эмоционал барқарорлик, мазмунли каби саноген хулқ-атворга оид таркибий компонентлари аниқлаштирилди.

Бўлажак ўқитувчиларда саноген тафаккурни ривожлантиришнинг интегратив-таркибий тузилмасини ишлаб чиқишда қуйидаги жиҳатлар асос сифатида белгилаб олинди: мақсад омили, мазмунли омил, фаолият омили, шароит омили, шахс омили.

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, соғлом фикрлашни ривожлантириш билан боғлиқ муаммоларни аниқлаш ҳамда талабаларни маънавий-эстетик жиҳатдан тарбиялаш;

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

– учинчидан, бўлажак мутахассис сифатида уларда ўз билимини ошириб бориш ва ўз-ўзини ривожлантиришга доир кўникмаларни ҳосил қилиш;

– тўртинчидан, саноген тафаккурни ривожлантиришда рефлексив ва интегратив ёндашувга асосланиб, фаолиятни ташкил этишнинг энг оптимал шакл, метод ва воситаларини аниқлаб олиш лозим. Бунда рефлексив технологиялардан фойдаланиш тавсия этилади.

### Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 8 октябрдаги «Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида»ги ПФ-5847-сон Фармони // Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 09.10.2019 й., 06/19/5847/3887-сон
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. John Viner. Providing for Pupils' SMSC Development: Identify opportunities and implement a whole school strategy. – UK, Optimus education, 2013. – p.240
4. 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.
5. Атаханова С. Инновацион таълим жараёнида тафаккур // Илмий мақола. "Соғлом авлод учун" илмий-оммабоп журнал материаллари. 2014 йил. 5/4- 5 б.
6. Абдирахмонова З.А. Ўсмир ёшдаги ўқувчиларда саноген тафаккурни ривожлантиришнинг ижтимоий-психологик хусусиятлари. Дисс. автореф. .... 2020. - 48 б.
7. Морозюк С.Н. Саногенная рефлексия как фактор оптимизации акцентуаций характера и повышения эффективности учебной деятельности. Док.псих.наук ... дисс. М. 2001. – 382 с.
8. Васильева Т.Н. Саногенное мышление учащегося, учителя. Калининград : ГИПП «Янтарный сказ», 2000. - 152 с.
9. Россохин А.В. Личностная саногенная рефлексия в измененных состояниях сознания. Автореф.докт.дисс. М., 2009. – 41 с.

10. Крайнова Ю.Н. Саногенная рефлексия в структуре эмоциональной компетентности будущих педагогов. Автореф. канд. дисс. М., 2010. – 28 с.
11. Кананчук Л.А. Саногенная рефлексия как фактор адаптации студентов в полиэтнической среде ВУЗа. Автореф. канд. дисс. М., 2010. – 22 с.
12. Павлюченкова Н.В. Саногенная рефлексия как фактор развития эмоциональной компетентности. Автореф. канд. дисс. М., 2008. – 27 с.
13. Пил Н.В. Сила позитивного мышления / Пер. с англ. Л. А. Бабук. 2-е изд. Мн. : ООО «Попурри», 2003. - 336 с.
14. A. Yu. Hilman. (2017) Psychological conditions for the formation of the sanogenic thinking of student youth: author's abstract. dis. ... Candidate psychological Sciences: 19.00.07, National University of Ostroh Academy, Ostroh, 20 p.
15. Осадько О.Ю. Саногенний потенціал особистості як психологічна основа біо-психо-соціального здоров'я людини / О.Ю.Осадько // «Особистість у сучасному світі» - К. ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014 с.64-68
16. Аршава І.Ф. Саногенічна парадигма у дослідженні особистості / Аршава І.Ф., Репіна О.Г. // Медична психологія, 2010 №2. – с. 16-21.
17. Maddi, S. Hardiness and Mental Health / S. Maddi, D. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. 1994. - Oct. - №2. - Vol. 63. - P. 265-274.
18. Исмаилов М.К. Бўлажак ўқитувчиларда саноген тафаккурни ривожлантиришнинг психологик аспекти. // "Замонавий таълим" ("Современное образование") илмий-аппалий оммабоп журнлаи. (Узбекистан), 2021 йил 4 (101) - сон, 23-31 бетлар.
19. Башанаева Г.Г. Структурные компоненты саногенного мышления // Вестник Университета: Педагогика, психология, социология, филология. Раздел V. - №23, 2013. – 223-228 с.
20. Спивак И.М. Сущность и структура саногенного поведения с позиции онтологического подхода к обучению // International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología, №1-Vol.2, 2013. ISSN: 0214-9877. pp:469-482
21. Ismailov, M. K. (2021). Empirical analysis of the development of sanogen thinking in student's on the basis of a reflective approach. ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL, 11(2), 592-599.