

## O'QUVCHILARDA SANOGEN FIKRLASH KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING NAZARIY MASALALARI

**Eshquvvatov Ilhom Sa'dulla o'g'li**

Termiz davlat universiteti o'qituvchisi

[eshquvvatovilhom@tersu.uz](mailto:eshquvvatovilhom@tersu.uz)

*Annotatsiya:* Ushbu maqolada uzluksiz ta'lim tizimining asosiy bo'g'inlaridan biri bo'lgan umumiy ta'lim o'quvchilarida sanogen fikrlashni shakllantirish ko'nikmalari yoritilgan.

*Kalit so'zlar:* fikr, tafakkur, sanogen fikrlash, patogen tafakkur, sog'lom fikr, nosog'lom fikr.

*Аннотация:* В данной статье теоретически освещены навыки формирования саногенного мышления у учащихся общеобразовательной школы, которое является одним из основных звеньев системы непрерывного образования.

*Ключевые слова:* мысль, мышление, саногенное мышление, патогенное мышление, здоровое мышление, нездоровое мышление.

*Abstract:* This article theoretically highlights the skills of formation of sanogenic thinking among students of a general education school, which is one of the main links in the system of continuous education.

*Keywords:* thought, thinking, sanogenic thinking, pathogenic thinking, healthy thinking, unhealthy thinking.

**Kirish.** XXI asrda dunyo ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlar rivojida inson aql-zakovati va ma'naviyati asosiy muvofiqlashtiruvchi, rivojlantiruvchi omil va vosita ekanligi tobora namoyon bo'lmoqda. Bu esa yuqori saviyaga ega bo'lgan shaxslarni tayyorlash muammosini yanada dolzarblashtirmoqda. Shuning barobarida, uzluksiz ta'lim tizimida har tomonlama yetuk, ijodkor shaxsni tarbiyalash, uzluksiz rivojlantirish uchun ta'lim-tarbiya jarayonining barcha bosqichlarida pedagogik tizim tarkibiy qismlarining o'zaro aloqadorligi, muvofiqligi hamda istiqbolga yo'naltirilganligini ta'minlash, shuningdek ularni amalga oshirishning didaktik shart-sharoitlarini aniqlashni taqozo etadi.

Hozirgi kunda uzluksiz ta'lim tizimining muhim bo'g'ini bo'lgan umumiy ta'limning bosh va asosiy maqsadi ham innovatsion-tanqidiy fikrlaydigan shaxsni tarbiyalash va tayyorlashdan iborat. Mazkur holat o'z-o'zidan, o'quvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirish zaruriyatini keltirib chiqarmoqda. Salomatlik psixologiyasida "sanogen tafakkur" masalasi alohida yo'nalish sifatida ajratilgan. Umuman olganda, sanogen tafakkur muammosi ko'plab xorijiy olimlar tomonidan ilmiy tadqiq etilgan [1, 2, 4, 5,]

Sanogen (sog'lom) tafakkur ("sanos" (lot.) - davolamoq, sog'lomlashtirmoq, tasalli bermoq, ruhlantirmoq, tartibga keltirmoq va "geno" (lot.) - davolaydigan) sog'lomlashtiradigan, tasalli beradigan va ruhlantiradigan tafakkurni keltirib chiqarishdir [3, 8-b.].

Sanogen tafakkur yuritish hayot falsafasining, ong va tana salomatligining eng ishonchli yo'llaridan biridir. Ushbu tafakkur tarzi yangi hissiy-aqliy odatlarni yuqori darajada o'zlashtirishga imkon beradi, o'tmishdagi patogen (nosog'lom) fikrlash tajribasini to'playdi. Ya'ni, sanogen tafakkur bu insonning hayotiy faoliyatida yuzaga kelgan inqiroz holatini ruhiy qo'llab-quvvatlash yordamida, hissiy-emotsional o'z-o'ziga ta'sir ko'rsatish orqali bartaraf etish usuli bo'lib, sanogen tafakkurning asosi insonning ichki olamidagi qarama-qarshiliklarni ijobiy hal qilishidir.

Sanogen fikrlash bola shaxsining individual rivojlanish kontekstida mavjud [6]. Boshlang'ich maktab o'quvchilarida sanogen fikrlashni shakllantirish usullari ishlab chiqilgan [7]. Bunda o'qituvchining sanogen fikrlashiga bolani sanogen tarbiyalash vositasi sifatida jiddiy e'tibor beriladi. "Sanogen tafakkur" tushunchasiga his-hayajon, ichki kechinmalar, fikrlarni va emotsiyalarni boshqaruvchi, sog'lomlashtiruvchi tafakkur sifatida ham qaraladi. Mazkur ta'riflarda "sog'lom" va "tafakkur" tushunchalari ajratib ko'rsatilmoqda. Dastlab ushbu tushunchalarning asl ma'no-mazmunini bilishimiz talab etiladi.

"Sog'lom" so'zi:

- dard-kasaldan holi, sog';
- sog'liqni saqlash talablariga to'la javob beradigan;
- beg'ubor, toza, sof va pok;
- zararli ta'sirdan, salbiy xislat, illat va shu kabilardan holi;
- ruhiy jihatdan shikast yetmagan, raso;
- g'oyaviy-mafkuraviy, ma'naviy jihatdan toza, pok degan ma'nolarni beradi [8, 153 b.].

"Tafakkur" so'zi arabcha "fikir" so'zidan kelib chiqqan bo'lib, o'ylash, muhokama, mushohada va fikr yuritish degan ma'nolarini bildiradi [8, 245 b.].

Demak, sanogen tafakkur insonning aqliy va hissiy faoliyati bilan bog‘liq bo‘lib, u sog‘lom fikrga yo‘naltirilsa sog‘lom tafakkur shakllanadi. Ya’ni, sanogen tafakkurga muayyan vaziyatlarda inson xulq-atvori va hayotini boshqara oladigan aqliy xatti-harakatning alohida bir shakli sifatida qarash mumkin. Sanogen tafakkur faoliyatda namoyon bo‘ladi va shakllanadi, ya’ni o‘quv sohalarni o‘rganish jarayonida o‘quvchilar faoliyatini maqsadga muvofiq tashkil etish orqali fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishga erishiladi.

O‘quvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirish zaruriyatini quyidagicha ifodalashimiz mumkin:

**birinchidan**, yaqin vaqtgacha sanogen tafakkur muammosining asosan psixologik jihatlarini ko‘rib chiqilgan. Zamonaviy voqelik nuqtai-nazaridan, uning pedagogik jihatlarini o‘rganish uchun jiddiy ehtiyoj mavjud;

**ikkinchidan**, sanogen tafakkur shaklining pedagogik hodisa sifatida mohiyatini ochib berish, uning tarkibiy qismlarini aniq belgilash, shaxsning patogenli (nosog‘lom) fikrlashga nisbatan barqaror munosabatlarini belgilovchi omillarni aniqlash;

**uchinchidan**, sanogen tafakkur xususiyatlarini rivojlantirish jarayoni unga ta’sir etuvchi omillarni, pedagogik shart-sharoitlarni aniqlashtirishni va ilmiy tadqiq etishni taqozo etadi.

O‘quvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirish tizimli va faoliyatli yondashuvni talab etadi. Shundan kelib chiqib, sanogen tafakkurni rivojlantirishning asosiy komponentlarini quyidagicha etib belgilashimiz mumkin:

- **motivatsion** - sanogen fikrlashga nisbatan qiziqish uyg‘otish;
- **mazmunli** - sanogen tafakkur haqidagi bilim va ko‘nikmalarni; umummadaniy, kasbiy va maxsus xarakterdagi kompetensiyalarni qamrab oladi;
- **faoliyatli** - harakat usullarini qamrab oladi, fikrlashga oid mantiqiy jarayon, shuningdek, amaliy faoliyat usullari;

**refleksiv** - shaxsning kasbiy va ijodiy faoliyati haqida fikrlashi va tahlil etishi;

- **qadriyatli** - shaxsning o‘z-o‘zini, tafakkur tarzini rivojlantirishga nisbatan qadriyatli munosabatning mavjudligini belgilaydi.

Bo‘lajak o‘qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirish ko‘p darajali bo‘lib, bunda oliy ta’limning o‘ziga xosliklarini inobatga olgan holda ta’lim jarayonini quyidagi tamoyillar asosida tashkil etish muhim ahamiyatga ega:

- qulay va psixologik xavfsiz ta’lim muhitini yaratish tamoyili;
- shaxsning o‘z-o‘zini ijodiy faollashtirish tamoyili;
- o‘qitishni zamonaviy axborot-kommunikatsion texnologiyalar vositasida amalga oshirish (ko‘rgazmalilik tamoyili);
- muammoli-izlanishli faoliyat tamoyili;
- yosh va individual yondashuv tamoyili.

Xulosamiz shundan iboratki, o'quvchilarning sanogen tafakkurini rivojlantirish ularning kelgusidagi faoliyatini to'g'ri tashkillashtirish, yuqori kasbiy muvaffaqiyatlarga erishishini ta'minlash bilan birgalikda, quyidagi ijobiy holatlarni keltirib chiqaradi:

- sanogen fikrlash tarzi shaxsning ham ruhiy, ham jismoniy va ma'naviy jihatdan sog'lom bo'lishiga xizmat qiladi;
- sanogen fikrlash o'quvchilarning ta'lim olish jarayonida to'g'ri ko'rsatmalar va xulosalarni ishlab chiqish imkonini beradi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Beck J. (1995) Cognitive therapy: basics and beyond. – New York: Guilford Press.
2. Орлов Ю.М. Саногенное мышление. – М.: Спайдинг. 2003
3. Орлов Ю.М. Оздораваивающее мышление. Издание 2-е. Исправленное. – М.: Спайдинг. 2006
4. Рубцова, Л.В. Саногенное мышление: метод обучения. Комплекс. – Новосибирск: Изд. НГПУ. 2010
5. Гребенюк О.С., Гребенюк Т.Б. Основы педагогики индивидуальности: Учеб. пособие Калининград. ун-т. – Калининград: 2000. Глава 1. п.1.1. Интеллектуальная сфера как цель развития.
6. Васильева Т.Н. Формирование саногенного мышления младшего школьника: Учеб. пособие. – Калининград: Калинингр. гос. ун-т. 1997.
7. Гасанова Д.И. Саногенное мышление: вопросы теории и практики. // Психолого-педагогические науки. Научный журнал. 2009.
8. Ismailov M. K. Talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirish komponentlari va uning pedagogik-psixologik xususiyatlari //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2021. – Т. 1. – №. 8. – С. 509-522.