



## САНОГЕН ФИКРЛАШНИНГ ПЕДАГОГИК ТАҲЛИЛИ ВА УНИНГ МУҲИМ ХУСУСИЯТЛАРИ

*Карахонова О.Ю.*

*Қарши давлат университети, педагогика фанлари бўйича  
фалсафа доктори, доцент*

**Таянч сўзлар:** саноген, саноген фикрлаш, соғлом шахс, руҳий саломатлик, фикрлаш, когнитив, адекватлик, ҳиссий барқарорлик, когнитив, мотивацион

**Ключевые слова:** саногенное, саногенное мышление, здоровая личность, психическое здоровье, мышление, когнитивное, адекватность, эмоциональная устойчивость, познавательный, мотивационный.

**Key words:** sanogenic, sanogenic thinking, healthy personality, mental health, thinking, cognitive, adequacy, emotional stability, educational, motivational.

Инсон саломатлигининг маънавий, психологик ва ижтимоий таркибий қисмларининг узвий ривожланиши долзарб бўлган замонавий жамиятда саноген фикрлаш тушунчаси алоҳида аҳамиятга эга.

Соғлом шахс, бир томондан, уни ташкил этувчи элементларнинг тартиблилиги, иккинчи томондан, унинг яхлитлиги ва уйғун ривожланишини таъминлайдиган жараёнларнинг боғлиқлиги билан тавсифланади. Шу билан бирга, саломатлик инсонни яхлитлиги билан боғловчи муҳим кўрсаткич бўлиб, барча индивидуал таркибий қисмларнинг ягона, ноёб, уйғун ўзига интеграциялашувининг зарурий шarti ҳисобланади.

Руҳий саломатлик - оғриқли руҳий кўринишларнинг йўқлиги, хатти-ҳаракати ва фаолиятини онгли равишда тартибга солиш имконияти билан тавсифланган шахснинг руҳий фаровонлик ҳолатидир. Руҳий саломатлик концепциясининг кўрсаткичлари куйидаги таркибий қисмлардан иборат:

- 1) жисмоний ва руҳий шахснинг доимийлиги ва ўзига хослигини англаш;
- 2) ўхшаш вазиятларда тажрибаларнинг доимийлиги ва бир хиллиги;
- 3) ўзига ва ўз фаолиятига танқидий муносабат;
- 4) руҳий реакцияларнинг атроф-муҳит таъсирига адекватлиги (мослашувчанлик);

5) ўз хатти-ҳаракатларини белгиланган меъёрларга мувофиқ бошқариш қобилияти;

б) ўз ҳаётий фаолиятини режалаштириш ва уни амалга ошириш;

7) яшаш шароитларининг ўзгаришига қараб ўз хатти-ҳаракатларини ўзгартириш қобилияти.

Бундан ташқари руҳий саломатлик мезонлари ҳиссий барқарорликни ўз ичига олади:

- ёшга қараб ҳис-туйғуларнинг етуклиги;
- салбий ҳис-туйғуларга нисбатан ўзини тута билиш (уларнинг энг ҳалокатлилари кўрқув, ғазаб, очкўзлик, ҳасад);
- ҳис-туйғуларнинг эркин, табиий ифодаланиши;
- қувониш қобилияти;
- одатдаги (оптимал) фаровонликни сақлаш.

Юқоридаги кўрсаткичлар ва руҳий саломатлик мезонларининг кўп ҳолларда уни когнитив, хулқ-атвор даражаси сифатида тавсифланади. Бундан ташқари, таъсир этишнинг асосий йўналишларидан бири - когнитив-хулқ-атвор-инсон шахсиятининг ҳиссий ва мотивацион кўринишларини у ўрганган фикрлаш жараёнларига, тажриба орқали шаклланган хатти-ҳаракатлар дастурларига боғлиқ. Руҳий саломатлик, шахснинг ижтимоий фаровонлиги билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, у жамиятда воқеликни адекват идрок этишда, ҳаётга қизиқиш уйғотишда, атроф-муҳитга мослашишда ва ҳоказоларда намоён бўлади.

Фикрлаш когнитив соҳада шахс тузилиши функцияларини шакллантириш ва фарқлаш жараёни сифатида қаралади (А. Кустов), улар етук бўлиши билан бир неча босқичлар оддий шакллардан когнитив механизмларнинг етарлилигини таъминлайдиган янада яхлит функционал комплексларга ўтади. Фикрлаш деярли ҳар доим муаммоли вазиятнинг мавжудлиги, ҳал қилиниши керак бўлган муаммодир, ушбу муаммо кўйилган шартларнинг фаол ўзгариши ва янги натижанинг пайдо бўлиши билан боғлиқ бўлади. Фикрлаш субъектнинг маълум бир фаолиятининг намоён бўлиши бўлиб, у нафақат ташқи оламни акс эттиришга қаратилган, балки субъект фаолиятининг (биринчи навбатда, унинг мотивлари ва мақсадлари) инъикосидир. Фикрлаш, гарчи у дунёни адекват тарзда акс эттирса ҳам ҳар доим субъективдир.

Саноген фикрлаш («sano» /lot./ - шифолаш, соғлом қилиш, тасалли бериш, рағбатлантириш, тартибга солиш ва «гено» /лот./ - (ҳосил қилиш) даволовчи, соғлом фикрлаш; саломатлик яратувчи, ақлий, жисмоний каби маъноларни англатиб, грек тилидан таржима қилинганда “саногеник” “саломатлик келтирувчи” (санос – даволовчи; генос – кўтарувчи) деган маънони билдиради.



2005 йилги психологик энциклопедияда саноген фикрлаш (лот. «сани-тас» - саломатлик ва «генесис» - келиб чиқиши) таъкидланган. Шахс ўз тажрибаларида ҳиссий омилларни онгли равишда таҳлил қилишга асосланган, тикланиш мақсадида онгли равишда ўзини-ўзи бошқаришдан иборат бўлган мураккаб муаммоларни ҳал қилишнинг самарали воситасидир.

Саноген фикрлаш ақлий ҳаракатларни шакллантириш жараёни каби босқичларда содир бўлади.

1. Кириш ва мотивация. Бу босқичда ҳаракат ҳали бажарилмаган, у фақат тайёрланади.

2. Ҳаракатнинг тахминий асосини аниқлаш. Бу вазифада ориентация ҳақида: биринчидан, мавзуга энг кўп эътибор қаратиладиган нарса таъкидланади.

3. Ҳаракат моддий кўринишда шаклланади. Ушбу босқичда инсон амал қилиши керак бўлган фаолият кўрсатмаларидан хабардор бўлади. Ҳаракат автоматлаштирилган, ажралмас ҳолга келади ва уни ўхшаш бўлган вазифаларга ўтказиш мумкин.

4. Ўзини-ўзи назорат қилиш босқичи (ички тилда ҳаракатни шакллантириш). Бу ерда ҳаракат энг автоматлаштирилган ички жараёнга, фикрлаш ҳаракатига айланади, унинг бориши ёпик бўлиб, бу жараённинг фақат якуний натижаси маълум бўлади.

Ю.Орлов саноген фикрлашнинг асосий тамойиллари деб ҳисоблайди:

- а) ақлий операцияларнинг мақсадга мувофиқлиги;
- б) одатлардан хабардор бўлиши;
- с) интроспекция (ички қараш);
- д) кундалик фикрлашнинг илмийлиги.

Саноген фикрлаш тамойилларини мазмуни:

1) биринчи принцип бўйича: саноген фикрлаш жараёни фикрлаш операцияларини таҳлил қилишни ўз ичига олади.

2) иккинчи тамойилга нисбатан: фикрлашни англаш жараёни, реакцияларнинг одатий усулларини танлаш онгли ёки онгсиз равишда пато- ёки саноген хатти-ҳаракатларнинг пайдо бўлишига эргашади;

3) учинчи тамойилга келсак: ўз-ўзини назорат қилиши натижасида охир-оқибатда ташқи вазиятларга адекват муносабатда бўлишга ёрдам беради;

4) тўртинчи тамойилга келсак: илмий фикрлаш деганда рационал, далилли, тизимли билимга асосланган воқеликни амалга ошириш усули тушунилади, унинг асосий мақсади - атрофдаги борлиқ ҳақидаги объектив ҳақиқатни билишни назарда тутати.



Саноген фикрлаш мазмунининг ўзига хос хусусиятлари субъект билан ишлайдиган махсус фикрлар, ғоялар ва билимлардан иборат бўлиб, қуйидагиларни ўз ичига олади:

- 1) саноген фикрлашни акс эттириш жараёнида диққатни жамлаш;
- 2) руҳий ҳолатнинг ишлаш қонуниятлари ва қийин ҳаётий вазиятларда уни бошқариш усулларини билиш;
- 3) салбий кечинмалардан халос бўлиш қобилияти, бунинг натижасида:
  - а) руҳий ҳолатнинг ижобий-ҳиссий кўринишининг умумий ўзгариши;
  - б) шахс ўз хатти-ҳаракатларида ўзининг руҳий ҳолатининг намоён бўлишини тан олишни ўрганади;
- в) қийин вазиятларда аналитик фикрлаш қобилияти ошади;
- 4) салбий фикрлар ва хатти-ҳаракатларни тўхтатиш қобилияти;
- 5) ижобий тажрибаларга киришиш қобилияти;
- 6) керакли мақсадга эришиш учун маълумотларни тан олиш;
- 7) эҳтиёжларни қондириш учун ўзи учун фойдали бўлган вазиятнинг таркибий қисмларини фарқлашдан иборатдир.

Саноген фикрлашни шакллантиришда юқоридаги барча таърифлардан келиб чиқадиган бўлсак, бу салбий ҳиссий ҳолатни тартибга солиш ва қийин ҳаётий вазиятларни ҳал қилиш билан боғлиқ жараён сифатида кўриб чиқилади, бу охир-оқибат руҳий саломатликни яхшилашга ёрдам беради.

#### Адабиётлар:

1. 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.
2. Ataxanova S. Innovatsion ta'lim jarayonida tafakkur // Ilmiy maqola. "Sog'lom avlod uchun" ilmiy-ommabop jurnal materiallari. 2014 yil. 5/4- 5 b.
3. Abdiraxmonova Z.A. O'smir yoshdagi o'quvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Diss. avtoref. .... -2020. - 48 b.
4. Морозюк С.Н. Саногенная рефлексия как фактор оптимизации акцентуаций характера и повышения эффективности учебной деятельности. Док. псих. наук ... дисс. - М. 2001. – 382 с.
5. Васильева Т.Н. Саногенное мышление учащегося, учителя. - Калининград: ГИПП «Янтарный сказ», 2000. - 152 с.
6. Рассохин А.В. Личностная саногенная рефлексия в изменных состояниях создания. Авт. док. дисс. 2009. 41-с.

#### РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада талабаларни саноген фикрлашнинг педагогик таҳлили, фикрлаш мазмунининг ўзига хос хусусиятлари ва тамойиллари асосида таълим жараёнига хос тузилмалари ва уларни амалга оширишнинг бир қатор афзалликлари ўрганилган.

#### РЕЗЮМЕ

В данной статье изучаются педагогический анализ саногенного мышления учащихся, конкретные структуры образовательного процесса, основанные на особенностях и принципах содержания мышления, а также ряд преимуществ их реализации.

#### SUMMARY

This article studies the pedagogical analysis of students' sanogenic thinking, specific structures of the educational process based on the features and principles of the content of thinking, as well as a number of advantages of their implementation.