

ЎҚУВЧИЛАР ВА ЎҚИТУВЧИЛАРНИНГ САНОГЕН ФИКРЛАШНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

О.Ю.Карахонova – педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори

Қариш давлат университети

Таянч сўзлар: саноген фикрлаш, профилактик дастурлар, эркинлик, ҳиссий импульсивлик, психофизик хусусият, патоген хусусият, соғлом таълим, психогимнастика, автоген машғулотлар.

Ключевые слова: саногенное мышление, профилактические программы, свобода, эмоциональная импульсивность, психофизическая особенность, патогенетическая особенность, здоровое образование, психогимнастика, аутогенные упражнения.

Key words: sanogenic thinking, preventive programs, freedom, emotional impulsivity, psychophysical feature, pathogenetic feature, healthy education, psychogymnastics, autogenic exercises.

Ҳар қандай жамиятда ҳар қандай ижтимоий-иқтисодий ва сиёсий вазиятда болалар ва ўсмирлар саломатлиги муҳим ва долзарб муаммо ҳисобланади. Уларнинг ақлан ва маънан саломатлиги мамлакат келажагини, миллат генофондини, илмий-иқтисодий салоҳиятини белгилаб бериш билан бирга демографик кўрсаткичлар каторида мамлакат ижтимоий-иқтисодий ривожланишининг сезгир барометри ҳисобланади.

Шуни таъкидлаш керакки, ҳозирги таълим тизимида ўқувчиларга ўқув юкнамаларининг ҳаддан зиёд кўплиги ва ҳаёт тарзининг камҳаракатсизлиги ва нотўғри овқатланиши ўқувчиларнинг соғлигига салбий таъсир кўрсатмоқда. Бу вазиятдан чиқиш йўли ўқувчиларда саноген фикрлашни шакллантиришдир.

Маълумки, фикрлаш услуби, яъни ҳаётимизда юзага келган воқеаларни идрок этиш, баҳолаш ва бошдан кечиришда фикрлаш тарзимиз инсон муносабатларини, соғлигини бузиши ёки аксинча яхшилаши, муваффақиятга эришишга қўмаклашиши ёки тўсқинлик қилиши мумкин.

“Ички зиддиятни, кескинликни камайтирадиган, ҳис-туйғуларни, эҳтиёж ва истакларни назорат қилиш имконини берадиган ва шунга мос равишда касалликларнинг олдини оладиган фикрлаш”-рус олими Ю.М.Орлов таърифича **саноген фикрлаш** деб атайди.

Ю.Орлов инсон тафаккури ва унинг аҳамияти тўғрисида қуйидаги фикрни билдирган: «Инсоннинг тафаккури қанчалик соғлом бўлса, унинг руҳияти, жисми шунчалик соғлом эзгуликка йўналган бўлади. Одамнинг фикрлаши қанча соф эркин бўлса, у шунча зарарсиз фикрлайди, шукрли, сабрли ва бегараз бўлади. Бугунги кунда гўзал ҳулқ, тўғри ақида асосида тарбияланган, эҳтиёткор, соғлом фикрлай оладиган фарзанд ҳаётда ақл-идрок билан иш тутта олади. Иймон-этиқодда собит туради, эркин ва мустақил фикрлай олади, турли алдовларга учмайди ҳамда ғаразли ташвиқотларга берилмайди. Бундай сифатларга эга шахс соғлом тафаккур эгаси саналади. Демак, фарзанд ёшлигидан соғлом эътиқодли, билимли, одобли ва шижоатли бўлиб вояга етиши учун фойдали илм ва кўникмалар билан банд бўлишлари муҳим вазифадир» [1].

Маданият талаблари билан дастурлаштирилган одатий ва автоматизмлар ҳукмрон бўлган оддий фикрлаш патоген тафаккур, яъни касалликни келтириб чиқарадиган носоғлом фикрлаш деб аталади.

Ўқитувчи ўқувчи тафаккурини ривожлантиришда турли типдаги тафаккур ривожланишининг психологик-педагогик қонуниятларини билиши ва ижодий, назарий, дивергент, саноген тафаккур турларини ривожлантиришга кўпроқ эътибор бериши керак.

Соғлиқни сақлашнинг долзарблиги, шунингдек, саноген тафаккурни шакллантиришнинг долзарблиги эмпирик фактдан келиб чиқадики, ҳозирги вақтда инсон инфекциялардан эмас, балки нотўғри турмуш тарзига, оғир руҳий тушқунлик ва депрессиядан вафот этади. Унинг оқибатларини саноген фикрлашни яхшилаш орқали бартараф этилиши мумкин.

Шу муносабат билан мактаб ўқувчиларининг саломатлиги учун асосий юк ва масъулият бошланғич синф ўқитувчилари зиммасига тушади. Шу сабабли, саноген фикрлашни шакллантириш учун профилактик

дастурларни топиш ва ишлаб чиқиш муаммоси долзарб ҳисобланади.

Бошланғич мактаб ёшидаги ўқувчиларда ахлоқий меъёрлар ва ҳулқ-атвор қоидаларини ўзлаштириш содир бўлади. Психологларнинг таъкидлашича, боланинг ахлоқий тарбияси мактабдан анча олдин бошланган, унда тизимлаштирилган хусусиятга эга бўлади.

Айнан мактаб даврида бола ахлоқий талабларнинг аниқ ва батафсил тизимига жавоб беради, уларга риоя қилиш доимий ва мақсадли назорат қилинади. Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, етти ёшдан саккиз ёшгача бўлган болалар ахлоқий меъёрлар ва қоидаларнинг маъносини аниқ тушунишга, уларни ҳар куни амалга оширишга психологик жиҳатдан тайёр.

Мактаб ёшидаги ўқувчининг шахсиятида саноген тафаккурнинг биринчи элементлари пайдо бўлади, шуни ҳулоса қилишимиз мумкинки, бу ёшда бола аллақачон саногеник фикрлаш ва унга мос келадиган ҳатти-ҳаракатларни шакллантириш учун етарлича тайёрланган бўлади.

Шундай қилиб, эркинлик (ихтиёрийлик), ҳаракатнинг ички режаси ва мулоҳаза юритиш мактаб ёшидаги ўқувчи шахсининг энг муҳим янги шаклланиши ҳисобланади. Бу хусусиятлар боланинг саноген тафаккурининг асосини ташкил қилади.

Мактаб ёшидаги ўқувчи томонидан ахлоқий, интизомий меъёрлар ва қоидаларни ўзлаштириш уларнинг ҳис-туйғуларига сезиларли даражада таъсир қилади. Туйғуларнинг намоён бўлишида вазминликнинг кучайиши, онгли равишда амалга ошади. Ўқувчи одатда ўзларининг қайфиятларини қандай бошқаришни билишади. Шу билан бирга, баъзи болалар ҳиссий импульсивликни ва ҳатто аффектив ҳолатни ўзларида кўрсатадилар.

Бунинг асосий сабаби истаклар даражаси ва уларни қондириш имкониятлари ўртасидаги номувофиқликдир. Агар истакларни қондириш учун ҳеч қандай восита бўлмаса, унда хавотир, ғазабланган реакцияларда намоён бўлади. Бундай эмоционал бузилишларнинг олдини олиш учун саноген фикрлашни шакллантиришга алоҳида эътибор бериш керак.

Психологияда ўқувчиларнинг психофизик ва ахлоқий саломатлигини сақламадан ва ривожлантирмасдан туриб, улар томонидан олинган билимлар ўз қийматини йўқотади, деган фикр мавжуд. Шу сабабли, саноген фикрлаш болалар психикасини яхшилашга ҳамда педагогик жараёнини оптималлаштиришга ҳисса қўшиши мумкин.

Ўқувчи ўзининг психофизик хусусиятларига кўра ноёб бўлгани каби, ўқитувчи ҳам ўзига хосдир. Ўқитувчи фаолияти нафақат унинг касбий компетенцияси даражасини, балки жисмоний, ақлий ва ижтимоий фаровонлик даражасини, умумий ва педагогик маданият даражасини, шахсий хусусиятларни ҳам акс эттиради.

Болаларнинг мактабда дарсларни ўзлаштира олмаслиги ва қолиб кетиши сабабларининг 95% га яқини уларнинг руҳий соғлигининг ёмонлиги билан боғлиқ бўлиб, бу болаларга ақлли, меҳрибон, эътиборли ота-оналар ва ўқитувчиларнинг етишмаслиги, яъни уларнинг бепарволиги, бефарқлиги ва ҳатто қалбнинг қаттиқлигидан келиб чиқади. Шу сабабли, бўлажак

ўқитувчининг таълим ва тарбиясини бошлаш учун асосий нарса - бу болалар ва ўз саломатлигини сақлаш қобилиятини шакллантириш. Бунда ўқитувчи ва ўқувчиларнинг ўзаро бир-бирига боғлиқ саноген тафаккурини шакллантириш бебаҳо хизмат қилиши мумкин [2].

Муваффақиятнинг аниқланиши ўқувчига эришган ютуғини нишонлаш, тан олиш қувончини ҳис қилиш, бошқалар томонидан ҳурмат, келажакка ишонишга ёрдам беради. Ўқитувчи боланинг ўзи ва унинг атрофидагиларнинг эътиборини муваффақиятга қаратиб, унинг тафаккурини саноген йўлга йўналтириши мумкин. Умумлаштирувчи муваффақиятга эришилганда, уни кутиш аста-секин барқарор эҳтиёжга айланади.

Шу асосда ўқувчида саноген тафаккур элементлари шаклланади: ўзига бўлган ишонч, хавфсизлик ҳисси. Бироқ, ўқувчида патоген хусусиятларнинг пайдо бўлиш хавфи мавжудлигини ёдда тутиш керак: ўз имкониятларини ортиқча баҳолаш, хотиржамлик, муваффақиятга эришиш истаги. Юқорида тавсифланган муваффақият турларини билиш ўқитувчига ўзининг педагогик салоҳиятини реал тасаввур қилиш ва уларни ташкил этиш усулларини танлашда тўғри ҳаракат қилиш имконини беради.

Саноген фикрлаш когнитив жараёнларнинг оптимал ишлаши ва онгнинг ижобий фазилатларини шакллантириш учун ички шароитларни яратди.

Олинган натижалар бизга қуйидагиларни тасдиқлашга имкон беради [3]:

1. Умумтаълим мактабининг ривожланиши туб ўзгаришлар йўлидан бориши керак, бунинг асосини “соғлом таълим” тизими ташкил этади. Бундай тарбиянинг мақсади жамиятда имкон қадар узоқ ва бахтли яшашга қодир соғлом инсонни шакллантириш, ҳар бир боланинг соғлиғини ирсиятга мос равишда мақсадга мувофиқлик тамойили асосида шакллантиришдир. “Соғлом таълим” тизимининг стратегияси барча конституциявий ва ирсий ижобий томонларни ўз вақтида ва тўлиқ ривожлантиришга, салбий мойилликларни тузатишга қаратилган бўлади.

2. Саноген тафаккур когнитив жараёнларнинг (диққат, тасаввур, хотира, идрок) оптимал ишлаши ва онгнинг ижобий сифатларини (ақллилик,

мослашувчанлик, мустақиллик, танқидийлик, онгда ҳаракат қилиш қобилияти) шаклланиши учун ички шароитларни яратди.

3. Мактаб ёшидаги ўқувчиларда ўқув жараёнида саноген тафаккурнинг шаклланиши кетма-кет ўзаро боғланган ҳодисалар тизими орқали содир бўлади:

- тарбиявий ишлар инсон танасининг такомиллашишига ва соғлом турмуш тарзини олиб боришга ёрдам беради;

- диагностика ишлари болаларнинг соғлиғи даражасини аниқлашни таъминлайди (функционал ҳолатлар ва оғишлар, ҳиссий чарчок ва мактаб ўқувчиларининг ортиқча ишлашини аниқлаш);

- профилактика ишлари - таълим, тарбия ва соғлиқни сақлаш тизимларидан фойдаланишнинг мақбул режимларини ишлаб чиқишни таъминлайди;

- коррекцион (тузатиш) ишлар- ўз-ўзини такомиллаштириш кўникмаларини сингдиришга ва психикани яхшилашга ёрдам беради.

4. Психогимнастика, автоген машғулотлардан фойдаланган ҳолда мактаб ўқувчиларининг фаолиятини куриш ижобий ўзгаришларда намоён бўладиган саноген тафаккур элементларини самарали шакллантириш имконини беради:

- ўқувчиларда саноген фикрлаш одатлари ва кўникмаларини мақсадли шакллантиришга кизиқишни ошириш;

- идрок, хотира, тасаввурни ривожлантириш;

- мушоҳадани, ички эркинлик ва бўшлиқни ривожлантириш;

- ўзига ва бошқаларга муносабатни ўзгартириш;

- мулоқот ва ташкилотчилик қобилияти даражасини ошириш;

- ўзини, ҳис-туйғуларини, хатти-ҳаракатларини назорат қилиш қобилияти.

5. Ўтказилган тадқиқотлар мактаб ёшидаги ўқувчиларда саноген тафаккурни шакллантириш, шунингдек, уларда ўз-ўзини такомиллаштириш ва руҳий саломатликни яхшилаш кўникмаларини шакллантириш бўйича чора-тадбирлар ишлаб чиқиш зарурлигини кўрсатади.

Адабиётлар

1. Орлов Ю.М. Мышление, дарящее здоровье и успех. // Воспитание школьников. -М.: 1992.
2. Васильева Т.Н. Формирование саногенного мышления младшего школьника. Учеб. Пособие. - Калининград : Калинингр. гос. ун-т, 1997.
3. Васильева Т.Н. «Формирование саногенное мышления младшего школьника». -К.: ГИПП «Янтарный сказ», 1996.
4. Гасанова Д.И. Саногенное мышление: вопросы теории и практики. - Дагестанский ГПУ, 2004.

РЕЗЮМЕ. Мақолада саноген фикрлаш муаммоси, унинг долзарблиги, ўқувчиларда саноген фикрлашни ривожлантиришда ўқитувчининг роли, саноген фикрлашнинг ривожланишига таъсир этувчи омилларнинг ижтимоий фаолиятда намоён бўлишининг ижтимоий-психологик ва педагогик жиҳатлари ёритилган.

РЕЗЮМЕ. В статье рассмотрена проблема саногенного мышления, ее актуальность, роль педагога в развитии саногенного мышления у учащихся, социально-психологические и педагогические аспекты проявления факторов, влияющих на развитие саногенного мышления в общественной деятельности.

SUMMARY. The article deals with the problem of sanogenic thinking, its relevance, the role of the teacher in the development of sanogenic thinking among students, the socio-psychological and pedagogical aspects of the manifestation of factors influencing the development of sanogenic thinking in social activities.

ФАРИДИДДИН АТТОРНИНГ МАШҲУР ТАСАВВУФИЙ АСАРЛАРИ ВА УНДА КОМИЛ ИНСОН ҒОЯСИНИ АКС ЭТИШИ

А.А.Матмуратов – мустақил тадқиқотчи

Урганч давлат университети

Таянч сўзлар: «Аёл садокати», «Аёл ишки», «Бектош ва Робиа», «Сулаймон ва чумоли», «Кўкармасдан бурун мева берган дархатлар», «Ит ва суфий», «Иброҳим Адҳам ва дарвиш».

Ключевые слова: «Женская верность», «Женская любовь», «Бекташ и Робиа», «Соломон и муравей», «Деревья, которые плодоносили без синяков», «Собака и суфий», «Ибрагим Адхам и дервиш».

Key words: "Women's loyalty", "Women's love", "Bekdash and Robia", "Solomon and the ant", "Trees that bore fruit without bruising", "Dog and Sufi", "Ibrahim Adham and Dervish".

Аттор асарларидан “Тазкирату-л-авлиё” Мансурнинг 988 қиссада авлиё ва сўфийларнинг тарихи, саргузаштлари, сўзлари, хатти-ҳаракатлари, эътиқодларини қамраб олган асаридир. Тадқиқотчилар

унинг яратилган йилини 1219-йилда ҳисоблашган. Бу асар Абдуллаҳ Сулаймоннинг “Табакати сўфий”, Қурайшийнинг “Рисолату-л-Қурайшия”, Ҳужвирийнинг “Қашфул-л-Маҳжуб” ва ўз навбатида “Нафаҳоту-