TALABALARDA SANOGEN TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISHDA REFLEKSIV-TRENING, MUAMMOLI-VAZIYATLI VA INTERFAOL TA’LIM METODIKASIDAN FOYDALANISH

Xaydarov Akmaljon Adxamjonovich
Farg‘ona davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya
Ushbu tezisda talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirishda refleksiv-trening, muammoli-vaziyatli va interfaol ta’lim metodikasidan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. Sanogen tafakkur shaxsning salbiy emotsional holatlarni ongli tahlil qilishi, stressogen vaziyatlarga konstruktiv munosabat bildirishi, o‘z fikri va xatti-harakatlarini refleksiv baholashi hamda sog‘lom ijtimoiy-psixologik pozitsiyani shakllantirishi bilan bog‘liq muhim sifat sifatida talqin etiladi. Tezisda sanogen tafakkurni rivojlantirishga yo‘naltirilgan metodik jarayonning bosqichlari, pedagogik vositalari va kutiladigan natijalari asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: *sanogen tafakkur, refleksiya, refleksiv-trening, muammoli-vaziyatli ta’lim, interfaol metod, talaba, emotsional barqarorlik, sog‘lom fikrlash, pedagogik metodika.*

KIRISH

Zamonaviy oliy ta’lim tizimida talabaning nafaqat kasbiy bilim va ko‘nikmalarini, balki ijtimoiy-psixologik barqarorligini, o‘zini anglash, o‘zini boshqarish, muammoli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, axborot oqimining jadallashuvi, raqobat muhiti, ta’lim jarayonida mustaqil ishlash hajmining ortishi hamda shaxslararo muloqotdagi murakkabliklar talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirish zaruratini kuchaytirmoqda.

Sanogen tafakkur shaxsning o‘z kechinmalari, hissiy reaksiyalari, ichki qarama-qarshiliklari va stressli holatlarini sog‘lom fikrlash asosida tahlil qilishi, salbiy emotsional tajribani konstruktiv xulosaga aylantirishi hamda o‘zini rivojlantirishga yo‘naltirilgan refleksiv pozitsiyani egallashidir. Salutogen yondashuvda inson salomatligi faqat kasallikning yo‘qligi bilan emas, balki shaxsning hayotiy vaziyatlarni mazmunli idrok etishi, boshqarishi va ulardan ijobiy resurs sifatida foydalanishi bilan izohlanadi [1, B. 15-18]. Shu jihatdan sanogen tafakkur talabaning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va kasbiy shakllanishida muhim pedagogik omil vazifasini bajaradi.

Talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirishda oddiy nazariy tushuntirish yetarli natija bermaydi. Chunki sanogen tafakkur faqat bilim emas, balki o‘zini kuzatish, o‘z fikrini qayta baholash, emotsional holatni boshqarish, muammoli vaziyatda muqobil yechim topish va shaxsiy xulosa chiqarish jarayonida shakllanadi. Shu sababli mazkur jarayonda refleksiv-trening, muammoli-vaziyatli va interfaol ta’lim metodikasidan kompleks foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Refleksiv-trening metodikasi talabaning o‘z fikri, hissiyoti, xatti-harakati va muloqot tajribasini tahlil qilishga yo‘naltiriladi. Refleksiya shaxsning o‘z faoliyatiga ichki nazar tashlashi, o‘z harakatlarini baholashi va keyingi rivojlanish yo‘nalishini

belgilashi bilan tavsiflanadi [3, B. 49-53]. Refleksiv-trening jarayonida “Men vaziyatni qanday qabul qildim?”, “Mening hissiy reaksiyam nimadan kelib chiqdi?”, “Bu vaziyatga boshqacha qarash mumkinmi?”, “Qaysi fikr meni ruhiy zo‘riqishga olib keldi?” kabi savollar talabaning ichki tahlilini faollashtiradi.

Refleksiv-trening mashg‘ulotlari quyidagi amaliy topshiriqlar asosida tashkil etilishi mumkin: “emotsional holat xaritasi”, “stressli vaziyatni qayta talqin qilish”, “mening kuchli tomonlarim”, “salbiy fikrni ijobiy fikrga aylantirish”, “ichki dialog”, “o‘z-o‘ziga konstruktiv savol berish” va “refleksiv kundalik”. Ushbu topshiriqlar orqali talaba o‘zidagi nosog‘lom fikrlash stereotiplarini anglaydi, emotsional holatini tahlil qiladi va shaxsiy rivojlanish strategiyasini ishlab chiqadi.

Muammoli-vaziyatli ta’lim metodikasi esa talabalarda sanogen tafakkurni real hayotiy va kasbiy vaziyatlar orqali rivojlantirishga xizmat qiladi. Bunda ta’lim jarayoni tayyor bilimni uzatish shaklida emas, balki muammoni aniqlash, sabablarini tahlil qilish, muqobil yechimlarni baholash va maqbul qaror qabul qilish jarayoni sifatida tashkil etiladi. Vygotskiy ta’kidlaganidek, ta’lim shaxsning mavjud imkoniyatlarini faollashtirib, uni yuqori rivojlanish bosqichiga olib chiqishi lozim [4, B. 86-91]. Demak, muammoli vaziyatlar talabaning mustaqil fikrlashi va refleksiv qaror qabul qilishini rag‘batlantiradi.

Sanogen tafakkurni rivojlantirishga yo‘naltirilgan muammoli vaziyatlar quyidagi mazmunda bo‘lishi mumkin: talabaning jamoa bilan kelisha olmasligi, tanqidni og‘riqli qabul qilishi, imtihon oldidan kuchli xavotirga tushishi, muvaffaqiyatsizlikni shaxsiy mag‘lubiyat sifatida baholashi, ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy fikrlardan ta’sirlanishi, o‘qituvchi yoki tengdoshlar bilan kommunikativ ziddiyatga kirishishi. Bunday vaziyatlarni tahlil qilish jarayonida talaba muammoni emotsional emas, balki tahliliy va konstruktiv asosda ko‘rib chiqishga o‘rganadi.

Interfaol ta’lim metodlari sanogen tafakkurni rivojlantirishda talabalarning hamkorlikda fikrlashi, o‘z qarashlarini asoslab berishi, boshqalar pozitsiyasini eshitishi va ijtimoiy-emotsional tajriba almashishiga imkon yaratadi. “Aqliy hujum”, “Bumerang”, “Insert”, “Debat”, “Keys-stadi”, “Rolga kirish”, “Akvarium”, “Fikrlar xaritasi” kabi metodlar talabalarning bilish faolligini oshirish bilan birga, ularning kommunikativ madaniyati va emotsional moslashuvchanligini ham rivojlantiradi. Interfaol metodlar orqali talaba o‘z fikrining yagona va mutlaq emasligini anglaydi, muqobil qarashlarni qabul qilishga, bahs jarayonida o‘zini boshqarishga va konstruktiv xulosa chiqarishga o‘rganadi.

Talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirish metodikasini quyidagi bosqichlar asosida tashkil etish mumkin:

1-jadval.

Talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirish metodikasi bosqichlari

Bosqich	Mazmuni	Metodik vositalar	Kutiladigan natija
Diagnostik-motivatsion bosqich	Talabalarning emotsional holati, refleksiv tayyorgarligi va muammoga munosabatini aniqlash	Savolnoma, suhbat, mini-esse, o‘zini baholash varaqasi	Sanogen tafakkurni rivojlantirishga ehtiyoj aniqlanadi
Refleksiv-trening bosqichi	O‘z fikri, hissiyoti va xatti-harakatini tahlil qilish ko‘nikmasini shakllantirish	Refleksiv kundalik, ichki dialog, emotsional xarita	Talaba o‘z holatini anglash va baholashga o‘rganadi
Muammoli-vaziyatli bosqich	Stressli va ziddiyatli vaziyatlarga konstruktiv yechim topish	Keys, muammoli savol, vaziyatli tahlil	Talaba muammoga sog‘lom fikrlash asosida yondashadi
Interfaol-amaliy bosqich	Hamkorlikda fikrlash, muloqot va qaror qabul qilishni rivojlantirish	Debat, rolga kirish, guruhli loyiha, peer-review	Talabada kommunikativ va ijtimoiy moslashuvchanlik rivojlanadi
Refleksiv-baholovchi bosqich	O‘zgarishlarni tahlil qilish va rivojlanish yo‘lini belgilash	Portfolio, refleksiv hisobot, mezonli baholash	Sanogen tafakkur barqaror shaxsiy sifatga aylana boshlaydi

Mazkur metodikaning samaradorligi o‘qituvchi tomonidan yaratiladigan psixologik-pedagogik muhitga ham bevosita bog‘liq. Mashg‘ulotlarda tanqidiy bosim emas, balki qo‘llab-quvvatlovchi muloqot, xatoni tabiiy o‘rganish manbai sifatida qabul qilish, har bir talabaning shaxsiy tajribasiga hurmat bilan yondashish muhim ahamiyatga ega. O‘qituvchi talabaning fikrini tayyor xulosa bilan almashtirmasligi, aksincha, uni savol berish, dalil keltirish, tahlil qilish va o‘z qarorini asoslashga yo‘naltirishi lozim.

Sanogen tafakkurni rivojlantirishda baholash ham an’anaviy nazorat shaklida emas, balki rivojlantiruvchi va refleksiv xarakterda bo‘lishi kerak. Bunda talabaning faqat nazariy javobi emas, balki vaziyatni tahlil qilishi, emotsional holatini anglay olishi, muqobil yechim taklif etishi, o‘z fikrini asoslay olishi va o‘zgarishlarga tayyorligi baholanadi. Shu maqsadda “sanogen fikrlash mezonlari”, “refleksiv o‘sish varaqasi”, “vaziyatli tahlil mezoni” va “shaxsiy rivojlanish xaritasi”dan foydalanish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirish oliy ta’limning muhim ijtimoiy-pedagogik vazifalaridan biridir. Refleksiv-trening metodikasi talabaning o‘zini anglash va o‘z fikrini tahlil qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Muammoli-vaziyatli ta’lim metodikasi real hayotiy holatlarga konstruktiv yondashish, emotsional bosimni tahliliy fikrga aylantirish va maqbul qaror

qabul qilish imkonini beradi. Interfaol metodlar esa talabalarning hamkorlikda fikrlashi, muloqot madaniyati va ijtimoiy moslashuvchanligini kuchaytiradi.

Shunday qilib, refleksiv-trening, muammoli-vaziyatli va interfaol ta’lim metodikasini kompleks qo‘llash talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning samarali pedagogik sharti sifatida namoyon bo‘ladi. Bu jarayon talabaning emotsional barqarorligi, refleksiv kompetentligi, sog‘lom fikrlash madaniyati va kelgusidagi kasbiy faoliyatga psixologik-pedagogik tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco: Jossey-Bass, 1987. 218 p.
2. Орлов Ю.М. Саногенное мышление. Москва: Слайдинг, 2006. 96 с.
3. Schön D.A. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. New York: Basic Books, 1983. 374 p.
4. Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge: Harvard University Press, 1978. 159 p.
5. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum Press, 1985. 371 p.
6. Kolb D.A. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. New Jersey: Prentice Hall, 1984. 256 p.