Materiallar to'plami · Conference Proceedings
"ZAMONAVIY TADQIQOTLAR VA BARQAROR RIVOJLANISH" respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi
04 August 2026
UDK 37
PEDAGOGIKA

SANOGEN TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISHDA REFLEKSIV, SALUTOGEN, AKSIOLOGIK VA KOMPETENSIYAVIY YONDASHUVLARNING ILMIY-METODIK IMKONIYATLARI

Akmaljon Adxamjonovich Xaydarov*
Farg'ona davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi
✉ akoshjuraboyev88@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada sanogen tafakkurni rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari refleksiv, salutogen, aksiologik va kompetensiyaviy yondashuvlar nuqtai nazaridan tahlil qilinadi. Har bir yondashuvning sanogen tafakkur strukturasidagi funksional o'rni ochib berilib, ularning integrativ tarzda qo'llanilishi shaxsning ruhiy barqarorligi va konstruktiv fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishdagi salohiyati asoslanadi. Tadqiqotda nazariy tahlil, qiyosiy va tizimli yondashuv metodlaridan foydalanilgan. Taklif etilgan integrativ model sanogen tafakkurni rivojlantirishga qaratilgan ta'lim dasturlari va metodik tavsiyalar ishlab chiqishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar

sanogen tafakkur, refleksiya, salutogenez, aksiologik yondashuv, kompetensiyaviy yondashuv, koherentlik hissi, ruhiy barqarorlik, qadriyatlar tizimi.

DOI: 10.5281/zenodo.21743266

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda insonning ruhiy-emotsional barqarorligi, stressga bardoshliligi va hayotiy qiyinchiliklarga konstruktiv munosabatda bo'la olish qobiliyati alohida ahamiyat kasb etmoqda. Ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar, axborot yuklamasining ortishi, raqobat muhiti hamda shaxslararo munosabatlardagi murakkabliklar insondan doimiy ravishda o'z fikrlash uslubini nazorat qilish va uni salomatlikka xizmat qiladigan yo'nalishda shakllantirishni talab etadi. Aynan shu nuqtai nazardan Yu.M.Orlov tomonidan asoslangan "sanogen tafakkur" kontseptsiyasi alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Sanogen tafakkur – shaxsning o'z ichki kechinmalarini, jumladan xafagarchilik, achchiqlanish, gunohkorlik, hasad kabi salbiy emotsiyalarni ongli ravishda tahlil qilish, ularning sabablarini anglash va ularni konstruktiv tarzda qayta ishlash orqali ruhiy salomatlikni saqlash va mustahkamlashga yo'naltirilgan fikrlash uslubidir.

Shu bilan birga, zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchi va talabalarning bilim va ko'nikmalarini rivojlantirishga katta e'tibor qaratilsa-da, ularning fikrlash madaniyati, ichki resurslari va ruhiy barqarorligini shakllantirishga yo'naltirilgan metodik ishlanmalar hali yetarlicha ishlab chiqilmagan. Xususan, sanogen tafakkurni rivojlantirish masalasi ko'pincha alohida, bir tomonlama – faqat psixologik yoki faqat pedagogik nuqtai nazardan o'rganilib kelinmoqda. Bunday yondashuv muammoning ko'p qirrali mohiyatini to'liq qamrab ololmaydi.

Ushbu maqolaning ilmiy dolzarbligi shundan iboratki, unda sanogen tafakkurni rivojlantirish jarayoni to'rtta – refleksiv, salutogen, aksiologik va kompetensiyaviy – yondashuvlarning o'zaro bog'liq, integrativ tizimi sifatida ko'rib chiqiladi. Mazkur to'rt yondashuvning birgalikda, bir-birini to'ldiruvchi tizim sifatida tahlil qilinishi ilmiy adabiyotlarda hali yetarlicha yoritilmagan bo'lib, bu tadqiqot bo'shlig'ini tashkil etadi.

Tadqiqotning maqsadi – sanogen tafakkurni rivojlantirishda refleksiv, salutogen, aksiologik va kompetensiyaviy yondashuvlarning har birining ilmiy-nazariy mohiyatini ochib berish hamda ularning integratsiyasi asosida amaliy-metodik imkoniyatlarni asoslashdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: sanogen tafakkur tushunchasining ilmiy-nazariy mazmunini yoritish; har bir yondashuvning sanogen tafakkur strukturasidagi funksional o‘rnini aniqlash; to‘rt yondashuvning o‘zaro integratsiyasi asosida yaxlit ilmiy-metodik modelni taklif etish; ushbu modelning ta’lim amaliyotida qo‘llanilishi bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Yu.M.Orlov [1] tomonidan ishlab chiqilgan kontseptsiyaga ko‘ra, inson tafakkuri ikki asosiy yo‘nalishda namoyon bo‘lishi mumkin: patogen (kasallantiruvchi) va sanogen (sog‘lomlashtiruvchi) tafakkur. Patogen tafakkur salbiy emotsiyalarni ongsiz ravishda qayta-qayta boshdan kechirish, o‘zini yoki boshqalarni ayblash, vaziyatni haddan tashqari dramatiklashtirish bilan tavsiflanadi. Sanogen tafakkur esa, aksincha, shaxsning o‘z emotsional holatini refleksiv tahlil qilish, uning kelib chiqish mexanizmini anglash va shu orqali salbiy kechinmaning intensivligi va davomiyligini kamaytirish qobiliyatini nazarda tutadi.

Sanogen tafakkurning muhim xususiyati shundaki, u tug‘ma emas, balki maxsus mashq va o‘qitish jarayonida shakllantiriladigan ko‘nikmadir. Aynan shu jihat uning pedagogik-metodik nuqtai nazardan o‘rganilishini zarur qiladi. Sanogen tafakkurni rivojlantirish – bu shaxsni salbiy emotsiyalardan “himoya qilish” emas, balki unga o‘z ichki dunyosi bilan ongli, mas’uliyatli munosabatda bo‘lish mahoratini singdirish demakdir [1, B. 24].

So‘nggi yillarda respublikamiz olimlari ham ushbu yo‘nalishda ilmiy izlanishlarni faollashtirmoqda. Xususan, M.Q.Ismoilov [2] bo‘lajak o‘qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirish jarayonining kognitiv, tayyorlov va yakuniy fazalarini ajratib, uning tarkibiy komponentlarini pedagogik-psixologik nuqtai nazardan asoslagan bo‘lsa, M.Sh.Xolova [3] o‘quvchilarda sog‘lom fikr yuritishni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlarini tadqiq etgan. Ushbu ishlar sanogen tafakkur muammosining o‘zbek ta’lim tizimi kontekstida ham dolzarb tadqiqot yo‘nalishiga aylanib borayotganidan dalolat beradi.

Refleksiya – shaxsning o‘z ongi, fikrlash jarayoni, his-tuyg‘ulari va xatti-harakatlari ustidan ichki kuzatuv olib borish, ularni tahlil qilish va baholash qobiliyatidir. Refleksiv yondashuv sanogen tafakkur strukturasida markaziy o‘rin tutadi, chunki har qanday salbiy emotsiyani konstruktiv qayta ishlash aynan o‘sha emotsiyani “tashqaridan” ko‘ra olish, ya’ni undan bir qadam uzoqlashib, uni ob’ektiv tahlil qilish orqali amalga oshadi.

Metodik nuqtai nazardan refleksiv yondashuv quyidagi imkoniyatlarni beradi: birinchidan, shaxsda o‘z-o‘zini kuzatish (introspeksiya) ko‘nikmalarini shakllantirish; ikkinchidan, salbiy emotsiyalarni keltirib chiqaruvchi omillarni aniqlash mahoratini rivojlantirish; uchinchidan, kechinmani “vaziyat – fikr – emotsiya – xatti-harakat” zanjiri asosida tahlil qilish orqali shaxsning o‘z reaksiyalarini ongli boshqarish imkoniyatini kengaytirish. Ta’lim amaliyotida bu yondashuv refleksiv kundaliklar yuritish, o‘z-o‘zini tahlil qilish topshiriqlari, guruhli muhokamalar kabi metodlar orqali amalga oshirilishi mumkin.

O‘zbekistonlik tadqiqotchilar ham refleksiv yondashuvni ta’lim amaliyotiga tatbiq etish masalalarini faol o‘rganmoqda. Z.Sh.Qarshiyeva [6] bo‘lajak o‘qituvchilarda refleksiv pozitsiyani rivojlantirishni dolzarb pedagogik muammo sifatida tahlil qilgan bo‘lsa, D.M.Xakimova [7] umumiy o‘rta ta’lim muassasalari o‘quvchilarida refleksiv ko‘nikmalarni shakllantirish va rivojlantirish jarayonlarini tashkil etish hamda boshqarishning yaxlit pedagogik tizimini ishlab chiqqan. Bu tadqiqotlar refleksiya nafaqat pedagog, balki o‘quvchi-talaba shaxsini rivojlantirishning ham muhim vositasi ekanligini tasdiqlaydi.

Salutogenez nazariyasi A.Antonovskiy [4; 5] tomonidan asoslangan bo‘lib, u an’anaviy patogenetik (kasallikka yo‘naltirilgan) yondashuvdan farqli o‘laroq, insonni sog‘lom saqlab turuvchi omillar nima, degan savolga javob izlaydi. Antonovskiyning markaziy tushunchasi – “koherentlik hissi” (sense of coherence) bo‘lib, u uch komponentdan iborat: tushunarlilik (voqealarni mantiqiy va bashorat qilinadigan tarzda idrok etish), boshqariluvchanlik (shaxsning mavjud resurslar yordamida vaziyatni nazorat qila olishiga ishonchi) va ma’nolilik (hayotiy qiyinchiliklarni kurashishga arzigulik deb hisoblash).

Salutogen yondashuvning sanogen tafakkur bilan bog‘liqligi shundaki, ikkalasi ham shaxsning ichki resurslariga, uning stressli vaziyatlarni yengib o‘tish salohiyatiga tayanadi. Metodik jihatdan salutogen yondashuv ta’lim jarayonida “muammo – kasallik” modelidan “resurs – salomatlik” modeliga o‘tishni taqozo

etadi: o‘quvchi yoki talabaning zaif tomonlarini emas, balki uning mavjud ichki va tashqi resurslarini (qo‘llab-quvvatlash tarmog‘i, shaxsiy kuchli tomonlar, oldingi muvaffaqiyatli tajriba) aniqlash va rivojlantirishga urg‘u beriladi. Bu, o‘z navbatida, koherentlik hissini mustahkamlovchi mashg‘ulotlar, resurs-orientirlangan suhbatlar va o‘z kuchli tomonlarini aniqlash texnikalarini ishlab chiqish imkonini beradi [5, B. 19].

Aksiologik yondashuv shaxsning qadriyatlar tizimini uning fikrlash va xulq-atvorini yo‘naltiruvchi asos sifatida ko‘rib chiqadi. A.Maslou [8] va K.Rodjers [9] kabi gumanistik psixologiya vakillarining ishlarida ko‘rsatilganidek, shaxsning o‘z-o‘zini anglashi va rivojlanishi ko‘p jihatdan uning qanday qadriyatlarga tayanishi bilan belgilanadi.

Sanogen tafakkurni rivojlantirishda aksiologik yondashuvning ahamiyati shundaki, ruhiy salomatlik va konstruktiv fikrlashning o‘zi shaxs tomonidan ichki qadriyat sifatida qabul qilinmasa, hech qanday texnika yoki mashq barqaror natija bermaydi. Shu sababli metodik ishlarda birinchi navbatda shaxsda “sog‘lom fikrlash”, “ichki muvozanat”, “o‘zini va boshqalarni tushunish” kabi tushunchalarni qadriyat darajasiga ko‘tarish vazifasi turadi. Bu, masalan, qadriyatlarni anglash bo‘yicha munozaralar, hayotiy vaziyatlarni tahlil qilish, shaxsiy qadriyatlar xaritasini tuzish kabi metodlar orqali amalga oshirilishi mumkin.

O‘zbek pedagogikasida aksiologik yondashuvning ta’lim jarayoniga tatbiqi bo‘yicha ham tadqiqotlar olib borilmoqda. Jumladan, K.I.Mirzayeva [10] oliy ta’lim muassasalarida o‘quv jarayonini modernizatsiya qilishning aksiologik mazmunini tahlil qilib, axloqiy va estetik qadriyatlarning talaba shaxsini shakllantirishdagi hamda ijtimoiy mas’uliyatni rivojlantirishdagi o‘rnini asoslagan. Bu natijalar sanogen tafakkur kontekstida ham qadriyatlarning fikrlash uslubini yo‘naltiruvchi omil sifatidagi ahamiyatini tasdiqlaydi.

Kompetensiyaviy yondashuv I.A.Zimnyaya va A.V.Xutorskoy [11; 12] kabi mualliflarning ishlarida asoslanganidek, ta’lim natijasini mavhum bilimlar emas, balki amaliy vaziyatlarda namoyon bo‘ladigan, o‘lchanadigan ko‘nikma va malakalar sifatida belgilaydi. Ushbu yondashuv sanogen tafakkurni rivojlantirish jarayoniga yakuniy bosqich sifatida xizmat qiladi: u oldingi uchta yondashuv (refleksiv, salutogen, aksiologik) orqali shakllantirilgan bilim, resurs va qadriyatlarni aniq, amaliy kompetensiyalarga – masalan, emotsional intellekt, stressga bardoshlik, konfliktlarni konstruktiv hal qilish, o‘z-o‘zini tinchlantirish kabi ko‘nikmalarga aylantiradi.

Kompetensiyaviy yondashuvning metodik ahamiyati shundaki, u sanogen tafakkurni rivojlantirish natijalarini aniq mezonlar asosida baholash imkonini beradi. Bu, o‘z navbatida, diagnostik metodikalar, o‘lchov vositalari (masalan, emotsional intellekt so‘rovnomalari, stressga bardoshlik testlari) hamda kompetensiyalarni bosqichma-bosqich shakllantiruvchi mashg‘ulotlar tizimini ishlab chiqishga zamin yaratadi [11, B. 8].

O‘zbek pedagogika fanida ham kompetensiyaviy-texnologik yondashuvning nazariy-metodik asoslari keng tadqiq etilgan. Xususan, O‘.Tolipov va M.Usmonboyeva [13] pedagogik texnologiyalarning tatbiqiy asoslarini ishlab chiqib, ta’lim natijalarini aniq, kuzatiladigan va baholanadigan pedagogik maqsadlar shaklida loyihalashtirish zarurligini asoslaganlar. Bunday metodologik asos sanogen tafakkurni rivojlantirish bo‘yicha mashg‘ulotlarni ham aniq natijalarga yo‘naltirilgan tarzda loyihalashtirish imkonini beradi.

Yuqorida tahlil qilingan to‘rt yondashuv bir-biridan alohida emas, balki o‘zaro chambarchas bog‘liq, bir-birini to‘ldiruvchi yaxlit tizimni tashkil etadi. Ularning mantiqiy ketma-ketligini quyidagicha tavsiflash mumkin: refleksiv yondashuv shaxsga o‘z ichki holatini anglash va tahlil qilish vositasini beradi; salutogen yondashuv mavjud resurslarni aniqlash va ularga tayanishga yo‘naltiradi; aksiologik yondashuv bu jarayonga ma’no va yo‘nalish beradi; kompetensiyaviy yondashuv esa barcha bularni amaliy, o‘lchanadigan ko‘nikmalarga aylantiradi.

Ushbu integrativ model asosida ta’lim muassasalarida sanogen tafakkurni rivojlantirish bo‘yicha kompleks dasturlar, trening kurslari, fakultativ mashg‘ulotlar va metodik qo‘llanmalar ishlab chiqish mumkin. Bunday dasturlar diagnostika (mavjud holatni aniqlash), refleksiv mashqlar, resurs-orientirlangan texnikalar, qadriyatlarni anglash bo‘yicha muhokamalar va amaliy ko‘nikmalarni mustahkamlovchi topshiriqlarni o‘z ichiga olishi maqsadga muvofiqdir.

XULOSA

O‘tkazilgan nazariy tahlil shuni ko‘rsatadiki, sanogen tafakkurni rivojlantirish murakkab, ko‘p qirrali

jarayon bo‘lib, uni samarali amalga oshirish uchun bir yondashuvning o‘zi yetarli emas. Refleksiv yondashuv shaxsga o‘z ichki dunyosini anglash vositasini bersa, salutogen yondashuv uning ichki resurslariga tayanishni ta’minlaydi, aksiologik yondashuv jarayonga qadriyat-ma’noviy asos yaratadi, kompetensiyaviy yondashuv esa erishilgan natijalarni amaliy, o‘lchanadigan ko‘nikmalarga aylantiradi.

To‘rt yondashuvning integratsiyasi asosida ishlab chiqilgan yaxlit ilmiy-metodik model ta’lim muassasalarida sanogen tafakkurni rivojlantirishga qaratilgan dastur va metodikalarni yanada samarali loyihalashtirish imkonini beradi. Amaliy tavsiya sifatida ta’lim muassasalarida o‘quvchi va talabalar bilan ishlashda ushbu to‘rt yondashuvni izchil va bir-birini to‘ldiruvchi tarzda qo‘llovchi kompleks dasturlarni joriy etish tavsiya etiladi. Kelgusi tadqiqotlarda taklif etilgan integrativ modelning amaliy samaradorligini empirik tadqiqotlar orqali tekshirish, turli yosh guruhlari uchun moslashtirilgan metodikalar ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Орлов Ю.М. Саногенное мышление. – Москва: Слайдинг, 2006. – 96 с.
2. Ismoilov M.Q. Talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirish komponentlari va uning pedagogik-psixologik xususiyatlari // CyberLeninka ilmiy elektron kutubxonasi. – 2021.
3. Xolova M.Sh. O‘quvchilarda sog‘lom tafakkurni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari // CyberLeninka ilmiy elektron kutubxonasi. – 2021.
4. Antonovsky A. Health, Stress, and Coping. – San Francisco: Jossey-Bass, 1979. – 255 p.
5. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. – San Francisco: Jossey-Bass, 1987. – 218 p.
6. Qarshiyeva Z.Sh. Bo‘lajak o‘qituvchilarda refleksiv pozitsiyani rivojlantirish dolzarb pedagogik muammo sifatida // CyberLeninka ilmiy elektron kutubxonasi. – 2024.
7. Xakimova D.M. Umumiy o‘rta ta’lim muassasalari o‘quvchilarida refleksiv ko‘nikmalarni shakllantirish jarayonlarini tashkil etish va boshqarish: pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – 13.00.07 – Ta’lim menejmenti.
8. Maslow A.H. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1954. – 411 p.
9. Rogers C.R. On Becoming a Person: A Therapist’s View of Psychotherapy. – Boston: Houghton Mifflin, 1961. – 420 p.
10. Mirzayeva K.I. Oliy ta’lim muassasalarida o‘quv jarayonini modernizatsiya qilishning aksiologik mazmuni // Innovations in Science and Technologies. – 2025. – Vol. 2, №3. – B. 1017–1023.
11. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. – Москва: ИЦПКПС, 2004. – 40 с.
12. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования // Народное образование. – 2003. – №2. – С. 58–64.
13. Tolipov O‘.Q., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalarning tatbiqiy asoslari. – Toshkent: Fan, 2006.