



SHAXS SALOMATLIGINI KAFOLATLOVCHI SANOGEN TAFAKKUR RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI

*ADPI 1-bosqich magistranti
Karimova Umida Alijon qizi*

Annotatsiya: ushbu maqolada bugungi ijtimoiy hayotimizni qamrab olgan media vositalarining ongimizga ta`siri natijasida hosil bo`layotgan ruhiy buzilishlar va buning natijasida kelib chiqayotgan barcha somatik kasalliklarni bartaraf etish yo`li muhim usullaridan biri bo`lgan sanogen tafakkur nima, uning bugungi kundagi ahamiyati hamda rivojlantirib borishimizdan asosiy manfaatdorligimiz borasida so`z yuritamiz.

Kalit so`zlar: Sanogen tafakkur, patogen tafakkur, tafakkur, ruhiy buzilish, somatik kasalliklar, axborot texnologiyalari, refleksiv, sog`lom fikr, nazorat, ruhiy anglanganlik.

Abstract: In this article, what is sanogenic thinking, which is one of the important ways to eliminate mental disorders and all somatic diseases caused by the influence of media media that covers our social life today, what is its importance today and how to develop it we are talking about our main interest.

Key words: Sanogenic thinking, pathogenic thinking, thinking, mental disorder, somatic diseases, information technologies, reflexive, common sense, control, mental awareness.

Абстрактный: В этой статье что такое саногенное мышление, которое является одним из важных способов устранения психических расстройств и всех соматических заболеваний, вызванных влиянием средств массовой информации, освещающих сегодня нашу социальную жизнь, каково его значение сегодня и как его развивать мы? говорим о нашем главном интересе.

Ключевые слова: Саногенное мышление, патогенное мышление, мышление, психическое расстройство, соматические заболевания, информационные технологии, рефлексивность, здравый смысл, контроль, психическое сознание.

Kirish. Mehnat bozorida raqobatbardosh kadrlarga, umuman olganda zamon talab qilayotgan barkamol insonda mavjud bo`lishi kerak bo`lgan muhim xususiyatlaridan biri, ong va tana salomatligini ta`minlovchi sanogen tafakkurdir. Jadallik bilan rivojlanib borayotgan hayotimizning ajralmas qismiga aylanib



ulgurgan axborot hujumlaridan zararlanib qolmaslik, emotsional charchoq holatlarining doimiy ravishda kuzatilmaligi, hissiy buzilishlar, qo‘pollik, serjahllilik, asabiylashish holatlariga ko‘p bora duch kelmaslik sanogen tafakkurning jamiyatimizga kirib kelganligi va uni rivojlantirib borayotganligidan dalolat beradi. Tafakkur nima? Uning ahamiyati haqida so‘z borar ekan rus olimi L.C.Vigotskiyning tafakkur haqidagi qarashlarini keltirish maqsadga muvofiqdir. Shaxsning ijtimoiy hayotida tafakkurning ahamiyatini: “Tafakkur hissiy bilish endi yetarli bo‘lmay qolgan yoki hatto ojizlik qilib qolgan joyda boshlanadi. Tafakkur sezgi, idrok va tasavvurlarning bilish bilan bog‘liq bo‘lgan ishlarini davom ettiradi va rivojlantiradi” – degan qarashlar bilan izohlagan [3;15-b.]. Demak, bilish jarayonlarining ikkinchi signal sistemasi bilan bog‘liq bo‘lgan atrofimizdagi voqea hodisalarni ichki qonuniyatlari, o‘zaro munosabatlar o‘rtasidagi murakkab mexanizmlarni tushuntirib berish hamda u haqidagi barcha xulosalarni umumlashgan holda namoyon qilib beruvchi jarayon bu tafakkurdir. Ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlarning jadal tarzda rivojlanib borayotganligi aqliy jarayonlarni shunga mos tarzda o‘stirish o‘zaro muvofiqlashtirish u bilan birgalikda qayta renesansni amalga oshirish ma‘suliyati turibdi. Buning natijasida esa yangi talab va yangicha strategiyalar jamiyat uchun muhim ekanligini taqazo qilmoqda va bulardan biri Sanogen tafakkur (lotincha: "sanus" - sog'lom va yunon tilida - "genezis" - rivojlanish) his-hayajon, ichki kechinmalar, fikrlarni va emotsiyalarni boshqaruvchi, sog'lomlashtiruvchi tafakkur. Shaxs ijtmoiy munosabatlar jarayonida o‘zining xatti-harakatlari, kafiyati, his- tuyg‘ulari, ichki kechinmalari balki, ma‘lum bir vaziyatlarda fikrlarini ham nazorat qila olishi xususiyati sanogen tafakkur o‘zida namoyon qila olganligidan axborot beradi. Bunga qarama-qarshi tarzda patogen tafakkur ham mavjud bo‘lib, u o‘zini mutlaqo boshqara olmaslik turli vaziyatlarda nazoratni qo‘ldan boy berish hattoki, salomatligiga zarar yetkazuvchi salbiy qarashlar yig‘indisi bo‘lib, u shaxsning o‘z-o‘zi va shaxslararo munosabatlar jarayonida vujudga keladigan emotsional beqarorlik va ichki nizolar bilan izohlanadi.

Sanogen tafakkur borasida ko‘plab g‘arb va sharq olimlari o‘zlarining ilmiy tadqiqotlar olib borib, u haqida tegishli bilimlar va turli qarashlarga ega bo‘lishdi. Sanogen tafakkurning nazariy va amaliy asoslarini ishlab chiqqan professor Yu.M.Orlov insonning ruhiy salomatligi masalasiga to‘xtalib, quyidagi fikrni bildirib o‘tadi: "Sanogen tafakkur yuritish hayot falsafasining, ong va tana salomatligining eng ishonchli yo‘llaridan biridir. Ushbu metodika yangi hissiy-aqliy odatlarni yuqori darajada o‘zlashtirishga imkon beradi, o‘tmishdagi patogen fikrlash tajribasini



to'playdi. Sanogen tafakkur inson ongini sog'lomlashtirishning samarali usuli hisoblanadi. Ya'ni, insonning hayotiy faoliyati davomida yuzaga kelgan inqirozli holatlarini ruhiy qo'llab-quvvatlash yordamida, hissiy-emotsional o'z-o'ziga ta'sir ko'rsatish orqali bartaraf etish usuli"[3, 19 b].

A.V.Petrovskiyning qarashlaridan ma'lumki, shaxsning taraqqiy etishi, sog'lom bo'lishi, sanogen tafakkurining rivojlanishida interindivid (faoliyatda shaxslarning sub'yektiv munosabatlari) shaxslararo munosabatlarning ta'siri muhim ahamiyatga ega bo'lib, unda metaindivid ya'ni (atrofdagi kishilarning "hissasi") ijtimoiy muhit katta ta'sir ko'rsatadi [8;13-14-b]. Amerika professori T.Shibutani (1920-2004) "Ijtimoiy psixologiya" darsligida: shaxs tafakkurini nazarda tutib - "Agar odam oz bo'lsada o'zini-o'zi anglay olsa, demak, u o'z-o'ziga ko'rsatmalar bera oladi" - deb ta'kidlagan. Demak inson avvalo o'zini anglashi, o'z xulq-atvorini nazorat qila olishi, shaxslararo munosabatlarda o'zini to'g'ri boshqara olishi zarur. Bunday shaxsiy vazifani sanogen tafakkurni rivojlantirish orqali amalga oshirish mumkin bo'ladi[11;51-b]. S.N.Morozyuk oliy ta'lim muassasalari talabalarining shaxsiy va xarakter xususiyatlarini psixodiagnostik jihatdan tahlil qilib, "sanogen refleksiya"ni sog'lom tafakkurning tarkibiy qismi sifatida belgilaydi. Sanogen refleksiya - bu turli xil vaziyatlarda to'g'ri xulq-atvor usullarini tanlashga imkon beruvchi, insonning o'z-o'zini, hissiy kechinmalarini, fikrlari va muammolarini ob'ektiv ko'rish va baholash qobiliyati[6, 21 b.]. Sanogen tafakkur muammosini shaxs refleksiv qobiliyati bilan bog'liqlikda o'rgangan tadqiqotchilardan biri bu N.V.Pavlyuchenkova hisoblanadi. Sanogen refleksiya shaxsiy rivojlanish, moslashuvchanlik va salbiy hissiy holatlarni nazorat qilishga ta'sir etuvchi omil bo'lib, u shaxsning hayotiy qiyin vaziyatlarga nisbatan qarshi kurashish qobiliyatidir[11,22 b]. Sanogen tafakkur bo'yicha keltirilgan mulohazalar va berilgan ta'riflardan kelib chiqqan holda uning quyidagi o'ziga xos pedagogik-psixologik xususiyatlari ajratildi:

- O'z fikrlarini tashqi ifodalay olish, ya'ni eksteriorizatsiyaning namoyon bo'lishi;
- Fikrlash jarayonida interiorizatsiya (ichki qabul qilish)ning namoyon bo'lishi;
- Fikrlashda noodatiylik (improvizatsiya) va ijodkorlik;
- Fikrlashning refleksivligi va pozitiv fikrlash;
- Fikrlashda shaxsiy refleksiya va mustaqillikning namoyon bo'lishi;
- Fikriy harakatlarning uyg'un amalga oshirilishi (eshitish, nutq va harakat);



- Fikrlashdagi moslashuvchanlik;
- Fikrlash jarayonida o'z-o'zini ishonirish va nazoratning yuqoriligi;
- Fikrlash jarayonida emotsionallik va aqliy yondashuvning uyg'unligi

Xulosa o'rnida shuni ayta olamanki, Sanogen tafakkur bu ruhiy anglanganlik, har bir voqea hodisalarga pozitiv kayfiyat hamda reallikda qochmagan holda qabul qila olishlik va o'z-o'zini yuqori nazoratda ushlab turishlik bilan alohidalanadi. Bugungi kundagi sanogen tafakkurning ahamyatlilik darajasi ortib bormoqdaki, chetdan kirib kelayotgan turli axborotlarni saralash imkonini beradi, balki axborotlarni to'g'ri qabul qilish hamda olingan ma'lumotlarni o'rnida qo'lay bilishlik ko'nikmalarini hosil qilishlikka yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ю. М. Орлов. Оздоровляющее (саногенное) мышление / составитель А. В. Ребёнок. Серия: Управление поведением, кн.1. — Издание 2-е изд., исправленное. - М.: Слайдинг, 2006. - 96 с.
2. S. Ataxanova. Innovatsion ta'lim jarayonida tafakkur // Ilmiy maqola. "Sog'lom avlod uchun" ilmiy-ommabop jurnal materiallari. 2014 yuil. 5/4- 5 b.
3. Z.A. Abdiraxmonova. O'smir yoshdagi o'quvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Diss. avtoref. 2020. - 48 b.
4. С.Н. Морозюк. Саногенная рефлексия как фактор оптимизации акцентуаций характера и повышения эффективности учебной деятельности. Док.псих.наук ... дисс. М. 2001. - 382 с.
5. Ю.Н. Крайнова. Саногенная рефлексия в структуре эмоциональной компетентности будущих педагогов. Автореф. канд. дисс. М., 2010. - 28 с.
6. Л.А. Кананчук. Саногенная рефлексия как фактор адаптации студентов в полиэтнической среде вуза. Автореф. канд. дисс. М., 2010. - 22 с.
7. Н.В. Павлюченкова. Саногенная рефлексия как фактор развития эмоциональной компетентности. Автореф. канд. дисс. М., 2008. - 27
8. Tojiboyeva G., Shobdurahimova U. O 'QITUVCHI FAOLIYATIDA MULOQOT MADANIYATI, UNI BAHOLASH MEKANIZMI VA PSIXOLOGIIYASI //Архив научных исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 1.



9. TOJIBOYEVA G. TA'LIMDAGI DESTRUKTIV NIZOLARNI KONSTRUKTIV BOSHQARISH PSIXOLOGIYASI //News of UzMU journal. – 2024. – Т. 1. – №. 1.1. 1. – С. 162-166.

10. Рахмонjonovna Т. G. NIZOLARNI YENGIB O 'TISHNING PSIXOLOGIK O 'ZIGA XOSLIGI //TADQIQOTLAR. UZ. – 2024. – Т. 30. – №. 1. – С. 205-210.

11. Таджибаева Г. Р. ПРИЧИНЫ И ПУТИ РАЗРЕШЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОНФЛИКТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ //ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ. – 2021. – Т. 4. – №. 3.

12. Рахмонjonovna Т. G., Abdullo o'g'li А. М. МАКТАВ ТА'LIMIDA NIZOLARNI BOSHQARISHNING KONSTRUKTIV OMILLARI //TADQIQOTLAR. UZ. – 2024. – Т. 49. – №. 2. – С. 193-196.

13. Рахмонjonovna Т. G. et al. МАКТАВ PSIXOLOGINING NIZOLI VAZIYATLARDAGI PSIXOPROFILAKTIK FAOLIYATINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2024. – Т. 57. – №. 1. – С. 22-25.