



UDK: 37.378:378.22

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14635320>

**BO‘LAJAK IJTIMOYIY ISH XODIMLARIDA
SANOGEN REFLEKSIYANI RIVOJLANTIRISH NATIJALARINING
MATEMATIK-STATISTIK TAHLILI**

**МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ
РЕЗУЛЬТАТОВ РАЗВИТИЯ САНОГЕННОЙ РЕФЛЕКСИИ
У БУДУЩИХ СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ**

**MATHEMATICAL AND STATISTICAL ANALYSIS
OF THE RESULTS OF THE DEVELOPMENT OF SANOGENIC
REFLECTION IN FUTURE SOCIAL WORKERS**

Ismailov Murodulla Kaxramonovich

*Termiz davlat universiteti “Pedagogika va ijtimoiy ish” kafedrasida dotsenti,
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)*

Tel: (+ 998-90) 956-93-23 / E-mail: murodullaismailov89@mail.ru

Annotatsiya.

Maqolada sanogen tafakkur muammosiga doir tadqiqot ishlari mazmuni yoritilgan hamda bo‘lajak ijtimoiy ish xodimlarida sanogen refleksiyani rivojlantirish muammosining dolzarbligi asoslangan. Shuningdek, bo‘lajak ijtimoiy ish xodimlarida sanogen va patogen refleksiya xususiyatlarining rivojlanganlik darajasini aniqlashga doir tajriba-sinov ishi mazmuni yoritilgan. Tadqiqot natijalarini matematik-statistik tahlil qilishda Student t-mezonidan foydalanilgan.

Kalit so‘zi: *sanogen tafakkur, patogen tafakkur, sog‘lom fikrlash, sanogen va patogen refleksiya, introspeksiya, Student mezon, empirik qiymat, kritik qiymat, fikrlashdagi stereotiplik.*

Аннотация.

В статье освещено содержание исследовательской работы по проблеме саногенного мышления и обоснована актуальность проблемы развития саногенной рефлексии у будущих социальной работник. Также освещается содержание опытно-экспериментальной работы по определению уровня развития саногенных и патогенных рефлекторных особенностей у будущих социальной работник. При математико-статистическом анализе результатов исследования использовался Т-критерий Стьюдента.

Ключевые слова: Саногенное мышление, патогенное мышление, здравый смысл, саногенная и патогенная рефлексия, самоанализ, критерий студента, эмпирическая стоимость, критическая стоимость, стереотипность мышления.

Annotation.

Highlights the content of the research work on the problem of sanogenic thinking and substantiates the relevance of the problem of the development of sanogenic reflection in future social workers. The content of experimental work on determining the level of development of sanogenic and pathogenic reflex features in future social workers is also highlighted. In the mathematical and statistical analysis of the results of the study, the Student's T-criterion was used.

Key words: Sanogenic thinking, pathogenic thinking, common sense, sanogenic and pathogenic reflection, introspection, student's criterion, empirical value, critical value, stereotypical thinking.

KIRISH

Jahon ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlar rivojida inson aql-zakovati hamda ma'naviyati jamiyatni rivojlantiruvchi muhim omil va vosita ekanligi tobora ayon bo'lib bormoqda. Bu esa, o'z navbatida erkin fuqarolik jamiyatini barpo etish uchun zarur ijtimoiy faol fuqarolar, yuksak saviyaga ega mutaxassislar, mehnat bozorida raqobatbardosh va innovatsion ta'lim muxitida hamkorlikdagi faoliyatga qodir pedagog kadrlarni tayyorlash muammosini yanada dolzarblashtirmoqda. Ayniqsa, mutaxassis kadrlarni tayyorlash xalqaro dasturida talabalar faoliyatini rivojlantirishning "fikriy aks ettirish amaliyoti"ga (reflective practitioner) yo'naltirilgan taktikasini takomillashtirish, ijodiy va ratsional yondashuv uyg'unligini ta'minlashning pedagogik mexanizmlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi. Talabalarda sanogen va patogen fikrlash xususiyatlarining rivojlanganlik darajasini aniqlashga doir tajriba-sinov ishi natijalarini matematik-statistik jihatdan tahlil qilish.

Tadqiqotda qo'llanilgan usullar. Kuzatish, adabiyotlar va ilmiy-tadqiqot ishi natijalari tahlili, taqqoslash, tizimlashtirish, matematik-statistik tahlil.

Mavzu bo'yicha ilmiy adabiyotlar tahlili.

Dunyo sivilizatsiyasi rivojlanishining hozirgi sur'ati, tabiiy va ijtimoiy genezisning tobora ortib borayotganligi, inson hayoti dinamikasining intensivligi, insoniyat hayotida sodir bo'layotgan voqealarning murakkabligi shaxsda turli xil hissiy-emotsional va ruhiy zo'riqish omillari sifatida izohlanadi. Shu sababli, zamonaviy ta'limning muhim vazifasi bu kabi omillarning salbiy ta'siridan muhofazalangan, pozitiv va dialektik fikrlaydigan, sodir bo'layotgan voqealarni to'g'ri idrok eta oladigan, real optimistik prognozlarga, ya'ni sanogen tafakkurga ega bo'lgan shaxsni tarbiyalashdir.

An'anaga ko'ra, psixologiya va pedagogikada tafakkur jarayoni mazmuni ma'lum bir muammoni hal qilishga qaratilgan aqliy harakatlar majmui sifatida izohlanadi. Shuningdek, fikrlash jarayonining tashqi voqea-hodisalar bilan bog'liqligi qoida sifatida belgilangan. Biroq, ichki muammolar, masalan, kasbiy faoliyatdagi muvaffaqiyatsizlik, shaxslararo munosabatlar, shaxsiy va ijtimoiy-psixologik to'siqlar bilan bog'liq turli xil holatlar inson uchun ko'proq ahamiyatga ega. Shuning uchun ham shaxsda bu kabi salbiy holatlarni oldini olish va bartaraf etishga doir fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish muhim hisoblanadi. Ammo muammo shundaki, ta'lim jarayonida bunday fikrlash ko'nikmalari o'rgatilmaydi. Bundan tashqari, ko'pincha o'qituvchilarning o'zi ichki nizolarni yengishga qodir bo'lmagan insonlar sifatida namoyon bo'lishadi. Shu sababli ta'lim muassasalarida qulay shart-sharoitlar yaratish zarur bo'lib, unda ta'lim oluvchilar fikrlash faoliyatini jonlantiradigan, ichki ziddiyatni bartaraf etadigan, ijobiy munosabatni shakllantirishga xizmat kiladigan yangicha fikrlash tarzini o'zlashtirishi lozim. Ilmiy adabiyotlarda bunday fikrlash shakli "sanogen fikrlash" yoki "sanogen refleksiya", deb nomlanadi.

Tadqiqot muammosini o'rganish avvalo, inson tafakkurini shakllantirishning nazariy-metodologik asoslari va sanogen tafakkurni rivojlantirish muammosiga doir psixologik-pedagogik tadqiqot natijalarining qiyosiy tahliliga alohida e'tibor qaratishni talab etadi.

So'ngi yillarda inson tafakkurini shakllantirish va rivojlantirish masalasi psixologiya va pedagogika fanlarida ilmiy jihatdan keng o'rganiladigan, tadqiqotlar va tortishuvlarga sabab bo'ladigan muammoga aylandi. Quyida tadqiqotchi olimlarning sanogen tafakkur muammosini o'rganish doirasida olib borgan ilmiy ishlari natijalarini keltirib o'tamiz.

Sanogen fikrlash mazmunini tizimli va keng mashtabda o'rgangan olim Yu.M.Orlovning fikriga ko'ra, " ... sanogen (sog'lom) tafakkurning asosiy vazifasi shaxsning o'z-o'zini takomillashtirish maqsadlariga erishishi uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishdan iborat bo'lib, u insonda shaxsiy xususiyat va sifatlar uyg'unligi, o'zi va atrof-muhit bilan uyg'unlik, yomon odatlarni yo'q qilish, hissiyotlarni boshqarish va nazorat qilish ko'nikmasi sifatida namoyon bo'ladi". Shaxsda ichki nizolarni, hissiy zo'riqishni kamaytiradigan, kognitiv to'siqlarni bartaraf etishga xizmat qiluvchi, salomatlikni ta'minlovchi tafakkur shakli sifatida Yu.M.Orlov "sanogen", ya'ni "sog'lom fikrlash"ni taklif qiladi. Aksincha, madaniyat talablari bilan dasturlashtirilgan, reproduktiv, avtomatizm bilan boshqariladigan, xato tasavvurlar ta'sirida bo'lgan oddiy stereotip fikrlashni patogen (nosog'lom, zararli), ya'ni kasallikni keltirib chiqaradigan fikrlash¹, deb ataydi.

1 Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / составитель А. В. Ребёнок. Серия: Управление поведением, кн.1. – Издание 2-е изд., исправленное. - М.: Слайдинг, 2006. - 14-15 б.

Shuningdek, olim 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"².

Sanogen tafakkur (lotincha: "*sanus*" – sog'lom va yunon tilida – "*genezis*" - rivojlanish) his-hayajon, ichki kechinmalar, fikrlarni va emotsiyalarni boshqaruvchi, sog'lomlashtiruvchi tafakkur.

Patogen tafakkur bu insonning 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 nizolarning mavjudligi bilan izohlanadi.

Inson nafaqat o'z xatti-harakatlarini, his-tuyg'ularini nazorat qilishi, balki muayyan qoidalarga muvofiq fikrlash tarzini ham nazorat qila olishi lozim. Mazkur yondashuvdan kelib chiqqan holda fikrlashning ikki turi ajratib ko'rsatilmoqda: sanogen va patogen fikrlash.

Bolani individual tarbiyalash va o'qitish muammolarini tadqiq etgan rus olimlari O.S.Grebenyuk va T.B.Grebenyuklar mazkur fikr yuritish shakllarini quyidagicha izohlaydi:

- sanogen refleksiya ichki nizo, zo'riqish va xavotirni kamaytiradigan fikrlash tarzi bo'lib, u salbiy fikrlarni, his-tuyg'ularni, ehtiyoj va istaklarni boshqarishga imkon beradi va shunga ko'ra kasalliklarning oldini oladi;

- patogen refleksiya bu muayyan faoliyat davomida yuzaga keladigan muammolarni noto'g'ri aks ettirish hisoblanadi. Shuningdek, faoliyatning og'ir sharoitlarida va hissiy jarayonlarni tartibga solishda asossiz refleksiv stereotiplardan foydalanish bo'lib, bu oxir-oqibat muvaffaqiyatsizlikka olib keladi³.

Aqliy harakatlar majmui sifatida fikrlashning an'anaviy tushunchasidan farqli o'laroq, "sanogen refleksiya" ya'ni "sanogen fikrlash" atamasi ichki muammolarning yechimini aks ettiradi (masalan, ishonchsizlik, qo'rquv, muvaffaqiyatsizlikni boshdan kechirish va h.k). G.Miner mazkur konsepsiyani - "hissiy fikrlash" [14] qobiliyati sifatida tushunadi. Ushbu fikrlash tarzining o'ziga xos xususiyatlarini tavsiflab, tadqiqotchi bunda kognitiv jarayon ikkinchi darajaga tushirilganligini va fonga surilganligini ta'kidlaydi. Tuyg'ular odamni boshqaruvchi mexanizm sifatida namoyon bo'ladi.

2 Орлов Ю.М. Обида. Вина. Монография. – М.: Слайдинг, 2011. – 8 б.

3 Гребенюк О.С., Гребенюк Т.Б. Основы педагогики индивидуальности. Учебное пособие. - Калининград 2000. – 24 б.

A.L.Rudakov stressli vaziyatlarda insonning xatti-harakatlarini tahlil qilib, "sanogen tafakkur" mazmunini quyidagicha izohlaydi: "... atrofda dunyoga e'tibor berish, hozirgi ongni idrok etish, zaruriy qaror qabul qilish va ular haqida mulohaza yuritishdir"⁴.

Sog'lom fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish jarayoni samaradorligiga ta'sir etuvchi omillarni tadqiq etgan A.B.Rossoxin esa uning quyidagi ijobiy xususiyatlarini ajratib ko'rsatadi:

- sog'lom fikrlash ko'nikmalarini o'zlashtirish shaxsda ko'plab ijobiy o'zgarishlarni ta'minlaydi;
- sanogen fikrlash aqliy faoliyatning xilma-xilligi va mustaqilligini ta'minlash vositasi sifatida xizmat qiladi;
- shaxsda xavotirlanish ko'rsatkichlarining barqaror normallashtirishiga, shaxsiy xususiyatlarni sezilarli darajada korreksiyalash hamda sub'ektiv nazorat darajasining o'sishiga yordam beradi⁵.

S.N.Morozyuk o'z tadqiqot ishida 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'yektiv ko'rish va baholash qobiliyati hisoblanadi⁶.

Anna Hilman (Anna Hilman) sanogen fikrlash muammosini o'rganib, mazkur fikr yuritish tarzini talabalarining o'z ruhiy holatini, o'zini o'zi tartibga solish va kelajakdagi kasbiy pedagogik faoliyati uchun to'g'ri ko'rsatmalarni ishlab chiqishga xizmat qiluvchi vosita sifatida baholaydi⁷.

O.Yu.Osadko va I.F.Arshavalar shaxsning jismoniy, psixologik salomatligi hamda samarali ijtimoiy moslashuvi uning sanogen fikr yuritish potensialiga bog'liqligini e'tirof etishsa⁸, S.Maddining fikricha, sanogen tafakkur aqliy va ruhiy sog'lomlikka erishishni ta'minlaydi⁹.

Vatanimiz olimlaridan S.Ataxanova¹⁰, Z.A.Abduraxmonova¹¹larning ilmiy tadqiqot ishlari sanogen tafakkurni o'rganishga bag'ishlangan bo'lib, ular asosan

4 Рудаков А.Л. «Саногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости личности» Канд.дисс.автореф. – М.: МПГУ – 2009. – 24 б.

5 Россохин А.В. Личность в измененных состояниях сознания / Монография-М.: Смысл, 2004. – 23 б.

6 Морозюк С.Н. Акцентуации характера и саногенная рефлексия. Монография. – М., 2013 – 40 б.

7 Hilman A. Yu. (2017) Psychological conditions for the formation of the sanogenic thinking of student youth; author's abstract. dis. ... Candidate psychological Sciences: 19.00.07, National University of Ostroh Academy, Ostroh, 20 p.

8 Осадько О.Ю. Саногенний потенціал особистості як психологічна основа біо-психо-соціального здоров'я людини / О.Ю.Осадько // «Особистість у сучасному світі» - К. ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. – С.64-68.

Аршава І.Ф. Саногенічна парадигма у дослідженні особистості / Аршава І.Ф., Репіна О.Г. // Медична психологія, 2010. - №2. – С.16-21.

9 Maddi, S. Hardiness and Mental Health / S. Maddi, D. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. 1994. – №2. – Vol. 63. – 269 б.

10 Ataxanova S. Innovatsion ta'lim jarayonida tafakkur // Sog'lom avlod uchun. – Toshkent, 2014. – №5/4. – B.5-9.

11 Abduraxmonova Z.A. O'smir yoshdagi o'quvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari: Psix.fan.bo'y.falsafa dok. (PhD) diss. ...avtoref. – Toshkent, 2020. – 48 b.

sanogen tafakkurning mohiyati, tabiati va uni rivojlantirish mexanizmlarini tadqiq qilishga alohida e'tibor qaratgan. Mazkur ilmiy tadqiqot ishlarida sanogen tafakkurning individual shakllariga, shuningdek uning elementlarini shakllantirishning o'ziga xos usullariga e'tibor qaratilgan.

Sanogen tafakkurni rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik muammolarini tadqiq etgan Z.A.Abduraxmonovanning fikricha, sanogen tafakkurni rivojlantirish fikrlashdagi refleksivlik va o'z-o'zini rivojlantirishga nisbatan ehtiyojning yuqoriligi bilan belgilanib, o'smir yoshdagi o'quvchilarda sog'lom tafakkurni rivojlantirish shaxs xususiyatlari va xulq-atvoriga ta'sir etuvchi ko'rsatkichlar – ta'lim jarayoni, shaxslararo munosabatlar, kasbiy kamolot kabi ijtimoiy omillar bilan bog'liq¹².

“Inson tafakkurini shakllantirish uzoq muddatli va murakkab jarayon” ekanligini ta'kidlagan psixolog-olim E.G'.G'oziyev quyidagi fikrni keltirib o'tadi: “Axloq tarbiyasidagi qo'pol xatolar bolaning ruhiy dunyosiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, shaxs dunyoqarashini tubdan qayta qurish, tarbiya jarayonini insonparvarlashtirish masalasiga alohida e'tibor berish zarur¹³.”

Tadqiqotchi L.A.Kananchuk sanogen refleksiya muammosini o'rganib uning faqatgina ikki jihatiga, ya'ni hissiy kechinmalarni shaxsiy idrok etish va samarasiz refleksiv ko'nikmalarni aniqlash xususiyatlariga alohida e'tibor qaratgan. Zero, shaxsda sanogen refleksiyaning yuqori darajada rivojlantirilishi ko'plab ijobiy natijalarga erishishni ta'minlaydi.

Shundan kelib chiqqan holda, ko'plab pedagog olimlar shaxsda muayyan tafakkur shaklini rivojlantirish, bunda faoliyat samaradorligini ta'minlovchi pedagogik shart-sharoitlarni aniqlashtirish hamda uning didaktik ta'minotini ishlab chiqishga alohida e'tibor qaratishgan. Zero, inson tafakkurini rivojlantirish o'ziga xos murakkab va uzoq muddatli jarayon bo'lib, bunda o'zaro uyg'unlik kasb etuvchi ta'limiy-tarbiyaviy faoliyatni maqsadli tashkil etish pedagogik jarayonning asosiy sharti sifatida belgilanadi.

Insonning atrof-muhitni idrok etish jarayonini kuzatish asosida uning sanogen yoki patogen (nosog'lom) fikr yuritish ko'nikmalarini tadqiq etish mumkin. Fikrlashning patogenligi shundaki, insonning salomatligiga zarar yetkazuvchi salbiy qarashlar yig'indisi bo'lib, u shaxsning o'z-o'zi va shaxslararo munosabatlar jarayonida vujudga keladigan emotsional beqarorlik va nizolar bilan izohlanadi.

Quyidagi jadvalda sanogen va patogen fikrlash shakllarining muhim xususiyatlarini keltirib o'tamiz (1-jadvalga qarang).

1-jadval.

Sanogen va patogen refleksiyaning muhim xususiyatlari¹⁴

12 Abduraxmonova Z.A. O'smir yoshdagi o'quvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari: Psix.fan.bo'y.falsafa dok. (PhD) diss. ...avtoref. – Toshkent, 2020. – 34 b.

13 G'oziyev E. G'. Tafakkur psixologiyasi. Darslik. – T.: “Universitet”, 1998. – 76 b.

14 Ushbu jadval ma'lumotlari muallif tomonidan ilmiy manbalar tahlili asosida shakllantirilgan.

Bo'lajak ijtimoiy ish xodimlarida sanogen refleksiya rivojlantirish natijalarining matematik-statistik tahlili

Sanogen refleksiya	Patogen refleksiya
Tafakkurning dinamikligi, moslashuvchanligi, refleksivligi: inson fikrlash tarzi bilan bog'liq barcha holatlarni kuzatadi.	To'liq tasavvur erkinligi: ong bilan boshqarilmaydigan voqyelikdan ajralish - fikrlarni boshqarish va cheklash odatining yo'qligi.
Introspeksiya: tahlilga asoslangan, insonning o'z-o'zini ichki kuzatuv fonida amalga oshiriladigan fikrlar (o'tkir va kuchli his-tuyg'ular endi paydo bo'lmaydi)	Doimiy xavotirli vaziyat, salbiy tajribani to'plashga hissa qo'shadi, doimiy bezovtalik ko'proq kuch talab qiladi. Fikrlashdagi stereotiplik.
Kishi ruhiy holatlarning tuzilishini biladi: u ishonchsizlik, aybdorlik, muvaffaqiyatsizlik va boshqa voqyelik qanday ishlashini tushunadi.	Refleksivlik qobiliyatining to'liq yo'qligi, o'zini va o'z holatini tashqi tomondan ko'rib chiqish, vaziyatga to'g'ri baho berish ko'nikmasining rivojlanmaganligi.
Ijtimoiy stereotiplar, madaniy xulq-atvor dasturlari haqida individual bilimning mavjudligi	Salbiy emotsiyalarga yo'nalganlik hamda muvaffaqiyatsizlik, o'z-o'ziga nisbatan ishonchning pastligi, irodasizlik kabi sifatlar xarakterlidir.
Fikrlashdagi rangbaranglik, diqqatning barqarorligi va irodaviylik: bu esa o'z-o'zini tahlil qilish imkonini beradi.	Fikriy jarayonlarning ongsizligi: bu o'z-o'zimizni, holatimizni nazorat qila olmasligimiz bilan izohlanadi.
Fikrlash va tasavvurni boshqarish qobiliyatini hosil qiladi.	Fikrlashdagi nazoratsizlik, ehtiyoj va motivlarning beqarorligi.
O'z-o'zini kuzatish (loqus nazorat)ning yuqoriligi, bu esa ijobiy faoliyat natijasini ta'minlaydi.	Shaxsga vaziyatni hissiy jihatdan ijobiy aks ettirish imkonini bermaydi, bu esa surunkali stressni, o'zi va boshqalar bilan ziddiyatlarni keltirib chiqaradi.
Shaxsga hayotiy faoliyatda yuzaga keladigan muammolarga konstruktiv tus berishga, destruktiv yo'nalishdagilaridan esa saqlanish imkonini beradi.	Emotsional qobiliyat darajasining pastligi va aksincha, himoya refleksiyasining yuqoriligi.
Muammoli vaziyatlardan psixologik jihatdan oqilona (o'ziga va salomatligiga salbiy ta'sir etmagan holda) chiqish imkonini beradi.	Shaxsiy aks ettirishning quyi darajada ekanligi muammoli vaziyatlarni to'g'ri tahlil qilish imkonini bermaydi.

ASOSIY QISM

Tadqiqot maqsadiga erishish uchun tajriba-sinov ishlari 2021-2023 yillarda Termiz davlat universiteti, Farg'ona davlat universiteti va Guliston davlat universitetlarida amalga oshirildi. Tajriba-sinov ishlariga ijtimoiy ish bakalavriat ta'lim yo'nalishining jami 455 nafar kunduzgi va sirtqi ta'lim shaklida tahsil oluvchi talabalari jalb etildi. Tajriba-sinov ishlari quyidagi bosqichlarda amalga oshirildi: asoslovchi, shakllantiruvchi va yakuniy.

Bo'lajak ijtimoiy ish xodimlarida sanogen fikrlash ko'nikmalarining rivojlanganlik holatini tahlil etish asoslovchi tajriba-sinov bosqichining muhim vazifasi sifatida belgilandi. Dastlabki tadqiqotni o'tkazishda mutaxassislik fanlarining o'qitilishi hamda mazkur fanlarga oid bilimlarning talabalar tomonidan o'zlashtirilish darajasiga, shuningdek, ularning auditoriyadan tashqari amaliy faoliyat turlari mazmuniga e'tibor qaratildi. Auditoriya va auditoriyadan tashqari mashg'ulotlar jarayonida dastlab talabalarda sog'lom fikrlash ko'nikmalarini o'zlashtirishga nisbatan shaxsiy ehtiyojni shakllantirish asosiy vazifa bo'lib hisoblanadi. Buning uchun mashg'ulotlarda suhbat, debat-munozara, o'z-o'zini tahlil qilish kabi diagnostik metodlar orqali quyidagi jihatlarini aniqlashga alohida e'tibor qaratildi: 1) sanogen fikrlashni o'rganish siz uchun qiziqmi? 2) sanogen refleksiyani shaxsning ham jismoniy, ham ruhiy va aqliy jihatdan salomatligini ta'minlovchi omil sifatida baholash mumkinmi? 3) sanogen fikrlashning mazmuni, uning tarkibiy qismlari va shaxsiy rivojlanishni ta'minlovchi imkoniyatlari haqida ma'lumotga egamisiz? 4) oliy ta'limda bo'lajak mutaxassislarni shaxsiy va kasbiy jihatdan rivojlantirish uchun amalga oshirilayotgan ishlar hozirgi kun jamiyat talablariga mosmi? 5) sizningcha, bo'lajak o'qituvchilarda quyidagi sifatlar qay darajada rivojlangan: o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini boshqara olish, o'z qobiliyatlarini rivojlantirishga bo'lgan ehtiyoj va boshqalar? Shu kabi faoliyat shakllari talabalarda ma'lum darajada sanogen refleksiya bilan bog'liq ko'nikmalarning rivojlanganligi haqidagi xulosaga kelish imkonini beradi.

Shuni alohida qayd etish kerakki, bo'lajak ijtimoiy ish xodimlarining sanogen refleksiya ko'nikmalarini rivojlantirishda psixologik-pedagogik trening dasturlari (L.Rubtsova¹⁵, S.N.Morozyuk¹⁶) hamda refleksiv texnika mashqlaridan foydalanilgan bo'lsa, talabalarda sanogen refleksiya ko'nikmalarining rivojlanganligini diagnostika qilish va baholash jarayoni esa maxsus kognitiv-emotsional test (Yu.Orlov¹⁷) va mualliflik metodikalaridan foydalangan holda amalga oshirildi. Asoslovchi va yakuniy tadqiqot bosqichlarida o'tkazilgan nazorat-tashxis ishlari oralig'idagi davr bir yildan ko'proq vaqtni tashkil etdi. Ushbu davr oralig'ida tajriba guruhi talabalarining shakllantiruvchi ta'limiy tajriba-sinov ishlari hamda "Bo'lajak ijtimoiy ish xodimlarida sanogen refleksiyani rivojlantirish" nomli to'garak mashg'ulotlarida faol ishtirok etishi ta'minlandi. Mazkur jarayon, to'garak, refleksiv texnika va amaliy mashg'ulotlar tizimi orqali talabalarda sanogen refleksiya ko'nikmalarini rivojlantirish mumkinligi haqidagi ishchi farazning amaliy faoliyatda o'z isbotini topishga imkoniyat yaratdi.

Bo'lajak ijtimoiy ish xodimlarida sanogen refleksiyaning rivojlanganlik darajasini baholash mezonlarini aniqlashda sog'lom fikrlashning o'ziga xos xususiyatlari (1-jadvalga qarang) hamda refleksiv faoliyat shakllariga tayanildi. Natijada quyidagi

15 Рубцова Л.В. Саногенное мышление: учебно-метод. комплекс / Л. В. Рубцова. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2010. – 205 с.

16 Практикум по развитию саногенного мышления / С.Н.Морозюк, Ю.В.Морозюк. – Москва: МПГУ: Прометей, 2013. – 120 с.

17 Орлов Ю. М. Когнитивно-эмотивный тест (КЭТ). М.: Импринт - Гольфстрим, 1999. – 42 с.

Bo'lajak ijtimoiy ish xodimlarida sanogen refleksiya rivojlantirish natijalarining matematik-statistik tahlili

mezonlar belgilab olindi: motivatsion mezon, shaxsiy refleksiya darajasi, hissiy barqarorlik, fikrlashning namoyon bo'lishi, ijtimoiy intellekt darajasi.

Tajriba-sinov ishlarining samaradorligini aniqlash maqsadida respondentlar teng asosda tajriba (229 nafar talaba) va nazorat (226 nafar talaba) guruhlariga birlashtirildi. Tajriba guruhida sanogen refleksiya rivojlanishini ta'minlashga yordam beruvchi maxsus modul asosida amaliy faoliyat yo'lga qo'yilgan bo'lsa, nazorat guruhlarida esa an'anaviy tartibda o'quv-tarbiya ishlari olib borildi.

Pedagogik tadqiqot natijalarining matematik-statistik tahlili

Shakllantiruvchi tajriba-sinov ishlarining yakunida bo'lajak ijtimoiy ish xodimlarida sanogen refleksiyaning rivojlanganlik darajasi qayta tashxis etildi. Dastlabki va yakuniy nazorat kesimi natijalarini 2-jadvalda keltirib o'tamiz. Ushbu jadvalga tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki (D.n.) hamda yakuniy (Y.n.) nazorat kesimlarida qayd etilgan natijalar kiritildi.

2-jadval.

Bo'lajak iktimoiy ish xodimlarida sanogen refleksiya xususiyatlarining rivojlangan darajasi (dastlabki va yakuniy nazorat kesimi)

№	Sanogen refleksiya xususiyatlari	Tajriba guruhi (229 nafar)						Nazorat guruhlar (226 nafar)					
		Yuqori		O'rta		Quyi		Yuqori		O'rta		Quyi	
		D.n.	Y.n.	D.n.	Y.n.	D.n.	Y.n.	D.n.	Y.n.	D.n.	Y.n.	D.n.	Y.n.
1.	Motivatsion daraja	45	154	80	46	104	29	42	65	82	98	102	63
2.	Shaxsiy refleksiya:	48	110	81	102	100	17	43	65	81	97	102	64
	fikrlashdagi ijodkorlik va mustaqillik	19	40	27	33	35	5	18	24	28	32	35	20
	shaxsiy bahoning adekvatligi	14	36	23	31	30	6	12	21	24	30	32	19
	fikrlarning erkin nazorat qilinishi	15	34	31	38	35	6	13	20	29	35	35	25
3.	Emotsional barqarorlik:	42	99	84	111	103	19	41	58	81	93	104	75
	emotsional va aqliy harakatlarning uyg'unligi	13	30	22	29	31	6	13	18	21	25	32	25
	o'z-o'ziga bo'lgan ishonch	17	36	34	45	29	5	16	25	33	37	30	28
	Improvizatsiya	12	31	28	37	43	8	12	15	27	31	42	22
4.	Fikrlashning namoyon bo'lishi:	38	114	80	90	111	25	40	61	84	103	102	62
	Eksteriorizatsiya	9	24	18	21	30	5	10	13	18	25	25	14
	Interiorizatsiya	10	26	20	23	28	4	10	14	21	27	26	16
	fikriy harakatlarning uyg'unligi	8	34	22	23	31	8	9	13	23	25	24	18
	fikrlashdagi moslashuvchanlik	11	30	20	23	32	8	11	21	22	26	27	14
5.	Ijtimoiy intellekt	31	104	90	102	108	23	30	42	85	98	111	86

	Retrospeksiya	9	24	23	25	28	5	8	11	22	24	29	20
	introspeksiya	7	22	21	27	30	6	7	8	20	23	30	22
	Ekstrospeksiya	8	24	22	21	24	5	7	11	21	23	27	24
	Perspektiv	7	34	24	29	26	7	8	12	22	28	25	20

2-jadvalda keltirilgan yakuniy nazorat natijalarining son va foiz hisobidagi qiymatlari 3-jadvalda yaxlit holatda keltirildi.

3-jadval

Bo'lajak ijtimoiy ish xodimlarida sanogen refleksiya xususiyatlarining rivojlanganligi (yakuniy nazorat kesimi)

Sanogen refleksiya xususiyatlari	Tajriba guruhi (229 nafar)						Nazorat guruhi (226 nafar)					
	Son va foiz hisobida						Son va foiz hisobida					
	Yuqori		O'rta		Quyi		Yuqori		O'rta		Quyi	
Motivatsion daraja	154	67,2	46	20,0	29	12,8	65	28,7	98	43,4	63	27,9
Shaxsiy refleksiya	110	48,0	102	44,5	17	7,5	65	28,7	97	43,0	64	28,3
Emotsional rorlik	99	43,2	111	48,5	19	8,3	58	25,7	93	41,1	75	33,2
Fikrlarning yon bo'lishi	114	49,8	90	39,3	25	10,9	61	27,0	103	45,6	62	27,4
Ijtimoiy intellect	104	45,5	102	44,5	23	10,0	42	18,6	98	43,4	86	38,0
O'rtacha atkich	116	50,7	90	39,3	23	10,0	58	25,7	98	43,3	70	31,0

Yakuniy nazorat natijalarini tahlil qiladigan bo'lsak (3-jadval bo'yicha) sanogen refleksiya ko'nikmalarining rivojlanganlik darajasi bo'yicha tajriba guruhi talabalaridan 50,7 foizi (116 nafar) - "yuqori", 39,3 foizi (90 nafar) – "o'rta" va 10 foizi (23 nafar) "quyi" darajani ko'rsatgan.

Nazorat guruhi talabalaridan esa sanogen refleksiya rivojlanganligining "yuqori" darajasi bo'yicha 25,7 foiz (58 nafar), "o'rta" daraja bo'yicha 43,3 foizni (98 nafar) hamda "quyi" darajasi bo'yicha 31,0 foiz (70 nafar) respondentlar mazkur natijalarni qayd etishgan.

Pedagogik tadqiqot natijalarini matematik-statistik tahlil qilishda Styudent t-mezonidan foydalanildi. Ushbu metodika progressiv xususiyatga ega ixtiyoriy ikkita tanlanmaning o'rtacha arifmetik qiymatlarini tahlil qilish imkonini beradi. Sanogen refleksiya xususiyatlarining o'rtacha ko'rsatkichlarini aniqlash bo'yicha tajriba va nazorat guruhlari natijalarini statistik qatorlar ko'rinishidagi ifodasi (3-jadvaldagi qiymatlar asosida):

$$x_i: 116, 90, 23; \quad y_i: 58, 98, 70; \quad n_1 = 229; \quad n_2 = 226.$$

Qatorlarning o'rtacha qiymatlari:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{N} = \frac{116*5+90*4+23*3}{229} = 4,41; (88,12 \%)$$

$$\bar{y} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{N} = \frac{58*5+98*4+70*3}{226} = 3,95. (78,94 \%)$$

Qatorlarning dispersiyalari:

$$D_x = \frac{\sum_{i=1}^L (x_i - \bar{x})^2 m_i}{N} = \frac{116 * (5 - 4,41)^2 + 90 * (4 - 4,41)^2 + 23 * (3 - 4,41)^2}{229}$$

$$\approx 0,44;$$

$$D_y = \frac{\sum_{i=1}^L (x_i - \bar{x})^2 m_i}{N} = \frac{58 * (5 - 3,95)^2 + 98 * (4 - 3,95)^2 + 70 * (3 - 3,95)^2}{226}$$

$$\approx 0,56.$$

Styudent mezonining empirik qiymati [6]:

$$T_{\text{эмп}} = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{n_1 D_x + n_2 D_y}} \sqrt{\frac{n_1 n_2}{n_1 + n_2} (n_1 + n_2 - 2)} =$$

$$= \frac{|4,41 - 3,95|}{\sqrt{229 * 0,44 + 226 * 0,56}} \sqrt{\frac{229 * 226}{229 + 226} (229 + 226 - 2)} \approx 6,89$$

Styudent mezonining kritik qiymati [18]:

$$T_{\text{крит}}(0,05, n_1 + n_2 - 2) = T_{\text{крит}}(0,05, 453) = 1,96;$$

Styudent mezonining empirik qiymati kritik qiymatidan katta: $6,89 > 1,96$. Xulosa, qatorlar o'rtacha qiymatlarining farqi statistik jihatdan ahamiyatli.

Xuddi shu ko'rinishda talabalarda patogen refleksiyaga xos bo'lgan xususiyatlar namoyon bo'lishining o'zgarish dinamikasiga oid natijalar ham taqqoslandi (4-jadvalga qarang).

4-jadval

Talabalarda patogen refleksiyaning namoyon bo'lishining o'rtacha ko'rsatkichlari (dastlabki va yakuniy nazorat kesimi natijalari)

Patogen refleksiya xususiyatlari	Tajriba guruhi (229 nafar)						Nazorat guruhi (226 nafar)					
	Foiz hisobida						Foiz hisobida					
	Yuqori		O'rta		Quyi		Yuqori		O'rta		Quyi	
	D.n.	Y.n.	D.n.	Y.n.	D.n.	Y.n.	D.n.	Y.n.	D.n.	Y.n.	D.n.	Y.n.
Fikrlashdagi stereotiplik	48,5	10,9	34,9	39,3	16,6	49,8	46,0	27,4	35,8	45,6	18,1	27,0
Fikrlashdagi ishonchsizlik	45,0	8,3	36,7	48,5	18,3	43,2	45,1	33,2	37,2	41,2	17,7	25,6
Himoya refleksiyesi	45,4	8,7	37,1	44,5	17,5	46,8	46,5	33,2	37,6	43,0	15,9	23,8
O'rtacha ko'rsatkich	46,3	9,3	36,2	44,1	17,5	46,6	45,9	31,3	36,9	43,3	17,2	25,4

Yuqoridagi jadvalda keltirilgan natijalar tahliliga ko'ra, tajriba guruhi talabalarida patogen fikrlash xususiyatlari "yuqori" daraja bo'yicha 9,3 foizni (21 nafar), "o'rta" darajada 44,1 foizni (101 nafar) va "quyi" daraja bo'yicha esa 46,6 foizni (107 nafar) ko'rsatgan bo'lsa, nazorat guruhi talabalaridan 31,3 foizi "yuqori" (70 nafar), 43,3 foizi "o'rta" (98 nafar) va 25,4 foizi "quyi" (58 nafar) daraja ko'rsatkichlari bo'yicha natijalarni qayd etishgan. Mazkur jadvaldagi dastlabki va yakuniy nazorat ko'rsatkichlarini qiyosiy taqqoslasak, sezilarli o'zgarishlar bo'lganligini ko'rish mumkin.

Patogen fikrlashga xos bo'lgan (fikrlashdagi stereotiplik va ishonchsizlik, himoya refleksiyesi) xususiyatlar namoyon bo'lishining o'zgarish dinamikasiga oid yakuniy nazorat natijalarini quyidagi jadvalda son va foiz hisobida keltiramiz (5-jadvalga qarang).

5-jadval

Tajriba va nazorat guruhi talabalarida patogen refleksiyaning namoyon bo'lishi (yakuniy nazorat kesimi natijalari)

Patogen refleksiya xususiyatlari	Tajriba guruhi (229 nafar)						Nazorat guruhi (226 nafar)					
	Son va foiz hisobida						Son va foiz hisobida					
	Yuqori		O'rta		Quyi		Yuqori		O'rta		Quyi	
Fikrlashdagi stereotiplik	25	10,9	90	39,3	114	49,8	62	27,4	103	45,6	61	27,0
Fikrlashdagi ishonchsizlik	19	8,3	111	48,5	99	43,2	75	33,2	93	41,2	58	25,6
Himoya refleksiyesi	20	8,7	102	44,5	107	46,8	75	33,2	97	43,0	54	23,8
O'rtacha	21	9,3	101	44,1	107	46,6	70	31,3	98	43,3	58	25,4

Bo'lajak ijtimoiy ish xodimlarida sanogen refleksiyaning rivojlantirish natijalarining matematik-statistik tahlili

ko'rsatkich												
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Patogen refleksiya xususiyatlarining o'rtacha ko'rsatkichlarini aniqlash bo'yicha tajriba va nazorat guruhlarini statistik qatorlar ko'rinishidagi ifodasi (5-jadval natijalari bo'yicha):

$$x_i: 21, 101, 107; \quad y_i: 70, 98, 58; \quad n_1 = 229; \quad n_2 = 226.$$

Qatorlarning o'rtacha qiymatlari:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{N} = \frac{21 \cdot 5 + 101 \cdot 4 + 107 \cdot 3}{229} = 3,62; \quad (72,49 \%)$$
$$\bar{y} = \frac{\sum_{i=1}^n y_i}{N} = \frac{70 \cdot 5 + 98 \cdot 4 + 58 \cdot 3}{226} = 4,05. \quad (81,06 \%)$$

Qatorlarning dispersiyalari:

$$D_x = \frac{\sum_{i=1}^L (x_i - \bar{x})^2 m_i}{N} = \frac{21 \cdot (5 - 3,62)^2 + 101 \cdot (4 - 3,62)^2 + 107 \cdot (3 - 3,62)^2}{229} \approx 0,42;$$
$$D_y = \frac{\sum_{i=1}^L (y_i - \bar{y})^2 m_i}{N} = \frac{70 \cdot (5 - 4,05)^2 + 98 \cdot (4 - 4,05)^2 + 58 \cdot (3 - 4,05)^2}{226} \approx 0,56.$$

Styudent mezonining empirik qiymati:

$$T_{\text{эмп}} = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{n_1 D_x + n_2 D_y}} \sqrt{\frac{n_1 n_2}{n_1 + n_2} (n_1 + n_2 - 2)} =$$
$$= \frac{|3,62 - 4,05|}{\sqrt{229 \cdot 0,42 + 226 \cdot 0,56}} \sqrt{\frac{229 \cdot 226}{229 + 226} (229 + 226 - 2)} \approx 6,51$$

Styudent mezonining kritik qiymati:

$$T_{\text{крит}}(0,05, n_1 + n_2 - 2) = T_{\text{крит}}(0,05, 453) = 1,96;$$

Styudent mezonining empirik qiymati kritik qiymatidan katta: $6,51 > 1,96$. Demak, qatorlar o'rtacha qiymatlarining farqi statistik jihatdan ahamiyatli hisoblanadi.

XULOSA

Sanogen tafakkur sog'lomlashtiruvchi, qo'llab-quvvatlovchi va ruhlantiruvchi fikrlash tarzi. Shuningdek, sanogen refleksiya bu ma'lum bir algoritmdan foydalangan holda fikr yuritish va o'rganishning shaxsiy patogen (nosog'lom fikrlash) stereotiplarini qayta ko'rib chiqish va tartibga keltirishdan iborat bo'lib, shaxsning muayyan faoliyati davomida yuzaga keladigan muammo va qiyinchiliklarni to'g'ri aks ettirish qobiliyati sifatida izohlash mumkin. Shuningdek, qaror qabul qilishda mustaqillik, javobgarlik, o'zining g'oya va fikrlarini shakllantirish, ijtimoiy hayotda sodir bo'layotgan voqea-hodisalarga munosabat bildirishida namoyon bo'ladi.

Ma'lumotlarni matematik-statistik qayta tahlil qilish shuni tasdiqladiki, shakllantiruvchi tajriba-sinov ishlari bosqichida biz tomonimizdan tajriba guruhi talabalari bilan birgalikda amalga oshirilgan maxsus ta'lim amaliyoti ularda sanogen refleksiya xususiyatlarining rivojlanishiga sezilarli darajada ijobiy ta'sir etgan bo'lsa, aksincha, talabalarda patogen fikrlashga xos bo'lgan xususiyatlarning namoyon bo'lish ko'rsatkichlarini quyi darajagacha pasaytirdi.

Xullas, o'tkazilgan tajriba-sinov ishlari davomida olingan natijalar va matematik-statistik tahlil ma'lumotlari tajriba guruhining qariyb 74 foiz talabalarida sanogen refleksiya ko'nikmalari sezilarli darajada rivojlandi, degan yakuniy xulosaga kelishimizga xizmat qildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abduraxmonova Z.A. O'smir yoshdagi o'quvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari: Psix. fan. bo'y. falsafa dok. (PhD) diss. ...avtoref. – Toshkent, 2020. – 48 b.
2. Ataxanova S. Innovatsion ta'lim jarayonida tafakkur // Sog'lom avlod uchun. – Toshkent, 2014. – №5/4. – B.5-9.
3. Hilman A. Yu. (2017) Psychological conditions for the formation of the sanogenic thinking of student youth: author's abstract. dis. ... Candidate psychological Sciences: 19.00.07, National University of Ostroh Academy, Ostroh, 20 p.
4. Maddi, S. Hardiness and Mental Health / S. Maddi, D. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. 1994. – №2. – Vol. 63. – P.265-274.
5. Аршава І.Ф. Саногенегична парадигма у дослідженні особистості / Аршава І.Ф., Репіна О.Г. // Медична психологія, 2010. - №2. – С.16-21.
6. Афанасьев В.В., Сивов М.А. Математическая статистика в педагогике. – Ярославль, Из-во ЯГПУ, 2010. – С.41.
7. Гребенюк О.С., Гребенюк Т.Б. Основы педагогики индивидуальности. Учебное пособие. - Калининград 2000. - с.44
8. G'oziyev E.G'. Tafakkur psixologiyasi. Darslik. – T.: "Universitet", 1998. - 76 b.

9. Морозюк С.Н. «Саногенная рефлексия как фактор оптимизации акцентуаций характера и повышения эффективности учебной деятельности» Док.дисс.автореф. – Москва, 2003. – с.40
10. Морозюк С.Н. Акцентуации характера и саногенная рефлексия. Монография. – М., 2013 – 243 с.
11. Орлов Ю.М. Обида. Вина. Монография. – М.: Слайдинг, 2011. – 96 с.
12. Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / составитель А. В. Ребёнок. Серия: Управление поведением, кн.1. – Издание 2-е изд., исправленное. – М.: Слайдинг, 2006. – С.140
13. Осадько О.Ю. Саногенний потенціал особистості як психологічна основа біо-психо-соціального здоров'я людини / О.Ю.Осадько // «Особистість у сучасному світі» - К. ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. – С.64-68.
14. Практикум по развитию саногенного мышления / С.Н.Морозюк, Ю.В.Морозюк. – Москва: МПГУ: Прометей, 2013. – 120 с.
15. Россохин А.В. Личность в измененных состояниях сознания / Монография. – М.: Смысл, 2004. – 544 с.
16. Рубцова Л.В. Саногенное мышление: учебно-методический комплекс / Л.В. Рубцова. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2010. – 205 с.
17. Рудаков А.Л. «Саногенная рефлексия как фактор стрессо-устойчивости личности» Канд. дисс. автореф. – М.: МПГУ – 2009. – 24 с.
18. Харченко М.А. Теория статистического вывода. Учебное пособие для вузов. Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета. – Воронеж, 2008. – 162 с.
19. Орлов Ю. М. Когнитивно-эмотивный тест (КЭТ). - М.: Импринт – Гольфстрим, 1999. – 42 с.