



TALABALARDA SANOGEN REFLEKSIYANI RIVOJLANTIRISHNING AMALIY JIHATLARI

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ САНОГЕННОЙ РЕФЛЕКЦИИ У СТУДЕНТОВ

PRACTICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF SANOGENIC REFLECTION IN STUDENTS

Ismailov Murodulla Kaxramonovich

*Termiz davlat universiteti dotsenti,
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
E-mail: murodullaismailov89@mail.ru / Tel.: (+998-90) 956-93-23*

Annotatsiya.

Maqolada talabalarda sanogen refleksiyani rivojlantirish zururiyati, uning mazmuni va sog‘lom fikr yuritish shaxs refleksiv qobiliyati bilan bog‘liqligi asoslangan. Shuningdek, muallif tomonidan talabalarda sog‘lom fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi refleksiv texnika mashqlarining mazmuni yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Refleksiya, sanogen refleksiya, refleksiv texnika, refleksiv mashq, refleksiv baho.

Аннотация.

Данная статья основана на необходимости развития саногенного рефлексии у студентов, его содержании и взаимосвязи здорового мышления с рефлексивными способностями человека. Также автор описывает содержание рефлексивных технических упражнений, направленных на развитие у студентов навыков здорового мышления.

Ключевые слова: Рефлексия, саногенная рефлексия, рефлексивная техника, рефлексивное упражнение, рефлексивная оценка

Annotation.

This article is based on the need to development sanogen thinking in students, its content and the relationship of healthy thinking to a person’s reflexive ability.

The author also describes the content of reflexive technical exercises that serve to development healthy thinking skills in students.

Keywords: reflection, sanogenic reflection, reflexive technique, reflexive exercise, reflexive assessment

KIRISH

Zamonaviy jamiyat hayoti o‘zining dinamikligi, o‘zgarishlarning intensivligi, beqarorligi hamda keskinligi bilan alohida xususiyat kasb etib bormoqda. Mazkur holat zamonaviy ta’lim-tarbiya jarayoniga nisbatan yangicha yondashuv zaruriyatini va uning mazmunini ham tavsiflab bermoqda. Bu esa, zamonaviy ta’lim jarayoni samaradorligini oshirishda, barkamol shaxsni tarbiyalashda barcha uchun o‘z hatti-harakatlari, qiziqishlari, imkoniyatlari, fikrlash odatlaridan xabardor bo‘lish va ularni nazorat qilish hamda boshqarish imkoniyatini beradigan, ijtimoiy stereotiplardan holi, sog‘lomlashtiruvchi (sanogen fikrlash, Yu.M.Orlovning ta’kidlashicha) [1, 8-b.] fikrlash shaklini rivojlantirishni talab qilmoqda. Agar shaxsda sanogen (sog‘lom) fikrlash ko‘nikmalar rivojlantirilsa bu insonning aqliy, jismoniy, psixologik va ma’naviy-axloqiy jihatdan salomatligini ta’minlaydi va undagi ijodiy salohiyatni ro‘yobga chiqarishga imkoniyat yaratadi.

ASOSIY QISM

Tadqiqot muammosini nazariy va amaliy o‘rganish oliv ta’lim muassasalari talabalarida sanogen refleksiyani rivojlantirishda refleksiv bilim va ko‘nikmalar mazkur jarayonda yetakchi omillardan ekanligini ko‘rsatdi [2]. Bu esa, eng avvalo, uni ilmiy jihatdan har tomonlama chuqur o‘rganishni va tahlil qilishni taqozo etadi.

Refleksiya – (lotincha “reflixio” – ortga qaytish) bu inson ongi aktlari turlaridan biri, ya’ni ong harakati bo‘lib, sub’ektning o‘z (ichki) psixik tuyg‘u va holatlarini bilish jarayoni sifatida qaraladi.

Insonning ijodiy muammolarni hal etishda ro‘y beradigan fikrlashidagi refleksiyani o‘rganib, olimlar uni fikrlovchi sub’ektning o‘z - o‘zini boshqarish usuli (Yu.N.Kulyutkin, S.Yu.Stepanov) [3,4], ijodiy fikrlash omili (I.N.Semyonov) [5], nazariy jihatdan fikrlashning yuqori ko‘rsatkichi (Kovaleva N.B., Kashlev S.S.) [6,7] sifatida ta’rif berib baholaydilar.

Refleksiv ta’lim texnologiyalari pedagogik texnologiyaning alohida turi sifatida, ma’lum bir pedagogik vazifani bajarish uchun xizmat qiladi. Bizning tadqiqot ishimizda, refleksiv texnologiyalar bo‘lajak ijtimoiy ish xodimlarida sanogen refleksiyani rivojlantirishga yo‘naltirilgan. Bunda quyidagi qator refleksiv texnologiyalardan foydalanishimiz mumkin.

“HAMMASI O‘Z QO‘LIMDA” refleksiv texnika mashqi.

Maqsad: ishtirokchilarda shaxsiy va o‘z-o‘zini boshqarishga doir refleksiv ko‘nikmalarni shakllantirish.

Mashqni bajarish tartibi. Doskaga palma tasviri tushirilgan plakat yopishtiriladi. Tasvirda daraxtning beshta bargi bo‘lib, u inson barmoqlariga o‘xshatib chiziladi. Har bir barmoq quyidagicha nomlanadi:

bosh barmoq – “Men hali ham shu mavzuda ishlashni xohlardim”;

ko‘rsatkich barmoq – “Menga aniq ko‘rsatmalar berilgan”;

uchinchi, o‘rta barmoq – “Menga umuman yoqmaydi”;

to‘rtinchi, nomsiz barmoq – “Psixologik muhit – men o‘zimni qanday his qilyapman”;

beshinchi, kichik barmoq – “Men biror ishni qilishim uchun bular menga yetarli emas. Nimalar to‘sinqinlik qilishi mumkin”.

Ishtirokchilar har bir barmoqdan qog‘oz varaqlarini oladi va ushbu savollarga javoblarini yozib quti ichiga solishadi. Keyin varaqlar tartib raqam bo‘yicha har bir barmoqqa joylashtiriladi va barcha ishtirokchilarga bir-birlarining javoblari bilan tanishish uchun vaqt beriladi. Tanishib bo‘lgach barcha ishtirokchilar o‘z fikr-mulohazalarini bildirishi mumkin. So‘ngra, ish natijalari muhokama qilinib, umumiylar xulosalar ishlab chiqiladi. Umumiy xulosalarni shakllantirishda ishtirokchilarning faol ishtirokini ta’minalash maqsadga muvofiq.

“O‘ZARO NAZORAT” refleksiv texnika mashqi.

Mashqning maqsadi: Bilimlarni sinash, shaxslararo aloqalarni rivojlantirish, javoblarni aniqlashtirish, ishtirokchilarning shaxsiy “Men” obrazini shakllantirish.

Mashqni bajarishga qo‘yiladigan talablar: ishtirok etuvchilarning maqbul soni – 20-25 nafar.

Mashqni bajarish tartibi. Dastlab quyidagicha ko‘rsatma beriladi: berilgan savol va topshiriqlarga tomonlar ijobjiy javob berishga harakat qilishi lozim. Hozir barcha ishtirokchilar ikki guruhga bo‘linadi, ya’ni birinchisi “Savol beruvchi - o‘qituvchilar” guruhi, ikkinchisi “Javob beruvchi - talabalar guruhi”. Bunda birinchi guruh ikkinchi guruhga o‘zлari uchun qiziq bo‘lgan savollarni tuzib chiqishadi va ularni ikkinchi guruhga berishadi. Savollar mazmuni turli xil mavzularda bo‘lishi mumkin. So‘ngra javob eshililadi. Savollarga berilayotgan javoblarni baholash mezonlari quyidagicha: to‘liq, to‘liq emas, to‘g‘ri, to‘g‘ri emas, javoblar aniq yoki aniq emas, javoblarda qo‘pol yoki yomon so‘zlar mavjud. Berilgan javoblar baholanib bo‘lingandan so‘ng ishtirokchilardan o‘z o‘rinlarini almashtirish so‘raladi. Mashq shu tariqa davom ettiriladi.

Baholash jarayonida ishtirokchilarning shaxsiga emas, balki ular tomonidan berilgan javoblar mazmuni baholanishi hamda do‘stlar doirasini kengaytirishga asosiy e’tiborni qaratish lozim.

“AGAR, MEN SHUNDAY BO‘LSAM,” mashqi.

Maqsad: jamoa a’zolarida kommunikativ refleksiyaga oid ko‘nikmalarni shakllantirish.yu ular o‘rtasida muloqot o‘rnatish, o‘z-o‘zini aniqlashtirish orqali

o‘zaro bir-biriga pedagogik ta’sir etishni amalga oshirish. Mazkur mashqni bajarishda ishtirokchilarning optimal soni 25-30 nafar bo‘lishi maqsadga muvofiq.

Mashqni amalga oshirish tartibi. Ishtirokchilarga o‘zlarini turli xil xulq-atvor egasi (mehribon, jahldor, sergap, muloqotchan, o‘ziga ishonmaydigan, omadli, omadsiz va boshq.) hamda har qanday jihoz yoki shaxs nomi bilan tanishtirishi va “Agar shunday bo‘lganimda” iborasi bilan boshlab o‘z fikrlarini bildirishi tavsiya etiladi. Bunda har bir ishtirokchi ijodiy yondashgan holda javob berishi, boshqalar esa uning o‘zini tutishi va aytayotgan gaplarini eshitib kuzatib borishi lozim. Mashg‘ulot so‘ngida natijalar muhokama qilinadi.

“MUHOKAMANI DAVOM ETTIRING” mashqi.

Maqsad: o‘tkazilgan mashg‘ulot davomida ishtirokchilarning o‘zaro bir-biriga pedagogik ta’sir etish samaradorligini aniqlash, guruhda ijobiy psixologik muhitni yaratish.

Mashg‘ulotni tashkil etish tartibi. O‘qituvchi ishtirokchilarda mashg‘ulotda o‘rganilgan mavzu haqida muayyan bilimlarning hosil bo‘lganligini aniqlash maqsadida mavzuga tegishli qator iboralar hamda muammoli topshiriqlarga javob berishni taklif etadi. Masalan, refleksiya, sanogen refleksiya haqidagi matn bilan tanishib bo‘lgandan so‘ng, ishtirokchilardan quyidagi tushuncha va savollarga javob berishini so‘rash mumkin:

Refleksiya – bu

Sanogen refleksiya – bu ...

Shaxsiy refleksiya, pedagogik refleksiya – bu ...

Pedagogik faoliyatda refleksiv ko‘nikmalarning ahamiyatini qanday baholaysiz?

Bo‘lajak o‘qituvchi sifatida talabalar o‘zlarida qaysi refleksiya turlarini rivojlantirishi zarur?

Mavzu bilan tanishish jarayonida qaysi jihatlar sizga ma’qul bo‘ldi?

Ishtirokchilarning javoblari eshitilgandan so‘ng, faoliyat natijalarini baholash uchun quyidagi vazifalar bajariladi:

Mashg‘ulot davomida men quydagilarga ega bo‘ldim: ...

Bu mavzu meni o‘ylashga majbur qildi. Chunki, ...

Mening fikrimcha, pedagogik faoliyat bilan bog‘liq muammolarning asosiy sabablari shundaki,

Mashg‘ulot davomida bir qancha jihatlarni o‘zlashtirish men uchun qiyin kechdi. Masalan, va boshqalar.

O‘qituvchi tugallanmagan iborani yoki topshiriqni aytadi va uni bajarishni taklif qilgan ishtirokchiga ishora qiladi. O‘qituvchi bir xil topshiriq bilan 2-3 ishtirokchiga ham murojaat qilishi mumkin. Har bir ishtirokchi kamida bitta

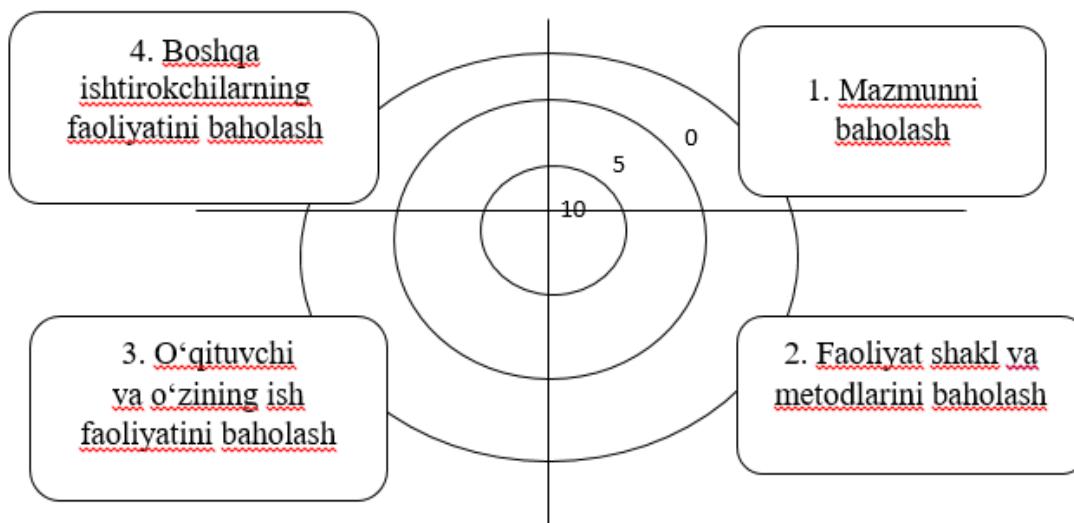
iborani to‘ldirishi maqsadga muvofiqdir. O‘qituvchi savollar mazmunini mavzuga mos holda o‘zgartirishi mumkin.

“REFLEKSIV NISHON” mashqi

Doskaga nishonning rasmi chizilgan qog‘oz ilib qo‘yiladi. Nishon to‘rtta sektorga bo‘linadi (balki undan ko‘proq bo‘lishi ham mumkin).

Sektorlarning har birida muayyan muamoga doir baholash parametrlari qayd etiladi. Misol uchun, o‘quv faoliyatini yoki o‘z-o‘zini baholashga doir refleksiv ko‘nikmalarni belgilash. Baholash parametrlari,

- 1 -sektor – mazmunni baholash;
- 2 -sektor – faoliyat shakl va metodlarini baholash;
- 3 -sektor – o‘qituvchi va o‘zining ish faoliyatini baholash;
- 4 -sektor – boshqa ishtirokchilarning faoliyatini baholash.



1-rasm. Refleksiv nishon namunasi

“REFLEKSIV DOIRA” mashqi

Pedagogik o‘zaro ta’sirning samarali bo‘lishi uchun barcha ishtirokchilar aylana shaklida o‘tirishadi.

O‘qituvchi refleksiv harakatlar algoritmini belgilaydi:

- mashg‘ulot boshida va so‘ngida hissiy-emotsional holatingiz haqida gapirib bering;
- qanday yangi ma’lumotlar o‘rgandingiz, qaysi jihatlarni to‘liq o‘zlashtira olmadingiz;
- buning sabablarini qanday izohlaysiz;
- mashg‘ulotdagi ishtirokingizni qanday baholaysiz;

- mashg‘ulotda ishtirok etish davomida sizga qaysi pozitsiya qulay, pozitsiyalardan birini tanlang va sababini tushuntiring: faollik ko‘rsatuvchi, passiv, hamkorlikda ishslash, yakka tartibda ishslash, yordam beruvchi, yordam oluvchi va boshqalar.

Shundan so‘ng, barcha ishtirokchilar belgilangan refleksiv harakatlar algoritmiga muvofiq o‘z fikrlarini bildiradi. Barcha bir-birini eshitadi. Xulosalar shakllantiriladi. Mashg‘ulot so‘ngida o‘qituvchi ham o‘z qikrlarini baldirib, mashg‘ulotni yakunlaydi.

“BU KIM?” mashqi

Maqsad. Ishtirokchilarda kommunikativ ko‘nikmalarni shakllantirish, ijobiy psixologik muhitni yaratish. Ishtirokchilar soni 15-20 nafar bo‘lishi maqsadga muvofiq.

Kerakli jihozlar. Barchaga yetadigan qog‘oz va ruchka bo‘lishi lozim.

Mashg‘ulotni bajarish tartibi. Mashg‘ulot boshlanishidan avval barcha ishtirokchilarga qog‘oz va ruchkalar tarqatiladi. Va quyidagicha ko‘rsatma beriladi: “Har bir kishi o‘ziga berilgan qog‘ozning old qismiga o‘zida mavjud bo‘lgan ijobiy sifatlarni hamda yoqtirgan narsalari haqida, orqa tomoniga esa o‘zidagi salbiy xususiyatlar va yoqtirmagan narsalari haqida ma’lumot keltirishi lozim. Har bir kishi ma’lumot berishda xolisona yondashishi va ular qisqa, aniq va tushunarli bo‘lishi kerak. Shuningdek, biror kishi qog‘ozga o‘z ismi, familiyasini kiritmaydi”.

Topshiriqni bajarish uchun besh daqiqagacha vaqt ajratiladi. Ma’lumotlar yozib bo‘lingandan so‘ng, o‘qituvchi barcha qog‘ozlarni yig‘ib oladi va kichik qutiga solib aralashtiradi. Shundan so‘ng, qutidagi ma’lumotlar yozilgan qog‘ozlar ixtiyoriy ravishda barcha ishtirokchilarga tarqatib beriladi. Natijada, har bir ishtirokchida guruhning boshqa bir a’zosi tomonidan yozilgan ma’lumotlar kelib tushadi. Shundan so‘ng o‘qituvchi ishtirokchilarga yangi ko‘rsatma beradi: “Qog‘ozda yozilgan ma’lumotlar bilan tanishib chiqing. So‘ngra har bir ishtirokchi navbat bilan qog‘ozda yozilgan ma’lumotlarni o‘qib eshittiradi. Boshqa ishtirokchilar esa ma’lumotlarni eshitib, mazkur xususiyatlar kimga tegishli ekanligini topishi talab etiladi”.

Mashq shu tarzda davom etadi, barcha ishtirokchilarning ma’lumotlari o‘qib eshittiriladi. Mashg‘ulot oxirida bahs-munozara o‘tkazilib, qog‘ozda yozilgan salbiy xususiyatlar va yoqtirmagan narsalar muhokama qilinadi. Mashg‘ulot so‘ngida umumiyl xulosalar ishlab chiqiladi.

XULOSA

Refleksiya – bu har jihatdan inson hayotining ontologik tomonini ifodalaydi va insonning o‘ziga xos xususiyatlaridan biri hisoblanadi. Shunday qilib, pedagogik jihatdan refleksiya bu sub’ektlar (pedagogik jarayon ishtirokchilari)

tomonidan o‘z rivojlanish holatini, yanada rivojlantirish imkoniyati va sabablarini aniqlash jarayoni va natijasi sifatida namoyon bo‘ladi.

Refleksiv texnika mashqlari talabalarda sog‘lom tafakkur, ijobiy fikrlash qobiliyatini, pedagogik faoliyatda o‘quvchilar bilan muvaffaqiyatlari ishlashga doir zarur malakalarini, vaziyatni to‘g‘ri baholash asosida optimal qarorlarni ishlab chiqish hamda o‘z-o‘zini rivojlantirishga nisbatan ongli munosabatni hosil qilishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Орлов Ю.М. Оздоравливающее (саногенное) мышление / составител А. В. Ребёнок. Серия: Управление поведением, кн.1. — Издание 2-е изд., исправленное. — М.: Слайдинг, 2006. — 96 с.
2. Ismailov M.K. Empirical analysis of the development of sanogen thinking in student’s on the basis of a reflective approach // ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. — 2021. — Т. 11. — №. 2. — S. 592-599.
3. Кулюткин Ю.Н., Бездухов В.П. Ценностные ориентиры и когнитивные структуры в деятельности учителя. — Самара: СамГПУ, 2002. — 400 с.
4. Степанов С.Ю. Психолого-педагогические и социокультурные факторы здоровесозидающего образования // Безопасная образовательная среда в современной школе / Материалы научно-практической конференции. — М.: МГПУ, 2016. — С.5-12.
5. Семенов И.Н. Рефлексивная психология творчества: концепции, экспериментатика, практика // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2005. — Т. 2, № 4. — С. 65-73.
6. Ковалева Н.Б. Развитие и организация рефлексивных методов в совместном решении творческих задач: Автореф. дис. канд. психол. наук. — М., 1994. — 21 с.
7. Кашлев С.С. Современные технологии педагогического процесса: Пособие для педагогов. — Мин.: Университетское, 2000. — 95 с.