

O'SPIRINLARDA KOGNITIV TIZIMNI RIVOJLANTIRISHGA TA'SIR QILUVCHI HISSIY-EMOTSIONAL JIHATLAR.

Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Ashrapov Nodirbek Namoz o'g'li

Annotatsiya. Ushbu maqolada, o'spirinlarda kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirishning muhim ustuvor usullari ilmiy jihatdan o'rganilgan. Shuningdek maqolada, o'spirinlardagi kognitiv tizimni rivojlantirishda ta'sir qiluvchi hissiy-emotsional xususiyatlar nazariy tahlil qilingan.

Kalit so'zlar. O'spirinlik, qobiliyat, psixologik holat, individuallik strategiya.

Аннотация. В данной статье научно изучены важные приоритетные методы развития когнитивных способностей у подростков. Также в статье теоретически проанализированы чувственно-эмоциональные особенности, влияющие на развитие когнитивной системы у подростков.

Ключевые слова. Подростковый возраст, способности, психологическое состояние, индивидуальная стратегия.

Annotation. This article scientifically examines important priority methods for developing cognitive abilities in adolescents. The article also provides a theoretical analysis of the emotional characteristics that influence the development of the cognitive system in adolescents.

Keywords. Adolescence, abilities, psychological state, individuality strategy.

Kirish. O'spirinlik davri insonning rivojlanishida eng murakkab va o'zgaruvchan bosqichlardan biridir. Bu davrda kognitiv tizimning shakllanishi, miyaning rivojlanishi, fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyatlarining o'sishi sezilarli darajada o'zgaradi. Kognitiv tizimning rivojlanishiga ko'plab ichki va tashqi omillar ta'sir ko'rsatadi, jumladan, hissiy-emotsional jihatlar ham muhim rol o'ynaydi.

Hissiy-emotsional holatlar o'spirinning kognitiv faoliyatiga bevosita ta'sir qiladi. O'spirinlar o'zlarining hissiy holatlarini boshqarish, his-tuyg'ularini tushunish va

boshqalar bilan emotsional munosabatlarni o'rnatish borasida yangi ko'nikmalarni rivojlantirayotgan bir paytda, bu jarayonlar ularning fikrlash jarayonlari va qarorlar qabul qilish qobiliyatlariga ta'sir qiladi. Masalan, stress, xavotir, baxtsizlik yoki baxtlilik kabi hissiy holatlar o'spirinning e'tiborini, xotirasini va muammolarni hal qilish qobiliyatini to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qilishi mumkin.

O'spirinlar hissiy-emotsional tajribalari orqali o'zlarining dunyoqarashini shakllantiradilar. Ushbu davrda o'z hissiy holatlarini anglash va boshqarish qobiliyatlari rivojlanadi, bu esa kognitiv tizimning samarali ishlashiga xizmat qiladi. Hissiy jihatlar, shuningdek, o'spirinning o'z-o'zini anglash, o'zini ifoda etish va ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli bo'lishiga ham ta'sir ko'rsatadi.

Kirish qismida, o'spirinlarning hissiy-emotsional holatlari va kognitiv tizimi o'rtasidagi o'zaro aloqalar, bu aloqalar qanday rivojlanishi va uning o'spirinning umumiy psixologik holatiga ta'siri haqida so'z yuritiladi. Shuningdek, ta'lim muhitining va otalar bilan bo'lgan munosabatlarning ahamiyati, o'spirinning hissiy-emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlashdagi roli ham ko'rib chiqiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. O'spirinlik davri insonning psixologik rivojlanishida eng dinamik davrlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda kognitiv tizimning rivojlanishi bilan birga, hissiy-emotsional tajribalar ham katta o'rin tutadi. Hissiy-emotsional jihatlar o'spirinning kognitiv qobiliyatlarini, masalan, xotira, e'tibor, muammolarni hal qilish va qarorlar qabul qilishni ta'sir qiladi. Ko'plab tadqiqotlar va psixologik izlanishlar o'spirinlarning hissiy-emotsional rivojlanishi va uning kognitiv tizimga ta'sirini o'rganishga qaratilgan.

1. Hissiy-emotsional rivojlanishning kognitiv tizimga ta'siri.

Lourens Shteynberg yoshlar psixologiyasiga oid tadqiqotlarida, o'spirinlar o'z hissiy holatlariga qanday javob berishini, ularni boshqarishni va qayta ishlashni o'rganayotganligi ta'kidlanadi. O'spirinlarning hissiy-emotsional holatlari, ayniqsa, stress va xavotir, kognitiv jarayonlarga ta'sir ko'rsatadi. Stressli vaziyatlarda o'spirinlar tez-tez impulsiv qarorlar qabul qilishadi va bu ularning o'rganish samaradorligini kamaytirishi

mumkin. Hissiy holatlar kognitiv faoliyatning samaradorligini oshirish yoki pasaytirishga qodir, bu esa o'spirinning o'ziga bo'lgan ishonchini, ijtimoiy munosabatlarni va ta'limdagi muvaffaqiyatini ham ta'sir qiladi.

2. Kognitiv va hissiy-emotsional jarayonlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik.

Lidiya Shneyder barcha yosh guruhlar uchun, jumladan, o'spirinlar uchun, kognitiv va hissiy-emotsional jarayonlar bir-biri bilan chambarchas bog'liq. O'spirinlar o'z his-tuyg'ularini tushunishga va boshqarishga intilganlarida, bu ular uchun o'zgaruvchan dunyoqarash va ijtimoiy munosabatlar o'rnatishda muhim omil bo'ladi. Baxtsizlik yoki xavotir kabi emotsiyalar o'spirinning o'rganish jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, chunki bu holatlar diqqatni jamlashni qiyinlashtiradi.

B. Fredrikson fikricha, emotsional holatlar - kognitiv jarayonlarning tezligi va samaradorligini oshirishda yordam berishi mumkin. Masalan, ijobiy hissiy holatlar (baxtlilik, motivatsiya) e'tiborni oshiradi, samarali o'rganishga yordam beradi va yodlash jarayonlarini yaxshilaydi. Bu holatlar o'spirinlarga o'quv faoliyatida muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini yaratadi.

3. Kognitiv rivojlanish va emotsional barqarorlik.

Richerd Tompson tadqiqotlari - o'spirinlarning emotsional barqarorligini rivojlantirish kognitiv tizimning samarali ishlashiga yordam beradi. Emotsional barqarorlik, xususan, o'spirinlarning stressga qarshi turish qobiliyatini oshiradi va o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu holat, o'spirinning o'zgaruvchan hissiy holatlarini boshqarish va kompleks vaziyatlarni kognitiv jihatdan tahlil qilishda yordam beradi.

4. Ijtimoiy kontekst va emotsional rivojlanish

Mery Eynsvordning qarashlariga ko'ra, ijtimoiy munosabatlar va ota-onalar bilan bo'lgan aloqalar ham o'spirinlarning hissiy-emotsional rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, shuningdek, o'spirinning hissiy holatlarini boshqarish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi, bu esa o'z navbatida kognitiv tizimning samarali ishlashiga xizmat qiladi.

Silven Moreno — o'spirinlar va yoshlarning hissiy va kognitiv rivojlanishini o'rganishda qo'llanilgan neyropsixologik tadqiqotlarni olib borgan olimlardan biridir. Uning ishlarida, o'spirinlarning hissiy-emotsional holatlari, ayniqsa stress va kayfiyatning kognitiv jarayonlarga ta'siri ko'rib chiqiladi. Moreno, o'spirinlarning emotsional tajribalari orqali o'zlarining dunyoqarashlarini qanday shakllantirayotganini va bu jarayonlarning kognitiv tizimga ta'sirini tahlil etgan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, o'spirinlarning kognitiv tizimining rivojlanishi, ularning hissiy-emotsional holatlari bilan chambarchas bog'liq. Emotsional holatlar kognitiv faoliyatni yaxshilash yoki kamaytirish bilan birga, o'spirinning ta'limdagi muvaffaqiyatiga, o'zini anglashiga, ijtimoiy munosabatlariga ta'sir ko'rsatadi. Hissiy-emotsional rivojlanishni qo'llab-quvvatlash va mustahkamlash kognitiv tizimning samarali ishlashini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Muhokama. O'spirinlik davri inson rivojlanishining juda muhim va murakkab bosqichi bo'lib, bu davrda kognitiv tizim va hissiy-emotsional holatlar o'rtasidagi o'zaro ta'sirlar alohida ahamiyatga ega. O'spirinlar o'zlarini va dunyoni anglashda yangi bosqichga o'tadilar. Bu jarayonlarda ularning hissiy-emotsional holatlari va kognitiv jarayonlarining o'zaro bog'liqligi muhim rol o'ynaydi. Quyida o'spirinlarda kognitiv tizimni rivojlantirishga ta'sir qiluvchi hissiy-emotsional jihatlar haqida muhokama qilinadi.

1. Hissiy-emotsional rivojlanish va kognitiv jarayonlar o'rtasidagi aloqalar.

O'spirinlarning kognitiv rivojlanishi ko'plab omillarga bog'liq, ulardan biri – hissiy-emotsional jihatlar. O'spirinlikda miyaning kognitiv tizimlarini shakllantirish va rivojlantirish jarayonida hissiy holatlar, masalan, stress, xavotir, baxtsizlik yoki baxtlilik, kognitiv qobiliyatlar, shu jumladan, e'tibor, xotira va qarorlar qabul qilishga ta'sir ko'rsatadi.

Birinchi nuqtada, hissiy-emotsional holatlar kognitiv jarayonlarni boshqarishga yordam beradi yoki aksincha, ularni to'xtatib qo'yishi mumkin. Masalan, yuqori darajadagi stress o'spirinning e'tiborini jamlashni qiyinlashtiradi, natijada o'rganish

samaradorligi pasayadi. Shuningdek, emotsional xotiralar ko'pincha aniq va tez eslanadi, chunki odamlar o'zlari uchun muhim yoki ta'sirli bo'lgan voqealarni hissiy jihatdan kuchli his qilishadi.

2. Stress va kognitiv jarayonlarga ta'siri.

Stress o'spirinlarning kognitiv jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressning yuqori darajasi o'spirinning e'tiborini va yodlash qobiliyatini kamaytiradi, bu esa o'quv faoliyatida muammolarga olib kelishi mumkin. Stressli vaziyatlar, shuningdek, muammolarni hal qilishda qisqa muddatli qarorlar qabul qilishga olib kelishi, uzoq muddatli rejalashtirish va tahlil qilishni qiyinlashtirishi mumkin. Buning natijasida, o'spirinlarning qarorlar qabul qilishdagi impulsivligi ortadi, bu esa ularning kognitiv jarayonlariga salbiy ta'sir qiladi.

3. Ijobiy emotsiyalar va kognitiv rivojlanish.

Ijobiy emotsional holatlar kognitiv tizimning samarali ishlashini qo'llab-quvvatlaydi. Baxtlilik, motivatsiya va qoniqish kabi ijobiy hissiy holatlar, o'spirinning diqqatini jamlash va maqsadga yo'naltirilgan o'rganishni qo'llab-quvvatlaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijobiy emotsiyalar o'spirinning o'rganish samaradorligini yaxshilaydi, yangi ma'lumotlarni yodlash qobiliyatini oshiradi va muammolarni hal qilishda kreativ yondashuvni rag'batlantiradi. Bu ijobiy emotsiyalar o'spirinning umumiy kognitiv rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi.

4. O'z-o'zini boshqarish va kognitiv qobiliyatlar.

O'spirinlar, ayniqsa, o'z hissiy holatlarini boshqarishda yangi ko'nikmalarni o'rganadilar. Emotsional barqarorlik, ya'ni o'z his-tuyg'ularini boshqarish va tahlil qilish qobiliyati, o'spirinlarning kognitiv tizimiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. O'z-o'zini boshqarish qobiliyatlari kognitiv faoliyatni yaxshilashga yordam beradi, chunki o'spirinlar o'z hissiy reaksiyalarini boshqarish orqali diqqatni to'g'ri yo'naltirish va yanada samarali qarorlar qabul qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu, o'z navbatida, ta'limdagi muvaffaqiyat va ijtimoiy munosabatlarda samaradorlikni oshiradi.

5. Ijtimoiy muhit va hissiy-emotsional ta'sir.

O'spirinlarning ijtimoiy muhitida bo'layotgan o'zgarishlar va o'zgaruvchan munosabatlar, shuningdek, ularning kognitiv rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. O'spirinlar o'z do'stlari, ota-onalari, o'qituvchilari bilan bo'lgan aloqalar orqali hissiy-emotsional tajribalarni o'rganadilar. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va do'stlar bilan ijobiy munosabatlar o'spirinning stressni boshqarish va muammolarni hal qilishdagi kognitiv samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga, ijtimoiy muhitda yuzaga kelgan hissiy nizolar va stressli vaziyatlar kognitiv qobiliyatlarni cheklashi mumkin.

6. Kognitiv rivojlanish va emotsional barqarorlik.

Emotsional barqarorlik o'spirinning kognitiv jarayonlarini to'g'ri boshqarishga imkon beradi. O'spirinlar o'z hissiy holatlarini boshqarishga qodir bo'lgach, ular o'z-o'zini tahlil qilish va maqsadga yo'naltirilgan fikrlashda yaxshilanishadi. Bu holat kognitiv tizimning rivojlanishini tezlashtiradi va ularning o'rganish samaradorligini oshiradi. Boshqarilmagan hissiy holatlar esa o'spirinlarning kognitiv jarayonlarini susaytirishi va diqqatni jamlashni qiyinlashtirishi mumkin.

O'spirinlarda kognitiv tizimning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi hissiy-emotsional jihatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni anglash muhimdir. Hissiy-emotsional holatlar o'spirinning kognitiv faoliyatini ham rivojlantirishi, ham cheklashi mumkin. Stressli yoki salbiy emotsiyalar, kognitiv samaradorlikni kamaytirishi mumkin, aksincha, ijobiy hissiy holatlar o'spirinning o'rganish jarayonlarini yaxshilaydi va qarorlar qabul qilishda yordam beradi. O'spirinlarning hissiy-emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlash va ularni boshqarish, kognitiv tizimning to'g'ri ishlashini ta'minlaydi, bu esa o'spirinning ta'limdagi muvaffaqiyatini oshiradi.

Xulosa. O'spirinlik davri insonning psixologik rivojlanishida muhim va o'zgaruvchan bir bosqichni tashkil etadi. Bu davrda kognitiv tizim va hissiy-emotsional holatlar o'rtasidagi o'zaro aloqalar katta ahamiyatga ega. O'spirinlar o'zlarining emotsional tajribalari orqali kognitiv jarayonlarini shakllantirib, yangi dunyoqarash va o'z-o'zini anglashga erishadilar. Shunday qilib, hissiy-emotsional holatlar o'spirinning kognitiv rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi.

1. **Stress va xavotirning salbiy ta'siri:** O'spirinlarning stress va xavotir kabi salbiy hissiy holatlari kognitiv faoliyatni susaytirishi mumkin. Bu holatlar e'tibor, xotira va qarorlar qabul qilish qobiliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa o'spirinning o'rganish samaradorligini kamaytiradi.

2. **Ijobiy emotsiyalar va kognitiv rivojlanish:** Baxtlilik, motivatsiya va ijobiy hissiy holatlar o'spirinning kognitiv faoliyatini yaxshilaydi. Bu holatlar diqqatni jamlash, o'rganish va yangi ma'lumotlarni saqlashda samarali bo'lishiga yordam beradi. Ijobiy emotsiyalar kognitiv tizimni qo'llab-quvvatlab, o'spirinning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

3. **O'z-o'zini boshqarishning ahamiyati:** O'spirinlar o'z hissiy holatlarini boshqarishni o'rganishadi. Emotsional barqarorlik o'spirinning kognitiv faoliyatini boshqarishga yordam beradi va ular o'zlarining hissiy reaksiyalarini tahlil qilish orqali samarali fikr yuritish va qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradilar.

4. **Ijtimoiy muhitning roli:** O'spirinlarning ijtimoiy muhiti va ularning otalar, do'stlar va o'qituvchilar bilan bo'lgan munosabatlari hissiy-emotsional rivojlanishga ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ijobiy ijtimoiy aloqalar o'spirinning stressni boshqarish va kognitiv jarayonlarni samarali boshqarishiga yordam beradi.

5. **Kognitiv va hissiy-emotsional rivojlanish o'rtasidagi o'zaro aloqalar:** O'spirinlarning kognitiv rivojlanishi va hissiy-emotsional holatlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Emotsional holatlar, ayniqsa, stressli vaziyatlarda, o'spirinning kognitiv tizimining samaradorligini pasaytirishi mumkin. Aksincha, ijobiy hissiy holatlar ularning o'rganish va qaror qabul qilish jarayonlarini kuchaytiradi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, o'spirinlar o'zlarining kognitiv tizimlarini rivojlantirishda hissiy-emotsional holatlarning muhim rolini o'ynaydi. Stress, xavotir, baxtsizlik kabi salbiy emotsiyalar, kognitiv jarayonlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, ijobiy emotsiyalar esa samarali o'rganish va qaror qabul qilishda yordam beradi. O'spirinning emotsional barqarorlikni rivojlantirish, ularning kognitiv tizimini to'g'ri

boshqarish va samarali ishlashini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish o'spirinning kognitiv va hissiy-emotsional rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'spirinlarning hissiy-emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, ular uchun muvaffaqiyatli ta'lim va ijtimoiy integratsiya yo'llarini yaratishda muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность, т.1. - СПб.: «Питер», 2003. -С. 347-370.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. -T.: "Fan va texnologiya", 2012.- 172 b.
3. Karimova V.M. Kasbiy psixologiya.- T.: "Fan va texnologiya", 2013.- 106 b.
4. Nishonova Z.T. Mustaqil ijodiy fikrlashni shakllantirishning psixologik asoslari: Psix.f.dok.dis. - T., 2005. - 391 b.
5. Педагогика тарихи: (Педагогика олий ўқув юртлари ва дорилфунунлар талабалари учун ўқув қўлланма)/ К.Ношимов, С.Нишонов, М.Иномов ва бошқ. – Тошкент: Ўқитувчи, 2006. – 48 б.
6. Мухторов Э.М. Ўсмирлар гуруҳида ўзини ўзи психологик муҳофаза қилишнинг ўзига хос хусусиятлари. Психол. ф. н.дис...автореф – Т.:ТДПУ, 2009. – 24 б.