



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776(E) | SJIF 2023: 6.907

Mustafayeva M.SH.

URDU "Pedagogika va psixologiya" kafedrası o'qituvchisi

+998972885852

muxlisa.mustafayeva@inbox.ru

KOGNITIV JARAYONLARNI BOSHQARISHDA O'SMIRLAR PSIXOLOGIYASINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.

Annotatsiya. Ushbu maqolada kognitiv jarayonlar va ularni boshqarishda o'smirlar psixologiyasining o'ziga xos xususiyatlari ilmiy-nazariy tadqiq qilingan. Shuningdek, taraqqiy etayotgan jamiyatda mustahkam psixologik immunitet hosil qilishda kognitiv jarayonlarning o'rnini va bu borada o'smirlarning psixologik pozitsiyalari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: kognitiv jarayonlar, o'smirlar psixologiyasi, emotsional soha, psixologik immunitet, aleksitimiya, xulq-atvor, ta'lim-tarbiya.

Аннотация. В этой статье научно и теоретически исследуются особенности психологии подростков в формирование когнитивных процессов. А также, анализируется роль когнитивных процессов в укрепления психологического иммунитета подростков в развивающемся обществе.

Ключевые слова: познавательные процессы, подростковая психология, эмоциональная сфера, психологический иммунитет, алекситимия, поведение, воспитание.

Abstract. This article scientifically and theoretically explores the features of the psychology of adolescents in the formation of cognitive processes. And also, the role of cognitive processes in strengthening the psychological immunity of adolescents in a developing society is analyzed.



Key words: cognitive processes, adolescent psychology, emotional sphere, psychological immunity, alexithymia, behavior, upbringing.

Yuksak informatsion texnologiyalar, globallashuv davri deya e'tirof qilinayotgan XXI asr inson omiliga e'tiborning kuchayishi bilan ham tavsiflanadi. Inson manfaatlari va uning farovonligi ustuvor yo'nalish hisoblanib, bu borada uzluksiz izchil islohotlar amalga oshirilmoqda. G'oyaviy immunitet, mafkuraviy immunitet masalasi hali-hanuz dolzarb bo'lsada, bugun, zamon tezkor axborotlar oqimidan keraklisini ajratish va qayta ishlash, jamiyat taraqqiyotiga mutanosib ravishda rivojlanish uchun mustahkam psixologik immunitetni talab qilmoqda.

Hozirda insonning bilish jarayoni va uning funksional sohasi psixikaning dolzarb masalalaridan biri sifatida keng tadqiq qilinmoqda.

Ijtimoiy muhitga moslashishimiz, hattoki yashashimiz, xulq-atvorga ta'siri orqali biz amalga oshiradigan har bir kognitiv jarayon muhim ahamiyatga ega. Biz qaysidir buyumni tanlash va olish, yaqinlarimizga mehr yoki agressiya ko'rsatish, ma'lum bir axborotni qabul qilish va unga reaksiya bildirish – har qanday jismoniy yoki ruhiy harakatlar bizning bir qator ma'lumotlarni qabul qilish va qayta ishlashimiz natijasidir. Ammo, aytish kerakki, bilish jarayoni va hissiyotlar bir butun tushuncha emas. Axborotni qayta ishlash va emotsional faollashtirish uchun, tajribani tushunish va baholashda har ikkisi uzviy bog'liqlikni aks ettiradi.

Miyaning kognitiv funksiyalari tashqi ma'lumotlarni tushunish, o'rganish, o'rganish, idrok etish va qayta ishlash (eslab qolish, uzatish, ishlatish) qobiliyatidir. Bu markaziy asab tizimining funksiyasi - eng yuqori asabiy faoliyat, ularsiz insonning shaxsiyati yo'qoladi.

Ma'lumki, shaxs sifatida faollashishning cho'qqisi aynan o'smirlikda namoyon bo'ladi. O'smirlik davri klassik nazariyalarining rivojlanishi ko'p jihatdan XVIII asrda yozilgan J.J. Russo asarlari bilan bog'liq. Aynan u o'smirlik davrini inson taraqqiyotidagi alohida davr sifatida ajratib ko'rsatib, uni tug'ilish davri deb atagan. Muallif o'smirlikning uchta asosiy xususiyatini aniqladi. Birinchidan, o'smirlik - tez biologik yetuklik tufayli beqarorlik va hissiy ziddiyat kuchayadigan davr. Ikkinchidan, o'smirlik davrida boshlanadigan biologik va ijtimoiy o'zgarishlar sifatli ruhiy o'zgarishlar bilan birga keladi. J.J. Russo o'z-o'zini anglash va mantiqiy fikrlash tushunchasi kabi yetuklikning yangi psixologik tushunchalarini ajratib ko'rsatdi. Uchinchidan, o'smirlik davri qayta tug'ilish jarayoni sifatida qaraldi, bunda inson o'z hayotining oldingi bosqichlarini qisqa va xira shaklda bosib o'tadi, bu individual darajadagi rekapitulyatsiya prinsipiga mos keladi.[5]

Kognitivistik yo'nalishning asoschilari qatoriga J.Piaje, Dj.Kelli va boshqalarni kiritish mumkin. J.Piajening aql-idrok nazariyasi, aql-idrok funksiyalari (vazifalari) hamda uning davrlari haqidagi ta'limotni o'z ichiga oladi. Aql-idrokning asosiy funksiyalari (vazifalari) uyushqoqlik va moslashish, ko'nikishdan iborat bo'lib, aql-idrokning funksional invariantligi deb yuritiladi. [2]

O'qituvchi va tarbiyachi uchun bolalarning o'smirlik davri psixologiyasini bilish psixologik nuqtai nazaridan ham pedagogik nuqtai nazaridan ham muximdir. Bu davrni biz yana o'tish davri ham deb ataymiz. O'smirlik davri asosan 11-15 yoshdagi bolalarni



o'z ichiga qamrab oladi, ya'ni 5-8 sinf o'quvchilarini. Kichik va katta yoshdagi maktab o'quvchilariga qaraganda o'smirlik yoshidagi bolalarni tarbiyalashda juda ko'p qiyinchiliklar bo'ladi. Chunki, kichik bolaning katta odamga aylanishi jarayoni juda kiyin kechadi. Bu jarayon o'smirlar psixologiyasining odamlar bilan bo'lgan munosabat formalarining jiddiy ravishda o'zgarishi, hamda hayot sharoitining o'zgarishi bilan bog'liqdir. [4]

Bu davrda o'smirlarning o'z shaxsiy fikrlari paydo bo'ladi. Ularda o'z qadr-qimmatlari haqidagi tushuncha kengayadi. Ilmiy psixologiyaning aniqlashi bo'yicha o'smirlarning psixik taraqqiyotini xarakterga keltiruvchi kuchlar, ularning faoliyatlari bilan tug'iladigan ehtiyojlar bilan bu ehtiyojlarni qondirish imkoniyatlari o'rtasidagi dialektik qarama-qarshiliklarni yuzaga kelishi va bartaraf qilinishidan iboratdir.

Adolf Adler o'z nazariyasining markaziy g'oyalaridan birini quyidagicha shakllantirgan: Biz o'z oldimizga maqsad qo'ymasdan fikrlay olmaymiz, his qila olmaymiz, xohlay olmaymiz, harakat qila olmaymiz. Har qanday ruhiy hodisa, agar u insonni tushunishimizga yordam bersa, faqat maqsad sari harakat sifatida ko'rib chiqilishi va tushunilishi mumkin.[1]

Individual psixologiya shuni ko'rsatadiki, inson xatti-harakati jamoaviy tuyg'u va shaxsiy ustunlikka intilish uyg'unligidan kelib chiqadi. Demakki, inson shaxs sifatida shakllanishi va jamoaviy rivojlanishga erishishi kognitiv jarayonlarni boshqarishi va o'z his-tuyg'ularini anglashi lozim. O'smirlik davrining o'ziga xosligini hisobga oladigan bo'lsak, bu davrda ruhiyatning barqarorligi, kognitiv jarayonlarni to'g'ri boshqarish juda muhimdir.

O'z his-tuyg'ularini aniq anglamaslik, hissiy tajribalarni tog'ri baholamaslik natijasida insonning ruhiy farovonligi xavf ostida qoladi. Bu kabi ruhiy muvozanatning buzilishi turli xil agressiv hayotiy vaziyatlar va psixosomatik kasalliklarga olib keladi. Mana shunday ruhiy holatning buzilishlaridan biri aleksitimiya holatidir.

Psixologiya dunyosida aleksitimiyaning o'rganish 1970-yillarda J. Nemiah va P. Sifneos tomonidan boshlanganligi aytiladi. Manbalarda keltirilishicha, "aleksitimiya" atamasi birinchi marta 1970-yillarda Garvard professori va psixoanalitik Piter Sifneos tomonidan ishlatilgan. Tuyg'ularni (o'zining va boshqalarning) yetarli darajada idrok eta olmaslik va ifoda eta olmaslik aleksitimiya tushunchasining asosini tashkil etadi. Va shu tariqa P.Sifneos "aleksitimiya" atamasi muallifiga aylanadi. So'zma-so'z tarjima qilinganda "hislar uchun so'zlarsiz" yoki – ba'zi tarjimalarda - "hislar nomi uchun so'zlar yo'q" (yunon tilidan a - yo'qlik, lexis - so'z, thymos - tuyg'u) degan ma'noni anglatadi.[3]

O'smirlik davri psixofiziologik rivojlanish va shaxs sifatida shakllanish davridir. Shu bois bu davrda ta'lim va tarbiyani kompleks olib borish maqsadga muvofiqdir. Hissiy tajribalar emotsiyalarimizni faollashtiradi, emotsiyalar orqali tuyg'ularimizni ifoda qilamiz va ijtimoiylashamiz.

Psixologik xususiyatlarni namoyon bo'lishiga qarab kognitiv jarayonlarni boshqarish orqali o'smirlarda agressiv xulq-atvor, ruhiy beqarorlikni oldini olish mumkin. Bu esa o'z navbatida farzandlarimizning ham jismoniy ham ruhiy sog'lomligiga, jahon talab darajasidagi keng dunyoqarash va mustahkam ruhiy immunitet hosil qilishiga yo'l ochadi.

**Adabiyotlar ro‘yxati:**

1. А.Адлер . «Практика и теория индивидуальной психологии».
2. G‘oziyev E.G‘. “Ontogenez psixologiyasi” Toshkent. NIF MSH. 2020. 34-b.
3. Трунов Д.Г. //Виды и механизмы функциональной алекситимии/ . Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. - 2010. - №2.
4. https://studme.org/79760/psihologiya/teorii_podrostkovogo_yunosheskogo_v_ozrasta#738
5. <https://elib.buxdu.uz/index.php/pages/item/13798-o-smirlik-davrining-psixologik-xususiylari>