

---

**O‘SMIRLARNING HISSIY VA KOGNITIV RIVOJLANISHI**

---

*Baynaxol Donaeva Kudratovna*

*Surxondaryo viloyati Uzun tumani*

*33-umumiy o‘rta ta’lim maktabi amaliyotchi psixologi*

**ANNOTASIYA**

Mazkur maqolada o‘smirlik davrida hissiy (emotsional) va kognitiv rivojlanish jarayonlari, ularning o‘zaro bog‘liqligi hamda shaxs shakllanishidagi o‘rni yoritiladi. Shuningdek, bu jarayonga ta’sir etuvchi psixologik va ijtimoiy omillar tahlil qilinadi.

**Kalit so‘zlar:** o‘smirlik, hissiy rivojlanish, kognitiv rivojlanish, tafakkur, emotsiya, xotira, diqqat, shaxs

**KIRISH**

O‘smirlik davri inson rivojlanishining eng muhim va murakkab bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning hissiy va kognitiv sohalarida keskin o‘zgarishlar yuz beradi. O‘smirlar o‘zini anglash, mustaqil fikrlash va ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish jarayoniga kirishadilar. Hissiy rivojlanish o‘smirlik davrida juda faol kechadi. O‘smirlarda kayfiyat tez o‘zgarishi, emotsional beqarorlik, tez xafa bo‘lish yoki tez quvonish holatlari kuzatiladi. Bu holat gormonal o‘zgarishlar va psixologik rivojlanish bilan bog‘liqdir.

Shuningdek, o‘smirlar o‘z hissiyotlarini boshqarishni asta-sekin o‘rganadilar. Ular atrofdagilarning fikriga nisbatan sezgir bo‘lib, tanqidni og‘ir qabul qilishlari mumkin.

Kognitiv rivojlanish esa tafakkur, xotira, diqqat va idrok jarayonlarining rivojlanishi bilan bog‘liq. O‘smirlik davrida abstrakt va mantiqiy fikrlash shakllanadi, muammolarni tahlil qilish qobiliyati rivojlanadi. Bu davrda o‘smirlar mustaqil fikr yuritishga, o‘z qarashlarini shakllantirishga harakat qiladilar. Ular savollar berish, solishtirish va tahlil qilish orqali dunyoni chuqurroq anglay boshlaydilar.

Hissiy va kognitiv rivojlanish o‘zaro chambarchas bog‘liqdir. Kuchli emotsiyalar ba’zan fikrlash jarayoniga ta’sir qilishi mumkin, shu bilan birga rivojlangan tafakkur hissiyotlarni boshqarishga yordam beradi.

Oila va maktab muhiti o‘smirlarning bu rivojlanish jarayonida muhim rol o‘ynaydi. Qo‘llab-quvvatlovchi muhit o‘smirning o‘ziga ishonchini oshiradi va ijobiy rivojlanishni ta’minlaydi. O‘smirlarning hissiy va kognitiv rivojlanishi ularning shaxs sifatida shakllanishida asosiy bosqich hisoblanadi. Bu jarayonda to‘g‘ri psixologik yondashuv muhim ahamiyatga ega. Kognitiv terapiyasining samaradorligi - kognitiv terapiya 1960-yillarda paydo bo‘lgan va psixiatr Aaron Bekning ishida paydo bo‘lgan, u muayyan fikrlash turlari hissiy muammolarga hissa qo‘shganini ta’kidladi. Bek ushbu

"avtomatik salbiy fikrlar" deb nomladi va kognitiv terapiya jarayonini ishlab chiqdi. Agar ilgari xulq-atvor terapiyasi xulq-atvorni o'zgartirish uchun deyarli faqat birlashmalar, kuchaytirish va jazolarga qaratilgan bo'lsa, kognitiv yondashuv fikrlar va his-tuyg'ularning xatti-harakatlarga qanday ta'sir qilishini ko'rib chiqadi. Bugungi kunda kognitiv xulq-atvor terapiyasi davolashning eng yaxshi o'rganilgan shakllaridan biridir. Depressiya, ovqatlanish buzilishi, uyqusizlik, obsesif-kompulsiv buzuqlik, vahima buzilishi, travmadan keyingi stress buzilishi va giyohvand moddalarni iste'mol qilish buzilishi kabi bir qator ruhiy kasalliklarni davolashda samarali ekanligi ko'rsatilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kognitiv xulq-atvor terapiyasi ovqatlanish buzilishlarini davolashda yetakchi dalillarga asoslangan. Kognitiv terapiya eng ko'p o'rganilgan terapiya turlaridan biridir, chunki davolanish juda aniq maqsadlarga qaratilgan va natijalarni nisbatan oson o'lchash mumkin. O'smirlarda

asosan kognitiv terapiya qo'llanilishi kognitiv buzulish holatlari kuzatilganda ahamiyatlidir. Kognitiv buzulishlar hamma psixologlarni qiziqtirgan va tashvishga solgan kognitiv buzulishlar quyidagilardan iborat.

1. Filtrlash - insonning hayotdagi barcha ijobiy va yaxshi narsalarni e'tiborsiz qoldirib, faqat salbiyga e'tibor qaratishini anglatadi. Bu ko'plab yaxshi narsalar bilan o'ralgan bo'lsa ham, vaziyatning bitta salbiy tomoniga to'xtash tuzog'idir. Aynan shu buzulish yomon fikrlar oqimining tub mohiyatidir.

2. Qutubli fikrlash yoki oq-qora fikrlash - agar biror sohada malaka yoki tajriba yetishmasdan muvaffaqiyatsizlikka erishsa, meni malakam yetishmadi emas, men doim omadsizman, deb xulosa chiqirishdir.

3. Xulosa chiqarishga shoshilish - hech qanday dalilsiz biror narsaga ishonch hosil qilish tendentsiyasini anglatadi. Misol uchun, o'smir hech qanday haqiqiy dalillarga ega bo'lmasdan, kimdir uni yoqtirmasligiga amin bo'ladi yoki haqiqatan ham bilish imkoniyatiga ega bo'lgunga qadar hukm chiqarib oladi.

4. Kattalashtirish yoki minimallashtirish- bu kichik muvaffaqiyatsizlikni kattartirib yuboradi yoki katta muammolarni minnimalashtirib yuboradi.

5. Shaxsiylashtirish – o'smir o'zi qilayotgan har bir narsa tashqi hodisalarga yoki boshqa odamlarga ta'sir qiladi, deb hisoblaydigan buzilishdir. Bunday buzuqlikka ega bo'lgan o'smirda, atrofida sodir bo'layotgan yomon narsalarda o'zining haddan tashqari roli borligini his qiladi. Misol uchun, darsga kechikib kelgani yoki muammoga duch kelgai hammaga yomon ta'sir qildi deb o'ylaydigan kognitiv buzuqlik.

6. Xatolarni nazorat qilish - bu buzilish o'smir bilan sodir bo'layotgan hamma narsa tashqi kuchlar yoki butunlay o'zining harakatlari natijasida sodir bo'lgandek his qilishni o'z ichiga oladi. Ba'zan inson bilan sodir bo'layotgan narsa u nazorat qila

olmaydigan kuchlar tufayli, ba'zan esa o'z harakatlari tufayli sodir bo'ladi, lekin buzilish har doim u yoki bu boshqa narsa ekanligini taxmin qilishdir.

7. Adolatning xatosi deb hisoblovchilarning buzilishi- bu hmama narsa adolatsiz deb ulg'aygan yoki shunday xulosalar bilan yashovchi o'smirlarda kuzatiladigan kognitiv buzulishdir.

8. Ayblash- bu voqealar yoki natijalar ko'nglimizdagidek chiqmasa boshqalarni ayblash yoki doim shaxs o'zini ayblashidir.

9. "Kerak" so'zining yuki- shaxs va boshqalar o'zlarinini qanday tutishi kerakligi haqidagi aniq yoki aniq qoidalarni anglatadi. Boshqalar bizning qoidalarimizni buzsa, biz xafa bo'lamiz. O'z qoidalarimizni buzganimizda, o'zimizni aybdor his qilamiz. Ijtimoiy qoliplarning noadekvat shaklidir.

Hissiy fikrlash – bu buzilish, agar o'smir ma'lum bir yo'lni his qilsa, bu haqiqat bo'lishi kerak deb o'ylashni o'z ichiga oladi. Misol uchun, agar o'smir hozirgi paytda o'zini yoqimsiz yoki qiziq emas deb hisoblasa, o'smir o'zini yoqimsiz yoki qiziq emas deb hisoblaydi. Ushbu kognitiv buzilish quyidagilarga olib keladi: "Men buni his qilaman, shuning uchun bu haqiqat bo'lishi kerak". Shubhasiz, bizning his-tuyg'ularimiz har doim ham ob'ektiv haqiqatni ko'rsatmaydi, lekin o'zimizni qanday his qilayotganimizga qarash qiyin bo'lishi mumkin.

11. O'zgarishlarning noto'g'riligi - boshqa odamlarning bizga mos keladigan tarzda o'zgarishini kutishdir. Bu bizning baxtimiz boshqa odamlarga bog'liq degan tuyg'u bilan bog'liq va ularning o'zgartirishni xohlamasligi yoki o'zgartirishga qodir emasligi, hatto biz buni talab qilsak ham, bizni baxtli bo'lishdan saqlaydi. Bu fikrlashning zararli usuli, chunki bizning baxtimiz uchun o'zimizdan boshqa hech kim javobgar emas.

O'smirlarda kognitiv xulq-atvor terapiyasi ko'plab vositalar va usullar orqali qo'llaniladi, ularning aksariyati terapiya kontekstida ham, kundalik hayotda ham qo'llanilishi mumkin. Quyida sanab o'tilgan to'qqizta texnika va vositalar kognitiv terapiyada eng keng tarqalgan va samarali usullaridandir. Birinchisi, jurnal yuritish. Ushbu uslub insonning kayfiyati va fikrlarini to'plash usulidir. Kognitiv terapiya jurnali boshqa omillar qatorida kayfiyat yoki fikrning vaqtini, uning manbasini, darajasi yoki intensivligini va biz qanday munosabatda bo'lganimizni o'z ichiga olishi mumkin. Ushbu uslub bizga fikrlash shakllari va hissiy tendentsiyalarni aniqlashga, ularni tavsiflashga va ularni o'zgartirishga, moslashtirishga yoki ularni engishga yordam beradi.

Kognitiv buzilishlarni bartaraf etish. Bu kognitiv terapiyaning asosiy maqsadi bo'lib, uni terapevt yordami yoki yordamisiz bajarish mumkin. Kognitiv buzilishlarni bartaraf etish uchun avvalo siz tez-tez duch keladigan buzilishlarni bilib olishingiz kerak. Buning bir qismi tez-tez yuqorida sanab o'tilgan 14 toifadan biriga kiradigan

zararli avtomatik fikrlarni aniqlash va ularga qarshi kurashishni o'z ichiga oladi. O'zingizdagi buzilishlarni aniqlaganingizdan so'ng, bu buzilishlar qanday ildiz otganligini va nima uchun ularga ishonganingizni o'rganishni boshlashingiz mumkin. Buzg'unchi yoki zararli e'tiqodni aniqlaganingizda, siz unga qarshi chiqishni boshlashingiz mumkin. Dam olish va nafasingizni tartibga solishning ko'plab usullari mavjud. Nafasingizga muntazamlilik va xotirjamlik olib kelish sizga muammolaringizga muvozanat joyidan yondashish imkonini beradi, bu esa yanada samarali va oqilona qarorlar qabul qilishga yordam beradi. Ushbu usullar turli ruhiy kasalliklar va azob-uqubatlar, jumladan, tashvish, depressiya va vahima buzilishi bilan og'riganlarga yordam berishi mumkin va ular terapevtning rahbarligi bilan yoki ularsiz qo'llanilishi mumkin. O'smirlarda o'z-o'zini baholashda kognitiv terapiya qo'llash samarali va zamonaviy yo'nalish hisoblanadi. Chunonchi, kognitiv xulq-atvor terapiyasi ham 1950-1960-yillarda paydo bo'lgan bo'lib, hozirgi rivojlanayotgan davrda juda muhim terapiya usullaridan biri hisoblanadi. Kognitiv psixologiyaning kognitiv psixoterapiya yo'nalishi – insonning fikri va xulq-atvori bilan bog'liq muammolarni yengib o'tish uchun o'ziga baho berish qobiliyati, strategiyasi va yo'nalishlarini o'zgartirishga qaratilgan psixoterapevtik yondoshuv bo'lib, bu yo'nalish asoschisi amerikalik psixoterapevt Aoran Bek hisoblanadi.

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, psixologiya sohasi inson shaxsining rivojlanishi, uning hissiy, kognitiv va ijtimoiy jarayonlarini tushunishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Ta'lim tizimida psixologik bilimlardan samarali foydalanish o'quvchilar, o'smirlar va pedagoglarning ruhiy barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, bolalar va o'smirlar psixologiyasiga ta'sir etuvchi asosiy omillar oilaviy muhit, ta'lim jarayoni, tengdoshlar munosabati hamda ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liqdir. Ushbu omillarning ijobiy yoki salbiy ta'siri shaxsning keyingi rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, zamonaviy davrda raqamli texnologiyalar, internet va ijtimoiy tarmoqlar ham psixologik jarayonlarga kuchli ta'sir etmoqda. Bu esa bolalar va yoshlar bilan ishlashda yangicha yondashuvlarni talab etadi.

Psixologik xizmatning maktab va ta'lim muassasalaridagi o'rni tobora muhimlashib bormoqda. Maktab psixologi o'quvchilarning emotsional holatini barqarorlashtirish, xulq-atvor muammolarini erta aniqlash hamda profilaktik ishlarni amalga oshirishda asosiy mutaxassis hisoblanadi. Umuman olganda, sog'lom psixologik muhitni shakllantirish, oila–maktab–jamiyat hamkorligini kuchaytirish va psixologik madaniyatni rivojlantirish barkamol avlodni tarbiyalashning eng muhim shartlaridan biridir.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Karimova M.N. Ashurova.Sh.F, (2023) Professional ta'limda tahsil olayotgan qizlarni oilaviy hayotga tayyorlash va ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik asoslari. Educational Research in Universal Sciences. OAK. 369-373-b
2. qizi Imonova, MB (2023). MUSIQANING INSON HISSIYOTIGA TASIRI. National Scientific
3. Research International Journal natijalari , 2 (3), 156-161.
4. Иманов, Б., & Имонова, М. (2021). Развитие творческих способностей учеников при выполнении проблемных экспериментов по физике с помощью инновационных технологий. Общество и инновации, 2(2), 222-227.
5. Imonova, M. B. (2023). Oila tinchligi–jamiyat faravonligi asosi. Finland academic research science publisher, 1148-1151.
6. Ziyonet