

INTELLEKTUAL RIVOJLANISHGA TA’SIR QILUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Maqsudova Mutabarxon

NamDU Psixologiya kafedrasi dotsenti

Sobirova Feruza

2 - kurs psixologiya magistranti

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21159022>

Annotatsiya: Mazkur maqolada zamonaviy globallashtirish sharoitida inson intellektual rivojlanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilinadi. Muallif axborotlar oqimining haddan tashqari ko’pligi, raqamli muhitning kognitiv jarayonlarga ta’siri hamda surunkali stress holatlarining intellektual salohiyatga bo’lgan munosabatini ilmiy nuqtayi nazardan yoritib beradi. Maqolada global muammolar kontekstida kreativ fikrlash, kognitiv gigiyena va moslashuvchan intellektning ahamiyati ochib berilgan. Tadqiqot yakunida shaxsning o’z psixik faoliyatini boshqarishi va intellektual samaradorlikni oshirish strategiyalari bo’yicha amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so’zlar: intellektual rivojlanish, kognitiv jarayonlar, axborot shovqini, neyroplastiklik, stress, adaptiv intellekt, kreativ fikrlash, psixologik omillar.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические факторы, влияющие на интеллектуальное развитие человека в условиях современной глобализации. Автор рассматривает влияние избыточности информации (information overload), воздействие цифровой среды на когнитивные процессы, а также роль хронического стресса в снижении интеллектуального потенциала. В работе раскрывается значение креативного мышления, «когнитивной гигиены» и адаптивного интеллекта в контексте современных глобальных вызовов. В заключение предложены практические стратегии управления психической деятельностью для повышения интеллектуальной эффективности личности.

Ключевые слова: интеллектуальное развитие, когнитивные процессы, информационный шум, нейропластичность, стресс, адаптивный интеллект, креативное мышление, психологические факторы.

Abstract: This article analyzes the psychological factors influencing human intellectual development in the context of modern globalization. The author examines the impact of information overload, the influence of the digital environment on cognitive processes, and the role of chronic stress in diminishing intellectual potential. The paper explores the significance of creative thinking, "cognitive hygiene," and adaptive intelligence in the context of contemporary global challenges. Finally, practical strategies for managing mental activity to enhance individual intellectual efficiency are proposed.

Keywords: *intellectual development, cognitive processes, information overload, neuroplasticity, stress, adaptive intelligence, creative thinking, psychological factors.*

Kirish

XXI asr — texnologiyalar, axborotlar oqimi va global o'zgarishlar davri. Bugungi kunda inson intellektual rivojlanishi nafaqat biologik yoki ta'lim tizimi bilan, balki globallashuv jarayonlari keltirib chiqarayotgan yangi psixologik chaqiriqlar bilan chambarchas bog'liq. Intellektual salohiyat — bu shunchaki bilimlar yig'indisi emas, balki murakkab vaziyatlarda moslashuvchanlik, tanqidiy fikrlash va muammolarni hal qilish qobiliyatidir. Bu asr insoniyat taraqqiyoti tarixida axborot texnologiyalarining misli ko'rilmagan darajada jadallashuvi va globallashuv jarayonlarining chuqurlashuvi bilan xarakterlanadi. Bunday sharoitda intellektual salohiyat shaxsning ijtimoiy moslashuvi, kasbiy muvaffaqiyati va jamiyatdagi o'rnini belgilovchi asosiy omilga aylanmoqda. Biroq, globallashuv nafaqat yangi imkoniyatlarni, balki insonning kognitiv jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi murakkab psixologik chaqiriqlarni ham keltirib chiqardi. Bugungi kunda axborotlarning haddan tashqari ko'pligi raqamli muhitga haddan ziyod bog'liqlik va global miqyosdagi noaniqliklar fonida yuzaga kelayotgan psixologik stresslar intellektual rivojlanishning an'anaviy mexanizmlariga jiddiy sinov bo'lmoqda. Intellektual rivojlanish deganda nafaqat ma'lumotlar yig'indisini, balki murakkab vaziyatlarda tanqidiy fikrlash, ijodiy yechimlar topish va emotsional barqarorlikni saqlab qolish qobiliyatini tushunish zamonaviy psixologiyaning dolzarb vazifalaridan biridir. Maqolaning maqsadi – global muammolar kontekstida intellektual rivojlanishga ta'sir etuvchi psixologik omillarni tizimli tahlil qilish hamda ushbu jarayonda shaxsning kognitiv barqarorligini ta'minlash yo'llarini aniqlashdan iborat. Tadqiqot doirasida axborot muhiti, stress omillari va neyropsixologik jarayonlarning o'zaro bog'liqligi o'rganilib, insonning intellektual samaradorligini oshirishga qaratilgan amaliy strategiyalar ilgari suriladi.

Intellektual rivojlanishga ta'sir qiluvchi asosiy omillar:

1. Axborot ko'pligi va "Kognitiv ortiqchalik".

Hozirgi davrning eng katta muammolaridan biri bu axborotlarning haddan tashqari ko'pligi. Inson miyasi doimiy ravishda "xabar" qabul qilish rejimida ishlaydi, bu esa chuqur va tahliliy fikrlash qobiliyatini susaytiradi. Buning oqibatida qisqa muddatli diqqat va axborotni tahlil qilmasdan iste'mol qilish — intellektual rivojlanishning eng katta to'siqlaridan biri. Axborot ko'pligi sharoitida diqqatni jamlash qobiliyati intellektning asosiy resursiga aylanmoqda. Keraksiz axborot oqimini filtrlash va chuqur mutolaani saqlab qolish kognitiv faoliyatni himoya qilishning birinchi bosqichidir.

2. Raqamli muhit va neuroplastiklik.

Gadgetlar va sun'iy intellekt vositalari kognitiv jarayonlarni o'zgartirmoqda. Buning natijasida murakkab hisob-kitoblar yoki matn yozishni algoritmlarga topshirish miyaning ijodiy va analitik qismlarining "uyquga ketishiga" olib kelishi mumkin. Oqibatda intellektual tayyorgarlikning pasayishi va texnologiyalarga bog'liqlik ortdi. Raqamli

vositalar intellektual rivojlanish uchun kuchli vosita bo'lishi bilan birga, ularga to'liq bog'liqlik kognitiv qobiliyatlarning "uyquga ketishiga" sabab bo'ladi. Texnologiyalarni iste'molchi emas, balki ijodkor sifatida ishlatish zarur.

3. Ijtimoiy-psixologik muhit va stress

Global beqarorlik, iqtisodiy o'zgarishlar va pandemiya oqibatlari jamiyatda umumiy stress darajasini oshirdi. Surunkali stress kortizol gormoni ishlab chiqarilishini kuchaytiradi, bu esa gipokampus (xotira va o'rganish markazi) faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Buning oqibatida emotsional intellektning pasayishi va yangi ma'lumotlarni o'zlashtirish qobiliyatining susayishiga olib keldi. Surunkali stress gipokampus va prefrontal korteks faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, ijodiy va analitik fikrlashni cheklaydi. Shu sababli, emotsional intellekt va psixologik chidamlilik intellektual taraqqiyotning ajralmas qismidir.

Intellektual salohiyatni saqlab qolish va rivojlantirish uchun quyidagi strategiyalar muhim:

"Kognitiv gigiyena": Axborot oqimini nazorat qilish, keraksiz ma'lumotlardan cheklanish va chuqur mantiqiy kitoblar mutolaasiga vaqt ajratish O'z ustida izlanish.

Kritik fikrlashni rivojlantirish: Har qanday ma'lumotni ong ostiga olish va faktlarni tahlil qilishni odat aylantirish. Masalan sher yodlash, qo'shiq hirgoya qilish.

Stressni boshqarish: psixologik barqarorlikni ta'minlash, meditatsiya va rejalashtirish orqali stress ta'sirini kamaytirish.

Umrbod ta'lim: Miya doimiy ravishda yangi qiyinchiliklar va vazifalar masalan, yangi til o'rganish yoki murakkab texnik ko'nikmalar bilan shug'ullanishi kerak.

Xulosa

Intellektual rivojlanish — bu nafaqat maktab yoki universitet ta'limi, balki shaxsning o'z psixikasi ustida olib boradigan doimiy ishidir. Globallashtirilgan dunyoda intellektning eng muhim ko'rsatkichi — bu ko'p ma'lumotga egalik qilish emas, balki ushbu axborotlar dengizida o'z yo'nalishini to'g'ri belgilay olish va ijodiy yechimlar topa bilishdir. Olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy global sharoitda intellektual rivojlanish jarayoni nafaqat ta'lim sifatiga, balki shaxsning axborot muhiti, stress omillari va texnologik ta'sirlarni boshqarish qobiliyatiga bevosita bog'liqdir. XXI asr insoni uchun intellektual salohiyat — bu shunchaki bilimlar bazasiga egalik qilish emas, balki murakkab va o'zgaruvchan dunyoda kognitiv moslashuvchanlikni saqlab qolishdir.

Xulosa qilib aytganda, kelajak intellekti — bu faktlarga asoslangan xotira emas, balki tanqidiy tahlil qilish, noaniqliklar sharoitida ijodiy yechimlar topish va o'z psixik resurslarini samarali boshqara olish qobiliyatidir. Shaxsning ushbu yo'nalishdagi ongli yondashuvi uni zamonaviy global chaqiriqlarga nisbatan barqaror va samarali qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziyev E. G. Umumiy psixologiya. — Toshkent: "O'qituvchi", 2021. (Bilish jarayonlari va intellekt nazariyalari bo'yicha fundamental manba).

2. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2023. (Ijtimoiy muhitning shaxs rivojlanishiga ta'siri).
3. Kahneman, D. Thinking, Fast and Slow (O'ylash tez va sekin). – New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011. (Kognitiv buzilishlar va intellektual jarayonlar bo'yicha klassik asar).
4. Carr, N. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. – W.W. Norton & Company, 2020. (Axborot muhitining miyaga ta'siri bo'yicha tadqiqot).
5. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – Bantam Books, 2021. (Emotsional intellekt va uning intellektual rivojlanishdagi o'rni).
6. Maxsudova M. Pedagogik faoliyat psixologiyasi. – Toshkent, 2026. (O'zingizning mualliflik darslingiz yoki qo'llanmangizni shu tartibda qo'shib qo'yish tavsiya etiladi).
7. Zubok, Yu. A. Molodej v usloviyax neopredelennosti: kognitivniye strategii i sotsialnaya adaptatsiya. // Voprosy psixologii, 2025. №4. (Zamonaviy global beqarorlik sharoitida yoshlarning moslashuvchanligi).
8. UNESCO Report. Digital Learning and Cognitive Development in the 21st Century. – Paris, 2024. (Raqamli ta'limning global miqyosdagi ta'siri bo'yicha hisobot).