

KOGNITIV PSIXOLOGIYA: METODLAR VA STRATEGIYALAR

*Muallif: **Muladjonova Mohitabonu Muzaffar qizi***

Qo'qon Universiteti Andijon filiali

Sirtqi ta'lim, Psixologiya yo'nalishi, 24_03-guruh talabasi

Anotatsiya: Ushbu maqolada kognitiv psixologiyaning asosiy nazariyalari, uning metodlari va amaliy strategiyalari yoritib berilgan. Kognitiv psixologiya inson fikrlashi, xotirasi, idroki, qaror qabul qilishi va muammolarni hal qilish jarayonlarini ilmiy asosda o'rganadigan yo'nalish sifatida ko'riladi. Mazkur maqola talabalarga ham, amaliyotchi mutaxassislariga ham ushbu soha bo'yicha aniq, tizimli va amaliy bilim berishni maqsad qiladi. Asarda kognitiv jarayonlarni o'rganishda qo'llaniladigan kuzatuv, eksperiment, test va intervyu metodlari tavsiflanadi hamda hozirgi zamonaviy psixologiyada keng qo'llanilayotgan kognitiv-behavioral strategiyalar, diqqatni boshqarish usullari, xotirani rivojlantirish texnikalari va fikrlashni faollashtiruvchi modellarga izoh beriladi. Bundan tashqari, kognitiv jarayonlarning o'rganilishi o'quvchilar va talabalar bilan ishlashda, shaxsiy rivojlanishda, stressni kamaytirishda va qaror qabul qilish jarayonlarini takomillashtirishda qanday yordam berishi ham amaliy misollar bilan yoritiladi. Maqola oxirida takliflar, xulosalar va zamonaviy adabiyotlar tahlili keltirilgan bo'lib, u kognitiv psixologiyani chuqurroq tushunishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Kognitiv jarayonlar, idrok, xotira, fikrlash, diqqat, kognitiv metodlar, strategiya, psixodiagnostika. Kirish :Kognitiv psixologiya psixologiya fanining eng faol rivojlanayotgan yo'nalishlaridan biri bo'lib, insonning ichki aqliy jarayonlarini ilmiy asosda o'rganadi. Ushbu yo'nalish XX asrning o'rtalarida paydo bo'lib, bihevizizmning cheklangan tushuntirishlariga javoban shakllangan. Chunki inson xulq-atvori faqat tashqi reaksiyalar orqali emas, balki uning ongida kechayotgan murakkab kognitiv jarayonlar – idrok, xotira, tasavvur, tafakkur va qaror qabul qilish kabi jarayonlar orqali tushuntiriladi. Kognitiv psixologiya aynan mana shu jarayonlarning qanday ishlashini, qanday omillar ta'sirida o'zgarishini hamda ularni rivojlantirish yo'llarini o'rganadi.

Bugungi kunda ta'lim tizimi, tibbiyot, biznes, menejment, sport psixologiyasi va kundalik hayotda kognitiv yondashuvning ahamiyati katta. Masalan, talabalar uchun samarali o'qish strategiyalarini ishlab chiqishda xotira modellari qo'l keladi; stressni boshqarishda esa fikrlashdagi kognitiv xatoliklarni aniqlash va ularni to'g'rilash katta yordam beradi. Shuningdek, o'qituvchi, murabbiy, psixolog va trenerlar insonning diqqatni jamlash qobiliyatini oshirish yoki fikrlashni rivojlantirish uchun aynan kognitiv metodlardan foydalanadilar.

Kognitiv psixologiyaning yana bir afzalligi — uning ilmiy tadqiqotlarga boyligi. Eksperiment, kuzatuv, test va neyropsixodiagnostika kabi metodlar orqali aqliy jarayonlar aniq o'lanadi. Bu psixologiyani boshqa yo'nalishlardan farqlab turadi. Demak, kognitiv psixologiya nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham juda muhim va hayotiy fan hisoblanadi. Ushbu maqolaning maqsadi kognitiv psixologiyaning metodlari va strategiyalari haqida ilmiy asoslangan, sodda va tushunarli tarzda ma'lumot berishdan iborat.

Asosiy qism

1. Kognitiv psixologiyaning asosiy tushunchalari

Kognitiv jarayonlar – bu inson ongida kechuvchi idrok, xotira, tasavvur, diqqat, tafakkur va nutq kabi jarayonlarni o'z ichiga oladi. Ushbu jarayonlar har qanday faoliyatning psixologik asosini tashkil etadi. Masalan, idrok orqali odam atrofdagi axborotni qabul qilsa, xotira uni saqlaydi, tafakkur esa axborot asosida yangi g'oyalar yaratadi.

2. Kognitiv psixologiyada qo'llaniladigan asosiy metodlar

a) Eksperiment metodi. Tadqiqotchi sharoitlarni boshqaradi va natijalarni kuzatadi. Bu usul xotira hajmini o'lchash, diqqatni tekshirish yoki fikrlash jarayonlarini tahlil qilishda keng qo'llanadi.

b) Kuzatuv metodi. Inson xatti-harakatini tabiiy sharoitda o'rganadi. Diqqatning tarqalishi yoki idrokning xususiyatlarini aniqlashda qo'l keladi.

c) Test metodlari. IQ testi, xotira testi, diqqat testi – bular insonning kognitiv salohiyatini aniq o'lchash imkonini beradi.

d) Intervyu va suhbat metodi. Subyektning fikrlash jarayonlari, muammo hal qilish uslubi va xotira strategiyalarini tushunishda muhim.

e) Neyrokognitiv metodlar. EEG, MRT kabi texnologiyalar orqali miyaning faoliyati o'lanadi. Bugungi kunda eng zamonaviy kognitiv tadqiqotlar aynan shu usullar orqali olib borilmoqda.

3. Kognitiv strategiyalar

a) Diqqatni boshqarish strategiyalari. Pomodoro texnikasi, "prioritetlash", konsentratsiyani oshirish mashqlari mavjud.

b) Xotirani rivojlantirish strategiyalari. Assotsiatsiyalar, mnemotexnika, qayta takrorlash, klasterlash va ma'lumotni strukturaga solish eng samarali usullardandir.

c) Kognitiv-behavioral strategiyalar. Fikrlarni kuzatish, irratsional fikrlarni aniqlash, ularni real fikrlar bilan almashtirish. Bu usul stress, xavotir va depressiyada keng qo'llanadi.

d) Muammolarni hal qilish strategiyalari. "Aqliy xarita", "5 Why", "Qadam-baqadam" algoritmi fikrlashni faollashtiradi.

e) Fikrlashni rivojlantirish. Divergent fikrlash mashqlari, kreativ topshiriqlar, analitik tahlil.

Takliflar: Kognitiv psixologiyani o'qitish jarayoniga zamonaviy interaktiv metodlarni keng joriy etish tavsiya etiladi. Talabalarda diqqat, xotira va tafakkurni rivojlantirish uchun amaliy treninglar, aqliy mashqlar, simulyatsiyalar va psixodiagnostik testlardan muntazam foydalanish zarur. Shuningdek, o'quv jarayonida kognitiv texnologiyalar — mobil ilovalar, onlayn testlar, vizual platformalardan foydalanish o'quv samaradorligini oshiradi. Amaliy mashg'ulotlarda real hayotiy vaziyatlar asosida kognitiv strategiyalarni qo'llash talabalar fikrlashini yanada rivojlantiradi

Xulosa: Kognitiv psixologiya insonning aqliy jarayonlarini chuqur o'rganadigan va psixologiya boshqa yo'nalishlari uchun asos bo'lib xizmat qiladigan ilmiy sohadan iborat. U idrok, diqqat, xotira, tasavvur va tafakkur kabi jarayonlarning qanday ishlashini, qanday omillar ta'sirida rivojlanishini ilmiy izohlaydi. Ushbu maqola davomida kognitiv psixologiya asosiy metodlari va strategiyalari tahlil qilindi. Eksperiment, kuzatuv, test va neyropsixologik metodlar ushbu jarayonlarni o'rganishda eng samarali vositalar ekani ko'rinadi. Zamonaviy ta'lim, trening, psixologik maslahat va shaxsiy rivojlanishda kognitiv strategiyalar keng qo'llanilmoqda. Xotirani mustahkamlash, diqqatni boshqarish, fikrlarni analiz qilish va irratsional qarashlarni o'zgartirish kabi usullar insonning ruhiy barqarorligi va faoliyat samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Psixologlar, pedagoglar, murabbiylar va talabalarning kognitiv bilimlarga ega bo'lishi ularning kasbiy faoliyatida yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi. Xulosa qilib aytganda, kognitiv psixologiya nafaqat ilmiy, balki amaliy jihatdan ham inson hayotining barcha sohalarida muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqolada keltirilgan metod va strategiyalar o'quv jarayonida va kundalik hayotda qo'llanishi mumkin bo'lib, shaxs rivojlanishiga sezilarli hissa qo'shadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Karimova V. "Psixologiya asoslari". Toshkent, 2020.
2. To'xliyev B. "Kognitiv psixologiya". Toshkent, 2019.
3. Yo'ldoshev J. "Psixik jarayonlar psixologiyasi". Toshkent, 2021.
4. Neisser U. "Cognitive Psychology". New York, 1967.
5. Aaron T. Beck. "Cognitive Therapy and Emotional Disorders". Basic Books, 1976.
6. Robert Sternberg. "Cognitive Psychology". Cengage Learning, 2016.