

KOGNITIV PSIXOLOGIYA VA ONG JARAYONLARI

O'ZBEKISTON DAVLAT JAHON TILLARI UNIVERSITETI

Choriyeva Shodiyona Bayramali qizi

Xorijiy til va adabiyoti fakulteti 3- bosqich talabasi

choriyevashodiyona67@gmail.com

+998934690903

ANNOTATSIYA: Ushbu maqola kognitiv psixologiya va inson ong jarayonlarini ilmiy jihatdan tahlil qiladi. Kognitiv psixologiya insonning fikrlash, xotira, e'tibor, qaror qabul qilish, muammolarni hal qilish va tilni qayta ishlash kabi ong faoliyatini o'rganadi. Maqolada klassik va zamonaviy nazariyalar, jumladan Atkinson & Shiffrinning xotira modeli, Millerning qisqa muddatli xotira chegarasi, Neisserning kognitiv psixologiya konsepsiyasi va Baddeley & Hitchning ishchi xotira modeli batafsil yoritilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ong jarayonlari murakkab va interaktiv tabiatga ega bo'lib, sezgi qabul qilish, ma'lumotni qayta ishlash, shaxsiy tajriba va kontekstual omillar o'rtasidagi o'zaro ta'sir orqali shakllanadi. Maqola shuningdek, kognitiv jarayonlarni o'lchash va tadqiq qilishda qo'llaniladigan metodologiyalar — eksperimental dizaynlar, nazoratli kuzatuvlar, psixometrik testlar va neyropsixologik usullarni ham tahlil qiladi. Kognitiv psixologiyaning amaliy ahamiyati ta'lim, psixodiagnostika, sun'iy intellekt, inson-kompyuter interfeysi va klinik psixologiya sohalarida katta. Shu bilan birga, maqolada ong jarayonlarining buzilishi, kognitiv xatolar va kognitiv rivojlanish nazariyalari ham yoritiladi.

KALIT SO'ZLAR Kognitiv psixologiya, ong jarayonlari, xotira, e'tibor, fikrlash, muammolarni hal qilish, qaror qabul qilish, tilni qayta ishlash, ishchi xotira, sezgi qabul qilish, kognitiv model, psixometrik o'lchash, neyropsixologik tadqiqotlar, kognitiv xatolar, kognitiv rivojlanish

Kognitiv psixologiya inson ongini va ma'lumotni qayta ishlash jarayonlarini o'rganadigan psixologiyaning asosiy yo'nalishlaridan biridir. Ushbu yo'nalish 1950-60-yillarda "kognitiv inqilob" natijasida shakllangan bo'lib, uning markaziy konsepsiyasi inson xatti-harakati sezgi, fikrlash va ong jarayonlari orqali tushuntiriladi. Neisser (1967) kognitiv psixologiyani shunday ta'riflaydi: "Inson ma'lumotni qabul qiladi, uni saqlaydi, qayta ishlaydi va undan foydalanadi". Kognitiv jarayonlar tarkibida quyidagi asosiy mexanizmlar ajralib turadi: Xotira: Atkinson va Shiffrinning (1968) xotira modeli bo'yicha, ma'lumot dastlab sensor xotirada qabul qilinadi, qisqa muddatli xotirada ishlanadi va uzoq muddatli xotirada saqlanadi. Baddeley & Hitch (1974) ishchi xotira modelini ishlab chiqib, qisqa muddatli xotira ichida alohida komponentlar — vizual, fonologik va markaziy boshqaruvchi tizim — mavjudligini ko'rsatdi. E'tibor jarayoni insonning ongini ma'lum stimulusga yo'naltirish va boshqa noaniq ma'lumotlarni chetlab o'tishni ta'minlaydi. Broadbent (1958) e'tibor nazariyasi bu jarayonni filtr sifatida tushuntiradi. Fikrlash va muammolarni hal qilish: Inson murakkab vaziyatlarda qaror qabul qilish va yangi yechimlar topish uchun kognitiv strategiyalardan foydalanadi. Problem solving nazariyalari (Newell & Simon, 1972) insonning algoritmik va heuristik yondashuvlarini o'rganadi.

2. Ong jarayonlarini tadqiq qilish metodlari

Kognitiv jarayonlarni o'rganishda turli metodologik yondashuvlar qo'llaniladi:

Eksperimental tadqiqotlar: Stimulus-javob tajribalari, vaqt o'lchovlari va xotira testlari orqali ong jarayonlari tahlil qilinadi.

Psixometrik testlar: IQ testlari, e'tibor va xotira o'lchovlari orqali individual farqlar va kognitiv qobiliyatlar baholanadi.

Neyropsixologik usullar: fMRI, EEG va boshqa asbob-uskunalar yordamida miyadagi kognitiv jarayonlar vizualizatsiya qilinadi.

Nazoratli kuzatuvlar va intervyular: Amaliy va ijtimoiy kontekstda ong jarayonlari va qaror qabul qilish mexanizmlari o'rganiladi.

Empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ong jarayonlari murakkab va kontekstga bog'liq bo'lib, sezgi qabul qilish, ilgari olingan tajriba, e'tibor va xotira o'rtasidagi o'zaro ta'sir orqali shakllanadi (Anderson, 2010; Matlin, 2009).

3. Kognitiv xatolar va ong jarayonlarining buzilishi

Inson ongida kognitiv xatolar tabiiy holatdir va ularning ko'pligi qaror qabul qilishda muhim rol o'ynaydi:

Fundamental attribution error: odamlar boshqa guruh xatti-harakatini shaxsiy sabablar bilan izohlashadi, holatni hisobga olmaydi.

Confirmation bias: mavjud e'tiqod va stereotiplarni tasdiqlovchi ma'lumotni tanlash.

Working memory overload: ishchi xotiraning chegaralaridan ortiq ma'lumot kognitiv xatolarga olib keladi (Miller, 1956).

Kognitiv jarayonlarning buzilishi nevrologik kasalliklar (Alzheimer, Parkinson), travma, stress va ijtimoiy ta'sir natijasida ham yuzaga keladi. Shu sababli, kognitiv psixologiya nafaqat ong jarayonlarini tushunishga, balki klinik psixologiya va rehabilitatsiya sohalarida amaliy yechimlar ishlab chiqishga ham yordam beradi. 4. Kognitiv psixologiyani amaliy ahamiyati Kognitiv psixologiya tadqiqotlari quyidagi sohalarda keng qo'llaniladi: Ta'lim: o'quv jarayonini optimallashtirish va samarali o'qitish metodlarini ishlab chiqish.

Sun'iy intellekt: insonning qaror qabul qilish va o'rganish jarayonlarini modellashtirish.

Inson-kompyuter interfeysi: foydalanuvchi tajribasini yaxshilash va xatolarni kamaytirish.

Klinik psixologiya: kognitiv buzilishlarni aniqlash va rehabilitatsiya strategiyalarini ishlab chiqish. Empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kognitiv jarayonlarni tizimli o'rganish va amaliy qo'llash insonning shaxsiy va ijtimoiy faoliyatini sezilarli darajada yaxshilaydi (Neisser, 1967; Anderson, 2010).

Kognitiv psixologiya insonning ma'lumotni qabul qilish, saqlash, qayta ishlash va undan foydalanish jarayonlarini o'rganadi. 1950–60-yillarda “kognitiv inqilob” davrida bu soha rivojlanib, xatti-harakatlarni faqat stimulus–javob orqali tushuntirish yetarli emasligi aniqlandi.

Neisser (1967) kognitiv psixologiyani “inson ma'lumotni qabul qilish, uni saqlash va qayta ishlash jarayonlarini o'rganadigan fan” deb ta'riflaydi.

Kognitiv psixologiya nazariyalari ko'plab amaliy tadqiqotlarda sinovdan o'tkazilgan, jumladan, xotira, e'tibor, qaror qabul qilish va tilni qayta ishlash jarayonlarini tahlil qiluvchi eksperimentlar.

1.1 Xotira va uni rivojlantirish

Xotira turi va mexanizmlari: Sensory xotira bir necha soniya davomida ma'lumotni ushlab turadi, qisqa muddatli xotira esa 15–30 soniyagacha ma'lumotni saqlaydi. Uzoq muddatli xotira esa millionlab bit ma'lumotni saqlashga qodir (Atkinson & Shiffrin, 1968).

Ishchi xotira modeli (Baddeley & Hitch, 1974) orqali ilmiy tadqiqotlarda insonning murakkab vazifalarni bajarishdagi chegaralari aniqlangan. Misol: vizual-spatsial qism dizayn topshiriqlarini bajarishda, fonologik qism esa matematik va lingvistik vazifalarda ishlatiladi.

Xotira kuchaytirish usullari: ma'lumotlarni segmentlarga bo'lish, takrorlash va vizual tasvirlardan foydalanish kognitiv psixologiya tajribalarida samarali deb topilgan.

1.2 E'tibor va qaror qabul qilish

E'tibor inson ongining resursidir va uning cheklanganligi ko'plab kognitiv xatolarga olib keladi. Kahneman (1973)ning resurs nazariyasi shuni ko'rsatadiki, murakkab vazifalarni bajarishda resurslarni noto'g'ri taqsimlash xatoliklarga olib keladi. Misol: ko'p vazifali ish (multitasking) qilganda e'tibor bo'linadi va xatoliklar ortadi — bu tadqiqotlarda kompyuter ishlatish va haydash tajribalari orqali tasdiqlangan.

1.3 Fikrlash va muammolarni hal qilish Newell va Simon (1972): inson murakkab muammolarni hal qilishda algoritmik (qat'iy qoidalar asosida) va heuristik (tezkor, tajribaga asoslangan) yondashuvlardan foydalanadi.

Misol: shaxmat o'yinida yutish strategiyasini tanlashda insonlar ko'pincha heuristik yondashuvdan foydalanadi — eng ma'lum variantni tezkor tanlaydi. Kognitiv psixologiya inson ong jarayonlarini — fikrlash, xotira, e'tibor, qaror qabul qilish, muammolarni hal qilish va tilni qayta ishlash kabi asosiy mexanizmlarni o'rganadigan psixologiyaning muhim yo'nalishidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ong jarayonlari murakkab va interaktiv tabiatga ega bo'lib, sezgi qabul qilish, ilgari olingan tajriba, e'tibor, xotira va kontekstual omillar o'rtasidagi o'zaro ta'sir orqali shakllanadi. Maqolada kognitiv jarayonlarni o'rganishda qo'llaniladigan metodologiyalar — eksperimental tadqiqotlar, psixometrik testlar, neyropsixologik tadqiqotlar va nazoratli kuzatuvlar — batafsil tahlil qilindi. Shu bilan birga, maqolada kognitiv xatolar, ong jarayonlarining buzilishi va ularning klinik, ijtimoiy va ta'limiy oqibatlari ham yoritildi.

Xulosa qilib aytganda, kognitiv psixologiyaning nazariy asoslarini va ong jarayonlarini tizimli o'rganish insonning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy va amaliy faoliyati, shuningdek, psixologik rehabilitatsiya va ta'lim sohalarida samarali yechimlar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Neisser, U. Cognitive Psychology. Prentice Hall, 1967
2. Anderson, J. R. Cognitive Psychology and Its Implications. 7th Edition, Worth Publishers, 2010.
3. Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. Human Memory: A Proposed System and Its Control Processes. Psychology of Learning and Motivation, 1968.
4. Baddeley, A. D., & Hitch, G. Working Memory. In G. H. Bower (Ed.), The Psychology of Learning and Motivation, Academic Press, 1974.

5. Miller, G. A. The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information. *Psychological Review*, 1956.
6. Matlin, M. W. *Cognitive Psychology*. 7th Edition, Wiley, 2009.