

KOGNITIV JARAYONLARNI RIVOJLANTIRISHDA QO'LLANILADIGAN PSIXOLOGIK TRENING VA USULLAR MOHIYATI

Polvonova Sohiba Bekimmat qizi

Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22764873>

Annotatsiya. Ushbu maqolada kognitiv jarayonlarni rivojlantirishda qo'llaniladigan psixologik trening va usullarning mohiyati, mazmuni hamda amaliy ahamiyati yoritilgan. Kognitiv jarayonlarning asosiy tarkibiy qismlari bo'lgan diqqat, xotira, tafakkur, idrok, nutq va metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiluvchi zamonaviy psixologik metodlar tahlil qilingan. Shuningdek, diqqat va xotirani rivojlantirish mashqlari, muammoli vaziyatlar, aqliy hujum, klaster, analogiya, refleksiya hamda metakognitiv strategiyalarning shaxsning intellektual faolligini oshirishdagi imkoniyatlari ko'rib chiqilgan. Psixologik treninglarni tizimli va individual yondashuv asosida tashkil etish kognitiv faoliyat samaradorligini oshirish, mustaqil fikrlash va ijodiy yondashuvni shakllantirishning muhim vositasi sifatida baholangan.

Kalit so'zlar: Diqqat, xotira, tafakkur, idrok, nutq, metakognitsiya, ijodiy fikrlash, tanqidiy fikrlash, psixologik metodlar, refleksiya.

Kirish

Kognitiv jarayonlar insonning bilish faoliyatini ta'minlovchi muhim psixologik mexanizmlar bo'lib, ularga diqqat, xotira, tafakkur, idrok, tasavvur va nutq kabi jarayonlar kiradi.

Mazkur jarayonlarning rivojlanganlik darajasi shaxsning yangi bilimlarni o'zlashtirishi, axborotni qayta ishlashi, muammoli vaziyatlarni hal qilishi va atrof-muhitga moslashishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, ta'lim jarayonida o'quvchilarning kognitiv faolligini oshirish, mustaqil fikrlashini rivojlantirish va o'zlashtirish samaradorligini ta'minlash zamonaviy pedagogik-psixologik yondashuvlarning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Kognitiv jarayonlarni rivojlantirishda psixologik treninglar samarali amaliy vositalardan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Trening jarayonida maxsus mashqlar, guruhviy faoliyat, muammoli vaziyatlar, rolli o'yinlar, assotsiativ topshiriqlar va refleksiv metodlardan foydalanish orqali ishtirokchilarning diqqatini jamlash, xotira hajmini oshirish, tafakkur moslashuvchanligini rivojlantirish va ijodiy fikrlash qobiliyatlarini faollashtirish mumkin. Bunday usullar nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan uyg'unlashtirish imkonini beradi.

Dolzarbligi

Kognitiv jarayonlar shaxsning bilimlarni o'zlashtirishi, axborotni qayta ishlashi va mustaqil fikrlashida muhim ahamiyatga ega. Hozirgi ta'lim jarayonida diqqat, xotira, tafakkur va ijodiy fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan samarali psixologik usullardan foydalanish dolzarb hisoblanadi. Shu sababli kognitiv jarayonlarni rivojlantirishda psixologik trening va zamonaviy usullarning mohiyatini o'rganish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Maqsadi

Kognitiv jarayonlarni rivojlantirishda qo'llaniladigan psixologik trening va usullarning mohiyatini o'rganish hamda ularning diqqat, xotira, tafakkur va ijodiy fikrlashni rivojlantirishdagi ahamiyatini aniqlash.

Aosisy qism

Psixologik trening shaxsning muayyan psixologik sifat va ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus tashkil etilgan mashg'ulotlar tizimidir. Kognitiv treninglarning asosiy maqsadi diqqat, xotira, tafakkur, idrok va muammoli vaziyatlarni hal qilish qobiliyatlarini rivojlantirishdan iborat. Treninglarda individual va guruhviy mashqlardan foydalanish mumkin.

Masalan, diqqatni rivojlantirish uchun ishtirokchiga ma'lum vaqt davomida belgilar yoki raqamlar qatoridan kerakli belgilarni topish topshirig'i beriladi. Bunday mashqlar diqqatning barqarorligi va tezligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Xotirani rivojlantirish uchun 10–15 ta so'zdan iborat ro'yxatni qisqa vaqt ichida eslab qolish va keyinchalik ularni qayta aytish mashqidan foydalanish mumkin. Masalan, “kitob, shifokor, laboratoriya, daraxt, kompyuter, suv...” kabi so'zlar berilib, ishtirokchidan ularni ma'lum vaqtdan keyin takrorlash so'raladi.

Tafakkurni rivojlantirishda analogiya, tasniflash, taqqoslash va muammoli vaziyatlardan foydalanish samarali hisoblanadi. Masalan, “olma, nok, banan, sabzi” qatoridan ortiqcha tushunchani aniqlash topshirig'i tasniflash qobiliyatini faollashtiradi. Ijodiy tafakkurni rivojlantirish uchun esa bitta muammoga imkon qadar ko'p yechim topish topshirig'i berilishi mumkin. Guruhviy treninglarda ishtirokchilar birgalikda muammoli vaziyatni muhokama qilib, o'z fikrlarini asoslashga harakat qiladilar. Bu jarayonda nafaqat tafakkur, balki nutq, diqqat va ijtimoiy-kognitiv ko'nikmalar ham rivojlanadi. Assotsiativ metod ham samarali usullardan biri bo'lib, bunda bir tushuncha asosida boshqa bog'liq tushunchalarni tezkor ravishda aytish talab qilinadi. Masalan, “tibbiyot” so'ziga “shifokor, bemor, tashxis, dori, klinika, profilaktika” kabi assotsiatsiyalarni topish mumkin. Shuningdek, rolli o'yinlar, mantiqiy masalalar, krossvordlar, rebuslar va vaziyatli topshiriqlar kognitiv faollikni oshiradi. Treninglarning muntazam va tizimli tashkil etilishi ishtirokchining o'z imkoniyatlarini baholashi hamda kognitiv faoliyatini takomillashtirishiga yordam beradi.

Diqqat va xotira kognitiv faoliyatning asosiy tarkibiy qismlari bo'lib, ularni rivojlantirish uchun maxsus psixologik mashqlardan foydalaniladi. Diqqatni rivojlantirishda “Korrektura testi”, “Shulte jadvallari” va tanlab e'tibor mashqlari samarali metodlardan hisoblanadi. Masalan, Shulte jadvalida 1 dan 25 gacha bo'lgan raqamlarni imkon qadar qisqa vaqt ichida ketma-ket topish talab qilinadi. Ushbu mashq diqqatning tezligi, barqarorligi va ko'rish orqali axborotni qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Xotirani rivojlantirishda “so'zlarni eslab qolish”, “raqamlar qatori”, “juft assotsiatsiyalar” kabi metodlardan foydalanish mumkin. Masalan, ishtirokchiga 10–15 ta so'z berilib, ularni ma'lum vaqt ichida yodlab olish va keyinchalik qayta aytish topshiriladi. Assotsiativ metodda esa yangi ma'lumot avvaldan mavjud bo'lgan bilim bilan bog'lanadi. Masalan, tibbiyot talabasi “gipertoniya” tushunchasini “qon bosimi, yurak, tomir, bosh og'rig'i” kabi tushunchalar bilan bog'lashi mumkin. Takrorlash metodi ham uzoq muddatli xotirani mustahkamlashda muhimdir.

Bunda ma'lumotni bir martada yodlash o'rniga ma'lum vaqt oralig'ida qayta takrorlash amalga oshiriladi. “Mnemonika” usuli murakkab ma'lumotlarni eslab qolishni osonlashtiradi.

Masalan, uzun terminlar yoki ketma-ketliklarni qisqartmalar va obrazlar yordamida yodlash mumkin. Bunday mashqlar muntazam bajarilganda axborotni tez qabul qilish, eslab qolish va kerakli vaqtda qayta tiklash ko'nikmalari rivojlanadi.

Tafakkurni rivojlantirish jarayonida shaxsning tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish, sabab-oqibat munosabatlarini aniqlash va mustaqil xulosa chiqarish qobiliyatlarini faollashtirish muhimdir. Bu maqsadda “Aqliy hujum”, “Muammoli vaziyat”, “Analogiya”, “Klaster” va “SWOT-tahlil” kabi metodlardan foydalanish mumkin. “Aqliy hujum” metodida muayyan muammo bo'yicha qisqa vaqt ichida imkon qadar ko'p g'oyalar ishlab chiqiladi. Masalan, “Talabalarning o'quv faolligini qanday oshirish mumkin?” degan savol berilib, ishtirokchilardan turli takliflar olish mumkin. Muammoli vaziyat metodida esa tayyor javob berilmaydi, balki ishtirokchidan muammoni mustaqil tahlil qilish talab etiladi. Masalan, bemorda bir nechta klinik belgilar kuzatilganda, talaba ularni taqqoslab, qaysi belgi muhimroq ekanligini aniqlashi mumkin. “Klaster” metodida asosiy tushuncha markazga joylashtirilib, unga bog'liq tushunchalar atrofida tizimlashtiriladi. Masalan, “Stress” tushunchasi atrofida “diqqat”, “xotira”, “uyqu”, “emotsiya” va “ish qobiliyati” kabi tushunchalarni joylashtirish mumkin. Analogiya metodida bir hodisa yoki obyektning xususiyatlari boshqa hodisa bilan taqqoslanadi. Bu usul abstrakt fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi. Ijodiy fikrlashni rivojlantirish uchun “Bir muammo ko'plab yechimlar” mashqidan foydalanish mumkin. Masalan, oddiy qog'ozdan imkon qadar ko'p foydalanish usullarini topish topshirig'i ishtirokchining divergent tafakkurini faollashtiradi.

Shuningdek, mantiqiy masalalar, rebuslar, vaziyatli topshiriqlar va munozaralar ham tafakkur jarayonlarini faollashtiradi. Ushbu metodlarning umumiy xususiyati shundaki, ular ishtirokchini tayyor javobni qabul qilish emas, balki mustaqil fikrlash va yangi yechim ishlab chiqishga undaydi.

Kognitiv rivojlanish faqat xotira va tafakkur bilan cheklanmaydi, balki idrok, nutq va shaxsning o'z fikrlash jarayonini nazorat qila olish qobiliyatini ham o'z ichiga oladi. Idrokni rivojlantirishda “Tugallanmagan obraz”, “Farqlarni topish”, “Rasmni tavsiflash” va “Obyektni turli nuqtayi nazardan baholash” kabi mashqlardan foydalanish mumkin. Masalan, ishtirokchiga to'liq bo'lmagan rasm ko'rsatilib, undagi yetishmayotgan elementlarni aniqlash so'raladi. Bu kuzatuvchanlik va vizual idrokni faollashtiradi.

Nutqiy-kognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishda “Hikoyani davom ettirish”, “Tushunchani izohlash”, “Sinonim va antonimlarni topish” kabi mashqlar samarali hisoblanadi. Masalan, ishtirokchiga “sog'lom turmush tarzi” tushunchasi berilib, uni uch xil usulda izohlash topshirilishi mumkin. Bu nutqning aniqligi, fikrni izchil ifodalash va semantik bog'lanishlarni shakllantirishga yordam beradi. Metakognitiv treninglarda esa shaxsga o'zining qanday fikrlayotgani, ma'lumotni qanday o'zlashtirayotgani va qaysi usul unga samaraliroq ekanligini tahlil qilish o'rgatiladi.

Masalan, talaba imtihonga tayyorgarlikdan so'ng “Qaysi mavzularni yaxshi bilaman?”, “Qaysi mavzularda qiyinchilik bor?”, “Qaysi o'rganish usuli menga samarali bo'ldi?” kabi savollarga javob beradi. “O'z-o'zini baholash” va “refleksiya” metodlari shu jarayonda muhim o'rin tutadi. Shuningdek, “Fikr kundaligi” orqali shaxs o'zining o'quv faoliyati va fikrlash jarayonini muntazam tahlil qilishi mumkin.

Bunday yondashuv kognitiv strategiyalarni ongli ravishda tanlashga yordam beradi.

Natijada shaxs nafaqat ma'lumotni yaxshiroq o'zlashtiradi, balki o'zining kuchli va rivojlantirilishi kerak bo'lgan jihatlarini ham anglay boshlaydi. Shu sababli idrok, nutq va metakognitiv metodlarni boshqa kognitiv mashqlar bilan birgalikda qo'llash kompleks psixologik rivojlanish uchun muhim hisoblanadi.

Xulosa

Kognitiv jarayonlarni rivojlantirishda psixologik trening va zamonaviy usullardan foydalanish shaxsning diqqat, xotira, tafakkur, idrok va ijodiy fikrlash qobiliyatlarini takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega. Maxsus mashqlar, muammoli vaziyatlar, aqliy hujum, assotsiativ topshiriqlar, rolli o'yinlar va refleksiya kabi usullar kognitiv faollikni oshirishga yordam beradi.

Ushbu metodlarni muntazam va individual yondashuv asosida tashkil etish ta'lim samaradorligini oshirish, mustaqil fikrlashni shakllantirish hamda shaxsning intellektual imkoniyatlarini rivojlantirish uchun samarali vosita hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gulyamova M.H., Orunbayeva U.S. O'qish qobiliyatini rivojlantirishda metakognitiv o'qish strategiyalarining o'rni // *The Lingua Spectrum*. 2024. Vol. 2, No. 1. B. 120–121.
2. Eraliyeva D.O. Talabalar tanqidiy tafakkurini rivojlantirishda metakognitiv yondashuv // *Universal xalqaro ilmiy jurnal*. 2026. Vol. 3, No. 2.1. B. 40–43.
3. Sabirova N. Talabalarda metakognitiv refleksiya tushunchasining pedagogik-psixologik mazmuni va nazariy asoslari // *Tamaddun Nuri jurnali*. 2026. Vol. 7, No. 82. B. 81–83.
4. Anarbekova A. Improving the psychological factors and methods of teaching young people non-standard thinking // *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*. 2024. B. 62–69.
5. Nosirova R.K. Maktabgacha ta'limda metakognitiv ko'nikmalarni shakllantiruvchi metodlarni qo'llash orqali bolalarni maktabga tayyorlash // *Xalq ta'limi*. B. 69–72.
6. Rodas J.A., Asimakopoulou A.A., Greene C.M. Can we enhance working memory? Bias and effectiveness in cognitive training studies // *Psychonomic Bulletin & Review*. 2024. Vol. 31, No. 5. P. 1891–1914.
7. Checa-Romero M.C., Gimenez-Lozano J.M. Video games and metacognition in the classroom for the development of 21st century skills: a systematic review // *Frontiers in Education*. 2025. Vol. 9. P. 1–18.
8. Li G., Liu Y., Chen A. Meta-analysis of computerised working memory training: behavioural gains, training parameters, transfer mechanisms, and neural correlates // *npj Digital Medicine*. 2026. Vol. 9.