



XOTIRA JARAYONLARI: RIVOJLANTIRISH USULLARI VA PSIXOLOGIK ASOSLAR

JO'RABOYEVA FARZONA ISOMIDDINOVNA

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
pedagogika fakulteti Boshlang'ich ta'lim
yo'nalishi 1-kurs talabasi*

SHOMUROTOV ULUGBEK MELIKBOBOYEVICH

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Pedagogika fakulteti, Pedagogika
va psixologiya kafedrasi o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)
ulugbekshomurotov986@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0008-8004-499X>*

Annotatsiya: Ushbu maqolada xotiraning psixologik mohiyati, uning turlari, asosiy jarayonlari hamda samarali rivojlantirish usullari ilmiy nuqtayi nazardan tahlil etiladi. Xotira shaxsning bilish jarayonlari ichida muhim o'rin egallaydi va o'qish, o'rganish, kundalik faoliyatni samarali tashkil qilishda hal qiluvchi

ahamiyatga ega. Maqolada xotiraning fiziologik asoslari, kognitiv mexanizmlari, shuningdek, mnemoteknika, assotsiativ fikrlash, vizualizatsiya va takrorlash kabi rivojlantirish metodlari bayon qilingan.

Kalit so'zlar: xotira, kognitiv jarayonlar, mnemoteknika, assotsiatsiya, diqqat

Аннотация: В данной статье рассматриваются психологическая природа памяти, её виды, основные процессы и эффективные методы развития. Память играет ключевую роль в познавательной деятельности человека, обеспечивая успешное обучение, профессиональную деятельность и повседневную активность. В статье анализируются физиологические основания памяти, когнитивные механизмы, а также методы развития, такие как мнемотехника, ассоциативное мышление, визуализация и повторение.



Ключевые слова : память, когнитивные процессы, мнемотехника, ассоциации, внимание

Annotation: This article examines the psychological nature of memory, its types, core processes, and effective methods for development. Memory plays a crucial role in human cognition, learning, and everyday functioning. The paper discusses the physiological foundations of memory, cognitive mechanisms, and development techniques such as mnemonics, associative thinking, visualization, and repetition.

Keywords : memory, cognitive processes, mnemonics, associations, attention

Xotira inson psixikasining eng asosiy kognitiv jarayonlaridan biridir. U tajribani saqlash, qayta tiklash va undan foydalanish imkonini beruvchi murakkab psixofiziologik tizimdir. Xotiraning rivojlanish darajasi shaxsning intellektual salohiyati, o'qish jarayoni samaradorligi va kasbiy muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy psixologiya xotirani o'rganishda neyropsixologik, kognitiv, bihevioral va ijtimoiy-psixologik yondashuvlardan foydalanadi.

Xotiraning psixologik asoslari

1. Xotira tushunchasi va mohiyati. Xotira — bu odamning o'z tajribasini saqlashi, uni qayd etishi, eslab qolishi va kerak bo'lganda qayta tiklashi bilan bog'liq jarayonlar majmuidir. Xotira barcha bilish jarayonlarining — idrok, tafakkur, tasavvur — ajralmas qismi sifatida namoyon bo'ladi.

Xotiraning turlari

1. Davomiyligiga ko'ra

Qisqa muddatli xotira — bir necha soniyadan bir necha daqiqagacha saqlanadigan ma'lumotlar. Uzoq muddatli xotira — katta miqdordagi ma'lumotlarni uzoq yillar saqlaydi. Operativ xotira — biror vazifani bajarish jarayonida vaqtincha saqlanadigan ma'lumot.

2. Mazmuniga ko'ra: Emotsional xotira, Harakat xotirasi, Obrazli xotira, Mantiqiy-xotira



3. Faoliyat xususiyatiga ko'ra: Ixtiyorsiz xotira: Ixtiyoriy xotira, Xotira jarayonlari

1. Qayd qilish (kodlash). Ma'lumotning ilk marta kiritilishi va miya tomonidan qayd qilinishi. Kodlash jarayoniga diqqat, emotsional holat va idrokning aniqligi kuchli ta'sir ko'rsatadi.

2. Saqlash. Ma'lumotning qisqa muddatli yoki uzoq muddatli xotirada mustahkamlanishi. Miya neyronlarida mustahkam sinaptik aloqalar hosil bo'ladi.

3. Qayta tiklash (rekonstruksiya) Kerakli ma'lumotni eslab qolish yoki qayta yaratish jarayoni. Bu jarayon assotsiatsiyalar, holat, kayfiyat va diqqat bilan chambarchas bog'liq.

Xotiraga ta'sir etuvchi omillar

1. Diqqatning rivojlanganlik darajasi. Kuchli diqqat — samarali xotira kalitidir. Chalg'ituvchi omillar xotira jarayonini susaytiradi.

2. Motivatsiya. O'rganishga bo'lgan qiziqish kuchaygan sari ma'lumot mustahkamroq saqlanadi.

3. Emotsional fon. Ijobiy emotsiyalar bilan bog'langan ma'lumotlar uzoq saqlanadi.

4. Sog'liq va fiziologik holat. Uyqu sifati, ovqatlanish, stress darajasi xotira samaradorligiga ta'sir etadi.

Xotirani rivojlantirishning psixologik usullari

1. Mnemoteknika. Mnemoteknika — ma'lumotni eslab qolishni osonlashtiruvchi maxsus usullar majmuasi. Eng mashhur metodlar:

Assotsiatsiyalar yaratish, Acronym va akrostixlar, “Xotira saroyi” metodi (Method of Loci), Tasniflash va guruhlariga bo'lish

2. Assotsiativ fikrlashni rivojlantirish. Yangi ma'lumotni mavjud bilimlar bilan bog'lash xotirani kuchaytiradi. Masalan: ranglarni buyumlar, sonlarni obrazlar bilan bog'lash.



3. Vizualizatsiya. Obraz yaratish orqali xotirada saqlanish darajasini oshirish mumkin. Vizual kartalar, diagrammalar, grafiklar xotira uchun kuchli vosita hisoblanadi.

4. Takrorlash tizimi. Oraliqli takrorlash (spaced repetition). Bu metod uzoq muddatli xotirani kuchli mustahkamlaydi.

Qayta hikoya qilish. O'rgangan ma'lumotni o'z so'zlari bilan qayta bayon qilish xotirani mustahkamlaydi.

5. Diqqatni mashq qilish. Nafas mashqlari, konsentratsiya mashqlari, meditatsiya diqqatni oshirib, xotira jarayoniga ijobiy ta'sir qiladi.

6. Sog'lom turmush tarzi. Yetarli uyqu. To'g'ri ovqatlanish. Jismoniy faollik
Bu omillar xotira uchun zarur bo'lgan kislorod va energiya ta'minotini kuchaytiradi.

Xulosa

Xotira — insonning kognitiv faoliyati markazida turuvchi murakkab jarayon bo'lib, shaxsning ilmiy, kasbiy va kundalik muvaffaqiyatida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Xotirani rivojlantirish mnemoteknika, assotsiatsiyalar, takrorlash, vizualizatsiya kabi ilmiy asoslangan metodlarga tayangan holda amalga oshirilishi lozim. Shuningdek, diqqatni mashq qilish, motivatsiyani kuchaytirish va sog'lom turmush tarziga amal qilish xotiraning samarali ishlashini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Baddeley, A. Human Memory: Theory and Practice. Psychology Press, 2015.
2. Eysenck, M. W. Fundamentals of Cognition. Psychology Press, 2018.
3. Tulving, E., & Craik, F. I. M. The Oxford Handbook of Memory. Oxford University Press, 2000.
4. Atkinson, R. & Shiffrin, R. Human Memory: A Proposed System and Its Control Processes. Academic Press, 1968.
5. Neisser, U. Cognitive Psychology. Appleton-Century-Crofts, 1967.