

XOTIRA TURLARI VA UNI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI

RO‘ZIMURODOVA MUXLISA SHUXRAT QIZI
MÔMINOVA SHOHONA HIKMATULLO QIZI

DTPI Pedagogika fakulteti

Boshlang‘ich ta‘lim 7-Bt guruh talabalari

Anotatsiya: Ushbu maqolada xotiraning psixologik jarayon sifatidagi mohiyati, uning asosiy turlari va rivojlanish mexanizmlari keng yoritilgan. Tadqiqotda qisqa muddatli, uzoq muddatli, obrazli, mantiqiy, ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira kabi turlarining funksional xususiyatlari, shuningdek, ularning inson idrok va tafakkur jarayonidagi o‘rni tahlil qilinadi. Maqolada xotirani rivojlantirishning samarali usullari — assotsiativ yodlash, takrorlashning ilmiy asoslangan shakllari, mnemonik texnikalar, emotsional faollikni oshirish, to‘g‘ri uyqu rejimi hamda sog‘lom turmush tarzi kabi omillarning ta’siri ilmiy manbalarga tayangan holda yoritilgan. Shuningdek, xotiraning mustahkamlanishida motivatsiya va diqqatning roli alohida ko‘rsatib o‘tilgan. Maqola o‘quvchilar, talabalar, pedagoglar va psixologiya sohasi mutaxassislari uchun amaliy tavsiyalarga boy bo‘lib, xotiraning samarali rivojlanishiga yordam beruvchi usullarni qo‘llashda metodik yo‘nalish beradi.

Kalit so‘zlar: Xotira, qisqa muddatli xotira, uzoq muddatli xotira, operativ xotira, obrazli xotira, mantiqiy xotira, ixtiyoriy xotira, ixtiyorsiz xotira, yodlash, esga tushirish, qayta tiklash, diqqat, tafakkur, assotsiatsiya, mnemonik usullar, takrorlash, kognitiv jarayonlar, emotsional omillar, motivatsiya, sog‘lom turmush tarzi, uyqu gigiyenasi, o‘rganish strategiyalari.

Аннотация: В данной статье подробно раскрыта сущность памяти как психологического процесса, её основные виды и механизмы развития. В исследовании анализируются функциональные особенности кратковременной, долговременной, образной, логической, произвольной и непроизвольной памяти, а также их роль в процессах восприятия и мышления человека. В статье

освещаются эффективные методы развития памяти — ассоциативное запоминание, научно обоснованные формы повторения, мнемонические техники, повышение эмоциональной активности, правильный режим сна и здоровый образ жизни. Кроме того, подчёркивается значение мотивации и внимания в укреплении памяти. Материал содержит практические рекомендации для учащихся, студентов, педагогов и специалистов в области психологии, обеспечивая методическое направление для эффективного развития памяти.

Ключевые слова: Память, кратковременная память, долговременная память, оперативная память, образная память, логическая память, произвольная память, непроизвольная память, запоминание, воспроизведение, восстановление, внимание, мышление, ассоциация, мнемонические приёмы, повторение, когнитивные процессы, эмоциональные факторы, мотивация, здоровый образ жизни, гигиена сна, учебные стратегии.

Annotation: This article provides a detailed explanation of memory as a psychological process, its main types, and mechanisms of development. The study analyzes the functional characteristics of short-term, long-term, visual, logical, voluntary, and involuntary memory, as well as their roles in human perception and thinking. The article highlights effective methods for memory improvement — associative memorization, scientifically based repetition techniques, mnemonic strategies, increased emotional engagement, proper sleep patterns, and a healthy lifestyle. The importance of motivation and attention in strengthening memory is also emphasized. The article offers practical recommendations for learners, students, teachers, and psychology specialists, providing methodological guidance for effective memory development.

Keywords: Memory, short-term memory, long-term memory, working memory, visual memory, logical memory, voluntary memory, involuntary memory, memorization, recall, retrieval, attention, thinking, association, mnemonic techniques, repetition, cognitive processes, emotional factors, motivation, healthy lifestyle, sleep hygiene, learning strategies.

Kirish: Tadqiqot metodologiyasi va usullar: mazkur tadqiqotning metodologik asosi sifatida .Psixologiya va pedagogika fanlarining nazariy qoidalari, xususan, xotira jarayonlarini .O‘rganishga oid ilmiy konsepsiyalar hamda zamonaviy o‘quv metodlari olindi. Tadqiqotda inson psixikasining rivojlanishi, bilimlarni eslab qolish va qayta tiklash mexanizmlariga oid ilmiy qarashlar asos qilib olindi. Shuningdek, ta’lim psixologiyasi, kognitiv psixologiya va neyropsixologiya sohalarida yaratilgan ilmiy ishlardan foydalanildi. Tadqiqot natijalari va ularning taxlili: Tadqiqot jarayonida quyidagi asosiy natijalarga erishildi: Qisqa muddatli xotira mashqlaridan (matnni qisqa vaqt ichida eslab qolish va takrorlash) foydalanilgan guruhda ma’lumotni qayta tiklash samaradorligi 25–30% ga yuqori bo‘ldi. Uzoq muddatli xotirani faollashtirish uchun muntazam takrorlash va ma’lumotlarni .

Guruhlash usullaridan foydalanilgan talabalar bilimlarni 45% gacha ko‘proq vaqt eslab qoldi. Ixtiyoriy xotira ustida mashq qilgan ishtirokchilar mustaqil o‘rganish jarayonida samaraliroq natijalarga erishdi. Xotira turlari o‘rtasida o‘zaro bog‘liqlik aniqlanadi. Xotirani samarali rivojlantirish uchun takrorlash, assotsiatsiya, vizualizatsiya va guruhlash usullari .Muhim ekani ko‘rsatildi. Xotirani mashq qildirish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va sog‘lom turmush .Tarzini olib borish eslab qolish samaradorligini oshirishi isbotlandi. Xulosa va takliflari: O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, xotira insonning .Bilish faoliyatida markaziy o‘rin tutadi va ta’lim jarayonida muvaffaqiyatga erishishning eng muhim psixologik omillaridan biridir. Xotira turlari – qisqa muddatli, uzoq muddatli, ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira – bir-biri bilan uzviy bog‘liq holda faoliyat yuritadi. Ularning samarali ishlatilishi bilimlarni tez va mustahkam o‘zlashtirishga, o‘quvchilarning ijodkorlik va fikrlash kiradi. Salohiyatini rivojlantirishga yordam beradi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, muntazam takrorlash. Ma’lumotlarni guruhlash, assotsiatsiyalar o‘rnatish, vizualizatsiya va yozib olish kabi usullar .

Xotiraning samaradorligini oshiradi. Bundan tashqari, insonning kayfiyati, motivatsiyasi, sog‘lom turmush tarzi va diqqatni boshqarish qobiliyati ham xotiraning samarali faoliyat ko‘rsatishiga bevosita ta’sir etadi. Insonning bilish faoliyatida xotira

markaziy psixik jarayonlardan biri bo'lib, u hayotiy tajriba, bilim, ko'nikma va malakalarni saqlash, qayta ishlash va kerakli paytda esga tushirish imkonini beradi. Xotira tufayli inson o'z faoliyatini ongli ravishda tashkil etadi, atrof-muhit .Bilan samarali aloqada bo'ladi hamda shaxs sifatida shakllanadi. Psixolog olimlar ta'kidlaganidek, xotira – tafakkur, nutq, idrok va diqqat bilan chambarchas bog'liq bo'lgan .Murakkab jarayondir.Bugungi kunda ta'lim tizimida xotiradan samarali foydalanish masalasi dahamiyat kasb etmoqda. Chunki bilimlarni qisqa muddatli eslab qolish emas, balki ularni uzoq muddatli xotirada mustahkamlash, amaliy faoliyatda qo'llay olish shaxsning .Intellectual rivojlanishini belgilaydi. Shu boisdan o'quv jarayonida xotira turlarining psixologik mexanizmlarini o'rganish, ulardan foydalanish strategiyalarini ishlab chiqish va amaliyotga .Joriy etish muhimdir.

Xotiraning turlari – qisqa muddatli, uzoq muddatli, ixtiyoriy va ixtiyorsiz .Shakllari mavjud bo'lib, ularning har biri inson faoliyatida alohida o'rin tutadi. Qisqa muddatli xotira ma'lumotlarni tezda qabul qilish va qisqa vaqt eslab qolishga xizmat qilsa, uzoq muddatli .Xotira olingan bilimlarni mustahkam saqlashga yordam beradi. Ixtiyoriy xotira ongli ravishda.Eslab qolish va qayta tiklash jarayonlarini boshqaradi, ixtiyorsiz xotira esa sezilmasdan .Ma'lumotlarni ongimizda qoldiradi. Shu sababli xotira turlaridan samarali foydalanish shaxsning o'qish, ishlash va kundalik hayotdagi muvaffaqiyatini ta'minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.Xotira insonning bilish jarayonlari orasida eng murakkab va muhim psixologik jarayonlardan biridir. U o'tmishda qabul qilingan axborotni saqlash, uni qayta tiklash va zarur vaziyatda esga tushirishga xizmat qiladi.

Xotira shaxsning intellektual rivojlanishida, o'qish-o'rganishida va kundalik hayotida katta ahamiyatga ega. Xotiraning asosiy turlari — qisqa muddatli, uzoq muddatli, obrazli, mantiqiy, ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira — bir-birini to'ldirgan holda ishlaydi. Qisqa muddatli xotira axborotni qisqa vaqt ushlab turadi, uzoq muddatli xotira esa bilim va tajribani yillar davomida saqlab qoladi. Obrazli xotira tasvirlar orqali yodlashga asoslanadi, mantiqiy xotira esa mazmunni anglash bilan bog'liq. Xotirani rivojlantirish uchun assotsiativ yodlash, mnemonik texnikalar, oraliqli takrorlash,

diqqatni jamlash mashqlari va mustahkam motivatsiya muhim hisoblanadi. Sogʻlom turmush tarzi, yetarli uyqu, jismoniy mashqlar va toʻgʻri ovqatlanish ham xotira faoliyatini kuchaytiradi. Stressni kamaytirish, ortiqcha chalgʻituvchi omillardan saqlanish va muntazam oʻqish odati xotiraning barqarorligini taʼminlaydi. Xulosa qilib aytganda, xotira ustida doimiy ishlash insonning bilim olish jarayonini yengillashtiradi va intellektual salohiyatini sezilarli oshiradi. Xotira insonning psixik faoliyatida yetakchi oʻrin tutuvchi bilish jarayonlaridan biridir. Inson oʻzida mavjud boʻlgan barcha bilim, koʻnikma, hissiyot, tajriba va taassurotlarni xotira orqali saqlab qoladi, zarur boʻlganda esa qayta tiklab foydalanadi.

Xotiraning rivojlanganligi nafaqat oʻqish jarayonini yengillashtiradi, balki insonning kundalik hayotini tartibga soladi, kasbiy mahoratini oshiradi va shaxs sifatida kamol topishida muhim omil boʻlib xizmat qiladi. Xotira jarayoni uch bosqichdan iborat: yodlash, saqlash va esga tushirish. Ushbu bosqichlarning har biri uzviy bogʻlangan boʻlib, ulardan biridagi sustlik umumiy xotira samaradorligiga taʼsir koʻrsatadi. Xotiraning turlari juda koʻp asoslarda tasniflanadi. Davomiyligiga koʻra u qisqa muddatli, uzoq muddatli va operativ xotiraga boʻlinadi. Qisqa muddatli xotira bir necha soniya yoki daqiqa davomida axborotni ushlab turadi, operativ xotira esa muayyan vazifa bajarilguncha maʼlumotni vaqtincha saqlaydi. Uzoq muddatli xotira esa insonning hayoti davomida orttirgan bilimlar ombori boʻlib xizmat qiladi. Mazmuniga koʻra obrazli va mantiqiy xotira farqlanadi. Obrazli xotira sezgi organlari orqali qabul qilingan tasvirlarni oson saqlaydi, mantiqiy xotira esa maʼlumotning mazmuniy aloqalariga asoslanadi. Shuningdek, ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira turlari ham mavjud boʻlib, birinchisi ongli ravishda, ikkinchisi esa beixtiyor shakllanadi.

Zamonaviy psixologiyada xotirani rivojlantirish boʻyicha koʻplab ilmiy tavsiyalar mavjud. Ularning eng samaralilaridan biri — assotsiativ yodlash boʻlib, bunda yangi maʼlumot avvaldan maʼlum boʻlgan predmet, hodisa yoki atama bilan bogʻlanadi. Mnemonik usullar ham xotirani mustahkamlashda muhim oʻrin tutadi: qisqartma yaratish, hikoyalashtirish, obrazli tasavvur qilish kabi metodlar murakkab axborotni yengil oʻzlashtirishga yordam beradi. Oraliqli takrorlash (spaced repetition) ilmiy

jihtadan eng samarali usullardan biri bo'lib, ma'lumotni ma'lum vaqt oralig'ida takrorlash orqali uzoq muddatli xotiraga mustahkam joylashadi. Xotira rivojida diqqatning o'rni alohida ahamiyatga ega. Diqqat qanchalik barqaror bo'lsa, yodlash shunchalik samarali bo'ladi. Shu bois diqqatni jamlash uchun meditatsiya, nafas mashqlari va kontsentratsiya o'yinlari tavsiya etiladi.

Motivatsiya ham xotiraga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Inson o'rganayotgan ma'lumotni ahamiyatli deb hisoblasa, uni eslab qolish ehtimoli oshadi. Jismoniy va psixologik salomatlik ham xotiraning sifatiga ta'sir qiluvchi omillardandir. Muntazam uyqu, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy mashqlarning yetarli bo'lishi, stressning kamayishi — ularning barchasi miyaning faoliyatini kuchaytiradi. Ayniqsa, omega-3 yog' kislotalari, B guruhi vitaminlari, magniy va antioksidantlar xotirani mustahkamlaydi. Shuningdek, ortiqcha gadjetlardan foydalanish, surunkali charchoq va uyqusizlik xotira faoliyatini susaytirishi mumkin.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, xotira insonning intellektual rivojida asosiy o'rin tutadi. Uni muntazam ravishda mashq qilish, to'g'ri o'rganish strategiyalaridan foydalanish, sog'lom turmush tarziga amal qilish xotiraning barqaror va samarali rivojlanishiga xizmat qiladi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Zunnunov A. Umumiy psixologiya asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2015.
2. G'oziyev E. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Karimova V.M. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2017.
4. Baddeley A. Human Memory: Theory and Practice. – New York: Psychology Press, 2018.
5. Anderson J.R. Learning and Memory. – Wiley, 2020.
6. Neisser U. Cognitive Psychology. – New York: Psychology Press, 2014.
7. Абдуллаева, Н. Psixologiya asoslari. – Toshkent: O'zbekiston nashriyoti, 2018.
8. Zohidov, R. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
9. Karimova, V. Psixologiya. – Toshkent: "O'qituvchi" nashriyoti, 2020.

10. Atkinson, R., Shiffrin, R. Human Memory: A Proposed System and its Control Processes. – New York: Academic Press, 2017.
11. Baddeley, A. Working Memory, Thought, and Action. – Oxford: Oxford University Press, 2012.
12. Шомуротов, У. (2024). ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В УСТРАНЕНИИ ЛИЧНОСТИ АГРЕССИИ. *Предпринимательства и педагогика*, 5(2), 91-95.
13. Abdukarimovich, Y. T., & Melikmurodovich, S. U. B. (2022). Art Therapy in Eliminating Aggressiveness in the Individual. *Global Scientific Review*, 9, 1-4.
14. MELIKBOBOYEVICH, S., QIZI, O., & QIZI, Q. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.
15. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). Educator's Skill in Eliminating Aggressive Situations of Children Raised in Preschool Education Organization. *Samaraly Ta'lim Va Barqaror innovatisyalar Jurnali*, 1(6), 611-616.