

AXBOROTNI ESLAB QOLISH JARAYONIDA XOTIRANING ROLI VA SAMARALI USULLARI

ADPI Filologiya fakulteti O'zbek tili va adabiyoti yo'nalishi
1-bosqich talabasi Azamjonova Rayhona

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson xotirasining axborotni eslab qolish jarayonidagi o'zini, uning asosiy mexanizmlari hamda samarali eslab qolish usullari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Xotiraning qisqa muddatli va uzoq muddatli turlari, ularning o'zaro bog'liqligi, shuningdek, takrorlash, assotsiatsiya va vizualizatsiya kabi metodlarning ahamiyati yoritiladi. Maqolada o'quv jarayonida xotirani rivojlantirishga xizmat qiluvchi amaliy tavsiyalar ham berilgan.

Kalit so'zlar: xotira, eslab qolish, kognitiv jarayon, qisqa muddatli xotira, uzoq muddatli xotira, takrorlash, assotsiatsiya, vizualizatsiya.

Аннотация: В данной статье рассматривается роль памяти в процессе запоминания информации, ее основные механизмы, а также эффективные методы запоминания. Анализируются кратковременная и долговременная память, их взаимосвязь, а также значение таких методов, как повторение, ассоциация и визуализация. В статье также представлены практические рекомендации по развитию памяти в учебном процессе.

Ключевые слова: память, запоминание, когнитивный процесс, кратковременная память, долговременная память, повторение, ассоциация, визуализация.

Annotation: This article examines the role of memory in the process of information retention, its main mechanisms, and effective memorization techniques. It analyzes short-term and long-term memory, their interconnection, and highlights the importance of methods such as repetition, association, and visualization. The article also provides practical recommendations for improving memory in the learning process.

Keywords: memory, memorization, cognitive process, short-term memory, long-term memory, repetition, association, visualization.

Zamonaviy ilm-fan va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan sharoitda inson ongining kognitiv imkoniyatlari, xususan, xotira jarayonlari tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Xotira insonning bilish faoliyatida markaziy o'rin egallab, atrof-muhitdan olinayotgan axborotni qabul qilish, qayta ishlash, saqlash va zarur paytda qayta tiklash kabi murakkab jarayonlarni o'z ichiga oladi. Inson hayotining barcha jabhalarida — ta'lim, kasbiy faoliyat, kundalik muloqot va ijtimoiy munosabatlarda xotira muhim vosita sifatida namoyon bo'ladi. Ayniqsa, bugungi

axborotlashgan jamiyatda ma'lumotlar hajmining ortib borishi ularni samarali o'zlashtirish va uzoq muddat esda saqlash muammosini yanada keskinlashtirmoqda. Shu bois xotiraning psixologik mexanizmlarini chuqur o'rganish hamda axborotni eslab qolishning samarali usullarini ishlab chiqish muhim ilmiy va amaliy vazifalardan biri hisoblanadi. Xotira psixologiyada murakkab kognitiv jarayon sifatida talqin qilinadi va u sezgi, idrok, tafakkur hamda nutq bilan uzviy bog'liq holda faoliyat yuritadi. Ilmiy manbalarda xotira uch asosiy bosqichdan iborat jarayon sifatida ko'rsatiladi: kodlash (eslab qolish), saqlash va qayta tiklash. Kodlash jarayonida inson yangi axborotni qabul qiladi va uni ma'lum semantik yoki obrazli tizimlarga joylashtiradi. Saqlash bosqichida ushbu axborot ongda muayyan vaqt davomida mustahkamlanadi, qayta tiklash bosqichida esa zarur paytda u ongdan chaqirib olinadi. Mazkur bosqichlarning har biri o'ziga xos psixologik mexanizmlarga ega bo'lib, ularning samaradorligi diqqat, motivatsiya, emotsional holat va tashqi muhit omillari bilan bevosita bog'liqdir. Xotiraning turlari uning faoliyat xususiyatlarini yanada chuqurroq anglash imkonini beradi. Eng avvalo, qisqa muddatli xotira va uzoq muddatli xotira o'rtasidagi farq alohida ahamiyatga ega. Qisqa muddatli xotira cheklangan hajmga ega bo'lib, unda axborot qisqa vaqt davomida saqlanadi, odatda bu jarayon bir necha soniyadan bir necha daqiqagacha davom etadi. Uzoq muddatli xotira esa deyarli cheksiz sig'imga ega bo'lib, unda axborot uzoq vaqt, hatto butun umr davomida saqlanishi mumkin. Operativ xotira esa ushbu ikki tur o'rtasida vositachi vazifasini bajarib, muayyan faoliyatni amalga oshirish jarayonida zarur bo'lgan ma'lumotlarni vaqtincha ushlab turadi. Mazmuniga ko'ra esa xotira obrazli, so'z-mantiqiy, harakat va emotsional turlarga bo'linadi. Har bir tur inson faoliyatining turli jabhalarida muhim rol o'ynaydi, masalan, o'quv faoliyatida so'z-mantiqiy xotira yetakchi o'rinda turadi. Axborotni eslab qolish jarayoni passiv qabul qilish emas, balki faol kognitiv jarayon hisoblanadi. Bu jarayonda inson ma'lumotni tahlil qiladi, uni mavjud bilimlari bilan solishtiradi va muayyan tizimga soladi. Shu jihatdan mexanik va mantiqiy eslab qolish o'rtasidagi farq alohida ta'kidlanadi.

Mexanik eslab qolish ma'lumotni tushunmasdan yodlashni anglatadi va odatda qisqa muddatli natija beradi. Mantiqiy eslab qolish esa axborotni anglash, tahlil qilish va uni oldingi bilimlar bilan bog'lash orqali amalga oshiriladi, natijada bunday ma'lumot uzoq muddatli xotirada mustahkam saqlanadi. Shu sababli zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning faqat yodlash emas, balki tushunish va tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Xotiraning samaradorligini oshirishda turli psixologik va didaktik usullar muhim o'rin tutadi. Takrorlash usuli eng oddiy va keng qo'llaniladigan metodlardan biri bo'lib, u axborotni bir necha marotaba qayta ko'rib chiqish orqali mustahkamlashga xizmat qiladi. Biroq takrorlashning samarali bo'lishi uchun u ongli va maqsadli bo'lishi zarur. Assotsiatsiya usuli esa yangi ma'lumotni oldingi bilimlar yoki tanish obrazlar bilan bog'lashga

asoslanadi, bu esa eslab qolish jarayonini osonlashtiradi. Vizualizatsiya usuli orqali axborotni tasvirlar, diagrammalar yoki grafik shakllarda ifodalash xotirada mustahkam iz qoldirishga yordam beradi. Guruhlash, ya'ni katta hajmdagi ma'lumotni kichik qismlarga ajratish usuli ham eslab qolishni yengillashtiradi. Bundan tashqari, mnemotexnik usullar — qisqartmalar, ritmik iboralar, hikoyalar orqali yodlash — xotira samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Xotira jarayonlarining rivojlanishi insonning umumiy intellektual salohiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Xotirani rivojlantirish uchun muntazam aqliy mashqlar bajarish, sog'lom turmush tarziga rioya qilish, yetarli uyqu olish va stress omillarini kamaytirish muhimdir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik ham miya faoliyatini rag'batlantiradi va xotira jarayonlarini yaxshilaydi. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalar, jumladan, turli mobil ilovalar va interaktiv dasturlar xotirani mashq qilishda samarali vosita bo'lib xizmat qilmoqda.

Xulosa qilib aytganda, xotira insonning bilish faoliyatida markaziy o'rin egallovchi, murakkab va ko'p qirrali psixik jarayon sifatida namoyon bo'ladi. U orqali inson atrof-muhitdan olingan axborotni qabul qiladi, uni qayta ishlaydi, tizimlashtiradi va zarur paytda qayta tiklaydi. Shu jihatdan xotira nafaqat bilimlarni saqlash vositasi, balki inson tafakkuri, nutqi va umumiy intellektual rivojlanishining muhim asosi hisoblanadi. Ayniqsa, zamonaviy axborotlashgan jamiyatda ma'lumotlar hajmining keskin ortib borishi xotiraning ahamiyatini yanada kuchaytirib, uni ilmiy jihatdan chuqur o'rganishni talab etmoqda. Maqola davomida xotiraning mohiyati, uning asosiy bosqichlari — eslab qolish, saqlash va qayta tiklash jarayonlari ilmiy asosda tahlil qilindi. Ushbu bosqichlarning har biri o'ziga xos psixologik mexanizmlarga ega bo'lib, ularning samaradorligi insonning diqqat darajasi, motivatsiyasi, emotsional holati va tashqi muhit omillari bilan chambarchas bog'liqligi aniqlandi. Xususan, diqqatning barqarorligi va ongli faoliyat xotira jarayonlarining muvaffaqiyatli kechishida muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, insonning o'rganilayotgan materialga bo'lgan qiziqishi va ichki ehtiyoji axborotni mustahkam eslab qolishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari xotiraning turli turlari mavjudligini va ularning har biri alohida funksional ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Jumladan, qisqa muddatli xotira axborotni vaqtinchalik saqlashga xizmat qilsa, uzoq muddatli xotira bilim va tajribalarni uzoq vaqt davomida saqlash imkonini beradi. Operativ xotira esa inson faoliyatining muayyan bosqichida zarur bo'lgan axborotni boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, obrazli, so'z-mantiqiy, emotsional va harakat xotirasi inson faoliyatining turli jabhalarida o'ziga xos vazifalarni bajaradi. Bu esa xotiraning murakkab va ko'p funksiyali tizim ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi. Axborotni eslab qolish jarayonining tahlili shuni ko'rsatdiki, samarali o'rganish uchun mexanik yodlashdan ko'ra mantiqiy eslab qolish ancha ustun hisoblanadi. Chunki mantiqiy yondashuv orqali inson ma'lumotni tushunadi, uni mavjud bilimlari bilan bog'laydi va

shu asosda mustahkam bilim hosil qiladi. Natijada bunday axborot uzoq muddatli xotirada barqaror saqlanadi va zarur paytda osonlik bilan qayta tiklanadi. Shu sababli zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning mustaqil fikrlashi, tahlil qilish va xulosa chiqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Maqolada keltirilgan samarali eslab qolish usullari xotira jarayonlarini sezilarli darajada yaxshilash imkonini beradi. Xususan, takrorlash usuli axborotni mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega bo'lsa-da, uning ongli va tizimli amalga oshirilishi zarurligi ta'kidlandi. Assotsiatsiya usuli yangi ma'lumotlarni mavjud bilimlar bilan bog'lash orqali eslab qolishni osonlashtiradi. Vizualizatsiya usuli esa axborotni tasvirlar orqali ifodalash orqali xotirada mustahkam iz qoldiradi. Guruhlash va mnemotexnik usullar esa katta hajmdagi ma'lumotlarni o'zlashtirishni yengillashtiradi. Ushbu usullarni o'quv jarayonida qo'llash o'quvchilarning bilimlarni samarali egallashiga xizmat qiladi. Shuningdek, xotirani rivojlantirishda sog'lom turmush tarzi, muntazam mashqlar, yetarli uyqu va psixologik barqarorlik muhim omillar ekanligi ham qayd etildi. Insonning jismoniy va ruhiy holati xotira faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois xotirani rivojlantirish faqatgina aqliy mashqlar bilan cheklanib qolmasdan, balki umumiy hayot tarzini to'g'ri tashkil etishni ham talab etadi. Zamonaviy texnologiyalarning rivojlanishi esa xotirani rivojlantirish uchun yangi imkoniyatlarni yaratib, turli interaktiv vositalar orqali o'rganish jarayonini yanada samarali qilishga xizmat qilmoqda. Umuman olganda, xotira inson hayotida beqiyos ahamiyatga ega bo'lib, uning samarali ishlashi shaxsning bilim darajasi, intellektual salohiyati va ijtimoiy moslashuvchanligini belgilaydi. Xotira jarayonlarini chuqur o'rganish va amaliyotda qo'llash nafaqat ta'lim sifatini oshirishga, balki insonning kundalik hayotda muvaffaqiyatga erishishiga ham yordam beradi. Shu sababli xotira va eslab qolish jarayonlarini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlarni davom ettirish va ularning natijalarini amaliyotga joriy etish muhim ilmiy vazifa bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nurullo o'g'li, A. A. (2023). Sharq mutafakkirlarining asarlarida psixodiagnostikaga doir qarashlari. Тараққиёт, 13.
2. Vaxabova, O'. T. (2024). Globallashuv sharoitida axborot muhitining yoshlar ijtimoiy normalari shakllanishiga ta'sirining psixologik jihatlarini. Современное образование (Узбекистан), 12(145), 46–51.
3. O'gilxon, T., Vaxabova, O'. T. (2023). Axborot muhiti yoshlar ijtimoiy normalari shakllanishiga ta'sirini tadqiq etishning metodik jihatlarini. Современное образование (Узбекистан), 11(132), 15–22.
4. Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (2000). Introduction to Psychology. New York: Harcourt Brace College Publishers.

5. Baddeley, A. (1997). *Human Memory: Theory and Practice*. London: Psychology Press.
6. Tulving, E. (1985) Memory and consciousness. *Canadian Psychology*, 26(1), 1-12.
7. Ebbinghaus, H. (1913). *Memory: A Contribution to Experimental Psychology*. New York: Teachers College, Columbia University.
8. Anderson, J. R. (2000). *Cognitive Psychology and Its Implications*. New York: Worth Publishers.
9. Matlin, M. W. (2009). *Cognition*. Hoboken: John Wiley & Sons.
10. Sternberg, R. J. (2012). *Cognitive Psychology*. Belmont: Wadsworth Publishing.
11. Schacter, D. L. (2001). *The Seven Sins of Memory: How the Mind Forgets and Remembers*. Boston: Houghton Mifflin.