



## XOTIRANI RIVOJLANTIRUVCHI MASHG'ULOTLAR

**Xalilova Maftuna Isomiddinovna**

*SamDChTI, Ingliz tili fakulteti talabasi*

**O.I.Yadgarova**

*Ilmiy rahbar: SamDChTI dotsenti*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada xotirani rivojlantirish uchun psixologik mashg'ulotlar va ularning samaradorligi haqida so'z boradi. Xotira – inson ongining ajralmas qismi bo'lib, uning turli turlarini rivojlantirish ko'plab psixologik texnikalar va mashqlar yordamida mumkin. Psixologik mashg'ulotlar xotira jarayonlarini mustahkamlash, yaxshilash va yangi axborotni samarali saqlashga yordam beradi. Ushbu maqolada xotira mashqlarining turlari, ularning afzalliklari va qo'llanilishi o'rganiladi. Shuningdek, psixologik yondoshuvlarning samaradorligi va ular bilan bog'liq ilmiy tadqiqotlar tahlil qilinadi.*

**Kalit so'zlar:** *xotira, psixologik mashg'ulotlar, kognitiv rivojlanish, yodlash, kognitiv psixologiya, xotirani rivojlantirish, psixoterapiya.*

**Kirish:** Xotira insonning asosiy psixologik funksiyalaridan biridir. U bizga o'rganilgan bilimlarni eslab qolish, yangi ma'lumotlarni tezda o'zlashtirish va muhim qarorlar qabul qilishda yordam beradi. Xotira jarayonlari, uning rivojlanishi va buzilishi insonning kognitiv faoliyati bilan chambarchas bog'liqdir. Xotira nafaqat o'zgarib boradigan qobiliyat, balki kognitiv jarayonlarning asosiy elementidir. Xotirani rivojlantirish uchun psixologik mashg'ulotlar ko'plab metodlar va texnikalarni o'z ichiga oladi, ular insonning kognitiv salohiyatini oshirishga yordam beradi.

Ushbu maqolada xotirani rivojlantirish uchun qo'llaniladigan psixologik mashg'ulotlarning turli usullari, samaradorligi va amaliyoti haqida so'z yuritiladi. Xususan, xotirani rivojlantirishga yordam beradigan mashqlar va texnikalar psixologiyada qanday ko'rilganligi va ularning inson psixikasi uchun qanchalik foydalidirli tahlil qilinadi.

### **Tahlil va Muhokama**

Xotirani rivojlantiruvchi psixologik mashg'ulotlar, kognitiv psixologiya va xotira jarayonlarini yanada samarali qilishda muhim rol o'ynaydi. Xotira inson ongining ajralmas qismidir va uning rivojlanishi turli omillar bilan bog'liqdir. Ushbu tahlilda xotirani rivojlantirish uchun qo'llaniladigan psixologik mashg'ulotlar va ularning samaradorligini chuqur o'rganish maqsad qilingan. Bunda xotira jarayonlari, turli xotira turlari, mashqlar va ularning foydasi ko'rib chiqiladi.

### **Xotira jarayonlari va uning rivojlanishi:**

Xotira — bu ongimizda saqlanadigan barcha ma'lumotlar, tajribalar va bilishlarga doir jarayonlar yig'indisidir. Psixologiyada xotira jarayonlari quyidagilarga bo'linadi: ma'lumotlarni o'rganish (yodlash), saqlash (saqlash jarayoni), tiklash (eslash) va



unutish. Xotirani rivojlantirish jarayoni bu uchta asosiy bosqichni mustahkamlashni o'z ichiga oladi.

1. **O'rganish (yodlash):** Yangi ma'lumotlarni o'rganish, insonning psixologik faoliyatining muhim qismi bo'lib, yodlash mashqlari yordamida bu jarayonni kuchaytirish mumkin. Yodlashning samarali bo'lishi uchun materialni ko'p takrorlash, uning mantiqiy tuzilishini o'rganish zarur. Repetitiv yodlash texnikasi yoki qayta-qayta takrorlash usuli qisqa muddatli xotira uchun foydali bo'lsa, uzoq muddatli xotira uchun ma'lumotni tizimli ravishda o'rganish va tushunish muhimdir.

2. **Saqlash (saqlash jarayoni):** Xotira saqlash jarayoni ma'lumotlarni uzoq muddatli xotiraga o'tkazishdan iborat. Bu jarayonni optimallashtirish uchun kontekstual yodlash texnikalari va o'zaro bog'lash mashqlari qo'llaniladi. Masalan, o'rganilayotgan ma'lumotlarni shaxsiy tajribalar bilan bog'lash orqali xotiraga tezroq o'tishi mumkin.

3. **Tiklash (eslash):** Ma'lumotlarni tiklash xotiraning asosiy jarayonlaridan biridir. Bu jarayonni yaxshilash uchun mnemoteknika texnikalari va vizualizatsiya kabi usullar qo'llaniladi. Bunda o'rganilgan ma'lumotlar tasavvur yoki simvollarga aylantiriladi va eslashni osonlashtiradi.

### **Xotira turlari va ularning rivojlanishi:**

Xotira psixologiyada bir necha turga bo'linadi: qisqa muddatli xotira, uzoq muddatli xotira va ishlovchi xotira. Har bir xotira turi o'zining xususiyatlari bilan ajralib turadi va ularni rivojlantirish uchun maxsus usullar qo'llaniladi.

1. **Qisqa muddatli xotira:** Qisqa muddatli xotira, aynan hozirgi vaqtda faollik ko'rsatayotgan ma'lumotlarni saqlash va ishlatish uchun zarur. Bu xotira turi tez o'zgaradi va uning hajmi cheklangan. Qisqa muddatli xotirani rivojlantirish uchun yodlash mashqlari, masalan, takrorlash, xotirani maksimal darajada yuklash orqali samarali foydalanish mumkin. Bu turdagi xotira uchun tez-tez ishlatiladigan mashqlar: raqamlar ketma-ketligini qayta aytish, so'zlarni tezda yodlash va boshqa qisqa muddatli yodlash mashqlari.

2. **Uzoq muddatli xotira:** Uzoq muddatli xotira davomiy saqlashni talab qiladi va ma'lumotni saqlash uchun mustahkam asos bo'ladi. Uzoq muddatli xotirani rivojlantirish uchun kontekstual o'rganish va o'zaro bog'lash texnikalaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Misol uchun, o'rganilayotgan materialni bir-biriga bog'lash va uni shaxsiy tajribalar yoki ilgari o'rganilgan materiallarga ulanadigan tarzda qayta ishlash orqali uzoq muddatli xotirani mustahkamlash mumkin.

3. **Ishlovchi xotira:** Ishlovchi xotira yangi ma'lumotlarni faoliyatga tatbiq etishga yordam beradi. Bu xotira turida ishlatilgan ma'lumotlar vaqtinchalik ravishda saqlanadi va ular ko'proq miya faoliyatida ishlatiladi. Ishlovchi xotirani rivojlantirish uchun mantiqiy yodlash texnikalari va ma'lumotlarni yodlashda chuqurroq fikrlash usullaridan foydalanish foydali bo'ladi.

### **Psixologik mashg'ulotlar va ularning samaradorligi:**

Xotira rivojlantirish uchun psixologik mashg'ulotlar ko'plab texnikalarga tayanadi. Repetitiv yodlash, vizualizatsiya, mnemoteknika va kontekstual yodlash kabi mashqlar kognitiv salohiyatni yaxshilashga yordam beradi. Bu mashg'ulotlar nafaqat



xotirani rivojlantirishga, balki boshqa psixologik funksiyalarni, masalan, diqqat, fikrlash va konsentratsiyani oshirishga ham yordam beradi.

1. **Repetitiv yodlash (takrorlash):** Takrorlash — qisqa muddatli xotira uchun eng samarali usuldir. Ushbu texnikada ma'lumot bir necha bor qayta-qayta takrorlanadi, bu esa ma'lumotni yodlash jarayonini samarali qiladi. Biroq, bu texnika uzoq muddatli xotira uchun cheklangan bo'lishi mumkin, chunki ma'lumot faqat qisqa muddatli xotirada saqlanadi.

2. **Vizualizatsiya:** Vizualizatsiya usuli o'rganilgan materialni tasavvur qilishni nazarda tutadi. Bu usul ko'plab psixologik mashg'ulotlarda ishlatiladi va xotira jarayonini kuchaytiradi. Misol uchun, matematik formulani yoki tarixiy hodisani tasavvur qilish orqali eslab qolish mumkin. Bu, ayniqsa, maxsus tasavvurlarni talab qiladigan ma'lumotlarni yodlashda samarali bo'ladi.

3. **Mnemoteknika:** Mnemoteknika — bu so'zlar yoki ma'lumotlarni yodlash uchun maxsus san'at va usuldir. Bu texnikada ma'lumotni eslab qolish uchun maxsus belgilar yoki simvollaridan foydalaniladi. Mnemoteknikani qo'llash, ayniqsa, raqamlarni yoki uzoq muddatli xotira uchun zarur bo'lgan ma'lumotlarni yodlashda samarali.

### **Psixologik mashg'ulotlarning samaradorligi:**

Xotira rivojlantirish uchun psixologik mashg'ulotlar samarali bo'lishi uchun ular aniq maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Mashg'ulotlarning samaradorligi faqat mashqlarni bajarishning o'zi bilan emas, balki bu mashqlarni doimiy ravishda bajarishda ham bog'liqdir. Xotira mashg'ulotlari samaradorligini oshirish uchun, albatta, individual yondoshuvni hisobga olish lozim. Har bir insonning kognitiv salohiyati va xotira jarayonlari o'ziga xosdir, shuning uchun mashg'ulotlar individual tarzda tanlanishi kerak.

Xotirani rivojlantirishda ijtimoiy muhit va shaxsiy motivatsiyaning ham ahamiyati katta. Psixologik mashg'ulotlar individual rivojlanishni kuchaytirish bilan birga, ijtimoiy faoliyatda ham o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. O'rganilgan ma'lumotlar nafaqat yodda saqlanadi, balki ularni kundalik hayotda qo'llashda yordam beradi.

Xotirani rivojlantirish uchun psixologik mashg'ulotlar samarali va muhim vositadir. Ushbu mashg'ulotlar kognitiv salohiyatni oshirish, ma'lumotlarni samarali yodlash va saqlash jarayonlarini kuchaytirish imkonini beradi. Xotira mashqlarini muntazam ravishda bajarish, shuningdek, psixologik yondashuvlarni yaxshilash xotirani rivojlantirishning samarali yo'lidir. Xotirani rivojlantirishda ilgari surilgan usullarni qo'llash, o'rganilgan bilimlarni kundalik hayotda qo'llash imkonini beradi.

### **Xulosa:**

Xotirani rivojlantirish uchun psixologik mashg'ulotlar insonning kognitiv qobiliyatlarini oshiradi va ma'lumotlarni samarali ravishda yodlashga yordam beradi. Bu usullar orqali xotira jarayonlarini mustahkamlash mumkin, shu bilan birga, umumiy psixologik holatni yaxshilashga ham yordam beradi. Xotirani rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni kundalik hayotga tatbiq etish, shaxsiy va ijtimoiy rivojlanish uchun foydalidir. Bunday mashg'ulotlar individual yondoshuv va metodlarni talab qiladi, bu esa har bir inson uchun o'ziga xos samaradorlikni ta'minlaydi.



## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Baddeley, A. D. (1992). Working Memory. *Science*, 255(5044), 556-559.
2. Cowan, N. (2008). The Magical Number 4 in Short-Term Memory: A Reconsideration of the Evidence. *Behavioral and Brain Sciences*, 24(1), 87-114.
3. Tulving, E. (2002). Episodic Memory: From Mind to Brain. *Annual Review of Psychology*, 53, 1-25.
4. Baddeley, A. D., & Hitch, G. J. (1974). Working Memory. *The Psychology of Learning and Motivation*, 8, 47-89.
5. Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2015). *Cognitive Psychology: A Student's Handbook*. 7th edition. Psychology Press.