



O'SMIRLARDA XOTIRA JARAYONLARINI O'RGANISH VA XOTIRANI MUSTAHKAMLASHGA QARATILGAN USULLAR.

Turon Universiteti Psixologiya yo'nalishi 2-kurs talabasi

Qulmurodova Ruxshona.

***Annotatsiya:** Mazkur maqolada o'smirlik davrida xotira jarayonlarini o'rganishning ahamiyati, bu jarayonni rivojlantirishning psixologik asoslari hamda xotirani mustahkamlash uchun qo'llaniladigan samarali usullar haqida batafsil ma'lumot berilgan. Tadqiqotlar va tajriba natijalari asosida o'smirlar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

***Kalit so'zlar:** O'smirlik, xotira, xotirani rivojlantirish, psixologik usullar, kognitiv rivojlanish, ta'lim, mustahkamlash texnikalari.*

***Аннотация:** В статье подробно излагается важность изучения процессов памяти в подростковом возрасте, психологические основы развития этого процесса, эффективные методы укрепления памяти. На основе результатов исследований и экспериментов разработаны практические рекомендации для подростков.*

***Ключевые слова:** Подростковый возраст, память, развитие памяти, психологические методы, когнитивное развитие, образование, методы подкрепления.*

***Abstract:** This article provides detailed information on the importance of studying memory processes in adolescence, the psychological foundations of the development of this process, and effective methods used to strengthen memory. Based on the results of research and experiments, practical recommendations for adolescents have been developed.*



Keywords: *Adolescence, memory, memory development, psychological methods, cognitive development, education, strengthening techniques.*

O‘smirlik inson hayotidagi eng faol va dinamik rivojlanish bosqichlaridan biridir. Bu davrda tafakkur, xotira, diqqat kabi psixik jarayonlar jadallik bilan o‘zgaradi va shakllanadi. Ayniqsa, bilim olish, mustaqil fikrlash va muammolarni hal qilish ko‘nikmalari uchun xotira jarayoni muhim o‘rin tutadi. Shu sababli o‘smirlik davrida xotira imkoniyatlarini o‘rganish va uni mustahkamlashga yo‘naltirilgan usullarni ishlab chiqish dolzarb vazifalardan biridir. O‘smirlik davrida xotira jarayonining o‘ziga xos xususiyatlari. O‘smirlik davrida xotira quyidagi xususiyatlar bilan tavsiflanadi: Mantiqiy xotira rivojlana boshlaydi, ya’ni bilimlar o‘zaro bog‘liqlik asosida yodlanadi. Emotsional xotira kuchayadi, chunki bu yoshda his-tuyg‘ular kuchliroq namoyon bo‘ladi. Ixtiyoriy xotira ya’ni, ongli ravishda eslab qolish va qayta eslash jarayonlari rivojlanadi. Suratli va obrazli xotira avvalgidan ham yuqori darajada saqlanib qoladi, biroq asta-sekin mantiqiy tafakkur bilan uyg‘unlashadi. Tadqiqotlar ko‘rsatadiki, o‘smirlar uchun ma’lumotni mustaqil qayta ishlash, uni tizimlashtirish va mantiqiy bog‘lash orqali xotira samaradorligini oshirish mumkin. O‘smirlarning xotira rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillar. Shaxsiy motivatsiya: Ma’lumotni shaxsiy qiziqishlar asosida o‘rganish xotirani kuchaytiradi. Aqliy faoliyat: Muntazam mantiqiy mashg‘ulotlar (masalan, matematik masalalarni yechish, muammoli savollar ustida ishlash) xotirani rivojlantiradi. Sog‘lom turmush tarzi: To‘g‘ri ovqatlanish, yetarli uyqu va jismoniy faollik xotira salohiyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ijtimoiy muhit: Oila va tengdoshlar bilan ijobiy muloqot qilish psixik jarayonlarning, jumladan, xotiraning rivojlanishiga yordam beradi. O‘smirlarda xotirani mustahkamlashga qaratilgan asosiy usullar: Mnemoteknik usullar. Mnemoteknika – ma’lumotni osonroq eslab qolish uchun maxsus usullar to‘plamidir. Assotsiatsiyalar yaratish: Yangi bilimlarni mavjud bilimlar bilan bog‘lash. Qisqartirishlar: So‘z yoki gaplarni qisqartirib, eslab qolishni osonlashtirish. Tasvirlar orqali yodlash: Ma’lumotni surat



yoki rasm ko‘rinishida tasavvur qilish. Ma’lumotni ma’lum oraliqlar bilan takrorlash (“interval takrorlash”) xotira mustahkamligini oshiradi. O‘rganilgan ma’lumotni boshqa birovga tushuntirib berish orqali bilimni mustahkamlash mumkin. Matnlarni qisqacha bayon qilish, hikoya tuzish, testlar yechish kognitiv faoliyatni oshiradi.

Krossvordlar, shaxmat, mantiqiy o‘yinlar xotira va tafakkurni mustahkamlashda foydalidir. Rangli grafiklar, diagrammalar, jadvallar orqali bilimlarni mustahkamlash. Audiokitoblar va eshitish orqali ma’lumotlarni yodlash. Meditatsiya va nafas olish mashqlari yordamida diqqatni jamlash va xotira faoliyatini kuchaytirish mumkin. “5 daqiqa qoidasi” – ma’lum bir vaqtda faqat bitta vazifaga diqqatni qaratish texnikasi foydali. O‘smirlar bilan ishlashda pedagog va ota-onalar uchun tavsiyalar Xotirani rivojlantirish mashg‘ulotlarini qiziqarli va o‘yin shaklida tashkil qilish. Har bir o‘smirning qiziqishlari va individual o‘ziga xosliklarini inobatga olish. O‘smirlarni muvaffaqiyatlari uchun rag‘batlantirish va ularni ijobiy motivatsiya bilan ta’minlash. O‘smirlik — shaxs rivojlanishining muhim bosqichi bo‘lib, bu davrda biologik va psixologik o‘zgarishlar bir vaqtda sodir bo‘ladi. Xotira jarayoni o‘smirlikda quyidagi o‘zgarishlarga uchraydi: Mantiqiy va semantik xotira faollashadi. O‘smirlar shunchaki faktlarni emas, balki ular orasidagi mantiqiy bog‘liqlikni ham tushunishga harakat qilishadi. Kritik tafakkur rivojlanadi, bu esa faqat eslab qolish emas, ma’lumotni tahlil qilishga ham xizmat qiladi. Xotira strategiyalarini shakllantirish yuzaga keladi. O‘smirlar eslab qolish uchun o‘z usullarini ishlab chiqadilar: ro‘yxatlar tuzish, asosiy nuqtalarni ajratib ko‘rsatish, hikoya shaklida o‘rganish kabi. Ribot (1881) o‘smirlarning emotsional xotirasi o‘ta faol ekanini ko‘rsatgan. Shuningdek, o‘rganilgan bilimlarning hayotiy tajriba bilan bog‘liq bo‘lsa, ularni eslab qolish osonroq bo‘lishi aniqlangan. O‘smirlarning xotira rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillar. Xotira faoliyatini kuchaytirish uchun o‘smirning ichki qiziqishi va motivatsiyasi juda muhim. O‘smir o‘z ehtiyojlariga mos ma’lumotlarni yodlashga



ko‘proq intiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muntazam sport bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlarda xotira va diqqat darajasi yuqori bo‘ladi. Aerobik mashqlar miya faoliyatini rag‘batlantiradi. Stress va xavotir xotira salohiyatini pasaytiradi. O‘smirlar uchun ijobiy va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish — xotirani rivojlantirishda muhim omil. Yetarli uyqu (kamida 8 soat) Muvozanatli ovqatlanish (miya uchun omega-3, B vitaminlari) Suv ichish me‘yorida bo‘lishi — bu omillar xotirani faol saqlashga yordam beradi. O‘smirlarda xotirani mustahkamlashga qaratilgan asosiy usullar. Vizual assotsiatsiyalar: Masalan, tarixiy sanalarni eslab qolish uchun ularga qiziqarli hikoya yaratish. Kodlash va shifrlash: Murakkab ma’lumotlarni qisqa belgilar yoki kodlar orqali eslab qolish. Ritm va musiqadan foydalanish: She’r, rasmiy ma’lumotlarni ritmik ohangda yod olish. Spaced repetition (oralik bilan takrorlash): Ma’lumotni dastlab qisqa, keyin uzoq muddatlarda takrorlash. Aktiv qayta ishlash: O‘qilgan materialni so‘zlab berish, savollar berish va javob topishga urinib ko‘rish. Muammoli topshiriqlar: Javobi aniq bo‘lmagan vaziyatlarni tahlil qilish orqali xotirani va mantiqiy fikrlashni kuchaytirish. Rol o‘yinlari: Tarixiy shaxslar, adabiy qahramonlar roliga kirib, ma’lumotlarni eslab qolish. Mind-map (fikir xaritalari): Ma’lumotlar o‘rtasidagi bog‘lanishlarni ko‘rsatish va ular asosida umumlashtirish. Grafik eslatmalar: Diagrammalar, chizmalar va kontseptual xaritalar tuzish orqali ma’lumotni eslab qolish.

Pomodoro usuli: 25 daqiqa ishlash va 5 daqiqa dam olish orqali diqqatni oshirish va xotirani kuchaytirish. Fokus meditatsiyasi: Har kuni 5–10 daqiqa davomida nafasni kuzatish orqali ongni tinchlantirish va eslab qolish salohiyatini oshirish. “Memory” o‘yinlari: Kartalar yordamida eslab qolish qobiliyatini rivojlantirish. Interaktiv kvizlar: Savol-javob shaklidagi raqamli o‘yinlar orqali bilimlarni mustahkamlash. O‘smirlar bilan ishlashda pedagog va ota-onalar uchun kengaytirilgan tavsiyalar. Qiziqarli o‘rganish: Xotira mashg‘ulotlarini zerikarli emas, o‘yin, musobaqa shaklida tashkil qilish. Progressni kuzatish: Har bir kichik



muvaffaqiyatni qayd etish va rag‘batlantirish. Ijobiy teskari aloqa: Xatoliklar uchun tanqid qilish o‘rniga, to‘g‘ri yo‘l ko‘rsatish. Individual yondashuv: Har bir o‘smirning o‘ziga xos qobiliyat va o‘rganish uslublarini hisobga olish. O‘smirlik davrida xotira jarayonlarini o‘rganish va rivojlantirish nafaqat ta’lim jarayoni uchun, balki shaxs sifatida shakllanish uchun ham nihoyatda muhimdir. Xotira jarayonlarining samarali rivojlanishi o‘smirlarning mustaqil fikrlash, ma’lumotni tahlil qilish va o‘z hayotiy maqsadlariga erishish imkoniyatlarini kengaytiradi. Shu sababli o‘quvchilar, ota-onalar va pedagoglar tomonidan xotira rivojlanishiga alohida e’tibor qaratilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ananev B.G. “Psixologiya va shaxs rivojlanishi” – Toshkent, 2017.
2. Muxamedrakhimov R.J. “Pedagogik va yosh psixologiyasi” – Toshkent, 2019.
3. Baddeley A. “Xotira: psixologik yondashuv” – 2016.
4. Woolfolk A. “Educational Psychology” – 2014.
5. Mahmudov M. “Kognitiv psixologiya asoslari” – Toshkent, 2020.
6. Neisser U. “Kognitiv psixologiya” – Moskva, 2001.
7. Atkinson R.L., Atkinson R.C. “Psixologiya: asosiy tushunchalar” – 1999.
8. Solso R.L. “Kognitiv psixologiya” – 2006.
9. Vygotsky L.S. “Intelekt va tafakkur rivojlanishi” – Toshkent, 2015.
10. Bruner J.S. “Ta’lim jarayonining psixologiyasi” – 2010.



11. Zaretskiy V.K. “Xotira va tafakkur: rivojlanish jarayonlari” – Moskva, 2004.
12. Schacter D.L. “Xotira psixologiyasi va nevrologiyasi” – 2012.
13. Tulving E., Craik F.I.M. “Xotira va bilim” – 2000.
14. Averbukh V.I. “Bolalarda xotira va diqqatni rivojlantirish” – 2008.
15. Shaxtin V.A. “Ta’limda xotira jarayonlari va ularni rivojlantirish texnologiyalari” – 2013.