

XOTIRANI RIVOJLANTIRUVCHI PSIXOLOGIK MASHG‘ULOTLAR

*Ilmiy rahbar: SamDChTI dotsenti O.I.Yadgarova
SamDChTI, Ingliz fakulteti talabasi A.B.Axtamova*

Annotatsiya: Mazkur maqolada inson xotirasini rivojlantirishga qaratilgan psixologik mashg‘ulotlarning mohiyati, ahamiyati va qo‘llash usullari yoritiladi. Xotira – bu shaxsning bilimlarni eslab qolish, saqlash va qayta tiklash qobiliyatidir. Maqolada xotiraning turli shakllari, jumladan, qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira, ularning rivojlanish jarayoniga ta’sir qiluvchi omillar tahlil qilinadi. Mashg‘ulotlar orqali xotirani mustahkamlash usullari, jumladan, o‘yin texnologiyalari, ijodiy faoliyat va mental gimnastikalar haqidagi tavsiyalar beriladi. Tadqiqotlar asosida, xotira rivojlanishiga ta’sir qiluvchi psixologik omillar, jumladan, stress, motivatsiya va konsentratsiyaning ahamiyati ko‘rsatib o‘tiladi. Maqola psixologlar, pedagoglar hamda o‘z intellektual salohiyatini oshirishni istaganlar uchun foydali bo‘lishi kutiladi. Unda amaliy misollar va ilmiy yondashuvlar birgalikda qo‘llanilib, xotira rivoji uchun eng samarali usullar taqdim etiladi. Shuningdek, maqola psixologik mashg‘ulotlarni rejalashtirish va o‘tkazish bo‘yicha metodik tavsiyalarni ham o‘z ichiga oladi.

Kalit so‘zlar: xotira, xotira turlari: qisqa muddatli xotira, uzoq muddatli xotira, operativ xotira, ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira, xotira konsolidatsiyasi, unutuvchanlik (amneziya), xotiraning pasayish sabablari, xotirani mustahkamlovchi mashg‘ulotlar

Abstract: This article explores the essence, significance, and methods of implementing psychological exercises aimed at improving memory. Memory is the ability of an individual to remember, store, and recall information. The article examines various forms of memory, including short-term and long-term memory, as well as the factors influencing their development. It provides recommendations on enhancing memory through exercises such as game technologies, creative activities, and mental gymnastics. Based on research findings, the article highlights the psychological factors affecting memory development, including stress, motivation, and concentration. It is expected to be useful for psychologists, educators, and individuals seeking to enhance their intellectual potential. The article combines practical examples and scientific approaches to present the most effective methods for memory development. Additionally, it includes methodological recommendations for planning and conducting psychological exercises.

Key words: memory, types of memory: short-term memory, long-term memory, working memory, voluntary and involuntary memory, memory consolidation, forgetfulness (amnesia), causes of memory decline, memory strengthening exercises.

Xotira – insonning kundalik faoliyatida va intellektual rivojlanishida muhim rol o‘ynaydigan eng zarur kognitiv funktsiyalardan biridir. Xotira orqali shaxs

ma'lumotlarni saqlash va eslab qolish qobiliyatiga ega bo'lib, bu o'rganish, muammolarni hal qilish va qaror qabul qilish jarayonlarini osonlashtiradi. Yillar davomida psixologik tadqiqotlar xotirani rivojlantirishning turli usullarini o'rganib chiqdi va samarali strategiyalarni taqdim etdi. Ushbu maqola xotira rivojlanishini ta'minlovchi psixologik mashg'ulotlarga bag'ishlangan bo'lib, ularning nazariy asoslari va amaliy qo'llanilishini ko'rib chiqadi. Maqolada qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira kabi turli xotira shakllari yoritilib, stress, motivatsiya va konsentratsiya kabi psixologik omillar xotira faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatishi tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada xotiraga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan o'yin mashg'ulotlari, ijodiy faoliyatlar va mental treninglar kabi maxsus usullar batafsil ko'rsatiladi. Ushbu usullar xotirani mustahkamlashga yordam berib, kognitiv moslashuvchanlik va aqliy farovonlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Maqolada taqdim etilgan fikrlar psixologlar, pedagoglar va o'z xotira salohiyatini oshirishni istagan shaxslar uchun foydali bo'lishi kutiladi.

Xotira - bu ma'lumot yoki axborotlarni kodlash, saqlash va kerak bo'lganda olish uchun ong qobiliyati. Bu kelajakdagi harakatlarga ta'sir qilish maqsadida ma'lumotni vaqt o'tishi bilan saqlashdir.¹ Agar o'tmishdagi voqealarni eslab qolish imkoni bo'lmasa, til, munosabatlar yoki shaxsiy o'zlikni rivojlantirish imkonsiz bo'lar edi.²

Xotira tushunchasiga **E.G'.G'oziyev** quyidagicha ta'rif bergan. *“Xotira atrof-muhitdagi voqelik (narsa)ni bevosita va bilvosita, ixtiyoriy va ixtiyorsiz ravishda, passiv va faol holda, reproduktiv va produktiv tarzda, verbal va noverbal shaklda, mantiqiy va mexanik yo'l bilan aks ettiruvchi esda olib qolish, esda saqlash, qayta esga tushirish, unutish hamda tanish hissidan iborat psixik jarayon. Alohida va umumiylik namoyon qiluvchi ijtimoiy hodisa barcha taassurotlarni ijobiy qayta ishlashga yo'naltirilgan mnemik faoliyatdir”*.

Xotira bir nechta turlarga bo'linadi. Ularning asosiy turlari quyidagilar:

- ❖ **Qisqa muddatli xotira** – qisqa vaqt ichida saqlangan ma'lumotlar (bir necha soniya yoki daqiqalar). Masalan, telefon raqamini eslab qolish
- ❖ **Uzoq muddatli xotira** - xotira turlaridan. Bu bilimlarni, shu bilan birga ko'nikma va malakalarni uzoq vaqtgacha esda saqlashni ta'minlaydi, hamda g'oyat ko'p hajmdagi axborotni esda tutish bilan xarakterlanadi.³

¹ Sherwood L (1 January 2015). Human Physiology: From Cells to Systems. Cengage Learning. pp. 157–162. ISBN 978-1-305-44551-2.

² Eysenck M (2012). Attention and Arousal : Cognition and Performance. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. ISBN 978-3-642-68390-9. OCLC 858929786.

³ I. Xalilova, I Xaydarov “Umumiy psixologiya” darsligi. Toshkent –2009
<https://lib.jdpu.uz/storage/uploads/files/Umumiy%20psixologiya.%20Xalilova.pdf>

- ❖ **Operativ xotira** (lot. oreratio - harakat) - xotira turlaridan biri. By ma'lum faoliyatni bajarish jarayonida ifodalanadi, uzoq muddatli xotiradan vaqtincha foydalanadi.⁴
- ❖ **Ixtiyorsiz xotira** - biror narsani esda olib qolish yoki eslash uchun maxsus maqsad bo'lmagan holda esda olib qolish va qayta esga tushirish.⁵
- ❖ **Ixtiyorsiz xotira** — insonning ongidan tashqarida, bilinçsiz ravishda yuzaga keladigan xotira turidir. Bu xotira avtomatik ravishda saqlanadi va unga ongli ravishda ta'sir qilish yoki uni boshqarish qiyin. Ixtiyorsiz xotira ko'pincha odat, refleks yoki o'ziga xos psixologik holatlar bilan bog'liq bo'ladi. Masalan, mashq qilish orqali o'rganilgan ko'nikmalar yoki o'zaro aloqalar.

Xotiraning qisqa muddatlidan uzoq muddatliga o'tishi **xotira konsolidatsiyasi** deb ataladi.

Xotirani yo'qotish odatda **unutuvchanlik** yoki **amneziya** sifatida tavsiflanadi⁶

Amneziya (lot. A - inkor etish, mnesus - xotira) - miyaning turli qismlarining jarohatlanishi natijasida xotiraning yo'qolish holati.⁷

Xotira pasayishi bir nechta sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin. Asosiy sabablar quyidagilar:

Ø Yosh o'zgarishlari: Yoshi o'tgan odamlar uchun xotira kamayishi tabiiy jarayon hisoblanadi. Bosh miyada neyronlar soni kamayishi va aloqalar zaiflashishi natijasida xotira pasayadi.

Ø Stress va depressiya: Uzoq muddatli stress yoki depressiya xotira va diqqatni pasaytirishi mumkin. Boshqa psixologik muammolar ham kognitiv funktsiyalarga ta'sir qiladi.

Ø Uyqusizlik: Yetarli darajada uyqu olmanganda, miyada axborotni qayta ishlash va saqlash jarayoni buziladi, bu esa xotira muammolariga olib kelishi mumkin.

Ø Nutrientlar yetishmovchiligi: Oziq-ovqatda zarur vitaminlar va minerallar, masalan, B12 vitamini yoki foliy kislotasining yetishmasligi xotirani susaytirishi mumkin.

Ø Davolanish yoki dori vositalarining yon ta'siri: Ba'zi dori-darmonlar, masalan, uyqusizlikka qarshi dorilar yoki antidepressantlar, vaqtinchalik xotira pasayishiga olib kelishi mumkin.

⁴ Ilmiybaza.uz sayti https://ilmiybaza.uz/?utm_source=chatgpt.com

⁵ U. Fayziyeva, N. Jumayev "Umumiy psixologiya" Buxoro – 2021(198-bet)

⁶ Staniloiu A, Markowitsch HJ (2012-11-01). "Towards solving the riddle of forgetting in functional amnesia: recent advances and current opinions". *Frontiers in Psychology*. 3. Frontiers Media SA: 403. doi:10.3389/fpsyg.2012.00403. PMC 3485580. PMID 23125838.

⁷ SH. Baratov, L.Olimov, O.Avezov "Psixologiya nazariyasi va tarixi" darsligi Toshkent, 2019 (473-bet)

Ø Alkogol va giyohvand moddalar: Alkogol va ba'zi narkotik moddalar miyada shikastlanishlar keltirib chiqarishi va xotira pasayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Ø Bosh miya shikastlanishlari: Miya jarohatlari yoki o'tkir miya qon aylanishi buzilishlari, masalan, insultlar, xotirani sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

Ø Xotiraning buzilishi virusli infeksiyalardan keyin ham paydo bo'lishi mumkin.⁸ Virusli infeksiyalar, masalan, gripp, meningit, ensefalit yoki COVID-19, miya yallig'lanishiga olib kelishi mumkin, bu esa xotira va boshqa kognitiv funksiyalarni pasaytiradi.

Ushbu omillarni aniqlash va ular bilan kurashish uchun psixologik yoki tibbiy yordam olish zarur.

Xotirani mustahkamlash bo'yicha olimlar va psixologlar tomonidan tavsiya etilgan bir nechta samarali mashg'ulotlar mavjud. Quyida ularning qisqacha tavsifi keltirilgan.

✓ Birinchi mashg'ulot **“Vizual xaritalar” usuli** bo'lib, Toni Buzan tomonidan ishlab chiqilgan. Ushbu usulda ma'lumotlar ranglar va chiziqlar yordamida aqliy xarita shaklida ifodalanadi. Masalan, markaziy tushuncha atrofida unga bog'liq ma'lumotlar yozilib, har biri turli ranglar bilan ajratiladi. Bu usul vizual xotirani kuchaytiradi va ma'lumotni yaxlit tizim sifatida yodlashga yordam beradi.

✓ Ikkinchi mashg'ulot **“Mnemonikalar yordamida yodlash”** deb ataladi va Hermann Ebbinghaus tadqiqotlariga asoslangan. Bu usulda ma'lumotlar hikoya yoki qiziqarli bog'lanish orqali yodlanadi. Masalan, raqamlar yoki so'zlardan iborat ro'yxatni qisqa hikoya sifatida eslab qolish mumkin. Ushbu texnika xotiraga tasvir va hissiyot qo'shish orqali eslash jarayonini osonlashtiradi.

✓ Uchinchi mashg'ulot **“Eshitish xotirasi uchun takrorlash” usuli** bo'lib, Atkinson va Shiffrin tomonidan ishlab chiqilgan. Ushbu mashg'ulotda talabalarga qisqa so'zlar yoki jumlar eshittiriladi va ularni bir necha marta takrorlash so'raladi. Takrorlash jarayoni eshituv xotirasini mustahkamlashga xizmat qiladi va ma'lumotni uzoq muddat saqlashga yordam beradi.

✓ To'rtinchi mashg'ulot Joshua Foer tomonidan taklif qilingan **“Memory Palace”** texnikasi bo'lib, ma'lumotlarni yaxshi bilgan joylashuvlar bilan bog'lashga asoslangan. Masalan, yodlash kerak bo'lgan har bir ma'lumot uy yoki xona ichidagi joylar bilan bog'lanadi. Ushbu usul tasavvur kuchidan foydalanib, ma'lumotni samarali eslab qolishga yordam beradi.

⁸ McEntire CR, Song KW, McInnis RP, Rhee JY, Young M, Williams E, et al. (2021-02-22). "Neurologic Manifestations of the World Health Organization's List of Pandemic and Epidemic Diseases". *Frontiers in Neurology*. 12: 634827. doi:10.3389/fneur.2021.634827. PMC 7937722. PMID 33692745.

✓ Beshinchi mashg‘ulot *“Tasvirlarni bog‘lash”* usuli bo‘lib, Allan Paivio tomonidan ishlab chiqilgan. Bu usulda so‘zlar mos tasvirlar bilan bog‘lanadi. Masalan, “qush” so‘zini uchayotgan qushning rasmi bilan birlashtirish orqali yodlash jarayoni samarali bo‘ladi. Ushbu mashg‘ulot xotirani kuchaytirish va tasvirli ma‘lumotlarni uzoq muddat eslab qolishga yordam beradi.

Xotirani mustahkamlash uchun quyidagi mahsulotlarni iste‘mol qilish tavsiya etiladi:

- Yong‘oqlar va urug‘lar – Omega-3 va E vitamini xotirani yaxshilaydi.
- Yog‘li baliq – DHA va omega-3 kislotalari miya hujayralarini qo‘llab-quvvatlaydi.
- Rezavor mevalar – Antioksidantlar va flavonoidlar miyaning yoshligini saqlaydi.
- Avokado – Qon aylanishini yaxshilaydi.
- Qora shokolad – Flavonoidlar va kofein diqqatni oshiradi.
- Sitrus mevalar – C vitamini xotirani mustahkamlaydi.

Yashil choy va qahva – Diqqat va xotiraga foydali.

Sog‘lom ovqatlanish miyaning samarali ishlashiga yordam beradi.

Quyida o‘zimiz o‘tkazgan xotirani rivojlantiruvchi mashgulot namunasini keltiraman:

Mashg‘ulot nomi: “Xotira labirinti”

Mashg‘ulot maqsadi: Talabalarning vizual va eshituv xotirasini rivojlantirish, ularda tezkor eslab qolish va ma‘lumotni tahlil qilish ko‘nikmalarini shakllantirish.

Ishtirokchilar: 12 nafar talaba ixtiyoriy ravishda tanlab olindi.

Jarayon:

1. Tanishuv va motivatsiya: Mashg‘ulot boshida talabalar “Eng qiziqarli xotira” nomli qisqa hikoya bilan o‘zlarini tanishtirishdi. Har bir talaba o‘z hayotidagi bir voqeani qisqa va qiziqarli tarzda eslab berdi. Bu orqali guruhda iliq muhit yaratildi.

2. Asosiy mashq – “Xotira labirinti”: Talabalarga katta o‘lchamdagi labirintning rasmini ko‘rsatildi, unda turli buyumlar (kitob, soat, meva, hayvonlar) joylashtirilgan edi. Talabalar rasmdagi barcha buyumlarni 2 daqiqa davomida yodlab olishdi. Keyin esa rasmdagi labirint yopilib, har bir talaba o‘ziga topshirilgan kichik bo‘sh labirintga eslagan buyumlarini joylashtirdi. Har bir buyumning to‘g‘ri joyi uchun 1 ball berildi.

3. Dinamik o‘yin – “So‘z va harakat”: Har bir talaba oldin rasmdagi buyumlardan birini so‘z bilan tasvirlab berdi, boshqa talabalar esa uni qog‘ozga chizdi. Bu jarayonda nafaqat xotira, balki muloqot va ijodkorlik ham rivojlandi.

4. Munozara va fikr almashish: Mashg‘ulot yakunida talabalar o‘z natijalari va mashg‘ulot jarayonidagi qiziqarli jihatlar haqida fikr bildirishdi. Ular xotirani rivojlantirishning qanday usullari samarali bo‘lganini baholashdi.

Natija: Mashg‘ulot davomida talabalar 80% aniqlik bilan rasmdagi buyumlarni eslab, ularni to‘g‘ri joylashtirishdi. “So‘z va harakat” o‘yini esa ularda ijodiy fikrlashni rag‘batlantirdi. Ayrim talabalar buyumlarni eslashda ranglar va joylashuvga asoslangan strategiyalardan foydalangani kuzatildi.

Mashg‘ulot xulosasi: “Xotira labirinti” mashg‘uloti talabalarning xotirasini mustahkamlash va mantiqiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali bo‘ldi. Talabalar qiyin va noodatiy topshiriqlar orqali qiziqishni oshirish, ma‘lumotni strategik yodlash usullarini o‘rganish mumkinligini ta’kidlashdi. Mashg‘ulot interaktiv va ijodiy yondashuvlar orqali o‘quv jarayonini yanada qiziqarli qilish imkonini berdi.

Xulosa qilib aytganda, xotirani rivojlantirish uchun turli psixologik mashg‘ulotlar va texnikalar samarali vosita hisoblanadi. Ushbu mashg‘ulotlar nafaqat xotira salohiyatini oshiradi, balki diqqatni jamlash, muammolarni hal qilish qobiliyatini ham yaxshilaydi. Xotirani mustahkamlash uchun muntazam mashq qilish, turli bilim va ko‘nikmalarni o‘zlashtirish, yangi axborotlarni qayta ko‘rib chiqish va ularni turli usullar bilan mustahkamlash zarur. Shuningdek, ijtimoiy aloqalar va salomatlikni saqlash xotira faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi. Xotira rivojlantirish jarayoni har bir insonning individual ehtiyojlariga mos ravishda amalga oshirilishi kerak. Natijada, xotira va kognitiv qobiliyatlarning yaxshilanishi inson hayotining barcha sohalarida muvaffaqiyatga erishishda muhim omil bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Sherwood L (1 January 2015). Human Physiology: From Cells to Systems. Cengage Learning. pp. 157–162. ISBN 978-1-305-44551-2.
2. Eysenck M (2012). Attention and Arousal : Cognition and Performance. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. ISBN 978-3-642-68390-9. OCLC 858929786.
3. I. Xalilova, I Xaydarov “ Umumiy psixologiya” darsligi. Toshkent –2009 <https://lib.jdpu.uz/storage/uploads/files/Umumiy%20psixologiya.%20Xalilova.pdf>
4. Ilmiybaza.uz sayti https://ilmiybaza.uz/?utm_source=chatgpt.com
5. U. Fayziyeva, N. Jumayev “Umumiy psixologiya” Buxoro – 2021(198-bet)
6. Staniloiu A, Markowitsch HJ (2012-11-01). "Towards solving the riddle of forgetting in functional amnesia: recent advances and current opinions". Frontiers in Psychology. 3. Frontiers Media SA: 403. doi:10.3389/fpsyg.2012.00403. PMC 3485580. PMID 23125838.
7. SH. Baratov, L.Olimov, O.Avezov “Psixologiya nazariyasi va tarixi” darsligi Toshkent, 2019 (473-bet)

8. McEntire CR, Song KW, McInnis RP, Rhee JY, Young M, Williams E, et al. (2021-02-22). "Neurologic Manifestations of the World Health Organization's List of Pandemic and Epidemic Diseases". *Frontiers in Neurology*. 12: 634827. doi:10.3389/fneur.2021.634827. PMC 7937722. PMID 33692745.

