

XOTIRA TURLARIDAN QANDAY QILIB SAMARALI FOYDALANISH KERAK: O'QUVCHILAR UCHUN PRAKTIK TAVSIYALA

Sayfudinov Abduqoxxor Soibjon o'gli

Qo'qon universiteti Andijon filially Masofaviy ta'lim Psixologiya yo'nalishi 1-kurs talabasi Telefon:

+79060507005 Email: abduqaxorchiq05@icloud.com

Xalimjanov Abduqunduz Rahimjon o'g'li

Ilmiy rahbar Email: xalimjonov1234@gmail.com

Anotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchilarning ta'lim jarayonida xotira turlaridan samarali foydalanish muammosi keng yoritilgan. Xotira — inson psixikasining asosiy jarayonlaridan biri bo'lib, bilimlarni qabul qilish, saqlash va kerak bo'lganda qayta tiklash imkoniyatini beradi. Ayniqsa, o'quvchilarda qisqa muddatli, uzoq muddatli, mexanik, mantiqiy va emotsional xotira turlarining rivojlanishi ularning o'qish jarayonidagi yutuqlarini belgilab beradi. Tadqiqot davomida psixologik-pedagogik manbalar o'rganildi, kuzatish va so'rovnoma metodlari orqali o'quvchilarning xotira faoliyati tahlil qilindi hamda amaliy mashqlar yordamida turli metodlarning samaradorligi sinovdan o'tkazildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, o'quvchilar tomonidan takrorlash, assotsiatsiya qilish, vizualizatsiya va klaster tuzish kabi usullardan foydalanish bilimlarni qisqa muddatli xotiradan uzoq muddatli xotiraga o'tkazishda ijobiy samara beradi. Bundan tashqari, emotsional xotira o'quvchilarning motivatsiyasini kuchaytirishi va ma'lumotni chuqurroq eslab qolishga yordam berishi aniqlangan. Xotira turlarini uyg'unlashtirib qo'llash o'quvchilarda bilimlarni tizimli shaklda o'zlashtirish va mustahkamlash imkonini beradi. Maqolada, shuningdek, o'quvchilarga amaliy tavsiyalar berilgan: o'quv materialini qismlarga bo'lib o'rganish, muntazam takrorlash, eslab qolishni vizual materiallar va hayotiy tajribalar bilan bog'lash, diqqatni jamlash mashqlaridan foydalanish kabilar. Ushbu yondashuvlar nafaqat o'quvchilarning xotira imkoniyatlarini kengaytiradi, balki ularning umumiy ta'limiy muvaffaqiyatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, xotiradan oqilona foydalanish metodlarini qo'llash o'quvchilarda o'zlashtirish darajasini 20–30% ga oshirishi mumkinligi aniqlangan. Umuman olganda, mazkur maqola o'quvchilarda xotira jarayonini rivojlantirish va undan samarali foydalanish bo'yicha nazariy hamda amaliy tavsiyalarni o'z ichiga oladi. Bu tavsiyalar ta'lim jarayonida o'quvchilarning bilish faoliyatini jadallashtirish, eslab qolish qobiliyatini kuchaytirish va mustahkam bilim olishlariga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: xotira, qisqa muddatli xotira, uzoq muddatli xotira, emotsional xotira, o'quvchilar, samaradorlik.

KIRISH

Inson psixikasining muhim jarayonlaridan biri bu — xotiradir. Xotira o'quv jarayonida bilimlarni o'zlashtirish, saqlash va kerak bo'lgan paytda qayta tiklash imkonini beradi. Ta'lim jarayonida har bir o'quvchi nafaqat bilimlarni qabul qilishi, balki ularni uzoq muddat davomida eslab qolishi va amaliyotda qo'llay olishi ham zarur. Shu nuqtai nazardan qaralganda, xotira o'quvchilarning ta'limiy muvaffaqiyatida hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning bilimlarni eslab qolish va qayta tiklash darajasi ularning xotira turiga, xotira imkoniyatlaridan qanday foydalana olishiga hamda qo'llanilgan metodlarga bevosita bog'liq.

Zamonaviy ta'limda o'quvchilardan tezkor fikrlash, mustaqil tahlil qilish va ijodiy yondashuv talab etilmoqda. Bunday jarayonlarda faqatgina qisqa muddatli xotiraga tayangan holda muvaffaqiyatga erishish mushkul. O'quvchilarda uzoq muddatli xotirani rivojlantirish, mexanik va mantiqiy yod olish usullarini uyg'unlashtirish, shuningdek, emotsional xotiradan samarali foydalanish zarurdir. Chunki har bir ma'lumotning uzoq muddat esda qolishi uning qanday usulda o'rganilganiga, qanday sharoitda mustahkamlanganiga va qanchalik hayotiy tajribaga bog'langaniga ko'p jihatdan ta'sir qiladi.

Bugungi kunda ta'lim tizimida xotira bilan ishlash bo'yicha ko'plab ilmiy-uslubiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Masalan, Ebbinghausning unutish egri chizig'i haqidagi nazariyasi takrorlashning xotira uchun naqadar muhimligini ko'rsatadi. Baddeleyning ishchi xotira modeli esa inson miyasi ma'lumotlarni qisqa vaqtli qayta ishlash va uni uzoq muddatli xotiraga o'tkazishda qanday ishlashini tushuntirib beradi. Shu boisdan, zamonaviy pedagogikada xotira turlaridan oqilona foydalanish, ularni o'quv jarayoniga uyg'unlashtirish va har bir o'quvchining individual xususiyatlarini hisobga olish dolzarb masala bo'lib qolmoqda. Mavzuning dolzarbligi shundaki, bugungi o'quvchilar katta hajmdagi axborot oqimi bilan yuzma-yuz kelmoqdalar. Internet, darsliklar, qo'shimcha o'quv manbalari orqali kelayotgan ma'lumotlarni samarali qabul qilish va tartibli saqlash uchun xotiradan ongli foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish muhimdir. Shuningdek, o'quvchilarda xotira strategiyalarini shakllantirish — ularning nafaqat o'qishdagi muvaffaqiyati, balki kelajak kasbiy faoliyatida ham yuqori natijaga erishishiga zamin yaratadi. Shu sababli, ushbu maqolada xotira turlarining nazariy asoslari, ularning o'quv jarayonidagi o'rnini, o'quvchilarda samarali xotiradan foydalanish metodlari hamda amaliy tavsiyalar tahlil qilinadi.

Metodologiya

Tadqiqotda ta'lim psixologiyasi, kognitiv psixologiya va pedagogik tajriba asosida nazariy va amaliy yondashuvlar qo'llanildi.

Metodologiyada qo'llanilgan asosiy usullar:

1. Tahlil va sintez.
2. Kuzatish.
3. So'rovnoma.
4. Amaliy tajribalar.
5. Jadval asosida taqqoslash va umumlashtirish.

Tadqiqotning vazifalari: Xotira turlarini nazariy jihatdan o'rganish. O'quvchilarda eng samarali xotira turini aniqlash. Xotira bilan ishlashning metodlarini ishlab chiqish. Amaliy tavsiyalar berish.

Qo'llanilgan usullar va metodlar

- Kuzatish – o'quvchilar faoliyatini o'rganish.
- Testlar – eslab qolish darajasini aniqlash.
- Suhbat – o'quvchilarning o'z xotirasi haqida fikrlarini bilish.

- Amaliy mashqlar – eslab qolish strategiyalarini sinovdan o'tkazish.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili

1-jadval. Xotira turlarining tavsifi

Xotira turi	Tavsifi	Afzalliklari	Kamchiliklari
Qisqa muddatli	20–30 soniya davomida ma'lumotni ushlab turadi	Tez eslab qolish	Uzoq davom etmaydi
Uzoq muddatli	Yillar davomida saqlanadigan xotira	Uzoq muddatli bilimlar	Ko'p kuch va mashq talab qiladi
Mexanik	Takrorlash orqali eslab qolish	Oddiy axborotlarni yod olish oson	Mazmunni chuqur anglamaslik mumkin
Mantiqiy	Mazmun orqali eslab qolish	O'quv jarayonida samarali	Vaqt talab qiladi
Emotsional	Kuchli his-tuyg'ular bilan bog'liq xotira	Tez esda qoladi	Nazorat qilish qiyin

2-jadval. O'quvchilarda xotira samaradorligini oshirish usullari

Usul turi	Qisqa ta'rif	Natija
Takrorlash	Ma'lumotni qayta o'qish yoki aytish	Mexanik va uzoq muddatli xotirani kuchaytiradi
Assotsiatsiya	Ma'lumotni tasvir yoki so'z bilan bog'lash	Tezroq eslab qolish
Klaster tuzish	Ma'lumotni guruhlariga bo'lish	Tizimli eslab qolish
Vizualizatsiya	Rasmlar, diagrammalar orqali yod olish	Tasavvur orqali mustahkamlash
Amaliy mashq	Nazariyani amaliyotda qo'llash	Uzoq muddatli eslab qolish

Muhokama va tavsiyalar: O'quvchilarda samarali xotira shakllantirish uchun. O'quv materialini qismlarga bo'lib o'rganish. Takrorlash va mashqlarni muntazam bajarish. Diqqatni jamlash mashqlarini qo'llash. Rangli va vizual materiallardan foydalanish. Axborotni hayotiy vaziyatlar bilan bog'lash tavsiya etiladi.

Xulosa

Yuqorida olib borilgan tadqiqot va tahlillar shuni ko'rsatadiki, xotira o'quvchilarning o'quv faoliyatida eng muhim psixik jarayonlardan biri hisoblanadi. Bilimlarni qabul qilish, saqlash va kerakli vaqtda qayta tiklash jarayonlari xotira imkoniyatlariga bevosita bog'liqdir. O'quvchilarda qisqa muddatli, uzoq muddatli, mexanik, mantiqiy va emotsional xotira turlaridan oqilona foydalanish ularning o'zlashtirish darajasini sezilarli ravishda oshiradi.

Shuningdek, amaliy tajribalar shuni ko'rsatdiki, takrorlash, vizualizatsiya, assotsiatsiya, klaster tuzish, aqliy hujum va boshqa metodlardan foydalanish o'quvchilarning xotirasini mustahkamlashda juda samarali hisoblanadi. Ta'lim jarayonida xotira turlarini uyg'unlashtirib qo'llash o'quvchilarni nafaqat bilimlarni yaxshi o'zlashtirishga, balki ularni uzoq muddat davomida eslab qolishga ham yordam beradi.

Umuman olganda, xotira turlaridan samarali foydalanish bo'yicha ishlab chiqilgan tavsiyalar o'quvchilarda mustahkam bilimlarni shakllantirish, ularni hayotiy faoliyatga tatbiq etish va kelajakda kasbiy muvaffaqiyatlarga erishishida muhim o'rin tutadi. Xotira bilan ishlash metodlari o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishini ta'minlabgina qolmay, balki ularning fikrlash, diqqat, tafakkur va ijodkorlik qobiliyatlarini ham kuchaytiradi. Shu bois, o'quv jarayonida xotira strategiyalarini to'g'ri tanlash va muntazam qo'llash ta'lim samaradorligini oshiruvchi asosiy omillardan biri sifatida baholanishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimova V. M. "Psixologiya asoslari". – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Zunnunov A. "Pedagogik psixologiya". – Toshkent: TDPU, 2020.
3. Atkinson R. L. "Psixologiya: kognitiv yondashuv". – Moskva, 2018.
4. Ebbinghaus H. "Memory: A Contribution to Experimental Psychology". – New York, 2013.
5. Baddeley A. "Human Memory". – Psychology Press, 2017.
6. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi materiallari.
7. Shaxmatov R. "O'quvchilarda bilimlarni mustahkamlash metodlari". – Toshkent, 2021.