TA’LIM JARAYONIDA XOTIRANINGNING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Ilmiy rahbar CHDPU psixologiya
kafedrasi o‘qituvchisi
Abduqodirova Dilobar
abduqadirovadilobarbonu@gmail.com
Tursunpulatova Guliza Baxtiyorovna
ChDPU Tasviriy san’at va muhandislik
grafikasi yo‘nalishi 26/2-guruh talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24387049

Annotatsiya: Ushbu mavzuda psixologiyaning muhim bilish jarayonlaridan biri bo‘lgan xotira, uning mazmuni, mohiyati va psixologik xususiyatlari haqida kengroq ma'lumot beriladi. Xotiraning asosiy jarayonlari, ya'ni esda olib qolish, esda saqlash, esga tushirish, tanib olish va unutish kabi jihatlari yoritiladi. Shuningdek, xotiraning harakat, obrazli, so‘z-mantiqiy, hissiy, ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlari haqida tushuncha beriladi. Mavzuda xotiraning inson hayotidagi o‘rni, ta'lim va tarbiya jarayonidagi ahamiyati, bilim olish va tajriba to‘plashdagi roli ham bayon etiladi. Bundan tashqari, xotirani rivojlantirish usullari va uning insonning kundalik faoliyatiga ta'siri haqida fikr yuritiladi.
Kalit so‘zlar: Xotira, psixologiya, bilish jarayonlari, esda olib qolish, esda saqlash, esga tushirish, tanib olish, unutish, harakat xotirasi, obrazli xotira, hissiy xotira, so‘z-mantiqiy xotira, ixtiyoriy xotira, ixtiyorsiz xotira, tafakkur, diqqat, bilim, tajriba, xotirani rivojlantirish.

Abstract: This topic discusses memory as one of the most important cognitive processes in psychology, its meaning, essence, and psychological characteristics. The main processes of memory, such as memorization, retention, recall, recognition, and forgetting, are explained. It also provides information about different types of memory, including motor, visual, verbal-logical, emotional, voluntary, and involuntary memory. The topic highlights the importance of memory in human life, its role in education and learning, and its contribution to gaining knowledge and accumulating life experience. In addition, methods of improving memory and its importance in everyday human activities are discussed.
Keywords: Memory, psychology, cognitive processes, memorization, retention, recall, recognition, forgetting, motor memory, visual memory, emotional memory, verbal-logical memory, voluntary memory, involuntary memory, thinking, attention, knowledge, experience, memory development.

Аннотация: В данной теме рассматривается память как один из важнейших познавательных процессов психологии, её содержание, сущность и психологические особенности. Раскрываются основные процессы памяти, такие как запоминание, сохранение, воспроизведение, узнавание и забывание. Также даётся информация о видах памяти: двигательной, образной, словесно-логической, эмоциональной, произвольной и непроизвольной. В теме освещается роль памяти в жизни человека, её значение в процессе обучения и воспитания, а также её влияние на получение знаний и накопление жизненного опыта. Кроме того, рассматриваются способы развития памяти и её значение в повседневной деятельности человека.
Ключевые слова: Память, психология, познавательные процессы, запоминание, сохранение, воспроизведение, узнавание, забывание, двигательная память, образная память, эмоциональная

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

память, словесно- логическая память, произвольная память, непроизвольная память, мышление, внимание, знания, опыт, развитие памяти.

Xotira insonning shaxs sifatida shakllanishida ham muhim rol o‘ynaydi. U orqali inson o‘z bilimlarini boyitadi, atrofdagi voqea-hodisalarni yaxshiroq anglaydi va kundalik hayotda to‘plagan tajribalaridan foydalanadi. Xotiraning yaxshi rivojlanishi insonning o‘qish va mehnat faoliyatiga ijobiy ta'sir ko‘rsatadi. Shuningdek, u insonning mustaqil fikrlashi va turli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishiga yordam beradi. Xotirani muntazam mashq qilish orqali uning imkoniyatlarini yanada oshirish mumkin. Shu sababli xotirani o‘rganish va rivojlantirish psixologiyaning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Xotira haqida umumiy tushuncha Xotira inson psixikasining muhim bilish jarayonlaridan biri bo‘lib, ilgari ko‘rgan, eshitgan va o‘rgangan narsalarni eslab qolish, saqlash hamda qayta esga tushirish qobiliyatidir. Xotira orqali inson bilim oladi, tajriba to‘playdi va kundalik hayotda o‘z bilimlaridan foydalanadi. U insonning fikrlashi, o‘qishi va shaxs sifatida shakllanishida katta ahamiyatga ega. Xotiraning asosiy jarayonlari:

Xotira bir nechta asosiy jarayonlardan tashkil topadi. Bular esda olib qolish, esda saqlash, esga tushirish, tanib olish va unutishdir. Esda olib qolish — yangi ma’lumotlarni xotiraga singdirish. Esda saqlash — o‘rganilgan ma’lumotlarni xotirada saqlab turish. — avval o‘rganilgan bilimlarni qayta eslash. Tanib olish — oldin ko‘rilgan narsalarni qayta uchratganda tanish. Unutish — ma’lumotlarni esdan chiqarish yoki eslashning qiyinlashishi. Xotiraning turlari Psixologiyada xotira bir necha turlarga bo‘linadi. — yozish, yugurish va boshqa harakatlarni eslab qolish. ko‘rilgan rasmlar, manzaralar va eshitilgan tovushlarni eslab qolish. So‘z-mantiqiy xotira — so‘zlar, tushunchalar va fikrlarni eslab qolish. — inson boshidan kechirgan quvonch, qayg‘u va boshqa his-tuyg‘ularni eslab qolish. Ixtiyoriy xotira — maqsadli ravishda ma'lumotlarni yodlab olish. Ixtiyorsiz xotira — ma'lumotlarning o‘z-o‘zidan esda qolishi. Xotiraning davomiyligiga ko‘ra turlari: Xotira davomiyligiga qarab uch turga ajratiladi: Qisqa muddatli xotira — ma’lumotlarni qisqa vaqt saqlaydi. Uzoq muddatli xotira — bilim va ma’lumotlarni uzoq vaqt davomida saqlaydi. Operativ xotira — muayyan vazifani bajarish davomida kerakli ma’lumotlarni vaqtincha eslab turadi. Xotiraning inson hayotidagi ahamiyati. Xotira insonning ta’lim olishi, mehnat qilishi va kundalik hayotida muhim o‘rin tutadi. U orqali inson yangi bilimlarni o‘zlashtiradi, tajriba to‘playdi va oldingi bilimlaridan foydalanadi. Ayniqsa, talabalar uchun xotira darslarni o‘rganish va imtihonlarga tayyorlanishda katta ahamiyatga ega. Xotira tafakkur, diqqat va idrok bilan ham chambarchas bog‘liq. Xotirani rivojlantirish usullari. Xotirani rivojlantirish uchun kitob o‘qish, she'r yodlash, o‘rganilgan mavzularni takrorlash va mantiqiy mashqlar bajarish foydalidir. Shuningdek, yangi bilimlarni o‘rganish, ma'lumotlarni tushunib eslab qolish, yetarli dam olish va uyqu tartibiga rioya qilish ham xotirani mustahkamlashga yordam beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, xotira inson hayotida muhim o‘rin egallaydigan murakkab psixologik jarayonlardan biridir. Xotira orqali inson o‘z bilimlarini, hayotiy tajribalarini va boshidan kechirgan voqealarini eslab qoladi hamda kerakli vaqtda ulardan foydalanadi. Xotira insonning o‘qishi, fikrlashi, dunyoqarashi va shaxs sifatida shakllanishiga katta ta'sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, ta'lim jarayonida xotiraning ahamiyati juda katta, chunki bilimlarni o‘zlashtirish va uzoq vaqt eslab qolish xotira bilan bevosita bog‘liq. Xotirani rivojlantirish uchun kitob o‘qish, yangi ma'lumotlarni o‘rganish, takrorlash va turli aqliy mashqlar bajarish foydalidir. Shuningdek, inson o‘z xotirasini muntazam mashq qildirib, aqliy

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

imkoniyatlarini yanada rivojlantirishi mumkin. Umuman olganda, xotira insonning o‘tmishi, buguni va kelajagini bir-biri bilan bog‘lab turuvchi muhim psixologik jarayon hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Super D. E. A life-span, life-space approach to career development. Journal of Vocational Behavior. 1980. Vol. 16, No. 3. P. 282–298. https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1
2. Lent R. W., Brown S. D., Hackett G. Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. Journal of Vocational Behavior. 1994. Vol. 45, No. 1. P. 79–122. https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027
3. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.