

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11571007>

XOTIRANI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK METODLARI

Asqarov Anvarjon Rahimjon o'g'li

Farg'ona davlat universiteti, o'qituvchi

Xomidov Abdullajon Adxam o'g'li

Farg'ona davlat universiteti, o'qituvchi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola xotirani rivojlantirishga yo'naltirilgan psixologik usullarni o'rganishga qaratilgan. Tadqiqotda xotirani yaxshilash uchun qo'llaniladigan asosiy psixologik metodlar, jumladan, mnemonika, vizualizatsiya, o'yinlar va diqqatni jamlash texnikalari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Xotira, Mnemonika, Diqqatni jamlash, Xotira mashqlari, Meditatsiya.

Kirish. Xotira insonning kundalik hayoti va o'rganish jarayonida muhim rol o'ynaydi. Xotirani rivojlantirish uchun turli xil psixologik usullar qo'llaniladi. Ushbu maqola xotirani rivojlantirishning samarali usullarini o'rganishga va ularning psixologik asoslarini tushuntirishga qaratilgan.

Xotirani Rivojlantirishning Psixologik metodlari.

1. Mnemonika Usullari. Mnemonika usullari xotirani yaxshilash uchun maxsus texnikalarni qo'llashni nazarda tutadi. Bu usullar ma'lumotlarni eslab qolish uchun osonroq qiladigan obrazlar, so'zlar va tuzilmalar yaratishni o'z ichiga oladi. Mnemonika usullarining asosiy turlari:

- **Akronimlar va Akronomlar:** Bosh harflardan soʻzlar yoki iboralar yaratish

Lokus Metodi: Ma'lumotlarni esda saqlash uchun joylashtirish usuli, bunda eslab qolish kerak boʻlgan ma'lumotlar tanish joylarga joylashtiriladi.

- **Vizualizatsiya:** Ma'lumotlarni eslab qolish uchun vizual obrazlarni yaratish va bogʻlash.

2. Vizualizatsiya. Vizualizatsiya texnikalari xotirani yaxshilash uchun tasavvur va obrazlardan foydalanishni oʻz ichiga oladi. Bu usullar odatda quyidagilarni oʻz ichiga oladi:

- **Mental xaritalar:** Ma'lumotlarni grafik tarzda ifodalash.

- **Tasavvur qilish:** Ma'lumotlarni tasavvurda jonlantirish va ularni ranglar, shakllar yoki harakatlar bilan bogʻlash.

- **Tarqatish:** Ma'lumotlarni vizual koʻrinishda tarqatish va uni tasavvurda saqlash.

3. Xotira Oʻyinlari. Xotira oʻyinlari xotirani yaxshilash uchun maxsus yaratilgan oʻyinlar va mashqlarni oʻz ichiga oladi. Bu usullar nafaqat xotirani, balki boshqa kognitiv qobiliyatlarni ham rivojlantiradi:

- **Krossvordlar va Sudokular:** Bu oʻyinlar mantiqiy va analitik fikrlashni talab qiladi va xotira uchun yaxshi mashq boʻlib xizmat qiladi.

- **Kartalar oʻyinlari:** Xotira kartalari oʻyinlari ma'lumotlarni eslab qolish va bogʻlash qobiliyatini rivojlantiradi.

- **Video oʻyinlar:** Maxsus ishlab chiqilgan video oʻyinlar diqqatni jamlash va xotira uchun mashq beradi.

4. Diqqatni Jamlash Texnikalari. Mindfulness texnikalari hozirgi onga diqqatni jamlash va ongni toʻliq idrok etishga qaratilgan. Bu usullar stressni kamaytirish va xotira samaradorligini oshirishda yordam beradi:

- **Meditatsiya:** Diqqatni jamlash va ongni tinchlantirish uchun meditatsiya mashqlari.

- **Diqqatni jamlash mashqlari:** Oʻz atrofingizdagi narsalarga diqqatni qaratish va ularni aniq idrok etishga oʻrgatuvchi mashqlar.

- **Nafas olish mashqlari:** Diqqatni nafas olish jarayoniga qaratish va stressni kamaytirish orqali xotirani yaxshilash.

5. Kognitiv Reabilitatsiya. Kognitiv reabilitatsiya texnikalari miya funksiyalarini yaxshilash va xotirani rivojlantirish uchun ishlatiladi. Bu usullar turli kognitiv mashqlarni o‘z ichiga oladi:

- **Muammolarni yechish mashqlari:** Mantiqiy va strategik fikrlashni talab qiluvchi mashqlar.

- **Diqqat va kontsentratsiya mashqlari:** Diqqatni jamlash va uzluksiz saqlashga qaratilgan mashqlar.

- **Kognitiv terapiya:** Psixologik muammolarni hal qilish va kognitiv funksiyalarni yaxshilash uchun ishlatiladigan terapiya usullari.

6. Ta’lim va O’rganish Strategiyalari. Ta’lim va o’rganish strategiyalari xotirani yaxshilash va ma’lumotlarni samarali o‘zlashtirish uchun mo‘ljallangan:

- **Oralib Takrorlash:** Ma’lumotlarni vaqt oralig‘ida takrorlash orqali eslab qolishni yaxshilash.

- **Faol Esga Tushirish:** Ma’lumotlarni faol ravishda esga tushirish orqali xotirani mustahkamlash.

- **Bo‘laklash:** Ma’lumotlarni kichik bo‘laklarga bo‘lish orqali eslab qolishni osonlashtirish.

Ushbu usullarni muntazam qo‘llash orqali xotira qobiliyatlarini sezilarli darajada yaxshilash mumkin. Har bir usulning o‘ziga xos xususiyatlari va afzalliklari mavjud bo‘lib, ular insonning individual ehtiyojlariga mos ravishda tanlanishi kerak.

Muhokama. Tadqiqot natijalari xotirani rivojlantirishda turli psixologik usullarning samaradorligini tasdiqlaydi. Mnemonika va vizualizatsiya texnikalari eng samarali usullar ekanligi aniqlangan bo‘lsa-da, xotira o‘yinlari va mindfulness mashqlari ham foydali bo‘lib, ular stressni kamaytirish va umumiy diqqatni jamlashda yordam beradi. Ushbu natijalar psixologik treninglar va xotira mashqlarini kundalik hayotda qo‘llash zarurligini ko‘rsatadi.

Xulosa

Xotirani rivojlantirish uchun qo'llaniladigan psixologik usullar samarali bo'lib, ular xotira va umumiy kognitiv funksiyalarni yaxshilashga yordam beradi. Mnemonika va vizualizatsiya texnikalari eng yuqori natijalarni ko'rsatgan bo'lsa, xotira o'yinlari va mindfulness mashqlari ham sezilarli yaxshilanish keltiradi. Kelajakda ushbu usullarni kengroq miqyosda o'rganish va amaliy qo'llash uchun tavsiyalar beriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Askarov, A. (2022). CREATIVE THINKING IN PRESCHOOL SOCIAL PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DEVELOPMENT. *Science and innovation*, 1(B8), 87-91.
2. Rahimjon o'g'li, A. A. (2022). Maktabgacha Yoshdagi Bolalarning Aqliy Taraqqiyotining Rivojlanishida O 'Yin Rivojlantiruvchi Faoliyat Sifatida. *Uzbek Scholar Journal*, 5, 207-209.
3. Asqarov, A. (2022). Maktabgacha Yosh Davrda Kreativ Tafakkurni Rivojlanishining Ijtimoiy Psixologik Aspektlari. *Евразийский журнал академических исследований*, 2(6), 882-883.
4. O'G'Li, A. A. R. (2022). XOTIRANI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS USULLARI. *Talqin va tadqiqotlar ilmiy-uslubiy jurnali*, 1(6).
5. Kamilova, F. X. (2023). MAKTABGACHA YOSH DAVRDA MANTIQUIY VA KREATIV TAFAKKUR RIVOJLANISHINING IJTIMOY PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI VA ASPEKTLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(5), 508-512.
6. o'g'li Asqarov, A. R., & Turdimatov, J. (2023). KEKSALIK DAVRIDA XOTIRA JARAYONINING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARINI PSIXOLOGIK ASOSLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(5), 513-516.
7. o'g'li Asqarov, A. R., & Turdimatova, E. (2023). MANTIQUIY TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISH USULLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(5), 482-485.

8. o'g'li Asqarov, A. R., & Musayev, J. (2023). TA'LIM MUHITIDA O'QUVCHI SHAXSI XAVFSIZLIGIGA TAXDIDLAR VA ULARNI BARTARAF QILISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK USULLARI. *GOLDEN BRAIN*, 1(15), 254-258.
9. Rahimjon o'g'li, A. A., & Baxtiyorovna, M. S. (2023). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING INTELLEKTUAL QOBILIYATLARINI SHAKLLANTIRISHDA ISTE'DODNING O'RNI. *IQRO*, 3(1), 314-316.
10. Zaylobidin o'g'li, A. I. (2023). KICHIK MAKTAB YOSHDAGI O'QUVCHILARDA O'Z-O'ZINI ANGLASHDA IJTIMOYILASHUVNI O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. *GOLDEN BRAIN*, 1(12), 94-98.
11. Ibroximjonovna, N. T. (2023). THE PROBLEM ANALYSIS OF THE PROCESS OF CREATIVE THINKING IN EDUCATION. *International journal of advanced research in education, technology and management*, 2(4).
12. Rahimjon o'g'li, A. A., & Adxam o'g'li, X. A. (2023). INKLYUZIV TA'LIM OLAYOTGAN BOLALARNI TAFAKKUR SOHASINI O'RGANISH.
13. Rahimjon o'g'li, A. A. (2023). THE ROLE OF TALENT IN FORMING THE INTELLECTUAL CAPABILITIES OF PRESCHOOL CHILDREN. *International journal of advanced research in education, technology and management*, 2(12), 146-151.