

## O'SMIRLARDA XOTIRA SAMARADORLIGIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR

**Shuxratjonova Rixsinisaxon Nasrulla qizi**

*NamDU Psixologiya yo'nalishi talabasi*

**Annottatsiya:** *Ushbu maqolada bugungi kunda o'smirlarda xotira samaradorligiga ta'sir etuvchi omillar va ularni oldini olish bo'yicha tavsiyalar berilgan.*

**Kalit so'zlar :** *xotira, xotira samaradorligini oshirish, o'smirlik.*

*Yuqori sinflarda bolalar shaxs bo'lib, jamoa bo'lib shakllanadi. Ayni o'sha paytda ularni o'zlari o'rqangan muhitdan ajratib qo'yimaslik kerak. Bu yoshlarning ruhiyatiga, davomatiga, oxir-oqibatda ta'lim tarbiyasiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Shu bois ta'lim jarayonining uzluksizligini ta'minlash, o'quv dasturlarini takomillashtirish kerak.*

**Shavkat Mirziyoyev**

Ma'lumki, bugungi kunda O'zbekiston yoshlar mamlakatiga aylandi. Davlatimiz siyosati ham har tomonlama yoshlarni qo'llab-quvvatlashga qaratilayotganini barchamiz guvohi bo'lmoqdamiz. Yurtboshimiz tomonidan yoshlarni kelajagimiz egalari sifatida ko'rib, bugun ular uchun barcha sharoitlarni yaratib berilmoqda. Hattoki, 2021-yil "Yoshlarni qo'llab quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili" deb e'lon qilinishi ham fikrimizga yaqqol dalildir.

"Yoshlar kelajagimiz bunyodkori!" deya yoshlarga katta ishonch bildirilmoqda. Bu esa o'z navbatida yoshlarimizdan berilayotgan imkoniyatlardan to'la foydalangan holda, kerakli bilim-ko'nikmalarni shiddat bilan samarali o'zlashtirishni talab qiladi.

Bilim ko'nikmalarni egallashda bilish jarayonlarining o'rni katta. Ma'lumotlarni tashqi muhitdan olaversak ammo, u xotiramizdan tez chiqib ketsa, o'qish faoliyatida hech qanday samaradorlikka erisha olmaymiz. Chunki, xotira ta'limning asosiy shartidir shu bilan birga xotiraning o'zi ham, asosan ta'lim-tarbiya jarayonida o'sib boradi. Shu qatorda xotiraning eng yaxshisi mantiqiy xotiradir.

Mantiqiy xotiraning o'sishida qanday psixologik omillar sababchi bo'ladi?

Birinchi, kishining psixik hayoti ijtimoiy hayotning qaysi yo'nalishiga qarab shakllanganligiga, ya'ni nimalar bilan qiziqqanligiga bog'liq. Mantiqiy xotiraning psixologik xususiyati shundaki, bunda odam hamma narsani birdek esda qoldirmay, bali uning uchun muhim, kerakli va maroqli bo'lgan narsalarinigina esda saqlab qoladi.

Ikkinchi, ma'no xotirasining o'sishi kishining bilim saviyasiga bog'liqdir. Bilimi ko'p va har tomonlama bo'lgan odam esida qoldirish lozim bo'lgan yangi material uchun bir

qancha har xil ma'no bog'lanishlari topa oladi, fikr qila oladigan odam esida olib qolmoqchi bo'lgan materialni yaxshi va chuqur tushunadi.

Uchinchidan, esda qoldirishda saramjonlik xotirani o'sdirishdagimuhim shartlaridan hisoblanadi. Faktlarni ancha to'plashga emas, bilimlar sistemasini hosil qilishga erishishi kerak. Xotiradagi saramjonlik deganda, esda qoldirilishi kerak bo'lgan materialni bir ma'no beradigan tartibga solib, reja bilan bilib olishga odatlanish nazarda tutiladi[1].

Xotiraning ta'rifiga alohida toxtalib o'tadigan bo'lsak:

**Xotira** – deb individning o'z tajribalarini esda olib qolishi, esda saqlashi va keynchalik uni esga tushirishiga aytiladi. Xotirada esda olib qolish, esda saqlash, esga tushirish va unutish kabi asosiy jarayonlar alohida ajralib turadi[2].

Ilk o'smirlik davri 5-sinf ya'ni o'qish jarayonidagi ma'lumotlar abstraktlashganligi sabab ularda o'zlashtirish jarayonida information stresslar bo'ladi bu esa o'smirlar xotirasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari o'smirlar bu davrda emotsional avtonomiyaga intilishadi. Ya'ni o'z xayolotlariga, orzu umidlariga berilib ko'prpq xayolot olamida yurishni afzal ko'rishadi. Dars jarayonlarida yoki boshqa bir vaqtlarda ham diqqat ichkariga yo'naltirilganligi bois xotira susayishi o'smirlik davrida yaqqol ko'zga tashlanadi. Chunki o'smirlik davri og'ir murakkab davr hisoblanib psixologik, fiziologik, ijtimoiy omillar bilan bog'liq.

Xotira samaradorligini oshirish uchun:

1. Maqsadning aniqliligi – chunki maqsad qat'iy bo'lsa, iroda kuchi to'planadi va kerakli ma'lumotlar xotirangizda saqlanadi.

2. Kerakli ma'lumotlarni ma'nosini chunib olsak xotiramizda chuqurroq iz qoldiradi.

3. Doimo o'rganayotgan narsa xodisalarni umuman olganda bilim olayotganda bizga berilayotgan ma'lumotlarga qiziqish bilan diqqatimizni qaratishimiz kerak va albatta o'tayotgan vaqt qadriga yetishni o'rganish kerak.

4. Takrorlash- bilimning asosidir, deyilganidek takrorlash ham xotirani rivojlantiradi.

Xulosa qilib aytganda, xotirasi sust insonlar bo'lmaydi. Chunki inson xotirasi huddi odam muskulidek uni ishlatib, mashq qildirmaguningizgacha u yaxshi ishlamaydi.

#### FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. Boymurodov.N “Amaliy psixologiya” Toshkent-2009.
2. Baratov.R.Sh, Olimov.Y.L “Psixologiya nazariyasi va tarixi”.