

Date: 25th January-2025

XOTIRA VA ESLAB QOLISH JARAYONLARINI

Toymurodov Abdurahmon

Osiyo xalqaro universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Xotira va eslab qolish jarayonlarini tadqiq qilish psixologiyaning asosiy yo'nalishlaridan biridir. Ushbu maqolada xotira turlari, eslab qolish mexanizmlari hamda ularni o'rganishda qo'llaniladigan usullar yoritiladi. Metodologik yondashuvlar va amaliy qo'llanilish masalalariga alohida e'tibor qaratiladi.

Kalit so'zlar: Xotira, eslab qolish, psixologik usullar, tadqiqot metodologiyasi, eslash jarayoni, eksperimental tadqiqot.

Kirish

Xotira – insonning hayotiy tajribalarini saqlash va qayta tiklash qobiliyati bo'lib, u psixologik jarayonlarning muhim qismini tashkil qiladi. Eslab qolish jarayonlari esa yangi ma'lumotlarni qabul qilish, qayta ishlash va uzoq muddatli xotirada saqlash bilan bog'liqdir. Ushbu maqola xotira va eslab qolish jarayonlarini tadqiq qilishda qo'llaniladigan metodlarni yoritishga qaratilgan.

Asosiy qism

Xotira turlari

Xotira quyidagi asosiy turlarga bo'linadi:

1. **Sensor xotira** – qisqa muddatli va sezgilarga asoslangan ma'lumotni saqlash qobiliyati.
2. **Qisqa muddatli xotira** – vaqtinchalik saqlash va ishlov berish uchun mo'ljallangan.
3. **Uzoq muddatli xotira** – doimiy ma'lumotlarni saqlash uchun javobgar.

Eslab qolish mexanizmlari

Eslab qolish quyidagi jarayonlarni o'z ichiga oladi:

- **Koding** – yangi ma'lumotni mos formatga aylantirish.
- **Saqlash** – ma'lumotni xotirada uzoq muddatga joylashtirish.
- **Qayta tiklash** – saqlangan ma'lumotni kerakli vaqtda eslash.

Tadqiqot usullari

Xotira va eslab qolish jarayonlarini o'rganishda quyidagi usullar qo'llaniladi:

1. **Eksperimental metod** – nazorat qilinadigan sharoitlarda xotira jarayonlarini o'rganish.
2. **Savolnoma va intervyu** – ishtirokchilarning sub'yektiv tajribalarini aniqlash.
3. **Test metodlari** – xotira imkoniyatlarini baholash uchun maxsus testlardan foydalanish.
4. **Neuropsixologik tadqiqotlar** – EEG va fMRI yordamida xotira jarayonlari bilan bog'liq miya faoliyatini kuzatish.

Amaliy qo'llanilish



Date: 25th January-2025

Xotira va eslab qolish tadqiqotlari quyidagi sohalarida qo'llaniladi:

- **Ta'lim** – o'quvchilarning o'qish samaradorligini oshirish.
- **Tibbiyot** – Altsgeymer kabi xotira buzilishlarini davolash.
- **Texnologiya** – inson-kompyuter o'zaro aloqasini takomillashtirish.

Metod va materiallar

Ushbu tadqiqotda quyidagi metodlar va materiallardan foydalanildi:

- Qisqa va uzoq muddatli xotira testlari.
- Kompyuter dasturlari orqali koding jarayonlarini simulyatsiya qilish.
- Turli yosh guruhlaridan ishtirokchilar jalb qilindi.

Taklif va tavsiyalar

1. Xotira tadqiqotlarida innovatsion texnologiyalarni kengroq qo'llash.
2. Eslab qolish qobiliyatini yaxshilash uchun psixologik trening dasturlarini ishlab chiqish.
3. Tadqiqot natijalarini amaliyotda qo'llash orqali ta'lim va sog'liqni saqlash sohalariga foyda yetkazish.

Xulosa

Xotira va eslab qolish jarayonlarini tadqiq qilish inson psixologiyasini anglashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada xotira turlari, eslab qolish mexanizmlari va tadqiqot usullari haqida batafsil ma'lumot berildi. Tadqiqot natijalari turli sohalarida samarali qo'llanilib, inson faoliyatini takomillashtirishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR:

1. Toymurodov, A. (2023, December). MODERN INTERPRETATION OF PSYCHODIAGNOSTICS AND PSYCHOCORRECTION OF EXTREME SITUATIONS. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" SCIENTIFIC ADVANCES AND INNOVATIVE APPROACHES" (Vol. 1, No. 5, pp. 71-79).
2. Toymurodov, A. (2023). BASICS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICES TO MILITARY PERSONNEL. Академические исследования в современной науке, 2(24), 148-152.
3. Shuhratovich, T. A. (2025). PSIXOLOGIK TESTLAR TURLARI VA ULARNI QANDAY QO'LLASH. Modern digital technologies in education: problems and prospects, 2(1), 8-15.
4. Abdurahmon, T. (2025). BOLALAR PSIXOLOGIYASINI O'RGANISH ULARNING RIVOJLANISH JARAYONLARI. Modern digital technologies in education: problems and prospects, 2(1), 16-21.
5. Сайфуллаева, Н. Б. (2021). ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ КЛАССНЫХ УРОКОВ. Вестник науки и образования, (15-3 (118)), 40-42.
6. Сайфуллаева, Н. Б. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ОБУЧЕНИИ МАТЕМАТИКЕ. In НОВЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ (pp. 10-12).
7. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ КОМПЬЮТЕРНЫМ НАУКАМ. Universum: технические науки, (4-1 (109)), 41-43.



Date: 25th January-2025

8. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). ВАЖНОСТЬ МАТЕМАТИКИ И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ: Сайфуллаева Нозима Баходировна, преподаватель кафедры “Теория начального образования”, Бухарский государственный университет. Город Бухара. Республика Узбекистан. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (1), 305-307.
9. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). Методы Организации Уроков Математики В Начальных Классах С Использованием Цифровых Технологий. *Miasto Przyszłości*, 35, 388-390.
10. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). РОЛЬ МАТЕМАТИКИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ. *PEDAGOGS journali*, 1(1), 292-292.
11. Сайфуллаева, Н. Б. (2019). Роль дидактических игр в умственном развитии учащихся в математике начального класса. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS OF PHILISOPHY, PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY* (pp. 102-106).
12. Сайфуллаева, Н. Б., & Марданова, Ф. Я. (2021). НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ВЫСШЕЙ МАТЕМАТИКЕ. *Проблемы науки*, 84.
13. Сайфуллаева, Н. Б. (2020). Важные особенности дидактических игр в процессе обучения математике в начальных школах. In *ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ* (pp. 60-62).
14. Сайфуллаева, Н. Б., & Мурадова, Я. М. (2020). Пути эффективного использования методов обучения математике в начальных классах. In *EUROPEAN RESEARCH* (pp. 121-123).
15. Сайфуллаева, Н. Б. (2022). Методы определения потребностей обучающихся в процессе использования облачных технологий в образовании. *Universum: технические науки*, (2-1 (95)), 57-59.
16. Сайфуллаева, Н. Б., & Саидова, Г. Э. (2019). Повышение эффективности занятий, используя интерактивные методы в начальном образовании. *Научный журнал*, (6 (40)), 101-102.
17. Bahodirovna, S. N. (2023). KINDERGARTEN, SCHOOL AND FAMILY PARTNERSHIP IN TEACHING CHILDREN IN MATHEMATICS. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 383-388.
18. Bahodirovna, S. N. (2023). FORMING CHILDREN'S IDEAS ABOUT THE SIZE OF OBJECTS AND THEIR MEASUREMENT. *Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research*, 1(3), 102-107.
19. Bahodirovna, S. N. (2023). Organization Forms of the Development of Primary Mathematical Concepts in Children. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 138-143.
20. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО МАТЕМАТИКЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ. *Проблемы педагогики*, (2 (63)), 15-17.
21. Bahodirovna, S. N. (2023). FORMS OF ORGANIZATION OF MATHEMATICS TEACHING IN ELEMENTARY GRADES. *Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research*, 10(11), 5-8.



Date: 25th January-2025

22. HEAD OF CHILDREN'S INSTITUTION IN ORGANIZING THE WORK OF FORMING MATHEMATICAL IMAGINATIONS AND BIG TEACHER'S PLACE. EDUCATORS KNOWLEDGE DEGREE AND FORMS OF DEVELOPMENT OF SKILLS SN Bahodirovna - Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 2024
23. Bahodirovna, S. N. (2023). ELEMENTARY MATHEMATICS AND COHERENCE BETWEEN STAGES OF MATHEMATICS EDUCATION. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 3(5), 393-397.
24. Narziyeva, S. (2023). PSYCHOLOGICAL VIEWS ON THE CHOICE OF PROFESSION. *Modern Science and Research*, 2(10), 333-336.
25. Rustamovna, N. S. (2023). UNDERSTANDING EMPATHY: AN ESSENTIAL COMPONENT OF HUMAN CONNECTION. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 378-382.
26. Rustamovna, N. S. (2023). DEVELOPING EMPATHY IN STUDENTS. *Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research*, 1(3), 127-131.
27. Rustamjonovna, N. S. (2024). O 'SMIRLARDA DEVIATSIYA KO 'RINISHLARI VA VUJUDGA KELTIRUVCHI OMILLARI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(1), 171-175.
28. Rustamjonovna, N. S. (2024). THE PROBLEM OF AGE AND GENDER DIFFERENTIATION OF DEVIANT MORALITY. *THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY*, 2(22), 222-224.
29. Rustamovna, N. S. (2024). O 'SPIRINLIK YOSHIDA EMPATIYANING NAMOYON BO 'LISHI VA UNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *PEDAGOG*, 7(5), 89-96.
30. Narziyeva, S. (2024). O 'SPIRINLIK YOSHIDA EMPATIYANING NAMOYON BO 'LISHI VA UNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *PEDAGOG*, 7(4), 320-327.
31. Hojiyeva Nasiba Bahodirovna. (2024). Ta'lim jarayonida boshlang'ich sinflarda texnologiya fanini o'qitish muammosining yoritilish mazmuni. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 200-206.
32. Hojiyeva Nasiba Bahodirovna. (2024). THE SIGNIFICANCE OF EDUCATIONAL TRAINING IN PRIMARY CLASSES. *МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА*, 2(2), 439-447.
33. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA ONA TILI O'QITISH METODIKASI FANINING METODOLOGIK VA ILMIY ASOSLARI.
34. Hojiyeva, N. (2023). METHODS OF TEACHING MOTHER TONGUE IN PRIMARY CLASSES SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL BASIS. *Modern Science and Research*, 2(9), 424-428.
35. Hojiyeva, N. (2023). THE SUBJECT AND TASKS OF THE METHOD OF TEACHING THE MOTHER TONGUE IN PRIMARY GRADES. *Modern Science and Research*, 2(10), 855-857.
36. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA ONA TILI O'QITISH METODIKASI FANINING PREDMETI VA VAZIFALARI.
37. Bahodirovna, H. N. (2023). TA'LIM JARAYONIDA BOSHLANG'ICH SINFLARDA TEXNOLOGIYA FANINI O 'QITISH MUAMMOSINING YORITILISH



Date: 25th January-2025

MAZMUNI. PEDAGOGS jurnali, 1(1), 209-209.

38. Bahodirovna, H. N. (2023). Methodological Foundations of Teaching the Science of "Education" in Primary Grades. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 369-372.

39. Hojiyeva, N. B. (2023). MODERN METHOD IN TEACHING MOTHER LANGUAGE LESSONS-USING THE CACOGRAPHY METHOD. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 434-439.

40. Bahodirovna, H. N. (2024). DEVELOPMENT OF FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS BASED ON EDUCATIONAL COMPETENCIES. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(4), 203-208.

41. Bahodirovna, H. N. (2024). AND ESSENCE OF THE EDUCATIONAL PROCESS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 328-333.

42. Bahodirovna, H. N. (2023). Prognosis of Placental Insufficiency in Pregnant Women Treated for Coronavirus. *Eurasian Medical Research Periodical*, 20, 228-236.

43. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA TARBIYA FANINI O'QITISHNING ASOSIY METOD VA VOSITALARI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 332-338.

44. Hojiyeva, N. B. (2023). INCREASING THE INTEREST OF STUDENTS IN THE PROCESS OF TEACHING TECHNOLOGY IN PRIMARY GRADES. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 430-433.

45. Икромова, С. А. (2024). ГРУППЫ И СОЦИАЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЛЮДЕЙ В СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ R. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 32-38.

46. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 1(2), 56-62.

47. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 53-58.

48. Ikromova, S. A. (2024). TUG'ISH VA OTA-ONA BO'LISHNING PSIXOLOGIK ASOSI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 117-122.

49. Икромова, С. А. (2024). КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ ЧЕЛОВЕКА. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 1(2), 36-42.

50. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РОДИТЕЛЬСТВА. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 1(2), 15-21.

51. Икромова, С. А. (2024). СТРЕСС И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 39-45.

52. Ikromova, S. A. (2024). JINSIY PSIXOLOGIYA: ERKAK VA AYOL PSIXOLOGIYASI FARQLARI. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 277-282.



Date: 25th January-2025

53. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIYADA ETIKA VA QONUNLAR: PSIXOLOGNING JAVOBGARLIGI. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 265-270.
54. Ikromova, S. A. (2024). YOSHLAR VA PSIXOLOGIK KRIZISLAR. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 283-288.
55. Ikromova, S. A. (2024). FREUD VA UNING PSIXOLOGIYA ILMIGA QO‘SHGAN HISSASI. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 319-322.
56. Ikromova, S. A. (2024). IJTIMOIIY PSIXOLOGIYA: GURUHLAR VA IJTIMOIIY TA‘SIRLAR. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 271-276.
57. Ikromova, S. A. (2024). IJTIMOIIY PSIXOLOGIYANING BUGUNGI KUNDAGI AHAMIYATI. PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI, 2(1), 193-196.
58. Икромова, С. А. (2024). ОСВОЕНИЕ ОСНОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 894-899.
59. Икромова, С. А. (2024). ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 906-911.
60. Икромова, С. А. (2023). О‘SMIRLARDA DESTRUKTIV AXBOROTLARGA NISBATAN MAFKURAVIIY IMMUNITET HOSIL BO‘LISHINING O‘ZIGA XOS PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI: Ikromova Sitora Akbarovna Osiyo xalqaro universiteti assistenti. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (10), 333-336.
61. Ikromova, S., & Ziyodullayeva, M. (2024). DEVIANT XULQ-ATVOR. Modern Science and Research, 3(11), 576-579.
62. Икромова, С., & Джумаева, Ф. (2024). ОРИЕНТИРЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ И В ДРУГИХ СТРАНАХ. Modern Science and Research, 3(11), 540-546.
63. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 47-53.

