

XOTIRANING PSIXOLOGIK ASOSLARI

*Ilmiy rahbar: SamDChTI dotsenti O.I.Yadgarova
SamDChTI, Ingliz fakulteti talabasi Ch. G'. Toirova*

Annotatsiya: Mazkur maqolada xotiraning psixologik asoslari chuqur tahlil etilgan bo‘lib, uning inson ongidagi o‘rni va ahamiyati yoritib beriladi. Xotira – insonning o‘z tajribalarini eslab qolish, saqlash va kerakli paytda qayta tiklash qobiliyatini ta’minlaydigan murakkab psixologik jarayon. Maqolada xotiraning turlari – qisqa muddatli, uzoq muddatli, ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira kabi shakllari hamda ularning xususiyatlari yoritiladi. Xotiraning shakllanish mexanizmlari, ong va miya faoliyati bilan bog‘liqligi tahlil qilinib, psixologik nazariyalar asosida tushuntirib beriladi. Bundan tashqari, xotirani mustahkamlash va rivojlantirishning samarali usullari, jumladan, amaliy mashqlar, turli texnikalar va o‘qish jarayonidagi roli ham bayon etiladi. Xotira buzilishlariga olib keluvchi omillar, jumladan stress, miya shikastlanishi va psixologik kasalliklarning ta’siri haqida ham fikr yuritiladi. Ushbu maqola xotira fenomenini o‘rganishda ilmiy-nazariy hamda amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: xotira, psixologiya, ong, qisqa muddatli xotira, uzoq muddatli xotira, miya faoliyati, psixologik mexanizmlar, eslab qolish, xotirani rivojlantirish, xotira buzilishlari.

Abstract: This article provides an in-depth analysis of the psychological foundations of memory, highlighting its role and significance in human cognition. Memory is a complex psychological process that enables individuals to retain, store, and retrieve their experiences when needed. The article explores different types of memory, such as short-term, long-term, voluntary, and involuntary memory, along with their characteristics. It examines the mechanisms of memory formation and its connection to consciousness and brain activity, explaining these processes through psychological theories. Furthermore, effective methods for strengthening and developing memory, including practical exercises, techniques, and its role in the learning process, are discussed. The article also addresses factors leading to memory disorders, such as stress, brain injuries, and psychological illnesses. This work serves as both a theoretical and practical foundation for studying the phenomenon of memory.

Keywords: memory, psychology, cognition, short-term memory, long-term memory, brain activity, psychological mechanisms, retention, memory development, memory disorders.

Xotira insonning ongli hayotida muhim o‘rin tutuvchi murakkab psixologik jarayonlardan biridir. U orqali inson o‘z bilim va tajribalarini eslab qoladi, saqlaydi va

zarur paytda qayta tiklaydi. Xotira nafaqat shaxsning individual rivojlanishini, balki jamiyat taraqqiyotini ham ta'minlaydigan asosiy mexanizmlardan biri hisoblanadi. Insonning kundalik faoliyati, bilim olish jarayoni, ijodiy va kasbiy yutuqlari bevosita xotiraning sifatiga bog'liqdir.

Psixologiyada xotira tushunchasi keng miqyosda o'rganilib, uning turlari, shakllanish bosqichlari va mexanizmlari haqida ko'plab nazariyalar ishlab chiqilgan. Ayniqsa, xotiraning qisqa muddatli va uzoq muddatli turlari hamda ularning o'zaro bog'liqligi ilmiy jamoatchilik e'tiborini tortib kelmoqda. Bundan tashqari, xotiraning ixtiyoriy va ixtiyorsiz shakllari inson hayotidagi roli va ahamiyati bilan ajralib turadi. Maqola xotira fenomenini ilmiy jihatdan o'rganish bilan birga amaliy tavsiyalarni ham o'z ichiga oladi. Xotira –aks ettirilgan narsa va hodisalarni, tajribani esda qoldirish, esda saqlash va zarur bo'lganda esga tushirishdan iborat psixik jarayon.¹

Xotira biz ilgari idrok qilgan, boshdan kechirgan va bajargan ishlarimizni yodda saqlash, keyinchalik ularni eslash yoki xotirlash jarayonidir. Biz har kuni yangi narsalarni bilamiz, kun sayin bilimlarimiz boyib boradi. Xotira faoliyatida shaxsning g'oyaviy yo'nalishi katta o'rin egallaydi. Bu yo'nalish uning faoliyatini hayot sharoiti ta'sirida shakllantiradi. Kishi o'zining shu faoliyati uchun muhim bo'lgan voqea, hodisalarni yaxshi eslab qoladi. Aksincha, kishi uchun kam ahamiyatga ega bo'lgan narsalar yomon esda qoldiriladi va tezda unutib yuboriladi. Shu o'rinda xotira borasidagi ta'riflarga qaytsak, ko'pgina adabiyotlarda xotira tushunchasi quyidagicha ta'riflanadi. "Individning o'z tajribasida esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi xotira deb ataladi".²

E.G'oziev tomonidan esa xotira tushunchasiga quyidagicha ta'rif beriladi. *"Xotira atrof-muhitdagi voqelik (narsa)ni bevosita va bilvosita, ixtiyoriy va ixtiyorsiz ravishda, passiv va faol holda, reproduktiv va produktiv tarzda, verbal va noverbal shaklda, mantiqiy va mexanik yo'l bilan aks ettiruvchi esda olib qolish, esda saqlash, qayta esga tushirish, unutish hamda tanish hissidan iborat psixik jarayon. Alohida va umumiylik namoyon qiluvchi ijtimoiy hodisa barcha taassurotlarni ijobiy qayta ishlashga yo'naltirilgan mnemik faoliyatdir"*.

Xotira insonning holati va faoliyatining barcha sohalarida qatnashishi tufayli uning namoyon bo'lish shakllari, holatlari, shart-sharoitlari, omillari ham xilma-xil ko'rinishga egadirlar.

□ **Faoliyatda ko'proq sezilib turadigan psixik faollikning xususiyatiga qarab:** harakat, emosional, obrazli va so'z mantiq xotira.

□ **Faoliyatning maqsadlariga ko'ra:** ixtiyorsiz va ixtiyoriy xotira.

¹ I. Xalilova, I Xaydarov "Umumiy psixologiya" darsligi. Toshkent –2009

<https://lib.jdpu.uz/storage/uploads/files/Umumiy%20psixologiya.%20Xalilova.pdf>

² SH. Baratov, L.Olimov, O.Avezov "Psixologiya nazariyasi va tarixi" darsligi Toshkent, 2019 (490-bet)

□ **Materialni qancha vaqt esda olib qolish va esda saqlash muddatiga ko‘ra:** qisqa muddatli, uzoq muddatli va operativ xotira.³

□ **Psixik faolligiga ko‘ra:** ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira.

□ **Faoliyat maqsadiga ko‘ra:** harakat, emosional, obraz va so‘z-mantiq xotirasi.

➤ **Muddatiga ko‘ra:** uzoq muddatli, qisqa muddatli va operativ xotira.⁴

➤ **Psixik faolligiga ko‘ra:** ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira.

➤ **Faoliyat maqsadiga ko‘ra:** harakat, emosional, obraz va so‘z-mantiq xotirasi.

➤ **Muddatiga ko‘ra:** uzoq muddatli, qisqa muddatli va operativ xotira.⁵

Shulardan ayrim xotira turlariga qisqacha ta’rif beramiz:

Harakat xotirasi - inson faoliyatining har bir turida ruhiy faollikning u yoki bu ko‘rinishlarini ustunlik qilishida kuzatiladi. Masalan, harakat, hissiyot, idrok, aql-zakovat kabi ruhiy faoliyatning ko‘rinishlari mavjuddir. Ana shu ruhiy faollik turlarining har biri tegishli harakatlarda va ularning mahsulotlarida o‘z ifodasini topib harakatlarda, hissiy kechinmalarda, tuyg‘ularda, obrazlarda, timsollarda, fikr va mulohazalarda aks etadi.

Turli harakatlar va ularning bajarilishi tartibi, tezligi, sur’ati, izchilligi va boshqalarni esda qoldirish, mustahamlash, esga tushirishdan iborat xotira turi harakat xotirasi deb ataladi.

His-tuyg‘u yoki hissiyot xotirasi. Voqelikdagi narsa va hodisalardan, o‘z-o‘zimizga bo‘lgan munosabatlarimizdan kelib chiqadigan yoqimli hamda yoqimsiz kechinmalarni esda qoldirish, esda saqlash, esga tushirishdan iborat xotira turi hissiy xotira turi deb ataladi. Boshimizdan kechirgan va xotiramizda saqlanib qolgan hissiyotlar harakatga undovchi va o‘tmishda salbiy kechinmalarga ega bo‘lgan harakatlardan saqlanib qoluvchi signal tarzida namoyon bo‘ladi.

Obrazli xotira - tasavvurlar va turmush manzaralari, shuning bilan birga, tovushlar, ta’mlar, ranglar shakllar, bilan bog‘liq bo‘lgan xotira turidir. Obraz xotirasi deb yaqqol mazmuni, binobarin, narsa, hodisalarning aniq obrazlarini, ularning xususiyatlari va bog‘lanishlarini esda qoldirish, ongda mustahkamlash hamda zaruriyat tug‘ilganida esga tushirishdan iborat xotira turiga aytiladi.

Ixtiyoriy xotira deganda ma’lum maqsadni ro‘yobga chiqarish uchun muayyan davrlarda aqliy harakatlarga suyangan holda amalga oshirilishidan iborat xotira jarayoni tushuniladi. Bu faoliyatni odam ongi bevosita boshqaradi.

³ A.V.Petrovskiy "Umumiy psixologiya" darsligi Moskva, 1976.

⁴ M.G.Davletshin "Umumiy psixologiya" o‘quv qo‘llanmasi Toshkent, 2002

⁵ E.G’.G‘oziev "Umumiy psixologiya" o‘quv qo‘llanmasi Toshkent – "Universitet" - 2002

Ixtiyorsiz xotiraning turmushda va faoliyatda katta o‘rin egallashini har kim o‘z shaxsiy tajribasidan biladi. Ixtiyorsiz xotiraning muhim xususiyatlaridan biri ma‘lum maqsadsiz aqliy, asabiy, irodaviy zo‘r berishsiz hayotiy ahamiyatga ega bo‘lgan keng ko‘lamdagi ma‘lumot, xabar, axborot, ta‘surotlarning ko‘pchilik qismini aks ettirishdir.

Operativ xotira inson tomonidan bevosita amalga oshirilayotgan faol tezkor harakatlar, usullar uchun xizmat qiluvchi jarayonni anglatuvchi mnemik holat operativ xotira deb ataladi

Xotira jarayonlari. Xotira faoliyati esda qoldirishdan boshlanadi. **Esda qoldirish** idrok qilingan narsa va hodisalarni miya po‘stida iz hosil qilishdir. Uning fiziologik asosi miya po‘stida muvaqqat nerv bog‘lanishining vujudga kelishidir. Esda qoldirish o‘zining faolligi jihatidan ikkiga bo‘linadi:

a) *ixtiyoriy esda qoldirish;*

b) *ixtiyorsiz esda qoldirish.*

Psixologiya fanida esda olib qolishning quyidagi turlari mavjud:

o Ma‘lumot, xabar, taassurot, axborot va materiallarni eshitish orqali idrok qilish hamda esda olib qolish.

o Egallash yoki o‘zlashtirish zarur bo‘lgan materiallarni ko‘rib idrok qilish yordamida esda olib qolish.

o Materiallarni harakat yordamida va eshitish orqali idrok qilish hamda esda olib qolish.

o Aralash holatda esda olib qolish, eshitish, ko‘rish, harakat kabilar orqali idrok qilish va esda olib qolish yoki bir nechta ta‘sir etuvchilar yordamida aks ettirish.⁶

Xotira rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar turli psixologik va pedagogik kitoblardagi amaliy tavsiyalarda keltirilgan. Ba’zi mashhur kitoblardan quyidagi mashg‘ulotlarni keltirish mumkin:

1. “The Psychology of Learning and Memory” (Daniel L. Schacter)

Ushbu kitobda xotira bilan ishlashning bir qator mashqlari keltirilgan, jumladan:

So‘zlarni qayta ishlash: Ishtirokchilarga bir nechta so‘zlar ro‘yxati beriladi, ular bir necha daqiqa davomida eslab qolishlari kerak. Keyinchalik, ular bu so‘zlarni chaqirishga harakat qilishadi. Bu mashq xotira va e‘tibor darajasini baholashga yordam beradi.

Assotsiativ xotira mashqlari: Tasvirlar yoki voqealar taqdim etilib, ishtirokchilarga ularni bir-biriga bog‘lash so‘raladi. Bu mashq eslab qolish qobiliyatini oshirish uchun samarali.

2. “Memory Improvement: Techniques, Tricks & Exercises” (Ron White)

⁶ Ilmiybaza.uz https://ilmiybaza.uz/?utm_source=chatgpt.com

Bu kitobda xotirani yaxshilashga yordam beradigan ko‘plab mashqlar va usullar keltirilgan, jumladan:

Xotirani kengaytirish mashqi: Ishtirokchilarga ko‘plab raqamlar yoki so‘zlar ro‘yxati ko‘rsatiladi. Mashq davomida ular bir vaqtning o‘zida ko‘plab elementlarni yodlashlari kerak bo‘ladi.

O‘yin asosidagi mashqlar: Masalan, “So‘zlar to‘plami” o‘yinida bir nechta tasvirlar va so‘zlar ko‘rsatiladi, keyin ular orasidagi bog‘lanishlarni topish talab qilinadi.

3. “The Art of Memory” (Frances A. Yates)

Bu kitobda tarixiy xotira usullari, jumladan, “memorial palaces” (xotira saroylari) usuli haqida gapiriladi. Mashqlar nafaqat xotirani, balki tasavvur va ijodiy fikrlashni rivojlantiradi.

Quyida o‘zimiz o‘tkazgan xotirani rivojlantiruvchi mashg‘ulot namunasi keltiramiz:

Mashg‘ulot: “So‘zlarni eslab qolish va tasavvur qilish”

Maqsad: Xotirani kuchaytirish va yangi ma‘lumotlarni eslab qolish uchun tasavvur va tasvirlar orqali o‘rganish.

Ishtirokchilar: 6 ta ixtiyoriy talabalar tanlab olindi.

Jarayon:

1. So‘zlar ro‘yxatini tanlash: 10 ta tasodifiy so‘zni tanlandi. Masalan:

Quyosh, kitob, pushti, arqon, gullar, oq, samolyot, xushbo‘y, tog‘, daryo

2. Tasavvur yaratish: Talabalar har bir so‘zni tasavvur qilib, ularni bir-biriga bog‘lab hikoya yaratishdi. Misol (1-ishtirokchi hikoyasi):

“Quyosh chiqayotgan tongda, tog‘ yonbag‘rida bir qiz kitob o‘qiyapti. Qizning atrofida pushti rangdagi gullar ochilmoqda, uning yonida samolyot uchib, daryo yoqasida oq arqon bor.”

3. Eslab qolish: Yaratilgan hikoyani yoddan aytib chiqishdi va so‘zlarni eslab qolishga harakat qilishdi. Har bir so‘zni tasvirlashga diqqat qaratib, hikoyaning har bir qismiga alohida e‘tibor berishdi.

4. Takrorlash: Hikoyani 5-10 daqiqa o‘tib, yana yoddan aytishga harakat qilishdi. Bu jarayonni 3-4 marta takrorlandi.

Natija: Mashg‘ulotdan so‘ng, ishtirokchilar quyidagi natijalarni ko‘rsatdilar:

Har bir ishtirokchi tanlangan 10 ta so‘zdan kamida 7-8 tasini aniq eslab qoldi.

Tasavvur orqali yodlash jarayoni yordamida ishtirokchilar so‘zlarni eslab qolishni osonroq bajardilar.

Takrorlash jarayoni xotirani mustahkamlashda samarali bo‘ldi, shuningdek, ma‘lumotlarni uzoq vaqt davomida eslab qolishga yordam berdi.

Xulosa: So‘zlarni tasavvur qilish va hikoya yaratish orqali yodlash xotirani kuchaytirish uchun samarali usul hisoblanadi. Bu metod ishtirokchilarga yangi

ma'lumotlarni tez va samarali eslab qolishga yordam beradi. Mashg'ulotni muntazam ravishda o'tkazish, xotiralarni yaxshilash va mustahkamlashda foydalidir.

Shuni aytish kerakki, xotira — inson ongining eng muhim funksiyalaridan biri bolib, u turli psixologik jarayonlar orqali shakllanadi va rivojlanadi. Xotiraning psixologik asoslari, uning turli shakllari va mexanizmlarini tushunish, inson faoliyatini va ongini yanada chuqurroq o'rganishga imkon yaratadi. Psixologik aspektlarda xotira, asosan, eslab qolish, qayta tiklash va ma'lumotlarni saqlash jarayonlariga asoslanadi. Xotiraning samarali ishlashi, shuningdek, odamlarning ta'lim olish, ijtimoiy munosabatlarni o'rnatish va hayotiy qarorlar qabul qilishda muhim rol o'ynaydi. Psixologik tadqiqotlar xotiraning turli jihatlari va uning inson rivojlanishidagi o'rni haqida yangi tushunchalar yaratishga yordam beradi. Xotirani yaxshilash uchun metod va texnikalarni o'rganish, uning salomatligini saqlash va rivojlantirishga imkon beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. I. Xalilova, I Xaydarov “Umumiy psixologiya” darsligi. Toshkent –2009
<https://lib.jdpu.uz/storage/uploads/files/Umumiy%20psixologiya.%20Xalilova.pdf>
2. SH. Baratov, L.Olimov, O.Avezov “Psixologiya nazariyasi va tarixi” darsligi Toshkent, 2019 (490-bet)
3. A.V.Petrovskiy "Umumiy psixologiya" darsligi Moskva, 1976.
4. M.G.Davletshin "Umumiy psixologiya" o'quv qo'llanmasi Toshkent, 2002
5. E.G'.G'oziev "Umumiy psixologiya" o'quv qo'llanmasi Toshkent – “Universitet” - 2002
6. Ilmiybaza.uz https://ilmiybaza.uz/?utm_source=chatgpt.com
7. Yadgarova O. I., Sharipova R. B. THE IMPORTANCE OF MEMORY POWER WHEN TEACHING ENGLISH TO STUDENTS //Journal of Integrated Education and Research. – 2023. – T. 2. – №. 11. – C. 52-55.
8. Yadgarova O. I., Shirinboyeva X. BOLALARDAGI DIQQAT JARAYONING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI VA ULARDAGI KUZATILADIGAN DIQQAT BUZILISHLARI //Journal of Integrated Education and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 59-62.