

ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA XOTIRA TUSHUNCHASI
VA UNING O'RGANILISHI

Erkinova Zilola Zohidjon qizi
Andijon davlat pedagogika instituti
Filologiya fakulteti "O'zbek tili"
yo'nalishi I-kurs 101-guruh talabasi

Annotatsiya: Ushbu annotatsiyada xotira tushunchasining ilmiy-nazariy mohiyati, uning turlari hamda shaxsning bilish jarayonlarini rivojlantirishdagi o'rni tizimli ravishda yoritiladi. Shuningdek, xotiraning fiziologik asoslari, uning diqqat, tafakkur va nutq bilan o'zaro aloqasi hamda o'qish, mehnat va kundalik faoliyatdagi ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Xotira, psixologiya, shaxs, bilish jarayonlari, esda saqlash, esga tushirish, unutish, qisqa muddatli xotira, uzoq muddatli xotira, operativ xotira, ixtiyoriy xotira, ixtiyorsiz xotira, nerv tizimi, miya faoliyati.

Annotation: This annotation systematically describes the scientific and theoretical essence of the concept of memory, its types, and its role in the development of cognitive processes of the individual. It also analyzes the physiological basis of memory, its relationship with attention, thinking, and speech, as well as its importance in learning, work, and daily life activities.

Keywords: Memory, psychology, personality, cognitive processes, remembering, recall, forgetting, short-term memory, long-term memory, working memory, voluntary memory, involuntary memory, nervous system, brain activity.

Аннотация: В данной аннотации системно раскрывается научно-теоретическая сущность понятия памяти, её виды и роль в развитии познавательных процессов личности. Также анализируются физиологические основы памяти, её взаимосвязь с вниманием, мышлением и речью, а также значение в учебной, трудовой и повседневной деятельности.

Ключевые слова: Память, психология, личность, познавательные процессы, запоминание, воспроизведение, забывание, кратковременная память, долговременная память, оперативная память, произвольная память, непроизвольная память, нервная система, деятельность мозга.

KIRISH

Xotira inson psixikasining eng muhim bilish jarayonlaridan biri bo'lib, u axborotni qabul qilish, esda saqlash, qayta tiklash va unutish kabi murakkab jarayonlar orqali namoyon bo'ladi. Xotira shaxsning bilimlarni o'zlashtirishi, hayotiy tajribani boyitishi, o'qish va amaliy faoliyatda muvaffaqiyatga erishishi uchun asosiy

psixologik omillardan biri hisoblanadi. Shu jihatdan xotira muammosi psixologiya fanida alohida ilmiy ahamiyatga ega bo'lib, insonning bilish faoliyatini chuqurroq anglashga yordam beradi.

Zamonaviy jamiyatda insonning samarali o'qishi, kasbiy faoliyatni to'g'ri tashkil etishi, muloqot jarayonida kerakli ma'lumotlarni eslab qolishi va turli hayotiy vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishi ko'p jihatdan uning xotira xususiyatlari bilan bog'liqdir. Har bir shaxsning bilim darajasi, tafakkur rivoji, nutq madaniyati hamda amaliy faoliyati xotira bilan bevosita aloqador bo'lib, bu xususiyatlar uning kundalik hayotdagi muvaffaqiyatini belgilaydi. Shu sababli xotirani o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham muhim bo'lib, ta'lim-tarbiya jarayonida, kasbiy faoliyatda va shaxsiy rivojlanishda samarali yondashuvni ta'minlaydi.

Mazkur maqolada xotira tushunchasining ilmiy-nazariy asoslari, uning turlari hamda shaxs taraqqiyotidagi o'rni tahlil qilinadi. Shuningdek, xotiraning diqqat, tafakkur va nutq bilan o'zaro bog'liqligi, uning o'quv faoliyati, kundalik hayot va ijtimoiy munosabatlardagi ahamiyati yoritib beriladi. Shu bilan birga, xotirani rivojlantirishga oid psixologik qarashlar, uni o'rganishning dolzarbligi hamda pedagogik jarayondagi ahamiyati ilmiy asosda bayon etiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLARI

Xotira muammosini ilmiy asosda yoritishda shaxsning bilish jarayonlari, axborotni eslab qolish imkoniyatlari va qayta tiklash mexanizmlarini o'rgangan olimlar qarashlari alohida ahamiyatga ega. Qadimgi davrlardan boshlab xotira inson tafakkuri va tajribasining ajralmas qismi sifatida talqin qilingan bo'lsa, keyinchalik G. Ebbinghaus xotirani eksperimental usulda o'rganib, esda saqlash va unutish jarayonlarining qonuniyatlarini aniqlagan. U tomonidan olib borilgan tadqiqotlar xotiraning mexanik emas, balki muayyan psixologik qonuniyatlarga asoslanishini ko'rsatdi. Shuningdek, I. P. Pavlovning oliy nerv faoliyati haqidagi ta'limoti xotiraning fiziologik asoslarini tushuntirib, miya po'stlog'idagi bog'lanishlar va nerv jarayonlari axborotni saqlash hamda tiklashda muhim rol o'ynashini asoslab berdi. Zamonaviy psixologiyada esa A. Baddeley, R. Atkinson va R. Shiffrin kabi olimlar xotiraning qisqa muddatli, uzoq muddatli va operativ shakllarini ilmiy jihatdan izohlab, uning faol bilish jarayoni ekanini ko'rsatganlar. Ularning fikricha, xotira insonning o'qish faoliyati, bilimlarni o'zlashtirishi, tajriba to'plash jarayoni va kundalik hayotdagi muvaffaqiyatida muhim o'rin tutadi. Shuningdek, xotiraning diqqat, tafakkur, nutq va tasavvur bilan o'zaro bog'liqligi uning murakkab psixik jarayon ekanini tasdiqlaydi. Shu bois ushbu mavzuni o'rganishda psixologiya fanida qo'llaniladigan kuzatish, qiyosiy tahlil, suhbat, test, anketa va eksperiment metodlaridan foydalanish muhim hisoblanadi. Mazkur metodlar orqali xotira turlari, ularning rivojlanish darajasi, esda saqlash samaradorligi hamda amaliy faoliyatdagi ko'rinishlarini aniqlash mumkin bo'ladi. Natijada, xotiraga oid ilmiy qarashlarni tahlil qilish shaxsning bilish

imkoniyatlarini chuqurroq anglash, uning intellektual salohiyatini baholash hamda ta'lim-tarbiya jarayonida samarali yondashuvni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Zamonaviy psixologiyada xotira tushunchasi inson psixikasining eng murakkab va ko'p qirrali tizimlaridan biri sifatida talqin etilib, u shaxsning individual tajribasini shakllantirish, saqlash va faoliyat jarayonida qayta qo'llashni ta'minlovchi markaziy mexanizm hisoblanadi. Xotira nafaqat axborotni passiv qayd etuvchi jarayon, balki uni tanlab qabul qiluvchi, qayta ishlovchi va rekonstruksiya qiluvchi faol tizim sifatida o'rganiladi. Shu bois zamonaviy psixologik yondashuvlarda xotira kognitiv tizimning yadrosi sifatida qaralib, uning faoliyati tafakkur, diqqat, nutq va tasavvur bilan uzviy integratsiyada kechadi.

Xotirani eksperimental asosda ilmiy tadqiq etish Hermann Ebbinghaus faoliyati bilan boshlangan bo'lib, u xotiraning kvantitativ qonuniyatlarini aniqlashga muvaffaq bo'lgan. Uning asosiy yutug'i shundaki, u xotirani sub'ektiv kuzatishlardan chiqarib, aniq tajriba ob'ektiga aylantirdi. Ebbinghaus ma'nosiz bo'g'inlar ustida olib borgan tajribalari orqali xotiraning tozalangan shaklini o'rgandi va unutish egri chizig'ini aniqladi. Ushbu qonuniyatga ko'ra, eslab qolingan axborotning katta qismi dastlabki soatlarda yo'qoladi, keyinchalik esa unutish jarayoni sekinlashadi. Bundan tashqari, u "takrorlash effekti"ni asoslab berib, interval takrorlashning xotirani mustahkamlashdagi rolini ilmiy jihatdan isbotladi. Bu g'oyalar bugungi kunda ham samarali o'qitish texnologiyalarining nazariy asosini tashkil etadi.

Xotiraning strukturaviy tashkil etilishi va axborot oqimining bosqichma-bosqich qayta ishlanishi masalasi Richard Atkinson tomonidan ishlab chiqilgan modelda mukammal ifodasini topgan. Ushbu model xotirani uch asosiy darajaga — sensor, qisqa muddatli va uzoq muddatli tizimlarga ajratadi. Sensor xotira tashqi stimullarni juda qisqa vaqt davomida saqlab, ularni dastlabki seleksiyadan o'tkazadi. Qisqa muddatli xotira esa cheklangan hajmga ega bo'lib, unda axborot faol qayta ishlanadi; bu bosqichda diqqat markaziy rol o'ynaydi. Uzoq muddatli xotira esa semantik, epizodik va protsedural bilimlarni o'z ichiga olgan holda, inson tajribasining barqaror saqlanishini ta'minlaydi. Atkinson modeli muhim jihati shundaki, u xotirani izolyatsiyalangan hodisa sifatida emas, balki axborot oqimining dinamik tizimi sifatida talqin qiladi.

Xotiraning ijtimoiy tabiatini chuqur asoslab bergan olimlardan biri Lev Vygotsky hisoblanadi. Uning madaniy-tarixiy konsepsiyasiga ko'ra, xotira insonning tabiiy qobiliyati sifatida emas, balki ijtimoiy vositalar yordamida shakllanadigan yuqori psixik funksiyadir. Vygotskiy xotira rivojlanishini ikki bosqichga ajratadi: tabiiy (bevosita) xotira va ixtiyoriy (vositali) xotira. Vositali xotira belgilar tizimi, til va ijtimoiy tajriba orqali shakllanadi. Masalan, yozuv, belgilar, sxemalar va mantiqiy strukturalar inson xotirasini tashkil etuvchi vositalarga aylanadi. Bu yondashuv

xotirani faqat biologik jarayon sifatida emas, balki ijtimoiy-madaniy mahsul sifatida tushunishga imkon beradi va ta'lim jarayonida vositali o'qitish metodlarining ahamiyatini asoslab beradi.

Xotiraning faol va rekonstruktiv tabiati esa Frederic Bartlett tadqiqotlarida chuqur yoritilgan. U klassik eksperimental yondashuvdan farqli ravishda, xotirani real hayotiy materiallar asosida o'rgangan va uning sub'ektivligini isbotlagan. Bartlettning fikricha, inson xotirasi axborotni aynan saqlamaydi, balki uni "sxemalar" asosida qayta quradi. Sxemalar — bu insonning avvalgi tajribasi, bilimlari va madaniy qarashlari asosida shakllangan kognitiv strukturalardir. Shuning uchun eslab qolish jarayonida axborot o'zgartiriladi, soddalashtiriladi yoki mavjud bilimlarga moslashtiriladi. Bu nazariya xotiraning konstruktiv tabiatini ochib berib, zamonaviy kognitiv psixologiyada muhim o'rin egallaydi.

Zamonaviy tadqiqotlar xotiraning neyrofiziologik asoslarini ham chuqur tahlil qilmoqda. Xususan, xotira jarayonlari miya tuzilmalari — gipokamp, prefrontal korteks va limbik tizim faoliyati bilan bog'liq ekanligi aniqlangan. Gipokamp yangi axborotni konsolidatsiya qilishda muhim rol o'ynasa, prefrontal korteks axborotni qayta ishlash va boshqarishda ishtirok etadi. Neyronlar o'rtasidagi sinaptik plastiklik esa xotiraning biologik asosini tashkil etadi. Bu jarayon takroriy faoliyat natijasida neyron aloqalarning mustahkamlanishi orqali amalga oshadi, bu esa o'rganish va tajriba orttirishning fiziologik mexanizmini tushuntiradi.

Xotira samaradorligi ko'plab psixologik omillar bilan belgilanadi. Diqqatning konsentratsiyasi axborotni to'g'ri kodlash uchun zarur bo'lsa, motivatsiya va qiziqish uni mustahkamlashni kuchaytiradi. Emotsional holat esa xotiraning selektivligini ta'minlaydi — kuchli hissiy tajribalar bilan bog'liq voqealar uzoqroq saqlanadi. Shu bilan birga, stress va ortiqcha kognitiv yuklama xotira faoliyatini susaytirishi mumkin. Individual farqlar ham muhim bo'lib, har bir shaxsning xotira strategiyalari, hajmi va tezligi o'ziga xosdir.

Ta'lim jarayonida xotirani rivojlantirish zamonaviy pedagogikaning asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Mantiqiy o'rganish, assotsiativ bog'lanishlar, vizual modellashtirish, klasterlash, interval takrorlash va mnemonik texnikalar xotira samaradorligini oshiradi. Ayniqsa, bilimlarni tushunish asosida o'zlashtirish mexanik yodlashdan ko'ra ancha samaraliroq ekanligi ilmiy jihatdan isbotlangan. Shu bois zamonaviy ta'lim tizimi xotirani faollashtiruvchi, mustaqil fikrlashni rivojlantiruvchi va axborotni chuqur qayta ishlashga yo'naltirilgan metodlarga asoslanadi.

Shuningdek, raqamli texnologiyalar rivoji xotira jarayonlariga yangi o'zgarishlar kiritmoqda. Tashqi xotira vositalari — elektron qurilmalar, sun'iy intellekt tizimlari va internet resurslari inson xotirasining funksional yuklamasini qisman kamaytirib, uni ko'proq axborotni tanlash va tahlil qilishga yo'naltirmoqda. Bu esa kognitiv

jarayonlarning yangi shakllarini yuzaga keltirib, xotira strategiyalarining transformatsiyasiga sabab bo‘lmoqda.

Mazkur yondashuvlar asosida xotira insonning nafaqat bilimlarini saqlovchi tizim, balki uning shaxsiy tajribasini tashkil etuvchi, tafakkurini yo‘naltiruvchi va ijtimoiy faoliyatini belgilovchi murakkab psixik mexanizm sifatida namoyon bo‘ladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xotira inson psixikasining markaziy mexanizmlaridan biri bo‘lib, u shaxsning bilish faoliyatini uzluksizligini ta‘minlaydi, tajriba to‘plash va undan samarali foydalanish imkonini yaratadi. Insonning har qanday faoliyati — o‘qish, muloqot, mehnat va kundalik hayot jarayonlari — bevosita xotira bilan bog‘liq holda amalga oshadi. Shu sababli xotira faqat ma‘lumotni eslab qolish vositasi emas, balki shaxsning intellektual rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvini ta‘minlovchi murakkab psixologik tizim sifatida namoyon bo‘ladi.

Ilmiy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, xotira jarayoni bir-biri bilan uzviy bog‘langan bosqichlardan iborat bo‘lib, ular axborotni qabul qilish, kodlash, esda saqlash, qayta tiklash va unutish jarayonlarini o‘z ichiga oladi. Ayniqsa, G. Ebbinghaus tomonidan aniqlangan unutish qonuniyati xotiraning dinamik xarakterga ega ekanini ko‘rsatib, vaqt o‘tishi bilan ma‘lumotlarning tabiiy ravishda kamayib borishini isbotlaydi. Biroq, ma‘lumotlar mantiqiy asosda o‘zlashtirilsa, ular uzoq muddatli xotirada mustahkam saqlanadi va zarur vaziyatda oson tiklanadi. Shu jihatdan xotira faqat hajm bilan emas, balki uning sifat ko‘rsatkichlari — aniqlik, tezkorlik va barqarorlik bilan baholanadi.

Xotiraning samaradorligi boshqa bilish jarayonlari bilan integratsiyalashgan holda namoyon bo‘ladi. Diqqat xotiraning mustahkamligini ta‘minlovchi asosiy omil bo‘lsa, tafakkur ma‘lumotlarni qayta ishlash, tizimlashtirish va mantiqiy bog‘lash orqali eslab qolishni chuqurlashtiradi. Nutq esa xotirada saqlangan axborotni ifodalash va qayta tiklash jarayonida muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Demak, xotira alohida mustaqil jarayon emas, balki boshqa psixik jarayonlar bilan uyg‘unlashgan holda faoliyat yurituvchi kompleks tizimdir.

Shuningdek, xotiraning turli shakllari inson faoliyatida turlicha namoyon bo‘ladi. Qisqa muddatli xotira tezkor axborotni qisqa vaqt davomida ushlab turishga xizmat qilsa, uzoq muddatli xotira bilim va tajribani uzoq vaqt davomida saqlash imkonini beradi. Operativ xotira esa muayyan vazifani bajarish jarayonida zarur bo‘lgan ma‘lumotlardan foydalanishni ta‘minlaydi. Ixtiyoriy xotira maqsadli va ongli ravishda eslab qolishni talab etsa, ixtiyorsiz xotira tabiiy ravishda, maxsus harakatlarsiz shakllanadi. Ushbu xususiyatlar shaxsning o‘quv va amaliy faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Xotira insonning ta‘lim jarayonidagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. O‘quvchi yoki talabanning bilimlarni tez o‘zlashtirishi, ularni mustahkamlashi va amaliyotda qo‘llashi xotira imkoniyatlariga bevosita

bog‘liqdir. Xotiraning rivojlanganligi o‘quv faoliyatida yuqori natijalarga erishishga yordam bersa, uning sustligi bilimlarni o‘zlashtirish jarayonini sekinlashtiradi. Shu bois xotirani rivojlantirish pedagogik faoliyatning ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida qaraladi.

Pedagogik nuqtai nazardan, xotirani rivojlantirishda mantiqiy yondashuvlar alohida ahamiyatga ega. Takrorlash, taqqoslash, umumlashtirish, assotsiativ bog‘lash, vizual tasvirlar yaratish kabi usullar xotira samaradorligini oshiradi. Ayniqsa, interfaol metodlar va muammoli vaziyatlar asosida tashkil etilgan darslar o‘quvchilarning faolligini oshirib, ma’lumotlarni chuqurroq va uzoqroq muddatga eslab qolishiga xizmat qiladi. Bu esa xotiraning faqat mexanik emas, balki faol va mazmunli jarayon ekanini tasdiqlaydi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari xotiraning shaxs rivojlanishida hal qiluvchi o‘rin tutishini ko‘rsatadi. Xotira orqali inson o‘z tajribasini boyitadi, bilimlarini tizimlashtiradi va yangi vaziyatlarga moslashadi. Uning samarali rivojlanishi shaxsning intellektual salohiyatini oshiradi, o‘quv va kasbiy faoliyatdagi muvaffaqiyatini ta’minlaydi hamda jamiyatda faol ishtirok etishiga imkon yaratadi. Shu bois xotirani chuqur o‘rganish va uni rivojlantirish psixologiya va pedagogika fanlarining dolzarb yo‘nalishlaridan biri sifatida alohida ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Hermann Ebbinghaus. *Memory: A Contribution to Experimental Psychology*. New York: Dover Publications, 1964.
2. Richard Atkinson, Richard Shiffrin. *Human Memory: A Proposed System and Its Control Processes*. In: *Psychology of Learning and Motivation*, 1968.
3. Alan Baddeley. *Working Memory: Theories, Models, and Controversies*. *Annual Review of Psychology*, 2012.
4. Lev Vygotsky. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge: Harvard University Press, 1978.
5. Frederic Bartlett. *Remembering: A Study in Experimental and Social Psychology*. Cambridge University Press, 1932.