

## XOTIRANING PSIXOLOGIK ASOSLARI VA UNING FAOLIYAT MEXANIZMLARI

**Dadamirzayeva Nilufar**

Andijon davlat pedagogika instituti  
Filologiya fakulteti o'zbek tili va Adabiyot  
yo'nalishi 104-guruh talabasi

### **Annotatsiya:**

Mazkur maqolada xotiraning psixologik asoslari va uning faoliyat mexanizmlari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Xotiraning inson ongidagi o'rni, uning asosiy jarayonlari — eslab qolish, saqlash va qayta tiklash bosqichlari yoritib beriladi. Shuningdek, xotira turlari, ularning o'ziga xos xususiyatlari hamda inson faoliyatidagi ahamiyati ochib beriladi. Maqolada xotiraning samaradorligiga ta'sir etuvchi omillar, jumladan, diqqat, hissiyot va tafakkurning roli alohida ta'kidlanadi. Bundan tashqari, xotira faoliyatining buzilishlari va ularning sabablari haqida ham umumiy tushunchalar beriladi.

**Kalit so'zlar:** xotira, psixologik asoslar, eslab qolish, saqlash, qayta tiklash, xotira turlari, unutish, diqqat, tafakkur, hissiyot, amneziya

### **Kirish:**

Xotira inson psixik faoliyatining eng muhim va murakkab jarayonlaridan biri hisoblanadi. U insonning hayotiy tajribasini to'plash, saqlash va undan foydalanish imkonini beradi. Xotirasiz inson o'tmishini eslay olmas, o'rgangan bilimlarini amalda qo'llay olmas va kelajak uchun reja tuza olmas edi. Shu sababli xotira bilish jarayonlarining asosiy negizini tashkil etadi.

Psixologiya fanida xotira nafaqat oddiy eslab qolish jarayoni, balki murakkab kognitiv tizim sifatida o'rganiladi. U markaziy nerv tizimi, ayniqsa bosh miya faoliyati bilan chambarchas bog'liq. Xotiraning shakllanishi va rivojlanishi insonning diqqat, idrok, tafakkur va hissiy holati bilan bevosita aloqadordir. Shuningdek, xotira shaxsning individual xususiyatlarini ham belgilab beradi.

## Asosiy qism

Xotira inson psixikasining eng murakkab va muhim kognitiv jarayonlaridan biri bo‘lib, u shaxsning hayotiy faoliyatida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Xotira yordamida inson o‘zining o‘tmishdagi tajribasini saqlaydi, uni kerak bo‘lganda qayta tiklaydi va yangi vaziyatlarda foydalanadi. Psixologiya fanida xotira nafaqat oddiy eslab qolish jarayoni, balki murakkab tizimli faoliyat sifatida o‘rganiladi. U markaziy nerv tizimi, ayniqsa bosh miya po‘stlog‘i faoliyati bilan bevosita bog‘liq.

Xotira jarayoni uch asosiy bosqichdan iborat: eslab qolish, saqlash va qayta tiklash. Eslab qolish bosqichi yangi axborotni qabul qilish va uni ongda mustahkamlash jarayonidir. Bu bosqichda diqqatning roli juda katta bo‘lib, inson qanchalik diqqatli bo‘lsa, ma’lumotni shunchalik yaxshi eslab qoladi. Bundan tashqari, qiziqish va motivatsiya ham eslab qolish samaradorligini oshiradi. Agar inson o‘rganilayotgan materialga befarq bo‘lsa, u ma’lumotni tez unutadi.

Saqlash bosqichi esa eslab qolingan axborotning xotirada ma’lum vaqt davomida saqlanishini ta’minlaydi. Saqlash jarayoni nerv hujayralarida hosil bo‘ladigan izlar orqali amalga oshadi. Bu jarayon ikki turga bo‘linadi: qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira. Qisqa muddatli xotira axborotni bir necha soniya yoki daqiqa davomida saqlab turadi, u asosan tezkor qarorlar qabul qilishda ishlatiladi. Uzoq muddatli xotira esa axborotni uzoq yillar davomida saqlab qolishi mumkin va insonning bilimlar bazasini tashkil etadi. Takrorlash, tushunish va mantiqiy bog‘lanishlar yaratish saqlash jarayonini mustahkamlaydi.

Qayta tiklash bosqichi avval o‘zlashtirilgan ma’lumotni ongga qayta chiqarish jarayonidir. Bu jarayon esga tushirish va tanib olish shaklida amalga oshadi. Esga tushirishda inson ma’lumotni mustaqil ravishda xotirasidan chiqaradi, tanib olishda esa avval ko‘rilgan yoki o‘rganilgan ma’lumotni qayta ko‘rganda uni tanib oladi. Qayta tiklash jarayoni insonning bilim darajasi va tajribasiga bog‘liq bo‘ladi.

Xotira turlari juda xilma-xildir. Obrazli xotira insonning ko‘rgan tasvirlari, tovushlar va hidlarni eslab qolishi bilan bog‘liq. So‘z-mantiqiy xotira esa tushunchalar, fikrlar va mantiqiy bog‘lanishlarni saqlashga xizmat qiladi. Harakat xotirasi turli jismoniy harakatlar

va ko‘nikmalarni eslab qolishga yordam beradi. Masalan, yurish, yozish, sport mashqlari shular jumlasidandir. Hissiy xotira esa insonning kechinmalari va hissiyotlarini saqlaydi, bu xotira turli voqealarga nisbatan hissiy munosabatni shakllantiradi.

Sensor xotira juda qisqa muddatli bo‘lib, tashqi axborotni bir necha soniya ichida ushlab turadi. Qisqa muddatli xotira esa axborotni vaqtinchalik saqlaydi va uni uzoq muddatli xotiraga o‘tkazishda muhim rol o‘ynaydi. Uzoq muddatli xotira esa insonning butun hayoti davomida to‘plangan bilim va tajribalarni saqlab turadi.

Xotira faoliyatiga bir qancha omillar ta’sir qiladi. Diqqat xotiraning eng asosiy omili hisoblanadi, chunki diqqat bo‘lmasa axborot to‘liq qabul qilinmaydi. Hissiyot ham muhim rol o‘ynaydi, chunki kuchli hissiyot bilan bog‘liq voqealar yaxshiroq eslab qolinadi. Tafakkur esa ma’lumotni mantiqiy bog‘lash orqali eslab qolishni osonlashtiradi. Shuningdek, takrorlash jarayoni xotirani mustahkamlashda eng muhim usullardan biridir.

Unutish jarayoni ham xotira tizimining tabiiy qismidir. Unutish ortiqcha, kam ishlatiladigan yoki muhim bo‘lmagan ma’lumotlarning xotiradan chiqib ketishidir. Bu jarayon miya faoliyatini tartibga solishda muhim ahamiyatga ega. Biroq haddan tashqari unutish holatlari xotira buzilishlariga olib kelishi mumkin. Masalan, amneziya holatida inson o‘zining o‘tmishdagi voqealarini eslay olmaydi. Bu holat ko‘pincha stress, jarohat yoki asab tizimi kasalliklari natijasida yuzaga keladi.

Xotirani rivojlantirish mumkin bo‘lgan psixik jarayon hisoblanadi. Uni rivojlantirish uchun muntazam takrorlash, mantiqiy bog‘lash, assotsiatsiyalar yaratish, diqqatni kuchaytirish va sog‘lom turmush tarziga rioya qilish muhimdir. Kitob o‘qish, yozish, yangi bilimlarni o‘rganish xotirani mustahkamlashga katta yordam beradi.

Umuman olganda, xotirani muntazam rivojlantirish insonning aqliy salohiyatini oshiradi, uning o‘qish va ish faoliyatini samarali qiladi. Xotirani mustahkamlash uchun esa takrorlash, mantiqiy fikrlash, diqqatni jamlash va doimiy o‘qish kabi usullardan foydalanish tavsiya etiladi. Shunday qilib, xotira inson hayotining barcha sohalarida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lgan psixik jarayon ekanligini yana bir bor ta’kidlash mumkin.

Xulosa qilib aytganda, xotira inson psixikasining eng muhim va murakkab bilish jarayonlaridan biri bo‘lib, u shaxsning butun hayoti davomida faol ishtirok etadi. Xotirasiz

insonning bilim olish, tajriba to‘plash va uni amaliyotda qo‘llash jarayonlari deyarli mumkin bo‘lmas edi. Shuning uchun ham xotira insonning intellektual rivojlanishi va shaxs sifatida shakllanishida asosiy o‘rin tutadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Hermann Ebbinghaus. Über das Gedächtnis (Xotira haqida). — Leyptsig, 1885.
2. Ivan Pavlov. Shartli reflekslar haqida ma’ruzalar. — Sankt-Peterburg, 1927.
3. Lev Vygotsky. Oliy psixik funksiyalarning rivojlanishi. — Moskva: Pedagogika, 1931.
4. Sergey Rubinstein. Umumiy psixologiya asoslari. — Moskva: Pedagogika, 1946.
5. Aleksey Leontyev. Faoliyat, ong va shaxs. — Moskva: Politizdat, 1975.
6. Ulric Neisser. Cognitive Psychology (Kognitiv psixologiya). — New York: Appleton-Century-Crofts, 1967.
7. Richard Atkinson, Richard Shiffrin.  
Human Memory: A Proposed System and its Control Processes. — 1968.
8. Endel Tulving. Episodic and Semantic Memory. — 1972.
9. E. G‘oziyev. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O‘qituvchi, 2002.
10. O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi.  
Umumiy psixologiya (darslik). — Toshkent, 2018.