

XOTIRA VA UNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATILARI

Ibrogimova Yulduz Baxodirovna

Xorazm viloyati Xiva tumani 27-maktab psixologi

Raxmanova Marhabo Madirimovna

Xorazm viloyati Xiva tumani 12-maktabi psixologi

Anotatsiya: Ushbu maqolada xotira jarayonining psixologik mohiyati, inson faoliyatidagi ahamiyati hamda uning asosiy turlari ilmiy-nazariy jihatdan yoritilgan. Xotiraning esda olib qolish, saqlash, esga tushirish va unutish kabi jarayonlari tahlil qilinib, xotira turlarining insonning bilish faoliyatidagi o‘rni ochib berilgan. Shuningdek, xotirani rivojlantirish omillari va ta’lim jarayonidagi ahamiyati ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: Psixologiya, xotira, bilish jarayoni, esda saqlash, esga tushirish, unutish, obrazli xotira, mantiqiy xotira, qisqa muddatli xotira, uzoq muddatli xotira.

Xotira inson psixikasining eng muhim bilish jarayonlaridan biri hisoblanadi. Insonning hayotiy tajribasi, egallagan bilimlari, ko‘nikma va malakalari aynan xotira orqali saqlanadi va zarur vaziyatlarda qayta tiklanadi. Agar insonda xotira bo‘lmaganida, u oldingi tajribalaridan foydalana olmas edi, o‘rganish jarayoni qiyinlashardi va shaxsning rivojlanishi izdan chiqardi. Shu sababli xotira psixologiyada markaziy o‘rinlardan birini egallaydi. Xotira — bu inson tomonidan qabul qilingan ma’lumotlarni esda olib qolish, saqlash, keyinchalik esga tushirish yoki tanib olish jarayonidir. Xotira insonning bilish faoliyatini ta’minlab, o‘tmish tajribasi bilan hozirgi faoliyatini bog‘laydi. Insonning shaxs sifatida shakllanishida xotiraning ahamiyati nihoyatda katta. Xotira bir necha psixik jarayonlardan tashkil topadi. Birinchi jarayon — esda olib qolish. Bu tashqi muhitdan qabul qilingan axborotni ongda mustahkamlash jarayonidir. Esda olib qolish ixtiyorsiz yoki ixtiyoriy bo‘lishi mumkin. Ixtiyorsiz esda olib qolishda inson maxsus maqsad qo‘ymaydi, ma’lumot tabiiy ravishda yodda qoladi. Ixtiyoriy esda olib qolishda esa inson

ongli ravishda ma'lumotni yodda saqlashga harakat qiladi. Ikkinchi jarayon — esda saqlash. Bu olingan ma'lumotning ma'lum vaqt davomida ongda saqlanishidir. Esda saqlashning samaradorligi materialning mazmuni, takrorlanishi, tushunilganlik darajasi va insonning qiziqishlariga bog'liq bo'ladi. Chuqur anglangan ma'lumot uzoq vaqt saqlanadi. Uchinchi jarayon — esga tushirish. Bu ilgari qabul qilingan ma'lumotni ongda qayta tiklashdir. Esga tushirish insonning kundalik faoliyatida, ta'lim jarayonida, kasbiy faoliyatida juda muhim hisoblanadi. Masalan, o'quvchi darsda o'rgangan ma'lumotlarini imtihonda esga tushiradi. To'rtinchi jarayon — unutish. Unutish xotiraning tabiiy xususiyati bo'lib, vaqt o'tishi bilan ayrim ma'lumotlarning yo'qolishi yoki qisman esdan chiqishidir. Unutish ba'zan salbiy holat sifatida ko'rilsa-da, aslida ortiqcha ma'lumotlardan xalos bo'lishga yordam beradi. Psixologiyada xotiraning bir necha turlari mavjud. Mazmuniga ko'ra xotira harakat, obrazli, hissiy va mantiqiy xotiraga bo'linadi.

Harakat xotirasi turli harakatlar va jismoniy faoliyatlarni esda saqlash bilan bog'liq. Masalan, velosiped haydash, yozish, sport mashqlarini bajarish kabi ko'nikmalar harakat xotirasi orqali mustahkamlanadi.

Obrazli xotira predmetlar, hodisalar, tovushlar, ranglar yoki ko'rinishlarni esda saqlash bilan xarakterlanadi. Rassomlar, dizaynerlar, musiqachilar kabi kasb egalari obrazli xotiradan keng foydalanadilar.

Hissiy xotira inson boshidan kechirgan his-tuyg'ularni esda saqlash bilan bog'liq. Quvonch, qayg'u, hayajon yoki qo'rquv kabi kechinmalar uzoq vaqt xotirada qolishi mumkin. Hissiy xotira insonning hayotiy tajribasini boyitadi.

Mantiqiy yoki so'z-mantiq xotira fikrlar, tushunchalar, qonuniyatlar va ilmiy bilimlarni eslab qolish bilan bog'liq. Ta'lim jarayonida aynan ushbu xotira turi katta ahamiyatga ega. O'quvchilar fanlarni o'zlashtirishda ko'proq mantiqiy xotiradan foydalanadilar.

Davomiyligiga ko‘ra xotira qisqa muddatli, operativ va uzoq muddatli xotiraga bo‘linadi. Qisqa muddatli xotira ma‘lumotni qisqa vaqt davomida saqlaydi. Masalan, telefon raqamini bir necha soniya eslab turish ushbu xotira bilan bog‘liq. Operativ xotira insonning ayni paytdagi faoliyati davomida zarur bo‘lgan ma‘lumotlarni vaqtincha saqlashga xizmat qiladi. Masalan, matematik misol ishlash jarayonida oraliq natijalarni eslab turish.

Uzoq muddatli xotira esa ma‘lumotlarni uzoq vaqt, ba‘zan butun umr davomida saqlash imkonini beradi. Bolalikdagi voqealar, maktabda o‘rganilgan bilimlar bunga misol bo‘la oladi.

Xotiraning rivojlanishi insonning yoshi, qiziqishlari, sog‘lig‘i, faoliyati va mashq qilishiga bog‘liq. Xotirani rivojlantirish uchun ma‘lumotni tushunib o‘rganish, takrorlash, taqqoslash, guruhlariga ajratish va amaliyotda qo‘llash muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar xotirani mashq qildirish orqali uning samaradorligini oshirish mumkinligini ko‘rsatadi.

Ta‘lim tizimida xotirani rivojlantirish pedagogik va psixologik faoliyatning muhim yo‘nalishlaridan biridir. O‘quvchilarning xotira xususiyatlarini hisobga olish ta‘lim samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Har bir insonda xotira individual xususiyatlarga ega bo‘lib, uning rivojlanganlik darajasi shaxsning intellektual salohiyatini belgilovchi omillardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Umumiy psixologiya – E.G‘. G‘oziev.
2. Psixologiya – M.G. Davletshin va boshqalar.
3. Obshchaya psixologiya – S.L. Rubinshteyn.
4. Psychology – David G. Myers.
5. General Psychology – Robert Feldman.