

XOTIRANING INDIVIDUAL FARQLARI VA ULARNI O'RGANISH USULLARI

Boboraxmatova Marjona Valijonovna

Termiz Davlat Universiteti

Psixologiya yon'alishi

2-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada xotiraning individual farqlari va ularni o'rganish usullari yoritilgan. Xotira insonning kognitiv faoliyatida muhim rol o'ynaydi va uning hajmi, aniqligi, davomiyligi hamda eslab qolish tezligida individual farqlar mavjud. Maqolada ushbu farqlarning fiziologik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog'liqligi, shuningdek, ularni aniqlashda qo'llaniladigan psixodiagnostik metodlar tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: xotira, individual farqlar, psixodiagnostika, kognitiv jarayon, eslab qolish, qayta eslash, psixologik tahlil, test usullari.

Annotation: This article explores individual differences in memory and the methods used to study them. Memory plays a crucial role in human cognitive activity, and individuals differ in memory capacity, accuracy, duration, and recall speed. The paper analyzes the relationship of these differences with physiological, psychological, and social factors, as well as discusses psychodiagnostic methods used to identify them.

Keywords: memory, individual differences, psychodiagnostics, cognitive processes, memorization, recall, psychological analysis, testing methods.

Аннотация: В данной статье индивидуальные различия памяти и методы их изучения. Память играет важную роль в когнитивной деятельности человека, при этом у каждого индивида наблюдаются различия в объёме, точности, продолжительности и скорости запоминания информации. В статье анализируется связь этих различий с физиологическими, психологическими и социальными

факторами, а также описываются психодиагностические методы, применяемые для их выявления.

Ключевые слова: память, индивидуальные различия, психодиагностика, когнитивные процессы, запоминание, воспроизведение, психологический анализ, тестовые методы.

Psixologik manbalarda ko'rsatilishicha, psixikaning eng muhim xususiyati shundan iboratki, inson tashqi ta'sirotlarning aks ettirilishidan o'zining keyingi faoliyatida, xatti-harakatlarida doimo foydalanadi va ijodiy yondashuvi natijasida ba'zi bir o'zgarishlar kiritadi. Inson psixikasining eng muhim jrayonlaridan biri – bu xotiradir. Xotira yordamida inson o'z hayotidagi voqealarni, bilim va tajribalarni eslab qoladi, ularni qayta esga tushiradi va kundalik faoliyatda foydalanadi. Xotira bo'lmasa, inson shaxs sifatida shakllana olmaydi, chunki o'tmish tajribasi kelajak xatti-harakatlariga asos bo'ladi. Xotira- bu insonning o'z boshidan kechirgan, idrok qilgan yoki o'rgangan narsalarni eslab qolish, saqlash, esda tutish va qayta tiklash qobiliyatidir. Xotira yordamida inson hayotidagi izlanishlarini davom ettiradi, bilimlarni mustahkamlaydi va yangi bilimlarni osonroq o'zlashtiradi.

Psixologik ilmiy adabiyotlarda ko'p marotaba ta'kidlanishiga binoan, xotira barcha ruhiy jarayonlarning eng muhim tasnifi bo'lishi bilan bir qatorda, inson shaxsining birligi va yaxlitligi, biologik va ijtimoiylik nisbatini ta'minlab turadi. Ularning o'ziga xos xususiyatlari, xossalari, mexanizmlari to'g'risida muayyan tartibda ma'lumot berish imkoniyatiga ega.

Inson xotirasining qonuniyatlarini o'rganish psixologiya fanining markaziy masalalaridan biri bo'lib hisoblanadi. Ma'lumki, insonning har qanday kechinmasi, hatto xatti-harakatlari uzoq muddat ongda saqlanib, ma'lum sharoitda qayta namoyon bo'luvchi izlar qoldiradi. Shuning uchun xotira deganda insonga tabiat, jamiyat, koinot to'g'risida ma'lumot, habar, axborot va taassurotlar to'plash imkonini beradigan hamda ilgarigi tajriba izlarining esda olib qolinishi, esda saqlanishi, qayta esga tushirilishi, eslashi, tanishi tushuniladi.

Bolalarda xotiraning yuksak shakllarini birinchi marta tadrijiy ravishda tadqiqot qilish taniqli ruhshunos L.S.Vigotskiyga nasib etgan. L.S.Vigotskiy 20- yillarning oxirlariga maxsus tekshirishlarning predmeti qilib, xotiraning yuksak shakllarining rivojlanish muammosini tanlagan va u o'z shogirdlariga L.N.Leontev va L.V.Zankov bilan birgalikda xotiraning yuksak shakllari ruhiy faoliyatning murakkab shakli ekanligini, kelib chiqish jihatidan ijtimoiyligini ko'rsatadi. Shuning bilan birga u murakkab, mohiyatiga ko'ra, esda olib qolishning asosiy bosqichlari rivojlanishini dalillab berdi.

Ruhshunoslardan A.A.Smirnov, P.I.Zinchenkolar ham xotira bo'yicha ilmiy-tekshirish ishlarini olib bordilar, uning yangi qonunlari va mexanizmlarini ochdilar, esda olib qolishning faoliyat maqsadiga bog'liqligini yoritdilar, murakkab materialni esda olib qolishning oqilona usullarini ko'rsatib berishga muvofiq bo'ldilar.

Tajribada aniqlanishicha, poliplarning (meduzaga o'xshash jonivorlar) asab tizimiga bir marotaba elektr toki bilan ta'sir qilish orqali qo'zg'atishni vujudga keltirish bir necha soat davomida saqlanib qoluvchi ritmik elektr impulslarini hosil qiladi. Hayvonot olami yirik namoyondalarining markaziy asab tizimini tadqiqot qilish davomida xuddi shunga o'xshash hodisa qilingan.

Esda olib qolish: xotira faoliyati esda olib qolishdan boshlanadi. Biz hamisha bir narsani yoki hodisani idrok qilishimiz, biron narsa haqida o'ylashimiz singari hamisha biron narsa yoki hodisani esda olib qolamiz. Esda olib qolish jarayoni eng avval miya po'stida idrok qilinayotgan narsalarning – buyum, surat, so'z, fikr va hokazolarning “izlari” hosil bo'lishidan va ayni vaqtda esda olib qolinadigan material bilan Kishida mavjud bilim va tajriba o'rtasida, esda qoladigan materialning ayrim qismlari yoki elementlari o'rtasida bog'lanish vujudga kelishidan iboratdir. Har kimning o'ziga xos xotira xususiyatlari bor. Har kimning xotirasidagi farq xotiraning kuchida ifodalanadi, ma'lumki, xotirasi kuchli va xotirasi zaif odamlar bor. A.S.Pushkinning zamodoshlaridan biri: “Bir sahifa she'rni bir – ikki marta o'qib chiqishi kifoya qilardi” deb gapirgan. Kompozitor Motsart bir- ikki marta eshitgan murakkab musiqa asarini esda qoldira olganligi va keyinchalik shu asarni notaga aynan yod ko'chira olganligi ma'lum.

Xotiraning sifatiga ko'pincha faqat esda olib qolish tezligiga qarab baho beradilar. Bunday fikr, ayniqsa, maktab o'quvchilariga nisbatan ko'p tarqalgandir. O'quvchi tez yod olar ekan, demak, uning xotirasi kuchli va aksincha, sekin esda olib qolar ekan xotirasi bo'sh. Ammo bunday qarash noto'g'ri. Faqat esda olib qolish tezligiga qarab, xotiraning kuchli – kuchsizligiga baho berish yaramaydi.

Xotiraning kuchli – kuchsiz bo'lishini biz ham esda qoldirish va ham esdan chiqarib, ham ishning tezligiga qarab bilamiz. Tez esga olib, sekin unutish kuchli xotiraning xarakterli xususiyati bo'lsa, sekin esda olib qolish va tez esdan chiqarib qo'yish kuchsiz xotira belgilaridandir. Ana shu xotira sifatlarining nerv – fiziologik asosi muvaqqat nerv bog'lanishlarining hosil bo'lishiga va ularning qanday ishlab turishiga xos xususiyatlaridan iborat.

Esda olib qolish tezligi va esdan chiqarib qo'zyish tezligiga qarab, har kimning xotirasidagi eng asosiy individual farqni aniqlab olish mumkin.

1- Tip. Esda qoldirish tez va unutish qiyin: bunday insonlar xotirasi kuchli, ayniqsa, samarali bo'ladi; ular materialni, darsni tez bilib oladilar, buning uchun ularga materialni bir marta eshitish yoki bir karra o'qib chiqish kifoya, shu bilan birga, material bora- bora esdan chiqadi va materialni bu o'quvchilar to'la - to'kis hamda yanglishmasdan, raso esga tushiradilar. Bu tipdagi o'quvchilarning xotirasi yaqqol sezilib turadi.

2- Tip. Esda qoldirish va unutish sekin: o'quvchilar materialni sekinroq bilib oladilar, lekin uzoq esdan chiqarmaydilar. Ular materialni o'rganib olish uchun ko'proq kuch sarf qilib, uni maxsus usullar yordami bilan takrorlaydilar, qayta – qayta o'qiydilar, eshitadilar, yozib oladilar, sxemasini chizadilar va hokazo; materialni puxta bilib oladilar va shu sababli, uni tez esdan chiqarmaydilar. Xotiraning natijali bo'lishi jihatidan ular birinchi tipdagi o'quvchilardan qolishmaydilar.

3- Tip. Esda qoldirish tez va unutish tez: tez bilib olish va tez unutish bilan ajraladi. Bu tipga kirgan o'quvchilar materialni ko'rish, eshitish, o'qituvchining og'zidan chiqishi bilanoq ilib olganday darrov bilib oladilar va keyinroq uni to'la – to'kis aytib beradilar. Ammo bu tariqa bilib olish esga tushirish uzoqqa bormaydi. Bir necha vaqt o'tganda keyin materialni unutib qo'yadilar: juda qiynalib, yarim- yorti esga tushiradilar. Shunday qilib

ular tez bilib olsalar ham, natijasizdir, chunki ular materialni tez unutadilar. Bunday o'quvchilarga materialni tez- tez takrorlab turishni maslahat berish, individual topshiriqlar berib, ularni tez – tez tekshirib turish lozim.

4- Tip. Esda qoldirish sekin va unutish tez: zaif tip hisoblanadi. Bu tipdagi o'quvchilar materialni juda sekinlik bilan bilib oladilar va tez unutadilar. Bu o'quvchilar materialni o'rganib olish uchun ko'p kuch, vaqt sarf qiladilar, lekin ularning mehnati kam natija beradi, ular materialni chala esga tushiradilar hamda uni tez esdan chiqarib qo'yadilar. Xotiraning bu tipi o'z vaqtida bironta sabab bilan maktabga qatnamagan va o'qishdan orqada qolib ketgan bolalarda uchraydi. Ulardagi xotiraning zaif bo'lishiga bironta nerv – miya kasalining asorati ta'sir qilgan bo'lishi ham mumkin. Bunday o'quvchilar anchagacha individual yordamga muhtoj bo'ladilar. Ulardagi darslarni qanday o'qish to'g'risida tegishli maslahat va alohida topshiriqlar berish lozim, ularni faqat nazorat qilib qo'ya qolmay, balki ularga materialni o'rganib olishda bir necha vaqt davomida bevosita yordam ham berib turish kerak. Tajriba ko'rsatganidek, to'g'ri tarbiya natijasida, bir necha vaqt o'tgandan keyin, bunday o'quvchilarning xotirasi tuzaladi va ular ham ikkinchi tipdagi o'quvchilardan qolishmay, materialni mustaqil o'rganishga qobil bo'lib qoladilar. Ammo bunday hol kasallik oqibatida ro'y bergan bo'lsa, tegishli davolash choralarini ko'rish zarur bo'ladi.

Xotiraning shu individual xususiyatlari tug'ma va o'zgarmaydigan, barqaror qattiq o'rnishib qolgan narsa emas. Bu xususiyatlar ham turmush tajribasida va ta'lim – tarbiya jarayonida vujudga keladi. Ta'lim – tarbiya ishining vazifalaridan biri o'quvchilarda xotiraning hamma xillarini, ya'ni ko'rish, eshitish, harakat tiplarini ham baravar o'stirishdan iborat bo'lmog'I kerakki, natijada o'quvchilar o'zlari o'qigan, eshitgan, yozib olgan, rasmini chizgan narsalarini tez va puxta uqib olishga qobil bo'lsinlar. Lekin aytilganlardan, hamma o'quvchilarda naytral xotirani paydo qilish mumkin, degan xulosa chiqarish yaramaydi, chunki xotira xususiyatlari faqat o'quv – tarbiya jarayonida tarkib topib qolmay, balki maktabdan tashqi amaliy jarayonda ham tarkib topadi. Shu sababli, o'quvchilarda hosil bo'lgan xotira xususiyatlarini ularning xotirasini o'stirish ishida nazarga olish talab qilinadi.

Xotira inson faoliyatining hamma xillarida ancha muhim rol o'ynaydi. Hatto yosh bolalar ham agar ularda ba'zi bir bilim, ko'nikma va malakalar bo'lsagina o'ynay oladilar, bo'lmasa o'ynay olmaydilar. Har qanday mehnat xoh jismoniy, xoh aqliy mehnat zarur bilim, malaka va ko'nikmalar mavjud bo'lganidagina amalga oshmog'i mumkin. Xotiraning ahamiyati ta'lim ishlarida, ayniqsa, yaqqol ko'rinadi. Maktabdagi ta'lim ishlarinig eng birinchisi va asosiy vazifasi o'quvchilarni fanlar asosi bilimi bilan qurollantirish, boyitishdir. Xotirada mukammal bilmay turib fan asoslarini p'qib olish mumkin emas. Maktablarda ta'lim ishlari shunday yo'lga qo'yilmog'i kerakki, o'quvchilarga o'qitilayotgan material ularning xotirasida mustahkam saqlanib qoladigan bo'lsin.

Turli yosh davrlarida xotiraning rivojlanishi. Ilk bolalik davrida xotira asosan ixtiyorsiz bo'ladi. Bu davrdagi bolalarga ko'p kitob o'qib berish natijasida ular ertak, she'r va hikoyalarni eslab qoladilar, lekin bunday eslab qolish bolalarning umumiy aqliy rivojlanishidan ham, xotirasining individual xususiyatidan ham dalolat bermaydi. Bu ilk bolalik davridagi bolalarning barchasiga xos bo'lgan nerv tizimining umumiy egiluvchanligi natijasidir. O'zi va atrof hayoti haqidagi voqea va hodisalarda ketma-ketlik borligi uchun ham ularni hali to'liq ravishda xotirasida saqlab qola olmaydi.

Uch yashar bola taassurotlarini bir necha oy davomida esda saqlab tura olishga qodirdir. Xotiraning o'sishiga o'yinlar, turli mashg'ulotlar, she'r yodlash, ertak va hikoyalar aytish hamda sayr paytida kuzatish ishlarini olib borish yordam beradi.

Kichik makta yoshi davrida ixtiyorsiz xotira ustunlik qiladi. Bolaning esda saqlab qolishini asosan uning ishga bo'lgan qiziqishi belgilab beradi. Bu yoshda mantiqiy xotiradan ko'ra ko'rgazmali xotira ustunlik qiladi. Shuning uchun ham ular nazariy qonun va qoidalardan, mavhum tushunchalardan ko'ra yaqqol ma'lumotlar, axborotlar, voqea va hodisalarni, obrazlar va narsalarni tezroq hamda mustahkamroq esda saqlaydilar.

O'smirlik davrida xotiraning barcha turlari o'zining sifat ko'rsatkichlari asosida jadal rivojlanadi. Bu davrda o'quvchilarga beriladigan o'quv materialining hajmi katta bo'lgani uchun ham uni eslab qolishi yoki bir necha marta takrorlash yo'li bilan o'zlashtirish qiyin. O'smirlik yoshida bolalar o'qigan va o'rganganlarini so'zma – so'z yodlashdan voz kechib uning ma'nosiga ko'ra eslab qolishga harakat qiladilar. Ularda faol ravishda mantiqiy

xotira rivojlanib boradi. Mexanik xotiraning rivoji esa bir muncha sustlashadi.

O'spirinlik davrida xotirani rivojlantirishda mavhum so'z- mantiq xotira, ma'nosiga tushunib esda olib qolishning roli sezilarli darajada ortadi. Garchi ixtiyoriy xotira ustunlik qilsa-da, ixtiyorsiz esda olib qolish ham ilk o'spirinlar tajribasidan chiqib ketmaydi. Shu bilan birga faol ravishda bilim egallash, o'qish va jamoat faoliyatida har holda ixtiyoriy xotira yetakchi rol o'ynaydi.

Yetuklik davrida uzoq muddatli xotirada verbal esga tushirish keksalik davrigacha o'zgarmaydi, reaksiya tezligi, qisqa muddatli xotira, qayta esga tushirish birmuncha susayadi. Shunga qaramay kasbiy xotiraning takomillashishi mnemik funksiyalarning umumiy susayishi bilan mos kelmasligi mumkin.

Keksalik davridagi insonlarda xotira saqlanishida individual farqlar kuzatiladi. Masalan, oliy ma'lumotli keksalar o'rta ma'lumotli tengdoshlariga nisbatan xotira testlarini yaxshiroq eslab qoladi. Intellectual faoliyat bilan shug'ullanadiganlar bu testlarda yaxshi natija ko'rsatishadi.

Xotiraning rivojlanishi insonning aqliy, emotsional va ijtimoiy taraqqiyoti bilan chambarchas bog'liq bo'lib, har bir yosh bosqichida u yangi sifat darajasiga ko'tariladi. Shu sababli, har bir davrda xotirani to'g'ri yo'naltirish va rivojlantirish ta'lim – tarbiyaning muhim vazifalaridan biridir. Shaxsning individual xotira rivoji davomida ixtiyoriy xotiradan ixtiyorsiz, emotsional xotiradan mantiqiy xotiraga o'tish sodir bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. E.G'.G'oziyev, S.O.Obidjonova, D.M.Mirzajonova- Umumiy psixologiya. Toshkent 2023 (ISBN 978-9943-4-5).
2. P.I.Ivanov, M.E.Zufarova – Umumiy pixologiya. Toshkent 2008(ISBN 998-9943-319-67-7).
3. E.G'.G'oziyev- Umumiy pixologiya. Toshkent- "Universitet" – 2002.
4. Z.T.Nishanova, N.G.Kamilova, D.U.Abdullayeva, M.X.Xolnazarova – Rivojlanish Psixologiyasi.Pedagogik Psixologiya.Toshkent 2018 (ISBN 978-9943-5488-7-9).