

XOTIRA TO'G'ARISIDA UMUMIY TUSHUNCHA

Ilhomova Nilufar

Xorijiy til va adabiyot yo'nalishining 1-bosqich talabasi Qashqadaryo viloyati shahrisabz shahar pedagogika instituti

Annotatsiya: Mazkur maqolada inson psixik faoliyatining markaziy bo'g'ini bo'lgan xotiraning mohiyati, turlari, mexanizmlari hamda uning shaxs rivojlanishidagi o'rni yoritilgan. Xotira nafaqat individual bilim va ko'nikmalarni shakllantiradi, balki ijtimoiy tajribaning avloddan-avlodga o'tishini ta'minlaydigan mexanizm sifatida ham ahamiyatga ega. Maqolada xotiraning fiziologik va psixologik asoslari, zamonaviy tadqiqotlar, shuningdek, xotirani rivojlantirish bo'yicha samarali usullar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: xotira, eslab qolish, tafakkur, psixologik jarayon, diqqat, neyron, idrok, kognitiv faoliyat.

KIRISH

Insonning aqliy hayoti murakkab va ko'p bosqichli jarayonlardan iborat. Ularning eng muhimlaridan biri — bu xotira, ya'ni o'tmish tajribasini saqlash, eslab qolish va keyinchalik undan foydalanish qobiliyatidir. Xotira tufayli inson o'tmishdagi tajriba asosida hozirgi faoliyatini boshqaradi va kelajakni rejalashtiradi. Xotira bo'lmasa, inson shaxs sifatida shakllanmagan, o'tmishdan saboq ololmaydigan mavjudot bo'lib qolgan bo'lardi.

Asosiy qism

1. Xotiraning mohiyati va funksiyalari

Xotira — bu miya faoliyatiga asoslangan murakkab psixik jarayon bo'lib, uning asosiy funksiyasi ma'lumotni qabul qilish, saqlash, esga tushirish va zarur holatda qayta ishlashdan iborat. Xotira inson tafakkurining asosi, shaxsning hayotiy tajriba omboridir. U ta'lim, muloqot, ijodiy faoliyat va kasbiy o'sish jarayonlarida muhim rol o'ynaydi.

2. Xotiraning turlari va xususiyatlari

Psixologiyada xotira quyidagi turlarga bo'linadi:

- Qisqa muddatli xotira – ma'lumotni bir necha soniya yoki daqiqa davomida ushlab turadi.
- Uzoq muddatli xotira – bilim va tajribani uzoq vaqt, ba'zan butun umr davomida saqlaydi.
- Obrazli xotira – ko'rish, eshitish va boshqa sezgi organlari orqali hosil bo'lgan obrazlarni saqlaydi.
- Emotsional xotira – his-tuyg'ular bilan bog'liq voqealarni eslab qoladi.
- Harakat xotirasi (motor) – jismoniy harakatlar ketma-ketligini eslab qolish qobiliyatidir.
- So'z-mantiqiy xotira – tushuncha, fikr va g'oyalarni mantiqan bog'lash orqali saqlaydi.

Bu turlar bir-biri bilan o‘zaro bog‘liq holda faoliyat yuritadi. Masalan, chet tili o‘rganishda so‘z-mantiqiy xotira bilan bir qatorda obrazli va emotsional xotira ham faol ishtirok etadi.

3. Xotiraning fiziologik asoslari

I. P. Pavlov va L. A. Orbeli tadqiqotlariga ko‘ra, xotira miyada nerv hujayralari orasida hosil bo‘ladigan vaqtinchalik bog‘lanishlar natijasidir. Neyronlar o‘rtasidagi bu aloqalar mustahkamlanganda ma‘lumot uzoq muddatga saqlanadi. Zamonaviy neyrobiologiyada bu jarayon “sinaptik plastiklik” deb ataladi. Shuningdek, gipokamp — yangi xotiralarni shakllantirishda, prefrontal korteks esa ularni boshqarish va esga tushirishda asosiy rol o‘ynaydi.

4. Xotirani rivojlantirish omillari

Xotirani kuchaytirish va samaradorligini oshirish uchun quyidagilar muhim:

- Takrorlash va mashq qilish — bilimni uzoq muddatli xotiraga o‘tkazishning eng samarali usuli
- Sog‘lom turmush tarzi — uyqu, to‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy faoliyat miya faoliyatini yaxshilaydi
- Motivatsiya va ijobiy hissiyotlar — emotsional holat eslab qolish jarayoniga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi
- Mantiqiy bog‘lanishlar yaratish — yangi ma‘lumotni avvalgi bilim bilan bog‘lash eslab qolishni osonlashtiradi

5. Zamonaviy davrda xotiraning ahamiyati

Texnologiyalar rivojlanishi natijasida inson xotirasi ko‘p hollarda tashqi manbalarga tayana boshladi. Biroq bu holat insonning tabiiy eslab qolish qobiliyatini sustlashtirishi mumkin. Shu sababli, sun‘iy vositalardan oqilona foydalanish, miyaning tabiiy xotira salohiyatini muntazam mashqlar bilan qo‘llab-quvvatlash zarur.

Xulosa

Xotira inson ongining markaziy psixik funksiyalaridan biri bo‘lib, shaxsning intellektual, ma‘naviy, ijtimoiy va kasbiy rivojlanishida beqiyos rol o‘ynaydi. U faqat ma‘lumotni saqlash va eslab qolish bilan cheklanmay, balki insonning qaror qabul qilish, mantiqiy fikrlash, ijodiy faoliyat va muammolarni hal qilish qobiliyatini shakllantiradi. Xotira individual shaxsiyatning shakllanishida va ijtimoiy tajribaning avloddan-avlodga uzatilishida muhim vosita hisoblanadi.

Zamonaviy axborot texnologiyalari davrida inson xotirasi ko‘p hollarda tashqi manbalarga tayana boshladi. Shu boisdan tabiiy xotirani saqlab qolish, uni rivojlantirish va mustahkamlash masalalari yanada dolzarb bo‘lib qolmoqda. Takrorlash, diqqatni boshqarish, mantiqiy bog‘lanishlar yaratish, ijodiy mashqlar va sog‘lom turmush tarzi — xotirani samarali rivojlantirishning asosiy vositalaridir.

Xulosa shuni ko‘rsatadiki, xotira nafaqat shaxsiy bilim va ko‘nikmalarni shakllantiradi, balki jamiyatning intellektual va madaniy taraqqiyoti uchun ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu sababdan, ta‘lim jarayonida xotira faoliyatini chuqur o‘rganish, pedagogik metodlarni qo‘llash va shaxsning kognitiv salohiyatini rivojlantirish — zamonaviy pedagogik va psixologik tadqiqotlarning eng asosiy vazifalaridan biridir.

Yana bir muhim jihat shundaki, xotira shaxsning emotsional va ijtimoiy intellektini rivojlantirishga ham xizmat qiladi. His-tuyg'ular va muloqot tajribasini eslab qolish orqali inson o'zini va boshqalarni tushunadi, ijtimoiy vaziyatlarda samarali munosabat o'rnatadi.

Umuman olganda, xotira — inson faoliyati va tafakkurining markaziy tayanchi bo'lib, uni chuqur o'rganish va rivojlantirish, zamonaviy jamiyatda shaxs va jamoa rivojlanishining muhim omilidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Pavlov I.P. Oshkor reflekslar va ularning fiziologik asoslari. Moskva, 1951.
2. Karimova V.M., Qodirov R.H. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'zbekiston, 2018.
3. Baddeley A. Human Memory and Cognitive Processes. Oxford University Press, 2017.
4. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim vazirligi. Psixologiya fani o'quv dasturi, 2023.
5. Sog'lomov A. Psixologik jarayonlar va ularning rivojlanishi. Toshkent, 2022.