XOTIRA JARAYONLARI VA ULARNING INSON HAYOTIDAGI AHAMIYATI

Agabekova Balsezim
Sagdulayev Oybek
CHDPU San’atshunoslik
TSMG talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24411910

Annotatsiya: Mazkur maqolada inson psixikasining muhim bilish jarayonlaridan biri bo‘lgan xotiraning mazmuni, psixologik mohiyati, asosiy qonuniyatlari va inson hayotidagi ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Xotira inson tomonidan idrok etilgan axborot, bilim, tajriba va kechinmalarni esda olib qolish, saqlash, qayta tiklash hamda unutish bilan bog‘liq murakkab psixik jarayon hisoblanadi.
Kalit so‘zlar: xotira, esda olib qolish, saqlash, esga tushirish, unutish, qisqa muddatli xotira, uzoq muddatli xotira, operativ xotira, obrazli xotira, mantiqiy xotira, bilish jarayonlari, tafakkur, diqqat, inson psixikasi.

Аннотация: В статье рассматриваются содержание, психологическая сущность и основные закономерности памяти как одного из важнейших познавательных процессов человека. Память представляет собой сложный психический процесс, обеспечивающий запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание полученной информации, знаний, опыта и переживаний.
Ключевые слова: память, запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание, кратковременная память, долговременная память, оперативная память, образная память, мышление, внимание.

Abstract: This article examines the content, psychological nature and fundamental patterns of memory as one of the most important human cognitive processes. Memory is a complex mental process that enables individuals to encode, retain, retrieve and forget information, knowledge, experiences and emotions.
Keywords: memory, memorization, retention, retrieval, forgetting, short-term memory, long-term memory, working memory, imagery, thinking, attention, cognitive processes.

Kirish

Inson hayoti davomida turli xil axborotlarni qabul qiladi, ularni qayta ishlaydi, o‘zlashtiradi va amaliy faoliyatida foydalanadi. Ushbu jarayonlarning samarali amalga oshishida psixikaning bilish jarayonlari muhim o‘rin tutadi. Sezgi, idrok, diqqat, tafakkur, xayol va xotira insonning atrof-muhitni anglashida, bilimlarni egallashida hamda hayotiy tajribani shakllantirishida o‘zaro uzviy bog‘liq holda faoliyat ko‘rsatadi. Ana shu bilish jarayonlari orasida xotira alohida ahamiyatga ega, chunki u insonning avvalgi tajribasini saqlash va undan keyingi faoliyatda foydalanish imkonini yaratadi.

Xotirasiz insonning kundalik hayotini, ta’lim olishini, kasbiy faoliyatini va ijtimoiy munosabatlarini tasavvur etish qiyin. Inson o‘z ismini, yaqinlarini, ona tilini, o‘rgangan bilimlarini, hayotiy voqealarni va bajarish tartibini eslab qolish orqali o‘z faoliyatining uzluksizligini ta’minlaydi. Agar xotira mavjud bo‘lmaganida, har bir yangi vaziyat inson uchun mutlaqo notanish bo‘lib qolgan, ilgari o‘zlashtirilgan bilim va ko‘nikmalardan foydalanish imkoniyati keskin cheklangan bo‘lar edi.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Psixologik nuqtayi nazardan xotira faqat ma’lumotlarni yodlab olishdan iborat emas. U axborotni qabul qilish, mazmunini anglash, muayyan shaklda saqlash, zarur vaqtda qayta tiklash hamda ayrim ma’lumotlarning vaqt o‘tishi bilan unutilishini qamrab oladigan murakkab jarayondir. Xotira insonning shaxsiy tajribasi bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, uning dunyoqarashi, qiziqishlari, hissiyotlari va faoliyat maqsadlari ta’sirida rivojlanadi.

Bugungi axborotlashgan jamiyatda inson har kuni katta hajmdagi ma’lumotlar bilan to‘qnash kelmoqda. Ta’lim jarayonida elektron manbalar, raqamli platformalar, matnlar, tasvirlar va audiovizual materiallardan keng foydalanilmoqda. Bunday sharoitda axborotni shunchaki yodlab olish emas, balki uni tushunish, saralash, mazmuniy bog‘lanishlarini aniqlash va kerakli vaqtda amalda qo‘llash muhim ahamiyat kasb etadi. Shu jihatdan xotira jarayonlarini ilmiy o‘rganish va uni rivojlantirish usullarini aniqlash zamonaviy psixologiyaning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Maqolaning asosiy maqsadi xotira jarayonlarining psixologik mohiyatini ochib berish, uning asosiy turlari va qonuniyatlarini tahlil qilish hamda inson hayotidagi ta’limiy, kasbiy, ijtimoiy va shaxsiy ahamiyatini ilmiy jihatdan yoritishdan iborat.

Maqolani tayyorlashda psixologik adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, ilmiy qarashlarni umumlashtirish, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv va bilish jarayonlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni o‘rganish usullaridan foydalanildi. Maqola nazariy-tahliliy xususiyatga ega bo‘lib, unda maxsus eksperimental tadqiqot yoki statistik so‘rov natijalari keltirilmagan.

Xotira — insonning avval idrok etgan narsa va hodisalar, olgan bilimlari, bajargan harakatlari hamda boshdan kechirgan kechinmalarini esda olib qolish, saqlash, qayta tiklash va unutish jarayonidir. Xotira tufayli inson o‘tmishdagi tajribasini hozirgi faoliyati bilan bog‘laydi va kelajakdagi xatti-harakatlarini rejalashtirish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Xotiraning asosiy xususiyati shundaki, u inson tajribasining uzluksizligini ta’minlaydi. Masalan, o‘quvchi avval o‘rgangan matematik qoidalaridan yangi masalalarni yechishda foydalanadi, talaba ilgari o‘zlashtirgan nazariy bilimlarini keyingi mavzularni tushunishda qo‘llaydi, mutaxassis esa kasbiy tajribasiga tayanib murakkab vaziyatlarda qaror qabul qiladi. Bularning barchasi xotira faoliyati bilan bog‘liq.

Xotira insonning o‘zligini anglashida ham muhim ahamiyatga ega. Shaxs o‘z hayotidagi voqealarni, oilasi va yaqinlari bilan bog‘liq xotiralarni, muvaffaqiyat va qiyinchiliklarini eslab qolish orqali o‘zining shaxsiy tarixini shakllantiradi. O‘tmishdagi tajribalar insonning hozirgi qarashlari, qadriyatlari va xulq-atvoriga ta’sir ko‘rsatadi.

Psixologiyada xotira passiv saqlash mexanizmi sifatida emas, balki faol va dinamik jarayon sifatida talqin qilinadi. Chunki inson eslab qolayotgan ma’lumotini o‘z bilimlari, maqsadlari va mavjud tajribasi bilan bog‘laydi. Shu sababli bir xil axborot turli kishilar tomonidan turlicha eslab qolinishi mumkin.

Xotiraning samaradorligi diqqatning barqarorligi, materialning mazmunini tushunish, qiziqish, motivatsiya, hissiy holat, takrorlash usuli va insonning individual psixologik xususiyatlariga bog‘liq. Demak, xotirani rivojlantirish uchun faqat ko‘p takrorlash emas, balki axborotni ongli ravishda o‘zlashtirish ham zarur.

Xotira jarayonlarining asosiy tarkibiy qismlari

Xotira bir-biri bilan uzviy bog‘langan bir necha jarayonlardan tashkil topadi. Ularning asosiylari esda olib qolish, saqlash, esga tushirish va unutish hisoblanadi. Ushbu jarayonlar birgalikda insonning axborotni o‘zlashtirish va undan foydalanish faoliyatini ta’minlaydi.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Esda olib qolish xotiraning dastlabki jarayoni bo‘lib, yangi axborotning ongda mustahkamlanishi bilan tavsiflanadi. Inson biror ma’lumotni eslab qolish uchun uni idrok etadi, diqqatini unga qaratadi va mavjud bilimlari bilan bog‘laydi. Esda olib qolish beixtiyor yoki ixtiyoriy shaklda kechishi mumkin.

Beixtiyor esda olib qolish maxsus maqsad qo‘ymasdan, kundalik faoliyat davomida sodir bo‘ladi. Masalan, inson ko‘chada ko‘rgan manzarasini, suhbat davomida eshitgan ayrim fikrlarini yoki kuchli taassurot qoldirgan voqeani ataylab yodlamagan bo‘lsa ham eslab qolishi mumkin.

Ixtiyoriy esda olib qolish esa ma’lum maqsad asosida amalga oshiriladi. O‘quvchining darsga tayyorlanishi, talabaning imtihon uchun mavzularni o‘rganishi yoki mutaxassisning kasbiy ko‘rsatmalarni yodlab olishi bunga misol bo‘ladi. Ixtiyoriy esda olib qolishda maqsad, diqqat, motivatsiya va takrorlash muhim ahamiyatga ega.

Saqlash jarayoni o‘zlashtirilgan axborotning ma’lum vaqt davomida xotirada mavjud bo‘lib turishini anglatadi. Saqlash jarayonida ma’lumotlar o‘zaro bog‘lanadi, ayrimlari mustahkamlanadi, boshqalari esa vaqt o‘tishi bilan kamroq esga tushadigan bo‘lishi mumkin. Saqlash samaradorligi axborotning mazmuni, o‘zlashtirish darajasi va undan qayta foydalanish chastotasiga bog‘liq.

Esga tushirish ilgari xotirada saqlangan ma’lumotlarni qayta tiklash jarayonidir. U insonning kundalik faoliyatida doimiy ravishda namoyon bo‘ladi. Masalan, inson tanish kishining ismini eslaydi, o‘rgangan qoidasini aytib beradi yoki avval bajarilgan ish tartibini qayta tiklaydi.

Esga tushirish tanib olish va qayta esga olish shakllarida namoyon bo‘ladi. Tanib olishda inson ilgari ko‘rgan yoki eshitgan narsasini qayta uchratganda uni tanish deb qabul qiladi. Qayta esga olishda esa kerakli ma’lumot tashqi ko‘rsatmasiz yoki bevosita namunaga qaramasdan xotiradan tiklanadi.

Unutish xotirada saqlangan ma’lumotni qayta tiklashning qiyinlashishi yoki ayrim hollarda imkonsiz bo‘lib qolishi bilan tavsiflanadi. Unutish xotiraning tabiiy jarayonlaridan biridir. Inson hayoti davomida juda katta hajmdagi axborotni qabul qiladi, ularning barchasini bir xil darajada saqlash esa mumkin emas. Shu sababli muhim bo‘lmagan yoki kam foydalaniladigan ma’lumotlarning ayrimlari vaqt o‘tishi bilan unutilishi mumkin.

Unutishning tezligi axborotning mazmuni, uni o‘zlashtirish darajasi, takrorlash, boshqa ma’lumotlar bilan o‘zaro ta’siri va insonning ruhiy holatiga bog‘liq. Agar yangi bilimlar yetarlicha anglanmasa yoki ular bilan bog‘liq takrorlash amalga oshirilmasa, ularni esga tushirish qiyinlashishi mumkin.

Psixologiyada xotira bir necha mezonlar asosida tasniflanadi. Axborotning mazmuniga ko‘ra harakat, obrazli, so‘z-mantiqiy va emotsional xotira farqlanadi. Axborotni saqlash muddati va faoliyatdagi vazifasiga ko‘ra esa sensor, qisqa muddatli, ishchi va uzoq muddatli xotira turlari o‘rganiladi.

Harakat xotirasi turli harakatlar, amaliy faoliyat va motor ko‘nikmalarni eslab qolish hamda qayta bajarish bilan bog‘liq. Yozish, yurish, velosiped haydash, musiqa asbobini chalish, sport mashqlarini bajarish va mehnat faoliyatidagi ko‘nikmalar harakat xotirasining namunasidir. Harakat xotirasi muntazam mashq qilish va takrorlash orqali mustahkamlanadi.

Obrazli xotira insonning ko‘rgan manzaralari, eshitgan tovushlari, hidlar, ta’m va boshqa sezgi obrazlarini eslab qolishi bilan tavsiflanadi. Masalan, inson ilgari borgan joyining ko‘rinishini, tanish insonning yuzini yoki ma’lum bir kuy ohangini eslab qolishi mumkin. Obrazli xotira tasviriy san’at, musiqa, dizayn va boshqa ijodiy faoliyatlarda muhim o‘rin tutadi.

So‘z-mantiqiy xotira tushunchalar, fikrlar, qoidalar, nazariy bilimlar va mantiqiy munosabatlarni eslab qolish bilan bog‘liq. Ta’lim jarayonida ilmiy tushunchalarni o‘zlashtirish, matn mazmunini anglash, tarixiy voqealar o‘rtasidagi bog‘liqlikni eslab qolish so‘z-mantiqiy xotira faoliyati bilan chambarchas bog‘liq.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Emotsional xotira insonning avval boshdan kechirgan hissiyotlari va kechinmalarini eslab qolishi bilan tavsiflanadi. Masalan, quvonchli uchrashuv, hayajonli voqea yoki muayyan vaziyatda his qilingan qo‘rquv xotirada saqlanib qolishi mumkin. Emotsional jihatdan kuchli voqealar ko‘pincha inson xotirasida alohida o‘rin egallaydi.

Sensor xotira sezgi organlari orqali qabul qilingan axborotning juda qisqa muddat saqlanishini ta’minlaydi. Ko‘rish va eshitish orqali olingan dastlabki taassurotlar keyingi idrok va axborotni qayta ishlash jarayonlariga zamin yaratadi.

Qisqa muddatli xotira axborotni cheklangan vaqt davomida faol saqlash imkonini beradi. Masalan, inson telefon raqamini terishdan oldin qisqa muddat eslab turishi yoki suhbat davomida aytilgan jumlaning mazmunini keyingi fikr bilan bog‘lashi mumkin.

Ishchi xotira axborotni vaqtincha saqlash bilan birga, uni aqliy faoliyat davomida qayta ishlash imkonini ham beradi. Masalan, matematik masalani yechishda oraliq natijalarni yodda tutish, matnni o‘qib turib uning oldingi jumlalari bilan bog‘lash yoki murakkab ko‘rsatmalarni bajarish ishchi xotira faoliyatiga tayanadi.

Uzoq muddatli xotira axborot, bilim, tajriba va ko‘nikmalarning uzoq vaqt davomida saqlanishini ta’minlaydi. Insonning ona tili, hayotiy tajribasi, kasbiy bilimlari, bolalik xotiralari va ko‘plab amaliy ko‘nikmalari uzoq muddatli xotira bilan bog‘liq. Xotiraning mazkur turlari kundalik faoliyatda bir-biridan mutlaqo ajralgan holda emas, balki o‘zaro hamkorlikda ishlaydi. Masalan, yangi sport mashqini o‘rganishda inson avval murabbiyning ko‘rsatmasini eshitadi, harakatni ko‘radi, uni bajarishga harakat qiladi va takrorlash orqali ko‘nikmani mustahkamlaydi. Bu jarayonda eshitish, obrazli, harakat va uzoq muddatli xotira o‘zaro bog‘liq holda faoliyat ko‘rsatadi.

Xotira inson miyasining murakkab faoliyati bilan bog‘liq. Zamonaviy neyropsixologiya va neyrobiologiya ma’lumotlariga ko‘ra, xotira bitta alohida miya markazida saqlanmaydi. Turli xotira jarayonlarida miyaning bir nechta tuzilmalari va neyron tarmoqlari ishtirok etadi.

Bosh miya po‘stlog‘i axborotni qayta ishlash va uzoq muddatli xotira bilan bog‘liq ko‘plab jarayonlarda muhim rol o‘ynaydi. Gippokamp yangi epizodik xotiralarni shakllantirish va ularni uzoq muddatli xotira tizimlari bilan bog‘lashda muhim ahamiyatga ega. Biroq xotira jarayonlari faqat gippokamp faoliyati bilan cheklanmaydi, balki boshqa miya tuzilmalari ham ishtirok etadi.

Miyaning oldingi peshona qismlari ishchi xotira, rejalashtirish, diqqatni boshqarish va axborotni maqsadga muvofiq qayta ishlash bilan bog‘liq. Emotsional xotirada esa amigdala muhim o‘rin tutadi. Harakat ko‘nikmalarini shakllantirishda bazal gangliyalar va miyacha kabi tuzilmalar ishtirok etadi.

Neyronlar o‘rtasidagi aloqalarning faollashishi va mustahkamlanishi xotira shakllanishining muhim biologik asoslaridan biridir. Sinaptik plastiklik deb ataladigan xususiyat nerv hujayralari o‘rtasidagi aloqalarning tajriba va o‘rganish jarayonida o‘zgarishiga imkon beradi.

Shu sababli inson yangi bilimlarni o‘zlashtirganda, takroriy mashqlar bajarganda yoki muayyan faoliyat bilan muntazam shug‘ullanganda miya tarmoqlaridagi aloqalar ham o‘zgaradi. Bunday jarayonlar o‘rganish va xotiraning biologik asoslarini tashkil etadi.

Uyqu ham xotira jarayonlari uchun muhim ahamiyatga ega. Uyqu davomida kun davomida olingan ayrim ma’lumotlar mustahkamlanishi va qayta tashkil etilishi mumkin. Yetarli uyquning yo‘qligi diqqat, ishchi xotira va yangi axborotni o‘zlashtirish samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli mavjud.

Xotira inson psixikasida mustaqil jarayon sifatida namoyon bo‘lsa-da, boshqa bilish jarayonlari bilan uzviy aloqada faoliyat ko‘rsatadi. Ayniqsa, diqqat, idrok, tafakkur va nutq xotiraning samarali ishlashida muhim ahamiyatga ega.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Diqqat xotiraga axborotni tanlab qabul qilish va esda olib qolish imkonini yaratadi. Inson diqqatini muayyan ma’lumotga qaratmasa, uni mazmunli o‘zlashtirish qiyinlashadi. Masalan, dars jarayonida o‘quvchi boshqa narsalar bilan band bo‘lsa, o‘qituvchi tushuntirayotgan mavzuni to‘liq eslab qolmasligi mumkin.

Idrok xotira uchun dastlabki axborot manbai hisoblanadi. Inson atrof-muhitdagi predmet va hodisalarni ko‘rish, eshitish va boshqa sezgi organlari orqali idrok etadi. Keyinchalik ushbu obrazlar xotirada saqlanishi mumkin.

Tafakkur xotiradagi ma’lumotlarni anglash, tahlil qilish va ular o‘rtasidagi mantiqiy bog‘lanishlarni aniqlashga yordam beradi. Mazmunini tushunib o‘zlashtirilgan axborot ko‘pincha mexanik ravishda yodlangan ma’lumotga nisbatan samaraliroq qayta tiklanadi.

Nutq esa xotirani tashkil etish va mustahkamlash vositasi sifatida xizmat qiladi. Inson ma’lumotni o‘z so‘zlari bilan qayta bayon qilganda, tushunchalar o‘rtasidagi aloqalarni izohlaganda va o‘rganganlarini suhbatda qo‘llaganda bilimlarini faol ravishda mustahkamlaydi.

Xotira va xayol o‘rtasida ham o‘zaro bog‘liqlik mavjud. Xayol avvalgi tajribada shakllangan obrazlar va tasavvurlardan foydalanib, yangi obrazlarni yaratadi. Demak, xotirada saqlangan materiallar ijodiy fikrlash va tasavvur faoliyati uchun muhim asos bo‘lib xizmat qiladi.

Ta’lim jarayonining samaradorligi o‘quvchi va talabalarning axborotni qabul qilish, tushunish, eslab qolish va qayta qo‘llash imkoniyatlariga bog‘liq. Xotira o‘quv faoliyatining deyarli barcha bosqichlarida ishtirok etadi.

O‘quvchi yangi mavzuni o‘zlashtirishda avvalgi bilimlariga tayanadi. Oldingi mavzular yaxshi eslab qolingan bo‘lsa, yangi ma’lumotlarni tushunish va ular o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash osonlashadi. Aksincha, zarur tayanch bilimlar yetarli darajada o‘zlashtirilmagan bo‘lsa, yangi mavzuni o‘rganishda qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin.

Xulosa

Xotira inson psixikasining eng muhim bilish jarayonlaridan biri bo‘lib, uning hayotiy tajribasi, bilimlari, ko‘nikmalari va shaxsiy rivojlanishining uzluksizligini ta’minlaydi. Xotira yordamida inson o‘tmishda idrok etilgan axborotni saqlaydi, zarur vaziyatlarda qayta tiklaydi va undan kundalik faoliyatida foydalanadi. Shu sababli xotira insonning ta’lim olishi, kasbiy faoliyati, ijtimoiy munosabatlari va mustaqil hayot kechirishi uchun zarur psixologik asoslardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Atkinson, R. C., Shiffrin, R. M. (1968). Human Memory: A Proposed System and Its Control Processes. In *The Psychology of Learning and Motivation*. Academic Press.
2. Baddeley, A. (1992). Working Memory. *Science*, 255(5044), 556–559.
3. Baddeley, A. (2000). The Episodic Buffer: A New Component of Working Memory? *Trends in Cognitive Sciences*, 4(11), 417–423.
4. Ebbinghaus, H. (1885). *Memory: A Contribution to Experimental Psychology*. Teachers College, Columbia University.
5. Tulving, E. (1985). How Many Memory Systems Are There? *American Psychologist*, 40(4), 385–398.
6. Squire, L. R. (2004). Memory Systems of the Brain: A Brief History and Current Perspective. *Neurobiology of Learning and Memory*, 82(3), 171–177.
7. Cowan, N. (2001). The Magical Number 4 in Short-Term Memory: A Reconsideration of Mental Storage Capacity. *Behavioral and Brain Sciences*, 24(1), 87–114.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

8. Roediger, H. L., Karpicke, J. D. (2006). Test-Enhanced Learning: Taking Memory Tests Improves Long-Term Retention. *Psychological Science*, 17(3), 249–255.
9. G‘oziyev, E. G‘. *Umumiy psixologiya*. Psixologiya faniga oid o‘quv adabiyoti.
10. Nemov, R. S. *Психология: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений*. Москва.
11. Маклаков, А. Г. *Общая психология*. Санкт-Петербург.
12. Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. *Introduction to Psychology*. Harcourt Brace.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.