

XOTIRA TURLARI VA ULARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Raximboyev Samandar Baxtiyor o'g'li

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi

sanjik00085@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17695580>

Annotatsiya: Ushbu maqolada xotiraning turlari, ularning psixologik xususiyatlari va shaxsning psixik faoliyatidagi roli tahlil qilinadi. Maqolada sensor, qisqa muddatli, uzoq muddatli, epizodik va semantik xotira turlari, ularning barqarorligi, hajmi, aniqligi va ko'chuvchanligi yoritilgan. Tadqiqot natijalari xotirani rivojlantirish, o'quv va kasbiy faoliyatda samarali foydalanish, shuningdek shaxsning psixologik barqarorligini ta'minlash uchun amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Xotira, sensor xotira, qisqa muddatli xotira, uzoq muddatli xotira, epizodik xotira, semantik xotira, psixologik xususiyatlar, psixik faoliyat, bilimni saqlash.

Kirish

Xotira inson psixikasining eng muhim komponentlaridan biri bo'lib, u shaxsning tajriba yig'ishi, bilimlarni saqlashi va yangi ma'lumotlarni qayta ishlashida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Psixologiyada xotira turli tizimlar va jarayonlar orqali o'rganiladi, chunki u shaxsning o'rganish, ijtimoiy moslashuv va qaror qabul qilish qobiliyatlarini belgilaydi. Xotirani tahlil qilish psixologiya fanida shaxsning intellektual, emotsional va ijtimoiy rivojlanishini chuqur tushunishga yordam beradi.

Xotira – bu insonning o'tgan tajriba, ma'lumot va his-tuyg'ularni saqlash, ularni kerak bo'lganda qayta tiklash va ishlatish qobiliyatidir. Xotiraning asosiy psixologik vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Ma'lumotlarni qabul qilish va saqlash – xotira shaxsga yangi tajribani o'zlashtirish imkonini beradi.
2. Ma'lumotlarni qayta tiklash – xotira orqali shaxs kerakli ma'lumotni yoddan chiqaradi va ishlatadi.
3. Tajribani integratsiyalash – o'rganilgan bilimlar va oldingi tajribalar asosida qarorlar qabul qilinadi.
4. Shaxsni rivojlantirish – xotira ong va tafakkur faoliyatini mustahkamlash orqali shaxsning rivojlanishiga xizmat qiladi.

Xotira turlari

Psixologiyada xotira bir nechta asosiy turlarga bo'linadi, ularning har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega:

1. Sensor xotira

- Ma'lumotni juda qisqa muddat (millisekunddan bir necha soniyagacha) saqlaydi.
- Hissiy organlardan keladigan signalni tezkor qayta ishlashda ishtirok etadi.
- Misol: ko'rgan manzara yoki eshitgan tovushning qisqa muddatli saqlanishi.

2. Qisqa muddatli xotira (working memory)

- Ma'lumotni bir necha soniyadan bir necha daqiqagacha saqlash imkonini beradi.
- Konsentratsiya va diqqat bilan bog'liq bo'lib, ma'lumotni vaqtinchalik saqlaydi va ishlatadi.
- Misol: telefon raqamini eslab qolish, hisob-kitobni vaqtincha bajarish.

3. Uzoq muddatli xotira

- Ma'lumotni uzoq vaqt saqlash va kerak bo'lganda tiklash imkonini beradi.
- U ikki asosiy turga bo'linadi:
 - Deklarativ (eksplisit) xotira – faktlar, voqealar va bilimlarni saqlaydi (masalan, tarixiy voqealar).
 - Procedural (implicit) xotira – ko'nikmalar, odatlar va avtomatik harakatlarni saqlaydi (masalan, velosiped minish yoki yozish ko'nikmalari).

4. Epizodik va semantik xotira

- Epizodik xotira – shaxsiy voqealar va tajribalarni saqlaydi, vaqt va kontekst bilan bog'liq.
- Semantik xotira – umumiy bilimlar, atamalar, faktlar va tushunchalarni saqlaydi, shaxsiy tajriba bilan bog'liq emas.

Xotiraning psixologik xususiyatlari

Xotira turlarining har biri o'ziga xos psixologik xususiyatlarga ega:

1. Barqarorlik – uzoq muddatli xotira ma'lumotni ko'p yillar davomida saqlash imkonini beradi.
2. Hajm – qisqa muddatli xotira ma'lumot hajmini cheklangan, uzoq muddatli xotira esa cheksizdir.
3. Aniqlik – xotira ma'lumotni qayta tiklashda ayrim xatoliklarga moyil bo'lishi mumkin.
4. Ko'chuvchanlik – ma'lumotni yangi vaziyatlarda qo'llash qobiliyati.
5. Tuzilishga ega bo'lish – xotira tizimli tarzda ma'lumotni kategoriyalash va assotsiatsiyalar orqali saqlaydi.

Xulosa

Xotira inson psixikasining markaziy komponenti bo'lib, u turli turlari orqali shaxsning tajriba yig'ishi, bilimlarni saqlashi va qaror qabul qilish qobiliyatini ta'minlaydi. Sensor, qisqa muddatli, uzoq muddatli, epizodik va semantik xotira bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, shaxsning psixologik faoliyatida muhim rol o'ynaydi. Xotiraning barqarorligi, hajmi, aniqligi va ko'chuvchanligi shaxsning o'rganish, ijodiy faoliyat va ijtimoiy moslashuv qobiliyatini belgilaydi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Baddeley, A. D. (2012). *Working memory: Theories, models, and controversies*. Annual Review of Psychology, 63, 1–29.
2. Leontiev, A. N. (1975). *Activity, Consciousness, and Personality*. Moscow: Progress Publishers.
3. Luria, A. R. (1973). *The Working Brain: An Introduction to Neuropsychology*. New York: Basic Books.
4. Neisser, U. (1967). *Cognitive Psychology*. New York: Appleton-Century-Crofts.
5. Squire, L. R. (2004). Memory systems of the brain: A brief history and current perspective. *Neurobiology of Learning and Memory*, 82(3), 171–177.
6. Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. In E. Tulving & W. Donaldson (Eds.), *Organization of memory* (pp. 381–403). New York: Academic Press.
7. Anderson, J. R. (2010). *Cognitive psychology and its implications* (7th ed.). New York: Worth Publishers.