

XOTIRA TURLARI VA ULARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**Keldibekova Jasmina****Chirchiq davlat pedagogika universiteti****Pedagogika fakulteti Tiflopedagogika yo'nalishi 25.4 guruh talabasi****Jasminakeldibekova31@gmail.com****Sattorov Bobur Botir o'g'li****boburjon4036116@gmail.com Ilmiy rahbar****<https://doi.org/10.5281/zenodo.17695702>**

Annotatsiya: Ushbu maqolada xotira turlari va ularning psixologik xususiyatlari ilmiy jihatdan tahlil etilgan. Inson psixikasining muhim jarayonlaridan biri bo'lgan xotira – bu o'tgan tajriba, bilim va ko'nikmalarni saqlash, eslab qolish, qayta tiklash hamda unutish jarayonlarini o'z ichiga oladi. Maqolada qisqa muddatli, uzoq muddatli, ixtiyorsiz va ixtiyoriy xotira kabi turlarining o'ziga xos xususiyatlari, ularni shakllantiruvchi psixologik omillar va yoshga doir farqlar tahlil qilingan. Shuningdek, xotiraning ta'lim jarayonidagi ahamiyati, uni rivojlantirish usullari va zamonaviy psixologiyada qo'llanilayotgan metodikalar haqida ma'lumotlar keltirilgan. Tadqiqot natijalari xotiraning inson tafakkuri, idroki va shaxs rivojlanishidagi o'rnini yanada chuqurroq anglashga yordam beradi.

Kalit so'zlar: xotira, psixologik jarayon, qisqa muddatli xotira, uzoq muddatli xotira, ixtiyoriy xotira, ixtiyorsiz xotira, idrok, tafakkur, psixologik xususiyatlar, shaxs rivojlanishi.

KIRISH. Inson psixikasining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri bu — xotiradir. Xotira tufayli inson o'tgan tajribasini eslab qoladi, undan hozirgi faoliyatida foydalanadi va kelajakdagi harakatlarini rejalashtiradi. Xotira nafaqat bilim va ko'nikmalarni saqlab qolish vositasi, balki shaxsning intellektual va emotsional rivojlanishida ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. Psixologiyada xotiraning turlari va ularning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish, inson tafakkuri va shaxs xususiyatlarini chuqur anglash imkonini beradi. Shuningdek, xotiraning ixtiyoriy va ixtiyorsiz shakllari, qisqa va uzoq muddatli bosqichlari o'quv faoliyati, kasbiy tayyorgarlik hamda kundalik hayotda muhim rol o'ynaydi. Shu bois xotira mexanizmlarini psixologik jihatdan o'rganish, uni rivojlantirish yo'llarini aniqlash zamonaviy psixologiya fanining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Xotira — bu inson ongida avval o'zlashtirilgan bilim, tajriba, taassurot va his-tuyg'ularni saqlab qolish, eslab qolish, qayta tiklash hamda unutish jarayonlarini o'z ichiga oluvchi psixik faoliyatdir. Xotira inson hayotining barcha jabhalarida, ayniqsa, ta'lim-tarbiya, mehnat va muloqot jarayonlarida muhim o'rin tutadi. Xotira tufayli inson o'tgan voqealarni eslaydi, o'z bilim va tajribasidan yangi sharoitlarda foydalana oladi. Psixologik nuqtai nazardan, xotira idrok, tafakkur va diqqat bilan uzviy bog'liq bo'lib, insonning bilish faoliyatining ajralmas qismidir.

Xotira turlari bir necha mezonlarga ko'ra tasniflanadi. Mazmuniga ko'ra — harakat xotirasi, emotsional xotira, obrazli xotira va mantiqiy xotira farqlanadi. Harakat xotirasi — bu insonning o'z harakatlarini eslab qolish va takrorlay olish qobiliyatidir. Masalan, yozishni, chizishni, sport harakatlarini bajarishni eslab qolish bunga misoldir. Emotsional xotira esa shaxsning kechgan his-tuyg'ularini, holatlarini eslab qolishidir. Obrazli xotira atrof-muhitdagi predmet va hodisalarni tasavvur orqali eslab qolish qobiliyatini bildiradi, mantiqiy xotira esa so'zlar, fikrlar, tushunchalarni anglab, mantiqan bog'lab eslab qolish bilan xarakterlanadi.

Vaqt davomiyligiga ko'ra xotira qisqa muddatli, operativ va uzoq muddatli shakllarga bo'linadi. Qisqa muddatli xotira qisqa vaqt oralig'ida ma'lumotni saqlaydi va bu ma'lumot tezda

unutilishi mumkin. Operativ xotira esa insonning ma'lum bir faoliyatni bajarish jarayonida zarur bo'lgan ma'lumotlarni vaqtincha eslab turishiga xizmat qiladi. Uzoq muddatli xotira esa bilim, tajriba va malakalarni uzoq vaqt davomida saqlash imkonini beradi.

Shuningdek, xotira ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlarga bo'linadi. Ixtiyorsiz xotira — bu ma'lumotlarni maxsus harakatlarsiz, tabiiy ravishda eslab qolish jarayonidir. Masalan, qiziqarli voqealar, kuchli hissiyotlar bilan bog'liq holatlar odam ongida o'z-o'zidan mustahkam saqlanadi. Ixtiyoriy xotira esa insonning ongli ravishda ma'lumotni eslab qolish, qayta tiklash va eslashga intilishi bilan bog'liqdir. U o'quv jarayonida, kasbiy tayyorgarlikda va ijodiy faoliyatda muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologik tadqiqotlarda xotiraning rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar ham alohida o'rganiladi. Bular qatoriga diqqatning darajasi, motivatsiya, hissiy holat, kayfiyat, shaxsning qiziqishlari, uyqu va sog'lom turmush tarzi kiradi. Ayniqsa, bolalik davrida xotira nihoyatda faol bo'ladi, chunki bu yoshda idrok va tasavvur jarayonlari tez rivojlanadi. Keksalikda esa xotiraning ba'zi turlari, ayniqsa qisqa muddatli xotira susayadi, ammo uzoq muddatli tajriba asosida shakllangan bilimlar barqaror saqlanib qoladi. Xotirani rivojlantirishda turli psixologik mashqlar, mnemotexnika usullari, diqqatni jamlash mashqlari, matnni mantiqan qayta tuzish va bog'lash kabi usullar samarali hisoblanadi. Shuningdek, badiiy asarlar o'qish, yangi til o'rganish, musiqiy faoliyat bilan shug'ullanish ham xotira faoliyatini kuchaytiradi.

Shunday qilib, xotira insonning ong, tafakkur va shaxs sifatidagi shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. U nafaqat o'tgan tajribani saqlash, balki yangi bilimlarni o'zlashtirish va kelajakni rejalashtirish uchun zarur bo'lgan psixik jarayon sifatida har tomonlama ahamiyatlidir.

Xotira inson ruhiy hayotining markaziy jarayonlaridan biri bo'lib, u orqali shaxs o'zining hayotiy tajribasini to'playdi, saqlaydi va zarur paytda undan foydalanadi. Psixologiyada xotira jarayoni to'rt bosqichdan iborat deb qaraladi: eslab qolish, saqlash, eslash (qayta tiklash) va unutish. Har bir bosqich o'ziga xos psixologik mexanizmlarga ega. Masalan, eslab qolish jarayoni idrok bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ma'lumotni diqqat bilan qabul qilish natijasida samarali kechadi. Saqlash bosqichida ma'lumot miyadagi neyron aloqalar orqali mustahkamlanadi. Qayta tiklash esa o'tgan ma'lumotni qayta ongga olib chiqish jarayonidir, unutish esa ortiqcha yoki ahamiyatsiz axborotning asta-sekin yo'qolishidir.

XULOSA. Xulosa qilib aytganda, xotira inson psixikasining eng muhim va murakkab jarayonlaridan biri bo'lib, u insonning hayotiy tajribasini to'plash, bilim va ko'nikmalarni saqlash hamda ulardan samarali foydalanish imkonini beradi. Xotira turlari — qisqa muddatli, uzoq muddatli, ixtiyoriy va ixtiyorsiz shakllari bilan inson faoliyatining turli sohalarida muhim ahamiyat kasb etadi. Ularning har biri shaxsning yosh davri, temperament xususiyatlari va bilish faoliyati bilan bevosita bog'liqdir. Xotirani rivojlantirish uchun diqqatni oshirish, takrorlash, mantiqiy bog'lanishlarni yaratish, assotsiatsiyalardan foydalanish hamda sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish muhim ahamiyatga ega. Psixologik nuqtai nazardan, xotirani chuqur o'rganish inson tafakkuri, o'qish samaradorligi va shaxsiy rivojlanish darajasini yuksaltirishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Zokirova, N. (2020). Umumiy psixologiya. Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti.
2. Karimova, V. (2019). Psixologiya asoslari. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.

3. Ananov, B. G. (1980). Chelovek kak predmet poznaniya. Moskva: Nauka.
4. Leontyev, A. N. (1975). Деятельность. Сознание. Личность. Moskva: Politizdat.
5. Vigotskiy, L. S. (1984). Psixologiya rivojlanishining asoslari. Moskva: Pedagogika.
6. Nemov, R. S. (2005). Psixologiya: Darslik uch tomlikda. Moskva: Vados.
7. Jalolov, J., & O'razboyeva, D. (2018). Pedagogik va yosh psixologiyasi. Toshkent: "Ilm ziyo" nashriyoti.
8. Rubinshteyn, S. L. (2002). Asosiy psixologik jarayonlar nazariyasi. Moskva: Akademiya.
9. Gippenreyter, Yu. B. (2017). Psixologiya: Insonni tushunish san'ati. Moskva: Eksmo.
10. Rahimova, M. (2021). Kognitiv psixologiya va xotira jarayonlari. Toshkent: "Yangi asr avlodi" nashriyoti.