BOLALARDA XOTIRANI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

O‘ralova Mashhura Sharofiddin qizi
Guliston davlat pedagogika instituti Makktabgacha ta’lim
yo‘nalish talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada xotiraning psixologik mohiyati, uning asosiy jarayonlari hamda shaxs hayotidagi o‘rni yoritilgan. Xotiraning turlari, rivojlanish bosqichlari va samaradorligiga ta’sir etuvchi omillar ilmiy asosda tahlil qilingan. Shuningdek, xotira jarayonining biologik, psixologik va ijtimoiy jihatlari turli olimlar tadqiqotlari asosida bayon etilgan. Maqolada xotirani rivojlantirishning amaliy ahamiyati ham ochib berilgan

.**Kalit so‘zlar:** Xotira, eslab qolish, esda saqlash, esga tushirish, unutish, shaxs, faoliyat, motivatsiya, xotira turlari, xotira samaradorligi.

Аннотация: В данной статье рассматривается психологическая сущность памяти, её основные процессы и роль в жизни личности. Проанализированы виды памяти, этапы её развития и факторы, влияющие на её эффективность. Также освещены биологические, психологические и социальные аспекты памяти на основе научных исследований различных учёных. Особое внимание уделено практическому значению развития памяти в учебной и трудовой деятельности.

Ключевые слова: Память, запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание, личность, деятельность, мотивация, виды памяти, эффективность памяти.

Annotation: This article examines the psychological nature of memory, its main processes, and its role in human life. The types of memory, stages of its development, and factors affecting its effectiveness are analyzed. In addition, the biological, psychological, and social aspects of memory are described based on scientific research. The practical importance of memory development in learning and professional activity is also highlighted.

Keywords: Memory, memorization, retention, recall, forgetting, personality, activity, motivation, types of memory, memory efficiency.

Xotira inson psixikasining asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, u shaxsning hayotiy tajribasini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Inson atrof-muhitdan olgan axborotlarni to‘liq emas, balki saralangan holda qabul qiladi va saqlaydi. Shu sababli xotira jarayoni nafaqat ma’lumotlarni eslab qolish, balki ularni tanlash, qayta ishlash va kerakli vaqtda tiklash bilan ham bog‘liq murakkab psixik faoliyat hisoblanadi.Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, inson bir vaqtning o‘zida cheklangan miqdordagi axborotni ongida ushlab tura oladi. Bu esa xotiraning hajmi va imkoniyatlari chegaralanganligini bildiradi. Shunga qaramay, inson miyasi turli ko‘rinishdagi axborotlarni uzoq muddat davomida saqlash qobiliyatiga ega bo‘lib, ular shaxsning bilim darajasi va tajribasini boyitadi.Xotira shaxsning iroda, faoliyat va bilish jarayonlari bilan uzviy bog‘liqdir. Chunki insonning har qanday faoliyati oldingi tajribaga tayangan holda amalga oshadi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, xotira

shaxsning rivojlanishi, uning individual xususiyatlari va kasbiy faoliyatida muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi.Mazkur mavzuni o‘rganish orqali xotiraning asosiy qonuniyatlari, uning shaxs hayotidagi o‘rni hamda tajriba boyishidagi ahamiyatini chuqurroq anglash mumkin bo‘ladi.

Xotira insonning bilish faoliyatida muhim o‘rin egallovchi murakkab psixik jarayon bo‘lib, u tajriba bilan bevosita bog‘liqdir. Inson o‘z hayoti davomida qabul qilgan barcha ma’lumotlar xotira orqali qayta ishlanadi, saqlanadi va zarur bo‘lgan paytda tiklanadi. Shu bois xotira nafaqat eslab qolish, balki esda saqlash, esga tushirish hamda unutish jarayonlarini o‘z ichiga oladi.Xotiraning samaradorligi bir qator psixologik va shaxsiy omillarga bog‘liq. Avvalo, ma’lumotni eslab qolish jarayonining yakunlanganligi muhim ahamiyatga ega. Ya’ni, agar inson biror faoliyatni to‘liq anglab, uni oxiriga yetkazgan bo‘lsa, bu ma’lumot xotirada mustahkamroq saqlanadi. Shuningdek, shaxsning bajarilayotgan ishga bo‘lgan qiziqishi va ichki motivatsiyasi ham katta rol o‘ynaydi. Qiziqish yuqori bo‘lgan holatda ma’lumot tezroq va samaraliroq o‘zlashtiriladi.Bundan tashqari, shaxsning faoliyat mazmuniga nisbatan munosabati ham xotira jarayoniga ta’sir qiladi. Agar inson o‘z faoliyatini muhim va ahamiyatli deb hisoblasa, u bilan bog‘liq axborotlar ongida chuqurroq saqlanadi. Insonning kayfiyati ham xotira samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi: ijobiy emotsional holat eslab qolishni osonlashtirsa, salbiy kayfiyat aksincha jarayonni qiyinlashtirishi mumkin. Shu bilan birga, irodaviy kuch va intilishlar ham muhim omil bo‘lib, ular orqali inson maqsadli ravishda ma’lumotlarni yodda saqlashga erishadi.Psixologiyada xotira bir necha turlarga ajratiladi. Genetik klassifikatsiyaga ko‘ra, xotira quyidagi asosiy ko‘rinishlarga ega.

Harakat (motor) xotira — turli harakat va amallarni eslab qolish bilan bog‘liq.

Emotsional (affektiv) xotira — his-tuyg‘ular va kechinmalarni saqlash.

Obrazli xotira — tasvir, tovush va obrazlar orqali eslab qolish.

Mantiqiy (logik) xotira — tushunish va fikrlash asosida ma’lumotni yodda saqlash.

Xotira jarayonlarining tabiati va mexanizmlarini tushuntirishga turli fan vakillari o‘z hissasini qo‘shganlar. Jumladan, fiziologlar xotiraning asosini miya faoliyati bilan bog‘lab, unda yuzaga keladigan nerv bog‘lanishlari muhim rol o‘ynashini ta’kidlaydilar. Psixologlar esa xotirani shaxs faoliyati, tajribasi va ichki psixik holatlari bilan uzviy bog‘liq holda o‘rganadilar.Shu sababli xotira inson faoliyatining natijadorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Uning rivojlanish darajasi shaxsning bilim olish qobiliyati, tajribasi va umumiy kamolotiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Xotira jarayonlarini tushuntirishda turli fan yo‘nalishlari o‘ziga xos yondashuvlarni ilgari suradi. Jumladan, fiziologlar xotirani inson miyasida hosil bo‘ladigan nerv bog‘lanishlari, ya’ni assotsiatsiyalar orqali izohlaydilar. Ularning fikricha, har bir yangi ma’lumot avvalgi tajriba bilan bog‘lanib, mustahkam izlar hosil qiladi. Biokimyogarlar esa xotira mexanizmini organizmda sodir bo‘ladigan kimyoviy o‘zgarishlar, xususan ribonuklein kislota (RNK) va boshqa moddalar faoliyati bilan tushuntiradilar. Psixologik yondashuvga ko‘ra esa xotira insonning faoliyati, ehtiyojlari va motivlari bilan chambarchas bog‘liqdir. Shaxsning nimani eslab qolishi yoki unutishi uning

hayotiy yo‘nalishi, qiziqishlari va ichki ehtiyojlariga bevosita bog‘liq bo‘ladi. Shu sababli xotira mazmuni insonning kimligini, uning individual xususiyatlarini ham ma’lum darajada aks ettiradi. Bu holatni ifodalovchi mashhur fikrga ko‘ra, inson nimani eslab qolishi orqali uning shaxsiyati haqida tasavvur hosil qilish mumkin. Amaliy jihatdan xotiraning rivojlanganligi o‘quv va mehnat faoliyatida katta ahamiyat kasb etadi. Kuchli xotiraga ega insonlar odatda bilimlarni tez o‘zlashtiradi, ularni uzoq vaqt saqlaydi va zarur paytda aniq esga tushira oladi. Shu bois jamiyatda bilimli va ishchan kishilar ko‘pincha o‘z xotirasining samaradorligi bilan ajralib turadi.Tarixiy shaxslar hayotida ham kuchli xotiraning ahamiyati yaqqol ko‘zga tashlanadi. Masalan, Amir Temur o‘z zamonasida odamlarning ismlari va nasablarini aniq eslab qolishi bilan mashhur bo‘lgan. Bu esa uning atrofidagilar orasida hurmat va ishonch qozonishiga xizmat qilgan. Xuddi shuningdek, Abraham Lincoln ham o‘zining kuchli xotirasi bilan tanilgan bo‘lib, u bilan muloqot qilgan insonlarda katta taassurot qoldirgan. Xotirani maqsadli ravishda rivojlantirish shaxsning nafaqat bilim darajasini, balki ijtimoiy mavqeini va kasbiy muvaffaqiyatini ham oshiradi. Shu sababli xotira tarbiyasi, uni to‘g‘ri yo‘naltirish va muntazam mashq qilish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi.Xotiraning samaradorligi bir necha asosiy ko‘rsatkichlar bilan belgilanadi. Bular — ma’lumotni eslab qolish tezligi, esda saqlash davomiyligi hamda esga tushirish aniqligidir. Aynan shu jihatlar orqali insonlar bir-biridan farqlanadi. Ayrimlar ma’lumotni tez o‘zlashtiradi, boshqalar esa uni uzoq vaqt davomida saqlab qoladi yoki kerakli paytda osonlik bilan esga tushira oladi. Shunday qilib, xotiraning samaradorligi shaxsning umumiy faoliyati va muvaffaqiyat darajasini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Xotira jarayonida faqat ma’lumotni eslab qolish emas, balki uni kerakli paytda esga tushira olish ham muhim ahamiyatga ega. Ko‘pincha inson biror ma’lumotni bilishini his qiladi, lekin aynan zarur paytda uni xotiradan tiklay olmaydi. Bu holat xotiradan ma’lumotni chaqirib olish jarayonining o‘ziga xos xususiyatlari bilan bog‘liqdir.Xotiradan ma’lumotni muvaffaqiyatli esga tushirish bir necha omillarga bog‘liq bo‘ladi. Eng muhim omillardan biri — bu ma’lumotning qanchalik darajada anglanganligidir. Inson o‘zi tushungan, mazmunini anglab yetgan ma’lumotni ancha oson esga tushiradi. Masalan, tartibli va mantiqiy bog‘langan axborotlarni eslab qolish va qayta tiklash oson kechadi. Aksincha, tartibsiz yoki ma’nosiz ko‘rinadigan belgilarni eslab qolish va esga tushirish ancha murakkab bo‘ladi. Shu sababli har qanday o‘rganilayotgan materialni chuqur tushunish, uning mazmuni va mohiyatini anglash juda muhimdir. Agar ma’lumot insonning qiziqishlari bilan bog‘lanadigan bo‘lsa, u yanada mustahkam esda qoladi va kerakli paytda oson tiklanadi. Demak, xotirani rivojlantirishda faqat yodlash emas, balki anglab o‘rganish muhim o‘rin tutadi.Yana bir muhim omil — bu ma’lumotning yangiligi va kutilmaganligidir. Odatda noodatiy, qiziqarli yoki kutilmagan axborot inson xotirasida tezroq va uzoqroq saqlanadi. Chunki bunday ma’lumotlar diqqatni kuchli jalb qiladi va ongda alohida iz qoldiradi.Bundan tashqari, ma’lumotni qayta esga tushirishda takrorlash, bog‘lanishlar hosil qilish va uni turli vaziyatlarda qo‘llash ham muhim rol o‘ynaydi. Qanchalik ko‘p takrorlansa va amaliyotda ishlatilsa, ma’lumot shunchalik mustahkam xotirada saqlanadi.[1:137]

Xotira muammosi psixologiya fanida koʻplab olimlar tomonidan chuqur oʻrganilgan. Ayniqsa, bu borada rus psixologiya maktabi vakillari muhim ilmiy natijalarga erishganlar. Jumladan, Lev Vygotsky oʻz tadqiqotlarida xotiraning yuqori shakllari oddiy biologik jarayon emas, balki murakkab psixik faoliyat ekanligini asoslab bergan. U xotiraning ijtimoiy kelib chiqishini ta'kidlab, uning rivojlanishi insonning ijtimoiy muhitda shakllanishi bilan bogʻliqligini koʻrsatgan. Uning shogirdlari — Alexei Leontiev va Alexander Zankov ham bu yoʻnalishda izlanishlar olib borib, xotira faoliyatining bosqichma-bosqich rivojlanishini ilmiy jihatdan asoslab berdilar. Ular esda olib qolish jarayoni oddiy yodlash emas, balki ongli va faol jarayon ekanligini koʻrsatdilar.Xotira jarayonlarini eksperimental oʻrganishda boshqa olimlar ham muhim tajribalar oʻtkazganlar. Masalan, Hermann Ebbinghaus xotirani ilmiy asosda tadqiq qilgan dastlabki olimlardan biri hisoblanadi. U ma'nosiz boʻgʻinlar yordamida tajribalar oʻtkazib, xotiraning "unutish egri chizigʻi" qonuniyatini aniqlagan. Uning tadqiqotlariga koʻra, oʻzlashtirilgan ma'lumotlarning katta qismi qisqa vaqt ichida unutiladi, keyinchalik esa unutish jarayoni sekinlashadi.Keyingi tadqiqotlarda ma'noli materiallar bilan ishlanganda natijalar biroz boshqacha ekanligi aniqlangan. Masalan, P. Williamson hamda A. Ditse va G. Jones tomonidan olib borilgan tajribalar shuni koʻrsatdiki, ma'noli va tushunarli materiallar asosida oʻrganilgan axborot tezroq unutilishi mumkin, ammo bu jarayonning dinamikasi turlicha boʻladi. Bu esa xotira jarayonida materialning mazmuni va tuzilishi muhim rol oʻynashini koʻrsatadi. Shuningdek, Alexander Smirnov va Pyotr Zinchenkolar xotira jarayonlarini chuqur oʻrganib, uning faoliyat bilan bogʻliqligini asoslab berdilar. Ular eslab qolish darajasi insonning faoliyat maqsadi, motivatsiyasi va material bilan ishlash usullariga bogʻliq ekanligini aniqladilar. Ayniqsa, murakkab ma'lumotlarni eslab qolishda mantiqiy bogʻlanishlar oʻrnatish va ongli yondashuv muhim ekanligini ta'kidladilar. Umuman olganda, psixologiyada xotira muammosining ilmiy oʻrganilishi aynan Hermann Ebbinghaus nomi bilan chambarchas bogʻliqdir. U xotirani eslab qolish, esda saqlash va qayta tiklash jarayonlaridan iborat yagona tizim sifatida talqin qilgan. Uning tadqiqotlari keyingi ilmiy izlanishlar uchun asos boʻlib xizmat qilgan.[2:172]

Xotira inson psixikasining eng muhim va ajralmas tarkibiy qismlaridan biri boʻlib, u shaxsning bilimlari, tajribasi va hayotiy faoliyatini belgilab beradi. Inson atrof-muhitdan olgan barcha ma'lumotlarini xotira orqali qabul qiladi, saqlaydi va zarur paytda qayta tiklaydi. Shu jihatdan xotira nafaqat oddiy eslab qolish jarayoni, balki murakkab va koʻp bosqichli psixik faoliyat sifatida namoyon boʻladi. Mazkur mavzuni oʻrganish jarayonida xotiraning turlari, uning rivojlanish bosqichlari hamda samaradorligiga ta'sir etuvchi omillar keng yoritildi. Ayniqsa, xotiraning shaxs faoliyati, qiziqishlari, motivatsiyasi va emotsional holati bilan uzviy bogʻliqligi alohida ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. Inson nimani va qanday eslab qolishi uning ichki dunyosi, ehtiyojlari hamda hayotiy yoʻnalishini aks ettiradi. Shuningdek, turli olimlar tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlar xotiraning nafaqat biologik, balki ijtimoiy va psixologik jarayon ekanligini koʻrsatadi. Xotiraning rivojlanishi insonning faoliyati, tajribasi va ta'lim jarayoni bilan chambarchas bogʻliq boʻlib, u muntazam mashq va toʻgʻri yondashuv orqali yanada takomillashadi.Amaliy jihatdan esa xotirani

rivojlantirish har bir inson uchun muhim vazifa hisoblanadi. Chunki kuchli va samarali xotira oʻquv faoliyatida yuqori natijalarga erishish, kasbiy muvaffaqiyatga erishish hamda jamiyatda oʻz oʻrnini topishda muhim omil boʻlib xizmat qiladi. Shu sababli xotirani ongli ravishda rivojlantirish, uni turli usullar orqali mustahkamlash va kundalik hayotda qoʻllash har bir shaxs uchun zarurdir.Xulosa qilib aytganda, xotira inson kamolotining asosi boʻlib, uni toʻgʻri rivojlantirish orqali shaxsning intellektual salohiyati, tafakkuri va umumiy hayot sifati yuksaladi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

1. O'zMU "Ijtimoiy psixologiya" kafedrasi mudiri, (DSc), dotsent 0'.B.Shamsiyev O'zDJTSU "Sport psixologiyasi va pedagogika" kafedrasi dotsenti, Psixologiya fanlari nomzodi (PHD) J.M.Ishtayev
2. Asranbayeva, M.X.Bolalar psixologiyasi va psixodiagnostikasi [Matn]: darslik / M.X. Asranbayeva, D.D. Oribboyeva, D.D. Boymirzayeva. Toshkent: «Tafakkur avlodi»,2023.- 480 b.
3. 3.G'oziev E.G. Toshimov R. Menejment psixologiyasi. T-2002
4. G'oziev E.G. Muomala psixologiyasi. T-2001.
5. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot.-T.:Universitet, 2002.96 b.
6. Karimova V.M. va boshk. Mustaqil fikrlash. - T.: SHark.-2000.112