Registered in Germany Europa Revue Journal
ISSN: 1862-6564 Vol. 6 No. 11 (2026) Published November 27, 2026

MEMORY AS A PSYCHOLOGICAL PROCESS: TYPES, LAWS, AND WAYS OF DEVELOPMENT

Author: Saxijonova Zebo Rasuljonovna

Student of Group 101, National Idea Program, Faculty of History, Nizami National Pedagogical University of Uzbekistan

Scientific Supervisor: Hayitova Zilola

Abstract

This article analyzes the psychological essence of memory, its main processes and types, the patterns of forgetting, age-related and individual characteristics, and methods of memory development. It also highlights the relationship between individual memory and socio-historical memory.

Keywords

memory, memorization, retention, recall, forgetting, short-term memory, long-term memory, mnemonics, historical memory.

XOTIRA PSIXOLOGIK JARAYON SIFATIDA: TURLARI, QONUNIYATLARI VA RIVOJLANTIRISH YO'LLARI

Muallif: Saxijonova Zebo Rasuljonovna

Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti, Tarix fakulteti, Milliy g'oya yo'nalishi, 101-guruh talabasi

Ilmiy rahbar: Hayitova Zilola

Annotatsiya. Maqolada xotiraning psixologik mohiyati, uning asosiy jarayonlari va turlari, unutish qonuniyatlari, yosh va individual xususiyatlari hamda xotirani rivojlantirish usullari tahlil qilinadi. Shuningdek, shaxs xotirasi va ijtimoiy-tarixiy xotira o'rtasidagi bog'liqlik yoritiladi.

Kalit so'zlar: *xotira, yodlab olish, esda saqlash, esga tushirish, unutish, qisqa muddatli xotira, uzoq muddatli xotira, mnemonika, tarixiy xotira.*

Kirish

Xotira inson psixikasining eng muhim bilish jarayonlaridan biridir. Usiz tajriba to'planmas, o'rganish, tafakkur va nutq rivojlanmas, shaxs o'zligini anglay olmas edi. Psixologiyada xotira insonning o'tmish tajribasini qayd etish, saqlash va keyinchalik

qayta tiklash jarayoni sifatida ta'riflanadi. Xotira shaxsning yaxlitligini ta'minlaydi, uni o'tmishi, buguni va kelajagi bilan bog'laydi.

Xotira muammosi qadimdan faylasuf va olimlar diqqatini tortib kelgan. XIX asrning oxirida G. Ebbingauz uni birinchi bo'lib eksperimental usulda o'rgandi. Keyinchalik L.S. Vygotskiy, A.N. Leontev, P.I. Zinchenko va A.A. Smirnov kabi olimlar xotiraning faoliyat va madaniy vositalar bilan bog'liqligini asoslab berdilar. Hozirgi kunda xotira kognitiv psixologiya, pedagogika va neyrofiziologiyaning markaziy mavzularidan biri hisoblanadi.

1. Xotiraning asosiy jarayonlari

Xotira o'zaro bog'liq to'rt jarayondan iborat:

• *Yodlab olish* – yangi ma'lumotni qayd etish va avvalgi bilimlar bilan bog'lash. U ixtiyoriy va ixtiyorsiz, mexanik va mazmunli bo'lishi mumkin;

• *Esda saqlash* – ma'lumotni ma'lum vaqt davomida ushlab turish va qayta ishlash;

• *Esga tushirish* – saqlangan ma'lumotni qayta tiklash. Uning tanish va eslab qolish shakllari farqlanadi;

• *Unutish* – ma'lumotni tiklay olmaslik yoki uni xato tiklash.

2. Xotira turlari

Psixologiyada xotira bir necha asosga ko'ra tasniflanadi. Saqlanish muddatiga ko'ra R. Atkinson va R. Shiffrin (1968) taklif etgan modelda uch bosqich ajratiladi: sensor xotira, qisqa muddatli xotira va uzoq muddatli xotira. Sensor xotirada ma'lumot juda qisqa vaqt saqlanadi. Qisqa muddatli xotira hajmi cheklangan bo'lib, Dj. Miller (1956) fikricha, taxminan yetti (±2) birlikni tashkil etadi. A. Baddeli va G. Xich (1974) esa uni ishchi xotira tushunchasi bilan boyitdilar. Uzoq muddatli xotira esa hajmi va saqlash muddati amalda cheklanmagan tizim hisoblanadi.

Faoliyat xarakteriga ko'ra xotira harakat, hissiy, obrazli va so'z-mantiq xotirasiga bo'linadi. Harakat xotirasi ko'nikma va malakalarning, hissiy xotira kechinmalarning, obrazli xotira ko'rish, eshitish va boshqa tasavvurlarning, so'z-mantiq xotirasi esa fikr va tushunchalarning asosini tashkil etadi. E. Tulving uzoq muddatli xotirani epizodik (shaxsiy voqealar xotirasi), semantik (bilim va tushunchalar xotirasi) hamda protsessual

(ko'nikmalar xotirasi) turlarga ajratgan. Maqsadga ko'ra esa ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira farqlanadi.

3. Unutish qonuniyatlari

Unutish xotiraning tabiiy va zarur jarayonidir, u ortiqcha ma'lumotdan xalos bo'lishga yordam beradi. G. Ebbingauz (1885) o'z tajribalarida unutish dastlab tez, keyin esa sekinlashib borishini aniqladi. Bu "unutish egri chizig'i" nomi bilan mashhur. Unutishning sabablari haqida quyidagi qarashlar mavjud:

• vaqt o'tishi bilan xotira izlarining so'nishi;

• yangi va eski ma'lumotlarning bir-biriga xalaqit berishi (interferensiya);

• ma'lumotni esga tushirish uchun mos signalning yetishmasligi;

• salbiy his-tuyg'ularga bog'liq himoya mexanizmlari.

Ma'lumot qanchalik mazmunli, qiziqarli va ahamiyatli bo'lsa, u shunchalik uzoq saqlanadi. Shuning uchun o'rganilgan materialni o'z vaqtida takrorlash unutishning oldini oladigan eng samarali vositadir.

4. Xotiraning yosh va individual xususiyatlari

Xotira yosh bilan birga rivojlanadi. Maktabgacha yoshda ixtiyorsiz va obrazli xotira ustun bo'ladi, bola ta'sirchan va qiziqarli narsalarni oson eslab qoladi. Boshlang'ich sinflarda mexanik xotira kuchli, o'smirlik va o'spirinlik davrida esa so'z-mantiq xotirasi va ixtiyoriy yodlash imkoniyatlari ortadi. Odamlar xotirasi tezlik, aniqlik, saqlash davomiyligi va esga tushirishga tayyorlik jihatidan ham farqlanadi. Bir kishida ko'rish xotirasi, boshqasida eshitish yoki harakat xotirasi yaxshi rivojlangan bo'ladi. O'qituvchi bu farqlarni hisobga olib, dars jarayonida turli usullardan foydalanishi lozim.

5. Xotirani rivojlantirish yo'llari

Xotira mashq qilish bilan mustahkamlanadi. Samarali usullar:

• materialni mazmunan tushunib o'rganish, mexanik yodlashdan qochish;

• takrorlashni vaqtga taqsimlash va bir kunda emas, bir necha kunga yoyib o'tkazish;

• yangi ma'lumotni avvalgi bilimlar, obrazlar va misollar bilan bog'lash (mnemonika);

• rejalashtirish va asosiy g'oyalarni ajratib, konspekt tuzish;

• yetarli uyqu, to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikni ta'minlash.

6. Xotira haqidagi asosiy nazariyalar

Xotira tabiatini tushuntirishga qaratilgan bir necha yondashuv mavjud. Assotsiativ nazariyaga ko'ra, xotira narsa va hodisalar o'rtasidagi aloqalarga, ya'ni assotsiatsiyalarga asoslanadi. Bunda yaqinlik, o'xshashlik va qarama-qarshilik bo'yicha bog'lanishlar ajratiladi. Fiziologik nazariya I.P. Pavlov ta'limotiga tayanib, xotirani bosh miya po'stlog'ida shartli reflekslar va vaqtinchalik bog'lanishlarning hosil bo'lishi hamda mustahkamlanishi bilan izohlaydi. Kognitiv yondashuv xotirani axborotni qabul qilish, kodlash, saqlash va qayta tiklashdan iborat tizim sifatida ko'rib chiqadi. Faoliyat nazariyasi (A.N. Leontev, P.I. Zinchenko) esa ma'lumot qanchalik faol ish jarayonida qo'llansa, shunchalik yaxshi yodda qolishini asoslaydi.

Zamonaviy tadqiqotlar xotiraning bosh miyaning faqat bir qismida emas, balki ko'plab sohalarning birgalikdagi faoliyati natijasida shakllanishini ko'rsatadi. Ayniqsa, gippokamp yangi ma'lumotlarni uzoq muddatli xotiraga o'tkazishda muhim rol o'ynaydi.

7. Xotira va ta'lim jarayoni

O'quv faoliyatining samaradorligi ko'p jihatdan o'quvchining xotirasiga bog'liq. Shu sababli pedagog darsni tashkil etishda xotira qonuniyatlaridan foydalanishi lozim. Quyidagi pedagogik shartlar bilimning mustahkam o'zlashtirilishini ta'minlaydi:

• o'quv materialini aniq maqsad va vazifa qo'yib bayon etish, chunki maqsad qo'yilgan material yaxshi yodda qoladi;

• yangi mavzuni o'quvchilarning hayotiy tajribasi va qiziqishlari bilan bog'lash;

• ko'rgazmali vositalar, sxema, jadval va xaritalardan foydalanib, obrazli xotirani faollashtirish;

• mavzuni bir necha usulda (og'zaki, yozma, amaliy) takrorlash;

• o'quvchilarni mustaqil savol tuzish, qisqa reja va konspekt yozishga undash.

Tarix fanini o'qitishda xotira alohida ahamiyat kasb etadi. Sana, voqea va shaxslarni yodlash bilan birga, ularning sabab-oqibat aloqalarini tushunish ham muhim. Mazmunli o'rganilgan tarixiy bilim uzoq saqlanadi va o'quvchida tarixiy tafakkur hamda milliy o'zlikni anglash tuyg'usini shakllantiradi.

8. Individual va tarixiy xotira

Individual xotira shaxsning hayot yo'li bilan bog'liq bo'lsa, ijtimoiy va tarixiy xotira butun xalqning o'tmishi, an'analari va qadriyatlarini o'zida jamlaydi. Shaxs o'zligini anglashi uchun avvalo xalqining tarixini bilishi lozim. Shu bois muzeylar, yodgorliklar, tarixiy xotira kunlari ijtimoiy xotirani saqlovchi va yosh avlodga yetkazuvchi vositalar sifatida milliy g'oya shakllanishida muhim o'rin tutadi. Pedagogik jarayonda ham o'quvchining individual xotira xususiyatlarini hisobga olish bilan birga, uni tarixiy xotira ruhida tarbiyalash zarur.

Xulosa

Xotira insonning bilish faoliyati, ta'lim olishi va shaxs sifatida shakllanishining asosiy sharti hisoblanadi. Uning turlari va qonuniyatlarini bilish o'qituvchi uchun ta'lim jarayonini samarali tashkil etishga, har bir o'quvchining imkoniyatlarini to'g'ri baholashga yordam beradi. Xotirani ongli ravishda rivojlantirish va tarixiy xotirani asrash shaxs hamda jamiyat kamolotining muhim shartidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziyev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi.
2. Rubinshteyn S.L. Umumiy psixologiya asoslari.
3. Leontev A.N. Faoliyat. Ong. Shaxs.
4. Vygotskiy L.S. Oliy psixik funksiyalarning rivojlanishi tarixi.
5. Atkinson R.C., Shiffrin R.M. Human memory: A proposed system and its control processes, 1968.
6. Baddeley A.D., Hitch G. Working memory, 1974.
7. Miller G.A. The magical number seven, plus or minus two, 1956.
8. Ebbinghaus H. Über das Gedächtnis, 1885.