

Pazlidinova Munisabonu

Andijon davlat chet tillari instituti

1- bosqich talabasi

Annotatsiya : *Mazkur maqolada inson xotirasi va uning individual psixologik farqlari keng ko‘lamda va turli misollar bilan yoritilgan . Shuningdek , inson kayfiyati va temperamentining salbiy va ijobiy tomonlari ham keltirilgan . Xulosa qismida esa xotirani yaxshilash va uni shakllantirish bo‘yicha maslahatlar berilgan.*

Kalit so‘zlar : *xotira , psixologiya , temperament , xarakter , xotira turlari .*

Biz insonlar sezgan , idrok qilgan narsalar iz qoldirmasdan yo‘qolib ketmaydi , balki ma’lum darajada esda olib qolinadi , ya’ni esimizda saqlanib qoladi va qulay sharoitda yoki kerak bo‘lganda esimizga tushadi . Shuningdek , kechirilgan tuyg‘u , fikr va qilingan ish-harakatlarimiz ham esimizda saqlanib qoladi va keyinchalik esimizga tushadi . Buni har kim o‘z tajribasidan yaxshi biladi . Kundalik tajribamiz shuni ko‘rsatadiki , esda qolgan narsalarning hammasi ham esga tushavermaydi , ularning bir qismi unutiladi . Unutish ham xotiraga oid hodisadir . Shunday qilib , ongimiz aks ettirgan narsalarni mustahkamlash , saqlab qolish va keyinchalik tiklash (esga tushirish) dan iborat bo‘lgan aqliy faoliyat xotira deyiladi .

Xotiraning ayrim jarayonlarini - esda olib qolish , esda saqlash , esga tushirish va unutish jarayonlarining psixologik ta’sirlarga javob reaksiyasini ko‘rib chiqamiz .

Xotira — insonning o‘rgangan ma’lumotlarini qabul qilish , saqlash , eslab qolish va kerakli paytda qayta tiklash jarayonidir . Har bir insonning xotirasi o‘ziga xos bo‘ladi va bu individual psixologik farqlar deb ataladi . Turli odamlar ma’lumotni turlicha qabul qiladi va eslab qoladi . Bu farqlar quyidagi omillarga bog‘liq :

a) Idrok kanali bo‘yicha farqlar

Inson o‘rganishda qaysi analizatorni ko‘proq ishlatishiga qarab xotirasi kuchli bo‘ladi :

- Ko‘ruv xotirasi kuchli bo‘lganlar — rasmlar , diagrammalar , ranglar , ko‘rinishlar orqali yaxshi eslab qoladi .

- Eshituv xotirasi kuchlilar — tinglash , suhbat , audio orqali yaxshi o‘rganadi.

- Harakat (kinestetik) xotirasi kuchlilar — amaliy bajarish , qo‘l bilan yozish , harakat qilish orqali eslab qoladi.

- Aralash tipdagilar — bir nechta usullarni birdan qo‘llaydi.

b) Eslab qolish tezligi bo‘yicha farqlar

Ba’zi odamlar ma’lumotni bir marta o‘qib eslab qoladi , boshqalarga esa ko‘proq takror kerak bo‘ladi .

Bu psixikaning tabiiy xususiyati bo‘lib, intellekt darajasi bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liq emas.

c) Xotira sig‘imi bo‘yicha farqlar

Insonning bir vaqtning o‘zida qancha ma‘lumotni eslab qolishi boshqacha bo‘lishi mumkin. Masalan:

- Kimdir raqamlarni yaxshi eslab qoladi,
- Kimdir so‘zlarni,
- Kimdir esa obrazlarni.

d) Kuchli xotira turlari bo‘yicha farqlar

Har bir insonda xotiraning ayrim turlari boshqalarga nisbatan kuchli bo‘ladi:

- Emotsional xotira — his-tuyg‘ular bilan bog‘langan vaziyatlar uzoq saqlanadi.
- Mantiqiy xotira — ma‘nosini tushunib eslab qoladi.
- Mexanik xotira — so‘zma-so‘z yodlaydi.
- Harakat xotirasi — jismoniy harakatlarni yaxshi eslab qoladi.

e) Yoshga bog‘liq farqlar

- Bolalarda esda olib qolish ko‘proq mexanik bo‘ladi.
- O‘smir va yoshlarda mantiqiy, tushunib eslab qolish kuchayadi.
- Kattalarda esa tajribaga asoslangan xotira ustun bo‘ladi.

A. S. Pushkinning zamondoshlaridan biri: “Bir sahifa she‘rni yod aytib berish uchun Pushkinga bu she‘rni bir-ikki marta o‘qib chiqish kifoya qilardi “ deb gapirganligi ma‘lum. Kompozitor Motsart bir-ikki marta eshitgan murakkab musiqa asarini esda qoldira olganligi va keyinchalik shu asarni notaga aynan yod ko‘chira olganligi ma‘lum. Kompozitor Balakirevning ham xotirasi nihoyatda kuchli bo‘lgan. Bir kuni u Chaykovskiydan simfoniya asarlaridan birini chalib berishni iltimos qilganda, Chaykovskiy o‘zining shu simfoniyasini eslay olmagach, Balakirev Chaykovskiyning bu simfoniyasini konsertda bir marta eshitgan bo‘lsa ham, fortepianoda bexato aynan chalib bergan. Bu misollar shundan dalolat beradiki, ba‘zida insonlarda eslab qolish jarayonining ayrim turlari boshqalaridan kuchliroq bo‘ladi. Ta‘lim-tarbiya ishining vazifalaridan biri o‘quvchilarda xotiraning hamma xillarini, ya‘ni ko‘rish, eshitish, harakat tiplarini ham baravar o‘stirishdan iborat bo‘lmog‘i kerakki, natijada o‘quvchilar o‘zlari o‘qigan, eshitgan, yozib olgan, rasmini chizgan narsalarini tez va puxta uqib olishga qobil bo‘lsinlar.

Xotiraga oid individual xususiyatlarning vujudga kelishiga odamning kasb-kori ham ancha ta‘sir ko‘rsatadi. Chunonchi, rassomlarda ko‘rish xotirasi, musiqachilarda eshitish xotirasi va hokazo ko‘proq taraqqiy qilgan bo‘ladi.

Bundan tashqari, inson xotirasidagi esga olish va unutish jarayonlariga turli omillar ta‘siri natijasida zarar yetishi mumkin. Masalan, Gareth Bale 2016-yilda Buyuk Britaniyada bir yengil sportchi yo‘l-transport hodisasiga uchraydi. Bu hodisa haqida ko‘plab gazetalarda yozilgan. U jarohat olganidan so‘ng qisqa muddatli amneziya (yaqin voqealarni eslay olmaslik) kuzatilgan.

U nodavlat tibbiy markazda kuzatuvda bo‘lib:

- yangi ma‘lumotni eslab qolish sekinlashgan,

- familiyalar va yaqin kunlarni eslashda qiynalgan .

Tiklanish bir necha oy davom etgan va asta-sekin yaxshi tomonga o‘zgargan .

Bundan tashqari , kuchli zarba , miya chayqalishi , kuchli qo‘rqish yoki shok holati , stress va ruhiy charchoqning ortishi hamda tananing umumiy charchashi natijasida ham xotiraga zararlar yetishi mumkin .

Xotirani qanday rivojlantirish kerak degan savol ko‘pchilikni qiynaydi . Buning juda ko‘p usullari mavjud :

1. Yaxshi uyqu — xotiraning eng muhim quroli

Uyqu vaqtida miya kun davomida o‘rgangan ma’lumotlarni mustahkamlaydi .

□ Kuniga 7–9 soat uyqu tavsiya etiladi.

2. Takrorlash (Spaced repetition)

Bir martada ko‘p yodlash o‘rniga , ma’lumotni vaqt oralig‘i bilan qayta ko‘rib chiqish xotirani ancha mustahkamlaydi .

Masalan:

- 1-kuni o‘qi → 2-kuni takrorla → 5-kuni takrorla → 10-kuni takrorla

3. Aktiv o‘rganish — o‘zing tushuntirib berish

O‘qigan mavzuni :

- Ukangga ,
 - do‘stingga ,
 - yoki o‘zingga ovoz chiqarib tushuntirish
- xotirani juda yaxshi mustahkamlaydi .

4. Konspekt qilish (qo‘l bilan yozish)

Qo‘l bilan yozilgan ma’lumot miya tomonidan ko‘proq esda saqlanadi.

Rangli markerlar , chiziqlar , jadval va sxemalar ishlatish ham foydali.

5. Mind-map (fikr xaritasi)

Murakkab mavzularni rasmga o‘xshagan xarita shaklida tuzish :

- bog‘lanishlarni ko‘rsatadi ,
- tez eslab qolishga yordam beradi.

6. Ekran vaqtini nazorat qilish

Uzoq davom etadigan TikTok , Instagram , YouTube skrolli :

- e’tibor tarqatadi,
 - xotirani susaytiradi.
- Dars vaqtida telefonni chetga qo‘yish foydali .

7. Jismoniy faoliyat

20–30 daqiqalik oddiy yurish ham :

- miya qon aylanishini yaxshilaydi ,
- eslab qolish samaradorligini oshiradi .

8. Sog‘lom ovqatlanish odatlari

Bu umumiy foyda uchun :

- ko‘proq suv ichish
 - meva-sabzavotni ko‘paytirish
 - juda shirin va yog‘li ovqatlarni kamaytirish
- miyada diqqatni oshiradi , bu esa xotira uchun foydali .

9. Bo‘lib-bo‘lib o‘rganish (Pomodoro usuli)

- 25 daqiqa dars
- 5 daqiqa tanaffus

Miya charchamaydi , ma‘lumot yaxshi esda qoladi .

10. Bir mavzuni boshqa ma‘lumotlar bilan bog‘lash

O‘qigan narsani :

- Hayotdagi misolga ,
- Rasmga ,
- voqeaga

bog‘lash xotirani mustahkamlaydi .

11. Shovqinsiz muhit

Xira shovqin , telefon signallari , yon-atrofdagi gaplar — xotiraga kuchli ta’sir qiladi .

O‘qish uchun tinch joy tanlash muhim .

12. Qiziqib o‘rganish

Qiziqish → kuchli motivatsiya → yaxshi xotira.

Xulosa qilib aytganda , xotiraning qanday holatda bo‘lishidan qat’iy nazar uni shakllantirish va yaxshilash mumkin . Individual psixologik jihatdan turli farqlar bo‘lishi mumkin , lekin yaxshi harakat qilinsa yaxshi natijaga ham erishish imkonsiz emas .