ISSN: 2181-3906 2026

International scientific journal
«MODERN SCIENCE AND RESEARCH»
VOLUME 5 / ISSUE 11 / UIF:8.2 / MODERNSCIENCE.UZ

INSON XOTIRASI: KECHAGI TAJRIBA, BUGUNGI BILIM VA ERTANGI MUVAFFAQIYAT

Abdinazarova Charos O'ral qizi
Pulatova Sitora Sobir qizi
Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy pedagogika universiteti.
Filologiya fakulteti.
Hayitova Zilola Mahmudjanovna
Nizomiy nomidagi O‘zMPU “Psixologiya” kafedrasi o‘qituvchisi.

https://doi.org/10.5281/zenodo.23930374

Annotatsiya. *Ushbu maqolada inson xotirasining hayotdagi o‘rni, ahamiyati va uni rivojlantirish yo‘llari haqida fikr yuritiladi.*

Xotiraning asosiy turlari, eslab qolish va unutish jarayonlari, bilimlarni mustahkamlashda takrorlash, yozib borish va kitob o‘qishning ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalar, sun’iy intellekt va ijtimoiy tarmoqlarning inson xotirasi hamda mustaqil fikrlashiga ta’siri muhokama qilinadi.

Maqolada Imom Zarnujiy qarashlari va mualliflarning shaxsiy kuzatishlariga ham alohida e’tibor qaratiladi.

Kalit so‘zlar: *xotira, psixologiya, bilim, eslab qolish, unutish, takrorlash, diqqat, tafakkur, kitob mutolaasi, sun’iy intellekt.*

KIRISH

Inson hayoti davomida juda ko‘p voqealarni boshidan kechiradi, yangi bilimlarni o‘zlashtiradi, turli insonlar bilan tanishadi va hayotiy tajriba to‘playdi. Bu jarayonlarning barchasi inson xotirasi bilan chambarchas bog‘liq.

Xotira orqali biz kechagi kunimizni eslaymiz, bugungi bilimlarimizni shakllantiramiz va kelajak uchun xulosa chiqaramiz.

Hayotimizdagi har bir kun asta-sekin xotiraga aylanadi. Ba’zan quvonchli voqealarni, ba’zan esa bizga saboq bo‘lgan qiyinchiliklarni eslaymiz.

Ayrim voqealar yillar davomida yodimizda qoladi, ayrim ma’lumotlar esa qisqa vaqt ichida unutiladi. Shu sababli inson xotirasi juda murakkab va qiziqarli psixologik jarayon hisoblanadi.

Bizning fikrimizcha, xotira inson uchun bebaho boylikdir. Uni hatto dunyoning sakkizinchi mo‘jizasiga qiyoslash mumkin.

Chunki xotirasiz inson o‘z tajribasidan foydalana olmaydi, o‘rgangan bilimlarini saqlay olmaydi va hayotdagi voqealardan kerakli xulosalar chiqara olmaydi.

Maqolaning asosiy maqsadi inson xotirasining mohiyatini, uning turlarini, eslab qolish va unutish jarayonlarini o‘rganish, shuningdek, xotirani rivojlantirishning samarali usullarini yoritishdan iborat.

1. XOTIRA TUSHUNCHASI VA UNING INSON HAYOTIDAGI AHAMIYATI

Xotira — insonning ilgari olgan bilimlari, ko‘rgan voqealari va boshidan kechirgan his-tuyg‘ularini eslab qolish, saqlash hamda qayta esga tushirish jarayonidir.

Xotira insonning kundalik hayotida juda katta ahamiyatga ega. Masalan, biz bolalikdagi voqealarni, yaqin insonlarimizni, o‘rgangan bilimlarimizni va hayotimizda yuz bergan muhim hodisalarni xotiramiz orqali eslaymiz.

Agar insonda xotira bo‘lmaganida, u har kuni yangi ma’lumotlarni boshidan o‘rganishga majbur bo‘lardi. Avvalgi tajribasidan foydalana olmas, o‘z xatolaridan xulosa chiqara olmas edi.

Demak, xotira insonning nafaqat bilim olishida, balki shaxs sifatida shakllanishida ham muhim o‘rin tutadi.

Ayniqsa, ta’lim jarayonida xotiraning ahamiyati katta. Talaba yangi mavzularni o‘rganadi, ma’lumotlarni eslab qoladi va ularni kerakli vaqtda qo‘llaydi. Masalan, chet tilini o‘rganishda yangi so‘zlar, grammatik qoidalar va iboralarni eslab qolish talab etiladi.

Bizning fikrimizcha, xotirani insonning ma’naviy boyligi deb atash mumkin. Chunki insonning bilimi, tajribasi va hayotiy xulosalari uning xotirasi bilan chambarchas bog‘liq.

2. XOTIRANING ASOSIY TURLARI

Psixologiyada xotira bir necha turlarga ajratiladi. Har bir tur insonning ma’lumotlarni eslab qolishida o‘ziga xos vazifani bajaradi.

1. Harakat xotirasi.

Bu insonning turli harakatlarni eslab qolishi bilan bog‘liq. Masalan, velosiped haydash, yozish, raqsga tushish va sport mashqlarini bajarish.

2. Obrazli xotira.

Insonning ko‘rgan rasmlari, eshitgan tovushlari, hidlar va boshqa tasvirlarni eslab qolishidir. Masalan, bolalikdagi uyimizni yoki tabiat manzarasini eslash.

3. Hissiy xotira.

Bu inson boshidan kechirgan his-tuyg‘ularni eslab qolishidir. Masalan, birinchi marta maktabga borganimizdagi hayajon yoki yaqin insonimiz bilan bog‘liq quvonchli xotiralar.

4. So‘z-mantiqiy xotira.

Bu so‘zlar, tushunchalar, fikrlar va bilimlarni eslab qolish bilan bog‘liq. Masalan, she’r yodlash, qoidalarni o‘rganish va darsdagi ma’lumotlarni eslab qolish.

Xotira maqsadiga ko‘ra ham ikki turga bo‘linadi:

Ixtiyoriy xotira — inson ma’lumotni ataylab, maqsad bilan eslab qoladi. Masalan, imtihonga tayyorlanish.

Ixtiyorsiz xotira — inson maxsus harakat qilmasdan, ma’lumotni tabiiy ravishda eslab qoladi. Masalan, kutilmaganda eshitilgan qo‘shiqning yodda qolishi.

Shunday qilib, xotiraning har bir turi inson hayotida muayyan vazifani bajaradi. Ular birgalikda insonning bilim olishi, fikrlashi va kundalik faoliyatini ta’minlaydi.

3. ESLAB QOLISH VA UNUTISH JARAYONLARI

Eslab qolish xotiraning asosiy jarayonlaridan biridir. Inson yangi ma’lumotlarni qabul qiladi, ularni ongida saqlaydi va kerakli vaqtda qayta esga tushiradi.

Eslab qolish jarayoni insonning diqqatiga, qiziqishiga va ma’lumotni qay darajada tushunishiga bog‘liq. Masalan, biror mavzuni shunchaki yodlash bilan uni tushunib o‘rganish bir xil natija bermaydi. Tushunib o‘rganilgan ma’lumotni eslab qolish va undan foydalanish osonroq bo‘ladi.

Unutish ham xotiraning tabiiy jarayonlaridan biridir. Har kuni inson juda ko‘p ma’lumotlarni qabul qiladi, ammo ularning barchasini uzoq vaqt davomida eslab qololmaydi.

Unutishning turli sabablari mavjud. Masalan, ma’lumotni yetarlicha takrorlamaslik, unga e’tibor bermaslik, charchoq va uyqusizlik xotiraning samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Nemis psixologi German Ebbinghaus unutish jarayonini maxsus tajribalar orqali o‘rgangan.

Uning tadqiqotlari yangi o‘rganilgan ma’lumotlar vaqt o‘tishi bilan unutilishi mumkinligini ko‘rsatgan. Shu sababli bilimlarni muntazam takrorlab turish muhimdir.

Bizning fikrimizcha, unutish har doim ham salbiy holat emas. Chunki inson uchun barcha ma’lumotlarni birdek eslab qolish qiyin. Muhimi, kerakli bilimlarni saqlab qolish va ularni kerakli vaqtda eslay olishdir.

4. XOTIRANI RIVOJLANTIRISHDA TAKRORLASH VA YOZIB BORISHNING AHAMIYATI

Xotirani rivojlantirishning eng muhim usullaridan biri muntazam takrorlashdir. Inson yangi ma’lumotni bir marta o‘qish bilan cheklanib qolmasligi kerak. O‘rganilgan bilimlarni ma’lum vaqt oralig‘ida qayta ko‘rib chiqish ularni uzoq muddat eslab qolishga yordam beradi.

Masalan, biror mavzuni bugun o‘rgangan bo‘lsak, uni ertasi kuni, bir necha kundan keyin, bir haftadan so‘ng va keyinroq yana takrorlashimiz mumkin. Bunday usul oraliqli takrorlash deb ataladi.

Yana bir muhim usul — o‘rganilgan ma’lumotlarni yozib borishdir. Ba’zan inson biror narsani yaxshi eslab qolganman deb o‘ylaydi, ammo vaqt o‘tishi bilan uni unutishi mumkin. Shu sababli muhim ma’lumotlarni daftar yoki maxsus qaydlarga yozib qo‘yish foydalidir.

Bu borada Imom Burhoniddin Zarnujiyning «Ta’lim al-mutaallim» asaridagi ilm olish odobi va bilimni mustahkamlash haqidagi qarashlari e’tiborga loyiq.

Unga nisbat beriladigan quyidagi hikmatli misralar ham yozib borishning ahamiyatini ifodalaydi:

Kim zehinga ishonib yod olibdi,
Yod olganin undan tezda qochibdi.
Kim yozib qayd aylasa,
Ketmas qilib uni bog‘ladi.

Ushbu misralarning mazmuni shundan iboratki, inson faqat xotirasiga ishonib qolmasligi, o‘rgangan bilimlarini yozib borishi ham kerak.

Bizning fikrimizcha, yozish va takrorlash bir-birini to‘ldiradigan usullardir. Inson ma’lumotni o‘qib, tushunib, yozib va qayta takrorlab o‘rgansa, uni eslab qolish imkoniyati oshadi.

5. KITOB O‘QISH VA BILIM OLISHNING XOTIRAGA TA’SIRI

Kitob o‘qish insonning nafaqat bilimini, balki xotirasi va tafakkurini ham rivojlantiradi.

Kitob mutolaa qilayotgan inson voqealarni eslab qoladi, qahramonlarning xarakterini tushunadi, ularning harakatlarini tahlil qiladi va o‘z xulosalarini shakllantiradi.

Ayniqsa, badiiy adabiyot insonning tasavvurini kengaytiradi. Kitobdagi voqealarni o‘qish jarayonida inson ularni ongida gavdalantiradi. Bu esa obrazli xotira va tafakkurning rivojlanishiga yordam beradi.

Shuningdek, o‘qilgan kitobni qayta hikoya qilish, muhim joylarini yozib olish va qahramonlar haqida fikr yuritish bilimlarni mustahkamlaydi.

Bizning fikrimizcha, inson bilim olishda shoshilmasligi kerak. Buni igna bilan chuqur qazishga qiyoslash mumkin. Ya’ni biror narsani o‘rganishda tez natijaga erishishga urinishdan ko‘ra, uni asta-sekin, chuqur va tushunib o‘zlashtirish muhimroq.

Bugun o‘qilgan kitobdan olingan bitta foydali fikr ham ertangi hayotimizda katta ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin.

Kitob o‘qish faqat ma’lumot olish emas, balki insonning fikrlash tarzini shakllantirish jarayonidir. Shu sababli yoshlar orasida kitob mutolaasiga bo‘lgan qiziqishni oshirish muhim deb hisoblaymiz.

6. RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR, SUN’IY INTELLEKT VA IJTIMOIY TARMOQLARNING INSON XOTIRASIGA TA’SIRI

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar inson hayotining ajralmas qismiga aylangan.

Telefon, kompyuter va internet orqali biz har kuni juda ko‘p ma’lumotlarga ega bo‘lamiz.

Bu imkoniyatlar bilim olishni osonlashtiradi, ammo ulardan noto‘g‘ri foydalanish ayrim salbiy oqibatlarga ham olib kelishi mumkin.

Masalan, ba’zi insonlar telefon raqamlari, sanalar yoki boshqa ma’lumotlarni eslab qolish o‘rniga ularni telefonga saqlashga odatlanib qolgan. Natijada ayrim ma’lumotlarni mustaqil eslab qolishga kamroq harakat qilishi mumkin.

Sun’iy intellekt ham bugungi ta’lim jarayonida keng qo‘llanilmoqda. U ma’lumotlarni izlash, tushuntirish va o‘rganishda katta yordam beradi. Biroq barcha vazifalarni sun’iy intellektga topshirish insonning mustaqil fikrlash va izlanish faoliyatini kamaytirishi mumkin.

Bizning fikrimizcha, sun’iy intellekt insonning o‘rniga fikrlamasligi, balki uning fikrlashiga yordam berishi kerak. Masalan, biror mavzuni tushunmay qolsak, undan izoh so‘rashimiz mumkin. Lekin tayyor javobni o‘zimiz tushunmasdan ko‘chirib olish haqiqiy bilim bermaydi.

Inson o‘z aqli bilan izlanishi, savollar berishi, o‘qishi va xulosa chiqarishi kerak.

Texnologiya bizning yordamchimiz bo‘lishi mumkin, ammo bilim olishdagi asosiy mas’uliyat o‘zimizda qolishi lozim.

Yana bir e’tiborli jihat — ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishdir. Bugungi kunda ko‘plab yoshlar Instagram, Reels va boshqa platformalarda uzoq vaqt o‘tkazmoqda. Ba’zan inson o‘zi sezmagan holda bir necha soatini qisqa videolar tomosha qilish bilan sarflaydi.

Bizning fikrimizcha, miyamizni doimiy ravishda keraksiz axborotlar bilan to‘ldirish o‘rniga, unga foydali bilimlarni singdirishimiz kerak. Ijtimoiy tarmoqlardan butunlay voz kechish shart emas, lekin ulardan foydalanishda me’yorni bilish muhim.

Bo‘sh vaqtimizning bir qismini kitob o‘qish, yangi bilim olish, yozish va o‘rganilgan ma’lumotlarni takrorlashga ajratsak, vaqtimizdan unumli foydalangan bo‘lamiz.

7. XOTIRANI RIVOJLANTIRISHDA TIL O‘RGANISHNING AHAMIYATI

Yangi tilni o‘rganish xotira uchun foydali aqliy mashg‘ulotlardan biridir. Til o‘rganish jarayonida inson yangi so‘zlarni, grammatik qoidalarni, iboralarni va talaffuzni o‘zlashtiradi.

Masalan, chet tilini o‘rganayotgan talaba har kuni yangi so‘zlarni yodlaydi, ular yordamida gaplar tuzadi va suhbat davomida ulardan foydalanishga harakat qiladi. Bu jarayon xotira, diqqat va tafakkurning birgalikda ishlashini talab qiladi.

Til o‘rganishda faqat so‘zlarni yodlash yetarli emas. Ularni gaplarda ishlatish, qayta-qayta takrorlash va kundalik suhbatlarda qo‘llash muhimdir.

Bu borada biz bir o‘xshatishga alohida e’tibor qaratmoqchimiz:

Til egovga o‘xshaydi, uni qayrab turmasa, o‘tmas bo‘lib qoladi.

Bu fikrni til o‘rganish va xotirani rivojlantirish jarayoniga bog‘lash mumkin. Inson o‘rgangan bilimlarini muntazam ishlatmasa, ularni vaqt o‘tishi bilan unutishi mumkin.

Shuning uchun bilimni faqat o‘rganish emas, balki undan doimiy foydalanish ham zarur.

8. MUALLIFLARNING SHAXSIY FIKRLARI VA HAYOTIY KUZATISHLARI

Bizning fikrimizcha, xotira insonning eng katta boyliklaridan biridir. Chunki inson bugungi kunda erishayotgan natijalarining ko‘piga avval olgan bilimlari va tajribasi orqali erishadi.

Biz xotirani rivojlantirish jarayonini daraxt ekishga o‘xshatamiz. Bugun daraxt ekib, ertaga undan hosil kutib bo‘lmaydi. Avval uning ildizi mustahkamlanadi, keyin u o‘sadi va vaqt o‘tib meva beradi. Xotira ham xuddi shunday. Inson bugun o‘rgangan bilimidan darhol katta natija kutmasligi kerak. Bilimni muntazam takrorlash, unga vaqt ajratish va amalda qo‘llash orqali yaxshi natijaga erishish mumkin.

Yana bir muhim jihat shundaki, inson faqat imtihondan o‘tish yoki baho olish uchun bilim olmasligi kerak. O‘rganilgan bilim kelajakdagi hayotimizda ham foyda berishi lozim. Masalan, talaba biror fanni o‘rganayotganda faqat topshiriqni bajarishni emas, balki uning mazmunini tushunishni maqsad qilishi kerak.

Bizning kuzatishimizcha, ko‘pchilik insonlar biror ma’lumotni tez yodlab olishni xohlaydi.

Ammo bilimni chuqur o‘zlashtirish uchun sabr va muntazam mehnat talab etiladi. Shu sababli biz o‘rganish jarayonida shoshilmaslik, har bir ma’lumotning mazmunini tushunish va uni hayot bilan bog‘lash kerak deb hisoblaymiz.

Biz yana bir narsaga e’tibor qaratmoqchimiz: inson o‘z xotirasini rivojlantirish uchun avvalo o‘z diqqatini boshqarishni o‘rganishi kerak. Agar inson bir vaqtning o‘zida juda ko‘p keraksiz ma’lumotlarga chalg‘isa, asosiy bilimlarga e’tibor qaratishi qiyinlashadi.

Shuning uchun vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishni me’yorlashtirish va kun davomida foydali mashg‘ulotlarga vaqt ajratish muhimdir.

Shuningdek, inson o‘z xotirasini rivojlantirish uchun o‘ziga mos usulni topishi kerak.

Kimdir yozib yaxshiroq eslab qoladi, kimdir ovoz chiqarib o‘qish orqali, yana kimdir eshitish va amaliy mashqlar yordamida bilimlarni o‘zlashtiradi.

Biz yoshlar orasida kitob o‘qish, yozib borish, muntazam takrorlash va mustaqil fikrlash odatlarini rivojlantirish zarur deb hisoblaymiz.

Biz uchun eng muhim xulosa shuki, inson o‘z bilimini hech qachon faqat texnologiyaga topshirib qo‘ymasligi kerak. Chunki texnologiya rivojlanishi mumkin, ammo insonning mustaqil fikrlashi, xotirasi va tafakkuri ham doimiy rivojlanib borishi lozim.

9. XULOSA

Xulosa qilib aytganda, inson xotirasi uning hayoti, ta’lim olishi va shaxs sifatida rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Xotira orqali inson o‘z tajribalarini saqlaydi, yangi bilimlarni o‘zlashtiradi va ulardan kundalik hayotda foydalanadi.

Maqolamiz davomida xotiraning asosiy turlari, eslab qolish va unutish jarayonlari, xotirani rivojlantirish usullari, kitob o‘qish va yozib borishning ahamiyati hamda zamonaviy texnologiyalarning ta’sirini ko‘rib chiqdik.

Tahlillarimizdan shunday xulosaga keldikki, xotirani rivojlantirish uchun muntazam mashq qilish, bilimlarni takrorlash, kitob o‘qish va o‘rganilgan ma’lumotlardan amalda foydalanish zarur.

Bizning fikrimizcha, xotira daraxtga o‘xshaydi: uni parvarish qilgan inson vaqt o‘tishi bilan uning mevasini ko‘radi. Shuning uchun bilim olishda sabrli bo‘lish, har kuni o‘z ustida ishlash va o‘rganishni to‘xtatmaslik kerak.

Shuningdek, zamonaviy texnologiyalardan oqilona foydalanish, ijtimoiy tarmoqlarda vaqtni behuda sarflamaslik va mustaqil fikrlashni rivojlantirish ham muhimdir.

Zero, kechagi tajribamiz bugungi bilimimizning poydevori, bugungi mehnatimiz esa ertangi muvaffaqiyatimizning asosidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G‘oziyev E. G. Umumiy psixologiya. — Toshkent.
2. Немов Р. С. Психология. — Москва.
3. Ebbinghaus H. Memory: A Contribution to Experimental Psychology. — 1885.
4. Baddeley A. Human Memory: Theory and Practice. — Psychology Press.

5. Atkinson R. C., Shiffrin R. M. Human Memory: A Proposed System and Its Control Processes. — 1968.
6. Zarnujiy B. Ta’lim al-mutaallim.