

## XOTIRA JARAYONLARI TIZIMIDA INSON XOTIRASI TURLARI VA ULARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Toshpo'latov Ibrohim Ikromjonovich

Namangan davlat universiteti katta o'qituvchisi

Ataxanova Maftuna Nosir qizi

Namangan davlat universiteti, Psixologiya yo'nalishi 2-kurs talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20084555>

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada xotira jarayonlari tizimida inson xotirasining mohiyati, uning asosiy turlari hamda psixologik xususiyatlari kompleks tarzda tahlil qilinadi. Xotiraning klassifikatsiyasi turli mezonlar asosida yoritilib, xususan, faoliyat xarakteriga, saqlanish muddatiga va ixtiyoriylik darajasiga ko'ra turlari ilmiy asosda izohlanadi. Shuningdek, eslab qolish, saqlash va esga tushirish kabi asosiy xotira jarayonlarining psixologik mexanizmlari keng yoritilib, ularning inson bilish faoliyatidagi o'rni ochib beriladi. Maqolada xotiraning individual xususiyatlari, uning hajmi, tezligi, aniqligi va mustahkamligi kabi ko'rsatkichlar ham tahlil qilinadi. Bundan tashqari, xotira samaradorligini oshirishga ta'sir etuvchi omillar va ularning amaliy ahamiyati ham ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** xotira, xotira jarayonlari, xotira turlari, qisqa muddatli xotira, uzoq muddatli xotira, operativ xotira, emotsional xotira, mantiqiy xotira, eslab qolish, saqlash, esga tushirish, unutish.

**Аннотация:** В данной статье всесторонне анализируются сущность памяти человека, её основные виды и психологические особенности в системе процессов памяти. Классификация памяти рассматривается на основе различных критериев, в частности по характеру деятельности, длительности хранения информации и степени произвольности. Особое внимание уделяется таким основным процессам памяти, как запоминание, сохранение и воспроизведение, а также раскрываются их психологические механизмы и роль в познавательной деятельности человека. В статье также рассматриваются индивидуальные особенности памяти, включая её объём, скорость, точность и прочность. Кроме того, анализируются факторы, влияющие на эффективность памяти, и их практическое значение.

**Ключевые слова:** память, процессы памяти, виды памяти, кратковременная память, долговременная память, оперативная память, эмоциональная память, логическая память, запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание.

**Abstract:** This article provides a comprehensive analysis of the nature of human memory, its main types, and psychological characteristics within the system of memory processes. The classification of memory is examined based on various criteria, including the nature of activity, duration of information retention, and the level of voluntariness. Particular attention is given to the key memory processes such as encoding, storage, and retrieval, as well as their psychological mechanisms and role in human cognitive activity. The article also explores individual differences in memory, including its capacity, speed, accuracy, and durability. Furthermore, factors influencing memory efficiency and their practical significance are discussed in detail.

**Keywords:** memory, memory processes, types of memory, short-term memory, long-term memory, working memory, emotional memory, logical memory, encoding, storage, retrieval, forgetting.

Hozirgi kunda jamiyatning jadal rivojlanishi, axborot oqimining keskin ortib borishi va bilimlarga bo'lgan ehtiyojning kuchayishi inson psixikasining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lgan xotirani chuqur o'rganishni dolzarb masalaga aylantirmoqda. Xotira insonning bilish faoliyatida markaziy o'rin egallab, u orqali shaxs o'z tajribasini saqlaydi, qayta tiklaydi va undan amaliy faoliyatda samarali foydalanadi. Shu jihatdan, xotiraning turlari va ularning psixologik xususiyatlarini o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham egadir.

Ta'lim tizimida ham xotiraning o'rni beqiyos bo'lib, o'quv materiallarini o'zlashtirish, bilimlarni mustahkamlash va ularni amaliyotda qo'llash bevosita xotira jarayonlari bilan bog'liqdir. Ayniqsa, talabalarda samarali o'qish faoliyatini tashkil etishda xotiraning turli turlaridan to'g'ri foydalanish muhim hisoblanadi. Shu sababli xotira jarayonlari tizimida inson xotirasining strukturaviy turlari va ularning psixologik xususiyatlarini o'rganish ta'lim samaradorligini oshirishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Bundan tashqari, zamonaviy psixologiya fanida xotira muammosi shaxsning individual xususiyatlari, intellektual rivojlanishi hamda emotsional holatlari bilan uzviy bog'liqlikda o'rganilmoqda. Har bir insonda xotira turlicha rivojlangan bo'lib, bu uning bilimlarni egallash tezligi va sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun xotiraning psixologik xususiyatlarini tahlil qilish orqali uni rivojlantirish yo'llarini aniqlash muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, xotira jarayonlari tizimida inson xotirasi turlari va ularning psixologik xususiyatlarini o'rganish bugungi kunda dolzarb ilmiy muammolardan biri sifatida e'tirof etiladi.

Xotira inson psixikasining eng muhim bilish jarayonlaridan biri bo'lib, u tashqi olamdan olingan axborotni qabul qilish, qayta ishlash, saqlash va kerak bo'lganda qayta tiklash jarayonlarini o'z ichiga oladi. Xotirasiz insonning tafakkuri, idroki va butun bilish faoliyati uzluksiz bo'la olmaydi, chunki har qanday yangi bilim avvalgi tajribaga tayanadi. Psixologiyada xotira nafaqat oddiy eslab qolish jarayoni, balki murakkab neyropsixologik tizim sifatida o'rganiladi. U inson shaxsining shakllanishi, uning bilim darajasi va intellektual rivojlanishida asosiy rol o'ynaydi. Buyuk rus fiziologi I.M. Sechenov xotirani reflektor faoliyatning ajralmas qismi sifatida tushuntirgan. Uning fikricha, barcha psixik jarayonlar, jumladan xotira ham tashqi muhit ta'siriga javoban hosil bo'ladigan nerv jarayonlari bilan bog'liq. I.P. Pavlov esa xotirani bosh miya po'stlog'ida hosil bo'ladigan vaqtinchalik nerv bog'lanishlari tizimi sifatida izohlaydi. Uning shartli reflekslar nazariyasiga ko'ra, takroriy ta'sirlar natijasida nerv tizimida mustahkam aloqalar shakllanadi va bu xotiraning biologik asosini tashkil etadi. Amerikalik psixolog William James xotirani ikki turga – “birlamchi (qisqa muddatli)” va “ikkilamchi (uzoq muddatli)” xotiraga ajratgan. Bu yondashuv keyingi zamonaviy kognitiv psixologiya rivojiga katta ta'sir ko'rsatgan. Shuningdek, nemis olimi Hermann Ebbinghaus xotirani eksperimental psixologiya doirasida o'rgangan birinchi tadqiqotchilardan biridir. U “unutish egri chizig'i”ni ishlab chiqib, inson ma'lumotni eng tez dastlabki davrda unutishini ilmiy asosda isbotlagan. Uning tadqiqotlari xotira jarayonlarini matematik va eksperimental usulda o'rganishga asos bo'lib xizmat qilgan.

Xotiraning asosiy turlari va ularning psixologik xususiyatlari:

1. Faoliyat xarakteriga ko'ra xotira turlari:

Harakat (motor) xotirasi - insonning harakat ko'nikmalarini eslab qolish va avtomatlashtirish qobiliyatidir. Bu xotira turi amaliy faoliyatda juda muhim bo'lib, u orqali

inson yozish, yurish, mehnat qilish, sport bilan shug'ullanish kabi harakatlarni oson bajaradi. Harakat xotirasi ko'p takrorlash natijasida mustahkamlanadi va avtomatik darajaga yetadi. Psixolog B.G. Ananyev harakat xotirasini shaxs faoliyatining asosiy tayanchi deb hisoblab, uning mehnat va kasbiy malaka shakllanishidagi rolini ta'kidlagan.

Obrazli xotira - sezgi organlari orqali qabul qilingan tasvirlar, tovushlar, hidlar va boshqa sezgi obrazlarini eslab qolish qobiliyatidir. Bu xotira turi inson tasavvurini rivojlantiradi va ijodiy fikrlashga asos bo'ladi. Masalan, inson biror joyni ko'rgach, uni uzoq vaqt davomida tasavvurida saqlashi obrazli xotira bilan bog'liq. Bu xotira turi rassomlar, dizaynerlar va ijodkorlar faoliyatida juda muhim ahamiyatga ega.

So'z-mantiqiy xotira - bu tushunchalar, fikrlar, nazariy bilimlar va mantiqiy bog'lanishlarni eslab qolish qobiliyatidir. Bu xotira turi insonning intellektual rivojlanishida eng muhim o'rin tutadi. L.S. Vigotskiy so'z-mantiqiy xotirani nutq va tafakkur bilan uzviy bog'liq deb hisoblaydi. Uning fikricha, til vositasi xotirani boshqarish va rivojlantirishda asosiy rol o'ynaydi.

Emotsional xotira - insonning his-tuyg'ulari va kechinmalarini eslab qolish qobiliyatidir. Kuchli emotsiyalar bilan bog'liq voqealar uzoq vaqt esda qoladi, chunki ular miyada chuqur iz qoldiradi. Masalan, inson uchun muhim yoki stressli voqealar uzoq muddat esda qoladi. Bu xotira turi motivatsiya va qaror qabul qilish jarayoniga ham ta'sir ko'rsatadi.

## 2. Saqlanish muddatiga ko'ra xotira turlari:

Xotira jarayonlari psixologiyada axborotning saqlanish davomiyligiga ko'ra bir nechta turlarga ajratiladi. Bu tasnif inson miyasida ma'lumotning qanday vaqt oralig'ida saqlanishi va qayta ishlanishini tushunishda muhim ahamiyatga ega. Saqlanish muddatiga ko'ra xotira asosan sensor (juda qisqa muddatli), qisqa muddatli, uzoq muddatli va operativ (ishchi) xotira turlariga ajratiladi:

1. Sensor (ikkinchi darajali juda qisqa) xotira - bu tashqi muhitdan kelayotgan axborotni juda qisqa vaqt davomida (bir necha millisekunddan bir necha soniyagacha) saqlab turadigan xotira bosqichidir. U sezgi organlari orqali qabul qilingan ma'lumotning dastlabki izini saqlaydi. Masalan, ko'z oldidan tez o'tib ketgan rasm yoki tovushning juda qisqa muddat esda qolishi sensor xotiraga misol bo'ladi. Agar bu axborot diqqat markaziga olinmasa, u tezda yo'qolib ketadi.

2. Qisqa muddatli xotira - bu axborotni bir necha soniyadan bir necha daqiqagacha saqlab turuvchi xotira tizimidir. Bu bosqichda ma'lumot hali to'liq mustahkamlanmagan bo'ladi va u cheklangan hajmga ega. Psixolog George A. Miller o'z tadqiqotlarida qisqa muddatli xotira hajmi o'rtacha  $7 \pm 2$  birlik axborotni tashkil etishini aniqlagan. Bu psixologiyada "Miller qonuni" sifatida mashhurdir. Qisqa muddatli xotira insonning hozirgi faoliyatini boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Masalan, telefon raqamini bir necha soniya yodda tutib turish yoki gapni oxirigacha tushunish jarayonlari aynan shu xotira turi bilan bog'liq.

3. Uzoq muddatli xotira - bu inson bilimlari, tajribalari va ko'nikmalarining asosiy saqlash tizimi bo'lib, u ma'lumotni uzoq vaqt, hatto umr bo'yi saqlab qolishi mumkin. Uzoq muddatli xotira juda katta hajmga ega va unda ma'lumotlar tartibli hamda tizimli shaklda saqlanadi. U quyidagi asosiy turlarga bo'linadi:

- Semantik xotira - umumiy bilimlar, tushunchalar va qonuniyatlar.
- Epizodik xotira - shaxsiy hayotdagi voqealar va tajribalar.

- Protsedural xotira - ko'nikmalar va harakatlar (masalan, velosiped haydash).

Psixolog Endel Tulving uzoq muddatli xotiraning ushbu tasnifini ishlab chiqqan va uni zamonaviy kognitiv psixologiyada keng qo'llanilishini ta'minlagan.

4. Operativ (ishchi) xotira - bu ma'lum bir faoliyatni bajarish jarayonida zarur bo'lgan axborotni vaqtincha saqlash va qayta ishlash tizimidir. U qisqa muddatli xotiradan farqli ravishda faqat saqlash emas, balki axborotni faol qayta ishlash funksiyasini ham bajaradi. Masalan, matematik misol yechish jarayonida oraliq natijalarni eslab turish, matn o'qish davomida avvalgi jummalarni tushunish operativ xotira bilan bog'liq. Zamonaviy kognitiv psixologiyada operativ xotira inson intellektual faoliyatining "ishchi markazi" sifatida qaraladi.

### 3. Ixtiyoriylik darajasiga ko'ra xotira turlari:

Xotira jarayonlari insonning maqsadi va ongli faoliyat darajasiga qarab ixtiyoriy va ixtiyorsiz shakllarga bo'linadi. Bu tasnif psixologiyada xotira jarayonlarining boshqarilish darajasini tushunishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, u insonning o'qish, mehnat va kundalik faoliyatida axborotni qanday qabul qilishi va eslab qolishini yoritadi.

Ixtiyorsiz xotira - bu ma'lumotning maxsus maqsadsiz, ongli ravishda yodlashga harakat qilinmasdan, tabiiy ravishda eslab qolinish jarayonidir. Bunda inson biror axborotni eslab qolish uchun alohida kuch sarflamaydi, balki u kuchli taassurot, emotsional ta'sir yoki qiziqish natijasida xotirada saqlanib qoladi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ixtiyorsiz xotira ko'pincha emotsional holatlar bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Masalan, inson hayotida kuchli hissiyot uyg'otgan voqealar (quvonchli yoki travmatik hodisalar) uzoq vaqt davomida esda qoladi. Bu holat xotiraning emotsional mustahkamlanishi bilan izohlanadi. Mashhur psixolog A.N. Leontyev ixtiyorsiz xotirani faoliyat nazariyasi bilan bog'lab tushuntiradi. Uning fikricha, inson uchun ahamiyatli bo'lgan faoliyat jarayonida ma'lumot o'z-o'zidan eslab qolinadi, chunki u bevosita ehtiyoj va motivlar bilan bog'liq bo'ladi.

Ixtiyoriy xotira - ongli ravishda, ma'lum maqsad asosida axborotni eslab qolish va keyinchalik uni qayta tiklash jarayonidir. Bu xotira turi ko'proq o'quv faoliyatida, kasbiy tayyorgarlikda va ilmiy ish jarayonida muhim o'rin tutadi. Ixtiyoriy xotirada inson maxsus yodlash usullaridan foydalanadi, masalan: takrorlash, mantiqiy bog'lash, reja tuzish, konspekt qilish va assotsiatsiyalar yaratish. Bu jarayonlarda diqqat va irodaviy kuch muhim rol o'ynaydi. Psixolog L.S. Vigotskiy ixtiyoriy xotiraning rivojlanishini ijtimoiy muhit va nutq bilan bog'lab tushuntiradi. Uning fikricha, bola dastlab ixtiyorsiz xotira orqali axborotni qabul qiladi, keyinchalik esa nutq va o'qitish jarayoni orqali ixtiyoriy xotira shakllanadi. Bu jarayon insonning madaniy va intellektual rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi.

Ixtiyorsiz va ixtiyoriy xotira o'rtasidagi bog'liqlik: Ixtiyorsiz va ixtiyoriy xotira bir-biridan alohida jarayonlar bo'lsa-da, ular o'zaro chambarchas bog'liqdir. Ixtiyorsiz xotira ko'pincha dastlabki axborot bazasini shakllantirsa, ixtiyoriy xotira esa bu axborotni tizimlashtirish va mustahkamlashga xizmat qiladi. Masalan, o'quv jarayonida yangi mavzuni eshitish (ixtiyorsiz qabul qilish) va keyinchalik uni qayta o'qish, yodlash (ixtiyoriy xotira) birgalikda samarali natija beradi. Shu sababli zamonaviy psixologiya xotirani rivojlantirishda har ikki turdan ham foydalanishni tavsiya etadi.

Xotiraning psixologik xususiyatlari - xotira inson psixikasining individual xususiyatlarga ega bo'lgan murakkab bilish jarayonidir. Har bir insonning xotirasi bir xil darajada rivojlanmaydi, balki uning yoshiga, asab tizimi holatiga, tajribasiga, qiziqishlariga va faoliyat

turiga qarab farqlanadi. Shu sababli psixologiyada xotiraning sifat va miqdor jihatlarini ifodalovchi bir qator asosiy psixologik xususiyatlar ajratiladi.

Xotiraning eng muhim xususiyatlaridan biri hajm (sig'im) hisoblanadi. Xotira hajmi inson bir vaqtning o'zida va qisqa muddat ichida qanchalik ko'p ma'lumotni qabul qila olishi va uni saqlab qolish qobiliyatini ifodalaydi. Tadqiqotlarga ko'ra, qisqa muddatli xotiraning hajmi cheklangan bo'lib, odatda  $7 \pm 2$  birlik axborotni tashkil etadi. Bu holat psixolog George A. Miller tomonidan ilmiy asoslangan.

Xotiraning yana bir muhim xususiyati tezlikdir. Xotira tezligi deganda ma'lumotni eslab qolish uchun ketadigan vaqt tushuniladi. Ba'zi insonlar yangi axborotni juda tez o'zlashtirsa, boshqalarda bu jarayon sekinroq kechadi. Tezlik ko'p jihatdan diqqatning barqarorligi, qiziqish darajasi va avvalgi bilimlar bilan bog'liq bo'ladi.

Mustahkamlik (barqarorlik) xotiraning muhim psixologik xususiyatlaridan biri bo'lib, eslab qolingan ma'lumotning vaqt o'tishi bilan saqlanib qolish darajasini ifodalaydi. Agar ma'lumot uzoq vaqt davomida unutilmasdan saqlansa, bu yuqori mustahkam xotira hisoblanadi. Mustahkamlik ko'p hollarda takrorlash, mantiqiy bog'lash va emotsional ta'sir bilan kuchayadi.

Aniqlik esa eslab qolingan ma'lumotni qayta esga tushirish jarayonida xatolarning kamligi bilan belgilanadi. Aniqligi yuqori bo'lgan xotirada inson ma'lumotni deyarli o'zgarishsiz, to'g'ri shaklda qayta tiklay oladi. Bu xususiyat ayniqsa ilmiy faoliyat va ta'lim jarayonida katta ahamiyatga ega.

Shuningdek, xotiraning tanlab olish (selektivlik) xususiyati ham mavjud bo'lib, inson hamma ma'lumotni bir xil darajada eslab qolmaydi, balki uning ehtiyojlari, qiziqishlari va motivatsiyasiga mos bo'lgan axborotni yaxshiroq saqlaydi. Bu xususiyat psixologiyada "tanlab eslab qolish" fenomeni sifatida izohlanadi.

Xotiraning yana bir muhim jihati uning individual farqlanishidir. Ba'zi insonlarda obrazli xotira kuchli rivojlangan bo'lsa, boshqalarda so'z-mantiqiy xotira ustun bo'ladi. Masalan, ijodiy kasb egalari ko'proq obrazli xotiraga tayanadi, ilmiy soha vakillarida esa mantiqiy xotira yetakchi bo'ladi.

Mashhur psixolog A.R. Luriya o'z tadqiqotlarida xotira buzilishlarini o'rganib, miya tuzilmalarining zararlanishi xotiraning turli xususiyatlariga bevosita ta'sir qilishini ko'rsatgan. Bu esa xotiraning nafaqat psixologik, balki neyrofiziologik asosga ega ekanligini tasdiqlaydi. Umuman olganda, xotiraning psixologik xususiyatlari insonning bilish jarayonlarini, o'qish va mehnat faoliyatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Shu sababli xotirani rivojlantirish va uning individual xususiyatlarini hisobga olish ta'lim jarayonida katta ahamiyatga ega.

Xotirani rivojlantirishning ilmiy asoslari insonning bilish faoliyatida markaziy o'rin egallaganligi sababli, uni rivojlantirish psixologiya fanining muhim amaliy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Xotiraning samarali ishlashi faqat tug'ma qobiliyatlarga emas, balki ma'lum psixologik va fiziologik omillarga ham bog'liq bo'lib, uni maxsus usullar orqali rivojlantirish mumkin. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xotira jarayonlarining samaradorligi eng avvalo diqqatning barqarorligi bilan chambarchas bog'liq. Diqqat kuchli bo'lgan holatda ma'lumotlar aniqroq idrok qilinadi va xotirada mustahkamroq saqlanadi. Shuning uchun diqqatni rivojlantirish xotirani rivojlantirishning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi.

Shuningdek, motivatsiya va qiziqish ham xotira jarayonlarida muhim rol o'ynaydi. Inson o'ziga qiziqarli va ahamiyatli bo'lgan ma'lumotlarni tezroq va mustahkamroq eslab qoladi. Bu holat psixologiyada "emotsional mustahkamlash effekti" sifatida izohlanadi, ya'ni kuchli emotsiya bilan bog'liq axborot uzoq vaqt saqlanadi.

Xotirani rivojlantirishda eng muhim ilmiy asoslardan biri bu Ebbinghaus tomonidan aniqlangan takrorlash qonuni hisoblanadi. Uning tadqiqotlariga ko'ra, ma'lumotni tez-tez va ma'lum interval bilan takrorlash uni uzoq muddatli xotirada mustahkamlashga yordam beradi. Aks holda, ma'lumot vaqt o'tishi bilan tezda unutiladi.

Zamonaviy kognitiv psixologiyada xotirani rivojlantirish uchun ma'lumotni mantiqiy bog'lash, guruhlash va tizimlashtirish usullari samarali hisoblanadi. Bu usullar orqali yangi ma'lumot mavjud bilimlar bilan bog'lanadi va mustahkam kognitiv struktura hosil bo'ladi. Bundan tashqari, assotsiativ yodlash usuli ham keng qo'llaniladi. Bu usulda yangi ma'lumot tanish obrazlar yoki voqealar bilan bog'lanadi, natijada eslab qolish jarayoni yengillashadi. Psixologlar bu usulni ayniqsa obrazli xotirani rivojlantirishda samarali deb hisoblashadi.

Neyropsixologik yondashuvlarga ko'ra, xotira miya faoliyati bilan bevosita bog'liq bo'lib, sog'lom uyqu rejimi, to'g'ri ovqatlanish va stressni kamaytirish ham xotira samaradorligiga katta ta'sir ko'rsatadi. Chunki uyqu vaqtida miya kun davomida olingan ma'lumotlarni qayta ishlaydi va ularni uzoq muddatli xotiraga o'tkazadi.

Mashhur olim A.R. Luriyaning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, miya tuzilmalarining faol ishlashi xotira jarayonlarining sifatini belgilaydi. Miya shikastlanishlari esa xotiraning turli turlarida buzilishlarga olib kelishi mumkin.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki xotira inson psixikasining eng muhim bilish jarayonlaridan biri bo'lib, u shaxsning hayotiy tajribasini shakllantirish, saqlash va undan foydalanishda asosiy rol o'ynaydi. Ushbu maqolada xotira jarayonlari tizimida inson xotirasining asosiy turlari hamda ularning psixologik xususiyatlari ilmiy jihatdan tahlil qilindi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, xotira harakat, obrazli, so'z-mantiqiy va emotsional turlarga bo'linib, har biri inson faoliyatida alohida ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, xotira saqlanish muddatiga ko'ra qisqa muddatli, uzoq muddatli va operativ xotira turlariga ajralib, ular axborotni qayta ishlashning turli bosqichlarini ta'minlaydi. Ixtiyoriylik darajasiga ko'ra esa ixtiyorsiz va ixtiyoriy xotira shakllari insonning bilish faoliyatini boshqarishda muhim o'rin tutadi.

Mashhur olimlarning (I.Sechenov, I.Pavlov, H.Ebbinghaus, L.Vygotskiy, A.Luriya va boshqalar) ilmiy qarashlari xotira jarayonlarining nafaqat psixologik, balki fiziologik asoslarini ham yoritib beradi. Ularning tadqiqotlari xotiraning murakkab tuzilishga ega ekanligini va u miya faoliyati bilan bevosita bog'liqligini isbotlaydi. Umuman olganda, xotira insonning o'quv, mehnat va kundalik faoliyatida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lib, uni rivojlantirish shaxs intellektual salohiyatini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli xotira jarayonlarini chuqur o'rganish va uni takomillashtirish bugungi kunda ham dolzarb ilmiy-amaliy vazifa bo'lib qolmoqda.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. Sechenov I.M. Refleksy golovnogo mozga. – Moskva: Nauka, 1961.
2. Pavlov I.P. Lektsii o rabote bolshix polushariy golovnogo mozga. – Moskva, 1951.

3. Ebbinghaus H. Memory: A Contribution to Experimental Psychology. – Leipzig, 1885.
4. Vigotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. – Cambridge: Harvard University Press, 1978.
5. Luriya A.R. The Working Brain. – New York: Basic Books, 1973.
6. Atkinson R.C., Shiffrin R.M. Human Memory: A Proposed System and its Control Processes. – 1968.
7. James W. The Principles of Psychology. – New York, 1890.
8. Nemov R.S. Psixologiya. – Moskva: Vldos, 2003.
9. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2002.
10. Mahmudov K. Psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.