XOTIRA JARAYONINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA XORIJIY TILLARNI O‘RGANISHDAGI O‘RNI

Matkarimova Muhayyo

Chirchiq davlat pedagogika universiteti, Turizm fakulteti, Xorijiy til va adabiyoti (ingliz tili) yo‘nalishi talabasi

Zaripova Gulchiroy

Chirchiq davlat pedagogika universiteti, Turizm fakulteti, Xorijiy til va adabiyoti (ingliz tili) yo‘nalishi talabasi

Ro‘ziyeva Nilufar

Chirchiq davlat pedagogika universiteti, Turizm fakulteti, Xorijiy til va adabiyoti (ingliz tili) yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada umumiy psixologiya fanining eng muhim bilish jarayonlaridan biri bo‘lgan xotira tushunchasi, uning psixologik mexanizmlari, asosiy jarayonlari va turlari chuqur tahlil qilingan. Shuningdek, oliy ta’lim muassasalarida xorijiy tillarni, xususan, ingliz tilini o‘zlashtirishda talabalarning xotira xususiyatlarini hisobga olish hamda zamonaviy mnemotexnik va kognitiv usullardan samarali foydalanish yo‘llari yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: xotira, bilish jarayonlari, esda olib qolish, esda saqlash, qayta esga tushirish, unutish, qisqa muddatli xotira, uzoq muddatli xotira, xorijiy til, assotsiatsiya, mnemotexnika.

Аннотация. В данной статье глубоко анализируется понятие памяти как одного из важнейших познавательных процессов общей психологии, её психологические механизмы, основные процессы и виды. Также освещены пути учёта особенностей памяти студентов и эффективного использования современных мнемотехнических

и когнитивных методов при освоении иностранных языков, в частности английского языка, в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: память, познавательные процессы, запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание, кратковременная память, долговременная память, иностранный язык, ассоциация, мнемотехника.

Abstract. This article provides an in-depth analysis of the concept of memory as one of the most essential cognitive processes in general psychology, including its psychological mechanisms, core stages, and classifications. Furthermore, it explores ways to consider students' individual memory characteristics and effectively apply modern mnemonic and cognitive techniques when learning foreign languages, particularly English, in higher education.

Keywords: memory, cognitive processes, encoding, retention, retrieval, forgetting, short-term memory, long-term memory, foreign language, association, mnemonics.

Kirish

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda xorijiy tillarni mukammal bilish har bir bo‘lajak mutaxassis, ayniqsa, filologiya va turizm sohalarida tahsil olayotgan talabalar uchun hayotiy zaruratga aylandi. O‘zbekiston Respublikasida xorijiy tillarni o‘rganishni ommalashtirish va ta’lim sifatini yangi bosqichga olib chiqish bo‘yicha amalga oshirilayotgan islohotlar talabalardan katta hajmdagi leksik, grammatik va lingvomadaniy axborotlarni qisqa muddatda va sifatli o‘zlashtirishni talab etmoqda. Bu jarayonda inson psixikasining fundamental bilish jarayoni – xotira hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Umumiy psixologiya fanida xotira shaxsning o‘tmish tajribasini aks ettirish, uni ongga muhrlash, saqlash va keyinchalik faoliyatda qayta tiklashdan iborat murakkab psixik jarayon sifatida ta’riflanadi. Mashhur psixolog S.L. Rubinshteyn ta’kidlaganidek, «Xotirasiz biz faqat bir lahzalik mavjudotlar bo‘lib qolgan bo‘lar edik; o‘tmishimiz

kelajak uchun o‘lik bo‘lar, hozirgi zamon esa o‘tib ketishi bilanoq izsiz yo‘qolar edi». Darhaqiqat, til o‘rganish jarayoni bevosita xotiraning samaradorligiga tayanadi, chunki har bir yangi so‘z, frazeologik birlik yoki sintaktik konstruksiya avval idrok etiladi, so‘ngra xotirada mustahkamlanadi va nutq jarayonida qayta tiklanadi.

Psixologiya fani tarixida xotira mexanizmlarini tushuntirishga qaratilgan bir qator ilmiy nazariyalar shakllangan. Ularning har biri axborotni eslab qolish va saqlash jarayonini o‘ziga xos jihatdan yoritadi. Assotsiativ nazariya (Aristotel, G. Ebbingauz). Ushbu nazariyaga ko‘ra, ongda bir vaqtda yoki ketma-ket paydo bo‘lgan tasavvurlar o‘rtasida bog‘lanish (assotsiatsiya) yuzaga keladi. Kelajakda ulardan birining eslanishi ikkinchisini ham avtomatik tarzda jonlantiradi. Nemis psixologi German Ebbingauz ma’nosiz bo‘g‘inlar ustida tajribalar o‘tkazib, «unutish egri chizig‘i» qonuniyatini kashf etgan. Uning tadqiqotlari shuni ko‘rsatdiki, o‘rganilgan materialning eng katta qismi (taxminan 50–60 foizi) dastlabki bir soat ichida unutiladi, keyinchalik esa unutish sur’ati sekinlashadi.

Geshtaltpsixologiya yondashuvi (M. Vertgeymer, K. Koffka, V. Kyoler). Geshtaltpsixologlar xotirani alohida elementlarning mexanik yig‘indisi emas, balki yaxlit tuzilma (geshtalt) sifatida talqin qiladilar. Material qanchalik mantiqiy tuzilgan, tizimlashtirilgan va yaxlit ma’noga ega bo‘lsa, u shunchalik oson esda qoladi. Xorijiy til o‘rganishda so‘zlarni alohida ro‘yxat holida emas, balki ma’lum bir mavzuviy guruhlar yoki matn kontekstida o‘rganish aynan shu tamoyilga asoslanadi.

Faoliyat nazariyasi (L.S. Vigotskiy, A.N. Leontyev, P.I. Zinchenko). Ushbu nazariyaga muvofiq, xotira jarayonlari insonning amaliy va aqliy faoliyati bilan uzviy bog‘liqdir. P.I. Zinchenkoning eksperimental tadqiqotlari shuni isbotladiki, agar material shaxsning faol aqliy faoliyati obyekti bo‘lsa (masalan, tahlil qilinsa, taqqoslansa, tarjima qilinsa yoki amalda qo‘llansa), u maxsus yodlash maqsadi qo‘yilmagan taqdirda ham (ixtiyorsiz ravishda) juda mustahkam esda qoladi.

Kognitiv psixologiya va axborotni qayta ishlash modeli (R. Atkinson, R. Shiffrin, A. Baddeli). Zamonaviy kognitiv psixologiya xotirani kompyuter tizimiga o‘xshash axborotni kodlash, saqlash va qidirib topish tizimi sifatida o‘rganadi. Atkinson va Shiffrinning ko‘p bosqichli modeliga ko‘ra, axborot avval sensor registrga tushadi, diqqat qaratilganda qisqa muddatli xotiraga o‘tadi va chuqur qayta ishlangandagina uzoq muddatli xotiraga joylashadi. Alan Baddeli esa qisqa muddatli xotira o‘rniga «ishchi xotira» (working memory) tushunchasini kiritib, uning nutqni tushunish va xorijiy tilni egallashdagi markaziy o‘rnini asoslab berdi.

Bu yangi axborotni idrok etish va uni ongda mavjud bo‘lgan bilimlar tizimi bilan bog‘lash jarayonidir. Esda olib qolish maqsadga ko‘ra ixtiyoriy (maxsus irodaviy kuch va usullar yordamida yodlash) va ixtiyorsiz (hech qanday maqsadsiz, qiziqish yoki hissiy ta’sir ostida esda qolish) turlarga bo‘linadi. Shuningdek, materialni anglash darajasiga ko‘ra mexanik (quruq takrorlashga asoslangan) va mantiqiy (ma’nosini tushunish va tahlil qilishga asoslangan) esda olib qolish farqlanadi. Ilmiy kuzatishlar mantiqiy esda olib qolishning mexanik yodlashga nisbatan 20–25 barobar samaraliroq ekanligini tasdiqlaydi. O‘zlashtirilgan axborotni ma’lum vaqt davomida miya po‘stlog‘idagi neyron bog‘lanishlar (engrammalar) shaklida mustahkamlab turish jarayonidir. Esda saqlash passiv holat emas, balki dinamik jarayon bo‘lib, bunda axborot qayta ishlanadi, umumlashtiriladi va tizimlashtiriladi.

Ilgari esda olib qolingan materialni hozirgi faoliyat talablariga muvofiq ongda qayta jonlantirish jarayonidir. U tanish (obyektni qayta idrok etganda eslash, masalan, inglizcha matnni o‘qiganda so‘z ma’nosini tushunish) va esga tushirish (obyekt ko‘z oldida bo‘lmaganda uni mustaqil tiklash, masalan, og‘zaki nutqda kerakli so‘zni qo‘llash) shakllarida namoyon bo‘ladi. Talabalar ko‘pincha passiv so‘z boyligiga (tanishga) ega bo‘lsalar-da, faol esga tushirish ko‘nikmasini rivojlantirmaganliklari sababli gapirishda qiynaladilar. Bu axborotni qayta esga tushira olmaslik yoki xato eslash bilan tavsiflanuvchi tabiiy psixik himoya mexanizmidir. Unutish inson miyasini ortiqcha va

ikkinchi darajali ma'lumotlardan tozalaydi. Biroq til o'rganishda zarur leksik birliklarning unutilishini oldini olish uchun tizimli takrorlash va amaliy mashqlar talab etiladi. Umumiy psixologiyada xotira uchta asosiy mezonga ko'ra tasniflanadi: psixik faollik xususiyatiga ko'ra, axborotni saqlash muddatiga ko'ra hamda faoliyat maqsadiga ko'ra. Quyidagi 1-jadvalda ushbu xotira turlarining qiyosiy tavsifi va xorijiy til o'rganishdagi funksional o'rni keltirilgan.

1-jadval. Xotira turlari va ularning xorijiy tillarni o'zlashtirishdagi o'rni

Mezon	**Xotira turi**	**Psixologik tavsifi**	**Xorijiy til o'rganishdagi ahamiyati**
Saqlash muddatiga ko'ra	Sensor (lahzalik)	Axborotni sezgi a'zolarida 0,1–0,5 soniya davomida saqlaydi.	Talaffuz va intonatsiyani dastlabki akustik idrok etishda qatnashadi.
Saqlash muddatiga ko'ra	Qisqa muddatli va operativ	Axborotni 20–30 soniya (7±2 birlik hajmda) ushlab turadi.	Suhbatdosh nutqini tushunish, jumlani tarjima qilish va tuzishda asosiy vosita.
Saqlash muddatiga ko'ra	Uzoq muddatli	Bilim va ko'nikmalarni uzoq yillar davomida saqlaydi.	So'z boyligi, grammatik qoidalar va til tizimini doimiy bazada shakllantiradi.
Psixik faollik xususiyatiga ko'ra	Harakat xotirasi	Turli harakatlar va ularning tizimini eslab qolish.	Artikulyatsion apparat (talaffuz) va yozuv (imlo) avtomatizmini shakllantiradi.

Mezon	Xotira turi	Psixologik tavsifi	Xorijiy til o‘rganishdagi ahamiyati
Psixik faollik xususiyatiga ko‘ra	Obrazli xotira	Ko‘rish, eshitish, hid bilish obrazlarini saqlash.	So‘zlarni vizual tasvirlar va audio namunalar orqali eslab qolishga yordam beradi.
Psixik faollik xususiyatiga ko‘ra	Emotsional xotira	Boshdan kechirilgan his-tuyg‘ularni esda saqlash.	Qiziqarli dialoglar, filmlar va hissiy boy vaziyatlardagi iboralarni mustahkamlaydi.
Psixik faollik xususiyatiga ko‘ra	So‘z-mantiq xotirasi	Fikrlar, tushunchalar va mantiqiy bog‘lanishlarni saqlash.	Grammatik kategoriyalarni tushunish va murakkab matnlar tuzishda yetakchi o‘rin tutadi.

Chirchiq davlat pedagogika universiteti Turizm fakulteti Xorijiy til va adabiyoti (ingliz tili) yo‘nalishi talabalari o‘quv faoliyatida katta hajmdagi terminologiya va nutqiy modellarni o‘zlashtiradilar. Psixologiya fanining ilmiy xulosalariga tayangan holda, til o‘rganishda xotirani rivojlantirishning quyidagi beshta samarali psixologik metodini qo‘llash tavsiya etiladi:

G. Ebbingauzning unutish egri chizig‘iga qarshi kurashishning eng ishonchli usuli – axborotni ma’lum vaqt oralig‘ida takrorlashdir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yangi inglizcha so‘zlarni o‘rgangandan so‘ng 20 daqiqa o‘tgach, 8 soatdan keyin, 24 soatdan keyin va bir haftadan so‘ng takrorlash ma’lumotning qisqa muddatli xotiradan uzoq muddatli xotiraga to‘liq o‘tishini ta’minlaydi. Bugungi kunda «Anki» yoki «Quizlet» kabi raqamli platformalar aynan shu psixologik algoritm asosida ishlaydi. Yangi xorijiy

so‘zning talaffuzi yoki yozilishini ona tilidagi tanish so‘z bilan tovushdoshlik asosida bog‘lash va yorqin vizual obraz yaratish usulidir. Masalan, ingliz tilidagi «puddle» (ko‘lmak) so‘zini eslab qolish uchun o‘zbek tilidagi «padar» yoki «poyabzal» so‘zlari bilan bog‘liq kulgili va noodatiy tasvirni ko‘z oldiga keltirish obrazli hamda emotsional xotirani bir vaqtning o‘zida ishga soladi.

So‘zlarni alohida-alohida emas, balki ma’lum bir mantiqiy kontekst, jumla, hikoya yoki muloqot vaziyati tarkibida o‘rganish so‘z-mantiq xotirasini faollashtiradi. Shuningdek, yangi leksikani sinonimlar, antonimlar va mavzuviy klasterlar (mind-maps) shaklida guruhlash axborotni miyada tizimli saqlash va kerakli paytda tez qidirib topish imkonini beradi. Axborotni bir vaqtning o‘zida bir nechta sezgi kanallari (ko‘rish, eshitish, nutq-harakat) orqali qabul qilish xotira izlarini mustahkamlaydi. Yangi so‘zni ko‘z bilan ko‘rish (vizual), ovoz chiqarib talaffuz qilish (audial va kinestetik) hamda daftarga yozib chiqish (motor xotira) neyron aloqalarning ko‘p tomonlama shakllanishiga xizmat qiladi.

P.I. Zinchenko isbotlaganidek, bilim amaliy faoliyatga aylangandagina uzoq saqlanadi. O‘rganilgan yangi so‘z va grammatik qoidalarni darhol dialoglarda qo‘llash, qisqa esse yozish yoki tengdoshlar bilan muhokama qilish passiv bilimlarni faol nutqiy ko‘nikmaga aylantiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, xotira insonning barcha bilish jarayonlarini birlashtiruvchi va shaxsning intellektual hamda kasbiy kamolotini belgilovchi asosiy psixik mexanizmdir. Xorijiy tillarni o‘rganish jarayonining muvaffaqiyati talabaning o‘z individual xotira xususiyatlarini (vizual, audial yoki kinestetik ustunlikni) chuqur anglashiga va mexanik yodlashdan mantiqiy, assotsiativ hamda faoliyatli esda olib qolish usullariga o‘tishiga bevosita bog‘liq. O‘tkazilgan nazariy tahlillar asosida xorijiy til yo‘nalishi talabalari uchun quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi: birinchidan, kunlik leksik materialni bir vaqtning o‘zida haddan tashqari ko‘p hajmda yodlash o‘rniga

intervalli takrorlash jadvaliga rioya qilish; ikkinchidan, har bir yangi til birligini jonli nutqiy vaziyat va emotsional kontekst bilan bog‘lash; uchinchidan, o‘quv mashg‘ulotlarida kognitiv xaritalar (mind-mapping) va mnemotexnik usullardan muntazam foydalanish. Bu yondashuvlar talabalarning xorijiy til kompetensiyasini qisqa muddatda yuqori darajaga olib chiqishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya: Darslik. – Toshkent: «O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati», 2010. – 544 b.
2. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya: Darslik. – Toshkent: «O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati», 2008. – 480 b.
3. Karimova V.M. Psixologiya: O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: «Sharq», 2002. – 208 b.
4. Rubinshteyn S.L. Osnovi obshey psixologii. – Sankt-Peterburg: «Piter», 2015. – 713 s.
5. Vigotskiy L.S. Psixologiya razvitiya cheloveka. – Moskva: «Smisl», 2005. – 1136 s.
6. Baddeley A. Working Memory, Thought, and Action. – Oxford: Oxford University Press, 2007. – 412 p.