

***TO‘XTASINOV RASHIDBEK YO‘LDASHALI O‘G‘LI***

***MAMADIYEV DIYORBЕК BAXRIDDIN O‘G‘LI***

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti*

*Pedagogika fakulteti Jismoniy madaniyat yo'nalishi*

*JM-111-guruh talabalari*

*Email:dalda444p@gmail.com*

*Tel:94 146 50 51*

***Anontatsiya:*** : *Maqola inson xotirasini qanday yo‘llar bilan,yaxshilash kerakligini qanday yo‘llar bilan, rivojlantirish haqida qisqacha ma‘lumot berishga harakat qilaman.Xotira inson ongining ajralmas qismi sifatida namoyon bo‘lishi, kuchli setiress va bosim ta’sirida xotirani yo‘qotish sabablari yoritib beriladi.*

***Kalit so‘zlar:*** *Xotira, sezgi, tafakkur, diqqat, xis-tuyg‘u, ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira, obraz, tasavvur.*

Xotira — idrok etilgan narsa va hodisalarni yoki o‘tmish tajribalarni esda qoldirish va zarur bo‘lganda tiklashdan iborat psixik jarayon. Xotira eng yaxshi damlarni esda qoldiradi. U nerv sistemasi xususiyatlaridan biri bo‘lib, tashqi olam voqealari va organizm reaksiyalari haqidagi axborotni uzoq saqlash hamda uni ong faoliyatida va xulq, xatti harakat doirasida takroriy qobiliyatida namoyon bo‘ladi. Xotira – shaxs psixik hayotini belgilab beruvchi xususiyat. Axir hozirgi zamondagi hech qanday harakatni jarayonlardan tashqarida tasavvur qilib bo‘lmaydi; eng oddiy psixik aktning sodir bo‘lishida har bir elementni keyingisiga bog‘lash uchun esda saqlab qolish katta ahamiyatga ega. Bunday bog‘lanishga layoqatsiz bo‘lgan insonning rivojlanishi mumkin emas.Xotira individning o‘z tajribasida esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi xotira deb ataladi.Xotira namoyon bo‘lishdagi shakliga ko‘ra, shartli ravishda

emotsional xotira (his-tuyg‘uni esda tutish), obraz xotirasi (narsalarning tasviri va xususiyatlarini esda tutish), so‘z-mantiq xotirasi (narsalarning mohiyati, mazmunini so‘z bilan ifodalangan holda esda tutish) kabi turlarga bo‘linadi. Bulardan insonda so‘z-mantiq xotirasi yetakchi o‘rin tutadi. Xotiraning barcha turi bir-birlari bilan chambarchas bog‘liq holda kechadi. Psixologiyada, shuningdek, ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotiralar farq qilinadi. Ixtiyoriy xotirada muayyan materialni esda olib qolish oldindan maqsad qilib qo‘yiladi; ixtiyorsiz xotirada bunday maqsad bo‘lmaydi — biror faoliyatda (mas, mehnat jarayonida yoki kim bilandir suhbatlashib turilganda) o‘z-o‘zidan esda saqlab qolinadi. Barqarorligi jihatdan ixtiyoriy xotira ixtiyorsiz xotiradan samaraliroq. Faqat xotira insoniylik madaniyatining yo‘qolib ketmasligiga, tafakkurimizning tadbiiq etilishiga va tuyg‘ularimizning kechishiga ko‘mak beradi. Bosh miya po‘stlog‘ida paydo bo‘ladigan tashqi olam obrazlariizsiz yo‘qolib ketmaydi. Ular uzoq vaqt davomida saqlanib qoladigan iz qoldiradilar. Psixikamizdagi xotira ularning zahirasi bo‘lib xizmat qiladi. Unda kechadigan barcha jarayonlar mnemik jarayonlar deb ataladi (yunonchadan «mnema» - xotira).

Shunday qilib, xotira – bu inson tomonidan o‘tmish tajribasini esda olib qolish, saqlash va keyinchalik eslashning psixik jarayoni. Inson hayotida xotiraning o‘rni beqiyosdir. Xotirasiz inson «abadiy go‘daklik holatida» qolgan bo‘lar edi (I.M. Sechenov). S.L. Rubinshteyn ta’kidlaganidek: «Xotirasiz daqiqa mavjudotlari bo‘lar edik. O‘tmishimiz kelajak uchun o‘lik bo‘lardir. Hozirgi zamon kechmishiga ko‘ra o‘tmishda badar yo‘qolardi». Xotiraning nerv-fiziologik asosida bosh miya po‘stida hosil bo‘ladigan shartli reflekslar, turli assotsiativ bog‘lanishlar yotadi. Lekin, odam esda olib qolish paytida assotsiatsiyalar hosil bo‘lganligini mutlaqo sezmaydi. Har xil assotsiatsiyalarning hosil bo‘lganini odam keyinchalik biror narsani esga tushirish paytida bo‘ladi. Xotiraning nerv-fiziologik mexanizmlari xususida to‘xtalar ekanimiz, so‘nggi yillarda texnikaning g‘oyat tez rivojlanishi natijasida turli esda olib qoluvchi apparatlarga bo‘lgan ehtiyoj benihoya ko‘payib ketganligini ta’kidlash joiz. Bu o‘z navbatida xotiraning nerv-fiziologik mexanizmlarini psixolog va fiziologlardan tashqari injenerlar, bioximiklar, genetiklar hamda kibernetiklar

tomonidan o'rganilishiga olib keldi. Natijada xotiraning nerv fiziologik mexanizmlarini tushuntiruvchi bir qancha yangi nazariyalar maydonga keldi. Xotiraning psixik jarayon sifatida o'ziga xos xususiyati uning atrof-olamni bevosita aks ettirishga yo'nalmaganligi, moddiy jismlar va hodisalar bilan ish eritmasligidan iborat. Jismlar olamini aks ettirish idrok va tafakkurda amalga oshiriladi. Xotira qabul qilingan obraz va tushunchalarni «ikkinchi aks ettirish» bilan ish ko'radi. Har bir bilish jarayoni uzluksiz xotiraga aylanadi, va har bir xotira biror bir boshqa narsaga aylanadi. Har bir psixik jarayon boshqa jarayonni amalga oshirishning sharti bo'lib xizmat qiladi (yoki o'sha jarayonning keyingi bosqichi). Bu uning «ikkilamchi» mahsulotga aylanib, tasavvurda amalga oshish qobiliyatiga ega bo'lishini, jarayonning keyingi rivojlanishi uchun tayanch vazifasini o'tashi mumkinligini bildiradi. Xotiraning keyingi xususiyati uning bir yo'nalishga: o'tmishdan kelajakka qaratilganligidir. Inson xotirasining asosiy ishlash mexanizmi uning kelajakka yo'naltirilganligidir. Xotiraning asosiy vazifasi uning kelajakka xizmat qilishidir. O'tmishni aks ettirish kelajakda natijaga erishishning vositasi sifatida namoyon bo'ladi.

Xotira xususiyatlarining orasida uning quyidagi tabiiy xossalari ajratiladi:

- yodda saqlash tezligi – axborotni xotirada saqlab qolish uchun zarur bo'lgan takrorlashlar soni;

- unutish tezligi – esda qolganlarning xotirada saqlanish muddati;- yodda saqlash hajmi – insonning ma'lum vaqt ichida esda olib qolishga qodir bo'lgan jismlar yoki dalillar soni;

- o'zlashtirilganlarni yodda saqlash davomiyligi – insonning zarur axborotni ma'lum vaqt oralig'ida yodda olib qolish qobiliyati;

- qayta tiklash aniqligi insonning xotirada saqlanib qolgan axborotni aniq saqlash, asosiysi esa, aniq ishlab chiqish qobiliyati;- xotira shayligi – talab etilganlarni darhol esga tushirish malakasi.

Xotira qaerda saqlanadi? Ming yillar davomida tibbiyot xodimlari xotiraning saqlanish joyi – bosh miya ekanligiga ishonar edilar. O'tgan asrda avval xotiradan ko'tarilgan voqealar haqidagi axborotni o'timish qa'ridan yuzaga chiqarish qobiliyati uchun javobgar bo'lgan bosh miya nuqtalarini izlash ishlari

boshlab yuborilgan edi. Lekin miya qutisi qancha tadqiq etilmasin, axborot to'plash va saqlash vazifasini bajaruvchi hech qanday soha aniqlanmadi. Ma'lum bo'lishicha, bu vazifani yaxlit miyaning o'zi, uning yarim sharlari bajaradi. Xotira – shaxs psixik hayotini belgilab beruvchi xususiyatdir. Uning ahamiyati o'tmish voqealarini qayd etish bilan cheklanmaydi. Axir hozirgi zamondagi hech qanday harakatni jarayonlardan tashqarida tasavvur qilib bo'lmaydi; eng oddiy psixik aktning sodir bo'lishida har bir elementni keyingisiga bog'lash uchun esda saqlab qolish katta ahamiyatga ega. Bunday bog'lanishga layoqatsiz bo'lgan insonning rivojlanishi mumkin emas. Faqat xotira insoniylik madaniyatining yo'qolib ketmasligiga, tafakkurimizning tadbiiq etilishiga va tuyg'ularimizning kechishiga ko'mak beradi. Bosh miya po'stlog'ida paydo bo'ladigan tashqi olam obrazlariisiz yo'qolib ketmaydi. Ular uzoq vaqt davomida saqlanib qoladigan iz qoldiradilar. Psixikamizdagi xotira ularning zahirasi bo'lib xizmat qiladi. Unda kechadigan barcha jarayonlar mnemik jarayonlar deb ataladi (yunonchadan «mnema» - xotira). SHunday qilib, xotira – bu inson tomonidan o'tmish tajribasini esda olib qolish, saqlash va keyinchalik eslashning psixik jarayoni. Inson hayotida xotiraning o'zni beqiyosdir. Biz xotiramizning mavjudligiga shukronalar aytmog'imiz lozim . U bizni noto'g'ri ishlashdan qaytarishdan tashqari, berilgan vaqtimizni to'g'ri taqsimlashga, hayotimizni to'g'ri belgilab olishimizga yordam beradi. Oilamizni tanish, o'zimizning tilda gapirish, uyimizni topib kelish va oziq-ovqat va suv topish imkonini beradigan jarayon, bizning xotira hisoblanadi. U tajribalarimizdan bahramand bo'lishga, tajribalarni xayotga tatbiq qilishga va yana qayta undan zavq olishga imkon beradigan jarayon albatta bizning xotira hisoblanadi Kimlarningdir yomonliklarini unutishimizga qarshilik ko'rsatadigan xam bizning xotiralar hisoblanadi. Sizing esda olib qolganingiz juda katta rol o'ynaydi. Sizing to'plagan bilim omboringiz, o'tgan quvonch, g'azab tufayli alamli xotiralar, yoki aybdorlik xisi xotira jarayonisiz mavjud bo'lmagan bo'lar edi. Tokio universiteti professori Yasudzi Miyasito rahbarligidagi tadqiqotchilar guruhi xotira mexanizmi bosh miya kul rang moddasining chakka qismida jamlanganini isbotladi.

## **XULOSA**

Xotira faoliyati chizmasini kashf etgan yaponiyalik olimlar dunyoga mashhur bo'lgan akademik va neyrofiziolog N.P. Bextereva tasdiqlangan fikrlarni isbotladilar: miya hayotimizning har bir soniyasini esda saqlaydi, lekin bizga ayni damda u yoki bu masalalarni hal etishda zarur bo'lganlarni yuzaga chiqaradi, xolos. Va, faqat ba'zi vaziyatlarda, masalan, cho'kayotgan odamning ongida oxirgi daqiqalarda uning ko'z o'ngida butun hayoti yashin tezligida uchib o'tadi; bunda miya unga so'nggi imkoniyatni beradi: balki, avval senda shunga o'xshash vaziyat bo'lgandir, o'sha usulni qo'llab, omon qolishing mumkin. Fanda xotira bilan bog'liq ravishda unutish masalasini o'rganishga ahamiyat berilmoqda. „Normal“ unutishni psixik kasalliklardagi xotira buzilishidan farq qilmoq kerak. Bu kasalliklarda xotira susayishi (gipomneziya), yo'qolishi (amneziya) yoki bir tomonlama kuchayishi (giperamneziya) kuzatiladi. Ba'zi kasalliklarda u sifat jihatdan buziladi: bemorga bo'lmagan voqealarni go'yoki o'z boshidan kechirgandek tuyuladi, yoki qachonlardir bo'lib o'tgan voqealarni kecha yoki bugun ro'y bergan deb o'ylaydi (konfabulyatsiya, psevdoreminssensiya), Bunday soxta xotiralar kishida jiddiy ruhiy xastaliklar oqibatida kelib chiqadi. Bunday kasalliklarga bosh miya qon tomirlari aterosklerozi, shikastlanish, miyaga qon quyilishi holatlari, og'ir zaharlanishlar oqibati (mas, alkogolizm uchraydigan psixoz) va shu kabilar kiradi. Xotira buzilganda uni keltirib chiqaruvchi asosiy kasallikni davolashga e'tiborni qaratish kerak.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Umumiy psixologiya. E.G'oziyev. T, 1994.
2. Umumiy psixologiya. F.Xaydarov, N.Xalilova. T: 2010.
3. Umumiy psixologiya. B.Turakulov, Termiz, 2018.
4. G'oziyev E "Umumiy psixologiya" 1-kitobi Toshkent 2004
5. Ashurova, S. F., & qizi Karimova, M. N. (2023). OILADA O „SMIRLARNING SOG„LOM TURMUSH TARZI VA OILAVIY HAYOT HAQIDAGI TASAVVURLARI SHAKLLANISHINING PEDAGOGIKPSIXOLOGIK OMILLARI. Educational Research in Universal Sciences, 363-368.

6. Иманов, Б., & Имонова, М. (2021). Развитие творческих способностей учеников при выполнении проблемных экспериментов по физике с помощью инновационных технологий. *Общество и инновации*.
7. Imonova, M. B. (2023). Oila tinchligi–jamiyat faravonligi asosi. Finland academic research science publisher, 1148-1151.
8. qizi Imonova, M. B. (2023). MUSIQANING INSON HISSIYOTIGA TASIRI. Results of National Scientific Research International Journal, 2(3), 156-161.
9. Имонова, М. (2023). Musiqiy tarbiya–qudratli quroldir yohud musiqiy tarbiyaning shaxs shakllanishiga tasiri. *Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика*, 1(1), 35-37.
10. Имонова, М., & Таджиева, Д. (2023). Boshlangich sinf oquvchilarida milliy tarbiyani pedagogik va psixologik rivojlanishi qonuniyatlari. *Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика*, 1(1), 74-76.
11. Иманова, М. Б. (2021). ШАХС ХАРАКТЕРИ АКЦЕНТУАЦИЯСИ ВА ДЕСТРУКТИВ ХУЛҚ-АТВОР. *Academic research in educational sciences*, 2(11), 1399-1403.
12. Imanov, B. (2023). NEGATIVE FACTORS AFFECTING THE QUALITY OF EDUCATION AND WAYS TO ELIMINATE THEM. *Science and innovation*, 2(B3), 355-358.
13. Имонова, М. Б. (2023). ВАЖНОСТЬ СЕСТРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ В ЛИЧНОМ РАЗВИТИИ. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(22), 120-123.
14. Imonova, M. B. (2023). Causes of Suicide Tendency in Adolescents. *Journal of Discoveries in Applied and Natural Science*, 1(1), 62-67.
15. Иманов, Б., & Иманова, М. Б. Қ. (2021). ДАРС ТУЗИЛМАСИ ВА УНГА ТАЙЁРГАРЛИК. *Academic research in educational sciences*, 2(5), 1158-
16. Yuldashev, T. (2022, February). Measures to eliminate or prevent the manifestation of personality aggression. In *Conference Zone* (pp. 227-229).

17. Abdukarimovich, Y. T., & Melikmurodovich, S. U. B. (2022). Art Therapy in Eliminating Aggressiveness in the Individual. *Global Scientific Review*, 9, 1-4.
18. Abdukarimovich, Y. T., & Melikboboyevich, S. U. (2022). FORMING A RESPONSIBLE ATTITUDE TO THE FAMILY IN YOUNG PEOPLE. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(1), 653-657.