

## XOTIRA UNING TURLARI VA INSONIYAT HAYOTIDAGI AHAMIYATI

***Mamurova Muborak Moyli qizi***

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti*

*Matematika fakulteti (2m-2024-guruh)*

*Talabasi+998979630405*

[muborakmamurova435@gmail.com](mailto:muborakmamurova435@gmail.com)

***Shomurotov Ulugbek Melikboboyevich***

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti*

*Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya*

*kafedra o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)*

[ulugbekshomurotov986@gmail.com](mailto:ulugbekshomurotov986@gmail.com)

***Annotsiya:*** Ushbu maqolada xotira, uning turlari va insoniyat hayotidagi ahamiyati o'rganiladi. Xotira insonning psixologik jarayonlaridan biri bo'lib, uning yordamida biz ma'lumotlarni saqlash, eslash va qayta tiklash qobiliyatiga egamiz. Maqolada xotira turlari, ya'ni sensorial, qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira kabi turli shakllari tahlil qilinadi. Shuningdek, xotiraning o'rganish, qaror qabul qilish, shaxsiy identitetni shakllantirish, ijtimoiy rivojlanish va hissiy tajribalarni saqlashdagi ahamiyati ko'rsatiladi. Xotira insoniyatning bilim olish, ijodiy fikrlash va madaniy merosni saqlashdagi muhim vositasi sifatida yoritiladi.

***Kalit soʻzlar:*** Xotira, turlar, insoniyat hayoti, qisqa muddatli xotira, Uzoq muddatli xotira, o'rganish, qaror qabul qilish.

### **Kirish**

Xotira insonning psixologik jarayonlaridan biri bo'lib, o'zining ma'lumotlarni saqlash, qayta tiklash va ulardan foydalanish qobiliyati bilan ajralib turadi. Xotira, insoniyatning o'z-o'zini anglashini, o'rganish jarayonini va kundalik hayotdagi faoliyatini samarali amalga oshirishga imkon beradi. Xotira yordamida biz o'z tajribalarimizni saqlaymiz, yangi ma'lumotlarni o'rganamiz va

bu ma'lumotlardan hayotda foydali qarorlar qabul qilishda foydalanamiz. Bu maqolada xotira turlari, uning faoliyatidagi asosiy jarayonlar va insoniyat hayotidagi ahamiyati ko'rib chiqiladi.

### **Xotira Turlari**

Psixologiyada xotira turli kategoriyalarga bo'linadi. Har bir turi o'zining maxsus xususiyatlariga ega va odamning turli kognitiv jarayonlarini qo'llab-quvvatlaydi. Xotira turlari quyidagicha ajratiladi:

#### **1. Sensory xotira (Hissiy xotira)**

- Hissiy xotira – bu juda qisqa muddatli xotira turi bo'lib, bizning sezgi organlarimizdan olingan ma'lumotlarni saqlaydi. U bir necha millisekunddan bir necha soniyagacha davom etadi. Masalan, biz kimningdir yuzini ko'rganimizda, uning tasvirini qisqa vaqt davomida xotiramizda saqlaymiz.

#### **2. Qisqa muddatli xotira (STM)**

- Qisqa muddatli xotira – bu faqat bir necha soniya yoki daqiqalar davomida saqlanadigan ma'lumotlarni o'z ichiga oladi. Bu xotira turida odam faqat bir nechta faktlarni, telefon raqamlarini yoki qisqa matnlarni eslab qoladi. Uning hajmi cheklangan bo'lib, taxminan 7 elementni bir vaqtda saqlash mumkin.

#### **3. Uzoq muddatli xotira (LTM)**

- Uzoq muddatli xotira – bu odamning eng muhim xotira turi bo'lib, ma'lumotlarni uzoq vaqt davomida saqlashga imkon beradi. Uzoq muddatli xotiradagi ma'lumotlar o'zgarishi mumkin, ammo ular uzoq vaqt davomida saqlanadi. Bu xotira turida odamning bilimlari, tajribalari, ko'nikmalari va hissiy xotiralar saqlanadi. Uzoq muddatli xotira ikki asosiy turga bo'linadi: deklarativ (bilishli) xotira (faktlar va voqealar) va no-deklarativ (bilishsiz) xotira (ko'nikmalar va odatlar).

#### **4. Protsessual xotira**

- Protsessual xotira – bu odamning motorik ko'nikmalarini, odatlarini va avtomatik ravishda bajariladigan harakatlarini saqlaydi. Masalan, velosiped haydashni o'rganish yoki pianino chalishni o'rganish protsessual xotiraga kiradi.

#### **5. Deklarativ xotira**

- Deklarativ xotira odamning bilishiga, ya'ni faktlar va voqealar haqida eslashga imkon beradi. Bu xotira ikki turga bo'linadi: episodik xotira (shaxsiy tajribalar va voqealarni eslash) va semantik xotira (umumiy bilimlar, faktlar va tushunchalarni eslash).

### **Xotiraning Insoniyat Hayotidagi Ahamiyati**

Xotira insoniyat hayotida turli jihatlarida beqiyos ahamiyatga ega. Quyida xotiraning ayrim asosiy ahamiyatlari keltirilgan:

#### **1.O'rganish va bilim olish**

- Xotira o'rganish jarayonida muhim rol o'ynaydi. Yangi ma'lumotlar, tajribalar va ko'nikmalarni o'rganish uchun xotira zarur. Bu, o'z navbatida, insonning bilimlarini kengaytirish, rivojlantirish va ulardan foydalangan holda yangi g'oyalar yaratish imkoniyatini beradi.

#### **2.Qaror qabul qilish**

- Xotira, insonning o'z tajribalaridan va o'rganilgan bilimlardan foydalanib, ma'lum bir vaziyatda to'g'ri qarorlar qabul qilishiga yordam beradi. Masalan, ilgari qilingan xatolarni eslab, kelajakda xuddi shu xatolarga yo'l qo'ymaslik imkonini beradi.

#### **3.Shaxsiy identitetni shakllantirish**

- Xotira odamning shaxsiy identitetini yaratishda muhim o'rin tutadi. Shaxsiy tajribalar va voqealar haqida eslash insonning o'zligini, o'ziga xos xususiyatlarini va o'zgarishlarini anglashga yordam beradi. Xotira orqali odam o'z tarixini va kelajakka bo'lgan umidlarini shakllantiradi.

#### **4.Ijtimoiy va madaniy rivojlanish**

- Xotira ijtimoiy o'zaro aloqalar va madaniy faoliyatda ham muhim ahamiyatga ega. Madaniy meros, an'analar, diniy e'tiqodlar va tarixiy voqealar xotira orqali avloddan avlodga o'tadi. Shu orqali insoniyat o'z tarixi, madaniyati va bilimlarini saqlaydi va kelajakka etkazadi.

#### **5.Hissiy xotira**

- Xotira, shuningdek, hissiy tajribalarni saqlaydi. Yaxshi va yomon voqealar, baxtli yoki qayg'uli holatlar insonning hissiyotlariga ta'sir qiladi va bu

voqealar xotirada saqlanadi. Hissiy xotira odamning ruhiy holatini, motivatsiyasini va hayotga bo'lgan yondashuvini shakllantiradi.

### 6. Yangi bilimlarni ishlab chiqish

○ Xotira yordamida yangi bilimlar olingan ma'lumotlar bilan bog'lanadi. Bu esa ijodiy fikrlash va innovatsiyalarni yaratishda yordam beradi. Masalan, ilm-fan va texnologiya sohalarida yangi ixtirolar va kashfiyotlar xotira va bilimlar asosida amalga oshiriladi.

### Xulosa

Xotira insoniyat hayotida katta ahamiyatga ega bo'lib, uning turli turlari o'zaro bog'liq va insonning aqliy va hissiy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Xotira yordamida biz o'z tajribalarimizni saqlaymiz, bilimlarimizni rivojlantiramiz, qarorlar qabul qilamiz va shaxsiy identitetimizni shakllantiramiz. Shu bilan birga, xotira ijtimoiy va madaniy rivojlanishning asosiy vositasi sifatida ham xizmat qiladi. Shuning uchun, xotirani rivojlantirish va unga g'amxo'rlik qilish har bir insonning hayotida muhim rol o'ynaydi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **Baddeley, A. (2007).** *Working Memory, Thought, and Action.* Oxford University Press.
2. **Squire, L. R., & Wixted, J. T. (2004).** *The Cognitive Neuroscience of Human Memory Since H.M. Annual Review of Neuroscience, 27,* 279-306.
3. **Tulving, E. (2002).** *Episodic Memory: From Mind to Brain. Annual Review of Psychology, 53,* 1-25
4. **Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000).** *The Construction of Autobiographical Memory in the Self-Memory System. Psychological Review, 107(2),* 261-288.
5. **Schacter, D. L. (2001).** *The Seven Sins of Memory: Insights from Psychology and Cognitive Neuroscience. American Psychologist, 56(11),* 624-632.
6. **Wagenaar, W. A. (2003).** *My Memories of a Detailed Event: A 6-Year Study of the Accuracy of Autobiographical Memory. Applied Cognitive Psychology, 17(1),* 1-13.