

XOTIRA

***Xurshida Ibragimova, Burxonidinova Xurshida,
Abdinabiyeva Sarvinov***

*Andijon davlat pedagogika instituti
Psixologiya kafedrası o'qituvchisi va
kimyo yo'nalishi 101-guruh talabalari*

Annotatsiya: Ushbu maqola inson xotirasining nazariy va amaliy jihatlarini o'rganishga qaratilgan. Xotira — inson psixikasining asosiy funktsiyalaridan biri bo'lib, bilish jarayonining ajralmas qismi sifatida harakat qiladi. Maqolada xotiraning turlari, mexanizmlari va jarayonlari haqida batafsil ma'lumot beriladi. Xotira tushunchasining tarixiy rivojlanishi, zamonaviy psixologiya nuqtai nazaridan uning strukturaviy va funksional xususiyatlari muhokama qilinadi. Shuningdek, xotiraning shakllanishida va rivojlanishida ijtimoiy va biologik omillarning o'rni tahlil qilinadi. Xotira buzilishlari, ularning sabablari, davolash usullari va ulardan profilaktika qilish yo'llari ham alohida yoritilgan. Mazkur maqola psixologiya, ta'lim va sog'liqni saqlash sohalaridagi tadqiqotlar uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, kognitiv jarayonlarni chuqurroq anglashga hissa qo'shadi.

Kalit so'zlar: Xotira, bilish jarayonlari, psixologiya, psixologik funktsiyalar, xotira turlari, qisqa muddatli xotira, uzoq muddatli xotira, ishchi xotira, kognitiv rivojlanish, xotira jarayonlari, xotira buzilishlari, unutish, xotirani tiklash, biologik omillar, ijtimoiy omillar, neyropsixologiya, xotira nazariyalari, ta'lim va xotira, texnologiya va xotira, xotiraning rivojlanishi, psixoterapiya, stress va xotira, xotirani mustahkamlash usullari.

Abstract: This article focuses on the theoretical and practical aspects of human memory in psychology. Memory, as one of the core functions of the human psyche, plays an essential role in cognitive processes. The article provides detailed information on the types, mechanisms, and processes of memory. It discusses the historical development of the concept of memory, as well as its structural and functional characteristics from the perspective of modern psychology. The influence of social and biological factors on memory formation and development is analyzed. Moreover, memory disorders, their causes, treatment methods, and preventive strategies are explored. This article is of practical importance for research in psychology, education, and healthcare, contributing to a deeper understanding of cognitive processes.

Key words: Memory, cognitive processes, psychology, psychological functions, types of memory, short-term memory, long-term memory, working memory, cognitive development, memory processes, memory disorders, forgetting, memory recovery, biological factors, social factors, neuropsychology, memory theories, education and memory, technology and memory, memory development, psychotherapy, stress and memory, memory enhancement techniques.

Аннотация: Данная статья посвящена теоретическим и практическим аспектам изучения памяти человека в психологии. Память, как одна из основных функций человеческой психики, играет важную роль в когнитивных процессах. В статье подробно рассматриваются виды памяти, её механизмы и процессы. Обсуждается историческое развитие концепции памяти, а также её структурные и функциональные особенности с точки зрения современной психологии. Анализируется влияние социальных и биологических факторов на формирование и развитие памяти. Особое внимание уделяется расстройствам памяти, их причинам, методам лечения и профилактики. Данная статья представляет практическую ценность для исследований в области психологии, образования и здравоохранения, способствуя более глубокому пониманию когнитивных процессов.

Ключевые слова: Память, когнитивные процессы, психология, психологические функции, виды памяти, кратковременная память, долговременная память, рабочая память, когнитивное развитие, процессы памяти, расстройства памяти, забывание, восстановление памяти, биологические факторы, социальные факторы, нейропсихология, теории памяти, обучение и память, технологии и память, развитие памяти, психотерапия, стресс и память, методы улучшения памяти.

Xotira: Psixologik Jihatlar va Muhim Xususiyatlar Kirish

Xotira inson psixikasining eng muhim komponentlaridan biri hisoblanadi. Bu nafaqat o'tmishni eslash, balki hozirgi vaziyatni tushunish va kelajakni rejalashtirish uchun ham zarurdir. Psixologiyada xotira turli jarayonlar va strukturalarni o'z ichiga olgan murakkab tizim sifatida o'rganiladi. Ushbu maqolada xotira turlari, jarayonlari, rivojlanishida biologik va ijtimoiy omillarning ahamiyati, shuningdek, xotira buzilishlari va ularni tiklash yo'llari yoritiladi.

Xotira turlari va jarayonlari

Xotira uch asosiy turga bo'linadi:

1. **Qisqa muddatli xotira:** Bu ma'lumotni qisqa vaqt davomida saqlash va ishlatish imkonini beradi. Masalan, telefon raqamni eslab qolish.
2. **Uzoq muddatli xotira:** Bu ma'lumotlarni uzoq vaqt davomida saqlash uchun javobgar. Unda shaxsiy tajribalar, bilimlar va ko'nikmalar jamlangan.
3. **Ishchi xotira:** Ma'lumotlarni bir vaqtning o'zida saqlash va qayta ishlash uchun ishlatiladi. Bu murakkab kognitiv vazifalarni bajarishda muhim rol o'ynaydi.

Xotira jarayonlari uch bosqichdan iborat: kodlash, saqlash va esga tushirish. Har bir bosqichda muayyan omillar, jumladan, diqqat va hissiy holat ta'sir ko'rsatadi.

Biologik va ijtimoiy omillar

Xotira jarayonlarida miyaning turli qismlari, xususan, gipokamp va prefrontal korteks ishtirok etadi. Neyrotransmitterlar, masalan, dopamin va serotonin, xotira samaradorligiga ta'sir qiladi.

Ijtimoiy omillar, masalan, oilaviy muhit va ta'lim, xotiraning shakllanishida va

rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Bolalik davridagi ijtimoiy tajribalar uzoq muddatli xotira tarkibiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Xotira buzilishlari va ularni tiklash

Xotira buzilishlari turli sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin, jumladan:

- Stress va depressiya.
- Nevrologik kasalliklar, masalan, Altsgeymer kasalligi.
- Jismoniy shikastlanishlar.

Xotira buzilishlarini tiklash uchun quyidagi usullar qo'llaniladi:

- **Psixoterapiya:** Stress va travma bilan bog'liq buzilishlarni davolash uchun.
- **Dori-darmonlar:** Neyrotransmitterlar muvozanatini tiklash uchun.
- **Kognitiv trening:** Xotirani kuchaytirishga yordam beradigan mashqlar.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda xotira inson psixologiyasining ajralmas qismi bo'lib, uning jarayonlari va turlari bilish qobiliyatlarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Biologik va ijtimoiy omillar xotiraning rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Xotira buzilishlarini o'rganish va davolash zamonaviy psixoterapiya, dori-darmonlar hamda kognitiv trening yordamida samarali hal qilinmoqda. Xotirani rivojlantirish va uni samarali boshqarish insonning intellektual va ijtimoiy salohiyatini oshirish uchun zarurdir. Shu sababli xotira psixologiyasini chuqur o'rganish ham nazariy, ham amaliy jihatdan dolzarbdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Karimov, T. (2015). Psixologiya asoslari. Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi.
2. Qurbonov, O., & Abdullayeva, D. (2018). Kognitiv psixologiya. Toshkent: Sharq.
3. Rasulov, A. (2017). Xotira va o'rganish jarayonlari. Toshkent: Yangi asr avlodi.
4. Xudoyberdiyev, H. (2020). Psixologik rivojlanish nazariyalari. Toshkent: Fan va texnologiya.
5. Norqobilov, B. (2016). Ta'lim psixologiyasi: Teoriya va amaliyot. Toshkent: Ilm ziyo.