

ХОТИРА

RAXMATULLAYEVA RUXSORA

NAZIRTOSH QIZI

ERGASHEVA FARANGIZ SHAMSIDDIN QIZI

MENGBOYEVA SAVRINISO SODIQ QIZI

JONUZOQOV ULUG‘BEK OTABEK O‘G‘LI

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Filologiya fakulteti ona tili va adabiyoti(Rus tili)
ta’lim yo‘nalishi talabalari

Annotatsiya: Ushbu maqola xotiraning psixologik va fiziologik jihatlarini tahlil qiladi. Unda xotiraning asosiy turlari va shakllari, qisqa va uzoq muddatli xotiraning xususiyatlari, esda qoldirish usullari va xotiraning rivojlanishiga ta’sir qiluvchi omillar yoritilgan. Shuningdek, bolalar xotirasini o‘rganish metodikalari va xotira buzilishlari tahlil qilinadi. Maqola xotiraning ta’lim va kundalik hayotdagi ahamiyatini ko‘rsatishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: xotira, esda qoldirish, eslash, unutish, ixtiyoriy xotira, ixtiyorsiz xotira, fiziologik asos, xotira turlari, bolalar xotirasi, mexanik yodlash, ma’nosini tushunib yodlash.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические и физиологические аспекты памяти. Освещены основные виды и формы памяти, особенности кратковременной и долговременной памяти, способы запоминания, факторы, влияющие на развитие памяти. Также анализируются методы изучения детской памяти и нарушений памяти. Цель статьи – показать значение памяти в образовании и повседневной жизни.

Ключевые слова: память, припоминание, припоминание, забывание, произвольная память, непроизвольная память, физиологическая основа, виды памяти, детская память, механическое запоминание, запоминание посредством понимания смысла.

Annotation : This article analyzes the psychological and physiological aspects of memory. It covers the main types and forms of memory, the characteristics of short-term and long-term memory, methods of memorization, and factors affecting the development of memory. It also analyzes the methods of studying children's memory and memory disorders. The article aims to show the importance of memory in education and everyday life.

Key words: memory, remembering, remembering, forgetting, voluntary memory, involuntary memory, physiological basis, types of memory, children's memory, mechanical memorization, memorization with understanding of the meaning.

KIRISH

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 individning o‘z tajribasida esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi xotira deb ataladi.

Xotira haqidagi dastlabki ilmiy qarashlar Sharq mutafakkirlari va yunon faylasuflari ([Aristotel](#) va boshqalar) da uchraydi. Xususan, Farobiy Xotiraga bilishdagi aqliy jarayonning tarkibiy qismi sifatida qarab, xotirani faqat insonga emas, hayvonga ham xos xususiyat ekanini alohida ta’kidlagan.

Xotiraning fiziologik asosi bosh miya yarim sharlari po‘stlog‘ining muvaqqat bog‘lanishi (qarang [Assotsiatsiya](#)) va ularning keyingi faoliyatidan iborat. Xotira ko‘lami, axborotlarning uzoq vaqt va mustahkam saqlanishi, shuningdek, muhitdagi murakkab signallarni idrok etish va adekvat reaksiyalarda ishlab chiqish bosh miya nerv hujayralari ([neyronlar](#)) sonining ko‘payib borishi hamda uning strukturasi murakkablashuvi jarayonida o‘sib boradi. Fiziologik tadqiqotlarda qisqa va uzoq muddatli xotiralar qayd etilgan. Qisqa muddatli xotirada axborotlar bir necha daqiqadan bir necha o‘n minutgacha saqlanadi, neyronlar ishiga xalal berilganda

(masalan, elektr shok, narkoz ta'sirida) u buziladi. Uzoq muddatli xotirada axborotlar odam umri bo'yi saqlanib turli ta'sirlarga chidamli bo'ladi. Qisqa muddatli xotira asta sekin uzoq muddatli xotiraga aylanadi. Xotira ruhiyatning o'tmish holati bilan hozirgi holati va kelgusidagi holatlarga tayyorlash jarayonlari o'rtasidagi o'zaro aloqadorlikni ko'rsatadi. Boshqa psixik hodisalar kabi xotira ham shaxsning xususiyatlari, uning ehtiyoji, qiziqishlari, odati, fe'l-atvori va shu kabilar bilan uzviy bog'liq.

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.

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, alkogolizmida uchraydigan psixoz) va shu kabilar kiradi. Xotira buzilganda uni keltirib chiqaruvchi asosiy kasallikni davolashga e'tiborni qaratish kerak.

Asosiy qism

Xotira inson ruhiy faoliyatining muhim jihatlaridan biridir. U o'tmish tajribalarni o'zlashtirish, saqlash va kerakli paytda tiklash jarayonlarini o'z ichiga oladi. Xotira qisqa muddatli va uzoq muddatli shakllarda namoyon bo'lib, inson hayotida katta ahamiyatga ega. Qisqa muddatli xotira axborotni bir necha daqiqadan bir necha o'n minutgacha saqlasa, uzoq muddatli xotira esa umr bo'yi davom etadi. Xotiraning rivojlanishi insonning ijtimoiy hayoti, muhit bilan muloqoti va bilimlarni o'zlashtirish jarayoniga bog'liq.

Xotira ixtiyoriy va ixtiyorsiz shakllarda namoyon bo'ladi. Ixtiyorsiz xotira maxsus maqsad qo'yilmagan holda axborotni esda qoldirsa, ixtiyoriy xotira ongli ravishda axborotni yodlashni ko'zlaydi. Psixologik tadqiqotlar xotira rivojlanishida emotsiyalar, diqqatni to'plash va materialni takrorlashning muhimligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, xotiraning buzilishi, masalan, gipomneziya, amneziya va gipermneziya kabi holatlar ruhiy kasalliklar oqibatida yuzaga kelishi mumkin.

Bolalar va kattalarda xotiraning turli shakllarini o'rganish uchun maxsus metodikalar qo'llaniladi. Obrazli va eshitish xotirasini o'lchash uchun maxsus testlar yordamida bolaning axborotni qanchalik samarali eslab qolishi aniqlanadi. Ushbu metodlar yordamida bolaning rivojlanish darajasini aniqlash va unga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash mumkin.

Ma'nosiga tushunib yoki mantiqan (logik) esda qoldirish

Ma'nosiga tushunib yoki mantiqan(logik) esda olib qolish jarayonida asosiy o'rinda fikrlash jarayonlari turadi. Esda qoldirilayotgan materialning ayrim qismlari va elementlari o'rtasidagi ma'no va logik(mantiqiy) bog'lanishlarni fikr yuritish yo'li bilan ochiladi.

Mexanik suratda yod olishga qaraganda ma'nosiga tushunib yod olish eng ma'qul va samarali usuldir.

Ixtiyorsiz va ixtiyoriy esda qoldirish

Ixtiyorsiz esda qoldirish oldimizga hech bir maqsad qo'ymasdan va maxsus usullar qo'llanmasdan, beixtiyor esda qoldirishdir. Ixtiyorsiz esda saqlab qolish bizning hayotimiz va faoliyatimizda juda katta o'rin tutadi. Ixtiyorsiz esda qolishda hissiyot

ayniqsa, katta rol o'ynaydi.

Bizda bironta hissiyot tug'diradigan material hissiyotimizga hech bir ta'sir qilmaydigan materialga ko'ra, esimizda ham tezroq, ham mustahkamroq o'rnashib qoladi. Ba'zan esa beixtiyor esda qoldirish ixtiyoriy esda qoldirishdan ko'ra samaraliroq bo'ladi. Ixtiyoriy esda qoldirish ko'zda tutilgan maqsadga muvofiq tanlangan materialni ongli ravishda kuch berib maxsus esda qoldirishdir. Ixtiyoriy esda qoldirishda materialni puxta esda saqlab qolish maqsadida biz maxsus usullardan foydalanamiz: diqqatimizni to'playmiz, idrok qilingan materialni takrorlaymiz, uning mazmunini o'qib olish uchun harakat qilamiz, ilgarigi tajriba va bilimlarimiz bilan uni bog'laymiz va hokazo. Sistematik ravishda esda qoldirish yodlab olish, o'rganib olish deyiladi. Bizning o'quv ishlarimiz - bilimlarni o'zlashtirish, tegishli ko'nikma va malakalar hosil qilish asosan ixtiyoriy esda qoldirish yo'li bilan bo'ladi. Yodlab, o'rganib olish-tartib bilan esda qoldirish demakdir.

Ixtiyoriy(irodaviy) esda olib qolish eng samarali va puxta esda qoldirishdir.

Diqqat esda mustahkam saqlab qolishning zaruriy shartidir. Diqqat esga olish lozim bo'lgan materialga nechog'li kuchli suratda qaratilgan bo'lsa, u shunchalik tez va puxta esda qoladi, chunki diqqatning asab fiziologik asosi miya po'stining bir qismida qo'zg'alish o'chog'ining paydo bo'lishidir. Ana shunday qo'zg'alish o'chog'i paydo bo'lishi bilan yangi asab bog'lanishlar tezroq hosil bo'lib, mahkam saqlanib qoladi. Ko'pincha, ayrim kishilarning o'z xotirasining zaifligi, tez va puxta esda saqlab qololmasligi to'g'risidagi shikoyatlari taxlil qilib ko'rilganda, esda yaxshi saqlab qololmasliklarining sababi ular diqqatining bo'shligida, tarqoqligida, miya po'stidagi tegishli qo'zg'alish o'choqlarining zaifligida ekanligi ma'lum bo'ladi. Bunday kishilar diqqatlarini bir nuqtaga jamlab qunt bilan ishlashga harakat qilishlari bilan ulardagi xotira ham kuchaya boradi.

XULOSA

Maqolada xotira inson hayoti va faoliyatidagi muhim psixik jarayonlardan biri sifatida tavsiflanadi. Mexanik yodlashdan ko'ra, ma'nosini tushunib yodlash samarali ekanligi qayd etilgan. Xotira turlari va ularni o'rganish metodikalari ta'lim jarayonida

qo'llanilishi mumkin. Xotira buzilishlari va ularni davolash zarurligi alohida ta'kidlanadi. Maqola pedagogika va psixologiya sohalarida ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Milliy Entsiklopediyasi ma'lumotlari.
 2. Xotira rivojlanishi bo'yicha zamonaviy tadqiqotlar (ilmiy maqolalar va darsliklar).
 3. **P.I. Ivanov.** "PUmumiy psixologiya".
 4. **Z.Nishanova** Bolalar psixodiagnostikasi TDPU nashriyoti
 5. **M.G. Davletshin, Sh. Do'stmuhamedova, M. Mavlonov, S. To'ychiyeva.** *Yosh davrlari va pedagogic psixologiya (o'quv-me-todik qo'llanma).* TDPU,
 6. **G'oziev E. E.** «Umumiy psixologiya» I—II tom. Toshkent- nashriyoti
 7. MELIKBOBOYEVICH, S. U., QIZI, O. R. Z. S., & QIZI, Q. K. A. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.
 8. Melikboboyevich, S. U. (2024). MEASURES TO PREVENT AGGRESSIVE ATTITUDES BY THE TEACHER TO THE STUDENT FOR LATING TO THE LESSONS. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 127-134.
 9. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). EDUCATOR'S SKILL IN ELIMINATING AGGRESSIVE SITUATIONS OF CHILDREN RAISED IN PRESCHOOL EDUCATION ORGANIZATION. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 1(6), 611-616.
 10. Melikboboyevich, S. U. (2024). CHANGES IN STUDENTS'MENTAL STATUS DURING MASTERING THEORETICAL AND PRACTICAL TRAINING (IN THE EXAMPLE OF AGGRESSION). *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 142-148.
1. Jung, C. G. Psychological Aspects of the Self. — Princeton