

## XOTIRA TURLARI VA UNING JARAYONLARI

**Rahimboyev Zohid. Zafar o'g'li**

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti*

*Jismoniy madaniyat yonalishi*

*1-bosqich 110-guruh talabasi*

**Shomurotov Ulugbek Melikboboyevich**

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti*

*Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya*

*Kafedrasi o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)*

*Ulugbekshomurotov986@gmail.com*

### Annatosiya

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. Xususan, Farobiy Xotiraga bilishdagi aqliy jarayonning tarkibiy qismi sifatida qarab, xotirani faqat insonga emas, hayvonga ham xos xususiyat ekanini alohida ta'kidlagan.

**Kalit so'zlar:** Xotira, tafakkur, amneziya, patologiya, operativ, diqqat, xis-tuyg'u, ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira, xotira haqidagi qarashlar.

### Аннатосия

Память помнит лучшие моменты. Это часть нервной системы, это длинная организация, хранящая информацию о событиях окружающего мира и реакциях организма, и это проявляется в активности сознания и поведении, движении и повторяющихся действиях. Основываясь на функционировании психического процесса познания памяти, Фароби подчеркнул, что память уникальна для человека.

**Ключевые слова:** Память, мышление, амнезия, патология, оперативное внимание, эмоция, произвольная и непроизвольная память, взгляды на память.

### Annatosia

Memory remembers the best moments. It is a part of the nervous system, it is a long organization that stores information about the events of the world and reactions of the organism, and it is manifested in the activity of consciousness and behavior, movement and repetitive actions. Based on the functioning of the mental process in knowing the memory, Farobi emphasized that the **memory is unique to the human being**.

**Key words:** Memory, thinking, amnesia, pathology, operative, attention, emotion, voluntary and involuntary memory, views on memory.

## Xotira

**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

Xotira haqidagi dastlabki ilmiy qarashlar Sharq mutafakkirlari va yunon faylasuflari 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‘rib boradi.

### Sensorli xotira

Sensorli xotira ma’lumotlarning taassurotlarini eslab qolishga yordam beradi. Sensor xotiraning eng keng tarqalgan misollaridan biri bu qorong‘udagi tez harakatlanuvchi chiroqlar: agar siz to‘rtinchi iyul kuni miltillovchi vositani yoqqan bo‘lsangiz yoki kechasi tunda harakatlanishini kuzatgan bo‘lsangiz, yorug‘lik iz qoldiradi. Buning sababi "sezgir xotira", vizual xotira omboridir. Quyida sensor xotira turlarini keltirib o‘tamiz. Vizual sensorli xotira sifatida ham tanilgan "*ikonik xotira*" juda qisqa tasvirni o‘z ichiga oladi.

"*Exoik xotira*", shuningdek, eshitish sezgi xotirasi deb ham nomlanadi. Ushbu turdagi sensorli xotira uch-to‘rt sekundgacha davom etishi mumkin.

### Xotiraning fiziologik asosi

Xotiraning fiziologik asosi bosh miya yarim sharlari po‘stlog‘ining muvaqqat bog‘lanishi 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 sonining ko‘payib borishi hamda uning strukturasi murakkablashuvi jarayonida o‘rib 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.

### Qisqa muddatli xotira

Qisqa muddatli xotira - inson xotirasining bir turi, bunda siz ozgina ma'lumotlarga ega bo'lishingiz mumkin. Axborotni bir martalik idrok bilan saqlash davomiyligi bir necha soniyada baholanadi. Qisqa muddatli xotira *asosiy* yoki *faol* deb ham ataladi. Qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira bir-biriga qarama-qarshidir, ular axborotni saqlash vaqtida farqlanadi.

### Uzoq muddatli xotira

Uzoq muddatli xotira rasmlarning izlarini juda uzoq vaqt saqlashi mumkin va ularni keyinchalik kelajakdagi faoliyatida qo'llashga imkon beradi. Bu ruhiy jarayonning o'ziga xos turlari mavjud: biologik, epizodik, assotsiativ, reproduktiv, rekonstruktiv, avtobiografik. *Biologik* yoki *genetika* deb ham ataladi. Chunki bu irsiyatning mexanizmi. Inson avvalgi davrlarda evolyutsiya davridagi odamlarga xos bo'lgan bunday yurish-turish modellariga ega, bu reflekslarda va instinktlarda ifodalanadi. *Epizodik* muayyan vaziyatga bog'langan materiallarning bo'laklaridan iborat. *Reproduktiv* ma'lumotlarning takrorlanishi orqali yuzaga keladi. Ya'ni, saqlangan obektning asl ko'rinishini chaqirish.

### Hotiraning barcha turi

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.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Yu.I.Aleksandrov, D. G. Shevchenko., Psixologiya asoslari: universitetlar uchun darslik - M.: INFA-M, 1997. - 367 b.
2. L.A.Venger, V.S.Muxina, .Gamezo, M. V. Yosh va pedagogik psixologiya: pedagogika universitetlarining barcha mutaxassisliklari talabalari uchun darslik. . - M.: Ma'rifat, 2008. -345b.
3. A. G.Aseev., Rivojlanish psixologiyasi: o'quv qo'llanma / A. G. Aseev. - Irkutsk: DEVELOPMENT-INFORM, 2009. - 356 p
4. Yuldashev, T. (2022, February). Measures to eliminate or prevent the manifestation of personality aggression. In *Conference Zone* (pp. 227-229).
5. Abdulkarimovich, Y. T., & Melikmurodovich, S. U. B. (2022). Art Therapy in Eliminating Aggressiveness in the Individual. *Global Scientific Review*, 9, 1-4.

6. 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.
7. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Xotira>
8. <https://fayllar.org/reja-kirish-i-bob-psixologik-adabiyotlarni-korish-xotira-muamm.html?page=3>

