

XOTIRA

QARSHIYEVA E'ZOZA MUXAMMADI QIZI
IBRAGIMOVA NURJAMOL ULUG'BEK QIZI

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Aniq va tabiiy fanlar fakulteti

Biologiya ta'lim yo'nalishi

1-bosqich talabalari

SHOMUROTOV ULUGBEK MELIKBOBOYEVICH

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya

kafedrasi o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)

ulugbekshomurotov986@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-8004-499X>

Anotatsiya: Ushbu maqolada xotiraning mohiyati, uning psixologik va neyrofiziologik asoslari, shuningdek, inson faoliyatidagi o'rni tahlil qilinadi. Maqolada xotiraning mazmuni, turlari va shakllanish jarayonlari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Xotiraning rivojlanishi, eslab qolish jarayoni, uzoq va qisqa muddatli xotira, aqliy faoliyat, xotirani mustahkamlash usullari.

Аннотация: В данной статье рассматривается сущность памяти, ее психологические и нейрофизиологические основы, а также метод самоанализа в деятельности человека. В статье рассматриваются содержание, виды и процессы формирования памяти.

Ключевые слова: Развитие памяти, процесс запоминания, долговременная память, умственная деятельность, методы укрепления памяти.

Annotation: This article examines the essence of memory, its psychological and neurophysiological foundations, as well as the method of self-analysis in human activity. The article discusses the content, types, and formation processes of memory.

Keywords: Memory development, memorization process, long and short-term memory, mental activity, methods of strengthening memory.

Xotira-inson tomonidan narsa va hodisalarni yoki o'tmish tajribalarni esda qoldirish va zarur bo'lganda tiklashdan iborat psixik jarayon. 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 takror tiklash qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Xotiraning esda olib qolish va qayta esga tushirish jarayonlari sodir bo'ladigan faoliyatining xususiyatlariga bog'liqligi xotiraning har xil turlarini ajratish uchun umumiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Bunda xotira uchta mezonga muvofiq bo'linadi:

1. Psixik faollik xususiyatiga ko'ra : harakat ,emotsional,obrazli va so'z-mantiqli turlariga bo'linadi.
2. Faoliyat maqsadiga ko'ra: ixtiyorli va ixtiyorsiz turlarga bo'linadi.
3. Materiallarni qancha vaqt esda olib qolish va esda saqlash,muddatiga ko'ra:qisqa muddatli, uzoq muddatli va operativ xotira turlariga bo'linadi.

Harakat xotirasi- inson faoliyatining har bir turida ruhiy faollikning u yoki bu ko'rinishlarini ustunlik qilishida kuzatiladi.

His-tuyg'u yoki hissiyot xotirasi- bu xotira his-tuyg'ular , ruhiy kechinmalar,hissiyotlar,ehtiyojlarimiz va qiziqishlarimiz qanday qondirilayotganligidan,atrofimizdagi narsa va hodisalarning xususiyatiga nisbatan munosabatimiz qay tarzda amalga oshirilayotganligidan doimo xabar berib turish imkoniyatiga ega.

Obrazli xotira-yaqqol mazmunni,binobarin, narsa-hodisalarning aniq obrazlarini, ularning xususiyatlari va bog'lanishlarini esda qoldirish, ongda mustahkamlash hamda zaruriyat tug'ilganida esga tushirishdan iborat xotira.

Obrazli xotirada quyidagilar ajralib turadi:

Vizual: yaqin kishining yuzi , oilaviy uy hovlisidagi daraxt tasviri,o'rganilayotgan mavzu bo'yicha darslik muqovasi.

Eshitish:sizning sevimli qo'shig'ingizning ovozi, onaning ovozi,reaktiv samalyot yoki sorf turbinalarining shovqini.

So'z-mantiq xotirasi mazmunini fikr va muluhazalar aniq hukm hamda xulosa chiqarishlar tashkil etadi.

Ixtiyoriy xotira- deganda ma'lum maqsadni ro'yobga chiqarish uchun muayyan davrlarda aqliy harakatlarga suyangan holda amalga oshirilishidan iborat xotira jarayoni tushuniladi.

Ixtiyorsiz xotiraning turmushda va faoliyatda katta o'rin egallashini har kim o'z shaxsiy tajribasidan biladi.

Qisqa muddatli xotira- qisqa muddatga esda qoldirilishini ta'minlaydigan xotira turi.

Operativ xotira-inson tomonidan bevosita amalga oshirilayotgan faol tezkor harakatlar, usullar uchun xizmat qiluvchi jarayonni anglatuvchi mnemik holatga aytiladi.

Xotiraning nerv fiziologik asosini assotsiatsiyalar tashkil qiladi.Assotsiatsiya bizning xotiramizda mustahkamlangan va ongimizda qayd qilingan ayrim voqea hodisalarning o'zaro bog'lanishidir.Biror buyumni esda olib qolish, boshqa buyumlar bilan bog'lash orqali amalga oshiriladi.

Inson xotirasidagi assotsiatsiyalar 3 turga ajratiladi:

Yondoshlik assotsiatsiyasi-bir necha narsa yoki hodisalarni ayni bir vaqtda yoki ketma-ket idrok qilishdan hosil bo'ladi.

O'xshashlik assotsiatsiyasi-hozirgi paytda idrok qilinayotgan narsa bilan ilgari idrok qilingan narsa o'rtasida ma'lum o'xshashlikka aytiladi.

Qarama -qarshilik assotsiatsiyasi -hozirgi idrok qilinayotgan narsalar bilan ilgari idrok qilinayotgan narsalar o'rtasida qarama-qarshi belgilar va xususiyatlar bo'lganga aytiladi.

Esda qoldirish o'zining faolligi jihatidan ikkiga bo'linadi:

Ixtiyorsiz esda qoldirish-oldindan maqsad qo'yilmaydi, mavzu tanlanmaydi va iroda kuchi sarflanmaydi.

Ixtiyoriy esda qoldirish -oldindan maqsad qo'yib mavzu belgilanadi.

Ixtiyoriy esda qoldirishda quyidagi turli usullardan foydalaniladi:

Maqsad qo'yish, o'quv materiallarini tushunib esda qoldirish, esda qoldirishning ratsional usullaridan foydalanish.

Esga tushirishning quyidagi turlari mavjud:

Tanish-ilgari idrok qilingan narsa va hodisalarni takror idrok qilish natijasida u yoki bu hodisani esga tushirishdir.

Eslash-narsa va hodisalarni, uni ayni paytda idrok qilmay esga tushirishdir.

Bevosita eslash -tushirish materialni idrok qilish ketidanoq esga tushirishdan iborat.

Vaqt o'tkazib eslash -esda olib qolingan narsani oradan bir qancha vaqt o'tkazib esga tushirishdirki, bunda shu orada ongimizda boshqa jarayonlar o'tgandek bo'ladi.

Ixtiyorsiz esga tushirish-o'z oldiga biron maqsadni qo'ymasdan iroda kuchini sarf qilmasdan esga tushirishdir.

Ixtiyoriy esga tushirish- shaxs o'z oldiga biror bir maqsadni qo'yib, iroda kuchini sarflagan holda esga tushirishdir.

Yosh ortib borishi bilan xotira susayishi turlicha shaklda kechishi mumkin.

Dismneziya-esda saqlab qolishning buzulishi.

Amneziya-oldin bilgan narsalardan ayrim fragmentlarning yo'qolishi.

Demensiya-miyada qon aylanishining buzulishi bilan zehning pasayishi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. A.Jalolov "**Xotira va tafakkur jarayonlari.**" Toshkent: Fan, 2015.
2. O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi. "Xotira" moddasi. Toshkent:
3. O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2005.
4. Karimova, V. M. **Umumiy psixologiya.** Toshkent: O'qituvchi, 2015.
5. Karimova V.M., Xaydarov A.A. Psixologiya. — Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2021.

6. G'oziev E. Umumiy psixologiya. — Toshkent: Fan nashriyoti, 2019.
7. Nurmatova G., Abdullaeva M. Amaliy psixologiya asoslari. — Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyoti, 2020.
8. Ananjev B.G. Chelovek kak predmet poznaniya. — Moskva: Nauka, 2001.
9. Rubinshteyn S.L. Osnovy obshchey psikhologii. — Moskva: Pedagogika, 1998.
10. Xolbekov A. Psixodiagnostika va psixokorreksiya asoslari. — Toshkent: TDPU nashriyoti, 2022.
11. Шомуротов, У. (2024). ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В УСТРАНЕНИИ ЛИЧНОСТИ АГРЕССИИ. *Предпринимательства и педагогика*, 5(2), 91-95.
12. Abdukarimovich, Y. T., & Melikmurodovich, S. U. B. (2022). Art Therapy in Eliminating Aggressiveness in the Individual. *Global Scientific Review*, 9, 1-4.
13. MELIKBOBOYEVICH, S., QIZI, O., & QIZI, Q. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.
14. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). Educator's Skill in Eliminating Aggressive Situations of Children Raised in Preschool Education Organization. *Samaraly Ta'lim Va Barqaror innovatsiyalar Jurnal*, 1(6), 611-616.