



XOTIRANI MUSTAHKAMLASH, XOTIRANING TURLARI HAMDA XOTIRANING INSON HAYOTIDAGI AHAMIYATI

SamDCHTI “ Gumanitar fanlar va axborot texnologiyalari “ kafedrası o’qituvchisi

Mardiyeva Shahnoza Amirovna

shahnozamardiyeva123@gmail.com

Xorijiy til va adabiyoti yo’nalishi talabasi

Rustamjonov Ma’zurbek Navro’zjon o’g’li

mazurbekrustamjonov@gmail.com

Annotatsiya: Maqola inson xotirasini qanday yo’llar bilan, yaxshilash kerakligini qanday yo’llar bilan rivolantirish haqida qisqacha ma’lumot berishga harakat qilaman. Xotira inson ongining ajralmas qismi sifatida namoyon bo’lishi, kuchli stress va bosim ta’sirida xotirani yo’qotish sabablari yoritib beriladi.

Kalit so’zlar: Xotira, sezgi, tafakkur, diqqat, his-tuyg’u, ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira, obraz, tasavvur, so’z-mantiq xotirasi, harakat xotirasi, hissiy-emotsional xotira.

XOTIRA – idrok etilgan narsa va hodisalarni yoki o’tmish tajribalarini va esda qoldirish shuningdek, 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 faoliyati davomida shuningdek, xulqi va xatti-harakati doirasida takror chiqarish qobiliyatida namoyon bo’ladi. Xotira shaxsning o’z tajribasida esda olib qolish, esda saqlash va keyinchalik uni yana esga tushirishini xotira deb ataymiz. Mavzumizga doir dastlabki ilmiy qarashlar Sharq mutafakkirlari va yunon faylasuflari Aristotel va shu kabi olimlarda uchraydi. Xususan, Farobiy xotiraga bilishdagi aqliy jarayonning tarkibiy qismi sifatida qarab, xotirani, faqat inson emas, hayvonga ham xos xususiyat ekanini alohida ta’kidlaydi. Xotira ko’p holatlarda eslash deb tushuniladi, inson shaxsiy faoliyatida hayot sharoitini saqlab qolish va keyinchalik takrorlash bu xotiradir. Psixologiya faniga

salmoqli hissa qo’shgan olimlardan biri E.S.Rapasevich aytganidek, xotira ruhiy hayot birligining zaruriy shartidir,

inson uning shaxsiyat birligidir. Xotira orqali biz bilimlarni bir joyda to’playmiz va undan kerakli vaqtda foydalanamiz.

Psixologiyada xotiraning quyidagi asosiy turlari ajralib turadi: yodlash, saqlash, unutish, reproduksiya. Psixolog olim S.L.R.Rubinshteyn yodlash haqida shunday deydi: “ muayyan materiallarni yodlash bilan hayot jarayonlarida individual tajriba to’plash bu ong ostida paydo bo’ladigan tasvirlar va taassurotlarni birlashtirish voqelik predmetlar va hodisalarning sezish jarayonlariga ta’sir etishi ham bevosita xotira tizimiga bog’liqdir”. Mexanik yodlash: material va narsalarning orasidagi aloqalarni



tushunmagan holda yodlashdir. E.S. Rapatsevich “ushlab turish xotirada o’rganilsa, ya’ni miyyadagi iz va bog’lanishlarning saqlanishidir” deb aytadi.

Xotiraning ilk psixologik nazariyalaridan biri XVII asrda yuzaga kelgan. Birinchi bo’lib XVIII-XIX asrda Angliya va Germaniyada ishlab chiqilgan assotsiativ nazariya hisoblanadi. Ushbu nazariya asosida assotsiatsiya -- G. Ebbingauz, G. Myuller, A. Pilseker va boshqalar tomonidan ishlab chiqarilgan psixikaning alohida noyob hodisalari o’rtasidagi aloqa tushunchasi yotadi. Bu nazariyaga asosan xotira o’xshashligi, vaqt va fazoviy yaqinligi bo’yicha barqaror bo’lgan qisqa va uzoq muddatli assotsiatsiyaning murakkab tizimi sifatida tushuniladi. Dastlabki soat davomida qabul qilingan ma’lumotning 60 % gacha bo’lgan qismi unutiladi, olti kundan so’ng esa birinchi marta yodlab olingan matnning 20 % dan kamroq qismi saqlanib qoladi. Miya egiluvchanligi va tinch pasayishi natijasida xotiraning samarasini susayishiga, ba’zi paytda odamning toliqishi sabab bo’ladi. Masalan, keksa kishilar gaplaridan

adashib ketadi. Ilgari aytgan gaplari esidan chiqib yana o’sha gapni gapiradi. Xotira inson onginging ajralmas qismi hisoblanadi. Har bir inson uchun xotira inson onginging eng muhim omilidir. Xotira inson uchun juda ham kerakli chunki inson hayoti davomida ko’p narsalarni esda olib qolish zarur bo’ladi. Xotirani doimiy ravishda mashq qildirish hamda chiniqtirib yurish, keksalikda xotiraning yo’qolishini oldini oladi.

Hozirgi kunda xotira haqida va uning mexanizmlari to’g’risida juda ham ko’plab nazariyalar mavjud. Ularning barchasini bir necha guruhlariga birlashtirish mumkin.

XOTIRA MEXANIZMLARI

PSIXOLOGIK	BIOXIMIK	NEYROFIZIOLOGIYA
NAZARIYA	NAZARIYA	NAZARIYASI

Assotsiatsiya -- aloqa bog’lanish degan ma’noni bildiradi.

Uch turdagi xotiraning assotsiatsiya turlari ajratilgan:

IZCHILLIK	O’XSHASHLIK
ASSOTSIATSIYASI	ASSOTSIATSIYASI
KONTRASTLIK	
ASSOTSIATSIYASI	



Mavzumizga doir yana bir jumalardan biri bu – harakat xotirasi hisoblanadi.

Harakat xotirasi—turli xil harakatlarni va ularning tizimlarini esga olish, esda saqlash va qayta esga tushirishdan iborat. Inson faoliyatining har bir turiga ruhiy faollikning u yoki bu turlari ustunlik qilishi kuzatiladi. Xotiraning boshqa turlariga qaraganda, harakat xotirasi ba’zi odamlarda aniq, ravshan ustunlik qilayotganligini uchrab turadi.

Emotsional-hissiy xotira— Bu xotira his-tuyg’u, ruhiy kechinmalar, hissiyotlar bizning ehtiyoqlarimiz va qiziqishlarimiz qanday qondirilayotganligidan, atrofimizdagi narsa va hodisalarning xususiyatiga nisbatan munosabatlarimiz qay tarzda amalga oshirilayotganligidan doimo xabar berib turish imkoniyatiga ega. Shuning uchun har bir kishining hayoti va faoliyatida hissiy xotira turi juda katta ahamiyat kasb etadi. Biz boshimizdan kechirgan va xotiramizda saqlab qolgan hissiyotlar yo harakatga undovchi yoki o’tmishda salbiy kechinmalarga ega bo’lgan harakatlardan saqlab qoluvchi signal sifatida paydo bo’ladi.

So’z-mantiq xotira. So’z-mantiq xotirasi mazmunini fikr va mulohazalar, aniq hukm hamda xulosa chiqarishlar tashkil etadi. Insonlarda fikr va mulohaza turli xil shakllar yordamida ifodalanishi tufayli, ularni ifodalash faqat ba’zi bir materiallarning asosiy ma’nosini izohlash, talqin qilib berish yoki ularni so’zma-so’z ifodalanishini aynan aytib berishga qaratilgan bo’lishi mumkin.

Xotira — inson ruhiy faoliyatining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Shuni alohida ta’kidlash kerakki, xotiraning bosh roli o’tmishda yuz bergan narsa va hodisalarni aks ettirish bilan cheklanib qolmasdan, balki ham hozirda, ham kelajakda amalga oshirish rejalashtirilgan voqelikning ro’yobga chiqishini ta’minlaydi.

Xotiraning o’zi ifoda maqsadiga ko’ra 2 turga bo’linadi:

IXTIYORIY

IXTIYORSIZ

XOTIRA

XOTIRA

Xotiraning ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlari xotira taraqqiyotida ikkita ketma-ket bosqichlarni tashkil etadi. Ixtiyoriy xotiraning turmushda va faoliyatda katta o’rin egallashini har kim o’z shaxsiy taribasidan kelib chiqqan holatda biladi. Ixtiyorsiz xotiraning muhim xususiyatlaridan biri maqsadsiz, aqliy, asabiy, irodaviy zo’r berishsiz hayotiy ahamiyatga ega bo’lgan keng ko’lamdagi ma’lumot, xabar, axborot, taassurotlarining ko’pchilik qismini aks ettirishidir deyish mumkin.

Xotira tizimimizni takomillashtirish orqali ongimizda nafaqat hozirgi paytdagi narsa-hodisalar aks etib qolmay, balki o’tmishda idrok qilingan narsa va hodisalar, kechirgan tuyg’u, fikrlar ham aks etadi. Agar biz xotiraga ega bo’lmaganimizda edi, ayni damda idrok qilinayotgan narsa va hodisalarni har doim o’zimizga yangi bir notanishdek qabul qilar edik. Inson



xotira tufayli bilim va malakalar hosil qiladi, bilimini boyitadi, saviyasini kengaytiradi. Xotira boshqa bir psixik jarayonlarning faoliyati va taraqqiyoti uchun katta ahamiyatga ega.

Odamlarning tasavvurlari boyligi va xotirasida mustahkam oʻrmasib qolgan bilimlari qanchalik boy boʻlsa, uning idroki ham shunchalik mazmundor toʻla aniq boʻladi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI

1. P.I. Ivanov, M.E. Zufarova Umumiy psixologiya
2. Gʻoziyev “Umumiy psixologiya” 1-kitobi Toshkent 2004
3. Nematullayeva, S (2023, April) *The role of play therapy in a child's life. In Academic International Conference on Multi-Disciplinary Studies and Education*(9-10).
4. Neʼmatullayeva, S (2022). *Maktabgacha taʼlim tashkilotlarida oʻyin terapiyasini qoʻllashda innovatsion usullar. Oʻzbekiston milliy universiteti xabarlar*, 1(6).
5. Ashurov, S.F. & qizi Karimova, M.N. (2023). *OILADA OʻSMIRLARNING SOGʻLOM TURMUSH TARZI VA OILAVIY HAYOT HAQIDAGI TASAVVURLARI SHAKLLANISHINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK OMILLARI. Educational research in Universal Sciense*, 2(5), 363-368
6. “UMUMIY PSIXOLOGIYA” Ergash Gʻoziyev, *Oʻzbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti TOSHKENT-2010* 417—437-bet.
7. “UMUMIY PSIXOLOGIYA” P.I. Ivanov , M.E. Zufarova *Oʻzbekiston faylasuflari jamiyati nashriyoti TOSHKENT-2008* 158-bet
8. Imanova M. B.(2021) *Shaxs xarakteri aksentuatsiyasi va destruktiv xulq-atvor. Academic research in educational sciences*, 2(11), 1399-1403.