



Xotira haqidagi qarashlar va xotirani rivojlantirish

Tojiddin Yo'ldoshev Abdukarimovich

Pedagogika va psixologiya fani katta o'qituvchisi

tojiddinyuldoshev@gmail.com

Shomurotov Ulug'bek Melikboboyevich

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti stajyor-o'qituvchi

u.shomurotov@dtpi.uz

Urozov Fakhriddin Isokovich

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti o'qituvchi

faxriddinurozov07@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada inson xotirasi haqida ma'lumotlar, qanday yo'llar bilan rivojlantirish mumkinligi va olimlarning xotiraga bergan ta'riflari haqida, shuningdek xotiraning hayotdagi o'rni bilan atroflicha tanishamiz. Komil inson bo'lib shakllanishda insonga diniy va dunyoviy bilimlar kerak bo'ladi, bunday ko'plab bilimlarni olish uchun yaxshi xotira egasi bo'lmog'ingiz shartdir.

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

Аннотация: В статье мы познакомимся с информацией о памяти человека, о том, как ее можно развивать, с определениями, данными учеными памяти, а также с местом памяти в жизни. Чтобы стать совершенным человеком, человеку необходимы



религиозные и мирские знания, а чтобы получить такое количество знаний, необходимо иметь хорошую память.

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

Abstract: In the article we will get acquainted with information about human memory, how it can be developed, with the definitions given by memory scientists, as well as the place of memory in life. To become a perfect person, a person needs religious and worldly knowledge, and to acquire that amount of knowledge, one must have a good memory.

Key words: Memory, thinking, amneziya, patologi, operation memory, attention, emotion, voluntary and involuntary memory, views on memory.

Shaxsning taraqqiyoti, rivojlanishi, yuksak cho'qqilarni zabt etishi uning xotirasi bilan bevosita bog'liq desam xato bo'lmaydi. Sechenov aytganidek: "Xotirasiz inson abadiy go'daklik holatida qolgan bo'lar edi", – degan fikrlari naqdar to'g'ri. S.I. Rubinshteynning: "Xotirasiz daqiqa mavjudodlari bo'lar edik", -- degan fikrlar shundan dalolat beradiki, inson xotirasi bo'lmas ekan kecha tug'ulgan chaqaloqdan hech-qanday farqi qolmasdi.

Xotira insonga berilgan ne'matdir. U bilan kechagi kun eslanadi, ertangi kunga reja qo'yiladi. Inson rivojlanishi uchun xotira muhim omil hisoblanadi.

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'lam, 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.

Avstriyalik shifokor va psixolog, psixoanaliz asoschisi Z.Freydning xotira tabiati, uning xossalari va jarayonlari haqidagi qarashlari qiziq. U kundalik hayotdan olingan keng ko'lamli empirik materialida xotira muammolarini ko'rib chiqdi va tahlil qildi. Bu kuzatishlarning barchasini u "Kundalik hayot psixopatologiyasi" (1904) asarida joylashtirgan. Keling, psixologning inson xotirasining unutish kabi xususiyati haqidagi fikrlariga to'xtalib o'tamiz. Z.Freydning fikricha, unutish o'z-o'zidan sodir bo'ladigan jarayon bo'lib, uni ma'lum vaqt oraliq'ida sodir bo'lgan deb hisoblash mumkin. O'z ma'lumotlariga asoslanib, u turli xil unutish turlariga ko'plab misollar [keltiradi - taassurotlarni](#), niyatlarni, bilimlarni



unutish. Masalan, har qanday og'riqli fikrlar va taassurotlarni unutish haqida gapirar ekan, u hatto sog'lom va nevroitik bo'lmagan odamlarda ham og'riqli fikrlarning xotiralari qandaydir to'siqlarga duch kelishini ta'kidlaydi.

Pragmatizm asoschilaridan biri bo'lgan amerikalik psixolog Uilyam Jeymsning g'oyalari qiziqarli va bizning ishimizga qo'shish uchun asoslidir. U o'zining "Psixologiya" (1905) asarida xotiraga katta o'rin ajratadi. Xotiraga ko'ra, V. Jeyms o'tmishdagi ruhiy holat haqidagi bilimni bizdan bevosita ongli bo'lishni to'xtatgandan keyin tushunadi, ya'ni. xotira - bu odam hozirda o'ylamaydigan va o'tmishdagi hodisa sifatida xabardor bo'lgan voqea yoki haqiqat haqidagi bilimdir. V.Jeyms xotira hodisalari deb atagan xotira jarayonlarini tahlil qilib, ularning assotsiativ xususiyatini qayd etdi. Yodlash [va eslab qolishning sababi](#), V. Jeymsning fikricha, g'oyalar assotsiatsiyasi bilan bir xil rol o'ynaydigan asab tizimidagi odatiylik qonunidir. Xuddi shu assotsiativ nazariyaga asoslanib, U.Jeyms yaxshi xotirani rivojlantirish shartlarini tushuntiradi.

V.Jeymsning inson xotirasining rivojlanishi haqidagi fikrlari bizning davrimizda ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Ayniqsa, imtihonga tayyorgarlik haqidagi fikrlari qiziq. Uning ta'kidlashicha, "yodlash usuli" o'zini oqlamaydi, chunki. uning yordami bilan inson ongida boshqa fikrlash ob'ektlari bilan mustahkam assotsiatsiyalar yaratilmaydi va oddiy siqilish orqali olingan bilimlar muqarrar ravishda unutiladi. Uning tavsiyalariga ko'ra, xotirada o'zlashtirilgan aqliy material turli kontekstlar bilan bog'liq holda to'planishi, turli nuqtai nazardan yoritilgan va boshqa tashqi hodisalar bilan bog'langan holda qayta-qayta muhokama qilinishi kerak. Shundagina idrok etilayotgan material aqlning boshqa elementlari bilan aloqaga kirishadigan va xotirada uzoq vaqt saqlanib qoladigan tizimni shakllantira oladi.

A.R. Luriya SSSR Fanlar akademiyasining akademigi bo'lgan, u mahalliy miya lezyonlarida yuqori ruhiy jarayonlarni buzish bo'yicha asarlari bilan mashhur. Biz [uning qiziqarli](#), qaysidir ma'noda publitsistik asaridan biri bo'lgan "Buyuk xotiraning kichik kitobi"



ni ko'rib chiqamiz. Muallif bu kitobni fenomenal xotiraga ega odamning 30 yillik kuzatishlari asosida yozgan. Bunday uzoq vaqt davomida u juda ko'p materiallar to'plashga muvaffaq bo'ldi, bu unga nafaqat ushbu shaxsni xotirasining asosiy shakllari va usullarini o'rganish, balki uning shaxsiyatining asosiy xususiyatlarini tasvirlash imkonini berdi. Bu odamning xotirasi (A.R.Luriya o'z asarida Sh. deb ataydi) haqiqatdan ham ajoyib edi. Sifatida A.R. Luriya, u nafaqat hajmida, balki izlarni ushlab turish kuchida ham chegaraga ega emas. Uning tajribalari shuni ko'rsatdiki, bu odam har qanday uzun so'z turkumini muvaffaqiyatli va qiyinchiliksiz takrorlay oladi. Olim aniqlaganidek, bu odamning yodlashi to'g'ridan-to'g'ri xususiyatga ega bo'lib, uning yodlash mexanizmlari shundan iboratki, u yo unga taqdim etilgan so'zlar qatorini ko'rishni davom ettirdi yoki unga aytilgan so'zlarni yoki raqamlarni aylantirdi. vizual tasvirlarga aylantiradi.

Fanda xotiraning tabiiy imkoniyatlari uch qismga bo'lib o'rganiladi. Bular taassurot, qaytarish va assotsiatsiyalar.

1. Taassurotga ko'rish va eshitish orqali ega bo'linadi. Insondagi ko'rish hissi boshqa hissiy a'zolarga nisbatan kuchliroq sanaladi. Chunki ko'zdan miyaga boradigan nervlar quloq nervlariga nisbatan 20 marta qalinroq.

Masalan, Mark Tven sahnada o'ynashi kerak bo'lgan rolni qaydlar yordamida yaxshi eslab qola olmagach, rasmlar bilan ishlagan va bu qiyinchiliklarni osonlikcha yengib o'tolgan ekan.

2. Qaytarish. Qadimda ko'pchilik olimlar kichik yoshligidayoq butun boshli kitoblarni aynan qaytarish orqali yod olishgan.

3. Assotsiatsiya - o'xshashlik. Biror fakti boshqa narsa bilan qiyoslash orqali eslab qolish. Misol uchun tanishingizning telefon raqamini uy nomeringiz, tug'ilgan yilingiz yoki kundalik yuradigan avtobusingiz raqami bilan qiyoslab, assotsiatsiya qilishingiz mumkin.



Xotira bilan bog‘liq muammolarga hatto bolalar ham duch kelishadi. Bunday muammolarni e‘tibordan chetda qoldirmaslik kerak, chunki inson kelajakdagi hayotiy qobiliyatlari xotira bilan chambarchas bog‘liq. Bolalar xotira pastligi tufayli o‘qishdan ortda qoladi, ta‘lim olish muassasalariga borgisi kelmaydi, bola asabiy, jaxldor va yig‘loqi bo‘lib qoladi. Muammoga e‘tiborsizlik qilinsa, unda xotirani rivojlantirish qiyin bo‘ladi, shu sababli choralarni o‘z vaqtida ko‘rish kerak.

Hozirgi kunda xotirani yaxshilash uchun medikamentoz terapiya va xalq tabobati vositalarini qo‘llash mumkin. Agar xotira juda ham pasaygan bo‘lsa, shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.

Inson xotira funktsiyasining mexanizmi juda ta‘sirchan, u ko‘pgina sabablar natijasida buzilishi mumkin. Shifokorlarning fikricha, xotiraning pasayishiga quyidagi bir qator omillar sabab bo‘lishi mumkin:

- Jismoniy va aqliy zo‘riqish;
- Haddan ortiq ko‘p aqliy mehnat qilish, charchash;
- Surunkali uyqusizlik;
- Surunkali stress;
- Kuchli stressni boshdan kechirish;
- Tamaki mahsulotlari chekish;
- Alkogolli ichimliklarni suiste‘mol qilish;
- Narkotiklar qabul qilish;
- Bosh miyadagi yoshga bog‘liq o‘zgarishlar;
- Insult;
- Kalla suyagi jarohatlari (ochiq va yopiq);
- Qalqonsimon bez kasalliklari;
- Qon tomirlar kasalligi;
- Yurak kasalliklari sababli miyada qon aylanishi buzilishi;



- Ba'zi dori preparatlarini qabul qilish;

Xotira muammolari haqida shikoyatlar mavjud bo'lganda yoki yangi tashxis qo'yilganda, shikoyatlarni kamaytirish va kasallikning rivojlanishiga yo'l qo'ymaslik uchun kundalik hayotda ba'zi ehtiyot choralarini ko'rish mumkin.

Har kuni jismoniy faol bo'ling

Mashq qilish nafaqat qon oqimini va miya kislorodini oshirish orqali miya sog'lig'ini himoya qiladi, balki yurak-qon tomir sog'lig'iga ham hissa qo'shadi. Siz yurishingiz, velosipedda sayr qilishingiz yoki yugurishingiz mumkin. Mashq qilish stressni kamaytiradi; Bu depressiyaga moyillikni oldini oladi. Agar siz endigina mashq qilishni boshlayotgan bo'lsangiz, qo'shimcha kasalliklar mavjud bo'lsa, avval shifokoringiz bilan maslahatlashsangiz to'g'ri bo'ladi.

Aksariyat sog'lom kattalar uchun haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha aerobik faoliyatni, masalan, tez yurishni yoki haftasiga 75 daqiqa yugurish kabi kuchli aerobik faoliyatni tavsiya qiladi. Ushbu faoliyatni hafta davomida tarqatish yaxshidir. To'liq mashq qilishga vaqtingiz bo'lmasa, kun davomida bir necha 10 daqiqalik piyoda yurishga harakat qiling..

Aqliy faol bo'ling

Jismoniy faollik tanangizni formada saqlaganidek, ongingizni band qiladigan harakatlar ham miyangizni dam oldirishga yordam beradi. Masalan, krossvord toldirish, rasm chizish, biron musiqa asbobini chalish va hakazo...

Surunkali sog'liq muammolarini boshqaring

Yuqori qon bosimi, qalqonsimon bez kasalliklari, diabet, depressiya, vitamin yetishmasligi, eshitish qobiliyatini yo'qotish va semizlik kabi tibbiy sharoitlar bilan kurashish uchun shifokor tavsiyalariga amal qiling. O'zingizga qanchalik yaxshi g'amxo'rlik qilsangiz,



xotirangiz shunchalik yaxshi bo'ladi. Doimiy ravishda qabul qiladigan dori-darmonlarni shifokoringiz bilan ko'rib chiqing. Ba'zi dorilar xotiraga ta'sir qilishi mumkin.

Insonlar bilan vaqt o'tkazing

Ijtimoiy muloqot depressiya va stressning oldini olishga yordam beradi. Ularning ikkalasi ham xotirani yo'qotishga yordam beradi. Yaqinlaringiz, do'stlaringiz va boshqa odamlar bilan uchrashish imkoniyatlarini qidiring, ayniqsa yolg'iz yashasangiz..

Muntazam uyqu

Uyqu tartibiga amal qilish o'rganishni osonlashtiradi va xotirani mustahkamlaydi. Kechasi bir vaqtning o'zida va muntazam ravishda uxlang. Charchoqni kamaytirish uchun jadvallaringizni rejalashtiring yoki kunning boshida sayohat qiling.

Uyqusizlik va uyqu apnesi kabi ba'zi muammolar sizni eslab qolishingizni qiyinlashtirishi mumkin, chunki ular sizni kun davomida ko'proq charchatadi..

Kunning bir vaqtida qisqa dam oling. Qisqa muddatli uyqu charchoqni kamaytiradi va dam olish konsentratsiyani yaxshilaydi. Kattalar muntazam ravishda kechasi 7 dan 9 soatgacha uxlashlari kerak.

Xulosa: Xotira biz ilgari idrok qilgan, boshdan kechirgan va bajargan ishlarimizni yodda saqlash, keyinchalik ularni eslash yoki xotirlash jarayonidir. Biz har kuni yangi narsalarni bilamiz, kun sayin bilimlarimiz boyib boradi. Xotira faoliyatida shaxsning g'oyaviy yo'nalishi katta o'rin egallaydi. Bu yo'nalish uning faoliyatini hayot sharoiti ta'sirida shakllantiradi. Kishi o'zining shu faoliyati uchun muhim bo'lgan voqea, hodisalarni yaxshi eslab qoladi. Aksincha, kishi uchun kam ahamiyatga ega bo'lgan narsalar yomon esda qoldiriladi va tezda unutib yuboriladi. Shuni ta'kidlash joizki, keltirilgan mazkur ta'rif xotiraning murakkab, keng qamrovli jihatlarini to'la ta'kidlash imkoniyatiga ega. Shaxsning yo'nalishi uning qiziqishida ifodalanadi. Kishining qiziqishi xotiraga aniq va kuchli ta'sir



ko'rsatadi, ya'ni yaxshi esda olib qolishni ta'minlaydi. Biz ko'pincha u yoki bu narsa va hodisalarni yomon esda qoldiramiz. Bu xotirani yomonligini emas, balki ularga qiziqish yo'qligini ko'rsatadi. Masalan, o'quvchilar hamma fanlarni bir xil o'zlashtira olmaydilar. Bu ularning har xil xotiraga ega ekanliklar bilan emas, balki o'qitilayotgan fanga qiziqishning har xilligi bilan tushuntiriladi. Esda olib qolishga kishining emotsional munosabati ham katta ta'sir ko'rsatadi. Kishi uchun yaqqol hayajonli reaksiya vujudga keltiruvchi narsalar ongda chuqur iz qoldirib, puxta va uzoq yodda saqlanadi. Biz bir narsadan ta'sirlansak, o'sha uzoq vaqt esda saqlanadi. Samarali xotira kishining iroda sifatlariga ham bog'liqdir.

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. Abdukarimovich, 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>