

XOTIRA

DTPI Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 1-bosqich talabalari

Ismoilova Sevara Abdurahmon qizi

Yodgorova Jasmina Shuhrat qizi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Xotira jarayoni, Xotira jarayonining asoslari, Xotira psixologiyasi, inson faoliyatidagi ahamiyati, ishlash mexanizmlari, Xotira turlari, Xotiraning shaxsiy rivojlanishi, Xotira buzilishlari, Xotirani rivojlantirish, ongsiz xotirani faollashtirish, psixologik treninglar, xotiraning jamiyatdagi va shaxs hayotidagi o'rni haqidagi fikr va mulohazalar keng tarzda yoritilgan.*

Абстрактный: *В данной статье процесс памяти, основы процесса памяти, психология памяти, ее значение в деятельности человека, механизмы работы, виды памяти, личностное развитие памяти, нарушения памяти, развитие памяти, активация бессознательной памяти, психологические обучение, широко освещаются мнения о роли памяти в обществе и в жизни человека, комментарии.*

Abstract: *This article covers the Memory Process, Fundamentals of the Memory Process, Psychology of Memory, Importance in Human Activity, Mechanisms of Operation, Types of Memory, Personal Development of Memory, Memory Disorders, Memory Development, Activation of Unconscious Memory, Psychological Training, and Thoughts and Comments on the Role of Memory in Society and Individual Life.*

Kalit so'zlar: *Xotira, Xotira psixologiyasi, Psixologik treninglar, Kognitiv jarayonlar, O'rganish jarayoni, Xotira mexanizmlari, Ta'lim va Xotira, Xotira rivojlanishi, Xotirani saqlash, Ijtimoiy faoliyat, Ongsiz xotira, Xotira turlari*

Xotira — inson aqliy faoliyatining ajralmas qismi bo'lib, har bir insonning o'z tajribasi, bilimlari va his-tuyg'ularini saqlash, qayta ishlash va eslab qolish jarayonidir. Xotira faqat o'tmishdagi voqealarni eslashdan iborat emas, balki yangi bilimlarni o'rganish, ma'lumotlarni qayta ishlash va jamiyatda muvaffaqiyatli

ijtimoiy aloqalarni o'rnatishda muhim rol o'ynaydi. Insonning xotirasi uning shaxsiy rivojlanishi, ta'limi va o'z-o'zini anglash jarayonida katta ahamiyatga ega. Xotira, psixologik nuqtai nazardan, bir nechta turga bo'linadi. Ular orasida qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira alohida o'rin tutadi. Qisqa muddatli xotira bizga kundalik vazifalarni bajarishda yordam beradi. Masalan, telefon raqamlarini yodda saqlash yoki yangi ma'lumotlarni o'rganish uchun qisqa muddatli xotira ishlatiladi. Uzoq muddatli xotira esa o'tmishdagi tajribalarni, bilimlarni va hissiyotlarni saqlashga yordam beradi. Bu turdagi xotira orqali inson o'zining shaxsiy tajribalarini yodda tutadi, shuningdek, jamiyatdagi o'z o'rnini topishda yordam beradi. Xotira faqat ma'lumotlarni saqlashdan iborat emas, balki insonning o'rganish va rivojlanish jarayonida asosiy vosita hisoblanadi. Xotira orqali inson o'z tajribalarini qayta ishlaydi, ulardan saboq oladi va yangi vaziyatlarga moslashadi. Xotira — bu insonning aqliy qobiliyatlarining rivojlanishiga, yangi bilimlarni egallashiga yordam beruvchi vosita. Shuningdek, xotira yordamida inson o'z hayotida duch kelgan muammolarni hal qilish uchun kerakli tajriba va bilimlarni qo'llaydi. Xotira va til o'rtasidagi bog'liqlikni ham e'tiborga olish lozim. Til — bu insonning o'z fikrlarini va his-tuyg'ularini ifodalash vositasi bo'lib, u xotira jarayonini tashkil etadi. Inson ma'lumotlarni til orqali eslab qoladi va ularni qayta ishlashda til yordamida o'zgartiradi. Ayniqsa, bolalar uchun til o'rganish jarayoni xotira bilan chambarchas bog'liqdir. Til orqali bolalar o'z tajribalarini so'zlar bilan ifodalab, eslab qolish va yangi bilimlarni o'rganish jarayonini tezlashtiradilar. Xotira va uning ishlash mexanizmlarini tushunish, nafaqat psixologiya, balki ta'lim jarayonlarini samarali tashkil etishda ham muhimdir. O'rganish jarayonida xotira faoliyatini yaxshilash va uni rivojlantirish orqali insonlar yanada samarali o'rganadilar, ma'lumotlarni yaxshiroq eslab qoladilar va hayotdagi muammolarni yechish uchun yangicha yondashuvlarni ishlab chiqadilar. Xotira insonning barcha aqliy jarayonlarini birlashtirib, ularni maqsadli va samarali amalga oshirishga yordam beradi. Xotira bilan bog'liq bo'lgan muammolar, masalan, xotira buzilishlari yoki unutish jarayonlari, insonning psixologik salomatligi va kognitiv faoliyatini yomonlashtirishi mumkin. Shu sababli, xotiraga e'tibor berish, uning

ishlashini qo'llab-quvvatlash va rivojlantirish, insonning umumiy farovonligini ta'minlashda katta ahamiyatga ega. Tulving xotirani ikkiga ajratdi: episodik xotira (shaxsiy tajribalar) va semantik xotira (umumiy bilimlar). U xotira turlarining faoliyatini va ularning insonning kognitiv jarayonlariga ta'sirini o'rganib, xotira bilan bog'liq turli fenomenlarni tushuntirgan. Insonning xotirasi ijtimoiy aloqalar, o'rganish va rivojlanish jarayonida asosiy vosita sifatida ishlaydi. Odamlar o'z tajribalarini boshqalarga yetkazish, yangi bilimlarni o'rganish va kelajakdagi qadamlarini rejalashtirishda xotiradan foydalanadilar. Xotira orqali insonlar hayotiy tajriba, hissiyot va bilimlarni birlashtiradilar, bu esa ularning kelajakdagi qarorlarini shakllantiradi. Xotira nafaqat insonning shaxsiy hayotida, balki jamiyatda ham muhim rol o'ynaydi. Har bir insonning kollektiv xotirasi jamiyatning madaniy va tarixiy merosini saqlashda yordam beradi. Jamiyatlar o'z tarixini, an'alarini va qadriyatlarini xotira orqali avloddan avlodga o'tkazadilar, bu esa ularning o'zligini saqlab qolishiga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, Xotira orqali inson o'z o'tmishini eslab qoladi, o'tmishdagi xatolardan xulosa qilib kelajakka intiladi, xotira yordamida, bilim oladi, kashfiyotlar qiladi, o'z ustida ishlaydi, o'z sohasida rivojlanadi. Lekin xotira mustahkam bolishi uchun inson hayotida davomida saqlanib qolishi uchun, uni rivojlantirish va u ustida ishlash lozim, mexanizmlarini tushinish va vaqti vaqti bilan dam oldirib turish ham lozim, chunki kuchli bosim natijasida inson o'ziga zarar yetkazish mumkin buning natijasida xotira o'z faoliyatini malum muddatda bazan bir umr ham to'xtatishi mumkin, Xotira inson uchun ham jamiyat uchun ham muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Tursunov, A. — "Psixologiya asoslari". 2005-yil
2. Nazarov, N. — "Kognitiv psixologiya". 2012-yil
3. Jabborov, B. — "Inson psixologiyasi". 2008-yil
4. Ismailova, Z. — "Xotira va uning psixologik xususiyatlari". 2010-yil
5. Azimov, R. — "Kognitiv jarayonlar va xotira". 2015-yil.