



## XOTIRA VA UNING ÓZIGA XOS HUSUSIYATLARI

Ibragimova Gulzoda Orifxon qizi  
Termiz davlat pedagogika instituti talabasi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada xotira haqida umumiy tushuncha, xotira turlari va xotirani qanday qilib mustahkamlash usullari haqida ma'lumotlar keltirilgan.

**Kalit sózlari:** Neyron, signallar, nerv hujayralari, tashqi sezgilar, miya, idrok, tadqiqotlar.

Inson zoti bu dunyoga kelib, hayot beqaror ekan har bir qilgan hatti-harakati, kónayotgan voqealari, tanishayotgan insonlarning tashqi kórinishlari Va hakoza bularning barchasi Inson xotirasida óz órnini egallab boradi. Inson xotirasi óylab qarasa yaxshi narsa. Asrlar davomida insoniyat bir -birining ma'lumotlarini eslab qolish qobiliyatidan qórqib kelgan. Hozir buni tassavur qilish qilin, lekin órtacha odam tarixiy ma'lumotlardan foydalanish imkoniyati cheklangan paytlarda tarix og'zaki ravishda uzatilar edi.

Hozirgi kunda Olimlar ótkazgan tadqiqotlar shuni, kórsatadiki Inson xotirasini to'g'ri baxolaydigan bólsak miyamizda saqlashi mumkun bólgan ma'lumotlarning chegarasi juda katta. Pol. Reber Shimoliy-G'arbiy universitetining psixologiya proffesirining bu borada fikri inson xotirasi 2,5 petabayt ma'lumot sig'ishi bu taxminan 300 yillik "video"ga teng

Professor Reber ózining hisob kitobini quydagilarga asoslaydi. Birinchidan inson miyasi bir millionga yaqin neyronlardan iborat. Neyron - bu miyya atrofida signallarni yuborish uchun ma'sul bólgan nerv hujayralari. Ular bizga tashqi sezgilarimiz orqali jismoniy dunyoni talqin qilishga yordam beradi. Bizning miyamizdagi neyronlarning har bir Boshqa neyronlar bilan taxminan 1,000 ta aloqani hosil qiladi. Bu 2,5 petabayt ma'lumot 2,5 million gigabaytni tashkil qiladi, ammo buncha saqlash maydoni bilan nega biz bunchalik kóp narsani unutimiz? Buning asosiy sababi ularning tez tez takrorlab esga qayta tushurmasligimiz deb óylayman, chunki xotira deganda ózi oldin idrok etilgan narsa va voqealarni esda saqlash va zarur bólganda tiklashdan iborat psixik jarayon tushuniladi. Xotiramizda turli xil voqealar qisman saqlanib qoladi. U biz eslashni xohlaydigan bólsin, yokida unutishni istaganlarimiz buning ahamiyati yoq. Ótkir Hoshimov óz asarida yomon xotiraga shunday ta'rif berib ótgan yomon xotira huddiki qólingiz ustidan chiqqan davosiz yaradek. Uni unutishni xohlaysiz, hattoki bunga bor imkoniyatlaringizni ishga solib ham urunib kórishimiz mumkun. Shunaqangi vaqtlar bóladiki ózingiz xohlamagan holda ósha yaraga tegish orqali o'sha xatiralarni yana qayta esga olasiz. Shunday xotirlar bor uni hattoki eslagingiz ham kelmeydi. Yosh bolalarda xotira yaxshi bóladiki deyishadi bu gapga qanday qaraymiz. Menimcha, chindan ham tez ilg'ab oladigan, tez esda qoladigan va uzoq vaqt eslab yuradigan insonlar kichik bolalar hisoblanadi. Yosh bolaga kichiginaligida yomon kóradigan qilg'ini qilsangiz sizni bir umur yomon kórib qoladi, chunki unga yomon bólib kóringansiz yoshligidan sizni timin deb biladi. Shuning uchun ham hamma yosh bolaga yaxshi muoamalda bólishadi. U gódak kichiginagina gul ku axir unga qattiq gapirish mumkun emas.



Kundalik tajribamiz ko'rsatadiki, esda qolgan narsalarning hammasi ham esimizga tushavermaydi, ularning bir qismi unitiladi. Unitish ham xotiraga oid hodisadir. Taassurotlarni ana shunday esda qoldirish va keyin esga tushirishning fiziologik asosi muvaqqat nerv bog'lanishlaridir, bu muvaqqat bog'lanishlarning hosil bo'lish, mustahkamlanish va keyin jonlanish (tiklanish) jarayoni deyiladi.

Ilgari idrok qilingan narsalarning esimizga tushgan obrazlari tassavur deb ataladi. Bu xotiramizda saqlanib qolgan idrok obrazlari bo'lib, mazmunan obrazli xotiraga taalluqlidir. Odam xotirasining asosiy mazmunini nutq soz materialini tashkil etadi. Idrok qilingan narsa va hodisalarning nomlari o'qilgan matnlar, so'zlar, gaplar boshqalarning nutqi esda olib qolinadi, esda saqlanib qoladi va esga tushiriladi. Lekin nutq esda olib qolinganda u yokii bu oddiy tovushlar birikish sistemalari emas, balki nutqda ifodalangan ma'no, o'zi va boshqalarning fikrlari esda qoladi va esga tushadi. Biz ko'ngildan kechirgan tuyg'ular, har xil mushkul ish-harakatlar ham xotirada mazmunini tashkil qiladilar. Shu sababli esda qoladigan materialning xilma-xil mazmuniga qarab xotirani odatda obrazli sozlogik, emotsional va harakat xotirasi kabi xillarga ajratiladi. Shunday qilib, ongimiz aks ettirgan narsalarni mustahkamlash, saqlab va keyinchalik tiklash ya'ni esga tushirishdan iborat bo'lgan aqliy faoliyat xotira deb ataladi.

#### REFERENCES:

69. P.I.Ivanov.M.E.Zufarova Umumiy Psixologiya
70. G'oziyev E "Umumiy psixologiya" 1-kitobi Toshkent 2004
71. Ashurova, S. F., & qizi Karimova, M. N. (2023). OILADA O 'SMIRLARNING SOG'LOM TURMUSH TARZI VA OILAVIY HAYOT HAQIDAGI TASAVVURLARI SHAKLLANISHINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK OMILLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(5), 363-368.
72. qizi Ashurova, S. F. (2023). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK QO 'LLAB-QUVVATLASHDA PSIXOLOGIK XIZMATNING O 'ZIGA XOS JIHATLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(9), 418-421.
73. qizi Ashurova, S. F. (2023). OILADA YOSHLARNING SOG 'LOM TURMUSH TARZIGA MUNOSABAT SHAKLLANISHINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK OMILLARI MUAMMO SIFATIDA. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(10), 32-35.
74. qizi Imonova, M. B. (2023). MUSIQANING INSON HISSIYOTIGA TASIRI. *Results of National Scientific Research International Journal*, 2(3), 156-161.
75. Иманов, Б., & Имонова, М. (2021). Развитие творческих способностей учеников при выполнении проблемных экспериментов по физике с помощью инновационных технологий. *Общество и инновации*, 2(2), 222-227.
76. Imonova, M. B. (2023). Oila tinchligi-jamiyat faravonligi asosi. Finland academic research science publisher, 1148-1151.



77. qizi Imonova, M. B. (2023). MUSIQANING INSON HISSIYOTIGA TASIRI. Results of National Scientific Research International Journal, 2(3), 156-161.
78. Имонова, М. (2023). Musiqiy tarbiya–qudratli quroldir yohud musiqiy tarbiyaning shaxs shakllanishiga tasiri. Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика, 1(1), 35-37.
79. Имонова, М., & Таджиева, Д. (2023). Boshlangich sinf oquvchilarida milliy tarbiyani pedagogik va psixologik rivojlanishi qonuniyatlari. Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика, 1(1), 74-76.
80. Иманова, М. Б. (2021). ШАХС ХАРАКТЕРИ АКЦЕНТУАЦИЯСИ ВА ДЕСТРУКТИВ ХУЛҚ-АТВОР. Academic research in educational sciences, 2(11), 1399-1403.
81. Imanov, B. (2023). NEGATIVE FACTORS AFFECTING THE QUALITY OF EDUCATION AND WAYS TO ELIMINATE THEM. Science and innovation, 2(B3), 355-358.
82. Имонова, М. Б. (2023). ВАЖНОСТЬ СЕСТРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ В ЛИЧНОМ РАЗВИТИИ. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(22), 120-123.
83. Imonova, M. B. (2023). Causes of Suicide Tendency in Adolescents. Journal of Discoveries in Applied and Natural Science, 1(1), 62-67.
84. Иманов, Б., & Иманова, М. Б. Қ. (2021). ДАРС ТУЗИЛМАСИ ВА УНГА ТАЙЁРГАРЛИК. Academic research in educational sciences, 2(5), 1158-1162.
85. Имонова, М. Б. (2023). РОЛЬ ОТНОШЕНИЯ СИБЛИНГА В ПРОБУЖДЕНИИ МОТИВОВ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 3(10), 101-104.
86. Imanov, B. B. (2023). O'QUVCHILARNING TABIATDA SODIR BO'LAYOTGAN FIZIK JARAYONLARNI ANGLAB ETISHDA TAJRIBALARNING O'RNI. Interpretation and researches, 2(1).
87. Imanov, B. (2023). NEGATIVE FACTORS AFFECTING THE QUALITY OF EDUCATION AND WAYS TO ELIMINATE THEM. Science and innovation, 2(B3), 355-358.
88. Imanov, B. B. (2021). Competences in the quality of education and their organization. ASIAN JOURNAL OF MULTIDIMENSIONAL RESEARCH, 10(5), 419-424.
89. Imanov, B. B. (2021). Lesson and its analysis as factor of increasing the quality of education. European scholar Journal. Available online at//www.scolarzest.com, 1.
90. Каримова, М. (2023). O'zbek oilalarida qizlarni oilaviy hayot haqidagi tasavvurlarining ijtimoiy-psixologik jihatlari. Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика, 1(1), 37-40.
91. qizi Karimova, M. N., & Ashurova, S. F. (2023). PROFESSIONAL TA'LIMDA TAHSIL OLAYOTGAN QIZLARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASH VA ULARDA SOG 'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(5), 369-373.



92. Karimova, M. (2023). QIZLARNING MUHABBAT BORASIDAGI TASAVVURLARINING OILA MUSTAHKAMLIGIGA TA'SIRI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(2).
93. Ne'Matullayeva, S. (2022). MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA O 'YIN TERAPIYASINI QO'LLASHGA OID QARASHLAR. Science and innovation, 1(B4), 444-449.
94. Nematullaeva, S. (2023). DEVELOPING COMMUNICATION SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN THROUGH GAME THERAPY. Horizon: Journal of Humanity and Artificial Intelligence, 2(4), 86-88.
95. Ne'matullayeva, S. (2022). Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida oyin terapiyasini qo'llashda innovatsion usullar. O 'zbekiston milliy universiteti xabarlar, 1(6).
96. Nematullaeva, S. (2023, April). The role of play therapy in a child's life. In Academic International Conference on Multi-Disciplinary Studies and Education (Vol. 1, No. 1, pp. 9-10).
97. Неъматуллаева, С. Х. (2023). Влияние Игровой Терапии В Формировании Личности Детей. Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture, 4(2), 31-33.
98. Нематуллаева, С. (2023). Maktabgacha yoshdagi bolalarning shaxs sifatida kamolotida o'yin terapiyasining ahamiyati . Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика, 1(1), 43-46. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/psychological-service-education/article/view/23475>
99. qizi Ne'matullayeva, S. X., & Ulug'bek qizi Abduqahhorova, M. (2023). BOLA SHAXSINING RIVOJIDA O 'YIN TERAPIYASINI QO 'LLASH SHART-SHAROITLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(9), 341-344.
100. Ne'matullayeva, S. (2022). PERSPECTIVES ON THE USE OF PLAY THERAPY IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS. Science and Innovation, 1(4), 444-449.
101. Норбошева, М. А. (2023). КЛАССИФИКАЦИЯ МОТИВОВ УЧЕНИЯ. Educational Research in Universal Sciences, 2(5), 255-258.
102. НОРБОШЕВА, М. А. (2020). Отражение Национальных Ценностей В Национальных Играх. ECLSS Online 2020b, 312.