

XOTIRANI MUSTAHKAMLASH VA YO‘QOLGAN XOTIRALARNI TIKLASH USULLARI

Soatqulova Aziza Tòlqin qizi

Termiz davlat pedagogika instituti talabasi

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

Kalit so‘zlar: *Xotira, sezgi, tafakkur, diqqat, xis-tuyg‘u, ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira, obraz, tasavvur.*

Xotira - idrok etilgan narsa va hodisalarni yoki o‘tmish tajribalarini va esta qoldirish va zarur bo‘lganda tiklashdan iborat psixik jarayon. Xotira eng yaxshi damlarni esda qoldiradi. U nerv sistemasi xususiyatlaridan biri bólib, tashqi olam voqealari va organizm reaksiyalari haqidagi axborotni uzoq saqlash hamda uni ong faoliyatida va xulq, xatti harakati doirasida takror chiqarish qobiliyatida namoyon bòladi. Xotira individning óz tajribasida esda olib qolish, esda saqlash va keyinchalik uni yana esga tushirishi xotira deb ataladi. Xotira haqidagi dastlabki ilmiy qarashlar Sharq mutafakkirlari va yunon faylasuflari Aristotel va boshqalarda uchraydi. Xususan Farobiy xotiraga bilishdagi aqliy jarayonning tarkibiy qismi sifatida qarab, xotirani, faqat inson emas, hayvonga ham xos xususiyat ekanini alohida ta‘kidlaydi. Xotira odatda eslash deb tushuniladi, inson shaxsiy faoliyatida hayot sharoitini saqlab qolish va keyinchalik takrorlash bu xotiradir. Unda aqliy jarayonni miloddan avvalgi IV asrda Aristotel órganishni boshlagan. Psixologiya, pedagogika, kibirnetika, tibbiyot, neyrofizalogiya va biokimyo kabi fandan orqali xotira shaxs rivojlanishining yaxlitligi ta‘minlashini bilishimiz mumkin bòladi. Har qanday aqliy elementlarni hatto xato bòlsa ham bir elementlarni keyingilari bilan “biriktirish” uchun xotira ushlab turadi. E.S.Rapasevich ta‘kidlaganidek, xotira ruhiy hayot birligining zaruriy shartidir, inson uning shaxsiyat birligidir. Xotira orqali odam bilimlarini to‘playdi va undan kerakli vaqtda foydalanadi, har qanday mahoratni shaxs xotirasida mustahkamlanmasdan tasavvur etib bòlmaydi, harakat usullari yo‘nalishlari xotira ishtirokisiz amalga oshmaydi. Psixologiyada xotiraning quyidagi asosiy turlari ajralib turadi: yodlash, saqlash, unutish, reproduksiya. R.S.Nemov bu jarayonlarni avtonom emas aqliy



qobiliyatlar ular faoliyatda shakllanadi va u tomonidan belgilanadi. 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 tasuratlarni birlashtirish voqelik predmetlar va hodisalarning sezish jarayoniga ta'sir etishi ham bevosita xotiraga bog'liqdir”. Mexanik yodlash: material va narsalarning orasidagi aloqalarni tushunmagan holda yodlashdir. E.S.Rapatsevich “ushlab turish xotirada o'rganilgan, ya'ni miyyadagi iz va bog'lanishlarning saqlanishidir” deydi. 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.Ebbinghaus, 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 xotira 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 ongining ajralmas qismi hisoblanadi. Har bir inson uchun xotira inson ongining eng muhim omilidir. Xotira inson uchun juda kerak chunki inson hayoti davomida ko'p narsalarni esda olib qolish zarur bo'ladi. Xotirani doimiy ravishda mashq qildirib chiniqtirib yurish, keksalikda xotiraning yo'lishining oldini oladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. P.I.Ivanov.M.E.Zufarova Umumiy Psixologiya
2. G'oziyev E “Umumiy psixologiya” 1-kitobi Toshkent 2004
3. 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.
4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. Imonova, M. B. (2023). Oila tinchligi–jamiyat faravonligi asosi. Finland academic research science publisher, 1148-1151.

8. qizi Imonova, M. B. (2023). MUSIQANING INSON HISSIYOTIGA TASIRI. Results of National Scientific Research International Journal, 2(3), 156-161.

9. 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.

10. 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.

11. Иманова, М. Б. (2021). ШАХС ХАРАКТЕРИ АКЦЕНТУАЦИЯСИ ВА ДЕСТРУКТИВ ХУЛҚ-АТВОР. Academic research in educational sciences, 2(11), 1399-1403.

12. Imanov, B. (2023). NEGATIVE FACTORS AFFECTING THE QUALITY OF EDUCATION AND WAYS TO ELIMINATE THEM. Science and innovation, 2(B3), 355-358.

13. Имонова, М. Б. (2023). ВАЖНОСТЬ СЕСТРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ В ЛИЧНОМ РАЗВИТИИ. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(22), 120-123.

14. Imonova, M. B. (2023). Causes of Suicide Tendency in Adolescents. Journal of Discoveries in Applied and Natural Science, 1(1), 62-67.

15. Иманов, Б., & Иманова, М. Б. Қ. (2021). ДАРС ТУЗИЛМАСИ ВА УНГА ТАЙЁРГАРЛИК. Academic research in educational sciences, 2(5), 1158-1162.



16. Имонова, М. Б. (2023). РОЛЬ ОТНОШЕНИЯ СИБЛИНГА В ПРОБУЖДЕНИИ МОТИВОВ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 3(10), 101-104.

17. 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.

18. Karimova, M. (2023). QIZLARNING MUHABBAT BORASIDAGI TASAVVURLARINING OILA MUSTAHKAMLIGIGA TA'SIRI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(2).

19. Ne'Matullayeva, S. (2022). MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA O 'YIN TERAPIYASINI QO'LLASHGA OID QARASHLAR. Science and innovation, 1(B4), 444-449.

20. Nematullaeva, S. (2023). DEVELOPING COMMUNICATION SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN THROUGH GAME THERAPY. Horizon: Journal of Humanity and Artificial Intelligence, 2(4), 86-88.

21. Ne'matullayeva, S. (2022). Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida oyin terapiyasini qo'llashda innovatsion usullar. O 'zbekiston milliy universiteti xabarlari, 1(6).

22. 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).

23. Неъматуллаева, С. Х. (2023). Влияние Игровой Терапии В Формировании Личности Детей. Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture, 4(2), 31-33.

24. 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>

25. 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.

26. Ne'matullayeva, S. (2022). PERSPECTIVES ON THE USE OF PLAY THERAPY IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS. Science and Innovation, 1(4), 444-449.



27. Норбошева, М. А. (2023). КЛАССИФИКАЦИЯ МОТИВОВ УЧЕНИЯ. Educational Research in Universal Sciences, 2(5), 255-258.

28. НОРБОШЕВА, М. А. (2020). Отражение Национальных Ценностей В Национальных Играх. ECLSS Online 2020b, 312.

29. Нарбашева, М. А. (2021). Развитие компетентности у педагога дошкольных образовательных организаций. Наука и образование сегодня, (7 (66)), 65-66.

