

XOTIRA VA UNING ILMIY-AMALIY AHAMIYATI**Abdunabiyeva Gulsevar****Raxmonqulova Iroda Rasul qizi****Termiz davlat pedagogika instituti****Tillar fakulteti o`zbek tili va adabiyoti yo`nalishi 1-bosqich talabalari****E-mail: raxmonqulovairoda8@gmail.com****<https://doi.org/10.5281/zenodo.19387738>**

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada xotira haqida, uning turlari, qaysi holatda xotira yaxshi bo`lishi-yu qaysi holatda yomonlashishi, xotira susayishi bilan bog`liq muammolar haqida ma`lumot beriladi. Xotirasi o`tkir, miyasi kuchli, hamma narsani tez eslab qoladigan kishilar haqida fikr yuritimiz.

Kalit so`zlar: xotira, ong, miya, tanish, eslash, uzoq muddatli xotira, qisqa muddatli xotira, semantik xotira, epizotik xotira, protsesual xotira, amneziya, anterograd amneziya, retrograd amneziya, xotira chalg`ishi, konsoldatsiya, psixolog, saqlash, kodlash, qayta ishlash, neyronlar, sinapslar, fiziologik asos.

Аннотация: данная научная статья предоставляет информацию о памяти, ее типах, о том, когда память хорошая, а когда плохая, и о проблемах, связанных с потерей памяти. Мы обсудим людей с острой памятью, развитым мозгом и быстрой памятью.

Ключевые слова: память, сознание, мозг, узнавание, воспроизведение, долговременная память, кратковременная память, семантическая память, эпизодическая память, процедурная память, амнезия, антероградная амнезия, ретроградная амнезия, искажение памяти, консолидация, психолог, хранение, кодирование, обработка, нейроны, синапсы, физическая основа.

Abstract: This scientific article provides information about memory, its types, when memory is good and when it is bad, and problems related to memory loss. We will discuss people who remember everything quickly.

Key words: memory, consciousness, brain, familiarity, recall, long-term memory, short-term memory, semantic memory, episodic memory, procedural memory, amnesia, anterograde, amnesia retrograde amnesia, memory distortion, consolidation, psychologist, storage, encoding, processing neurons, synapses, physiological basis.

Kirish: ongimiz aks ettirgan narsalarni mustahkamlash, saqlab qolish, va keyinchalik tiklash(esga tushirish) dan iborat bo`lgan aqliy faoliyat xotira deyiladi.

Har kimning o`ziga xos xotira xususiyatlari bor. Har kimning xotirasidagi farq xotiraning kuchida ifodalanadi. Xotiraning sifatiga ko`pincha faqat esda olib qolish tezligiga qarab baho beradilar. Bu fikr asososan maktab o`quvchilari uchun, o`quvchi tez yod olar ekan, demak uning xotirasi kuchli, agar sekin yod olsa, unda xotirasi kuchsiz bo`ladi.

Xotira bola hayotining birinchi kunlaridanoq o`sa boshlaydi. Bu nerv sistemasining o`shishi bilan birga tarbiya va turli faoliyat hamda nutq vositasi bilan aloqa qilish jarayonida ham takomillashib boradi.

Xotira o`shishining nerv fiziologik asosi miya po`stida shartli reflektor nerv bog`lanishlarining asta sekin ko`payib va murakkablashib borishidir. Bolada xotiraning dastlabki alomatlarini yonidagi yaqin kishilar va buyumlarni tanishida ko`rinadi. Juda ko`p turli tomon va bir-biri bilan bog`langan shartli reflekslarning tobora ko`payib borishi tufayli

bolaning tashqi qo`zg`ovchilarga javoban reaksiyalari murakkablashadi va qo`zg`ovchi ta`sirida shartli refleks tamoyili bo`yicha qo`zg`aladigan ilgari hosil qilingan bog`lanishni o`z ichiga ola boshlaydi. Shu sababli ma`lum qo`zg`ovchi(narsa)ni idrok qilganda “tanib olish” hissi mavjud bo`ladi.

Xotira va neyronlar:

Xotira ishlashining asosiy mexanizmi neyronlar o`rtasidagi bog`lanishlar hisoblanadi. Yangi ma`lumotlarni o`rganishda va eslab qolishda miya neyronlari o`rtasida yangi sinapslar (bog`lanishlar) shakllanadi. Bu jarayon “neuroplastiklik” deb ataladi va xotira tizimi uchun muhimdir.

Esab qolish jarayonini 3 ga bo`lish mumkin:

1) saqlash, kodlash, qayta ishlash.

Bu uchala jarayonning birga ishlashini tushunish uchun “Fayllar javoniga”ga murojat qilamiz

O`zingizga kerak bo`lgan xabarni qog`ozga tushirasiz – bu saqlash jarayoni, keyin esa bu qog`ozni javondagi joyiga qo`yasiz- bu kodlash jarayoni, oxirgisi – o`zingizga kerak bo`lgan xabarni o`sha bo`limga borib olamiz.

Xotira olingan ma`lumotni qancha muddatda ushlanib qolinishiga ko`ra 2 xil bo`ladi:

1) *Qisqa muddatli xotira*

2) *Uzoq muddatli xotira*

Bir zumga eslab qolib, keyin esdan chiqaradigan ma`lumotlarni qisqa muddatli xotirada saqlaymiz. Bu xotira turini bir faoliyatdagi xotira yoki ishlovchi xotira deb ataymiz.

Uzoq muddatli xotiraga siz uchun muhim bo`lgan xabarlar va qiziq lahzalar joylanadi. Uzoq muddatli xotira nimani eslab qolishiga ko`ra 3 ga bo`linadi:

1) *Semantik xotira* (universal bilimlar to`plami, aynan mana shular tufayli bir-birimizga o`xshagan qiliqlarni qilamiz.)

2) *Epizodik xotira* (shaxsiy hayotdagi voqealarning esdaligi, ba`zi insonlarda shunday xotira kuchli rivojlanadi.)

3) *Protsessual xotira* (ish qilish tartiblari, bu injenerlarga juda asqotadigan xotiradir.)

Xotira buzilishlari:

Xotira buzilishlari turli sabablarga ko`ra yuzaga kelishi mumkin. Ba`zi xotira buzilishlari quyidagilarni o`z ichiga oladi:

Amneziya:

Amneziya- bu xotira yo`qolishi yoki yomonlashuvi. U ikki asosiy turga bo`linadi:

1) *Anterograd amneziya* - yangi ma`lumotlarni eslab qolish qobilyatining yo`qolishi.

2) *Retrogad amneziya* – ilgari olingan ma`lumotlarni eslab qolish qobilyatining yo`qolishi.

Xotira chalg`ishi

Bu hodisa odamlar o`zlariga o`ylab topilgan yoki yolg`on ma`lumotlarni haqiqat deb eslashlari bilan yuzaga keladi. Ba`zan tashqi ta`sirlar xotira chalg`ishiga olib kelishi mumkin.

Konsolidatsiya buzilishlari :

Konsolidatsiya – bu xotira saqlanishining mustahkamlanish jarayonidir. Agar bu jarayon buzilsa yangi ma`lumotlarni uzoq muddatli xotiraga o`tkazish qiyinlashadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, xotira inson uchun eng muhim bo`lgan narsa hisoblanadi. Shu sababli psixologlar, olimlar va shifokorlar xotira buzulishining oldini olish va uzoq muddatli

xotiraga ega bo`lishi masalasida bahs yuritmoqdalar. Xotira buzulishining oldini olish orqali, kishilarda ma`naviyat, ma`rifat, aqliy yetaklik kabi hislatlar ko`payadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. P.I.Ivanov, M.E.Zufarova, “Umumiy psixologiya” -Toshkent, 2008.
2. S.Musayev, “Fenomenal xotira” , Toshkent, 2020.
3. E.G`oziyev, “Umumiy psixologiya”, Toshkent, 1994.
4. F.Xaydarov, N.Xalilova, “Umumiy psixologiya” Toshkent, 2009.
5. Xotira va uning ishlash mexanizmlari, <https://doi.org/10.5281/zenodo.14540551>