

INSON XOTIRASI RIVOJINING ASOSIY OMILLARI VA SHART-SHAROITLARI

*Toshkent Tibbiyot Akademiyasi o'qituvchisi
Nazarova Zarnigor Raxmatjon qizi
TTA talabasi To'layeva Sevinch Zokir qizi
TTA talabasi Haydarov Elyorbek G'olib o'g'li
TTA talabasi Saidqulov Ilhom Sultonmurod o'g'li*

Annotatsiya: Mazkur maqolada xotira nima ekanligi, xotirani yaxshilashga ta'sir qiluvchi omillar, xotirani mustahkamlash uchun nimalar qilish kerakligi haqida bayon qilingan.

Kalit so'zlar: xotira, psixik jarayon, axborot, nerv sistemasi, ong, xulq-atvor, xatti-xarakat, tajriba, bosh miya.

Аннотация: В этой статье рассказывается о том, что такое память, о факторах, влияющих на улучшение памяти, о том, что можно сделать для укрепления памяти.

Ключевые слова: память, психический процесс, информация, нервная система, сознание, поведение, переживания, мозг.

Annotation: This article describes what memory is, the factors that affect memory improvement, what needs to be done to strengthen memory.

Key words: memory, psychic process, information, nervous system, consciousness, behavior, behavior, experience, brain.

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 haqidagi dastlabki ilmiy qarashlar Sharq mutafakkirlari va yunon faylasuflari (Aristotel va boshqalar) da uchraydi. Xususan, Forobiy xotiraga bilishdagi aqliy jarayonning tarkibiy qismi sifatida qarab, xotirani faqat insonga emas, hayvonga ham xos xususiyat ekanini alohida ta'kidlagan. Xotira kulami, axborotlarning uzoq vaqt va mustaxkam saqlanishi, shuningdek, muhitdagi murakkab signallarni idrok etish va adekvat reaksiyalarda ishlab chikish bosh miya nerv hujayralari 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. Uzoq muddatli xotirada axborotlar odam umri bo'yi saqlanib turli ta'sirlarga chidamli bo'ladi. Qisqa

muddatli xotira astasekin 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 sh.k. bilan uzviy bog'liq. Kuchli taassurotlar qonuni – eslab qolinadigan narsa to'g'risidagi birinchi taassurot qanchalik kuchli bo'lsa, unga aloqador obraz ham shunchalik yorqin bo'ladi. Xotira pasaygan holatlarning barchasida ham davolash talab qilinavermaydi. Xotira inson miyasida sodir bo'ladigan eng muhim va, ehtimol, eng murakkab jarayonlardan biridir. Bu birinchi navbatda biz kimligimizni va bu hayotda qanday o'rin egallaganimizni anglashimiz uchun kerak. Ba'zida shunday bo'ladiki, odamlar negadir xotirani yo'qotadilar. Keyin ular o'z yaqinlarini va oldin qilgan ishlarini unutishadi. Bunday hodisalardan so'ng, ular ko'pincha voqeadan oldingidan butunlay boshqacha hayot kechira boshlaydilar. Xotira biz uchun ham bilim va ko'nikmalarimizni oshirishimiz, tajriba orttirishimiz uchun zarurdir. Xotira tufayli biz nafaqat o'z xatolarimizdan, balki boshqalardan ham o'rganish imkoniyatiga egamiz. Bundan tashqari, biz ko'pincha yaxshi narsalarni eslaymiz va yomonni unutimiz. Unutish o'ziga xos himoya mexanizmidir. Agar biz hamma narsani eslasak, ehtimol aqldan ozgan bo'lardik. Shuning uchun, dastlab, bizning miyamiz tomonidan qayta ishlangan ma'lumotlar qisqa muddatli xotiraga kiradi va uning faqat kichik bir qismi keyinchalik uzoq muddatli xotiraga kiradi. Ammo bu xotiralar vaqt o'tishi bilan so'nib ketadi. Shuning uchun, agar biz ularni saqlab qolmoqchi bo'lsak, unda xotiramizni muntazam ravishda yangilab turishga arziydi. Misol uchun, eski fotosuratlar bilan albomlarni varaqlash, bolaligingizdagi sevimli kitoblaringizni qayta o'qish yoki do'stlaringiz bilan o'tgan kunlardagi voqealarni muhokama qilish.

Xotiraning assotsiativ psixologiyasi ikki asr davomida uni o'rganishda etakchi yo'nalish bo'lib qoldi va shu vaqt ichida inson xotirasiga tegishli ko'plab faktlar aniqlandi va to'plandi. Assotsiativ psixologiyaning asosiy bayonoti shundaki, assotsiatsiyalar inson xotirasi ishini tashkil etishning asosiy mexanizmlari hisoblanadi. Geshtal psixologiyasining vakillari V.Kyoler (1887-1967) va K.Koffka (1886-1941) bu qoidaga mutlaqo qo'shilmaganlar. Ularning nuqtai nazaridan, xotira jarayonlari assotsiatsiyalarga emas, balki esda qoladigan materialning tizimli tashkil etilishiga asoslanadi. Ularning fikriga ko'ra, materialning esda qolishi ham, saqlanishi yoki esda qolishi ham materialning ana shunday tashkil etilishini belgilaydi. V.Kyoler yodlashning mazmunliligini xotira jarayonlarining yaxlitligi tamoyili bilan bog'lab, mazmunli material va ma'nosiz bo'g'inlarni yodlashda sezilarli farq borligini ko'rsatdi. Yuqorida tilga olingan olimlar tomonidan taqdim etilgan gestalt psixologiyasida yodlangan material qanchalik ko'p tizimli yaxlit bo'lsa va bir-biriga bog'liq bo'lmagan elementlarning yig'indisi bo'lmasa, qanchalik mazmunli va tezroq eslab qolsa, shunchalik uzoq davom etadi, deb ta'kidlangan. xotirada saqlanadi va u

qanchalik yaxshi eslab qoladi. Shunday qilib, Gestalt psixologiyasiga muvofiq, assotsiativdan sezilarli farq qiladigan yangi xotira nazariyasi ishlab chiqildi. Xotirani ilmiy tadqiq etishning rivojlanishiga yangi hissa frantsuz funksional psixologiyasi vakillari, birinchi navbatda P. Janet (1859-1947) tomonidan qo'shildi. Bu olimning xizmati shundaki, u birinchi bo'lib xotirani funksional nuqtai nazardan ko'rib chiqdi, ya'ni. inson hayotidagi roli nuqtai nazaridan. Bundan tashqari, u inson xotirasining madaniy-tarixiy tahlilini amalga oshirdi, uning odamlar evolyutsiyasidagi ahamiyatini ko'rsatdi. P. Janet birinchi bo'lib zamonaviy inson xotirasini odamlarning uzoq tarixiy taraqqiyoti mahsuli sifatida taqdim etdi, u birinchi bo'lib xotirani o'rganishga uning progressiv o'zgarishi - rivojlanishi g'oyasini kiritdi. U o'zining "Xotira evolyutsiyasi va vaqt tushunchasi" (1928) asarida xotiraning ijtimoiy-madaniy rivojlanishining asosiy manbalari - shaxsning amaliy faoliyati va uni amalga oshirish vositalarini ko'rsatdi. Olimning fikricha, inson o'z xotirasini o'zlashtirish va boshqarish, ularni avloddan-avlodga takomillashtirish uchun aynan shu vositalardan foydalanadi. Inson xotirasining eksperimental tadqiqotlari, xotiraga uzoq vaqtdan beri qiziqish bo'lishiga qaramay, nisbatan yaqinda boshlangan. Nemis olimi G. Ebbinghaus, uning asosiy asarlari 19-asrning oxirlariga to'g'ri keladi, xotirani eksperimental o'rganishni boshlagan psixologlar orasida birinchi bo'lib chiqdi va shu vaqtga kelib xotirani birinchi eksperimental tadqiqotlar natijalari paydo bo'ldi. amalga oshirildi va nashr etildi, psixologiyada ruhiy hodisalarni o'rganishning asosiy usuli sifatida assotsiatsiya va introspeksiya hali ham hukmronlik qilmoqda. U, o'z navbatida, murakkab psixik hodisalarni elementar hodisalarga ajratishni, introspeksiyaning esa - ularning dinamikasini ichki kuzatishni talab qildi. G.Ebbinghausning o'zi xotiraning mohiyatini tushunishda assotsiativ nazariyaga amal qilgan. G. Ebbinghaus xotirani eksperimental o'rganish imkoniyati haqida suhbatlashgan (V. Vundt bunday imkoniyatni inkor etgan) umuman eksperimental psixologiya asoschisi, o'z vatandoshi va zamondoshi V. Vundtdan farqli ravishda G. Ebbinghaus foydalanishdan bosh tortdi. xotira tadqiqotlarida introspeksiya, uning yanada ishonchli, ob'ektiv tadqiqot usullarini almashtiradi. Shunga qaramay, G.Ebbinghaus assotsiatsionizmning ashaddiy tarafdori bo'lgan holda o'z tajribalarini tashkil etishda va ularda olingan natijalarni nazariy tushunishda assotsiativ psixologiya qonunlariga qat'iy amal qildi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.M.G.Davletshin. «Umumiy psixologiya», Toshkent, 2002.
- 2.Fayzulla og'li, U. B., & Ikromjon o'g'li, I. M. (2023). BO'LAJAK TIBBIYOT XODIMLARINI KASBGA TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TA'SIR USHLUBLARINI O'RGATISHNING O'ZIGA XOSLIGI. Scientific Impulse, 1(8), 831-834.
- 3.Vohidjon, O. (2023). TIBBIYOT XODIMINING BEMORLARGA SO'Z ORQALI TA'SIR KO'RSATISHI. Scientific Impulse, 1(8), 827-830.

4. Baxtiyarovna, S. D. (2023). ART-TERAPEVTIK USULLARNI TIBBIYOTDA QO'LLASHNING HOS JIHATLARI. Scientific Impulse, 1(8), 781-787.

5. Nazarova, Z. (2023). ILK FARZAND KO'RGAN AYOLLARDA SHAXSLARARO MUNOSABATLARNING IJTIMOY PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI.

6. Raxmatjonqizi, N. (2023). KASALLIKKAMUNOSABATLARI VA ULARNINGTAHLILI. Scientific Impulse, 1(6), 439-443.

7. Raxmatjonqizi, N. (2023). PSIXOLOGIKYETUKLIKNINGIJTIMOIY-PSIXOLOGIKOMILLARI. Scientific Impulse, 1(6), 436-438.

8. Raximova Roxat Boysoatovna, Raxmiddinova Durdon Tolib qizi, & Ibragimova Nilufar Yuldoshali qizi. (2023). BOLALARDA PSIXOLOGIK TRAVMALARNING KELIB CHIQISH SABABLARI VA ULARNI BARTARAF ETISH YO'LLARI. Scientific Impulse, 1(8), 417-420

9. Raximova Roxat Boysoatovna, Jo'rayeva Muazzam Bahriddinovna, & Abduvohidova Sayyora Sherzod qizi. (2023). O'QITUVCHINING PEDAGOGIK QOBILİYATLARINI SHAKLLANTIRISH. KASBIY FAOLIYATDA NUTQ MADANIYATI VA NOTIQLIK SAN'ATI. Scientific Impulse, 1(8), 413-416

10. Raximova Roxat Boysoatovna, & Sodiqov Og'abek Zokir o'g'li. (2023). TA'LIM SOHASIDAGI DAVLAT SIYOSATINING TAMOYILLARI. AMALGA OSHIRLAYOTGAN ISLOHATLAR. Scientific Impulse, 1(8), 409-412.

11. Raximova Roxat Boysoatovna, Baratova Zulayxo Salim qizi, & Maqsudxo'jayeva Xadicha Mansur qizi. (2023). TALABA QIZLAR HAYOTIDA PEDAGOGIK BILIMLARNING O'RNINI. Scientific Impulse, 1(8), 404-408.

12. Abduvakilovna, K. U., & Xusanovna, R. X. (2022). O'SMIRLARDA DEVIANT XULQ-ATVOR SHAKLLANISHIGA OILAVIY NIZOLARNING TA'SIRI. Journal of new century innovations, 19(2), 91-94.

13. Abduvakilovna, K. U., & Baxriddin o'g'li, X. J. (2022). O'SMIRLARDA SALBIY XULQ-ATVOR NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Journal of new century innovations, 19(2), 87-90.

14. Abduvakilovna, K. U. (2022). OLIY O'QUV YURTI TALABALARIDA KASBIY VA AXLOQIY SIFATLARI SHAKLLANISHINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK TAJRIBA ISHLARI NATIJALARI. Journal of new century innovations, 19(2), 95-98.

15. Karakulova, U., Rashidova, G., & Raxmatullayeva, M. (2023). DEVIANT XULQ-ATVOR RIVOJLANISHIDA OILAVIY MUNOSABATLARNING TA'SIRI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 3(1).