



ХОТИРА: УНИНГ ТУРЛАРИ ВА ИНСОН ҲАЁТИДАГИ ЎРНИ

Эргашев Шохруҳ Бахромжонович
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15799228>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-Iyun 2025 yil
Ma'qullandi: 28-Iyun 2025 yil
Nashr qilindi: 30-Iyun 2025 yil

KEYWORDS

Хотира, хотира турлари,
қисқа муддатли хотира, узоқ
муддатли хотира, таълим,
инсон психологияси, ёдлаш,
эслаб қолиш, билим,
ривожланиш

ABSTRACT

Ушбу мақолада хотира тушунчаси, унинг турлари ва инсон ҳаётидаги аҳамияти атрофлича таҳлил қилинади. Хотира — инсоннинг олинган маълумотларни сақлаб қолиши, эсга тушириши ва қайта ишлатиш қобилияти сифатида қаралади. Мақолада қисқа муддатли, узоқ муддатли, операциявий ва образли хотира каби турлар хусусиятлари ёритилади. Шунингдек, хотиранинг ривожланишига таъсир этувчи омиллар, уни мустаҳкамлаш усуллари ҳамда таълим-тарбия жараёнидаги аҳамиятига алоҳида эътибор қаратилади. Илмий асосда ёритилган таҳлиллар хотирани яхшилаш бўйича амалий тавсиялар билан яқунланади

Хотира — инсон онги ва руҳиятидаги энг муҳим жараёнлардан бири бўлиб, у орқали инсон ўтмишдаги тажрибаларини эслаб, келажакда тўғри қарор қабул қилади. Хотирасиз инсон ҳаётида мустаҳкам ривожланиш, таълим олиш, муомала қилиш ва шахсий ўсиш деярли имконсиз бўлар эди.

Хотира нима?

Хотира — бу инсоннинг маълумотларни қабул қилиши, сақлаши, қайта ишлаши ва керак пайтда эслатиб олиши жараёнидир. У нафақат билимларни, балки ҳиссиётлар, ҳаракатлар, овозлар, манзаралар ва ҳаётини воқеаларни ҳам ўз ичига олади.

Хотиранинг турлари

Хотира бир нечта турларга бўлинади, ҳар бири ўз функцияси ва аҳамиятига эга:

1. Қисқа муддатли хотира

Маълумотларни қисқа фурсатда (одатда 20–30 сония) сақлайди. Масалан, кимдир телефон рақам айтганда, уни эслаб туриб, дафтарга ёзиш.

2. Узоқ муддатли хотира

Маълумотлар узоқ вақт сақланади (кунлар, ойлар, ҳатто йиллар давомида). Масалан, болалик хотиралари, тилни билиш, ёдланган шеърлар.

3. Ҳаракатли (мотор) хотира

Жисмоний ҳаракатларни автоматлаштириш билан боғлиқ. Велосипед минишни ўргангандан кейин йиллар давомида унутилмаслиги каби.

4. Эмоционал (ҳиссий) хотира

Кучли ҳиссиётларга боғлиқ ҳолатлар хотирада чуқур ўрин олади. Масалан, бахтли тўй кунни ёки қайғули яқин инсоннинг кетиши.

5. Манзаравий (визуал) ва эшитувчи (аудио) хотира

Манзаралар, юзлар, овозлар, мусиқаларни хотирада сақлаш. Масалан, бирор кўшиқни эшитганда, ўша пайтдаги хотира қайтиши.

Хотиранинг инсон ҳаётидаги ўрни

Хотира турли соҳаларда инсон ҳаётида муҳим роль ўйнайди:

- Таълим ва билим олишда

Хотира инсоннинг ўқиш, ёдлаш ва билимларни ўзлаштириш жараёнининг асосидир.

- Ижтимоий ҳаётда

Хотира орқали инсонлар муносабатларини ривожлантиради, ишонч ва эҳтиром сақланади.

- Шахсий ўсиш ва руҳий барқарорликда

Хотира шахсий тажрибани тўплаш ва сабоқ олишда муҳимдир.

- Саломатлик ва касалликларда

Хотира йўқолиши турли касалликларда ҳаёт сифатини пасайтиради. Унга эътибор қаратиш муҳим.

Хотирани ривожлантириш йўллари

Қуйидаги усуллар хотирани мустаҳкамлашга ёрдам беради:

- Китоб ўқиш ва билим олиш
- Ёдлаш машқлари
- Аутоген машқлар ва медитация
- Жисмоний фаоллик
- Тўғри овқатланиш ва яхши ухлаш

Хулоса

Хотира — инсон ҳаётининг ажралмас қисми бўлиб, у шахсий тажриба, таълим, ижтимоий муносабатлар ва руҳий барқарорликнинг асоси ҳисобланади. Уни ривожлантириш, асраш ва тўғри фойдаланиш ҳар бир инсон учун ҳаёт сифати ва шахсий муваффақият гаровидир

Адабиётлар:

1. Juraev, A. B. (2024). MORPHOFUNCTIONAL STATE OF JUDOKA ATHLETES FOR THE PREPARATION OF PROFESSIONAL TEACHING ACTIVITIES. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(5), 579-583.
2. Жураев, А. Б. (2024). Формирования развития спортсменов дзюдоистов к подготовке профессиональной педагогической деятельности. *Science and Education*, 5(6), 254-258.
3. Jo'rayev, J. (2023). Haydar Xorazmiy "Gulshan ul-asror" asari qo 'lyozmalariga ishlangan miniatyuralar xususida. *Uzbekistan: Language and Culture*, 1(1).
4. Tagayeva, T. (2024, April). FEATURES OF METAPHORICAL CREATION OF TRADITIONAL AND PSYCHOLOGICAL PORTRAIT OF HEROES IN S. MAUGHAM'S NOVEL "THE MOON AND SIXPENCE". In *Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit* (pp. 552-553).
5. Sokhiba, R. (2023). DEVELOPING SPEAKING SKILL WITH "THINK-PAIR-SHARE" TECHNIQUE. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 23(8), 105-108.

6. Расулова, С. У. (2022). В. ИРВИНГ ИЖОДИДА “АЛ-ҲАМРО” РОМАНИДАГИ АРАБЧА СЎЗЛАРИНИНГ АСОСИЙ ТУРЛАРИ ВА ТАРЖИМАШУНОСЛИК МУАММОЛАРИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(5), 862-871.
7. O'razov, S. S. (2024). KURSANTLARNI JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA GIMNASTIKANING ROLI. *INTERNATIONAL SCIENCES, EDUCATION AND NEW LEARNING TECHNOLOGIES*, 1(6), 31-34.
8. Sobir, U. (2024). HARBIY PEDAGOGIK JARAYONDA TINGLOVCHILARNING AXLOQIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING AHAMIYATI. *Interpretation and researches*, 2(18), 69-71.
9. Tölaganovich, R. T. (2024). INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF POPULAR SPORTS DEVELOPMENT. *International journal of artificial intelligence*, 4(10), 382-384.
10. Abdurashidovich, A. A., & Tulyaganovich, R. T. (2020, November). TRAINING OF COURSERS OF MILITARY UNIVERSITIES IN HAND-TO-HAND COMBAT OF COURSERS. In *Archive of Conferences (Vol. 9, No. 1, pp. 82-83)*.
11. Anvarovna, M. N., & Komilovich, A. M. (2025). MANIFESTATION OF WILL-POWERED QUALITIES IN THE ACTIVITY OF A PROFESSIONAL PSYCHOLOGIST. *EduVision: Journal of Innovations in Pedagogy and Educational Advancements*, 1(6), 691-698.
12. Mirashirova, N., & Ashurmatov, M. (2024). APPROACHES TO ENSURING MORAL AND PSYCHOLOGICAL STABILITY IN FOREIGN ARMIES. *Современные подходы и новые исследования в современной науке*, 3(11), 116-121.
13. Uktamovna, B. G. (2024). Sportning Inson Hayot Tarziga Ta'sir Effektlari. *Miasto Przyszłości*, 55, 541-543.
14. Furqat o'g'li, E. S., & Shuxrat o'g'li, M. S. (2025). O'ZBEKISTON SPORTCHILARINING SPORT SOHASIDA ERISHGAN YUTUQLARI. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 39(1), 127-131.
15. Gofurova, G. (2025). SIMPLIFYING MEDICAL INFORMATION FOR THE GENERAL PUBLIC. *International Journal of Artificial Intelligence*, 1(2), 1789-1791.
16. Tukhtaeva, K. (2020). Effectiveness of smart technologies in teaching foreign languages. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(5), 1483-1487.
17. Xamdamovna, I. M. (2022). Stylistic features of the use of asinetone in languages of different systems. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036*, 11, 30-33.
18. Ibrakhimovna, K. G. (2024). GAMES AS AN EFFECTIVE WAY OF DEVELOPING YOUNG LEARNERS' COMMUNICATIVE SKILLS. *International Journal of Pedagogics*, 4(03), 97-104.
19. Gafurov, B. Z. Similarities and differences of segment background options for Russian, Uzbek and English languages. *Monografia pokonferency jnascience, Research, development*, 26, 17-19.
20. Zakirovich, G. B. (2022). Service Parts of Speech as an Important Component of Advertising Text in Russian and Uzbek Languages (By the Material of Advertising in the Sphere of Medicine). *European Multidisciplinary Journal of Modern Science*, 3, 1-7.