

XOTIRA

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti pedagogika fakulteti.
psixologiya ta'lim yo'nalishi 1 kurs bosqich talabasi.*

Bektoshov Najmiddin Mamatvali og'li.

Email:najmiddinbektoshov@gmail.com

Tel ++998971517131.

ANOTATSIYA: Xotira – insonning o‘z tajribasini eslab qolish, saqlash, esga tushirish va qayta tiklash qobiliyatidir. Bu psixik jarayon bilish faoliyatining asosiy qismlaridan biri bo‘lib, shaxsning o‘z tajribasini o‘zlashtirishida muhim o‘rin tutadi. Xotira turlari (mexanik, mantiqiy, emotsional, harakatli) va jarayonlari (eslab qolish, saqlash, eslash va unutish) asosida o‘rganiladi. Qisqa muddatli, uzoq muddatli va operativ xotira shakllari ma’lumotni turli vaqt davomida saqlash imkonini beradi. Xotirani rivojlantirish mantiqiy bog‘liqlik, mashqlar va turmush tarzini optimallashtirish orqali amalga oshiriladi.

KALIT SO‘ZLAR: xotira, eslab qolish, eslash, unutish, qisqa muddatli xotira, uzoq muddatli xotira, mexanik xotira, mantiqiy xotira, psixologik jarayon.

ASOSIY QISM:

1. Xotira turlari: mexanik, mantiqiy, emotsional va harakatli.
2. Jarayonlari: eslab qolish, saqlash, eslash va unutish.
3. Xotira ko‘lami: qisqa muddatli, uzoq muddatli va operativ.
4. Rivojlantirish usullari: takrorlash, mashq qilish, mantiqiy bog‘liqlik va sog‘lom turmush tarzi.

KIRISH: Xotira – psixologiyada insonning o‘z tajribasini saqlab qolish, eslab qolish, esga tushirish va qayta tiklash qobiliyati sifatida qaraladi. Bu psixik faoliyatning asosiy turlaridan biri bo‘lib, bilish jarayonlarida muhim o‘rin tutadi. Xotira turli voqealarni, bilimlarni va taassurotlarni saqlab qolish, ularni o‘z vaqtida eslash imkonini beradi.

Xotiraning asosiy turlari

1. Mexanik xotira

Oddiy takrorlash orqali axborotni saqlash. Ushbu xotira odatda jismoniy harakatlar va nutq so‘zlarini eslab qolishda muhimdir.

2. Mantiqiy xotira

Axborotni mazmuniga qarab, mantiqiy aloqadorlik asosida eslab qolish. Masalan, matematik formulalar yoki nazariyalarni o‘rganish.

3. Emotsional xotira

Hissiyotlar va emotsiyalar bilan bog'liq voqealarni eslab qolish. Inson boshidan kechirgan muhim his-tuyg'ularini uzoq vaqt eslab qolishi mumkin.

4. Harakatli xotira

Jismoniy harakatlar yoki ko'nikmalarni eslab qolish. Masalan, velosipedda haydash yoki pianino chalish.

Xotira jarayonlari

1. Eslab qolish

Yangi ma'lumotni qabul qilish va uni ongda saqlab qolish jarayoni. Bu ixtiyoriy (maxsus o'rganish) yoki ixtiyorsiz (o'z-o'zidan yodda qolish) bo'lishi mumkin.

2. Saqlash

Axborotni uzoq vaqt davomida ongda saqlab turish. Bu jarayon xotiraning chuqurligiga va mustahkamligiga bog'liq.

3. Eslash va qayta tiklash

Oldindan olingan axborotni esga tushirish va kerakli paytda qayta tiklash jarayoni. Bu ixtiyoriy va ixtiyorsiz bo'lishi mumkin.

4. Unutish

Axborotning xotiradan yo'qolishi yoki esga tushmasligi jarayoni. Bu tabiiy jarayon bo'lib, ma'lumot ahamiyatini yo'qotganda sodir bo'ladi

Xotira ko'lami va davomiyligi bo'yicha turlari

1. Qisqa muddatli xotira

Ma'lumotni qisqa vaqt davomida (bir necha soniyadan bir necha daqiqagacha) ushlab turadi.

2. Uzoq muddatli xotira

Axborot uzoq vaqt davomida saqlanadi. Bu murakkab jarayon bo'lib, ma'lumotni takrorlash va qayta ishlash orqali mustahkamlanadi.

3. Operativ xotira

Hozirgi vaziyatda muhim bo'lgan ma'lumotni qisqa muddat davomida saqlash va ishlatish. Masalan, matematik masalani hisoblashda.

Xotirani rivojlantirish usullari

1. Takrorlash va mashq qilish.

2. Vizual tasvirlardan foydalanish.

3. Mantiqiy bog'liqlik yaratish (assotsiatsiyalar).

4. Sog'lom turmush tarzini olib borish (uyqu, ovqatlanish).

5. O'yinlar va maxsus mashqlar (masalan, shaxmat). Xotira inson hayoti va faoliyatida muhim o'rin tutadi. Uni rivojlantirish orqali shaxsning o'z-o'zini anglash, samaradorlik va kreativlik qobiliyatlari ortadi. 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 individning o'z tajribasida esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi xotira deb ataladi.

Xotira haqidagi dastlabki ilmiy qarashlar Sharq mutafakkirlari va yunon faylasuflari (Aristotel va boshqalar) da uchraydi. Xususan, Farobiy Xotiraga bilishdagi aqliy jarayonning tarkibiy qismi sifatida qarab, xotirani faqat insonga emas, hayvonga ham xos xususiyat ekanini alohida ta'kidlagan. Xotiraning fiziologik asosi bosh miya yarim sharlari po'stlog'ining muvaqqat bog'lanishi (qarang Assotsiatsiya) va ularning keyingi faoliyatidan iborat. Xotira ko'lami, axborotlarning uzoq vaqt va mustahkam saqlanishi, shuningdek, muhitdagi murakkab signallarni idrok etish va adekvat reaksiyalarda ishlab chiqish bosh miya nerv hujayralari (neyronlar) 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, neyronlar ishiga xalal berilganda (masalan, elektr shok, narkoz ta'sirida) u buziladi. Uzoq muddatli xotirada axborotlar odam umri bo'yi saqlanib turli ta'sirlarga chidamli bo'ladi. Qisqa muddatli xotira asta sekin 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 shu kabilar bilan uzviy bog'liq.

Xotira namoyon bo'lishdagi shakliga ko'ra, shartli ravishda emotsional xotira (his-tuyg'uni esda tutish), obraz xotirasi (narsalarning tasviri va xususiyatlarini esda tutish), so'z-mantiq xotirasi (narsalarning mohiyati, mazmunini so'z bilan ifodalangan holda esda tutish) kabi turlarga bo'linadi. Bulardan insonda so'z-mantiq xotirasi yetakchi o'rin tutadi. Xotiraning barcha turi bir-birlari bilan chambarchas bog'liq holda kechadi. Psixologiyada, shuningdek, ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotiralar farq qilinadi. Ixtiyoriy xotirada muayyan materialni esda olib qolish oldindan maqsad qilib qo'yiladi; ixtiyorsiz xotirada bunday maqsad bo'lmaydi — biror faoliyatda (mas, mehnat jarayonida yoki kim bilandir suhbatlashib turilganda) o'z-o'zidan esda saqlab qolinadi. Barqarorligi jihatdan ixtiyoriy xotira ixtiyorsiz xotiradan samaraliroq. Fanda xotira bilan bog'liq ravishda unutish masalasini o'rganishga ahamiyat berilmoqda. „Normal“ unutishni psixik kasalliklardagi xotira buzilishidan farq qilmoq kerak. Bu kasalliklarda xotira susayishi (gipomneziya), yo'qolishi (amneziya) yoki bir tomonlama kuchayishi (giperamneziya) kuzatiladi. Ba'zi kasalliklarda u sifat jihatdan buziladi: bemorga bo'lmagan voqealarni go'yoki o'z boshidan kechirgandek tuyuladi, yoki qachonlardir bo'lib o'tgan voqealarni kecha yoki bugun ro'y bergan deb o'ylaydi

(konfabulyatsiya, psevdoreminssensiya), Bunday soxta xotiralar kishida jiddiy ruhiy xastaliklar oqibatida kelib chiqadi. Bunday kasalliklarga bosh miya qon tomirlari aterosklerozi, shikastlanish, miyaga qon quyilishi holatlari, og'ir zaharlanishlar oqibati (mas, alkogolizm da uchraydigan psixoz) va shu kabilar kiradi. Xotira buzilganda uni keltirib chiqaruvchi asosiy kasallikni davolashga e'tiborni qaratish kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. <https://kitobsevar.uz>
2. M.G Davletshin, S.M. To'ychiyev. Umumiy psixologiya, -T,:2002.
3. Umumiy psixologiya M.V. Petrovskiy Moskva 1976g