

XOTIRA, UNING TURLARI VA INSON HAYOTIDAGI AHAMIYATI

Axmatjonova Xurshida Komiljon qizi

O‘zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiyali

“Psixologiya” fakulteti Oila psixologiyasi yo‘nalishi

ANNOTATSIYA

Maqola xotira mavzusiga bag‘ishlangan hisoblanadi. Maqolada xotiraning fizalogik asosining turlari haqida ma’lumot berilgan. Xotiraning ruhiy faoliyatning turiga ko‘ra turlari klassifikatsiya qilingan.

Kalit so‘zlar: Xotira, fizologik asos, eslab qolish, obrazli xotira, hissiy xotira, so‘z- mantiq xotirasi, ixtiyoriy xotira, ixtiyorsiz xotira, unitish, qisqa muddatli xotira, uzoq muddatli xotira, mexnik xotira, operativ xotira, iz qolish, harakat xotira.

Biz sezgan, idrok qilgan narsalar iz qoldirmasdan yo‘qolib ketmaydi, balki ma’lum darajada esda saqlanib qoladi va qulay sharoitda yoki kerak bo‘lganda esimizga tushadi. Kundalik tajribamiz shuni ko‘rsatadiki, esda qolgan narsalarning hammasi ham esimizga tushavermaydi ularning bir qismi unitiladi. Unitish ham xotiraga oid hodisadir. Esda qolgan narsa xotira matiralini, esda saqlanib turadigan va esga tushiriladigan narsa esa xotiraning mazmunini tashkil qiladi. Ongimiz aks etirgan narsalarni mustahkamlash saqlab qolish va keyinchalik tiklashdan iborat aqliy faoliyat xotira deyiladi.

Psixologik manbalarda ko‘rsatilishicha, psixikaning eng muhim hususiyati shundan iboratki, inson tashqi ta’sirotlarning aks etirilishidan o‘zining keying faoliyatida, xatti-harakatlarida doimo foydalanadi va ijodiy yondashuvi natijasida ba’zi bir o‘zgarishlar kiritadi. Insonda shaxsiy tajriba, ko‘nikma, malaka va bilim ko‘lami ortib borishi hisobiga faoliyat hamda xulq-atvor tobora murakkablashib, yangi mazmun, yangi sifat kasb eta boshlaydi. Ma’lumki agar tashqi olamning bosh

miya katta yarim shariga hosil bo'ladigan obrazlari, timsollari va ularning izlari yo'qolib keraversa, tajribaning saqlanishi, bilimlarning boyishi, murakkablashishi muayyan tartibga kelishi, qaytadan jonlanishi mutlaqo mumkin bo'lmas edi. Modomiki shunday ekan, mazkur obrazlar bir-biri bilan o'zaro uzviy bog'lanib, asta sekin mustahkamlanib, miya qobig'ida puxta saqlanib qoladi, shu bilan birga, hayot va faoliyatning muayyan talablariga muvofiq ravishda qaytadan jonlanadi va avvalgi holatini boshqatdan namoyon qiladi.

Xotira shaxs ruhiy faoliyatining eng muhim tarkibiy qisimlaridan biri hisoblanadi. Shuni alohida takidlash kerakki, xotiraning bosh ro'li o'tmishda yuz bergan narsa va hodisalarni aks etirish bilan cheklanib qilmasdan, balki ham hozirda, ham kelajakda amalga oshirish rajalashtirilgan voqeylikning ro'yobga chiqishini taminlaydi. Tabiatda va jamiyatda namoyon bo'ladigan har qanday toifadagi ruhiy hodisa o'zinig tarkibiga kiruvchi har bir qismni muayyan tartibda o'zaro bog'langan holda saqlab qolinishini talab etadi.

Izlarning saqlanib qolishi xotiraning fizalogik asosi hisoblanadi. Xotiraning fizalogik asosi 3 turga bo'linadi.

1.Asab tizimida izlarning saqlanishi.

Qo'zg'atuvchi ta'siri ostida hosil qilingan izlarning uzoq muddat saqlanish hodisasining hayvonot olamining taraqqiyoti jarayonida namoyon bo'lish hususiyati tadqiqotchilar tomonidan tekshirilgan va muayyan darajada ma'lumotlar to'plash imkoniyatiga ega bo'lganlar. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, ko'p vaqt bir xil signalni takrorlab turish natijasida insonning unga moslashishi yani orientir refleksining so'nishiga, befarqlikka olib boradi (E.N. Boyko, E.N. Sokolov va boshqalar). Psixolik E.N. Sokolovning fikricha, bunday odatlanish, ko'nikish hodisasini alohida olingan neyroning ko'p marotaba ta'sir etgan qo'zg'atuvchiga berayotgan javobini tekshirish orqali sezish mumkin.

2.Izlarning "konsolidasiyalanish" jarayoni.

Yuqorida inson miyasiga ta'sir qilgan qo'zg'atuvchilarning izi esda olib qolinishini ko'rgan edik. Navbatdagi vazifa izlarning mustahkamlanish jarayoni

qanday kechadi, degan savolga javob topish hisoblanadi. Ko'pgina psixoliklar izlanishlariga qaraganda, insonning bosh miyasi jarohatlanganda, jarohatgacha bo'lgan qisqa vaqt ichida va jarohatdan keyin ma'lum vaqt oralig'ida ta'sir qilgan qo'zg'aluvchilar izi saqlanmaydi. Bosh suyagi og'ir jarohatlanib, odam hushdan ketganda, shikaslangungacha qanday voqea yuz berganligini va undan so'ng ro'y bergan hodisani sira eslay olmaydi. Bu hol anteregrad, retrograde va anteroretrograd amneziyasi degan nom olgan. Bu holat shuni ko'rsatadiki, asab tizimida ro'y bergan kuchli shok (ruhiy og'ir favquloddagi xastalanish)miya ma'lum muddatga unga yetib kelgan qo'zg'atuvchilarning izlarini saqlashga qobiliyatsiz qilib qo'yadi.

3. Xotiraning fizik va neyron iz qolish nazariyalari.

Fizik iz qolish nazariyasida neyronlardan nerv impulslarining o'tishi o'zidan keyin fizik iz qoladi deb taxmin qilinadi. Bu nazariya tarafdorlarining fikriga qaraganda, izlarning fizik aks etish sinapislarida yuzaga keladigan elektririk va mexanik o'zgarishlarda o'z aksini topadi.

Xotira insonning hayoti va faoliyatining barcha sohalarida qatnashishi tufatli uning namayon bo'lish shakillari, holatlari, shart-sharoitlari, omillari ham xilma-xil ko'rinishga egadirlar. Odatda xotiraning turlariga va ularni muayyan turlarga ajratishda eng muhim asos qilib, uning haraktiristikasini esda olib qolish, esda saqlash, qayta esga tushurish, tanish singari jarayonlar amalga oshiriluvchi faoliyatning hususiyatiga bog'liqligi olinadi. Umumiy psixalogiyada xotira 5 ta muhim mezonga (bizningcha) muvofiq ravishda turlarga, ko'rinishlarga ajratiladi:

I. Ruhiy faoliyatning faolligiga ko'ra xotira quyidagi turlarga bo'linadi:

- a) harakat yoki motor-harakat xotirasi;
- b) obrazli xotira;
- v) his-tuyg'u yoki hissiyot xotirasi;
- g) so'z-mantiq xotirasi.

II. Ruhiy faoliyatning maqsadiga binoan;

- a) Ixtiyorsiz, b)ixtiyoriy, v)mexanik.

III. Ruhiy faoliyatning davomiyligiga ko'ra:

- a) qisqa muddatli xotira;
- b) uzoq muddatli ;
- v) operativ tezkor xotira.

IV. Ruhiy faoliyat qo‘zg‘atuvchisining sifatiga ko‘ra:

- a) musiqiy; b) eshitish xotirasi.

V. Ruhiy faoliyatning inson yo‘nalishiga ko‘ra:

- a) fenomenal, b) kasbiy.

Harakat xotirasi. Inson faoliyatining har bir turiga ruhiy faollikning u yoki bu turlari ustunlik qilishi kuzatiladi. Xotiraning boshqa turlariga qaraganda , harakat xotirasi bazi odamlarda aniq, ravshan ustunlik qilayotganligi uchrab turadi.

Obrazli xotira. Obrazli xotira tasavvurlar va turmush manzaralari, shuning bilan birga, tovushlar, tamlar, ranglar, shakillar bilan bog‘liq bo‘lgan xotira turi.

His-tuyg‘u yoki hissiy xotira. Bu xotira his-tuyg‘u, ruhiy kechinmalar, hissiyotlar bizning ehtiyojlarimiz va qiziqishlarimiz qanday qondirilayotganligidan, atrofimizdagi narsa va hodisalarning xususiyatiga nisbatan munosabatlarimiz qay tarzda amalga oshirilayotganligidan doimo xabar berib turish imkoniyatiga ega. Shuning uchun har bir kishining hayoti va faoliyatida hissiy hotiya turi juda katta ahamiyat kasb etadi.

So‘z-mantiq xotirasi. So‘z-mantiq xotirasi mazmunini fikr va mulohazalar, aniq hukm hamda xulosa chiqarishlar tashkil etadi. Insonlarda fikr va mulohaza turli xil shakllar yordamida ifodalanishi tufayli, ularni ifodalash faqat o‘lashtirilayotgan materallarning asosiy manosini izuhlash, talqin qilib berish yoki ularni so‘zma so‘z ifodalanishini aynan aytib berishga qaratilgan bo‘lishi mumkin.

Xotiraning ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlari xotira taraqqiyotida ikkita ketma-ket bosqichlarni tashkil etadi. Ixtiyoriy xotiraning turmushda va faoliyatda katta o‘rin egallashini har kim o‘z shaxsiy tajribasidan biladi. Ixtiyorsiz xotiraning muhim xususiyatlaridan biri mahsus maqsadsiz, aqliy, asabiy, irodaviy zo‘r berishsiz hayotiy ahamiyatga ega bo‘lgan keng ko‘lamdagi ma‘lumot, xabar, axbarot, taassurotlarining ko‘pchilik qismini aks etirishidir.

Xotira tufayli ongimizda faqat hozirgi paytdagi narsalar, hodisalar aks etib qolmay, balki o‘tmishda idrok qilingan narsan va hodisalar, kechirgan tuyg‘u , fikrlar ham aks etadi. Xotiraga ega bo‘lmaganimizda edi biz siz paytda idrok qilayotgan narsa va hodisalarni aks etirar edik, shu bilan birga, idrok qilinayotgan narsa va hodisalar hamma vaqt bizga yangi notanishdek ko‘rinar edi. Odam xotira tufayli bilim va malakalar hosil qiladi, bilimini boyitadi, savyasini kengaytiradi. Xotira boshqa psixik jarayonlarning faoliyati va taraqqiysi uchun katta ahamiyatga ega. Odamning tasavvurlari boyligi va xotirasida mustahkam o‘rnashib qolgan bilimlari qanchalik boy bo‘lsa, uning idroki ham shunchalik mazmundor to‘la aniq bo‘ladi. Xayol, tafakkur, nutq va irodasining faoliyati ham samarali bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. *”UMUMIY VA TIBBIYOT PSIXOLOGIYA” M.Fayziyev, E.H. Eshboyev. O‘zbekiston Respublikasi Oliy va O‘rta maxsus ta‘lim vazirligi O‘rta maxsus kasb-hunar ta‘limi markazi tomonidan tibbiyot kollejlari uchun darslik sifatida tavsiya etilgan. Qayta ishlangan va to‘ldirilgan II nashr. Toshkent Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2003. 39-bet*

2. *” UMUMIY PSIXOLOGIYA” Ergash G‘oziyev. O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti TOSHKENT-2010 417-437-bet*

3. *” UMUMIY PSIXALOGIYA” P.I.Ivanov M.E.Zuzafarova O‘zbekiston Faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti TOSHKENT- 2008 158-bet.*