

**Keksa yoshdagi insonlarda xotira susayishi hamda xotira funksiyalari va
xotira haqida umumiy tushunchalar**

Turdiqulov Kamronbek Muzaffar o‘g‘li

Amaliy psixologiya yo‘nalishi 221-guruh 3-kurs talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqolada gerantopsixologiyasining nozik jihatlarini ilmiy tahlil qilingan. Hamda keksalikda xotira susayishi sabablari va xotira funksiyalari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: keksalik, gerantopsixologiya, xotira, xotira funksiyalari, xotira susayishi

Gerontopsixologiya (yunoncha geron —qari, keksa va psixologiya) — gerontologiya va yosh psixologiyasi sohasi. Umumiy psixologiya vositalari hamda usullaridan foydalanib, keksalar ruhiyati va fe‘lining o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganadi. Garchi olimlar kishilarda keksayish tufayli paydo bo‘ladigan ruhiy xususiyat va o‘zgarishlarga avvaldan qiziqib kelsalarda, Gerontopsixologiya alohida fan sohasi sifatida 20-asrning II yarmidagina shakllana boshladi. Gerontopsixologiya psixologiya fanining tarkibiy qismi ekanini ilmiy jihatdan Stenli Xoll asoslagan bo‘lsada, lekin bu yo‘nalishning o‘ziga xos xususiyatlari to‘g‘risida Mark Tulliy Sitseron ("Keksayish haqida" asarida), I.I.Mechnikov ("Optimizm etyudlari" kitobida), O‘rta Osiyo allomalari donolik, donishmandlik haqidagi durdonalarida falsafiy fikr va mulohazalarni bildirganlar. Amerikalik psixolog Stenli Xoll (1846— 1924) "Keksayish" monografiyasida amaliy va metodologik ahamiyatga molik qator g‘oyalarni ilgari surgan. O‘sha asar keng ilm ahli ichiga tez yoyilishiga qaramay, uning izdoshlari birdaniga ko‘paymadi. XX asrning 30-yillaridan boshlab keksalik davriga oid tibbiy-biologik tadqiqotlarning ko‘payishi, Shuningdek, inson kamolotiga shaxs sifatida yondashishning paydo bo‘lishi psixogerontologiyaning rivojlanishiga birmuncha ta’sir ko‘rsatdi. Ana shu tariqa keksayishga tibbiy, ijtimoiy jihatdan yondashish bilan bir qatorda psixologik jabha jihatidan yondashish ham vujudga keldi va psixogerontologiyaning [tadqiqot sohasi kengayib bordi](#), shu soha bo‘yicha ingliz tilida maxsus jurnallar chiqa boshladi. Ilmiy izlanishlarning aksariyati keksayish davridagi odamlar shaxsining xususiyatlari, diqqati, xotirasi, tafakkuri, aql-zakovatiga

“CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC INNOVATIVE RESEARCH”

Issue 2. February 2024

bag‘ishlangan bo‘lib, boshqa psixik holatlar, jarayonlar juda kam tadqiq qilingan. Hozir keksayish psixologiyasi ham gerontologiyaga, ham ongogenez psixologiyasi sohasiga taalluqli degan ikki xil ilmiy nazariya mavjud, vaholanki, ular o‘zaro bog‘liq bo‘lib, bir-birini doimo ilmiy axborot va ma‘lumotlar bilan boyitib turadi. Psixogerontologiya [fanida gerontologiya](#), involyusiya, geriatriya, gerogigiena, geteroxronlik kabi ilmiy tushunchalar mavjud. Gerontologiya — grekcha so‘z bo‘lib, keksayishning, keksalikning kelib chiqishi demakdir. Geriatriya so‘zi keksaygan inson shaxsini davolashni bildiradi. Involyusiya tushunchasi evolyusiyaning teskarisi bo‘lib, o‘shidan orqaga qaytishni ifodalaydi. Gerogigiena — keksaygan odamning salomatligini saqlash va mustahkamlash sohasidir. Gerogigiena keksa odamlarda asab, ruhiy kasalliklarning oldini olish uchun xizmat qiladi. Geteroxronlik bir xil Yoshdagi odamlarda ruhiy jarayonlarning turlicha (har xil vaqt va muddatda) namoyon bo‘lishidir. Psixogerontologiya fanida gerontogenezning evolyusion omillari qatoriga I.V.Davidovskiy nasliy, ekologik, biologik, ijtimoiy alomatlarni kiritadi. D.Bromley insonning qidirish sikli uchta bosqichdan iborat bo‘lishini ta’kidlaydi: 1) "ishdan, xizmatdan uzoqlashish" (iste’fo) — 66-70 Yosh; 2) keksalik (70 va undan katta Yosh), 3) munkillagan keksalik (hasta keksalik va o‘lim) — maksimum 110 Yosh. SHu bilan birga (keksayishning qonuniyatlari [ham kashf qilingan](#), ular qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin). 1) geteroxronlik (har xil vaqtlilik) qonuni; 2) o‘ziga xoslik qonuni; 3) xilma-xillik qonuni. I.V.Davidovskiy "Keksayish nima?" nomli asarida ta’kidlaganidek, inson 50—60 Yoshga to‘lganda yoki undan oshgan chog‘ida yetuklikning kechikkan davriga kirib keladi. SHu Yoshdagi odamlarning o‘limini XVIII asrdagi tengdoshlari bilan taqqoslansa, ularning yashash va mehnat qilish imkoniyati 75 Yoshgacha uzayishi mumkin. CHunki hozirgi kunda nafaqani belgilash haqiqiy biologik qarish Yoshidan 15—20 yil ilgari ketgan. Bu hol aqliy mehnat bilan shug‘ullangan ziyoli odamlarda yaqqol ko‘zga tashlanadi. I.V.Davidovskiyning fikricha, uzoq umr ko‘ruvchilar asosan ozish, faol, harakatchan odamlar bo‘lib, havodan erkin nafas olishni juda yoqtiradilar, organizm faoliyatiga daxldor tinka quritar kasalliklardan holi bo‘ladilar. Tadqiqotchi P.P.Lazerev 1928- yilda umr o‘tishi bilan ko‘ruv apparati markaziy etnologiyasining xiralashuvini aytgan edi. Keyinchalik, 1967- yilda amerikalik psixolog Gregori bu fikrni tajribadan o‘tkazdi va inson keksayishi bilan retseptor apparatining optik funksiyasi zaiflashadi, ko‘ruv sezgasi va idrokini xiralashtiradi. Ko‘zning rangni sezishi Yoshi ulg‘ayishi bilan o‘zgarib boradi, hatto, rangni ajratish qobiliyati sezilarli darajada pasayadi. SHuni alohida ta’kidlash

“CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC INNOVATIVE RESEARCH”

Issue 2. February 2024

kerakki, [rang ajratish](#), spektr nurlarining yoyilishi Ibn Sino tomonidan tushuntirib berilgan, fan olamida esa bu kashfiyot Gel'mgolsga qiyos beriladi. Ko'rishning pasayishi geteroxon xususiyat kasb etib, spektrning qisqa va to'kis qismida (ko'k va qizil rangda) aniqroq aks etadi. Psixogerontologik nuqtai nazardan sezish vaqtini rad qilgan E.N.Sokolov, E.I.Boyko, A.R.Luriya sezish vaqti Yosh davrining informatsion stimul funksiyasidan boshqa narsa emas, deya xulosa chiqaradilar. Ular sezish vaqqining egri chiziqli ko'rsatkichlarini sxema tarzida ishlab chiqib, keksalik davriga xos ikkita xususiyatni chuqur tahlil qildilar. Xuddi shunga o'xshash ma'lumotlar D.Birron, D.Botvinnik tajribalarida ham olingan. Psixogerontologiyada keksa erkak va ayollarning psixologik xususiyatlarini o'rganishda ko'proq test (sinov) dan foydalaniladi. Testlar o'z maqsadi, mohiyati hamda tizimiga binoan bir nechta ko'rinishga ega: 1) maqsadga yo'naltirilgan, bilim hajmini aniqlovchi standart testlar — imtihon — sinov varaqasi; 2) insonning aql-zakovatini o'lchashga moslashtirilgan aql testlari; 3) inson shaxsining fazilatlarini tekshirishga mo'ljallangan testlar; 4) inson iste'dodi, iqtidori hamda qobiliyatining darajasini aniqlashga qaratilgan testlar. Keksayish davrida odamlar psixologiyasini o'rganish testlar yordamida amalga oshirilishi sinaluvchilarda irodaviy kuch-quvvat sarflash, aqliy zo'riqish, asabiy tanglik holatlarini kamaytirish [uchun xizmat qiladi](#), tajribada vaqtdan tejimli foydalanish imkoniyatini yaratadi. SHu bilan birga testlar kishilarda (rang-barangligi uchun) qiziqish, tabiiy mayl, shug'ullanish his-tuyg'usini uyg'otadi. Testlar bilan ishlashda vaqt cheklanganligi sababli ayrim nuqsonlarga yo'l qo'yiladi, lekin ularni aynan o'sha sinaluvchilarda muayyan vaqt o'tgandan keyin takror o'tkazilsa, kamchiliklar barham topishi mumkin. Keksalar psixologiyasini tadqiq qilishga oid tajribalarda psixogerontologiyaning ayrim usullaridan keng foydalanilmoqda. Nafaqa Yoshiga to'lgan kishilarning ishini davom ettirish ishlash va ulardan foydalanish ehtiyoji tibbiyot va ruhiyat ilmi oldiga bir qancha talablar qo'yadi. Bu talablar M.D.Aleksandrova va uning shogirdlari ta'kiddaganidek, 60 Yoshdan oshgan odamlarning somatik jihatlilikligi ularning ishlab chiqarishda qatnashishiga qanchalik imkon berishini, insonning ruhiy salomatligi ishlashda qay darajada yordamlashishini, sog'lom keksa odamning psixofiziologik funksiyalari, psixik jarayonlari, shaxsiy xususiyat- lari va kasb-korlik uchun zarur talablarga mos kelish-kelmasligini aniqlashdan iboratdir. SHularning so'nggi qismini tadqiq qilish bevosita psixologlarning zimmasida bo'lib, Yosh ulg'ayib borishiga qarab fiziologik funksiyalarning o'zgarishi psixometriya ma'lumotlariga tayanib muayyan usulda o'rganilishi lozim. Bu usulda bir qancha elat, jamoa hududning

“CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC INNOVATIVE RESEARCH”

Issue 2. February 2024

xuddi shu Yoshdagi aholisi bilan solishtiriladi. Tadqiqotning bu usuli ayrim ruhiy jarayonlarning Yosh dinamikasini aniqlashga xizmat qiladi. Asab sistemasining qarishi V.D.Mixaylova-Lukasheva, M.M.Aleksandrovskeya kabi olimlarning fiziologik va gistologik tadqiqotlarida [keksalarning asab sistemasi](#), bosh miya tuzilishi o'zgarishi o'rganilgan bo'lib, bu hol makroskopiya va mikroskopiya ma'lumotlari asosida ifodalangan. Makroskopiya ma'lumotlariga ko'ra: a) keksalik davrida miyaning og'irligi 20-30% egallashadi; b) bir davrning o'zida miya bilan kalla suyagining hajmi o'rtasida disproporsiya kuchayadi; v) keksayish davrida miya burmalari kamayadi va ariqchalari kengayishi kuzatiladi, bular ayniqsa miya qobig'ining peshona qismida yaqqol ko'rinadi va etuk Yoshdagi odamlarga qaraganda 3—4 ta yo'l qisqaradi; g) miyaning zichligi ortadi. Mikroskopiyaning natijalariga binoan: 1) nerv hujayralarining umumiy miqsori kamayadi, bu o'zgarish qobig'ining III-V zonalarida aniq bilinadi; 2) Purkine hujayralarining mikdori keskin kamayadi, hujayralarning yo'qolishi etuk kyshilart nisbatan 25 % ko'p bo'ladi; 3) nerv hujayralari ajinlashadi: yadro esa noto'g'ri ko'rinishga ega bo'la boshlaydi; 4) nerv tolalari yo'g'on- lashadi; 5) xabar olib boruvchi yo'lda mielin tolalarining miqdori ozayadi. Keksayish davri 61 yoshdan 74 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu yoshdagi kishilar shaxslararo munosabatlarda boshqa yoshdagi kishilardan ajralib turadi. Ularni shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin: 1) [mutlaqo istefoga chiqqan](#), ijtimoiy faol bo'lmagan erkak va ayollar; 2) nafaqaga chiqqan erkak va ayollar, lekin ijtimoiy hayotning turli sohalarida faoliyat ko'rsatayotgan keksalar. Keksalik davri 75 -90 davrlarni o'z ichiga oladi. Keksalar jismoniy va aqliy faollikka moyil hamda passiv turmush tarziga ko'nikkan qariyalar guruhiga ajratish mumkin. Biologik qarish, psixik jarayonlar, holatlar, xususiyatlar va xatti-harakatlarda keskin o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Sezgi organlari zaiflashadi, asab tizimi kuchsizlanadi. Ma'lumotlarni qabul qilish, [ularni qayta ishlash](#), mohiyatini anglash hamda ongni biror bir obyektga uzoq muddat ushlab turish qiyinlashadi. Grekov so'z metodi assotsiyasi asosida xotira jarayonining xususiyatlarini o'rgangan. Uning ma'lumotlari quyidagicha: 1. 70 dan 80 gacha bo'lgan keksalarda xotira (mexanik xotira) zaiflashadi; 2. 70 dan 80 gacha bo'lgan keksalarda mantiqiy-ma'noli xotirada miqdorning ahamiyati saqlanadi; 3. obrazli xotira zaiflashadi; 4. 70 -89 gacha yoshlarda xotiraning barqarorlik negizida ma'noning ichki aloqadorligi yotadi; 5. uzoq muddatli xotira kuchsizlanadi; 6. 90 yoshda nutqning ichki bog'lanishi buziladi; 7. xotiraning obrazli-hissiy turlari nutqning tuzilishiga bo'ysunmay qoladi.

Xulosa:

Gerontopsixologiyaning asosiy vazifasi - kishilarning qariganda ham bardam , tetik yashashiga yordam beradigan vositalarni izlab topishdir. Inson qarigan paytida aqlan zaiflik va organizmning ba’zi a’zolarining ishlash faoliyatida sustlik hamda harakatlanishda sustlik kuzatiladi.

Xotirada esda olib qolish, esda saqlash, esga tushirish va unutish kabi asosiy jarayonlar mavjud boladi. Shu jarayonlarning har biri alohida mustaqil psixik xususiyat hisoblanmaydi. Ular faoliyat davomida shakllanadi va o`sha faoliyat bilan belgilanadi. Muayyan bir materialni esda olib qolish hayot faoliyati jarayonida individualtajriba orttirishga bog`liqdir. Esda olib qolingani narsani keyinchalik faoliyat daqollanish uchun uni esga tushirish taqozo etiladi. Muayyan bir materialning faoliyat doirasidan chiqib qolishi esa uning unutilishiga olib keladi. materialni esda saqlash uning shaxs faoliyatidagi ishtirokig abog`liq boladi. chunki har bir muayyan paytda kishining xulq – atvori uning butun hayotiy tajribasi bilan belgilanadi. Xotira psixologiyaning eng ko`porganilgan bolimlaridan biribolib hisoblanadi. Lekin hozirgi paytda xotiraning qonuniyatlari yanada organilishi uni fanning tag`in hammukimroq muammosiga aylantirib qoydi.

Hozirgi kunda xotiraning mexanizmlari vaqonuniyatlarini organish boyicha uchta nazariya mavjuddir. Bo`lar psixologik, neyrofiziologik hamda bioximik nazariyalardir. Psixologik nazariya. Bu nazariya tarixiy jikatdan eng eski nazariya bolib, u fanda ko`p va turli – tuman nazariyalarning olg`a surilganligi bilan mashqurdir. Bu nazariyalarni xotira jarayonlarining shakllanganida insonning faolliqi qanday rol` oynashligi va bunda faollikning moqiyatiga qanday yondoshuv zarurligi bilan baqolash mumkin. Nazariyaning birinchi guruhi assotsiativ nazariya deb yuritiladi. Bu nazariyaga kora, muayyan psixik hosilalar ongda bir vaqtning ozida yoki bevosita birin-ketin paydo bolsa, u holdahosilalar ortasida assotsiativ boglanishlar tarkib topadi va bu boglanishlarni biron bir qismi takroran paydo bolishi ongda uning barcha elementlari muqarrar ravishda gavdalanishiga olib keladi. Assotsiatsiyalar uch turli boladi: oxshashlik, yondoshlik vaqarama – qarshilik assotsiatsiyalari.

Xotira haqida tushuncha

Individning o`z hayotiy tajribasini esida olib qolishi, esda saqlab turishi va keyinchalik esga tushirishi xotira deb ataladi. Xotira sohasida quyidagi asosiy

jarayonlar farqlanadi: esda olib qolish, esda saqlash, esga tushirish va unitish. Bu jarayonlar biri-biridan ajralgan holda yuzaga chiqmaydi. Ular bir umumiy bir jarayonning turli tomonlarini tashqil qiladilar. Xotiraning yuzaga chiqishi, rivojlanishi kishining faoliyati bilan bog`liq. Ma`lum materialni esda olib qolish hayot faoliyati davomida individual, ya`ni shaxsiy tajribani to`plash bilan bog`liqdir. To`plangan tajribadan keyingi faoliyatda foydalanish qayta esga tushirishni talab qiladi. Ma`lum materialning faoliyatda qatnashmay qolishi yoki faoliyatidan tushib qolishi uni esdan chiqarib quyishga olib keladi.

Xotira mexanizmlari

Hozirgi kunda xotira mexanizmlari haqida juda ko`plab nazariyalar mavjud. Ularning barchasini bir necha guruhlariga birlashtirish mumkin.

Birinchi guruh nazariyalar - psixologik nazariyalar, ikkinchisi - neyrofiziologik nazariyalar. Ularga keyingi yillarda yangi nazariyalar, uchinchi yo`nalish - bioximik yo`nalishdagi nazariyalar qo`shilmoqda.

Barcha nazariyalar orasida eng oldin paydo bo`lib rivojlangan nazariyalarga psixologik nazariyalar kiradi. Bu nazariyalar xotira jarayonlarini tarkib toptirishda sub`ektning faolligiga qanday o`rin berilganligiga, sub`ekt faolligining o`ziga qanday qaralganligiga bog`liq ravishda klassifikatsiya qilinadi. Shunday oqimlardan biriga assosiativ nazariya kiradi.

Assosiativ nazariyaning asosiy tushunchasi assosiatsiya tushunchasidir. Assosiatsiya - aloqa bog`lanish degan ma`noni bildiradi va hamma psixik hodisalarni tushuntiruvchi universal mexanizm sifatida qaraladi. Ularning fikricha, agar ma`lum psixik hodisalar inson ongida ayni bir vaqtning o`zida bir-biridan ketma-ket hosil bo`lgan bo`lsa, ular o`rtasida assosiativ aloqa hosil bo`ladi. Agar shu assosiativ aloqaning biron-bir elementi qayta ta`sir qilsa yoki qayta nomoyon bo`lsa, ongimizda assosiativ aloqaning barcha elementlarini qayta tiklashga olib keladi.

Shunday qilib, assotsianizm ikkita ta`sir o`rtasidagi aloqa bog`lanishning zaruriy va etarli asosi - bu ta`sirlarning inson ongida ayni bir vaqtning o`zida nomoyon bo`lishi deb hisoblaydi.

Assotsianistlar quyidagi assosiatsiya hosil bo`lishning asosiy sharoitlarni ko`rsatadilar. A) tegishli ob`ektlarning zamon va makon izchilligi; b) ob`ektlarning bir-biriga o`xshashligi, ob`ektlarning bir-biridan farqi, qarama-qarshiligi. Shu sharoitlarga

mos ravishda uch turli assosiatsiya ajratilgan: izchillik assosiatsiyasi, o`xshashlik assosiatsiyasi, kontrastlik assosiatsiyasi.

Ammo bir xil sharoitda doimo bir xil assosiatsiyalar zanjiri hosil bo`lmaydi. U holda turli kishilar bir xil sharoitda bir xil narsalarni eslab qolgan bo`lar edilar. Haqiqatda esa aloqalar tanlangan suratda hosil bo`ladi.

Geshtal'tizm (nemischa "gestalt" - obraz degan ma`noni anglatadi) - psixologik nazariya. Bu nazariyaning asosiy tushunchasi - geshtal't tushunchasidir. Geshtal't tushunchasi yaxlit, bir butun tashkilotni (bir butun organizmni) tarkibiy qismlarga bo`lib bo`lmaydigan tuzilishini anglatadi.

Bu nazariyaga ko`ra aloqalar (bog`lanishlar) hosil qilishning asosi sifatida materiallarning tashkil qilinganligi e`tirof qilinadi. Materialning ma`lum tashkiliy tartibi esda olib qolishda katta rol o`ynaydi. Ammo materialning tuzilishini ochish va baholash, oqibatda uni esda olib qolishda faqatgina sub`ekt faoliyati natijasi asosiy rol o`ynaydi.

Hozirgi zamon psixologiya fanida barcha psixik jarayonlarni, shu jumladan xotira jarayonlarini ham tarkib toptirishga sababchi bo`lgan asosiy faktor shaxs faoliyatidir, deb qarovchi nazariyalar toboro ko`proq e`tirof etilmoqda. Bu nazariyaga asosan [materialni esda olib qolish](#), esda saqlash, esga tushirish jarayonlari sub`ekt faoliyatida ana shu materiallarning qanday o`rinda turishi bilan belgilanadi.

Xotira turlari

Xotira inson hayoti va faoliyatining barcha sohalarida qatnashishi tufayli uning nomoyon bo`lish shakllari ham nihoyat darajada har xildir. Xotiraning har xil turlari uch xil mezon asosida turlarga bulinadi (birlashtiriladi).

1. Ko`proq faoliyatda ko`rinadigan psixik aktivlik xarakteriga ko`ra xotiraning harakat, emosional (hissiy), obrazli va so`z-mantikiy turlari farqlanadi.

2. Faoliyat maqsadi xarakteriga ko`ra xotira ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira turlariga bulinadi.

3. Materialni qancha esda olib qolish va esda saqlash muddatiga qarab qisqa muddatli, uzoq muddatli, operativ xotira turlariga bo`linadi.

Harakat, emosional (hissiy), obrazli va so`z-mantikiy turlari.

Inson faoliyatining har xil turlarida psixik faollikning turlicha ko`rinishlari ustun turishi mumkin. Shunga ko`ra xotiraning ham ma`lum bir turi xizmat qiladi. Bo`lar harakat, emosional (hissiy), obrazli va so`z-mantikiy xotiralardir.

“CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC INNOVATIVE RESEARCH”

Issue 2. February 2024

Harakat xotirasi - turli xil harakatlarni va ularning tizimlarini esga olish, esda saqlash va qayta esga tushirishdan iborat. Ba`zi kishilarda xotiraning bu turi boshqalaridan ustun turadi. Ko`pchilik bu xotira turining mavjudligini payqamaydi. Holbuki xotiraning bu turi har xil amaliy mehnat malakalarini tarkib toptirishning asosini tashkil qiladi. Agar harakat xotirasi bo`lmaganda edi, biron harakatni amalga oshirish uchun biz shu harakatning o`zini har gal "boshdan boshlab" o`rganar edik. Shu jumladan yurish ham harakat xotirasi mahsulidir.

Emosional (hissiy) xotira - tuyg`u hissiyotga xos xotiradir. Emosional (hissiy) xotira biz boshimizdan kechirgan va xotiramizda saqlab qolgan hissiyotlar yo harakatga undovchi yoki o`tmishda salbiy kechinmalarga ega bo`lgan harakatlardan saqlab qoluvchi signal sifatida nomoyon bo`ladi. O`zga kishiga hamdard bo`lish qobiliyati, kitob qahramoni bilan birga qayg`urish hissiy xotiraga asoslanadi.

Obrazli xotira - tasavvurlar, [tabiat va hayot manzaralari](#), shuning bilan birga, tovushlar, hidlar, ta`mlar bilan bog`liq xotiradir. Xotiraning bu turi ko`rish, eshitish, tuyish, hid bilish va ta`m xotiralaridan iborat bo`ladi. Xotiraning bu turlari turli odamlarda turlicha rivojlangan bo`lib, ko`pchilikda ko`rish va eshitish etakchi rol o`ynaydi. Ammo ba`zi kasblarda va ba`zi ko`rish va eshitish qobiliyatini yo`qotgan kishilarda yaxshi rivojlangan bo`ladi.

Ba`zan eydetik deb atalgan ("eydos" - yunoncha so`z bo`lib obraz degan ma`noni anglatadi) xotira turiga ega odamlar ham uchrab turadi. Ularda ko`rgan predmetlar, sharoitlar butunligicha, xuddi rasmga tushirib olingandek butun, barcha tafsilotlari bilan eslab qolinadi. Ular shu vaziyatni xuddi hozir idrok qilayotgandek "ko`ra oladilar".

So`z-mantiqiy xotiraning mazmunini bizning fikrlarimiz tashkil qiladi. So`zlar bo`lmasa fikrlar ham bo`la olmaydi. Shuning uchun ham fikrlarimizga xos xotira shunchaki mantiqiy xotira deb emas, balki so`z-mantiq xotirasi deb ataladi. So`z-mantiq xotirada ikkinchi signallar tizimi asosiy rol o`ynaydi. Bu xotira turi insongagina xos xotira turidir. Xotiraning bu turi ijtimoiy tajribani o`rganishda, uni keyingi avlodga uzatishda - bilimlarni o`zlashtirishda, tarbiya jarayonida hal qiluvchi o`ringa ega.

Ixtiyorsiz [va ixtiyoriy xotira](#)

Faoliyat maqsadiga ko`ra xotiraning ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlari farqlanadi. Muayyan maqsadsiz biron bir narsani esda olib qolish va eslash, ixtiyorsiz esda olib qolish, ixtiyorsiz ravishda qayta esga tushirish ixtiyorsiz xotira deyiladi. Biz o`z

oldimizga biron maqsad qo'yib esda olib qolganimizda ixtiyoriy xotira haqida gap boradi. Ixtiyoriy ravishda esda olib qolish va esga tushurish jarayonlarida maxsus mnemik ("mneme" lotincha so'z bo'lib xotira degan ma'noni anglatadi) harakatlar tarzida amalga oshiriladi.

Qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira. Operativ xotira.

Ma'lum bir materialni esda olib qolish uchun va uni xotirada mustahkamlash uchun u sub'ekt tomonidan tegishli ravishda ishlab chiqilishi lozim. Bunday ishlab chiqish ma'lum miqdorda vaqt talab qiladi. Bu vaqt izlarni konsolidatsiyalash (lotincha consolidatio so'zidan olingan bo'lib, mustahkamlash degan ma'noni anglatadi) vaqti deb ataladi. Biz ma'lum daqiqa davomida hozir bevosita idrok qilmayotgan narsalarni go'yo ko'rishda, eshitishda davom etamiz (xuddi ko'z o'ngimizda turganday yoki qulog'imizda eshitilayotganday bo'laveradi). Bu jarayonlar beqaror va o'zgaruvchan bo'lib, qisqa muddatli xotira deb nom olgan. Juda ko'p takrorlashlar, qayta tiklashlar natijasida materialni uzoq muddat davomida esda saqlab qolish xarakterli bo'lgan uzoq muddatli xotiradan farq qilgan holda, qisqa muddatli xotira bir marta hamda juda qisqa vaqt oralig'ida idrok qilish va shu ondayoq qayta tiklashdan so'ng juda qisqa muddatli esda olib qolish bilan xarakterlanadi.

Qisqa muddatli xotira atamasi o'rnida adabiyotlarda, ko'pincha, uning turli sinonimlari - "bir lahzalik", "dastlabki", "zudlik", "qisqa vaqtli" va shu kabi atamalar qo'llaniladi.

Operativ xotira tushunchasi inson tomonidan bevosita amalga oshirilayotgan aktual harakatlar, operatsiyalar uchun xizmat qiluvchi mnemik jarayonlarni bildiradi. Masalan, arifmetik amalni bajarayotganda biz oraliq natijalarni "yodimizda" saqlab turamiz. Ishlatilgan, ishlangan materiallar esa esdan chiqarib yuborilaveradi. Ish tugatilgach ko'pincha barcha informatsiyalar esdan chiqarib yuboriladi. Shu sababli xotiraning bu turini "ishchi" xotira ham deb yuritiladi.

Xotira jarayonlari

Xotira turlaridan tashqari ularning jarayonlari ham farqlanadi. Bo'lar esda olib qolish (mustahkamlash), esga tushirish (aktuallashtirish, qayta tiklash), esda saqlash va unitish jarayonlaridir.

Esda olib qolish natijasida yangi materialni oldin o'zlashtirilganlari bilan bog'lash orqali mustahkamlanadi. Esda olib qolish individ tajribasini yangi bilimlar bilan

“CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC INNOVATIVE RESEARCH”

Issue 2. February 2024

boyitishning zaruriy shartidir. Esda olib qolish tanlovchanlik xarakteriga ega. Esda olib qolish quyidagilarga bog`liq:

- inson faoliyatida aktiv qo`llagan, harakat qilgan narsalarni yaxshi esda qoladi.
- materialni esda olib qolish shaxsning motivlari, maqsadlari va faoliyat usullari bilan belgilanadi.

Esda olib qolish ham qisqa muddatli va uzoq muddatli, ixtiyoriy va ixtiyorsiz esda olib qolish tarzida bo`ladi. Shulardan ixtiyorsiz va ixtiyoriy esda olib qolishga to`xtalib o`tamiz.

Ixtiyorsiz esda olib qolishda material go`yoki "o`z-o`zidan" esda saqlanib qoladi. Bu nimaga bog`liq? O`tkazilgan tadqiqotlarning natijalari shuni ko`rsatadiki, ixtiyorsiz esda olib qolish quyidagi omillarga bog`liq:

- material faoliyatning asosiy maqsadining mazmuniga kirsa yaxshi esda qoladi. Agar material faoliyatni amalga oshirishning sharoitlariga, usullariga kirsa yaxshi esda saqlab qolinmaydi.

- faol ravishda aqliy ishni yuzaga keltirgan material ixtiyorsiz ravishda yaxshi esda qoladi;

- muhim hayotiy ahamiyatga ega bo`lgan, bizda qiziqish va hissiyot tug`dirgan material.

Ixtiyoriy esda olib qolish maxsus mnemik harakatlar mahsulidir. Bunda nimani va qanday qilib esda olib qolishni aniqlash katta ahamiyatga ega. Bundan tashqari quyidagi omillarni ko`rsatish mumkin:

- esda olib qolishning motivi;
- esda olib qolishning ratsional (oqilona) usullaridan foydalanish;
- [tushunish](#), mantiqiy anglab esda olib qolish;
- o`rganilayotgan materialning rejasini tuzish;
- taqqoslash;
- tizimlashtirish va klassifikatsiya qilish;
- obrazli bog`lanishlarga keng suyanish;
- qayta esga tushirish;
- qismlarga bo`lib va yaxlit takrorlash kabilar.

Qayta esga tushirish - ilgari esda olib kolingan materialni aktallashtirish. Qayta esga tushirishning tanish, qayta esga tushirish va xotirlash kabi turlari farqlanadi.

Tanish - qandaydir ob`ektни qayta idrok qilish sharoitida uni qayta esga tushirish.

“CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC INNOVATIVE RESEARCH”

Issue 2. February 2024

Qayta esga tushirish tanishdan [shunisi bilan farq qiladiki](#), u qayta esga tushirilayotgan ob`ektning qayta idrok kilmay turib amalga oshiriladi.

Xotirlash - o`tmishdagi obrazlarimizni zamon va makonda lokallashtirilgan holda qayta esga tushirishdan iborat.

Unitish - esda olib qolingani materialni vaqtinchalik yoki butunlay qayta tiklay olmaslik.

Unitish turlari: butunlay unitish, qisman unitish, vaqtinchalik unitish.

Xotiraning ustunlik qiluvchi tiplariga ko`ra individual farqlar mavjud. Ko`rgazmali obrazli, so`z-abstrakt va oraliq tipdagi xotira tiplari farqlanadi.

XULOSA

Kundalik tajribamiz ko`rsatadiki, esda qolgan narsalarning ham esimizga tushavermaydi, ularning bir qismi unutiladi. Unitish ham xotiraga oid hodisadir.

Esda qoladigan narsa xotira materialini, esda saqlanib turadigan va esga tushiriladigan narsa esa xotiraning mazmunini tashkil qiladi.

Ilgari idrok qilingan narsalarning esimizga tushgan obrazlari tasavvur deb ataladi. Bu xotiramizda saqlanib qolgan idrok obrazlari bo`lib, mazmunan obrazli xotiraga talluqlidir. Odam xotirasining asosiy mazmunini nutq-so`z materialini tashkil etadi. Idrok qilingan narsa va hodisalarning nomlari, o`qilgan matnlar, so`zlar, gaplar, boshqalarning nutqi esda olib qolinadi, esda saqlanib qoladi va esga tushiriladi. Lekin nutq esda olib qolinganda u yoki bu oddiy tovushlar birikish tizimlari emas, balki nutqda ifodalangan ma`no, o`z va boshqalarning [fikrlari esda qoladi](#), saqlanadi va esga tushadi. So`zlarning ma`no jihatdan mantiqiy suratda bir-biriga bog`lanib esda qolishi va esga tushishi mazmunan so`z- logik xotirasi bo`lib, obrazli xotiraga nisbatan, ancha murakkab aqliy faoliyatdir. Biz ko`ngildan kechirgan tuyg`ular, har xil muskul va ish harakatlari ham xotira mazmunini tashkil qiladilar.

Shu sababli esda qoladigan materialning xilma-xil mazmuniga qarab, xotirani, odatda, obrazli, so`z-logik, emotsional(tuyg`u-hissiyot) va harakat xotirasi kabi xillarga ajratiladi.

Shunday qilib, ongimiz aks ettirgan narsalarni mustahkamlash, saqlab qolish va keyinchalik tiklash (esga tushirish)dan iborat bo`lgan aqliy faoliyatni xotira deyiladi. Qarilikda esa xotira funksiyalari susayadi va aynan shu sababdan keksa insonlarimizning ko`p narsalarni aytilgan gaplarni unutish holatlari kuzatiladi bunga normal holatda qarashimiz ham mumkin. Buni oldini olish uchun esa yoshlikdan xotira mashqlari bilan

shug'ullanish kerak va shundagina xotiramiz keksayganimizda ham bizga pand bermaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

- 1-Bruner d. S. Psixologiya poznaniya. - m., 1977
- 2-Gamezo m. V., domashenko i. A. Atlas po psixologii. - m.,1986
- 3-Gippenreyter yu. B. Vvedenie v obshuyu psixologiyu. Kurs leksiy. - m., 1996
- 4-Granovskaya r. M. Elementi prakticheskoy psixologii. Spb, 1997
- 5-Karimova v. M. Auditoriyada bahs-munozarali darslarni tashkil etishning psixologik texnikasi. - t., 2000
- 6-Karimova v. M. Psixologiya. - t., 2002
- 7-Karimova v. M., akramova f. Psixologiya. Ma'ruzalar matni - t., 2000
- 8-Nemov r. S. Psixologiya m. 1990
- 9-Nemov r. S. Psixologiya. - kn.1. Obshie osnovi psixologii. - m., 1994
- 10-Nemov r. S. Psixologiya. - v 2-x kn. Kn.1. - m., 1998
- 11-Nemov r. S. Psixologiya. V 3-x kn. - kn.1. - m., 1998
- 12-Psixologiya. Uchebnik. - pod red. A. Krilova - m., 1998
- 13-Umumiy psixologiya. A. V. Petrovskiy ta'hriri ostida. T.1992.
- 14-Www.ziyonet.uz

**Research Science and
Innovation House**