

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA WRTA MAXSUS TALIM
VAZIRLIGI**

**BERDAQ NOMIDAGI
QARAQALPOQ DAVLAT UNIVERSITETI**

“Iltimoiy ekonomika” fakulteti
“Pedagogika va psixologiya” kafedrası

Sagindikova Nargiza Jubatkanovna

Nukus - 2015

Xotira

Reja:

1. Kirish

2. Asosiy qism

- a) Xotira haqida tushuncha
- b) Xotira javraenlari
- c) Xotira turlari
- d) Xotiraning xususiyatlari

3. Xulosa

Foydalanilgan adabiyotlar

Xotira

Mavzuning tayanch tushunchalari: kuruv xotirasi, xotira tasavvuri, mexanik xotira, fenomenal xotira, esda qoldirish, esda saqlash, unitish, tanish, eslash, obrazli xotira, emotsional xotira, mantiqiy xotira.

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 individual tajriba orttirishga bog`liqdir. Esda olib qolingan narsani keyinchalik faoliyatdaqollanish uchun uni esga tushirish taqozo etiladi. Muayyan bir materialning faoliyat doirasidan chiqib qolishi esa uning unutilishiga olib keladi. Materialni esda saqlash uning shaxs faoliyatidagi ishtirokiga bog`liqboladi. Chunki har bir muayyan paytda kishining xulq – atvori uning butun hayotiy tajribasi bilan belgilanadi.

Xotira psixologiyaning eng ko`porganilgan bolimlaridan biri bolibhisoblanadi. 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 faolligi 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.

Neyrofiziologik nazariyalar.Bu nazariyalar xotiraning mexanizmlari haqidagi fiziologik nazariyalar bilan bog`liqdir.Bu nazariyaning asosini I.P.Pavlovning «Oliy nerv faoliyati qonuniyatlari haqida» gi ta`limotining eng mukim qoidalari tashkil etadi. Bu ta`limotga kora xotiraning nerv – fiziologik mexanizmini bosh miyada hosilboladigan muvaqqat bog`lanishlar tashkil etadi. Ana shu bog`lanishlar qanchalik mustakhambolsa, esda olib qolish ham shunchalik yaxshi boladi. Ana shu muvaqqat bog`lanishlarning qaytadan jonlanishi esga tushirishga, sonib, yoqbolib ketishi esa unutishga sabab boladi.

Bioximik nazariya.Hozirgi kunda xotiraning mexanizmlarini o`rganishning neyrofiziologik usuli bioximik tadqiqotlar darajasiga tobora yaqinlashib vaqushilib ketmoqda. Bu usul ushbu fanlarning o`zaro tutashgan joyida olib borilayotgan ko`plab tadqiqotlarda o`z tasdigini topdi.

Bioximik nazariyaning mohiyati quyidagidan iborat. Birinchi bosqichda (qo`zgovchining bevosita ta`siridan so`ng) miya xujayralarida asl xoliga kaytuvchi fiziologik o`zgarishlarni keltirib chiqaradigan qisqa muddatli elektroximik reaksiya yo`z beradi. Ikkinchi bosqich birinchi bosqich negizida yuzaga kelib, aslida u yangi oksil moddalarning hosilbo`lishi bilan bogliqbo`lgan bioximik reaksiyadan iboratdir. Birinchi bosqich sekundlar yoki minutlar maboynida davom etadi va uni qisqa muddatli esda olib qolishning fiziologik mexanizmi deb hisoblaydilar. Xujayralarda qaytarilmaydigan o`zgarishlarga olib keladigan ikkinchi bosqichuzoq muddatli xotiraning mexanizmi hisoblanadi. Bu nazariya tarafdorlari tashqiqo`zgovchilar ta`siri ostida nerv xujayralarida ruy beradigan

o`ziga hosximiyaaviy o`zgarishlarning izlarini mustaxhamlash, esda saqlab qolish va yana qayta esga tushurish jarayonlari mexanizmlarining asosini tashkil etadi.

Xotiraning esda olib qolish vaqayta esga tushirish jarayonlari sodir boladigan faoliyatining xususiyatlariga bog`liqligi xotiraning har hil turlarini ajratish uchun umumiy asos bolib xizmat qiladi. Bunda xotira uchta mezonga muvofiq bolinadi:

1. Psixik faollik xususiyatiga ko`raharakat, emotsional obrazli va soz-mantiqli turlariga bolinadi.
2. Faoliyat maqsadiga ko`ra ixtiyorli va ixtiyorsiz turlarga bolinadi.
3. Materiallarni qancha vaqt esda olib qolish va esda saqlash muddatigako`ra,qisqa muddatli, uzoq muddatli va operativ xotira turlariga bolinadi.

Harakat xotirasi – turli kildagi ish-harakatlar va ularning sistemasini esda olib qolish, esda saqlash, yana qayta esga tushirishdan iboratdir.

Emotsional xotira – his – tuyg`uga g`os xotiradir.His – tuyg`ular hamisha bizga ehtiyojlarimiz vaqiziqishlarimiz qanday qondirilayotgani, bizning tevarak – atrofdagi olamga munosabatimiz qanday yolga qoyilganligi haqidahabar berib turadi. Shuning uchun hamhissiy xotira har bir kishining hayotiva faoliyatida mukim ahamiyatga egadir.

Obrazli xotira tasavvurlarni, tabiat vahayot manzaralarini, shuningdek, tovushlarni, hidlarni, ta`mlarni esda olib qolishdan iborat xotira hisoblanadi. U korish, eshitish, hid bilish, ta`m bilishga oid xotiradir.

Soz – mantiq xotira bizning oy – fikrlarimiz mazmunini tashkil etadi. Fikrlar esa nutqsiz mavjud bola olmaydi, shuning uchun ham ularga oid xotira ham shunchaki mantiqiy deb emas, balki soz – mantiq xotira deb ataladi.

Xotirani ixtiyorsiz va ixtiyoriy turlarga bolgan edik. Biron narsani esda olib qolish yoki eslash uchun maxsus maqsad qoymagan holda esda olib qolish va yana

qayta esga tushirish ixtiyorsiz xotira deb ataladi. Oldimizga bironta maqsad qoyib esda olib qolganimizda ixtiyoriy xotira boladi.

Uchinchi guruh xotiraga qisqa muddatli, uzoq muddatli va operativ xotiralar kiradi. Qisqa muddatli xotira materialni ko`p martalab takrorlash va qayta esga tushirishlar orqali uzoqvaqt esda olib qolinishi bilan ajralib turadigan uzoq muddatli xotiradan farqli ularoq, bir martagina juda qisqavaqt maboynida eslab qolish bilan belgilanadi.

Operativ xotira tushunchasi kishi tomonidan bevosita amalga oshiralayotgan dolzarb vazifalar, harakatlar, ishlarga xizmat qiladigan mnemik jarayonlarni anglatadi. Qachonki biz biron murakkab harakatni, misol uchun arifmetik amalni bajarayotgan bo`lsak, u holda, uni qismlarga bo`laqlarga ajratgan holda bajaramiz. Bunda ishni bajarish davomida ayrim oralik natijalarni «yodimizda» saqlab boramiz.

Esda olib qolishni xotiraning yangi materialni ilgari o`zlashtirilgan material bilan boglash orqali esda saqlab qolinishiga olib keladigan jarayon sifatida ta`riflash mumkin. Bu shaxs tajribasini yangi bilimlar vahulq-atvor shakllari bilan boyitishning zarur shartidir. Esda olib qolishhamisha tanlangan bo`ladi. Sezgi a`zolarimizga ta`sir qiladigan barcha narsalar ham esda olib qolinavermaydi.

Esda olib qolishqisqa muddatli vauzoq muddatli hamda ixtiyorsiz va ixtiyoriy turlarga bulinadi.

Operativ esda olib qolish deb ataladigan eslab qolishni qisqavauzoq muddatli eslab qolisho`rtasidagi oralik darajalaridan biri deb hisoblash mumkin. Operativ esda olib qolishni kishining odatdagi harakatlariga xizmat qiluvchi xotira jarayoni deb ta`riflash mumkin. U kishi bajarayotgan harakatning har bir qonkret jarayonida biron natijaga erishish sharoitlaridan biri sifatida yo`z beradi.

Uzoq muddatli xotiraga shaxs faoliyatining hayotiy muhimmaqsadlariga erishishda taktik jixatdagina emas, balki strategik jixatdan ahamiyat kasb etgan axborot kelib turadi.

Psixologiyada, yuqoridagilardan tashqari, ixtiyorsiz va ixtiyoriy esda olib qolishfarqqilinadi.

Ixtiyorsiz esda olib qolish – bilish va amaliy harakatlarni amalga oshirishning maxsuli va shartidir. Bunda esda olib qolisho`z xolicha bizning maqsadimiz sifatida yuzaga chikmaganligi sababli beixtiyor esimizda olib qolingani jamiki narsalar xususida odatda «o`zidan-o`zi esda saqlanibqolgan ekan» deymiz.

Ixtiyoriy esda olib qolish – maxsus mnemik harakatlar, ya`ni asosiy maqsadi esda olib qolishdan iborat bo`lganharakatlar maxsulidir. Maxsus o`tkazilgan tadqiqotlar materialni aynan, tula va izchil eslab qolish vazifasining aniqqilibquyilishi ixtiyoroiy esda olib qolishning asosiy shartlaridan biri ekanligini ko`rsatdi.

Qayta esga tushirish.

Utmishda idrok qilingan narsalarning, his-tuygu, fikr va ish-harakatlarning ongimizda qaytadan tiklanishiga esga tushurish deyiladi. Esga tushurishning nerv-fiziologik asosi miya pustida ilgari hosilbo`lgan nerv boglanishlarining qaytadan qo`zgolishidir.

Esga tushurish bir necha hilbo`ladi:

1. tanish.
2. eslash.
3. bevosita eslash.
4. oradan vaqt o`tkazib eslash.
5. ijtiyorsiz eslash.
6. ixtiyoriy eslash.

Tanish deb ilgari idrok qilgan narsalarni takror idrok qilganda u narsaning esga tushishiga aytiladi.

Eslash narsani, uning o`zini shu paytda idrok qilmay turib esga tushurishdir.

Bevosita esga tushurish materialni ukib chiqish bilanok, boshqahech narsani uylamasdan, shu paytning o`zidayok esga tushurishdir.

Oradan vaqto`tkazib esga tushurishda biror material oradan bir necha kun, hatto bir necha oy o`tkazib esga tushiriladi.

Biror narsani esga tushurish beixtiyor va ixtiyoriy bo`lishi mumkin. Ixtiyorsiz esga tushirish deganda kishining o`z oldiga maqsad kuymasdan, irodaviy kuch sarf etmasdan esga tushirishga aytiladi.

Ixtiyoriy esga tushurish biror maqsad bilan esga olinishi kerak bo`lgan materialni tanlab, ataylab harakatqilib, maxsus esga tushirish demakdir.

Esda saqlash va unutish.

Esda saqlash deyilganda ilgari paydo bo`lgan taassurot, fikr, his-tuygu va ish-harakatning jonlanib, takrorlanib turishiga moyillik paydo qilishi va mustaxhamlanishini tushinamiz. Shunday mustaxhamlanishga sabab nerv sistemasining plastikligidir.

Biz ukib olgan material uni esda olib qolganvaqtda mazmunan va shaklan kayday bo`lganbo`lsa, albatda aynan shundayicha saqlanib turavermaydi. Lekin ayrim formulalar, ta`riflar, ko`paytirish jadvallari, mashina va telefon nomerlari miyamizda aynan saqlanishi ham mumkin.

Unutish – ilgari esda olib qolgan narsalarimizning ongimizdan qisman yoki tamoman yo`qolishidir. Unutish qisman va butunlay bo`lsaham, u qachondir yana esga tushadi.

Unutushni tamoman salbiy xodisa deb tushunish yaramaydi. Chunki keraksiz narsalar unutilib, miya bushashi ham lozim. Ayniqsa, turli gam-gussalar tezda unitilmasa, kishini umr buyi kiynashi, azoblashi mumkin.

Shunga qaramay, unutishga karshi ko`rash olib borish lozim. Buning uchun materialni tez-tez takrorlab turish, uni turmushga, amaliy faoliyatga tadbik qilib

borish, o`rganilayotgan materialni oldingilari bilan boglab borish va boshqa usullarni kullash zarur.

Xotira tiplari.

Har kimning o`ziga hos xotira xususiyatlari mavjud. Xotiradagi bu farq uning kuchida ifodalanadi. Birovda xotira kuchli bo`lsa, boshqa birovda kuchsizdir.

Xotiraning kuchli yoki kuchsiz bo`lishini biz esda qoldirish va unutishning tezlik darajasiga qarab belgilaymiz. Tez esga olib, juda sekin unut`ish kuchli xotiraning belgisi bo`lsa, sekin esda olib qolib, tez unutish kuchsiz xotira belgisidir. Shunga qarab kishilardagi xotirani turt tipga bo`lamiz:

Esda qoldirish		Unitish
Tez		Sekin
Sekin		Sekin
Tez		Tez
Sekin		Tez

Xotirani yana ko`rish, eshitish, harakat degan tiplarga ham ajratish mumkin. Lekin sof xotira ham uchrab, ko`proq aralash xotira (ko`rish- harakat, ko`rish- eshitish, harakat-eshitish kabi) hillari uchraydi.

Xotiraning yuqorida sanagan bu tiplari tugma, o`zgarmaydigan narsa emas, balki uni tarbiyalash, o`zgartirish, kuchli xotira qilish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Головин. С. Ю. Словарь практического психолога. С. 263
2. Бекимбетова.А.А, Алаўатдинов. С.И, Сагиндикова Н.Ж. Семинар сабақларды оқытыўда инновациялық тәлим технологияларын пайдаланыў. «Қарақалпақстан», Нукус. 2013
3. Ғозиев Э.Э Умумий психология 1-2 китоб Т-2002 й
4. Краткий психологический словарь. Под ред. А.В.Петровский. М.: 1985.
5. www.library.com
6. www.expert.psychology.ru
7. www.bankreferat.ru
8. www.ziyonet.uz
9. www.Psychology.net.ru