

## **XOTIRA TURLARI VA UNING XUSUSIYATLARI**

*Quryozova Maryamjon Xudarganovna*

*Xorazm viloyati Qo'shko'pir tumani 44-maktab psixologi*

**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 (mas, 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 sh.k. 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 unutilish masalasini o'rganishga ahamiyat berilmoqda. „Normal“ unutilishni 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 uchraydigan psixoz) va sh.k. kiradi. Xotira buzilganda uni keltirib chiqaruvchi asosiy kasallikni davolashga e'tiborni qaratish kerak. Xotira turlaridan tashqari ularning jarayonlari ham farqlanadi. Bo'lar esda olib qolish (mustahkamlash), esga tushirish (aktualashtirish, 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 boyitishning zaruriy shartidir. Esda olib qolish tanlovchanlik xarakteriga ega. Eslab qolish quyidagilarga bog'liq:

- inson faoliyatida aktiv qo'llagan, harakat qilgan narsalarni yaxshi eslab qoladi.

- materialni eslab 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 eslab 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 esga olib qolingan materialni aktuallashtirish. Qayta esga tushirishning tanish, qayta esga tushirish va xotirlash kabi turlari farqlanadi.

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

Qayta esga tushirish tanishdan shunisi bilan farq qiladiki, u qayta esga tushirilayotgan ob`ektни qayta idrok kilmay turib amalga oshiriladi. Xotirlash - o`tmishdagi obrazlarimizni zamon va makonda lokallashtirilgan holda qayta esga tushirishdan iborat. Unitish - esda olib qolingan 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. 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Davletchin Umumiy psixologiya. T.: O'qituvchi, 1992. – 512 s.
2. Nemov R.S. Psixologiya Kn. M.: Prosveshenie – 1994. – 576 s.
3. G`oziev E. Psixologiya. T.: O'qituvchi, 1994 – 300 b.
4. Klimov E.A. Osnovi psixologii. Ucheb. M.: YuNITI, 1997. – 295 s.
5. G`oziev E. “Shaxs psixologiyasi” T. 2004y.