

XOTIRA PSIXOLOGIK FENOMEN SIFATIDA

Xasanova Shaxzoda Nurmamat qizi
Denov tadbirkorlik va pedagogika
instituti Matematika yo`nalishi
3 – bosqich talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada xotira psixologik fenomen sifatida uning turlari va xususiyatlari talqini aks etgan. Shuningdek, miya yarim sharlarining xotira jarayonida tutgan o`rniga ham alohida e`tibor qaratib o`tilgan.

Kalit so`zlar: Xotira, fiksatsiya, retensiya, reproduksiya, konsentratsiya, motivatsiya.

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 hamda xulq, xatti – harakat doirasida takrorlash qobiliyatida namoyon bo`ladi. Xotiraning fiziologik asosi bosh miya yarim sharlari po`stlog`ining muvaqqat bog`lanishi hamda ularning keyingi faoliyatidan iborat. Xotira kunlarni, axborotlarning uzoq vaqt va mustahkam saqlanishi, shuningdek, muhitdagi murakkab signallarni idrok etish hamda adekvat reaksiyalarda ishlab chiqish bosh miya nerv hujayralari (neyronlar) sonining ko`payib borishi hamda uning strukturasi murakkablashuvi jarayonida o`sib boradi.

Xotira 3 turga bo`linadi:

1.Fiksatsiya(eslabqolish)

2.Retensiya(esdasaqlash)

3.Reproduksiya(esgatushirish)

Fiziologik tadqiqotlarda, qisqa va uzoq muddatli xotiralar ya`ni “Retensiya” qayd etilgan. Qisqa muddatli xotirada axborotlar bir necha daqiqadan bir necha o`n minutgacha saqlanadi, neyronlar ishiga xalal berilganda u buziladi. Uzoq muddatli xotirada axborotlar odam umri bo`yi saqlanib turli ta`sirlarga chidamli bo`ladi. 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 (tuyg`ularni 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 turlari bir – biri bilan chambarchas bog`liq holda kechadi. Psixologiyada, shuningdek, “Fiksatsiya” ya`ni 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 oz – ozidan esda saqlab qolinadi. Barqarorligi jihatdan ixtiyoriy xotira ixtiyorsiz xotirada samaraliroq. “Reproduksiya” esa bevosita va bilvosita turlarga bo`linadi.

Insonlardagi esda saqlash jarayoni ya`ni xotira inson miyasi bilan uzviy bog`liq. Insonning miyasi o`ng va chap yarimsharlardan iborat. O`ng yarimshar ritm, musiqa, tasvir, tasavvur, o`lchov kabi rang – barangliklarni o`z ichiga oladi. Chap yarimshar esa fanga oid vazifalarni bajaradi – til, mantiq, raqamlar, analiz, ketma – ketlik, ya`ni chap yarimsharning asosiy mutaxassisligi mantiqiy fikrlash. Chap yarimshar qonuniylikni xush korsa, o`ng yarimshar mantiq chegaralaridan chiqish, hur fikrlash kabi vazifalarni o`z ichiga oladi.

Malumotlarni eslab qolishga yordam beradigan usullarning bir nechtasi bilan tanishamiz.

Xotiramizning 4 ta asosiy xususiyati bor. Agar bu fundamental qonunlarning bosh harflarini olib birlashtirsak, **MATO** sozi kelib chiqadi. Tadqiqotlar ko`rsatadiki, ro`yxatdagi so`zlarni yodlashda shunday bosh harflardan foydalanish axborotni eslab qolishni osonlashtiradi.

Makon

Assotsiatsiya

Tasavvur

Oraliqni takrorlash

Makon – ilmiy tadqiqotlarga ko`ra, agarda kishi nimanidir eslayotib qaysidir makonni yodga olsa, ma`lumotni eslab qolish oson bo`larkan. Siz biror bir qo`shiq eshitganingizda bu qo`shiqni dastlab qayerda eshitganingiz yodingizga tushadi – xotiramiz makonlarga nechog`lik bog`liq ekanligini ko`rsatadi.

Assostatsiya – bu xotiraning ikkinchi asosiy xususiyati. Miyamiz doimo bir narsani boshqa narsaga bog`lab oluvchi mashinadir. Birorta ma`lumotni eslab qolishingiz uchun uni siz tasavvuringizni ishlatib o`zingizga ma`lum bo`lgan birorta ma`lumot bilan bog`laysiz.

Dunyodagi barcha narsalar boshqa narsalarga bog`liq.

Leonardo Da Vinchi

Tasavvur – Toni Buzannining fikricha, miyamizning tili hisoblanadi. Kompyuter ma`lumotlarni saqlab qolish uchun doimo ikkilik sanoq sistemasiga o`tkazib saqlab qoladi. U hech qanday analog informatsiya ikkilik sanoq sistemasiga o`tkazmasdan saqlab qololmaydi. Aynan shunday eslab qolish uchun bizning miyamiz tasavvur hosil qiladi. Bizda tasavvur paydo bo`lmasa eslab, yodlab qolish mushkul bo`ladi. Rasm bilan ishlash eslab qolish uchun o`ta foydali va rasmni eslatadigan so`zlar ikki barobar tez esda qoladi.

Takrorlash – xotiramizning yana bir xususiyati bor. Takrorlangan ma'lumot xotirada saqlanib qoladi. Bu hammaga ma'lum bo'lgan uslub. Miyamiz yuqorida ta'kidlab o'tganimizdek, neyronlardan tashkil topgan, axborot o'sha neyronlardagi sinapslar orqali harakat qiladi, agarda o'sha yo'laklardan axborot o'taversa, neyronlar shishib kattalashadi va bu eslab qolishga olib keladi.

Xotira ikkilamchi xususiyatlari ham 4 ta bo'lib, bularning bosh harflari **KEMA** so'zi kelib chiqadi. Kema so'zini yoyib chiqsak, quyidagi so'zlar hosil bo'ladi.

Konsentratsiya

Etibor

Motivatsiya

Antiq hikoya

Konsentratsiya. Ko'pchilik konsentratsiya bilan inson miyasining e'tiborini adashtiradi. Aslida bu ikkalasi bizning miyamizning ikki xil aqliy vazifasini bajaradi. Konsentratsiya aynan e'tibor berishdan kelib chiqqan bo'lib, biz biror narsaga uzoq muddat e'tibor berib tursak, demakki, unga konsentratsiya qilayotgan bo'lamiz. Shuningdek konsentratsiyaning 2 asosiy qonuni bor: birinchisi – insonning irodasiga bog'liq va u o'z – o'zidan paydo bo'lmaydi; ikkinchisi – qobiliyat, ya'ni uni o'rgansa bo'ladi. Ijmoiy nuqtai nazardan olib qarasak, konsentratsiya – butun diqqatni bir narsaga jamlash hisoblanadi.

Etibor. Etibor berish, har bir tananing vazifasidir va uni hech kimga o'rgatishning keragi yo'q, u xuddi nafas olishimizdek bizda tabiiy ishlaydi. Yana malumki, etibor bir narsadan ikkinchisiga o'tuvchi qobiliyatimiz va biz, odatda, birorta narsaga eng ko'pi bilan 7 yoki 10 daqiqa etibor bera olamiz. Bu miyamizning chegarasi. Odatda, 7 soniyalik etibor berish qisqa muddatda turgan xotirani uzoq muddatli xotiraga siljitar ekan.

Motivatsiya – bu ichki xohish bo'lib, bu muvaffaqiyatning kalitlaridan biri hisoblanadi. Motivatsiya eslab qolishda kata ahamiyatga ega. Motivatsiya bilan qiziqishning ham farqi bor. Qiziqish sizning etiboringizni tortib, ajablantiruvchi narsa bo'lsa, motivatsiya sizni o'sha narsani uddalashingiz uchun kerak bo'luvchi xohish – istak, sababdir.

Antiq hikoya – hikoyadan ibrat. Siz eslab qolishda hikoyalardan foydalanishingiz mumkin. Bunda size eslab qolishingiz kerak bo'lgan narsalar, joylar, ismlar, raqamlar va hokozalarni qatnashtirib hikoya tuzasiz. Bu texnika oddiy takrorlashdan ko'ra ko'p vaqt talab qiladigandek bo'ladi, ammo sarflangan harakat o'z samarasini beradi. Sizning hikoyangiz eslab qolishingiz kerak bo'lgan narsalarni o'z ichiga olishi eng asosiy jihatdir.

Bulardan tashqari boshqa eslab qolishni osonlashtiradigan kichik jihatlar ham mavjud. Bular: rang, ritm, harakat, tartib, hajm, qiziqarlilik, tizimli fikrlash, amaliyot, absurd – noodatiylik, manodorlik, kuzatuvchanlik, muhimlik.

Rang – qanchalik ko`p ishlatsangiz, aqliy tasavvur shunchalik ravshan hosil bo`ladi. rangli kitoblar o`qiganda eslab qolish ehtimoli oshadi. Ranglar orqali xotirani 50 % ga oshirish mumkin.

Ritm. Hayotda hamma narsa ritmdir. Sher va musiqa ritm tufayli esda yaxshi qoladi. Chiroyli va esda qolishga oson ritm tufayli narsalarni yanada yaqqol xotirlaymiz.

Biz yuqorida xotira, uning turlari, esda saqlashning oson va samarali usullari bilan tanishib chiqdik. Usullaridan faqat esda saqlash uchun emas, balki hayotning boshqa sohalariga ham jalb qilish mumkin. Shuningdek, bu uslublar aynan miyamiz ishlash tamoyillariga asoslangan va ularga amal qilish orqali siz xotira kuchi bilan yanada yaqinroq tanishasiz.

Foydalanilgan adabiyotlar.

- 1.E. G`oziyev. Umumiy psixologiya.II- kitob. Toshkent, 2002.
2. Aaron Nelson. Achieving Optimal Memory. New – York, 2005.
3. Shohruh – Mirzo Rahmonov. Mukammal xotira yohud miyangizni qobiliyatlarini qayta kashf qiling. Toshkent, 2014.
- 4.Boris Konrad. Gedachtnistechniken. Berlin, 2008.
5. Dmitriy Petrov. Magiya Slova. Moskva, 2010.