

XOTIRA PSIXOLOGIYASI.PATOLOGIK XOTIRA

*Ajiniyoz nomidagi NukusDPI Pedagogika fakulteti
3-bosqich talabalari*

Munisa Aybek qizi Ibaydayeva

Nilufar Rustam qizi Do'sjonova

O'razgul Jangabaevna Yeshmuratova

Boshlang'ich ta'lim fakulteti 2-bosqich talabasi

Gulbanu Amangeldi qizi Turganbaeva

Annotatsiya: Maqolada xotira jarayonlari,xotiraning xususiyatlari,patologik xotira hamda uning tiklanishi,xotirani mustahkamlash mashqlari haqida qisqacha so'z boradi.

Kalit so'zlar: xotira psixologiyasi, patologik xotira, xotira tezligi, xotiraning o'chishi, xotira

Fikrlash kishi ruhini tetiklashtiradi.

Gippokrat

O'tmishda idrok qilingan narsa va hodisalarni, tajribani eslab qolish, esda saqlash, esga tushirish va unutish kabi ruhiy jarayonlarga xotira deb aytiladi.Ongimiz aks ettirgan narsalarni mustahkamlash saqlab qolish va keyinchalik tiklashdan iborat bo'lgan aqliy faoliyatga xotira deyiladi.Har kimning o'ziga xos xotira xususiyatlari bor.Har kimning xotirasidagi farq xotiraning kuchida ifodalanadi.Xotirasi kuchli va xotirasi zaif odamlar bor.Xotiraning kuchli-kuchsiz bo'lishi esda olib qolish va esdan chiqarish tezlik darajasiga qarab belgilanadi.Tez esga olib sekin bora-bora unutish xotiraning xarakterli xususiyati bo'lsa sekin esda olib qolish va esdan chiqarib qo'yish kuchsiz xotira belgilaridandir.Xotiraning uchta asosiy funksiyasi farq qilinadi: eslab qolish (esda olib qolish), esda saqlash va esga tushirish. Shuningdek, unutish ham xotira jarayonlaridan biri hisoblanadi. Eslab qolishda izlar orasidagi muvaqqat aloqalar muhim ahamiyat kasb etadi. Bu muvaqqat aloqalar yoki assotsiatsiyalar shartli refleksning bir turi hisoblanadi. Masalan, bolaga uning uchun notanish bo'lgan narsa, deylik choynak, birinchi bor ko'rsatilsa, uning nomini bola aytib bera olmaydi. Lekin u avval choynakning tuzilishi haqida eshitgan bo'lsa, bu ma'lumot miyada xotira izlari sifatida saqlanib qoladi va unga ko'rsatilgan choynakning nomini aytib bera oladi. Chunki ko'rish obrazi va «choynak» so'zidan paydo bo'lgan miyadagi izlar orasida shartli reflektor bog'lanishlar, ya'ni assotsiatsiyalar paydo bo'ladi va buning natijasida buyumning nomi xotirada qayta tiklanadi. Demak, xotira jarayonida assotsiatsiyalarning roli juda kattadir. Assotsiatsiya so'zi lotinchada "associo"

birlashtirish, bog‘ash degan ma’noni anglatadi. Esda olib qolish muddatiga qarab qisqa va uzoq muddatli xotira farq qilinadi. Har qanday axborot avvaliga qisqa muddatli xotira sifatida saqlanadi. Agar miya tuzilmalarida ma’lumot zarurligi to‘g‘risida «qaror» qabul qilinsa, u uzoq muddatli xotiraga aylanadi. Aks holda, qisqa muddatli xotiraligicha qolaveradi, ya’ni axborot miyadan o‘chirib yuboriladi. Qisqa muddatli xotirada axborot 20 soniya atrofida saqlanadi. Qisqa muddatli xotiraning uzoq muddatli xotiraga o‘tishi axborotning naqadar zarurligiga ham bog‘liq. Masalan, biz telefon raqamlari bitilgan kitobga qarab, o‘zimizga kerak bo‘lgan telefon raqamini topamiz va shu raqamni teramiz. Agar bu raqam javob bermasa yoki bir marta gaplashilib, keyin o‘sha raqamga qaytishning zarurati bo‘lmasa, biz bu raqamni uzoq muddat xotiramizda saqlab qololmaymiz. Keyinchalik bu raqamni eslash uchun yana telefon kitobini varaqlashga to‘g‘ri keladi. Mabodo, odam ushbu telefon raqamini uzoq vaqtga eslab qolsa, demak, shu raqam bilan bog‘liq bo‘lgan ma’lumot o‘sha odamda qiziqish uyg‘otdi va bu raqam uzoq muddatli xotiraga aylandi. Nemis psixologi Ebbingauz tadqiqotlarining ko‘rsatishicha, qisqa muddatli xotiraning hajmi 7 ta elementga teng ekan. Agar odam 7 raqam dan ortiq bo‘lgan qandaydir sonni eslab qolmoqchi bo‘lsa, ushbu sonni ikkita-uchta raqamlarga bo‘lib tashlaydi. Mabodo talaba o‘quv materialini yaxshi eslab qolishni xohlasa, u ushbu materialni mazmun jihatdan bo‘laklarga (qismlarga) ajratib o‘zlashtirishi kerak. Ba’zi odamlarning raqamlarga xotirasi kuchli bo‘lsa, ba’zilarniki so‘zlarga kuchli bo‘ladi. Qisqa muddatli xotirada material esda qolishi uchun uning hajmi uncha katta bo‘lmasligi kerak. Masalan, reklamada bu qoidaga juda amal qilishadi, psixologiyada reklama psixologiyasi degan alohida soha bo‘lib bu sohada mijozlarning ya’ni xaridorlarning umumiy psixikasi o‘rganiladi, shuning uchun ham reklamalarda uzundan-uzun matnlar uchramaydi. Inson xotirasida so‘zlar faqat shovqin tusida qoladi, urg‘uli so‘zlar esa xotirada asosiy axborot bo‘lib saqlanib qoladi. Muayyan bir joyda muayyan bir inson bilan bog‘liq bo‘lgan xotiralar inson miyasida o‘chmas iz qoldiradi. Bunday xotiralar ham vaqt o‘tishi bilan xiralashadi, uzoq muddatdan keyin esa miyadan butunlay o‘chadi, ba’zi hollarda buning aksi bo‘lishi ham mumkin.

Bundan tashqari shuni ta’kidlab o‘tish lozimki, uzundan-uzoq gapiruvchi notiqlar, ko‘pincha, jummalarni grammatik jihatdan noto‘g‘ri talaffuz qilishadi, ya’ni jumla boshlanishi uning oxiriga mos kelmaydi, chunki ana shu jumlaning talaffuz etish paytida odam jumlaning boshlanishini unutib qo‘yadi. Shu boisdan so‘zning ta’sirchanigini oshirish hamda tinglovchining qiziqishini tezda so‘ndirib qo‘ymaslik uchun nutqdagi so‘zlar, qisqa, ravon tilda dona-dona qilib aytilishi kerak. Esda qolish xotiraning birinchi bosqichidir. Esda qolish ixtiyorsiz va ixtiyoriy bo‘ladi. Kundalik kuzatuvlar va maxsus tajribalarning ko‘rsatishicha, axborotning zarurligini anglagan odamlarda esda qolish durustroq bo‘ladi. Materialni tushunib olish esda qolish uchun yanada katta ahamiyat kasb etadi. Tushunarsiz yoki yaxshi tushunilmagan materialni esda

qolish mushkulroq va aksincha, aniq misollar bilan keltirilgan materialni puxta egallash va eslab qolish oson bo'ladi. Masalan, kerakli materialni odam keraksiz materialga qaraganda 9 marotaba yaxshiroq eslab qolar ekan. O'qitish jarayonida o'quvchilar diqqati o'rgatilayotgan materialga dalillar bilan qaratilsa, eslab qolish yanada yaxshiroq bo'ladi. Bu usuldan, ayniqsa, nazariy ilmlarni o'qitishda unumli foydalanish mumkin. Eslab qolish o'rganilayotgan narsaning naqadar qiziqarli yoki zarurligiga ham bog'liq. Masalan maktab o'quvchilariga uy vazifasi berishda shuni alohida e'tiborga olish kerakki, o'quvchilar diqqati boshqa katta yoshdagi talabalar nikiga qaraganda sustroq hamda tarqoqroq bo'ladi. Shuni hisobga olgan holda uy vazifasini berishda uy vazifasini yaxshilab tushuntirib rasmlar yordamida ko'rsatib keyin topshiriq sifatida berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Kitoblar ham kishi xotirasiga ijobiy hamda salbiy ta'sir ko'rsatish xususiyatiga ega. Qiziqarli yoki qiziqarsiz kitobni o'qib bunga iqror bo'lish mumkin. Shuningdek, odamda muayyan his-tuyg'ularga sabab bo'ladigan voqealar osonroq esda qolishini yuqorida aytib o'tgan edik. Juda ham kuchli hayajonga keltiruvchi voqealar esa, ko'pincha, butun umr esda saqlanib qoladi. Ma'lumki, eslab qolish turli xil analizatorlar orqali amalga oshiriladi. Materialni idrok etishda qatnashuvchi retseptorlar va analizatorlar nechog'lik ko'p bo'lsa, eslab qolish shunchalik soz bo'ladi. Haqiqatan ham, qandaydir tibbiy moslamaning tuzilishini va ishlash uslubini yaxshi eslab qolish uchun u haqida eshitish (eshituv analizatorlari) chizmalar va modellarni ko'rib chiqish (ko'ruv analizatorlari), uning qismlarini yig'ish va ajratish (kinestetik sezgi) ishtirok etish kerak. Maktablarda ko'rgazmali o'qitish maqsadi ham ana shu mexanizmlarga asoslangan bo'ladi. Konspekt yozishni to'g'ri tashkil etish eslab qolishning muhim shartlaridan biridir. Faqat to'g'ri yozilgan konspekt matni yaxshi eslab qolinadi. Ko'pchilik talabalar orasida "o'qisam ham miyamga kirmaydi" degan noto'g'ru fikrlar yuradi. Har qanday ma'lumotni xotiraga kiritish uchun diqqatni bir yerga jamlash yaxshi effekt beradi. Bundan tashqari ma'lumotni xotirada saqlab qolish odamning individual psixologik xususiyatlariga ham bog'liq. Konspekt yozganda kitobdan matnni anglamasdan turib daftarga qisqartirgan holda ko'chirib qo'yish, materialni eslab qolishda qiyinchilik tug'diradi. Kitobdagi materialni xotirada olib qolish uchun uni bir yoki bir necha marta o'qib chiqish o'ta foydalidir. Materialni yaxshi tushunib olgandan keyin konspekt qilinsa, uning mazmuni yaxshi eslab qolinadi va xotirada uzoq saqlanadi. Materialni qayta-qayta o'qish ham uni esda olib qolish uchun katta ahamiyat kasb etadi. Materialni qayta-qayta o'qish orasidagi vaqt materialni o'zlashtirish uchun muhim ahamiyatga ega. Tajriba paytida sinaluvchilardan matnni to'la eslab qolishi uchun har yarim soatda, har ikki soatda va bir kunda bir marta qayta o'qish talab qilingan. Aniqlanishicha, matnni har yarim soatda qayta o'qishda uni esda olib qolish uchun 11 marta takrorlash, orada ikki soat tanaffus qilib o'qilsa 7 marta, kuniga faqat bir marta o'qilsa, atigi 4 marta takrorlash kerak bo'lar ekan. Bundan xulosa shuki,

matnni esda yaxshi olib qolish uchun takrorlash orasidagi vaqt uzoqroq bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Hozirgi kunda o'qitish muassasalarida berilgan materialni yaxshi eslab qolish ustida ko'p tadqiqotlar olib borilmoqda. Ko'pgina tadqiqotchi olimlarning ta'kidlashicha, obrazli xotirada eslab qolingani materialni tushunish nisbatan osonroq bo'ladi. Buning uchun o'quv maskanlarida, ayniqsa, institut va universitetlarda yangi pedagogik texnologiyalar keng joriy qilinmoqda. Bu yerda Konfutsiyning quyidagi so'zlarini keltirish ta'birga joizdir: «Men eshitaman-u, unutib qo'yaman, men ko'raman-u, eslab qolaman, men ishlab bajaraman-u, tushunib olaman!». Bu so'zlarni ilmiy tahlil qiladigan bo'lsak, bu faylasufning naqadar haq ekanligiga iqror bo'lamiz. Chunki, birinchi holatda, ya'ni eshitganda miyaga axborot faqat eshituv analizatorlari orqali uzatiladi. Eshituv bilan bog'liq bo'lgan xotira esa odamda juda sust rivojlangan. Undan birmuncha yaxshi rivojlangan xotira bu ko'ruv xotirasidir. Lekin biror-bir material ustida faol ishlansa, ya'ni o'quvchi o'qisa, boshqa o'quvchi bilan munozara qilsa, o'z qo'li bilan matnda berilgan ma'lumotlar ustida ishlasa va turli xil «o'yin» mashg'ulotlarini o'tkazsa, material uzoq vaqt esda saqlanib qoladi. Bundan tashqari maktab, litsey, kasbga tayyorlovchi texnikumlarda o'qituvchilardan talab qilinadigan asosiy narsa o'quvchilarga zamonaviy axborot texnologiyalari vositalaridan foydalangan holda dars o'tish tavsiya etiladi. Shu yerda maktab va institutlarda keng joriy qilingan test imtihonlari haqida to'xtalib o'tish zarur. Test savollarini yodlash talaba uchun, ko'pincha, qisqa muddatli xotira sifatida o'tib ketadi. Test javoblarining miyada qisqa fursatda saqlanib qolishining asl sababi uning imtihon o'tgandan keyin miyadan o'chirilishidir. Agar test savollariga mantiqan yondashilsa va har bir savol ustida talaba fikran ishlasa, uning javobi uzoq muddat esda qoladi. Shunday qilib, xotira murakkab funksional sistema sifatida ko'rilishi kerak. Xotirada ikkinchi darajali narsa yoki voqealar eslab qolinmaydi. Eslab qolingani narsa va voqealar miyada sintez qilinadi va maxsus kodga aylanadi. Kodlanish jarayoni qisqa muddatli xotiraning uzoq muddatli xotiraga aylanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Xotirada axborot ko'proq optik tasvirlar holida yaxshi saqlanadi, chunki aksariyat odamlarda ko'rish analizatori dunyoni idrok etishning yetakchi tizimi hisoblanadi. Shu bois eslab qolish usullaridan biri xotira turlarining birgalikda bo'lishidir. Ko'rish, eshitish, ta'm bilish, taktil ta'sirotlar bilan bog'liq xotira shular sirasiga kiradi. Xotira jarayonlari odam uchun hamma vaqt muhim bo'lgan. Xotira qadim zamonlardan buyon olimu fuzalolarni qiziqtirib kelgan. Greklar xotirani mustahkamlash uchun mnemonika xudosiga sig'inishgan. Barcha insonlar kuchli xotiraga ega bo'lishni orzu qilishgan. Ko'pchilik olimlarning xotirasi kuchli bo'ladi deyishadi. Bu hamma vaqt ham haqiqatga to'g'ri kelavermaydi. Ba'zi olimlar olamshumul kashfiyotlar qilishsa-da, xotirasi o'ta yomon bo'lgan. Masalan, Ch. Darvin xotirasida jiddiy kamchiliklar bo'lgan. Shunday bir voqea tarixchilar tomonidan yozib qoldirilgan: 50 yoshdan oshgan Ch. Darvin o'zining xizmatkoriga o'zi yozgan «Turlarning kelib chiqishi haqida»gi

asarini o 'qishni buyuradi. Ch.Darvin tinglashga berilib ketib shunday degan: «Qiziq,qiziq, buni qaranga, juda durust, bu asarni kim yozgan ekan-a», deb yuborgan. CH.Darvinda xotira hamma vaqt ham zaif bo'lgan, lekin uning alloma bo'lib yetishishiga bu xalaqit bermagan. Shu bilan bir vaqtda aqlan zaif,lekin xotirasi kuchli odamlar ham bo'ladi, ammo, bunday xotira mantiqiy emas, ko'proq mexanik xotira hisoblanadi.Xotira patologiyasi organizmda kechadigan turli xil kasalliklar xotira buzilishiga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, asab sistemasining kasalliklarida va ruhiy xastaliklarda xotiraning buzilishi ko'p kuzatiladi. Serebral ateroskleroz, Alsgeymer kasalligi, toksik ensefalopatiyalar,surunkali alkogolizm, xurujlar bilan kechuvchi gipertoniya kasalligi va bir qator degenerativ kasalliklarda xotira buzilishlari ko'p kuzatiladi. Umuman olganda, bosh miyadagi integrativ jarayonlarga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi har qanday kasallik xotiraning buzilishiga olib kelishi mumkin.Bunda, ayniqsa, eslab qolish keskin pasayadi.Xotira buzilishlari ichida konfabulatsiyalar (soxta xotiralar) alohida o'rin tutadi. Bunda bemor o'zi kechirmagan voqealarni real shaxsiy hayotda kechirgandek eslaydi, masalan, boshqa odamlarning tajribasini. Bu holat peshona sohasi zararlanganda va og'ir ruhiy kasalliklarda ko'p uchraydi. Quyidagi misol bunga yaqqol dalil bo'la oladi.Bosh miyaning oldingi arteriyasi sohasiga qon quyilgan bemorda konfabulatsiyaning yaqqol belgilari namoyon bo'ladi. Bemordan kecha nimalar qildingiz deb so'ralganda, u shunday deb javob beradi: «Men kecha doktorga bordim, u yerda menga ukollar qilishdi,keyin bitta tanishimnikida mehmon bo'ldim, u meni uyga olib kelib qo'ydi va hokazo». Aslida esa bemor uyidan hech qayoqqa chiqmagan,chunki kasalligi sababli chiqa olmaydi ham. U bemor yana yemagan ovqatini yedim deydi yoki yegan bo'lsa-da, yana ovqat olib keling deb so'raydi va to'yganini bilmaydi.Xotira buzilishining eng ko'p uchraydigan turi — bu amneziyadir.Xotiraning yo'qolishiga amneziya deyiladi. Uning quyidagi turlari bo'ladi. Anterograd amneziya — bemor kasallik rivojlangan paytdan boshlab, hech nimani eslay olmaydi. Retrograd amneziya — bemor kasallikdan oldin bo'lgan ham voqealarni unutib qo'yadi.Chunonchi, bemor avtomashina halokatida kalla suyagi shikastlanganidan halokat haqida ham, unga sabab bo'lgan safar to'g'risida ham hech nimani eslay olmaydi. U o'z turar joyini, qayerda ishlashini va kasbini ham unutib yuboradi. U uylanganini esda tutgan bo'lsada, lekin xotini kimligini, bolalarining nechtaligini va ularning ismlarini aytib bera olmaydi.Bemor o'tgan hayotiga bog'liq ma'noli ma'lumotlarni keltirishda juda qiynaladi. Halokatdan keyin biroz vaqt o'tgach, yuz bergan voqealarni birin-ketin eslay boshlaydi. Qattiq bosh miya jarohatidan keyin xotirasi umuman yo'qolganlar ham bo'ladi. Bunday paytlarda xotirani gipnoz yo'li bilan qayta tiklash mumkin.Retrograd amneziyaga uchragan bemorlar «o'tmishsiz odamlar»dir. Bu mavzu badiiy adabiyotlarda va kinofilmlarda o'z aksini topgan. Retrograd va anterograd amneziyalarning birgalikda kuzatilishiga anteroretrograd amneziya deb ataladi. Xotiraning patologik tarzda kuchayishiga giperamneziya deyiladi

va bu holat asosan ruhiy kasalliklarda, ayniqsa, shizofreniya kasalida ko'p uchraydi. Xotira buzilishining yana bir turi bu psevdoreminissensiyadir. Bunda bemor xotirasidagi axborotning unutilgan joyini oldin bo'lib o'tgan hodisalar bilan to'ldiradi. Masalan, shifoxonada bir necha kundan beri davolanayotgan bemor men kecha konsertga tushdim deydi. Haqiqatan ham bemor konsertga tushgan, lekin boshqa vaqt. Psevdoreminissensiya ham soxta xotiradir. Ba'zan ruhiy sog'lom kishilarda ham xuddi shunga o'xshash voqealar ro'y berib turadi, ya'ni odamning o'ngidagi kechinmalar va tushida ko'rgan voqealar orasida aniq-ravshan chegara o'chib ketadi. Bunda tushdagi voqealar haqiqatda ro'y bergan voqeadek, odam ongida to'laligicha yoki qisman singib qoladi yoki real voqealar tushda ko'rgandek tuyuladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Z.Ibodullayev "Tibbiyot psixologiyasi" TOSHKENT "IQTISOD-MOLIYA"2008
2. Y.M.Fayziyev, E.H Eshboyev "Umumiy va tibbiy psixologiya" Toshkent "ILM-ZIYO" 2012