

Scientific Journal Impact Factor (SJIF 2022=5.016)
Passport: <http://sjifactor.com/passport.php?id=22257>

XOTIRANING ISHLASH MODELI, QAYTA SHAKLLANTIRISH VA QAYTA TIKLASH MEXANIZMLARI

Shaxnoza Po‘lot qizi Shavkatova
Buxoro davlat universiteti talabasi

Otabek Ganiyevich Nabijonov
1-Yuk vagon deposi muhandis-
iqtisodchisi, O‘zbekiston Temir Yo‘llari
AJ

ANNOTATSIYA

Maqolada xotiraing ishlash mexanizmi uning shakllanishi, inson hayotida xotiraning ahamiyati haqida fikr yuritilgan. Odatda biz xotirani oddiy hol deb bilamiz, ammo u hayotimizning ajralmas bo‘lagidir. Maqolada xotira uchun umumiy tavsiflarva ularning turlari, funksiyalari haqida ma‘lumotlar yortib berilgan.

Kalit so‘zlar: Individ, stress, gormon, xotira, qobiliyat, hiz-tuyg‘u, koflash, eydetik xotira, obrazli xotira, so‘z-mantiq xotirasi, ixtiyoriy xotira, ixtiyorsiz xotira.

Kirish

Individning o‘z hayotiy tajribasini esda 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 tashkil 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. Xotiraning ushbu mexanizmlarisiz insoniyat tarixida hech qanday yuksalish mavjud bo‘lmas edi. Misol uchun esda saqlab qolish mexanizmi bo‘lmaganida edi biz har bir harakatlarimiz har bir so‘zalarimizni har safar qayta o‘ganishimizga bu esa vaqtning ko‘p sarflanishi va sifatning pasayishiga sababchi bo‘ladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi:

Aynan bizning xotiralarimiz bizni gunohlarini unutib bo‘lmaydigan odamlarga qarshi qo‘yadi. Sizning to‘plangan bilimlar omboringiz bo‘lmaganda, o‘tmishdagi quvonchlardan lazzatlanish, og‘riqli xotiralar uchun aybdorlik yoki g‘azablanish bo‘lmaydi. Buning o‘rniga siz abadiy yangidan yashagan bo‘lardingiz. Ammo har bir kishi begona bo‘lardi, har bir chet tili, har bir vazifa, kiyinish, velosipedda uchish -

Scientific Journal Impact Factor (SJIF 2022=5.016)

Passport: <http://sjifactor.com/passport.php?id=22257>

yangi qiyinchilik. Siz hatto o'zingiz uchun begona bo'lar edingiz, chunki uzoq o'tmishdan to hozirgi kungacha davom etadigan doimiy o'z-o'zini his qilish hissi yo'q.

Xotiraga avtomatik ishlov berish

Miyaning bir vaqtning o'zida faoliyat yuritish qobiliyati tufayli (parallel ishlov berish uchun) juda ko'p miqdordagi ko'p vazifalar sizning ongli e'tiboringizsiz davom etadi. Masalan, ongli harakatlarsiz siz

1.Bo'sh joy: haqidagi ma'lumotni avtomatik ravishda qayta ishlaysiz. O'qish paytida ko'pincha sahifada ma'lum bir material paydo bo'lgan joy kodlanadi. Keyinchalik, ushbu ma'lumotni eslab qolish uchun qiynalayotganingizda, siz uning joylashuvini tasavvur qilishingiz mumkin.

2.Vaqt: Kun davomida siz beixtiyor kun voqealari ketma-ketligiga e'tibor berasiz. Misol uchun paltoni biror joyda qoldirganingizni tushunganingizda, bu ketma-ketlikni qayta tiklashingiz va qadamlaringizni takrorlashingiz mumkin.

3.Tez-tez: Siz hodisalarning necha marta sodir bo'layotganini bemalol kuzatib borasiz

4.Yaxshi o'rganilgan ma'lumotlar. Masalan, ona tilingizdagi so'zlarni ko'rganingizda oson tushunishingizga imkon berasiz. Lekin, mashinasining ehtiyot qismlarini bilmasangiz, siz ularning ma'nolarini qayd qilmasdan tushuna olmaysiz. Bunday paytlarda avtomatik ishlov berish shunchalik oson bo'ladiki, uni o'chirish qiyin.

5.So'zlarni shifrlash har doim ham oson emas. Siz birinchi marta o'qishni o'rganganingizda, ular qanday so'zlardan yasalganligini aniqlash uchun alohida harflarni talaffuz qildingiz. Harakat bilan siz sahifadagi atigi 20 dan 50 tagacha so'zni asta-sekin bosib o'tdingiz. O'qish, boshqa qayta ishlash shakllari kabi, dastlab e'tibor va kuch talab qiladi, ammo tajriba va amaliyot bilan avtomatik bo'ladi.

Stress gormonlari va xotira

Aql biologiyasi bilan qiziqqan tadqiqotchilar his-tuyg'ular va stress gormonlarining xotiraga ta'sirini ham diqqat bilan ko'rib chiqdilar. Biz hayajonlangan yoki stressli bo'lganimizda, hissiyotlarni qo'zg'atadigan stress gormonlari miya faoliyatini faollashtirish uchun ko'proq glyukoza energiyasini ishlab chiqaradi va miyaga muhim narsa sodir bo'lganligi haqida signal beradi. Bundan tashqari, amigdala limbik tizimdagi hissiyotlarni qayta ishlovchi ikkita klaster, faollikni oshiradi va miyaning xotira hosil qiluvchi sohalarida mavjud bo'lgan oqsillarni oshiradi. Natijada qo'zg'alish xotirani buzgan holda miyaga ma'lum hodisalarni kiritishi mumkin. Bir vaqtning o'zida neytral hodisalar "Kuchli hissiy tajribalar kuchliroq va ishonchli xotiralarni yaratadi", - deydi Jeyms Gaugh

Voqeani eslash uchun uni kiritish (kodlash) va qayta saqlash (saqlash) ko'proq narsani talab qiladi. Aksariyat odamlar uchun xotira - bu eslash, ongli ravishda emas, balki ma'lumotni olish qobiliyati. Psixologning fikriga ko'ra, xotira - bu o'rganilgan

Scientific Journal Impact Factor (SJIF 2022=5.016)
Passport: <http://sjifactor.com/passport.php?id=22257>

narsaning saqlanib qolganligining har qanday belgisi. Shunday qilib, ma'lumotni tanib olish yoki undan ko'proq g'ayrioddiy tarzda tarqatish ham xotirani ko'rsatadi.

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 bo'linadi (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 bo'linadi.

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-mantiqiy 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-mantiqiy xotiralardir.

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 yetakchi 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".

Scientific Journal Impact Factor (SJIF 2022=5.016)
Passport: <http://sjifactor.com/passport.php?id=22257>

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.

Xulosa: 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. Shunday qilib, ongimiz aks ettirgan narsalarni mustahkamlash, saqlab qolish va keyinchalik tiklash (esga tushirish)dan iborat bo'lgan aqliy faoliyatni xotira deyiladi.

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