

KEKSALIK DAVRIDA XOTIRA JARAYONINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARINI PSIXOLOGIK ASOSLARI

Asqarov Anvarjon Rahimjon o'g'li
Farg'ona davlat universiteti, o'qituvchi

Turdimatov Jahongir
Fardu psixologiya yo'nalishi 2-kurs magistranti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada keksalik davrining o'ziga xos xususiyatlari, Keksalik davridagi xotira jarayonidagi muhim o'zgarishlar batafsil yoritilgan bo'lib, muammo va dolzarb masalalar psixologik tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: xotira pasayishi, keksalik, aqliy operatsiyalar, sensor xotira.

KIRISH

Xotira inson hayotida g'oyat katta ahamiyatga egadir. Xotira tufayli ongimizda faqat hozirgi paytdagi narsalar, hodisalar aks etib qolmay, balki o'tmishda idrok qilingan narsa va hodisalar, kechirgan tuyg'u, fikrlar ham aks etadi. Xotiraga ega bo'lmaganimizda edi biz shu paytda idrok qilinayotgan narsa va hodisalarnigina aks ettirar edik, shu bilan birga, idrok qilinayotgan narsa va hodisalar hamma vaqt bizga yangi, notanishdek ko'rinar edi. Odam xotira tufayli malaka va ko'nikmalar hosil qiladi, bilimni boyitadi va saviyasini kengaytiradi. Xotira boshqa psixik jarayonlarning faoliyati va taraqqiyoti uchun katta ahamiyatga egadir. Xotira mahsuli bo'lgan tasavvur, shuningdek, fikr bilim va bizning tajribalarimiz xotiramizda mustahkam o'rtnashib qolsa, bu bilan xayol, tafakkur, nutq, iroda va his faoliyati hamda taraqqiyoti uchun sharoit ta'minlangan bo'ladi. Odamning tasavvurlari boyligi va xotirasida mustahkam o'rtnashib qolgan bilimlari boyligi qanchalik boy bo'lsa, uning idroki ham shunchalik mazmundor, to'la, aniq bo'ladi. Xayol, tafakkur, nutq va irodasining faoliyati ham samarali bo'ladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METADOLOGIYA

Hozirgi kunda ijtimoiy amaliyotda xotira pasayish sabablarini aniqlash hamda ushbu jarayonlarning oldini olish muammosi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Xotira va uning asosiy xususiyatlari, samarali xotiraning psixologik aspektlari, xotiraga oid psixologik mashqlar, samarali xotiraning psixologik vositalarini o'rganish pedagogik-faoliyatida asosiy o'rinni egallamoqda.

Xotira miyaning rivojlanishi, yashash tarzi, ta'lim va tarbiya ta'siri ostida ruhiy rivojlanish davomida shakllanadi va o'zgaradi. Lekin tashqi psixologik konfliktlar va biologik omillar xotirani pasayishiga sabab bo'luvchi omillardir. Keksayalarda bilish jarayonlaridagi farqlar bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlarga ko'ra, xotirani tekshirishda standart topshiriqlarni bajarishda 30 yoshli va 70 yoshli kishilar turli tezlikda bajaradi. Sodda kognitiv topshiriqlar, ya'ni turli predmetlarni kattaligi bo'yicha xotirada taqqoslashda keksayalarga yoshlarga qaraganda 50% ko'p vaqt talab etilgan. Topshiriq murakkablashtirilganda yoshlarga qaraganda keksayalarga 2 barobar ko'p vaqt talab etilgan.

Keksalik davrida Uzoq muddatli xotirani o'rganishga bag'ishlangan test natijalarida yosh farqlari kuzatiladi. Qator tadqiqotlarda keksayalar so'zlar qatorini qayta esga tushirishga qaraganda tanishga bo'lgan topshiriqlarni yaxshiroq bajarishi aniqlandi. Ular materialni xotirada saqlash uchun ko'proq tanlovchanlikni namoyon qiladi. Keksayalarda foydasiz so'zlar ro'yxatini eslab qolish ichki isyonni keltirib chiqaradi. Shu bilan bogliq ravishda ma'nosiz so'zlarni eslab qolishga bag'ishlangan tadqiqotlarda ular quyi natijalarni namoyon etishgan, ma'noli so'zlarni, qiziqarli iboralarni eslashda keksalar yoshlarga qaraganda yaxshi natija ko'rsatishgan. Shunday qilib, qator olimlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlardan ma'lum bolishicha, keksayalar ular uchun muhim hisoblangan va hayotda kerak boladi, deb o'ylangan materialni yaxshiroq eslab qoladilar. Uchlamchi xotira bu ilgari bo'lib olgan voqeani eslashdir. Xotiraning bu turi keksalarda to'liq eslab qolinadi.

Keksalik davrida kognitiv jarayonlarning o'zgarishi muammosini o'rgangan tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, ko'pgina aqliy ko'nikmalar nisbatan saqlanib qoladi. Bu yosh davrida xotirani keng doirada o'rganish natijalariga ko'ra xotiraning susayishi faqat keksalik oqibati emas, balki boshqa omillar, depressiya, faol faoliyatning to'xtatilishi va dorilarning salbiy ta'siri natijasidir. Keksalik davrida kognitiv rivojlanish darajasida ma'lum susayish ro'y beradi. Masalan, bilish jarayonida ma'lumotlarni qayta ishlash, mexanik eslab qolish tezligining pasayishi kuzatiladi. Lekin bunga mos ravishda kompensatsiyalar ham ro'y beradi. Natijada ma'lum kognitiv xarakteristikalarining yo'qotilishi kundalik hayotga ta'sir qilmaydi.

Keksalik davridagi inson bilish qobiliyatidagi muhim o'zgarishlardan biri — bu jismoniy va aqliy operatsiyalar bajarish tezligining susayishida namoyon boladi. Bu yoshga yetgan insonlarda reaksiya vaqti ortadi, perseptiv ma'lumotlarni qayta ishlash sekinlashadi, kognitiv jarayonlar tezligi susayadi. Keksayalarda kognitiv qobiliyatlarning susayishi muammosi xotira funksiyalarining o'zgarishi doirasida ko'proq o'rganilgan. Informatsion nuqtayi nazardan yondashuvchi xorij psixologlari sensor, birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi xotira mavjudligini ta'kidlaydi. Ularning fikricha, sensor xotira — juda qisqa muddatli ko'rish yoki eshitish xotirasidir, bunda

informatsiya qayta ishlanguncha 250 millisekund vaqt oralig'ida xotirada saqlab turiladi. O'tkazilgan tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha, keksayalar yoshlarga qaraganda kamroq ma'lumotni xotirada saqlab qoladi. Birlamchi xotira xorijlik tadqiqotchilar tomonidan cheklangan ma'lumotlar hajmini saqlash sifatida tavsiflanadi. Masalan, sotib olinayotgan tovarning narxini eslab qolishni misol sifatida keltirish mumkin. Bu xotira turini ishchi xotira, yoki operativ xotira ham deb atash mumkin. Tadqiqotlarda yoshlar keksalarning birlamchi xotirasida farqlar aniqlanmagan. Ikkilamchi xotira uzoq muddatli xotira turi bolib, unda yosh xususiyatlari yaqqol namoyon boladi. Yodlash va qayta esga tushirishni o'rganishga bag'lashlangan tadqiqotlarda keksayalar berilgan ro'yxatdagi kam so'zlarni, rasm detallarining oz qismini eslab qolishi aniqlandi. Uchlamchi xotira bu ilgari bolib o'tgan voqeani eslashdir. Xotiraning bu turi keksalarda toliq eslab qolinadi. Keksalar ilgari bo'lib, o'tgan tarixiy voqealarni batafsil eslab qoladi, agar bu voqeada o'zi ishtirok etgan bolsa, yanada yaxshiroq xotirada saqlanadi. Shu bilan birga keksalik davridagi insonlarda xotira saqlanishida individual farqlar kuzatiladi. Masalan, oliy ma'lumotli keksalar o'rta ma'lumotli tengdoshlariga nisbatan xotira testlarini yaxshiroq eslab qoladi. Intellektual faoliyat bilan faol shug'ullanadiganlar bu testlarda yaxshi natija ko'rsatishadi. Rus psixologlari tomonidan xotiraning yosh funksiyalari o'zgarishini kuzatilgan tadqiqotlarda aniqlanishicha, yosh o'tishi bilan mexanik esda olib qolish yomonlashadi, mantiqiy xotira esa saqlanib qoladi. Obrazli xotira so'z-mantiq xotiraga nisbatan kamroq esda qoladi. Shunday qilib, keksalik davrida xotira asosida mantiqiy boglanish yotadi, mantiqiy xotira tafakkur bilan chambarchas boglangani uchun keksalarda tafakkur yaxshi rivojlangan deyish mumkin. Yoshlar xotira jihatdan keksalardan ustun bolsalar-da donolik jihatidan ustun emas. Shunday qilib, ta'kidlash mumkinki, shaxsda xotira jarayoni tug'ilgandan boshlab, butun hayot davomida rivojlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Rahimjon o'g'li, A. A. (2022). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA MANTIQUIY TAFAKKUR RIVOJLANISHINING IJTIMOY PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI. SO'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 1(2), 116-119.
2. Asqarov Anvarjon Rahimjon o'g'li. (2022). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING AQLIY TARAQQIYOTINING RIVOJLANISHIDA O'YIN RIVOJLANTIRUVCHI FAOLIYAT SIFATIDA. Uzbek Scholar Journal, 5, 207–209.
3. Askarov, A. (2022). CREATIVE THINKING IN PRESCHOOL SOCIAL PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DEVELOPMENT. Science and innovation, 1(B8), 87-91.

4. Asqarov, A. (2022). MAKTABGACHA YOSH DAVRDA KREATIV TAFAKKURNI RIVOJLANISHINING IJTIMOYIY PSIXOLOGIK ASPEKTLARI. Eurasian Journal of Academic Research, 2(6), 882-883.
5. O'G'Li, A. A. R. (2022). XOTIRANI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS USULLARI. Talqin va tadqiqotlar ilmiy-uslubiy jurnali, 1(6).
6. Rahimjon o'g'li, A. A., & Adxam o'g'li, X. A. (2023). INKLYUZIV TA'LIM OLAYOTGAN BOLALARNI TAFAKKUR SOHASINI O'RGANISH.
7. Xomidov , A. A. o'g'li, & Asqarov A. R. o. (2023). INKLYUZIV TA'LIM OLAYOTGAN BOLALARNI TAFAKKUR SOHASINI O'RGANISH. GOLDEN BRAIN, 1(11), 299–302.
8. Xomidov , A. A. o'g'li, & Asqarov A. R. o. (2023). INKLYUZIV TA'LIM OLAYOTGAN BOLALARNI TAFAKKUR SOHASINI O'RGANISH. GOLDEN BRAIN, 1(11), 299–302.
9. <https://researchedu.org/index.php/goldenbrain/article/view/3178>
10. Asqarov Anvarjon Rahimjon o'g'li, & Aminjonov Isomiddin Zaylobidin o'g'li. (2023). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARDA O'Z-O'ZINI ANGLASHDA IJTIMOYILASHUVNI O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. GOLDEN BRAIN, 1(12), 94–98.