

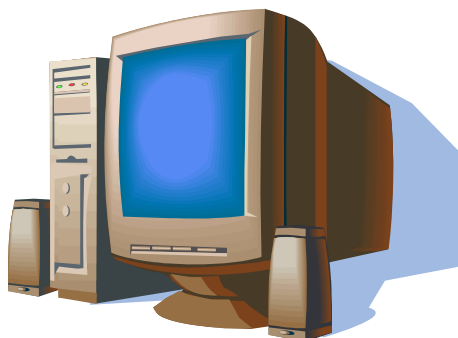
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA
MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT CHET TILLAR INSTITUTI

N.K. DAMINOVA, O‘.S.O‘TANAZAROV

“XOTIRA VA UNING INSON HAYOTIDAGI AHAMIYATI”

(Kasb-hunar kollejlarda 2 soatlik dars ishlanmasi bo‘yicha uslubiy tavsiyalar)

Samarqand Davlat chet tillar instituti
o‘quv-uslubiy kengashida ma‘qullangan



SAMARQAND – 2013

N.K.Daminova, O‘.S.O‘tanazarov. “Xotira va uning inson hayotidagi ahamiyati”. Samarqand: SamDCHTI nashriyoti, 2013. – 48 bet

Mazkur uslubiy tavsiya psixologiya fani bo‘yicha 2 soatlik darsni tashkil qilish va o‘tkazish bo‘yicha o‘quv, ilmiy, nazariy, tarixiy ma’lumotlarni o‘zida mujassamlashtirgan.

Tavsiyanoma pedagogika kollejarining boshlang‘ich ta’lim, maktabgacha ta’lim ixtisosligi bo‘yicha tahsil olayotgan o‘quvchi va talabalar hamda psixologiya fani o‘qituvchilariga mo‘ljallangan.

Mas’ul muharrir: M.M.Maxmudova – pedagogika fanlari doktori, professor

Taqrizchilar: E.A.Iskandarov – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent
F.B.Narzikulova – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent

SamDCHTI O‘quv-uslubiy Kengashining 2013-yil 29 avgustdagi 2- sonli qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.

Samarqand davlat chet tillar instituti, 2013

NAZARIY DARS REJASI

O'quv fanining nomi: Psixologiya

Darsning mavzusi: Xotira va uning inson hayotidagi ahamiyati

1. Ta'limiy maqsadi: O'quvchilarni mustaqil fikrlash, o'z fikrini himoya qilish, asoslashga o'rgatish.

2. Tarbiyaviy maqsadi: O'quvchilarni o'z xotiralari ustida ishlashga o'rgatish.

3. Rivojlantiruvchi maqsadi: O'quvchilarni "Xotira" mavzusidan olgan bilimlarini kengaytirish, mustahkamlash.

Darsning shiori: Agar maqsadsiz bo'lsang hech narsa qilolmaysan, maqsading katta bo'lmasa, buyuk ish qilolmaysan.

/ **Deni Didro** /

"Insoniyat faqat mustaqil o'rganish tufayligina taraqqiy etgan".

/ **G. Spenser** /

Darsning turi: "Musobaqa darsi".

Darsning jihozi: Texnik vositalar: Magnitafon, epidoskop, kompyuter, psixologiya darslik kitobi, "Xotira" mavzusiga oid sxema, kurgazma, test va kartoshkalar.

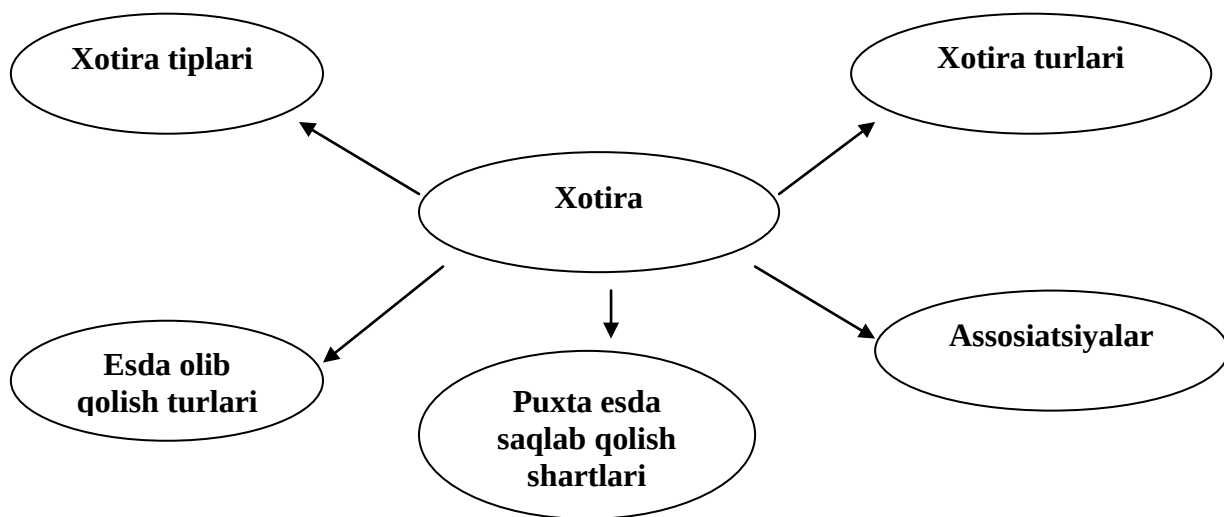
Дарснинг боруши: Мавзу: Xotira va uning inson hayotidagi ahamiyati

O'qituvchi: Biz bugun "Xotira" mavzusida olgan bilimlarimizni aniqlab, mustahkamlab olamiz. Buning uchun sizlarga "BBB" texnologiyasi aks ettirilgan jadvalini tarqatib chiqaman. Sizlar bir daqiqa davomida bu jadvalni to'ldirib olasiz.

Bilaman	Bilishni xohlayman	Bildim

Dars yakunida esa nimalarni bilganimizni aniqlab olamiz.

O'qituvchi: Bugungi darsimiz musobaqa bellashuv darsi bo'ladi. Biz sizlarni ikki guruhga ajratamiz 1-guruh "**Ziyraklar**", 2-guruh "**Zukkolar**". Biz birgalikda ishlaymiz va "Xotira" mavzusini qanchalik bilishimizni aniqlab olamiz. Buning uchun "Klaster" usulidagi sxemani har bir guruh talabalari to'ldiradi va ikki o'quvchi bu vazifani doskada bajarishadi.



Vazifani bajarishda har bir javoblar izohlab boriladi.

I. Xotira turlarini aniqlab bering.

Zukkolar: Xotira turlari:

1. Obrazli, so‘z-mantiq, harakat va emotsional

II. Xotira tiplari nechaga bo‘linadi?

Ziyraklar: Odamlarning xotira tiplari to‘rtga bo‘linadi.

1. Tez eslab qoluvchi, sekin unutuvchi kishilar.

2. Sekin eslab qoluvchi, sekin unutuvchi kishilar.

3. Tez eslab qoluvchi, tez unutuvchi kishilar

4. Sekin eslab qoluvchi, tez unutuvchi kishilar

III. Assotsiatsiyalar nima?

Zukkolar: Assotsiatsiya so‘zi lotinchadan olingan bo‘lib, bog‘lanish ma’nosini anglatadi. Assotsiatsiyalar uch turga bo‘linadi:

1. *Izdoshlik yoki ketma-ketlik.*

Men o‘z uyimni eslaganimda qolgan uning atrofidagi narsalarni ham qo‘shib eslayman.

2. *O‘xshashlik.*

Kimningdir suratini ham tanishimga o‘xshatsam, uning o‘zinigina eslab qolmay uning gaplarini, qiliqlarini eslayman.

3. *Qarama- qarshilik.*

Qora rangni ko‘rsak, unga qarama-qarshi bo‘lgan oq rangni eslaymiz.

IV. Esda olib qolish turlari qaysilar?

Ziyraklar: Esda olib qolish turlari 4-ga bo‘linadi.

1. Ixtiyoriy

2. Ixtiyorsiz

3. Mexanik

4. Ma’nosiga tushunib

V. Puxta eslab qolish shartlari.

Zukkolar: Puxta esda olib qolish shartlari 7-turga bo‘linadi:

1. Esda olib qolmoqchi bo‘lgan narsalarga qiziqish.

2. Esda olib qolishda his-tuyg‘ularning ahamiyati kattadir.

3. O‘zgartirish lozim bo‘lgan materiallarni ma’nosiga tushunish.

4. O'zlashtirishda maqsadning ahamiyati.
5. Esda qoldirishni faoliyat bilan olib borish.
6. O'quvchi maktabda o'zlashtirishi lozim bo'lgan fanlarni bilishi.
7. Esda qoldirish uchun ham takrorlash, o'z ustida ishlash lozimligi.

O'qituvchi: Yaxshi. "Xotira" mavzusi yuzasidan asosiy tushunchalarni ko'rib chiqdik, ammo "Xotira" ning o'zi nima degan savolga ham javob topsak.

Ziyraklar: "Xotira" bu o'tmish tajribamizda nimaiki ro'y bergan bo'lsa uni esda olib qolish, esda saqlab qolish va qayta esga tushurish yoki tanishga aytiladi.

O'qituvchi: Yaxshi, har ikki guruh ham "Xotira" mavzusini yaxshi o'zlashtirganliklarinihg guvohi bo'ldik. Endi magnitafonda sizga 2 ta she'ni eshittiramiz. Siz ularning qaysi biri "Xotira" va qaysi biri "Tasavvur" ekanligini aniqlab berasiz. Diqqat bilan eshiting. She'rlarning har ikkalasi ham Erkin Voxidov qalamiga mansub.

T A S A V V U R

Bolalikda ekan muallimimdan so'rabman bir kun:

- Aytingchi, agar

Yer shunday tezlikda aylansa chindan

Ne uchun to'kilib ketmas odamlar.

Yodimdan chiqmaydi bir chelak suvni

Muallim bosh uzra aylantirgani,

Katra to'kmay yerga qo'yarkan uni,

Tushundingmi, deya mendan so'radi .

S U R A T

Qayerdadir ko'rganman uni

Bir daqiqa bo'lganman ulfat

Ammo eslay olmayman qay kun

Qay daqiqa, qay dam, qay holat

Ko'zlarimda ajib muammo

Tilsiz surat boqar menga jim

E, u, o'sha... topildi go'yo

Unut bo'lgan bir bo'lak umrim.

I. Zukkolar: Ikkala she'r ham xotira mavzuga oid.

II. Ziyraklar: Noto'g'ri. Birinchi she'r Tasavvur, ikkinchi she'r esa Xotira, chunki birinchi she'rda eslash bilan birga tassavvur ham qilingan.

O'qituvchi: Men bu baxsga chek qo'yish ichun she'ni davomini tinglashni taklif etaman, marhamat.

I. Yillar o'tib ketdi va lekin hamon

O'sha ilk tassavvur yashaydi menda

Bir chelak suv kabi aylanar jahon

Men-chi, bir tomchiman o'sha to'lqinda.

II. Ko'zlarimdan o'tdi birma bir

Allaqanday tumanli, xira
Xayolimning qay burchagidadir
Yo'qolmoqchi bo'lgan xotira.

O'qituvchi: Bu o'yinimizda Zukkolar g'olib chiqishdi. Bellashuvning keyingi bosqichida har bir guruhdan bir nafardan o'quvchi chiqib kompyuterga kiritilgan test savollarida javob beradi. Qolgan o'quvchilar esa "Tassavvur" va "Xotira" mavzulariga oid she'rlarni eslab daftarlariga yozib chiqishadi. Kompyuterga 5 ta test topshirig'i kiritilgan bo'lib, o'quvchi 10 ball to'plashi kerak. Kompyuterga kiritilgan testlardan namunalar:

I. Xotira sifatleri qaysi jadvalda to'g'ri berilgan?

- a) ixtiyorsiz, ixtiyoriy, emotsional.
- b) xotira ko'lami, esga tushurishning aniqligi, tezligi, xotiraning tayyorligi, o'zlashtirilgan materialarni uzoq esda saqlash.
- v) obrazli, so'z-mantiq, qisqa muddatli.
- g) uzoq muddatli, operativ, tanish, eslash.

To'g'ri javob: b

II. Xotiraning fiziologik asoslari nimalardan iborat?

- a) qo'zg'alish, tormozlanish, assotsiatsiya.
- b) shartli reflekslar, II signal sistemasi.
- v) vaqtincha nerf bog'lanishlarini vujudga kelishi va saqlanishi.
- g) I signal sistemasi, parishonxotirlik.

To'g'ri javob: v

III. O'qib olish deb nimani tushunasiz?

- a) yodlab eslab qolish
- b) ixtiyoriy esda olib qolish
- v) mexanik esda olib qolish
- g) sistematik va ixtiyoriy ravishda esda qoldirish.

To'g'ri javob: g

IV. Xotira qanday psixik jarayonlardan iborat?

- a) esda olib qolish, unutish.
- b) esda saqlash, tanish.
- v) esda olib qolish, saqlash, tanish, esga tushurish.
- g) esda olib qolish, saqlash, unutish.

To'g'ri javob: v

V. Esga tushurish turlari qaysi javobda to'g'ri berilgan?

- a) ixtiyoriy, ixtiyorsiz, tanib olish, xotirlash.
- b) tanish, ixtiyorsiz
- v) ixtiyoriy, xotirlash.
- g) xotira ko'lami, ixtiyoriy, ixtiyorsiz.

To'g'ri javob: a

Natijalarni ko'rsak "Zukkolar" 10 ball "Ziyraklar" 8 ball to'plashdi. Qolgan o'quvchilar shu vaqt davomida "Xotira" va "Tassavvur" mavzulariga oid she'rlarni eslab chiqishdi va shu asosida bahs boshlandi.

Zukkolar:

Bolalik kunlarimda

Uyqusiz tunlarimda
Ko'p ertak eshitgandim
So'zlab berardi buvim.

Bu she'r qaysi shoirning qalamiga mansub va qaysi jarayonni anglatadi.

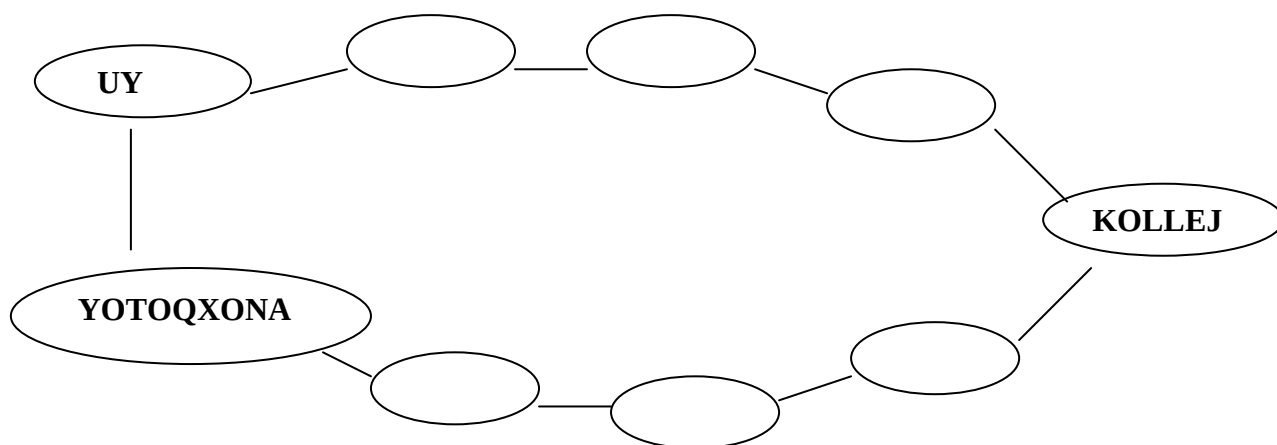
Ziyraklar: Bu she'r o'zbek shoiri Hamid Olimjon qalamiga mansub, xotira.

Vodiylarni yayov kezganda
Bir ajib his bor edi menda
Chappar urib gullagan bog'im
O'par edim Vatan tuprog'in
Odamlardan tinglab hikoya
O'sar edi shoirda g'oya.

Zukkolar: Bu she'r ham shoir Hamid Olimjon she'rlari bo'lib, Tassavvur.

O'qituvchi: Yaxshi har ikkala mavzuni o'zlashtirib, aniqlab oldik. Endi siz bilan "Sayohat" (kolbo sikli) - qilib har kuni o'zimiz yuradigan yo'llarni bir eslab olaylik.

KOLBO SIKLI



- I. Yashash joyingizni ayting.
- II. Yotoqxona bilan kollej o'rtasidagi yo'lda nimani eslaysiz.

ZUKKOLAR

1. Maktab
2. Bog'cha
3. Sartaroshxona
4. Magazin
5. Firma
6. Chorraha

ZIYRAKLAR

1. Maktab
2. Dorixona
3. XTB
4. Dorixona
5. Kasalxona
6. Bog'cha
7. Etikduz

O'qituvchi: Yaxshi bu baxsda ham "Ziyraklar" ozgina o'zlarini ziyrak ekanliklarini isbotlashdi. Endi bundan keyingi savollarga ham javob topib, o'z xotiralarimizni qaysi tipga kirishini aniqlab olamiz.

Mana sizga eshitib eslab qolish lozim bo'lgan 12 ta so'zni o'qib beraman, siz esa ularni diqqat bilan tinglab eslab qolishga harakat qiling.

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. Maktab | 7. Yoshlik |
| 2. Bahor | 8. Muhabbat |
| 3. Omad | 9. Stol |
| 4. Echki | 10. Telefon |
| 5. Yaxshilik | 11. Samolyot |
| 6. Nok | 12. O'rmon |

Bu so'zlarni yozing. Qaysi guruh ko'proq eslab qolishganini bir daqiqadan so'ng aniqlaymiz.

Zukkolar: Maktab, bahor, yaxshilik, yoshlik, muhabbat, stol, telefon.

Ziyraklar: Maktab, bahor, muhabbat, stol, telefon, echki, yoshlik, nok, o'rmon, samolyot.

O'qituvchi: Bu bahsimizda ham "Ziyraklar" diqqat bilan tinglashgani aniq bo'ldi. Endi siz bilan "Bilishni xohlayman" jadvalini to'ldirib chiqamiz. Biz darsning boshida "**Xotira**" mazmunidan nimalarni bilishimizni yozib olgan va nimalarni bilishni xohlashingizni aniqlab olgan edik, endi esa nimalarni bilganimizni aniqlab olamiz.

Jadvalni to'ldirish va dars jarayonida ko'plab faol ishtirok etgan, tog'ri javob berganlarni hisobga olganda "Ziyraklar" guruhi g'olib chiqishdi. O'quvchilarni baholab darsni yakunlayman.

I. XOTIRA TO'G'RIDA UMUMIY TUSHUNCHA

Biz sezgan, idrok qilgan narsalar iz qoldirmasdan yo'qolib ketmaydi, balki ma'lum darajada esda olib qolinadi, ya'ni esimizda saqlanib qoladi va qulay sharoitda yoki kerak bo'lganda esimizga tushadi.

Shuningdek, kechirilgan tuyg'u, fikr va qilingan ish-harakatlarimiz ham esimizda saqlanib qoladi va keyinchalik esimizga tushadi. Buni har kim o'z tajribasidan yaxshi biladi. Masalan, o'quvchilar maktabda o'qitilayotgan narsalarini esda olib qoladilar, esda saqlaydilar va esga tushiradilar.

Kundalik tajribamiz ko'rsatadiki, esda qolgan narsalarning hammasi ham esimizga tushavermaydi, ularning bir qismi unutiladi. Unutish ham xotiraga oid hodisadir.

Taassurotlarning ana shunday esda qoldirish va keyin esga tushirishning fiziologik asosi muvaqqat nerv bog'lanishlaridir, bu muvaqqat bog'lanishlarning hosil bo'lish, mustahkamlanish va keyin jonlanish (tiklanish) jarayonidir.

Esda qoladigan narsa xotira materialini, esda saqlanib turadigan va esga tushiriladigan narsa esa xotiraning mazmunini tashkil qiladi.

Eng avval bevosita idrok qilingan narsa va hodisalar (uyalar, ko'chalar, daraxtlar, hayvonlar va hokazolar)ning obrazlari esda olib qolinadi, saqlanib qoladi va esga tushadi. Ko'rgan badiiy surat va rasmlar, eshitgan muzika kuylari, ashulalar va hokazolar esda qoladi.

Ilgari idrok qilingan narsalarning esimizga tushgan obrazlari tasavvur deb ataladi. Bu xotiramizda saqlanib qolgan idrok obrazlari bo'lib, mazmunan obrazli xotiraga taalluqlidir. Odam xotirasining asosiy mazmunini nutq-so'z materiali tashkil etadi. Idrok qilingan narsa va hodisalarning nomlari, o'qilgan tekstlar, 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 sistemalari emas, balki nutqda ifodalangan ma'no, o'zi va boshqalarning fikrlari esda qoladi, saqlanadi va esga tushadi. So'zlarning ma'no jihatdan mantiqiy sur'atda 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. Albatta, xotiraning ana shu xillarga bo'linishi nisbiydir. Haqiqatda xotiraning shu hamma xillari bir-biri bilan chambarchas bog'langan, birona narsaning esimizda qolgan va keyin esimizga tushirilgan obrazi gap bilan ifodalanadi, har bir tuyg'u-hissiyot biror bir tasavvurga, yoki fikrga, yoki ish-harakatga va hokazolarga bog'liq holda tug'iladi.

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

Xotiraning ayrim jarayonlarini – esda olib qolish, esda saqlash, esga tushirish va unutish jarayonlarini ko'rib chiqaylik.

ESDA OLIB QOLISH

Xotira faoliyati esda olib qolishdan boshlanadi. Biz hamisha bir narsa yoki hodisani idrok qilishimiz, biror narsa haqida o'ylashimiz singari hamisha biror narsa yoki hodisani esda olib qolamiz.

Esda olib qolish jarayoni eng avval miya po'stida idrok qilinayotgan narsalarning–buyum, surat, so'z, fikr va hokazolarning «izlari» hosil bo'lishidan va ayni vaqtda esda olib qolinadigan material bilan kishida mavjud bilim va tajriba o'rtasida, esda qoladigan materialning ayrim qismlari yoki elementlari o'rtasida bog'lanish vujudga kelishidan iboratdir.

Esda qolishning nerv-fiziologik asosi bosh miya po'stida yangi muvaqqat nerv bog'lanishlari hosil bo'lishidan iboratdir.

Esda olib qolishning tezligi, to'laligi, aniqligi va mustahkamligi har xil bo'lishi mumkin. Esda qoldirishning bu sifatleri esga tushirishning tezligi, to'laligi va aniqligiga, shuningdek nechog'li tez yoki sekin unutilishiga qarab aniqlanadi. Tez, to'la va aniq esga tushirish va tezda unutib qo'ymaslik esda qoldirishning eng yaxshi sifatlaridandir.

Jumladan, unutishning tezligiga qarab, esda qoldirishning mustahkam bo'lish-bo'lmasligi aniqlanadi: puxta esda qolgan material sekin unutiladi yoki sira unutilmaydi.

Shu sababli esda olib qolishning har xil sifati nimaga bog'liq degan savolning tug'ilishi tabiiydir. Xotiraning sifatini belgilovchi shartlarni bilish pedagogika uchun amaliy ahamiyatga ega, chunki bu shartlarni bilganda, eng mustahkam va eng tez esda qoldirishga erishmoq uchun nimalar qilish va nimalarni hisobga olish kerak ekani ma'lum bo'ladi.

Turmushdagi kuzatishlar pedagogik amaliy va maxsus eksperimental tekshirishlar ko'rsatishcha, esda qoldirishning sifatleri – uning tezligi, to'laligi, aniqligi va puxtaligi, birinchidan, esda qoldirish xillariga, ikkinchidan, esda olib qolinayotgan materialga kishining (shaxsning) munosabatiga va uchinchidan, esda qoldirish uchun qo'llanilgan maxsus metodik usul va priyomlarga bog'liq bo'lar ekan.

Biroq har holda esda mustahkam olib qolish, albatta, eng avval nerv sistemasining ahvoliga bog'liqdir. Nerv sistemasi sog'lom va tetik bo'lsa, muvaqqat nerv bog'lanishlar tezroq hosil bo'lib, puxtaroq bo'ladi, binobarin, esda olib qolish ham tez va puxtaroq bo'ladi.

1. Esda olib qolish hollari

Esda qoldirish jarayonining asosida yotgan bog'lanishlarning ikki xili ajratiladi. Bu bog'lanishlarning qaysi biri asosiy o'rin olganligiga qarab, assotsiativ va logik esda qoldirish xillari farq qilinadi.

Esda olib qolish aktiv prosessdir: bu faollik ikki xil bo'ladi, shu sababli ixtiyorsiz va ixtiyoriy esda qoldirish xillari ajratiladi.

Assotsiativ (mexanik) va logik (ma'nosini tushunib) esda qoldirish

Assotsiativ esda qoldirish.

Bir vaqtda va bir yerda birin-ketin idrok qilingan ikki yoki bir qancha narsa va hodisalarning obrazlari o'rtasida miyada hosil bo'ladigan

bog‘lanish **assotsiativ bog‘lanish yoki assotsiatsiya** deyiladi. Ana shu yo‘sinda hosil bo‘lgan asstosiatsiya yondoshlik assotsiatsiyadir.

Masalan, bironta ashulani eshita turib, ayni zamonda shu ashulani aytayotgan odamning o‘zini ham ko‘rsak, shu ashulani (uning kuyi va so‘zlarini) idrok qilish bilan birga, ashula aytib turgan kishining o‘zini ham idrok qilish o‘rtasida yondoshlik assotsiatsiya hosil bo‘ladi. Bunday assotsiatsiyaning bizda hosil bo‘lganligi shundan bilinadiki, ana shu ashulani takror eshitganimizda yoki uni esimizga tushirganimizda, ashulani aytgan odamning obrazi ham darrov ko‘z oldimizga keladi ashulani aytgan odamni tasavvur qilganimizda yoki uni ko‘rganimizda, ashulaning kuyi ham esimizga tushadi. Bunda muzika kuyi bilan ashula aytgan kishining qiyofasi (obrazi) o‘rtasida shartli bir vaqtli bog‘lanish paydo bo‘ladi. Shuningdek, kishining qiyofasi (obrazi) uning ismi, familiyasi, turgan joyi, ishlayotgan joyi (biz uni avval shu yerlarda ko‘rgan bo‘lsak) o‘rtasida shu xil assotsiatsiya (bog‘lanish) hosil bo‘ladi. Yondoshlik assotsiatsiyasidan tashqari, yana o‘xshashlik va qarama-qarshilik assotsiatsiyasi farqlanadi.

O‘xshashlik assotsiatsiyalar – idrok qilinayotgan narsa bilan esga olinadigan narsa o‘rtasida o‘xshash belgilar bo‘lganda vujudga keladigan bog‘lanishlardir. Qush bilan samolyot yoki tarkibida bir-biriga o‘xshash tovushlar bor so‘zlar o‘rtasidagi assotsiatsiyalar shu jumladandir.

Qarama-qarshilik (kontrakt) assotsiatsiyalar hozir idrok qilinayotgan narsa bilan ilgari idrok qilingan narsa o‘rtasida qarama-qarshilik yuz berganda hosil bo‘ladigan assotsiatsiyadir (masalan, yorug‘lik va qorong‘i).

O‘xshashlik va qarama-qarshilik asosidagi assotsiatsiyalar ko‘pincha tashqi, ahamiyatsiz va tasodifiy belgilar asosida hosil bo‘ladilar. Ular turli vaqtda esda olib qolingan tasavvurlar o‘rtasida ham hosil bo‘lishlari mumkin.

Bu xildagi assotsiatsiyalar bir-biridan batamom farq qilgan narsalar o‘rtasida ham bo‘lmog‘i mumkin. Daraxtning bir xilini majnun kishi obraziga o‘xshatib, majnuntol deb atalishi bunga misol bo‘la oladi (daraxtga berilgan nom shu bilan izohlansa kerak).

Mohiyati va ma’nosi jihatidan bir-biridan tamomila uzoq bo‘lgan so‘zlar o‘rtasida ham assotsiatsiya hosil bo‘lmog‘i mumkin. Masalan, mix va apelsin degan so‘z bir necha marta ketma-ket takrorlansa, bu so‘zlar o‘rtasida assotsiatsiya hosil bo‘ladi, natijada keyinchalik bu so‘zlarning bittasi esga tushsa, ikkinchisi ham albatta esga tushadigan bo‘lib qoladi. Bu so‘zlar o‘rtasida bog‘lanishlar hosil bo‘lishiga sabab, ularning faqat birin-ketin takrorlanishidir.

Shuningdek, ayni zamon yoki birin-ketin paydo bo‘lgan yoki ta’siri bir xil bo‘lgan sezgilar o‘rtasida ham assotsiatsiyalar voqe bo‘ladi. Idrokning mazmunga ega bo‘lishi ham shu xil assotsiatsiyalarni mavjudligi bilan izohlanadi.

Ba’zan o‘quvchi hisob jadvalini o‘rganar ekan, u jadvaldagi yonma-yon sonlarni ma’nosini o‘qimasdan, masalan, uchu uch-to‘qqiz, uchu-to‘rt o‘n ikki deb takrorlayverishi mumkin. Jadvalni shu usulda yod olgan

o'quvchi odatda to'rt marta uch qancha bo'ladi degan savolga javob bera olmay qoladi.

Assotsiatsiya ma'no jihatdan bir-biri bilan sira bog'lanmagan ayrim bo'g'inlar o'rtasida ham paydo bo'lmog'i mumkin, masalan, «mich-tich», «babbi-mabbi» va hokazolar.

Bironta material (masalan, kitob teksti)ning ma'nosini butunlay tushunmasdan faqat mexanik sur'atda aynan esda qoldirish mumkin.

Esda olib qolishda qancha ko'p va xilma-xil assotsiatsiyalar voqe bo'lsa, esda qoldirish ham shunchalik mustahkam bo'ladi Ammo faqatgina assotsiativ bog'lanishlar asosida esda qoldirish, xususan biror tekstni shu asosda yod olish kam natija beradi. yolg'iz assotsiativ bog'lanishlarga suyanib esda qoldirishni mexanik esda qoldirish deyiladi.

Materialni, uning ichki ma'nosini tushunmasdan va uni mustaqil uylab chiqmasdan mana shu usulda yod olinsa, bu quruq takrorlay berishdangina iborat bo'lib qoladi; bu usul ko'p kuch sarf etishni talab qiladi-yu, ammo kam natija beradi va ko'p hollarda foydasiz bo'ladi.

Mexanik esda olib qolishning uchiga chiqqan usulini quruq yodlash deyiladi. Bu usul bilan yod olish tekstni, so'z va gaplarning ma'nosini tushunmasdan faqat ko'p marta takrorlab borishdan iborat bo'ladi.

Assotsiativ bog'lanishlar esda qoldirish¹ jarayonida voqe bo'ladilar. Ammo ularning mavjudligi esga tushirish vaqtida namoyon bo'ladi, chunki assotsiatsiyalar esga tushirishda juda katta rol o'ynaydilar («Esga tushirish va uning turlari» bobi ko'rilsin).

Ma'nosiga tushunib yoki mantiqan (logik) esda qoldirish.

Ma'nosiga tushunib yoki mantiqan (logik) esda olib qolish jarayonida asosiy o'rinda fikrlash jarayonlari turadi. Esda qoldirilayotgan materialning ayrim qismlari va elementlari o'rtasidagi ma'no va logik (mantiqiy) bog'lanishlarni fikr yuritish yo'li bilan ochiladi. Ma'no bog'lanishlarni ochish bironta narsaning obrazini oddiy esda olib qolish emas, balki narsa va hodisalarga xos bo'lgan eng muhim va zaruriy bog'lanishlarni ochish demakdir, bir grupp (sinf) doirasiga kirgan narsa va hodisalarning umumiy va muhim belgilarini, ular o'rtasidagi sababi va natija bog'lanishlarini aniqlash demakdir.

Assotsiatsiyalar asosida esda olib qolish singari ma'nosiga tushunib esda qoldirish bevosita idrok qilinayotgan narsalar, buyumlar, tabiat hodisalari va hokazo obrazlarini xotirada mustahkamlash jarayonida ro'y beradi. Ma'nosini tushunib esda olib qolish og'zaki materialni - nutq va kitob tekstini esda qoldirishda ayniqsa katta rol o'ynaydi. Nutq tovushlari va nutq belgilari (harf, raqam va shu kabilar)ning bir-biri bilan bog'lanishlarida ifodalangan ma'no, fikr idrok qilinadi, fikrlar o'rtasidagi ichki mantiqiy bog'lanishlar ochiladi va aniqlanadi, tushunib olinadi va mulohazalar yuritiladi.

Chunonchi, o'quvchi hisob jadvalini ma'nosiga tushunib yod olar ekan, u masalan, «uch-u to'rt - o'n ikki» deb takrorlaydi va ayni zamonda to'rt - uch marta o'n ikki son tartibiga, uch esa to'rt marta kirganini fahmlab oladi va bu haqida o'ylaydi. Jadvalini shu usulda o'zlashtirgan o'quvchi sonlarning

tartibini o'zgartirib berilgan savolga to'g'ri javob beradi. Masalan, student o'quv materialini ma'nosiga tushunib esga olar ekan, uning tafakkuri ishga solinadi, ya'ni student tekstda berilgan har bir so'zning va gaplarning ma'nosini tushunadi, so'z va gaplarda ifodalangan fikrlarni fahmlab oladi, yoki gaplar, ayrim so'zlar o'rtasidagi mantiqiy (logik) bog'lanishlarni o'zi mustaqil ochadi va hokazo.

Mexanik suratda yod olishga qaraganda ma'nosiga tushunib yod olish eng ma'qul va samarali usuldir. Buni har kim o'z tajribasidan va boshqa odamlarni kuzatishdan biladi. Bu hol maxsus qilingan tajribalar bilan ham isbot qilingan.

Masalan, professor N.A.Ribnikov mana bunday tajriba qilib ko'rgan. N. A. Ribnikov sinalayotgan kishiga ayrim so'zlarni ikki xil usul bilan yod olishni taklif qilgan: birinchi usulda ayrim so'zlar bir-biriga mantiqiy bog'lanmasdan o'qilgan bo'lsa, ikkinchi usulda bu so'zlar biri-biri bilan mantiqiy, ma'no jihatidan bog'lanib o'qilgan. Bu tajribaning natijasi shuni ko'rsatdiki, birinchi usul bilan esga olingan so'z miqdoriga qaraganda ikkinchi usul bilan ya'ni ma'nosiga e'tibor berib yod olingan so'zlar miqdori 22 marta ko'proq chiqqan.

Professor L.V.Zankov ma'nosiz bo'g'inlar, ayrim so'zlar va mazmunli tekstlarni yodlash yuzasidan tajribalar o'tkazgan. Natijada: uch haftadan so'ng o'quvchilar xotirasida bo'g'inlarning 21 protsenti, so'zlarning 36 protsenti, tekstlarning 58 protsenti esda qolganligi ma'lum bo'lgan.

Mazmuni murakkab va hajmi katta materialni esda olib qolish zarur bo'lganda, shu materialning sistemasini fahmlab olish yoki uni muayyan sistemaga solish kerak bo'ladi. Sistemasi bayon qilingan materialga qaraganda muayyan sistemaga solingan material tezroq va puxtarok esda olib qoladi.

Ma'nosiga tushunib esda qoldirish tez va puxta bo'lish bilan bir vaqtda kishining aqliy jihatdan o'sishining eng yaxshi shartidir.

Agar bironta materialni ma'nosiga tushunmasdan, uni obdon o'ylab chiqmasdan, mulohaza qilib ko'rmasdan yod olinsa, bu material miya uchun keraksiz gap bo'lib qoladi va kishi o'z hayoti uchun muhim bo'lgan yangi vazifalarni hal qilishda bu materialdan foydalana olmaydi. O'zlashtirib olingan bilimlar asosida yangi masalalarni mustaqil hal qila bilish pedagogika psixologiyaning asosiy talablaridan biridir. Shuning uchun ham biz bilimni yuzaki, mexanik sur'atda yod olishni mutlaqo ma'qullay olmaymiz. Xotirani o'stirish va takomillashtirish tayyor bilimlarni faqat puxta o'zlashtirishdan iborat bo'lmay, balki bilimlarni ongli ravishda mulohaza qilib chiqish qobiliyatiga ham ega bo'lishdan iboratdir. Bilimlarni ongli ravishda mulohaza qilish esa fikrlash demakdir.

Ta'lim-tarbiya ishida tushunib esda qoldirishning ahamiyatini doimo esda tutish zarur. O'quvchilarni esda saqlab qolish zarur bo'lgan materialning mazmunini yaxshi tushunib olib, so'ngra uni o'rganib olishga odatlantirish kerak.

Tafakkur bilan chambarchas bog'langan nutq esda qoldirish jarayonida katta rol o'ynaydi.

Nutq esda olib qolinayotgan material (ob'ekt) gina bo'lib qolmay, balki ham obrazli (konkret va ko'rsatma), ham abstrakt materialni eng yaxshi esda qoldirishning juda muhim sharti hamdir.

Insonlarning tarixiy taraqqiyoti jarayonida hosil qilingan bilimlar tovush tili bor bo'lgani tufayli mustahkamlanib, saqlanib qoladi. Xuddi, shuningdek, har bir kishi bilimni nutq, vositasi bilan aloqa qilish jarayonida, til vositasi bilan hosil qiladi. Biz hosil qilgan bilimlar so'z bilan ifoda qilingan shaklda esda olib qolinadi. Nutq faqat nazariy abstrakt materialni esda olib qolish sharti bo'lib qolmay, balki bevosita ko'rilayotgan, eshitayotgan ko'rsatmali materialni esda olib qolishning ham zaruriy shartidir. Agar ko'rsatmali materialga yana o'qituvchining og'zaki tushuntirishlari qo'shilsa, bunday material yanada puxtarok esda qoladi. Har bir kishi o'zi idrok qilayotgan narsani og'zaki yoki o'z ichida so'z, nutq bilan ifoda qila turib esda qoldiradi.

Turli narsalarni esda olib qolishda so'z maktabgacha tarbiya yoshidayoq hiyla katta rol o'ynaydi. To'rt-besh yoshli bolalar bilan professor L. V. Zankov qilgan tajribalar shuni ko'rsatdiki, bolalar turli narsalarni esda olib qolayotganlarida ularning nomlarini aytadilar. Faqat so'zlar mavjud bo'lganligi tufayli material umumiy lashtirilgan holda, turli logik ta'rif va iboralar shaklida esda qoladi.

Shuni ham e'tiborga olish kerakki, tez va puxta esda qoldirish uchun nutqning mazmuni to'g'ri bo'lishigina kifoya qilmaydi, balki uning sintaksis va uslub jihatdan ham to'g'ri shaklga solingan bo'lishi ahamiyatga egadir. Sintaksis jihatdan noto'g'ri tuzilgan nutq, bir til bilan ifodalangan fikrlarni tushunib olish ancha qiyin bo'ladi va esda turmaydi. Nazariy materialni esda olib qolishda nutqning tuzilishi ayniqsa katta ahamiyatga ega, chunki bunday material, odatda, abstrakt tushunchalar va hukm (gap) shaklida ifodalanadi.

Ma'nosini tushunib esda olib qolishning nerv-fiziologik asosi ikkinchi signal sistemasida voqelikda mavjud narsa va hodisalarning ichki muhim bog'lanishlariga muvofiq ravishda hosil bo'ladigan bog'lanishlardan iboratdir. Bu bog'lanishlar, albatta birinchi signal sistemasining ishtirokisiz hosil bo'lmaydi.

Xuddi so'zning abstrakt lashtiruvchi va umumiy lashtiruvchi roli tufayli esda olib qolinayotgan materialning ayrim qismlari o'rtasidagi muhim munosabatlar ham aniqlanadi.

Lekin shuni nazarda tutmoq kerakki, ma'nosini tushunib yod olish jarayoni assotsiativ bog'lanishlardan batamom ayrilgan holda voqe bo'lmaydi. Assotsiasiyalar shunday dastlabki bog'lanishlardirki, ular mantiqiy bog'lanishlar hosil bo'lishi va materialni ma'nosiga tushunib yod olish uchun asos bo'ladi.

Mexanik (assotsiativ) va ma'nosini tushunib (logik) yod olish tez va puxta bo'lishi uchun kishida ma'lum sohaga oid tajriba va bilim bo'lishi katta

ahamiyatga ega. Tajriba va bilim qanchalik boy bo'lsa, esda olib qolinadigan yangi material bilan mavjud tajriba va bilim o'rtasida hosil bo'ladigan assotsiativ logik bog'lanishlar ham shunchalik xilma-xil bo'lishi mumkin.

Fiziologik jihatdan bu hodisa avval tarkib topgan nerv bog'lanishlari sistemasining yangi nerv bog'lanishlar voqe bo'lishiga ta'sir etishi va esda qoladigan materialning xarakteri bilan izohlanadi. Chunonchi, ancha murakkab bog'lanishlar hosil bo'lishini talab qiladigan abstrakt-nazariy materialga nisbatan yaqqol ko'rsatmali material tezroq va osonroq esda qoladi.

Ixtiyorsiz va ixtiyoriy esda qoldirish.

Esda olib qolish ixtiyorsiz va ixtiyoriy bo'lmog'i mumkin.

Ixtiyorsiz esda qoldirish oldimizga hech bir qanday maqsad qo'ymasdan, esga olinadigan materialni oldin belgilamasdan va maxsus usullar qo'llanmasdan, beixtiyor esda qoldirishdir. Masalan, biz, odatda, ko'chada tasodifiy ko'rgan kishilarning aft-basharasini, tasodifiy eshitib qolgan ba'zi gap va kuylarni beixtiyor esimizda (xotiramizda) saqlab qolamiz. Hayotimizda bo'lib o'tgan ko'p hodisa va voqealarni ham biz ana shunday beixtiyor esimizda saqlab qolamiz. Ko'pincha beixtiyor idrok qilingan narsa yoki hodisalar beixtiyor esda qoladi. o'zining rang-barangligi, ovozi, harakati bilan ko'zga juda yaqqol ko'rinib turadigan, bizda kuchli hissiyot uyg'otadigan, o'tmishdagi tajribamizga, mavjud bilimlarimizga, bizning kasb va faoliyatimizga, biz uchun alohida ahamiyati bo'lgan va bizda qiziqish-havas tug'diradigan shunday narsa yoki hodisalar xotiramizda beixtiyor saqlanib qoladi. Ko'pincha ixtiyoriy atayin idrok qilingan narsa yoki hodisalar ham beixtiyor esda qolaveradi. Ko'p hollarda biz bironta suratni ko'rishni, bironta kitobni o'qib chiqishni, bironta leksiyaning eshitishni o'z oldimizga maqsad qilib qo'yamiz, ammo ko'rilgan, o'qilgan, eshtilgan narsalarning mazmunini esda olib qolish niyatini o'ylaymiz, lekin, shunga qaramay, ixtiyoriy idrok qilingan kitob, surat, nutqning mazmunini beixtiyor eslab qolamiz.

Ixtiyorsiz esda saqlab qolish bizning hayotimiz va faoliyatimizda juda katta o'rin tutadi. Ayrim hollarda bironta yorqin obrazlar, so'zlar, ayrim kishilarning aft-basharasi, o'qilgan yoki eshtilgan jumlar ixtiyorsiz ravishda esda olib qolinadi va xotirada uzoq saqlanib turadi.

Esda olib qolinadigan material bizning ehtiyoj va manfaatimizga muvofiq bo'lsa, bu material biz uchun alohida ahamiyatga ega bo'lsa, esimizda uzoq saqlanib turadi. Ixtiyorsiz esda olib qolishda hissiyot ayniqsa katta rol o'ynaydi.

Bizda bironta hissiyot tug'diradigan material hissiyotimizga hech bir ta'sir qilmaydigan materialga qaraganda esimizda ham tezroq, ham mustahkamroq o'rnatilib qoladi. Ba'zan esa beixtiyor esda qoldirish ixtiyoriy esda qoldirishdan ko'ra samaraliroq bo'ladi.

Lekin hissiyot esda qoldirish jarayoniga yomon ta'sir qilmog'i ham mumkin. Masalan, esga olinmog'i lozim bo'lgan materialga sira aloqasi bo'lmagan sabablar bilan tug'ilgan hissiyot ana shunday ta'sir qiladi. Bunday hollarda diqqatimiz bo'linib, uni esda qoldirilmog'i lozim bo'lgan materialga

yetarli darajada to'play olmay qolamiz, diqqatimiz bizning tuyg'u-hissimizga shu topda ta'sir etgan narsaga chalg'ib ketaveradi.

Bundan ta'lim-tarbiya ishida mana bunday xulosa kelib chiqadi. O'quvchilar o'qib-bilib olishlari lozim bo'lgan materialda ularning his-tuyg'ulariga ta'sir etadigan momentlar mumkin qadar ko'proq, bo'lmog'i kerak. O'quvchilarning his-tuyrulariga ta'sir etadigan bunday momentlar o'quv materialining mazmunida ham, u materialni bayon qilish usulida ham, sezgi organlari bilan idrok qilinayotgan tashqi xususiyatlarida (materialning darslikda qanday bayon qilinganligi, o'qituvchining qiziqarli hikoya qilib berishi, darslikdagi suratlar va darslikning grafika hamda badiiy jihatdan qanday bezalganligida) ham ifodalanishi mumkin. Ammo, shu bilan birga, o'quvchining diqqatini o'quv mashg'ulotlaridan chalg'itib yuborishga sababchi bo'ladigan kuchli hissiyotlarning oldini olish uchun maktabda ham uyda ham tegishli sharoit tug'dirish kerak.

Ixtiyorsiz esda olib qolish ixtiyoriy esda olib qolish jarayonidan batamom ayrilgan bo'lmaydi. Ko'pincha ixtiyoriy esda qoldirishda ixtiyorsiz esda olib qolish yuz beradi yoki esda olib qolinadigan material biror amaliy faoliyat tarkibiga kirgan bo'ladi.

Ixtiyoriy esda qoldirish ko'zda tutilgan maqsadga muvofiq, tanlangan materialni ongli ravishda kuch berib maxsus esda qoldirishdir. Ixtiyoriy esda qoldirishda materialni puxta esda saqlab qolish maqsadida biz maxsus usullardan foydalanamiz: diqqatimizni to'playmiz, idrok qilingan materialni takrorlaymiz, uning mazmunini o'qib olish uchun harakat qilamiz, ilgari tajriba va bilimlarimiz bilan uni bog'laymiz va hokazo.

Sistematik ravishda esda qoldirish yodlab olish, o'rganib olish deyiladi. Bizning o'quv ishlarimiz - bilimlarni o'zlashtirish, tegishli ko'nikma va malakalar hosil qilish asosan ixtiyoriy esda qoldirish yo'li bilan bo'ladi. Yodlab, o'rganib olish-tartib bilan esda qoldirish demakdir.

Ixtiyoriy esda qoldirish anglab-bilib esda qoldirishdir. Ixtiyoriy esda qoldirishning nerv-fiziologik asosi birinchi signal sistemasi bilan o'zaro munosabatda ikkinchi signal hosil bo'ladigan bog'lanishlardir.

Ixtiyoriy (irodaviy) esda olib qolish eng samarali va puxta esda qoldirishdir.

Bunda esda olib qolish maqsadini ko'zda tutishning esda olib qolish lozim bo'lgan materialni tanlashning o'ziyoq uni eng samarali yo'sinda esda qoldirishga sabab bo'ladi.

Esda olib qolishda ma'lum materialni xotirada qoldirish zarur va kerak ekanini tushunish ahamiyatga egadir.

Esda olib qolishga jazm qilish, maqsadni ko'zlash, kerak materialni tanlash, motivatsiya (nima maqsad bilan esda qoldirish kerakligini bilish) – bularning hammasi tafakkur faoliyati bilan bog'liq bo'ladi. Shu sababli ixtiyoriy esda qoldirish asosan ma'nosiga tushunib, ongli va binobarin, eng unumli ravishda esda qoldirishdir.

Ammo bilim va ko'nikmalarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun jazm qilish, hohlash va oldindan muhokama qilishning bir o'zi kifoya

qilavermaydi. Ba'zi vaqtlarda (masalan, aniq, ilmiy ta'rif va iboralarni, yangi terminlarni, chet til so'zlarni va shu kabi materialni) esda olib qo'lishda kattagina qiyinchiliklarni yengishga to'g'ri keladi, bu qiyinchiliklar iroda va g'ayrat bilan yengiladi.

Ixtiyoriy esda qoldirish qilingan ishning natijasini tekshirib borish bilan birga boradi: o'quvchi biror materialni esda mustahkam saqlab qolish uchun harakat qilar ekan, u materialning xotirada to'liq va aniq qolgan qolmaganligini tekshirib ko'radi va murodiga yetmaguncha ishni davom ettiraveradi.

Yodlab bilib olishda muvaffaqiyat qozonish kishining iroda bilan astoydil ishlashiga ko'p darajada bog'liq bo'lar ekan.

Bundan shu xulosa kelib chiqadiki, o'quvchilar xotirasini o'stirish ularda irodani ham o'stirish bilan bog'liqdir.

Ixtiyorsiz esda olib qolish singari ixtiyoriy esda qoldirish ham assotsiativ va ma'no bog'lanishlari asosida voqe bo'ladi.

Ammo ixtiyorsiz esda olib qolishni assotsiativ esda qoldirish bilan aralashtirish yoki teng-baravar qilish yaramaydi. Haqiqatan kuzatish va maxsus qilingan tajribalar (A.A.Smirnov, P.I.Zinchenko) shuni isbot qilganlarki, assotsiativ bog'lanishlar ko'p hollarda ixtiyorsiz idrok qilishda, ixtiyorsiz va ixtiyoriy xotiraga olib qolishda va har xil amaliy faoliyat vaqtida ham hosil bo'laveradilar. Ammo shu bilan birga ko'p xilma-xil assotsiatsiyalarni kishi ongida ko'zlagan maqsad yuzasidan o'zi vujudga keltiradi. Masalan, chet til so'zlarini yod olishga, telefon nomerlarini esda olib qolishga yordam beradigan assotsiatsiyalar atayin vujudga keltiriladi. Biz bir narsani yoki bergan va'damizni esdan chiqarib yubormaslik uchun atayin assotsiatsiya paydo qilamiz, masalan, dastro'molning bir chetini tugun qilib tutamiz.

Assotsiatsiyalar hosil bo'lgan ko'nikma va odatlar assotsiatsiyalar aniq (kompleksi) sistemasidan iborat bo'lib, bu assotsiatsiyalar ongli ravishda va takror qilinadigan harakatlarning mustahkamlanishi jarayonida voqe bo'ladilar.

Ikkinchi tomondan, ma'nosini tushunib logik esda olib qolish jarayonini ham ixtiyoriy esda qoldirish bilan aralashtirib yuborish yoki teng-barobar qilish ham yaramaydi.

Kitob o'qiganda, birov bilan suhbatlashganda biz, odatda, ko'pgina har xil fikr, gap, maqol, qissa, bayt va qisqa she'rlarni beixtiyor esda olib qolamiz. Ko'p hollarda ma'noli gaplar yondoshlik, o'xshashlik va qarama-qarshilik assotsiatsiyalari asosida xotiramizda bog'lanadilar.

Assotsiativ va ma'no bog'lanishlari ham ixtiyoriy, ham ixtiyorsiz esda olib qolishda yuz beradi deyish mumkin. Bunda assotsiatsiyalar ularning nerv fiziologik asoslari bilan birga dastlabki va universal bog'lanishlardir. «Muvaqqat nerv bog'lanishlar, deb yozadi I.P.Pavlov hayvonot olamida va bizning o'zimizda ham bo'ladigan eng umumiy (universal) fiziologik hodisadir. Shu bilan birga u psixik hodisa hamdir turli-tuman harakat, taassurot yo bo'lmasa harflar, so'zlar va fikrlar o'rtasida paydo bo'ladigan bog'lanishlardirki, bu bog'lanishlarni psixologlar assotsiatsiya deb aytadilar».

Ixtiyoriy esda qoldirish jarayonida asosiy o‘rinni ish «qiladigan, hukm va tushuncha shaklida ifodalanadigan ma’no bog‘lanishlari ham assotsiatsiyalar asosida hosil bo‘ladi. **2. Esda olib qolinayotgan materialga shaxsning munosabati**

Esda olib qolishning muvaffaqiyati ko‘p darajada esda olib qolinayotgan materialga yoki shu material bilan aloqasi bo‘lgan faoliyatga shaxsning ijobiy munosabati bilan bog‘liq bo‘ladi. Bu munosabat qiziqish, diqqat-e’tibor tarzida namoyon bo‘ladi.

Qiziqish muvaffaqiyatli esda qoldirishning eng birinchi shartlaridandir. Bizda qiziqish tug‘dirgan narsa tezroq va mustahkamroq esda qoladi. Biz, odatda, bizni qiziqitirmaydigan narsalarga e’tibor bermaymiz va ularni hatto payqamaymiz. O‘quvchilar qiziqqan, o‘zlari «sevgan» fanlarining mazmunini puxta o‘qib olishlarini har bir pedagog yaxshi biladi.

Bu aytilganlardan ta’lim-tarbiya ishida mana bunday xulosa chiqadi: o‘quv materialining o‘quvchilarning xotirasida mahkam o‘rnatish uchun maktabda ta’lim ishini shunday olib borish kerakki, har bir fan o‘quvchilarda qiziqish, havas tug‘diradigan bo‘lsin.

Esda qoldiriladigan materialga qiziqish, diqqatimizni shu materialga qaratadi, his-tuyg‘umizga ta’sir qiladi, zavqlantiradi va beixtiyor esda qoldirish jarayonlarini kuchaytiradi.

Qiziqish esda qoldiriladigan materialni, shaxsning o‘zi va jamiyat uchun ahamiyatini tushunish bilan bog‘liq bo‘lsa, esda qoldirish samaraliroq bo‘ladi.

Diqqat esda mustahkam saqlab qolishning zaruriy shartidir. Diqqat esga olish lozim bo‘lgan materialga nechog‘li kuchli sur’atda qaratilgan bo‘lsa, u shunchalik tez va puxta esda qoladi, chunki diqqatning nerv fiziologik asosi miya po‘stining bir qismida kuchli qo‘zg‘alish (optimal qo‘zg‘alish) o‘chog‘ining paydo bo‘lishidir. Ana shunday qo‘zg‘alish paydo bo‘lishi bilan yangi nerv bog‘lanishlar tezroq hosil bo‘lib, mahkam saqlanib qoladi. Ko‘pincha, ayrim kishilarning o‘z xotirasining zaifligi, tez va puxta esda saqlab qololmasligi to‘g‘risidagi shikoyatlari analiz qilib ko‘rilganda, esda yaxshi saqlab qololmasliklarining sababi ular diqqatining bo‘shligida, tarqoqligida, miya po‘stidagi tegishli qo‘zg‘alish o‘choqlarining zaifligida ekanligi ma’lum bo‘ladi. Bunday kishilar diqqatlarini bir nuqtaga jamlab qunt bilan ishlashga harakat qilishlari bilan ulardagi xotira ham kuchaya boradi.

Esda qoldirish usuli hayot va faoliyatning turli hollarida biror muddatgacha nimanidir qisqa yoki uzoq vaqtgacha esda qoldirishga to‘g‘ri keladi.

Shunday qilib, esda qoldirish usuliga yoki maqsadiga ko‘ra xotira qisqa muddatli va uzoq muddatli bo‘linadi.

Muayyan (qisqa) vaqtdan keyin takror tiklash (eslash) maqsadida kerakli materialning esda saqlab qolingani vaqtlardagi xotira, qisqa *muddatli* xotira deb ataladi, qisqa muddatli xotira bir lahzali xotiradir. Chunki bunda material bir marta idrok qilinadi, shundan keyin esa esda qolgan material qisqa muddatli xotira misol bo‘ladi. Ongda uning keyingi eslab qolinishi

(saqlanishi)ga hech qanday zaruriyat yo'q. Masalan, odam ishdan qayta turib yo'l-yo'lakay bir qancha ishlar qilishni: pochtaga kirish, xat tashlash, magazindagi yangi kitoblarni ko'zdan kechirish, non hamda shakar va shu singarilar sotib olishni belgilab oladi.

O'quv tajribasida shunday hodisalar bo'lib turadi. Ba'zi bir o'quvchilar darsga yoki imtihonga tayyorlanar ekanlar, kerakli o'quv materialini shunday usulda, ya'ni bu materialni faqat darsda yoki imtihonda eslash uchungina yod oladilar.

Qisqa muddatli xotira shunday holda, ya'ni kishi o'ziga berilgan qandaydir vazifani aniq bajarganida namoyon bo'ladi. Xotiraning bu turini boshqacha qilib operativ xotira deyiladi. Xotira faoliyatning shunday turlarida, ya'ni kerakli materialni va ayniqsa o'quv materialini uzoq muddatgacha va butunlay esda saqlab qolishda uzoq muddatli xotira tariqasida namoyon bo'ladi. Odatda har qanday o'quv materialini ana shu usulda o'zlashtirib olinadi.

Esda qolish usuli qandaydir biror muddat va sifatga ham ta'sir etib – esda qoldirishni mustahkamlaydi.

Maxsus eksperimentlarda isbot qilinganki, kishining: «esimda uzoq saqlayman» yoki «esimdan aslo chiqarmayman» deb jazm qilgan narsasi xotirada mahkam o'rnashib qolar ekan. Aksincha, qisqa bir muddat uchun (masalan, navbatdagi imtihonni berish uchun) esda qoldirishga jazm qilingan material tez unutiladi.

Bundan shu xulosa kelib chiqadiki, o'qituvchi ta'lim jarayonida darsni tushuntirganida, uyga vazifa topshirganida, o'quvchi bilimini tekshirganida hamisha ma'lum ta'rif, qoida, parcha, tarix sanalari va shu kabilarni puxta va doimo esda saqlab qolishning zarurligini o'qtirib bormog'i lozim.

Darsni so'raganda savolni faqat o'tgan safargi topshiriq yuzasidangina berib qolmay, balki bundan oldin o'tilgan materialdan ham savol berish kerak, bunday qilish o'quvchilarni har bir yangi darsni doimo puxta esda saqlab tutish maqsadi bilan o'qish yo'liga soladi va ular buni odat qiladilar. Bunday qilish o'quvchilarning o'quv materialini puxtaroq esda qoldirishlariga yordam beradi.

3. Esga olib qolishda qo'llaniladigan maxsus metodik usullar

Materialning tez va puxta esga olib qolinishi, ko'p darajada, biz esga olib qolish maqsadida foydalanadigan alohida metodik usullarga bog'liq bo'ladi. Esga olib qolinayotgan materialni idrok qilish usullari, takrorlash va hokazolar shu jumladagi usullardir.

Esga olib qolinayotgan materialni idrok qilish usullari

Tez va puxta esda qoldirish eng avvalo esga olinadigan materialning qanday idrok qilinishiga bog'liq. Tez, ravshan va raso, aniq idrok qilingan narsa, odatda, esda tez va mahkam saqlanib qoladi. Shuning uchun ham idrokning sifatini belgilovchi shart ayni vaqtda xotiraning sifatini ham, ya'ni uning tezligini va puxta bo'lishini ham belgilaydi.

Shunisi ham muhimki, materialni idrok qilishda qancha ko'p sezgi organlari ishtirok qilsa, material ham shuncha tez va puxta esda qoladi. Masalan, o'quvchilar o'quv materialini eshitish organlari vositasi bilan idrok

qilib qolmay (faqat o'qituvchining darsiga, sheriklarining baland ovoz bilan o'qishiga quloq solish bilangina cheklanib qolmay.), balki ko'rish organlari vositasi bilan (darslikni o'qish, undagi rasmlarni ko'rish, turli ko'rsatma qurollardan foydalanish), shuningdek, muskul harakatlari (yozib olish, so'zlarni baland ovoz bilan aytish, o'z ichida shivirlab aytish) vositasi bilan ham idrok qilganlarida, bu materialni yaxshi va mustahkam eslab qoladilar.

Materialni yaxshiroq esga olib qolmoq uchun har xil idrok usullaridan foydalanish kerak. Masalan, chet tildagi so'z va gaplarni yodlab olmoq uchun ularni faqat o'qish va og'zaki qaytarish kifoya qilmaydi, balki bu so'z va gaplar bir necha karra ko'chirib yozishi va yozilganni ovoz bilan o'qish kerak, ana shunda material tezroq va puxta esda qoladi. She'r, ilmiy ta'rif, termin va shu kabilarni yodlab olishda ham ana shu usuldan foydalanish lozim.

«Bolaning esida biror narsaning mahkam o'rnatilib qolishini hohlovchi pedagog bola sezgi organlarining mumkin qadar ko'prog'ini– ko'zi, qulog'i, tovush organi, muskul sezgisi hatto, agar iloji bo'lsa, hidlash va ta'm bilish – organlarini esda tutib qoling jarayonida qatnashtirishga harakat qilishi kerak»,–deydi K.D.Ushinskiy. (Tanlangan pedagogik asarlar. O'quvpeddavnashr, Toshkent, 1959 yil, 367-bet).

K.D.Ushinskiyning bu fikrlari pedagogik prosess ustidan olib borilgan qator kuzatishlarda tasdiqlandi. Masalan, mana shunday bir tajriba qilib ko'rilgan. Sinalayotgan o'quvchilarga bir-biri bilan bog'lanmagan 12 so'z berib quyidagicha uch xil usul bilan yodlab olish talab qilingan:

materialni bir karra (o'z ichida) o'qib (faqat ko'z bilan) idrok qilish;

materialni ham o'qish, ham eshitish yo'li bilan (ko'z va quloq_ bilan) idrok qilish;

materialni o'z ichida o'qish, uni eshitish va yozib olish yo'li bilan (ko'z, quloq va muskul ishtiroki bilan) idrok qilish.

Bu tajriba quyidagicha natija bergan:

Idrok qilish usullari	Esda qolganining protsent hisobida	
	5 minutdan keyin	7 kundan keyin
I	58%	26,6%
II	65%	33,3%
III	69%	40,0%

Bu jadvaldan ma'lum bo'lganidek, uchinchi usul bilan idrok qilingan material xotirada mustahkam saqlanib qolar va unchalik unutilmas ekan.

Boshqa qilingan bir tajribada o'quvchilardan ayrim materiallarni faqat ko'rish bilan esda qoldirish talab qilingan. Bunday esga tushirishda o'quvchilar o'nta xato qilganlar. Boshqa o'quvchilardan shu materialni faqat eshitib yod olish talab etilgan. Bular esga tushirishda o'n to'rtta xato qilganlar. Yana bir gruppaga o'quvchilarga ayni materialni ham ko'rib, ham

eshitib (ya'ni ovoz bilan o'qib) esga olib qolish tavsiya qilingan. Bular esga tushirishda faqat to'rtta xato qilganliklari aniqlangan.

Idrok qilishda imkoni boricha ko'proq sezgi organlarining ishtirok etishi o'quvchilar faoliyatining ongilligi va faolligini oshiradi.

Qilib ko'rilgan tajriba va kuzatishlar materialini puxta esga olib qolish uchun idrok qilishda muskul harakat organlarining, ayniqsa nutq harakat organlarining ishtirok etishi alohida ahamiyatga ega ekanligini isbot qildi. O'quvchilar yozib olayotgan, og'zaki takrorlayotgan material tez va mahkam esda saqlanib qoladi.

Kitob tekstini yoki og'zaki berilgan materialni mahkam esda olib qolishga idrokning sur'ati (tempi) ta'sir etadi. O'qituvchi tez, shoshib gapirsa, o'quvchilar darslik tekstini shoshib, tez o'qisalar, faqat so'zlarni yuzaki o'zlashtiradilar, ammo bu so'zlarda ifoda qilingan fikrni to'la-to'kis va aniq o'qib ola olmaydilar. O'qituvchi shunday sur'at bilan gapirmog'i kerakki, uning nutqida ifoda qilingan fikr va qoidalar o'quvchilar uchun ravshan va to'la tushunarli bo'lsin.

O'quvchi ham kitob tekstini shunday sur'at bilan o'qishi kerakki, bundagi har bir so'z va iboraning ma'nosi to'la-to'kis idrok qilinadigan bo'lsin. O'quvchi tekstni o'qir ekan: «Oldingisini tushunib olmasdan keyingisiga o'tmang» degan qoidaga rioya qilishga odatlanishi kerak.

Takrorlash:

Bosh miya po'stida yangi puxta bog'lanishlar hosil bo'lmog'i uchun taassurotlarning bir necha marta takrorlanishi shart. Bironta material qancha ko'p takrorlansa, shuncha mahkam esda qolishini hamma biladi. Takrorlash esda qoldirishning puxtaligiga ta'sir qiladigan eng muhim shartlardan biridir. Ammo takrorlashning har qandayi ham samarali bo'lavermaydi. Ba'zan takrorlash hech qanday natija bermasligi mumkin.

Takrorlashning bir necha turlari bo'lib, ularning natijalari ham turlichadir. Avvalo passiv va aktiv takrorlash usullarini farq qilish lozim.

Passiv takrorlash ayni bir materialni idrok qilishning o'zini takrorlayverishdir. Passiv takrorlash ayni bir narsani bir necha karra ko'zdan kechirish, o'qib chiqish yoki eshitish demakdir. Ana shu tariqa takrorlash (ba'zan ko'p marta takrorlansa ham) ko'p vaqtlarda uncha katta natija bermaydi.

Aktiv takrorlash materialni esga tushirish asosida takrorlashdir. Aktiv takrorlash idrok qilingan materialni, masalan, o'qilgan, eshitilgan materialni bir necha marta esga tushirib takrorlash demakdir. Kitobdan ko'zni uzmasdan takror-takror o'qib yod olishdan ko'ra, aktiv qaytarish eng yaxshi natija beradigan usuldir. Shu sababli, o'quvchi bir-ikki marta o'qib chiqilgan materialni kitobga nazar solmasdan og'zaki takrorlasa, material tezroq va puxtaroq esda qoladi. Esda olinayotgan materialni boshqa bir kishiga gapirib berish mustahkam esda qoldirish uchun hiyla katta ahamiyatga egadir.

K.D.Ushinskiy o'z vaqtida shu ikki xil takrorlash to'g'risida gapirib, aktiv takrorlash eng samarali takrorlash ekanini ko'rsatib o'tgan edi,

«Bu aktiv takrorlash,— deb yozadi K.D.Ushinskiy,—passiv takrorlashga qaraganda ko'p daraja samaralidir; binobarin, qobiliyatli bolalar aktiv takrorlashning passiv takrorlashdan afzalligini beixtiyor sezib, undan ko'p

foydalanadilar: ular saboqni kitobdan o‘qib bo‘lib, keyin yoddan so‘zlab berishga intiladilar». («Ta’lim-tarbiya ishlari haqida», 1952 yil, 41-bet).

Maxsus o‘tkazilgan tajribalar shuni ko‘rsatdiki, idrok qilish (materialni o‘qish yoki eshitish) esga olib qolish jarayonida esga tushirish bilan bir tekisda navbatma-navbat almashtirilib tursa va so‘nggida oldin idrok qilingan material yana esga tushirilsa, esda qoldirish jarayoni ayniqsa natijali bo‘lar ekan.

V. P. Ivanova tekstni to‘rt marta o‘qib, so‘ngra tekstni ikki marta o‘qib, ikki marta esga tushirish navbatma-navbat almashtirilib turish qanday natija berganligini maxsus tajriba qilib ko‘rgan.

Tajriba protsent hisobida quyidagi natijalarni bergan:

Esda qoldirish	1 soatdan keyin	1 kundan keyin	5 kundan keyin	10 kundan keyin
To‘rt marta o‘qish yo‘li	52,0	27,5	17,5	15
Navbatma-navbat almashtirib, ikki marta o‘qish va ikki marta takrorlash yo‘li bilan	75	72,5	65,5	57,5

Demak, birinchi usul bilan esga olib qolishga nisbatan, ikkinchi usul ko‘proq, samarali bo‘lgan va materialni unutish kamroq bo‘lgan.

Aktiv takrorlashning samarali bo‘lishiga sabab shuki, ixtiyoriy esga tushirish jarayoni, idrokka, ya’ni kitobning tekstini hadeb o‘qiy berishga qaraganda, aktivroq prosessdir. Esga tushirishni idrok qilish bilan navbatlab (ya’ni bir gal kitobga qarab, bir gal yoddan so‘zlab) takrorlab borilsa, mahkamroq nerv bog‘lanishlari hosil bo‘ladi, diqqat to‘la safarbar qilinadi, fikrlash va nutq faoliyati aktivlashadi, esga olinmog‘i lozim bo‘lgan materialning mazmuni yaxshiroq, tushunib olinadi. O‘qilgan materialni yoddan so‘zlab esda qoldirish o‘z-o‘zini tekshirib, g‘oyat puxta va ravshan nazorat qilishga imkon beradi, bu esa materialning to‘la-to‘kis, to‘g‘ri va puxta esda qolishiga yordam beradi. Esda qoldirish jarayonida o‘z-o‘zini tekshirib ko‘rish (o‘z-o‘ziga nazoratlik qilish) fikrlash va nutq faoliyatini aktivlashtiradi. Esga olinayotgan materialni boshqa bir kishiga yoddan so‘zlab berganda alohida bir mas’uliyat hissi turiladiki, bu o‘z navbatida, o‘quvchilarda esga olib qolishning faollik darajasini oshiradi va esda qolishni samaraliroq qiladi.

Sidirg‘asiga takrorlash bilan taqsimlab takrorlash. Materialni aktiv usuldami, passiv usuldami, bari bir, yo sidirg‘asiga, ya’ni orada ma’lum vaqt o‘tkazmay takrorlash, yoki taqsimlab, ya’ni orada ma’lum vaqt o‘tkazib takrorlash mumkin. Orada ma’lum vaqt o‘tkazib takrorlash, sidirg‘asiga, to‘xtovsiz takrorlayverishga qaraganda, hiyla natija berar ekan. Bir talay maxsus tajribalar shuni isbot qildiki, orada vaqt o‘tkazib takrorlaganda

materialni puxta esda qoldirish uchun takrorlash ancha kamroq talab qilinar ekan.

Masalan, I.I.Volkov qilib ko'rgan bir tajribani olaylik. I.I.Volkov IV sinflardan birining o'quvchilarini ikki gruppaga ajratib, har qaysisiga ayni bir she'rni yod olishni topshirgan. Birinchi gruppaga o'quvchilar she'rni sidirg'asiga takrorlayverish usuli bilan bir yo'la yodlab olganlar. Ikkinchi gruppaga o'quvchilar esa mana shunday tartibda yod olganlar: birinchi kuni she'rni ikki karra takrorlaganlar, xolos; ertasiga yana ikki marta va so'ngra she'rni batamom yodga olmaguncha kunda ikki martadan takrorlab borganlar. Natijada ma'lum bo'lganki, sidirg'asiga yodlab o'rganib olmoq uchun she'rni o'rta hisob bilan 18 marta takrorlash zarur bo'lgan, orada bir sutka vaqt o'tkazib takrorlaganda esa shu she'rning o'zini esga olib qolmoq uchun o'rta hisob bilan 7 marta qaytarish kifoya qilgan. Shu narsa ham aniqlanganki, birinchi gruppadagi o'quvchilar (she'rni sidirg'asiga yod olgan o'quvchilar) she'rni yoddan aytib berganlarida, ikkinchi gruppaga o'quvchilarga (she'rni orada vaqt o'tkazib yod olgan o'quvchilarga) qaraganda ko'proq yanglishganlar.

Orada vaqt o'tkazib takrorlashning ko'p daraja natijali bo'lishini professor M.N.Shardakoving tarix va geografiyadan o'quv materialini esda qoldirish ustida qilib ko'rgan tajribalari ham tasdiqlaydi.

Orada vaqt o'tkazib takrorlashning yaxshiroq natija berishiga sabab shuki, esga olib qolish bir lahzada o'tadigan proses bo'lmay, balki cho'ziladigan prosesdir, chunki esda qoldirishning nerv-fiziologik asosi bo'lmish nerv bog'lanishlar darrov hosil bo'lavermaydi. Sidirg'asiga hadeb takrorlay berganda, navbatdagi har bir takrorlash hali tamomila yetmagan esda qoldirish jarayonini to'sib qo'yadi va bu bilan esga olish jarayonini chalkashtirib yuboradi, binobarin, xotira faoliyatini ham bo'shashtiradi.

Lekin orada juda uzoq vaqt o'tkazib takrorlash ham ma'qul emas: bunday usulning ham foydasi kam. Masalan, professor Shardakov qilib ko'rgan tajriba shunday natija bergan: she'rni orada bir sutka o'tkazib yod olinganda 4 marta takrorlash, orada uch kun o'tkazib yod olinganda 6 marta takrorlash, orada 6 kun o'tkazib yod olishda esa 7 marta takrorlash zarur bo'lgan.

Esga olib qolishda materialni taqsim qilish usulining ham ahamiyati katta: materialni yaxlit yoki parchalarga bo'lib esda qoldirish mumkin. Material tushunarli va hajmi kichikroq bo'lsa, yaxlit esga olib qolinishi ma'qul. Material katta bo'lsa (masalan, katta bir she'r, doston), uni parchalarga bo'lib, avval bir parchasini, keyin boshqa parchalarini birin-ketin yodlab olish kerak. Materialni taqsim qilganda, uning har bir parchasi tugal bir ma'no berishiga, mazmuni to'liq bo'lishiga albatta rioya qilish kerak.

Eng yaxshisi, hajmi katta materialni kombinatsiya usuli deb aytiladigan usulda o'rganib-bilib olishdir, bunda avval materialni boshidan oxirigacha ko'rib (o'qib) chiqib, uning mazmunini tushunib olinadi va so'ngra parchalarga taqsim qilib, esda qoldiriladi. Bunday usulda esga olib qolish oson bo'ladi, kuch va vaqt kamroq sarf bo'ladi, material esda mahkam o'rinish qoladi. Kombinatsiya usulida esda qoldirishning yaxshi natija berganligi M.N.Shardakov qilib ko'rgan maxsus tajribalar bilan isbotlangan.

Esda qoldirilmog'i lozim bo'lgan materialni taqsimlashda kishining tafakkuri va diqqati aktivlashadi. Binobarin, materialni taqsimlash va rejalashtirish jarayonining o'ziyiq esga olib qolishning sifatiga ijobiy ta'sir qiladi.

O'quv materialini esga olib qolishda har xil yordamchi usullar ham katta ahamiyatga ega: o'qituvchining so'zini yozib borish, kitoblardan ko'chirmalar olish, konspekt va tablitsalar (masalan, tarixdan xronologik tablitsalar) tuzish, shuningdek, turli rasmlar chizish, sxemalar, chertyojlar qilish, tarix va geografiyadan xaritalar yasash kabi ishlar shu jumladandir. Esga olib qolish jarayonida o'quvchilar shu tablitsa, sxema va suratlarni o'zlari qilsalar, materialni o'rganib bilib olish ayniqsa osonlashadi. O'quvchilar bilimi eng muvaffaqiyatli o'zlashtirishlariga erishmog'i maqsadida so'nggi yillarda programmalashtirilgan o'qituv usuli yangi pedagogik texnologiya, an'anaviy va noan'anaviy usullardan, texnik vositalardan foydalanish usullarini ta'lim-tarbiyaga tatbiq qilinmoqda. Bu usullar bilan o'qitishda ko'pgina hollarda kibernetika vositalari, o'rgatuvchi mashinalar, hisob-elektron sistemalar, kompyuter va internet shu kabilardan foydalanadilar.

ESGA TUSHIRISH VA UNING XILLARI

O'tmishda idrok qilingan narsalarning tuyg'u-his, fikr va ish-harakatlarning ongimizda qaytadan tiklanishini esga tushirish deyiladi.

Esga tushirishning nerv fiziologik asosi bosh miya po'stida ilgari hosil bo'lgan nerv bog'lanishlarining qo'zg'alishdir.

Esga tushirishning: tanish, eslash, bevosita eslash, oradan ma'lum bir vaqt o'tkazib eslash, ixtiyorsiz va ixtiyoriy eslash xillari bo'ladi.

Tanish va eslash.

Ilgari idrok qilingan narsa va hodisalarni takror idrok qilganda, u narsa yoki hodisa esga tushadi, ana shuni tanish deymiz.

Oshnamizni yoki uyni tanish deganimizda, buning ma'nosi biz shu oshnamizni yoki uyni ilgari ko'rganimizda hosil bo'lgan obraz, his va fikrlarning oshnamizni yoki uyni ikkinchi ko'rganimizda ongimizda tiklanishi demakdir.

Tanish aniq, (to'liq) va noaniq, (yarim-yorti) bo'lmog'i mumkin.

Yarim metr taniganimizda shu narsani idrok qilish bilan bog'liq bo'lgan ba'zi bir tasavvur, his va fikrlargina g'ira-shira esimizga tushadi, biz bu narsa bizga notanish emasligini his qilamiz, xolos. Lekin bu tasavvur va fikrlar xuddi shu narsani ilgari ko'rganimizda tug'ilgan tasavvur va fikrlarga bog'lanmagan holda esimizga tushadi: masalan, bir odam ko'zimizga issiq ko'rinadi-yu, ammo uni qachon, qayerda ko'rganimizni eslay olmaymiz.

Yarim-yorti tanishda shu narsa, umuman nima uchundir tanish ekani his qilinadi, lekin to'liq esga tushmay turadi.

To'liq, aniq tanishda esa shu paytda idrok qilinayotgan bir narsaga doir ilgari hosil bo'lgan tasavvur va fikrlar ongimizda tiklanadi. Ana shu tasavvur va fikrlar bir talay boshqa tasavvur va fikrlar bilan bog'lanib esga tushaveradi. Bunday holda biz shu narsani qayerda va qachon ko'rganimizni ham bemalol eslay olamiz. Masalan, biz bir kishi bilan uchrashganimizda uning o'zini ham taniymiz va ilgari u bilan qayerda, qanday sharoitda uchrashganimizni, nima to'g'risida gaplashganimizni va hokazolarni ravshan eslay olamiz. Ko'pincha,

yarim-yorti tanish, umuman tanish ekanini his qilish bir necha vaqtdan keyin to'la, aniq, tanishga o'tadi. Bunga shu narsa bilan ilgari uchrashgan yerni ikkinchi ko'rish yoki shu narsani ilgari qayerda ko'rganimizning esga tushirilishi yordam beradi.

Tanish jarayonida idrok qilinayotgan narsaning nomi katta rol o'ynaydi. Narsaning nomi bilan shu narsaning o'zi o'rtasida juda mahkam assotsiatsiya hosil bo'ladi va biron narsaning nomi esga tushganda shu narsaga aloqasi bo'lgan juda ko'p boshqa tasavvurlar ko'z oldimizga keladi. Masalan, biz bir kishi bilan uchrashib qolganimizda uni tanib yeta olmasak, familiyasini eshitish bilan darrov kim ekani esimizga tushadi.

Biz o'zimiz ilgari idrok qilgan narsalarnigina tanib qolmay, balki kitobdan o'qib yoki boshqa kishilardan eshitib, xayolimizda yaratilgan obrazlarga qarab, ularning muvofiqlik bo'lgan narsalarning o'zini ham tanib olamiz. Bu – tasvirotna suyanib tanishdir. Masalan, so'z bilan tasvirlab berilgan bir uyni yoki bir odamni topib olish, kitobdan o'qib tasvirini bilib olgan bir hayvonni hayvonot bog'ida ko'rib tanish mumkin.

Tanish ma'lum darajada har bir idrok jarayonining tarkibiy elementidir.

Eslash narsani, uning o'zini shu paytda idrok qilmay turib, esga tushirishdir. Eslaganda xotirada qolgan obraz, his va fikrlar shu paytda sezgi organlarining ishtirokidan tashqari esga tushadi. Masalan, biz bo'lib o'tgan voqealarni, o'rganib olgan she'rni ana shunday esimizga tushiramiz. Tanish singari, eslash ham, to'lalik va aniqlik jihatdan har xil bo'lmog'i mumkin. Esda qolgan narsa qisman esga tushsa, buni yarim-yorti eslash deymiz. Ammo esga tushgan materialning mazmuni esda qolgan materialga ma'lum darajada muvofiq bo'lmasa, buni noaniq eslash deymiz.

Ba'zan esda qolgan birona materialning mazmuni mukammal esga tushadi-yu, ammo shu material qachon, qayerda, qanday sharoitda esga olib qolinganligini yoki birinchi marta, boshimizdan kechirilgan paytini eslay olmaymiz. Masalan, biz she'rni yodakasiga aytib bera olsak ham, uni qachon va qayerda o'rganib olganimizni eslay olmasligimiz mumkin.

Kompozitor Ippolitov Ivanov o'zining xotiranomalarida kompozitor Napravnikning «Ruslan va Ludmila» operasidan Farlaf (Rando – muzika asarida asosiy temaning qaytarilib aytilishi. – Red) rondosini bir kuni aytib berganda, bu operaga bir emas, ko'p marta dirijorlik qilgan bo'lsa ham, ana shu kuyning qaysi operadan olinganini xotirlay olmaganini gapiradi. Ba'zan shunday hollar ham bo'ladiki, biz boshqa bir kishilarning fikrini o'qib olamiz va keyinchalik bu fikr o'zimiz o'ylab topgan fikrdek his qilina boshlaydi. Ana shu tariqa «boshqalarning fikrini o'ziniki qilib olish» bolalarda ko'p uchrab turadi.

Materialning muayyan mazmuni bilan birga, bu material qachon, qayerda va qanday sharoitda, esga olib qolinganligi ham aniq esga tushsa – xotirlash mukammal va to'la-to'kis bo'ladi, Masalan, she'rni yoddan aytib berar ekanmiz, bu she'rni yoddan bilib olishni kim buyurganini, uni qayerda va qanday qilib o'rganib olganimizni, bu vaqtda qanday qiynalganimizni, bungacha va bundan so'ng nimalar qilganimizni va hokazolarni ham eslashimiz

mumkin. Ba'zan esa she'ning mazmunini yodimizdan chiqazgan bo'lsak ham, uni qachon va qayerda o'rganib olganimizni aniq, eslay olamiz. Esda qoldirilgan materialning muayyan mazmuni, bu materialning qachon va qanday sharoitda esga olib qolinganligini aniq, esga tushirish bilan birga, shu material esga olib qolingandan oldin va keyin nimalar bo'lganligi va hokazolar ham esga tushirilsa, xotirlash to'la-to'kis va mukammal bo'ladi.

Eslash jarayoni tanish bilan mahkam bog'langan. Kundalik faoliyatimizda, ayniqsa o'quv ishida, esga tushirish jarayoni ko'pincha tanishdan boshlanadi va shundan keyin esga keladi.

Ko'p hollarda bironta narsani mumkin qadar aniq va to'la eslash uchun tanish momentlardan foydalanish kerak bo'lib qoladi o'qilganni yoddan aytib berganda kitobga ahyon-ahyon ko'z tashlash, o'qituvchining yordamchi savoli shu jumladandir. O'rganib-bilib olish jarayonida tanish – esga olinadigan materialni takror idrok qilish vositasi bilan mustahkamlanishidir,

Bevosita va oradan ma'lum bir vaqt o'tkazib esga tushirish.

Bevosita eslash va vaqt o'tqazib esga tushirish ham tanish, ham eslash shaklida bo'lmog'i mumkin.

Bevosita esga tushirish deb materialni idrok qilish ketidanoq, ya'ni esga olib qolish bilan esga tushirish o'rtasidagi paytda ongimizda esga olinadigan materialdan boshqa hech qanday prosess yuz bermaganda bo'ladigan esga tushirishni aytiladi.

Esga olish jarayonida biz ana shu xil esga tushirishdan, odatda, texnik bir usul tariqasida foydalanamiz. Masalan, she'rni yod olganimizda biz, odatda, bir necha satrni o'qigach, kitobga qaramasdan takrorlaymiz, ya'ni bevosita esga tushiramiz. Kishi biror topshiriqni tez bajarganda muayyan bir qarorga kelib, uni darrov amalga oshirganda bevosita esga tushirish yuz bergan bo'ladi.

Bevosita esga tushirishdan iborat bo'lgan xotira faoliyati ba'zan qisqa muddatli yoki operativ xotira tarzida namoyon bo'ladi. Yahlit-yahlit parchalarni ana shu usulda bevosita esga tushirish esga olib qolish jarayonini jadallashtirishi mumkin.

Bir karra ko'zdan kechirilgan yoki eshitilgan materialning bevosita esga tushirilgan miqdoriga qarab, xotiraning ko'lamini (hajmi) aniqlanadi. Materialning ko'p qismini bevosita esga tushira oladigan kishining xotira ko'lamini keng hisoblanadi.

Xotiraning ko'lamini, masalan, quyidagicha aniqlasa bo'ladi: sinalayotgan kishiga bir necha so'z yoki raqamlardan iborat materialni o'qib chiqish yoki eshitish va so'ngra bu materialni darrov to'la-to'kis va berilgan tartibda esga tushirish kerakligi o'qtiriladi. Sinalayotgan kishining materialni qanchalik to'la va tartibini aynan saqlab esga tushira olishiga qarab, uning xotira ko'lamini aniqlanadi. 6-7 raqamdan yoki so'zdan 1-2 tasigina esga tushirilsa, xotiraning ko'lamini tor hisoblanadi, 5-6 raqamni yoki so'zni eslab aytilsa – xotiraning ko'lamini keng hisoblanadi.

Xotira ko'lamini mashq qilish yo'li bilan o'stirish (kengaytirish) mumkin. Masalan, artistlar tekstlardagi so'z va iboralarni esda qoldirishni hamisha

mashq qiladilar, shu sababli, ularda soʻz va iboralarni esda tutib qolish xotirasining koʻlami kengayadi. Hisob-kitob ishlarini yuritadigan xodimlarda sonlarni esda tutib qolish xotirasining koʻlami kengayadi. Oʻquvchilar juda koʻp yillar davomida oʻquv materiallarini esda qoldirib boradilar, shuning uchun ularning ham xotira koʻlami kengayib boradi. Xotira koʻlaminin kengayishi oʻz navbatida esda olib qolishni tezlatishga yordam beradi.

Vaqt oʻtkazib esga tushirish esda olib qolingani oradan bir qancha, baʼzan ancha koʻp vaqt oʻtkazib esga tushirishdirki, shu orada ongimizdan boshqa jarayonlar (fikr-tuygʻular, tasavvur va shu kabilar) ham oʻtgan boʻladi. Masalan, hayotimizda bundan bir necha yillar ilgari boʻlib oʻtgan voqealarni ana shu tariqa eslaymiz. Oʻquvchining sinfda darsdan berilgan savolga javob bera turib, bundan bir necha kun yoki bir necha soat ilgari oʻrganib-bilib olganlarini xotirlashi ham shu jumladandir.

Xotira faoliyatining asosiy xizmati vaqt oʻtkazib esga tushirishdadir. Xotiraning qiymati ham shundaki, biz xotira tufayli esda qolgan materialni maʼlum muddatdan keyin ham eslash imkoniyatiga ega boʻlamiz va binobarin, tajriba toʻplay olamiz hamda hosil boʻlgan tajribani esimizda uzoq vaqtgacha saqlab tura va undan foydalana olamiz. Xotiraning shu xususiyati tufayli biz bilim va malakalar hosil qilamiz va bu bilim hamda malakalardan zarur boʻlgan holda bemalol foydalana olamiz.

IXTIYORSIZ VA IXTIYORIY ESGA TUSHIRISH.

Esga tushirish ixtiyorsiz va ixtiyoriy boʻladi.

Ixtiyorsiz esga tushirish oʻz oldiga maʼlum bir maqsad qoʻymasdan, esga tushirish uchun material tanlamasdan va zoʻr bermasdan esga tushirishdir. Biron narsani beixtiyor eslaganda oʻz-oʻzidan esga tushib qoladi. Ammo haqiqatda oʻzidan sababsiz hech narsa vujudga kelmaydi, albatta. Beixtiyor esga tushirish ham hamisha bironta sabab bilan boʻladi. Bironta narsaning idrok qilinishi, bironta tasavvur yoki fikrning tugʻilishi beixtiyor eslashga sabab boʻlishi mumkin. Masalan, «maktab» degan soʻzni eshitgan yoki oʻqiganda bizning koʻz oʻngimizda maktabning ichki koʻrinishi, oʻquvchilar, oʻqituvchilar va shu kabilar beixtiyor gavdalanadi, shular toʻgʻrisida tasavvur tugʻiladi. Paydo boʻlgan bir tasavvur yoki fikr boshqa bir tasavvur yoki fikrni uygʻotmogʻi, bu fikr va tasavvurlar oʻz navbatida yana boshqa fikr va tasavvurlarni tugʻdirmogʻi mumkin va hokazo.

Tasavvur va fikrlarning ana shu tariqa beixtiyor tugʻilib turishi tartibsiz sodir boʻlmaydi, balki maʼlum bir tartib asosida sodir boʻladi. Bu tartib esga olinib qolishda hosil boʻladigan assotsiatsiyalar bilan belgilanadi. Shu sababli, beixtiyor esga tushirish yondashlik, oʻxshashlik, qarama-qarshilik assotsiatsiyalari asosida boʻlishi mumkin.

Yondashlik assotsiatsiyasi. Bu assotsiatsiya asosida avvalo tasavvurlar tugʻiladi. Ilgari ayni bir vaqtda yoki ketma-ket idrok qilingan va esga olib qolingani narsalardan biri keyinchalik tasavvur qilinsa, bu tasavvur ikkinchi narsa haqidagi tasavurning tugʻilishiga sabab boʻladi. Masalan, biz ilgari A,

B, V, G, D degan harflarni ayni bir vaqtda yoki ketma-ket idrok qilib agar bu narsalar mustahkam esda qolgan bo'lsa, A ni ikkinchi marta ko'rganimizda, bizda beixtiyor B haqida, so'ngra V, G haqidagi tasavvurlar ham tug'iladi va hokazo. *Daraxt* degan so'zni eshitganimizda, bizda daraxtning tanasi, shoxlari, barglari, o'rmonzorlar haqida tasavvur paydo bo'ladi. Shuningdek, *parovoz* so'zini eshitar ekanmiz, vagon, temir yo'l, vokzal, gudok va shu kabilar. beixtiyor ko'z oldimizga keladi. Yod olingan bir she'r tarkibidagi so'zlar, uning mazmuniga e'tibor berilmagan holda ham, yodlashlik assotsiatsiyasi asosida bir-biri bilan ulanib, esga tushaveradi. Ongimizda mahkam o'rtnashib qolgan fikr va odatlanilgan ish-harakatlar ham shu assotsiatsiya yo'li bilan batartib takrorlanaveradi. O'tmishda ma'lum bir fikr va tasavvurlar bilan birlikda tug'ilgan tuyg'u-hislar ham keyinchalik ana shu fikr va tasavvurlar esimizga tushib qolsa, yondashlik assotsiatsiyasi tufayli u bilan birga boyagi tuyg'u-hislar ham ko'nglimizdan kechadi.

O'xshashlik assotsiatsiyasi umumiy (o'xshash) belgilari bo'lgan tasavvurlarning bir-birini tug'dirishidir. Bironta narsani idrok yoki tasavvur qilinganda, shunga o'xshagan boshqa bir narsa ham beixtiyor tasavvur qilinadi. Masalan, oshnamizning suratini ko'rar ekanmiz, uning obrazi ko'z oldimizda gavdalanadi. Samolotning ko'rinishi katta bir qush to'g'risida tasavvur paydo qilishi mumkin. Va, aksincha, uchayotgan qush samolotni eslatishi mumkin. Bir so'z o'ziga hamohang yoki qofiyadosh so'zni eslatishi mumkin.

O'xshashlik assotsiatsiyasi biror narsa yoki hodisaning obrazi yoki bu haqida tug'ilgan fikr boshqa bir shunga o'xshash narsani eslatganda voqye bo'ladi. Masalan, ko'p hollarda suhbatdoshlar boshdan kechirilgan, eshitgan, shohid bo'lgan va o'zlari xuddi o'xshash vaziyatlarda ishtirok qilgan turli voqealarni beixtiyor esga tushiradilar. Revolyutsion voqealarda, urushda, ovda va umuman, biror sarguzasht va shu kabilarda ishtirok qilganlari haqidagi hikoyalar o'xshatish asosida beixtiyor esga tushirish shu jumladandir. O'xshashlik assotsiatsiyasi poetik metaforalar yaratishda, masalan, to'lqinlar shovqinini olomon shov-shuviga, majnuntolni majnun kishi obraziga o'xshatish kabi hollarda katta rol o'ynaydi.

Qarama-qarshilik assotsiatsiyasi – bironta narsa yoki hodisalar to'g'risidagi tasavvur yoki fikrlar o'ziga qarama-qarshi fikr va tasavvurlarning tug'ilishiga sabab bo'lishidir. Masalan, *qish-yoz* haqida, *oq-qora*, *katta-kichik*, *yoshlik-qarilik* haqida tasavvur uyg'onishi mumkin va hokazo.

Maxsus o'tkazilgan tajriba va oddiy kuzatishlar ko'rsatganidek, beixtiyor eslash jarayonida eng ko'p o'rinni yondashlik assotsiatsiyasi ishg'ol qilar ekan. O'xshashlik va qarama-qarshilik assotsiatsiyalari esa kamroq uchrab turar ekan.

Shunday qilib, assotsiatsiyalar esga olib qolishning qonuniy shartidir, ayni zamon xotirada o'rtnashib qolgan materialni esga tushirish yo'llaridir ham.

Ixtiyorsiz va ixtiyoriy esga tushirish va idrok qilish jarayonida ayrim so'zlar, gaplar, fikr va ish-harakatlar o'rtasida yangi va murakkabroq assotsiatsiyalar sistemasi vujudga keladi. Sabab bilan natijaning bog'lanishlari, grammatik qoidalar bilan yozuv o'rtasidagi va arifmetik qoidalar bilan hisob amallari o'rtasida hosil bo'ladigan bog'lanishlar shu jumladandir. Assotsiatsiya jarayonlari har xil

tezlikda voqye bo'ladi. Assotsiatsiyaning tezligi ma'lum bir vaqt ichida yuz berib, ongimizda almashib turadigan fikr yoki tasavvurlar miqdori bilan belgilanadi. Assotsiatsiyalar tezligi alohida asbob-xronoskop bilan aniqlanadi va sekundning o'n yoki yuzdan bir hissasi bilan o'lchanadi.

Assotsiatsiyalarning tezlik darajasi bir talay sabablarga; nerv sistemasining holatiga, esga tushadigan narsaning ongimizda nechog'li mustahkam o'rnanib qolganligiga, kishining kayfiyati, tuyg'u-hislari va shu kabilarga bog'liq bo'ladi.

Ixtiyorsiz idrok qilish singari, ixtiyorsiz esga tushirish ham bizda doimo bo'lib turadigan prosesdir. Har bir idrokimiz tarkibiga o'tmishdagi tajriba va mavjud bilimlarimizning qandaydir bir elementi albatta kirgan bo'ladi. Xayol, tafakkur va nutq, jarayonlari faqat ixtiyorsiz esga tushadigan tasavvur va fikrlarimizga bog'langan holda voqye bo'ladi.

Ixtiyoriy esga tushirish – biron maqsad bilan esga olinishi kerak bo'lgan materialni tanlab, harakat qilib, maxsus esga tushirish demakdir. Bunda, asosan, assotsiatsiya yo'li bilan esga tushirilgan materialdan faqat maqsad uchun kerak bo'lgani maxsus tanlanadi. Tanlashning o'zi va esga tushirmoqchi bo'lgan narsani sistemaga solish esa tafakkur ishidir. Ixtiyoriy esga tushirish bilib, anglab esga tushirishdir. Biroq, u assotsiatsiyalar va ixtiyorsiz tug'iladigan momentlardan ayrilgan holda voqye bo'lmaydi. Masalan, tarixiy voqealarni, tarix sanalarini, tarixiy shaxslarning ismlarini, ma'lum joylarning nomlarini, har xil ta'riflarni, qoidalarni va shu kabilarni ixtiyoriy esga tushiriladi. O'quvchi darslarni ana shu tariqa esga tushiradi: Ixtiyoriy esga tushirishda ham, materialni esga olib qolish jarayonida hosil bo'lgan assotsiatsiyalar katta rol o'ynaydi. Ixtiyoriy esga tushirish, odatda, assotsiatsiya jarayonlariga va aktiv fikrlashga bog'liq holda yuz beradi.

Esga tushirishda ko'pincha qiynalib qolish hollari bo'ladi va esga tushirish jarayoni to'xtalib qolgandek bo'ladi. Biz ba'zan kerak bo'lib qolgan bir narsani, masalan, bir kishining ism-familiyasini, biror joyning nomini, grammatika yoki matematika ta'riflarini va hokazolarni esga tushirish uchun birmuncha kirishamiz. Bunday hollarda biz, odatda, har xil yordamchi usullardan foydalanamiz. Bir kishining esimizdan chiqazib qo'ygan familiyasini eslamoqchi bo'lib, bir qancha familiyalarni atayin aytib chiqamiz, har xil buyumlar nomini tilga olamiz, alfavitning ayrim harflarini aytib qaraymiz, shu kishi bilan oxirgi marta qachon, qayerda ko'rishganligimizni xotirlashga harakat qilamiz. Eslab topish uchun maxsus usullardan foydalanishning yaqqol misoli A.P.Chexovning «Yilqibop familiya» nomli hikoyasida ko'rish mumkin.

Shu singari qiynalish eslashdagina emas, balki tanish jarayonida ham uchrab turadi. Ana shunday qiynalib arang eslashni xotiraga keltirish deyiladi.

Kuzatishlardan ma'lum bo'lganidek, ixtiyorsiz esda qolgan kitob teksti, ixtiyoriy esga olib qolingandagiday to'liq va aniq esga tushmaydi. Bu faqat keyinchalik esga tushirish maqsadini ko'zlamay ixtiyorsiz esda qoldirish xususiyatlari bilangina emas, balki ixtiyorsiz esda olib qolingan narsani keyin esga tushirishning o'ziga xos xususiyatlari bilan ham izohlanadi,

ESDA SAQLASH VA UNUTISH

Idrok qilingan narsalar miyamizda o‘rnashib qolishi, esimizda turishi tufayli turli usulda esimizga tushishi mumkin.

Esda saqlash deyilganda, ilgari tug‘ilgan taassurot, fikr, tuyg‘u-his va ish-harakatlarning jonlanib, takrorlanib turishga moyillik paydo qilishi va mustahkamlanishini tushunamiz. Ana shunday moyillikning hosil bo‘lishi va mustahkamlanib qolishiga sabab nerv sistemasining plastiklik deb ataluvchi alohida xususiyatga ega bo‘lishidir. Shuning uchun ham nerv sistemasi ilgari bo‘lib o‘tgan taassurotlarni takrorlashga (tiklashga) tayyor turadi.

I.P.Pavlov, mustahkam qaror topgan yangi nerv bog‘lanishlari uzoq vaqtgacha saqlanib qoladi, deb takror-takror o‘qtirib o‘tgan edi.

Esda tutish haqida gapirar ekanmiz, xotirada qolgan material qay darajada va qachongacha unutilmasdan esda saqlanib tura oladi, degan savol tug‘iladi.

Materialning qanday va qancha vaqt esda saqlanib turishini biz materialni qay darajada eslay olishimizga qarab bila olamiz, xolos. Esda tushish haqida gapirilganda, ko‘pincha, esda tushirishning faqat bir xilini, ya’ni ixtiyoriy esda tushirishni ko‘zda tutiladi. Ammo ixtiyoriy esda tushirish eng ko‘p kuch sarf qilishni talab etadigan proses bo‘lganligidan va, shu bilan birga, bizga xuddi shu paytda kerak bo‘lib qolgan material, odatda, darrov esda tushavermaganligidan, shunday bir fikr: esda olib qolingani materialning bir qismi (ba’zan ko‘pi) go‘yo tamomila unutiladi, degan fikr tug‘iladi.

Shu sababli, ***unutish hodisasini ilgarilari esga olib qolingani narsalarning ongimizdan tamomila yo‘qolishi, ya’ni uni esda tutishga batamom qarama-qarshi proses deb tushuniladi.*** Ammo bunday deb tushunish uncha asosli emas.

Shuni esda tutish kerakki, esda tushirish faqat xotiraga keltirish usuli bilangina emas, balki tanish vositasi bilan ham voqye bo‘ladigan prosesdir. Biz ilgarilari esda qoldirgan har bir narsani keyinchalik qay darajada bo‘lmasin tanib olamiz. Bundan tashqari, har bir idrokda tanib olish elementi bor. Demak, xotiramizda ixtiyoriy esda tushiriladigan narsadan ko‘ra xayolda ko‘p narsa saqlanib turar ekan.

So‘ngra, biz o‘qib olgan material, biz uni esga olib qolgan vaqtda mazmunan va shaklan qanday bo‘lgan bo‘lsa, albatta aynan shunday saqlanib turavermaydi. Lekin bir qancha narsalar, masalan, odatlanilgan ish-harakat, ko‘paytirish jadvali, matematika va grammatikaga oid har xil ta’riflar, she’rlar, telefon nomerlari va shu kabilar esimizda mazmunan va shaklan o‘zgarmasdan aynan saqlanib turishi mumkin. Ammo ko‘p narsa esimizda aynan saqlanib qolmaydi, biz ba’zan esa esda aynan saqlab qolish kamdan kam uchraydi deb uylaymiz.

Ammo esda qolgan hamma materialni to‘la-to‘kis va aynan esda tushirish mumkin emasligidan, shu material esimizda saqlanib qolmaydi, degan xulosa chiqarib bo‘lmaydi. Esda qoldirilayotgan material, uni yodga olib qolish va esda saqlanib turish jarayonida qaytadan tuziladi, rekonstruksiya qilinadi. Rekonstruksiya, ko‘pincha xotira mahsuli to‘g‘risida fikrimizning aktiv ishlashi

natijasida voqye bo'ladi. Xotirada qolgan material kishining ongida mustaqil «ishlanib chiqilgandan» keyin shaxsning o'z xazinasi bo'lib qolgandagina xotira qiymatli sifatga ega bo'ladi.

Shunday qilib, xotira faoliyatini keng ma'noda tushunish lozim, chunki xotira materialni mexanik ravishda esda qoldirish va uni aynan esga tushirish qobiliyati bilan cheklanib qolmaydi. Bizning xotiramizda biz aynan esga tushira oladiganlarimizdan va esga tushirish kerak bo'lib qoladiganlardan ko'ra juda ko'p narsa saqlanib turadi deb o'ylashga haqqimiz bor.

Psixologiyada hatto shunday bir fikr tug'ilganki, bu fikrga ko'ra, kishi idrok qilgan va esga olib qolgan hamma narsa xotirada saqlanib qoladi-yu, ammo kerak bo'lib qolgan bir paytda hamma narsa esga tushavermaydi: faqat esga tushishi uchun qulay sharoit mavjud bo'lgan narsagina esga tushadi. Qulay sharoit deb shunday sharoit hisoblanadiki, bunda bir narsani esga tushirish zaruriyati tug'iladi, nerv sistemasi sog' va tetik holda bo'ladi, esga tushiriladigan materialning ayrim qismlari o'rtasida mazmunan mahkam bog'lanish, shuningdek, esga tushiriladigan material bilan shu paytda kishi ongining mazmuni o'rtasida bog'lanish mavjud bo'ladi.

Bunday sharoit bo'lmagan taqdirda, zarur materialni ixtiyoriy eslash jarayoni qiyinlashadi. Ko'p hollarda biz hatto maxsus yordamchi usullardan foydalansak ham zarur bo'lib qolgan materialni esga tushirishga ojizlik qilib qolamiz.

Shunday qilib, unutish deb, esga tushirishda ana shu tariqa qiynalib qolishni, shuningdek, zarur bo'lgan narsani shu onda esga tushira olmaslikni tushunamiz. Unutilgan deb esda saqlanib qolmagan narsani emas, balki shu paytda esga tushira olmagan, esga tushirish uchun qulay sharoit mavjud bo'lmagan narsani aytamiz. Shuning uchun, unutish – esda saqlashning aksi bo'lgan proses bo'lmay, balki esga tushirishning aksi bo'lgan prosessdir. Unutishning nerv-fiziologik asosi muvaqqat bog'lanishlarning tormozlanishidir.

Unutish darajasi har xil bo'ladi. Materialni tamom yoki qisman unutish mumkin, ya'ni material butunlay esdan chiqib ketadi yoki uning faqat bir qismi unutiladi.

Material tez orada yoki birmuncha vaqtdan keyin unutilishi mumkin. Ancha vaqtgacha unutilib turishi mumkin, ya'ni bir narsani ancha vaqtgacha xotiraga keltira olmay turishimiz mumkin. Odatda, unutish vaqtincha bo'ladi, biz shu paytda zarur bo'lgan bir narsani darrov eslay olmaymiz, ammo bir necha vaqtdan keyin u esimizga tushadi. Bu hodisaning sababi shuki, uzoq vaqt bir ish bilan mashg'ul bo'lganda miya po'stining tegishli nerv hujayralarida charchash yuz beradi va charchash haddan oshishi natijasida nerv hujayralarida extiyot yuzasidan saqlovchi tormozlanish paydo bo'ladi va vaqtincha esdan chiqarish ro'y beradi. Bir necha vaqt o'tgandan keyin charchash tugaydi, dam olgan nerv hujayralari normal ishlay boshlaydi va vaqtincha unutilgan narsa esga tushishi mumkin bo'ladi.

Unutish asta-sekin va bir tekisda voqye bo'ladigan proses emas. Maxsus qilingan tajribalar ham buni isbot qiladi. Psixolog Ebbingauz ma'nosiz

bo'g'inlarni yod olish va so'ngra esga tushirish yo'li bilan maxsus tajriba qilib, unutish jarayonlarini tekshirgan. Tekshirish natijalari mana bunday bo'lgan:

Keyin	1 soat	3 soat	9 soat	24 soat	48 soat	144 soat	744 soat
Esga tushirish							
% hisobi bilan	59	44	36	34	28	25	21

Ebbingauzcha unutish jarayoni quyidagicha grafik vositasi bilan tasvirlanadi.

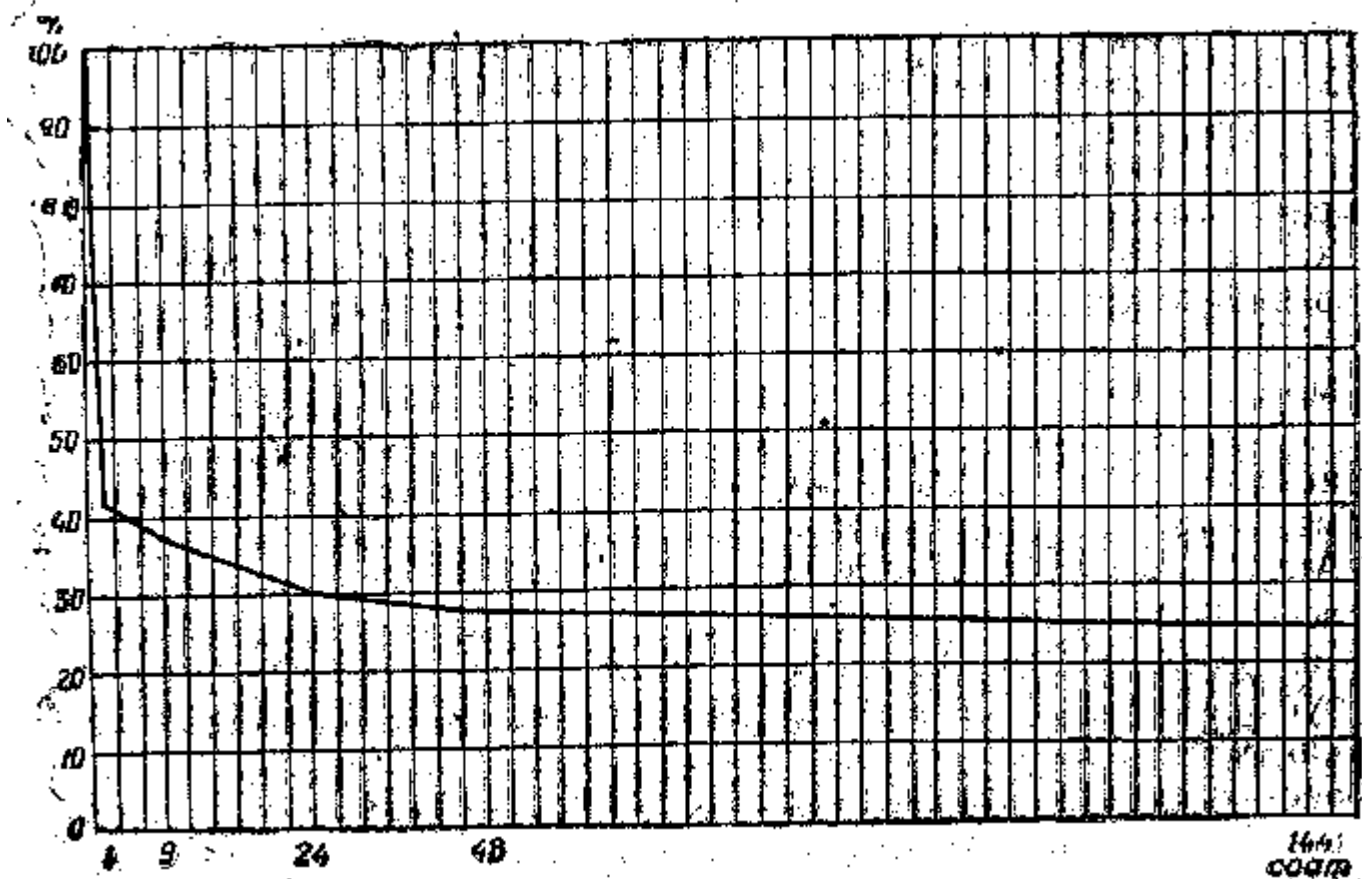
Egri chiziq, ko'rsatganidek, material esda qoldirilgandan keyin bir-ikki soat ichida esga tushirilsa, uning eng ko'p qismi unutilar ekan. (38-rasm. Ebbingauzcha unutishning egri chizig'i 194-bet).

Bir necha vaqt o'tishi bilan materialni unutish ham sekinlashib boradi. Lekin bu ahvol faqat ma'nosiz materialni mexanik ravishda yod olinganda yuz beradi.

Ma'noli materialni o'qib-o'rganib olinganda unutish boshqacha bo'ladi; durust, bunda ham materialni esda qoldirilgandan keyingi bir-ikki soat ichida esga tushirilsa, uning ko'p qismi unutiladi. Bir necha vaqt o'tgach, shu material yaxshi esga to'sha boshlaydi, ammo orada hiyla ko'p vaqt o'tgan bo'lsa, u yana unutila boshlaydi.

Shu singari hollarni biz o'quvchilarda ko'p ko'ramiz. O'quvchi hozirgina o'qib-o'rganib olgan materialni shu zahotiyoy ko'pincha aytib bera olmaydi, ko'p qismini esidan chiqarib qo'yganligi ma'lum bo'ladi, ammo bir necha vaqtdan keyin esa, uni takrorlamasa ham esiga tushirib, aytib bera oladi. Shuning uchun ham o'quvchilarni berilgan vazifani xuddi dars yoki imtihon oldidan tayyorlab kelmay balki ilgariroq tayyorlashga odatlantirish kerak.

Materialni o'qib-o'rganib olinganidan keyin uni yaxshi xotirlay



olmaslik, ammo orada bir necha vaqt o'tgandan keyin uni to'la xotirlay olishlikning sababi materialni o'qib-o'rganib olish jarayonida ro'y beradigan charchashlikda bo'lsa kerak. I.P.Pavlov shuni aniqlaganki, shartli refleks vujudga keltirishda erishiladigan differensirovka (qo'zg'ovchini ajrata olish) darajasi tajriba ketidanoq, bevosita bilinmay, balki keyinroq bilinar ekan. Pavlov bu hodisaning sababini mana bunday tushuntiradi keyinroq bir vazifani hal qilganda miya po'stining tegishli markazlaridagi nerv hujayralarida charchash yuz beradi va bu charchash erishilgan differensirovkani qoplaydi. Bir necha vaqt o'tgandan keyin charchash tugaydi va nerv sistemasi endi qo'zg'ovchilarni yaxshiroq, differensirovka qila boshlaydi.

Biror materialning unutilishiga uning ketidan esga olib qolgan material ta'sir etadi. Kuzatishlardan ma'lumki, hozirgina yod olingan materialni esga tushirishga, uning ketidan esga olingan biror material to'sqinlik qilar ekan. Bu hodisa retroaktiv (teskari amal qiluvchi) tormozlanish deb ataladi.

Biror materialni o'rganib esda qoldirgandan keyin unga o'xshagan boshqa material yod olinsa, retroaktiv tormozlanishning salbiy ta'siri ayniqsa ravshan seziladi.

Ammo shunday hollar ham bo'ladi: oldin yod olingan material undan keyingisini esda olib qolishga salbiy ta'sir qiladi. Buni proaktiv tormozlanish hodisasi deyiladi. Retroaktiv va proaktiv tormozlanish hodisalari maxsus o'tkazilgan tajribalar yo'li bilan professor A.A.Smirnov tomonidan tekshirilgan.

Xotirada qolgan materialni esdan chiqib ketish darajasi yana shu materialdan keyin anglab olingan materialning mazmuni qanchalik boy va

yangi bo'lishiga ham bog'liqdir. Agar ilgari esga olib qolingani material bilan undan keyin esga olib qolingani material o'rtasida chuqur bog'lanish hosil bo'lsa, ilgari esga olib qolingani material osonroq esga tushadi va tez orada esdan chiqib ketmaydi, bora-bora esdan chiqadi. Masalan, ma'lum biron soatga doir bilimlarni sistemali suratda va ma'nosiga tushunib anglab olgan kishi, odatda, shu bilimlarni qisman esdan chiqazadi va oradan ancha vaqt o'tgach unutadi. Kishi biron sohaga doir qancha ko'p bilim olsa, bu bilimlar shuncha puxta bo'ladi hamda juda oz qismi unutiladi, umuman esa bora-bora unutiladi.

Materialning tez esdan chiqish-chiqmasligi yana bu materialning amalda tatbiq qilinish-qilinmasligiga ham bog'liqdir. O'qib-bilib olingani narsa amalda ishlatilsa, binobarin, takrorlab turilsa, tez unutilmaydi yoki hech ham esdan chiqmaydi. Biz ona tilimizni unutmaymiz, chunki doimo shu tilda so'zlashamiz. Shuningdek, kasbimizga aloqasi bo'lgani bilim, ko'nikma va malakalar ham unutilmaydi, chunki biz ulardan hamisha foydalanib turamiz va aksincha, egallab olingani bilim va malakalarni turmush tajribamizda ishlatmay qo'ysak, bu bilim va malakalarni tez esdan chiqazib qo'yamiz. Agar o'z ona tilimizda uzoq, vaqt gapirmay yursak yoki o'z kasbimizni tashlab qo'ysak, hatto ona tilimizdagi so'zlarni va kasbga bog'liq bo'lgani bilim va malakalarni ham unuta boshlaymiz.

Esda qolgan materialning esdan tez chiqish-chiqmasligi yana shu materialga bo'lgani qiziqishning na qadar barqaror bo'lishiga ham bog'liqdir. Qiziqish-havas tug'diradigan narsa ustida kishi o'z diqqatini aktiv to'playdi, bu narsa haqida ko'proq o'ylaydi, uni ko'proq eslaydi. Shu sababli, ma'lum bir narsaga qiziqish-havas hanuz saqlanib tursa, bu narsa unutilmaydi, yoki uzoq, vaqt o'tgach unutiladi, agar havas yo'qolsa, material tez unutiladi. Masalan, bir odam ancha vaqt tarix bilan qiziqib yurib, bu sohada ma'lum bilimga ega bo'lsa, keyin bu bilimlar darrov unutilmay, bora-bora unutiladi.

Biz uchun o'z dolzarb ahamiyatini va qimmatini yo'qotgan narsa tezroq, esdan chiqadi. Bu xil unutishlarning nerv-fiziologik asosi ichki (yoki shartli) tormozlanishdan, ya'ni amaliy ahamiyati bo'lgani qo'zg'ovchilar bilan mustahkamlanib turmagan muvaqqat bog'lanishlarning yo'qolishi (so'nishi)dan iboratdir.

Esdan chiqarib qo'yish-qo'yimaslik hiyla darajada nerv sistemasining ahvoliga bog'liq bo'ladi. Charchash yoki kasaldan keyin nerv sistemasining bo'shashishi natijasida ba'zan unutish juda ham kuchayadi.

Shunday hollar ham bo'lganki, mashhur kishilar o'zlari yozgan asarlarni qarilikda yoki kasaldan keyin taniy olmaganlar: masalan, mashhur tabiatshunos Linney qarilikda o'z asarlarini o'zi katta zavq bilan o'qir ekan, havasi kelib «juda ham yaxshi yozilgan asar ekan! Qani endi men ham shunday asar yozsam» degan. XIX asr ingliz yozuvchilaridan Valhter Skott o'zining «Ayvengo» nomli mashhur asarini kasal holida yozgan va bu roman avtori kasal yotgan vaqtda nashr qilingani ekan. Valhter Skott kasaldan turganida o'z asarini o'qib, uni qachon va qanday yozganini eslay olmagan.

Qattiq charchagan yoki ba'zi bir kasalliklarga yo'liqqan, yo bo'lmasa qattiq hayajon oqibatida psixikasiga zarar yetgan odamlarda retrograd amneziya deb atalgan xotiraga oid shunday bir hodisa ro'y beradi: birinchi navbatda eng keyingi vaqtda esda qolgan narsalar unutila boshlaydi, ancha vaqtlar ilgari esda qolgan narsalar esa keyin esdan chiqadi. Kasaldan sog'ayganlarida xotira unutish jarayoniga teskari tartibda tiklanib boradi.

Ana shunday amneziyaga misol keltiraylik. Jang vaqtida snaryad parchasi komandir J.chakkasiga kelib tegib, uni yarador qilgan. oqibatda bu jangchida amneziya paydo bo'lgan. Komandir J. maktabda, so'ngra harbiy o'quv yurtida o'rganib bilib olgan hamma narsalarini esidan chiqarib qo'ygan; o'qishni, yozishni, gapirishni, hattoki o'z ismi va familiyasini ham butunlay unutib qo'ygan. Kasalidan tuzala borib, sekin-sekin gapira boshlagan, ammo anchagacha uning so'z boyligi juda kam bo'lib, kishilarning ism va familiyalarini eslay olmagan. J - o'z ota-onasi va singillarining ismlarini anchagacha xotirlay olmagan. Nutq, bilan birga sekin-asta o'qish va yozishni ham esiga tushirgan. Bir necha vaqtdan keyin J batamom sog'ayib, yana frontga ketgan.

Biz esimizda olib qolgan narsalar, vaqt o'tishi bilan, ma'lum darajada unutilib boradi. Shu sababli, unutishning oldini olish, unutishga qarshi kurashish, ayniqsa o'qish jarayonida bunga qarshi choralar ko'rib borish kerak. Buning uchun, o'rganib-bilib olgan materialni vaqti-vaqti bilan takrorlab turish lozim. Esda qoldiriladigan materialni undan keyin olingan bilim bilan, hosil qilingan bilimni amaliyot bilan bog'lab borish kerak. Har bir kishi nimaiki zarur va qiymatga ega bo'lsa, shuni o'qib-o'rganib olishga o'zida barqaror va xilma-xil qiziqish, havas o'stirib bormog'i lozim.

Maktab ta'limining amaliy hayot bilan bog'lab olib borilishi bilim va ko'nikmalarni puxta o'zlashtirishning muhim sharti va shuningdek, unutishga qarshi kurashish vositasi bo'lmog'i kerak

XOTIRADAGI INDIVIDUAL FARQLAR (XOTIRA TIPLARI)

Har kimning o'ziga xos xotira xususiyatlari bor. Har kimning xotirasidagi farq xotiraning kuchida ifodalanadi, ma'lumki, xotirasi kuchli va xotirasi zaif odamlar bor.

A.S.Pushkinning zamondoshlaridan biri: «Bir sahifa she'rni yodakasiga aytib berish uchun Pushkinga bu she'rni bir-ikki marta o'qib chiqish kifoya qilardi» deb gapirganligi ma'lum. Kompozitor Mosart bir-ikki marta eshitgan murakkab muzika asarini esida qoldira olganligi va keyinchalik shu asarni notaga yodaki aynan ko'chira olganligi ma'lum.

Kompozitor Balakirevning ham xotirasi nihoyatda kuchli bo'lgan. Bir kuni u Chaykovskiydan simfoniya asarlaridan birini chalib berishni iltimos qilganda, Chaykovskiy o'zining shu simfoniyasini eslay olmagach, Balakirev Chaykovskiyning bu simfoniyasini konsertda bir marta eshitgan bo'lsa ham, fortepianoda bexato, aynan chalib bergan.

Xotiraning sifati (kuchi) ga ko'pincha faqat esga olib qolish tezligiga qarab baho beradilar. Bunday fikr ayniqsa maktab o'quvchilariga nisbatan ko'p tarqalgandir. O'quvchi tez yod olar ekan, demak, uning xotirasi kuchli

va aksincha, sekin esga olib qolar ekan – xotirasi bo‘sh. Ammo bunday qarash noto‘g‘ri. Faqat esga olib qolish tezligiga qarab, xotiraning kuchli-kuchsizligiga baho berish yaramaydi.

Xotiraning kuchli-kuchsiz bo‘lishini biz ham esda qoldirish va ham esdan chiqarib ham ishning tezlik darajasiga qarab bilamiz. Tez esga olib, sekin, bora-bora unutish kuchli xotiraning xarakterli xususiyati bo‘lsa, sekin esga olib qolish va tez esdan chiqarib qo‘yish kuchsiz xotira belgilaridandir. Ana shu xotira sifatlarining nerv-fiziologik asosi muvaqqat nerv bog‘lanishlarining hosil bo‘lishiga va ularning qanday ishlab turishiga xos xususiyatlaridan iborat.

Esga olib qolish tezligi va esdan chiqarib qo‘yish tezligiga qarab, har kimning xotirasidagi eng asosiy individual farqni aniqlab olish mumkin. Bu farqlar quyidagilardan iborat.

Esda qoldirish	Unutish
1-tip. Tez	Sekin
2-tip. Sekin	Sekin
3-tip. Tez	Tez
4-tip. Sekin	Tez

Xotiraning ana shu xillarini o‘quvchilarda ham ko‘rish mumkin. Ba’zi o‘quvchilar birinchi tipga kiradilar, bunday o‘quvchilarning xotirasi kuchli, ayniqsa samarali bo‘ladi; ular materialni, darsni tez bilib oladilar, buning uchun ularga materialni bir marta eshitish yoki bir karra o‘qib chiqish kifoya, shu bilan birga, material bora-bora esdan chiqadi va materialni bu o‘quvchilar to‘la-to‘kis hamda yanglishmasdan, raso esga tushiradilar. Bu tipdagi o‘quvchilarning xotirasi yaqqol sezilib turadi.

Xotirasi ikkinchi tipdagi o‘quvchilar materialni sekinroq, bilib oladilar, lekin uzoq esdan chiqarmaydilar. Ular materialni o‘rganib olish uchun ko‘proq kuch sarf qilib, uni maxsus usullar yordami bilan takrorlaydilar, qayta-qayta o‘qiydilar, eshitadilar, yozib oladilar, sxemasini chizadilar va hokazo; materialni puxta bilib oladilar va shu sababli, uni tez esdan chiqarmaydilar. Xotiraning natijali bo‘lishi jihatidan ular birinchi tipdagi o‘quvchilardan qolishmaydilar.

Uchinchi tip - tez bilib olish va tez unutish xususiyati bilan ajraladi. Bu tipga kirgan o‘quvchilar-materialni bir ko‘rish – eshitish, o‘qituvchining og‘zidan chiqishi bilanoq ilib olganday darrov bilib oladilar va keyindan uni to‘la-to‘kis aytib bera oladilar. Ammo bu tariqa bilib olish va esga tushirish uzoqqa bormaydi. Bir necha vaqt (odatda, ikki yoki uch kun) o‘tgandan keyin materialni unutib qo‘yadilar: juda qiynalib, yarim yorti esga tushiradilar. Shunday qilib ular tez bilib olsalar ham, natijasizdir, chunki ular materialni tez unutadilar. Bunday o‘quvchilarga materialni tez-tez takrorlab turishni maslahat berish, individual topshiriqlar berib, ularni tez-tez tekshirib turish lozim.

To'rtinchi tip xotiraning zaif tipidir. Bu tipdagi o'quvchilar materialni juda sekinlik bilan bilib oladilar va tez unutadilar. Bu o'quvchilar materialni o'rganib olish uchun ko'p kuch, vaqt sarf qiladilar, lekin ularning mehnati kam natija beradi, ular materialni yarim-yorti va chala esga tushiradilar hamda uni tez esdan chiqarib qo'yadilar. Xotiraning bu tipi o'z vaqtida bironta sabab bilan maktabga qatnamagan va o'qishdan orqada qolib ketgan bolalarda uchraydi. Ulardagi xotiraning zaif bo'lishiga bironta nerv-miya kasalining asari ta'sir qilgan bo'lishi ham mumkin. Bunday o'quvchilar anchagacha individual yordamga muhtoj bo'ladilar. Ularga darslarni qanday o'qish to'g'risida tegishli maslahat va alohida topshiriqlar berish lozim. Ularni faqat nazorat qilib qo'yaqolmay, balki ularga materialni o'rganib olishda bir necha vaqt davomida bevosita yordam ham berib turish kerak. Tajriba ko'rsatganidek, to'g'ri tarbiya natijasida, bir necha vaqt o'tgandan keyin, bunday o'quvchilarning xotirasi tuzaladi va ular ham ikkinchi tipdagi o'quvchilardan qolishmay, materialni mustaqil o'rganishga qobil bo'lib qoladilar. Ammo bunday hol kasallik oqibatida ro'y bergan bo'lsa, tegishli davolash choralarini ko'rish zarur bo'ladi.

Xotiraning naqadar kuchli bo'lishi xotira mazmuniga qarab bilinadi. Xotira mazmunsiz bo'la olmaydi. Biz hamisha muayyan bir narsani esda qoldiramiz, muayyan bir narsani xotirlaymiz va muayyan bir narsani unutib qo'yamiz.

Xotira ilmning hamma sohalarida barobar kuchli bo'lavermaydi. Bir xil odamlar adabiyotga doir materialni, bir xil odamlar matematikaga oid materialni va hokazoni yaxshiroq esga olib qoladilar. Bu xususiyatni o'quvchilarda ham ko'rish mumkin. Xotiraning shu xususiyati ko'p darajada o'quvchilarning ishga munosabati, o'quv fanlaridan ba'zilariga qiziqishi va ko'proq e'tibor berishi bilan belgilanadi. Shuning uchun ham o'quvchilarning xotirasini o'stirish va boyitish maqsadida ularda maktabda o'tiladigan har bir fanga qiziqish-havas uyg'otish lozim. Faqat bir xil mashg'ulotga bir xil fanga qiziqish xotiraning bir tomonlama o'sishiga sabab bo'ladi.

Esga olib qolinadigan material qaysi bir analizator vositasi bilan idrok qilinishiga qarab ham xotira xillari bir-biridan farq qiladi. Ba'zi kishilar har narsani ko'rib idrok qilsalar, masalan, o'z kuchlari bilan o'qisalar tezroq va puxtarroq esda qoldiradilar. Bu yo'l ular uchun eng qulay va natijali yo'ldir. Boshqa birovlar eshitib idrok qilsalar, masalan, materialni o'zlari emas, balki boshqa birovning o'qiganini, so'zlab berganini eshitib tursalar, yaxshiroq o'qib oladilar. Ba'zi kishilar esa materialni yozib olish, rasmini chizish, mehnat harakatlari vositasi bilan tezroq va puxtarroq esga olib qoladilar.

Ana shu xususiyatlarga qarab, xotirani ko'rish, eshitish, harakat (motor) tiplariga ajratiladi. Lekin xotiraning ana shunday sof tiplari kam uchraydi. Ko'p kishilarning xotirasi aralash tipdagi ya'ni ko'rish-harakat (bunisi eng ko'p uchraydi), harakat-eshitish yoki ko'rish eshitish tipdagi xotiradir. Shunga muvofiq ko'rish, eshitish yoki muskul harakat tasavvurlari ham bir-biridan farq qilinib, ba'zi kishilarda shu xil tasavvurlardan biri ustunlik qiladi. Xotiraning yana neytral (befarq) tipi ham ajratiladi. Xotirasi shu tipda bo'lgan

odam farq qilmasdan ko'rish orqali ham, eshitish orqali va muskul harakati orqali ham idrok qilingan narsalarni bemalol esida qoldiraveradi.

Xotiraning ana shu individual xususiyatlari tug'ma va o'zgarmaydigan, barqaror qattiq o'rnashib qolgan narsa emas. Bu xususiyatlar ham turmush tajribasida va ta'lim-tarbiya jarayonida vujudga keladi. Ta'lim-tarbiya ishining vazifalaridan biri o'quvchilarda xotiraning hamma xillarini ya'ni ko'rish, eshitish, harakat tiplarini ham baravar o'stirishdan iborat bo'lmog'i kerakki, natijada o'quvchilar o'zlari o'qigan, eshitgan, yozib olgan, rasmini chizgan narsalarini tez va puxta o'qib olishga qobil bo'lsinlar.

Lekin aytilganlardan, hamma o'quvchilarda neytral xotirani paydo qilish mumkin degan xulosa chiqarish yaramaydi, chunki xotira xususiyatlari faqat o'quv-tarbiya jarayonida tarkib topib qolmay, balki maktabdan tashqi amaliy jarayonida ham tarkib topadi, Shu sababli, o'quvchilarda hosil bo'lgan xotira xususiyatlarini ularning xotirasini o'stirish ishida nazarga olish talab qilinadi.

Xotiraga oid individual xususiyatlarning vujudga kelishiga odamning kasb-kori ham ancha ta'sir ko'rsatadi. Chunonchi, rassomlarda ko'rish xotirasi muzikantlarda eshitish xotirasi va hokazo ko'proq taraqqiy qilgan bo'ladi.

XOTIRANING AHAMIYATI

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, bilimini boyitadi va saviyasini kengaytiradi.

Xotira boshqa psixik jarayonlarning faoliyati va taraqqiysi uchun katta ahamiyatga egadir. Idrok to'g'risidagi bobda biz, xotira idrokimizni boyitadi deb ko'rsatib o'tgan edik. Xotira mahsuli bo'lgan tasavvur shuningdek, fikr bilim va bizning tajribalarimiz xotiramizda mustahkam o'rnashib qolsa, bu bilan xayol, tafakkur, nutq, iroda va his faoliyati va taraqqiysi uchun sharoit ta'minlangan bo'ladi.

Odamning tasavvurlari boyligi va xotirasida mustahkam o'rnashib 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.

Xotira inson faoliyatining hamma xillarida ancha muhim rol o'ynaydi. Hatto yosh bolalar ham agar ularda ba'zi bir bilim, ko'nikma va malakalar bo'lsagina o'ynay oladilar, bo'lmasa o'ynay olmaydilar. har qanday mehnat hoh jismoniy, hoh aqliy mehnat zarur bilim, malaka va ko'nikmalar mavjud bo'lganidagina amalga oshmog'i mumkin. Xotiraning ahamiyati ta'lim ishlarida ayniqsa yaqqol ko'rinadi. Maktabdagi ta'lim ishlarining eng birinchi va asosiy vazifasi o'quvchilarni fanlar asosi bilimi bilan qurollantirish, boyitishdir. Xotirada mukammal bilmay turib fan asoslarini o'qib olish

mumkin emas. Maktablarda ta'lim ishlari shunday yo'lga qo'yilmog'i kerakki, o'quvchilarga o'qitilayotgan material ularning xotirasida mustahkam saqlanib qoladigan bo'lsin. Shu sababdan, o'qituvchi ta'lim prosessida o'z o'quvchilarini o'rganib, har bir o'quvchisini yaxshi bilishi, jumladan, har bir o'quvchisining xotirasi qanday ekanligini, bu xotiraning qanday o'sib borayotganligini, xotiraning o'sishiga nimalar sabab bo'layotganini va o'quvchilarning xotirasini maktab ta'limi kishilari jarayonida qanday yo'l va vositalar bilan o'stirish kerakligini bilmog'i lozim.

XOTIRANING O'SISHI

Xotira bola hayotining birinchi kunlaridanoq o'sa boshlaydi. Xotira nerv sistemasining o'sishi bilan birga, tarbiya va turli faoliyat (o'yin, o'qish, mehnat) hamda nutq vositasi bilan aloqa qilish jarayonida o'sib, takomillashib boradi.

Xotira ta'liming asosiy shartidir, shu bilan birga, xotiraning o'zi ham, asosan ta'lim-tarbiya jarayonida o'sib boradi.

Xotira o'sishining nerv-fiziologik asosi miya po'stida shartli reflektor nerv bog'lanishlarining asta-sekin ko'payib va murakkablashib borishidir. Birinchi shartli reflekslar tahminan ikki xaftalik chaqaloqda ovqatlanishga bog'liq bo'lgan qo'zg'ovchilar asosida hosil bo'ladi. Besh oylik chaqaloqda shartli reflektor bog'lanishlar endi hamma analizatorlarning ishtirokida hosil bo'la boshlaydi va bu bilan xotira jarayonlarining paydo bo'lishiga imkoniyat tug'dirilgan bo'ladi.

Bolada xotiraning dastlabki alomatlari yonidagi yaqin kishilar va buyumlarni tanishida ko'rinadi. Juda ko'p turli tuman va bir biri bilan bog'langan shartli reflekslarning tobora ko'payib borishi tufayli bolaning tashqi qo'zg'ovchilarga javoban reaksiyalari murakkablashadi va qo'zg'ovchi ta'sirida shartli refleks tamoyili bo'yicha qo'zg'aladigan, ilgari hosil bo'lgan bog'lanishlarni o'z ichiga ola boshlaydi.

Shu sababli ma'lum qo'zg'ovchi (narsa) ni idrok qilganda «tanib olish» hissi mavjud bo'ladi. Bu hol bolaning butun harakatlarida ko'rinadi: tanish bo'lgan bir narsani, o'ziga yaqin kishilarni ko'rganida bola «talpinadi», qo'vonadi va aksincha, notanish kishini ko'rganida yotsiraydi, undan yuzini o'giradi va hokazo. Xotiraning o'sishidagi bu davrda hali tasavvur bo'lmaydi, chaqaloqning xotirasi idrok jarayonlarining o'ziga xos bir yo'l bilan, ya'ni idrok qilingani yana ko'rganda, eshitganda va hokazo «tanish bo'lganlik hissi» tug'ilish yo'li bilan o'sib boradi. Bola tanib olishga qobil bo'lar ekan, demak, u endi idrok qilgan narsa va hodisalarni esda olib qoladigan bo'ladi.

Bir yoshga to'lar-to'lmagan bolada xotiraning murakkabroq formasi shu paytda sezgi organlari orqali bevosita idrok qilinmagan narsani eslash qobiliyati ko'rina boshlaydi, ya'ni bu yoshdagi bolalar ilgari idrok qilgan, ko'rgan, nomini eshitgan narsalarni tasavvur qilish yo'li bilan eslay oladilar. Ilgari mustahkamlanib qolgan, murakkab bog'lanishlar tufayli endi ma'lum bir qo'zg'ovchi o'z muvofiq'i bo'lgan narsani tasavvurida uyg'otadi, buni shunday bilish mumkin: shu paytda ko'z oldidagi yo'q narsaning nomini eshitsa

ko'zi bilan «izlay» boshlaydi, so'raydi. Bu davrda bolaning nutqi o'sa borishi bilan tasavvurlar ikkinchi sistemaga oid qo'zg'atuvchilar, ya'ni bola eshitayotgan so'zlar orqali tug'ila boshlaydi va bu qo'zg'ovchilar soni tobora ko'payib boradi. Eslash qobiliyatining o'sib borishida kattalarning nutqi muhim rol o'ynaydi. Kattalar bolalarga savol beradilar, biror narsani uqtiradilar, hikoya qilib beradilar, kitob o'qib eshittiradilar, boladan aniq javob talab etadilar va hokazo. Bunda bolaning kattalar va boshqa bolalar bilan nutq orqali aloqa qilishi ham, shuningdek, katta rol o'ynaydi, chunki nutq orqali aloqa qilish ma'lum tasavvurlarni aktiv uyg'otish, ya'ni biror narsani eslash bilan bog'liq bo'ladi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar xotirasi yaqqol obrazli xotiradir, ya'ni idrok qilgan narsaning obrazini xotirada olib qoladi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bola ma'lum narsa va hodisalarning obrazi so'z bilan ifodalangan og'zaki materialnigina esda olib qoladi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining xotirasi asosan konkret obrazli xotiradir. Ular idrok qilgan va tasavvur etadigan narsalarning yaqqol ko'zga ko'rinadigan xususiyat va munosabatlariga tayanib turib, tegishli materialni oson va tushunib esda qoldiradilar.

Yuqori sinf o'quvchilarida murakkablashib boradigan abstrakt nazariy materialni o'qib – bilib olish qobiliyati tobora ko'proq o'sib boradi. Shu bilan birga o'smirlarda tajriba, tafakkur va xayol qobiliyatining boyib, o'sib borishi munosabati bilan obrazli konkret xotira yanada murakkablashib boradi.

Turli yoshdagi bolalarning esga olib qolish xususiyatlari.

Bolalarda mexanik va logik esda qoldirish. Bola hayotining dastlabki oylarida bola ma'nosiga tushunmasdan, mexanik ravishda esda qoldiradi. Bu davrda faqat harakat – assotsiatsiyaga oid xotira alomatlarini ko'rish mumkin. Bu xil xotirani bolaning harakatlaridan bilish mumkin. Masalan, bir oy – bir yarim oylik bolani emizish uchun qo'lga olganda, u oldindanoq og'zini ochib, lablarini qimirlatadi, ya'ni emish harakatlarini qila boshlaydi.

Burjua psixologiyasida shunday bir fikr: go'yo chaqaloqlarda va umuman bolalarda 6-7 yoshgacha yolg'iz mexanik xotira bo'lib, logik xotira, ya'ni ma'nosini tushunib esda qoldirish bo'lmaydi, logik xotira faqat katta yoshlardagina bo'ladi, degan fikr tarqalgan. Bu haqiqatga, biz doimo kuzatib biladigan faktlarga tamomila qarama-qarshi fikrdir. Haqiqat shuki, bolalarda ular bir yoshga to'lar-to'lmasdanoq tafakkur va nutq qobiliyati ham o'sa boshlaydi.

Albatta, yasli yoshdagi va maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda tajriba hali uncha ko'p bo'lmaydi. Shunga ko'ra, ularning tafakkurlari ham yetarli darajada o'smagan bo'ladi. Shu sababli, bolalar bir talay narsalarni mexanik ravishda esda qoldiradi.

Ammo bolaning o'ziga yaqin va tushunchasiga loyiq bo'lgan narsalarni bola bu davrda ham ongli ravishda esga olib qoladi. Masalan, bolalarning takror-takror eshitgan ertaklarini puxta esga olib qolishlari

ma'lum. Shu bilan birga, bolalar ertakdagi so'zlarni mexanik ravishda esda qoldirmay, balki, ko'pincha, ertakdagi gap-so'zlarning ma'nosini, ertakning mazmunini tushunib esda qoldiradilar. Bolalar ertakni eshitib va esda qoldirayotganda, ko'pincha ertakdagi qahramonlarning hatti-harakatlariga taalluqli turli savollar ham beradilar. Ertakning mazmuni bolalarga ta'sir qilib, ularda ma'lum tuyg'u-hislar ham tug'diradi. Bularning hammasi bolalar ertakning mazmunini tushunayotganligidan dalolat beradi.

Bolalar faqat (asosan) mexanik esda olib qoladilar degan fikr xotiraning bu xilini biror materialni aynan yod olish bilan aralashtirib yuborishdir, xolos. Ma'lumki, mexanik ravishda, ma'nosiga tushunmasdan esda qoldirishni aynan yod olishdan farq qila bilish kerak: mazmuni aniq o'qib olingan biror tekstni aynan, so'zma-so'z esda qoldirish mumkin. Mana shu tariqa yod olish ko'pincha bolalarda uchraydi.

Maktab yoshiga kirgan bolalarda ta'lim olish munosabati bilan logik, ya'ni ma'nosiga tushunib esda qoldirish qobiliyati o'sib boradi, esda qoladigan materialning hajmi kengayib boradi, materialning mazmunini tushunish ham chuqurlashadi va murakkablashadi.

To'g'ri, shunday ham bo'ladiki, quyi sinf o'quvchilari ko'pincha hatto mazmuni tushunarli materialni ham mazmuniga e'tibor bermasdan, mexanik ravishda o'rganib oladilar. Ammo bu hol shu yoshdagi bolalarda muqarrar bo'ladigan narsa emas. Mexanik esda qoldirishning ko'pincha o'qituvchilar o'quvchilarda logik xotirani o'stirishga yetarli e'tibor bermagan hollarda ko'rish mumkin.

Yuqori sinf o'quvchilari o'zlari bu yoshda materialni ma'nosiga tushunib o'qib olishning afzalligini yaxshi tushunadilar. Lekin bu o'quvchilar ham ko'p vaqt mexanik suratda esda qoldiradilar. Bunday hol, odatda, material tushunish uchun og'irlik qilganda yoki qisqa qilib bayon qilingan birorta materialni aynan yodlab olishga to'g'ri kelganda yuz beradi. Chunonchi, matematika aksiomalari va qoidalar, fizika, ximiya va shu kabilarga oid qonunlarning aniq ta'riflarini ana shunday yod olinadi. Shuni unutmaslik kerakki, logik xotira, asosan, tarbiya ta'siri bilan o'sadi. Shunisi ham borki, ma'nosiga tushunib ongli esda qoldirish qobiliyati ixtiyoriy esda qoldirish bilan birga o'sib boradi.

Bolalarda ixtiyorsiz va ixtiyoriy esda qoldirish. Esda qoldirish dastlab ixtiyorsiz bo'ladi. Bolalar ularning diqqatini o'ziga tortgan, ularni qiziqtirgan, ularning ehtiyojlariga javob beradigan, ular uchun yoqimli bo'lgan narsalarni beixtiyor esga olib qoladilar. Jonli nutq so'zlari, ertaklar, qo'shiqlar, bolalarning esida ana shu tariqa qolaveradi, ulardagi odat va ko'nikmalarni ham ko'p qismi shu yo'l bilan hosil bo'ladi.

Odatda, bolalar bir eshitgan ertaklarini kattalardan qayta-qayta aytib berishni talab qiladilar, lekin bunda ular shu ertaklarni yod olib qolish maqsadi bilan qayta aytib berishni talab qilmaydilar, balki ertaklarni eshitishdan zavqlanishlari sababli qayta-qayta eshitgilari keladi. Ertaklarni zavq bilan qayta-qayta eshitish natijasida, bolalar shu ertaklarni beixtiyor puxta esda saqlab qoladilar.

Logik xotira singari, ixtiyoriy esda qoldirish qobiliyati ham, asosan, tarbiya ta'siri bilan o'sib boradi. Birona narsani esga olib qolish maqsadi, nima va qanday esga olib qolinishi lozim ekanligi dastlab kattalar tomonidan aytiladi va o'qtiriladi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi (5–6 yashar) bolalarning xotirasini o'stirib borishda tarbiyachi va ota-onalar tomonidan berilgan materialni ularning bevosita rahbarligi bilan esga olib qolish katta o'rin tutadi. Maktabgacha tarbiya yoshida ixtiyoriy esga olib qolishning paydo bo'lishi va taraqqiy etishiga bolalarning o'z kuchlariga yarasha topshiriqlarni bajarishlari va didaktik o'yinlarda ishtirok etishlari ayniqsa yaxshi yordam beradi.

Ammo ixtiyoriy esda qoldirish ayniqsa maktab yoshida, o'quv ishida katta rol o'ynaydi. O'quvchi o'qituvchining topshirgan materialini o'qib - o'rganib oladi. U materialni esda qoldirish uchun harakat qiladi, kuch sarf etadi, har xil yordamchi usullardan foydalanadi. U esda qoldirishni o'ziga maqsad qilib qo'yadi. Esda qoldirish o'quvchining o'quv mehnatidir. O'quvchilarni kichkina yoshdanoq to'g'ri esda olib qolish usullaridan foydalana bilishga va turli aqliy amallarni qilishga o'rgatib borish lozim.

Maktab o'quvchilari, ayniqsa, yuqori sinf o'quvchilari uchun shu narsa xarakterlidirki, ular esda qoldirishning eng ma'qul, eng samarali usul va yo'llarini izlaydilar, ular mavjud sharoitning esda qoldirish uchun qulay bo'lish-bo'lmasligini biladilar va esda qoldirish uchun talab qilinadigan vaqtning ham hisobiga bora oladilar. O'quvchilar shaxsiy tajribalariga asoslanib, materialni mumkin qadar mahkamroq esda qoldirish uchun dars vaqtida o'qituvchining tushuntirishlarini qanday tinglash, materialni qanday tartibda o'qish va uni takrorlash uchun qanday usullardan foydalanish kerakligi to'g'risida muhokama yurita boshlaydilar. Ular esda qoldirish uchun eng qulay payt qaysi payt ekanini ham hisobga ola biladilar. O'quvchilar materialni puxta bilib-tushunib olish yo'llari to'g'risida beriladigan maslahatlarni zo'r havas va ishtiyoq bilan tinglaydilar. Yuqori sinf o'quvchilari tez va puxta esda qoldirishda tafakkur, diqqat, qiziqish va hissiyotning qanday ahamiyati borligini ham tushunadilar.

O'qish jarayonida ixtiyoriy esda qoldirish qobiliyatining o'zi ham borgan sari mustahkamlanib boradi. Ammo bu qobiliyat iroda, ixtiyoriy diqqat, tafakkur va qiziqish-havaslarining o'quvchilarda o'sib borishiga bog'liq holda taraqqiy etib boradi.

Esga tushirishning yosh xususiyatlari.

Turli yoshdagi bolalarda esga tushirishning xususiyatlari yuqorida aytib o'tganimizdek, bola hayotining dastlabki oylarida esga tushirish, aftidan, faqat tanib olish yo'li bilan bo'lsa kerak. Ammo bolalarning hali tili chiqmagan vaqtlardayoq eslash xotirga tushirish tariqasida namoyon bo'la boshlaydi, ya'ni bu yoshdagi bolalar ilgari idrok qilgan, ko'rgan, nomini eshitgan narsalarni tasavvur qilish yo'li bilan eslay oladilar. Buni shundan bilish mumkin, bola, shu paytda ko'z oldida yo'q narsaning nomini eshitsa, uni ko'zi bilan «izlay» boshlaydi. Buning alomatlarini bir yoshga to'lar-

to'lmagan bolada ham ko'rish mumkin. Bir yoshga to'lib, ikkinchi yoshga qadam qo'ygan va ayniqsa gapira boshlagan bolada xotiraga keltirish yo'li bilan esga tushirish qobiliyati aniq ko'rina boshlaydi. Uch yashar bolaning tasavvurlar boyligi ancha kengaygan bo'ladi. Maktabgacha tarbiya yoshida va maktab yoshidagi bolalarda xotiraga keltirish yo'li bilan eslash jarayoni to'la o'sgan bo'ladi. Maktabda o'qish uchun faqat tanish kifoya qilmaydi, bunda, asosan, xotiraga keltirish yo'li bilan eslash ahamiyatga ega bo'ladi.

Yosh bolalarda dastlab beixtiyor esga tushirish qobiliyati ko'rina boshlaydi. Maktabgacha tarbiya yoshida beixtiyor esga tushirish asosida ixtiyoriy esga tushirish qobiliyati o'sa boshlaydi. Ammo shuni unutmaslik kerakki, ixtiyoriy esga tushirish ixtiyoriy esda qoldirishga qaraganda, ilgariroq o'sa boshlaydi. Ixtiyoriy esda qoldirish singari, ixtiyoriy esga tushirish ham kattalarning ta'siri ostida, tarbiya tufayli o'sib boradi. Ota-onalar, tarbiyachilar va bola bilan doimo aloqada bo'lganlar, odatda, bolaga: qayerda bo'lganligi, u yerda nima qilganligi, kimni va nimalarni ko'rganligi haqida savol beradi, bilgan ertagini, qo'shig'ini, she'rini aytib berishni buyuradi. Bunday vaqtda bola o'zidan talab qilingan narsani esga tushirish uchun harakat qiladi, kuch sarf etadi, demak, unda ixtiyoriy esga tushirish jarayoni voqye bo'ladi. Bunda muayyan materialni esga tushirish maqsadini bolaning o'zi qo'ymasa ham, esga tushirish maqsadga qaratilgan bo'ladi. Bola ikki-uch yashar bo'lgandayoq, o'z-o'ziga, kattalarga, o'z sheriklariga yoki qo'g'irchoqlariga bir nima gapirish istagi tug'iladi. Demak, maktabgacha tarbiya yoshidayoq bolalar o'z tashabbuslari bilan bir narsani ixtiyoriy ravishda esga tushirishga qobil bo'ladilar.

Birinchi sinf o'quvchilaridan boshlab, maktab yoshidagi bolalarda ixtiyoriy esga tushirish qobiliyati yetarli darajada o'sgan bo'ladi o'qish jarayoni uchun ixtiyoriy esda qoldirish ham, ixtiyoriy esga tushirish ham barobar talab qilinadi. Busiz o'qish jarayonining normal borishi mumkin emas. O'quvchidan faqat o'rganib-bilib olishgina talab qilinmasdan, balki o'rganib-bilib olganini xotirlay olish ham talab qilinadi. O'quv materialini muayyan sistema bilan xotirlash faqat ixtiyoriy esga tushirish yo'li bilan bo'lishi mumkin.

Ixtiyoriy esda qoldirish ta'lim jarayonining zarur sharti bo'lishi bilan birga, u ta'lim jarayonida o'sib boradi va takomillashadi. Ixtiyoriy esda qoldirish singari, ixtiyoriy esga tushirish qobiliyati ham iroda, ixtiyoriy diqqat va tafakkurning o'sishi bilan birga o'sib boradi.

Ixtiyoriy esga tushirish jarayonida o'tmishdagi voqealarni xronologik tartibda birin-ketin esga tushirish qobiliyati ham o'sadi. Bu qobiliyat bola hayotining shunday bir davrida paydo bo'ladiki, bunda bola «o'zini eslay oladi»: ya'ni 5-6 yashar bola o'z hayotida bo'lib o'tgan voqealarni, ko'rgan-eshitganlarini ketma-ket va ularni boshqa voqealar bilan bog'lab xotirlay oladigan bo'lib qoladi. Masalan, bu yoshdagi bolalar odatda: «Men onam bilan vokzalga borganimda, u yerda parovozni ko'rdim» va hokazo deb gapiradilar. Esda tushirishning ana shu usuli eng keyingi navbatda o'sa boshlaydi. Bolalar aksari o'zini 5-6 yoshdan bila boshlaydi, ya'ni shu yoshda nima bo'lganini eslay oladi. Bola va ulg'aygan kishilar bilan qilingan maxsus tekshirishlardan ko'rinadiki, tekshirilganlarning

ko'pchiligi 4 yoshgacha hayotida nima voqealar bo'lib o'tganini sira xotirlay olmagan. Tekshirilganlarning eng kam qismi shu yoshgacha bo'lib o'tgan ba'zi bir voqealarnigina eslay olgan, lekin bu voqealar bir-biri bilan hech bir bog'lanmagan va har qaysisi ayrim holda esda qolgan. Shu bilan birga, ikki-uch yasharlikda eng kuchli ta'sir qilgan, favqulodda bo'lib tuyulgan yorqin shunday voqealargina esida saqlanib qolgan. Tekshirilganlardan biri «Men pechkadan yiqilganimni xotirlayman» (bu voqea u, bir yarim yoshda ekanida yuz bergan), ikkinchisi esa 2 yarim yashar vaqtida bo'lib o'tgan voqeani: «Men suvda so'zib yurgan mayda baliqlar va ularni bolalar ovlayotgan bir paytni eslayman» deb o'zining eng birinchi esdaliklarini gapirgan.

Besh-olti yashar bolalar ayrim voqealarni o'z hayotlarining ayrim paytlari bilan bog'lab, esga tushira boshlaydilar. Shu davrdan boshlab, bolalar o'z hayotlarida bo'lib o'tgan voqealarni bir-biriga bog'lab xotirlay oladilar: qaysisi burun, qaysisi keyin yuz berganini aniq, esga tushiradilar. Shu usulda xotirlash asosida, keyinchalik, o'qish jarayonida bolalarda tarixiy perspektivani tushunish qobiliyati, ya'ni tarixiy xotira o'sa boshlaydi.

Uyga vazifa

Ma'ruzani o'qib o'rganib kelish, mavzu yuzasidan kospekt yozish, xotirani rivojlantirish bo'yich mashqlar bajarish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimov I.A. O'zbekiston iqtisodiy islohotlarni chuqurlashtirish yo'lida. – T.: «O'zbekiston» 1995.
2. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori – T., “O'zbekiston”. 1997.
3. Davletshin M.G., Do'stmuhamedova Sh., Mavlanov M., To'ychiyeva S. Yosh va pedagogik psixologiya. O'quv metodik qo'llanma. – T., 2004.
4. Davletshin M.G., To'ychiyeva S.M. Umumiy psixologiya T.: TDPU, 2002.- 202b.
5. Ivanov P.I., Zufarova M.Ye. “Umumiy psixologiya” T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2008. -480b.
6. Karimova V.M. Psixologiya. T.: Sharq, 2000. -256b.
7. Herbakov A.I. Yosh psixologiyasi va pedagogik psixologiyadan praktikum. – T., 1991.
8. Psixologiya. Qisqacha izohli lug'at. – T., 1998.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2007. -848 с.
10. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. –T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati. 2010. -488b.
11. G'oziyev E.G'. Psixologiya. (Yosh davrlari psixologiyasi). – T.: “O'qituvchi”, 1994.
12. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Darslik. I, II kitob. – T., 2002.
13. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. –T.: TDPU, 2010. -400b.

MUNDARIJA

Nazariy dars rejasi	3
Darsning mavzusi: Xotira va uning inson hayotidagi ahamiyati.....	3
Mavzuni mustahkamlash uchun test savollari.....	6
“Sayohat” (kolbo sikli).....	7
Xotira to‘g‘risida umumiy tushuncha.....	9
Esda olib qolish.....	10
Esga tushirish va uning xillari.....	24
Esda saqlash va unutish.....	30
Xotiradagi individual farqlar (xotira tiplari).....	35
Xotiraning ahamiyati.....	38
Xotiraning o‘sishi.....	39
Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.....	45

XOTIRA VA UNING INSON
HAYOTIDAGI AHAMIYATI

Muxarrir: A.Ko'chiboyev
Texnik muxarrir: A.Kayumov

30 dekabr 2013 yilda bosishga ruxsat etildi.

Qog'oz bichimi A5. Ofset qog'ozi.

Adadi 50 nusxa. Buyurtma № 319

SamDCHTI nashr-matbaa markazida chop etildi.
Manzil: Samarqand shahri, Bo'stonsaroy ko'chasi, 93

