

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

«Педагогика ва психология»
кафедраси

РЕФЕРАТ

Мавзу: Хотиранинг турлари ва хотиранинг
инсон ҳаётидаги ўрни

Бажарди: 45-15 гуруҳ талабаси Хамроева Мафтуна
Қабул қилди: С.Хайдарова

Гулистон – 2016

1. Хотира ҳақида умумий тушунча.

Психологик манбаларда кўрсатилишича, психиканинг энг муҳим хусусияти шундан иборатки, инсон ташқи таъсиротларнинг акс эттирилишидан ўзининг кейинги фаолиятида, хатти-ҳаракатларида доимо фойдаланади ва ижодий ёндашуви натижасида баъзи бир ўзгаришлар киритади. Инсонда шахсий тажриба, кўникма, малака ва билим кўлами орта бориши ҳисобига фаолият ҳамда хулқ-атвор тобора мураккаблашиб, янги мазмун, янги сифат касб эта бошлайди. Маълумки, агар ташқи оламнинг бош мия катта ярим шарлари қобиғида ҳосил бўладиган образлари, тимсоллари ва уларнинг излари йўқолиб кетаверса, тажрибанинг сақланиши, билимларнинг бойиши, мураккаблашиши, муайян тартибга келиши, қайтадан жонланиши мутлақо мумкин бўлмас эди. Модомики шундай экан, мазкур образлар бири-бири билан ўзаро узвий боғланиб, аста-секин мустаҳкамланиб, мия қобиғида пухта сақланиб қолади, шу билан бирга, ҳаёт ва фаолиятнинг муайян талабларига мувофиқ равишда қайтадан жонланади, аввалги ҳолатини бошқатдан намоён қилади.

Ҳозирги даврда қўлланиб келинаётган адабиётларда хотирага мана бундай тарзда таъриф берилиб келинмоқда: «Индивиднинг ўз тажрибасида эсда олиб қолиши, эсда сақлаши ва кейинчалик уни яна эсга тушириши хотира деб аталади». Лекин бу таърифда хотирага тааллуқли бўлган жуда кўп сифатлар, хоссалар ва хусусиятлар ўз аксини топмаган, шунинг учун уни мукаммал, ихчам, пишиқ ифодаланган дейишга ҳеч қандай ҳақ-ҳуқуқимиз йўқ. Ушбу қийин ҳолатдан чиқишнинг бирдан бир йўли, бизнингча, унга мана бундай тарзда таъриф беришдан иборат: «Хотира атроф-муҳитдаги воқелик(нарса)ни бевосита ва билвосита, ихтиёрий ва ихтиёрсиз равишда, пассив ва актив (фаол) ҳолда репродуктив ва продуктив тарзда, вербал ва новербал шаклда, мантикий ва механик йўл билан акс эттирувчи эсда олиб қолиш, эсда сақлаш, қайтадан эсга тушириш, унитиш ҳамда таниш, эслашдан иборат руҳий жараён алоҳида ва умумий намоён қилувчи ҳодиса, барча таассуротларни ижодий қайта ишлашга йўналтирилган мнемик (юнонча mneme-хотира) фаолиятдир». Шуни қатъий ишонч билан айтиш мумкинки, берилган таъриф хотиранинг мураккаб, кенг қамровли жиҳатларини тўла таъкидлаш имкониятига эга. Лекин бу нарса мутлақ даражада мукамалликка даъво қилиш деган ибора эмас, чунки унда объективлик (ташқи) ва субъективлик (ички) юзасидан маълумот акс эттирилмади. Умуман олиб қараганда эса, бу нарсага ҳожат ҳам, имконият ҳам йўқдир.

Таърифда хотиранинг эсда олиб қолиш, эсда сақлаш, эсга тушириш, унитиш, таниш, эслаш каби асосий жараёнлари алоҳида ажратиб кўрсатилган, лекин уларнинг ҳар бири мустақил ҳолат ва жараён ҳисобланмайди. Чунки улар муайян фаолият давомида, хоҳ билиш, хоҳ мнемик ҳолат бўлишидан қатъи назар ва ўша фаолият тузилиши, моҳияти ва мазмуни билан белгиланади. Шунинг учун инсон томонидан муайян бир материални эсда олиб қолиш, эсда сақлаш, эсга тушириш унинг индивидуал (яккаҳол) тажриба кўлами, билим савияси ва ақл-заковати даражасига

боғлиқ. Чунки эсда олиб қолинган нарса ва ҳодисаларни кейинчалик қўллаш учун эсга тушириш тақозо этилади; бу мнемик фаолиятни талаб қилади. Ўзлаштирилган материалларни ушбу фаолият доирасидан чиқиб кетиши эсанинг унитилишига олиб келади. Материални эсда сақлаш учун шахс фаолиятида қандай акс этишига боғлиқдир. Ана шунинг учун ҳар хил ҳолатларда одамнинг билиш фаолияти, ҳулқ-атвори, ҳаётий тажрибаси ва маданий малакаси билан белгиланади. Лекин карама-қарши нуқтаи назарлар ҳам мавжуд; улар ўзаро мезонлари ҳамда шарҳлари билан тафовутланадилар.

Шундай қилиб, хотира шахс руҳий фаолиятининг энг муҳим таркибий қисмларидан бири бўлиб ҳисобланади. Шунини алоҳида таъкидлаш керакки, хотиранинг бош роли ўтмишда юз берган нарса ва ҳодисаларни акс эттириш билан чекланиб қолмасдан, балки ҳам ҳозирда, ҳам келгусида амалга ошириш режалаштирилган воқеликнинг рўёбга чиқишини таъминлайди. Табиатда ва жамиятда намоён бўладиган ҳар қандай тоифадаги руҳий ҳодиса ўзининг таркибига кирувчи ҳар бир қисмни муайян тартибда ўзаро боғланган тарзда сақлаб қолинишини талаб этади. Турли кўринишга эга бўлган “боғланиш”га имконият ёки шарт-шароит вужудга келмаса, у ҳолда ривожланиш тўғрисида сўз ҳам бўлиши мумкин эмас, чунки, И. М. Сеченов ибораси билан айтганда, киши “чақалоқлик ҳолатида”мангу қолиб кетган бўлур эди.

Психологик илмий адабиётларда кўп маротаба таъкидланишига биноан, хотира барча руҳий жараёнларнинг энг муҳим таснифи бўлиши билан бир қаторда, инсон шахсининг бирлиги ва яхлитлиги, биологик ва ижтимоийлик нисбатини таъминлаб туради. Уларнинг ўзига хос хусусиятлари, хоссалари, механизмлари тўғрисида муайян тартибда маълумот бериш имкониятига эга.

Хотира психология фанининг чуқур тадқиқ қилинган жараёнларидан бири бўлиб ҳисобланса-да, лекин фан ва техниканинг тараққиёти кўп жиҳатдан хотира муаммоларининг ўрганилишига боғлиқдир. Шунинг учун унинг қонуниятларини очиш, “ақлли” ва “сунъий интеллект”ли машиналар маҳсулдорлигини ошириш, сифат даражасини кўтариш учун хизмат қилади. Ҳозирги даврда олиб борилаётган илмий-текшириш ишлари эсда олиб қолиш, эсга тушириш механизмлари ва когнитивистик назарияларга бағишланган. Лекин жаҳон психологияси фанида ассоцианизм, гештальтизм, бихевиоризм, фрейдизм каби кўплаб йўналишлар мавжуд бўлишига қарамасдан, бугун хотиранинг ягона ва тугалланган назарияси ишлаб чиқилмаган. Илмий-назарий хусусиятларга эга бўлган, фараз тарздаги назариялар ва қарашларнинг ҳаддан ташқари кўплиги кибернетика, тажриба ва генетик биология, биокимё, физиология, тиббиёт нуқтаи назаридан ёндашганлиги билан таснифланади. Бу нарсанинг барчаси хотирани ўрганишнинг психологик, нейрофизиологик ва биокимёвий босқичлари мавжудлигидан далолат беради.

Хотирани ўрганишнинг ҳар учала даражаси ичидан унинг психологик даражаси тадқиқ қилиниши ўзининг бой материаллари билан бошқаларидан сезиларли устунликка эга бўлиб, психология фанида хилма-хил йўналишлар

ва назариялар ишлаб чиқилганлиги ҳамда оригинал (мустақил равишда, бошқаларга ўхшамайдиган) инновацион (янги, долзарб) ғоялар илгари сурилганлиги маълумдир. Бу назариялар негизида (моҳиятида) хотира жараёнларининг шаклланишига субъект(инсон)нинг фаоллиги қандай аҳамиятга эгалиги ва бундай фаолликнинг механизми (юзага келиши) қандай рўёбга чиқиши тўғрисидаги муаммоларни таснифлаш ва баҳолаш ётади.

Хотирага оид атамалар ва уларнинг шарҳи.

1. Мнема (юнонча mnema-хотира) мнема; хотиранинг ўзига хос моддий асосларини белгилаш учун ишлатиладиган атама, И. П. Павлов таълимотига кўра, хотиранинг моддий асоси бош миё қобиғида ҳосил бўлган муваққат асаб боғланишларидир. Шунингдек, боғланишларнинг ҳосил бўлиши, уларнинг мустаҳкамланиши ва кейинчалик жонланиши ёки фаоллашувидир.

2. Мнемометр-мнемометр; хотира соҳасидаги тажрибавий илмий текширишларда эсда қолдирилиши зарур бўлган сўз, ҳарф, сон ҳамда тасвирларни катъий маълум вақт оралиғида автоматик равишда кўрсатиш учун қўлланиладиган механик ёки электр аппарати.

3. Мнемоника-мнемоника; эсда қолдиришни енгиллаштириш мақсадида сунъий равишда махсус чизмалари, шартли белгилар тариқасида қўлланиладиган усуллар йиғиндиси. Мнемоника кўпроқ ассоциатив (ўхшашлик, ёндошлик ва қарама-қаршилиқ) қонунларига асосланган бўлиб, фақат ўзаро боғланган маълумот ва материалларни эсда қолдириш учун қўлланиладиган ёрдамчи усуллар йиғиндиси.

4. Амнезия (юнон. а-инкор юклама, mnema-хотира) амнезия; хотира фаолиятининг қисман бузилиши ёки тўлиқ йўқолишидан иборат руҳий нуқсон. Амнезия (хотира нуқсони) ҳолатида киши баъзан ҳатто ўз исми шарифини унутиб қўйиши ҳам мумкин. Амнезия ҳолати турли касалликларда (мас. менингит) ёки бош миё қобиғининг зарарланиши натижасида содир бўлади.

5. Ассоциация (лотинча associstio-бирлашиш, қўшилиш) бирлашиш, уюшиш онгимиздаги аввалги турмуш тажрибалари билан белгиланадиган тасаввурлар боғланиши, шу боғланишлар туфайли онгимизда пайдо бўладиган муайян тасаввурлар ўхшашлик, ёндошлик ва қарама-қаршилиқ белгиларига кўра, шунга боғлиқ бўлган бошқа тасаввурларни ҳосил қилади. Масалан, «беш қарра беш» деган иборани идрок қилганимизда, бош миё қобиғида шундай бир вазифалар боғланиш ҳосил бўладиги, натижада биз «йигирма беш» деган миқдорни эслаймиз. Руҳий уюшмалар ташқи таъсуротлар туфайли ҳосил бўлиб, воқеликдаги нарса ва ҳодисаларнинг яққол боғланишларини акс эттиради. Инсон руҳий ҳаётида уларнинг аҳамияти катта; билим, кўникма ва малакаларни ўзлаштириш ўша уюшмаларга асосланади. Уларнинг физиологик асослари бош миё ярим шарлари қобиғидаги муваққат асаб боғланишларидир.

6. Реминисценция (лотинча reminiscen сал-пал эслаш) реминисценция; зарур пайтда эсга тушмаган ёки аввал унитилган деб ҳисобланган материалларнинг кейинчалик эсга тушишидан иборат хотира

жараёни; вақтинчалик унитиш. Реминистенциянинг сабаби асаб тизимининг чарчаши, захарланиши ёки шахснинг кучли хаяжонланиши ва ҳоказолардан келиб чиқиши мумкин. 1

7. Эйдетизм (юнон. *eidos* образ) эйдетизм; аввал идрок қилинган нарса ва ҳодисаларнинг образларини (тимсолларини, тасвирларини) онгда аниқ, тўлиқ ва ёрқин ҳолда узоқ вақт сақлаб қола олиш қобилиятида ифодаляйдиган рухий ҳодиса. Нарсаларнинг тасвирларидан деярли фарк қилмайдиган тасаввур сифатида.

8. Парамнезия (юнон. *para* олдида, ёнида, *mnesis* эслаш)-парамнезия; содир бўляётган воқеликнинг қачонлардир бошдан кечирилгандек бўлиб туюлишидан иборат хотира касаллиги; ёлғон эсдаликлар ёки хотиранинг акс этиши (иллюзияси).

9. Проактив тормозланиш (лотинча *pro* олға, *activus* фаол); аввалги фаолиятнинг ундан кейинги материалларни эсда қолдириш ёки эсга туширишга салбий таъсир кўрсатишдан иборат хотира қонуни. Проактив тормозланишнинг физиологик асоси асаб жараёнлари, яъни кўзғалиш ва тормозланиш ўртасидаги индукцион (лотинча *inductio*-келтириб чиқарувчи) муносабатдир.

10. Ретроактив тормозланиш (лотинча *retro* қайтадан, орқага, *activus* фаол, ҳаракатчан); муайян материални эсда қолдириш ёки эсга тушириш жараёнига ундан кейинги фаолиятнинг салбий таъсири. Ретроактив тормозланиш олдинги фаолиятга ўхшаш материаллардан биронтасини эсда қолдириш ёки эсга туширишда айниқса яққол кўриниб, унинг физиологик сабаби асаб жараёнларининг салбий индукциясидир (келтириб чиқарувчисидир).

11. Индукция (лотинча *inductio* - келтириб чиқариш)-индукция; жузъий, хусусий, якка ҳоллардан умумийликка ўтиш жараёнидир. Асаб жараёнларининг индукцияси - олий асаб фаолиятининг кўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари ўртасидаги ўзаро муносабат; марказий асаб тизимида кўзғалиш пайдо бўлса, у бошқа марказларда тормозланишни келтириб чиқаради ёки аксинча.

12. Ретроград амнезия (лотинча *retrogradis* орқага кетувчи, а-инкор юкламаси, *mnema*-хотира); Илгари юз берган воқеа ва ҳодисаларни эсда сақлашдан, ҳозир содир бўлган воқеа ва ҳодисаларни унитишдан иборат хотиранинг касалланиши ёки шикастланиши (нуқсони). Хотиранинг тикланиши эса унитиш жараёнига тескари равишда рўй беради; кейинчалик унитилган олдин, олдин унитилганлар кейин эсга туширилади.

13. Репродукция (лотинча *re* - қайтадан, *pradicjo* эсга тушириш)-репродукция; онгда мавжуд нарсаларни қайта тиклаш ёки эсга туширишдан иборат хотира жараёни.

14. Ретензия (лотинча *-retectio* тутиб туриш)-ретенция; хотиранинг идрок қилинган нарса ва ҳодисаларни сақлаб қолиш вазифаси (функцияси).

15. Летаргия (юнон. *letargia*-унитиш, эсдан чиқариш); соатлаб, бир неча кунлаб, хатто, баъзан оялаб давом этадиган рухий касалликдаги уйқу.

Летаргия ҳолатида инсоннинг нафас олиши, томир уриши деярли билинмайди, тана қисмлари ҳаракатсиз, фаолиятсиз, суст бўлиб қолади.

16. Образ хотираси – якқол мазмунни, яъни нарса ва ҳодисаларнинг аниқ образларини, уларнинг ёрқин хусусияти ва боғланишларини эсда қолдириш, мустаҳкамлаш ҳамда эсга туширишдан иборат хотира тури. Образ хотираси анализаторларнинг (ташқи ва ички муҳитдан келадиган таассуротларни қабул қилиб, физиологик жараён ҳисобланган кўзғалишни руҳий жараёнга айлантирувчи асаб механизмлари тизими) номига кўра кўрув, эшитув, тери сезгиси каби турларга бўлинади. Образ хотирасининг алоҳида бир тури эйдетизм ҳисобланади. Масалан, биз илгари ўзимиз кўрган кўшиқчининг образини, у ижро этган куйини ва ашулани, унинг ашула пайтидаги ифодали ҳаракатларини ва турли кўзгатувчиларни ҳосил қилган бошқа таассуротларни эсимизда сақлаймиз.

17. Ҳаракат хотираси - турли ҳаракатларни, уларнинг бажарилиш тартиби, тезлиги, суръати, изчиллиги ва бошқа сифатларини эсда қолдириш, мустаҳкамлаш ҳамда эсга туширишдан иборат тури. Ҳаракатни эсга тушириш шу ҳаракатни бевосита бажариш ёки тасаввур қилиш орқали содир бўлади. Ҳаракат хотираси меҳнат, ўқув, маиший хизмат ишлари, спорт ва бошқа турдаги малакаларнинг таркиб топиши ҳамда бажарилишида муҳим аҳамиятга эгадир. Ўз гавдасининг хатти-ҳаракатларини эсда сақлаб қолиш инсон ҳаётида муҳим аҳамият касб этади, бундай эслаб қолишнинг асосида ҳаракат шакли, тезлиги, изчиллиги, уларнинг ритми ва ҳоказолар тўғрисидаги мускул ҳаракат тасаввурлари ётади.

18. Мантиқ хотираси - маълум ғоялар, фикрлар, ҳамда улар ўртасидаги мантикий боғланишларни эсда қолдириш, мустаҳкамлаш ва зарур пайтларда эсга туширишдан иборат бўлган хотира тури. Масалан, фалсафий мушоҳадалар, қонуниятлар ва шу кабиларнинг эсда қолдириш, мустаҳкамлаш ва қайта тиклаш жараёнларидир. Сўзлар (вербал) орқали ифодаланган фикрлар сўз-мантиқ хотираси ёрдамида эсда олиб қолинади. Ўқувчилар ва талабалар ўзлари ўрганадиган, ўзлаштирадиган, ҳодисаларнинг моҳиятини акс эттирувчи тушунчаларни эгаллаш, улар тўғрисида ҳукм ва хулосалар чиқариш жараёнида хотиранинг худди мана шу турига суяниб иш кўрадилар. Бадиий ва илмий адабиётлар матнларини эсда олиб қолиш ва эсга тушириш асосида мазкур хотира тури ётади. Бундай фикрлар худди китобдагидек сўзма-сўз шаклда ҳам, шунингдек, фикрнинг сўз ифодаси аниқ сақланмаган ҳолда эсда олиб қолиш ва эсга туширилиши мумкин.

19. Ҳис-туйғу (эмоционал) хотираси - воқеликдаги нарса ва ҳодисалардан, ўз-ўзимизга бўлган муносабатларимиздан келиб чиқадиган ёқимли ҳамда ёқимсиз кечинмаларни эсда қолдириш ва эсга туширишдан иборат хотира тури. Ҳис-туйғу ёки ҳиссий хотира - одамларнинг илгари ўз бошидан кечирган ҳис-туйғуларни ҳиссий ҳолатларини эсда олиб қолишдир. Чунончи, қачонлардир, бирон улкан ва мураккаб ишни амалга оширган пайтингизда ёки мусобақа ғолиби бўлганингизда ва шу каби бошқа ҳолатларда сизда жўш урган қувонч ёхуд ифтихор ҳисси орадан анча вақт ўтгандан кейин ҳам хотирада тикланиш мумкин. Имтиҳон пайтида

кониқарсиз жавоб қайтарган ёки нотўғри ножўя хатти-ҳаракат туфайли қаттиқ хижолат чекиб, уялган бўлсангиз, сиз уни узоқ вақт эсдан чиқармаслигингиз мумкин.

20.Механик (грек. онгга йўналтирилмаган) хотира - муайян материални унинг мазмуни, моҳияти, ички мантикий боғланишларига тушунмаган ҳолда, фақат муҳим бўлмаган ташқи белгиларига асосланиб эсда қолдириш, мустаҳкамлаш ва эсга туширишдан иборат хотира тури.

21.Муסיқа хотираси - аввал идрок қилинган муסיқа образларини эсда қолдириш, мустаҳкамлаш ва кейинчалик уларни қайта эсга туширишдан иборат хотира тури.

22.Касбий хотира - бевосита ўз касбига доир нарса ва ҳодисаларни, фикр, мулоҳаза, ҳиссиёт, ҳаракатларни эсда қолдириш, мустаҳкамлаш ва эсга туширишдан иборат хотира тури. Масалан, ўқитувчи талаба ҳамда ўқувчиларнинг психик хусусиятларини, ўз фанига оид қоида ва қонуниятларини; давлат автомобиль назорати ходимлари кўпроқ автомашиналарнинг рақамлари ва тусларини; спортчи ўз соҳасига тааллуқли хатти-ҳаракатлар, мусобақалар кўригини, ҳамкасбларини эсда қолдириш ва эсга туширишга мойилдирлар.

23. Феноменал (гр. – ноёб) хотира - идрок қилинган нарса ва ҳодисаларни, уларнинг боғланиши муносабатларини фавқулудда тез ҳамда аниқ эсда қолдириш ва эсга туширишга қаратилган нодир қобилияти.

24 . Эшитиш хотираси - товуш қўзғатувчиларини сезиш, идрок қилиш натижасида ҳосил бўлган эшитиш образларини эсда қолдириш, мустаҳкамлаш ва эсга туширишдан иборат хотира тури. Эшитиш хотираси асосан кўзи ожиз кишиларга ва муסיқачиларда кучли ривожланган бўлади.

25. Эсда қолдириш - идрок қилинган материалларни, нарса ва ҳодисаларни онгимизда қолдиришдан иборат хотира жараёни.

26. Ихтиёрсиз эсда қолдириш - идрок қилинган нарса ва ҳодисаларни, уларнинг айрим белгилари ва хусусиятларини, улар ҳақидаги фикр ҳамда тушунчаларни олдиндан аниқ мақсад қўймаган ҳолда эсда қолдиришдан иборат хотира жараёни. И. П. Павловнинг фикрича, ихтиёрсиз эсда қолдириш бош мия ярим шарлари қобиғининг маълум даражада тормозланган участкалари орқали рўй беради. Шунинг учун ҳам ихтиёрсиз эсда қолдирилган нарсаларни биз кейин пайқаб қоламиз.

27. Ихтиёрий эсда қолдириш - идрок материални мақсадга мувофиқ, унинг муҳимлигини англаган ҳолда, иродавий ва асабий куч сарфлаб эсда қолдиришдан иборат хотира жараёни.

28. Маъносига тушунмай (механик) эсда қолдириш - муайян материални унинг мазмунига, моҳиятига тушунмасдан, куруқ ёдлаш асосида эсда қолдириш. Ундай эсда қолдиришнинг асосий шарти материалнинг кўп марта такрорланишидир. Бундай эсда қолдириш кўпинча боғча ёшидаги ва кичик мактаб ёшидаги болаларга хосдир.

29. Мантикий эсда қолдириш - материалнинг маъносига тушуниб, унинг алоҳида қисмлари ўртасида мантикий боғланишлар ҳосил қилган

холда эсда қолдиришдан иборат хотира жараёни. Мантикий эсда қолдириш эсда қолдиришнинг энг тежамли ҳамда маҳсулдор туридир.

30. Эсда қолдириш тезлиги - шахснинг муайян материални идрок қилиш билан эсда қолдириш ўртасидаги вақт бирлиги билан белгиланадиган яккаҳол (индивидуал) хотира хусусияти. Эсда қолдириш тезлиги шахснинг қизиқишига, қобилиятига ва истеъдодига, билим даражасига, ёшига ва бошқа унинг яккаҳол, бетакрор хусусиятларига боғлиқ.

31. Тезкор (оператив. лот. *operativ*-тезкор) хотира инсон томонидан бевосита амалга ошириладиган кўз ҳаракатлари, ақлий ҳаракатлар учун хизмат қилувчи хотира жараёнидан иборатдир. Масалан, математик амални бажаришга киришар эканмиз, биз уни бўлақларга ажратиб бажаришга киришамиз; оралиқ натижаларини эсимизда сақлаб турамиз: фаолиятимиз ниҳоясига яқинлашган сари айрим материаллар эсдан чиқа бошлайди. Бундай ҳолатни матнни ўқишда, уни кўчириб ёзишда, мураккаброқ ақлий меҳнатни амалга оширишда кузатиш мумкин. Мазкур кўз тез илғовчи бирликларнинг (бўлақларнинг) ҳажми ёки бу фаолиятни муваффақиятли яқунланиши учун таъсир қилади. Хотиранинг кўз тез илғовчи бирликларининг вужудга келишида мана шу қисмларнинг аҳамияти каттадир.

32. қисқа муддатли хотира - бир марта, шунингдек, қисқа вақт оралиғида идрок қилиш ҳамда шу кездеёқ қайта тиклашдан иборат бўлиб, қисқа муддатли эсда олиб қолиш билан тавсифланади. Ахборотнинг сақланиши 30 секундгача бўлиши мумкин.

33. Узоқ муддатли хотира - кўп марталаб такрорлаш ва қайта тиклашлар орқали узоқ вақт, муддат эсда олиб қолишга мўлжалланган хотира тури.

2. Хотиранинг нейрофизиологик асослари.

Инсон хотирасининг қонуниятларини ўрганиш психология фанининг марказий масалаларидан бири бўлиб ҳисобланади. Маълумки, инсоннинг ҳар қандай кечинмаси, ҳатто хатти-ҳаракатлари узоқ муддат онгда сақланиб, маълум бир шароитда қайта намоён бўлувчи излар қолдиради. Шунинг учун хотира деганда, инсонга табиат, жамият, коинот тўғрисида маълумот, хабар, ахборот ва таассурот тўплаш имконини берадиган ҳамда илгариги тажриба изларининг эсда олиб қолиниши, эсда сақланиши, қайта эсга туширилиши, эслаши, таниши тушунилади.

Бунга боғлиқ равишда психология фани олдида хотира жараёнларини ўрганиш билан алоқадор бўлган қатор мураккаб муаммолар, масалалар тадқиқ қилиш вазифаси турибди. Булар қуйидагилардан иборатдир: излар қандай эсда олиб қолинади, эсда олиб қолишнинг физиологик механизмлари қандай, эсда олиб қолишга қандай объектив (ташқи), субъектив (ички), табиий-биологик ва ижтимоий-психологик шароитлар таъсир қилади ва уларнинг чегаралари қандай кабилар.

Ўтган XIX асрнинг 70-80 йилларидан бошлаб хотирани тадқиқ қилишда тажриба, текширув, синов усулларидан фойдаланила бошланган. XIX асрнинг 80-йилларида немис рухшуноси Герман Эббингауз «соф»

хотира қонунларини ўрганиш имконини берувчи, бошқача сўз билан айтганда, тафаккурга боғлиқ бўлмаган ҳолда изларнинг эсда олиб қолиниш жараёнини тадқиқот этишининг янги услубини таклиф қилган. Маъносиз бўғинларни ёд олишдан иборат бўлган бу услуб Эббингаузга материални эсда олиб қолишнинг эгри чизиғига оид қонунни кашф қилишга, унинг асосий қоидаларини баён этишга ва ана шуларнинг асосида изларни хотирада сақланиш муддатини ҳамда аста-секин сўниш ҳолатини текширишга имконият яратган.

XIX асрнинг охири ва XX асрнинг бошларида америкалик рухшунос Эдуард Торндайкнинг текширишлари пайдо бўлади. У биринчилардан бўлиб тадқиқот предмети сифатида ҳайвонларда кўникмаларни пайдо бўлиш жараёнини танлаган эди.

XX асрмизнинг биринчи ўн йиллигида хотирани текшириш янгича илмий талқинга эга бўлди, унинг моддий асоси тўғрисидаги муаммоларга моҳият жиҳатидан мутлақо бошқача ёндашиш рўёбга чиқди.

Худди шу давр хотира психологиясида кескин бурилиш нуқтасини вужудга келтирди. Академик И. П. Павлов шартли рефлексларни ўрганишнинг илмий методини таклиф этди. Бу нарса, ўз навбатида, бош мия катта ярим шарлари янги боғланишлар пайдо бўлишига ва мустаҳкамланишининг асосий физиологик механизмларини текшириш имкониятини туғдирди. Ана шундай қилиб, ушбу боғланишлар пайдо бўлишига ва сақлаб қолишига ёрдам берадиган шарт-шароитлар, шунингдек, боғланишларнинг сақланишига таъсир қилувчи ҳолатлар, омиллар ва механизмлар тасвирлаб берилди. И.П.Павлов олий асаб фаолияти таълимоти ва унинг асосий қонунлари хотиранинг физиологик механизмларига оид билимларнинг асосий манбаига айланиб қолди.

Болаларда хотиранинг юксак (юқори) шакллари биринчи марта тадрижий равишда тадқиқот қилиш таниқли рухшунос Л.С.Виготскийга насиб этган (1896-1934). Л.С.Виготский XX асрнинг 20-йилларнинг охирларида махсус текширишларнинг предмети қилиб, хотиранинг юксак шакллари ривожланиш муаммосини танлаган ва у ўз шогирдларига Л.Н.Леонтьев (1903-1979) ва Л.В.Занков билан биргаликда хотиранинг юксак шакллари руҳий фаолиятнинг мураккаб шакли эканлигини, келиб чиқиш жиҳатидан ижтимоийлигини кўрсатади. Шунинг билан бирга, у мураккаб, моҳиятига кўра, эсда олиб қолишнинг асосий босқичлари ривожланишини далиллаб берди.

Рухшунослардан А.А.Смирнов, П.И.Зинченколар ҳам хотира бўйича илмий-текшириш ишларини олиб бордилар, унинг янги қонунлари ва механизмларини очдилар, эсда олиб қолишнинг фаолият мақсадига боғлиқлигини ёритдилар, мураккаб материални эсда олиб қолишнинг оқилона усуллари кўрсатиб беришга мувофиқ бўлдилар. Уларнинг тадқиқотлари тўғрисида бошқа бобда батафсил тўхталиб ўтамиз, шунинг учун ҳозир умумий тавсиф билан чекланамиз, холос.

Хотирани психологик текширишларда қанчалик юксак муваффақиятларга эришгандан қатъи назар изларни сақлаб қолиш жараёни

унинг ҳолатлари ва ҳодисалар табиати номаълумлигича қолаверган. Бу фан тармоғида узилишлар бир неча давр ҳукм суриб келган. Мазкур ҳолатнинг турли шаклда талқин қилиш мумкин, лекин ҳеч маҳал уни сақлаш тўғрисида мулоҳаза юритиб бўлмайди.

Ушбу муаммо фақатгина XX асрнинг охириги ўттиз йили ичида изларнинг сақланиши учун зарур бўлган мия қисмларини ажратиб кўрсатувчи ва эсда олиб қолишнинг ва унутишнинг асосида ётувчи механизмларни кўрсатиб берувчи текширишлар ўтказила бошланди. қуйида ана шу масалалар тўғрисида мулоҳаза юритилади ҳамда илмий-амалий жиҳатлари юзасидан далиллар келтиради.

3. Хотиранинг физиологик асослари

1. Асаб тизимида изларнинг сақланиши

кўзгатувчи таъсири остида ҳосил қилинган изларнинг узоқ муддат сақланиш ҳодисасининг ҳайвонот оламини тараққиёти жараёнида намоён бўлиш хусусияти тадқиқотчилар томонидан текширилган ва муайян даражада маълумотлар тўплаш имкониятига эга бўлганлар.

Тажрибада аниқланишича, полипларнинг (медузага ўхшаш жониворлар) асаб тизимида бир маротаба электр токи билан таъсир қилиш орқали кўзгатишни вужудга келтириш бир неча соат давомида сақланиб қолувчи ритмик электр импульсларини ҳосил қилади. Ҳайвонот олами йирик намояндаларининг марказий асаб тизимини тадқиқот қилиш давомида худди шунга ўхшаш ҳодиса қайд қилинган. Масалан, бир маротаба бирданига электр лампочкасини ёқиш билан кўзгатиш орқали уй куёнининг юқори икки дўнглигида узоқ муддат қайд этиш мумкин бўлган ритмик электр разрядларини ҳосил қилади.

Тадқиқотчиларнинг кўрсатишича, кўп вақт бир хил сигнални такрорлаб туриш натижасида инсоннинг унга мослашиши, яъни ориентир рефлексининг сўнишига, бефарқликка олиб боради (Е. Н. Бойко, Е. Н. Соколов ва бошқалар). Психолог Е.Н.Соколовнинг фикрича, бундай одатланиш, кўникиш ҳодисасини алоҳида олинган нейроннинг кўп маротаба таъсир этган кўзгатувчига бераётган жавобини текшириш давомида кузатиш мумкин.

Шуни алоҳида таъкидлаб ўтиш керакки, кузатувчининг характери ёки интенсивлигини бироз ўзгартириш жараёни ориентир рефлексини қайта вужудга келтиради.

Е. Н. Соколов олиб борган текширишлари шуни кўрсатдики, илгари сурган ориентир рефлексининг қайта тикланиши фақатгина кўзгатувчининг хусусиятини ўзгартирилган заҳоти эмас, балки маълум вақт ўтгандан сўнг ҳам кузатиш мумкин. Агар теширувчиларда алоҳида бир кўзгатувчига нисбатан мослашиш пайдо қилдирилган, салгина кўзгатувчининг жадаллигини, таъсир этиш вақти ёки хусусияти ўзгартирилса, у ҳолда ориентир рефлексининг вегетатив ёки электрофизиологик симптомлари қайта тикланади. Бу ориентир рефлексининг қайта тикланиши унинг сўнганидан узоқ муддат ўтгандан кейин ҳам кузатилади.

Нерв тизими илгариги кузатувчиларнинг изларини аниқ сақлай олиш қобилятига эга. Бунинг тўлароқ далиллаш мақсадида мисолларга мурожаат қиламиз.

Маълумки, агар бир хил хусусиятга эга бўлган сигнал қанчалик кўп учраса, синалувчи унга шунчалик тез мослашади, худди шу тариқа тезкорликда (реакциянинг латент вақти жуда қисқа бўлишига қарамай) жавоб кайтаради.

Турли методикалар билан атрофлича текширишлар шуни кўрсатадики, бу қонун энг оддий шароитларда ҳам сақланиб қолар экан.

Кейинги даврдаги текширишларнинг кўрсатишича, инсоннинг нерв тизими алоҳида сигнал изларини ўта аниқлик билан узоқ муддат сақлаш имкониятига эгадир, бунга Е. Н. Соколов тажрибалари яққол мисол бўла олади.

Синалувчиларга бир маротаба маълум бир баландлиги 500 гц ва жадаллиги 20 дб бўлган эшитиш сигнали берилган, унга жавоб тариқасида кўлни қисиш керак бўлган. Улар фақат шу сигналга жавоб бериб, бошқа сигналга кўл ҳаракатлари қилмасликлари зарур эди. Тажрибанинг навбатдаги босқичида синалувчиларга шу баландликдаги, лекин интенсивлиги 5 дб дан 30 дб гача бўлган турли товушлар берилган. Бунда бир даврнинг ўзида электроэнцефалограмма, электромиограмма, тери-гальваник реакциялар қайд қилиб борилган.

Ушбу тажриба орадан икки, тўрт ва йигирма беш кун ўтгандан сўнг қайтадан такрорланган, лекин бир маротаба берилган эталон қайта такрор намоён бўлмаган.

Тажриба натижаларининг кўрсатишига қараганда, бир маротаба кўрсатилган эталон синалувчиларда узоқ вақт давомида сақланиб қолган ва ундан сўнг ҳам улар эталонга мос сигналларга аниқ электрофизиологик ва ҳаракат реакцияларини билдирганлар.

Келтирилган тажриба натижалари шуни кўрсатдики, инсон мияси бир марта берилган кўзгатувчининг изини узоқ вақт аниқ сақлаши мумкиндир. Шуниси ажабланарлики, изларнинг аниқлиги вақт ўтиши билан йўқолмайди, балки у борган сари кучайиб боради.

2. Изларнинг «консолидацияланиши» жараёни.

Юқорида биз инсон миясига таъсир қилган кўзғовчиларнинг изи эсда олиб қолинишини кўриб ўтган эдик. Навбатдаги вазифа изларни мустаҳкамланиш жараёни қандай кечади, деган саволга жавоб беришдан иборатдир. Излар тезда мустаҳкамланадими ёки маълум вақт талаб қиладими, деган муаммолар туғилиши табиий ҳолдир.

Бу саволларни ўрганиш кўпгина тадқиқотчиларнинг предмети бўлиб хизмат қилган. Кўпгина психологлар кузатишларига қараганда, инсоннинг бош мияси жароҳатланганда, жароҳатгача бўлган қисқа вақт ичида ва жароҳатдан кейин маълум вақт оралиғида таъсир қилган кўзғовчиларнинг изи сақланмайди. Бош суяги оғир жароҳатланиб, одам хушидан кетганда, шикастлангангача қандай ҳодиса рўй берганлигини ва ундан сўнг рўй берган ҳодисани сира эслай олмайди. Бу ҳол антероград, ретроград ва

антероретроград амнезияси деган ном олган. Бу ҳолат шуни кўрсатадики, нерв тизимида рўй берган кучли шок (руҳий оғир фавқулоддаги ҳасталаниш) мия маълум муддатга унга етиб келган кўзгатувчиларнинг изларини сақлашга қобилиятсиз қилиб қўяди.

Антероград, ретроград ва антероретроград амнезия мия изларини эсда олиб қолишга қобилиятсиз бўлиб қолган вақт оралиғини ўлчаш имконини берди. Масалан, 78-км да ҳалокатга (аврияга) учраган мотоциклчи 64-км дан бошлаб кўрган барча нарсаларни эсдан чиқаради. У соатида 60 км тезлик билан кетаётганлиги сабабли ҳалокатдан 10-15 минут олдин рўй берган таассуротларнинг изларини мустаҳкам сақлаб қола олмаган. Демак, изларнинг хотирада мустаҳкамланиши ёки психологияда айтилганидек, «консалидация»ланиш учун 10-15 минут кифоя қилар экан, холос.

Шунга ўхшаш омиллар асосида махсус тажрибалар ўтказилиб, бунда синалувчиларга сунъий кучсиз шок берилади ва қандай муддат оралиғи хотирадан тушиб қолиши кузатилади.

Психолог Федор Дмитриевич Горбовнинг тажрибалари бунга яққол мисол бўла олади: унда синалувчилар белгилар (4, 1, -8, 5) ўтиб туради. Синалувчилар берилган сонни илгари натижага қўшиб ёки ундан айириб, арифметик операцияларни бажаришлари зарур эди. Албатта, мисолларни ечиш давомида синалувчи хотирасида илгариги натижаларни сақлаш керак эди. Фавқулодда «бирданига» синалувчига кескин ёруғлик чакнаши кўринишида «шок» берилади.

Тажрибаларнинг кўрсатишича, бундай ҳолларда текширилувчилар ҳозиргина олинган натижани эсларидан чиқариб қўйиб, ҳисобни охиргисидан эмас, балки олдингисидан давом эттирдилар. Тажрибалр шуни кўрсатдики, кучсизгина шок унгача бўлган изларни ўчираб ва изларнинг «консалидация»ланиши учун зарур бўлган шароитга тўсқинлик қилар экан.

Юқоридаги кузатишлар шундай фикрлар олиб келдики, изларнинг мустаҳкамланиши учун муайян вақт талаб қилинади ва ушбу фактни текшириш учун психологияда қатор тадқиқотлар ўтказила бошланди.

Кўпгина америкалик муаллифлар томонидан тадқиқотлар қуйидагича амалга оширилган. Ҳайвонлар кўникма ҳосил қилинаётганидан биров вақт ўтган, ҳайвонга электр токи берилади. Агар шок кўникма ҳосил қилинганидан 10-15 минутдан кейин берилса, у ҳолда мазкур кўникма йўқолади: 10-15 минутдан кейин берилса, у ҳолда мазкур кўникма йўқолади: агар кўникма ҳосил қилинганидан кейин 45-60 минут ичида берилса, кўникма сақланади. Шу сабабдан изларнинг мустаҳкамланиши вақти учун 10-15 минут ажратилиши кифоя қилади. Жаҳон психологлари олиб борган кейинги тажрибалар шуни кўрсатдики, шокдан сўнг ҳосил қилинадиган кўникмага ҳам шок салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Демак, шок изларининг «консалидация»ланишигача таъсир қилиб қолмасдан, балки мияни шундай ҳолатга олиб қўяр эканки, бунда кўникма ҳосил бўлиши реалликдан узоқлашади.

Ҳозирги даврда шу нарсa маълум бўладики, юқоридаги самара (эффект) фақат электр токи ёрдамидагина эмас, балки фармакологик

элементлар таъсири остида ҳам кузатиладиган экан. Масалан, барбитуралар бош мия пўстлоғини тормозланиш ҳолатига олиб келади; метразол пўстлокда кучли қўзғалишни юзага келтиради. Тўпланган маълумотларга қараганда, одамда кўникма ҳосил қилиниб, бир минут ўтгандан сўнг барбитуратларни қабул қилиш кўникма изининг йўқолишига олиб келар экан; айнан шу дозалари барбитуратли кўникма ҳосил қилингандан сўнг 30 минут ўтгач қабул қилинса, кўникманинг бузилишига олиб келиши мумкин. Шунга ўхшаш натижалар метразол билан ўтказилган тажрибаларда ҳам кузатилган; кўникма ҳосил қилингандан сўнг 10 секунд ўтгач, метразол қабул қилиниши изларнинг қўпол равишда бузилишига олиб келади, 10 минут кейин қабул қилинса, у ҳолда изларнинг кучсиз сақланиши намоён бўлади, 20 минут ўтганда эса кўникма бутунлай сақланган.

Бироқ миянинг қўзғалишига таъсир қилувчи турли моддалар изларнинг сақланишига турлича «чуқурликдаги» таъсир қиладилар. Баъзилари 3-4 кун олдин ҳосил қилинган кўникмаларни йўқотса, бошқалари изларнинг ҳосил бўлишигагина таъсир қилади.

Маълум бўлишича, изларнинг «консолидация»ланишини тезлаштирувчи моддалар ҳам маълумдир. Бундай препаратларнинг бири - отрихниндир. Бундан инъекция қилинса, консолидацияни тезлаштириш билан бирга, унга салбий таъсир кўрсатувчи моддаларга нисбатан «яшовчанроқ» қилиб қўяди.

Юқорида таъкидлаб ўтилган тажрибалардан кўриниб турибдики, изларнинг мустаҳкамланиши маълум вақт талаб қилади ва ушбу жараёнда турли куч билан таъсир қилувчи ҳолатлар ҳукм суради. Лекин ҳайвонларнинг индивидуал фикрлари мавжуд бўлиб, изларнинг консолидацияси турли ҳайвонларда турлича тезликда рўй беради. Америкалик психолог Мак Гоунинг кўрсатишича, кўникма тез ҳосил бўладиган каламушларга, кўникма ҳосил қилинадиган 45 сек. ўтгандан кейин шок берилса, излар йўқолади, 30 минутдан кейин шок берилса, у ҳолда излар сақланади; кўпинча кўникма аста-секин ҳосил бўлувчи каламушларда (индивидуал-типология хусусиятларга кўра) 45 секунддан 30 минутдан кейин берилган шок изларни бир хилда йўқотади. Бу шуни кўрсатадики, каламушларнинг «тез» гуруҳларида излар 15-20 минут ичида консолидация бўлишга улгуради (узок вақтгача) ва улар «секин» гуруҳларида эса излар консолидация бўлишига улгурмайди ҳамда узок вақтгача яхши мустаҳкамлана олмайди.

Инсон томонидан муайян изларни ўзлаштириш деган гап изларнинг мустаҳкамланганлиги эмас ҳали, чунки уларнинг мустаҳкамланиши учун маълум вақт зарурдир. Бу вақт кўпгина омилларга боғлиқ бўлиб, жумладан, булар қаторига индивидуал хусусиятлар ва улар имконини киритиш мумкин.

3. Хотиранинг физик ва нейрон из қилиш назариялари.

Физик из қилиш назариясида нейронлардан нерв импульсларининг ўтиши ўзидан кейин физик из қолдиради деб тахмин қилинади. Бу назария тарафдорларининг фикрига қараганда, изларнинг физик акс этиш синапсларда юзага келадиган электрик ва механик ўзгаришларда ўз аксини топади.

Изларнинг нейрофизиологик асослари тўғрисида фикр юритилганда Лоренте, Максэлеин каби олимларнинг реверберлаштириш ҳодисасини (реверберлаштириш - айлана акс эттириш демакдир) татбиқ қилинганларини айтиб ўтиш мақсадга мувофиқдир. Уларнинг кўрсатишларича, нерв хужайраларидан чиққан аксонлар бошқа хужайраларидаги дендритлар билан қўшилиши натижасида реверберлаштириш ҳодисаси вужудга келади.

Протоинлар ҳосил бўлиши билан боғлиқ бўлган ҳолатлар биокимёвий реакциялар дейилади. Бу ҳодисани жаҳон психологлари узоқ муддатли хотиранинг психофизиологик механизми деб атайдилар. Мак Коннел (АҚШ) ёмғир чувалчангларида тажриба ўтказган. У шартли рефлексларни ҳосил қилиш бошқа реакцияларидан фарқли ўлароқ, биокимёвий реакцияларда (ёруғдан қочишни машқ қилиш) икки-уч марта камайиб кетишини кўрсатган.

Юқорида баён қилинган тадқиқотларнинг кўрсатишича, хотира сабабий боғланиш, яъни детерминатор ҳолати натижасида вужудга келади.

4. Хотира турлари

Психиканинг энг муҳим хусусиятларидан бири - боғлиқ тўғрисидаги ташқи таассуротларнинг, инсоннинг индивидуал-типологик хусусиятларининг акс эттирилиши индивиднинг юриш-туришида, хатти-ҳаракатларида, феъл-атворида кейинчалик узлуксиз равишда фойдаланишдан иборатдир. Инсон хатти-ҳаракатларининг аста-секин мураккаблашуви, янгича мазмун ва шакл касб этиши, сифатий ўзгаришларининг юз бериши, шахсий тажрибанинг кенгайиши, ортиши билан рўй беради. Ташқи оламнинг, борлиқнинг, турмуш тарзининг бош мия катта ярим шарларининг пўст қобиғида ҳосил бўладиган образлари, тасвирлари, хоссалари тубдан йўқолиб кетмайди. Воқеликнинг ва ташқи оламнинг тимсоллари, тизимлари ўзаро турли йўсинда, тарзда боғланиб мустаҳкамланади, тартибга келади, гуруҳга бирлашади, ҳаёт ва фаолиятнинг талабларига мос равишда эсда олиб қолинади, эсда сақланади, муайян изларнинг жонланиши натижасида уларнинг барчаси тикланади.

Хотира инсоннинг ҳаёти ва фаолиятининг барча соҳаларида катнашиши туфайли унинг намоён бўлиш шакллари, ҳолатлари, шарт-шароитлари, омиллари ҳам хилма-хил кўринишга эгадирлар. Одатда хотиранинг турларига ва уларни муайян турларга ажратишда энг муҳим асос қилиб, унинг характеристикасини эсда олиб қолиш, эсда сақлаш, қайта эсга тушириш, таниш сингари жараёнларни амалга оширувчи фаолиятнинг хусусиятларига боғлиқлиги олинади. Умумий психологияда хотира 5 та муҳим мезонга (бизнингча) мувофиқ равишда турларга, кўринишларга ажратилади:

I. Руҳий фаолиятнинг фаоллигига кўра хотира қуйидаги турларга бўлинади:

- а) ҳаракат ёки мотор ҳаракат хотираси;
- б) образли хотира;
- в) ҳис-туйғу ёки ҳиссиёт хотираси;
- г) сўз-мантиқ хотира.

II. Рухий фаолиятнинг мақсадига биноан;

а) ихтиёрсиз, б) ихтиёрий, в) механик.

III. Рухий фаолиятнинг давомийлигига кўра:

а) қисқа муддатли хотира;

б) узоқ муддатли;

в) оператив (тезкор) хотира.

IV. Рухий фаолият кўзғатувчисининг сифатига кўра:

а) музикий, б) эшитиш хотираси.

V. Рухий фаолиятнинг инсон йўналишига қараб:

а) феноменал, б) касбий.

Ҳаракат хотираси. Инсон фаолиятининг ҳар бир турига рухий фаолликнинг у ёки бу кўринишлари устунлик қилиши кузатилади: масалан, ҳаракат, ҳиссиёт, идрок, ақл-заковат каби рухий фаолиятнинг кўринишлари мавжуддир. Ана шу рухий фаоллик турларининг ҳар бири тегишли ҳаракатларда ва уларнинг маҳсулотларида ўз ифодасини топиб, ҳаракатларда, ҳиссий кечинмаларда, туйғуларда, образларда, тимсолларда фикр ва мулоҳазаларда акс этади.

Буларнинг барчасига хизмат қилувчи хотиранинг ўзига хос турларига нисбатан психология фанида илмий тушунчалар тариқасида ном берилган: ҳаракат, ҳиссиёт, образли ва сўз-манتيқ хотира.

Турли ҳаракатлар ва уларни бажарилиш тартиби, тезлиги, суръати, изчиллиги ва бошқаларни эсда қолдириш, мустаҳкамлаш, эсда туширишдан иборат хотира тури ҳаракат хотираси деб аталади.

Хотиранинг бошқа турларига қараганда, ҳаракат хотираси баъзи одамларда аниқ, равшан устунлик қилаётганлиги учраб туради. Психология фанида классик (мумтоз) мисолга айланиб қолган ушбу ҳолатни келтириб ўтиш мақсадга мувофиқдир; бир мусиқа ишқибози музикий асарни хотирасида мутлақо қайта тиклай олмас экан, лекин у яқиндагина эшитган операни фақат пантомима тарзидагина қайта тиклаш имкониятига эга бўлган. Турмушда шундай одамлар учрайдики, улар ўзларига ҳаракат хотирасининг бирлигини умуман пайқамайдилар. Мазкур хотира турининг ғоят катта аҳамияти шундан иборатки, у юриш, ёзиш, ифодали ҳаракат малакалари билан бир қаторда ҳар хил амалий меҳнат малакалари таркиб топишининг асосини ташкил қилади. Агарда инсонда ҳаракат хотираси бўлмаганда эди, у биронта ҳаракатни амалга ошириш учун ўша ҳаракатнинг айнан ўзини ҳар галда «бошидан бошлар», ўрганар эди. Фигурали учиш, лангар билан сакраш, гимнастика, чопишдаги хатти-ҳаракатлар, бадий гимнастика билан шуғулланиш ҳаракат хотирасини тақозо этади. Жисмоний чаққонлик, меҳнатдаги маҳорат, «олтин қўллар», зийрак кўзлар, эгилувчанлик ва

кўзгатувчанликка эга бўлиш, юксак барқарор ҳаракат хотираси мавжудлигининг аломати бўлиб ҳисобланади.

Ҳис-туйғу ёки ҳиссий хотира. Бу хотира ҳис-туйғулар, рухий кечинмалар, ҳиссиётлар бизнинг эҳтиёжларимиз ва қизиқишларимиз қандай қондирилаётганлигидан, атрофимиздаги нарса ва ҳодисаларнинг хусусиятига нисбатан муносабатларимиз қай тарзда амалга оширилаётганлигидан доимо хабар бериб туриш имкониятига эга. Шунинг учун ҳар бир кишининг ҳаёти ва фаолиятида ҳиссий хотиранинг тури жуда катта аҳамият касб этади.

Воқеликдаги нарса ва ҳодисалардан ўз-ўзимизга бўлган муносабатларимиздан келиб чиқадиган ёқимли ҳамда ёқимсиз кечинмаларни эсда қолдириш, эсда туширишдан иборат хотира тури ҳиссий хотира деб аталади. Улар биз руҳиятимизда кечирган, маънавиятимизга таъсир қилувчи, хотирамизда сақланиб қолган ҳис-туйғу, эҳтирос, алам, армон кабилар жонланишга ҳаракатга ундовчи ёки ўтмишда салбий кечинмаларга эга бўлган ҳаракатлардан сақлаб турувчи сигнал тарзида намоён бўлади. Ўзга кишиларнинг рухий ҳолатига ҳамдард (эмпатия) бўлиш, бевосита воқелик моҳиятига ошнолик, китоб, санъат, кино, театр қаҳрамонлари билан биргаликда қайғуриш сингари инсон туйғулари ҳиссий ёки ҳис-туйғу хотирасига асосланади.

Ҳиссий хотира ўзининг вужудга келиш хусусияти, тезлиги, динамикаси, давомийлиги билан хотиранинг бошқа турларидан маълум маънода ажралиб туради. Ҳар қайси одамга ўз турмуш тажрибасидан маълумки, кўпинча қачонлардир ўқиган китоблардан, тамошо қилган кинофильмлардан спектакллардан фақат «таассуротлар» боғланишлари занжирини ечишнинг дастлабки тугуни сифатида намоён бўлади. Шунинг учун ҳиссий (хотира ижтимоий аҳамият касб этиб, умумийлик) алоҳида олинган одамларнинг кайфиятлари бир-бирларига ўхшашлиги илиқ рухий муҳитни вужудга келтириш ёки нохуш кечинмалар тўлқинини барпо этиш (эҳтимоли тўғрисида мулоҳаза юритилаётганлиги аён бўлса керак) аломати остида ижтимоий, гуруҳий, жамоавий барқарор ёки беқарор кайфиятни вужудга келтиради. Оммавий кайфият (шодлик, ғам-ғусса, безовталаниш кабилар) худди шу тарздаги эҳтирос, аффект, стресс, шижоат сингари кечинмаларни келтириб чиқаради ҳамда уларни хотирада сақланишга ёрдам беради, зарурият туғилганда жонланишга ўз таъсирини ўтказди.

Образли хотира. Образли хотира тасаввурлар ва турмуш манзаралари, шунинг билан бирга, товушлар, таъмлар, ранглар, шакллар билан боғлиқ бўлган хотира туридир. Образли хотира деб, яққол мазмунни, бинобарин нарса ва ҳодисаларнинг аниқ образларини, уларнинг хусусиятлари ва боғланишларини эсда қолдириш, онгда мустаҳкамлаш ҳамда зарурият туғилганда эсга туширишдан иборат хотира турига айтилади.

Психология фанида образли хотиранинг бир нечта турлари ажратиб кўрсатилади, биз уларнинг айримларига тавсиф берамиз.

Изчил образлар. Сенсор хотиранинг энг содда кўриниши ёки шакли изчил образлардан иборатдир. Изчил образларнинг намоён бўлиш ҳодисаси куйидагилардан тузилгандир: агар субъект (шахс)га бир неча дақиқа оддий

кўзгатувчи юборилса, жумладан, 10-15 сек. ёрқин қизил квадратга қараб туриш таклиф этилса, сўнг текширилувчи олдида квадрат олиб қўйилса, у қизил квадрат ўрнида худди шундай геометрик шакл изини кўришда давом этади, асосан, бу шакл кўк-яшил рангда товланади. Мазкур из ўша заҳоти, баъзан бир неча секунддан кейин пайдо бўлиб, 15 секунддан то 45-60 секундгача ўша объектда сақланиб туради, шундан сўнг у аста-секин оқара бошлайди; натижада ўзининг аниқ контурини йўқотади, кейинчалик мутлақо йўқолиб кетади, гоҳо бутунлай йўқолиш учун қайтадан пайдо бўлиши мумкин. Одамларнинг индивидуал-типологик хусусиятларига қараб, изчил образларнинг аниқлиги ва давомийлиги турлича бўлиши кўзга ташланади.

Ўзининг келиб чиқиши, кучлилиги жиҳатдан изчил образлар салбий ва ижобий турларга бўлинади. Агар изчил равишда одам қизил рангга қараб туриб, сўнгра нигоҳини оқ қоғозга кўчирса, у ҳолда объектда кўк-яшил ранг пайдо бўлгандай туюлади. Изчил образларнинг ушбу тури салбий изчил образлар деб аталади. Бу ҳолатни яна бир мисол орқали тушунтирилса, куйидаги кетма-кетлик ҳодисаси намоён бўлади. қоронғи хонада кўз олдида бир нарса, масалан, қўл яқинлаштирилса, сўнгра қисқа муддатли (0, 5 сек) электр чироғи ёқилса, бу ҳолда чироқ ўчгандан кейин одам бир неча дақиқа давомида нарсаларнинг аниқ образларини кўришда давом этади. Мазкур образ ўз рангида бир қанча муддат сақланиб, сўнг кўздан йўқолади.

Изчил образлар хотира жараёнининг содда изларига мисол бўла олади. Ушба рухий ҳолатни онг билан бошқариб бўлмайди, чунончи, хоҳишларга қараб узайтириш, ихтиёрий равишда қайта тиклаш мумкин эмас. Бинобарин, изчил образлар ушбу хотиранинг мураккаброқ турларидан ана шу жиҳати билан фарқ қилади.

Изчил образларни эшитиш, тери орқали сезишда кузатиш мумкин, лекин бу вазиятда изчил образлар кучлироқ намоён бўлиши ва қисқа муддат давом этиши кузатилади.

Эйдетик образлар. Умумий психологияда изчил образлардан эйдетик образларни фарқлаш анъана тусига кирган («эйдос»-юнонча «образ» деган маънони англатади). Хотиранинг бу тури, яъни эйдетик образлар ўз вақтида немис психология мактабининг намояндалари ака-ука Йеншлар томонидан таърифлаб берилган. Баъзи одамларда, айниқса, болалик ва ўсмирлик, ўспиринлик ёш давларида кузатилган нарса ёки суратлар кўз ўнгидан олиб қўйилса ҳам сурат сиймоси узоқ вақт сақланиш хусусиятига эга.

Мазкур нарса ва жисмларнинг аниқ образлари, тасвирларини кузатиш мумкин. Бу ҳодиса жаҳон психология фанида тажрибада текширилиб кўрилган. Тажрибада текширилувчига 3-4 миноти давомида расм кўрсатилган ва тасвир олиб қўйилгандан сўнг, унинг таркибий қисмлари, тузилиши ҳақида қатнашчиларга саволлар берилган. Бу жараёнда айрим текширилувчилар биронта саволга жавоб бера олмаган бўлсалар, аниқ эйдетик образга эга бўлган иштирокчилар эса расмни кўришда давом этаётгандай ҳар бир саволга аниқ жавоб беришга эришганлар.

Тажрибаларнинг кўрсатишига қараганда, эйдетик образлар узоқ вақт инсон онгида сақланиши мумкин. Мабодо уларнинг излари йўқолиб кетган

бўлса ҳам, лекин ҳеч қандай қийинчиликсиз унинг сиймоси қайта тикланиш мумкин.

Собиқ шўро психологияси фанида эйдетик образларнинг намоён бўлиш ходисаси (ёркин эйдетик хотирага эга бўлган кишининг психологик хусусиятлари) А. Р. Лурия томонидан кўп йиллар давомида ўрганилган. Эйдетик хотиранинг индивидуал-типологик хусусиятлари чуқур таърифлаб берилган. Эйдетик образлар ҳаракатчанлик хусусиятига эга бўлиб, субъектнинг олдида қўйилган вазифа ва унинг тасаввурлари таъсири остида ўзгартирилиши мумкин.

Ака-ука Йеншлар томонидан ўтказилган оддий тажрибада эйдетик хотирага эга бўлган текширувчига олма ва ундан сал узокроқда жойлашган ирмоқ тасвирланган расм кўрсатилган. Расм ўртадан бўлиб қўйилгандан кейин текширувчидан олмани олиш истаги кучайиб бораётганлиги сўралган. Муайян йўл-йўриқ берилгандан кейин текширилувчи мана бундай ҳолатни тасвирлаб беради: ирмоқ олмага яқинлашиб, уни илади ва ихтиёрсиз равишда катнашчи томон тортади. Хуллас, эйдетик образ ҳаракатчан бўлиб, субъектнинг рухий кўрсатмасининг таъсири остида сифат ва миқдор ўзгаришига юз тутаяди. Эйдетик образлар, илмий текширишларнинг кўрсатишича, болалик ва ўспиринлик ёш даврларида муайян муддат ҳукм суради ва вақтнинг ўтиши билан унинг излари аста-секин сўна боради.

Психофармокологик тадқиқотларнинг кўрсатишича, эйдетик образларни кучайтирувчи калий ионлари ва шунингдек, уни кучсизлантирувчи кальций ионларининг моддалари мавжуддир. Илмий изланишларда олинган миқдорий материаллар эйдетик образлар пайдо бўлишининг психологик илдизларини чуқурроқ очишга хизмат қилади.

Тасаввур образлари. Тасаввур образлари хотиранинг янада мураккаброқ тури бўлиб ҳисобланади ва уларнинг хусусиятлари ҳақида тасаввурга эгамиз. Инсон дарахт, мева, гул тўғрисида тасаввурга эга эканлиги шуни кўрсатадики, унинг илгариги тажрибалари субъектнинг онгида шу образларнинг изларини қолдирган. Илмий тушунчалар талқин қилинганида тасаввур образлари эйдетик образларга жуда яқиндек туюлади. Лекин эйдетик образлар ҳақидаги психологик таҳлил шуни кўрсатадики, тасаввур образлари унга қараганда анча бой бўлиб, ўзига хос хусусиятлари билан ажралиб туради. Тасаввур образларининг эйдетик образларидан ажратувчи фарқ-тасаввур образларининг полимодаллик хусусиятидир. Бунинг асосий моҳияти тасаввур образлари кўриш, эшитиш, тери орқали сезиш изларининг таркибий қисмларини бирлаштиради. Масалан, мева тўғрисидаги тасаввур образи унинг ташқи кўриниши (шакли, ранги), мазаси, оғирлиги, вазнини ўзаро бирлаштириб акс эттиради.

Тасаввур образларининг эйдетик образларидан асосий фарқи шундай иборатки, у ўз таркибига нарс ҳақидаги тасаввурларни ақлий жиҳатдан қайта ишлашни киритади ва жисмларнинг асосий хусусиятларини ажратиб, маълум бир категорияга бирлаштиради. Инсон гул образини фақатгина эсга туширмайди, балки уни муайян бир сўз ёки тушунча билан атади, хусусиятларини ажратиб кўрсатади, аниқ бир категория моҳиятига киритади.

Демак, тасаввур образларида одамнинг хотираси идрок қилинган нарсанинг изини сусти равишда сақлабгина қолмай, балки бир қатор тасаввурлар билан бойитади, нарса мазмуни ва моҳиятини таҳлил қилиб, у ҳақидаги ўз билимлари, тушунчалари кабиларни тажриба билан боғловчи ижодий сермахсул фаолиятни амалга оширади. Буларнинг барчаси иродавий сифатлар, ақлий зўриқиш, асабий таранглашув натижасида рўёбга чиқади.

Хуллас, тасаввур образлари хотиранинг мураккаб фаолият маҳсули ҳисобланиб, улар изчил ёки эйдетик образларга нисбатан мураккаб психологик ҳодисадир. Тасаввур образлари хотира изларининг мураккаб тури бўлиб, унинг ақлий жараён билан яқинлиги инсон билиш фаолиятининг муҳим таркибий қисмидан бири эканлигидан далолат беради.

Сўз-мантиқ хотираси. Сўз-мантиқ хотираси мазмуни фикр ва мулоҳазалар, аниқ ҳукм ҳамда ҳулоса чиқаришлар ташкил этади. Инсонда фикр ва мулоҳаза турли хил шакллар ёрдамида ифодаланганлиги туфайли, уларни ифодалаш фақат ўзлаштирилаётган материалларнинг асосий маъносини изоҳлаш, талқин қилиб бериш ёки уларни сўзма-сўз ифодаланилишини айнан айтиб беришга қаратилган бўлиши мумкин. Агар маълумот, ахборот, хабар, материал маъно жиҳатдан қайта ишланмаса, у ҳолда материални сўзма-сўз ўзлаштириш мантикий ўрганиш бўлмасдан, балки, аксинча, механик эсда олиб қолишга айланиб қолади.

Сўз-мантиқ хотиранинг вужудга келишида биринчи сигнал билан бир қаторда иккинчи сигналлар тизими асосият касб этади. Чунки сўз-мантиқ хотираси фақат инсонга хос бўлган хотирани махсус тури ҳисобланиб, бу хотира тури ўзининг содда шакллари билан ҳайвонларга ҳам тааллуқли бўлган характер ҳис-туйғу ва образли хотиралардан ҳам сифат, ҳам миқдор жиҳатидан кескин фарқ қилади. Ана шу боисдан сўз-мантиқ хотираси бир томондан хотиранинг бошқа турлари тараққиётига асосланади, иккинчидан, уларга нисбатан етакчилик қилади. Шу билан бирга бошқа барча турларнинг ривожланиши сўз-мантиқ хотиранинг тақомиллашувига узвий боғлиқдир. Сўз-мантиқ хотиранинг ўсиши қолган хотира турларининг барқарорлашувини белгилайди.

Ихтиёрий ва ихтиёрсиз хотира.

Хотира турларига нисбатан бошқача тарзда ёндашиш ҳоллари учрайди, шу боисдан хотира фаолияти амалга ошираётгани яққол, фаоллик хусусиятлари билан узвий боғлиқ равишда турларга ажратилади. Масалан, фаолият мақсадига кўра ихтиёрсиз ва ихтиёрий турларга бўлинади.

Ихтиёрий хотира деганда маълум мақсадга рўёбга чиқариш учун муайян даврларда ақлий ҳаракатларга суянган ҳолда амалга оширишдан иборат хотира жараёни тушунилади. Бу фаолиятни одатда онг бевосита бошқаради. Кўпинча психология фанига ихтиёрий хотирага ихтиёрсиз эсда олиб қолиш қарши қўйилади. Бу жараён маълум, керакли топшириқ ёки вазифа қўйса, эсда олиб қолишга етакловчи фаолият бирон-бир мақсадни рўёбга чиқаришга йўналтирилган тақдирда юзага келади. Биз математика топишмоқлари ечаётганимизда масаладаги сонларни эсда олиб қолишни ўз олдимизга мақсад қилиб қўймаймиз. Мазкур сўз-мантиқ ҳолатда асосий

мақсад фақат масала ечишга қаратилади, бунинг натижасида сонларни (иккинчи даражали белги сифатида) эсда сақлашга ҳеч қандай ўрин ҳам қолмайди. Шунга қарамай, биз уларни қисқа муддатга бўлса-да, эсда сақлашга интиламиз, бу ҳолат фаолият якунлангунга қадар давом этади.

Эсда олиб қолишни мақсад қилиб қўйиш, эсда олиб қолишнинг асосий шарти ҳисобланади. Серб психологи Радосавлевич ўз тадқиқотида қуйидаги ходисани баён этади. Тажрибада текширилувчидан бири синовни қўллаётган тилнинг тушунмаганлиги туфайли унинг олдига қўйилган вазифаларни пайқай олмаган. Бунинг оқибатида унча катта бўлмаган тадқиқот материали 46 марта ўқиб берилганига қарамай текширилувчига тушунтирилиб берилганидан сўнг, у материал билан олти марта ўқиб танишиб, уни такрорлаб, қисмга ажратиб эсга қайта туширишга эришган.

Хотиранинг ихтиёрий ва ихтиёрсиз турлари хотира тараққиётига иккита кетма-кет босқичларини ташкил этади. Ихтиёрсиз хотиранинг турмушда ва фаолиятда катта ўрин эгаллашини ҳар ким ўз шахсий тажрибасидан билади. Ихтиёрий хотиранинг турмушда ва фаолиятда катта ўрин эгаллашини ҳар ким шахсий тажрибасидан билади. Ихтиёрсиз хотиранинг муҳим хусусиятларидан бири махсус мнемик мақсадсиз, аклий, асабий, иродавий зўр беришсиз ҳаётий аҳамиятга эга бўлган кенг қўламдаги маълумот, хабар, ахборот, таассуротларнинг кўпчилик қисмини акс эттиришдир. Шунга қарамасдан, инсон фаолиятининг турли жабҳаларида ўз хотирасини бошқариш зарурати туғилиб қолиши мумкин. Худди мана шундай шароитда, ҳолатларда, вазиятларда, ғавқулда керакли нарсалар ихтиёрий равишда эсда сақлаш, эсга тушириш ёки эслаш имкониятини яратадиган хотиранинг мазкур тури катта аҳамиятга эгаллиги шубҳасиз.

қисқа муддатли узоқ муддатли ва оператив хотира.

Сўнгги пайтларда собиқ шўро ва чет эл психологиясида хотира тадқиқотчиларининг эътиборини эсда олиб қолишнинг дастлабки, бошланғич дақиқаларида вужудга келадиган ҳолатлар, жумладан, ташқи таассурот изларининг мустаҳкамлашигача бўлган жараёнлар, ҳолатлар, механизмлар, шунингдек, уларнинг мустаҳкамланиш муддатлари ўзига жалб қилиб келмоқда. Масалан, бирор материал (шакли, моҳиятидан қатъий) хотирада мустаҳкам жой олиш учун бу субъект томонидан тегишли равишда қайта ишлаб чиқиши, зарур материалларини бундай ишлаб чиқиш учун маълум даражада муддат талаб этиши табиийдир. Ана шу вақт, муддат оралиғида хотирада қайта тикланаётган изларни консолидациялаш-мустаҳкамлаш деб қабул қилинган. Мазкур жараён инсон томонидан яқингинада бўлиб ўтган ходисаларни акс садосидан кечинма сифатида кечирилади ва такомиллашади. Инсон муайян дақиқаларда, лаҳзаларда долзарб пайтда бевосита идрок қилинаётган нарсаларни гўё кўришда, эшитишда давом этаётгандек туюлади. Ушбу жараён келиб чиқиши жиҳатидан беқарор, ҳатто ўзгарувчан, лекин улар шу қадар махсус тажриба орттириш механизмларнинг фаолиятида муҳим аҳамият касб этади, шу боисдан уларнинг роли шу қадар аҳамиятлики, бу жараёнларга эсда олиб қолиш, эсда сақлаш, ахборотлар, маълумотлар,

хабарларни қайта эсга туширишнинг алоҳида тури сифатида қаралади. Ушбу жараён одатда психология фанида қисқа муддатли хотира деб аталади.

Жуда кўп қайтаришлар ва қайта тиклашлар натижасида материални узок муддатли хотирадан фарқ қилган ҳолда қисқа муддатли хотира бир марта ҳамда жуда қисқа вақт оралиғида идрок қилиш ва шу онгдаёқ қайта тиклашдан сўнг қисқа муддатли эсда олиб қолиш билан характерланади.

Ҳозирги замон илмий адабиётларида қисқа муддатли хотиранинг қуйидаги атамалари мавжуд: "бир лаҳзалик", "зудлик", дастлабки, қисқа муддатли ва бошқалар.

Оператив хотира. Инсон томонидан бевосита амалга оширилаётган фаол, тезкор ҳаракатлар, усуллар учун хизмат қилувчи жараёни англатувчи мнемик ҳолат оператив хотира деб аталади. Ҳозирги замон психологиясида ушбу ҳолатни намоиш қилиш учун ушбу мисол келтирилади: математик амални бажаришга киришар эканмиз, биз уни муайян бўлақларга ажратиб ҳал этишни мақсад қилиб қўямиз. Шу боисдан, оралиқ натижаларини ёдда сақлашга интиламиз, ниҳоясига (охирига, якунланишига) яқинлашган сари айрим материаллар эсдан чиқа бошлайди.

Мазкур ҳолат матнни талаба ёки ўқувчи томонидан ўқишда, уни кўчириб ёзишда, ижодий фикр юритишда, ақлий фаолияти амалга оширишдан яққол кўзга ташланади.

Мазкур фаолиятда хотиранинг бирликлари деб номланадиган қисмлар (бўлақлар парчалар) ҳажми, кўлами у ёки бу фаолиятнинг муваффақиятли якунланишига таъсир кўрсатади. Хотирада омилкор, тезкор бирликларни таркиб топишида ана шу қисмларнинг аниқловчилик аҳамияти каттадир. қисмнинг ҳажми, кўлами, аниқлиги, лабиллиги, тактик ва стратегик хусусиятга эга эканлиги муҳим аҳамиятга эга (мисол учун: почта кутиси). Рамзий маънода юқорида қисқача мулоҳаза юритилган хотира турлари қуйидагича узвий боғлиқликка эгадир: оператив-қисқа муддатли- ва узок муддатли.

5. Эсда олиб қолиш турлари ва уларни тадқиқ қилиш методикаси

Психология фанида эса олиб қолишнинг қуйидаги турлари мавжуд эканлиги тан олинган:

1) маълумот, хабар, таассурот, ахборот ва материалларни эшитиш орқали идрок қилиш ҳамда эсда олиб қолиш;

2) эгаллаш ёки ўзлаштириш зарур бўлган материалларни кўриб идрок қилиш ёрдамида эсда олиб қолиш;

3) материалларни ҳаракат ёрдамида ва эшитиш орқали идрок қилиш ҳамда эсда олиб қолиш;

4) аралаш ҳолатда эсда олиб қолиш: кўриш, ҳаракат кабилар орқали идрок қилиш ва эсда олиб қолиш, бошқача айтганда, бир нечта таъсир этувчилар ёрдамида акс эттириш.

Ушбу мисоллар ёрдамида биз эсда олиб қолишнинг таҳлил қилиб ўтилган тўрт тоифаси хусусиятлари билан таништириб, ўзига хос жиҳатларига тўхталамиз.

I II III IV

перо дело тезда дарс
тоғ чанғи ўқ қоракурт
Дарахт денгиз осмон арава
кулф тош кум эчки
таёқ сарой китоб ўқитувчи
картон қўнғироқ шок апельсин
сиёҳ пўст балкон ўт
асалари каламуш чироқ бўри
карам бўта ит парта
ойна эртақ топишмоқ кўзиқорин

1) биринчи қатор ўқиб берилади, сўнг эслаб қолинган сўзларни ёддан талаб қилинади;

2) иккинчи қатордагини кўриб идрок қилиш, сўнг эслаб қолганларини ёзиш вазифаси қўйилади;

3) 8-10 минутдан кейин 3-қатордаги сўзлар ўқиб берилади ва уларни ҳавода ёзиб кўрсатиш сўралади, бу йўл идрок қилинган сўзларни ёддан ўзича ёзишни тақозо қилади;

4) сўнгги қатор ўқилади ва кўрсатилади; синалувчилар уларни ичдан такрорлашлари керак, ундан сўнг эслаб қолинган сўзларни ёзиш тавсия қилинади.

Мана шу йўллар орқали кўриш, эшитиш, эшитиш-ҳаракат, комбинирлаштирилган (аралаш) турлари ёрдамида хотиранинг қайси тури устунроқ ёки қайси бири бўш эканлигини аниқлаш мумкин.

Эсда олиб қолишда ассоциацияларнинг аҳамияти муҳимдир. Бунинг учун эсда олиб қолиш жараёнининг боғланишлари пайдо бўлиш суръатини аниқлаш мақсадида, улар хусусиятларига биноан қуйидаги: 1) сабаб-оқибат боғланиш (кесилса-оғрийди) 2) бўлак ва яхлит муносабати (кўйлак-ёқаси), 3) қарама-қаршилик муносабати (осойишталик-шовқин), 4) инъор этиш ҳолати (кувноқ-ғамгин), 5) адекват ёки аниқлик (ғор аниқлаш жойи, ўқитувчи сўзига ўқувчининг жавоб топиши) турларга ажратилади.

А.Р.Лурия эсда олиб қолишни тадқиқ қилишда "Пиктограмма" усулидан фойдаланилади. Ушбу усул хусусиятига кўра, асосан, тажриба учун қалам ва қоғоз талаб қилинади. Бунинг учун 12-18 тагача атама танлаб олинади: 1) қувончли байрам, 2) оғир меҳнат, 3) ўсиш, 4) кечки мазали овқат, 5) жасур ҳаракат, 6) касаллик, 7) бахт, 8) сеҳрли савол, 9) жудолик, 10) дўстлик, 11) зимистон, 12) қайғу, 13) адолатсизлик, 14) шубҳа, 15) илик шамол, 16) алдаш, 17) бойлик, 18) оч бола.

Тажриба ўтказувчи атамаларни ўқиш пайтида синалувчилар эшитиши зарур бўлган сўзларни пиктограмма шаклида график ҳолатда ифодалаши керак (нимани хоҳласа ўшани чизиш). Атамалар ўқилганда синалувчилар орадан 5 минут ўтгандан кейин уларга пиктограмма (расм, график орқали) бўйича берилган сўзларни эслаш, ҳар бир пиктограмма тагига атамани ёзиш сўралади. Бунда эсга тушириш қарама-қарши тартибда бўлиш тавсия

этилади. Масалан, оғир меҳнат - курак ёки болға, юк орқалаган одам; шубҳа - йўл кесилиши ёки сўроқ аломати, ўсиш - ўсаётган дарахт, тўғри чизик ва бошқалар.

Эсда олиб қолиш коэффиценти қуйидаги формула асосида ҳисоблаб чиқилади: $K_{\text{КТГ}} = \frac{n}{n \cdot 100} \cdot T$ эсга қайта туширилган тўғри сўзлар миқдори n - қўйилган талабларнинг умумий миқдори. Бу тажриба орқали: а) вербал эслаб қолиш самарадорлиги, б) ассоциациялар йўналиш ва хусусияти, в) уларнинг умумлашганлиги, яққол белгилардан мавҳум белгиларга ўтишини аниқлаш имкони юзага келади.

Эсда олиб қолиш инсон фаолиятининг хусусиятига бевосита боғлиқдир. А. А. Смирнов, П. И. Зинченко тажрибалари шуни кўрсатадики, эсда олиб қолиш у ёки бу фаолиятдагина самарали бўлиш мумкин. А.А.Смирновнинг тажрибаларида текширишларга қараганда, икки хил фаолият таклиф қилинса, биринчи ҳолда улар маъноли матнни эсда олиб қолиш назарда тутилади. Синалувчилар матнни ёдлар эканлар, материаллар устида ҳеч қандай фаол иш олиб бормаганлар. Иккинчи ҳолда эса эсда олиб қолиш вазифаси қўйилмайди-ю, лекин матн устида муайян иш олиб бориш, унда учрайдиган маъновий хатоларни аниқлаш таклиф этилади. Иккинчи ҳолда эсда олиб қолиш анча самарали бўлганлиги аниқланган.

Бу самарадорлик эса кўп жиҳатдан бериладиган кўрсатмаларга боғлиқдир. Умуман эсда олиб қолиш кўрсатмаси узоқ ва қисқа муддатли эсда сақлашга, аниқ эсга туширишга ёки сўзлари билан эсга туширишга қараб кўрсатмалар бериш мумкин. Тажриба ўтказувчиларнинг хизмати шундаки, а) синалувчиларга тегишли кўрсатмаларни ишлаб чиқиш ёки уларни яратиш, б) қайси хабар, маълумот, ахборот, таассурот муваққат хусусиятга эга, в) нимани эсда олиб қолиш зарурияти мавжуд, г) қандайлари тушуниб олиш кифоя қилади, д) нимани қай ҳолда сўзма-сўз эсда олиб қолиш кераклигини кўрсатиб ўтиш лозим. Кузатишларнинг кўрсатишича, бундай кўрсатмалар (установкалар берилмаганда); тажриба иштирокчиларида кўпинча нотўғри ва қарама-қарши ҳукмлар вужудга келади.

Махсус воситалар ва оқилона усулларни қўллаш орқали эсда олиб қолиш соҳасидаги ёдлашдан иборат ташкилий фаолият алоҳида аҳамиятга эга. А.А.Смирновнинг ўтказган тажрибасидаги натижалар шуни кўрсатадики, матнни махсус тузиб чиқилган режага асосланган ҳолда ёдлаш режаси, пала-партиш эсда олиб қолишдан икки барабар самаралироқ экан рухшунос олимларнинг тавсиясига биноан ёдлаш жараёнида материални такрорлаш билан уни фаол эсга тушириш ўзаро алмаштириб туриш юқори натижалар беради. Кузатишлар ва тажрибалар шуни кўрсатдики, ўқувчилар ва талабалар бу усулларни мустақил равишда эгаллай олмайдилар, одатда улар муаллимнинг раҳбарлигида эгаллашади, акс ҳолда ўқув фаолияти иштирокчилари материални бевосита, ихтиёрсиз эсда олиб қолиш босқичида қотиб қолиши мумкин, бу ҳол аклий ўсишга қарама-қаршидир.

Шу нарсани алоҳида таъкидлаб ўтиш керакки, ўқув материалларини маъносига тушуниб эсда олиб қолиш йўли оқилона йўл бўлиб қолмасдан,

балки у механик эсда олиб қолиш жараёнини ўзининг самарадорлиги билан ажралиб туради.

Инсон улғайиб борган сари унинг ақлий фаолиятида маълумот, хабар, билимлар маъносини тушуниб эсда олиб қолиш кенг ўрин эгаллай бошлайди. Ҳозирги давр талаби шундан иборатки, ахборот кўламининг тезкорлик билан кенгайиб бориши ўқиш ва ўқитишда материалларни маъносига тушуниб эсда олиб қолишдан иборат хотира фаолиятга нисбатан эҳтиёж янада кучаяди. Лекин бу мулоҳаза механик эсда олиб қолиш мутлақо яроқсиз ўқув фаолияти ёки умуминсоний фаолиятнинг таркибий қисми деган хулосага олиб келмаслиги зарур. Чунки ишлаб чиқаришда, турмуш жабҳаларида, таълимда таърифлар, ифодаланган саналар, шартли белгилар, математик ва кимёвий аломатлар, хорижий атамалардан фойдаланиш механик эсда олиб қолиш жараёни орқали амалга оширилади. Шунинг учун бу ҳолатни эсда олиб қолиш ва эсга тушириш кўрсатмаларидан (установкаларидан) келиб чиққан ҳолда талқин қилиш адолат тантанаси деб тушуниш керак. Механик эсда олиб қолиш билан боғлиқ ахборотлар мажмуи инсон билиш фаолиятининг таркибий қисми эканлигини тушунтириш оқилона ёндашиш намунаси бўлиб ҳисобланади. Бу омил жаҳон психологлари тажрибасида кўп марта тадқиқ қилинган ва тўпланган материаллар ўз долзарблигини ҳали ҳам йўқотгани йўқ, бунга республикамизда йиғилган натижалар яққол мисолдир.

Эсда олиб қолиш жараёни деганда, сезги, идрок, тафаккур ва ички кечинмаларни хотирада сақланиш хусусияти тушунилади. Кундалик ҳаётимизда китоб, журнал, газета ўқиганимизда, материални эсда олиб қолиш учун шу материалларнинг маъносига тушуниб олишга ҳаракат қиламиз. Жамики нарса инсонга етарли даражада тушунарли бўлмаса, у тақдирда уларни эсда олиб қолиш жараёни жуда қийин кечади. Ўрганилаётган материалнинг мазмуни ва маъносига тушуниб олиш учун одам уни таҳлил қилишга, умумлаштиришга ҳаракат қилади. А.А.Смирнов таъкидлаганидек, материални тушуниб олиш худди шу жараёнга яққол мисолдир. Муаллифнинг шахсий фикрига қараганда, ўзлаштирилаётган материалларни эсда олиб қолиш қийинлиги уларни тушуна олмаслиқдир. Тушуниб олишнинг эсда олиб қолишдаги аҳамияти худди шу билан тавсифланади.

Жаҳон психологияси фани тўплаган маълумотларга қараганда, ўзлаштирилаётган материални механик тарзда эгаллашга нисбатан унинг маъносини тушуниб ўзлаштириш бир неча марта маҳсулдордир.

Эсда олиб қолиш жараёнида ўзлаштирилаётган материалнинг маънога эга бўлишлиги ёки бўлмаслиги муҳимдир. Ассоциатив психология мактабининг вакили, таниқли рухшунос Г. Эббингауз жаҳон психологиясида биринчи бўлиб, 1885 йилда олий руҳий жараён бўлган хотирани (1888 йилда интеллектни) илмий тажриба методи негизида текширди ва кенг кўламда турмушга татбиқ этди. У хотира жараёнини тажрибада текширишнинг асосий йўналишини ишлаб чиқди. Хотирани "соф" кўринишда ўрганишга ҳаракат қилиб, маъно касб этмайдиган бўғинлардан фойдаланади. Унинг бу

тадқиқоти кишининг мантиқий хотирасини эмас, балки механик хотирасига нисбатан қўлланишга хос тўғри йўналишдир.

Г.Эббингаузнинг бу тадқиқоти психологияда интроспектив (ўз-ўзини кузатиш ёки ички кузатиш) методга қарама-қарши қўйилган илмий тажрибавий метод ютуғи сифатида илмий-амалий аҳамиятга эгадир. У хотира жараёнини текширишда ўз олдида 38 та маъно англатмайдиган бўғинлардан тузилган материални эсда олиб қолишни мақсад қилиб қўйган. Бу материални ўзлаштириш ўртача 55 марта такрорлашни талаб қилади. Эсда олиб қолиш учун 38-40 сўздан, 11 та боғлиқ бўлмаган сўзлардан фойдаланган. Бу материални ўзлаштириш 6-7 маротаба такрорлашни талаб этган, умумий ҳисоб эса 9:1 нисбатга тўғри келган.

Д.Лайон ҳам худди шу муаммо билан шуғулланган (1914 йили). Унинг тажрибаларида 200 та мазмунга эга бўлмаган, маъно касб этмайдиган сўзлар 98 минутдан кейин эсда олиб қолинган. Прозаик (соғда тил билан ёзилган, бадиий бўёққа бўялган) матндан олинган 200 та сўз 24 минутдан сўнг, шеърӣ услубда ёзилган матндан олинган 200 та сўз 10 минутдан кейин эсда олиб қолинган. Бу ерда ҳам маълум маъно касб этувчи материални эсда олиб қолиш маъносиз материални эсда олиб қолишга нисбатан 9:1 ҳосил қилади. Эсда олиб қолишнинг мустаҳкамлиги ўзлаштирилаётган материални маънога эга ёки эга эмаслигига боғлиқдир.

Г.Эббингауз унутишнинг вақтга боғлиқлигини тажриба орқали аниқлаган. Тўпланган натижаларнинг кўрсатишича, материал ёд олингандан сўнг унутиш суръати тез, кейинчалик у бирмунча секинлашади. Бу қонуният маъносиз айрим бўғинларни унутиш устида олиб борган ишларида тасдиқланган. Тажрибаларнинг кўрсатишича, ўрганилган нарсалар бир соатдан кейин унутилади. Материални ўзлаштириш жараёни мобайнида, хотирлаш натижасида унутиш секинлашиб боради. Муваққат асаб боғланишлари сусайиши натижасида қачонлардир соғир бўлган нарса ва ҳодисаларнинг ўзаро алоқалари хотирада аста-секин йўқолиб боради. Вақтнинг ўтиши билан бирмунча унутилиб борилаётган ёки унутилиб кетилаётган вақтли боғланишларни, яъни ассоциацияларни қайтадан тиклаш жараёни куч-қувват, хатти-ҳаракатларни талаб қилади.

Г.Эббингауз издошлари ва шогирдлари томонидан ўтказилган жуда кўп тадқиқотларнинг кўрсатишича, унутиш суръати материалнинг маъноли ёки маъносизлигига, унинг қанчалик англашилганлигига боғлиқдир. Материал қанчалик мазмундор, англашилган, тушуниб олинган бўлса, у ҳолда унутиш ҳам шунчалик секин кечади. Лекин маъноли материалга нисбатан ҳам унутиш аввал тез суръатда, кейинчалик эса бу секинлашади. Бирон-бир материални ўзлаштириш ёки эсда олиб қолиш - инсоннинг эҳтиёжлари, қизиқиши, фаолиятнинг мақсади билан боғлиқ бўлса, бу материал секин унутилади.

Унутишнинг тезлиги эсда олиб қолинган материалнинг мустаҳкамлигига тесқари пропорционал хусусият касб этади. Демак, эсда олиб қолишнинг мустаҳкамлиги ўзлаштирилаётган материалнинг маънога эга ёки эга эмаслигига боғлиқликдан ташқари, яна бир нечта омиллар ўз

таъсирини кўрсатади (қизиқиш, хоҳиш, шахсий аҳамиятга эга эканлиги) ва унинг фаолият мазмунига айланишига ҳам боғлиқ. Шунингдек, улар кишининг шахсий, яккаҳол хусусиятларига ҳам бевосита алоқадор.

Юқоридаги фикр ва мулоҳазаларнинг исботи учун Г.Эббингаузнинг ҳаётий тажрибасидаги мисолни келтириб ўтамиз. У Дон Жуан Байроннинг тўртлигини 24 соатда ўзлаштириб олади. Бу тўртлик Г.Эббингауз учун шахсий аҳамият касб этган, шу билан бирга, унинг қизиқиш истакларига мос тушган. Бунда ўзлаштириш жараёни қуйидагича кетади: иккинчи марта такрорлаш 50 фоиз вақтни тежаган, кейин вақт ўтиши билан бу тўртликни такрорлаш 34 фоиз вақтни ташкил қилган. Орадан 22 йил ўтгандан сўнг ҳам бу тўртлик ханузгача унинг кўз ўнгидан кетмаган. Худди шу ғазалнинг бошқа бир тўртлигини ёд олишга ҳаракат қилиб кўрилганда, бунинг учун бирмунча кўп вақт талаб қилган ҳамда 7 фоиз вақт кетган. Бу ғазалнинг қолган қисмлари ёд олинмаган. Демак, бундан шундай хулосага келишимиз мумкинки, одам учун катта ҳаётий аҳамиятга эга бўлган нарсаларнинг кўпчилик қисми мутлақо эсан чикиб кетмайди.

1926 йили П.Вильямсон бир бўғинли сўзлар асосида тузилган материалдан фойдаланиб, А. Датце ва Г. Джонс (1931 йили) каср усулидаги матндан олинган материални бир марта ўқиб чиқилгандан сўнг, олинган материалларга кўра, унутиш жараёни Эббингаузнинг маъносиз бўғинлар ёрдамида тузилган материаллар асосида ўтказилган тажрибасидан фарқли равишда, қуйидагича натижа берган: Эббингауз тажрибаларида бир соат ичида 35 фоизга кескин пасайган бўлса, Датце-Джонсларнинг тажрибаларида унутиш 72 фоизга, П.Вильямсонникида эса унутиш 75 фоизга пастлашган ҳолда эгри чизик ҳосил қилади.

Собиқ шўро рухшунослари тадқиқотларининг натижалари маънога эга бўлган материалларни ўзлаштиришда эсда олиб қолиш учун турли хил йўналиш, кўрсатма бериш муҳим аҳамият касб этади, деган фикрни тасдиқлайди. А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн, П.А.Рибников ва бошқалар болаларнинг хотира фаолиятини ўрганганлар, шунингдек, улар ўқиш фаолиятига асосланган ҳолда мактаб ўқувчиларида текшириш ишларини олиб борганлар.

П.И.Зинченко, М.Н.Шардаков, А.И. Липкиналарнинг тадқиқот ишларининг аксарияти шунга бағишланган бўлиб, турли материални эсда олиб қолишда тушунишнинг аҳамияти муҳимлигини тасдиқлашга интилган. Бу материални эсда олиб қолишга тўғри йўналиш берилишининг натижасида материал мазмунини тушуниб олган ҳамда эсда олиб қолиш тезлиги, аниқлиги, мустаҳкамлиги ва тўлиқлиги таъминланади.

А. А. Смирновнинг таъкидлашича, шу давргача ҳеч ким, ҳеч бир илмий адабиётларда болаларга ва қуйи синф ўқувчиларига аҳамиятли бўлган материални механик тарзда олиб қолишлари кўрсатилмаган.

Немис рухшуноси Вильям Штерн (1871-1938) фикрича, болаларда ҳам, катта ёшдаги одамларда ҳам маъносига тушуниб ўзлаштиришга нисбатан механик эгаллаш кам маҳсулдир. Бу мулоҳаза ҳақиқатан ҳам тўғри бўлиб, у Меймон фикрига кўра, ёш улғайиши билан маъносиз материални эсда олиб

қолиш камайиб боради ва кам самара беради, лекин маънога эга бўлган билимларни эсда олиб қолиш эса сезиларли даражада ривожланиб боради. Шунга ўхшаш омиллар бошқа психологлар томонидан ҳам тўпланган бўлиб, бу ҳақда бой материаллар умумий психология хрестоматияларида ўз ифодасини топган.

А. А. Смирнов маъно англатмайдиган бўғинлардан ва маъно касб этувчи сўзлардан тузилган материал асосида текшириш ўтказган. Катта ва кичик ёшдагиларда ихтиёрий ва ихтиёрсиз эсда олиб қолишни алоҳида текшириш, ҳар иккала ёш даврида мазмундор ва мазмунсиз материални эсда олиб қолишнинг муносабатини текшириш мақсад қилиб қўйилган.

Маъно касб этган материални эсда олиб қолиш ёш болага нисбатан катталарда устунлиги, лекин маъносиз материални эсда олиб қолиш кичик ёшдаги болаларга қараганда кам самара бермаслиги аниқланган. Маъносиз бўғинлар нафақат кичик ёшдаги болаларда, балки катта ёшдагиларда ҳам яхши ўзлаштирилади.

А.Н.Леонтьев тадқиқот ишларида катта ёшдагиларнинг маъносиз бўғинлардан тузилган материални яхши, пухта эсда сақлаб қолишлиги таъкидланган. Катта ёшдагилар маъносиз бўғинларни қандайдир мазмун билан тез ва осон боғлай оладилар. Шунинг учун уларда болаларга нисбатан ҳам кучлироқ маъно касб этади, шунингдек, маъно англатмайдиган материални ўзлаштириш жараёни тез кўчади, маҳсулдорроқ бўлади. Маъносиз материалларни эгаллаш учун ирода кучи, иродавий сифатлар муҳим аҳамиятга эгадир.

Эсда олиб қолишга ҳеч қандай йўналиш берилмай материални яхши олиб қолгани кишининг жадал фаолияти билан боғлиқдир. Фаол фаолият одамларнинг хотира йўналиши ўрнини босиб, эсда олиб қолиш учун берилган йўналишлар ва уларнинг функцияларини бажара олади. Ихтиёрсиз эсда олиб қолиш фаол, иродавий куч сарфлаш ҳисобига амалга ошади. А.А.Смирнов маъноли материални эсда олиб қолишнинг болалар учун енгил кўчиши - уларнинг ёш хусусиятларга боғлиқ нарсга эмаслигини таъкидлаб ўтади. Чунки болалар ҳали тушуниб олмаган материални гўё маъноси яшириниб ётгандек қабул қиладилар. Матн маъносининг номаълумлиги унга нисбатан қизиқиш, билишга интилиш, мазмунини излашга талабчанлик уйғотади. Одатда, маъносиз сўзларни лаборатория шароитига қараганда, кундалик турмушда пухтароқ эслаб қолинади. Масалан, рўзғор ёки боғча учун сотиб олинган зарур бўлган нарсалар ва бошқалар. Ўзлаштириладиган материал фаол фаолият мазмунига предмети айланганда мустаҳкам эсда олиб қолинади, маҳсулдорлиги бирмунча юқори бўлади. Улар кўп нарсаларни механик эсда олиб қоладилар, муайян маънога эга бўлган материал мазмунини, моҳиятини ҳамма вақт ҳам тушуниб олавермайдилар. Болалар ўз сўзлари билан таҳлил қилишларига эса уларда сўз бойлиги етишмайди. Бир фикрни иккинчиси билан изчил боғлай олмайдилар. Кичик мактаб ёшидаги болалар бўлса, материални тушуниб олишлари қийин бўлгандагина уларнинг, маъносини тушунган ҳолда ёд оладилар. Шунинг учун навбатдаги материални ўзлаштирадиганда ҳам худди шу йўсинда ёд

олиш улар учун муваффақиятлироқ кўчади. Шундай қилиб, улар механик тарзда эса олиб қоладилар, бунинг асосий сабаби эса материални тушунишнинг қийинлиги ҳисобланади.

катор олимларнинг мулоҳазаларига биноан: 1) материални эса олиб қолиш даражаси шахснинг хусусиятига эга эмас, балки унинг яккаҳол хусусиятларига боғлиқдир; 2) механик эса олиб қолишнинг одат тусига кириб қолиши ҳам ёш даврларнинг хусусияти эмасдир; 3) чет эл психологи Г. Уиппл (1919 йилда) ушбу масалани тадқиқ қилишга кўра, сўзма-сўз эса олиб қолиш механик эса олиб қолишнинг бирон-бир кўринишидир.

Тажриба вақтида ўзлаштирилаётган материални "ўз сўзи" билан баён қилиб беришлари сўралганда, натижа кўнгилдагидек бўлмаган, бунга асосан сабаб сўз қашшоқлигидир. Чунки ўзлаштирилган материал мантиқий изчил эмас, балки сўзма-сўз ўзлаштирилади. Сўзларнинг бирин-кетин изчиликда баён қилиниши бироз бўлса-да, материалнинг аслиятига яқинлашади.

Материал ва хабарларни сўзма-сўз олиб қолиш имкониятининг сабаблари қуйидагилардан иборат:

- а) материалнинг таъсирчанлик даражаси;
- б) шахснинг ўзлаштиришга муносабати;
- в) ўзлаштирувчининг имконияти ва қобилияти.

Агар ўзлаштирилаётган материал таъсир кучини кўрсатишда ёш даврларининг хусусиятлари, субъектнинг ўзига хослиги, бетакрорлиги ҳисобга олиниб, уларни эгаллашга нисбатан тўғри кўрсатма берилса, у ҳолда унинг таъсирчанлиги ортади. Материални ўзлаштиришга нисбатан муносабатда катта ёшдаги одамлар учун материални маъносига тушуниб эса олиб қолишнинг аҳамияти, болалар ва мактаб ўқувчиларида эса тасаввур образлари ва образли хотира муҳим аҳамият касб этади. Болаларда ўзлаштирилаётган материалнинг аниқлиги, ўзига хослиги, бетакрорлиги, аксарият хусусиятларига эга эканлиги каби сифатларнинг аҳамияти муҳимдир.

Инсоннинг ўз устида мустақил ишлаши, ўз-ўзини такомиллаштириш, ўз-ўзини бошқариш имконияти, узлуксиз машқ қилиши, зарур кўникма ва малакаларнинг эгаллаши, ички имкониятлардан унумли фойдаланиши эса олиб қолиш самарадорлигини оширишга хизмат қилади.

6. Эсга тушириш

Эсга туширишга хотира жараёни сифатида таъриф берилганда, унинг таъсири натижасида узоқ муддатли хотира тизимида аввал мустаҳкамланган тузилма хусусиятли материаллар ва таассуротларни оператив (тезкор) хотира жабҳасига кўчиришнинг фаоллашуви назарда тутилади. Олдин ўзлаштирилган материалларни хотирада қайта тикланиши, яъни хотирада тўпланиб (йиғилган) қолган изларнинг фаоллашув жараёни мураккаб ёки енгил кечишининг даражаларига биноан тавсифланиши мумкин: а) бизни қуршаб турган нарсалар ҳодисаларни, ҳеч иккиланмасдан «автоматик» тарзда таниш; б) қарийб унитилган даражасида бўлган нарса ва ҳодисаларни қийинчилик ва азоб билан эслаш кабилар. Ана шу талқиндан келиб чиққан ҳолда эсга тушириш жараёнининг икки

тузилишига биноан бир нечта турларга ажратиш мақсадга мувофиқ: таниш-бевосита шахс ёки нарсани эсга тушириш (ихтиёрий ва ихтиёрсиз тарзда) ва эслаш (хотира ихтиёрий ёки ихтиёрсиз ҳолатда). Бу аснода инсоннинг турмуш тарихи (ҳаётӣ салномаси), унинг умр давомидаги (онтогенетик) хотираси ва унинг эслаш шахс учун алоҳида аҳамият касб этади.

Таниш-бу когнитив нуқтаи назаридан теварак- атрофдаги нарсa ва ҳодисаларни инсон томонидан қайта идрок қилиш шароитида эсга туширишдан иборат хотира жараёни. Таниш муайян шахснинг ҳаёти ва фаолиятида катта аҳамиятга эга. Бу хотира жараёнининг шарофати туфайли биз кўрган, эшитган нарсалар, ҳодисалар, воқеликлар ва инсонлар билан қайта дуч келганимизда уларни янгидан, бошдан идрок қилмаймиз, балки уларни қайсидир аломатлари, кўриниши, хусусиятлари ва бошқаларга асосланиб таниймиз. Худди шу боис, теварак-атрофдаги объектларни (субъектларни) идрок қилиш тажрибаси билан узвий боғлиқ таниш жараёни атроф муҳитдаги воқелик (реалия) бўйича тўғри мўлжал (ориентир) олишга имкон яратиб беради. Таниш ўзининг аниқлиги, кўлами, ёрқинлиги хусусиятлари ва даражаларига биноян ҳар хил кўринишларга эга. Психологияда таниш жараён сифатида ҳам ихтиёрсиз, ҳам ихтиёрий тарзда намоён бўлиши мумкин. Тадқиқот натижаларига кўра, таниш тўлақонли, ёрқин, аниқ амалга ошган бўлса, у ҳолда бир дақиқали ихтиёрсиз ақлий ҳаракат тарзида кечади ёки юзага келади. Бу жараёнда ҳеч қандай жисмоний, асабий, ақлий зўриқишсиз, ўзимиз пайқамаган ҳолда аввал идрок қилган жисмлар ва субъектларни тез таниймиз. Чунки, инсоннинг фавқулодда тажрибаси, ҳаёт тажрибаси, фаолияти билан ихтиёрсиз таниш жараёнининг тури кўшилишиб кетади. Мабодо таниш жараёни ўзининг кўлами билан нотўлиқ бўлса, у албатта ноақил хусусият касб этади. Агарда қайсидир одамни кўрганда «танишлик ҳисси» уйғоқса, лекин уни олдин (аввалдан) билган кишимизга ўхшашлиги бўйича шубҳаланиши мумкин. Шундай руҳий ҳолатлар ҳам учрайдики, унда биз бирор инсонни танисми-да, бироқ қай тарзда, қандай вазиятда унинг учратганимизни хотирлай олмаймиз. Бундай ҳолдаги нотўлиқ ёки етарли даражада тўлиқ бўлмаган таниш жараёни ўзига хос мураккаб ихтиёрийлик хусусиятларини касб этади. Объектни (субъектни) идрок қилишга асосланган ҳолда уни аниқ таниш учун биз турли вазиятларни эслаш ва ҳаракат қиламиз. Бундай руҳий ҳолатлар таниш жараёнини эсга туширишда кўчгандай тасаввур уйғотади.

Эсга тушириш жараёни танишдан фарқли ўлароқ мўлжалланган объектни (субъектни) қайтатдан идрок қилмасдан эслаш орқали бевосита тарзда амалга оширилади. Фавқулоддаги дақиқаларда рўёбга чиқарилаётган фаолиятнинг мазмунини эсга эсга туширишни акс эттирса-да, лекин ушбу фаолият махсус тарзда уни эсга туширишга йўналмаган бўлади. Бундай кўринишдаги эсга тушириш ихтиёрий дейилса-да, аммо у бирон-бир ташқи ёки ички турткисиз, ўзидан ўзи юз берма келмайди. Ихтиёрсиз эсга туширишнинг турткиси- бу предметни (субъектни) идрок қилиш, тасаввур образларини яратиш, фикрларни туғилиш жараёни ҳисобланади, уларни муайян ташқи таъсирлар (омиллар) келтириб чиқаради.

Тасодифий ҳолатларда объектларни (субъектларни) идрок қилиш юз берма келтирган ихтиёрсиз эсга тушириш бетартиб (хаотик) бўлмасдан, балки муайян нарсаларга йўналиш хусусиятига эгадир. Фикр ва образларни эсга туширишнинг мазмуни ва йўналишини аввалги тажрибаларда тўпланган билимлар, ассоциациялар

белгилайди. Гоҳо инсон томонидан эсга тушириш турткилари сезилмаслиги сабаби ушбу жараён ўзидан ўзи вужудга келгандай туюлади.

Ихтиёрсиз эсга тушириш йўналган, ташкиллашган бўлиши учун объектлар (субъектларни) идрок қилишни тасодифий туртки эмас, балки мазкур дақиқаларда шахс томонидан амалга оширилаётган муайян фаолият мазмуни келтириб чиқаради. Масалан, ўқилган китобнинг мазмуни таъсирида кишида унинг тажрибалари ихтиёрсиз эсга туширишни йўналганлиги ва ташкиллаштирилганлиги ортади. Мазкур мулоҳазалардан келиб чиққан ҳолда ихтиёрсиз эсга туширишни ихтиёрсиз эсда олиб қолиш жараёни сифатида бошқариш мақсадга мувофиқ. Агарда олий мақсад бўлган ўқитувчиси маърузани мантиқли, маъноли, тартибли, тизимли амалга оширсин, машғулотларда талабаларда олдинги тажриба маҳсуллари ташкиллаштириш уқибатлари ортади. Одатда инсон ўз олдида қўйган мақсаддан келиб чиқадиган ихтиёрий эсга туширишни репродуктив топшириқ ёки муаммо юзага келтиради. Маълум бўлган ўзлаштирилган материаллар хотирада пухта мустаҳкамланган бўлса, у ҳолда улар эсга тушириш енгил кечади. Баъзан материалларни ҳар қандай вазиятда, турли ёшдаги инсонлар томонидан эслаш имкони вужудга келмаса, у тақдирда қийинчиликни оson қилиш, енгил енгил мақсадида фаол қидирув фаолиятини амалга ошириш зарур. Бундан кўра, йўсиндаги эсга тушириш эслаш жараёни деб аталади.

Эслаш ихтиёрий эсда олиб қолишга ўхшаб мураккаб ақлий ҳаракат хусусиятига эга бўлиши мумкин. Касб-коридан қатъи назар, ҳар қандай шахс объектлар ва субъектларни оқилона эслаш кўникмасини эгаллашга интилиши (одатланиши) лозим. Маълумки, инсоннинг ўз билимларидан фойдаланишнинг тайёргарлик даражаси ва маҳсулдорлиги унга бевосита боғлиқдир. Тажрибаларнинг кўрсатишига қараганда, пухта, мустаҳкам эсда олиб қолиш жараёни муваффақиятли эсга туширишнинг таъминлайди.

Шуни таъкидлаш жоизки, эслашнинг муваффақияти кўп жиҳатдан репродуктив топшириқнинг мазмуни нечоғлиқ аниқ, ёрқин, аниқланган бўлишига боғлиқ. Маълум бўлган эслаш жараёнида қийинчиликлар вужудга келса, у тақдирда репродуктив топшириқ моҳиятидан келиб чиққан ҳолда фикрлаш, хотирлаш кенг кўламдаги билимлар, натижадорроқ тизимли билимлар сари йўналтирилиши жоиз. Бунинг учун даставвал нимани эсга тушириш аниқлангандан кейин ассоциацияларни фаоллаштириш мақсадига солиштириш, қиёслаш, фарқлаш, ўхшатиш, ақлий операцияларидан фойдаланиш зарур. Эслаш хотиранинг эсга тушириш жараёни сингари танлаш ёки саралаш хусусиятига эга. Инсон нутқида аниқ мужассамлашган ва англанган репродуктив топшириқ (вазифа, масала, муаммо) эслашнинг кейинги ақлий ҳаракатга йўналтирилганлиги туфайли хотира маҳсулининг энг муҳимини ажратиш ёки танлаш олишга ёрдам беради.

Эслашнинг муваффақияти кўп жиҳатдан уни амалга оширишда ақлий усуллар ва воситаларидан қандай фойдаланишига боғлиқ. Хотиранинг муҳим воситалари қаторига: материалларни (кўлами ва ҳажмига биноан) эслашнинг режасини тузиш; объект ва субъект моҳияти ҳамда хусусиятига мутаносиб образларни (тимсолларни) кўз ўнгига келтириш; билвосита ассоциацияларни пайдо қилувчи мақсадга йўналтирилган ички ва ташқи туртки (мотив) ларни кўзғатиш ва бошқариш.

Эслашнинг муваффақиятли кечиши кўп жиҳатдан репродуктив топшириқнинг бажарилишнинг қанчалик асосланганлигига жиддий боғлиқ. Муаммонинг

асосланганлиги уни шахс томонидан англаш сари етаклайди. Эслаш жараёни ўтмиш таассуротларини оддий тарзда эсга туширишгина эмас, балки у олдинги билимларининг янгилари билан алоқага киришуви, янгича тартибга келтирилиши, чуқурроқ англаниш даражасига ўсиб ўтиши ҳамдир.

Шуни таъкидлаш лозимки, шахсда эслаш жараёнида ишонч ҳиссининг уйғониши эсга туширишга катта таъсир этади.

Хотирот (эсдаликлар шахсий мажмуаси) бу шахснинг ўтмишдаги образлар, воқеликлар ва таассуротларининг фазовийлашуви ҳамда вақт (давр) жиҳатидан аққифодаланилишига асосланиб эсга туширишдир. Хотирлашда нафақат ўтмиш объектлари ва субъектлари эсга туширилади, балки улар муайян вақт ва фазо жиҳатидан мувофиқлаштиради, яъни уларни қачон, қаерда, қандай шароитда кечганлиги эсга туширилади. Бу маҳсулларнинг натижасида улар турмушнинг муайян даври билан боғланади, ҳамда уларнинг даврий кечиши инсонлар томонидан англаб етилади.

Ҳар бир инсоннинг шахсий турмуш тарихи у яшаётган жамиятнинг ижтимоий воқеликлари билан чамбарчас боғлиқ. Борлиқнинг, ижтимоий ҳаётнинг ҳодисалари, ҳолатлари, воқеликлари, ҳам объектив, ҳам субъектив хусусиятлари, кечинмалари шахснинг муайян эсдаликлари маълум вақт (давр, муддат) билан чекланганликка эга қуршаб олинганликнинг таянч негизи сифатида хизмат қилади. Жумладан, инсон бирор нарса, сана ва воқеликни эслаганида, у мазкур ҳодиса мустақиллик байрағи арафасида, яъни XX асрнинг охириги ўн йиллигида содир этилганлигини таъкидлайди. Шунингдек, хотирот (эсдалик) мураккаб ақлий фаолият, жараён билан алоқада бўлиб, эсга тушириш воқеликларни, уларнинг кетма-кетлигини, ўзаро сабабий боғлиқлигини англаш (тушиниш)нинг зарурати ҳисобланади. Шунинг учун инсон эсдалик (хотирот)ларининг мазмуни, моҳияти, маъноси ўзгармай қолиши асло мумкин эмас. Чунки, хотирот қотиб қолган когнитив таркиб эмас, балки динамик хусусиятли хотирот жараёни. Шахс йўналишининг эволюцион (табiiй равишда, аста-секин ўзгариб боровчанлиги) тамойилга асосланганлиги туфайли у қайта фикр юритишга, маъноси фикран қайта қуришга мойил.

Шахснинг хотироти (эсдаликлари) унинг шахсий ҳаёти, саргузаштлари билан алоқадорлиги сабабли доимо улар билан бир қаторда ранг-баранг эмоциялар ҳолатлар, мураккаб ички кечинмалар ҳамоҳанглигида кечади.

7. УНУТИШ ВА ЭСДА САҚЛАШ

Унутиш хотира жараёни сифатида таърифга эга бўлиб, ўзини вужудга келтириш хусусиятига боғлиқ тарзда ўта чуқур ва юзаки кўринишларга эга. Худди шу боғида, унутилган образларнинг ёки фикрларнинг фаоллашуви у ёки бу даражада қийинчиликларга учраши, ҳатто амалга ошмайдиган воқеликка айланиши мумкин. Шахснинг фаолиятида хотирада тўпланган материаллар (турлича бўлишидан қайси назар) амалиётда камроқ қўлланилса, фойдаланилса (ортиқча юк хусусиятини келтирилганда), унутиш тобора чуқурлашиб боради, бунинг натижасида фаол ҳаётий мақсадга эришиш йўлидаги аҳамияти пасаяди. Аммо қайсидир материални эслаш чоғида қийинчилик, сунъий тўсиқ юзага келса, уни мутлақо йўққа чиқариш керак эмас.

чунки, бу ходиса уни батамом шахс хотирасидан чиқиб кетишини билдирмайди. Одатда материаллар (объектлар, субъектлар)нинг аниқ, яққол, мавжуд томонларининг шакли унутилади, бундан ташқари, унинг ҳукм суриши, барқарор ахамиятли мазмунга эса унга ўхшаш (мутаносиб) билимлар ва ҳулқ-атвор ҳаракатлари шаклий бирликлари билан қўшилиб кетади, оқибат натижада ҳулқ-атворнинг мазкур шакллари ва таассуротлар интеграл (умумлашма, йиғиқ) тарзда эсга тушиши мумкин. И.П. Павловнинг далиллашича, сўниб бораётган рефлекслар ўзларини тиклашлари учун дастлабки пайдо бўлиш даврига қараганда такрорлаш миқдорини камроқ талаб этади. Бундай ташқари, сўниб бораётган рефлекслар муайян шароит ёки вазиятда тормозланиш, тўхталишга учраши мумкин. Бу воқелик аллақачон унутилган объект тасаввур қилинган таассуротларнинг фавқулодда айрим омилларни эсга тушириш ҳолати билан изоҳланади. Масалан, оғир бетоб ҳолда ётган одам қачонлардир ўрганган шеърини тасодифан ёддан айтади, ваҳоланки, ундан узоқ йиллар олдин фойдаланмагани учун уни батамом унутган деб ўйлаш мумкин.

Хотира жараёни ҳисобланмиш унутиш бу ўзига хос, ранг-баранг, изоҳта бўлган рухий когнитив ходиса.

Шахс фаолиятига сингиб кетган маълумотлар (объектлар, субъектлар) унинг учун муайян ахамият касб этганлиги туфайли булар мутлақо унутиб юборилмайдими, инсон фаолиятига сингиб кетган материаллар унинг эҳтиёжлари бидан бевоқиф алоқага киришганлиги сабабли унутиш билан курашиш жараёнининг ишқорчи воситаси ҳисобланади. Бунинг ёрқин ифодаси эсда сақлашнинг муҳим омиллиги ки усули —бу такрорлаш ақлий ҳаракатидир.

Салбий индукция ходисаси ҳаракати билан уйғунлашув беқарор, шунингдек, муваққат (вақтинча) унутиш жараёнини келтириб чиқаради. Олий таълим жараёнида ўзлаштиришда нотаниш, бегона (ёд) қўзғатувчилар янги муваққат (вақтинча) боғланишлар вужудга келишига тўсқинлик қилади, бунинг оқибатида эсда олиб қолишнинг самарадорлиги (маҳсулдорлиги) пасаяди. Олдинги (ўтмишда) барқарорлашган боғланишлар (алоқалар) изларини йўқотишга йўналган тўсиклар сўзсиз унутиш жараёнини келтириб чиқаради. Модомики, шундай экан, унутиш нисбатан фаолиятнинг проактив ва ретроактив тормозланиши (тўхталиши) билан алоқадор бўлишига шубҳа йўқ. Маълумотларга қараганда, олдинги ёки кейинги фаолият ҳолати фаолиятнинг мазмунига ўхшаш ёки ундан мураккаброқ бўлса, албатта тормозланиш (тўхталиш) ҳолати вужудга келади.

Юқоридаги психологик ва физиологик омилларга асосланган ҳолда мазкур бундай ҳулосага келиш мумкин: биринчидан, бир мавзудан бошқа бир мавзуга ўтганда чоғида бироз тўхталиш қилиш туфайли асабий таранглашув, жиддийлик, ақлий зўриқиш камаяди; иккинчидан, аудиториядан ташқари машғулотларда мустақил билим олишда турдош, жинсдош ўхшаш фанлар юзасидан эмас, балки ўзаро бир-бири билан кескин тафовутланувчи соҳалар бўйича тайёргарлик ишларини йўлга қўйиш даркор.