

XOTIRA VA UNING AHAMIYATI

Yevmutboyeva Dilnoza Oybek qizi

*Qoraqalpoq davlat universiteti
Amaliy psixologiya yōnalishi 2-kurs talabasi*

Xotira biz ilgari idrok qilgan, boshdan kechirgan va bajargan ishlarimizni yodda saqlash, keyinchalik ularni eslash yoki xotirlash jarayonidir. Biz har kuni yangi narsalarni bilamiz, kun sayin bilimlarimiz boyib boradi. Xotira faoliyatida shaxsning gōyaviy yōnalishi katta ōrin egallaydi. Bu yōnalish uning faoliyatini hayot sharoiti ta'sirida shakllantiradi. Kishi ōzining shu faoliyati uchun muhim bōlgan voqea-hodisalarni yaxshi eslab qoladi.[1.169]

Inson hotirasining sir-sinoatlarini ōrganish psixologiya fanining murakkab masalalaridan biri bōlib hisoblanadi. Ma'lumki, insonning har qanday kechinma, xatti-harakatlari uzoq muddat ongda saqlanadi va ma'lum bir sharoitda qayta namoyon bōluvchi izlar qoldiradi. Shuning uchun xotira deganda, inson tabiat, jamiyat koinot tōg'risida ma'lumot, xabar va taassurot tōplash imkoniyatini beradigan hamda ilgari tajriba izlarini eslab qolish, esda saqlash, qayta esga tushurish unutiladi. Xotira eng yaxshi damlarni esda qoldiradi. Xotira faqat insonga emas, hayvonga ham xos xususiyatdir.

Xotira odamning ōz ōtmish tajribasini uzluksiz ravishda kengaytirib borishga va amalda foydalanishga imkon beradi. Xotiradan mahrum bōlgan odamni bir daqiqa tasavvur qilib kōraylik bunday odam boshqa kishilarni va tevarak-atrofdagi narsalarni tanish imkoniyatidan mahrum bōlgan bōlar edi u ōz ona tilini unutgan bōlib, biror jumlaning ham ayta olmas edi. Bunday odamda harakat hotirasi yōqolib u hech harakatni qabul qila olmas edi.

Olimlar tomonidan xotirani o'rganish borasida olib borilayotgan elektrofiziologik, biokimyoviy, gistokimyoviy, biofizikaviy tadqiqot ishlariga ko'ra kiritilayotgan yangiliklar fan va texnikada ulkan yutuqlarga olib kelayotgan bo'lsada, miya faoliyati, shu jumladan, xotirani o'rganishning juda ko'p jihatlarida uchrayotgan muammolar yechimsiz qolmoqda. Aslida xotiraning kuchi, unda ma'lumotlarning saqlanish muddatlari, qayta tiklanib, ma'lum xulosa va tushunchalarga olib kelishida har kimning nasldan-naslga o'tuvchi genetik dasturlangani o'ziga xos muhim ahamiyat kasb etadi. Shunga ko'ra, teng yoshdagi kishilarning biri eshitgan, ko'rgan narsalarini uzoq vaqt yodida saqlab qolsa, o'qigan she'rlarini tez yodlab ola bilsa, til o'rganishga chechan bo'lsa, boshqasida bunday qobiliyatlar kuchsizroq bo'ladi.

Xotirasini ōstirmoqchi bōlgan kishi avvalo materialni esda olib qolishda ham, uni esga tushurishda ham ōzini odatlantirishi kerak. Biz sezgan va biror idrok qilgan narsalar iz qoldirmasdan yōqolib ketmaydi, balki ma'lum darajada esda saqlanib qoladi va qulay sharoitda yoki kerak bōlganda esimizga tushadi. Esda qoldi narsalarning hammasi ham esimizga tushavermaydi, ularning bir qismi unutiladi.

Unutish ham hotiraga boʻgʻliq hodisadir. Har kimning oʻziga xos xotira xususiyati bor. Har kimning hotirasidagi farq hotiraning kuchida ifodalanadi deb aytsak, adashmagan bōlamiz.

Hayotda xotirasi kuchli va xotirasi zaif odamlar ham bor. kuchli-kuchsiz bōlishi esda olib qolish va esdan chiqarish tezlik darajasiga qarab belgilanadi. Xotira inson hayotida juda katta ahamiyatga egadir. Xotiraga ega bōlmaganimizda edi biz shu paytda idrok qilinayotgan narsa va hodisalargina aks ettirar edik. Odam hotira tufayli malaka va kōnikma hosil qiladi va bilimini boyitadi. Odamning xotirasida mustahkam oʻrnashib qolgan bilimlari boyligi qanchalik boy bōlsa uning tafakkur qilishi shunchalik aniq bōladi[3.151].

Xotiraning ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlari ikkita ketma-ket bosqichlarni tashkil etadi. Ixtiyorsiz xotiraning turmushda va faoliyatda katta oʻrin egallashini har kim oʻz shaxsiy tajribasidan biladi, albatta. Ixtiyorsiz xotiraning muhim xususiyatlaridan biri maxsus mnemik maqsadsiz, aqliy, asabiy, irodaviy zōr berishsiz hayotiy ahamiyatga ega bōlgan keng kōlamdagi ma'lumot, xabar, axborot, taassurotlarning kōpchilik qismini aks ettirishidir. Shunga qaramay, inson faoliyatining turli jabhalarida oʻz xotirasini boshqarish zarurati tuʻgʻulib qolishi mumkin. Xuddi mana shunday sharoitlar, holatlar, vaziyatlarda esda saqlash, esga tushirish yoki eslash imkoniyatini yaratadigan xotiraning mazkur turi katta ahamiyatga egaligi shubhasiz.

Soʻnggi paytlarda rus va xorij psixologiyasida xotira borasidagi tadqiqotchilarning e'tiborini esda olib qolishning dastlabki, boshlang'ich daqiqalarida vujudga keladigan holatlar, jumladan tashqi taassurot izlarining mustahkamlanishigacha boʻlgan jarayonlar, holatlar, mexanizmlar, shuningdek, ularning mustahkamlanish muddatlarini ham oʻziga jalb qilib kelmoqda.[1.177]

Xotiraning naqadar kuchli bōlishi xotira mazmuniga qarab bilinadi. Xotira mazmunsiz bōla olmaydi. Biz hamisha muayyan bir narsani esda qoldiramiz, muayyan bir narsani xotirlaymiz va muayyan bir narsani unutib qōyamiz. Xotira ilmining hamma sohalarida barobar kuchli bōlavermaydi. Bir xil odamlar adabiyotga doir materialni, bir xil odamlar matematikaga oid materialni va hokazoni yaxshiroq esda olib qoladilar. Bu xususiyatni oʻquvchilarda ham kōrish mumkin. Xotiraning shu xususiyati kōp darajada oʻquvchilarning ishga munosabati, oʻquv fanlaridan bazilariga qiziqishi va kōproq etibor berishi bilan belgilanadi. Shuning uchun ham oʻquvchining hotirasini oʻstirish va boyitish maqsadida ularda maktabda oʻtiladigan har bir fanga qiziqish-havas uyʻgotish lozim. Faqat bir xil mashʻgʻulotga bir xil qiziqish xotiraning bir tomonlama oʻsishiga sabab bōladi.[3.149]

Mavjud dunyoning aks ettirilayotgan tasiri, kechinmalari, fikr va mulohazalari amalga oshirilgan harakatlar hotiramizda oʻziga xos iz qoldiradi, ularning hotirada jamʻgarilishi tajriba asosida bōlib, inson oʻzining „Men“ini anglashi bilan boyib boradi. Xotira oʻquvchining yangi ma'lumotlar olishini, oʻqishni hamda professional mahoratni egallashni taminlaydi.[4.140]

Xotira jarayonlari

Xotira faoliyati esda olib qolishdan boshlanadi. Biz hamisha bir narsa yoki hodisani idrok qilishimiz, biron narsa haqida oylashimiz singari hamisha biron narsa yoki hodisani esda olib qolamiz. Esda olib qolishning tezligi, tölaligi, aniqligi va mustahkamligi har xil bölishi mumkin. Esda qoldirishning bu sifatlari esga tushurishning tezligi, tölaligi va aniqligiga shuningdek, nechoqli tez yoki sekin unutishiga qarab aniqlanadi. Tez, töla va aniq esga tushurish va tezda unutib qöymaslik esda qoldirishning eng yaxshi sifatlaridandir.

Xotira inson miyasida sodir böladigan eng muhim va ehtimol eng murakkab jarayonlardan biridir. Bu esa biz kimligimizni va bu hayotda qanday örin egallashimizni snglashimiz uchun kerak. Xotira biz uchun ham bilim va könikmalarimizni oshirishimiz, tajriba orttirishimiz uchun zarurdir. Shuningdek bola birinchi qadamlarini tashlab, yiqilib ketmaslik uchun oyoqlarini qanday qilib tögri qöyish kerakligini eslaydi.[1.178]

Odam xotirasi hamma narsadan uzoqni eslab qolishga intiladi. Bizning miyamiz biz uchun muhim bölgan voqealarga e'tibor qaratadi. Bundan tashqari esa biz köpincha yaxshi narsalarni eslaymiz va yomonni unutamiz. Unutish öziga xos himoya mexanizmidir. Agar biz hamma narsani eslasak, ehtimol aqldan ozgan bölardik. Shuning uchun bizning miyamiz tomonidan qayta ishlangan ma'lumotlar qisqa muddatli xotiraga kiradi va uning faqat kichik bir qismi keyinchalik uzoq muddatli xotiraga kiradi. Ammo bu xotiralar vaqt ötishi bilan sönib ketadi. Agar biz ularni saqlab qolmoqchi bölsak, unda xotiramizni muntazam ravishda yangilab turishga arziydi. Misol uchun bolaligimizdagi özimizga yoqadigan kitoblarimizni qayta öqish yoki döstlarimiz bilan ötgan kunlardagi voqealarni muhokama qilish. Xullas kundalik tajribamiz shuni körsatadiki, boshimizdan ötgan taassurotning hammasi ham esimizga tushavermaydi, ya'ni körgan, eshitgan va öylagan narsalarimizning bir qismi unutiladi. Demak, unutish ham xotiraga taalluqli.[3.128]

Xotira hajmi jihatdan keng va tor hajmli xotira tipiga bölinadi. Birinchi tipdagi kishilarning xotirasi idrok qilingan narsalarning köp qismini saqlab qoladi va boy mazmunli böladi. Ikkinchi tipdagi kishilarning xotirasi aksincha juda kam va mukammal xotirlash jihatidan ham bir-biridan farq qiladi. Ba'zi kishilar xotirada qolgan narsalarni tölä-tökis, tartibli va juda aniq esga tushiraladilar. Ba'zi kishilar esa chala, chalkash va noaniq xotiraydilar[4.148]

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, xotira deganda inson tabiat, jamiyat, koinot tögri-sida ma'lumot, xabar töplash imkoniyatini beradigan psixik jarayon. Ma'lumki psixik jarayonlarning hamma turlari bolalik choğidan rivojlana boshlaydi va ularning bu rivojlana boshlaydi va ularning bu rivoji asosan bolaning yashagan muhiti, faoliyati va boqliq böladi. Xotira bola hayotining birinchi kunlaridayoq ösa boshlaydi. Eng avval bolaning hotirasi shartli refleks shaklida körina boshlaydi. Chaqaloq beshik bilan qölga olishning farqiga boradi. Shu bilan birga bolani qölga olsalar, u darrov sut emish uchun boshini burib, oğiz-lablarini qimirlata boshlaydi. Demak, bola qölga olish va emish kabi harakatlarni bir-biriga boğlab, qölga olishi bilan emizishni ham talab etadi. Ya'ni shu

harakatlarni bir-biriga bogʻlab, esda saqlab qoladi va keyin allasiz uxlamaydigan bōlib qoladi. Bularning hammasi hotiraga tegishlidir.

ADABIYOTLAR:

1. F.I.Xaydarov,N.I.Xalilova "Umumiy psixologiya"
2. E.G'.G'oziyev "Psixologiya"
- 3.M.Zufarova "Umumiy psixologiya"
4. N.Boymurodov "Amaliy psixologiya" Toshkent:. "Yangi asr avlodi" 2008