

N.XALLOVA, G.GALIMOVA, R.MIRSAMIKOVA, M.BAFAYEV

**PSIXOLOGIYA NAZARIYASI
VA TARIXI
2-QISM**



459.9.
X-88

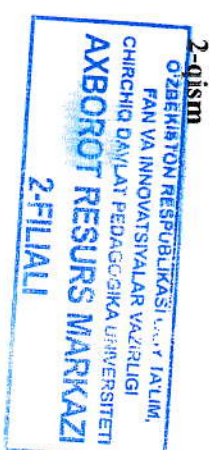
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
NIZOMIY NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA
UNIVERSITETI

N.Xalilova, G.Alimova, R.Mirsamikova, M.Bafayev

PSIXOLOGIYA NAZARIYASI VA TARIXI

5110900 – Pedagogika va psixologiya ta'lim yo'nalishi uchun

DARSLIK



Toshkent
“Innovatsiya-Ziyo”
2020

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI CHIRCHIQ DAVLAT
PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

- 13265/49 -

UDK: 89.4.375
BBK: 83.3(Stz)
X 16

N.Xalilova, G.Alimova, R.Mirsamkova, M.Bafayev
Psixologiya nazariyasi va tarixi /darslik/. – Toshkent: «Innovatsiya-Ziyo», 2020, 216 b.

Ushbu darslikda inson shaxsida psixologik holatlar, xususiyatlar, jarayonlar haqidagi dastlabki bilimlar majmua bayon etilgan. Darslik psixologiyaga kirish, muloqot, faoliyat, shaxs, bilish jarayonlari, shaxsning hissiy-irodaviy motivatsion sohasi, shaxsning individual psixologik xususiyatlari nomli bo'limlardan iborat. Darslikda bo'limlar bo'yicha nazariy bilimlar, test topshiriqlari, mustaqil ishlash uchun mavzular hamda nazorat savollari keltirilgan.

Darslikdan oliy o'quv yurtlarining pedagogika va psixologiya, psixologiya yo'nalishi bo'yicha ta'lim olayotgan talabalari, magistrantlar, o'qituvchilar, ilmiy xodimlar va shu sohaga qiziqqan keng kitobxonlar ommasi foydalanishi mumkin.

Mas'ul muharrir:

Safayev N.S. - psixologiya fanlari doktori, professor

Taqrizchilar:

Muhamedova D.G. - psixologiya fanlari doktori, professor
Jalilova S.X. - psixologiya fanlari nomzodi, dotsent

**O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi
tomonidan nashrga tavsiya etilgan.**

ISBN 978-9943-5866-4-2

© N.Xalilova va boshq. 2021.
© "Innovatsiya-Ziyo", 2021.

XOTIRA

Xotira haqida tushuncha

Bizning ruhiy olanimiz rang-barang va ko'pgirralidir. Psixikanimizni yuksak darajada rivojlanishi ko'proq nazariy bilimlarga ega bo'lishimiz talabidir. O'z navbatida, egallagan bilim va tajribani esda saqlab qolishimiz orqali ruhiy kamolotga erishishimiz mumkin. Bilimizki har qanday qayg'u-tashvish, taassurot yoki xatti-harakat xotiramizda o'z izini qoldiradi, qachonki bizga mos keladigan holat, sharoitlarda va obyektlarda ular xotiramizda qayta tiklanadi va namoyon bo'ladi. Shuning uchun xotiramizda ma'lumotlarni eslab qolamiz, yodda saqlaymiz, navbatdagilarini tushunamiz va avvalgilarni qayta tiklaymiz. Chunki inson xotirasi oldingi bilim va ko'nikmalarini yo'qotmasdan, ma'lumotlarni saqlash xususiyatiga ega.

Xotira biz ilgari idrok qilgan, boshdan kechirgan va bajaragan ishlarimizni yodda saqlash, keyinchalik ularni eslash yoki xotirlash jarayonidir. Biz har kuni yangi narsalarni bilamiz, kun sayin bilimlarimiz boyib boradi. Xotira faoliyatida shaxsning g'oyaviy yo'nalishi katta o'rin egallaydi. Bu yo'nalish uning faoliyatini hayot sharoiti ta'sirida shakllantiradi. Kishi o'zining shu faoliyati uchun muhim bo'lgan voqea, hodisalarni yaxshi eslab qoladi. Aksincha, kishi uchun kam ahamiyatga ega bo'lgan narsalar yomon esda qoldiriladi va tezda unutilib yuboriladi. Shu o'rinda xotira borasidagi ta'riflarga qaytsak, ko'pgina adabiyotlarda xotira tushunchasi quyidagicha ta'riflanadi. «Individing o'z tujribasida esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi xotira deb ataladi». Lekin mazkur ta'riflarni tahlil qilgan professor E.G'oziev tomonidan xotira tushunchasiga quyidagicha ta'rif beriladi. «Xotira atrof-muhitdagi voqealik (narsa)ni bevosita va bilvosita, ixtiyoriy va ixtiyorsiz ravishda, passiv va faol holda, reproduktiv va produktiv tarzda, verbal va nonverbal shaklda, mantiqiy va mexanik yo'l bilan aks ettiruvchi esda olib qolish, esda saqlash, qayta esga tushirish, unutilish hamda tanish hissidan iborat psixik jarayon. Alohida va umumiylik namoyon qiluvchi ijtimoiy hodisa barcha maqsudlarni ijobiy qayta ishlashga yo'naltirilgan mnemik faoliyattir».

Shuni ta'kidlash joizki, keltirilgan mazkur ta'rif xotiraning murakkab, keng qamrovi jihatlarini to'la ta'kidlash imkoniyatiga ega.

Xotira bu o'zida mavjud tajribalarni ko'paytirish qobiliyatidir, u asab tizimining asosiy xususiyatlaridan biri bo'lib, u turli holatlar va voqea hodisalarni o'zida saqlaydi va uzoq vaqt davomida ongda va xulq-atvorida bu ma'lumotlarni takrorlash jarayonidir².

Xotira jarayoni psixik bilish jarayonlari tizimida alohida o'rin tutadi deb ta'kidlash joiz. Ko'pchilik tadqiqotlarning fikriga ko'ra xotira psixik jarayonlarning uzluksizligini ta'minlaydi va barcha bilish jarayonlari integratsiyasida "tranzit" jarayon sifatida xarakterlanadi.

¹ Марцаков А. Т. Общая психология. — СПб.: Питер, 2001. — 248 Стр. (маъмуриятдан foydalanildi)
² David G. Myers psychology, 2008 327

bo'lad. Bundan tashqari, siz uchun ahamiyatli va jozibali ma'lumotlar oqimida eslatayotgan material ham yaxshi esga tushiriladi.

Tormozlanish qonuni. Har qanday muayyan ma'lumot o'zidan oldingi ma'lumotni tormozlaydi. Shuning uchun uning o'chib ketmasligi uchun yangini esda saqlashdan avval mustahkamlash choralarini ko'rishingiz kerak.

Xozirgi kunda xotiraning mexanizmlari va qonuniyatlarini organish buyicha uchta nazariya mavjuddir. Bular psixologik, neyrofiziologik xanda bioximik nazariyalardir.

Psixologik nazariya. Bu nazariya tarixiy jixatdan eng eski nazariya bolib, u fanda kop va turli – tuman nazariyalarning olga surilganligi bilan mashxurdir. Bu nazariyalarni xotira jarayonlarining shakllanganida insonning faolligi qanday rol oynashligi va bunda faollikning moxiyatiga kandy yondoshuv zarurligi bilan baxolash mumkin.

Nazariyaning binnchi guruxi assosiativ nazariya deb yuritiladi. Bu nazariyaga kora, muayyan psixik xosilalar onгда bir vaqtning ozida yoki bevosita binn-ketin paydo bolisa, u xolda xosilalar ortasida assosiativ boglanishlar tarkib topadi va bu boglanishlarni biron bir kismi takroran paydo bolishi onгда uning barcha elementlari muqarrar ravishda gavdalanishiga olib keladi. Assosiativiyalar uch turli boladi: oxshashlik, yondoshlik vaqarama – qarshilik assosiativiyalari.

Neyrofiziologik nazariyalr. Bu nazariyalr xotiraning mexanizmlari xaribadagi fiziologik nazariyalr bilan bogliqdir. Bu nazariyaning asosini I.P.Pavlovning «Oliy nerv faoliyati qonuniyatlan xaqida» gi ta'limotining eng muxim qoidalar tashkil etadi. Bu ta'limotga kora xotiraning nerv – fiziologik mexanizmini bosh miyada xosil boladigan muvaqqat boglanishlar tashkil etadi. Ana shu boglanishlar qanchalik mustahkam bolisa, esda olib qolish xam shunchalik yaxshi boladi. Ana shu muvaqqat boglanishlarning qaytadan jonlanishi esga tushirishga, sonib, yoq bolib ketishi esa unutishga sabab boladi.

Bioximik nazariya. Xozirgi kunda xotiraning mexanizmlarini organishning neyrofiziologik usuli bioximik tadbikotlar darajasiga tobora yakinlashib va kushilib kemoqda. Bu usul ushbu fanlarning uzaro tutashtigan joyida olib borlayotgan kuplab tadbikotlarda uz tasdiqini topdi.

Bioximik nazariyaning moxiyati quyidagidan iborat. Binnchi boskichda (kuzgovchining bevosita ta'siridan sung) miya xujayralarida asl xoliga kaytuvchi fiziologik uzgarishlarni keltirib chikaradigan kiska muddatli elektroximik reaksiya yuz beradi. Ikkinchi boskich binnchi boskich negizida yuzaga kelib, aslida u yangi oksil moddalarning xosil bulishi bilan boglik bulgan bioximik reaksiyadan iboratdir. Binnchi boskich sekundlar yo'ki minutlar maboynida davom etadi va uni kiska muddati esda olib kolishning fiziologik mexanizmini deb xisoblaydilar. Xujayralarda kaytarilmaydigan uzgarishlarga olib keladigan ikkinchi boskich uzok muddatli xotiraning mexanizmini xosoblanadi. Bu nazariya tarafdorlari tashki kuzgovchilar ta'siri ostida nerv xujayralarida ruy beradigan uziga xos ximiyaviy uzgarishlarning izlarini mustahkamlash, esda

saqlash va yana kayta esga tushurish jarayonlari mexanizmlarining asosini tashkil etadi.

Xotira –kerakli ma'lumotlarni jamlashda, saqlashda va keyinchalik hayotda shaxsiy tajriba sifatida qo'llashda, bilim va ko'nikmalarni egallashda inson uchun zarur bulish jarayonidir. Psixologiya fani oldida xotira jarayonlarini o'rganishga doir bir qator muammolar mavjud.

Esda saqlash jarayoniga qanday sharoitlar ko'mak beradi, uning qabul qilish doirasi qancha, qanday ko'lamdagi ma'lumotlarni qabul qilib uni esda saqlash mumkin, bu jarayonda qanday fiziologik mexanizmlar ishtirok etishini, tashvirotlar miyada qay darajada izlar qoldirganini o'rganish. Bundan tashqari mavjud bo'lgan va boshqa savollarga ham javob berish zarur. Misol uchun, bu ma'lumotlarni qanday qilib uzok vaqt saqlash mumkin, qisqa vaqt va uzok vaqt saqlash jarayonlari qaysi mexanizmlar orqali anlagga oshiriladi va qanday qilib yadrlash bo'lgan xotiradagi izlar, turli o'zgarishlar inson aqliy jarayonlariga ta'sir qiladi.

Psixologiya tarixida uzok vaqtlardan beri ma'lumotlarni yodlash va qayta tiklash jarayonlarini o'zaro aloqasini tushuntirishga urinish mavjud.

Xotiraning nerv-fiziologik asoslari

Esda olib qolish nerv tizimining egiluvchan, ya'ni o'zgaruvchanlik, qo'zg'atuvchilar ta'sirida o'zida go'yo bir iz qoldirish, saqlash imkoniyati tublayi yuzaga keladi. Har qanday insonning miyasi egiluvchanlik xususiyatiga ega bo'lib, uning darajasi har xil bo'ladi. Shaxs xotirasining sifati miyaning faolligi va turli faoliyatga to'g'riidan-to'g'ri bog'liq ravishda rivojlanadi. Arofni o'rab olgan borliqni faol biluvchi kishi o'z miyasi faoliyatini to'xovsiz kuchaytiradi. Shu bilan birga uning egiluvchanlik darajasini oshiradi. Miya egiluvchanligi vaqtincha pasayishi, xotira samarasining susayishi, ba'zi paytda odamlarning toliqishiga sabab bo'ladi. Dam olgandan keyin yana tiklanadi. Odarda miya egiluvchanligi yosh o'tishi bilan susayadi. Masalan, keksa kishilar gaplardan adashib ketadi, ilgari gapirganlari esdan chiqib, o'sha gapni takrorlayveradilar. Miya egiluvchanligining ko'rsatkichi bosh miya po'stlog'ida muvaqqat nerv aloqalarini tezlikda vujudga kelishi, davomli saqlanishi va ularning tez, oson jonlantirishi hisoblanadi. Muvaqqat nerv aloqalari assosiativiyalarni hosil qiluvchi fiziologik mexanizmdir. Assosiativiyalar bizning xotiramizda mustahkamlangan va ongimizda qayd qilingan ayrim voqea hodisalarning o'zaro bog'lanishidir. Biron buyumni esda olib qolish, boshqa buyumlar bilan bog'lash orqali amalga oshiriladi. Bu o'rinda akademik I.P.Pavlovning quyidagi so'zlari juda xarakterlidir. «Muvaqqat nerv bog'lanishlari – deb yozadi I.P. Pavlov hayvonot olamida va bizning o'zimizda ham bo'ladigan eng umumiy fiziologik hodisadir. Shu bilan birga u psixik hodisa hamdir, turli-tuman harakat, taassurot bo'lmasa harflar, so'zlar va fikrlar o'rinsida paydo bo'ladigan bog'lanishlar-ki, bu bog'lanishlarni psixologlar assosiativiyalar deb ataydilar».