

XOTIRANI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS USULLARI

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 106-guruh talabalari

Tovoshiva ozoda Akmal qizi

Choriyeva Saida Allaberdi qizi

Annotatsiya: *Xotiraning sifatini belgilovchi shartlarni bilishi komil insonni shakillanishi uchun amaliy ahamiyatga ega, chunki bu shartlarni bilganda, eng mustahkam va eng tez esda qoldirishga erishmoq uchun nimalar qilish va nimalarni hisobga olish kerak ekani ma'lum bo'ladi. Turmushdagi kuzatishlar amaliy psixologik va maxsus eksperimental tekshirishlar ko'rsatishicha, esda qoldirishning sifatlari - uning tezligi, to'laligi, aniqligi va puxtaligi, birinchidan, esda qoldirish xillariga, ikkinchidan, esda olib qolinayotgan materialga kishining (shaxsning) munosabatiga va uchinchidan, esda qoldirish uchun qo'llanilgan maxsus metodik usullarga bog'liq bo'lar ekan. Maqolada xotirani rivojlantirishning o'ziga xos usullari tadqiq etilgan.*

Kalit so'zlar: *xotira, tafakkur, psixologiya, diqqat, eksperiment.*

Kirish

Shaxsning taraqqiyoti bevosita uning xotira jarayoniga bog'liq. Sechenov aytganidek Xotirasiz inson «abadiy go'daklik holatida» qolgan bo'lar edik degan fikrlari hamda S.L. Rubinshteyn ta'kidlaganidek: "Xotirasiz daqiqa mavjudotlari bo'lar edik. O'tmishimiz kelajak uchun o'lik bo'lardi. Hozirgi zamon kechmishiga ko'ra o'tmishda badar yo'qolardi" degan qarashlari xotiraning inson hayotida nechog'lik muhim ekanligini ko'rishimiz mumkin bo'ladi.

Esda olib qolishning muvaffaqiyati ko'p darajada esda olib qolinayotgan materialga yoki shu material bilan aloqasi bo'lgan faoliyatga shaxsning ijobiy munosabati bilan bog'liq bo'ladi. Bu munosabat qiziqish, diqqat-e'tibor tarzida namoyon bo'ladi. Qiziqish muvaffaqiyatli esda qoldirishning eng birinchi shartlaridandir. Bizda qiziqish tug'dirgan narsa tezroq va mustahkamroq esda qoladi. Biz, odatda, bizni qiziqitirmaydigan narsalarga e'tibor bermaymiz va ularni hatto payqamaymiz. O'quvchilar qiziqqan, o'zlari «sevgan» fanlarining mazmunini puxta o'qib olishlarini har bir pedagog yaxshi biladi. Bu aytilganlardan ta'lim-tarbiya ishida mana bunday xulosa chiqadi: o'quv materialini o'quvchilarning xotirasida mahkam o'rnatish uchun maktabda ta'lim ishini shunday olib boorish kerakki, har bir fan o'quvchilarda qiziqish, havas tug'diradigan bo'lsin.

Esda qoldiriladigan materialga qiziqish, diqqatimizni shu materialga qaratadi, his-tuyg'umizga ta'sir qiladi, zavqlantiradi va beixtiyor esda qoldirish jarayonlarini kuchaytiradi. Qiziqish esda qoldiriladigan materialni, shaxsning o'zi va jamiyat uchun ahamiyatini tushunish bilan bog'liq bo'lsa, esda qoldirish samaraliroq bo'ladi. Diqqat esda mustahkam saqlab qolishning zaruriy shartidir. Diqqat esga olish lozim bo'lgan materialga nechog'li kuchli sur'atda qaratilgan bo'lsa, u shunchalik tez va puxta esda qoladi, chunki diqqatning nerv-fiziologik asosi miya po'stining bir qismida kuchli qo'zg'alish (optimal qo'zg'alish) o'choq'ining paydo bo'lishidir. Ana shunday qo'zg'alish paydo bo'lishi bilan yangi nerv bog'lanishlar tezroq hosil bo'lib, mahkam saqlanib qoladi. Ko'pincha, ayrim kishilarning o'z xotirasining zaifligi, tez va puxta esda saqlab qololmasligi to'g'risidagi shikoyatlari analiz qilib ko'rilganda, esda yaxshi saqlab qololmasliklarining sababi ular diqqatining bo'shligida, tarqoqligida, miya po'stidagi tegishli qo'zg'alish o'choqlarining zaifligida ekanligi ma'lum bo'ladi. Bunday kishilar diqqatlarini bir nuqtaga jamlab qunt bilan ishlashga harakat qilishlari bilan ulardagi xotira ham kuchaya boradi. Esda qoldirish usuli hayot va faoliyatning turli hollarida biror muddatgacha nimanidir qisqa yoki uzoq vaqtgacha esda qoldirishga to'g'ri keladi. Biz shunga asoslanib esda olib qolish qisqa, uzoq muddatli va operativ xotira deb ajratamiz. Shunday qilib, esda qoldirish usuliga yoki maqsadiga ko'ra xotira qisqa

muddatli va uzoq muddatliga bo'linadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Muayyan (qisqa) vaqtdan keyin takror tiklash (eslash) maqsadida kerakli materialning esda saqlab qolingan vaqtlardagi xotira, qisqa muddatli xotira deb ataladi, qisqa muddatli xotira bir lahzali xotiradir. Chunki bunda material bir marta idrok qilinadi. Shundan keyin esa esda qolgan material qisqa muddatli xotiraga misol bo'ladi. Ongda uning keyingi eslab qolinishi (saqlanishi)ga hech qanday zaruriyat yo'q.

Masalan, odam ishdan qayta turib yo'l-yo'lakay bir qancha ishlar qilishni: pochtaga kirish, xat tashlash, do'kondagi yangi kitoblarni ko'zdan kechirish, non hamda shakar va shuning singarilar sotib olishni belgilab oladi. O'quv tajribasida shunday hodisalar bo'lib turadi. Ba'zi bir o'quvchilar darsga yoki imtihonga tayyorlanar ekanlar, kerakli o'quv materialini shunday usulda, ya'ni bu materialni faqat darsda yoki imtihonda eslash uchungina yod oladilar. Qisqa muddatli xotira shunday holda, ya'ni kishi o'ziga berilgan qandaydir vazifani aniq bajarganida namoyon bo'ladi. Xotiraning bu turini boshqacha qilib operativ xotira deyiladi. Xotira faoliyatning shunday turlarida, ya'ni kerakli materialni va, ayniqsa, o'quv materialini uzoq muddatgacha va butunlay esda saqlab qolishda uzoq muddatli xotira tariqasida namoyon bo'ladi.

NATIJALAR

Odatda har qanday o'quv materiali ana shu usulda o'zlashtirib olinadi. Uzoq muddatli xotira maqsad asosida takrorlash orqali esda olib qolishdir. Material qancha ko'p, ongli takrorlanilsa u esimizda uzoq saqlanadi va kerak vaqtida osonlikcha esga tushadi. Operativ xotira esa - odamning shu vaqtdagi ish-harakatlari uchun xizmat qiluvchi xotira jarayoni. U inson bajarayotgan har bir yaqqol harakatlardan erishiladigan natijaning shart-sharoitlaridan biri sifatida namoyon bo'ladi. O'quvchi materialni yaxshi esda qoldirish uchun uni qismlarga ajratib mutolaa qiladi, yoki eng asosiy mazmun tagiga chizib qo'yadi yoki yon

daftarchasiga asosiy joylarini yozib oladi, materialni bir-biriga bog'lab esda qoldirish mumkin. Natijada u qiyin materialni ham osonlikcha o'zlashtirishi mumkin. Esda qolish usuli qandaydir biror muddat va sifatga ham ta'sir etib - esda qoldirishni mustahkamlaydi. Maxsus eksperimentlarda isbot qilinganki, kishining: «esimda uzoq saqlayman» yoki "esimdan aslo chiqarmayman" deb jazm qilgan narsasi xotirada mahkam o'rnashib qolar ekan. Aksincha, qisqa bir muddat uchun (masalan, navbatdagi imtihonni berish uchun) esda qoldirishga jazm qilingan material tez unutiladi. Bundan shu xulosa kelib chiqadiki, o'qituvchi ta'lim jarayonida darsni tushuntirganida, uyga vazifa topshirganida, o'quvchi bilimini tekshirganida hamisha ma'lum ta'rif, qoida, parcha, tarix sanalari va shu kabilarni puxta va doimo esda saqlab qolishning zarurligini uqtirib bormog'i lozim.

Darsni so'raganda savolni faqat o'tgan safargi topshiriq yuzasidangina berib qolmay, balki bundan oldin o'tilgan materialdan ham savol berish kerak, bunday qilish o'quvchilarni har bir yangi darsni doimo puxta esda saqlash maqsadi bilan o'qishga odatlantiradi. Bunday qilish o'quvchilarning o'quv materialini puxtaroq esda qoldirishlariga yordam beradi. Materialning tez va puxta esda olib qolinishi, ko'p darajada, biz esda olib qolish maqsadida foydalanadigan alohida metodik usullarga bog'liq bo'ladi. Esda olib qolinayotgan materialni idrok qilish usullari, takrorlash va hokazolar shu jumladagi usullardir. Puxta esda olib qolish shartlari Tez va puxta esda qoldirish eng avvalo esga olinadigan materialning qanday idrok qilinishiga bog'liq. Tez, ravshan va raso, aniq idrok qilingan narsa, odatda, esda tez va mahkam saqlanib qoladi. Shuning uchun ham idrokning sifatini belgilovchi shart ayni vaqtda xotiraning sifatini ham, ya'ni uning tezligini va puxta bo'lishini ham belgilaydi. Shunisi ham muhimki, materialni idrok qilishda qancha ko'p sezgi organlari ishtirok etsa, material ham shuncha tez va puxta esda qoladi. Masalan, o'quvchilar o'quv materialini eshitish organlari vositasi bilan idrok qilib qolmay (faqat o'qituvchining darsiga, sheriklarining baland ovoz bilan o'qishiga quloq solish bilangina cheklanib qolmay), balki ko'rish organlari vositasi bilan (darslikni o'qish, undagi rasmlarni ko'rish, turli ko'rsatma qurollardan foydalanish), shuningdek, muskul harakatlari (yozib olish, so'zlarni baland ovoz bilan aytish, o'z ichida

shivirlab aytish) vositasi bilan ham idrok qilganlarida, bu materialni yaxshi va mustahkam eslab qoladilar. Takrorlash: Bosh miya po'stida yangi puxta bog'lanishlar hosil bo'lmog'i uchun taassurotlar bir necha marta takrorlanishi shart. Bironta material qancha ko'p takrorlansa, shuncha mahkam esda qolishini hamma biladi. Takrorlash esda qoldirishning puxtaligiga ta'sir qiladigan eng muhim shartlardan biridir. Ammo takrorlash har doim ham samarali bo'lavermaydi. Ba'zan takrorlash hech qanday natija bermasligi mumkin.

Takrorlashning bir necha turlari bo'lib, ularning natijalari ham turlichadir. Avvalo passiv va faol takrorlash usullarini farq qilish lozim. Passiv takrorlash ayni bir materialni idrok qilishning o'zini takrorlayverishdir. Passiv takrorlash ayni bir narsani bir necha karra ko'zdan kechirish, o'qib chiqish yoki eshitish demakdir. Ana shu tariqa takrorlash (ba'zan ko'p marta takrorlansa ham) ko'p vaqtlarda uncha katta natija bermaydi. Faol takrorlash materialni esga tushirish asosida takrorlashdir. Faol takrorlash idrok qilingan materialni, masalan, o'qilgan, eshitilgan materialni bir necha marta esga tushirib takrorlash demakdir. Kitobdan ko'zni uzmasdan takror-takror o'qib yod olishdan ko'ra, faol qaytarish eng yaxshi natija beradigan usuldir. Shu sababli, o'quvchi bir-ikki marta o'qib chiqilgan materialni kitobga nazar solmasdan og'zaki takrorlasa, material tezroq va puxtaroq esda qoladi[1]. Esga olinayotgan materialni boshqa bir kishiga gapirib berish mustahkam esda qoldirish uchun katta ahamiyatga egadir. Sidirg'asiga takrorlash bilan taqsimlab takrorlash. Materialni faol usuldami, passiv usuldami, baribir, yo sidirg'asiga, ya'ni orada ma'lum vaqt o'tkazmay takrorlash, yoki taqsimlab, ya'ni orada ma'lum vaqt o'tkazib takrorlash mumkin. Orada ma'lum vaqt o'tkazib takrorlash, sidirg'asiga, to'xtovsiz takrorlayverishga qaraganda, hiyla natija berar ekan.

Bir talay maxsus tajribalar shuni isbot qildiki, orada vaqt o'tkazib takrorlaganda materialni puxta esda qoldirish uchun takrorlash ancha kamroq talab qilinar ekan. Esda olib qolishda materialni taqsim qilish usulining ham ahamiyati katta: materialni yaxlit yoki parchalarga bo'lib esda qoldirish mumkin. Material tushunarli va hajmi kichikroq bo'lsa, yaxlit esda olib qolinishi ma'qul. Material katta

bo'lsa (masalan, katta bir she'r, doston), uni parchalarga bo'lib, avval bir parchasini, keyin boshqa parchalarini birinketin yodlab olish kerak. Materialni taqsim qilganda, uning har bir parchasi tugal bir ma'no berishiga, mazmuni to'liq bo'lishiga albatta rioya qilish kerak.

MUHOKAMA

Bir karra ko'zdan kechirilgan yoki eshitilgan materialning bevosita esga tushirilgan miqdoriga qarab, xotiraning ko'lami (hajmi) aniqlanadi. Materialning ko'p qismini bevosita esga tushira oladigan kishining xotira ko'lami keng hisoblanadi. Xotiraning ko'lamini, masalan, quyidagicha aniqlasa bo'ladi: sinalayotgan kishiga bir necha so'z yoki raqamlardan iborat materialni o'qib chiqish yoki eshitish va so'ngra bu materialni darrov to'la-to'kis va berilgan tartibda esga tushirish kerakligi uqtiriladi. Sinalayotgan kishining materialni qanchalik to'la va tartibini aynan saqlab esga tushira olishiga qarab, uning xotira ko'lami aniqlanadi. 67 raqamdan yoki so'zdan 1-2 tasigina esga tushirilsa, xotiraning ko'lami tor hisoblanadi, 5-6 raqamni yoki so'zni eslab aytilsa xotiraning ko'lami keng hisoblanadi. Xotira ko'lamini mashq qilish yo'li bilan o'stirish (kengaytirish) mumkin. Vaqt o'tkazib esga tushirish esda olib qolingan narsani oradan bir qancha,

ba'zan ancha ko'p vaqt o'tkazib esga tushirishdirki, shu orada ongimizdan boshqa jarayonlar (fikir-tuyg'ular, tasavvur va shu kabilar) ham o'tgan bo'ladi. Masalan, hayotimizda bundan bir necha yillar ilgari bo'lib o'tgan voqealarni ana shu tariqa eslaymiz. O'quvchining sinfda darsdan berilgan savolga javob bera turib, bundan bir necha kun yoki bir necha soat ilgari o'rganib-bilib olganlarini xotirlashi ham shu jumladandir.

Xotira faoliyatining asosiy xizmati vaqt o'tkazib esga tushirishdadir. Xotiraning qiymati ham shundaki, biz xotira tufayli esda qolgan materialni ma'lum muddatdan keyin ham eslash imkoniyatiga ega bo'lamiz va binobarin, tajriba to'play olamiz hamda hosil bo'lgan tajribani esimizda uzoq vaqtgacha saqlab tura va undan foydalana olamiz. Xotiraning shu xususiyati tufayli biz bilim va malakalar hosil qilamiz va bu bilim hamda malakalardan zarur bo'lgan holda bimalol foydalana

olamiz.

Xotirani mustahkamlash uchun tavsiyalar:

Xotira va miya faoliyatini sezilarli darajada yaxshilashning bir qator usullari mavjud. Ular orasida xotiraning muntazam ravishda shug'ullantirilishi (autotrening), farmakologik vositalardan foydalanish va taomnomaga ba'zi mahsulotlarni kiritish o'rin tutadi.

- Esda saqlab qolishni xohlagan narsamizni ifodali o'qish va uni hech bo'lmaganda bir marta qaytarish lozim. Masalan, telefon raqami, e'lon yoki yangiliklarni ovoz chiqarib, balandroq o'qish, ularni eslab qolishni osonlashtiradi;

- Ma'lumotlarni guruhlariga ajratish yoki ularni tanish biror narsa bilan bog'lab, eslab qolish mumkin;

- Uzun matnni tezroq yod olishda o'qilayotgan ma'lumotning ko'rinishini miyada yaratish, ularni tasavvur qila olish orqali inson ma'lumotni yanada osonroq esda saqlab qola oladi. O'qiyotgan narsaga biror kulgili voqea-hodisaga bog'lash bu xotirani hissiyotlarga bog'lashga ko'mak beradi.

- Xotirani dorilarsiz mustahkamlash. Agar muammo charchoq va stress bilan bog'liq bo'lsa, unda ko'pincha xotirani yaxshilaydigan dorilarsiz ham uni hal etish mumkin. Bunday hollarda, birinchi navbatda, dam olish va kun tartibiga rioya qilish muhimdir.

- Muntazam uyquga to'ymaslik va salbiy emotsiyalardan qochish kerak.

- Bo'sh vaqtlarda televizor qarshisida vaqt sarflamasdan, mantiqiy masalalarni yechish tavsiya etiladi, ular miya faoliyatini yaxshilaydi.

- Xotirani yaxshilash uchun neyrobika ham yaxshi samara beradi. Neyrobika -aql uchun gimnastikadir. Buning uchun: Odatiy harakatlarni chap qo'lda bajarishga harakat qiling (chapaqaylar o'ng qo'lda). Bu miya yarimsharlari orasidagi aloqani kuchaytiradi.

XULOSA

- Kundalik yumushlarni ko'zni yumgan holatda amalga oshirib ko'ring (ovqatlanish, dush qabul qilish).
- Miya sezgi a'zolaridan olingan ma'lumotlarni chuqurroq tahlil qilishga to'g'ri keladi. Bir xilda bajaradigan ishlaringizga yangilik kiriting (masalan har kuni qiladigan ish tartibini o'zgartiring).
- "Aql ozuqasi" ga bee'tibor bo'lmang. Ratsionga mevalar, choy va ko'katlarda ko'p bo'lgan antioksidantlarni kiriting.
- Stol o'yinlari o'ynang. Turli yo'llarni tanlash va qadamlarni oldindan hisoblab chiqish miyaga «zanglab» qolmaslikka yordam beradi.
- Neyrobiolog mutaxassislar xotirani yaxshilash uchun yangi til o'rganishni tavsiya qiladilar.
- Jismoniy mashqlar: Edinburg universiteti olimlari 60 yoshdan keyin xotirani aqliy gimnastika emas, aksincha jismoniy gimnastika yaxshilashini ta'kidlashgan, chunki aynan jismoniy faollik qarish jarayonini sekinlashtirishda muhim o'rin tutadi. Buning uchun zo'r berib mashqlar bajarish kerak emas, kuniga 2-3 kilometr piyoda yurish yetarli bo'ladi, ortiqcha harakat yurak va bo'g'imlarga yuk tushirishi mumkin.
- Tabiatda faol dam olish maqsadga muvofiq bo'ladi; ochiq havoda sayr qilishlar miyada qon aylanishini yaxshilaydi, bu esa ko'pincha diqqatsizlik va unutuluvchanlikni yengish imkonini beradi.
- Xotira chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish sababli zaiflashgan bo'lishi mumkin. Yomon odatlardan voz kechish kerak. Nikotin psixostimulyator hisoblanadi, bu esa ba'zi kishilarga e'tiborni bir joyga to'plashga yordam beradi. Ammo u miya tomirlarining ahamiyatli spazmini keltirib chiqaradi, bu esa esda saqlash qobiliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Etanol ham yurak-qon tomir tizimiga, shu jumladan miya qon tomirlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Spirtli ichimliklar iste'mol

qilish vaqt o'tishi bilan odam xotirasida haqiqiy «bo'shliqlarga» olib keladi, unda odam mast bo'lganidan boshlab sodir bo'lgan voqealarni umuman eslay olmaydi[2].

- Ovqatlanishni kuzatib borish juda muhimdir. Miya asosiy funktsiyalarining buzilishi ko'pincha gipovitaminoz (foliy kislotasi, PP va B guruhi vitaminlari bo'yicha), temir tanqisligi va ratsionda polito'yinmagan yog' kislotalari yetishmasligi bilan bog'liq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xaydarov F.I.,Xalilova N.I. "Umumiy psixologiya" T.:2010.-167-177 b
2. Гортанов А.А..Психотерапия. Москва, 1973. С. 87
3. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии. СПб.: "Питер", 2004 г. -320 с.
4. Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2010.
5. Nurbek, A. (2021). Management Psychology Leader and Its Characteristics. Ижтимоий Фанларда Инновация онлайн илмий журнали, 1(1),
6. Холикова, Д. М., & Холматова, З. Т. (2019). ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ. Школа будущего, (4), 236-245.
7. Kholikova, D. M. (2021). DEVELOPMENT OF INNOVATIVE THINKING SKILLS IN HIGHER EDUCATION STUDENTS. Theoretical & Applied Science, (6), 549-552.
8. Кипчакова, Ё., Махмудова, М., & Умарова, З. (2021). МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР МЕХ,НАТИНИНГ УЗИГА ХОС ХУСУСИЯТИ. Студенческий вестник, (22-7), 9-10.
9. Арипов, З. Т. (2020). ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНО-РЕЧЕВОЙ ГОТОВНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ. ББК 74.268. 0 П 78 Рецензенты: доктор филологических наук ЕА Елина доктор филологических наук НМ Орлова, 108.

10. Shuxratova, Y. (2021, March). DRAMATIC WORKS AND THE SAD CONCEPT OF SPEECH. In Archive of Conferences (Vol. 17, No. 1, pp. 266-268).
11. Qizi, G. S., & Umarova, N. R. (2021). The use of anthroponyms and pseudonyms in alisher Navoi's gazelles. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(9), 349-3
12. Ботирова, Н. Д. РАЗВИТИЮ ПРОДУКТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ DEVELOPMENT OF PRODUCTIVE THINKING OF YOUNGER SCHOOLBOYS. Журнал выпускается ежемесячно, публикует статьи по гуманитарным наукам. Подробнее на, 4.
13. Alimjonova, M. Y. (2021). The role of the national values in the history of pedagogical education. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(3), 1040-1044.