

## XOTIRANI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS USULLARI

*Toshkent amaliy fanlar Universiteti "Psixologiya" kafedrasi o'qituvchisi  
Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna  
Pedagogika fakulteti Psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi  
Bekboyeva Nigina*

**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'chog'ining paydo bo'lishidir. Ana shunday qo'zg'alish paydo bo'lishi bilan yangi nerv bog'lanishlar tezroq hosil bo'lib, mahkam saqlanib qoladi. Ko'pincha, ayrim kishilarning o'z xotirasining zaifligi, tez va puxta esda saqlab qololmasligi to'g'risidagi shikoyatlari analiz qilib ko'rilganda, esda yaxshi saqlab qololmasliklarining sababi ular diqqatining bo'shligida, tarqoqligida, miya po'stidagi tegishli qo'zg'alish o'choqlarining zaifligida ekanligi ma'lum bo'ladi. Bunday kishilar diqqatlarini bir nuqtaga jamlab qunt bilan ishlashga harakat qilishlari bilan ulardagi xotira ham kuchaya boradi. Esda qoldirish usuli hayot va faoliyatning turli hollarida biror muddatgacha nimanidir qisqa yoki uzoq vaqtgacha esda qoldirishga to'g'ri keladi. 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 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. Birona 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 puxtarroq esda qoladi. 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 qilinarkan. 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.

### **XULOSA**

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 bemalol 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'yimaslik 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. 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'rikeladi. 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 unutulchanlikni 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

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

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

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.