

SHAXSDA MALUMOTLARNI YODDA OLIB QOLISH XUSUSIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEHANIZMLARI

Alimboyeva Risolat Murat qizi
Urganch davlat universiteti talabasi

Annotatsiya: *ushbu maqolada malumotlarni eslab qolishning psixologik qonuniyatlari ochib beriladi.*

Kalit so'zlar: *xotira, lakatsiya, tasovvur, takrorlash, assosiasiya.*

АННОТАЦИЯ: *В этой статье раскрываются законы запоминания данных.*

Ключевые слова: *памяти, локация, воображение, повторение, ассоциация.*

Annotation: *This article reveals the psychological laws of remembering information.*

Keywords: *memory, location, imagination, repetition, association.*

Xotira - muaffaqiyatingiz va hayotdan lazzat olishingizda kalit bo'lishi yoki aksincha, xatolariningiz uchun sabab bo'lishi mumkin. Deyarli har bir odam xotiraga tegishli mana shu ikki holatni boshidan kechiradi. Deyl Karnegining takidlashiga ko'ra, o'rtacha inson o'z miyasining ishlash tamoyillarini bilmaganligi uchun xotirasidan noliydi.[1]

Xotira nima? Odatda, bu savolga ko'pchilik oddiygina qilib javob beradi, aslida esa bu judayam murakkab bo'lgan ham biologik, ham kimyoviy jarayondir. Murakkab qilib tushintirsam, miyamizdagi nervlar bir-biri bilan sinapslar orqali elektr toki yordamida suhbatlashib malumotlarni ayni bir usulda eslab qoladi.[1] Keling, imkon qadar sodda tarzda tushintiray, xotira - bu biz ilgari qilgan, boshdan kechirgan va bajargan ishlarimizni yodda saqlash keyinchalik ularni eslash yoki xotirlash jarayonidir.[3] Biz har kuni yangi narsalarni o'rganamiz, kun sayin bilimlarimiz boyib boradi. Bu jarayonda xotiramiz asosiy o'rinni egallaydi. Tabiiyki kuchli xotiraga ega bo'lishni istamaydigan odam yo'q. Istalgan malumotlarni oson, tez va yuqori aniqlikda eslab qolish, qisqa qilib aytganda xotirangizdan maksimal foydalanishingiz uchun uning ishlash prinsplarini bilsangiz kifoya. Bular lakatsiya, tasovvur, takrorlash va assosiasiya.[2]

Lakatsiya - bu makon degani. Bizning miyamiz malumotlarni makonlarga bog'lab eslab qoladi. 1930-yillarda Kanadalik neyroxirurg Uaylder Penfild quyidagicha tajriba o'tqazdi. U miyaning malum bir qismiga elektor toki orqali kuchlanish berganida, operatsiya paytida xushida bo'lgan bemorlarning xotirasida oldingi bo'lgan hodisalar qalqib chiqadi. Elektor qayta miyaning aynan o'sha qismiga tekkazilganda yana o'sha malumotlar qaytarilaveradi. Demak xotiramizdagi barcha muammo biz o'ylaganimizdek eslab qolushda emas, balki kerakli malumotni kerakli paytda, kerakli joyda qayta eslay olmasligimizdadir.[2]

80 yoshga yetganingizda siz hamma narsani bilasiz,lekin buni qanday eslash kerak? Jorj Byorns

E'tibor qilib ko'rganmisiz siz oldin bo'lib o'tgan voqea-hodisa haqida gaprganingizda 90% odamlarning birinchi aytadigan gap "Qayerda?" bo'ladi. Ular makonni bilish orqali malumotni eslashga harakat qiladilar. Kutubxonalarga borsangiz kitob topish oson. Chunki kitoblar mazmuniga,muqovasiga,janriga qarab alohida-alohida joylashtirilgan bo'ladi. Endi tasovvur qiling,hamma kitoblar bir joyda,taxlanmagan bo'lsa kerakli kitobni topishingiz uchun kunlab vaqtingiz ketadi. Inson miyasi ham kitob javoniga o'xshaydi. Kerakli malumotni kerakli paytda osongina qayta eslashimiz uchun uni to'g'ri joylashtirishimiz kerak bo'ladi.[1]

"Tasovvur bilimdan yaxshiroqdir, chunki u chek-chegara bilmaydi" deb aytgan Enshteyn. Haqiqatdan ham tasovvur bilimdan ustunmi? Toni Buzanning gap bilan aytganda tasovvur miyamizning tili hisoblanadi.[2] Agarda sizga olma so'zini aytsam miyangizga olmaning tasviri keladi. Kompyuter malumotlarni doimo ikkilik sanoq sistemasiga o'tkazib saqlab qoladi. Har qanday malumotni ikkilik sanoq sistemasiga o'tkazmasdan saqlab qololmaydi. Aynan bunday tarjima qilish bizning miyamizda tasovvur orqali hosil bo'ladi.Eslab qolish va qayta esga tushirish tasovvir obrazlari bilan bog'liq. Sizda tasovvur paydo bo'lmasa eslab, yodlab qolish mumkin bo'lmaydi.[1]

Xotiraning yana bir muhim xususiyati bu - takrorlash. Takrorlash bilimlarning onasi deb bekorga aytilmaydi. Takrorlangan informatsiya xotirada saqlanib qoladi va bu hammaga malum usul. Maktab davrimda bitta she'rni yodlash uchun uni 100 martalab, ingliz tilida bitta lug'atni eslab qolish uchun 10 martadan ko'p takrorlaganman. Juda ko'p marotaba, zerikarli takrorlashlardan keyin malumotlarni eslab qolishga harakat qilamiz va yodlagandekmiz. Lekin... juda qisqa vaqtga. Nimaga? Chunki unitish - xotiramizning funksiyasi.[1,3]

1885-yilda nemis psixologi Ebbingaus insonning unitishi haqida tajriba o'tkazadi va shuni aniqladiki, birinchi 20 daqiqa ichida juda kuchli unitish sodir bo'lar ekan. Yani eslab qolingani 100% malumotni birinchi 20 daqiqa ichida 40% ini unitamiz. Eslab qolgan vaqtimizdan bir soat o'tib 60% ini yo'qotamiz, bir kundan keyin esa miyamizda 33%dan ko'p bo'lmagan holda qoladi. Qo'pol qilib aytganda, yangi yodlangan 10 ta so'zni kun oxirida 7 tasini unitib qo'yamiz. Ajoyib! Ko'rib turibdiki, har qanday malumot o'rganilgandan keyin qanchalik ko'p vaqt o'tsa, u malumotni xotiramizda eslab qolish ham susayib boraveradi. Bunda hech qanday takrorlarsiz 31 kundan keyin malumotning 90% qismi unitiladi. Bunday unitishning oldini olish uchun oraliqli takrorlashdan foydalanish mumkin bo'ladim. Bu qoidaga ko'ra siz malumotlarni malum bir oraliqlar davomida bir necha marta takrorlash natijasida uzoq muddatga eslab qolasiz. Malumotga duch kelgandan keyin 1 soat o'tib uni bir marotaba takrorlab qo'yish kerak. Bu vaqtdan 8 soat o'tkandan keyin yana bir marotaba va aynan shu vaqtdan 2 kun o'tib yana bir marotaba takrorlashimiz kerak bo'ladi. Keyin esa uni

uzoqroq muddatlarda, albatta, xotiramizda saqlanib qolguncha takrorlashimiz kerak.[2]

Dunyodagi barcha narsalar boshqa narsalarga bog'liqdir. Assosiasiya-bu psixik hodisalar orasidagi o'zaro bog'lanish, u malum qonunlar bo'yicha tarkib topadi.[3] Jumladan, fazodagi yondoshlik, o'zaro o'xshashlik, qarama-qarshilik kabilar. Miyamiz doimo bir narsani boshqa narsaga bog'lab oluvchi mashinadir. Agarda sizga Habib desam siz uni jang san'ati bilan bog'liq holda anglaysiz. Yokida biron ashulani eshitib turib uni aytayotgan odamni ko'rib turib, keyinchalik shu odamni ko'rsangiz ashula so'zlari va musiqasini idrok qilasiz. Ijodkorlik yoki kreativlik ham eski bilimni yangi bilim bilan bog'lash orqali hosil bo'ladi. Biror malumotni eslab qolishingiz uchun siz uni tasovvuringizni ishlatib o'zingizga malum bo'lgan bironta malumot bilan asosiasiya qilasiz.[4]

Xulosa qilib aytganda, biz XXI asrda nafaqat texnologiya asri, balki "axborotlar qaynab turgan" axborot asrda yashayapmiz. Kun davomida yangidan-yangi axborotlarga duch kelamiz va ularni kerakli va keraksiz axborotlarga ajrata olishimiz, o'zimiz uchun muhim bo'lgan axborotlarni eslab qolishimiz uchun xotira degan qurolimiz bo'lishi kerak. Uning ishlash mehanizmlari haqida chuqur tushincha hosil qilib, ularni umumlashtirish va amaliyotda qo'llash orqali yodlash, eslab qolish, qayta eslashda muammolarga duch kelmaysiz. Yangi o'rganilayotgan malumotni mayda detallarigacha tasovvur qiling, oldindan bilim bazasida mavjud bo'lgan malumotlar bilan bog'lang, malum makonda tasovvur qiling va uni uzoq bo'lmagan vaqt davomida takrorlab turing. Unitmang, xotirangiz siz o'ylagandan ancha kuchli. Undan foydalaning, aks xolda uni yo'qotasiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Sh.M.Rahmonov. Mukammal xotira. Toshkent, "Yangi asr avlodi", 2014.
2. A.Сафронов. Суперпамять за семь шагов. "Альпина Диджитал", 2019.
3. F.I.Xaydarov, N.I.Halilova. Umumiy psixologiya darslik. Toshkent, 2009.
4. P.I.Ivanov, M.E.Zufarova. Umumiy psixologiya darslik. Toshkent, "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati", 2008.