



BOLALARDA ESLAB QOLISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK VAZIFALARI

Usmanova Shoirax Baxramovna.

Toshkent viloyati Quyi Chirchiq tumani 5-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: 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.

Kalit so'zlar: xotira, tafakkur, psixologiya, diqqat, eksperiment, ruhiyat, psixik taraqqiyot

KIRISH

Odatda har qanday o'quv materialini 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.

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.

- 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.

Bir karra ko'zdan kechirilgan yoki eshutilgan 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 qolingani 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.

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.

Muayyan (qisqa) vaqtdan keyin takror tiklash (eslash) maqsadida kerakli materialning esda saqlab qolingani 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.

XULOSA

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.

F OYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- 1.Nurbek, A. (2021). Management Psychology Leader and Its Characteristics. *Ижтимоий Фанларда Инновация онлайн илмий журнали*, 1(1), 13-16.
- 2.Холикова, Д. М., & Холматова, З. Т. (2019). ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ. *Школа будущего*, (4), 236-245.
- 3.Kholikova, D. M. (2021). DEVELOPMENT OF INNOVATIVE THINKING SKILLS IN HIGHER EDUCATION STUDENTS. *Theoretical & Applied Science*, (6), 549-552.