



TIL O'RGANISHDA DIQQAT VA XOTIRANING AHAMIYATI VA ULARDAN SAMARALI FOYDALANISH YO'LLARI

Ilmiy rahbar: Soliyeva Z.Z.

SamDCHTI Ingliz tili fakulteti talabasi

Turdiboyeva Sevinch

Annotatsiya: Bilamizki, odamzod xotirasi bilan yashaydi, undan faqat xotira qoladi. Xotirasiz insonlar hayvonga o'xshab qolishadi. Inson esda saqlab qolishi uchun avvalo u diqqat- e'tiborli bo'lishi zarur. Agarda shaxsda diqqat bo'lmasa unda xotira ham bo'lmaydi. Shu bilan birga bilim olish jarayonida ham diqqat va xotira asosiy muammolardan biri hisoblanadi. Ta'lim olish jarayonida inson qanchalik diqqat e'tiborli bo'lsa, shuncha yaxshi esda saqlab qoladi. Xotirasi ma'lumotlarni eslab qolgan insonning esa yangi bilimlarni o'zlashtirishi boshqalarninkiga qaraganda tez, oson va sifatli kechadi. Mazkur maqolada diqqat va xotiraning o'rni va uni rivojlantirishning o'ziga xos usullari tadbiiq etiladi.

Kalit so'zlar: Xotira, diqqat, neyrobika, ofitsiant, shezofrineya, skleroz, markaziy nerv hujayrasi, dominanta, optimal qo'zg'alish, mentalitet, kognitiv jarayon.

Har bir shaxsning rivojlanishi, taraqqiyoti bevosita uning xotirasi bilan bog'liq. Sechenovning Xotirasiz inson "abadiy go'daklik holatida" qolgan bo'lar edi degan fikrlari, shuningdek, S.L. Rubinshteyn ta'kidlaganidek: " Xotirasiz daqiqa mavjudotlari bo'lar edik. O'tmishimiz kelajak uchun o'lik bo'lar edi. Hozirgi zamon kechmishiga ko'ra o'tmishda badar yo'qolar edi" degan fikrlari xotiraning inson hayotida nechog'lik muhim manbaa ekanligidan dalolat beradi.

Xotira bu – inson ko'rgan, eshitgan yoki o'qigan ma'lumot va voqealarni o'zi xohlagan paytda yodga olishidir. Xotira jarayoniga esda saqlash, esga tushirish va unutish kiradi.

Esda saqlash – olingan informatsiya va axborotlarni saqlash jarayoni hisoblanadi. Bunda ong harakatga keladi va qabul qilingan ma'lumotlarning ma'lum qismi esda qoladi va yana bir ma'lum qismi unutiladi.

Esga tushirish - esda olib qolingan ma'lumotni aktuallashtirish bo'lib, kishi undan xohlagan vaqtda foydalanish imkoniyatidir.

Esdan chiqarish – qayta yodga olishdagi qiyinchiliklar hisoblanib, bu jarayon to'la, qisman, qisqa muddatli va uzoq muddatli bo'ladi.



Har bitta o'rganilgan bilim va malakalar xotirada saqlanib qolinishi uchun ularni vaqti-vaqti bilan takrorlab turish lozim. Biror bir material o'zlashtirilgandan so'ng oz vaqtdan keyin emas balki, uzoq vaqtdan keyin esga tushishi bu – materialning miya po'stlog'ida mustahkamlanishi. Shuni aytish joizki, odamlar orasida “unitish yomon” degan fikr mavjud. Aksincha, unutish xotiradagi eng muhim jarayonlardan biri hisoblanadi va u bizga qimmatli bo'lgan narsalarni bilish, esda saqlab qolish imkoniyatini yaratib beradi. Aks holda inson xotirasi keraksiz informatsiyalar bilan to'lib ketadi va yangi narsalar bilan muloqot qilishi qiyinlashadi.

Xotira turlari

Xotira faolligiga ko'ra ixtiyoriy va ixtiyorsiz bo'ladi. Biror bir material yoki ko'nikmalarni esda saqlash muddatiga ko'ra 2 turga bo'linadi.

1. Uzoq muddatli xotira
2. Qisqa muddatli xotira.[6]

Uzoq muddatli xotira bu – inson o'zlashtirgan informatsiya va axborotlarni oradan ancha vaqt o'tsa ham yodga olishi bo'lib, bu materiallar inson xotirasida bir necha yillar balki butun umr eslay olishidir. Asosan, uzoq muddatli xotira oraliqli takrorlash yoki shaxsning his- tuyg'ulariga qattiq ta'sir qilgan voqea-xodisalar orqali yuzaga keladi. Bundan tashqari hozirgi kunda ko'plab ma'lumotlarni eslab qolish usullari mavjud va ular ham bunga misol bo'la oladi. Masalan, bobo- buvilarimiz yoki ota-onalarimiz bolaligida bo'lgan qiziq voqealarni aytib berishadi.

Qisqa muddatli xotiraga keladigan bo'lsak, bu operativ xotira deb ham yuritiladi. Bunda o'quvchi yoki talabaning imtihonga tayyorlanish vaqtini misol qilib olsak bo'ladi. Ular tanlangan material o'rganib yodlashadi va ma'lum maqsad uchun ulardan foydalanib bo'lgach, bu ma'lumotlarning 97% ini eslaridan chiqarib yuborishadi. Bu paytda yana bir narsani ko'rishimiz mumkinki, inson psixologiyasi juda katta ahamiyatga ega. Ya'ni talaba “imtihondan o'tib olsam bo'ldi” degan motivatsiya bilan esda saqlaydi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, “esimdan also chiqarmayman” yoki “esimda uzoq saqlayman” deb, jazm qilib yodlangan bilimlar inson xotirasida ancha vaqtgacha saqlanib qolar ekan. Rus psixologi zeygarnik ko'plab inson miya faoliyati ilan bog'liq tajribalar o'tkazgan bo'lib Vena restoranidagi tasodifiy voqea ofitsiantlarning qisqa muddatli xotirasining rivojlanganligiga bir misol bo'la oladi. 1920-yillarning bir kunida gavjum Vena restoranida o'tirgan rus psixologi Bluma Zeygarnik (Bluma Zeigarnik) ofitsiantlarning mijozlar hali qabul qilib olmagan buyurtmalar ro'yxatini yaxshi



eslab qolishlarini va oziq-ovqat yetkazib, chek yopilishi bilan oq bu buyurtmalar ro'yhatini tez unutishlarini payqab qoladi.[1]

O'z miya faoliyatini tushinmaydigan, xotira imkoniyatlaridan to'g'ri foydalanishni bilmaydigan insonlar doimo ozlarining sustligi bilan nolib yurishadi. Har bir insonning miyasi bir xil tuzilgan bo'lib undan qanday samarali va unumli foydalanish kishilarning o'ziga bog'liq. Ular faqat hajmi og'irligi bilan farq qilishi mumkin. Bir necha yillar ilgari bor yo'g'i inson miyasing 10% i ishlaydi degan noto'g'ri qarashlar mavjud edi. Yo'q, har bir individning miyasi 100% ishlaydi. Faqatgina bu insonlarning onglik darajasi ularning genlariga, ijtimoiy muhitiga bog'liq bo'ladi. Shunday ekan, yomon xotira bo'lmaydi, aksincha, rivojlantirilmagan xotira bo'ladi. Aksariyat holatlar ham uchrab turadi, ular xotiraning buzilish holatlari bilan bog'liq. Biron bir kuchli ta'sir (qo'rqish, stress, depressiya va h.k) miyaning katta yarim sharidagi kishi xotirasi bilan bog'liq bolgan markaziy nerv hujayralarining shikastlanishi oqibatida yuzaga kelishi mumkin. Shezofrineya, skleroz kabi kasalliklar xotiraning buzilishi bilan kechadigan hastalik turlari.[11]

Xotirani o'rganish XIX asrning 80- yillariga to'g'ri keladi. 1885-yilda nemis olimi "Ebbingous xotirlab qolish jarayonlari haqida" , XX asrning 30-yillarida Rossiya psixologlari L.S. Vigodskiy, A.N. Leontev, A.N Zankov, T.I.Zinchinko kabilar xotiraning turli qismlari va imkoniyatlarini o'rganishgan.[5]

DIQQAT

Kishi faoliyatlarining barchasi ya'ni aqliy mehnatning ham, jismoniy mehnatning ham samaradorligi uchun diqqat talab qilinadi. Insonlarning diqqati ta'lim olish sifatini yaxshilovchi, uni osonlashtiruvchi hamda tezlashtiruvchi omillardan biri sanaladi. Diqqat deb ongimizni bir nuqtaga to'plab, uni aktiv holda bir predmatga yoki bir hodisa yo'naltirilganligiga aytiladi. Agar, bajarilayotgan faoliyat qanchalik murakkab bo'lsa, u shuncha kuchli diqqat talab qiladi. Kuchli diqqat kuchli iroda talab qiladi. Diqqatni deyarli barcha aqliy jarayonlarning sifatini oshiruvchi ichki aktivlik desak mubolag'a bo'lmaydi va u har qanday faoliyat va jarayonning sharti hisoblanadi.

Diqqatning fiziologik mehanizmlarini tushunib yetishda dominanta (nasldan-naslga o'tuvchi asosiy belgi) printsiplari alohida ahamiyatga ega. A.A.Uxtomskiyning fikriga ko'ra, miyada hamisha qo'zg'alishning ustun va hukmronlik qiluvchi markazi mavjud bo'ladi. Demak, diqqatning fiziologik asosini bosh miya usti qismidagi "optimal qo'zg'alish nuqtasi" tashkil qiladi. Miya po'stining optimal qo'zg'algan joyi o'z o'rnini almashtirib turishi, bu – diqqatning bir narsadan ikkinchi narsaga



ko‘chishi va shuning bilan birga ongimizning ma’lum narsa, ma’lum faoliyat turiga qarata yo‘naltirilishi va to‘planishini shartlaydi.[9]

2015-yil Microsoft korporatsiyasi tomonidan o‘tkazilgan tadqiqot natijalariga qaraganda, hozirgi davr odami 8 soniyadan ortiq diqqatini bir narsaga uzluksiz qaratib tura olmas ekan.[7] 2000-yilda bu ko‘rsatkich 12 soniyani tashkil etgan. Raqamli dunyoning turmush tarziga tobora chuqurlashib borish diqqatning susayishiga olib kelmoqda.[4] Shunday qilib, diqqat hosil bo‘lish xususiyatiga ko‘ra asosan 2 turga bo‘linadi.

1. Ixtiyoriy diqqat
2. Ixtiyorsiz diqqat.

Ixtiyoriy diqqat- ongli ravishda boshqariladigan shaxs tomonidan ma’lum bir materialga iroda kuchi bilan yo‘naltirilgan aqliy jarayon. Uning eng muhim vazifasi psixik jarayonlarni faol boshqarish. Ixtiyoriy diqqatning yana bir atamasi irodaviy diqqat deb ham yuritiladi.

Ixtiyorsiz diqqat- kishining xohish va maqsadlarisiz hosil bo‘ladigan diqqat turi hisoblanadi. Ixtiyorsiz diqqatni quyidagi omillar yuzaga chiqarishi mumkin.

Kaliforniyadagi Irvayn universitetida o‘tkazilgan tadqiqot natijalariga qaraydigan bo‘lsak, inson ma’lum ish bilan shug‘ullanayotgan vaqtda uni bir marta chalg‘itishsa, u yana shu ishga fikrini jamlashi uchun taxminan 23 daqiqa-yu 15 soniya vaqt kerak bo‘lar ekan.[2]

Til dunyo sirlarini ochish eng muhim vositadir. Hayotda tilning o‘rni qanchalik muhim ekanligini bilmaymiz. Inson jamiyatida til juda katta ahamiyatga ega bo‘lib, til sababli ko‘nikma va tajribalar bizdan keying avlodlarga meros sifatida qoldiriladi. Til va tafakkur bir- biri bilan chamarchas bog‘liqdir. Ularning kelib chiqishi, rivojlanishi har doim bir-birini taqozo qiladi va organik jihatdan ham bir-biriga yaqin. Tilning rivojlanishi bu -tafakkurning rivojlanishi, tilni rivojlanishining eng muhim shartlaridan biri tafakkurning rivojlanishidir. Til insoniyat uchun fikrlash vositasi va shuning uchun ham, til insonlarni hayvonot dunyosidan keskin ajratib turadi.

Har bir tilning o‘ziga xos jihatlari bor. Xuddi o‘zbek tili kabi boshqa tillar ham millatning urf-odatlarini, o‘tmishini aks ettiradi. O‘rganish jarayonida vaqt o‘tgan sari uning afzalliklaridan bahramand bo‘lib boraverasiz. O‘rganilayotgan tilning millati, dunyoqarashi, qadriyatlari, turmush -tarzi va mentaliteti bilan yaqindan tanishasiz. Shuningdek, zamonaviy psixologiya ham “boshqa tillarni o‘rganish inson psixologiyasiga qisman bo‘lsa ham ta’sir ko‘rsatmoqda” degan fikrda.



Tilni o'rganish yo'lidagi asosiy muammo til to'sig'idir. Mukammal grammatika va so'z boyligi insonga o'z fikrlarini ravon va tushinarli bayon qilish qobiliyatini berib qo'ymaydi. Til to'sig'i deyarli har bir o'quvchi va talabalarda kuzatiladigan holat bo'lib, u 2 turga bo'linadi.

Lingvistik to'siq

Psixologik to'siq[8]

Lingvistik to'siq bu – xorijiy nutqni idrok etishdagi qiyinchiliklar, til amaliyotining yetarli emasligi.

Psixologik to'siq. Bu muammo jiddiyroq muammo sanaladi va lingvistik to'siqqa qaraganda psixologik to'siq ko'proq kuzatiladi. U muloqot qilish jarayonida qo'rqish, ya'ni xato qilishdan, noto'g'ri gapirishdan qo'rqish uyaliq hissidir.

Yuqoridagilardan halos bo'lish uchun esa faqatgina insondan ko'proq mehnat talab qilinadi. Ko'proq amaliyot qilish zarur. Masalan, "shadowing" talaffuzni yaxshilashga katta yordam beradi. Agar boshqalar bilan chet tilida gaplashishga uyalsangiz, oynaga qarab gapiring, bu sizning nutqingizni rivojlanishiga ham hayajoningizni yengishga ham yordam beradi.

Kognitiv jarayonlar tarkibiga kiruvchi tafakkur, diqqat va xotira kabi ajralmas qismlar talabar til o'rganish jarayonidagi asosiy tipologik muhim jarayonlardan biri. Ta'lim olish jarayonida diqqat takrorlanar ekan, buyuk rus pedagogi K.D.Ushinskiy: "diqqat aynan shunday bir eshikki, tashqi olamdan kishi qalbiga kirib keladigan jamiki narsalarning barchasi shu eshik orqali kiradi," – deb yozgan edi. Diqqat ta'limning muvaffaqiyatlilik shartlaridan biri bo'lganidek, uning shakillanishi ham ushbu jarayonning aynan o'zida yuz beradi. O'quv jarayonida ayniqsa boshlang'ich ta'limda ixtiyorsiz diqqat muhim ro'l o'ynaydi. Negaki, kichik yoshdagi o'quvchilarda diqqatni ixtiyoriy ravishda boshqarish rivojlanmagan bo'ladi ya'ni diqqati tarqoq holda bo'ladi. Dars jarayonida o'quvchilarni jalb qilishda ko'rgazmali qurollar:jadvallar, kartinalar, turli rasmlardan to'g'ri, maqsadga muvofiq foydalanish o'z samarasini ko'rsatadi. Bundan tashqari, ixtiyoriy diqqatni rivojlantirishda o'qituvchilarning o'quvchilarga bo'lgan muntazam talabchanligi, uyga berilgan topshiriqlar muhim ro'l o'ynaydi. Shu bilan bir qatorda xotira ham rivojlanib boradi, uning ko'lami kengayadi. Til o'rganish jarayonida avvalo diqqat keyin esa xotira bir-biri bilan uzviy holda faoliyat ko'rsatadi. Qanday qilib, diqqat qilinmagan ma'lumot xotirada qolishi mumkin. Agar ta'lim olish jarayonida qanchalik diqqat kuchli bo'lsa, xotirada bilimlar shunchalik mustahkam esda qoladi va o'zlashtirish oson kechadi. Ma'lumotlarga ko'ra, normal inson bir ishning ustida 25 daqiqadan ortiq diqqatini jamlab ishlay olmas ekan.



Diqqat va xotirani rivojlantiruvchi maslahatlar:

Nuqta mashqi. Diqqatni rivojlantirishdagi eng samarali mashq deb tan olingan. Mashqni bajarish uchun bizga o'rtacha kattalikdagi istalgan oq qog'oz, karton va list ham bo'laveradi. Uning o'rtasiga o'rtacha kattalikdagi nuqta qo'yasiz. Boshlanishida telefoningizning taymerini 2 daqiqaga qo'yasiz. Qog'ozdagi nuqtaga hech narsani o'ylamasdan, atrofdagi narsalarga chalg'imasdan taymeringiz chalmaguncha qarab turasiz. Bu jarayonda faqat nuqta haqida o'ylash kerak bo'ladi. Mashqlar soni ko'payib boravergani singari daqiqalar ham ko'paytirilib boriladi.[3]

Xona mashqi . Bu mashq sizni bor-yo'g'i diqqatli insonga aylantiribgina qolmay, balki, tasavvuringizni boyituvchi va xotirangizni ham rivojlantiruvchi mashq hisoblanadi. Buning uchun siz xonangizni istalgan bir burchagini olishingiz mumkin. Birinchi navbatda o'sha burchakka bir necha soniya sinchiklab nimalar predemetning qayerda qay holda turganligini yodga olasiz. Bu mashqni bir kunda bir marta bajarishning o'zi yetarli.

Asar mashqi. Birinchi navbatda biror bir o'zingiz qiziqqan badiiy asarmi yoki ilmiy kitobnimi olasiz. Asosiysi u siz uchun qiziq bo'lsa yanayam yaxshi bo'ladi. O'zingiz bilan bo'sh qog'oz olish ham esdan chiqmasin. Bugun kitobning nechanchi sahifasigacha o'qimoqchisiz? O'sha sahifani belgilaysiz va o'qishni boshlayshiz. Kitobni o'qish jarayonida diqqatingiz har bo'linganda qog'ozga 1 ta chiziq qo'yib ketaverasiz. Belgilangan sahifaga yetguningizcha shunday qiling, kitobni boshidan boshlab o'qimang. Ushbu mashq bilan shug'ullanaversangiz, vaqt o'tishi bilan chiziqlar soni qisqarib boraveradi.

Xotira uchun

*Katta hajmli ma'lumotlarni qismlarga bo'lish orqali eslab qolish mumkin. Uzun matnni tezroq yodga olish uchun uni miyada tasavvur qilish lozim. Uni biror bir kulgili, qiziqarli voqea yoki o'yin-kulgi bilan bog'lab esda saqlab qolish osonroq bo'ladi va anchagacha yoddan chiqmaydi. Bu- ma'lumotlarning hissiyotlarga bog'lanishini anglatadi.

*Xotirani rivojlamtirish uchun neyrobika ham juda katta foyda beradi. Neyrobika bu – aql gimnastikasi hisoblanadi. Odatiy harakatlarni chap qo'lda bajarish (yozish, qoshiqni chaq qo'lda ushlab va h.k) orqali miyadagi yarimsharlar aloqasini kuchaytirish mumkin.[10]

*Turli xildagi mantiqiy, matematik, topshiriqlarni ishlab turish, topishmoqlarni topish ham xotira va miya faoliyati uchun juda foydali bo'lib, bunda miya zanglab qolmaydi. Tez qaror qabul qilishga va fikrlashni rivojlantiradi.



*Kitob o'qish nafaqat xotira uchun balki inson miyasining boshqa faoliyatlari uchun ham juda foydalidir. Birinchi navbatda so'z boyligini rivojlantiradi. Xotiraga qancha ko'p ma'lumot yuklansa shuncha informatsiya taxlil qilinadi. Eski malumot ya'ni keraksiz ma'lumotlar esdan chiqarilib yangilari saqlanadi. Bunda xotira doimiy ishlab turish natijasida uning ishlash sifati, tezligi oshaveradi.

Mutaxassislarining fikricha, boshqa tillarni o'rganish xotirani kuchaytirar ekan.

Albatta, xotirani yaxshilash uchun foydali meva va sabzavotlar is'temol qilish, jismoniy mashqlar qilib turish, tabiat qo'ynida sayohat qilish ham zarur va shartdir. To'yib vaqtda uxlamaslik zararli odatlar chekish spirtli ichimliklar is'temol qilish, multitasking (bir vaqtning o'zida ikki ish qilish: ham ovqatlanib, ham televizor ko'rish) xotira pasayishiga sabab bo'ladi. Bundan tashqari, boshni yopinchiq bilan butunlay o'rab uxlash, paypoq bilan uxlash, peshobni uzoq vaqt ushlab turish bularning barchasi xotira uchun zararli.

Har tomonlama rivojlanib borayotgan zamonda ikki tillilik odatiy holga aylanib qoldi. Insonlar 2ta emas undan ham ko'proq til o'rganishga harakat qilishyapti. Hozirgi kunda deyarli barcha kadrlardan dunyo tillaridan birini bilish talab qilinmoqda. Ular sohasi bo'yicha yetuk mutaxassis bo'lishlari, dunyo axborot vositalaridan bemalol foydalana olish, xalqaro hamkorlik va muloqotni rivojlantirish uchun juda muhim shartlardan biri hisoblanadi.

Hozirgi kungacha inson miyasi juda ko'p tajribalardan o'tkazildi. Uning ish faoliyati bir qancha o'rganildi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson miyasi juda ko'p narsalarga qodir: cheksiz xotira, xech qaysi sun'iy intellekt unga teng kela olmaydi. Faqatgina undan qay yo'sinda foydalanish kishilarning o'ziga bog'liq. Agar o'zimiz xohlasak, uning imkoniyatlaridan to'g'ri foydalana olsak inson juda ko'p ishlarga qodir bo'ladi. Shu bilan birga til o'rganish jarayonida ham diqqat va xotiradan to'g'ri foydalana olishimiz zarur. Shundagina inson o'zi xohlagan natijalarga erisha olishi mumkin. Diqqatsiz xotira bo'lmaydi. Xotirasiz odam inson bo'la olmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Asqarov.A.R. Xotirani Rivojlantirishning O'ziga Xos Usullari. Volume3. Issue(27), February 2022
2. Education andinnovativeresearch 2022 y. 6.2
3. P.V.Ivanov. "Umumiy Psixologiya", 1992 yil
4. Turdiyev. D. Antidangasalik supermiya
5. Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2010.
6. Shohrux Mirzo Rahmonov. Mukammal Xotira. Toshkent, 2020.



7. <https://time.com/3858309/attention-spans-goldfish/>
8. https://en.wikipedia.org/wiki/Zeigarni_effect#:~:text=Named%20after%20Soviet%20
9. <https://lifehacker.com/how-long-it-takes-to-get-back-on-track-after-a-distract1720708353> <https://www.ics.uci.edu/~gmark/chi08-mark.pdf>
10. <https://time.com/3858309/attentionspansgoldfish/#:~:text=span%20dropped%20from-,12%20seconds,-to%20eight%20seconds>
11. www.arxiv.uz