

## **МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА ИЛМИЙ АСОСЛАНГАН МНЕМОТЕХНИК УСУЛЛАРНИ ҚЎЛЛАШНИНГ АҲАМИЯТИ**

<sup>1</sup>Ҳайдарбек Ҳамдамов-Жиззах давлат педагогика университети “Умумий психология” кафедраси катта ўқитувчиси

<sup>2</sup>Мизроб Хусанов- Жиззах давлат педагогика университети Рус тили ва адабиёти факультети 2-босқич талабаси

**АННОТАЦИЯ:** Ушбу мақолада мустақил таълимда маҳсулдорликни таъминловчи асосий талаблардан бири саналган кучли хотиранинг назарий ва амалий жиҳатлари илмий манбалар асосида ёритиб берилган. Мақолада илмий асосланган мнемотехник усулларни амалиётда қўллаш муаммосининг фалсафий-психологик моҳияти нисбатан янги манбалар ёрдамида очиб берилган.

**Таянч сўз ва иборалар:** хотира, хотиранинг асосий жараёнлари, сўз-манتيқий хотира, образли хотира, ҳаракат хотираси, эмоционал хотира, мнемоника, фикран такрорлаш, аналогия, мантиқий эслаб қолиш, механик эслаб қолиш, хотира машқлари, ассоциация.

## **ЗНАЧЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАУЧНО-ОБОСНОВАННЫХ МНЕМОТЕХНИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ**

**АННОТАЦИЯ:** В данной статье на основе научных источников освещены теоретические и практические аспекты хорошей памяти, которая является одним из основных требований, обеспечивающих продуктивность в самостоятельном обучении. В статье раскрывается философско-психологическая сущность проблемы использования на практике научно-обоснованных мнемонических методов с помощью относительно новых источников.

**Ключевые слова и выражения:** память, основные процессы памяти, словесно-логическая память, образная память, двигательная память, эмоциональная память, мнемоника, мысленное повторение, аналогия,

логическое запоминание, механическое запоминание, упражнения памяти, ассоциация.

## **THE SIGNIFICANCE OF THE USE OF SCIENTIFIC-BASED MNEMOTECHNICAL METHODS IN THE PROCESS OF INDEPENDENT LEARNING**

**ABSTRACT:** This article, based on scientific sources, highlights the theoretical and practical aspects of good memory, which is one of the main requirements that ensure productivity in self-study. The article reveals the philosophical and psychological essence of the problem of using scientifically based mnemonic methods in practice with the help of relatively new sources.

**Key words and expressions:** memory, basic processes of memory, word-logic memory, image memory, motor memory, emotional memory, mnemonics, mental repetition, analogy, logical remembering, mechanical remembering, memory exercises, associative models.

Йирик файласуф, мутафаккир, қомусий олим, замондошлари орасида “Шарқ Арастуси” номи билан машхур бўлган ватандошимиз Абу Наср Форобий жамиятда ўрнатилган қонун ва тартибларни хотирада яхши сақлаб қолиш ва унга амал қилиш учун кучли рухий қувватга эга бўлиш хусусиятини комил инсоннинг асосий шартларидан бири деб ҳисоблайди. Дарҳақиқат, инсоннинг кучли хотирага эга бўлиши унинг рухий саломатлигидан, маънан бақувват эканлигидан далолат беради.

Хотира - бу инсоннинг маълумотларни эслаб қолиш, сақлаш, кўпайтириш ва унутиш қобилиятининг таърифи. Узоқ муддатли хотира эса маълумотни узоқ вақт сақлаш учун бизга керак. Айнан шу қобилият одамларга ўтмишдаги фактларни эслаб қолишга ёрдам беради.

Ҳар бир касб эгаси, айниқса педагогик фаолият билан шуғулланадиган соҳа вакиллари яхши хотирага эга бўлишлари лозим. Кучли хотира профессионализмнинг муҳим шартларидан биридир.

Ҳаётӣ фаолият давомида кўрган-кечирганларимиз, ўқиб-ўрганганларимиз изсиз йўқолиб кетмайди. Инсоннинг бирор киши ёки нарса-ходиса ҳақидаги таассуротни эсда сақлаш, эслаб қолиш қобилиятига хотира дейилади. Ҳаётӣ фаолият давомида эслаб қолинган барча нарса ва ходисалар, фикр ва мулоҳазалар хотирани ташкил этади ва доимий равишда бойиб боришни талаб этади.

Эсда олиб қолиш, эсда сақлаш, эсга тушириш ва унутиш хотиранинг асосий жараёнларидир. Инсон ҳаётӣ фаолияти учун аҳамиятсиз бўлган маълумотларни кўп қисмини эсдан чиқаради.

Хотиранинг ҳар қандай кўриниши аввало эсда олиб қолиш билан белгиланади.

Психик фаолиятининг фаоллигига кўра инсон хотираси қуйидаги турларга бўлинади:

1.Сўз-мантиқий хотира. Бунда маълумотлар сўз шаклида эслаб қолинади. Таърифлар, матнлар, шеърлар, ҳикоялар ва ҳ.к. маълумотлар сўз-мантиқий хотира ёрдамида эслаб қолинади.

2.Образли хотира. Бунда маълумотлар кўриниш, қиёфа, тимсол шаклида эслаб қолинади. Масалан, инсон биринчи ўқитувчисини эшитганида, энг аввало унинг эсига ўқитувчисининг қиёфаси тушади. Ёки суҳбат чоғида ўқотар қуроллар ҳақида гап кетса инсон онгида турли хилдаги қуролларнинг образи бирин-кетин ўтаверади.

3.Ҳаракат хотираси. Ҳаракат хотираси ёрдамида инсонда муайян кўникмалар шаклланади. Масалан, автомобилни қандай ўт олдириш ва ҳаракатлантиришни ҳаракат хотираси ёрдамида эслаб қоламиз.

4.Эмоционал хотира. Бунда инсон муайян бир ҳис-туйғуни эслаб қолади. Масалан, ҳарбий қасамёд пайтида инсонни чулғаб олган эмоционал-ҳиссий ҳолат, биринчи мустақил маъруза ўқиш олдидан инсоннинг ҳаяжонлангани, абитуриентнинг ўқишга ўтиб кетганлигини эшитган вақтдаги кайфияти, инсоннинг яқин одамани кўққисдан йўқотганида қандай руҳий

ҳолатга тушганлигини эслаш, эсга тушириш ва эсда сақлаш кабилар эмоционал хотирадир.

Ҳар кимнинг ўзига хос бўлган хотира хусусиятлари бўлади. Яъни хотира одамларда кўплаб параметрлар бўйича тафовут қилинади. Бундай параметрларга эслаб қолишнинг тезлиги, мустаҳкамлиги, давомийлиги, аниқлиги ҳамда кўламини киритишимиз мумкин. [2]. Кимнингдир хотираси суст, кимдадир хотира кучли, яна кимдадир эса хотира феноменал бўлиши мумкин. Масалан, буюк саркарда Искандар Зулқарнайн ўзининг ўттиз мингга яқин жангчиларини исмини ва қиёфасини ёддан, аниқ билган. Бундан ташқари, кимнингдир образли хотираси кучли бўлса, кимдадир ҳаракат хотираси ўта кучли бўлади.

Талабаларда хотиранинг маҳсулдорлигини ошириш учун уларга мнемотехника усуллари ўргатилиши керак. Мнемотехника бу – эсда сақлаш, эсга олиш учун осонлик туғдирадиган усуллар, воситалар мажмуидир. Шулардан айримларини келтирамиз.

- Эслаб қолиниши лозим бўлган материални бош ҳарфларидан бирор-бир маъноли, ёки ўзи тушунадиган сўз чиқариш орқали эслаб қолиш. Масалан, “Олий таълимда фаолият юритаётганлар учун энг керакли ахлоқий сифатлар бу – фаросат, ор-номус, талабчанлик, инсоф, мурувват ва альтруизм” деган контекстни самарали эслаб қолиш учун ҳар бир ахлоқий сифатнинг бош ҳарфларини қўшиш керак бўлади. Шунда “Фотима” исми келиб чиқади. Биргина “Фотима” исмини эслаб қолиш орқали бутун контекст осонлик билан эсга туширилади;

- Эслаб қолиш жараёнида “Буни албатта эслаб қолиш керак!” деб такрорлаш;

- Сўзларни ёдлаш, маълумотни фикран такрорлаш;

- Рақамли маълумотларни эслаб қолишда ҳодиса билан боғлиқ бўлган қонуниятларни излаш;

- Аналогиядан (ўхшашлик) фойдаланиш, янги маълумотни илгаридан маълум бўлган ахборот билан ўхшатиш, қиёслаш орқали эслаб қолиш;

- Образли тасаввурлар ёрдамида эслаб қолиш, сўзда ифодаланган маълумотга турли қиёфаларни қўшиб эслаб қолиш;

- Моделлаштириш, турли маълумотларни ягона бир тизимга бирлаштириш орқали эслаб қолиш;

- Маълумотни самарали эслаб қолиниши учун уни уйқу вақтидан сал олдинроқ такрорлаб олиш тавсия этилади. Бунинг боиси шундаки, эслаб қолиниши лозим бўлган маълумот кун давомидаги бошқа таассуротлар билан аралашиб кетиши мумкин. Бу ҳолат эса керакли маълумотни мустаҳкам эслаб қолинишига халақит қилади.

- Эслаб қолинаётган материалнинг маъносини тушунган ҳолда, яъни мантиқий йўл билан эслаб қолиш.

Бизга маълумки, маълумотнинг мазмунини, моҳиятини тушунган ҳолда эслаб қолиш мантиқий эслаб қолиш демакдир. Механик эслаб қолиш эса муайян бир маълумотни кўр-кўрона, тушунмасдан, англамасдан эслаб қолишдир. Шунингдек, қисман мантиқий эслаб қолиш ҳам бўлиши мумкин.

Мантиқий йўл билан эслаб қолинган маълумот механик йўл билан эслаб қолинган маълумотга кўра ўртача 22 марта самаралироқдир. Мантиқий йўл билан эслаб қолинган маълумот узоқ муддатли хотирада сақланади. Узоқ муддатли хотирада маълумотларнинг сақланиши нисбатан олганда перманент, яъни доимий бўлади. [9].

Хотирани машқ қилдиришнинг бир қанча усуллари мавжуд. Шулардан энг кенг қўлланиладигани, нисбатан самарали бўлганларини келтирамиз.

- *“Айвазовский” усули.* Хотирани шакллантиришнинг мазкур усули улуғ рус рассоми И.К.Айвазовский (1817-1900) номи билан боғлиқ. Бу усул кўз хотирасини (кўрганни эслаб қолиш) шакллантириш учун қўлланилади. Бу машқни истаган жойда бажариш мумкин. Бирор бир объектга (нарса, инсон ва ҳ.к.) диққат билан қаранг. 3-5 секунд ичида ўша объектни тўлалигича

(барча жиҳатлари билан) эслаб қолишга ҳаракат қилинг. Энди кўзингизни юминг ва ўша объектни аниқ, яққол тиклашга ҳаракат қилиб кўринг. Бир сонияга кўзни очиб объектга яна бир бор қараб олинг ва ўша образни янада яққолроқ тасаввур қилишга уриниб кўринг. Мазкур машқни бир неча марта такрорланг.

- *“Гугурт” усули.* Мазкур усул ҳам кўз хотирасини кучайтириш учун ишлатилади. 4-5 та гугурт чўпини стол устига ташланг. 2-3 дақиқа давомида гугурт чўпларининг жойлашувини эслаб қолинг. Кўзингизни юминг ва эслаб қолинган тасвирни онгда тиклашга ҳаракат қилинг.

Яна бир бор қараб олинг ва тасаввурни янада аниқлаштиринг. Мазкур машқни бир неча марта такрорланг. Ҳар ҳафта гугурт чўпларини биттага кўпайтириб боринг. 12-14 тага етганингизда яна 4-5 тадан бошланг, лекин бу сафар гугурт чўпларини бошчалари билан эслаб қолишга ҳаракат қиласиз. Эслаб қолинган тасвирни қоғозга тушириб, стол устидаги жойлашув билан таққослаш яхши самара бериши мумкин.

- *“Тунги таҳлил” усули.* Бу усул ёрдамида хотирани умумий ҳолда кучайтириш мумкин. Кечаси ётишдан аввал 5-7 дақиқа давомида кун бўйи бўлиб ўтган воқеа-ҳодисаларни бир-бир хаёлдан ўтказинг. Йўл қўйган хатоларингизни таҳлил қилинг. Орттирган янги танишларингизни яна бир бор эсга олинг, уларнинг хулқ-атворини таҳлил қилиб кўринг.

- *“Цицерон” усули.* Қадимги Рим сиёсатчиси, файласуфи, ажойиб нотик Марк Туллий Цицерон (эр.ав. 106-43) эслаб қолиш санъатида хотирани кучайтиришнинг самарали усулларида бирини ишлаб чиққан. Цицерон усули табиий йўл билан ҳосил бўладиган ассоциацияларга асосланган. *Ассоциация бу – ҳис-туйғу, фикр, тасаввур ва шу кабиларнинг бир-бирини эслатадиган тарздаги ўзаро боғланишидир.* Аниқроқ қилиб айтганда, табиий ассоциациялар таянч тимсоллар кетма-кетлиги асосида ҳосил қилинади. Буни инсонга яхши маълум бўлган бирор иморат ё хонани, ёки муайян бир йўлни (масалан, уйдан ишхонагача) эслаш билан амалга ошириш мумкин. Таянч

тимсоллар эслаб қолишдан аввал фикран белгилаб олинади ёки эслаб қолиш жараёнида хотирадан чиқарилади.

Хонангизни фикран айланиб чиқинг ва тахминан 10 та каттароқ нарсани белгилаб олинг. Шу предметларни яхшилаб эслаб қолинг ва уларни фикран такрорлаб чиқинг. Эслаб қолинаётган тимсоллар ва ассоциациялар ассоциатив боғланиш усули орқали белгилаб олинган предметларга маҳкам бирика бошлайди. Бу усул хотирани кучайтиришда яхши натижа бериши мумкин.

Хулоса сифатида шуни айтиш мумкинки, инсон ўз касбининг ҳақиқий эгаси бўлиши учун пухта ва замонавий билим, кўникма ва малакаларга эга бўлиши керак. Билимлар хотира ёрдамида онгда мустаҳкамланар экан, самарали эслаб қолиш санъатини эгаллаш ҳаёт ва профессионал фаолиятда муҳим аҳамият касб этади.

#### АДАБИЁТЛАР

- 1.Маклаков А. Г. Общая психология. — СПб.: Питер, 2001.
- 2.Немов Р.С.Психология. М.: Vldos, 2003. 1-т. Страница 228.
3. G`oziyev E.G`. “Umumiy psixologiya”.-Т.: Noshir. 2002.
- 4.Ҳайдарбек Ҳамдамов. (2022). ХУШҲОЛЛИКНИНГ ТУЗИЛИШИ ВА АҲАМИЯТИ: МУАММО ВА ЕЧИМЛАР. EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH, 2(12), 533–538. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7337673>
- 5.Hamdammov H. МИЛЛИЙ ҒУРУР ҲИССИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЗАМОНАВИЙ ИННОВАЦИОН МЕТОДЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ. International In International Virtual Conference on Language and Literature Proceeding (Vol. 1, No. 1). 2022 <https://doi.org/10.5281/zenodo.5926972>
- 6.Hamidov, H. (2020). BASIC APPROACHES TO PERSONALITY PSYCHOLOGICAL SAFETY AND ISSUES IN PERSPECTIVE. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(8), 272-278.

7. Hamdamov, X. (2021). ШАХС ПСИХОЛОГИК ХАВФСИЗЛИГИДА ПСИХОЛОГИК САЛОМАТЛИКНИНГ АҲАМИЯТИ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, (2).
8. Hamdamov, X. (2022). ОЛИЙ ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ҲАРБИЙ ПСИХОЛОГИЯ ФАНИНИ ЎҚИТИШНИНГ ДОЛЗАРБЛИГИ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 2(1).
9. Feldman, Robert S. *Understanding psychology*. New york.: 1996. P. 220.