

XOTIRA RIVOJLANISHINING ASOSIY OMILLARI VA SHART-SHAROITLARI

Olimjonova Ziyat Bobamurod qizi

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi o'qituvchisi

Karvonov Baxtiyor G'ayratovich

Muxammadov Mirg'olib Mirzohidovich

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi talablari

Annotasiya: Ushbu maqola Atrof-muhit omillarining inson xotirasiga ta'siri, Olimlarning bu boradagi tajribalari, Va tajriba natijalari bo'yicha xulosalar, Shuningdek, qaysi omillar xotirani yaxshilaydi-yu, Qaysilari salbiy ta'sir ko'rsatishi haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: Alzheimer (Alizgeimer) kasaligi, mnemonik xususiyatlar, muhit, nerv sistemasi kasalliklari,

Xotira — har bir inson uchun juda muhim omil hisoblanadi. Yaxshi rivojlangan mnemonik xususiyatlar miyani rivojlantiradi va deyarli barcha vaziyatlarda tezkor munosabat bildirish imkonini beradi. Xotira o'ziga xos ahamiyatga ega bo'ganligi sababli, u bolalikdan qarilikgacha rivojlana oladi. Yangi tug'ilgan chaqaloqning xotirasi yo'q. Xotira bolada dastlab tanib olish shaklida shakllanadi (bu faol yodlashdan oldin xotiraning passiv turi). O'yin yoki mashg'ulotlarda maktabgacha yoshdagi bolalar o'zlarining xotiralarini kuchaytira boshlaydilar, ammo bu asosan ixtiyoriydir. Maktabgacha yoshdagi bolalarning bir nechtasi yodlash uchun aqliy operatsiyalarni amalga oshiradilar. Ota-onalar va o'qituvchilar har qanday yoshdagi bolaning xotirasini rag'batlantirishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, maktab mashg'ulotlari xotirani rivojlantirishga yordam beradi, chunki ular doimo bolalarni yodlashga harakat qilishni talab qiladi. Ko'pgina ilmiy tajribalar xotira mashg'ulotlari boshqa barcha qobiliyatlarning o'sishiga olib kelishini isbotlaydi. “Trendymen”ning xotirani mustahkamlashning ilmiy jihatdan isbotlangan bir necha usulini ko'rib chiqsak. Amerika Qo'shma Shtatlarining “Universty of California” nomli universitetining bir qator olimlari tomonidan atrof-muhit kontekstining eslab qolish va kishilarni taniy olishga ta'siri bilan bog'liq 5 tajribasini ko'rib chiqamiz:

1-Tajribada (Yaxshilangan muhitni eslab qolishga ta'siri)

Muhitining o'zgaruvchanligi ,o'zgarmagan muhitiga qaraganda yuqori eslab qolish samaradorligini keltirib chiqardi.

2-Tajribada (Qachon eslab qolishning yaxshilanishini ko'rsatdi)

Muhit o'zgartiruvchilarini chalkashtirmaydigan paradigmasidan foydalangan holda esda saqlab qolishning barqarorligi har qanday paytda o'zgarmligini ko'rsatdi.

3-Tajribada (Turli toifadagi so'zlarni esga olish va esga tushirish)

Bir xil toifadagi so'zlar, har xil toifadagi so'zlarni eslashdan ko'ra oson ekanligini ko'rsatdi.

4-Tajribada (kuchli muhit omillarini eslab qolishga ta'siri)

Eslab qolish uchun bir xil darajadagi so'zlar berilgan odam 2 farqli muhitda turli darajada eslab qolgan. Bu esa bizga inson xotirasi inson ehtiyojlari kam, diqqatini bir yerga jamlaganda yuqori bo'lishini ko'rsatdi. Ammo har qanday muhit omilining (aqliy kasaliklardan tashqari, xususan Alizgeimer) o'zgarishi taniy olish qobiliyatiga ta'sir ko'rsatmasligi aniqlandi.

5-Tajribada (Yaqin turlarda eslab qoishni baholash)

Maymunlarining eslab qolish qobiliyati insonlarning eslab qolish qobiliyatiga yaqin ekanligini ayniqsa shimpanze ning eslab qolish qobiliyati insonlarninikiga juda yaqin ekanligi aniqlandi. Tajribalardan qilingan xulosamiz shuki, Tashqi muhit omillari insonning eslab qolish qobiliyatiga kuchli ta'sir ko'rsatar ekan. Xususan, muhitning yaxshilanishi eslab qolishni yaxshilasa, Muhitning yomonlashishi aks ta'sir ko'rsatar ekan. Eslab qolish samardorligi esa kunning paytiga bog'liq bo'lmay, faqatgina sog'lom turmush tarziga rioya qilinsa stabiligini saqlab qoladi. Tajriba davomida odamsimon maymunlarning eslab qolish qobiliyati insonlarninikiga yaqinligi va Alizgeimer kabi turli nerv sistema kasaliklari eslab qolishning yo'qolishiga olib kelishini bilib olish mumkin.

Endi, xotirani yaxshilovchi muhit omillarini ko'rib chiqsak,

Sog'lom ovqatlanish - bu, albatta, juda yaxshi odat. Iste'mol qilingan har bir yegulikni doimiy nazorat qilish istiqbolda butun organizmga, shu jumladan miyaga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri ovqatlanuvchi kishilarning aksariyati yuqori kognitiv xususiyatlari bilan ajralib turadi. Shunday bo'lsa-da, hamma narsada istisno bo'lgani kabi bunga ham kafolat yo'q. "Zararli" yegulik (qand miqdori yuqori bo'lgan) biror narsani tezroq yoki aniqroq yodlashga yordam berishi mumkin. Asosiysi, shokoladni shirin qahva bilan iste'mol qilish: masalan, o'qish jarayonida. Harvardda faoliyat yurituvchi fiziolog, Richard Dokuollaning tadqiqotlari shirinlikdan tiyilmagan guruhdagilarning mnemotik xususiyatlari yuqori bo'lishini ko'rsatgan. Odatiy rejimda respondentlar sog'lom parhezga rioya qilishgan, faqat asosiy vaqtlarda shirinliklar iste'moliga yo'l qo'yilgan.

Yangi materialni o'rganishga qancha harakat qilsangiz, natijasi shuncha salmoqli bo'ladi. Masalan, osongina yodlangan she'r, anchagacha xotirada saqlanib qolsa kerak. Nyu-Yorkdagi Pratt instituti sotsiologlari tomonidan shunday xulosani tasdiqlovchi tajriba o'tkazildi. Ikki qismga ajratilgan talabalar guruhiga bir xil vazifa berilib, uni ikki xil usulda bajarish talab etildi. Birinchi guruh a'zolariga ma'lumotlarni yodlab qolishga ko'p vaqt sarflamaslik imkoni berilgan - faqat yakuniy natija baholangan.

Ikkinchi guruh ishtirokchilari esa ma'lumotlarni yodlashga muayyan vaqt sarflashlari kerak bo'lgan. Oraliq ma'lumotlar deyarli bir xil bo'lgan: bir necha kun o'tgach ikki guruh a'zolari ham bir xil darajada imtihon topshirishga muvaffaq bo'lishgan. Bir oydan keyin, ya'ni tajribaning so'nggi bosqichida natijalar kutilmagan tus olgan. Ma'lum bo'lishicha, barcha ma'lumotlarni yodlagan talabalar o'tilgan kursning deyarli barini eslab qolishgan. Ikkinchi guruh qatnashchilari esa savollarning bor-yo'g'i 15 foiziga to'g'ri javob bera olishgan. Natijalarni birgina maqol bilan ifodalash mumkin: "Mehnatning tagi - rohat". Yana bir oddiy misol, Stenford universiteti talabalari tomonidan berilgan materialni bir necha marta o'qish va uni qo'lda yozib chiqishni o'z ichiga olgan tajribadan atigi ikki oy o'tib, bu usul o'z samarasini berdi. Ruchkani boshqaruvchi barmoqlarning mayda motorikasi ishtirokchilarning mnemonik xususiyatlariga juda ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Olingan natijalar tadqiqotchilarga xotirani mustahkamlashning mukammal algoritmini tuzish imkonini bergan: materialning har bir so'ziga diqqat qilib, matnning mantiqiy bog'liqligini tushunib, ikki marta o'qib chiqish kerak bo'lgan. Shundan keyin uni original manbadan bir marta to'liq qo'lda yozib chiqish, so'ngra asosiy joylariga e'tibor qaratib, maqolaga taqriz yozish talab qilingan. Yana bir marta o'qib chiqib, oxir-oqibat matnni original manbaga qaramay, so'zma-so'z yozib chiqish talabi qo'yilgan. Bu qiyindek eshinishi mumkin, boz ustiga bunga ancha vaqt ham ketadi. Shunday bo'lsa-da, natija aniq: u uzoq vaqtgacha xotirangizda saqlanib qoladi.

Shunday qilib, xotira o'zi haqidagi umumiy ma'lumotlarni, ma'lum bir kontekstga - bizning oilaviy ahvolimiz, qarindoshlarimizning ismlari va boshqalarga - va o'ziga xos noyob xotiralarga - vaqt va makonda joylashgan voqealarni, ularning idrok etishi bilan birga qayd etadi. Xotiraning rivojlanishiga atrof-muhit omillari katta ta'sir o'tkazib, To'g'ri tashkillashtirilgan turmush tarzi xotiraning barqaror ishlashini ta'minlab beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimovna, N. Y. (2022). YOSHLARDA INTERNETGA TOBELIK MUAMMOLARI. *TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI*, 2(12), 96-99.
2. Xudoynazarovich, E. A., & Ulug'bekovich, X. O. (2023). BEMORLARDAGI JARROHLIK OPERATSIYASIDAN OLDINGI VA KEYINGI PSIXOEMOTSIONAL HOLATLAR. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 18(1), 89-92.
3. Rustamovna, A. S. (2023). XOTIRA BILAN BOG'LIQ KASALLIKLARNI DAVOLASHDA PSIXOLOGIYANING O'RNI. *Journal of new century innovations*, 26(2), 17-19.

4. Baxtiyor o'g'li, M. R. (2023). TIBBIYOT SOHASIDA KONFLIKTLARNI OLDINI OLISHGA QARATILGAN STRATEGIYALAR. *Journal of new century innovations*, 26(2), 20-21.
5. Ravshanovna, R. Z. (2023). PSIXOLOGIK KASALLIKLAR. *Journal of new century innovations*, 26(2), 22-24.
6. Akramovich, A. A. (2023). KASALLIKLARNI DAVOLASHDA PSIXOLOGIK YONDASHUVCNING AHAMIYATI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 17(5), 33-35.
7. Baxtiyarovna, S. D. B. D., & Orifjonovna, Q. H. (2022). KASB TA'LIM METODIKASINING ZAMONAVIY METODLARI. *Scientific Impulse*, 1(3), 417-420.
8. Akhmedova, M. T., Narmetova, Y. K., Nurmatova, I. T., & Malikova, D. U. K. (2022). Communicative Competence Formation in Future Teachers Based on an Integrated Approach. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 9(4), 54-60.
9. Ахмедова, М., & Нарметова, Ю. (2022). Neyropedagogika va neyropsixologiya rivojlanib kelayotgan yangi fan sohasi sifatida. *Общество и инновации*, 3(2/S), 103-109.
10. Ахмедова, М. Т., & Нарметова, Ю. К. (2022). “МУОШАРАТ ОДОБИ” ОРҚАЛИ ЎҚУВЧИЛАРДА УСТОЗ-ШОГИРД МУНОСАБАТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ. *Central Asian Academic Journal of Scientific Research*, 2(5), 336-340.
11. Karimovna, N. Y., & Shuhrat O'g'li, R. S. (2023). SHIFOKOR VA BEMOR O'RTASIDAGI SHAXSLARARO MUNSOBATNING O'ZIGA XOSLIGI. *Scientific Impulse*, 1(8), 695-700.
12. Baxtiyarovna, S. D., & Ziyat, O. (2023). PSIXOSOMATIK KASALLIKLARIDA QO'LLANILADIGAN PSIXOPROFILLAKTIK USULLAR. *Scientific Impulse*, 1(8), 861-864.
13. Ziyat, O., & Nafosat, S. (2023). PSIXOLOGIYADA ONG VA ONG HAQIDAGI NAZARIYALAR. *Scientific Impulse*, 1(8), 857-860.