

O'zbekiston davlat San'at va Madaniyat instituti
„Kino, televideniye va radio san'ati`` fakulteti
„Kasb ta'limi`` bo'limi 3- bosqich talabasi
Yo'ldasheva Tursunoy

REFERAT

Mavzu: Xotira va uni rivojlantirishga qaratilagan
psixologik yondoshuvlar

Ilmiy rahbar: J.Po'lat

Toshkent 2013y.

Mundarija

Mavzu:

Xotira va uni rivojlantirishga qaratilgan psixologik yondoshuvlar.

Kirish.

I BOB. Xotira va uni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy- nazariy asoslar

1.1. Xotira haqida umumiy tushuncha

1.2. Xotiradagi individual farqlar (Xotira tiplari)

II BOB. Xotira va uni rivojlantirishga qaratilgan psixologik yondashuvlarning amaliy asoslari

2.1. Xotira hajmini tezkor ko`rish va eslab qolish metodlari asosida o`rganish

2.2. Xotirani rivojlantirishga qaratilgan tavsiyalar

Umumiy xulosalar

Foydalanilgan adabiyotlar

Ilovalar: tezkor ko`rish va eslab qolish metodlari

Kirish:

Mana bir necha yildirki, psixologiya fanida insonlardagi xotira masalasiga to'xtalganimizda turfa qarashlar hamda psixolog olimlarimiz tomonidan bildirilgan fikr mulohazalarga guvoh bo'lamiz. Ularning har qaysisi o'z nuqtai nazaridan kelib chiqqan holda inson hotirasini mustahkamlash, undagi faollikni o'rttirish hajmini kengaytirish va shu kabi boshqa narsalar haqida taklif hamda tavsiyalarini keltirib o'tmoqdalar. Demak bundan ko'rinadiki, ushbu mavzuda qancha gapirilsada eskirmaydi. Chunki insoniyat tirik ekan albatta uning eslab qolish qobiliyati bir-biridan qiziq savollarni keltirib chiqaraveradi. Shu o'rinda bugungi kun kishilaridagi xotiraning qay darajada mustahkam ekanligi va buning sabablari nimalarga bog'liq ekanligi haqida so'z yuritishdan oldin uning o'zi qanday jarayon ekanligiga to'xtalib o'tsak. Biz aksariyat hollarda tevarak atrofdagi sezgilarimiz yordami bilan idrok qilgan narsalarni o'zimizga kerak bo'lgan vaziyatlarda esga ololmay ba'zan xafa yoki ba'zan jig'ibiyron bo'lamiz va o'zimiz istamagan holda afsus esimdan chiqib qolibdi degan jummalarni aytamiz. Biroq unutmasligimiz lozimki, kundalik hayotimizdagi tajribalar shuni ko'rsatadiki, eslab qolgan narsalarning hammasi ham esimizga to'laligicha tushavermaydi. Ularning bir qismi unutiladi va aynan mana shu unutib qoldirish ham xotiraga oid hodisadir. Qisqacha qilib aytganda ongimiz aks ettirgan narsalarni mustahkamlash, saqlab qolish hamda keyinchalik eslab, ya'ni esga tushirish jarayonidan iborat bo'lgan aqliy faoliyat xotira deb yuritiladi. Ba'zan xotira mavzusiga to'xtalganda u aksariyat kishilarda tug'ma qobiliyat degan xulosalarga guvoh bo'lamiz. Hatto o'z davrida mashhurlik cho'qqisini zabt etgan kishilarga nisbatan shunday qarashlar mavjudligini ko'ramiz.

Bu to'la o'z isbotini topgan tanlov deb ayta olmaymiz. Qarangki barchamizga ma'lum va mashhur rus adabiyotining yirik vakillaridan biri bo'lgan A.S.Pushkinga o'z davri zamondoshlari quyidagicha fikr bildirgan edi.

„Bir sahifa she'rni yoddan aytib berish uchun bu she'rni bir ikki marta o'qib chiqish kifoya qilardi`` shuningdek mashhur kompozitor Balakirovning ham xotirasi nihoyat darajada kuchli bo'lgan deyiladi. Masalan bu haqida quyidagicha fikrlar mavjud. „Bir kuni u Chaykovskiydan simfoniya asarlaridan birini chalib berishini iltomos qilib so'raganida, Chaykovskiy o'z simfonyasini eslay olmagach, Balakirov Chaykovskiyning bu simfonyasini konsertda bir martagina eshitgani bo'yicha, fortoplanoda bexato, chalib bergan edi``

Biroq ayrim ma'lumotlarga ko'ra xotira kishi tug'ilgan kunlarining dastlabki onlaridanoq o'sib rivojlanib boradi. Ma'lumki insonning xotirasi nerv sistemasining o'sishi bilan birga, tarbiya va turli faoliyat shuningdek nutqiy aloqani keng tashkil qilish jarayonida yanada takomillashib boradi. Sir emaski, xotira ta'limning asosiy shartidir. Qolaversa xotiraning o'zi bolalarni yoshligidanoq turli o'yinlarni tashkil etish, ko'p kitoblar mutoola qilish va asosiysi tinimsiz mehnat natijasida o'z doirasini kengaytirib, rivoj topib boradi. Misol uchun bu mavzuda Z. Nishonova va Z. Qurbonova , S Abdievlarning „ Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya `` nomli kitobida „ Eslab qolish uchun sinov ``sarlavhasi ostida o'quvchilar xotirasining qay darajada ekanligini aniqlashda foydalanish mumkin bo'lgan metodika to'g'risida ma'lumotlar beriladi. Ya'ni bunda bir qatorga ketma- ketlikda joylashtirilgan o'nta mavzu jihatidan bir-biriga uzoq bo'lgan so'zlar bolaga o'qib eshittiriladi. Shu tariqa 10 ta so'zni eslab qolish va uni qayta esga tushirish amalga oshiriladi.

Ishning maqsadi – „Drama va kino aktyorligi`` va „San’atshunoslik jurnalistika`` yo`nalishlarda ta`lim olayotgan talabalarda xotira hajmini aniqlash hamda rivojlantirish

Ishning obyekti – talabalardagi xotira ko`lamini oshirishga oid ko`nikmalarni rivojlantirish jarayoni

Ishning predmeti – talabalarda xotira va uni rivojlantirishga yo`naltirilgan metodlar, shart - sharoitlar

Ishning vazifalari:

1. talabalaridagi mavjud xotira rivojlanishining bugungi kundagi holatini o`rganish
1. Psixologik metodlar yordamida talabalardagi xotira hajmini aniqlash
2. Talabalarda xotira va uni rivojlantirishga oid tavsiyalar ishlab chiqish

Ishning o`ziga xos metodlari

1. Tezkor ko`rish xotirasini baholash, eslab qolish.

Ishning amaliy ahamiyati

1. Tadqiqot jarayonida psixologiya fanida talabalardagi xotira va uni rivojlantirishga oid ko`nikmalarni shakllantirish.

Ishning tuzilishi va hajmi: kirish, xotira haqida tushuncha, qiziqarli faktlar, tezkor ko'rish va eslab qolish metodlari asosida xotirani aniqlash, xotirani mustahkamlashga qaratilgan tavsiyalar, umumiy xulosalar.

I BOB Xotira va uni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy- nazariy asoslar

1.1 Xotira haqida umumiy tushuncha

Ushbu mavzuda K.D Ushinskiy „ Tanlangan pedagogik asarlar“ nomli kitobida o'z mulohazalarini quyidagicha bayon etadi. „, bolaning esida biror narsani mustahkam o'rnatib qolishini xohlovchi pedagog boladagi sezgi organlarining mumkin qadar ko'prog'ini – ko'zi, qulog'i, tovush o'rgani, muskul sezgisi va hatto , agar iloji bo'lsa, hidlash va tam bilish – organlarini esda tutib qolish jarayonida qatnashtirishga harakat qilishi kerak.“ - deydi. Shu o'rinda yana bir narsani ta'kidlash lozimki har bir kishining o'ziga xos tarzda xotira xususiyatlari ham mavjud. Jumladan psixologiyada xotirada eslab qolish jarayoning asosida yotgan bog'lanishlarning ikkita xili ajratilib ko'rsatiladi. Bular esa fanda assotsiativ va logik esda qoldirish deb yuritiladi. Biz odatda birinchi xil assotsiativ eslab qolishda bir vaqtning o'zida va bir joyda birma-bir idrok qilayotgan bir qancha narsa hamda hodisalarning o'zaro obrazlari o'rtasida miyamizda yuzaga keladigan bog'lanishni assotsiativ yoki yana bir nom bilan assotsiatsiya deb tushunamiz. Ushbu usul orqali paydo bo'lgan assotsiatsiyani yondoshlik assotsiatsiyasi deymiz. Bundan tashqari yana o'xshashlik qarama qarshilik assotsiatsiyalarini o'rganish mobaynida ulardagi farqli tomonlar anchagina ekanligini ko'ramiz. Masalan o'xshashlik assotsiatsiyasida –idrok qilayotgan narsamizni esga olishimiz zarur bo'lgan biror narsa bilan bir- biriga o'xshash tomonlarini topgan holda esimizda qoldirishimiz mumkin. Misol uchun suhbat jarayonida bir kishi ikkinchi bir kishi tomonidan ma'lum maqsadlar yo'lida keltirilgan sanoq sistemasidagi bironta raqamni o'z hayot tarziga bog'lab, biror muhim sana yoki bayramlar o'tkaziladigan kun bilan eslab qoladi.

Bu o'z navbatida kishidan hech qanday ortiqcha kuch sarflamasdan ma'lumotlarni xotirasida saqlashida va uzoq muddat davomli bo'lishiga yaqindan yordam beradi. Bundan mutloq farq qilgan holda qarama- qarshi assotsiatsiyalarda esa ayni vaqtning o'zida idrok qilib turgan narsamiz bilan oldin idrok qilgan narsa hamda hodisalar o'rtasida bir- biriga nisbatan qarama qarshi bo'lgan holatda paydo bo'ladigan assotsiani tushunishimiz mumkin.

Misol qiladigan bo'lsak, ba'zi ranglar o'rtasida ham bir- birini rad etuvchilari bor. Masalan oq va qora , kun va tun kabi qarama – qarshi assotsiatsiyalarni keltirib o'tishimiz mumkin.

Ammo faqatgina assotsiativ bog'lanishlar asosida esda qoldirish ya'ni bir matnni shu asosda yod olib esda qoldirish ham natija bo'ladi. Fanda assotsiativ bog'lanishlarga esda qoldirishni mexanik seda qoldirish deb yuritaladi.

Mexanik esda olib qolishning uchiga chiqqan usulini quruq yodlash deb ataladi. Bu usul bilan o'quvchi o'zi o'qiyotgan matinni quruq yod olib, ammo, undagi ma'no –mazmunga tushunmagan holda mavzunini takrorlash orqaligina eslab qoladi. Bevosita undan farqli ravishda matinning ma'nosiga tushunib yoki mantiqan (logik) esda olib qolish jarayonida asosiy o'rinda fikrlash jarayoni turadi. Esda qoldirilayotgan materialning ayrim qismlari va elementlari o'rtasidagi ma'no hamda mantiqiy jihatdan o'zaro bog'lanishlarni aynan fikr yuritish yo'li bilan ochiladi. Matnnning ma'nosini to'la anglab yetib, esda olib qolish og'zaki materialni – nutq va kitob matnini uzoq vaqt davomida xotirada qoldirishda, ayniqsa, katta rol o'ynaydi. Shu sabab ham mexanik suratda yod olishga qaraganda ma'nosiga tushunib yod olish eng maqul va samarali usul deb ayta olamiz.

Ammo ushbu matn ma'nosini tushunib yod olish uchun avvalo kishida ma'lum bitta sohaga oid tajribalar hamda bilimlar bo'lishi muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki tajriba va bilimlar qanchalik boy bo'lsa, eslab qolish kerak bo'lgan yangi material bilan mavjud tajriba va bilimlar o'rtasidagi hosil bo'ladigan assosiativ logik bog'lanishlar ham shunchalik xilma-xil bo'lishi mumkin.

Fiziologik jihatdan bu hodisa avval tarkib topgan nerv bog'lanishlari sistemasining yangi nerv bog'lanishlar voqe bo'lishiga ta'sir etishi va esda qoladigan materialning xarakteri bilan izohlanadi. Chunonchi ancha murakkab bog'lanishlar hosil bo'lishini talab qiladigan abstract-nazariy materialga nisbatan yaqqol ko'rsatmali material tezroq va osonroq esda qoladi.

Bu mavzuga to'htalganimizda I.P.Pavlov tomonidan bildirilgan quyidagi fikrlarni esga olamiz. „Mustahkam qaror topgan yangi nerv bog'lanishlari uzoq vaqtgacha saqlanib qoladi``,- deb takror- takror uqtirgan edi.

Ixtiyorsiz va ixtiyoriy esda olib qolish

Qolaversa esda olib qolish ixtiyorsiz hamda ixtiyoriy bo'lishi ham mumkin.

Ixtiyorsiz esda qoldirish haqida so'z yuritadigan bo'lsak unda kishi esga olishi lozim bo'lgan materialni oldindan belgilamasdan, beixtiyor esda olib qolishidir.

Ixtiyoriy esda qoldirish o'z navbatida ixtiyorsiz esda qoldirishdan tubdan farq qiladi. Sababiki unda biror ko'zda tutilgan maqsadga muvofiq, tanlangan materialni ongli ravishda alohida kuch sarf etib, maxsus esda qoldirish hisoblanadi. Bu usulni amalga oshirish uchun biz odatda majburan bo'lsada diqqatimizni aniq bir maqsad sari yo'naltirib, bir joyga to'playmiz, idrokimiz yordami bilan materialni qayta- qayta takrorlaymiz, uning mazmun- mohiyatini o'qib olish uchun harakat qilamiz, hamda bundan oldingi bilimlarimiz va tajribalarimizni unga bog'laymiz. Har ikkalasing yana bir o'ziga xos tomoni shundaki o'quv ishlarni – bilimlarni o'zlashtirish, tegishli ko'nikma hamda malakalar hosil qilish asosan ixtiyoriy esda qoldirish yo'li bilan bog'liq bo'ladi.

Jumladan ypodlab, o'rganib olish – tartib bilan esda olib qolish demakdir. Ixtiyoriy esda qoldirishda biz birinchi navbatda o'sha materialni anglangan tarzda esimizda qoldiramiz. Ixtiyoriy esda olib qoldirishning nerv- fiziologik asosi avvalo birinchi signal sistemasi bilan o'zaro munosabatda ikkinchi signal hosil bo'ladigan bog'lanishlardir deyish mumkin. Bevosita yuqosida keltirilgan mavzu doirasidan uzoqlashmagan holda quyidagi qiziqarli faktlarni taqdim etmoqchimiz.

Qiziqarli faktlar:

Malumotlarning guvohlik berishicha yer yuzidagi insonlarning 95 foizi har bir materialni juda sekinlik bilan o'qiydilar. Bu daqiqasiga 180- 220 tacha so'zni tashkil etadi. Bunga ko'ra taniqli Fransuz imperatori Nopoleon Bonopart bir daqiqa ichida 2000 mingta so'zni o'qiy olish qobiliyatiga ega bo'lgan. Balzak esa 200 sahifaga ega bo'lgan romonni o'qish uchun atigi yarim soat vaqtini sarflagan. N.A.Rubakin 250 mingdan ziyot kitob o'qigan. Arxeolog P. Shliman esa o'zining tinimsiz olib borgan mehnatlari natijasi o'laroq navbatdagi yangi tilni o'rganish uchun atigi 6-8 hafta vaqt oralig'I yetarli bo'lgan. Qolaversa Volfgang Motsart Vatikandagi cherkovlarning birida Allegrining ko'p ovozli diniy qo'shig'ini bir marta tinglashni o'zidayoq uni xotirasida saqlab qolgan edi.

1.2 Xotiradagi individual farqlar(xotira tiplari)

Sir emaski biz odatda xotiraning kuchliligiga ko'pincha faqat esda olib qolish tezligiga qarab baho beramiz. Bir so'z bilan aytganda biz biror materialni tezda yod ola olsak xotira kuchli aksincha tez eslab qololmasak demak mening xotiram kuchsiz ekan degan xulosaga kelib qolaveramiz. Biroq ushbu fikr noto'g'ri. Chunki xotiraning qay darajada kuchli hamda kuchsiz ekanligini tez esda qoldirish bilan birgalikda esdan chiqarish va yana ishning tezlik darajasi qanday ekanligiga qarab turib aniqlaymiz.

Masalan biror nrsani tez esga olib turib, sekin, unitish kuchi xotiradan darak bo'lsa, sekin esga olib qolishga qaramasdan yana tez esdan chiqarib qo'yish xotiraning kuchi kam ekanligining yaqqol isboti bo'la oladi. Shu o'rinda juda qiziq bir savol tug'iladi.

Xo'sh, buning sababi nimada? Nega ba'zi narsalarni tezgina unutib yuboramiz-da, ayrimlarini doimo eslab yuramiz? Nega ba'zi narsalar o'z-o'zidan miyamizga muhrlanib qoladi-yu, o'rganishimiz kerak bo'lgan bilimlar, ma'lumotlar esa tez suratlar bilan esimizdan chiqib ketadi?!

Bu savolning javobi quyidagicha: Chunki biz har doim ham o'sha o'rganayotgan narsamizni hayotimizning bir bo'lagi deb hisoblamaymiz. Hattoki, o'zlashtirayotgan bilimlarimiz o'sha qo'shiqchilarning shaxsiy hayotichalik ahamiyat kasb etmaydi. Hayotimizning asosiy qismini boshqa narsalar egallab olgan-u, bir sutkaning ikki soatigina qaysidir fanni o'rganishga vaqt ajratiladi. Masalan, tarix fanidan o'qiyotgan davrimizning ichida o'zimizni tasavvur qilsak, bo'layotgan hodisalar ichida o'zimizni ko'ra olsak, bu narsalarni aslo unutmaymiz. Esab qolish jarayonida esa miyamizning qaysi yarim shari ishlashining esa ahamiyati yo'q yoki juda kam. Qaysi yarim shari ishlasa ham, qaysidir voqealarni eslab qola olyapmiz-ku to'g'rimi?

Qisqacha qilib shuni aytish mumkinki, o'rganayotgan bilimimiz, hayotimizning bir bo'lagiga aylana olsa, biz ularni yaxshi eslab qolamiz, aks holda, vaqt o'tishi bilan ularni unutib yuboramiz mumkin.

Quyida sizga nimalarni unutib yuboramiz-u, nimalarni eslab qolishimiz tezligi yuqori ekanligini malum etsak.

1) Eng ko'p nimalar unutiladi?

- ismlar

- raqamlar va sanalar

- o'rganilishi qiyin bo'lgan, yaxshi o'zlashtirilmagan mavzular

-insonga malum bo'lmagan notanish tushunchalar

- qisqa vaqt ichida o'rganilishi shart bo'lgan mavzular

- o'rgangandan so'ng ko'p o'ylanmagan mavzular

- bizga mantiqsiz tuyulgan mavzular

2) Eng ko‘p nimalar esda qoladi?

- qiziqarli voqealar va xotiralar
- yotishdan oldin takrorlangan mavzular
- eslab qolishga harakat qilingan mavzular
- ko‘p gapirilgan va takrorlangan mavzular
- erishilgan muvaffaqiyatlar
- insonga mantiqli bo‘lgan material mavzulari
- ikki haftadan kam muddatda takrorlangan ma’lumotlar
- insonni bevosita qiziqtirgan mavzu va voqealar
- hissiyotimizga ta’sir qilgan (hayratlantirgan, kulgu uyg‘otgan, jahlimizni chiqargan, to‘lqinlantirgan) voqea yoki ma’lumotlar

Shunday ekan eslab qolish tezligi hamda esdan chiqarib qo'yish tezligiga qarab, har kimning xotirasidagi eng asosiy individual farqlarni aniqlab olish mumkin. Bunday raqlar quyidagilarda ko'rinadi.

Xotiraning ana shu xillarini bevosita o'quvchilarda ham ko'rish mumkin.

Bazi o'quvchilar birinchi tipga kiradilar, bunday o'quvchilarning xotirasi kuchli, ayniqsa, samarali bo'ladi; Ular materialni, dasrni tez bilib oladilar, buning uchun ularga materialni bir marta eshitish yoki bir matagina o'qib chiqish kifoya. Shu bilan birga, material bora- bora esdan chiqadi va materialni bu o'quvchilar to'la- to'kis va yanglishmasdan, rosa esga tushiradilar. Bu tipdagi o'quvchilarning xotirasi yaqqol sezilib turadi.

Xotirasi ikkinchi tipdagi o'quvchilar materialni sekinroq bilib oladilar uzoq esdan chiqarmaydilar. Ular materiallarni sekinroq bilib oladilar ,lekin uzoq esdan chiqarmaydilar.

Ular materiallarni o'rganib olish uchun ko'proq kuch sarf qilib ,uni maxsus usullar yordami bilan takrorlaydilar ,qayta-qayta o'qiydilar,eshitadilar, yozib oladilar, sxemasini chizadilar; materialni puhta bilib oladilar va shu sababli uni tez esdan chiqarmaydilar. Xotiraning natijali bo'lishi jihatidan ular birinchi tip o'quvchilardan qolishmaydilar.

Uchinchi tip- tez bilib olish va tez unitish xususiyati bilan ajraladi bu tipga kirgan o'quvchilar materialni ko'rish, eshitish, o'qituvchining o'g'zidan chiqishi bilanoq ilib olganday darrov bilib oladilar va keyinroq uni to'la-to'kis aytib bera oladilar. Ammo. Bu tariqa bilib olish va esga tushirish uzoqqa bormaydi. Bir necha vaqt odatda, ikki yoki uch kun o'tgandan keyin materilni unitib qo'yadilar. Juda qiynalib, yarm- yorti esga tushiradilar.

Shunday qilib ular tez bilib olsalar ham, bu natijasizdir, chunki ular materialni tez unitradilar. Bunday o'quvchilarga materialni tez- tez takrorlab turishni maslahat berish, individual topshiriqlar berib, ularni tez-tez tekshirib turish lozim.

To'rtinchi tip- xotirani zaif tipidir bu tipdagi o'quvchilarni juda sekinlik bilan bilib oladilar va tez unitadilar. Bu o'quvchilar materialni o'rganib olish ushuni ko'p kuch, vaqt sarf qiladilar lekin ularning mehnati kam natija beradi, ular materialni yarm- yorti va chala esga tushiradilar hamda uni tez esdan chiqarib qo'yadilar. Xotiraning bu tipi o'z vaqtida bironta sabab bilan darsga qatnamagan va o'qishdan orqada qolib ketgan bo'lalarda uchraydi. Ulardagi xotiraning zaif bo'lishiga bironta nerv – miya kasalining asorati ta'sir qilgan bo'lishi ham mumkin.

II bob Xotira va uni rivojlantirishga qaratilgan psixologik yondoshuvlarni amaliy asoslari

2.1 Xotira hajmini tezkor ko`rish va eslab qolish metodlari asosida o`rganish

Xotira va uni rivojlantirishga qaratilgan psixologik yondashuvlarning amaliy asoslari O`zbekiston Davlat san`at va madaniyat institutining 3- kurs „Drama va Kino aktyorligi `` fakulteti hamda 3- kurs „San`atshunoslik jurnalistikasi`` fakultetlari o`rtasida quyidagi metodlar asosida tadqiq etildi. Bular Z. Nishonova, Z qurbonova va S.Abdievning „, Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya ``kitobida o`quvchi va talabalardagi xotira faolligini oshirishga qaratilgan. Tezkor ko`rish orqali xotirani baholash, hamda eslab qolish metodlaridir.

Bunda avvalo ikki xil kasbga yo`naltirilgan talabalar o`rtasidagi xotira hajmining qay darajada ekanligini aniqlab, uning o`ziga xos sabab va natijalari atroflicha o`rganiladi.

Tadqiqot jarayonining birinchi bosqichi „, Drama va kino aktyorligi `` talabalari o`rtasida o`tkazilib, unda avval tezkor ko`rish orqali xotirani baholash metodi tashkil etildi.

Unga ko`ra 31 kishini tashkil etgan 3- kurs talabalari o`rtasida o`tkazilgan metodga to`xtalib o`tsak.

1. „Tezkor ko'rish xotirasini baxolash`` metodi.

Xotiraning ushbu turi masalani yechish jarayonida to'g'ri javobni aniqlash uchun kerakli axborotni shaxs qay darajada uzoq muddat xotirada saqlay olishi mumkinligi bilan belgilanadi. Talabalarga tartib bilan 15 sekundga mo'jallangan 6 tadan har xil shtrixlangan uchburchaklar ifodalangan kartochka taqdim etiladi. Talaba shunday kartochkadan birini ko'rib bo'lgandan so'ng bu kartochka olib qo'yilib 24 ta uchburchakni o'z ichiga olgan katta kartochka ko'rsatiladi. Ushbu kartochkada albatta talaba hozirgina ko'rga 6 ta uchburchak ham tasvirlangan.

Bunda talaba 24 ta uchburchakdan oldingi ko'rgan 6ta uchburchakni qidirib topib to'g'ri ko'rsatishi kerak.

Bu ko'rsatkich quyidagicha aniqlanadi.

Har biri 6ta uchburchakni o'z ichiga olgan 4 ta kartochkadagi to'g'ri topilgan uchburchaklar yig'indisini topib, u 4 ga bo'linadi. Bu to'g'ri javoblarning o'rtacha miqdoridir.

Tadqiqot natijalariga ko'ra talabalar miqdorini 100% hisobida olib qaraydigan bo'lsak ulardagi ijobiy ko'rsatkich 90% ko'rsatmoqda. Bundan ko'rinadiki, aktyorlarda ko'rish orqali eslab qolish qobiliyati ancha yuqori. Buning asosiy sabablaridan biri kasbiy jihatdan yondashuvga bo'g'liq. Chunki, aktyorlik kasbida aktyor o'z qahramonidagi ruhiy holatni o'z tasavvurida jonlantirib ko'rish orqali ijro etadi.

Bundan farqli o`laroq ikkinchi metod ya`ni eslab qolish orqali xotirani aniqlashga qaratilgan.

Ushbu metod quyidagicha kechadi.

2. „Eslab qolish uchun sinov`` metodi.

10 ta so`zni eslab qolish diqqat barqarorligini aniqlashda sinov o`tkazish mumkin. Tajriba o`tkazish uchun bir qatorga yozilgan 10ta mavzu jihatidan bir-biridan yiroq so`zlar tanlanadi. So`zlar shunday tanlangan bo`lishi kerakki ular orasida aloqa o`rnatish qiyin bo`lsin.

Jala	Hayvon
Arra	Hayot
Ruchka	Sovg`a
Sovun	Gul
Qaymoq	Ayiq
Oyoq	Qaychi
Daraxt	Varaq
Kitob	Jurnal
Ko`pik	O`rmon
Shahar	Telefon

Tajribani boshlashdan oldin sinaluvchiga quyidagi ko'rsatma beriladi. „Hozir sizning eslab qolish qobiliyatingiz tekshiriladi. Buning uchun sizga so'zlar o'qib beriladi. Keyin siz esda qolganlarini aytasiz“

Bunda oldindan tayyorlab qo'yilgan tajriba qarorida sinaluvchi aytgan so'zlar yozib olinadi. Tajriba qarorida sinaluvchi „mustaqil“ aytgan so'zlar ham qayd etiladi. Bir qayta esga tushirish bosqichi davomida „ortiqcha“ so'zlarni va takrorlashlarni hisobga olgan holda esga tushirilayotgan so'zning tartib raqami bo'yicha necha marta takrorlanganligini hisoblash mumkin. Navbatdagi ko'rsatishlarda sinaluvchidan oldingi aytilgan so'zlarni ham, hozirgi aytilgan so'zlarni ham qayta esga tushirish talab etiladi.

Tajriba o'tkazish uchun o'rtacha 5- 7 daqiqa vaqt ketadi.

Bu metod natijalariga to'htaladigan bo'lsak endilikda talabalardagi foiz hisobi tushib tushib ketganiga guvoh bo'lamiz. Tadqiqot natijasidagi ko'rsatkich 80% tashkil etadi. Demak aktyorlarda eshitish qobiliyatiga qaraganda tasavvur qilish hissi ustunlik qiladi. Bunga sabab esa ulardagi amaliy mashg'ulotlarni keng tashlik etilishi, har bitta obraz ustida ishlash jarayonida olib borilayotgan takror mashqlar.

Ma'lumki aktyorlik fakutetlarida ta'lim olayotgan talabalar 1-kurs 1- yarim yillikda asosan hayvonlar kuzatuviga yo'naltiriladi. Shuningdek diqqatni oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar o'tkazilishi ulardagi diqqatni bir joyga yig'ishga va oshirishga yordam beradi. Shu sabab ham aktyorlarda biror harakatni bitta ko'rib turib o'zlashtira olish hissi ustun bo'ladi.

1.„Tezkor ko’rish xotirasini baxolash`` metodi

Ushbu tezkor ko’rish orqali xotirani aniqlash metodining 3- kurs „San’atshunoslik jurnalistlarida``o’tkazilishi quyidagi natijalarga olib keldi.

Tadqiqot natijasi bunda talabalar xotirasi hajm jihatidan 78 % tashkil etdi.

Ushbu natijalarning bazi sabablariga to’htaladigan bo’lsak birinchi e’tiborimiz o’quv dasturlari masalasiga borib taqaladi. Chunki jurnalistika fakultetlarida darslar asosan yozma va og’zaki tarzda o’tkaziladi. Bu o’z navbatida talabalarda eshitish orqali eslab qolish zaruriyatini talab qiladi. Og’zaki olib borilgan darslar natijasida talabalardan seminar darslarda eshitganlarini qayta esga tushirib fikrlashni taqoza etadi. Ushbu jarayonlar talabani idrok qilish va keng fikr yuritishga o’rgatadi. Aktyorlardan farqli o’laroq ularda malum rol ijrochisining hatti-harakatlarini kuzatib, ana o’sha holatni o’zida his qila olish qobiliyati biroz sustroqdir.

1. „Eshitish orqali eslab qolish`` metodi

Tadqiqot jarayonidagi ko’rsatkichlar 91% tashkil etdi. Ko’rinadiki jurnalistlarda aynan eshitish orqali qo’shimcha fikrlarni bayon qila olish kasbiy ko’nikmaga ham aylanib qolgan. Chunki biror teleko’rsatuvda suhbat olib borayotgan savollar ustida oldindan ishlangan bo’lishiga qaramasdan suhbatdoshining har qaysi gapini eslab qolgan holda fikrlarini to’g’ri va aniq bildirish kerak. Suhbat jarayonida mavzudan chetga chiqib ketish holatlari ko’p kuzatiladi. Shuningdek biror kishidan intrvyu olgan journalist gazeta yoki jurnalga maqola yozishdan oldin suhbatdoshining gaplarini, jarayondagi muhitni birma-bir esga tushirishi zarur. Bu o’z navbatida ulardagi eslash qobiliyatini rivojlantiradi.

2.2 Xotirani rivojlantirishga qaratilgan tavsiyalar :

Ko'rib turganingizdek ikkala bosqich talabalari o'rtasidagi tafovut turli foizni tashkil etmoqda. Eshitib va ko'rish orqali eslab qolishga xizmat qiluvchi mashg'ulotlarni yetarlicha olib borish nazarimizda yuqori natijalarni ko'rsatgan bo'lar edi. Qolaversa jurnalistika yo'nalishi bo'yicha ta'lim olayotgan talablardagi amaliy mashg'ulotlar biroz kengroq tartibda olib borilsa ulardagi tezkor ko'rish orqali eslab qolish xotirasi yanada yuqori ko'rsatkichga ega bo'lardi. Shuningdek insonlardagi xotira hajmini ortishi meditsina nuqtai –nazardan qaralganda quyidagicha tavsiyalarni ilgari suradi.

Oliy toifali umumiy amaliyot shifokori O'rinova Dilbar

1. Ratsional ovqatlanishni tashkil etish
2. Dam olish vaqtini to'g'ri tashkillashtirish
3. Vitaminlarga boy oziq- ovqatlarni har kuni tanovul qilish
4. Xotirani mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega bo'lgan Yong'oq,Mayiz, Turshaklarni doimiy istemol qilish

Umumiy xulosalar:

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak xotira va uni rivojlantirishga qaratilgan psixologik metodlardan unumli foydalanish va takror mashqlarni amalda qo'llash zarur. Malumki bola xotirasi uning tug'ilganidan boshlab o'sa boshlaydi. Xotiradagi nerv sistemasining o'sib borishi bilan birga tarbiya , mehnat, turli o'yinlarni tashkil etish va nutq vositasida o'zaro aloqa qilish natijasida rivojlanib, takomillashib boradi.

Shunday ekan har bir boladagi xotira hajmini oshirish hamda mustahkamlashga qaratilgan mashqlarni maktabgacha ta'lim muassalarining o'zidayoq to'g'ri tashkillashtirilsa maqsadga muvofiq ish bo'lar edi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. X.I.Ibragimov, U.A.Yo'ldashev, X.Bobomirzayev „Pedagogik psixologiya``
2. P.I.Ivanov,M.E.Zufarova „Umumiy psixologiya``
3. Z.Nishonova, Z.Qurbonova, S.Abdiev „Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya``
4. G'.B. Shoumarov, I.O.Haydarov, N.A. Sog'inov, F.A.Akramova, G.Solihova,G. Niyozmetova „ Oila psixologiyasi``

Tezkor ko'rish orqali
xotirani baxolash

```
graph TD; A[Tezkor ko'rish orqali xotirani baxolash] --> B[90%]; A --> C[Aktyorlarda];
```

90%

Aktyorlarda













