

Müəllim Çələbiyev Nuralı

V MÖVZU: Diqqət və hafizə

Plan:

1. Diqqətin psixoloji səciyyəsi və onun mahiyyəti
2. Diqqətin funksiyaları və fizioloji mexanizmləri. Diqqətin növləri.
3. Diqqətin xüsusiyyətləri.
4. Hafizənin psixoloji mahiyyəti və insan həyatında rolu.
5. Hafizə prosesləri və növləri.
6. Hafizənin fizioloji əsasları haqqında nəzəriyyələr.

Ədəbiyyat:

1. Ə.S.Bayramov, Ə.Ə.Əlizadə. Psixologiya. B., 1989.
2. Ümumi psixologiya. (A.V.Petrovskinin redaktorluğu ilə). B., "Maarif", 1982.
3. В.А. Крутецкий. Психология. М., 1974.
4. A.Məmmədov. Hafizə psixologiyası. B., 1970.
5. R.İ.Əliyev. Psixologiya, B., "Nərgiz", 2008

İnsana müntəzəm olaraq müxtəlif qıcıqlandırıcılar təsir edir. İnsan şüuru eyni vaxtda həmin təsiredici obyektləri bütövlükdə qəbul etmək iqtidarında deyildir. İnsan ona təsir edən çoxsaylı obyektlərdən onun üçün maraqlı olanlarını, onun həyat planlarına və tələbatlarına uyğun olanlarını seçir. Bu proses diqqət adlanır. Beləliklə,

Diqqət psixikanın şəxsiyyət üçün davamlı və situativ əhəmiyyətə malik olan müəyyən obyekt üzərində cəmlənməsidir.

İnsana təsir edən çoxsaylı obyektlər içərisindən fərqləndirilməsi, diqqətin seçiciliyi adlanır.

Məsələn: Müəllim şagirdləri meşəyə dərman bitkiləri yığmağa aparır. Şagirdlər bir-birləri ilə söhbət edir, uçuşan qumlara və kəpənəkləri müşahidə edir, uca ağaclara, yorğan və mənəciklərə baxır, hərəkət edən və formasını dəyişən buludlardan təəssürat alırlar. Bu vaxt müəllim

şagirdlərə ekskursiyanın konkret məqsədi haqqında məlumat verir. Uşaqların maraq dairəsi kiçilir. Onlar artıq digər obyektlərlə maraqlanmır, onlara, bitkilərə baxır, onların arasından dərslərdə təsviri olan dərman bitkilərini axtarırlar. Bu vaxt “Tapdım” -deyə bir oğlan qışqırır. Hamı qaçaraq ona yaxınlaşır, diqqətli tanınmış dərman bitkisinə, onun kökünə, gövdəsinə, yarpaq və çiçəklərinə baxmırlar. Bu anda şagirdlərin maraq dairəsi (diqqəti) daha da konkretləşir.

Məsələn: dil-ədəbiyyat müəllimi V sinifdə şagirdlərlə işi səhvlər üzərində işlə başladı. Sonra lövhədə cədvəl açdı. Şagirdlər diqqəti dəftərlərdən lövhəyə keçdi. “Bu nədir?” refleksi.

Bu nümunədə şagirdlərin psixi fəaliyyətinin təşkili necə dəyişir? Əvvəlcə psixi fəaliyyət bütövlükdə ətraf mühiti, sonra bitki aləmini, daha sonra isə konkret olaraq dərman bitkilərini əhatə edir.

Diqqətin ilkin formasını “bələdləşmə refleksi” İ.P.Pavlovun “bu nədir?” refleksi təşkil edir ki, bunun da əsasını yeni gözlənilməz, naməlum olan obyektlər təşkil edir.

Dərsdə hamı diqqətlə müəllimi dinləyir. Bu onda qapı açılır, hamı qeyri-iradi olaraq qapıya tərəf çevrilir: “Bu nədir?” Əmək təlimi dərslərində kabinet üçün yeni quraşdırılmış cihazın başına yığılan şagirdlər maraqlanırlar: “Bu nədir?”

Diqqət öz –özlüyündə psixi proses məsələn, qavrayış, hafizə, təfəkkür və ya təxəyyül deyildir. Biz qavrayış, yaddasaxlama, təfəkkürlə “məşğul” ola bilərik, lakin diqqətlə “məşğul olmaq” mümkün deyildir. Diqqət bütün fəaliyyətlər üçün zəruri olan psixi fəaliyyətdir, lakin psixi proses deyildir. Oynayan uşaq üçün, oxuyan məktəbli üçün, düşünən hər kəs üçün, işləyən fəhlə üçün, yaradıcı bəstəkar üçün, rəssam, yazıçı üçün hər şeydən əvvəl uğurlu fəaliyyətin əsasıdır, yaxşı inkişaf etmiş diqqət deyilir. Hər bir müəllim yaxşı bilir ki, dərsdə şagirdlərin diqqətini xüsusi təşkil etmədən, təlim materiallarını yüksək səviyyədə mənimsəmək mümkün

deyildir. Ən istedadlı şagird belə, əgər diqqətsiz və dalğındırsa, diqqəti yaxşı təşkil edilməmişsə, təlimdə büdrəmələrlə rastlaşacaqdır.

Obyektin xarakterindən asılı olaraq insan diqqətinin iki-xarixi və daxili forması fərqləndirilir.

Xarici diqqət bizi əhatə edən xarici obyektlərin üzərinə yönələn, daxili diqqət isə, insanın öz fikir və düşüncələrinə, hisslərinə yönələn diqqətdir. Bu bölgü əlbəttə, şərtidir və insanda bunlar təcrid olunmuş formada deyildir.

Diqqət obyektini daha yaxşı qavramaq üçün xarici təzahürə, uyğunlaşmış hərəkətlərə malikdir. Diqqət zamanı insan spesifik poza alır, artıq hərəkətlər tormozlanır, tənəffüs yavaşır. "Cəbhə xəbərləri".

Təlimin I ilində müəllim şagirdlərin diqqətini özünə, təlim materialına cəlb etmək üçün onları məşq etdirir- "Hamınız mənə baxın", "Diqqətlə qulaq asın"- və s. kimi sözlərdən istifadə edir. Dolğun və diqqətsiz uşaqlar üçün təcrübəli müəllimlər belə formalardan istifadə edirlər: "Mənim dediyim cümləni təkrar et!".

Bir çox hallarda şagirdlərdə dalğınlıq halları müşahidə olunur. Şagird sakit oturur, müəlimə baxır, lakin diqqəti "uzaqlarda" olur.

Diqqətin fizioloji mexanizmi. Diqqətin fizioloji mexanizminin, fizioloji əsasını baş beyin yarımkürələri qabağında yaranan sinir prosesləri-oyanma və ləngimə prosesləri təşkil edir. Başqa sözlə, baş beyin qabağında bir sinir mərkəzi oyandıqda digəri tormozlanır. Bu qarşılıqlı təsir İ.P.Pavlov tərəfindən kəşf edilmiş, qarşılıqlı induksiya qanununa əsaslanır, yəni bir mərkəzdə yaranan oyanma digər mərkəzlərdə tarazlanmanın yaranmasına səbəb olur. Pavlova görə, əgər beynin daxili proseslərini müşahidə etmək mümkün olsa idi, onda görərdik ki, daim beyində "ışıqlı bir ləkə" hərəkət edir- bu oyanma ocaqlarıdır ki, bunlar da diqqətin fizioloji mexanizmini təşkil edir. Bu zaman yaranan "kölgə" isə ləngimə mərkəzlərini göztərir. Pavlov "ışıqlı ləkə"ni "optimal oyanma ocağı" adlandırmışdır. Bu nə deməkdir? Hər an beyin qabağında bir neçə oyanma mərkəzi mövcud olur. Onlardan biri ən güclü, əhəmiyyətli, daha yaxşı (optimal) idrak

əhəmiyyətinə, psixi prosesin təşkili roluna malik olur. Bu zaman müvəqqəti sinir rabitələrinin –həm də yeni rabitələrin yaranması üçün zəmin yaranır, qavrayışın məhsuldarlığı, (artır), düşünmə qabiliyyəti artır, yaddasaxlamanın məhsuldarlığı yüksəlir. Beləliklə, diqqətin fizioloji mexanizmini baş beyin yarımkürələri qabağında optimal oyanma və ləngimənin yaranması təşkil edir. Hərdən insanın dərin həyati maraqlarına uyğun olaraq güclü optimal oyanma mərkəzi-dominant oyanma mərkəzi yaranır. A.Uxtemski (dominatlıq) məlumdur ki, bəstəkar bethoven, ixtiraçı Edison, yazıçı Balzak sutkalarla ac və yuxusuz qalaraq yaradıcı fəaliyyətlə məşğul ola bilirlərmiş. Yeniyetmələr və böyük məktəb yaşlı uşaqlar texniki quraşdırma və ya şahmatla məşğul olduqda kənar qıcıqlandırıcıların təsirinə əhəmiyyət vermirlər.

Şəxsiyyət və diqqət. Əgər insanda diqqətli olmaq verdişin formalaşmasına, onda diqqət möhkəmlənir və bunun nəticəsində diqqətlilik yaranır. Diqqətlilik-şəxsiyyətin mühüm keyfiyyətidir. Diqqətli adam müşahidəçiliyi ilə fərqlənir, ətraf mühiti daha dəqiq və tam dərk edir, daha uğurla oxuyur və işləyir. Diqqət insanın digər xarakter əlamətləri ilə də bağlıdır.

Diqqətlilik həm də insanın əxlaqi keyfiyyətidir, başqalarına həssas münasibət üçün, davranış formaları üçün əsasdır.

Bu cəhət bütün peşə sahibləri üçün, o cümlədən müəllimlər üçün də vacibdir. Diqqətli adam başqalarının sifət cizgilərindən, nitqindən, gözlərindən onun həyat tərzinin vəziyyətini, köməyə ehtiyacı olub-olmamasını, sevinc və ya kədərini başa düşür.

Diqqətin növləri və xüsusiyyətləri

Diqqətin iki-iradi və qeyri iradi və ya ixtiyari və qeyri ixtiyari növlərini fərqləndirirlər.

Qeyri-ixtiyari diqqət həm də öz mahiyyəti etibarını ilə heyvanlara da məxsusdur.

İxtiyari diqqət isə yalnız insanlara məxsusdur, onun davranışının spesifik forması kimi əmək fəaliyyətində tarixən təşəkkül tapmışdır.

əvvəlcədən qarşıya qoyulmuş məqsəd olmadan, iradi səy tələb etmədən yaranan diqqət qeyri-iradi, qeyri-ixtiyari diqqət adlanır. “Təcili yardım maşını signalına reaksiya, yeni avtomobil, vitrində yeni moda) İxtiyari diqqətin yaranması üçün insana təsir edən qıcıqlandırıcılar aşağıdakı qruplara ayrılır:

İxtiyaridən sonrakı diqqət. (şahmatı bilməyənin marağı)

1. Qıcığın gücü və gözlənilməzliyi.

Güclü səs, işıq, kəskin iy diqqəti cəlb edir.

2. Qıcığın yeniliyi, qeyri-adiliyi, kontrastlığı

Qeyri-adi, yeni minik maşını, yeni texniki təlim vasitəsi diqqəti cəlb edir. Hindistana zəngin botanika bağına getmiş keçmiş SSRİ vətəndaşları deyirlər ki, onların diqqətiniən çox cəlb edən gül bizim çobanyastığıdır, fon ağ olduqda qara obyektlər, fon qara olduqda ağ obyektlər diqqəti daha çox cəlb edir.

3. Obyektin hərəkəti. Hərəkət edən obyektlər və ya hərəkətli obyektlər içərisində dayanan obyektlər diqqəti daha çox cəlb edir. Odur ki, polis, təcili yardım, yanğın mühafizəsi maşınlarının başındakı işığı hərəkət edən formada düzəldirlər. Televiziya reklamalarını da hərəkətli edirlər ki, cəlbedici olsun.

Qeyri-ixtiyari diqqət insanın daixli vəziyyətindən, əhvali ruhiyyəsindən, tələbat və maraqlarından asılıdır. Sınıfda dərs gedir. Müəllim: “Bu, 1961-ci ildə 12 apreldə olmuşdur”. Bu an koridorda möhkəm səs eşidildi: “İnsan kosmosa çıxıb!” Uşaqlar qışqıraraq yerlərindən qalxdı, reproduktoru işə saldılar. TASS-ın xəbərləri verilir. Kosmosa uçuş haqda məlumat verilir.

Qeyri –ixtiyari diqqətin sitimullaşdırılmasında rəngli afişalar mühüm rol oynayır. Marağın da rolu yüksək əhəmiyyətə malikdir.

Qarşıda qoyulmuş məqsəd əsasında və iradi səy nəticəsində yaranan diqqət ixtiyari diqqət adlanır. İxtiyari diqqət insan həyatında mühüm rola malikdir və onun yaranması üçün II signal sistemi qıcıqlandırıcıları əsasdır. Təlim prosesində məktəbli üçün ixtiyari diqqətin-aydın məqsədin, təşkilatçılıq, bütün iş prosesində diqqətin saxlanması böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Məktəblilərdə ixtiyari diqqətin dayanıqlı olması üçün bir sıra şərtlər lazımdır:

1. Borc və vəzifənin dərk edilməsi; (yaşlı oxumağın məktəbli üçün borc və vəzifə olunduğunun dərk olunması)
2. Məqsəd aydınlığı (müəllim şagirdlərin birinə lövhədə çalışma həll etməyi, digərinə isə səhvləri düzəltməyi tapşırır)
3. İş üçün vərdiş edilmiş şəraitin olması (İş şəraiti dəyişdikdə ixtiyari diqqətin davamlığı və təşkili çətinləşir)
4. Vasitəli maraqların olması.

Hər gün futbol məşqinə gedən uşaq bəzən bezsə də, son arzu-onun çempion olması arzusu ona bu fəaliyyətidavam etdirmək üçün inam və səy yaradır.

5. lazımi şəraitin olması

Mənfi təsir edən qıcıqların olmaması (televizor, maraqlı hekayə, bərk musiqi, səs və s.)

Lakin əqli fəaliyyət üçün lal sükut heç də diqqətin, o cümlədən səmərəli əqli fəaliyyətin təşkilinə müsbət təsir göstərir. Serekov qeyd edirdi ki. Böyük kitabxanaların birində elmi iş üçün ayrıca otaq ayırdılar. Buraya heç bir səs, kənar qıcıq təsir etmirdi. Hüç kim məhsuldar düşünə bilməmişdir.

Eksperimental olaraq müəyyən olunmuşdur ki, tam ağ olan, heç bir şəkil, gül olmayan, donuq şüşəli otaqda uşaqların təlim keyfiyyəti aşağı olur, lakin şəkil, dibçək, bəzəkli divarları olan otaqda təlim keyfiyyəti xeyli yüksək olunmuşdur.

Diqqətin üçüncü növü-ixtiyaridən sonrakı diqqət adlanır. Bu diqqət ixtiyari diqqətin əsasında, lakin ondan sonra yaranır.

Məsələn, III sinif şagirdi yayı necə keçirdiyi barədə ev inşası yazır. Əvvəlcə iş onu cəlb etmir, işə həvəssiz girişir, nəhayət özünü “ələ alır” səy göstərir, özünü işə başlamaq üçün məcbur edir (ixtiyari diqqət). Nəhayət uşaq həvəslə işə başlayır və bu iş onu cəlb edir. Yayda keçirdiyi bütün istirahət yerləri, mənzərələr, əyləncələr onun gözü qarşısında canlanır. Meşələr, gəzintilər, çayda çimmək, balıq tutmaq, göbələk yığmaq-bütün bunları təsviri ilə inşaya köçürməyə tələsir. İxtiyari diqqət ixtiyaridən sonrakı diqqətə keçir. Bu inşanın yazılmasına başlamaq məqsədi və səyi ixtiyari, işə başladıqdan sonrakı fəaliyyət ixtiyaridən sonrakı diqqətin məhsuludur. Təlim fəaliyyətində diqqətin qeyd olunan hər bir növü iştirak edir, onlar biri digəri ilə sıx əlaqəlidir.

Diqqətin xüsusiyyətləri.

İnsanın diqqətini “yaxşı” və “pis”-deyə 2 qrupa ayırmaq doğru deyil. Bu qeyri-müəyyən bölgüdür və diqqətin bütün xüsusiyyətlərini əks etdirmir.

Diqqətin bir sıra parametrləri və xüsusiyyətləri vardır ki, insanın diqqət və imkanlarının bəzi cəhətləri ondan asılıdır. Diqqətin xüsusiyyətlərinə adətən aşağıdakıları aid edirlər.

1) **Diqqətin mərkəzləşməsi** (konsentrasiyası). Bu zaman şüur yalnız bir obyekt və ya fəaliyyətə yönəlir, digərlərindən uzaqlaşır. Diqqətin mərkəzləşməsi o deməkdir ki, insanın bütün psixoloji aktivliyi müvəqqəti olaraq mərkəzləşir və lazım olan obyektə yönəlir. Diqqətin mərkəzləşməsi zamanı sanki digər obyekt və hadisələr, kənar qıcıqlar sezilmir.

2) **Diqqətini davamlılığı.** Diqqətin uzun müddət, fasiləsiz və mərkəzləşdirilmiş formada ümumi bir məqsədə tabe olan obyektlər üzərində saxlanması ilə ifadə olunur. Diqqətin davamlılığı sinir sistemi, temperament tipləri, motivasiya, şəxsi maraqlar, tələbatlar və eyni zamanda ətraf mühit, xarici təsirlərdən də asılıdır. Davamlılıq diqqətin müvəqqəti xüsusiyyətidir.

3) **Diqqətin həcmi.** Eyni vaxtda əhatə olunan, aydın dərk olunan obyektlərin miqdarı ilə müəyyən edilir. Adətən böyüklərin diqqətinin həcmi 4-6, uşaqlarınkı 2-3 arasında olur. Diqqətin həcmi yalnız genetik amillərdən deyil, həmçinin fərqi qısa müddətli hafizəsinin imkanlarından da asılıdır. Diqqətin həcmi eyni zamanda insanın peşə vərdişləri, əhvalı, sağlamlığı, maraqları ilə də bağlıdır.

4) **Diqqətin paylanması.** Diqqətin eyni vaxtda iki və daha artıq obyektə yönəldilməsi bacarığı ilə xarakterizə olunur. Diqqətin paylanması zamanı sanki diqqətin bir neçə fokusu (mərkəzi) eyni vaxtda bir neçə işi icra etməyə imkan verir və onlardan heç biri diqqətdən kənar qalmır. Şahidlərin yazdığına görə, Naroleon eyni vaxtda yeddi işi icra edə bilmək qabiliyyətinə malikdir.

5) **Diqqətin keçirilməsi.** Bu zaman şüurlu surətdə diqqət bir obyektədən başqa obyektə və ya bir fəaliyyətdən başqa fəaliyyətə yönəldilir. Diqqətin keçirilməsi ixtiyari və qeyri-ixtiyari olur. İxtiyari –şüurlu şəkildə iradənin nəzarəti altında obyektin qavranılmasına yönəlişlik, qeyri-ixtiyari isə gözlənilmədən, daha güclü qıcıqlandırıcının təsiri ilə diqqətin başqa obyektə yönəlməsidir.

İnsanın lazımı anda diqqətini müəyyən obyektin üzərinə yönəldə bilməməsi isə dalğınlıq adlanır. Dalğınlığın səbəbləri müxtəlif ola bilər.

Diqqətin başlıca xüsusiyyətləri-onun keçiriciliyi, davamlığı, həcm, paylanması, cəmləşməsi və konseptasiyasıdır.

6) **Diqqətin tərəddüdü-** Onun intensivlik dərəcəsinin qeyri-ixtiyari olaraq dövrü dəyişmələri ilə ölçülür. (2-3 → 12 saniyəyədək).

7) **Diqqətin yayınması** - qeyri-ixtiyari olaraq diqqətin şüurlu və niyyətli halda yerdəyişməsidir. Bədən tərbiyəsi dərindən sonra riyaziyyat dərsinə keçmək).

8) **Diqqətin pozulması** - müəyyən müddət diqqətin tonlaya bilməmək, dalğınlıqdır. Buna “şüurun daralması” da deyirlər. (Dalğınlıq – diqqətsizlik).

Diqqətin kollektiv, qrup və fərdi olmaqla 3 əsas tipi fərqləndirilir.

Diqqətin patologiyası dedikdə aşağıdakı xüsusiyyətlər nəzərdə tutulur:

1. Diqqətin davamsızlığı.
2. Diqqətin ləngiməsi.
3. Diqqətin durğunluğu.
4. Diqqətin daralması (beyin damarlarının aterosklerozunda olur).
5. Diqqətin zəifləməsi (kəllə travmalarında) (gözlərini ən güclü qıcığa zilləyir, heç bir reaksiya vermir).

İnsan beyni çox mürəkkəb funksiyaları yerinə yetirir. O, yalnız ətraf aləmdən informasiyanı qəbul etmir, həm də onu hiifz edib saxlayır. Hər gün biz yeni məlumatlar əldə edirik, hər gün bizim biliklərimiz zənginləşir. İnsanın bildiyi hər şey müəyyən müddət onun beyin “xəzinəsində” saxlanılır.

Analizatorlara təsir göstərən cism və hadisələrin nəticəsində beyində əmələ gələn onların obrazları həmin cism və hadisələrin təsiri kəsildikdə dərhal yox olmur, müəyyən müddət onların izləri beyində qalır. Bunlar **hafizə təsəvvürləri** adlanır. Hafizə təsəvvürləri elə obrazlardır ki, onlar əşya və hadisələrin əvvəllər qavranılması nəticəsində yaranır, indiki halda isə biz onları fikrən qavrayırıq. Bu cür təsəvvürlər görmə, eşitmə, dad, iy, toxunma, ehtizaz, ağrı və s. ibarət ola bilər. Hafizə təsəvvürləri qavrayış obrazlarından fərqlidir. **Birinci - xəyali, soyuq, ikinci isə - zəngin və canlıdır.**

Hafizə - insanın öz keçmiş təcrübəsini yadda saxlaması, hiifz etməsi və sonradan yada salmasından ibarət olan psixi prosesdir. Əvvəllər qavranılmış hisslərin, fikirlərin, hərəkət və surətlərin yenidən canlandırılmasıdır.

İnsan həyatında hafizənin rolu olduqca böyükdür. Bizim həyatda bildiyimiz, qadir olduğumuz və varsa, hafizənin sayəsində mümkünüdür.

Hafizəsini itirmiş adam, Seçenovun təbirincə desək, yeni doğulmuş çağaya bənzəyir, sanki o, bu həyata yenicə gəlmişdir. Hər şeydən xəbərsizdir, onun davranışı yalnız instinktiv xarakter daşıya bilər. Hafizə bizim bilik, bacarıq və vərdişlər əldə etməyimizə, onları hifz etməyimizə və zənginləşdirməyimizə səbəbkardır.

Yaddaşın mexanizmlərinin tədqiq edilməsində 1921-ci ildə Berger tərəfindən kəşf edilmiş bioelektrik aktivlik hadisəsi mühüm mərhələ kimi qiymətləndirildi. Bu əsasda hafizənin neyronal modeli meydana çıxdı. Bu nəzəriyyə sinir enerjisinin sinapslar vasitəsilə hüceyrələrə yayılmasını əsas götürürdü.

Psixoloqlar Makqonel və Yakobson müəyyən etmişdir ki, DNT-ni bir canlıdan digərinə köçürməklə məlumatları da köçürmək mümkündür. Belə təcrübələrdən biri balıqlar üzərində aparılıb. Məşhur neyrobioloq H.Hidene görə beyin hüceyrələrinin müxtəlif qıcıqlar nəticəsində oyanması PNT-nin tərkibini 30-40%-dək dəyişir. Bu isə onun əvvəlki tərkibini dəyişir. PNT tanış məlumatları əks etdirmək xüsusiyyətinə malikdir.

Pavlov yaddaşın fizioloji əsasını şərti reflektor fəaliyyətlə əlaqələndirib. Akademik İ.S.Bretaşvili və P.K.Anoxin yaddaşın şərti reflektor fəaliyyətlə əlaqəsi sahəsində böyük tədqiqatlar aparmışlar.

Hafizə də digər psixi proseslər kimi fəaliyyətdir, psixi fəaliyyətdir. İnsan ilk növbədə həmin hadisə və faktları yadda saxlayır ki, onlar onun həyat mənafeələrinə uyğundur, müəyyən əhəmiyyət kəsb edir. Az əhəmiyyətli hadisə və faktlar isə pis hifz edilir və tez unudulur. Bu baxımdan şəxsiyyətin ayrılmaz səciyyəvi şərtlərindən biri olan **davamlı maraqların** hifz etmədə və yaddasaxlamada böyük rolu vardır. Hafizənin məsuldarlığı insanın **iradi keyfiyyətlərindən** çox asılıdır. Zəif iradəli, tənbel və iradi səyə qadir olmayan adamların hafizəsi də zəif olur.

Hafizə prosesləri yaddasaxlama, yadasalma, hifz etmə, yadasalma və unutmadan ibarətdir.

Şüurumuzda əks olunan və hafizəmizdə möhkəmlənən ayrı-ayrı əşya, fakt və hadisələr arasındakı rəbitə “**assosiasiya**” adlanır. Bu əlaqə və rəbitələr olmadan insanın psixi fəaliyyəti, o cümlədən hafizə fəaliyyəti mümkün deyildir. Assosiativ rəbitələrin mahiyyəti bundan ibarətdir ki, bu rəbitənin bir elementinin yada düşməsi digər elementlərin də yada düşməsinə səbəb olur. Assosiativ rəbitələr sadə və mürəkkəb ola bilər. Sadə assosiasiyalar haqqında ilk təlim Yunan alimi, filosofu Aristotel tərəfindən irəli sürülən **oxşarlıq, əkslik və qonşuluq assosiasiyalarıdır**. Yaddasaxlama zamanı meydana gələn müvafiq sinir rəbitələri **assosiasiya** adlanır.

Qonşuluq assosiasiyalarının əsasını əşya və hadisələr arasındakı zaman və məkan münasibətləri təşkil edir. Belə assosiasiyalar məsələn, **əlifbanı əzbərləyərkən, vurma cədvəlini söyləyərkən, şahmat fiqirlərini düzərkən** özünü biruzə verir. Oxşarlıq assosiasiyaları, məsələn Qaçaq Nəbi haqqında danışarkən Həcər də yada düşür. Kutuzov haqqında söhbət düşəndə Suvarov da xatırlanır. **Əkslik assosiasiyaları:** “pis” qiymət alan şagird əvvəllər aldığı “yaxşı” qiyməti xatırlayır.

Bizim biliklərimizin mənbəyini sadə deyil, mürəkkəb assosiasiyalar təşkil edir. **Bunlar mənə əlaqələridir**. Onların əsasını obyektiv əlaqələr olan “**səbəb-nəticə**”, “**cins-növ**”, “**bütöv-hissə**” münasibətləri təşkil edir.

Hafizənin fizioloji əsasları

Hafizənin fizioloji əsasını qıcıqlandırıcıların təsiri ilə baş beyin qabığında yaranan **sinir oyanmalarının izləri** təşkil edir. Hazırda hafizə haqqında bitkin nəzəriyyə mövcud deyildir. Bir neçə konsepsiya irəli sürülmüşdür:

I nəzəriyyə: - psixoloji (assosiasiya və -----);

II nəzəriyyə: - neyrofizioloji (Pavlov təlimi);

III nəzəriyyə: - biokimyəvi ;

IV nəzəriyyə: - kibernetik və ya molekulyar -----

Hafizənin fizioloji mexanizmlərini kimyəvi reaksiyalar təşkil edir.

Bu reaksiyalar nəticəsində proteinin hüceyrədə çevrilməsi (RNT) nəticəsində izlər yaranır.

Hafizə prosesləri.

Hafizə mürəkkəb psixi fəaliyyətdir. Onun tərkibində bir sıra ayrı-ayrı prosesləri fərqləndirmək lazımdır. Onları yaddasaxlama, yadasalma, tanıma və unutma adı ilə 4 qrupa ayırmaq lazımdır.

Yaddasaxlama: Hafizənin fəaliyyəti yaddasaxlama ilə başlayır, yəni, gerçəklikdən duyğu və qavrayış vasitəsilə şüurumuza daxil olan obrazlar yaddasaxlama sayəsində hifz olunur.

Gerçəkliyin cism və hadisələrinin təsiri ilə duyğu və qavrayış nəticəsində yaranan təəssürat və sürətlərin möhkəmlənməsi prosesi **yaddasaxlama** adlanır.

Yaddasaxlamanın 3 növü vardır.

1. Nəqşləndirmə - bir neçə saniyə ərzində cismi bir dəfə görməklə onun sürətinin dəqiq şəkildə qısa və ya uzunmüddətli hafizədə saxlanmasıdır.
2. Qeyri-ixtiyari yaddasaxlama – cismin dəfələrlə, təkrarən qavranılması sayəsində, qarşıya məqsəd qoymadan, niyyətsiz baş verən prosesdir.
3. İxtiyari yaddasaxlama – insanın məqsədyönlü şəkildə, irdi səy nəticəsində materialı yaddasaxlaması prosesidir.

Fizioloji nöqtəyi nəzərdən yaddasaxlama oyanma izlərinin yaranması və möhkəmlənməsi prosesidir. Məktəblinin təlim materialını uğurla yaddasaxlamasına bu prosesin müsbət təsiri vardır. Yaddasaxlama **qeyri-ixtiyari və ixtiyari** ola bilər. Qeyri-ixtiyari yaddasaxlama əvvəlcədən qarşıya məqsəd qoymadan yaranan prosesdir. İxtiyari yaddasaxlama isə məqsədyönlü prosesdir, sistemə və plana uyğun prosesdir.

Hafizə prosesində müşahidə olunan aktlardan biri **unutmadır**. Unutma keçmişdə qavranılanların indiki anda yada salınmasında, tanımasında və

ya səhv xatırlanmasında ifadə olunan hafizə aktıdır. Onun baş verməsi mənfi indulsiya hadisəsi mühüm rola malikdir. Unutma hifz olunmuş materialın, oyanma izlərinin sənməsi, yox olmasıdır. Unutma özü təbii və qanunauyğun prosesdir, onu bütövlükdə mənfi proses kimi, qiymətləndirmək doğru deyildir. Əgər unutma olmasa idi, bizim beynimiz o qədər də gərəkli olmayan indermasiyalarla hədsiz yüklənər və bu əqli və ruhi gərginliyə səbəb ola bilərdi. Unutma kənar informasoyalardan beynin azad olmasına təlimat verir. Lakin unutma ilə mübarisə mühümdür. Nə üçün? Ona görə ki, çox vaxt bizə lazım olan vacib informasiyalar unudulur.

Tanıma mühüm hafizə aktlarından biridir. Tanıma yadasalmanın nisbətən aşağı səviyyəsi kimi cismintəkrarən qavranılmasına istinad edir. Tanıma yaddasaxlamadan asan prosesdir. Bunu sadə təcrübələrdə sübut edir. Sınanılan şəxsə 50 şəkil və ya söz verilir. Əsaslı tanışlıqdan sonra sınanılan şəxs onları adlandırmalı idi. Sonra ona əvvəl olan 50 şəkil də daxil olmaqla 100 söz və ya şəkil verilmişdir. Bu təcrübədə yadda saxlama həddi 100-ə 15, tanıma həddi isə 100-ə 35 olmuşdu

Müasir psixologiyada hafizənin təsnifinin 3 mühüm kriteriya əsasında aparılması qəbul edilib.

- 1) Yaddasaxlama obyektinə (yəni nə yadda saxlanılır.) Bu cəhətdən hərəkət, emosional obrazlı və sözlü məntiqi tipləri fərqləndirir.
- 2) Yaddasaxlamamanın məqsədinə və üsuluna görə ixtiyari və qeyri-ixtiyari hafizə)
- 3) Yaddasaxlamamanın müddətinə görə (uzunmüddətli, qısamüddətli və operativ hafizə)

Sözlü məntiqi hafizə-fikirlərin anlayışların, ideyaların yaddasaxlanması, hifz edilməsi və yada salınması prosesidir. Belə hafizə növü yalnız insanlara məxsusdur.

Hərəkət hafizəsi- hərəkət və hərəkətlər sisteminin yaddasaxlanması və yada salınması xarakteri daşıyır.

I. Emosional hafizə- yaşanılmış hisslərlə bağlı hafizədir. Mənfi və müsbət hisslər dərhal yox olmur, müəyyən izlər buraxır. Bu, əvvəllər yaşanmış hisslərin canlandırılmasıdır. (qarşısında künahkar olduğunuz adamın obrazını gördükdə yenidən bu hissi keçiririk. Bu hisslər insanın ruhi mənəvi inkişafında mühüm rola malikdir.

II. Obrazlı-hafizə- əvvəllər qavranılmış cism və hadisələrin yada salınmasıdır.

Obrazlı hafizə görmə, eşitmə, iybilmə, dadbilmə və lamisə kimi formalara malikdir. Görmə və eşitmə hafizəsi bütün normal adamlarda vardır. İybilmə, dadbilmə, lamisə duyğuları peşə fəaliyyəti ilə bağlıdır. (Yeyinti və ətriyyət sənaye işçiləri). Olqa Skaraxodova iybilmə (kar-kor) obrazlı hafizə incəsənət adamlarında yüksək səviyyədə inkişaf edib. **Eydetik hafizə** (obraz) qavrayışdan sonra da adam obyektini bütün detalları ilə görür. (şəkili, melodiya). Bu uşaqlarda çox olur. Dəqiqlik kəsb edir. Obrazlı hafizə təlimdə xüsusidir. Sözlü uzaq olmasa, təlim materialı olan obyekt fraqmentar şəkildə yada düşür.

III. Sözlü-məntiqi hafizə - fikirləri yadda saxlanması və yada salınmasıdır. Fikirlər nitqdən kənarında mövcud deyil, ona görə də bu **sözlü-məntiqi hafizə adlanır.**

-İxtiyari və qeyri-ixtiyari hafizə qısamüddətli və uzunmüddətli hafizə.

Yaddasaxlama

Öyrənmə və ya yaddasaxlama zamanı insanlar müəyyən metodika və tərzlərdən istifadə edirlər. bunlardan biri də **minemonika** adlanır. Süni assosiasiyaların yardımı ilə zəruri olan biliklərin, məlumatların yadda saxlanılmasına xidmət edən vasitə və tərzlərin məcmuyuna **minemonika** deyilir. Məsələn, K.Marks 1818-ci ildə anadan olub. Burada 18 ədədi iki dəfə təkrar olunub.

Göy qurşağı rənglərini ardıcıl yadda saxlamaq üçün belə süni bir cümlədən istifadə olunur. "Qarı nənə sarı yubkasını geyəndə madmazele bənzəyir". (Qırmızı, narıncı, sarı, yaşıl, göy, mavi, bənövşəyi)

1) Məntiqi – mənə əlaqələrinə əsasən yaddasaxlama. II signal sistemi fizioloji əsası məntiqi əməliyyatlar, təhlil, tərkib və.s əsas rol oynayır.

2) Mexaniki(materialın hissləri arasındakı mənə əlaqələrinə istinad etməyən yaddasaxlamasıdır.(vurma cədvəli) Mən elə bilmirəm qoy başdan deyim. Formal mənimsəməyə səbəb olur.

Xatirə - keçmişin yada salınmasıdır. Xatirənin mərkəzində şəxsin özü, onun başına gələn hadisələr durur. İnsan beyninin bütün sinir hüceyrələrinin yalnız 4 % -i sərf olunur, 96%-i ehtiyatdadır.

Yer üzərindəki insanların yalnız bir faizi öz beyinlərinin imkanlarından istifadə edirlər.

- a. Əmək və istehsal növbələşdirilməsi.
- b. Farmokoloji və fizioloji vasitələr.
- c. Soyuq sudan istifadə. Şillər yaradıcı prosesdə ayağını buzlu suya salırmış.
- d. V.Hüqo soyuq duş qəbul edəndə yorğunluğu aradan qalxır.
- e. Puşkin səhərlər buzlu suda çimərdi.

Ekspərimentlər sübut edir ki, hafizədə möhkəmləndirilmiş materiallar 1 gün sonra -77,6%-i, 4 gün sonra – 66,4%-i, 10 gün sonra 67,2%-i yadda qalır.

Analizatorların iştirak fəallığına görə hafizənin 4 tipi fərqləndirilir. Görmə, eşitmə, hərəkət və qarışıq hafizə. Ən çox yayılan hafizə tipi - **qarışıq hafizə** (görmə, hərəkət və eşitmə hərəkət) tipidir.

Obrazlı hafizə - (görmə, eşitmə, hərəkət). buraya həm də emosional hafizə - hiss üzvlərinə əsaslanan hafizə aiddir.

Məntiqi hafizə - sözləri, ədədləri, fikirləri, məntiqi sxemləri və ümumi ideyaları yadda saxlamağa xidmət edir.

Metodika (eşitmə hafizəsi yaddasaxlama üçün)

a) nərgiz, qayçı, lampa, alma, qələm, tufan, dəyirman, tutuquşu, vərəq, sandıq

b) ot, səbr, eynək, çay, dəftər, qanun, fantaziya, qaşiq, quş, alov.

$$H. = \frac{a+b}{2} \text{ (bu düsturla tapılır).}$$