

## MÖVZU: Hafizə

### Plan:

1. Hafizə haqqında anlayış.
2. Hafizənin fizioloji əsasları.
3. Hafizə prosesləri və növləri.
4. Hafizə sahəsində fərdi fərqlər.
5. Hafizənin patologiyası.

### 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. А.Мəmmədov. Hafizə psixologiyası. B., 1970.

İnsan beyni çox mürəkkəb funksiyaları yerinə yetirir. O, yalnız ətraf aləmdən informasiyanı qəbul etmir, həm də onu hifz 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, hifz 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 mümükündür. 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 mümükündür. 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 rejektor 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 məhsuldarlığı insanın **iradi keyfiyyətlərindən** çox asılıdır. Zəif iradəli, tənbel və iradi sərə qadir olmayan adamların hafizəsi də zəif olur.

**Hafizə prosesləri yaddasaxlama, yadasalma, hifzətmə, yadasalma və unutmada ibarətdir.**

Şüurumuzda əks olunan və hafizəmizdə möhkəmlənən ayrı-ayrı əşya, fakt və hadisələr arasındakı rabitə "**assosiasiya**" adlanır. Bu əlaqə və rabitələr olmadan insanın psixi fəaliyyəti, o cümlədən hafizə fəaliyyəti mümkün deyildir. Assosiativ rabitələrin mahiyyəti bundan ibarətdir ki, bu rabitənin bir elementinin yada düşməsi digər elementlərin də yada düşməsinə səbəb olur. Assosiativ rabitələr 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 rabitələri **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 surətlərin möhkəmlənməsi prosesi **yaddasaxlama** adlanır.

Yaddasaxlamanın 3 növü vardır.

1. Nəqşləndirmə - bir neçə saniyə ərzində cismi bir dəfə görməklə onun surətinin 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 hafizəaktlarından 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 obyektini (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 fragmentar 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 sarə yubkasını geyəndə madmazele bənzəyir”. (Qırmızı, narıncı, sarı, yaşıl, göy, mavi, bənövşəyi)

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

2) Mexaniki( materialın hissələri 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.

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

Eksperimentlər 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 hərəkəti) 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, qaşığıq, quş, alov.

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