

## Xotirani takomillashuviga ta'sir qiluvchi omillar

Muhayyo Otanazarova  
Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada xotirani yaxshilashga ta'sir qiluvchi omillar haqida va yana xotira va miya faoliyatini yaxshilashga xizmat qiluvchi mahsulotlar haqida ma'lumot berilgan.

**Kalit so'zlar:** Xotira, asab tizimi, eslab qolish, miya faoliyati, funktsiya, yondashuvlar, adapterlar, depressiya.

## Factors affecting memory improvement

Muhayyo Otanazarova  
National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek

**Abstract:** This article provides information on the factors that influence memory improvement and also on products that serve to improve memory and brain function.

**Keywords:** Memory, nervous system, recall, brain activity, function, approaches, adapters, depression.

Xotira - inson asab tizimining eng muhim funktsiyalaridan biridir. Xotirani mustahkamlash ko'pchilikni qiziqtiradigan savoldir. Uning buzilishida inson hayoti davomida noquaylik sezadi va bu jiddiy nevrozlar, depressiyalarga olib keladi. Agar xotiraning buzilishi uzoq davom etsa, bu insonni mehnat qilish qobiliyatidan mahrum etib, nogironlikka olib kelishi mumkin. Eslab qolish qobiliyatining pasayishi ko'proq katta va keksa yoshdagi odamlar uchun xosdir, bu bosh miya faoliyatining yosh o'tishi bilan sodir bo'ladigan o'zgarishlariga bog'liq. Biroq, oxirgi paytlarda xotiraning pasayishi yoshlar orasida ham ortib bormoqda.

Xotirani yaxshilash. Kimyoviy va fizik yondashuvlar. Tadqiqotchilar normal sharoitda odam 8 ta kasr, 7 ta alifbodan tashqari harf, 4-5 ta raqam, 5 ta sinonimni eslab qolishini aniqladi. Va ortiqcha yuklar deyarli yo'q. Mutaxassislar fikriga ko'ra, odatda 4 ta raqam, 5-6 harf, 4 ta sinonim va 6 ta o'nlik raqamni eslab qolish kifoya. Ammo agar muqobil ko'paysa, xotira maydoni kamayadi. Masalan, turli ob'ektlar va ranglar uchun xotira hajmi 3, raqamlar va nuqtalar uchun - 8-9, harflar uchun - 6-9, geometrik shakllar uchun - 3-8 va hokazo. Asosan, miyaning funktsional holatiga ta'sir qilish orqali xotira jarayonlarini tartibga solishning 2 ta asosiy

yondashuvi mavjud: kimyoviy va fizik. Kimyoviy yondashuv, farmakologik vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi, qadim zamonlardan beri ma'lum. Ushbu mablag'lar; choy, kofe (kofein), striknin, nivalin, pilokarpin, fenatin, etizol, protestol, senttrofenoksin, piratsetam, neotropil, piramen. Miya faoliyatini faollashtiradigan psixofarmakologik vositalardan foydalanishdan ijobiy natijalarni faqat barqaror, muvozanatli psixikaga ega bo'lgan odamlarni, shuningdek, ruhiy tushkunlikka tushgan, inert, past tashabbuskor, o'ziga ishonmaydigan odamlarni nazarda tutgan taqdirdagina kutish mumkin.

Siz adapterlarni ham qabul qilishingiz mumkin. Bularga ginseng ildizi, xitoy magnoliya uzumidan tayyorlangan preparatlar va eleutherococcus kiradi. Adaptogennarning ta'siri juda xilma-xildir. Ular jismoniy mehnat bilan shug'ullanadigan odamga jismoniy ortiqcha kuchlanishni engishga yordam beradi, alpinistga - past atmosfera bosimiga, quyish ishchisiga - yuqori haroratga va tananing haddan tashqari qizishiga, to'quvchiga - ustaxonadagi shovqinga va hokazo. Ular operatsiyadan keyin bemorni tezroq tiklashga yordam beradi. Bir so'z bilan aytganda, ular tanadagi ichki muvozanatning saqlanishini "nazorat qiladilar" va bu miyaning ishlashi, shu jumladan o'rganish va yodlash samaradorligi uchun juda muhimdir. Saxaroza - oziq-ovqat shakar, tezda kuchini tiklaydi, chunki tana disaxaridlarni tezda o'zlashtiradi, ular adaptogennlarda ham mavjud. Bundan tashqari, adaptogennlar mushaklar tomonidan energiyadan tejamkor foydalanishni ta'minlaydi, xotiraning biokimyoviy mexanizmi bilan bevosita bog'liq bo'lgan oqsil sintezini yaxshilaydi. Ginseng ekstrakti tanadagi RNK sintezini keskin oshiradi. Metilurasil aniq adaptogen xususiyatlarga ega. Gammalon va neotropilga (piratsetam) katta umidlar qo'yiladi, ularning ikkalasi ham miya hujayralarining metabolizmini faollashtiradi va asab impulslarining uzatilishini yaxshilashda bevosita ishtirok etadi. Xotiraning yomonlashishi: kokain, metisergid, reserpin va amenazin (xlorpromazin) preparatlari. Xotira jarayonlarini o'rganish va tartibga solishning ikkinchi yondashuvi jismoniy. U jismoniy omillarning xotira jarayonlariga va umuman xotira fazalariga ta'sirini o'rganishdan iborat.

Jismoniy yondashuvda eng muhim yo'nalish - bu miya tuzilmalarini elektr stimulyatsiyasi. Optik xotirani boshqarish usullari foydalibroq. Xotira funktsiyalariga maqsadli ta'sir qilishning yana bir imkoniyati mavjud - yo'naltirilgan ultratovvush effekti yordamida. Chekishning ta'siri. Dastlab, kichik dozalarda, qon tomirlarini kengaytiradi va afrodizyak vazifasini bajaradi. Chekuvchi energiya to'liqini his qiladi, o'zini yaxshi his qiladi, fikri tezroq oqadi. Ammo bularning barchasi uzoq davom etmaydi. Yuqori dozalarda va uzoq muddat foydalanishda nikotin qon tomirlarini toraytiradi. Nikotin va tamaki tutunining boshqa tarkibiy qismlari ta'sirida (umuman zararsiz emas) aqliy faoliyat asta-sekin zaiflashadi.

Sigaret chekuvchilarning aksariyati xotirani yo'qotadi. Tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatdiki, tamaki chekish ta'sirida miyaning qon ta'minoti yomonlashadi. Alkogolizm ko'pincha unutuluvchanlikdan shikoyat qiladi. Spirtli ichimliklarning ta'siri asosan qisqa muddatli xotiraga ta'sir qiladi. Odamlar o'tmishdagi voqealarni osongina eslaydilar, lekin bir lahzani ham osonlikcha unutishadi. Bundan tashqari, spirtli ichimliklar miya faoliyatining sekinlashishiga olib keladi. Xotira mexanizmlari doimo harakatchan va har doim "shaklda" bo'lishi kerak. Ularni doimiy ravishda mashq qilish kerak, buning uchun har kuni bir soat yoki kamida 20-25 daqiqa ajratiladi. Xotira 8 dan 12 gacha yaxshi ishlaydi, keyin uning samaradorligi asta-sekin pasaya boshlaydi. Kechki soat 17:00 dan keyin yodlash yana yaxshilanadi va agar odam juda charchamasa, soat 19:00 ga qadar yuqori darajaga etadi.

Ma'lumki, hissiy jihatdan bo'yalgan voqealar, birinchi navbatda salbiy hodisalar, shuningdek, ta'sirlar yomon unutiladi. Yodlash uchun ma'lumotni rang, vizual va tonal eshitish idroki fonida taqdim etish yaxshiroqdir. Barcha his-tuyg'ular yoki hech bo'lmaganda ularning katta qismi yodlash va ko'paytirishda ishtirok etishini ta'minlashga harakat qilish kerak. Siz ularning kombinatsiyasini qanday yaratishni o'rganishingiz kerak (masalan, 8 raqami - to'liq ayolga o'xshaydi, 87 - to'liq ayol mo'ylovli erkak bilan ketadi, 5 raqami - vodiy nilufarining hidi va boshqalar). Yodlashni boshqa mexanik faoliyat (yurish, trikotaj va boshqalar) bilan birlashtirish yaxshidir. Agar siz avtotrening yoki meditatsiya yordamida o'zingizni gipnoz holatiga kiritsangiz, yodlash tezroq va samaraliroq bo'ladi. Gipnozda yodlash va ko'paytirish tezroq va samaraliroq sodir bo'ladi. Treningdan keyin uyqu unutilishni taxminan 2 baravar kamaytiradi.

### *Xulosa*

Xotiraning inson hayotidagi ahamiyati juda katta: usiz har qanday faoliyatni amalga oshirish mumkin emas. I.M.Sechenov ta'kidlaganidek, "...xotirasiz bizning sezgi va sezgilarimiz paydo bo'lishi bilan izsiz yo'qolib, odamni yangi tug'ilgan chaqaloq holatida abadiy qoldiradi". Xotira murakkab aqliy jarayon bo'lib, bir-biri bilan bog'liq bo'lgan bir nechta shaxsiy jarayonlardan iborat. Xotira inson uchun zarur - bu unga shaxsiy hayot tajribasini to'plash, saqlash va keyinchalik foydalanish imkonini beradi, bilim va ko'nikmalarni saqlaydi. Xotirani rivojlanish jarayoni o'zining sifat jihatidan o'ziga xosligida, yosh cheklovlarisiz xotiraning ixtiyoriy va ixtiyoriy shakllariga nisbatan qiyosiy genetik usuldan keng foydalanish imkonini beradi. Xotira funktsiyalarining shaxsning o'ziga xos xususiyati sifatida o'ziga xosligi masalasi uning faoliyatining barcha darajalarida xotirani rivojlantirish uchun shart-sharoitlarni yaratish uchun hali ham qiziqish uyg'otadi. Hozirgi vaqtda inson xotirasiga amaliy ta'sir ko'rsatishning ko'plab turli tizimlari va usullari ishlab chiqilgan va uni takomillashtirish uchun amaliyotda qo'llanilmoqda. Ushbu usullarning ba'zilari diqqatni tartibga solishga, boshqalari materialni idrok etishni

yaxshilashga, boshqalari tasavvurni mashq qilishga, to'rtinchisi - shaxsning eslab qolgan materialni tushunish va tuzilish qobiliyatini rivojlantirishga asoslangan, beshinchisi. maxsus mnemotexnik vositalar va hiyla va harakatlarni yodlash va ko'paytirish jarayonlarida o'zlashtirish va faol foydalanish. Bu usullarning barchasi, oxir-oqibat, ilmiy tadqiqotlarda aniqlangan faktlarga asoslanadi va insonning xotirasi va boshqa aqliy jarayonlari va uning amaliy faoliyati o'rtasidagi bog'liqlikni hayot bilan tasdiqlaydi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Drujilov S.A. Elektrotexnika muhandislarining kasbiy faoliyati psixologiyasining asoslari: monografiya. - M.: Tabiiy fanlar akademiyasi
2. Kozubovskiy, V. M. Umumiy psixologiya: kognitiv jarayonlar [Matn]: darslik / V.M. Kozubovskiy. - 3-nashr. - Minsk: Amalfeya
3. Maklakov A. G. Umumiy psixologiya [Matn]: darslik. nafaqa / Maklakov A. G. - Sankt-Peterburg: Peter
4. Gamezo M.V., Domashenko I.A. Psixologiya atlas. 3-nashr. M