

## Hafizə və assosiativ əlaqələr

**Şəlalə Babayeva**

*Azərbaycan Dillər Universitetinin*  
*“Psixologiya” kafedrasının müəllimi*  
**E-mail:** shela357@yahoo.com

**Rəyçilər:** psixol.ü.f. d., dos. U.M. Qəzvini,  
psixol.ü.f. d., dos. M.C. İsmayılova

**Açar sözlər:** hafizə, texnika, yadda saxlama, yadasalma

**Ключевые слова:** память, техника, запоминание, припоминание

**Key words:** memory, techniques, memorizing, remembering

Son zamanlar elm və texnikanın sürətlə inkişaf etdiyi bir dövrdə, informasiya bolluğu olan bir məkanda yaşadığımız üçün insanlar daha çox məlumatları hafizələrində saxlamaq istəyirlər. İnformasiya artdıqca onu hafizədə, yadda saxlamaq da mürəkkəbləşir. Tarixdə çox az insanlar mükəmməl yaddaşa sahib olublar. Fars şahı Kir öz qoşununda olan hər bir əsgərin adını bilirdi. Moçart öz qeyri-adi musiqi yaddaşı ilə seçilirdi. Rəssam Qustav Dore yalnız bir dəfə rəsmə baxmaqla onu olduğu kimi qravürdə əks etdirirdi. Fransa imperatoru Napoleon Bonapart qoşunların cərgəsinə gələrək hər əsgəri adı ilə salamlayırdı. Belə xüsusi yaddaşa eydetik yaddaşı deyirlər və psixoloqlar uzun müddətdir ki, eydetik yaddaşı araşdırırlar, lakin bu sahədə xüsusi bir nəticə əldə edə bilməmişlər.

Hafizənin yaxşılaşmasında qidalarında xüsusi yeri vardır. Gündəlik məşğul olduğumuz işlər, gərgin fiziki iş, zehni iş beynimizi yorduğu kimi hafizəmiz də yorulur və zəifləyir. Belə olduqda qida rasionuna diqqət yetirmək lazımdır. Hafizə və diqqətimizin yaxşı işləməsi üçün tükətdiyimiz ərzaqlarda zülalların çox olması məsləhət görülür: ət, süd, yumurta. Eyni zamanda kaliy və kalçı ilə zəngin olan qidaları da unutmamalıyıq. Bura ərik qurusu, üzüm, kişmiş, bişmiş kartofdan hazırlanan xörəklər, sobada bişmiş alma [6, 23].

Hafizə bütün canlılarda vardır, hətta belə hesab edilir ki, bitkilərdə də hafizə vardır. Hafizə bildiyimiz kimi psixi proseslərdən idrak proseslərinə aiddir. Ən fərdiləşdirilmiş psixi hadisələrdən hesab olunan hafizə çoxsaylı amillərdən: beynin xüsusiyyətlərindən, mərkəzi sinir sistemindən, mühitdən, fəaliyyətin xarakterindən və şəxsiyyətin növündən asılıdır. Məhz bu səbəbdən yadda saxlamanın ən ümumi qanunauyğunluqlarını müəyyənləşdirmək xeyli çətinidir və daha çətini isə onun səmərəli şəkildə idarə edilməsini öyrənməkdən ibarətdir. Baxmayaraq ki, hafizənin təkmilləşdirilməsi ilə bağlı çoxsaylı metodikalar işlənmiş, tövsiyələr hazırlanmışdır. Psixologiyada hafizəyə verilən təriflərdən biri də belədir: Hafizə keçmiş təcrübənin beyində nəqləndirilməsi, yadda saxlanması sayəsində sonralar onun tanınma və yada salınmasından ibarət mürəkkəb psixi fəaliyyətdir [4, 280].

Hafizə prosesləri yaddasaxlama, yadasalma, tanıma və unutmadır. Hafizənin yaranmasında şərti reflekslərin əmələ gəlməsi mühüm rol oynayır. Hafizənin ilkin forması tanımadır [3, 254]. Hafizə qavrayışın köməkliyi ilə psixika üçün mövcudluğu yaradan ilkin ali prosesdir. Hafizə psixi proseslərin yaranmasında ilkin “bünövrə daşı” olan qavrayışdan bəhrələnərək psixikada yaddaş strukturlarını formalaşdırır və nəhəng informasiya ehtiyatlarını yaradır [5, 7].

Yaddasaxlama – xarici və daxili mühitin təsirlərinin beyində həkk olunmasıdır. Yaddasaxlamanın səmərəliliyi iki əsas – obyektiv (materialın xarakteri, məşğələ növlərinin

düzgün növbələşdirilməsi və s.) və subyektiv (şəxsiyyətin idrak fəallığı) amillərdən asılıdır. Zeyqarnik effekti – yaddasaxlamanın produktivliyinin subyektin tələbatlarının (əməllərin “bitmiş” olmasının) dinamikasından asılılığıdır [1, 130].

Hafizə mərhələlərindən kodlama (yaddasaxlama) – xarici informasiyanın zehni təmsillərinin formalaşdırılması və yerləşdirilməsidir ki, onun da aşağıdakı növləri vardır:

— avtomatik kodlama (qeyri-ixtiyari) – xüsusi səy olmadan və əsasən şüursuz şəkildə məlumatların qısamüddətli hafizədən uzunmüddətliyə köçürülməsi (şəxsi hadisələr; maraqlı reallıqlar; bacarıqlar və adətlər)

— səy göstərməklə kodlama (ixtiyari) – mümarisələr sayəsində səy göstərməklə və ya köhnə və yeni məlumatlar arasında assosiasiya yaratmaqla məlumatların qısamüddətli hafizədən uzunmüddətli hafizəyə köçürülməsidir. Bundan əlavə fonoloji, vizual və semantik kodlama növləri də vardır [2, 72].

Vizual kodlaşdırma vizual və ya görmə yaddaşı güclü olan insanlara aiddir. Belə insanlar adətən gördüklərini eşitdiklərinə və ya toxunduqları əşyalara nisbətən daha yaxşı yadda saxlayırlar. Vizual kodlaşdırma zamanı hafizələrində saxlamaq üçün materialları gözlərinin önündə canlandırmaqla daha yaxşı yadda saxlayırlar. Məsələn, 0 – noxud, top, qoz; 1 – qələm, ağac; 2 – əkizlər, qu quşu; 3 – üçbucaq; 4 – yelkən, kvadrat; 5 – əlcək, dəniz ulduzu; 6 – çömçə, tava, stul; 7 – əsa; 8 – binokl, gözlüklər; 9 – ilbiz. Beləliklə, 2754 rəqəmlərini yadda saxlamaq üçün onları sözlərə çevirmək olar; əkizlər gözlüklərini taxıb dəniz ulduzlu yelkənə qalxdılar.

Fonoloji kodlaşdırma zamanı yadda saxlamada səslərdən istifadə edilir. Bu zaman fonetik kodlardan istifadə olunur və hər bir hərf tələffüz olunduğu sait və samit səslə yadda saxlanılır. Məsələn, rəqəmlərin axırıncı samit səslərini götürsək (1, 7, 8 rəqəmlərinin birinci samit səslərini götürük); 0 – r, 1 – b, 2 – k, 3 – ç, 4 – d, 5 – ş, 6 – t, 7 – y, 8 – s, 9 – z. Bu zaman 3189726 rəqəmini belə yadda saxlaya bilərik: 31 çb 89 sz 72 yk 6 t: “Bu çərşənbə sizin yolunuza yekə tut mürəbbəsi qoyacam”.

Semantik kodlaşdırma zamanı isə məna baxımından rəqəmləri və ya sözləri uyğunlaşdırıb yadda saxlayırıq.

Hafizə proseslərindən olan yadda saxlamanın bir çox özünə xas qanunauyğunluqları vardır ki, buna əsasən də T. Ribo aşağıdakı qanunauyğunluqları ayırd edir:

1) insanın hafizəsi onun fərdi xüsusiyyətləri ilə əlaqədardır, belə ki, psixikanın anormal prosesləri dəyişmədən hafizənin patologiyası ilə müşayiət olunur;

2) insanın hafizəsi eyni qaydada gedir və qayıdır: hafizədən ilk növbədə, ən çətin və yaxın zamanlarda əldə etdiyimiz təəssüratlar itir. Hafizəmizi bərpa edərkən isə əksinə ən asan və uzun müddət öncə yadda saxladığımız bərpa olunur, onun ardınca isə ən çətin və yaxın zamanlarda olan hadisələr yada düşür [6, 366].

Rəqəmlərin uzunmüddətli yadda saxlanmasında bir neçə metoddan istifadə edilir ki, bunlardan biri də assosiasiya metodudur. Psixoloqlar M.N. Yanq və U.B. Qibson qeyd edirlər ki, süni yaradılmış assosiasiyalar hafizəyə effektiv dəstək ola bilərlər [6, 371]. Eyni zaman onlar rəqəmləri müxtəlif obrazlara bənzədərək “10 rəsm metodunu” hazırlamışlar:

0 – boşqab; 1 – surət (kopya); 2 – qu quşu; 3 – görünüş; 4 – yelkən; 5 – əl barmaqları; 6 – ilan; 7 – semafora; 8 – qum saati; 9 – ilbiz [6, 380].

Bu metod çox qısa rəqəmlərin yadda saxlanılması üçün işlənilib hazırlanmışdır. Məsələn, Azərbaycan Respublikasının Konstitusiyası 1995-ci ildə qəbul olunmuşdur cümləsindəki 1995 rəqəmini bu formada yadda saxlamaq olar: “Surətini suda görən ilbiz, digər ilbizin əl barmaqlarını olduğunu zənn etdi”. Məntiqə uyğun olmayan cümlələri təxəyyül obrazlarında

canlandırdıqda hafizədə asanlıqla yadda saxlana bilər.

Eyni zamanda hər hansı bir qısa rəqəmi yadda saxlamaq üçün onda olan rəqəmlərin sayı qədər sözlərdən cümlə qurub yadda saxlamaq olar. Məsələn, kredit kartının nömrəsini dəqiqliyi ilə yadda saxlamaq üçün aşağıdakı assosiasiyadan istifadə edə bilərsiniz. Kredit kartının nömrəsi 3576 nömrəsini sözlərə və cümləyə çevirsək, “pul (3) səhər (5) kartıma (7) oturub (6)”. Bu üsulla həmin kodu uzunmüddətli hafizəyə keçirə bilərsiniz.

Siseronun yadda saxlamaq metodu qədim və məşhur Roma siyasətçilərindən birinin adını daşıyır. Bu siyasətçi öz çıxışları zamanı heç bir qeydlərdən istifadə etməməsi ilə məşhurdur. Bununla yanaşı, natiq öz danışığında çoxlu sayda rəqəm, ad, faktlardan istifadə edir və kifayət qədər tez-tez sitatlar səsləndirirdi.

Bəzi mənbələrə görə, Siseron metodu hələ hazırda adını daşdığı müəllifdən əvvəl də istifadə olunmuşdur. Belə ki, qədim Yunan şairi Simonid fəal və uğurlu şəkildə bu metodu təcrübədən keçirmişdi.

Bu metod çox sadə və effektivdir. Onun digər adı “Roma otağı sistemi”dir. Metodun mahiyyəti ondan ibarətdir ki, yadda saxlamalı olduğumuz cəhətləri beyninizdə müəyyən səliqə ilə yerləşdirməliyik. Belə ki, beyninizdə boş otaq təsəvvür edirsiniz və yadda saxlamalı olduğunuz cəhətləri bu otaqda müəyyən yerlərdə yerləşdirirsiniz [8]. Bundan əlavə, hər kəs evində, məsələn mətbəxdə əşyaların yerləşmə yerindən xəbərdar olduğu hesab edilir. Mətbəxdə əşyaların yerləşmə qaydasına diqqət yetirsək, məsələn, qapı, şkaf, soba, soyuducu və s. Yadda saxlamaq istədiyimiz mövzuların açar sözlərini səliqə ilə və təxəyyülümüzlə həmin obyektlərin içərisinə və üzərinə yerləşdirə bilərsiniz.

Yaddasaxlamaq duyub qavradıklarımızın beyində hiş olunması prosesidir. Bu zaman yeni qavranılanların əvvəllər əldə etdiklərimizlə əlaqələndirilməsi yolu ilə möhkəmləndirilməsi baş verir. Anlamadan asılı olaraq yaddasaxlamanın məntiqi və mexaniki növləri mövcuddur. Məntiqi yaddasaxlamanın əsasında anlama dayanır. Bu zaman insan öyrəndiklərini öz sözləri ilə ifadə edə bilər. Mexaniki yaddasaxlama isə quru əzbərləmə, bəzən mənaya əhəmiyyət vermədən yaddasaxlamadır. Adətən mexaniki olaraq yadda saxlayan şagird və ya tələbə materialın ayrı-ayrı hissələrini ayrılıqda yada sala bilmir [8].

Bütün bu yuxarıda sadalananlara baxmayaraq, assosiasiyaları hafizənin yeganə, hətta ən əsas ali forması hesab etmək olmaz. Təhlil, sistemləşdirmə və anlama – təfəkkürün məzmun üzərindəki ilkin işi – yadasalmaya daxildir və yaddasaxlama prosesində yenidənqurma işləri aparır; məntiqi əlaqələr dərk olunmuş materialın yadda saxlanması müəyyən əhəmiyyət daşıyır. Hətta mənasız materialı yadda saxlayarkən belə, insan məntiqi əlaqələr bilavasitə ora daxil etməyə çalışır. Vasitəli yadda saxlamanın əsas prinsipi ondan ibarətdir ki, mənimsəniləcək material daha geniş kontekstdə daxil edilir ki, burada da məntiqi əlaqələr qurula bilər [7, 268]. Lakin bununla belə, assosiasiyaların rolu da inkar edilmir və rəqəmlərin, şifrələrin, tarixlərin yadda saxlanması daha uyğundur.

Sonda nəticə olaraq aşağıdakı tövsiyələri və təklifləri irəli sürə bilərsiniz:

— Hafizənin aktivləşməsi üçün müəyyən hafizə çalışmalarını yerinə yetirmək lazımdır: yadda saxlanılan materialın nə qədər müddət hafizədə qaldığını vaxtla müəyyən etməklə, gündəlik həmin müddəti uzatmaq olar;

— Assosiativ əlaqələr tez-tez qurmaq və həmin əlaqələri genişləndirmək lazımdır;

— Təkrarlardan istifadə etmək lazımdır;

— Qida rasionuna diqqət yetirmək lazımdır;

— Məntiqi əlaqələrin qurulmasına önəm vermək lazımdır.

**Məqalənin aktuallığı.** Müasir dövrimizdə Azərbaycanda insanların əksəriyyəti

hafizəsindən narazıdır. İnformasiya çoxluğundan bu problemdən hər yaşda insan əziyyət çəkir. Mütəxəssislər problemin mahiyyətini araşdırmaqla yanaşı, onun aradan qaldırılma yollarını da üzə çıxarmağa çalışırlar. Lakin bu texnikaların dilimizə, düşüncə tərzimizə uyğunlaşdıraraq tətbiq olunmaması, kütlə arasında yayılmaması, təhsil müəssisələrində tətbiq olunmaması hafizə ilə bağlı problemlərin aradan qaldırılmasına şərait yaratmayacaq. Mövzunun aktuallığını qoruyan məhz bu hafizə texnikalarına fərqli prizmadan baxışların mövcudluğudur, çünki müxtəlif yanaşmalar müxtəlif həll yollarının tapılmasına vəsilə olur.

**Məqalənin elmi yeniliyi.** Tədqiqat işində hafizə texnikalarının (mnemotexnika) xüsusiyyətləri araşdırılmışdır.

**Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi.** Tədqiqat işində əldə olunan nəticələr praktik psixologiya sahəsində təcrübi əhəmiyyət kəsb edir, təhsil müəssisələrinin təcrübəsində tətbiq oluna bilər.

## Ədəbiyyat

1. Əliyev M.S. Psixologiya atlası. Bakı, 2009.
2. Əliyev M.S. Psixologiyanın əsasları. Bakı: ADPU-nun nəşriyyatı, 2017.
3. Əmrəhli L.Ş. Eksperimental psixologiya. Bakı, 2008.
4. Psixologiya: Ali pedaqoji məktəblərin bakalavr pilləsi tələbələri üçün dərslik / S.İ. Seyidov və M.Ə. Həmzəyevin elmi red. ilə. Bakı, 2007.
5. Dədəyev Ş.M. Psixika: İnsan orqanizmində psixikanın müəyyənləşdirilməsi və öyrənilməsi. Bakı: Qanun, 2007.
6. Кинякина О.Н. Мозг на 100%. Интеллект. Память. Креатив. Интуиция. Интенсив-тренинг по развитию суперспособностей. М.: Эксмо, 2013.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2008.
8. [www.kayzen.az](http://www.kayzen.az).

Ш. Бабаева

## Память и ассоциативные связи

### Резюме

В наше время большинство людей в Азербайджане недовольны своей памятью. Большое число людей в каждом возрасте страдает от множества информации. Эксперты исследуют суть проблемы и пытаются разоблачить пути ее устранения. Однако тот факт, что эти методы не адаптированы к нашему языку, наш стиль мышления, не распространение среди масс и не обращение в образовательные учреждения, не позволит устранить проблемы с памятью. Сохранение актуальности темы - это именно то, что существует разная перспектива в отношении методов этой памяти, потому что различные подходы играют важную роль в поиске различных решений.

**Sh. Babayeva**

## **Memory and associative connections**

### **Summary**

Nowadays, most people in Azerbaijan are dissatisfied with their memory. A large number of people in every age suffer from a lot of information. Experts examine the essence of the problem and try to expose the ways of its elimination. However, the fact that these methods are not adapted to our language, our way of thinking, not spreading among the masses and not resorting to educational institutions, will not solve the memory problems. Maintaining the relevance of the topic is precisely the fact that there is a different perspective on the methods of this memory, because different approaches play an important role in the search for various solutions.

**Redaksiyaya daxil olub: 26.04.2018**