



## Тақырыбы: “Есте сақтау қағидалары”

Орындаған:

Оразбек Д.Б

127 топ ЖМФ

Қабылдаған:

Оспанова Ж.Б

Қарағанды 2010 ж

Кіріспе

I Тарау

Ес туралы жалпы ұғым мен теориялар.

Естің түрлері және олардың өзара байланысы.

II Тарау

2.1. Естің жалпы сипаты мен процестері.

а) Есте қалдыру

б) Қайта жаңғырту

в) Ұмыту

2.2. Ес саласындағы айырмашылықтар мен естің даралық ерекшеліктері.

Қорытынды

Әдебиеттер тізімі.



## *Кіріспе.*

Адам өзінің өмірде көріп, естіп білгендерін, басынан кешіргендерін, түрлі ойлары мен сезімдерін, әрқилы іс-әрекеттерін ұмыта бермейді. Олар баста сақталады, қажет кезінде қайта жаңғыртылады.

Біздің әрбір толғанысымыз, әсерленуіміз бен әрекет қылығымыз санамызда біршама уақыт сақталып, қажетті жағдайларда қайта жаңғыртуға келетін іздер салатыны баршаға мәлім.

Естің физиологиялық негіздерін И. П. Павловтың жүйке жүйесінің пластикалық қасиеті туралы ілімімен түсіндіруге болады. Жүйке жүйесінің пластикалылығы түрлі қозулардан қалған әсерлердің қайтадан уақытша байланысқа түсе алу қабілеті. Уақытша байланыстардың тікелей тітіркендіргіштер әсер етпеген жағдайда да мида жасалынуы ойда бұрынғы байланыстардан із қалып отыратындығын көрсетеді. Өйткені адам есінің мимен қалайша байланысты екендігі жөнінде ғылымда әлі нақтылы деректер жоқ



Ес - бір - бірімен ұштасқан дара бөліктерден құралған күрделі психикалық процесс. Ес адамға өте қажет жан құбылысы. Оның арқасында субъекті жеке басының өмірлік тәжірибесін жинақтап, сақтап, соңғы пайдасына жаратады.

Алғашқы кездегі ес зерттеулері көбіне саналы іс-әрекетпен байланыстырылды, ал ХІХ ғасырдың аяғы мен ХХ ғасырдың басында ғылыми іздену шеңбері кеңейе түсті, енді талдау аймағына есте сақтаудың жалпы табиғи, адамға да, жануарға да бірдей механизмдері алынды. Бұл тұрғыдан зерттеу жүргізген американ психологы Торндайк жанауарлардағы дағдылардың қалыптасу заңдылықтарын ашып берді.

XX ғасырдың алғашқы он жылдығында ес процесін зерттеу жаңа ғылыми формаға еніп, ол И. П. Павлов ашқан шартты рефлексстер әдісімен байланысты болды. Есте қалдыруға ықпал жасаушы жаңа шартты байланыстардың пайда болуы мен олардың сақталу жолдары осы И. П. Павлов жаңалығына орай белгіленді. Бұл кезеңге дейінгі психологиялық зерттеулер естің ең қарапайым процестерімен ғана шектелген еді.



нәтижелі болуына қарамастан, естің физиологиялық механизмдері мен өзіндік табиғаты көпке дейін сыр болып, философтар мен психологтар есті "материяның жалпы қасиеті" деуден аспады. Қазіргі күнде ес процесін тану психологиялық, физиологиялық және биохимиялық негіздердегі ізденістерге сүйенуде. Осыдан, адам есі - біртекті қарапайым қызметтен құралмайтыны белгілі болып отыр. Оның құрамы сан алуан. П. Линдсей мен Д. Норман естің бір - біріне ұқсамас 3 типі болатынын алға тартады:

1. Сезімдік әсердің тікелей, нақты ізі.
2. Қысқа мерзімді ес.
3. Ұзақ мерзімді ес.

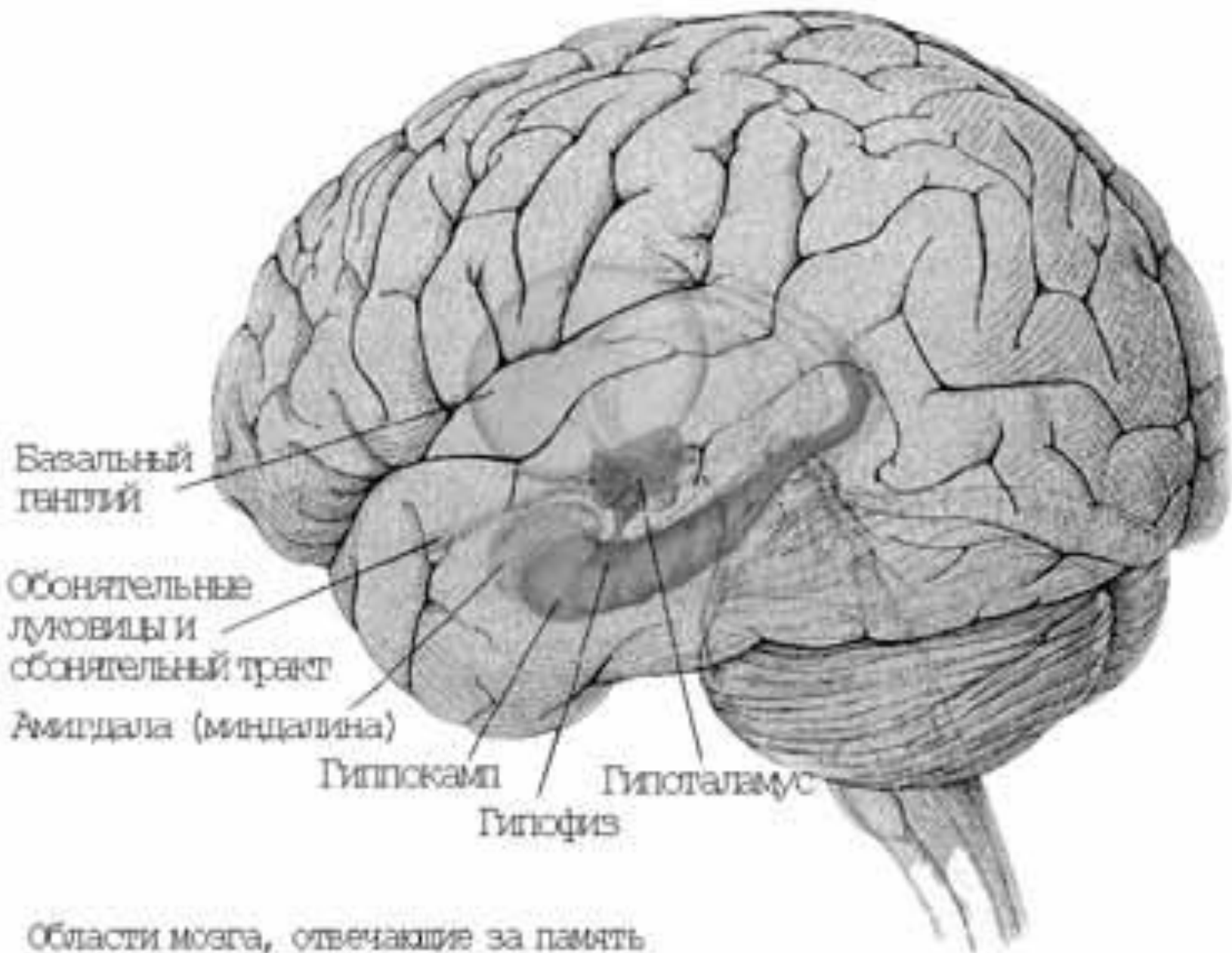
Сезімдік әсердің тікелей, нақты ізі

Бұл ес жүйесі біздің сезім мүшеміз қабылдаған дүние көріністерін толық әрі дәл сақтауға жәрдем береді. Мұндай жолмен еске түскен қоршаған орта ақпараты есімізде өте қысқа мерзімге ғана орнығып, 0,1-0,5 сек. ішінде жойылып кетеді.



Қысқа мерзімді есте жүйедегіге қарағанда материал басқаша тұрақтайды. Бұл жағдайда есте қалған бейне сезімдік деңгейдегі толық көріністей болмай, оқиғаның қандай да бір шағын баламасына сәйкес келеді.

Ұзақ мерзімді ес. Баршаға белгілідей осы мезетте болған оқиға мен атам заманда жүз берген тарихи жағдайларды есте сақтаудың арасында айтарлықтай өзгешелік бар. Осыдан, ұзақ мерзімді ес - жадта сақтау жүйесінің маңызды да әрі күрделі түрі. Ұзақ мерзімді естің уақыты да, қамту көлемі де шексіз.





## Естің биохимиялық теориясы

Ес механимін нейро - физиологиялық дәрежеде зерттеу мәселелері осы кездегі биохимиямен ұштасады. Осы бағыттағы зерттеу нәтижелері, есте сақтау екі сатылы сипатта болады.

Бірінші саты тек секунд, минуттарға созылады. Ол естің қысқа мерзімді физиологиялық механизмі.

Ал екінші сатыда клеткаларда химиялық өзгерістерге ұшырайтын заттар ұзақ мерзімді есте сақтаудың механизмі болып табылады.

Ойда қалдыратын не қайта жаңғырылатын  
нәрсенің сипатына қарай ес төртке  
бөлінеді.

Олар: қозғалыс, образдық, сөз - логикалық  
және эмоциялық естер.

Қозғалыс есі деп - ойын, еңбек әрекетіне  
байланысты туып отыратын қимыл-  
қозғалыстарды еске қалдыру мен қайта  
жаңғыртып отыруды айтады. Естің осы  
түрі қозғалыс дағдыларын (мәселен,  
коньки тебу, жазу, оқу, машинада қағаз  
басу, самолет жүргізу, турникте ойнау)  
қалыптастырудың негізі болып табылады.



1. Заттар мен құбылыстардың қасиеттерінің нақтылы бейнесін ойда қалдыруда, қайта жаңғыртуда көрініп отыруын образдық ес деп атайды. Суретшілер мен архитекторлардың, музыкант пен актерлердің есі көбінесе нақты, көрнекті болып келеді.

2. Адам ойының түрлі формаларын (ұғым, пікір, ой) еске қалдыра алу қабілеті сөз - логикалық ес деп аталады. Сөз жүйесін есте сақтау - ойлау жұмысына байланысты. Естің осы түрі көбінесе философтар мен математиктерде жиі кездеседі. Сөз - логикалық естің оқу процесінде маңызы аса зор.

Сезімдерді еске қалдырып отыруды эмоциялық ес дейді. Мәселен, жас кезімізде тұрған жерге келсек, сол кезде бізге ерекше әсер қалдырған нәрселердің бәрі есімізге оңай түседі. Өткендегі оқиға бір қуанышқа байланысты болса, ол өмір бойы естен кетпейді.



Іс - әрекеті мақсатына байланысты ес - ырықты, ырықсыз болып бөлінеді. Арнайы есте қалдыру не еске түсіру мақсаты болмаған психикалық процесс - ырықсыз көрініс беріп, ал егер бұл процесс мақсатты бағдарланған болса, ырықты сипатқа ие. Кейінгі жағдайда есте қалдыру мен қайта жаңғырту арнайы мнемикалық әрекеттерге орай жүзеге келеді.

Ырықсыз не ырықты болудан ес дамуының бірізді, кезекпен келетін екі деңгейі құралады. Адам өмір тәжірибесінің көбі ырықсыз ес жәрдемімен жинақталып соның арқасында арнайы дайындықсыз-ақ қажетті болған тұрмыстық біліктеріміздің қоры қалыптасады. Бірақ іс - әрекет барысында адамның өз іс-әрекеттерін басшылыққа алу қажеттігі де туындап қалады. Бұл жағдайда іске ырықты ес қосылады да, осыдан бізге керекті болған материалды алға ниет қып белгілеумен жаттаймыз немесе еске түсіреміз.

## Әдебиеттер тізімі

Аймауытұлы Ж, Психология - Алматы , 1995

Бап-Баба С. Б. Жалпы психология Алматы, 2003

Бабаев С. Психология танымы, Түркістан, 2000

Жарықбаев Қ. Жантану негіздері, Алматы, 2002

Жарықбаев Қ. Жалпы психология, Алматы, 2004

Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию,  
Москва 1997

Немов Р. С. Психология - Книга 1, Москва, 1998

Общая психология. Под ряд Богословского В. В. Москва,  
1981



Назар аударғандарыңызға  
рахмет!!!