

DIQQAT VA XOFRA PSTVOKORREKTSI**Norboyeva Madinabonu Baxtiyor qizi.**

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti, Tibbiyot fakulteti “Davolash ishi” yo’nalishi
24/14 guruh talabasi

Email: madinabonunorboyeva78@gmail.com

Yo’ldosheva Sadoqat

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti, Pedagogika va psixologiya yo’nalishi talabasi

Email: sadoqat0055@icloud.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada diqqat va xotira psixokorreksiyasining nazariy asoslari, mazmuni hamda psixologik amaliyotdagi ahamiyati yoritilgan. Diqqat va xotira inson psixikasining asosiy bilish jarayonlari sifatida qaralib, ularni rivojlantirish va buzilishlarni bartaraf etishga qaratilgan psixokorreksion usullar tahlil qilinadi. Maqolada psixokorreksiya jarayonining bosqichlari, qo‘llaniladigan metodlar hamda ularning samaradorligi ilmiy manbalar asosida yoritilgan.

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются психологические особенности внимания и памяти, а также теоретические и практические основы их психокоррекции. Внимание и память анализируются как ключевые познавательные процессы, обеспечивающие эффективность учебной и профессиональной деятельности человека. Особое внимание уделяется сущности психокоррекционной работы, ее основным направлениям и методам, направленным на развитие и восстановление нарушенных функций внимания и памяти. Раскрывается значение психокоррекции в работе с детьми и взрослыми, подчеркивается ее роль в повышении когнитивной активности и психической адаптации личности.

ANNOTATION

The article examines the psychological characteristics of attention and memory, as well as the theoretical and practical foundations of their psychocorrection. Attention and memory are analyzed as key cognitive processes that ensure the effectiveness of learning and professional activity. Special attention is paid to the essence of psychocorrectional work, its main directions and methods aimed at developing and restoring impaired attention and memory functions. The significance of psychocorrection in working with children and adults is highlighted, emphasizing its role in enhancing cognitive activity and psychological adaptation of the individual.

Kalit soʻzlar: diqqat, xotira, psixokorreksiya, bilish jarayonlari, psixologik yordam, rivojlantirish metodlari.

Ключевые слова: внимание, память, психокоррекция, познавательные процессы, когнитивное развитие, психологическая помощь.

Keywords: attention, memory, psychocorrection, cognitive processes, cognitive development, psychological support.

Kirish

Psixologiya fanida diqqat va xotira bilish jarayonlarining markaziy komponentlari hisoblanadi. Insonning oʻqishi, mehnat faoliyati va kundalik hayotdagi muvaffaqiyati ushbu psixik jarayonlarning rivojlanish darajasiga bevosita bogʻliq. Diqqat va xotira faoliyatning samaradorligini taʼminlaydi, axborotni qabul qilish, saqlash va qayta tiklash jarayonlarini boshqaradi.

Ayrim hollarda diqqat va xotiraning yetarli darajada rivojlanmaganligi yoki buzilishi kuzatiladi. Bunday holatlarda psixologik yordamning muhim yoʻnalishlaridan biri — psixokorreksiya hisoblanadi. Shu sababli diqqat va xotira psixokorreksiyasining mohiyatini ilmiy asosda oʻrganish dolzarb masalalardan biridir.

Asosiy qism

Diqqat va xotira tushunchalarining psixologik mazmuni

Diqqat — bu inson ongining maʼlum obʼektga yoʻnaltirilishi va jamlanishi boʻlib, u psixik faoliyatning tartibga soluvchi mexanizmi hisoblanadi. Psixologiyada diqqatning ixtiyorsiz, ixtiyoriy va ixtiyoriydan keyingi turlari ajratiladi.

Xotira esa axborotni eslab qolish, saqlash va qayta esga tushirish jarayonlarini oʻz ichiga oluvchi murakkab psixik jarayondir. Xotira qisqa muddatli, uzoq muddatli, ixtiyoriy va ixtiyorsiz shakllarda namoyon boʻladi. Diqqat va xotira oʻzaro uzviy bogʻliq boʻlib, diqqat yetarli boʻlmagan holatda xotira samaradorligi ham pasayadi.

Diqqat va xotira psixokorreksiyasining mohiyati

Psixokorreksiya — bu psixik jarayonlar va shaxs xulq-atvoridagi kamchiliklarni bartaraf etish yoki rivojlantirishga qaratilgan psixologik taʼsirlar tizimidir. Diqqat va xotira psixokorreksiyasi insonning bilish faoliyatini faollashtirish, barqarorlashtirish va takomillashtirishga xizmat qiladi.

Mazkur psixokorreksiya turi bolalar, oʻsmirlar va kattalar bilan ishlashda qoʻllaniladi. Ayniqsa, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarda diqqatning beqarorligi va xotiraning sust rivojlanishi keng uchraydi. Psixokorreksiya orqali ushbu kamchiliklar bosqichma-bosqich bartaraf etiladi.

Diqqat va xotira psixokorreksiyasining asosiy usullari. Diqqat va xotirani rivojlantirishda quyidagi psixokorreksion usullar samarali hisoblanadi:

Maxsus mashqlar va treninglar (diqqatni jamlash, taqsimlash va ko'chirishga oid mashqlar);

O'yin texnologiyalari (didaktik, syujetli-rolli va harakatli o'yinlar);

Kognitiv mashqlar (eslab qolish, taqqoslash, guruhlash);

Vizual va eshituv stimullari asosida mashg'ulotlar;

Bosqichma-bosqich murakkablashtirish prinsipi asosida topshiriqlar berish.

Ushbu usullar bolaning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda qo'llanilganda yuqori samaradorlikka erishiladi.

Psixokorreksiyaning ilmiy va amaliy ahamiyati

Diqqat va xotira psixokorreksiya o'quv faoliyati samaradorligini oshirish, intellektual rivojlanishni jadallashtirish va psixologik moslashuvni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Psixokorreksion ishlar natijasida shaxsning o'ziga ishonchi ortadi, mustaqil fikrlash va muammoli vaziyatlarni hal qilish qobiliyati rivojlanadi. Mazkur yo'nalish pedagogik va klinik psixologiyada keng qo'llanilib, profilaktik va rivojlantiruvchi ahamiyatga ega.

Xotiraning quyidagi sifatlari mavjud:

a) kolami esda olib qolingani materiallarning miqdori

b) esga tushirishning aniqligi

v) esda olib qolishning tezligi

g) ozlashtirilgan materialni uzoq vaqt saqlanishi

d) xotiraning tayyorligi, kerak bolgan vaqtda kerakli materialni tez esga olish tushirish qobiliyati nazarda tutiladi. Bu xususiyatlar kimda yaxshi rivojlangan bolsa, uning xotirasini yaxshi xotira deyish mumkin. Lekin, kishilarning ko'pchiligida xotiraning ba'zi sifatlari yaxshi bolsa, boshqa sifatlari yomon rivojlangan boladi.

XOTIRA TURLARI

Psixik faolligiga kora ixtiyoriy va ixtiyorsiz bolishi mumkin. Faoliyat maqsadiga kora - arakat emotsional, so'z-mantiqiy, obrazli xotiraga ajratiladi. Materialni esda olib-qolish muddatiga kora uzoq muddatli, qisqa muddatli va operativ xotira turlariga bolinadi.

Xotiraning quyidagi individual turlari ajratiladi - korish, eshitish, motor va aralash.

Ko'rish turi -- korish orqali materialni tez esda olib qolish.

Eshitish turi eshitish orqali materialni yaxshi esda olib qolish. Motor - turi odamni qayta takrorlash- yoki yozib olish orqali esda olib qolishidir.'

Aralash turi – ko'rish, eshitish, ko'rish - motor, eshitish - motor turlari haqida gapirish mumkin. Xotira sifati xotirada olib qolish tezligi, esda olib qolish mustahkamligi, esga tushirish tezligi bilan xarakterlanadi.

Shizofreniya, skleroz kabi kasallik turlari xotiraning buzilishi bilan A R) bogliq. Psixokorreksiya - inglizcha so zdan olingan bo lib - shaxsning psixik ivojlanishidagi kamchiliklarni uzatish usullarini qollash jarayoni. Kishi xotirasini psixokorreksiya orqali rivojlantirish shakllantirish mumkin. Bularning o'ziga xos qoidalari mavjud.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, diqqat va xotira psixokorreksiyasi psixologik yordam tizimida muhim o'rin tutuvchi ilmiy-amaliy yo'nalish hisoblanadi. Diqqat va xotira insonning bilish faoliyatini boshqaruvchi asosiy psixik jarayonlar bo'lib, ularning rivojlanganlik darajasi o'quv faoliyati, mehnat unumdorligi va shaxsning ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ushbu jarayonlardagi buzilishlar shaxs rivojlanishida muayyan qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi.

Psixokorreksion ishlar diqqat va xotiraning neyropsixologik, kognitiv va ijtimoiy-psixologik mexanizmlariga tayangan holda olib borilganda yuqori samaradorlikka erishiladi. Ilmiy asoslangan diagnostika, individual yondashuv va bosqichma-bosqich tuzilgan mashg'ulotlar orqali bilish jarayonlaridagi kamchiliklarni bartaraf etish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rubinshteyn, S.L. Osnovy obshchey psikhologii (Umumiy psixologiya asoslari). — Moskva, 2002.

Havola: <https://www.twirpx.com/file/204196/>

2. Leontev, A.N. Deyatel'nost. Soznanie. Lichnost (Faoliyat. Ong. Shaxs). — Moskva: Politizdat, 1977.

Havola: <https://www.twirpx.com/file/299429/>

3. Vygotskiy, L.S. Psikhologiya razvitiya cheloveka (Inson psixik rivojlanishi). — Moskva: Smysl, 2005.

Havola: <https://www.twirpx.com/file/195993/>

4. Luriya, A.R. Osnovy neyropsikhologii (Neyropsixologiya asoslari). — Moskva: MGU, 2003.

Havola: <https://www.twirpx.com/file/146587/>

5. G'oziev, E.G'. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O'zbekiston, 2010.

Havola: <https://library.ziyonet.uz/ru/book/umumiy-psixologiya>

6. Baddeley, A. Human Memory: Theory and Practice. — Psychology Press, 2015.

Havola: <https://archive.org/details/humanmemorytheor00badd>

7. Solso, R. Cognitive Psychology. — Pearson Education, 2008.

Havola: <https://archive.org/details/cognitivepsycho100sols>

8. CHatgp