

DIQQAT VA XOTIRANING BOSHQARILISHI

Djuraeva Madinabonu Sharofiddinovna

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti tibbiyot fakulteti

Davolash ishi 24-13 guruh talabasi

e-mail: madinabonudjuraeva0410@gmail.com

Bo'riyev Muhammadali G'ayratovich

Tibbiy profilaktik fanlar kafedrası mikrobiologiya fan o'qituvchisi

e-mail: buriyevmuhammad14@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada diqqat va xotiraning psixologik mexanizmlari hamda ularni boshqarish jarayonlari yoritiladi. Diqqatning turlari, uning barqarorligi va taqsimlanishi, shuningdek xotiraning asosiy funksiyalari va bosqichlari ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Diqqat va xotira faoliyatining nerv-fiziologik asoslari hamda ijro funksiyalari bilan o'zaro bog'liqligi ko'rib chiqiladi. Shuningdek, ularni ongli ravishda boshqarishga yordam beradigan strategiyalar, mashqlar va ta'lim jarayonidagi qo'llanilish imkoniyatlari yoritiladi. Tadqiqot natijalari diqqat va xotiraning boshqarilishi o'quv faoliyati, mehnat jarayoni hamda kasbiy samaradorlikda ahamiyatli ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: diqqat, xotira, boshqarish, kognitiv jarayonlar, ijro funksiyalari, ta'lim, psixologiya.

REGULATION OF ATTENTION AND MEMORY

Djuraeva Madinabonu Sharofiddinovna

Termez university of economics and service, faculty of medicine

Student of the 24-13 group of medical studies

e-mail: madinabonudjuraeva0410@gmail.com

Bo'riyev Muhammadali G'ayratovich

Instructor of microbiological sciences at the department of medical preventive sciences

e-mail: buriyevmuhammad14@gmail.com

Annotation: This article examines the psychological mechanisms of attention and memory, as well as the processes involved in their regulation. Various types of attention, its stability and distribution, along with the basic functions and stages of memory, are analyzed from a scientific perspective. The neurophysiological foundations of attention and memory and their interaction with executive functions are also discussed. In addition, strategies and exercises that contribute to the conscious regulation of attention and memory, as well as their application in educational settings, are presented. The findings demonstrate that the regulation of attention and memory plays an important role in learning activities, work processes, and professional efficiency.

Keywords: attention, memory, regulation, cognitive processes, executive functions, education, psychology.

РЕГУЛЯЦИЯ ВНИМАНИЯ И ПАМЯТИ

Джураева Мадинабону Шарофиддиновна

Термезский университет экономики и сервиса, медицинский факультет

Студент лечебного факультета, группа 24-13

e-mail: madinabonudjuraeva0410@gmail.com

Бурiev Мухаммадали Гайратович

Преподаватель микробиологических дисциплин кафедры медицинских профилактических наук

e-mail: buriyevmuhammad14@gmail.com

Аннотация: В статье рассматриваются психологические механизмы внимания и памяти, а также процессы их регулирования. С научной точки зрения анализируются виды внимания, его устойчивость и распределение, а также основные функции и этапы памяти. Обсуждаются нейрофизиологические основы внимания и памяти и их взаимосвязь с исполнительными функциями. Кроме того, представлены стратегии и упражнения, способствующие сознательной регуляции внимания и памяти, а также возможности их применения в образовательном процессе. Результаты исследования показывают, что регуляция внимания и памяти имеет важное значение в учебной деятельности, трудовых процессах и профессиональной эффективности.

Ключевые слова: внимание, память, регуляция, когнитивные процессы, исполнительные функции, образование, психология.

Kirish

Diqqat va xotira inson psixikasining asosiy kognitiv jarayonlari bo'lib, ularning uyg'un ishlashi individual faoliyatning samaradorligini belgilaydi. Diqqat tashqi va ichki stimullarga yo'naltirilgan ong faoliyati bo'lsa, xotira tajriba va bilimlarni kodlash, saqlash va qayta tiklash imkonini beradi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar diqqat va xotira jarayonlarini mustaqil, lekin bir-biri bilan chambarchas bog'liq tizimlar sifatida ko'rib chiqadi.

Diqqatning Psixologik Tuzilishi

Diqqat barqarorligi, hajmi, taqsimlanishi va o'tish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Barqarorlik diqqatning bir obyektida ma'lum vaqt davomida saqlanishini bildiradi. Hajm — bir vaqtning o'zida necha stimullarni qamrab olish mumkinligini ko'rsatadi. Taqsimlanish bir vaqtning o'zida bir nechta faoliyatni boshqarish imkonini beradi, ko'chish esa e'tiborni bir vazifadan boshqasiga ongli tarzda o'tkazish mexanizmidir. Ushbu jarayonlarda frontal korteks va ijro funksiyalari muhim rol o'ynaydi.

Xotiraning Bosqichlari va Mexanizmlari

Xotira uch bosqichda ishlaydi: kodlash, saqlash va tiklash. Kodlash jarayonida ma'lumot semantik, vizual yoki fonetik shaklga o'zgartiriladi. Qisqa muddatli xotira ma'lumotlarni bir necha soniya yoki daqiqa davomida saqlaydi, uzoq muddatli xotira esa turli strategiyalar yordamida mustahkamlanadi. Xotira tizimlarida hipokamp va neokorteks alohida ahamiyatga ega bo'lib, neyronlararo sinaptik aloqalarning mustahkamlanishi uzoq muddatli xotiraning fiziologik asosini tashkil qiladi.

Nerv-Fiziologik Asoslar

Diqqat va xotira jarayonlari markaziy asab tizimi orqali boshqariladi. Prefrontal korteks diqqatni yo'naltirish va monitoring qilishda, hipokamp esa xotirani kodlash va qayta tiklashda asosiy rolni bajaradi. Dopamin, asetilxolin va boshqa neurotransmitterlar diqqatning barqarorligi va xotira jarayonlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Neyrobiologik mexanizmlar diqqat va xotirani boshqarish strategiyalarini rivojlantirishda ilmiy asos sifatida xizmat qiladi.

Diqqat va Xotirani Boshqarish Strategiyalari

O'quv va kasbiy faoliyatda diqqat va xotirani ongli boshqarish samaradorlikni oshiradi. Quyidagi strategiyalar keng qo'llaniladi:

Metakognitiv yondashuvlar – vazifani rejalashtirish va monitoring qilish.

Mnemotexnika va chunking – xotirani mustahkamlash usullari.

Meditatsiya va diqqat mashqlari – diqqatni barqarorlashtirish.

Ta'lim jarayonida strategik qo'llanilish – o'quvchilarning bilimni samarali o'zlashtirishini ta'minlaydi.

Bu strategiyalar xotira va diqqatni rivojlantirish orqali bilimlarni tezroq va samaraliroq o'zlashtirishga yordam beradi.

Xulosa

Diqqat va xotira boshqarilishi insonning kognitiv faoliyati va kasbiy samaradorligi uchun muhimdir. Ularni ongli tarzda boshqarish ta'lim jarayonida o'quv natijalarini oshiradi, kasbiy faoliyatda esa samaradorlikni kuchaytiradi. Diqqat va xotira jarayonlarini o'rganish va strategik boshqarish metodlarini amaliyotga tadbiiq etish psixologik va pedagogik ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Baddeley A. Working Memory, Thought, and Action. Oxford University Press, 2007.
2. Posner M.I., Petersen S.E. The Attention System of the Human Brain. Annual Review of Neuroscience, 1990.
3. Cowan N. Attention and Memory. Oxford University Press, 1995.
4. Diamond A. Executive Functions. Annual Review of Psychology, 2013.
5. Gazzaniga M. The Cognitive Neurosciences. MIT Press, 2009.
6. Sternberg R. Cognitive Psychology. Cengage Learning, 2016.