

## Diqqat va xotira psixokorreksiya

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti  
Tibbiyot fakulteti Davolash ishi yo'nalishi  
23-14 guruh talabasi

Xolboyeva Mashxura Yoqutjon qizi  
Email - [yoqutjonovnam@gmail.com](mailto:yoqutjonovnam@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqola diqqat va xotira bilan bog'liq muammolarni aniqlash hamda ularni korreksiya qilish usullariga bag'ishlangan. Maqolada diqqat va xotiraning inson psixik rivojlanishidagi o'rni, ular o'zaro qanday bog'liq ekani va bu jarayonlarga ta'sir qiluvchi omillar tahlil qilinadi. Shuningdek, mualliflar psixokorreksion usullar, jumladan, o'yinlar, mashqlar, relaksatsion texnikalar va kognitiv terapiya metodlari orqali diqqat va xotirani rivojlantirish yo'llarini taklif qilishadi. Maqola ta'lim jarayonida diqqatni jamlash qiyin bo'lgan bolalar va xotira pasayishi kuzatilgan shaxslar uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, psixologlar, pedagoglar hamda ota-onalar uchun tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

**Kalit so'zlar:** Diqqat, Xotira, Psixokorreksiya, Psixologik usullar, Xotirani rivojlantirish, Diqqatni jamlash, Stressni kamaytirish, Kognitiv terapiya, Psixologik mashqlar. O'yin texnikalari, amneziya

**Аннотация:** Данная статья посвящена выявлению проблем с вниманием и памятью, а также методам их коррекции. В статье анализируется роль внимания и памяти в психическом развитии человека, как они взаимосвязаны и факторы, влияющие на эти процессы. Авторы также предлагают способы развития внимания и памяти с помощью психокоррекционных методов, включая игры, упражнения, техники релаксации и методы когнитивной терапии. Статья имеет практическое значение для детей, которым трудно сосредоточиться в процессе обучения, и лиц, у которых наблюдается снижение памяти, и содержит рекомендации для психологов, педагогов, а также родителей.

**Ключевые слова:** Внимание, Память, Psixokorreksiya, Psixologicheskie metody, Razvitiye pamtya, Koncentratsiya vnimaniya, Snizheniye stressa, Kognitivnaya terapiya, Psixologicheskie uprazhneniya, Igrivyye priemy, Amnezia

**Annotation:** This article is devoted to methods for identifying problems with attention and memory, as well as correcting them. The article analyzes the role of attention and memory in the development of the human psyche, how they are interconnected and the factors affecting these processes. The authors also propose ways to develop attention and memory through psychocorrectional techniques, including games, exercises, relaxation techniques, and cognitive therapy techniques. The article is of practical importance for children who find it difficult to concentrate in the educational process and for individuals with memory loss, and includes recommendations for psychologists, educators, and parents.

**Keywords:** Attention, Memory, Psychocorrection, Psychological methods, Memory development, Concentration of attention, Stress reduction, Cognitive therapy, Psychological exercises, Game techniques, amnesia.

**Kirish:** Diqqat va xotira inson psixik faoliyatining asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, ular kundalik hayotda, ta‘lim va mehnat jarayonida muhim rol o‘ynaydi. Ushbu funksiyalarning buzilishi shaxsning intellektual va hissiy rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli, diqqat va xotira bilan bog‘liq muammolarni bartaraf etish maqsadida psixokorreksiya usullarini qo‘llash dolzarb ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada diqqat va xotiraning mohiyati, ularni rivojlantirishning psixologik asoslari hamda psixokorreksion metodlar yoritiladi.

Diqqat- subyekt faoliyatining biror obyekt yoki hodisaga jalb qilinishi. U har qanday ongli faoliyat samaradorligining zarur shartidir. Bosh miya po‘stlog‘ining muayyan joylaridagi optimal qo‘zg‘alish manbalari Diqqatning fiziologik asosini tashkil qiladi. Diqqatga hamma vaqt u yoki bu darajadagi faollik xosdir. Bunday faollik ongning bir nuqtaga to planishining kuchayishi va ma‘lum vaqt mobaynida diqqat qaratilgan narsaga ongning faol yo‘naltirilishini saqlab turishdan iboratdir. Diqqatimiz qaratilgan obyektlar ongimizning to‘plangan «zonasida» juda aniqlik va yaqqollik bilan aks ettiriladi. Bu yerda yana shuni ham nazarda tutish kerakki, diqqat - idrok, xotira, xayol, tafakkur va nutq singari alohida psixik jarayon emas. Diqqat hamma psixik jarayonlarda ko‘rinadi. Biz «shunchaki» diqqatli bo‘la olmaymiz, balki biz diqqat bilan idrok qilamiz (qaraymiz, eshitamiz), diqqat bilan esda olib qolamiz, o‘ylaymiz, diqqat bilan muhokama yuritamiz, gaplashamiz. Diqqat aqliy jarayonlarning sifatini ta‘minlaydigan ichki faollikdir. Diqqat o‘qish ishining ham zaruriy shartidir. O‘quvchilarning dars materiallarini muvaffaqiyat bilan o‘zlashtirishlari, dastavval diqqatning mavjud bo‘lishiga bog‘liqdir. K. D.

Ushinskiyning aytishicha: «Diqqat ruhiy hayotimizning shunday yagona bir eshigidirki, ongimizga kiradigan narsalarning barchasi shu eshik orqali o‘tib kiradi». Ayrim o‘quvchilarda uchraydigan o‘zlashtira olmaslik holatining sa- babini, avvalo, ular diqqatining yetarli emasligidan qidirish kerak. Xotiraning bo‘shligi, o‘quv materiallarini o‘zlashtirishning bo‘shligi, asosan, diqqatning bo‘shligidan kelib chiqadi.

Diqqatning fiziologik asoslari- Diqqatning fiziologik asosini bosh miya po‘sti qismidagi «optimal qo‘zg‘alish nuqtasi» tashkil qiladi. Bunday joyni yaqqol qilib ko‘rsatish uchun I. P. Pavlov shunday tasvirlaydi: «Agar bosh suyagiga qaraganda uning ichidagi miya ko‘rinadigan bo‘lsa, agar katta miya yarim sharlarida optimal qo‘zg‘alish uchun eng yaxshi sharoit tug‘ilgan nuqtasi yiltillab ko‘rinadigan bo‘lsa edi, ongi sog‘lom bo‘lib, bir narsani o‘ylab turgan odamning miyasiga qaraganimizda, uning miyasining katta yarim sharlarida juda g‘alati jimjimador shakl bo‘lib, surati va hajmi har lahzada bir o‘zgarib, turlanib, jimir-jimirlab turuvchi yorug‘ narsaning u yoqdan-bu yoqqa yugurib qimirlab turganini va miya yarim sharining bu yorug‘ narsa atrofidagi boshqa yerlari birmuncha xira tortib turganini ko‘rar edi» (Полное собрание сочинений, III tom, 1-kitob, 248-bet). Optimal qo‘zg‘alish nuqtasi manfiy induksiya qonuniga ko‘ra, bosh miya po‘stining boshqa joylarida tormozlanishni vujudga keltiradi. «Miya yarim sharlarining optimal qo‘zg‘alishga ega bo‘lgan qismida, deydi I. P. Pavlov, - yangi shartli reflekslar yengillik bilan hosil bo‘ladi va differensirovkalar muvaffaqiyatli ravishda paydo bo‘ladi. Shunday qilib, optimal qo‘zg‘alishga ega bo‘lgan joy ayni chog‘da bosh miya yarim sharlarining ijodga layoqatli qismi desa bo‘ladi. Miya yarim sharlarining sust qo‘zg‘algan boshqa qismlari bunday xususiyatga qobil emas. Ularning ayni chog‘dagi funksiyasi, juda nari borganda, tegishli qo‘zg‘ovchilar asosida ilgari hosil qilingan reflekslarni bir tartibda qayta tiklashdan iboratdir. Bunday qismlarning faoliyati biz ongsiz, avtomatlashgan faoliyat deb ataydigan subyektiv faoliyatdan iboratdir»

Bosh miya yarim sharlarining tormozlangan qismiga ta'sir qiluvchi qo‘zg‘ovchilar idrok va tasavvurning yorqin obrazlarini tug‘dira olmaydi. Miya po‘stining optimal qo‘zg‘algan joyi («yiltillab turgan nuqtasi») o‘z o‘rnini almashtirib turishi diqqatning bir narsadan ikkinchi narsaga ko‘chishini va shuning bilan birga, ongimizning ma‘lum narsa, ma‘lum faoliyat turiga qarata yo‘naltirilishi va to‘planishini shartlaydi. Diqqatning fiziologik asosi bo‘lmish optimal qo‘zg‘alish

o‘chog‘i haqidagi I. P. Pavlov ta‘limoti bilan akademik A. A. Uxtomskiyning olib borgan tekshirishlari bir-biriga to‘g‘ri keldi. Bu tekshirishlar natijasida quyidagilar ma‘lum bo‘ldi. Agar nerv sistemasiga bir qancha qo‘zg‘ovchilar bir vaqtda ta‘sir etsa, bosh miya po‘stida shu onning o‘zida bir necha qo‘zgalish o‘choqlari paydo bo‘ladi. Shu bilan birga, har bir qo‘zgalish o‘chog‘i bosh miya po‘stining hamma yeriga tarqalishga, irradiatsiyalanishga moyildir.

Diqqat dastavval o‘zining faolligi jihatidan - ixtiyorsiz va ixtiyoriy deb farqlanadi. Diqqat asosan uch turga, ya‘ni ixtiyorsiz va ixtiyoriy diqqat, muvofiqlashgan diqqat turiga ajratiladi. Biron tashqi sabab bilan va bizning xohishimizdan tashqari hosil bo‘ladigan diqqatni ixtiyorsiz diqqat deyiladi. Ixtiyorsiz diqqatni tug‘diruvchi sabablar, avvalo, bizga ta‘sir qiluvchi qo‘zg‘ovchilarning qandaydir mashhur xususiyatlaridir: chunonchi, ularning go‘zalligi, yorqinligi, kuchi, kattaligi, harakatchanligi, uzoq davom etishi, to‘satdan sodir bo‘lishi, kontrastligi va hokazo. Masalan, shiqildoqli chiroyli va yaltiroq o‘yinchoq bog‘cha yoshigacha bo‘lgan bolalarning diqqatini o‘ziga jalb qiladi. Bundan tashqari, ixtiyorsiz diqqat bizning faoliyatimiz, turmush tajribamiz bilan bog‘liq bo‘lgan va ehtiyojlarimiz, qiziqishlarimizga javob bera oluvchi hamda bizda ma‘lum bir hissiyot uyg‘ota oluvchi narsalarning ta‘siri bilan ham vujudga keladi. Ixtiyorsiz diqqatning yuzaga kelishi odamning ayni chog‘dagi holatiga ham bog‘liq. Bir xil narsalar va hodisalar diqqatimizni o‘ziga tortishi mumkin va mutlaqo tortmasligi ham mumkin. Bu narsa odamning ayni chog‘dagi holati bilan bog‘liq bo‘ladi. Ixtiyorsiz diqqatning dastlabki fiziologik asosi oriyentirovka yoki tekshirish reflekslaridan iborat. Diqqatimiz qaratilishi lozim bo‘lgan narsani oldin belgilab olib, ongli ravishda qo‘yilgan maqsad bilan ishga solingan diqqatni ixtiyoriy diqqat deyiladi. Bu diqqatning boshlanishi va, ko‘pincha, butun qilinayotgan ish mobaynida davom ettirilishi kuch va zo‘r berishni, ya‘ni irodaning ishtirokini talab qiladi. Shuning uchun uni irodaviy diqqat deyiladi. Ixtiyorsiz diqqatning kuchi asosan qiyinchiliklarni yengish bilan bog‘liq bo‘lgan irodaviy zo‘r berish darajasi bilan xarakterlanadi. Ixtiyoriy diqqat fiziologik tomondan, asosan, ikkinchi signallar sistemasining faoliyati bilan belgilanadi. O‘quvchining tushuntirilayotgan yangi darsni eshitib o‘tirishi shu ixtiyoriy diqqat bilan ishlashning misoli bo‘la oladi. Bunda o‘quvchi «eshitib o‘tirmaman deb, ilgari o‘z oldiga maqsad qo‘yadi va o‘z diqqatini faqatgina o‘qituvchining so‘ziga qaratish uchun kuch sarf qiladi. Shuning bilan birga, o‘quvchi beixtiyor ravishda paydo bo‘lib, o‘qituvchining so‘zini eshitishga

xalaqit beruvchi idrok, fikr, hissiyot, xayol kabi boshqa psixik jarayonlarni yo'qotish uchun ongli ravishda harakat qiladi. Ixtiyoriy diqqat, masalan, ninaga ip taqish kabi juda oddiy ishda, ayniqsa, ochiq ko'rinadi. Ixtiyoriy va ixtiyorsiz diqqat turlari o'rtasidagi farq shundan iboratki, ixtiyorsiz diqqat bilan qilinadigan faoliyat ko'pincha unchalik zo'r bermay, ancha yengillik bilan va deyarli toliqmasdan amalga oshiriladi; ixtiyoriy diqqat bilan amalga oshiriladigan har qanday faoliyat esa anchagina zo'r berishni talab qiladi va birmuncha toliqarli bo'ladi. Ixtiyorsiz diqqat ham, ixtiyoriy diqqat ham o'zining yo'nalishiga ko'ra tashqi va ichki bo'lishi mumkin. Manbayi bizning ongimizdan tashqarida bo'lgan diqqatga tashqi diqqat deb ataladi. Tashqi diqqat dastavval bizning idroklarimiz jarayonida namoyon bo'ladi. Haydovchi, vagon haydovchisi, tikuvchining ishida sodir bo'ladigan diqqat tashqi diqqatga misol bo'la oladi. O'quvchining o'qituvchi bayonini tinglashdagi, kitob o'qishdagi, suratlarni ko'rishdagi va tabiat hodisalarini kuzatishdagi diqqati ham tashqi diqqatdir. Narsa va hodisalarni qaysi sezgi a'zoimiz bilan idrok qilayotganimizga qarab, tashqi diqqatni ko'rish, eshitish va shuning bilan birga, tuyish, hid bilish va ta'm bilish turlariga ajratish mumkin. Tashqi diqqat faqat idrok qilishimiz jarayonidagina namoyon bo'ladi deb hisoblab bo'lmaydi. Tashqi diqqat biz tasavvur qilayotgan va fikr qilayotgan narsalarimizga ham qaratilishi mumkin. Masalan, muhandis o'z xonasida ishlab o'tirib, ko'rilayotgan binoning ko'rinishini tasavvur qilayotganda va bu binoning qurilishi bilan bog'liq bo'lgan matematik hisoblarni chiqarayotganda uning diqqati tashqi diqqat tarzida namoyan bo'lgan iborat bo'lgan diqqatga ichki diqqat deb ataladi. Manbayi bizning tasavvurlarimiz, fikrlarimiz, hissiyotlarimiz va Biz ongimizning o'zida sodir bo'layotgan jarayonlarni kuzatayotganimizda, ya'ni o'z hissiyotlarimizni, fikrlarimizni, istaklarimizni va shuning kabilarni kuzatayotganimizda ichki diqqat namoyon bo'ladi. Masalan, biz o'z fikrlarimizni kuzatayotganimizda, bu fikrlarni tekshirayotganimizda, pushaymon qilish hissini boshimizdan kechirayotganimizda, o'z-o'zimizni tanqid qilayotganimizda va o'z istaklarimizni mulohaza qilayotganimizda ichki diqqat namoyon bo'ladi. Ixtiyoriy diqqatdan tashqari, diqqatning yana bir turini qayd etib o'tish lozim. Bu diqqat ixtiyoriy diqqat kabi, maqsadga qaratilgan bo'lib lekin irodaviy zo'r berishni talab qilmaydi. U ixtiyoriy diqqatdan boshlanadi va ixtiyorsiz diqqatga aylanadi.

Diqqatning ko'lami - konsentratsiyalanish va bo'linishlik har qanday diqqatga xos bo'lgan xususiyatdir. Bo'lingan diqqat aynan bir vaqtning o'zida bir necha



narsalarga qaratilgan bo'lmasa kerak, deb o'ylash lozim. Bo'lingan diqqat bu diqqatning bir narsadan ikkinchi narsaga juda tezlik bilan ko'chirib olinishi. Inson diqqatining ijobiy xususiyati o'z diqqatini bir narsa ustida to'play olish va faoliyat xarakteriga qarab, uni tegishli ravishda bo'la olishdadir. Ayrim kishilar bu jihatdan bir-biridan shu bilan farq qiladilarki, ularning bittasida asosan, konsentratsiyalashgan diqqat taraqqiy qilgan bo'lsa, boshqasida bo'lingan diqqat taraqqiy qilgan bo'ladi. Odamlar diqqatidagi bu ayirma har bir kishining qiladigan faoliyati va kasbiga qarab, amaliy ish jarayonida hosil bo'ladi. Diqqatning ko'lami - diqqatga eng qisqa vaqt ichida (go'yoki bir- daniga) sig'ishi mumkin bo'lgan narsalar soni bilan belgilanadi. Diqqat ko'lami jihatidan tor yoki keng bo'lishi mumkin. Tajriba qilib tekshirishda diqqatning ko'lami, odatda, tekshirilayotgan odamga ayni bir vaqtning o'zida bir qancha o'zaro bog'lanmagan harf- larni, so'zlarni, narsalarni va turli shakllarni ko'rsatish yo'li bilan aniqlanadi. Tekshirilayotgan kishi bu narsalardan ayni vaqtda qanchalik ko'pini birdaniga idrok eta olsa (diqqat doirasiga sig'dira olsa), uning diqqat doirasi shunchalik keng bo'ladi. Diqqatning ko'lami aniqlash uchun taxistoskop degan maxsus as- bob qo'llaniladi. Bu asbob yordamida kishiga idrok ettiriladigan narsalar juda tez ko'rsatiladi. Bunda idrok qilinadigan narsalar taxistoskopning ekranidagi teshikdan ko'rsatiladi va bu teshik juda qisqa vaqt ichida bekilib qoladi.

Diqqatning barqarorligi- diqqat ma'lum darajada barqaror va beqaror bo'lishi mumkin. Uzoq muddatgacha bir narsaning o'ziga qaratib tura oladigan diqqat barqaror diqqat deyiladi. Agar diqqat biron-bir faoliyat jarayonida boshqa narsalarga, keraksiz narsalarga chalg'iyversa yoki tez sustlashib va so'nib qolsa, bunday diqqat beqaror diqqat deyiladi. Masalan, o'quvchi butun dars davomida darsning borishiga diqqat qilib o'qituvchining tushuntirishlarini boshqa narsalarga chalg'imag'ing tashvish borsin, biz o'quvchining diqqatini barqaror diqqat deymiz. Bordini, o'quvchi o'qituvchining tushuntirishlariga avval boshda quloq solib borib, lekin 10-15 daqiqadan keyin boshqa narsa bilan shug'ullansa, yoki boshqa narsalar to'g'risida xayolga berilib ketsa, yoki o'qituvchining tushuntirishidagi ayrim momentlarni «eshita olmay qolibman desa, yo bo'lmasa kitob o'qisa-yu, uning mazmunining ayrim momentlariga «e'tibor bermabman desa, bunday diqqat beqaror diqqat deyiladi.

Xotira-id rok etilgan narsa va hodisalarni yoki o‘tmish tajribalarni esda qoldirish va zarur bo‘lganda tiklashdan iborat psixik jarayon. Xotira eng yaxshi damlarni esda qoldiradi. U [nerv sistemasi](#) xususiyatlaridan biri bo‘lib, tashqi olam voqealari va organizm reaksiyalari haqidagi axborotni uzoq saqlash hamda uni ong faoliyatida va xulq, xatti harakat doirasida takroriy qobiliyatida namoyon bo‘ladi.

Xotira individning o‘z tajribasida esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi xotira deb ataladi.

Xotira haqidagi dastlabki ilmiy qarashlar Sharq mutafakkirlari va yunon faylasuflari ([Aristotel](#) va boshqalar) da uchraydi. Xususan, Farobiy Xotiraga bilishdagi aqliy jarayonning tarkibiy qismi sifatida qarab, xotirani faqat insonga emas, hayvonga ham xos xususiyat ekanini alohida ta’kidlagan.

Xotiraning fiziologik asosi bosh miya yarim sharlari po‘stlog‘ining muvaqqat bog‘lanishi ([Assotsiatsiya](#)) va ularning keyingi faoliyatidan iborat. Xotira ko‘lami, axborotlarning uzoq vaqt va mustahkam saqlanishi, shuningdek, muhitdagi murakkab signallarni idrok etish va adekvat reaksiyalarda ishlab chiqish bosh miya nerv hujayralari ([neyronlar](#)) sonining ko‘payib borishi hamda uning strukturasi murakkablashuvi jarayonida o‘sib boradi. Fiziologik tadqiqotlarda qisqa va uzoq muddatli xotiralar qayd etilgan. Qisqa muddatli xotirada axborotlar bir necha daqiqadan bir necha o‘n minutgacha saqlanadi, neyronlar ishiga xalal berilganda (masalan, elektr shok, narkoz ta’sirida) u buziladi. Uzoq muddatli xotirada axborotlar odam umri bo‘yi saqlanib turli ta’sirlarga chidamli bo‘ladi. Qisqa muddatli xotira asta sekin uzoq muddatli xotiraga aylanadi. Xotira ruhiyatning o‘tmish holati bilan hozirgi holati va kelgusidagi holatlarga tayyorlash jarayonlari o‘rtasidagi o‘zaro aloqadorlikni ko‘rsatadi. Boshqa psixik hodisalar kabi xotira ham shaxsning xususiyatlari, uning ehtiyoji, qiziqishlari, odati, fe’l-atvori va shu kabilar bilan uzviy bog‘liq.

Xotira namoyon bo‘lishdagi shakliga ko‘ra, shartli ravishda emotsional xotira (his-tuyg‘uni esda tutish), obraz xotirasi (narsalarning tasviri va xususiyatlarini esda tutish), so‘z-mantiq xotirasi (narsalarning mohiyati, mazmunini so‘z bilan ifodalangan holda esda tutish) kabi turlarga bo‘linadi. Bulardan insonda so‘z-mantiq xotirasi yetakchi o‘rin tutadi. Xotiraning barcha turi bir-birlari bilan chambarchas



bog‘liq holda kechadi. Psixologiyada, shuningdek, ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotiralar farq qilinadi. Ixtiyoriy xotirada muayyan materialni esda olib qolish oldindan maqsad qilib qo‘yiladi; ixtiyorsiz xotirada bunday maqsad bo‘lmaydi — biror faoliyatda (mas, mehnat jarayonida yoki kim bilandir suhbatlashib turilganda) o‘z-o‘zidan esda saqlab qolinadi. Barqarorligi jihatdan ixtiyoriy xotira ixtiyorsiz xotiradan samaraliroq.

Diqqat va xotira psixokorreksiyasi

Diqqat va xotiraning psixologik xususiyatlari

Diqqat – bu psixikaning muayyan obyektga yo‘naltirilishi va shu obyektни aniq idrok etish jarayoni. U turlarga ajratiladi: ixtiyoriy, ixtiyorsiz va postixiyoriy. Xotira esa bilim va tajribalarni saqlash, eslash va qayta tiklash qobiliyatidir. Xotira qisqa muddatli, uzoq muddatli va operativ xotira kabi shakllarga ega. Diqqat va xotira bir-biri bilan chambarchas bog‘liq: diqqatni jamlash orqali xotira jarayonlari samaradorligini oshirish mumkin. Shu bilan birga, stress, motivatsiya yetishmasligi, jismoniy va psixologik charchoq bu funksiyalarning buzilishiga olib kelishi mumkin.

Psixokorreksiyaning ahamiyati

Psixokorreksiya diqqat va xotira muammolarini bartaraf etishga qaratilgan maxsus metodlar va texnikalarni o‘z ichiga oladi. Ushbu jarayon quyidagi maqsadlarni ko‘zlaydi:

Diqqatni jamlash qobiliyatini oshirish.

Xotira hajmi va sifatini yaxshilash.

Psixologik barqarorlikni ta‘minlash.

Psixokorreksion usullar

–1. O‘yin texnikalari

Bolalar va kattalar uchun maxsus psixologik o‘yinlar diqqatni rivojlantirishda samarali hisoblanadi. Masalan, "O‘xshashlik va farqlarni topish", "Eslab qol va takrorla" o‘yinlari xotirani mustahkamlaydi.

2. Kognitiv mashqlar

Diqqatni jamlash uchun mantiqiy masalalar, boshqotirmalar va asosiysini aniqlash mashqlari qo‘llanadi. Xotirani rivojlantirish uchun esa mnemotexnika usullari, jumladan, obrazli bog‘lash va assotsiatsiyalar yaratish texnikasi tavsiya etiladi.



### 3. Relaksatsion texnikalar

Stress va charchoqni kamaytirish uchun meditatsiya, nafas mashqlari va musiqiy terapiya qo'llaniladi. Ushbu texnikalar diqqatni tiklash va xotirani faollashtirishda yordam beradi.

### 4. Individual yondashuv

Har bir insonning psixologik va fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda, individual psixokorreksion dasturlar ishlab chiqiladi.

#### Amneziya- xotiraning buzilishi

Amneziya shunday holatki, bunda odam yaqinda bo'lib o'tgan voqealarni ham, uzoq o'tmishdagi voqealarni ham eslash qobiliyatini yo'qotadi. Amneziya turli shakllarda namoyon bo'lishi mumkin:

Retrograd amneziya - kasallik boshlanishidan oldin sodir bo'lgan voqealar haqidagi xotiralarning yo'qolishi.

Anterograd amneziya - kasallik boshlanganidan keyin yangi voqealarni eslab qola olmaslik.

Korsakov sindromi - bu amneziyaning og'ir shakli bo'lib, u ham retrograd, ham anterograd bo'lishi mumkin, ko'pincha alkogolizm va B1 vitamini tanqisligi bilan bog'liq.

Fiksatsion amneziya - yangi ma'lumotni xotirada saqlay olmaslik, bu esa uni esga tushirishni qiyinlashtiradi.

Perforatsion amneziya - ma'lumotlarning qisman saqlanishi, bunda ba'zi tafsilotlar unutilishi mumkin.

Dissotsiatsiyalangan amneziya - faqat bemorning shaxsiy hayoti bilan bog'liq voqealar haqidagi xotiralarning yo'qolishi.

Amneziyaning asosiy belgilari quyidagilardan iborat: Joyda mo'ljalni yo'qotish, Ongning chalkashligi, Xotiraning buzilishi.

Amneziyani davolash quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

Neyroprotektorlar, vitaminoterapiya, mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish, jismoniy va psixologik yuklamalarni nazorat qilish, xotira yo'qolishiga sabab bo'lgan asosiy kasallikni davolash.

Geperaktivlik sindromi- bolalarda tez-tez uchraydigan nevrologik va xulq-atvor buzilishidir. U diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar, fe'l-atvorning buzilishi va giperaktivlik bilan tavsiflanadi. Kasallik odatda maktabgacha va maktab yoshida namoyon bo'ladi va ko'pincha o'g'il bolalarda kuzatiladi.

Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi (DYGS) sabablari quyidagilardan iborat bo‘lishi mumkin:

Irsiy moyillik, bosh miya funksiyalariga ta’sir qiluvchi neyronlar muvozanatining buzilishi, oila yoki jamoadagi salbiy vaziyat, asfiksiya yoki bosh miya jarohati kabi tug‘ruqdagi jarohatlar, homiladorlik paytida onaning olgan jarohati yoki yuqumli kasalliklari, chaqaloqlikda isitma bilan kechuvchi kasalliklar

Diqqat yetishmasligi va giperfaollik sindromi (DYGS) belgilari quyidagilardan iborat:

Giperaktivlik, unutulchanlik, ortiqcha hovliqish, impulsivli, o‘tirmaslik, konsentratsiyaning yo‘qligi, yig‘loqilik, yuqori asabiylik, diqqatning pasayishi, yangi ko‘nikmalarni o‘zlashtirishdagi qiyinchiliklar.

Diqqat yetishmasligi va giperfaollik sindromini (DYGS) davolash uchun quyidagi usullar qo‘llaniladi:

psixoaktiv preparatlar, antidepressantlar, vitaminoterapiya, psixolog bilan mashg‘ulotlar.

**Xulosa:** Diqqat va xotira inson psixik rivojlanishida muhim o‘rin tutadigan jarayonlar bo‘lib, ularning samaradorligi shaxsning intellektual, hissiy va kundalik faoliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Mazkur maqolada diqqat va xotira muammolarini aniqlash, psixokorreksion metodlar yordamida ularni bartaraf etish yo‘llari yoritilgan. O‘yin texnikalari, kognitiv mashqlar, relaksatsion usullar va individual yondashuvlar orqali ushbu funksiyalarni yaxshilash mumkinligi isbotlangan.

Amneziya va diqqat yetishmasligi kabi buzilishlarning sabablari va davolash choralari ham keng ko‘rib chiqilgan. Diqqatni barqarorlashtirish va xotirani mustahkamlashga qaratilgan usullar bolalar va kattalar uchun psixologlar, pedagoglar hamda ota-onalar uchun amaliy ahamiyatga ega.

Innovation House

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Umumiy psixologiya – Zufarova
2. [www.ziyouz.com](http://www.ziyouz.com)
3. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Xotira>
4. <https://med24.uz/uz/bolezni/amneziya>
5. <https://avitsenna.uz/amneziya-sabablari-turlari-va-davolash>
6. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Diqqat>
7. [O‘zME](#). Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil



---

# Research Science and Innovation House

