

**Axmedova Shahnoza Abrahmat qizi**

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

**Sultonov Ravshan Komiljonovich**

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti  
Morfologik fanlar kafedrasini mudiri

Email: [ravshansultonov605@gmail.com](mailto:ravshansultonov605@gmail.com)

Orcid:0009-0003-6820-1044

## **Annotatsiya**

Mazkur maqolada diqqatning taqsimlanishi va obrazli xotira psixologik jarayonlar sifatida ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Diqqatning bir vaqtning o‘zida bir nechta faoliyatga yo‘naltirilishi va obrazli xotiraning idrok, tafakkur hamda o‘rganish jarayonidagi o‘rni ochib beriladi. Shuningdek, ushbu jarayonlarning o‘zaro bog‘liqligi va ularning inson faoliyatidagi ahamiyati asoslab beriladi.

## **Аннотация**

В статье рассматриваются распределение внимания и образная память как важнейшие психические процессы. Анализируются их психологические особенности, взаимосвязь и роль в учебной и профессиональной деятельности человека. Особое внимание уделяется влиянию образной памяти на эффективность распределения внимания.

## **Annotation**

This article examines attention distribution and imagery memory as important psychological processes. The theoretical aspects, characteristics, and interrelation of these processes are analyzed. The role of imagery memory in perception, learning, and effective attention distribution is emphasized.

**Kalit so‘zlar:** diqqat, diqqatning taqsimlanishi, obrazli xotira, idrok, psixik jarayonlar.

**Ключевые слова:** внимание, распределение внимания, образная память, восприятие, психические процессы.

**Keywords:** attention, attention distribution, imagery memory, perception, psychological processes.

## **Kirish**

Psixologiyada diqqat va xotira insonning bilish faoliyatini ta’minlovchi asosiy psixik jarayonlar hisoblanadi. Insonning atrof-muhitni idrok etishi, bilimlarni o‘zlashtirishi va amaliy faoliyatni samarali bajarishi ko‘p jihatdan diqqatning qay

darajada boshqarilishi va xotiraning rivojlanganligiga bog'liq. Ayniqsa, diqqatning taqsimlanishi va obrazli xotira kundalik hayotda, ta'lim jarayonida hamda kasbiy faoliyatda muhim ahamiyat kasb etadi.

## ASOSIY QISM

### 1. Diqqat tushunchasi va uning psixologik mohiyati

Diqqat inson ongining muayyan obyekt, hodisa yoki faoliyatga yo'naltirilishi va jamlanishini ifodalovchi psixik jarayondir. Diqqat mustaqil psixik jarayon sifatida idrok, xotira, tafakkur va nutq bilan uzviy bog'langan holda namoyon bo'ladi. Diqqat orqali shaxs atrof-muhitdagi muhim axborotni tanlab oladi va ikkinchi darajali ta'sirlardan chalg'imasdan faoliyatini davom ettiradi. Psixologiyada diqqat ixtiyorsiz, ixtiyoriy va ixtiyoriydan keyingi diqqat turlariga ajratiladi

### 2. Diqqatning taqsimlanishi va uning mexanizmlari

Diqqatning taqsimlanishi deganda insonning bir vaqtning o'zida ikki yoki undan ortiq faoliyatni bajarish yoki bir nechta obyektini nazorat qilish qobiliyati tushuniladi. Ushbu jarayon markaziy asab tizimining faoliyati, ayniqsa, bosh miya po'stlog'idagi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining o'zaro muvozanatiga bog'liq.

Diqqatning taqsimlanishi barcha faoliyat turlarida bir xil namoyon bo'lmaydi. Murakkab, yangi va avtomatlashtirilmagan faoliyat diqqatni ko'proq talab qiladi va taqsimlanishni cheklaydi. Aksincha, avtomatlashtirilgan ko'nikmalar diqqatning bir qismini bo'shatib, uni boshqa faoliyatga yo'naltirish imkonini beradi

#### Qanday sharoitda diqqat taqsimlanadi?

Diqqat samarali taqsimlanishi uchun:

Faoliyatlardan biri avtomatlashgan bo'lishi kerak

Ikkala ish bir-biriga halaqit bermasligi lozim

- Insonda tajriba va malaka bo'lishi muhim

#### ✦ Masalan:

O'qituvchining gapini tinglab, konspekt yozish

Mashina haydab, yo'l belgilariga qarash

Dars o'qib, muhim joylarni belgilab borish

#### Diqqat taqsimlanishining chegarasi

Diqqat cheklangan resurs bo'lgani sababli:

Juda ko'p vazifa — **charchashga** olib keladi

Murakkab ishlar bir vaqtda bajarilsa — **xatolar ko'payadi**

### 3. Diqqatning taqsimlanishiga ta'sir etuvchi omillar

Diqqatning taqsimlanishi quyidagi omillarga bog'liq:

shaxsning yoshi va individual psixologik xususiyatlari;

tajriba va mashq darajasi;  
motivatsiya va emotsional holat;  
faoliyatning murakkabligi va mazmuni;  
tashqi muhit sharoitlari.

Masalan, yuqori motivatsiya va qiziqish diqqatni samarali taqsimlashga yordam beradi, stress va charchoq esa bu jarayonni susaytiradi

#### **4. Obrazli xotira tushunchasi va psixologik mohiyati**

Obrazli xotira — bu shaxs tomonidan idrok qilingan predmet va hodisalarning obrazlar orqali esda saqlanishi, qayta tiklanishi va tanib olinishi jarayonidir. Obrazli xotira idrok jarayoni bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, u ko‘rish, eshitish, harakat va emotsional obrazlar asosida shakllanadi. Ayniqsa, bolalik va o‘smirlik davrida obrazli xotira yetakchi xotira turi hisoblanadi

Obrazli xotira nima?

**Obrazli xotira** — bu narsa, hodisa va voqealarning obrazlarini (ko‘rish, eshitish, hid, ta‘m, sezgi orqali) eslab qolish va qayta tiklash qobiliyatidir.

Kitob sahifasini ko‘z oldiga keltirish

O‘qituvchi ovozini eslash

Bolalikdagi biror hidni eslab ketish

#### **Obrazli xotiraning ahamiyati**

O‘rganishni tezlashtiradi

Ma‘lumotni uzoqroq saqlaydi

Ijodkorlikni rivojlantiradi

Ayniqsa rassomlar, dizaynerlar, huquqshunoslar (voqeani tasavvur qilishda), shifokorlar uchun muhim.

#### **Diqqat va obrazli xotiraning o‘zaro bog‘liqligi**

Diqqat kuchli bo‘lsa — obrazlar aniq va mustahkam xotirada saqlanadi

Diqqat chalg‘isa — obrazlar noaniq yoki tez unutiladi

Obrazli xotira kuchli bo‘lgan inson diqqatini tezroq jamlay oladi

Masalan: Agar darsda o‘qituvchiga diqqat bilan qarab tinglasangiz, uning aytganlari obrazli xotirada mustahkam saqlanadi.

#### **5. Obrazli xotiraning turlari va xususiyatlari**

Psixologiyada obrazli xotiraning quyidagi turlari ajratiladi:

ko‘ruv obrazli xotira — predmetlarning tashqi ko‘rinishini esda saqlash;

eshituv obrazli xotira — tovushlar, nutq va musiqani esda saqlash;

harakat (kinestetik) xotira — harakatlar va jismoniy faoliyat obrazlarini eslab qolish;

emotsional obrazli xotira — his-tuyg‘ular va kechinmalar bilan bog‘liq obrazlar.

Bu turlar bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, shaxs faoliyatida kompleks tarzda namoyon bo‘ladi

## 6. Diqqatning taqsimlanishi va obrazli xotiraning o‘zaro aloqasi

Diqqatning taqsimlanishi obrazli xotiraning shakllanishi va samaradorligida muhim rol o‘ynaydi. Agar shaxs diqqatini bir nechta obrazli axborotga to‘g‘ri taqsimlay olsa, obrazlar aniq va mustahkam esda saqlanadi. Aks holda, diqqatning yetarli darajada jamlanmasligi obrazlarning yuzaki yoki noto‘liq xotirada qolishiga olib keladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, obrazli xotirasi rivojlangan shaxslarda diqqatni taqsimlash qobiliyati yuqori bo‘ladi, bu esa o‘rganish va ijodiy faoliyat samaradorligini oshiradi.

## 7. Ta‘lim jarayonida diqqat va obrazli xotirani rivojlantirish yo‘llari

Zamonaviy ta‘limda diqqatning taqsimlanishi va obrazli xotirani rivojlantirish muhim pedagogik vazifa hisoblanadi. Quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

ko‘rgazmali qurollardan foydalanish;

interaktiv va muammoli ta‘lim metodlari;

mashqlar va treninglar;

vizual va audiovizual materiallardan foydalanish.

Bu metodlar o‘quvchilarning diqqatini faollashtirib, obrazli xotirani mustahkamlaydi.

## Xulosa

Diqqatning taqsimlanishi va obrazli xotira inson psixik faoliyatining muhim tarkibiy qismlari hisoblanadi. Ushbu jarayonlar shaxsning o‘rganish, ijodiy faoliyat va kundalik hayotdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

Diqqatning samarali taqsimlanishi bir vaqtning o‘zida bir nechta faoliyatni bajarish, turli obyektlarni kuzatish va ularni boshqarish imkonini beradi. Obrazli xotira esa shaxsning idrok qilgan predmet, hodisa va vaziyatlarni vizual, eshituv, kinestetik va emotsional obrazlar orqali esda saqlash qobiliyatini shakllantiradi. Ushbu ikki psixik jarayon o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lib, birining rivojlanishi ikkinchisining samaradorligini oshiradi. Xulosa qilib aytganda, diqqatning taqsimlanishi va obrazli xotira psixologik va pedagogik amaliyotda samaradorlikni oshirish, bilimlarni mustahkamlash va ijodiy faoliyatni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ularni rivojlantirish va shakllantirishga qaratilgan strategiyalar ta‘lim sifatini va shaxsning individual rivojlanishini sezilarli darajada yaxshilaydi.

## Foydalanilgan adabiyotlar

1.G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.

2.Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

3.Nemov R.S. Psixologiya. 1-jild. – Moskva: Vados, 2015.

4. Rubinshteyn S.L. Umumiy psixologiya asoslari. – Moskva, 2009.
5. Leontev A.N. Faoliyat. Ong. Shaxs. – Moskva, 2005.
6. Mavlonova R., Abdullayeva M. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: Fan, 2020.
7. Ismoilova Z. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: Sharq, 2017.