

## DIQQATNING PSIXOLOGIK MOHIYATI VA TA'LIM JARAYONIDAGI AHAMIYATI

Xalbayeva Gulnoza Arshidinovna

KDPI Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim kafedrası v/b dotsenti, PhD

Davronova Muhtaram Xayrulla qizi

KDPI O'zbek tili va adabiyoti yo'nalishi 1- bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20135362>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada diqqat tushunchasi, uning psixologik mohiyati va inson hayotidagi o'rni keng yoritiladi. Diqqat insonning ong faoliyatida muhim jarayonlardan biri bo'lib, u bilim olish, tafakkur qilish, xotira va idrok jarayonlari bilan chambarchas bog'liqdir. Maqolada diqqatning turlari, xususiyatlari hamda uni rivojlantirish yo'llari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Shuningdek, diqqatning ta'lim jarayonidagi ahamiyati, o'quvchilarning o'zlashtirish darajasiga ta'siri ham alohida ko'rib chiqiladi. Zamonaviy axborot muhitida diqqatni boshqarish muammolari va ularni bartaraf etish usullari haqida ham fikr yuritiladi. Ushbu maqola pedagoglar, talabalar hamda psixologiya sohasiga qiziquvchilar uchun foydali manba bo'lib xizmat qiladi.

**Аннотации:** В данной статье подробно рассматривается понятие внимания, его психологическая сущность и значение в жизни человека. Внимание является одним из ключевых психических процессов, тесно связанным с мышлением, памятью и восприятием. В статье анализируются виды и свойства внимания, а также способы его развития на научной основе. Особое внимание уделяется роли внимания в образовательном процессе и его влиянию на уровень усвоения знаний учащимися. Кроме того, рассматриваются проблемы управления вниманием в условиях современной информационной среды и пути их решения. Статья представляет интерес для педагогов, студентов и всех, кто интересуется психологией.

**Annotation:** This article examines the concept of attention, its psychological nature, and its significance in human life. Attention is considered one of the fundamental cognitive processes closely related to thinking, memory, and perception. The article provides a scientific analysis of the types and characteristics of attention, as well as effective methods for its development. Special emphasis is placed on the role of attention in the educational process and its impact on students' learning outcomes. Furthermore, the challenges of managing attention in the modern information environment and possible solutions are discussed. This article can be useful for teachers, students, and anyone interested in psychology.

**Kalit so'zlar:** Diqqat, psixologik jarayon, ong faoliyati, idrok, xotira, tafakkur, diqqat turlari, diqqat xususiyatlari, diqqatni rivojlantirish, ta'lim jarayoni, o'quv faoliyati, kognitiv jarayonlar, axborot muhiti, diqqatni boshqarish.

**Ключевые слова:** Внимание, психологический процесс, сознательная деятельность, восприятие, память, мышление, виды внимания, свойства внимания, развитие внимания, образовательный процесс, учебная деятельность, когнитивные процессы, информационная среда, управление вниманием.

**Keywords:** Attention, psychological process, cognitive activity, perception, memory, thinking, types of attention, characteristics of attention, attention development, educational process, learning activity, cognitive processes, information environment, attention management.

**Kirish.** Inson hayoti turli xil psixologik jarayonlar asosida shakllanadi va rivojlanadi. Ana shunday muhim jarayonlardan biri diqqat hisoblanadi. Diqqat – bu inson ongining muayyan obyektga yo'naltirilishi va unda jamlanish qobiliyatidir. U orqali inson atrof-muhitdagi axborotni qabul qiladi, uni qayta ishlaydi va muhimlarini ajratib oladi. Diqqat nafaqat bilish jarayonlarining ajralmas qismi, balki inson faoliyatining samaradorligini ta'minlovchi asosiy omillardan biridir. Zamonaviy jamiyatda axborot oqimining keskin ortib borishi diqqatning ahamiyatini yanada oshirmoqda. Inson har kuni turli manbalardan kelayotgan katta hajmdagi ma'lumotlar bilan yuzma-yuz keladi. Bunday sharoitda kerakli ma'lumotni tanlab olish, unga e'tibor qaratish va uni samarali o'zlashtirish ko'p jihatdan diqqat darajasiga bog'liqdir. Shu sababli diqqatni to'g'ri boshqarish va rivojlantirish har bir inson uchun muhim vazifa hisoblanadi. Diqqat ta'lim jarayonida ham muhim o'rin egallaydi. O'quvchilarning bilimni o'zlashtirishi, o'qishdagi muvaffaqiyati va umumiy rivojlanishi ularning diqqat darajasiga bevosita bog'liq. Diqqat yetarli darajada shakllanmagan hollarda bilim olish jarayoni qiyinlashadi, natijada o'quv samaradorligi pasayadi. Shu bois pedagoglar va psixologlar diqqatni rivojlantirish masalasiga alohida e'tibor qaratadilar. Shuningdek, diqqat insonning kundalik hayotida ham muhim ahamiyatga ega. U ish faoliyatida aniqlik va tezkorlikni ta'minlaydi, muloqot jarayonida to'g'ri tushunishga yordam beradi hamda turli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishga zamin yaratadi. Demak, diqqat inson hayotining barcha jabhalarida muhim rol o'ynaydigan, uni muvaffaqiyat sari yetaklovchi asosiy psixologik omillardan biridir.

**Asosiy qism:** Odamga har bir daqiqada atrof-muhitdan juda ko'p narsa va hodisalar ta'sir etib turadi. Lekin odamga ta'sir etayotgan bu narsa va hodisalarning hammasi bir xil aniqlikda aks ettirilmaydi. Ulardan ayrimlari aniq yaqqol aks ettirilsa, boshqa birlari shunchaki juda xira aks ettiriladi, yoki umuman aks ettirilmaydi. Bu esa ana shu odamga ta'sir etayotgan narsalarga diqqatning qay darajada qaratilishiga bog'liqdir. Demak, diqqatimiz qaratilgan narsa va hodisalar aniq va to'la aks ettiriladi. Diqqat, deb psixik faoliyatning biror bir ob'yekt ustiga yo'nalishi va to'planishiga aytiladi. Demak, diqqat, ongni bir nuqtaga to'plab, muayyan bir ob'yektga faol qaratilishidir. Biz o'z faoliyatimiz jarayonida idrok va tasavvur qiladigan har bir narsa, har bir hodisa, o'zimizning qilgan ishlarimiz, o'y va fikrlarimiz diqqatning ob'yekti bo'la oladi. Diqqat tushunchasiga olimlar tomonidan bir qator ta'riflar keltirilganligini ta'kidlash mumkin.

P.I.Ivanov tomonidan diqqat deb – ongni bir nuqtaga to'plab muayyan bir ob'ektga aktiv qaratilishga aytiladi. F.N.Dobrinin, N.V.Kuzmina, I.V.Straxov, M.V.Gamezo, N.F.Gonobolin va boshqalarning fikricha, diqqatning vujudga kelishi ongning bir nuqtaga to'planishi ong doirasining torayishini bildiradi, guyoki ong doirasi bir muncha tig'izlanadi. E.B.Pirogovaning ta'kidlashicha, diqqat individning hissiy, aqliy yoki harakatlantiruvchi faolligi darajasining oshirilishini taqozo etadigan tarzda ongning yo'naltirilganligi va biror narsaga qaratilganligidir. Diqqat shunday muhim jarayondirki, u odamning barcha faoliyatlarida albatta ishtirok qiladi. Eng sodda faoliyatdan tortib eng murakkab faoliyatni ham diqqatning ishtirokisiz bajarish mutlaqo mumkin emas. Shuning uchun diqqatning inson hayotidagi roli benihoya kattadir. Jumladan, fransuz olimi Kyuve geniallikni chidamli diqqat deb ta'riflashi, Nyutonning kashfiyot fikrni doimo shu masalaga qaratilish jarayoni, deyishi, K.D.Ushinskiyning *"diqqat ruhiy hayotimizning shunday yagona eshigidirki, ongimizga kiradigan narsalarning barchasi shu eshik orqali o'tib kiradi"* degan fikrlari uning ahamiyatini bildiradi. Haqiqatdan ham diqqat eshigidan tashqarida qolgan narsa ongimizga yetib bormaydi. Diqqat psixik faoliyatning yo'naltirilishi va

shaxs uchun ma'lum ahamiyatga ega bo'lgan ob'ekt ustida to'planishidan iborat bilish jarayonidir. Yo'naltirish deganda psixik faoliyatning tanlovchanlik tabiati, ob'ektni ixtiyoriy va beixtiyoriy tanlash tushuniladi. Talaba auditoriyada o'qituvchi gapirayotgan gaplarni eshitib o'tirganda mana shu eshitib o'tirish faoliyatini ongli ravishda tanlab olgan, uning diqqati ongli ravishda qo'zg'algan shu maqsadga bo'ysundirilgan bo'ladi. Talabaning biror boshqa narsaga chalg'imasdan o'quv materialining mazmuniga zehn qo'yib o'tirishida uning psixik faoliyatining yo'nalishi ifodalanadi. Psixik faoliyatning yo'naltirilishi deganda ana shu tanlashgina tushunilib qolmay, balki ana shu tanlanganni saqlash va qo'llab-quvvatlash tushuniladi. Diqqatning bilish jarayoni uchun ahamiyatini alohida ta'kidlab o'tish lozimdir. Diqqat sezish jarayonida, idrok qilishda, xotira, xayol va tafakkur jarayonlarida har doim ishtirok etadi. Diqqat barcha aks ettirish jarayonlarimizning doimiy yo'ldoshidir. Diqqat barcha psixik jarayonlarimizda qatnashsa ham, lekin diqqatning o'zi hech narsani aks ettirmaydi. Odam biror narsaga zo'r diqqat bilan kirishgan paytida uning tashqi qiyofasida ayrim o'zgarishlar ko'zga tashlanadi. Demak, diqqat odatda o'zining tashqi alomatlariga egadir.

Birinchidan, diqqat qaratilgan narsani yaxshi idrok qilish uchun unga muvofiqlashishga urinishdan iborat harakatlar (tikilib qarash, quloq solish) qilinadi. Ikkinchidan, ortiqcha harakatlar to'xtaydi. Jiddiy diqqatning xususiyatlaridan biri qimirlamasdan jim turishdir. Masalan, auditoriya va teatr zalidagi jimlik diqqat vaqtidagi harakatsizlik natijasi bo'lib, bu jimlik odamlar ma'ruzachini yoki artistni zo'r e'tibor bilan tinglashayotganini anglatadi. Uchinchidan, kuchli diqqat paytida kishining nafas olishi sekinlashib va pasayib qoladi.

Demak, diqqat paytida organizm reseptorlarimiz alohida holatda bo'ladi. Ammo bu holat diqqatning faqat tashqi ifodasi bo'libgina qolmay, balki uni ma'lum yo'nalishi va barqarorligini saqlab turuvchi shartlardan biri hamdir. Shuning uchun ko'pincha biror ishni bajarishdan avval organizmimizni shu ishga moslab muayyan bir holatda tutib olamiz. Diqqatning tashqi ifodalanishiga rassomlarning rasmlari, turli jurnallardan olingan suratlar eng yaxshi illyustrativ material hisoblanadi. Ular yordamida kishi diqqatining tashqi ifodasiga xos bo'lgan mimika va pantomimikani ko'rsatish mumkin. Odamga har bir daqiqada ta'sir qilib turadigan qo'zg'atuvchilar turlicha reflekslarga sabab bo'ladi. Chunki har qanday refleks organizmning tashqi ta'sirotda beradigan qonuniy javob reaksiyasidir. Diqqat turlari va xususiyatlari: Odam ayrim narsalarga o'z diqqatini ongli ravishda o'zi xohlab qaratsa, boshqa bir narsalar diqqatni beixtiyor ya'ni bizning xohishimizdan tashqari jalb qiladi. Odam psixik faoliyatining muayyan ob'ektga yo'naltirilishi va to'planishida ifodalanadigan diqqat quyidagi turlarga bo'linadi: Diqqatning aktivligiga qarab - ixtiyorsiz, ixtiyoriy va ixtiyoriydan so'nggi diqqat. Diqqatning ob'ektiga qarab - tashqi va ichki diqqat. Diqqatning faoliyat turlariga qarab - individual, guruhiy va jamoaviy diqqat. Ixtiyorsiz diqqat deb to'satdan ta'sir qilgan biror sabab tufayli bizning xohishimizdan tashqari hosil bo'ladigan diqqatga aytiladi. Ixtiyoriy diqqat deb - oldindan belgilangan qat'iy bir maqsad asosida va ongli ravishda diqqatimizni ma'lum bir narsa va hodisalarga qaratishimizga aytiladi. Ixtiyoriy va ixtiyorsiz diqqatdan tashqari uning yana bir alohida turini ixtiyoriydan so'nggi diqqatni ko'rsatib o'tish mumkin. Bu tushuncha psixologiyaga N.F.Dobrinin tomonidan kiritilgan. Diqqat xususiyatlari: Odamning diqqati bir qancha xususiyatlarga ega bo'lib, ulardan asosiylari - diqqatning kuchi va barqarorligi, diqqatning ko'lami, diqqatning bo'linuvchanligi va diqqatning ko'chuvchanligidan iboratdir. Odamning diqqati bir vaqtda faqat bitta narsagagina emas, balki ikkita yoki uchta narsaga ham birdaniga qaratilishi mumkin. Ana shunday paytlarda diqqatning bo'linishi talab qilinadi.

Demak, diqqatning bo'linishi deganda biz ayni bir vaqtda diqqatimizni ikki yoki uch narsaga qaratishimizga aytamiz. Agar diqqatimiz bitta narsaga qaratilgan bo'lsa, ya'ni diqqatimiz bitta narsa ustida to'plangan bo'lsa, uni konsentrasiyalashgan (to'plangan) diqqat deb yuritiladi. Buning aksincha agar diqqatimiz ayni bir vaqtda bir necha narsaga qaratilgan bo'lsa, buni bo'lingan, diqqat deb yuritiladi. Diqqat ko'lamini tajriba yo'li bilan aniqlash qiyin emas. Buning uchun diqqatning ko'lamini aniqlayotgan odamga ayni bir vaqtning o'zida bir necha o'zaro bog'lanmagan harflarni, raqamlarni va turli geometrik shakllarni ko'rsatish yo'li bilan aniqlash mumkin. Bunda odam ko'rsatilayotgan narsalardan ayni vaqtda qanchalik ko'pini birdaniga idrok eta olsa, uning diqqati shunchalik keng bo'ladi. Diqqat inson hayotida markaziy o'rin egallaydigan psixologik jarayonlardan biri bo'lib, u barcha faoliyat turlarining samaradorligini belgilaydi. Diqqat orqali inson o'z ongini muayyan obyekt yoki faoliyatga yo'naltiradi, ortiqcha va keraksiz ma'lumotlarni esa chetga suradi. Shu jihatdan diqqat insonning bilish, ishlash va kundalik hayot kechirish jarayonlarida muhim boshqaruv vositasi hisoblanadi.

Avvalo, diqqat bilish jarayonlarining asosi hisoblanadi. Idrok, xotira, tafakkur kabi jarayonlar samarali ishlashi uchun diqqat zarur. Masalan, inson biror ma'lumotni diqqat bilan tinglamasa yoki kuzatmasa, uni to'liq anglay olmaydi va eslab qolishi ham qiyinlashadi. Demak, diqqat bilimni qabul qilish va uni mustahkamlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ta'lim jarayonida diqqatning ahamiyati ayniqsa katta. O'quvchilar dars vaqtida diqqatini jamlay olsa, mavzuni tezroq tushunadi, topshiriqlarni to'g'ri bajaradi va yuqori natijalarga erishadi. Aksincha, diqqatning sustligi o'qishda qiyinchiliklar tug'diradi, xatolar sonini oshiradi va o'zlashtirish darajasini pasaytiradi. Shu sababli diqqatni rivojlantirish pedagogik jarayonning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Diqqat insonning mehnat faoliyatida ham katta ahamiyatga ega. Har qanday kasb egasi o'z ishini sifatli bajarishi uchun diqqatli bo'lishi zarur. Masalan, haydovchi, shifokor, o'qituvchi yoki muhandis kabi kasblarda diqqatning yuqori darajada bo'lishi nafaqat ish samaradorligini, balki xavfsizlikni ham ta'minlaydi. Diqqatning sustligi esa xatolarga, ba'zan esa jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, diqqat insonning kundalik hayotida ham muhim rol o'ynaydi. Muloqot jarayonida suhbatdoshni diqqat bilan tinglash o'zaro tushunishni yaxshilaydi, ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlaydi. Shuningdek, diqqat insonning vaqtni to'g'ri taqsimlashiga, maqsadga erishishda qat'iyatli bo'lishiga yordam beradi. Zamonaviy axborot texnologiyalari rivojlangan davrda diqqatni saqlab qolish yanada murakkablashmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar, tezkor axborot oqimi inson e'tiborini tez-tez chalg'itadi. Shu sababli diqqatni boshqarish, uni rivojlantirish va mustahkamlash bugungi kunda har bir inson uchun muhim ko'nikmaga aylangan.

**Xulosa** qilib aytganda, diqqat inson psixikasining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, u shaxsning barcha faoliyat turlarida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Diqqat orqali inson atrof-muhitni ongli ravishda idrok etadi, kerakli axborotni tanlaydi va uni samarali qayta ishlaydi. Aynan diqqatning mavjudligi va rivojlanganlik darajasi insonning bilim olish, fikrlash, eslab qolish hamda to'g'ri qaror qabul qilish jarayonlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda axborotlar oqimi nihoyatda kuchaygan bir davrda diqqatni boshqarish masalasi yanada dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Inson turli chalg'ituvchi omillar orasida muhim ma'lumotlarni ajrata olishi, o'z e'tiborini kerakli faoliyatga jamlay bilishi zarur. Bu esa nafaqat ta'limda, balki kasbiy faoliyatda, kundalik hayotda va ijtimoiy munosabatlarda ham muvaffaqiyat garovidir. Shu bilan birga, diqqat tug'ma qobiliyat sifatida emas, balki rivojlantiriladigan psixologik xususiyat sifatida qaraladi. Uni muntazam mashqlar, to'g'ri tashkil etilgan o'quv va

mehnat faoliyati, shuningdek, sog'lom turmush tarzi orqali rivojlantirish mumkin. Ayniqsa, yosh avlodda diqqatni shakllantirish va mustahkamlash ta'lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri bo'lishi lozim. Umuman olganda, diqqat insonning shaxsiy kamoloti, intellektual salohiyati va hayotdagi muvaffaqiyatining asosiy omillaridan biridir. Uni to'g'ri yo'naltirish va rivojlantirish orqali inson o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta oladi, jamiyatda munosib o'rin egallaydi hamda o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga samarali tarzda erishadi.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya: O'quv qo'llanma. – Toshkent: Universitet, 2002.
2. Qodirov B. Psixologiya. Toshkent, 2005.
3. Nishonova Z. Rivojlanish psixologiyasi. Toshkent, 2010.