

DIQQATNING TURLARI VA ASOSIY MEXANIZMLARINI TAHLILI**Xalbayeva Gulnoza Arshidinovna****KDPI Maktabgacha va boshlang‘ich ta‘lim kafedrası v/b dotsent, PhD****Rahmonkulova Dilorom Abror qizi****KDPI o‘zbek tili va adabiyoti yo‘nalishi 1-bosqich talabasi**

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada diqqat psixologik jarayon sifatida har tomonlama chuqur tahlil qilinadi. Diqqatning mohiyati, uning inson ongidagi o‘rni ilmiy asosda yoritiladi. Xususan, diqqatning ixtiyorsiz, ixtiyoriy va ixtiyoriydan keyingi turlari o‘zaro solishtirilib, ularning shakllanish omillari va namoyon bo‘lish xususiyatlari tahlil qilinadi. Maqolada diqqatning asosiy mexanizmlari — barqarorlik, ko‘chuvchanlik va bo‘linish jarayonlari izchil ravishda ochib beriladi. Tadqiqot davomida diqqatni rivojlantirishning psixologik-pedagogik usullari, uning samaradorligini oshirish omillari hamda ta‘lim jarayonidagi ahamiyati ko‘rib chiqiladi. Natijada diqqatni ongli ravishda boshqarish orqali shaxsning intellektual faoliyatini takomillashtirish mumkinligi haqida ilmiy xulosalar chiqariladi.

ABSTRACT: This article provides a comprehensive and in-depth analysis of attention as a psychological process. The essence of attention and its role in human consciousness are highlighted on a scientific basis. Specifically, involuntary, voluntary, and post-voluntary types of attention are compared, with an analysis of their formation factors and modes of manifestation. The article consistently explores the core mechanisms of attention, such as stability, mobility, and distribution. During the research, psychological-pedagogical methods for developing attention, factors for increasing its efficiency, and its significance in the educational process are examined. As a result, scientific conclusions are drawn regarding the possibility of improving an individual's intellectual activity through the conscious management of attention.

АННОТАЦИЯ: В данной статье проводится всесторонний и глубокий анализ внимания как психологического процесса. На научной основе освещаются сущность внимания и его роль в человеческом сознании. В частности, сопоставляются непроизвольный, произвольный и послепроизвольный виды внимания, анализируются факторы их формирования и особенности проявления. В статье последовательно раскрываются основные механизмы внимания — устойчивость, переключаемость и распределение. В ходе исследования рассматриваются психолого-педагогические методы развития внимания, факторы повышения его эффективности, а также его значение в образовательном процессе. В результате сделаны научные выводы о возможности совершенствования интеллектуальной деятельности личности через сознательное управление вниманием.

KALIT SO‘ZLAR: Diqqat, diqqatning turlari, ixtiyorsiz diqqat, ixtiyoriy diqqat, ixtiyoriydan keyingi diqqat, diqqatning kuchi va barqarorligi, bo‘linuvchanligi va ko‘chuvchanligi.

KEYWORDS: Attention, types of attention, involuntary attention, voluntary attention, post-voluntary attention, intensity and stability of attention, divisibility and mobility of attention.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Внимание, виды внимания, непроизвольное внимание, произвольное внимание, послепроизвольное внимание, сила и устойчивость внимания, распределяемость и переключаемость внимания.

KIRISH: Diqqat- bu inson psixologiyasida muhim ahamiyat kasb etadigan tushuncha bo‘lib, odamning ongli faoliyatida markazlashganlikni, ya‘ni muayyan ob‘ektlarga yoki jarayonlarga yo‘naltirilgan konsentratsiyani ifodalaydi. Diqqat inson faoliyatining barcha turlarini muvaffaqiyatli amalga oshirishning, ularning samaradorligini ta‘minlashning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Kishi faoliyati qanchalik murakkab, serzahmat, davomiylik jihatdan uzoq muddatli, mas‘uliyat hissini taqozo qilsa, u diqqatga shunchalik yuksak shartlar va talablar qo‘yadi. Diqqat aqliy faoliyatning barcha turlarida ishtirok etadi, insonning xatti-harakatlari ham uning ishtirokida sodir bo‘ladi. Shunday ekan diqqatning mohiyatini uning inson faoliyatining turli jabhalariga, jumladan, ta‘lim olish, ish faoliyati, ijtimoiy muloqot va shaxsiy rivojlanishga ta‘sir ko‘rsatishi bilan izohlash mumkin.

ASOSIY QISM: Diqqat tushunchasi asli yunon tilidan kelib chiqqan bo‘lib, “prosoche” so‘zidan kelib chiqqan va “e‘tibor qaratish” degan ma‘noni anglatadi. Bu tushuncha faylasuflar va psixologlar tomonidan keng o‘rganilgan va shaxsiy tashabbus, maqsad sari yo‘naltirilgan kontrol tizim sifatida qaraladi. Diqqat tushunchasiga bir qancha olimlar tomonidan turli xil ta‘riflar keltirilgan. Xususan, E.B. Pirogova diqqatga quyidagicha ta‘rif beradi: “Diqqat individning hissiy, aqliy yoki harakatlantiruvchi faolligigi darajasining oshirilishini taqozo etadigan tarzda ongning yo‘naltirilganligi va biror narsaga qaratilganligidir”. K.D. Ushinskiy “Diqqat ruhiy hayotimizning shunday yagona eshigidirki, ongimizga kiradigan narsalarning barchasi shu eshik orqali o‘tib kiradi” deb diqqatga ta‘rif beradi. Haqiqatdan ham diqqatimiz eshigidan kirib kelgan narsalar yodimizda qoladi, diqqatimizdan chetda qolgan narsalar esa ongimizga yetib bormaydi. Olimlarning fikrlaridan tashqari biz diqqatni tormozga o‘xshatishimiz mumkin. Tormoz mashinalarga va har xil texnikalarga to‘xtatish uskunasi sifatida o‘rnatiladi. Endi tasavvur qiling bizni atrofimizdagi barcha narsa chalg‘itadi va tormoz ya‘ni diqqat ularni to‘xtatib turadi. Misol uchun, telefonda o‘yin o‘ynayotgan bola diqqatini faqat telefondagi o‘yinga qaratadi va yon atrofidagi narsalarni payqamaydi ya‘ni nerf sistemasi boshqa narsalarni tormozlab qo‘yadi.

Insonga har bir daqiqada atrof-muhitdagi juda ko‘p narsalar va hodisalar o‘z ta‘sirini o‘tkazib turadi. Odam ayrim narsalarga o‘z diqqatini ongli ravishda o‘zi hohlab qaratsa, boshqa bir narsalar diqqatni beixtiyor ya‘ni bizning xohishimizdan tashqari jalb qiladi. Odam psixik faoliyatining muayyan obektga yo‘naltirilishi va to‘planishida ifodalanadigan diqqat quyidagi turlarga bo‘linadi.

1. Diqqatning aktivligiga qarab-ixtiyorsiz, ixtiyoriy va ixtiyoriydan so‘nggi diqqat.
2. Diqqatning ob‘ektiga qarab-tashqi va ichki diqqat.
3. Diqqatning faoliyat turlariga qarab-individual, guruhiy va jamoaviy diqqat.

Ixtiyorsiz diqqat deb to‘satdan ta‘sir qilgan biror sabab tufayli bizning hohishimizdan tashqari hosil bo‘ladigan diqqatga aytiladi. Odamning ko‘z o‘ngida to‘satdan sodir bo‘lgan harakatlar, juda yorqin rangli narsalar, qaysidir sifati bilan odatdagi narsalardan farq qiluvchi predmetlar, to‘satdan paydo bo‘lgan qattiq tovushlar, biron bir insonning keskin harakati va shu kabilar ixtiyorsiz diqqatning vujudga keltiruvchi sabablar bo‘lishi mumkin. Masalan, xonada o‘qituvchi ma‘ruza o‘qiyotgan vaqtda talabalarning telefonidan baland ovoz qo‘yilib ketishi barcha talabalarning diqqatini beixtiyor o‘ziga jalb qiladi.

Ixtiyorsiz diqqat odamning har turli ehtiyojlari va qiziqishlari bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan diqqatdir. Shuning uchun ham ayni chog‘dagi ehtiyojlarimiz va qiziqishlarimiz bilan bog‘liq bo‘lgan narsalarning ta‘siri ixtiyorsiz diqqatning vujudga kelishiga sabab bo‘la oladi. Dalada og‘ir mehnat qilib kelgan odam oshxonaga kirganda birinchi bo‘lib suvga va ovqatga qarashini ehtiyoj orqali vujudga kelgan ixtiyorsiz diqqatga misol qilib olishimiz mumkin. Qiziqish orqali paydo bo

‘lgan ixtiyorsiz diqqatga esa erkin o ‘yin vaqtida zaldan eshitib qolgan Bolani qiziqtirgan musiqa ovozi uning diqqatini o ‘yindan darhol o ‘ziga jalb qilib olishini misol keltirish mumkin.

Ixtiyoriy diqqat deb-oldindan belgilangan qat’iy bir maqsad asosida va ongli ravishda diqqatimizni ma’lum bir narsa va hodisalarga qaratishimizga aytiladi. Insonlarning ko ‘plab faoliyatlari ixtiyoriy diqqatning ishtirokida amalga oshiriladi. Shuning uchun barcha faoliyat turlarida, ya’ni o ‘qishda, ishda, o ‘yin va mehnat faoliyatlarida ixtiyoriy diqqatning o ‘rni kattadir. Ixtiyoriy diqqat ixtiyorsiz diqqatga nisbatan uzoq vaqt davom etadi va ko ‘p kuch va energiya sarflashlikni talab qiladi.

Ixtiyoriy diqqat har doim ixtiyorsiz diqqat bilan almashinib turadi. Ixtiyoriy diqqat vaqtida odam tez charchaydi, chunki ixtiyoriy diqqat odamdan hamma vaqt iroda kuchini sarflashni talab qiladi. Inson iroda kuchini sarflash orqali ya’ni o ‘zini majburlash orqali diqqatni safarbar qilish odamni charchatadi. Ixtiyorsiz diqqat esa xech qanday iroda kuchini sarflashni talab qilmaydi. Shuning uchun kundalik hayotdagi ta’lim va mehnat jarayonlarida ixtiyoriy diqqat ixtiyorsiz diqqatga almashinib turishi yaxshi holat hisoblanadi.

Diqqatning aktivligiga ko ‘ra uchinchi turi- bu ixtiyoriydan so ‘nggi diqqat. Bu tushunchani psixologiyaga N.F. Dobrinin kiritgan. Ixtiyoriydan so ‘ngi diqqat- diqqatning muayyan obyektga avvalo ixtiyoriy ravishda qaratilib, so ‘ngra uning ahamiyati tushinilgan sari o ‘z-o ‘zidan qaratilib boriladigan (avtomatlashgan) diqqat turi. Bunda ongli maqsad saqlanib qoladi, lekin zo ‘riqish yo ‘qoladi. Ixtiyoriydan keyingi diqqat insonga uzoq vaqt davomida charchamasdan, diqqatni bir joyga to ‘plab biron bir mashg ‘ulotni bajarish imkonini beradi. Misol uchun, qiyin o ‘quv mashg ‘ulotining keyinchalik qiziqarli ijodiy jarayonga aylanib ketishi.

Psixologiyada diqqat bir qancha muhim xususiyatlarga ega bo ‘lib, ularning har biri insonning ish qobiliyati va o ‘zlashtirish darajasiga bevosita ta ‘sir qiladi. Diqqatning asosiy xususiyatlariga diqqatning kuchi va barqarorligi, diqqatning ko ‘lami, diqqatning bo ‘linuvchanligi va diqqatning ko ‘chuvchanligi kiradi.

Diqqatning kuchi va barqarorligi deb odam o ‘z diqqatini biror narsa yoki hodisaga uzoq vaqt davomida muttasil qaratib tura olishiga aytiladi. Diqqatning kuchi va barqarorligi inson hayotida juda katta ahamiyatga ega. Chunki diqqatni ma’lum muddat biror narsaga muttasil, ya’ni uzluksiz tarzda qaratib odam ishlay ham olmaydi, o ‘qiy ham olmaydi va hatto o ‘ynay ham olmaydi. Diqqatning kuchli va barqaror bo ‘lishi bir qancha sabablarga bog ‘liqdir. Birinchidan, diqqatimiz qaratilgan narsaning xususiyatiga, biz uchun bo ‘lgan ahamiyatiga, ikkinchidan, diqqatimiz qaratilgan narsa bilan amalga oshiriladigan faoliyatlarimizga, uchinchidan, nerv sistemasining ayrim xususiyatlariga bog ‘liqdir. Bularning barchasi bizning irodamiz bilan bog ‘liq bo ‘lmagan sabablardir. Misol uchun, 10-12 yoshli bolalar 40 minut davomida tanaffuzsiz diqqatini faqat dars jarayoniga qaratib o ‘tira olishlari mumkin. Agar dars jarayoni qiziqarli tashkil qilinsa, u holda 40 minutdan ham ko ‘p vaqt kuzatishlari mumkin. Diqqatning kuchi va barqarorligi ayni damdagi odamning holati bilan ham bog ‘liqdir. Masalan, ayni damda hayotida biron bir ko ‘ngilsiz voqea yuz bergan odamning diqqati kuchli va barqaror bo ‘la olmaydi.

Odamlar o ‘z diqqatlarining ko ‘lami jihatidan ham bir -biridan farqlanadi. Ayrim insonlarning diqqat ko ‘lami keng bo ‘lsa, boshqa bir odamlarning diqqat ko ‘lami torroq bo ‘ladi. Diqqatning ko ‘lami ayni bir vaqtda odamning idrokiga sig ‘ishi mumkin bo ‘lgan narsalar miqdori bilan belgilanadi. Diqqatning ko ‘lamini tajriba yo ‘li bilan aniqlasa bo ‘ladi. Buning uchun diqqat ko ‘lami aniqlanayotgan odamga ayni bir vaqtda bir-biriga o ‘zaro aloqador bo ‘lmagan harflarni, raqamlarni va turli geometrik harflarni ko ‘rsatish yo ‘li bilan aniqlash mumkin. Bunda

odam ko‘rsatilgan narsalardan qanchalik ko‘pini birdaniga idrok eta olsa, uning diqqati shunchalik keng bo‘ladi.

Diqqatning bo‘linishi- bu insonning bir vaqtning o‘zida ikki yoki undan ortiq harakat yoki ob‘ektga diqqatini qaratish holatidir. Agar diqqatimiz bitta narsaga qaratilgan bo‘lsa, ya‘ni diqqatimiz bitta narsa ustida to‘plangan bo‘lsa, uni konsentrasiyalashgan (to‘plangan) diqqat deb yuritiladi. Buni aksi bo‘lsa, ya‘ni diqqatimiz bir vaqtning o‘zida bir nechta narsaga qaratilgan bo‘lsa, buni bo‘lingan diqqat deymiz.

Agar diqqat faqat bir murakkab ish jarayonining o‘zida ikki yoki uch narsaga qaratilgan va faoliyatning turli usullari bilan bog‘liq bo‘lsa, bunday diqqatni bo‘lingan yoki taqsim qilingan diqqat deyiladi. Masalan, tarjimon o‘z diqqatini bir vaqtning o‘zida notiqning gapini eshitishga, uning gaplarini miyyasida tahlil qilib boshqa tilga o‘girishga va ayni paytda o‘zi gapirishga taqsimlashi lozim. Bu jarayon to‘rtta va undan ortiq til biluvchilarda yanada qiyinlashadi. Pianinochi bir vaqtda chap qo‘li bilan hamrohlik qiluvchi ohangni (akkordlarni), o‘ng qo‘li bilan esa asosiy kuyni chaladi va ayni paytda oldindagi notalarga ham qarab qo‘yadi. Diqqat bo‘linishi muvaffaqiyatli bo‘lishi uchun harakatlarning eng kamida bittasi odatga aylanib qolgan ya‘ni avtomatlashgan bo‘lishi kerak. Misol, endigina mashina haydashni o‘rganayotgan inson na yonidagi inson bilan auhbatlasha oladi, na radio eshita oladi. Chunki uning bor diqqati faqat va faqat mashina boshqaruvida bo‘ladi.

Diqqatni jamlashni o‘rganish: diqqatni mashq qildirish uchun usullar.

1. Bu mashqlar muntazam ravishda haftasiga 5 martadan bajarilsa, bir necha haftadan keyin diqqatni jamlash osonroq kechadi.
2. Tevarak-atrofdagi mayda-chuyda narsalarni payqash. Misol uchun, o‘qishga, ishga ketayotganda qizil rangli buyumlarni sanash. Daraxt, bulut va suv harakatini kuzatish. Shuningdek, tabiat qo‘ynidagi oddiy sayrning o‘zi ham diqqatni jamlashga yordam beradi.
3. O‘tgan kunni tahlil qilish. Uyquga ketishdan oldin kun davomida yuz bergan voqea-hodisalarni birin – ketin eslashga harakat qilish.
4. Boshqotirmalar, masalan, pazl, labirint, so‘z topish kabi o‘yinlarga vaqt ajratish. Agar bunday narsalar bo‘lmasa, teskari tartibda 100 dan 1 gacha sanash mumkin.
5. Sog‘lom turmush tarziga amal qilish. Uyqusiz tundan so‘ng uzoq vaqt diqqatni jamlash imkonsizdir. Shuning uchun inson kuniga kamida 7-8 soat uxlashi kerak. Zararli odatlardan voz kechish va muntazam sport bilan shug‘ullanish ham diqqatni jamlashga yordam beradi.

XULOSA: Diqqat- inson ruhiyatining “markaziy filtri”. U tashqi olamdan kelayotgan ulkan axborot oqimidan eng muhimlarini saralab olish va ongni aynan o‘sha ob‘ektga yo‘naltirish vazifasini bajaradi. U barcha bilish jarayonlarining samaradorligini ta‘minlovchi omildir. Ushbu maqolada diqqatning turlari, uning xususiyatlari va inson faoliyatidagi ahamiyati tahlilga olindi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. T.E.Eshquvvatov. “Umumiy psixologiya”. Samarqand 2025.
2. Sh.S.Shoyimova. “Psixologiya va pedagogika”. Toshkent 2022 yil.
3. F.I.Xaydarova, N.I.Xalilova “Umumiy psixologiya” (darslik). Toshkent 2009 yil
4. P.I.Ivanov, M.E.Zufarova. “Umumiy psixologiya”. Toshkent 2008 yil.
5. E.G.G‘oziyev. “Umumiy psixologiya”. Toshkent 2002 yil 1-2-kitoblar.