



## DIQQAT VA UNING TURLARI

---

**Hayitaliev Saidullo**

*Denov Tadbirkorlik va pedagogika instituti*

*Pedagogika fakulteti Boshlang'ich ta'lim*

*yo'nalishi I -bosqich talabasi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada diqqat tushunchasi, uning inson psixologiyasidagi ahamiyati va turlari yoritilgan. Diqqatning fiziologik asoslari, uni shakllantirish va rivojlantirish usullari hamda uning turli shakllari o'rtasidagi farqlar izohlangan.

**Kalit so'zlar:** Diqqat, e'tibor, ong, fiziologiya, ixtiyoriy diqqat, ixtiyorsiz diqqat, postvolyuntar diqqat.

### Kirish

Diqqat insonning ruhiy faoliyatida muhim o'rin tutadi. U turli jarayonlarni boshqarish, axborotni tahlil qilish va muayyan maqsadlarga erishishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Bu tushuncha nafaqat psixologiya, balki pedagogika va nevrologiya sohalarida ham keng tadqiq qilinadi.

### Diqqatning ta'rifi va ahamiyati:

Diqqat – bu insonning muayyan ob'ektga yoki hodisaga ongli ravishda e'tibor qaratish jarayonidir. U kognitiv jarayonlar, masalan, idrok, xotira va tafakkur bilan chambarchas bog'liq. Diqqatning asosiy vazifasi ong faoliyatini muhim ma'lumotlarga yo'naltirishdir.

Fiziologik asoslari: Diqqat jarayonini bosh miya yarim sharlaridagi neyron tarmoqlar va ular orasidagi o'zaro aloqalar boshqaradi. I.P. Pavlovning asab tizimi tadqiqotlariga ko'ra, diqqat muayyan asab markazlarining faollashuvi natijasida yuzaga keladi.

### Diqqat turlari

1. Ixtiyorsiz diqqat: Bu diqqat turi insonning ongli harakatlarisiz paydo bo'ladi. Masalan, kutilmagan ovoz yoki yorqin nur diqqatni o'ziga jalb qiladi. Bu asosan reflektor jarayonlar bilan bog'liq.

2. Ixtiyoriy diqqat: Insonning ongli harakati bilan boshqariladigan diqqat turi. Bu o'quv jarayonida yoki professional faoliyatda ko'p qo'llaniladi. Ixtiyoriy diqqat ko'pincha kuchli intizom va maqsadga erishish istagi bilan bog'liq.



3. Postvolyuntar diqqat: Ushbu diqqat turi ixtiyoriy harakatlar natijasida avtomatlashtirilgan jarayonlar bilan bog'liq. Masalan, uzoq davom etgan mashg'ulotlardan so'ng e'tibor tabiiy ravishda jamlanadi.

Diqqatni rivojlantirish usullari Mashqlar: Miya uchun maxsus mashqlar bajarish.

Organizatsiya: Tashkiliy masalalarga e'tibor qaratish.

Dam olish: Ortib ketgan ruhiy zo'riqishni bartaraf etish uchun tanaffuslar. Diqqat inson psixologiyasining asosiy tushunchalaridan biri bo'lib, uning asosida shaxsning kognitiv faoliyati samaradorligi oshadi. Bu jarayon insonning e'tibori qaratilgan narsalar, hodisalar yoki fikrlarga markazlashishida namoyon bo'ladi. Quyida diqqat va uning turli aspektlariga oid qo'shimcha ma'lumotlarni keltiramiz. Diqqatning fiziologik mexanizmlari

Diqqatning asosi bosh miyaning frontal bo'limlari faoliyatiga bog'liq. Ayniqsa:

Talamus: sensor axborotlarni filtrlashda muhim rol o'ynaydi.

Gipokampus: ma'lumotlarni uzatish va saqlash jarayonida ishtirok etadi.

Frontal korteks: qaror qabul qilish va rejalashtirishni boshqaradi.

I.P. Pavlovning ta'kidlashicha, diqqatning shakllanishida uyg'onish va tormozlanish jarayonlari muhim ahamiyatga ega. Ularning muvozanati inson diqqatini ushlab turadi.

Diqqatning o'ziga xos xususiyatlari: Diqqatning quyidagi xususiyatlari psixologiyada ajratib ko'rsatiladi:

1. Hajmi – inson bir vaqtda nechta ob'ektga e'tibor bera oladi.
2. Barqarorlik – diqqatni muayyan faoliyatga uzoq vaqt davomida qaratish qobiliyati.
3. Ajratish qobiliyati – bir nechta ob'ekt orasidan muhimini ajratish.
4. Taqqoslash – turli ma'lumotlarni bir-biri bilan solishtirish qobiliyati.
5. Ko'chuvchanlik – e'tiborni bir vazifadan boshqasiga tezkor ravishda o'tkazish.

Ixtiyoriy va ixtiyorsiz diqqat o'rtasidagi farq

Diqqat buzilishining sabablari: Diqqatni boshqarishda qiyinchiliklar inson hayotida turli salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Buzilishlarning asosiy sabablari:

1. Charchoq – jismoniy va ruhiy holatning zo'riqishi.
2. Stress – ortiqcha asabiy holatlar diqqatni bir nuqtaga jamlashga xalaqit beradi.
3. Motivatsiya yetishmasligi – faoliyatga bo'lgan qiziqishning pastligi.



4. Atrof-muhit omillari – shovqin, haroratning noqulayligi.

Diqqatni rivojlantirish strategiyalari

Meditatsiya va mindfulness: Ongni tinchlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Prioritetni belgilash: Muhim vazifalarga e'tiborni qaratish.

Jismoniy mashqlar: Sport miya qon aylanishini yaxshilab, diqqatni rivojlantiradi.

Uyqu rejimini boshqarish: Yetarli miqdorda uyqu sog'lom diqqatning asosi hisoblanadi.

### **Xulosa**

Diqqat insonning ijtimoiy va shaxsiy hayotida markaziy o'rin tutadi. Diqqatning turli turlari va xususiyatlarini chuqur o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham ahamiyatlidir. Diqqatni boshqarish qobiliyatini rivojlantirish shaxsning muvaffaqiyatiga hissa qo'shadi.

Diqqat insonning hayot faoliyatida, o'quv va ish jarayonlarida muhim o'rin tutadi. Uni rivojlantirish va boshqarish ko'nikmalari insonning muvaffaqiyatga erishishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ixtiyorsiz, ixtiyoriy va postvolyuntar diqqat turlari har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, turli vaziyatlarda qo'llaniladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Pavlov I.P. Buyuk miya yarim sharlarining fiziologiyasi. Toshkent, 2018.
2. Rubinshteyn S.L. Psixologiya asoslari. Moskva, 2020.
3. Ashurov X. Inson psixologiyasining asosiy tamoyillari. Toshkent, 2022.
4. Luria A.R. Diqqat va idrok mexanizmlari. Moskva, 2017.
5. Alimova D.S. O'quv faoliyatida diqqatni boshqarish texnologiyalari. Samarqand, 2021.