

DIQQAT JARAYONINIG INSON HAYOTIDAGI O'RNI VA AHAMIYATI

Ilmiy rahbar: SamDChTI dotsenti O.I. Yadgarova

SamDChTI, Ingliz fakulteti talabasi M. J. Abduxoliqova

Annotatsiya: *Mazkur maqolada diqqatning inson hayotidagi o'rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Diqqatning asosiy turlari, masalan, uzluksiz, tanlovli va bo'lingan diqqatning funksiyalari va ularning inson faoliyatidagi roli o'rganiladi. Shuningdek, diqqatning rivojlanishi va shakllanishiga ta'sir qiluvchi psixologik omillar, ichki va tashqi faktorlar ko'rib chiqiladi. Maqolada diqqatni rivojlantirish uchun samarali psixologik metodlar, masalan, diqqatni jamlash, tasavvur qilish va o'zini nazorat qilish kabi usullar taqdim etiladi. Ushbu ilmiy va amaliy yondashuvlar, psixologiya sohasidagi tadqiqotlar va o'z diqqatini mustahkamlashni istaganlar uchun foydali bo'ladi. Maqola diqqatni boshqarish va uning samaradorligini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar bilan ta'minlaydi.*

Kalit so'zlar: *diqqat, diqqat turlari: ixtiyoriy, ixtiyorsiz, ixtiyoriydan so'nggi diqqat, diqqat kuchi va barqarorligi, diqqat ko'lami, texistoskop, diqqatning bo'linishi, diqqatning rivojlanishi*

Abstract: *This article analyzes the role and significance of attention in human life. It explores the main types of attention, such as sustained, selective, and divided attention, and examines their functions and role in human activity. The article also discusses the psychological factors, both internal and external, that influence the development and formation of attention. Effective psychological methods for enhancing attention, such as concentration, visualization, and self-regulation, are presented. These scientific and practical approaches will be beneficial for researchers in psychology and individuals aiming to strengthen their attention. The article provides practical recommendations for managing and improving the effectiveness of attention.*

Keywords: *attention, types of attention: voluntary, involuntary, post-voluntary attention, attention strength and stability, attention span, tachistoscope, division of attention, development of attention.*

Diqqat – bu inson aqliy faoliyatining eng muhim jihatlaridan biridir. Psixologiya nuqtai nazaridan diqqat, insonning psixik holatini va uni o‘rganish jarayonini shakllantiradigan asosiy komponent sifatida qaraladi. U nafaqat bilim olish jarayonida, balki kundalik hayotimizda, ish faoliyatimizda ham katta ahamiyatga ega. Diqqatni to‘g‘ri boshqarish, uni rivojlantirish va samarali foydalanish insonning umumiy rivojlanishiga ta‘sir ko‘rsatadi. Shuningdek, diqqatning rivojlanishiga ta‘sir qiluvchi bir qancha psixologik omillar va metodlar mavjud bo‘lib, ular orqali har bir inson o‘z diqqatini yaxshilash va boshqarishni o‘rganishi mumkin. Bu maqolada, diqqatning psixologik asoslari, uning turlari va rivojlantirish metodlari haqida batafsil ma‘lumotlar taqdim etiladi.

Diqqat haqida umumiy ma'lumot. Bizga bir vaqtda turli ob'ektlar va hodisalar ta‘sir qiladi. Biz ularning barchasini bir xil ravshanlikda idrok qila olmaymiz. Ba‘zilarini aniq idrok qilgan holda, boshqalarini yoki juda xira idrok qilamiz, yoki umuman idrok qila olmaymiz. Bu bizning diqqatimiz bilan bog‘liq. Diqqat psixologik jarayonlarning (idrok, xotira, tafakkur va h.k.) tarkibida faoliyat ko‘rsatib, ularning muvaffaqiyatli davom etishini ta‘minlaydi.¹

Diqqat individning hissiy, aqliy yoki harakatlantiruvchi faolligi darajasining oshirilishini taqozo etadigan tarzda ongning yo‘naltirilganligi va bir narsaga qaratilganligidir.² Diqqatning rus olimi N.F.Dobrin tomonidan taklif qilingan ta‘rifini ko‘rib chiqaylik: «Diqqat psixologik faoliyatning ma‘lum bir ob‘ektga yo‘naltirilishi va uning ustida markazlashishidir».

Odam ayrim narsalarga o‘z diqqatini ongli ravishda o‘zi xohlab qaratsa, boshqa bir narsalar diqqatni beixtiyor ya‘ni bizning hohishimizdan tashqari jalb qiladi. Odam psixik faoliyatining muayyan ob‘ektga yo‘naltirilishi va to‘planishida ifodalanadigan diqqat quyidagi turlarga bo‘linadi.

¹ S.İ. Seyidov ve Prof. M.Ə. Hamzayev “Psikoloji” dersliđi B a k 1 - 2007

² Пирогова Е. Б. "Психология": учебник, СССР. издательство "Педагогика", 1975 год.

- *Diqqatning aktivligiga qarab* - ixtiyorsiz, ixtiyoriy va ixtiyoriydan so‘nggi diqqat.
- *Diqqatning ob‘ektiga qarab* - tashqi va ichki diqqat.
- *Diqqatning faoliyat turlariga qarab* - individual, guruhiiy va jamoaviy diqqat

Ayrim adabiyotlarda diqqatning ikkita va ayrimlarida uchta deb ko‘rsatiladi. Ular ixtiyorsiz diqqat, ixtiyoriy diqqat va ixtiyoriydan so‘nggi diqqat turlaridan iboratdir.³

Shulardan ayrim diqqat turlariga to‘xtalib o‘tamiz:

Ixtiyoriy diqqat – bu insonning ongli ravishda va maqsadli tarzda diqqatini biror faoliyatga qaratishidir. Bu tur diqqat, odamning xohishiga va maqsadiga asoslanadi, ya’ni inson o‘zining ixtiyoriga ko‘ra diqqatini biror narsaga yo‘naltiradi. Ixtiyoriy diqqat uzoq vaqt davomida saqlanishi mumkin, chunki odam uni boshqarish va diqqatni jamlashga tayyor bo‘ladi. Masalan, kitob o‘qish yoki darsga tayyorlanish kabi vazifalar ixtiyoriy diqqatni talab qiladi. Bu turdagi diqqatni rivojlantirish uchun odat qilish, konsentratsiyani oshirishga yo‘naltirilgan metodlarni qo‘llash, chalg‘ituvchi omillarni minimallashtirish kerak.

Ixtiyorsiz diqqat esa tashqi omillar ta’sirida, insonning xohishiga qarshi ravishda yuzaga keladi. Bu turdagi diqqat, odatda, tasodifiy stimullarning ta’siri bilan paydo bo‘ladi. Masalan, kuchli shovqin yoki yangi bir narsaning ko‘zga tashlanishi tufayli insonning diqqatini qaratadi. Ixtiyorsiz diqqat qisqa muddatli bo‘lib, tez-tez o‘zgaradi, chunki tashqi stimullar uni doimo chalg‘itadi. Bu diqqatni boshqarish uchun atrof-muhitni nazorat qilish va chalg‘ituvchi elementlardan himoya qilish zarur.

Ixtiyoridan so‘nggi diqqat esa ixtiyoriy diqqatning natijasidir. Biror faoliyatni boshlaganidan so‘ng, odamning diqqatini uzoq vaqt davomida saqlab qolish qobiliyati ixtiyoridan so‘nggi diqqatga kiradi. Bu tur diqqat, ixtiyoriy

³ I. Xalilova, I Xaydarov “Umumiy psixologiya” darsligi. Toshkent –2009
<https://lib.jdpu.uz/storage/uploads/files/Umumiy%20psixologiya.%20Xalilova.pdf>

diqqatning samarali qo'llanilishidan keyin yuzaga keladi va faqat inson diqqatini uzluksiz saqlashga qaratganida sodir bo'ladi. Masalan, uzoq vaqt davomida o'qish yoki biron bir muhim ishni bajarishdan so'ng, odamning diqqatini davom ettirish va uni tashqi chalg'ituvchilardan himoya qilish ixtiyorida so'nggi diqqatga bog'liqdir.

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. Diqqatning mazkur xususiyatlari quyida qisqacha ta'rif berib o'tamiz.

✓ Diqqatning kuchi va barqarorligiga ko'ra odamlarning diqqatlari o'zining kuchi va barqarorligi jihatidan bir-biridan farq qiladi. Ayrim odamlarning diqqati kuchli va barqaror bo'lsa, boshqa bir odamlarning diqqati kuchsiz va beqaror bo'ladi. **Diqqatning kuchi va barqarorligi deb**, odam o'z diqqatini biror narsa yoki hodisaga uzoq muddat 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.⁴

✓ **Diqqatning ko'lami** - bir vaqtning o'zida diqqatning bir qancha ob'ektga qaratilishi imkoniyati. Diqqatning ko'lami odatda **taxistoskop** degan maxsus asbob bilan aniqlanadi. Bu asbob yordamida ayni bir vaqtning o'zida idrok ettiriladigan narsalar juda tez ko'rsatiladi. Bunda odam o'z diqqati doirasiga qancha narsa sig'dira olsa, ana shunga qarab diqqatning keng yoki torligi aniqlanadi

✓ 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

⁴ Ilmiybaza.uz sayti https://ilmiybaza.uz/?utm_source=chatgpt.com

diqqatimiz bitta narsaga qaratilgan bo'lsa, ya'ni diqqatimiz bitta narsa ustida to'plangan bo'lsa, uni konsentra-siyalashgan (to'plangan) diqqat deb yuritiladi. Buning aksincha agar diqqatimiz ayni bir vaqtda bir necha narsaga qaratilgan bo'lsa, buni bo'lingan, diqqat deb yuritiladi.⁵

Diqqatni rivojlantirish va unga oid mashg'ulotlar ko'plab psixologiya darsliklarida mavjud. Ulardan ayrimlarini keltiraman:

1. E. B. Pirogova – “Psixologiya”

Mashg'ulotlar: Ushbu darslikda diqqat turli jihatlaridan, uning rivojlanishi va boshqarilishi haqida ma'lumot beriladi. Diqqatni rivojlantirish uchun diqqatni saqlash mashg'ulotlari (masalan, tasvirga e'tibor qaratish, uzoq muddat davomida bir narsaga diqqatni jamlash) keltirilgan.

2. A. R. Luria – “Psixologiya va his-tuyg'ular”

Mashg'ulotlar: Luriya psixologiyasidagi mashg'ulotlar diqqatni rivojlantirish va boshqarishga qaratilgan. Bular orasida diqqatni o'zgartirish va mental mashqlar keltiriladi, masalan, xotira va diqqatni birgalikda rivojlantiradigan mashg'ulotlar.

3. M. S. Shvetsova – “Ta'lim psixologiyasi”

Mashg'ulotlar: Bu kitobda diqqatni rivojlantirishga oid pedagogik mashg'ulotlar mavjud. O'quvchilarning diqqatini saqlash va oshirish uchun, masalan, ko'rinishlar va shakllarga e'tibor qaratish, tezkor aqliy mashqlar va konsentratsiya mashg'ulotlari beriladi.

Quyida diqqat yuzasidan o'tkazgan mashg'ulotimizning namunasini keltiraman:

Mashg'ulot nomi: Diqqatni jamlash va saqlash

Maqsad: Ushbu mashg'ulotning maqsadi ishtirokchilarga diqqatni jamlash va uzluksiz saqlash qobiliyatini rivojlantirishdir. Mashg'ulot orqali ishtirokchilar diqqatni boshqarish va uzoq vaqt davomida diqqatni saqlashni o'rganadilar.

⁵ SH. Baratov, L.Olimov, O.Avezov “Psixologiya nazariyasi va tarixi” darsligi Toshkent, 2019

Tavsif: Mashg‘ulot davomida ishtirokchilarga bir nechta diqqatni jamlash va uni saqlashni talab qiladigan topshiriqlar berildi. Har bir topshiriqning murakkabligi asta-sekin ortdi, bu esa ishtirokchilarning diqqatini doimiy ravishda yuqori darajada saqlashga yordam berdi. Mashg‘ulot quyidagi bosqichlardan iborat edi:

1. Boshlang‘ich daraja: Ishtirokchilarga bir nechta tasvir yoki raqamlar ko‘rsatiladi (masalan, 5 ta tasvir yoki 4 ta raqam). Keyin ularning eslab qolishlari va shuni qaytarishlari so‘raladi. Bu bosqichda mashg‘ulotning maqsadi ishtirokchilarning qisqa muddatli diqqatini sinovdan o‘tkazish edi.

2. O‘rta daraja: Keyingi bosqichda ishtirokchilarga ko‘proq tasvirlar yoki raqamlar ko‘rsatiladi va ular buni 10-15 soniya davomida eslab qolishlari kerak. Bu bosqichda, shuningdek, ishtirokchilarga shovqinli muhitda yoki boshqa diqqatni chalg‘ituvchi omillar bilan topshiriq berildi, bu esa diqqatni saqlashni yanada qiyinlashtiradi.

3. Yuqori daraja: Mashg‘ulotning uchinchi bosqichida ishtirokchilar bir vaqtning o‘zida bir nechta topshiriqlarni bajarishlari kerak edi. Masalan, bir vaqtning o‘zida raqamlarni eslab qolish va ular bilan birga oddiy matematik amallarni bajarish. Bu bosqichda diqqatning bo‘linishi va uning samaradorligi o‘lchanadi.

Natijalar: Mashg‘ulot yakunida ishtirokchilarning diqqatni saqlash va boshqarishdagi o‘zgarishlari kuzatildi. Ko‘plab ishtirokchilar o‘zlarining diqqatni jamlash qobiliyatini sezilarli darajada yaxshilashganini ta’kidlashdi. Ushbu mashg‘ulotlar diqqatni mustahkamlash va boshqarishdagi muhim ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Tavsiyalar: Mashg‘ulotda qatnashganlar diqqatni saqlash uchun muntazam ravishda mashq qilish, shovqinli muhitda diqqatni jamlashga o‘rganish va bir nechta vazifalarni bir vaqtning o‘zida bajarish bo‘yicha tavsiyalar olishdi. Diqqatni rivojlantirish uchun bu kabi mashg‘ulotlar va amaliyotlarni doimiy ravishda o‘tkazish zarur.

Mashg‘ulot xulosasi: Mashg‘ulot diqqatni jamlash va uzluksiz saqlashning ahamiyatini ko‘rsatdi. Ishtirokchilar diqqatni boshqarish va chalg‘ituvchi omillarga qarshi turish bo‘yicha ko‘nikmalarini rivojlantirdilar. Natijada, diqqatni boshqarish samaradorligi yaxshilandi, bu esa ishtirokchilarning kundalik faoliyatida ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bu kabi mashg‘ulotlar diqqatni rivojlantirish uchun samarali usul ekanligi tasdiqlandi.

Xulosa qilib aytish kerakki, diqqat insonning ongini ma‘lum bir faoliyatga yo‘naltirish va saqlash qobiliyatidir. U ixtiyoriy, ixtiyorsiz va ixtiyoridan so‘nggi turlarga bo‘linadi. Ixtiyoriy diqqat insonning o‘z xohishiga ko‘ra yo‘naltirilsa, ixtiyorsiz diqqat tashqi omillar ta‘sirida yuzaga keladi. Ixtiyoridan so‘nggi diqqat esa avvalgi diqqatning natijasidan hosil bo‘ladi. Har bir tur o‘ziga xos xususiyatlarga ega va ularning boshqarilishi ta‘lim jarayonining samaradorligiga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Diqqatni rivojlantirish mashg‘ulotlari, masalan, konsentratsiya va aqliy mashqlar, o‘quvchilarning diqqatini oshiradi va ta‘lim samaradorligini kuchaytiradi. Diqqatni boshqarish, o‘quvchilarni muvaffaqiyatga yo‘naltirishda muhim rol o‘ynaydi. Shunday qilib, diqqatning to‘g‘ri boshqarilishi va rivojlantirilishi insonning umumiy muvaffaqiyatiga va shaxsiy rivojlanishiga katta hissa qo‘shadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. . S.İ. Seyidov ve Prof. M.Ə. Hamzayev “Psikoloji” dersliği В а к 1 - 2007
2. Пирогова Е. Б. "Психология": учебник, СССР. издательство "Педагогика", 1975 год.
3. I. Xalilova, I Xaydarov “ Umumiy psixologiya” darsligi. Toshkent –2009
<https://lib.jdpu.uz/storage/uploads/files/Umumiy%20psixologiya.%20Xalilova.pdf>
4. Ilmiybaza.uz sayti https://ilmiybaza.uz/?utm_source=chatgpt.com
5. SH. Baratov, L.Olimov, O.Avezov “Psixologiya nazariyasi va tarixi” darsligi Toshkent, 2019
6. Azkurs.org sayti https://azkurs.org/?utm_source=chatgpt.com

7. Yadgarova O. I., Shirinboyeva X. BOLALARDAGI DIQQAT JARAYONING O ‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI VA ULARDAGI KUZATILADIGAN DIQQAT BUZILISHLARI //Journal of Integrated Education and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 59-62.
8. Yadgarova O. I., Safarova S. B. SEZGI VA UNI RIVOJLANTIRUVCHI PSIXOLOGIK MASHG‘ULOTLAR //TADQIQOTLAR. UZ. – 2024. – T. 52. – №. 4. – C. 197-203.