

DIQQAT HAQIDA TUSHUNCHA

NORQOBILOVA MOHINUR G'AYRAT QIZI

USAROVA ZARIFAXON ERGASHALI QIZI

TURAXANOV AXMADXON YUSUFOVICH

TO'RAYEVA SEVINCH AKBAROVNA

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Filologiya fakulteti ona tili va adabiyoti(Rus tili)

ta'lim yo'nalishi talabalari

Annotatsiya:

Diqqat — inson ongining atrofdagi muayyan ob'ektlarga yoki hodisalarga qaratilishi va ushbu ob'ektlar bilan faol bog'liq bo'lish jarayoni. Diqqat psixologik jarayonlar orasida muhim o'rin tutadi, chunki u ong faoliyatini tartibga soladi va uni aniq maqsadga yo'naltiradi. Diqqatning asosiy turlari ixtiyoriy, ixtiyorsiz va postixiyoriy diqqatdan iborat bo'lib, har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bu jarayonning rivojlanishi, mustahkamlanishi va mashq qilinishi inson ta'lim va ish faoliyatida muvaffaqiyat kaliti hisoblanadi.

Diqqat ta'lim jarayonida o'quvchilarning bilimlarni samarali o'zlashtirishida, dars jarayoniga jalb etilishida asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Ushbu mavzuni tadqiq qilish, pedagoglar va psixologlar uchun diqqatni rivojlantirish texnologiyalarini ishlab chiqish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: Diqqat, psixologik jarayon, ixtiyoriy diqqat, ixtiyorsiz diqqat, postixiyoriy diqqat.

Аннотация: это процесс сосредоточения сознания на определённых объектах или явлениях и их активного восприятия. Внимание играет важную роль среди психологических процессов, так как регулирует деятельность сознания и направляет её на достижение конкретной цели. Основные виды внимания включают произвольное, непроизвольное и послепроизвольное внимание, каждое из которых обладает своими особенностями. Развитие и

тренировка внимания являются ключевым фактором успешного обучения и профессиональной деятельности человека.

Ключевые слова: Внимание, психологический процесс, произвольное внимание, непроизвольное внимание, послепроизвольное внимание, образовательный процесс, усвоение знаний, деятельность сознания, развитие, тренировка внимания, педагогика, психология.

Annotation: Attention is the process of focusing the mind on specific objects or phenomena and actively interacting with them. Attention holds a key position among psychological processes as it regulates mental activity and directs it toward achieving specific goals. The main types of attention include voluntary, involuntary, and post-voluntary attention, each with its unique characteristics. The development, reinforcement, and training of attention are essential for success in both education and professional activities.

In the educational process, attention is a fundamental factor in helping students effectively acquire knowledge and engage in lessons. Researching this topic allows educators and psychologists to develop technologies for improving attention.

Key words : Attention, psychological process, voluntary attention, involuntary attention, post-voluntary attention, educational process, knowledge acquisition, mental activity, development, attention training, pedagogy, psychology.

KIRISH:

Diqqat inson psixikasining muhim jihatlaridan biri bo'lib, ongning muayyan obyekt yoki faoliyatga qaratilganligi bilan ifodalanadi. Diqqat tufayli inson tashqi va ichki dunyosida sodir bo'layotgan voqealar ichidan eng zarur va dolzarb bo'lganlarini tanlab oladi. Bu insonning samarali faoliyat yuritishi, bilim olishi va turli maqsadlariga erishishi uchun asosiy omillardan biridir.

Psixologiyada diqqat ixtiyoriy va ixtiyorsiz tarzda sodir bo'lishi bilan ajralib turadi. Ixtiyorsiz diqqat – insonning ongli qaroriga bog'liq bo'lmagan holda, kuchli yoki kutilmagan ta'sirlarga qaratilishi; ixtiyoriy diqqat esa, ongli ravishda maqsad va motiv asosida boshqariladi.

Asosiy qism :

Diqqatning asosiy vazifasi – shovqinli va axborotga boy dunyoda insonni kerakli narsaga qaratish va ma'lum bir faoliyatni izchil amalga oshirishga yordam berishdir. Bu jarayon ong faoliyatining tashkilotchisi sifatida xizmat qiladi. O'qish, ish faoliyati, sport va san'at sohalarida muvaffaqiyatga erishishda diqqatning barqarorligi, taqsimlanishi va ko'chuvchanligi alohida o'rin tutadi. Shuning uchun, diqqatni rivojlantirish bugungi kunda juda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Retseptorlar joylashuviga ko'ra ikki xil bo'ladi:

a) tashqi retseptorlar - bular tashqi muhit ta'sirini (o'zgarishlarini) qabul qiladi. Bularga ko'rish, eshitish, muvozanat, teridagi og'riqni, issiq-sovuqni, siypalashni sezuvchi, til va og'iz shilliq qavatidagi ta'm bilish, burun shilliq qavatidagi hid bilish retseptorlari kiradi;

b) ichki retseptorlar - bular odam tanasining ichki qismidagi o'zgarishlarni qabul qiladi. Bularga me'da-ichak va boshqa ichki a'zolarida, qon tomir devorlarida, tan a muskullarida, pay va bo'g'implarda joylashgan retseptorlar kiradi.

2. Analizatorning o'tkazuvchi qismi - bu sezuvchi nerv tolasidan iborat bo'lib, u retseptordan ta'sirni qabul qiladi va uni analizatorning markaziy qismiga o'tkazadi.

3. Analizatorning markaziy qismi bosh miya po'stlog'ining turli sohalarida joylashgan sezuvchi nerv markazlaridan iborat. Bu markazlarda muayyan sezgi a'zolaridagi retseptorlardan kelgan ta'sir analiz va sintez qilinib, ularning mazmuniga ko'ra javob reaksiyasi hosil bo'ladi

Ixtiyoriy diqqat haqida ma'lumot

Ixtiyoriy diqqat – insonning ongli ravishda, maqsadli va reja asosida diqqatini ma'lum bir obyekt yoki faoliyatga qaratishidir. Bu diqqat turi ongning nazorati ostida bo'lib, insonning ichki motivlari, ehtiyojlari va belgilangan maqsadlari asosida shakllanadi.

Ixtiyoriy diqqatning asosiy xususiyatlari:

1. Onglilik: Ixtiyoriy diqqat ong tomonidan boshqariladi. Inson ma'lum maqsad yo'lida diqqatini tartibga solib, boshqaradi.

2. Maqsadga yo'naltirilganlik: Ixtiyoriy diqqat, odatda, oldindan belgilangan aniq maqsadga erishishga qaratiladi.

3. Harakat va iroda: Ixtiyoriy diqqatni saqlash va boshqarish uchun inson irodaviy kuch sarflaydi. Masalan, uzoq vaqt davomida dars tayyorlash, murakkab vazifalarni bajarishda ixtiyoriy diqqat muhim rol o'ynaydi.

4. Barqarorlik: Ixtiyoriy diqqat ma'lum vaqt davomida saqlanishi va muayyan faoliyatni to'xtovsiz davom ettirishga imkon beradi.

Ixtiyoriy diqqatning ahamiyati:

Ixtiyoriy diqqat inson faoliyatining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Quyidagicha sohalarda u o'z ifodasini topadi:

Ta'lim jarayonida: O'quvchilarning darslarga e'tibor berishi, topshiriqlarni to'liq bajarishi ixtiyoriy diqqat tufayli amalga oshadi.

Mehnat faoliyatida: Ishlab chiqarishda, ilmiy tadqiqotlarda yoki murakkab intellektual faoliyatda ixtiyoriy diqqat kerakli natijaga erishishga yordam beradi.

Shaxsiy rivojlanishda: O'z-o'zini boshqarish, maqsadlarga intilish va vaqtni samarali taqsimlash jarayonida ixtiyoriy diqqat zarur.

Ixtiyoriy diqqatni rivojlantirish usullari:

1. Reja asosida ishlash: Kichik va aniq maqsadlarni qo'yish orqali diqqatni bir yo'nalishga qaratish.

2. Diqqatni jamlash mashqlari: Masalan, meditatsiya, chuqur nafas olish amaliyotlari va vizual fokuslash mashqlari.

3. Mehnat va dam olishni muvozanatlash: Ish vaqtida qisqa tanaffuslar qilish diqqatning barqarorligini saqlaydi.

4. Tartib-intizom: Kun tartibini rejalashtirish va uni qat'iy bajarish ixtiyoriy diqqatni mustahkamlaydi.

ixtiyorsiz diqqat haqida ma'lumot

Ixtiyorsiz diqqat – inson ongining ma'lum bir obyekt yoki hodisaga ongli qaror va iroda ishtirokisiz, tabiiy ravishda qaratilishidir. Bu jarayon kutilmagan, qiziqarli yoki kuchli ta'sirchan omillar tufayli yuzaga keladi. Ixtiyorsiz diqqat inson tabiatiga xos

bo'lib, organizmning atrof-muhitga moslashuvi va xavfsizlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Ixtiyorsiz diqqatning asosiy xususiyatlari

1. Ongsiz ravishda yuzaga keladi: Diqqatni boshqarishda ongli maqsad yo'q, hodisa yoki obyekt beixtiyor e'tiborni tortadi.
2. Tashqi ta'sirlarga bog'liq: Yorqin chiroq, kuchli ovoz, to'satdan paydo bo'lgan hodisa yoki qiziqarli obyekt diqqatni o'ziga jalb qiladi.
3. Tabiiy jarayon: Ixtiyorsiz diqqat inson psixikasining tabiiy himoya mexanizmlaridan biri hisoblanadi.

Ixtiyorsiz diqqatni yuzaga keltiruvchi omillar

1. Tashqi omillar:

- Kuchli tovushlar (masalan, avtomobil signal ovozi).
- Yorqin ranglar va tezkor harakatlar.
- Kutilmagan hodisalar (masalan, to'satdan paydo bo'lgan jonivor).

2. Ichki omillar:

Jismoniy holat (charchoq, ochlik, tashnalik).

Emotsional holat (qiziqish, hayajon yoki qo'rquv).

Ehtiyoj va instinktlar (oziq-ovqat, xavfsizlik).

Ixtiyorsiz diqqatning ahamiyati

Ixtiyorsiz diqqat evolyutsion jihatdan insonning omon qolishi va atrof-muhitdagi o'zgarishlarga tez moslashuvini ta'minlab kelgan. Quyidagi holatlarda uning roli alohida seziladi:

Xavfli vaziyatlarda: To'satdan paydo bo'lgan xavf yoki kuchli tovush ixtiyorsiz diqqatni jalb qilib, xavfdan ogohlantiradi.

Axborotni qabul qilishda: Qiziqarli yoki yangi ma'lumot diqqatni tortib, onga kiritiladi.

Yangi tajribalar orttirishda: Bolalarda ixtiyorsiz diqqat o'yin va o'rganish jarayonida katta ahamiyatga ega.

Ixtiyorsiz diqqatning kamchiliklari

Faoliyatni buzishi mumkin: Masalan, o'qish yoki ishlash vaqtida shovqin yoki kutilmagan holatlar diqqatni chalg'itadi.

Uzoq vaqt davomida samaradorlikni pasaytirishi: Diqqatning asosiy faoliyatdan chalg'ishi natijasida vaqt yo'qotiladi.

Ixtiyorsiz diqqat va ixtiyoriy diqqat o'rtasidagi farq

Ixtiyorsiz diqqat: Ongsiz, tabiiy ravishda yuzaga keladi va tashqi ta'sirlarga bog'liq.

Ixtiyoriy diqqat: Ongli, maqsadli ravishda boshqariladi va iroda kuchini talab qiladi. Hid bilish Ichki va tashqi diqqat haqida ma'lumot

Diqqat psixologik jarayon sifatida turli mezonlarga ko'ra tasniflanadi. Shulardan biri diqqatning manbasiga asoslangan holda ichki va tashqi diqqat sifatida bo'linishidir. Ushbu diqqat turlari insonning e'tiborini qaratish obyektiga bog'liq holda aniqlanadi.

Ichki diqqat

Ichki diqqat – insonning e'tiborining o'z fikrlari, his-tuyg'ulari yoki ichki jarayonlarga qaratilgan holatidir. Bunda tashqi omillar emas, balki shaxsning ongida sodir bo'layotgan hodisalar asosiy rol o'ynaydi.

Ichki diqqatning xususiyatlari:

1. Ong ichida kechadi: Inson o'z fikrlariga, xotiralariga yoki rejalashayotgan faoliyatiga e'tibor qaratadi.

2. Ijodiy va intellektual faoliyat bilan bog'liq: Muammolarni tahlil qilish, rejalashtirish, yozish, ijod qilish kabi jarayonlarda ichki diqqat muhim ahamiyat kasb etadi.

3. Kuchli fokuslash: Inson ichki jarayonlarga chuqur kirib borib, tashqi omillarni vaqtincha "yopib" qo'yishi mumkin.

Xulosa

Diqqat inson psixikasining eng muhim jarayonlaridan biri bo'lib, ongning ma'lum obyekt yoki faoliyatga qaratilganligini ifodalaydi. U insonning bilim olish, ishlash va atrof-muhitdagi axborotni samarali idrok etishida katta ahamiyat kasb etadi.

Diqqat ixtiyoriy, ixtiyorsiz, ichki va tashqi turlarga bo‘linib, har biri o‘ziga xos xususiyatlarga ega:

Ixtiyorsiz diqqat tabiiy ravishda yuzaga kelib, tashqi omillarga bog‘liq bo‘ladi.

Ixtiyoriy diqqat esa ongli ravishda boshqarilib, irodaviy kuch va maqsadli harakat talab qiladi.

Ichki diqqat insonning fikrlari va ichki kechinmalariga qaratilgan bo‘lsa,

Tashqi diqqat tashqi muhitdagi obyekt va hodisalarga yo‘naltiriladi.

Diqqatning ahamiyati:

Ta'limda: Yangi bilimlarni o‘zlashtirish uchun asosiy vosita hisoblanadi.

Mehnat faoliyatida: Samarali va sifatli ish bajarishga yordam beradi.

Shaxsiy rivojlanishda: Diqqatni boshqarish insonning vaqtini to‘g‘ri taqsimlashiga va maqsadlariga erishishiga ko‘maklashadi.

1. ***Diqqatni rivojlantirish uchun muntazam mashqlar, rejalashtirish, fokuslash usullari va dam olishni muvozanatlash zarur. Xulosa qilib aytganda, diqqat inson faoliyatining samaradorligini oshiruvchi asosiy psixologik jarayon bo‘lib, uning boshqaruvi muvaffaqiyat sari muhim qadamdir. Foydalanilgan adabiyotlarx***

2. ***"Diqqat" mavzusi bo‘yicha maqola yoki tadqiqot uchun foydalanilgan kitoblar ro‘yxati kerak bo‘lsa, quyidagi manbalar foydali bo‘lishi mumkin:***

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Nemov R.S. – "Psixologiya".

2. Ananov B.G. – "Inson psixologiyasi".

3. L.S. Vygotskiy – "O‘qitish va rivojlanish".

4. Leontev A.N. – "Diqqatning rivojlanishi".

5. Solso R.L. – "Kognitiv psixologiya".

6. Muzafarov U. – "Psixologiya asoslari" (o‘zbek tilida).

7. MELIKBOBOYEVICH, S. U., QIZI, O. R. Z. S., & QIZI, Q. K. A. (2024).

INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK

VOSITALARI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.

8. Melikboboyevich, S. U. (2024). MEASURES TO PREVENT AGGRESSIVE ATTITUDES BY THE TEACHER TO THE STUDENT FOR LATING TO THE LESSONS. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 127-134.

9. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). EDUCATOR'S SKILL IN ELIMINATING AGGRESSIVE SITUATIONS OF CHILDREN RAISED IN PRESCHOOL EDUCATION ORGANIZATION. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 1(6), 611-616.

10. Melikboboyevich, S. U. (2024). CHANGES IN STUDENTS' MENTAL STATUS DURING MASTERING THEORETICAL AND PRACTICAL TRAINING (IN THE EXAMPLE OF AGGRESSION). *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 142-148. 1. Jung, C. G. Psychological Aspects of the Self. — Princeton