

DIQQATNI RIVOJLANTIRUVCHI PSIXOLOGIK MASHG‘ULOTLAR

*Ilmiy rahbar: SamDChTI dotsenti O.I. Yadgarova
SamDChTI, Ingliz fakulteti talabasi G. K. Ahtamova*

Annotatsiya: Diqqat insonning kognitiv jarayonlari ichida alohida o‘rin tutadi. Ushbu maqolada diqqatning psixologik tabiati, uning turlari va inson hayotidagi roli ilmiy nuqtai nazardan o‘rganilgan. Diqqat o‘z-o‘zini anglash, o‘qish faoliyati va qaror qabul qilish kabi jarayonlarning samaradorligini belgilovchi asosiy omil ekanligi ko‘rsatilgan. Shuningdek, diqqatni rivojlantirish va boshqarishning usullari, jumladan, maxsus mashqlar, odatlarni shakllantirish va tashqi omillarning ta‘sirini kamaytirish haqida tahliliy mulohazalar keltiriladi. Maqola doirasida turli yoshdagi va kasbdagi insonlar uchun diqqatni samarali boshqarishning psixologik uslublari yoritilgan. Muallif tadqiqotlar natijasida diqqat inson qobiliyatlari va shaxsiy rivojlanishning asosi ekanligini asoslab bergan. Mazkur maqola diqqatni o‘rganish va rivojlantirishga qiziquvchi psixologlar, pedagoglar va boshqa mutaxassislar uchun foydali manba bo‘lib xizmat qiladi. Unda diqqatning shaxs hayotidagi muhimligi haqidagi muhokamalar hayotiy misollar va nazariy yondashuvlar bilan mustahkamlangan. Shu bilan birga, diqqatni boshqarish insonning muvaffaqiyat qozonishida hal qiluvchi omil ekani ta‘kidlangan.

Kalit so‘zlar: diqqat, diqqatning nerv-fiziologik asoslari, diqqat turlari: ixtiyorsiz diqqat, ixtiyoriy diqqat, ixtiyordan keyingi diqqat, I. P. Pavlov, diqqatning ko‘chishi, diqqatning ko‘lami, diqqatning barqarorligi, diqqatni rivojlantiruvchi psixologik mashg‘ulotlar: kognitiv trening, mindfulness.

Abstract: Attention occupies a significant place among cognitive processes. This article explores the psychological nature of attention, its types, and its role in human life from a scientific perspective. It highlights attention as a key factor determining the efficiency of processes such as self-awareness, learning activities, and decision-making. Moreover, methods for developing and managing attention, including specialized exercises, habit formation, and reducing the influence of external factors, are discussed in detail. The article outlines psychological techniques for effectively managing attention, catering to individuals of various ages and professions. The author, through research findings, establishes attention as the foundation of human abilities and personal development. This article serves as a valuable resource for psychologists, educators, and other professionals interested in studying and enhancing attention. Discussions on the importance of attention in personal life are supported by real-life examples and theoretical approaches. Additionally, the article emphasizes that managing attention is a decisive factor in achieving success.

Keywords: attention, the neurophysiological foundations of attention, types of attention: involuntary attention, voluntary attention, post-voluntary attention, I. Pavlov, attention shifting, attention span, attention stability, psychological exercises to develop attention: cognitive training, mindfulness.

Diqqat insonning psixologik faoliyatida asosiy o‘rinlardan birini egallaydi. U har bir kognitiv jarayonni samarali amalga oshirishda, jumladan, o‘rganish, muammolarni hal qilish, va qaror qabul qilishda muhim rol o‘ynaydi. Diqqat nafaqat bilimlarni qabul qilish va eslab qolish jarayonida, balki shaxsning kundalik hayotida ham alohida ahamiyatga ega. Bu psixologik jarayonni to‘g‘ri boshqarish va rivojlantirish insonning ruhiy va intellektual salohiyatini maksimal darajada ochib beradi. Maqolada diqqatning psixologik mohiyati, uning inson faoliyatidagi o‘rni, turli shakllari va turlariga alohida e‘tibor qaratiladi. Shuningdek, diqqatni samarali boshqarish va rivojlantirishga oid metodlar hamda ular turli yoshdagi va kasbdagi insonlar uchun qanday foyda keltirishi mumkinligi haqida ham batafsil ma‘lumotlar keltiriladi. Tadqiqotlarning asosida diqqatni rivojlantirishning zarurligi va uning insonning umumiy rivojlanishiga ta‘siri tahlil qilinadi. Bu maqola psixologiya, pedagogika, va boshqa ilmiy sohalarida diqqatni o‘rganish va rivojlantirishga qiziquvchi mutaxassislar uchun foydali manba bo‘lib xizmat qiladi.

Diqqat yoki e‘tibor - bu boshqa ogohlantirishlarni istisno qilish uchun ba‘zi bir hodisaga e‘tiborni jamlash.¹ Diqqat, shuningdek, cheklangan kognitiv qayta ishlash resurslarini ajratish sifatida tasvirlangan.² Bu resurslarning samarali taqsimlanishi muhim rol o‘ynaydi. Har bir insonning diqqatini jamlash va boshqarish qobiliyati cheklangan bo‘lgani uchun, biz faqat bir nechta vazifalarga yoki stimuli (tashqi omillarga) e‘tibor qaratishimiz mumkin. Agar diqqatimizni bir nechta narsaga bir vaqtning o‘zida ajratsak, bu kognitiv resurslarning parchalanishiga olib keladi va umumiy samaradorlikni pasaytiradi

Diqqatning bu cheklanganligi kognitiv psixologiyada “diqqatning ko‘p vazifalarni bajarishdagi samaradorligi” masalasini ko‘taradi. Masalan, bir vaqtning o‘zida bir nechta ishni bajarishga harakat qilish, odatda, diqqatni boshqarishda qiyinchiliklarga olib keladi, chunki miya har bir faoliyatga mos ravishda resurslar ajratishi kerak. Shuning uchun, vazifalarni birma-bir bajarish, ya'ni “qadam-qadam” yondashuvi, diqqatni boshqarishda samaraliroq bo‘ladi.

Diqqatning nerv-fiziologik asoslari.

¹ "Attention | Definition, Theories, Aspects, & Facts | Britannica". Encyclopædia Britannica

² Anderson JR (2004). Cognitive Psychology and Its Implications (6th ed.). Worth Publishers. p. 519. ISBN 978-0-7167-0110-1

I.P.Pavlov “diqqatning fiziologik asosini bosh miya po‘sti qismidagi optimal qo‘zg‘alish manbai tashkil qiladi”, deb ta’kidlagan. Buni biz akademik I.P.Pavlovning quyidagi so‘zlaridan ochiq oydin ko‘rishimiz mumkin.

“Miya yarim sharlarining optimal qo‘zg‘alishga ega bo‘lgan qismida -deydi I.P.Pavlov, - yangi shartli reflekslar yengillik bilan hosil bo‘ladi va differensirovkalar muvaffaqiyatli ravishda paydo bo‘ladi. Shunday qilib, optimal qo‘zg‘alishga ega bo‘lgan joy ayni chog‘da bosh miya yarim sharlarining ijodga layoqatli qismi desa bo‘ladi. Miya yarim sharlarining sust qo‘zg‘algan boshqa qismlari bunday xususiyatga qobil emas. Ularning ayni chog‘da funksiyasi juda nari borganda tegishli qo‘zg‘ovchilar asosida ilgariidan hosil qilingan reflekslarni qayta tiklashdan iboratdir”.³ I.P. Pavlovning fikriga ko‘ra, diqqatning fiziologik asoslari miya yarim sharlarining optimal qo‘zg‘alish qismida yotadi. Bu qismda yangi shartli reflekslar tez va oson hosil bo‘ladi, chunki u ijodiy faoliyatni qo‘llab-quvvatlaydi. Bosh miya yarim sharlarining sust qo‘zg‘algan qismlari esa faqat ilgari o‘rganilgan reflekslarni qayta tiklashga xizmat qiladi. Diqqatni samarali boshqarish uchun miya po‘stining faolligi yuqori bo‘lishi kerak, chunki bu holat yangi ma’lumotlarni o‘zlashtirish va e’tiborni jamlashda yordam beradi. Diqqatning fiziologik asoslari, shu tariqa, kognitiv jarayonlarni samarali tashkil etish uchun muhimdir.

Psixologik adabiyotda diqqatning xarakteriga va yo‘naltirilishiga qarab uch turini ajratadilar:

- ixtiyorsiz diqqat;
- ixtiyoriy diqqat;
- ixtiyordan keyingi diqqat.

Ixtiyorsiz diqqat diqqatning eng oddiy turidir, u hech qanday irodaviy harakatlar bilan, maqsadga bog‘liq bo‘lmagan diqqatdir.⁴

Quyida daiqqatning har bir turiga batafsil to‘xtalib o‘tamiz:

Ixtiyoriy diqqat - ongimizning obyektga ixtiyorsiz ravishda yo‘naltirilsa-da, uning ustida ma’lum vaqt barqaror holda, to‘planib turishidan iborat ixtiyoriy diqqat turi.

Ixtiyorsiz diqqat – ongimizning oldindan belgilangan maqsadsiz ravishda muayyan obyektga yo‘naltirilishi va unda to‘planishidan iborat diqqat turi.⁵

Ixtiyordan keyingi diqqat — bu diqqatning o‘z-o‘zidan jamlanishi va biror narsaga e’tibor qaratilishi holatidir. Bu turdagi diqqatda shaxs dastlab irodaviy ravishda e’tiborini biror narsaga qaratadi, lekin keyinroq bu diqqat o‘z-o‘zidan davom etadi, ya’ni unga e’tibor berish jarayoni tashqi ta’sirlar yoki ichki motivatsiya asosida

³ I. Xalilova, I Xaydarov “Umumiy psixologiya” darsligi. Toshkent –2009

<https://lib.jdpu.uz/storage/uploads/files/Umumiy%20psixologiya.%20Xalilova.pdf>

⁴ S.İ. Seyidov ve Prof. M.Ə. Hamzayev “Psikoloji” darsligi B a k 1 – 2007 (243-sayfa)

⁵ U. Fayziyeva, N. Jumayev “Umumiy psixologiya” Buxoro – 2021 (197 – bet)

o‘z-o‘zidan davom etadi. Ixtiyordan keyingi diqqat odatda jismoniy yoki ruhiy holatga, qiziqish va motivatsiyaga qarab shakllanadi. Bu turdagi diqqatda, shaxs biror faoliyatni yoki jarayonni davom ettirish uchun qo‘shimcha kuch sarflamaydi, chunki e‘tibor o‘z-o‘zidan jamlanadi.

Diqqatning ko‘chishi - diqqatni ixtiyoriy ravishda bir ob'ektdan ikkinchi obyektga ko‘chirish.⁶

Diqqatning ko‘lami – bu insonning bir vaqtning o‘zida ko‘proq yoki kamroq ma‘lumotlarni qabul qilish va ularga e‘tibor qaratish qobiliyatidir. Bu ko‘lam individual bo‘lib, odamning kognitiv qobiliyatlariga, his-tuyg‘ulariga va tashqi sharoitlarga bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Diqqatning barqarorligi esa diqqatni uzoq vaqt davomida saqlash qobiliyatidir. Bu, masalan, biror faoliyat yoki vazifani chalg‘imasdan davom ettirishda muhim rol o‘ynaydi. Barqaror diqqatning past darajasi esa, odamning tezda chalg‘ishiga olib kelishi mumkin.

Diqqat mustaqil psixik jarayonni ifodalamaydi, chunki u boshqa jarayonlardan tashqarida o‘zini namoyon qila olmaydi. Biz diqqat bilan yoki diqqat bilan tinglaymiz, qaraymiz, o‘ylaymiz, bajaramiz. Shunday qilib, diqqat faqat turli xil psixik jarayonlarning mulkidir.⁷

Diqqatni rivojlantiruvchi psixologik mashg‘ulotlar bo‘yicha bir qancha olimlar, psixologlar va mutaxassislar tavsiyalariga asoslanib turli metodikalar ishlab chiqilgan. Quyida diqqatni rivojlantirish uchun tavsiya etilgan mashg‘ulotlar va usullarni keltiraman:

✓ **Kognitiv trening:** Diqqatni rivojlantirishda kognitiv treninglarning o‘rni katta. Kognitiv psixologiya bo‘yicha ishlovchi mutaxassislar, masalan, Alan Baddeley va Graham Hitch, diqqatni rivojlantirishni xotira va ma‘lumotni qayta ishlash bilan bog‘laydilar. Ushbu treninglar o‘qish, eslab qolish va e‘tiborni saqlashni yaxshilashga yordam beradi. Kognitiv mashqlarni amalga oshirish, jumladan, matnni o‘qish va tahlil qilish, rasmlarga qarash va ulardagi tafsilotlarni eslab qolish kabi mashqlar diqqatni jamlashga yordam beradi.

✓ **Diqqatni o‘zgartirish va markazlashtirish mashqlari:** Psixologik mashg‘ulotlarda e‘tibor va diqqatni markazlashtirish uchun turli usullar qo‘llaniladi. Masalan, har xil shakllar yoki ranglarni tez-tez ko‘rsatib, talabalar ularga e‘tiborlarini qaratishlari kerak. Bu mashqlar diqqatning tez va samarali o‘zgarishini o‘rgatadi. Ushbu usulni psixologik treninglarda va o‘quv jarayonida qo‘llash mumkin.

⁶ SH. Baratov, L.Olimov, O.Avezov “Psixologiya nazariyasi va tarixi” darsligi Toshkent, 2019 (475-bet)

⁷ Артюхов А. А. «СИСТЕМА УСЛОВНЫХ БАЛЛОВ» КАК ПРИЁМ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ В ХОДЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ НА ПРИМЕРЕ ГЕОГРАФИИ // Международный научно-исследовательский журнал. — 2024-06-17. — Вып. № 6 (144). — ISSN 2227-6017. — doi:10.60797/IRJ.2024.144.87

✓ **Mindfulness (Anglaydigan diqqat):** John Kabat-Zinning mindfulness metodikasi, ya'ni "hushyorlik" diqqatni rivojlantirishda keng qo'llaniladi. Bu metodda o'quvchilarni hozirgi paytda bo'lishga, o'z his-tuyg'ularini va atrof-muhitni diqqat bilan qabul qilishga o'rgatishadi. Mindfulness mashqlari stressni kamaytirish va diqqatni jamlashda samarali ekanligi isbotlangan.

✓ **Samarali vaqt boshqarish:** Diqqatni boshqarishning yana bir muhim usuli – vaqtni samarali boshqarishdir. Psixologlar, jumladan, Walter Mischel (marshmallow testi bilan mashhur) o'zgaruvchan diqqatni uzoq muddatli maqsadlarga yo'naltirishni o'rgatadigan mashqlarni tavsiya qilishadi. Ushbu mashqlar qisqa muddatli qiziqishlarni cheklashni va uzoq muddatli natijalar uchun diqqatni jamlashni o'rgatadi

✓ **Fizik mashqlar va diqqat:** Psixologlar va neyropsixologlar shuni ta'kidlaydiki, jismoniy faoliyat ham diqqatni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Masalan, moyil va tezkor jismoniy mashqlar (yugurish, tez yurish) miyani yaxshilaydi va diqqatni oshiradi. Shuning uchun sport va jismoniy mashqlarni diqqatni rivojlantiruvchi metodikalar qatoriga kiritish mumkin.

Shu tariqa, psixologlar va ilmiy mutaxassislar diqqatni rivojlantirish uchun turli yondashuvlar va mashg'ulotlarni tavsiya qiladilar. Ushbu metodlar talabalarning o'qish samaradorligini oshiradi va ular uchun diqqatni boshqarish qobiliyatini yanada kuchaytiradi.

Quyida esa o'zimiz o'tkazgan diqqatni rivojlantiruvchi mashg'ulot namusisini keltiraman:

Mashg'ulot nomi: Diqqatni rivojlantirish mashg'uloti

Mashg'ulot maqsadi: Talabalarning diqqatni jamlash va boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish, diqqatni uzoq vaqt davomida samarali ushlab turish ko'nikmalarini oshirish.

Ishtirokchilar: 12 nafar talaba ixtiyoriy ravishda tanlab olindi.

Jarayon:

1. Diqqatni jamlash mashqi: Talabalarga raqamlar yoki shakllardan iborat matn taqdim etildi. Ular faqat kerakli shakllarni yoki raqamlarni topib, e'tiborlarini shu nuqtaga qaratishlari kerak edi. Mashq davomida talabalar chalg'ituvchi faktorlardan saqlanib, diqqatni jamlashga harakat qilishdi.

2. Vaqtni boshqarish mashqi: Talabalarga jadval taqdim etildi va ular belgilangan vaqt davomida undagi ma'lumotlarni tahlil qilishdi. Bu mashq diqqatni uzoq vaqt davomida ushlab turish va tez fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan edi.

3. Tahlil va xulosa: Mashg'ulot yakunida talabalar o'z tajribalari haqida fikr almashdilar. Diqqatni jamlash va boshqarishda duch kelgan qiyinchiliklar haqida gapirib berdilar.

Natija: Talabalar diqqatni boshqarish va jamlash bo‘yicha aniq ko‘nikmalarni orttirdilar. Ularning mashqni bajarishdagi faol ishtiroki va e‘tiborni ushlab turishdagi muvaffaqiyati yuqori baholandi.

Mashg‘ulot xulosasi: Diqqatni rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar talabalar uchun nafaqat o‘quv jarayonida, balki kundalik hayotda ham foydali bo‘lishi mumkin. Ularning diqqatini uzoq vaqt davomida jamlash va samarali boshqarish qobiliyatlari yanada rivojlandi. Mashg‘ulotda ishtirokchilar diqqatni rivojlantirishning amaliy usullarini o‘zlashtirdilar va bu tajribalar kelajakda o‘quv faoliyatlarida ularga yordam beradi.

Umuman olganda, diqqat – insonning atrof-muhitdagi turli obyektlar va hodisalarga bo‘lgan e‘tiborini jamlash va ularga diqqatni to‘plash qobiliyatidir. Ushbu maqolada diqqatning psixologik mohiyati, uning shakllari, rivojlanishi va ta‘sir etuvchi omillar haqida so‘z yuritildi. Diqqatning turli turlari, masalan, ko‘ngilxushlik diqqat, faoliyatga asoslangan diqqat va ixtiyoriy diqqat kabi xususiyatlari keltirildi. Shuningdek, diqqatni rivojlantirish uchun psixologik mashg‘ulotlar va metodlar ham ko‘rib chiqildi.

Xulosa qilib aytganda, diqqat inson faoliyatining ajralmas qismi bo‘lib, uning to‘g‘ri rivojlanishi va boshqarilishi o‘qish, ish va shaxsiy hayotda muvaffaqiyatga erishishda muhim ahamiyatga ega. Diqqatni rivojlantirish uchun turli psixologik yondoshuvlar va mashg‘ulotlar yordamida uning samaradorligini oshirish mumkin. Diqqatni saqlash va boshqarish qobiliyatini oshirish, insonning intellektual va ruhiy salomatligini mustahkamlashda katta rol o‘ynaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. “Attention | Definition, Theories, Aspects, & Facts | Britannica”. Encyclopædia Britannica
2. Anderson JR (2004). Cognitive Psychology and Its Implications (6th ed.). Worth Publishers. p. 519. ISBN 978-0-7167-0110-1
3. I. Xalilova, I Xaydarov “ Umumiy psixologiya” darsligi. Toshkent –2009 <https://lib.jdpu.uz/storage/uploads/files/Umumiy%20psixologiya.%20Xalilova.pdf>
4. S.İ. Seyidov ve Prof. M.Ə. Hamzayev “Psikoloji” dersliği B a k 1 – 2007 (243-sayfa)
5. U. Fayziyeva, N. Jumayev “Umumiy psixologiya” Buxoro – 2021 (197 – bet)
6. SH. Baratov, L.Olimov, O.Avezov “Psixologiya nazariyasi va tarixi” darsligi Toshkent, 2019 (475-bet)
7. Артюхов А. А. «СИСТЕМА УСЛОВНЫХ БАЛЛОВ» КАК ПРИЁМ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ В ХОДЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ НА ПРИМЕРЕ ГЕОГРАФИИ // Международный научно-исследовательский журнал. — 2024-06-17. — Вып. № 6 (144). — ISSN 2227-6017. — doi:10.60797/IRJ.2024.144.87