

DIQQAT TURLARI VA XUSUSIYATLARI

*O'ralova Iroda Jumanazar qizi
Saniboyeva Sojida Rustamovna*

Eshmurodova Mushtariy Jo'rabek qizi

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti talabalari

Shomurotov Ulugbek Melikboboyevich

DTPI Pedagogika va psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada diqqat — subyekt faoliyatining biror obyekt yoki hodisaga jalb qilinishi. U har qanday ongli faoliyat samaradorligining zarur shartidir. Bosh miya po'stlog'ining muayyan joylaridagi optimal qo'zg'alish manbalari Diqqatning fiziologik asosini tashkil qiladi. Diqqat ikki turga bo'linadi: ixtiyorsiz (passiv) Diqqat va ixtiyoriy (aktiv) Diqqat. Ixtiyorsiz Diqqat biron tashqi sabab ta'sirida kishi xohishidan qat'i nazar hosil bo'ladi. Bunday Diqqat odamdan iroda kuchini talab qilmaydi. Diqqatni jalb qilish uchun qo'zg'atuvchining kuchi katta ahamiyatga ega; mas, narsaning chi-royliligi, yorqinligi, o'tkir hidliligi va b. xususiyatlari

Kalit so'zlar: Diqqat ni beixtiyor tortadi. Ixtiyoriy Diqqat da psixik faoliyat oldindan belgilangan maqsad bilan muayyan narsaga ongli ravishda jalb etiladi. Diqqatning bu turi iroda kuchini talab qiladi; shuning uchun bu Diqqat irodaviy Diqqatdeb ham ataladi. Insonning butun ongli faoliyati asosan ixtiyoriy Diqqat vositasida amalga oshiriladi.

Kirish

Diqqatning barqarorlik, ko'chuvchanlik, bo'linuvchilik kabi xususiyatlari, ko'lami bor. Diqqatning barqarorligi uning yagona, umumiy (masalan, kitob o'qish, masala yechish kabi) ishga xizmat qiluvchi narsa yoki hodisaga uzoq muddat jalb bo'la olishidan iborat. Bunda harakat obyektlari (masalan, kitob matni, masalada berilgan sonlar va shu kabilar) hamda harakatning o'zi (masalan, masalani yechish yo'llari) o'zgarib turishi mumkin, lekin faoliyatning umumiy yo'nalishi o'zgarmay saqlani-shi lozim. Ko'chuvchan Diqqat bir faoliyatdan yoki narsadan boshqa faoliyat yoki narsaga tez jalb bo'ladi. Bu xususiyat Diqqatning avvalgi narsaga qay darajada qaratilganligiga va yangi faoliyatning xususiyatiga (uning Diqqatni qanchalik qarata olishiga) bog'liq. Diqqatning bo'lina olish xususiyati bir vaqtning o'zida 2 yoki undan ortiq ish-harakat bajarishda aks etib, ko'p kasb egalari (masalan, o'qituvchi, shofyor, uchuvchi) uchun ayniqsa katta ahamiyatga ega. Bu xususiyat bir faoliyatni bajarish xiyla avtomatlashib, ikkinchi faoliyat bir qadar tanish bo'lib qolgandan ke-yin tarkib topadi. Diqqat ko'lami uning eng qisqa vaqt ichida (go'yo birdaniga) o'z doirasiga

sig'ira olishi mumkin bo'lgan narsalar soni bilan belgilanadi. Shu jihatdan Diqqat keng yoki tor bo'lishi mumkin. Odatda, keng ko'lamli Diqqat yaxshi Diqqat hisoblanadi. Diqqat ko'lami idrok qilinayotgan narsalarning hamda ularni idrok qilayotgan kishi faoliyatining vazifasi va xususiyatiga bog'liq.

Diqqat turlari va xususiyatlari

Odama juda kup tashki qo'zg'aluvchilarr ta'sir qilib turadi, odamda har turli bir xil extiyojlar bo'ladi. Shu extiyojlarga mos keladigan tashki ko'zgalish shaxs uchun har xil axamiyat kasb etadi. Ayni paytda juda katta axamiyat kasb etgan ichki mayllar bilan tashki ko'zgatuvchilarning o'zora munosabati psixik faoliyatning tanlovchilik harakterida ifodalanadi. Ma'lum ob'ektni mukarrar tanlab olish diqqatning ishtiroki bilan amalga oshiriladi. Diqqat psixik faoliyatning yunaltirilishi. Va shaxs uchun ma'lum axamiyatga bo'lgan ob'ekt utsida tuplanishidan iboratdir. Yunaltirilishi psixik faoliyatning tanlovchilik harakteri, ob'ektni ixtiyoriy psixik faoliyatning tanlovchilik harakteri ob'ektni ixtiyoriy yoki beixiyoriy tanlash tushuniladi. Psixik faoliyatning yunaltirilishi deganda, faqat anna shu faoliyatni tanlashgina tushinilib kolmay, balki anna shu tanlanganligini saqlab qolish va kullab-kuvvatlash xam tushuniladi. O'quvchilar diqqatini jalb qilish anchagina kiyinligini har kanday pedogog biladi. Lekin o'quvchilar uchun kerak bo'lgan vakt davomida xamisha saqlab turish ason bo'lavermaydi. Buning uchun maxsus pedogogik usullardan foydalanish zarur bo'ladi. Shuning uchun psixik faoliyatning yunaltirilish deganda, faqat uning tanlovchilik harakterigina tushunilib kolmay, balki uni ozmi-kupmi vakt davomida saqlab turish tushuniladi. Diqqat psixik faoliyatning yunaltirilish bilan birga uning tuplanishini xam takozo qiladi. Psixik faoliyatning bir joyga tuplanishi mazkur faoliyatga xech kanday aloqasi bo'lmagan xamma boshka narsalardan boshka xamma faoliyatdan diqqatni chalgitish demakdir. Diqqat ma'lum nerv markazlarining ko'zgalishi va miyadagi boshka nerv markazlarining tormozlanishi bilan bog'liqdir. Bu esa sub'ekt uchun axamiyatli bo'lgan ko'zgatuvchilarni ajratishi, ya'ni psixik faoliyatning yunaltirilishining sodda misoli sifatida orientatsiyarefleksini kursatish mumkin.

Diqqatning buzilishi

Diqqatning salbiy jihatlaridan biri parishonxotirlikdir.

Parishonxotirlik diqqatni uzoq vaqt davomida biron ishga layoqatsizlikda diqqatning osongina va tez- tez bo'linib turishida namoyon bo'lishi mumkin. Parishonxotirlikning bu ko'rinishi ko'pincha ish qobiliyati susayib ketishining va xulq-atvordagi uyushmaganlikning sabablaridan biri hisoblanadi.

Parishonxotirlikning sabablari har xildir. Parishonxotirlik shaxsning barqaror xislati sifatida ixtiyoriy diqqatning sustligi ko'rsatkichi hisoblanadi va noto'g'ri tarbiya natijasi(bolaning erkalatib yuborilishi, jazolanmasdan qolishi, taassurotlarning har xilligiga odatlanish va boshqalar) bo'lishi mumkin. Bu xildagi parishonxotirlikka

qarshi avvalo shaxsda irodaviy sifatlarni shakllantirish yo'li bilan kurash olib borish kerak. Parishonxotirlikni bola salomatligining yaxshi emasligi, nerv tizimining umuman buzilganligi bilan izohlash mumkin. Parishonxotirlik haddan tashqari hissiy hayajonlanish, yoxud charchash oqibati sifatida qisqa muddatli bo'lishi ham mumkin. So'nggi holatda u ko'pincha o'qish kuni va qaftasining oxirida namoyon bo'ladi. Pedagogik ish tajribasida diqqatni tarbiyalash maqsadida parishonxotirlikning barcha sabablari va xususiyatlari inobatga olinishi shart.

Diqqatning xususiyatlari

Shaxsning ayni chog'dagi psixik faoliyati, ya'ni ehtiyojlarining yig'indisi shu damda ustunlik qilayotgan motiv tomon qaratilgan bo'ladi. Odamga juda ko'p tashqi qo'zg'ovchilar ta'sir qilib turadi, odamda har xil turli, bir qancha ehtiyojlarga mos keladigan tashqi qo'zg'alish shaxs uchun har xil ahamiyatga ega bo'lgan mayllar bilan tashqi qo'zg'atuvchilarning o'zaro munosabati psixik faoliyatning tanlovchilik tabiatida ifodalanadi. Ma'lum ob'ektni muqarrar tanlay olish diqqatning ishtiroqi bilan amalga oshadi.

Diqqat psixik faoliyatning yo'naltirilishi va shaxs uchun ma'lum ahamiyatga ega bo'lgan ob'ekt ustida to'planishidan iborat bilish jarayonidir. Yo'naltirilish deganda, psixik faoliyatning tanlovchilik tabiati, ob'ektni ixtiyoriy va beixtiyoriy tanlash tushuniladi. O'quvchi maktabda o'qituvchi gapirayotgan gaplarni eshitib o'tirganda, u mana shu eshitib o'tirish faoliyatini ongli ravishda tanlab olgan, uning diqqati ongli ravishda qo'zg'algan, shu maqsadga bo'ysundirilgan bo'ladi. O'quvchining biron boshqa narsaga chalg'imasdan o'quv materialining mazmuniga zehn qo'yib o'tirishida uning psixik faoliyatining yo'nalishi ifodalanadi.

1. Konsentratsiya
2. jild - diqqatni tortadigan bir hil ob'ektlar soni.
3. tarqatiladigan diqqat - odamning ongida bir vaqtning o'zida bir nechta heterojen ob'ektlarga ega bo'lish yoki bir vaqtning o'zida ko'plab operatsiyalardan iborat murakkab faoliyatni amalga oshirish qobiliyati.
4. chidamlilik e'tibor - diqqat konsentratsiyasi saqlanadigan vaqt.
5. almashtirish imkoniyati e'tibor - ba'zi sozlamalardan tezda o'chirish va o'zgartirilgan sharoitlarga mos keladigan yangilarini yoqish qobiliyati.
6. selektivlik e'tibor ongli maqsad bilan bog'liq bo'lgan ma'lumotni idrok etishni muvaffaqiyatli sozlash (aralashuv mavjud bo'lganda) imkoniyati bilan bog'liq.
7. chalg'ituvchanlik diqqat ixtiyoriy harakat va ob'ekt yoki faoliyatga qiziqishning etishmasligi natijasidir.

Diqqatning nazariyasi

Diqqatning ko'plab nazariyalari mavjud. Masalan, diqqatning motor nazariyasi tarafdorlari harakat bizning aqliy faoliyatimizning asosidir, deb ta'kidlaydilar.

Aksariyat odamlar mushaklarning qisqarishi odamning diqqat faoliyati natijasidir, deb hisoblashadi. Ammo refleks nazariyasi tarafdorlari aynan teskari narsalarni aytishadi.

Frantsuz psixologi T. Ribot va rus psixologi M. M. Lange, harakat fiziologik darajada e'tiborni qo'llab-quvvatlaydi. Shuningdek, harakatlar tufayli hislar ongning kontsentratsiyasiga yoki unga qarama-qarshi jarayonga moslashtiriladi.

Uznadzening diqqat nazariyasiga binoan uning insonning aqliy faoliyati uchun zaruriy shart sifatida ishlashining asosi munosabatdir. Ushbu psixologning fikriga ko'ra, diqqat psixikaning ma'lum bir ob'ektga yoki inson faoliyatiga uyg'unlashuvining o'ziga xos holatidir, bu avvalgi tajribaning insonning keyingi harakatlariga ta'siri natijasida hosil bo'ladi. Ya'ni, diqqat to'g'ridan-to'g'ri oldingi tajribaga bog'liq. Masalan, bolaligida odamni it tishlagan. Agar ilgari u odamning bu to'rt oyoqli do'stini sezmagani bo'lsa, endi u ufqda paydo bo'lishi bilan o'q, u shu hayvonning qulog'ining har bir harakatini bir zumda diqqat bilan kuzatib boradi va kuzatib boradi. Aynan shu misollarni odamning boshqa avtomatik reaksiyalari bilan ham keltirish mumkin.

Diqqatning turlari

Kishi faoliyatida diqqat bir necha turlarga bo'linadi:

1. Ixtiyorsiz diqqat;
2. Ixtiyoriy diqqat;
3. Muvofiqlashtirilgan ixtiyoriy diqqatlarga bo'linadi.

Diqqat psixik faoliyatning yo'naltirilishi va shaxs uchun ma'lum ahamiyatga ega bo'lgan ob'ekt ustida to'planishidan iborat bilish jarayonidir. Yo'naltirilish deganda, psixik faoliyatning [tanlovchilik tabiati](#), ob'ektni ixtiyoriy va beixtiyoriy tanlash tushuniladi. O'quvchi maktabda o'qituvchi gapirayotgan gaplarni eshitib o'tirganda, u mana shu eshitib o'tirish faoliyatini ongli ravishda tanlab olgan, uning diqqati ongli ravishda qo'zg'algan, shu maqsadga bo'ysundirilgan bo'ladi. O'quvchining biron boshqa narsaga chalg'imasdan o'quv materialining mazmuniga zehn qo'yib o'tirishida uning psixik faoliyatining yo'nalishi ifodalanadi.

Tabiiy diqqat o'zida axborot yangiligi unsurini tashuvchi, u yoki bu tashqi va ichki rag'batlarga nisbatan tanlab javob qaytarishning tug'ma qobiliyati ko'rinishida odamga tug'ilishi bilan o'q beriladi. Tabiiy diqqat faoliyatini ta'minlovchi asosiy mexanizm taxminiy refleks deb ataladi.

Xulosa

Ijtimoiy belgilangan diqqat hayot davomida ta'lim va [tarbiya natijasida shakllanadi](#), hulq-atvorning iroda tomonidan boshqarilishi, ob'ektlarga tanlab ongli ravishda javob qaytarish bilan bog'liq bo'ladi. Bevosita diqqat odamning ehtiyojlari va dolzarb qiziqishlariga mos keladigan va o'zi yo'naltirilgan ob'ektdan tashqari, hech bir narsa tomonidan boshqarilmaydi.

Bilvosita [diqqat maxsus vositalar](#), masalan, imo-ishoralar, so'zlar, ko'rsatkich belgilar, jismlar yordamida boshqariladi. Hissiy diqqat afzalligiga ko'ra, hissiyotlar va

his-tuyg‘u organlarining tanlab ta’sir ko‘rsatish faoliyati bilan bog‘liq. Intellektual diqqat fikrning yo‘nalganligi va jamlanganligi bilan bog‘liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Югай А.Х., Мираширова Н.А. “Общая психология” – Ташкент 2014 г. С.-194-205.
2. Safayev N.S., Mirashirova N.A., Odilova N.G. “Umumiy psixologiya nazariyasi va amaliyot
2. Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books.
3. van der Kolk, B. A. (1994). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Books.
4. Greenwald, R. (1999). *Psychological Trauma and Recovery*. International Journal of Social Psychiatry, 45(3), 212-222.
5. Roth, M. (1996). *Trauma and its Aftermath: The Study of Post-Traumatic Stress Disorder*. Harvard University Press.
6. Foa, E. B., Keane, T. M., & Friedman, M. J. (2000). *Effective Treatments for PTSD: Practice Guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*. Guilford Press.