

**RAQAMLI IQTISODIYOT DAVRIDA KOGNITIV
RESURLAR INQIROZI: DIQQAT TANQISLIGI VA UNING
IJTIMOIY - PSIXOLOGIK OQIBATLARI**

Baxodirjonova Zebo

*Andijon davlat pedagogika instituti,
O'zbek tili va adabiyoti yo'nalishi talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada insonning bilish jarayonlaridan eng oliysi bo'lmish diqqat, uning muammolari va hozirgi kundagi dolzarbligi, zamon rivoji va undagi yangicha texnologiyalarning inson psixologiyasi va ijtimoiy hayotdagi ta'sirlarlari va oqibatlari to'g'risida so'z boradi.

Kalit so'zlar: diqqat, diqqatning kuchi, diqqatning barqarorligi, yo'naltirish, diqqatning ko'lami, sensor ustanovka, motor ustanovka.

Annotation: This article discusses attention as the highest level of human cognitive processes, its problems and current relevance, as well as the impact and consequences of modern technological development on human psychology and social life.

Keywords: attention, strength of attention, stability of attention, orientation, scope of attention, sensory set, motor set.

Zamonaviy texnologiyalar rivojlanib borayotgan davrda inson hayoti sezilarli darajada o'zgardi. Axborot oqimining keskin ortishi, internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi insonning psixologik jarayonlariga, xususan, diqqatiga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Kunning ma'lum vaqtlarini mobil ilovalar va texnologiyalarda sarflash va telefonlarga bog'lanib qolish insonlarda diqqatni jamlay olmaslik va tez chalg'ish kabi bir qancha salbiy ta'sirlarni yuzaga chiqarmoqda. Buning natijasi o'laroq, bugungi kunda diqqat muammosi global masalardan biriga aylanib bormoqda.

Diqqat individning hissiy, aqliy yoki haraklantiruvchi faolligi darajasining oshirilishini taqozo etadigan tarzda ongning yo'naltirilganligi va biror narsaga qaratilganligidir. Diqqat shunday muhim jarayondirki, u odamning barcha faoliyatlarida albatta ishtirok qiladi. Eng soda faoliyatdan tortib eng murakkab faoliyatni ham diqqatning ishtirokisiz bajarish mutqalo mumkin emas. Shuning uchun, diqqatning inson hayotidagi roli benihoya kattadir. K.D.Ushinskiyning: "Diqqat ruhiy hayotimizning shunday yagona eshigidirki, ongimizga kiradigan narsalarning barchasi shu eshik orqali o'tib kiradi", degan fiklari ushbu so'zlarning yaqqol misolidir. Yaxshilab o'ylab qaralganda, haqiqatdan ham diqqat eshigidan tashqarida qolgan narsa ongimizga yetib bormaydi.

Diqqat psixik faoliyatning yo'naltirilishi va shaxs uchun ma'lum ahamiyatga ega

bo'lgan obyekt ustida to'planishdan iborat bilish jarayonidir. Yo'naltirish deganda, psixik faoliyatning tanlovchanlik tabiati, obyektни ixtiyoriy va beixtiyoriy tanlash tushuniladi. Insoniyat yo'naltirishni to'g'ri maqsadlar va foydali ishlar tomon burmas ekan, nojo'ya va noo'rin qilingan har bir ish diqqatni yo'qotish va uni jamlay olmaslik bilan yakunlanadi. Hozirgi XXI asr har bir insondan zamon va vaqtga moslab har yangilikni qabul qilish va o'rganishni talab etayotgani yaxshi, ammo gadjetlar ustida soatlab sarflanayotgan vaqt insondan kognitiv psixologiyaga doir bir qancha bilish jarayonlarini kamaytirib yuborayotganining oqibati u qadar quvonchli emas.

Odam ayrim narsalarga o'z diqqatini ongli ravishda o'zi xohlab qaratsa, boshqa bir narsalar beixtiyor, ya'ni o'zining xohishidan tashqari jalb qiladi. Aytish joizki, hozirda axborot ko'lami juda keng va smartfonlar, ijtimoiy tarmoqlar va turli mobil ilovalar inson e'tiborini tez-tez chalg'itadi. Har bir yagi xabar, bildirishnoma yoki video diqqatni bo'linishiga sabab bo'ladi. Natijada, inson uzoq vaqt mobaynida bir ish ustida e'tibordan chalg'imaslikka qiynaladi. Shuningdek, tezkor axborotlar, Instagram yoki Youtube kabi ijtimoiy tarmoqlardagi qisqa videolarga o'rganib qolish ham insondagi diqqatning pasayishiga olib keladi. Insonlar esa, qisqa, tez va soddalashtirilgan ma'lumotlarni qabul qilishga o'rganib qolayotgani chuqur o'qish, tahlil qilish va fikrlash qobiliyatining susayib ketishiga sabab bo'lib qolmoqda.

Diqqatning kuchi va barqarorligi haqida gap ketganda, fanda inson biror predmet, voqea yoki tinglash jarayonida ham 10 daqiqa hech qayerga chalg'imagi diqqatini ushlab tura olishi haqida ma'lumotlarga va fikrlarga ko'zimiz tushadi. Diqqatning kuchli va barqaror bo'lishi bi qancha sabablarga tayanadi. Avvalo, diqqat qaratilayotgan narsaning xususiyatlari, diqqat qaratuvchi uchun ahamiyati, ikkinchidan diqqat qaratilgan narsa bilan amalga oshiriladigan faoliyatlar, uchinchidan, nerv sistemasi bilan ayrim jihatlari yuzasidan aloqalari. Shu kabi sabablar insonda o'sha narsaga bo'lgan diqqatni yuzaga keltiradi va ushlab turadi. Ammo bu jarayon ham har bir insonda diqqat ko'lami yuzasidan farq qiladi. Kimdadir diqqat ko'laminin keng yoki tor bo'lishi biror obyekt ustida qaratiladigan diqqatning kuchini belgilab beradi. Diqqat ko'lami ayni bir vaqtda odaminin idrokiga sig'ishi mumkin bo'lgan narsalar miqdori bilan belgilanadi, ya'ni idrok qilish jarayonida diqqatimiz qaratilgan narsalardan qanchasini onga sig'dira olish diqqatning ko'laminin tashkil etadi. Diqqat ko'laminin tajriba yo'li bilan aniqlash qiyin emas. Buning uchun, diqqat ko'laminin aniqlayotgan insonga ayni bir vaqtning o'zida bir necha o'zaro bog'lanmagan harflar, raqamlar va turli geometrik shakllarni ko'rsatish yo'li bilan aniqlash mumkin. Bunda odam ko'rsatilayotgan narsalardan ayni vaqtda qanchalik ko'pini birdaniga idrok eta olsa, uning diqqati shunchalim keng bo'ladi. Diqqatning ko'lami, odatda, taxistostop degan maxsus asbob bilan aniqlanadi. Bu asbob yordamida ayni bir vaqtning o'zida idrok ettiriladigan narsalar juda tez ko'rsatiladi. O'tkazilgan tajribalar shuni ko'rsatadiki, katta yodhli odamlarda o'z diqqat doiralariiga ayni bir vaqtda 3

tadan 6 tagacha bir-biri bilan bog'liq bo'lmagan narsalarni sig'dira olganlar. Shuni ta'kidlash lozimki, aslini olganda diqqatning ayni bir chog'da ikki yoki undan ortiq narsaga qaratilishi, ya'ni bir necha narsalarga bo'linishi amaliy jihatdan mumkin emas. Shuning uchun, diqqatning bo'linishi, ya'ni ikki va undan ortiq narsalarga qaratilishi diqqatning bir narsadan ikkinchi narsaga narsaga juda tez ko'chishini anglatadi.

20-yillarda bir qancha psixologlar diqqat muammosini ustanovka bilan bog'lab tushuntirishga harakat qilganlar. Buning yaqqol misoli sifatida K.N.Komilov tahriri ostida 1926-yilda nashr qilingan psixologiya darsligidagi "Ustanovka va diqqat" deb atalgan bir mavzu bilan izohlash mumkin. Unda yozilishicha, qator obyektlardan bir obyektни ajratish diqqatning subyektiv kechinmasidir va buni obyektiv hodisalar bilan taqqoslash, sezgi organlarining ustanovkasidan, ishlash vaziyatidan iboratdir. L.S.Vigostkiy diqqat bilan aloqador bo'lgan ikkita ustanovka turini ajratib ko'rsatadi, ular:

- a) sensor ustanovka – tayyorgarlikda idrokning ustunligi qobiliyati
- b) motor ustanovka – tayyorgarlikda harakatning ustunlik qobiliyati

Sensor ustanovkada idrok, motor ustanovkada harakat ustunligi sezilib turadi. Misol tariqasida, jismoniy tarbiya mashg'ulotida komanda (buyruq) berishni ko'rsatish mumkin. Safda turganlarga qarab "O'ng" deb aytishi zahotiy oq safdagilarda sensor ustanovka qo'zg'aydi va so'zning davomi "ga" eshinishi bilan motor ustanovka, ya'ni harakat ustunlik qiladi.

Shu kabi muhim va jiddiy ham jarayonlarning amalga oshishiga qaramay, hozirgi zamon tilidan joy olgan stress ham diqqat muammosining sabablari sirasiga kitilmoqda. Kuchli charchoq va xavotir diqqatning kamayishiga olib kelishi fikrlar yo'q emas. Zamonaviy hayot sur'ati tez bo'lgani uchun inson doimiy ravishda ruhiy va jismoniy bosim ostida yashaydi. Bu esa, diqqatning barqarorligini pasaytiradi va tez chalg'ishga olib keladi.

Raqamli iqtisodiyot davrida diqqat tanqisligi – bu shunchaki shaxsiy muammo emas, balki ijtimoiy-psixologik inqirozdir. Biz o'z diqqatimizni texnologik gigantlar nazoratidan qaytarib olishimiz kerak. Buning uchun esa "raqamli gigiyena" qoidalariga amal qilish, ongli ravishda chalg'ituvchi vositalardan voz kechish va chuqur mulohaza yuritish ko'nikmasini qayta tiklash hayotiy zaruriyatga aylanib bormoqda. Zero, diqqatimiz qayerda bo'lsa, hayotimiz ham o'sha yerda kechadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. F.I.Xaydarov, N.I.Xalilova. "Umumiy psixologiya". Darslik. Toshkent-2010
2. Гамезо М.В, Домашенко И. А Атлас по психологии М; «Просвещение» 1986 год
3. Nurullo o'g'li, A. A. (2023). Sharq mutafakkirlarining asarlarida psixodiagnostikaga doir qarashlari. Tarakkiёт, 13. 2023.
4. Vaxabova O'.T (2024). Globalashuv sharoitida axborot muhitining yoshlar

ijtimoiy normalari shakllanishiga ta'sirining psixologik jihatlari. Современное образование (Узбекистан), (12(145)),46-51.

5. O'gilxon T, V. (2023). Axborot muhiti yoshlar ijtimoiy normalari shakllanishiga ta'sirini tadqiq etishning metodik jihatlari. Современное образование (Узбекистан), (11 (132)), 15-22.