

## INSON ONGIDA E'TIBORNING SHAKLLANISH JARAYONI VA UNING NAZARIY TALQINLARI

*Yorova Nigora Boymurodovna*

*Surxondaryo viloyati Uzun  
tumani 13-maktab psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada inson ongida e'tiborning shakllanish jarayoni, uning psixologik mohiyati hamda turli nazariy yondashuvlar asosida talqin qilinishi yoritiladi. Shuningdek, e'tiborning bilish jarayonlaridagi o'rni va rivojlanish bosqichlari tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:**E'tibor, diqqat, ong, psixologiya, bilish jarayonlari, idrok, tafakkur, emotsiya, nazariy talqin.

### KIRISH

E'tibor inson psixikasining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, u ongning muayyan obyekt yoki faoliyatga yo'naltirilishi va jamlanishini ifodalaydi. Inson atrofdagi ko'plab ta'sirlar orasidan muhimlarini tanlab qabul qilishi aynan e'tibor orqali amalga oshadi. Psixologik jihatdan e'tibor bilish jarayonlari — idrok, xotira, tafakkur va tasavvur bilan chambarchas bog'liqdir. E'tiborning rivojlanganligi insonning bilim olish samaradorligi va faoliyat muvaffaqiyatiga katta ta'sir ko'rsatadi.

E'tiborning shakllanishi inson hayotining ilk davrlaridan boshlanadi. Bolalik davrida dastlab ixtiyorsiz e'tibor rivojlanadi. Bola yorqin ranglar, tovushlar va harakatlarga tabiiy ravishda diqqatini qaratadi. Keyinchalik ta'lim va tarbiya jarayonida ixtiyoriy e'tibor shakllanadi. Bu insonning maqsad asosida o'z diqqatini boshqara olish qobiliyatini anglatadi. Ayniqsa, maktab yoshida e'tiborning barqarorligi va hajmi rivojlanib boradi.

Psixologiyada e'tiborning bir nechta nazariy talqinlari mavjud. Assotsiativ nazariyada e'tibor ongdagi bog'lanishlar va tajribalar asosida tushuntiriladi.

Faoliyat nazariyasiga ko'ra esa e'tibor inson faoliyati bilan bog'liq holda shakllanadi. Aleksey Leontev va boshqa olimlar e'tiborni faoliyatning muhim tarkibiy qismi sifatida izohlashgan. Kognitiv psixologiyada e'tibor axborotni qayta ishlash jarayoni bilan bog'liq holda o'rganiladi. Bu yondashuvga ko'ra inson miyasi kelayotgan ma'lumotlarni saralaydi va eng muhimlariga e'tibor qaratadi. Shuningdek, Lev Vygotskiy e'tiborning rivojlanishini ijtimoiy muhit va ta'lim jarayoni bilan bog'liq holda talqin qilgan. E'tiborning shakllanishida motivatsiya, qiziqish va emotsional holat muhim rol o'ynaydi. Inson qiziqqan faoliyatga ko'proq diqqat qaratadi.

Zamonaviy psixologiyada e'tiborni rivojlantirish uchun treninglar, didaktik o'yinlar va interfaol metodlardan keng foydalanilmoqda. Bu usullar ayniqsa bolalar va o'smirlar bilan ishlashda samarali hisoblanadi. E'tibor inson ongining muhim psixologik jarayoni bo'lib, uning shakllanishi biologik, ijtimoiy va pedagogik omillar ta'sirida rivojlanadi. E'tiborning nazariy jihatdan o'rganilishi esa inson psixikasini chuqur anglashda muhim ahamiyat kasb etadi. Diqqat inson psixikasining markaziy jihatlaridan biri bo'lib, u idrok, xotira, tafakkur va hissiyot kabi boshqa kognitiv jarayonlarning samarali faoliyat yuritishida muhim o'rin tutadi. Inson ongida diqqatning shakllanish jarayoni shaxsning atrof-muhitdagi hodisalarga nisbatan faol munosabatini, axborotni tanlab qabul qilish, saqlash va unga javob qaytarish qobiliyatini ifodalaydi. Diqqatning asosiy vazifasi ong faoliyatini ma'lum bir ob'yektga yo'naltirish, uni ushlab turish va kerakli paytda uni boshqa faoliyatga o'tkaza olishdan iboratdir.

Psixologiya fanida e'tibor va kونسentratsiya masalalari bir necha nazariy yo'nalishlarda o'rganilgan. W. Vundt diqqatni ong faoliyatining ixtiyoriy harakati sifatida talqin qilgan bo'lsa, U. Jeyms diqqatni "ong oqimining ma'lum bir nuqtaga yo'naltirilishi" deb tariflagan. Keyinchalik B. X. Ananov, A. N. Leontyev, S. L. Rubinshteyn kabi rus olimlari diqqatni faoliyat nazariyasi asosida tahlil qilib, uni inson faoliyatining motivatsion va maqsadli komponenti sifatida izohlashgan.

E'tiborning shakllanishida fiziologik mexanizmlar ham muhim rol o'ynaydi. Miya po'stlog'idagi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari, markaziy nerv tizimining faollik darajasi, shuningdek, sezgi organlarining uyg'un ishlashi diqqatning sifatini belgilaydi. I. P. Pavlovning "qo'zg'alish o'choqlari" haqidagi ta'limoti diqqatning fiziologik asoslarini tushuntirishda muhim ahamiyat kasb etgan.

E'tibor jarayoni nafaqat ongli nazoratda, balki avtomatik tarzda ham kechadi. Masalan, shovqin yoki yorqin narsa avtomatik ravishda diqqatni jalb qiladi. Shu jihatdan psixologiyada diqqatning ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlari farqlanadi. Ixtiyoriy diqqat ong tomonidan boshqariladi va maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi, ixtiyorsiz diqqat esa tashqi ta'sir natijasida paydo bo'ladi. Shuningdek, e'tiborning shakllanish jarayoni insonning yosh, shaxsiy xususiyatlari, emotsional holati, motivatsiyasi hamda tashqi muhit omillariga ham bog'liqdir. Masalan, bolalarda diqqatning barqarorligi kam bo'lib, ular tez charchaydilar, kattalarda esa kونسentratsiya ko'nikmasi ko'proq rivojlangan bo'ladi.

Diqqat inson psixikasining eng muhim kognitiv jarayonlaridan biri bo'lib, u barcha aqliy faoliyatning markazida turadi. Insonning atrof-muhitdagi hodisalarga nisbatan tanlab munosabat bildirish qobiliyati aynan diqqat orqali namoyon bo'ladi. Har qanday bilim olish, mehnat qilish yoki fikrlash jarayoni diqqatning mavjudligisiz

samarali kechmaydi. Shu bois psixologlar diqqatni inson ongining “eshigi” deb ataydilar.

Diqqatning shakllanish mexanizmlari asrlar davomida turli olimlar tomonidan oʻrganib kelingan. Masalan, Uilyam Jeyms diqqatni ongning tanlab yoʻnaltirilgan holati sifatida izohlab, uni “bir vaqtning oʻzida yuz berayotgan koʻplab ongli jarayonlar ichida faqat bittasiga qaratilgan ruhiy faoliyat” deb taʼriflagan. Vilgelm Vundt esa diqqatni ong faoliyatining markaziy elementi deb hisoblagan va uni ixtiyoriy boshqaruv orqali faollashadigan jarayon sifatida koʻrsatgan. Shuningdek, rus psixologik maktabi vakillari — S. L. Rubinshteyn, A. N. Leontyev, B. X. Anan'ev singari olimlar diqqatni faoliyat nazariyasi asosida tahlil qilib, uni shaxsning maqsadga yoʻnaltirilgan harakati bilan uzviy bogʻlashgan. Ularning fikricha, eʼtibor insonning faoliyatida muhim motivatsion kuch boʻlib, har bir harakatning ongli boshqaruv mexanizmini tashkil etadi.

Inson ongida diqqatning shakllanishi fiziologik jarayonlar bilan chambarchas bogʻliqdir. I. P. Pavlovning miya poʻstlogʻidagi “qoʻzgʻalish oʻchoqlari” haqidagi gʻoyasi diqqatning biologik asoslarini ilmiy jihatdan tushuntirish imkonini bergan. Miya faoliyatida yangi qoʻzgʻalish markazining paydo boʻlishi diqqatni aynan shu nuqtaga jamlaydi, natijada boshqa markazlar tormozlanadi.

Aynan shuning uchun diqqat bir vaqtning oʻzida faqat cheklangan miqdordagi maʼlumotni qamrab oladi. Shovqin, yorugʻlik yoki kutilmagan taʼsirlar ixtiyorsiz ravishda diqqatni jalb qilishi mumkin. Ammo inson oʻz irodasi bilan diqqatni maʼlum obʼyektga yoʻnaltira olsa, bu holat ixtiyoriy diqqat sifatida namoyon boʻladi. Shu ikki holat — ixtiyoriy va ixtiyorsiz eʼtibor — inson faoliyatining asosiy mexanizmlaridan hisoblanadi. Yosh omili ham eʼtibor shakllanishida muhim rol oʻynaydi. Bolalar diqqatining hajmi va barqarorligi kattalarnikiga nisbatan past boʻladi, chunki ularning asab tizimi hali toʻliq shakllanmagan boʻladi. Kattalar esa diqqatni uzoqroq muddat davomida ushlab turish, uni bir faoliyatdan boshqasiga ongli tarzda oʻtkaza olish qobiliyatiga ega boʻladilar.

Inson ongida eʼtiborning shakllanish jarayoni murakkab boʻlib, u nerv tizimining faoliyati bilan bevosita bogʻliqdir. Miya faoliyati jarayonida ayrim markazlarda qoʻzgʻalish paydo boʻladi, boshqalari esa tormozlanadi. Natijada insonning diqqat markazi muayyan obʼyektga yoʻnaltiriladi. Shu tarzda diqqatning barqarorligi, hajmi va taqsimlanish xususiyatlari shakllanadi.

Eʼtiborning asosiy vazifasi ong faoliyatini maqsadga yoʻnaltirishdir. Inson maqsad qoʻyganida, uning fikr va harakatlari shu yoʻnalishda tashkil etiladi. Bu jarayon ongli nazoratda kechadi va diqqatning ixtiyoriy shaklini hosil qiladi. Ixtiyorsiz diqqat esa tashqi taʼsirlar — kutilmagan tovush, yorqin narsa yoki harakat natijasida

yuzaga keladi. Shu jihatdan diqqat ikki xil holatda namoyon bo‘ladi: ixtiyoriy va ixtiyorsiz.

E‘tiborning shakllanishida shaxsning ruhiy holati, kayfiyati, motivatsiyasi ham katta ahamiyatga ega. Ruhiy charchoq, stress yoki bezovtalik diqqatning barqarorligini pasaytiradi. Biroq, yaxshi dam olish, sog‘lom turmush tarzi va to‘g‘ri motivatsiya diqqatni faol saqlashga yordam beradi. Shuningdek, yosh omili ham diqqatning shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Bolalarda diqqat hajmi kichik bo‘lib, ular tez charchaydilar va oson chalg‘iydilar. Kattalarda esa diqqatni uzoq muddat davomida ushlab turish qobiliyati shakllanadi. Shu sababli ta‘lim jarayonida yoshga mos mashqlar va topshiriqlardan foydalanish diqqatni rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.

Diqqatning rivojlanishida kundalik faoliyat, o‘quv jarayoni va tajriba katta rol o‘ynaydi. Inson o‘z diqqatini ongli ravishda boshqarishni o‘rgangan sari, uning kontsentratsiya darajasi ham ortadi. Bu esa o‘z navbatida har qanday ishda aniqlik, tezlik va samaradorlikni oshiradi. Shunday qilib, e‘tibor inson ongining muhim funksiyasi sifatida nafaqat ma‘lumotni qabul qilish va qayta ishlashda, balki shaxsning butun psixik hayotida asosiy o‘rin tutadi. Diqqatni shakllantirish va boshqarish qobiliyati esa insonning aqliy rivojlanish darajasini belgilovchi muhim ko‘rsatkichlardan biridir. Inson ongida e‘tiborning shakllanishi murakkab jarayondir. U asab tizimi va miya faoliyati bilan bevosita bog‘liq. Miya po‘stlog‘ida ayrim markazlar faol bo‘lgan paytda boshqalar tormozlanadi. Shu tarzda diqqat ma‘lum ob‘yektga yo‘naltiriladi va uni ushlab turish imkoniyati yuzaga keladi. Diqqatning kuchi va barqarorligi miya faoliyatining uyg‘un ishlash darajasi bilan belgilanadi.

E‘tiborning maqsadi ong faoliyatini aniq yo‘nalishda ushlab turishdir. Inson muayyan ishni bajarishda diqqatini shu vazifaga qaratadi. Bu holat ixtiyoriy diqqat deyiladi. Tashqi ta‘sirilar ta‘sirida yuzaga keladigan e‘tibor esa ixtiyorsiz diqqatdir. Masalan, kutilmagan tovush yoki yorqin nur inson diqqatini jalb etadi. Har ikki holatda ham e‘tibor ong faoliyatining muhim boshqaruv mexanizmi hisoblanadi.

## XULOSA

Ruhiy holat diqqatning shakllanishida katta ahamiyatga ega. Charchoq, bezovtalik, uyqusizlik diqqatni susaytiradi, tinchlik, qiziqish va ishtiyoq esa uni faollashtiradi. Shaxsning kayfiyati, motivatsiyasi va irodasi diqqatning barqarorligiga ta‘sir qiladi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Lev Vygotskiy. Psixik rivojlanish nazariyasi.
2. Aleksey Leontev. Faoliyat, ong va shaxs.

3. Sergey Rubinshteyn. Umumiy psixologiya asoslari.
4. Vilgelm Vundt. Eksperimental psixologiya asoslari.
5. Boris Ananov. Insonni bilish psixologiyasi.
6. Umumiy psixologiya fanidan darslik va o‘quv qo‘llanmalar.
7. Pedagogik psixologiya bo‘yicha ilmiy manbalar.
8. Kognitiv psixologiya va diqqat jarayonlariga oid ilmiy maqolalar.
9. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya bo‘yicha adabiyotlar.
10. Zamonaviy psixologik tadqiqot metodlariga oid ilmiy manbalar.

