

DIQQAT PSIXADIAGNOSTIKASI

Forish tuman 78-maktab psixologi

Mahmudova Madina Malikxon qizi

e-mail: mahmudovamadina1703@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada diqqat psixodiagnostikasi, ya'ni insonning diqqat jarayonini o'rganish va baholash usullari yoritiladi. Diqqatning barqarorligi, taqsimlanishi, ko'chishi va hajmini aniqlashda qo'llaniladigan psixologik metodlar tahlil qilinadi (В статье рассматривается психодиагностика внимания, методы изучения и оценки концентрации, устойчивости и распределения внимания человека. This article covers psychodiagnostics of attention, focusing on methods for assessing concentration, stability, distribution, and switching of attention). Shuningdek, ushbu jarayonning ta'lim va kasbiy faoliyatdagi ahamiyati ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: diqqat, psixodiagnostika, diqqat turlari, barqarorlik, taqsimlanish, attention, psychology, психодиагностика, внимание, cognitive processes

ПСИХОДИАГНОСТИКА ВНИМАНИЯ

Аннотация: В данной статье рассматривается психодиагностика внимания, то есть методы изучения и оценки процессов внимания человека. Анализируются основные характеристики внимания: устойчивость, распределение, переключение и объем, а также психологические методы их диагностики. Также подчеркивается значение изучения внимания в образовательной и профессиональной деятельности.

Ключевые слова: внимание, психодиагностика, устойчивость, распределение, переключение, психологические методы

PSYCHODIAGNOSTICS OF ATTENTION

Annotation: This article examines the psychodiagnostics of attention, focusing on methods used to study and evaluate human attention processes. It analyzes key characteristics of attention such as stability, distribution, switching, and capacity, as well as psychological methods for their assessment. The importance of studying attention in education and professional activity is also highlighted.

Keywords: attention, psychodiagnostics, stability, distribution, switching, psychological methods

KIRISH

Diqqat psixodiagnostikasi — bu insonning diqqat jarayonlarini o‘rganish, ularning xususiyatlarini aniqlash va baholashga qaratilgan psixologik yo‘nalishdir. U orqali shaxsning bir vazifaga e‘tiborini qanchalik uzoq saqlay olishi, diqqatni taqsimlash va ko‘chirish qobiliyati o‘rganiladi.

Diqqatning asosiy xususiyatlari

- **Barqarorlik** – diqqatni uzoq vaqt bir ob‘ektga qaratish qobiliyati
- **Hajm** – bir vaqtda qamrab olinadigan obyektlar soni
- **Taqsimlanish** – bir nechta ishni bir vaqtda bajarish imkoniyati
- **Ko‘chish** – diqqatni bir faoliyatdan boshqasiga tez o‘tkazish

Psixodiagnostik usullar

Diqqatni o‘rganishda turli test va metodlardan foydalaniladi:

- **Burdon testi** – diqqatning barqarorligi va aniqligini o‘lchaydi
- **Shulte jadvallari** – tezkor qidirish va diqqatni jamlashni aniqlaydi
- **Korrektur sinovlar** – xatolarni topish va diqqatni tekshirishga yordam beradi
- **Raqam va harf testlari** – diqqatning taqsimlanishini baholaydi

Ahamiyati

Diqqat psixodiagnostikasi ta‘lim jarayonida, kasb tanlashda va shaxsning aqliy rivojlanishini aniqlashda muhim rol o‘ynaydi. U o‘quvchilarning o‘zlashtirish darajasini oshirish va individual xususiyatlarini hisobga olishga yordam beradi.

Asosiy qism: Diqqat inson faoliyatining barcha turlarini muvaffaqiyatli amalga oshirishning va ularni samaradorligini ta‘minlovchi mushim shartlardan biridir. Kishi faoliyati qanchalik murakkab, serzashmat, davomiylik jihatdan uzoq muddatli, mas‘uliyat shissini taqozo qilsa, u diqqatga shunchalik yuksak shartlar va talablar qo‘yadi. Inson ziyrakligi, farosatliligi, tez payqashi, sinchkovligi, dilkashligi uning turmush sharoitida, shaxslararo munosabatida mushim omil sifatida xizmat qiladi. Diqqat aqliy faoliyatning barcha turlarida ishtirok etadi, insonning xatti-sharakatlari sham uning ishtirokida sodir bo‘ladi. Psixologiya fanida diqqatga shar xil ta‘rif beriladi, uni yoritishda psixologlar turli nazariyaga asoslanib yondashadilar. Diqqat deb ongni bir nuqtaga to‘plab, muayyan bir ob‘ektga aktiv (faol) qaratilishi aytiladi (P. I. Ivanov). P. I. Ivanovning fikricha, biz faoliyatimiz jarayonida idrok va tasavvur qiladigan shar bir narsa, shar bir xodisa, o‘zimiz qilgan ishimiz, o‘y va fikrlarimiz diqqatning ob‘ekti bo‘la oladi. N. F. Dobrinin. N. V. Kuzmina, I. V. Straxov, M. V. Gamezo, F. N. Gonobolin va boshqalarning nuqtai nazaricha, diqqatning vujudga kelishida ongning bir nuqtaga to‘planishi ong doirasining torayishini bildiradi, go‘yoki ong doirasi bir muncha tiqizlanadi. Bunday torayish va tiqizlanish natijasida ong doirasi yanada yorqinlashadi. Ongning eng toraygan, tiqizlangan yorqin nuqtasi diqqatning markazi

(fokusi) deb nomlanadi. Xuddi shu markaz (fokus) ga tushgan idrok qilinayotgan jismlar, tasavvur obrazlari, o'y va fikrlar to'la, yorqin va aniq ifodalanadi. Jashon psixologlarining fikricha, diqqat uzluksiz ravishda, muayyan darajada aktivlik xususiyatini saqlab turadi. Bunday aktivlik, ongning biron bir ob'ektga o'ynalishining kuchayishi va ma'lum vaqt davomida diqqat yo'naltirilgan narsaga ongning faol (aktiv) qaratilishini regulirovka qilib turadi shunda mazkur sholatning saqlanishini ta'minlaydi. Shuni aloshida ta'kidlab o'tish kerakki, diqqat sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol, nutq kabi aloshida psixik jarayon emas. Shuning uchun barcha psixik jarayonlarda qatnashadi, ularning mashsuldorligini oshirishga ta'sir etadi. Shu boisdan diqqat qaratilgan ob'ektlar ong to'plangan nuqtasida aniq, yaqqol aks ettiriladi. Demak, diqqat-aqliy jarayonlarning sifati, mashsuldorligi va samaradorligini ta'minlovchi insonning ichki aktivligidan iboratdir. Shuningdek, u shar qanday inson faoliyatining zaruriy shartidir. Psixologiya tarixining sashifalarini varaqlasak, diqqatning kishi faoliyatidagi rolga berilgan yuksak va qimmatli muloshazalar uchraydi. Jumladan, fransuz olimi Kyuve geniallikni chidamli diqqat deb ta'riflashi, Nyutonning kashfiyot fikrini doimo shu masalaga qaratilish jarayoni deyishi, Ushinskiyning diqqat psixik shayotimizning yagona eshigi deb basho berishi bunga yorqin misol bo'la oladi. Bilish jarayonlari kechishining eng mushim xususiyati uning tanlovchanlik va yo'nalganlik bilan xarakterlanadi. Shu boisdan inson atrof-mushitning ko'plab qo'zqatuvchilari, ta'sirlari orasidan aloshida nimanidir idrok etadi, faraz qiladi, allaqaysi narsa to'qrisidagina muloshaza yuritadi, xolos. Ongning bu xossasi diqqat xususiyati bilan boqliq ravishda namoyon bo'ladi. Diqqat bilish jarayonlari singari o'zining aloshida mazmuniga, muayyan mashsuliga ega emas, shuning uchun u barcha jarayonlarning jo'shqinligi, ildamligini ta'minlaydi. Demak, diqqat individning shissiy, aqliy yoki sharakatlantiruvchi faoligi darajasining oshirilishini taqozo etadigan tarzda ongning yo'naltirilganligi va biror narsaga qaratilganligidir (E.B. Pirogova). Berilgan ta'rifga binoan, ushbu yo'naltirilganlik sub'ektning eshtiyojlariga, uning faoliyati maqsadlari va vazifalariga mos keladigan ob'ektlarning tanlanganligida, ixtiyorsiz yoki ixtiyoriy tanlashda va ajratishda vujudga keladi. Diqqatning muayyan ob'ektlarga to'planishi, to'planganligi (konsentrasiyalanishi) ayni paytda boshqa jismlardan chalqishni yoki ularning vaqtincha (muvaqqat) inkor etilishini talab qiladi. Ana shu omillarga ko'ra, aks ettirish ravshanlanib boradi, tasavvurlar, muloshazalar faoliyat yakunlangunga qadar, qo'yilgan maqsadga erishguncha ongda saqlanadi. Ana shu yo'sinda diqqat faoliyatini nazorat qilib boradi va uni boshqaradi. Shuning uchun ko'pgina psixologlar (P. Ya. Galperin va uning shogirdlari) diqqatni yuksak turini bilish jarayonlari, kishining xulq-atvori kechishini boshqarish imkoniyatiga ega ekanligini ta'kidlaydilar. Diqqatning biror ob'ektga yo'nalishiga ko'ra sensor (perseptiv), aqliy (intellektual), sharakatlantiruvchi (sharakat) shakllariga ajratish mumkin. Diqqat muayyan ob'ektga to'planishi ko'p jishatdan insonning shis tuyqusi, irodaviy sifati, qiziqishi kabilarga

boqliqdir. Shis-tuyqular va emosional sholatlar diqqatning ob'ekti bilan uzviy boqlangandagina uning uchun ijobiy ahamiyat kasb etadi. Shis-tuyqular, emosional sholatlar qanchalik kuchli va ko'tarinki tarzda namoyon bo'lsa, demak diqqat sham shunchalik ob'ektga mustashkam qaratiladi. Shislar, emosiyalar diqqatning sham ixtiyorsiz, sham ixtiyoriy turlarini zo'raytiradi. Insonning amaliy va aqliy faoliyati jarayonida uning ongi muayyan darajada yangi bilimlar ma'lumotlar bilan boyib borishi natijasida diqqat sham takomillashadi. Yangilikni payqash shissi odam aqliy faoliyatini faollashtiradi (aktivlashtiradi), shu bilan birga, diqqatning ob'ektga uzoqroq to'planishini ta'minlaydi. Insonning barqarorlashgan kayfiyati diqqatning kuchi va ildamligini oshiradi, tanlovchanligiga ijobiy ta'sir etadi. Stress, affekt singari emosional sholatlar diqqatga salbiy ta'sir etib, uning tashqi ta'sirlariga beriluvchan, kuchsiz qilib qo'yadi. Ana shuning oqibatida diqqat chalg'iydi, bo'linadi, parishonlik namoyon bo'ladi, faoliyatdagi bir tekislik buziladi. Psixologiyada diqqatning ixtiyoriy turi, ko'pincha irodaviy deb nomlanadi. Bu, albatta, bejiz emas, chunki diqqatning muayyan ob'ektga yo'naltirilishi iroda kuchi bilan saqlab turiladi. Shatto ixtiyorsiz diqqat faoliyatida qatnashsa, u sham irodaning zo'ri bilan yo'naltirilgan ob'ektda to'planib turadi. Irodaning faoliyatni amalga oshirishda ishtirok qilishi ko'p jihatdan kishining maqsadiga intilishi, ishchanlik qobiliyati, psixologik tayyorligiga boqliq. Shu boisdan diqqatning kuchi, barqarorligi, mustashkamligi ildamligi odamning muayyan faoliyatini bajarishga moyilligi, shayligi bilan o'lchanadi.

Diqqatning yuksak darajada mujassamligini ta'minlab turishda odamning faoliyatni bajarishga muvafiqlashgani mushim rol o'ynaydi. Shar qanday faoliyatni amalga oshirishning boshida qiyinchiliklar yuzaga keladi va ular kishidan irodaviy zo'r berishni talab qiladi. Faoliyatni bajarishdagi nuqsonlarning namoyon bo'lishi diqqatni to'plashdagi qiyinchiliklarning oqibati bo'lib shisoblanadi. Diqqatning ob'ektga to'planishi, mustashkamlanishi odamning qiziqishlariga boqliqdir. Shatto ixtiyorsiz diqqatning faoliyatda mujassamlashishida kishining ishtiyoqi va qiziqishi katta ahamiyatga egadir. Odatda faoliyatga qiziqish bevosita va bilvosita shaklda namoyon bo'ladi. Bevosita qiziqish faoliyat jarayoniga, xatti sharakatlarning o'ziga, ish uslublariga qaratilgan qiziqishdan iboratdir. Bilvosita qiziqish esa, faoliyatning maqsadgi, uning natijasiga yo'naltirilgan qiziqishdir. Ixtiyoriy, irodaviy diqqat bilvosita qiziqish bilan aloqadordir. Psixologik ma'lumotlarning tashliligiga ko'ra, diqqatning ob'ektga to'planishi va mustashkamlanishi ko'zlangan maqsadni, faoliyat mashsulining zarurligi shamda sifatining ahamiyatini inson tomonidan anglash orqali ta'minlab turiladi. Faoliyat maqsadini anglash o'z ish-sharakatida kishi diqqatining yuksak darajada mujassamlanishini ta'min etuvchi eng mushim shart va sharoitlardan biridir.

Diqqatning ixtiyorsiz va ixtiyoriy ravishda vujudga kelishi o'zining yo'nalishiga ko'ra tashqi va ichki bo'lishi mumkin. Agar diqqatning manbai ongimizdan tashqarida

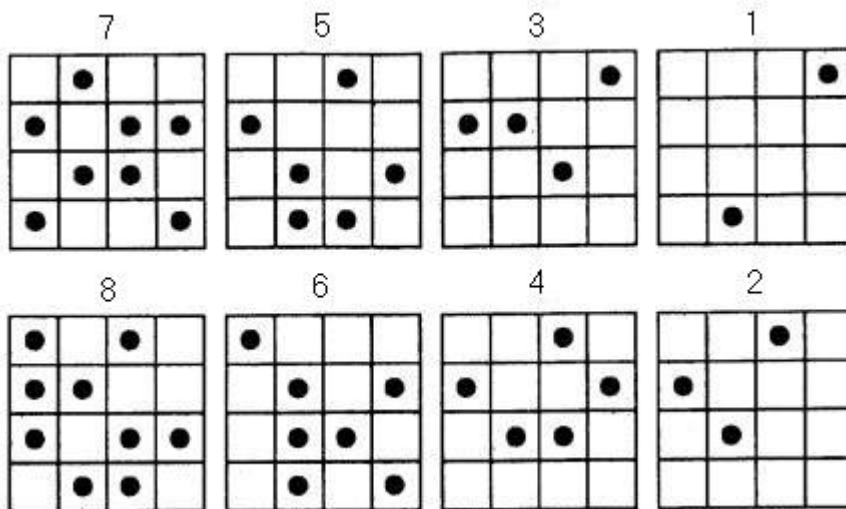
bo'lsa tashqi deb ataladi. Masalan, shofer, tikuvchi, musharrir kabilarning faoliyatida sodir bo'ladigan diqqat tashqi diqqatdir. Tashqi diqqat faqat idrok qilish jarayonidagina namoyon bo'lmasdan, balki fikr yuritilayotgan narsalarga sham qaratiladi. Jumladan, ixtirochining o'zi yaratgan narsasini tasavvur qilishi, rassomning obrazlarni kashf qilish jarayoni, mushandisning to'qon qurilishini ko'z o'ngiga keltirish bilan boqliq sholotlar bunga misol bo'la oladi. Inson ongining o'zida sodir bo'layotgan o'z shissiyotlarini, fikrlarini, orzu istaklarini va shu kabilarni kuzatishda ichki diqqat yuzaga keladi.

O'QUVCHI DIQQATI KO'LAMINI ANIQLASH METODIKASI

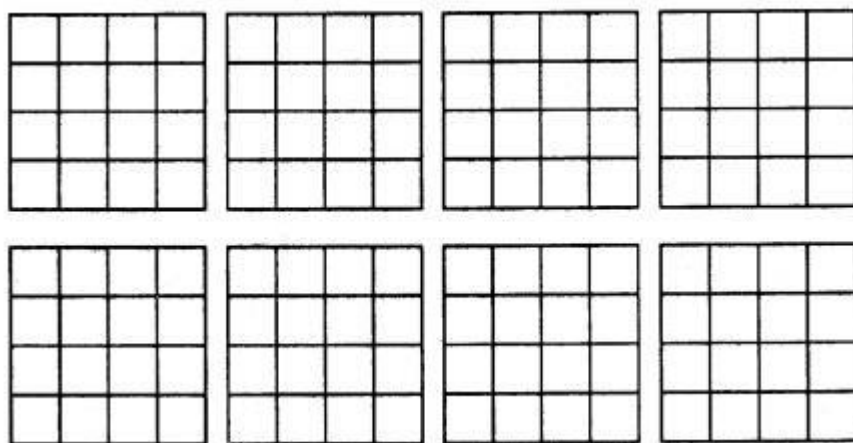
Ushbu metodika erdamida o'quvchining diqqat ko'lami aniqlanadi. Buning uchun 8 ta bir xil jadvalda turlicha hajmdagi nuqtalar aks ettirilgan tasvirlar stimuly material sifatida foydalaniladi. Har bir jadvallardagi nuqtalar soni ularning soniga mos tarzda ko'payib boradi. Tajribadan oldin o'quvchiga quyidagicha ko'rsatma beriladi:

«Hozir siz bilan diqqatni hajmini organish metodikasi ustida ishlaydi. Sizga nuqtalar chizilgan kartochkalar ketma-ket ko'rsatiladi. Ushbu nuqtalarni bo'sh kataklarga chizasiz». So'ngra o'quvchiga sakkizta kartochka 1-2 soniya oralig'ida ketma-ket ko'rsatiladi. Navbatdagi kartochkani ko'rsatishdan oldin, o'quvchiga esga olib qolgan nuqtalarni qayta esga tushirishi va bo'sh kartochkaga belgilab qo'yishi uchun 15 soniya vaqt beriladi.

Natijalarni baholash



“Nuqtalarni esga olib qol va o'z o'rniga qo'y” topshirig'i uchun stimuly material”



“Nuqtalarni esga olib qol va o‘z o‘rniga qo‘y” topshirig‘i matritsasi

O‘quvchi diqqati ko‘lamini u to‘g‘ri aks ettirgan nuqtalarning hajmi bilan belgilanadi. Buning uchun eng ko‘p nuqtali, to‘g‘ri to‘ldirilgan kartochka olinadi:

10 ballov — agar o‘quvchi 6 va undan ko‘p nuqtalarni to‘g‘ri aks ettirgan bo‘lsa.

8-9 ballov — o‘quvchi kartochkadagi 4 dan 5 tagacha nuqtani xatosiz aks ettirgan bo‘lsa.

6-7 ballov — o‘quvchi kartochkadagi 3 dan 4 tagacha nuqtani xotirasida to‘g‘ri tiklagan bo‘lsa.

4-5 ballov — o‘quvchi kartochkadagi 2 dan 3 tagacha nuqtani to‘g‘ri esga olib qolganda.

0-3 balla — o‘quvchi bitta kartochkada bittadan ortiq nuqtani to‘g‘ri aks ettira olmagan bo‘lsa.

Rivojlanganlik darajasi

10 ball — juda yuqori.

8-9 ballar — yuqori.

6-7 ballar — o‘rtacha.

4-5 ballar — past.

0-3 ballar — juda past.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Рудестам К. Групповая психотерапия. — М.: Прогресс, 1993.
2. Каган В. Е. Психотерапия для всех и для каждого. — М.: ЭКСМО-Пресс, 1998.
3. Торп С., Клиффорд Дж. Коучинг: руководство для тренера и менеджера. СПб.: Питер, 2004. С. 18. Рудестам К. Групповая психотерапия. — М.: Прогресс, 1993.
4. Каган В. Е. Психотерапия для всех и для каждого. — М.: ЭКСМО-Пресс, 1998.

5. *Торн С., Клиффорд Дж.* Коучинг: руководство для тренера и менеджера. СПб.: Питер, 2004.
6. Internet saytlar.
 1. www.ziyonet.uz
 2. www.kitobxon.com
 3. www.bilimdon.uz
 4. www.psihology.uz

