

DIQQATNI BOSHQARISH VA SEZGINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI

Andijon davlat pedagogika instituti

Filologiya fakulteti "O'zbek tili"

yo'nalishi I-kurs 102-guruh talabasi

Abdusalomova Odinaxon Maxmudjon qizi

Annotatsiya: Mazkur annotatsiyada diqqatni boshqarish va sezgini rivojlantirishning ilmiy asoslari qisqacha yoritiladi. Diqqatning ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlari hamda uning bilish jarayonlaridagi ahamiyati tahlil qilinadi. Sezgi tashqi muhitni aks ettiruvchi dastlabki bosqich sifatida ko'rib chiqilib, uning nerv tizimi va miya faoliyati bilan bog'liqligi ochib beriladi. Shuningdek, diqqatni samarali boshqarish (konsentratsiyani oshirish, chalg'ituvchi omillarni kamaytirish) va sezgini rivojlantirish (kuzatuvchanlikni kuchaytirish, sensor mashqlar) usullari qisqacha bayon etiladi. Ushbu jarayonlarning o'quv va kundalik faoliyatdagi ahamiyati alohida ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: Diqqat, sezgi, psixologiya, bilish jarayonlari, kognitiv jarayonlar, konsentratsiya, diqqat barqarorligi, diqqat taqsimlanishi, ixtiyoriy diqqat, ixtiyorsiz diqqat, idrok, analizatorlar, nerv tizimi, miya faoliyati, kuzatuvchanlik.

Abstract: This abstract briefly outlines the scientific foundations of attention management and sensory development. The voluntary and involuntary types of attention, as well as their role in cognitive processes, are analyzed. Sensation is considered as the initial stage of reflecting the external environment, and its connection with the nervous system and brain activity is explained. Additionally, effective methods of managing attention (increasing concentration, reducing distracting factors) and developing sensation (enhancing observation skills, sensory exercises) are briefly described. The importance of these processes in learning and daily activities is particularly emphasized.

Keywords: Attention, sensation, psychology, cognitive processes, cognition, concentration, attention stability, attention distribution, voluntary attention, involuntary attention, perception, analyzers, nervous system, brain activity, observation.

Аннотация: В данной аннотации кратко рассматриваются научные основы управления вниманием и развития ощущений. Анализируются произвольное и непроизвольное внимание, а также их роль в познавательных процессах. Ощущение рассматривается как начальный этап отражения внешней среды, раскрывается его связь с нервной системой и деятельностью мозга. Кроме того, кратко описываются эффективные методы управления вниманием (повышение концентрации, снижение отвлекающих факторов) и развития ощущений (развитие наблюдательности, сенсорные упражнения). Особо подчеркивается значение этих процессов в учебной и повседневной деятельности.

Ключевые слова: Внимание, ощущение, психология, познавательные процессы, когнитивные процессы, концентрация, устойчивость внимания, распределение внимания, произвольное внимание, непроизвольное внимание, восприятие, анализаторы, нервная система, деятельность мозга, наблюдательность.

KIRISH

Diqqatni boshqarish va sezgini rivojlantirish inson psixikasining muhim jihatlaridan biri bo'lib, ular bilish jarayonlarining samarali kechishini ta'minlaydi. Diqqat inson ongining muayyan obyektga yo'naltirilishi va unda jamlanishi orqali namoyon bo'lsa, sezgi tashqi va ichki muhitdan kelayotgan ta'sirlarni aks ettiruvchi dastlabki psixik jarayon sifatida xizmat qiladi. Ushbu jarayonlar insonning axborotni qabul qilishi, qayta ishlashi va undan amaliy faoliyatda foydalanishida muhim o'rin tutadi.

Zamonaviy jamiyatda insonning o'qish jarayonida muvaffaqiyatga erishishi, kasbiy faoliyatni samarali tashkil etishi hamda kundalik hayotda to'g'ri qarorlar qabul qilishi ko'p jihatdan uning diqqatni boshqarish qobiliyati va sezgi rivojlanganlik darajasiga bog'liqdir. Diqqatning barqarorligi va to'g'ri yo'naltirilishi bilimlarni chuqur o'zlashtirishga xizmat qilsa, sezgining rivojlanganligi atrof-muhitni aniq va to'liq idrok etishni ta'minlaydi. Shu bois ushbu jarayonlar shaxsning intellektual salohiyati, tafakkuri va umumiy rivojlanish darajasi bilan bevosita bog'liq hisoblanadi.

Mazkur maqolada diqqatni boshqarish va sezgini rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari, ularning turlari va xususiyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, diqqat va sezgining

o‘zaro bog‘liqligi, ularning o‘quv faoliyati, kundalik hayot hamda ijtimoiy munosabatlardagi ahamiyati yoritib beriladi. Shu bilan birga, diqqatni samarali boshqarish va sezgini rivojlantirishga qaratilgan psixologik yondashuvlar hamda pedagogik ahamiyati ilmiy asosda bayon etiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLARI

Diqqatni boshqarish va sezgini rivojlantirish muammosini ilmiy asosda yoritishda ushbu jarayonlarning psixologik va fiziologik jihatlarini o‘rgangan olimlar qarashlari muhim ahamiyat kasb etadi. Qadimgi davrlardan boshlab diqqat inson ongining muayyan obyektga yo‘naltirilishi sifatida talqin etilgan bo‘lsa, keyinchalik ilmiy psixologiyada uning qonuniyatlari chuqurroq o‘rganila boshlandi. Jumladan, V. Vundt diqqatni ongning markaziy xususiyati sifatida izohlab, uning selektivlik xususiyatiga urg‘u bergan. U. Jeyms esa diqqatni ongning muayyan obyektga jamlanishi deb ta’riflab, uning ixtiyoriy va ixtiyorsiz shakllarini ajratib ko‘rsatgan.

Sezgi jarayonini o‘rganishda esa I. P. Pavlovning oliy nerv faoliyati haqidagi ta’limoti muhim o‘rin tutadi. U sezgining fiziologik asosini analizatorlar faoliyati bilan bog‘lab, tashqi ta’sirlarning nerv tizimi orqali qayta ishlanishini ilmiy jihatdan asoslab bergan. Shuningdek, zamonaviy psixologiyada diqqat va sezgining o‘zaro bog‘liqligi, ularning bilish jarayonlaridagi roli ham keng tadqiq etilgan. Tadqiqotchilar fikricha, diqqat sezgi orqali kelayotgan axborotni saralash va tartibga solishda muhim rol o‘ynaydi, sezgi esa diqqatning mazmunini belgilaydi.

Mazkur mavzuni o‘rganishda psixologiya fanida keng qo‘llaniladigan kuzatish, suhbat, test, anketa, qiyosiy tahlil va eksperiment metodlaridan foydalanish muhim hisoblanadi. Ushbu metodlar yordamida diqqatning barqarorligi, taqsimlanishi, ko‘chuvchanligi hamda sezgining rivojlanish darajasi, aniqligi va sezuvchanligi o‘rganiladi. Shuningdek, tajriba-sinov ishlari orqali diqqatni boshqarish va sezgini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar va metodikalar samaradorligini aniqlash mumkin bo‘ladi.

Natijada, diqqat va sezgi bo'yicha ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish shaxsning bilish faoliyatini chuqurroq anglash, uning intellektual imkoniyatlarini baholash hamda ta'lim-tarbiya jarayonida samarali psixologik yondashuvlarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Zamonaviy psixologiyada diqqat va sezgi inson psixikasining o'zaro bog'liq hamda bir-birini to'ldiruvchi murakkab tizimlari sifatida talqin etiladi. Diqqat ongning muayyan obyektga yo'naltirilishi va unda jamlanishini ta'minlovchi faol mexanizm bo'lsa, sezgi tashqi va ichki muhitdan kelayotgan ta'sirlarni dastlabki aks ettirish jarayoni hisoblanadi. Shu bois ushbu jarayonlar insonning axborotni qabul qilishi, qayta ishlashi va undan samarali foydalanishida markaziy o'rin egallaydi. Zamonaviy yondashuvlarda diqqat selektivlik, barqarorlik va boshqaruv funksiyalariga ega bo'lgan faol tizim sifatida qaraladi, sezgi esa bilish jarayonlarining boshlang'ich bosqichi sifatida uning mazmunini belgilaydi.

Diqqatni ilmiy o'rganish jarayonida uning ixtiyoriy va ixtiyorsiz shakllari alohida tahlil qilingan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ixtiyorsiz diqqat kuchli, yangi yoki kutilmagan ta'sirlar natijasida yuzaga kelsa, ixtiyoriy diqqat ongli ravishda boshqariladi va maqsadga yo'naltiriladi. Aynan ixtiyoriy diqqat o'quv va kasbiy faoliyatda muhim ahamiyat kasb etadi, chunki u insondan iroda, motivatsiya va intizom talab etadi. Shu bilan birga, diqqatning barqarorligi, hajmi, taqsimlanishi va ko'chuvchanligi kabi xususiyatlari faoliyat samaradorligini belgilovchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi.

Sezgi jarayonining ilmiy tahlili uning fiziologik asoslari bilan bevosita bog'liq ekanini ko'rsatadi. Sezgi analizatorlar tizimi orqali amalga oshib, tashqi ta'sirlarning nerv impulslariga aylanishi va miya po'stlog'ida qayta ishlanishi natijasida yuzaga keladi. Ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm bilish va teri-tuyg'u sezgilari insonning atrof-muhitni idrok etishida muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sezgining aniqligi va sezuvchanligi inson tajribasi, mashg'ulot darajasi va diqqatning yo'naltirilganligi bilan bevosita bog'liqdir.

Diqqat va sezgining o'zaro aloqasi ayniqsa muhim ilmiy xulosalardan biri hisoblanadi. Diqqat sezgi orqali kelayotgan axborotni tanlab, muhimlarini ajratib oladi va

ularni chuqurroq qayta ishlashga yo'naltiradi. Aksincha, sezgi diqqatning mazmunini boyitadi va uning yo'nalishini belgilaydi. Shu jihatdan ushbu ikki jarayonning uyg'un ishlashi insonning bilish faoliyati samaradorligini oshiradi.

Diqqatni boshqarish va sezgini rivojlantirish ko'plab psixologik omillarga bog'liq. Motivatsiya, qiziqish va emotsional holat diqqatning barqarorligini ta'minlasa, charchoq, stress va ortiqcha yuklama uning susayishiga olib keladi. Sezgining rivojlanishi esa muntazam mashqlar, kuzatuvchanlikni oshirish va faol tajriba orqali ta'minlanadi. Individual farqlar ham muhim bo'lib, har bir shaxsda diqqatni jamlash va sezgi sezuvchanligi darajasi turlicha namoyon bo'ladi.

Ta'lim jarayonida diqqatni samarali boshqarish va sezgini rivojlantirish muhim pedagogik vazifa hisoblanadi. Diqqatni faollashtiruvchi metodlar — muammoli o'qitish, interaktiv mashg'ulotlar, vizual materiallardan foydalanish hamda faol ishtirokni talab etuvchi topshiriqlar o'quvchilarning bilimlarni chuqur o'zlashtirishiga xizmat qiladi. Sezgini rivojlantirishda esa amaliy mashg'ulotlar, tajribalar, kuzatishlar va sensor mashqlar muhim ahamiyatga ega. Bu usullar orqali o'quvchilar atrof-muhitni aniqroq idrok etish va axborotni samarali qayta ishlash ko'nikmalariga ega bo'ladilar.

Shuningdek, zamonaviy texnologiyalar diqqat va sezgi jarayonlariga tobora kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Raqamli muhitning kengayishi natijasida inson har kuni juda katta hajmdagi axborot oqimi bilan to'qnash kelmoqda. Bu esa diqqatning barqarorligini saqlashni qiyinlashtirib, tez-tez chalg'ish, yuzaki idrok qilish va bir vaqtning o'zida bir nechta vazifalarga e'tibor qaratish (multitasking) holatlarini kuchaytiradi. Ilmiy tadqiqotlarda qayd etilishicha, ortiqcha raqamli stimullar miya tomonidan axborotni chuqur qayta ishlash jarayonini susaytirishi va diqqatning tez almashinishiga olib kelishi mumkin. Natijada inson uzoq vaqt davomida bir obyektga e'tibor qaratishda qiyinchilik sezadi.

Biroq texnologiyalar faqat salbiy ta'sir bilan cheklanib qolmaydi, aksincha, ular diqqat va sezgini rivojlantirish uchun yangi didaktik imkoniyatlarni ham yaratmoqda. Jumladan, interaktiv ta'lim platformalari, virtual laboratoriyalar, simulyatsiya dasturlari va multimediyaviy vositalari o'quvchilarning sezgi organlarini faol jalb etib, materialni yanada

aniq va chuqur idrok etishga yordam beradi. Vizual, audial va kinestetik stimullarning birgalikda qo'llanishi sezgi tizimining kompleks rivojlanishiga xizmat qiladi hamda diqqatni maqsadli yo'naltirishni osonlashtiradi.

Shuningdek, raqamli texnologiyalar asosida yaratilgan o'yinlashtirilgan (gamification) ta'lim tizimlari diqqatni uzoq vaqt davomida jamlash, tezkor reaksiyani rivojlantirish va kuzatuvchanlikni kuchaytirishda samarali vosita sifatida namoyon bo'lmoqda. Bunday yondashuvlar o'quv jarayonini qiziqarli va interaktiv shaklga keltirib, sezgi orqali olingan axborotning mustahkamroq eslab qolinishini ta'minlaydi.

Shu bilan birga, texnologiyalardan noto'g'ri va me'yoridan ortiq foydalanish diqqatning bo'linishiga, sezgi charchashiga va kognitiv yuklamaning oshishiga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar va tez almashuvchi kontentlar inson diqqatini qisqa muddatli reaksiyalarga moslashtirib, chuqur tahlil qilish ko'nikmalarini susaytirishi ehtimoldan xoli emas.

Shu bois zamonaviy sharoitda texnologiyalardan ongli, maqsadli va me'yoriy foydalanish juda muhimdir. Ularni to'g'ri tashkil etilgan ta'lim jarayoniga integratsiya qilish diqqatni boshqarish va sezgini rivojlantirishda samarali natijalar berishi mumkin. Bu esa shaxsning kognitiv imkoniyatlarini kengaytirib, uning o'qish va amaliy faoliyatdagi muvaffaqiyatini oshirishga xizmat qiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Diqqatni boshqarish va sezgini rivojlantirish inson psixikasining muhim mexanizmlaridan biri bo'lib, ular shaxsning bilish faoliyatini samarali tashkil etishda asosiy omil hisoblanadi. Diqqat ongni muayyan obyektga yo'naltirish va unda jamlash orqali axborotni tanlab olish hamda qayta ishlashni ta'minlasa, sezgi tashqi muhitni dastlabki aks ettirish orqali ushbu jarayonning mazmunini belgilaydi. Shu bois diqqat va sezgi insonning o'qish, mehnat va kundalik hayot faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, diqqatning barqarorligi, taqsimlanishi va ko'chuvchanligi faoliyat samaradorligini belgilovchi asosiy xususiyatlardir. Sezgining aniqligi va sezuvchanligi esa atrof-muhitni to'liq va to'g'ri idrok etishga xizmat qiladi. Ushbu jarayonlar o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, diqqat sezgi orqali kelayotgan axborotni

saralaydi va chuqurlashtiradi, sezgi esa diqqatning mazmunini boyitadi. Demak, ularni birgalikda rivojlantirish shaxsning kognitiv salohiyatini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Diqqat va sezgining samaradorligi ko‘plab omillarga bog‘liq bo‘lib, ular orasida motivatsiya, qiziqish, emotsional holat va tashqi muhit muhim o‘rin tutadi. Shu bilan birga, stress, charchoq va ortiqcha axborot yuklamasi diqqatning susayishiga va sezgi aniqligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ushbu jarayonlarni rivojlantirishda psixologik va pedagogik yondashuvlardan kompleks foydalanish zarur.

Ta‘lim jarayonida diqqatni boshqarish va sezgini rivojlantirish o‘quvchilarning bilimlarni samarali o‘zlashtirishida muhim rol o‘ynaydi. Interfaol metodlar, vizual materiallar, amaliy mashg‘ulotlar va muammoli vaziyatlarga asoslangan o‘qitish usullari diqqatni faollashtirib, sezgi jarayonlarini rivojlantiradi. Ayniqsa, kuzatuvchanlikni oshirish, sensor mashqlarni qo‘llash hamda faol ishtirokni talab etuvchi topshiriqlar o‘quv samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari diqqat va sezgining shaxs rivojlanishida hal qiluvchi o‘rin tutishini ko‘rsatadi. Ularning rivojlanganligi insonning intellektual salohiyatini oshiradi, o‘qish va kasbiy faoliyatdagi muvaffaqiyatini ta‘minlaydi hamda ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishiga yordam beradi. Shu bois diqqatni boshqarish va sezgini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlarni chuqurlashtirish hamda ularni amaliyotga joriy etish psixologiya va pedagogika fanlarining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nurullo o‘g‘li, A. A. (2023). Sharq mutafakkirlarining asarlarida psixodiagnostikaga doir qarashlari. Тараққиёт, 13. 2023.
2. Vaxabova O‘.T (2024). Globallashuv sharoitida axborot muhitining yoshlar ijtimoiy normalari shakllanishiga ta‘sirining psixologik jihatlari. Современное образование (Узбекистан), (12(145)),46-51.

3. O'gilxon T, V. (2023). Axborot muhiti yoshlar ijtimoiy normalari shakllanishiga ta'sirini tadqiq etishning metodik jihatlari. *Современное образование (Узбекистан)*, (11 (132)), 15-22.
4. Ebbinghaus H. *Memory: A Contribution to Experimental Psychology*. Leipzig, 1885.
5. Pavlov I. P. *Lectures on Conditioned Reflexes*. Moscow: Foreign Languages Publishing House, 1927.
6. Atkinson R. C., Shiffrin R. M. Human Memory: A Proposed System and Its Control Processes. In: *The Psychology of Learning and Motivation*, Vol. 2, 1968.