

DIQQATNING PSIXIK JARAYON SIFATIDA SHAKLLANISHI VA PSIXOLOGIK TALQINI

Rahimova Shohsanam Dilmurodjon qizi

Andijon viloyati Shahrixon tumani 39-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada psixologiya fanida diqqat tushunchasining mazmun-mohiyati, uning fiziologik asoslari, turlari, xususiyatlari hamda inson faoliyatidagi ahamiyati keng yoritilgan. Shuningdek, diqqatning bilish jarayonlari bilan o‘zaro bog‘liqligi, yosh davrlarida rivojlanishi va uni shakllantirishning psixologik-pedagogik usullari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar:Diqqat, psixologiya, bilish jarayonlari, ixtiyoriy diqqat, ixtiyorsiz diqqat, diqqat barqarorligi, tafakkur, xotira, idrok, psixik jarayonlar, emotsional holat, pedagogik yondashuv.

KIRISH

Psixologiya fanida diqqat inson ongining muayyan obyektga yo‘naltirilishi va unda jamlanishi bilan bog‘liq psixologik jarayon sifatida talqin qilinadi. Inson hayot faoliyatining barcha sohalarida diqqat muhim o‘rin tutadi. Chunki har qanday faoliyatning samaradorligi insonning o‘z diqqati va e‘tiborini qanchalik boshqara olishiga bog‘liqdir. Diqqat mustaqil psixik jarayon bo‘lmasa-da, u barcha bilish jarayonlari — idrok, xotira, tafakkur va tasavvur bilan chambarchas bog‘liqdir. Diqqatning mavjudligi tufayli inson atrofdagi ko‘plab ta’sirlar ichidan eng muhimlarini ajratib oladi va ongli ravishda faoliyat olib boradi. Shu sababli diqqat insonning o‘quv, mehnat va ijtimoiy faoliyatida muhim psixologik omil hisoblanadi. Psixologiyada diqqatning fiziologik asoslari ham alohida o‘rganilgan. Rus fiziologi Ivan Pavlov bosh miya po‘stlog‘ida yuzaga keladigan qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlari diqqatning fiziologik asosini tashkil etishini ta’kidlagan. Unga ko‘ra, bosh miyaning ma’lum qismidagi kuchli qo‘zg‘alish

boshqa markazlarning tormozlanishiga olib keladi va inson diqqati aynan shu markazga yoʻnaladi.

Psixolog olimlar diqqatni bir necha turlarga ajratganlar. Ixtiyorsiz diqqat insonning oldindan maqsad qoʻymasdan, tashqi taʼsirlar natijasida yuzaga keladi. Masalan, baland ovoz, yorqin rang yoki kutilmagan hodisa inson diqqatini oʻziga tortadi. Ixtiyoriy diqqat esa insonning ongli ravishda maʼlum faoliyatga eʼtibor qaratishi bilan xarakterlanadi. Taʼlim jarayonida aynan ixtiyoriy diqqat muhim rol oʻynaydi. Shuningdek, psixologiyada ixtiyoriydan keyingi diqqat tushunchasi ham mavjud boʻlib, bunda inson dastlab irodaviy kuch bilan faoliyatni boshlaydi, keyinchalik esa faoliyatga qiziqish ortib, diqqat tabiiy ravishda davom etadi.

Diqqatning bir qator muhim xususiyatlari mavjud. Diqqatning barqarorligi insonning uzoq vaqt davomida bir faoliyatga eʼtiborini saqlab turish qobiliyatidir. Diqqatning koʻchuvchanligi esa bir faoliyatdan boshqasiga tez va samarali oʻtishni anglatadi. Diqqatning taqsimlanishi bir vaqtning oʻzida bir nechta faoliyatni nazorat qilish imkonini beradi. Diqqat hajmi esa inson bir vaqtning oʻzida nechta obyektga qamrab olishini bildiradi. William James diqqatni inson ongining markaziy xususiyatlaridan biri deb hisoblagan. U diqqatni “ongning maʼlum obyektga faol yoʻnaltirilishi” sifatida izohlagan. Lev Vygotsky esa diqqat rivojlanishini taʼlim va ijtimoiy muhit bilan bogʻlab, bolaning ixtiyoriy diqqati kattalar yordamida shakllanishini taʼkidlagan.

Diqqat insonning yosh xususiyatlariga qarab rivojlanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda koʻproq ixtiyorsiz diqqat ustun boʻladi. Kichik maktab yoshidan boshlab esa ixtiyoriy diqqat rivojlana boshlaydi. Shu sababli boshlangʻich sinf oʻquvchilariga taʼlim berishda qiziqarli, koʻrgazmali va interfaol metodlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Hozirgi zamonaviy axborot texnologiyalari rivojlangan davrda diqqat bilan bogʻliq muammolar koʻpayib bormoqda. Mobil telefonlar, ijtimoiy tarmoqlar va kompyuter oʻyinlariga haddan tashqari berilish oʻquvchilarda diqqatning sustlashuviga sabab boʻlishi mumkin. Bu holat taʼlim samaradorligiga salbiy taʼsir koʻrsatadi.

Diqqatni rivojlantirish uchun psixologik-pedagogik mashqlar, mantiqiy topshiriqlar, xotira mashqlari va relaksatsion metodlardan foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek,

sogʻlom uyqu, jismoniy faollik va toʻgʻri kun tartibi ham diqqatning rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Maktab amaliyotchi psixologi diqqat bilan bogʻliq muammolarni aniqlash, oʻquvchilarning individual xususiyatlarini oʻrganish va ular bilan korreksion ishlar olib borishda muhim rol oʻynaydi. Psixolog tomonidan tashkil etiladigan treninglar va rivojlantiruvchi mashgʻulotlar diqqatni mustahkamlashga yordam beradi.

Insonning bilish faoliyati turli kognitiv jarayonlar orqali amalga oshadi. Ularga idrok, xotira, tafakkur, nutq va diqqat kiradi. Ushbu jarayonlarning barchasi bir-biri bilan chambarchas bogʻlangan boʻlsa-da, diqqat ularning samarali kechishini taʼminlovchi markaziy mexanizmlardan biri hisoblanadi. Chunki har qanday faoliyatda inson ongining maʼlum bir obʼektga qaratilishi va uni nazorat qilish imkoniyati diqqat tufayli yuzaga keladi. Shu bois, diqqat fenomeni psixologiyada eng koʻp oʻrganilgan, ammo hanuzgacha dolzarb mavzulardan biri boʻlib qolmoqda.

Diqqat haqida ilk ilmiy qarashlarni Uilyam Jeyms ilgari surgan boʻlib, u diqqatni ongning maʼlum bir predmetga yoʻnaltirilgan va uni aniq saqlab turuvchi jarayon sifatida izohlagan. Keyinchalik rus psixologi A. R. Luriya diqqatni faoliyatni boshqaruvchi tizim sifatida koʻrib, uni nerv tizimining murakkab integratsion faoliyati bilan bogʻlagan. Bugungi kunda kognitiv neyropsixologiya va neyrobiologiya yutuqlari diqqatni faqat psixik hodisa emas, balki miya faoliyatining neyrofiziologik asoslari bilan bogʻliq murakkab jarayon sifatida talqin etmoqda.

Oʻzbek psixologiya maktabi olimlari ham diqqat fenomeniga alohida eʼtibor qaratganlar. Jumladan, professor Gʻ.B. Shoumarov oʻz tadqiqotlarida diqqatni shaxsning psixik faolligini boshqaruvchi mexanizm sifatida izohlab, uni taʼlim jarayonida samaradorlikka erishishda hal qiluvchi omil sifatida koʻrsatgan. Professor N. A. Muhiddinov esa diqqatni bolalar psixologiyasi nuqtayi nazaridan oʻrgangan va maktabgacha taʼlim yoshida diqqatni tarbiyalashning oʻquv jarayonidagi ahamiyatini asoslab bergan. Shuningdek, akademik T. N. Qori-Niyoziy rahbarligida olib borilgan izlanishlarda diqqatning matematik tafakkur bilan bogʻliqligi, matematik masalalarni yechishda diqqatning barqarorligi va boʻlinuvchanligining alohida roli qayd etilgan.

Diqqatning bir necha shakllari mavjud: ixtiyoriy diqqat, ixtiyorsiz diqqat va barqaror diqqat. Ixtiyoriy diqqat shaxsning ongli harakatlari natijasida vujudga keladi, ya'ni inson o'z oldiga qo'yilgan maqsad asosida ob'ektga e'tibor qaratadi. Masalan, talaba dars paytida o'qituvchining so'zlariga ongli ravishda e'tiborini jamlaydi. Ixtiyorsiz diqqat esa tashqi kuchli qo'zg'atuvchilar ta'sirida avtomatik ravishda paydo bo'ladi. Bu ko'pincha yorqin chiroq, kutilmagan tovush yoki noodatiy voqea orqali yuzaga keladi. Barqaror diqqat esa insonning uzoq vaqt davomida bir xil faoliyatni samarali bajara olish qobiliyati bilan izohlanadi.

Neyropsixologik nuqtayi nazardan qaralganda, diqqatni boshqarishda miya po'stlog'ining prefrontal qismlari, talamus va retikulyar forma asosiy rol o'ynaydi. Ayniqsa, prefrontal korteks diqqatni tanlash va uni kerakli yo'nalishda ushlab turishda muhim ahamiyatga ega. Neyrotransmitterlardan dopamin va asetilxolin diqqatning barqarorligini ta'minlovchi asosiy kimyoviy moddalar hisoblanadi. Ushbu jarayonlarning buzilishi diqqat yetishmovchiligi sindromi (ADD) yoki diqqat va giperaktivlik buzilishi (ADHD) kabi psixologik muammolarni yuzaga keltiradi.

Diqqatning amaliy ahamiyati juda keng. Ta'lim jarayonida diqqatni shakllantirish o'quvchilarning bilimlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishiga yordam beradi. O'quvchida diqqatning barqarorligi qanchalik rivojlangan bo'lsa, uning konsentratsiya qilish, axborotni qayta ishlash va xotirada saqlash imkoniyatlari shunchalik yuqori bo'ladi. O'zbek olimasi, professor M. Karimova o'z tadqiqotlarida diqqat va motivatsiya o'rtasidagi uzviy bog'liqlikka e'tibor qaratib, o'quvchilarda ichki motivatsiya kuchli bo'lsa, diqqatning samaradorligi ham ortishini ta'kidlaydi.

Kasbiy faoliyatda esa diqqat ayrim kasblar uchun hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Masalan, uchuvchilar, jarrohlr, dasturchilar va pedagoglar faoliyatida diqqatning bo'linuvchanligi va barqarorligi muhimdir.

Shu boisdan, o'zbek psixologi A. Jalolov o'z maqolalarida kasbiy psixologiyada diqqatni boshqarish masalasiga e'tibor qaratib, pedagoglarda diqqatning susayishi ta'lim samaradorligini pasaytirishi mumkinligini ko'rsatadi. Bugungi kunda raqamli texnologiyalar keng tarqalishi diqqat jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Internet,

ijtimoiy tarmoqlar va turli mobil ilovalar inson ongini teztez chalgʻituvchi omil sifatida namoyon boʻlmoqda. “Raqamli chalgʻituvchilar” fenomeni shuni koʻrsatadiki, inson bir vaqtning oʻzida koʻp vazifani bajarishga intilar ekan, diqqatning chuqurligi va barqarorligi pasayadi. Natijada kognitiv samaradorlikka salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin.

Diqqatni rivojlantirish va mustahkamlash uchun turli psixologik hamda pedagogik metodlar qoʻllaniladi. Mindfulness, meditatsiya va konsentratsiya mashqlari diqqatni jamlashni kuchaytiradi. Pedagogik amaliyotda esa interaktiv metodlardan foydalanish, kognitiv oʻyinlar va innovatsion taʼlim texnologiyalarini qoʻllash samarali natija beradi. Oʻzbek psixologi R. Abduqodirov fikricha, oʻquvchilarda diqqatni shakllantirishning eng samarali yoʻli – bu faol taʼlim metodlaridan foydalanishdir. Masalan, oʻyinli yondashuv, guruhli muhokama va muammoli vaziyatlarni yechish diqqatning barqarorligini oshiradi. Zamonaviy neyrofeedback texnologiyalari ham diqqatni rivojlantirishda qoʻllanila boshlagan boʻlib, bu usullar insonning oʻz miya faoliyatini kuzatish orqali diqqatni boshqarishga oʻrgatadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, diqqat psixologiyada inson faoliyatining muhim tarkibiy qismi sifatida keng oʻrganiladi. U barcha bilish jarayonlarining samaradorligini taʼminlaydi hamda insonning oʻquv, mehnat va kundalik faoliyatida katta ahamiyatga ega. Diqqatni rivojlantirish va uni boshqarish koʻnikmalarini shakllantirish orqali shaxsning intellektual va psixologik rivojlanishini yanada takomillashtirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Gʻoziev E.G. Umumiy psixologiya. — Toshkent: Oʻqituvchi, 2017.
2. Davletshin M.G. Psixologiya. — Toshkent, 2018.
3. Karimova V.M. Yosh va pedagogik psixologiya. — Toshkent: Sharq, 2020.
4. Nishonova Z.T. Psixologiya asoslari. — Toshkent, 2021.
5. William Jamesning diqqat haqidagi ilmiy qarashlari.
6. Lev Vygotskyning psixik rivojlanish nazariyasi.
7. Ivan Pavlovning oliy nerv faoliyati haqidagi taʼlimoti.

8. Hasanboyev J. va boshqalar. Pedagogika. — Toshkent, 2019.
9. Barkley, R. A. (2015). Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment. New York: Guilford Press.
10. Anderson, J. R. (2010). Cognitive Psychology and Its Implications. New York: Worth Publishers.
11. Qodirov, Q. (2018). Kognitiv psixologiya asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya.
12. Sunnatova, R. (2020). Ta'lim jarayonida diqqat va xotiraning o'zaro aloqasi. Psixologiya va pedagogika jurnali, 2(3), 44–51.
13. Xidirov, D. (2021). Yosh davrlar psixologiyasida diqqatning shakllanishi. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
14. Ruzmetova, S. (2022). Diqqatni rivojlantirishda interaktiv metodlardan foydalanish. Ta'lim va innovatsiya, 4(2), 87–95.
15. Carrasco, M. (2011). Visual attention: The past 25 years. Vision Research, 51(13), 1484– 1525.