



Inson diqqatining xususiyatlari

Qurbonova Dinora Farxod qizi

Rus tili ta'lim yo'nalishi talabasi

Tojiddin Yo'ldoshev Abdukarimovich

Pedagogika va psixologiya fani katta o'qituvchisi

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Annotatsiya: Maqolada diqqat ko'chuvchanligining asosiy omili sifatida diqqatning tanlovchanlik nazariyasi va unda bir necha olimlar tomonidan yaratilgan diqqat modellari, Ong ravshanligining potologik pasayishi, diqqat patologiyasi uning buzilishlari, diqqatni rivojlantirish va boshqarishdagi muammolar yoritilgan.

Kalit so'zlar: Diqqat, diqqatning turlari, diqqatning buzilishi, patalogiyasi, ixtiyoriy diqqat, ixtiyorsiz diqqat, intelluktual diqqat, diqqatning barqarorligi, diqqatning bo'linishi, diqqatning hajmi, diqqatni jamlash, diqqat xossalari,

Diqqat. Diqqat nima? Diqqat haqida gapirganda nimani nazarda tutamiz?

Diqqat-subyekt faoliyatining biror obyekt yoki hodisaga jalb qilinishi. U har qanday ongli faoliyat samaradorligining zarur shartidir. Aytaylik, auditoriyada bir necha o'nlab talabalar bor, lekin professor ma'ruza o'qiydi. Bunday holda, har bir kishi taxminan bir xil ta'sir qiladi asosiy tashqi ogohlantirishlar: o'qituvchining ovozi eshitiladi, kimdir hovlida qo'shiq aytadi, u erda ishchilar taxtalarni arralash ... Bu eshitish stimullari. Boshqa hamma narsa aslida u uchun mavjud emas. u o'z ishiga ishtiyoqi bilan qarasa, u na lektorning ovozini, na ovozini eshitadi, hovlidan kelayotgan qo'shiq va boshqa hech narsa. Diqqat mazmun emas, balki harakatdir. sub'ekt tomonidan amalga oshiriladi. Albatta u har doim ma'lum bir mazmun



ko'inishida namoyon bo'ladi, ularsiz uni tavsiflash mumkin bu harakat mumkin emas. Biroq, bu diqqatni ifodalaydigan narsa emas. Mazmunning ma'lum belgilari va sub'ektlardan kelib chiqadigan mavjud narsalardinamikasi ma'lum ruhiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradigan o'ziga xos kuch bu, bu mavzuning maqsadlariga erishish uchun zarur bo'lgan tarkib. Axir mavzu uchun haqiqatning u yoki bu segmentining aniq tajribasi zarur. Amalga oshirilgan faoliyat turiga qarab, faoliyatning uch turini ajratish mumkin: hissiy (sensorli) e'tibor, vosita diqqat va intellektual diqqat.

1. Subyektни idrok etishga qiziqqanda sezgi diqqat haqida gapiriladi. Faol harakatlar; Aytaylik, odam qo'shiq tinglaganda, kino tomosha qilganda, u birinchi navbatda, eng aniq sezgi tajribalarini boshdan kechirishga intiladi. Shuning uchun uning kuchi shu yo'nalishda safarbar qilingan. Bu birinchi navbatda tana jarayonlarida o'zini namoyon qiladi: tashqi ogohlantirishlar tanadagi zulmni keltirib chiqaradi idrokni osonlashtiradigan cheklangan refleks reaksiyasi. Misol uchun, nur qachon yorug'lik retinaning periferik qismiga tushadi, ko'z darhol aylanadi yorug'lik nuri ko'proq mos keladigan vizual maydonga tegishi uchun

2. Dvigatel e'tibori qanday harakatga qarab farq qilishi mumkin. Hayot uning mavzusi. Biror kishi raqsga tushganda, uning ongining mazmuni tegishli oyoq va tana harakatlariga qaratilgan. Bundan ham aniqroq ko'rinadi turli sport musobaqalarida vosita e'tiborining xususiyatlarimasalan, futbol o'ynash yoki tez yugurish maksimal e'tiborni talab qiladikeskinlik, ba'zan esa muvaffaqiyat sportchining bunday keskinlikni saqlab tura olishiga bog'liq etarlicha uzoq vaqt e'tibor bermaslik kerak.

3. Intellektual diqqat. Aytaylik, ba'zi harakatlarni boshlashdan oldin yo'q, avval ba'zi muammolarni hal qilish kerak - masalan, odam hali yo'q muayyan vaziyatda qanday harakat qilish kerakligini biladi. Bu holatda uning e'tibori qaratiladi harakatga emas, balki boshqa yo'nalishga qaratilgan: u har xil narsani tushunadi, u yoki bu harakatni va bu jarayonni yoqlab yoki qarshi ifodalovchi ifodalar ancha uzoq davom etishi mumkin - mavzu ulardan birini tanlamaguncha xulq-atvor chiziqlari. Insoniyat taraqqiyoti tarixida bu harakatdan oldingi



davr asta-sekin murakkablashdi, oxir-oqibat alohida, mustaqil bo'ldi aqliy mehnat shaklida xulq-atvor shakli. Intellektual e'tiborni ifodalash.

Diqqatning xususiyatlari: Qachon e'tibor mazmunning aniqligi va aniqligida namoyon bo'ladi bilim, keyin u, albatta, mos ravishda, intensivlik darajalariga ega bo'lishi kerak ravshanlik va aniqlik darajasi o'zgargan yozishmalar bilan birga e'tibor ma'lum hajmga ega, ya'ni katta yoki kamroq miqdorga ega. U tegishli bo'lgan xolding. Va nihoyat, diqqatni jalb qilish mumkin ko'p yoki kamroq uzoq muddatli ta'sir, shuning uchun, u ham vaqtinchalik bor xususiyatlari - doimiylik va labillik, tez va sekin moslashish. Keling, ushbu xususiyatlarning har birini alohida ko'rib chiqaylik.

1. Diqqatning intensivligi masalasi

Diqqatning intensivligi nafaqat turli odamlarda, balki bir xilda ham farq qiladi hayotning turli davrlarida va turli sharoitlarda bir xil odam: bizning fikrlarimiz g'oyalar esa ba'zan favqulodda ravshanlik bilan, ba'zan esa ravshanlik bilan ajralib turadi juda noaniq va noaniq bo'lishi mumkin. Bir so'z bilan aytganda, bizning darajamiz bilim har doim ma'lum tebranishlar bilan tavsiflanadi, bu normaldir chegaralarni diqqatning tebranishi deb hisoblash mumkin.

Diqqatning intensivligiga quyidagi omillar ta'sir qiladi:

- 1) emotsional tajribalar: o'rta intensivlikdagi hayajonli tabiatning hissiyotlari, masalan, quvonch e'tiborning intensivligiga hissa qo'shadi va aksincha tajriba kontent to'siq bo'lib, uni kamaytiradi;
- 2) aqliy charchoqni kamaytiradi diqqat faolligi darajasi. Bizning reaksiyalarimiz sekinlashadi va aniqroq bo'ladi. Hissiy muvofiqlashtirish pasayadi, sezgi organlarining sezgirligi zaiflashadi, aqliy mehnat unumdorligi pasayadi;



3) oziq-ovqat va turli xil faralar. Makologik moddalar faoliyatning turli shakllariga turli xil ta'sir ko'rsatadi;

4) tashqi sharoitlarning ta'siri, masalan, yil vaqti, joylashuvi va boshqalar. Faoliyatimizning unumdorligiga shubha yo'q;

5) ham ta'sir qiladi kunning turli davrlari: ba'zilar uchun diqqat ertalab ko'proq ishlaydi, boshqalar uchun-kechqurun, ba'zilar kunduzi, boshqalari esa eng yuqori cho'qqiga chiqadi

2. Diqqat darajasi: Sensor e'tibor miqdori. "Ongning torligi" tufayli insonning e'tibori faqat ma'lum miqdordagi hodisalar yoki narsalarga berilishi mumkin. Tergovchi ammo, u tashqi ogohlantirishlarning son-sanoqsiz sonidan tanlashga majbur faqat bir nechta. Tabiiyki, savol tug'iladi: insonning e'tibori qancha? Biz bir vaqtning o'zida qancha taassurotni bir xil ravshanlik bilan qayta ishlashimiz mumkin? eng qulay sharoitlarda yashaysizmi? Ushbu muammoni o'rganish uchun ko'plab eksperimental tadqiqotlar o'tkazildi. Birinchi navbatda hissiy e'tibor hajmiga bag'ishlangan tadqiqotlar. Ushbu muammoni o'rganish uchun ko'plab eksperimental tadqiqotlar o'tkazildi. Ushbu maqsadlar uchun odatda taxistoskop ishlatiladi-afzalliklarga ega bo'lgan qurilma optik izlarni bir zumda taqdim etish imkoniyatidan iborat dangasalik. Turli tadqiqotlar natijasida ma'lum bo'lishicha, odam bir vaqtning o'zida oltita oddiy taassurotni ajrata oladi: aytaylik, oltita nuqta, oltita harf yoki raqamlar.

Diqqat patologiyasi. Ong ravshanligining potologik pasayishi. Oddiy ong munosabat har doim ham bir xil daraja bilan tavsiflanmaydi anqlik. Vestral tajribalariga ko'ra, bu holatda hech bo'lmaganda farqlashingiz kerak o'lchov 4 bosqich:

1) oddiy topshiriq bosqichi;

2) eslatma bosqichi;

3) sharbat-potinsial bilimlarning dumlari;



4) yuqori darajadagi bilimlarning darajasi yoki qo'llab-quvvatlash. Biroq bu bosqichlarda potologik narsa yo'q. Biz patologiya bilan faqat taassurotni taqdim etish maqbul sharoitlar mavjud bo'lsada, ong past darajada qolishda etishida shug'ullanamiz. Ongning bulutlanishi va alacaranlik ongning farqi mavjud. Ongning pasayishi epilepsiya yoki isteriya holatlarida bo'lgani kabi, ozguna va vaqtinchalik bo'lishi mumkin yiku u chuqur bo'lishi mumkin. Bu oxirgi holatda baquvvat so'roq orqali bemorning e'tiborini jalb qilishi mumkin bo'lganda, uyquchanlik deb ataladigan narsa ajralib turadi. Bemor yarim uyqu holatida bo'lsa hissiy taassurotlarga munosabat bildirmaydi, lekin uni uyg'otish oson. U qayerda ekanligi haqida hali ham biroz noaniq bo'lsa ham "ha" yoki "yo'q" deb javob beradi, lekin siz uni yolg'iz qoldirishingiz bilan darhol uyquchan holatiga qaytadi. Bedavonlik holati ancha og'irroq bunday bemor bilan gaplashganda, u ko'zlarini ochadi, lekin hech narsani eshitmaydi va hech narsani tushunmaydi. Yutish refleksi hali ham saqlanib qolgan va ko'zlarni harakatlantirish qobiliyati psixologiyada saqlanib qolgan yorug'lik yo'nalishi.. bundan ham jiddiyroq holat bo'lib unda yoq hatto ongning izi ham ko'rinadi. Bemorda yutish refleksi va pupiller refleksi yo'q. Ba'zida bu holat apopleksiya deb ataladi.

Diqqatning buzilishi. Bu shakllarning barchasi ong holatini bir butun sifatida tavsiflaydi. Ammo ular ham uchrashadilar qisman diqqat buzilishi. Kraeplin quyidagi shakllarni ajratib turadi.

1. Diqqatning pasayishi: bemor hech narsaga e'tibor bermaydi, u yo'q bu na xavotir na qiziqish uyg'otadi.

2. Diqqatni tortib olish: hamma narsani yaxshi tushunadi, lekin unga nima ishora qilishmasin, u e'tibor bermaydi. U hech kimning unga ta'sir qilishini xohlamaydi va shuning uchun har qanday savolni javobsiz qoldiradi.



3. Diqqat qilishda qiyinchilik; diqqatning barcha tashqi belgilari saqlanib qoladi, ammo bemorga aytilgan narsalarni tushunish g'ayritabiiy darajada uzoq vaqt talab etiladi. Ko'rib turganimizdek bu holatda diqqatning vaqt momenti buziladi.

4. Diqqatni tashqi stimulyatsiya bilan aniqlash; har bir yangi stimul bemorning e'tiborini tortadi.

5. Tashqi ko'rinishga o'xshash ta'sir; bemorning diqqatini ob'ektdan ob'ektga oddiy sababga ko'ra g'ayritabiiy darajada osonlik bilan almashtirganda yuzaga keladi, chunki ob'ekt onnga yuzaki ta'sir qiladi, masalan charchoq paytida sodir bo'ladi. Bu holatda biz g'ayritabiiy bilanshug'ullanamiz.

Diqqatni boshqarishni rivojlantirishning maqsadi e'tibor muammolariga ma'lum miqdordagi yechimlarni taklif qilishdir. Ushbu muammolar:

- **odamlarning kognitiv cheklovlarini idrok etish** — masalan, insonning qisqa muddatli xotirasining cheklangan imkoniyatlari (bir vaqtning o'zida o'rtacha 4 ta elementni boshqarish mumkin) yoki inson bilan muloqot qilish mumkin bo'lgan odamlar sonining nazariy kognitiv chegarasi. Barqaror ijtimoiy munosabatlarni saqlab qolish.
- **Axborotning haddan tashqari yuklanishi** — qaror qabul qilishga xalaqit beradigan juda ko'p ma'lumotni olish jarayoni.
- **Ijtimoiy o'zaro ta'sirning haddan tashqari yuklanishi** — (masalan, odamlar ko'p so'rovlarni oladigan onlayn ijtimoiy tarmoq xizmatlaridan kelib chiqishi mumkin)
- **Uzilish** — Bu diqqatni sezilarli darajada yo'qotadi. Tabboushning so'zlariga ko'ra, surunkali og'riqlar bilan to'xtatilgan yoki chalg'itadigan odamlar diqqat vazifalarini sezilarli darajada yomonlashtiradi.
- **Multitasking** — Multitasking e'tiborni tortadigan juda muhim mavzu va argumentning har ikki tomonida qarama-qarshi dalillar mavjud. Bu argumentlar oldinga va orqaga boradi, chunki ko'p vazifani bajarish bilan bog'liq ko'plab o'zgaruvchilar mavjud. Ba'zi hollarda,



• yurish va nafas olish kabi ikkita ko‘p vazifani bajarish ikkinchi tabiatdir va agar kimdir bir vaqtning o‘zida bir nechta vazifani bajarishni mashq qilgan bo‘lsa, ko‘p vazifa ham unumdorlikni oshiradi. Biroq, Kaid, Jonston, Willness, Asbridge va Steel tomonidan meta-tahlil o‘tkazildi, bu ko‘p vazifali matn yozish va haydash e‘tiborning yomonlashishiga olib kelishini ko‘rsatdi.

• **Diqqat qoldig‘i (kontekstni almashtirish)** — shaxs ikkinchi darajali vazifaga to‘liq e‘tibor qaratish uchun vazifadan butunlay voz kechishi kerak. Biroq, odamlar e‘tiborini bir nechta faoliyat o‘rtasida almashtirish va o‘tkazishda qiyinchiliklarga duch kelishadi.

Ongning torayishi. Isteriyada ongning patologik torayishi ayniqsa tez-tez uchraydi. **Janet** o‘zining hozirgi mashhur bemori **Lyusi** kimdir bilan gaplashayotganda boshqa hech narsani sezmaydi. Siz unga baland ovoz bilan qo‘ng‘iroq qilishingiz, qulog‘iga nimadur baqirishingiz mumkin. U hech narsa munosabat bildirmaydi. Xuddi shu JEYNning so‘zlariga ko‘ra, tarkib bitta g‘oya bilan belgilanadigan-deb ataladigan holat mavjud. Quyidagi holat juda qiziq: bemor bitta diqqat ob‘ektini mukammal tarzda o‘ylashi mumkin, lekin bundan ortiq emas. Bu holatda ikkinchi umuman sezilmaydi. U bir qarashda odamning qomatini, rangini, shaklini va hakoza larni mukamal tasvirlay oladi.

Demak diqqat bilish jarayonining shunday bir xususiyatiki, u sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayolni aktiv va sermahsul bo‘lishi uchun xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Uznadze D.N. “Obshaya psixologiya” M.- 2004yil.
2. Leontiyev A.N “Obshaya psixologiya” M - 1997yil.
3. Luriya A.R. “Psixologiya merosi” T.- 1996yil.



Yuldashev, T. (2022, February). Measures to eliminate or prevent the manifestation of personality aggression. In *Conference Zone* (pp. 227-229).

4. Abdukarimovich, Y. T., & Melikmurodovich, S. U. B. (2022). Art Therapy in Eliminating Aggressiveness in the Individual. *Global Scientific Review*, 9, 1-4.

5. Abdukarimovich, Y. T., & Melikboboyevich, S. U. (2022). FORMING A RESPONSIBLE ATTITUDE TO THE FAMILY IN YOUNG PEOPLE. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(1), 653-657.