



DIQQAT.

MARDOYEVA MANZURA ALIBOY QIZI
TOSHMAMATOVA MAFTUNA RUSTAM QIZI

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti aniq va tabiiy fanlar fakulteti bialogiya
yo'nalishi 14b-2025 guruh talabalari

ANNOTATSIYA: Mazkur maqola diqqat haqida bo'lib, uning turlari, ko'lami, aksi, asosiy xususiyatlari va diqqatning barqarorligi kabi tushunchalarni o'z ichiga oladi. Shu o'rinda maqola mashxur psixolog va neyropsixologlarning fikrlari bilan ham boyitilgan bo'lib, diqqat haqidagi tushunchalar atroflicha bayon etiladi.

KALIT SO'ZLAR: Diqqat, Selektiv funksiya, Dominanta, Prefrontal korteks, Talamus, Redikulyar forma, Depressiya, Parishonxotirlik, Uilyam Jeyms, Zigmund Freyd, Lev Vygotskiy, Aleksandr Luriya, Daniel Kahneman, Donald Broadbent, Ann Treisman, Ivan Pavlov, Neisser.

KIRISH

Diqqat-subyekt faoliyatining biror bir obyekt yoki hodisaga jalb qilinishi. U har qanday ongli faoliyat samaradorligining zarur shartidir. Bosh miyya po'stlog'ining muayyan joylaridagi optimal qo'zg'alish manbalari diqqatning fizialogik asosini tashkil qiladi. Diqqat ikki turga bo'linadi: ixtiyorsiz (passiv) va ixtiyoriy (aktiv). Ixtiyorsiz diqqat biron tashqi sabab tasiridakishi hohishidan qat'i nazar hosil bo'ladi. Bunday diqqat odamdan iroda kuchini talab qilmaydi. Shuning uchun bu diqqat irodaviy diqqat deb ham ataladi. Insonning butun ongli faoliyati asosan ixtiyoriy diqqat vositasida amalga oshiriladi.

Diqqat ko'lami uning eng qisqa vaqt ichida (go'yobirdaniga) o'z doirasiga sig'dira olish mumkin bo'lgan narsalar soni bilan belgilanadi. Shu jihatdan diqqat keng yoki tor bo'lishi mumkin. Odatda, keng ko'lamlı diqqat yaxshi diqqat hisoblanadi. Diqqat ko'lami idrok qilinayotgan narsaning hamda ularni idrok qilayotgan kishi faoliyatining vazifasi va xususiyatiga bog'liq.

Diqqatning aksi parishonxotirlikayar. Bunda odam diqqatini biror narsaga to'play olmay, hamma vaqt boshqa narsalarga chalg'iyveradi. Shunday holat kishi qattiq charchaganda, uning uchun ahamiyatsiz juda ko'p qo'zg'atuvchilar mavjudligida yoki, aksincha, bitta ham qo'zg'atuvchining odam uchun ahamiyati bo'lmaganda ro'y beradi. Mashq qilish bilan parishonxotirlikka barham berish mumkin. Diqqatning turlari va xususiyatlari odamning juda yoshlik davridan boshlab rivojlanadi va hayoti davomida o'zgarib, murakkablashib boradi.



Diqqat-bu ongning ma'lum bir obyektga, faoliyatga yoki jarayonga yo'naltirilish va shu yo'nalishda ushlab turilishi jarayonidir. U odamning atrofdagi ko'plab ma'lumotlar ichidan eng muhimini tanlab, aynan o'sha narsaga e'tibor qaratishini taminlaydi.

1. Diqqatning tarifi Diqqat-psixikaning selektiv funksiyasi bo'lib, u inson faoliyatini boshqaradi, ongni kerakli malumotlarga qaratadi, fikrlash idrok xotira va harakatlarni tartibga soladi. Diqqat yordamida biz: bir narsani tanlaymiz, uni kuzatib turamiz, keraksiz malumotni chetga suramiz.

2. Diqqatning asosiy xususiyatlari 1) Diqqatning konsentratsyasi (yig'ilishi) Malum vazifaga chuqur e'tibor qaratish. Misol: kitob o'qiyotganda atrofdagi shovqinni sezmay qolish. 2) Diqqatning barqarorligi uzoq vaqt davomida e'tibor saqlab turish qobiliyati. Misol: darsni 40 daqiqa davomida kuzatish. 3) Diqqatning ko'chishi etiborni bir faoliyatdan boshqasiga tezda o'tkazish. Misol: telefon chalinganda o'qishni to'xtatib, suhbatga o'tish. 4) Diqqatning taqsimlanishi bir vaqtning o'zida ikki yoki undan ortiq ishni qilish. Misol: haydovchi mashina boshqarib kelayotib, suhbatlashishi. 5) Diqqatning hajmi bir paytda nechta obyektga qamrab olishi. O'rtacha odam 5-9 ta elementni bir vaqtda idrok qila oladi.

3. Diqqatning turlari 1) ixtiyorsiz diqqat (majburiy bo'lmagan) o'z-o'zidan, odam hohlamasdan paydo bo'ladi e'tibor. 2) ixtiyoriy diqqat (ongli) odam o'zi xohlaganicha e'tiborni qaratadi. Misol: imtihonga tayyorlanayotganda telefondan chalg'imaslikka harakat. 3) ixtiyoriydan kiyingi diqqat avvaliga kuch bilan diqqat qilinadi, o'z-o'zidan barqarorlashadi. Misol: qiyin darsni boshlash, keyin esa qiziqib ketish.

4. Diqqatning fizialagik asoslari Diqqatning asosida miya yarim sharlaridagi qo'zg'alish markazi yotadi. Mashhur fiziolog I.P. Pavlov bunga dominant deb atama bergan-yani miyyada eng kuchli qo'zg'alish o'chog'i ajralib turadi, qolgan jarayonlar kuchsizlanadi. Shuningdek: prefrontal korteks diqqatni boshqaradi, talamus-kerakli signallarni tanlab oladi, retikulyar forma-uyg'oqlikni taminlaydi.

5. Diqqatning rivojlanishi diqqatni quyidagilar kuchaytiradi: yaxshi uyqu uyqusizlik diqqatni 30-40 foiz pasaytiradi. Muntazam mashqlar konsentratsiya o'yinlari krassvord mantiqiy masalalar 5 daqiqa hech narsaga chalg'imasdan o'tirish reja asosida ishlash vazifalarni kichik bo'laklarga bo'lish diqqatni yengillashtiradi. Chalg'ituvchi omillarni kamaytirish telefonni o'chirib qo'yish tinch joyda ishlash.

6. Diqqatning buzilishi quyidagi holatlarda diqqat pasayishi mumkin: stress charchoq depressiya uyqusizlik dars/ishga qiziqmaslik bolalarda diqqat buzilishi eng kop ADD/ADH (e'tibor yetishmovchiligi sindromi) ko'rinishida uchraydi.

Diqqat haqida olimlar fikrlari



1. Uilyam Jeymis -diqqat nazariyasining asoschisi fikri: diqqat-ongning bir necha obyektlar ichidan bittasini tanlab unga to'liq yo'naltirilishidir. U diqqatni ongning filtri deb hisoblagan.
2. Zigmund Freydning fikricha, diqqat ongning shaxsiy ehtiyojlari va ichki motivlarga qarab tanlanadi.
3. Lev Vygotskiy diqqat bu psixik faoliyatni boshqaruvchi ixtiyoruy jarayon. U diqqatni nutq va taffakkur bilan chambarchas bog'liq deb bilgan. Bola katta yoshga borganda diqqatni boshqarishni nutq orqali o'rganadi.
4. Aleksandr Luriya (neyropsixolog) diqqat bosh miyya po'slog'ining faollik darajasi bilan belgilanadi. U diqqatning buzilishlari frontal bo'limlar faoliyati bilan aloqador ekanini takidlagan.
5. Daniel Kahneman (nobel sovrindori) diqqat-bu cheklangan resrs. Kahneman diqqatni energiya singari bir quvvat deb tushintiradi: bir vaqtning o'zida ko'p vazifa bajarilsa, diqqat bo'linib ketadi.
6. Donald Broadbentning filter modeliga ko'ra diqqat sensor axborotni saralovchi filtr kabi ishlaydi. Inson miyyasi bir vaqtning uzida barcha malumotlarni qayta ishlay olmaydi, shuning uchun kerakli malumot tanlab olinadi.
7. Ann Treisman u attenuatsiya modelini taklif qilgan. Uning fikricha, diqqat malumotni tuliq tusib quymaydi, balki kuchsizlantirib o'tkazadi. Shuning uchun odam chet tovushni etiborsiz qoldirsa ham o'z ismini eshitganda darrov sezadi.
8. Ivan Pavlov diqqatni oriyentr refleksi asosida tushintiradi. Yangi g'alati kutilmagan stimullar odam diqqatini avtomatik tortadi. Masalan kutilmagan shovqin yoki yorqin yorug'lik.
9. Neisser (kognitiv psixolog) diqqatni axborot izlash va qayta ishlash strategiyasi deb talqin qiladi. Yani inson diqqatni vazifaga qarab ataylab yo'naltiradi.

XULOSA

Diqqat inson psixikasining eng muhim jarayonlaridan biri bo'lib, ongni zarur obyektga yo'naltirish va uni malumvaqt davomida ushlab turish orqali faoliyatni boshqaradi. Uning konsentratsiya, barqarorlik kuchuvchanlik bo'linuvchanlik va hajm kabi xususiyatlar insonning idrok tafakkuri xotira va xarakat jarayonlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Diqqat turlarining-ixtiyorsiz ixtiyoriy va ixtiyoridan keyingi shakllarining mavjudligi inson faoliyatining turli vaziyatlarda qanday boshqarilishini ko'rsatadi. Diqqatning fiziologik asoslari miyyada dominant o'chog'ining hosil bo'lishi va prifrontal kortikis talamus retikulyar forma kabi tizmalarning faoliyati bilan bog'liq. Shu bois diqqatning samaradorligi organizmning umumiy psixofziologik holatiga bevosita tasirchan charchoq stress uyqusizlik va mativatsiyaning pasayishi diqqat buzilishiga olib kelishi mumkin biroq muntazam mashq qilish sog'lom turmush tarzi



va chalg'ituvchi omillarni cheklash orqali diqqatni rivojlantirish mumkin umuman olganda diqqatning rivojlanishi va to'g'ri boshqarilishi insonnig o'quv mehnat va kundalik hayotidagi samaradorligini oshiradi hamda uning psixik faoliyatini yanada barqaror va tartibli qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. F.I.Haydarov, N.I.Xalilova umumiy psixologiya//darslik/Toshkent/" INOVATSIYA - ZIYO" - 2021 360 bet
2. Bodaley. A.A.Lichnost i ovshueniya - M: pedagogika
3. Abdukarimovich, Y. T., & Melikmurodovich, S. U. B. (2022). Art Therapy in Eliminating Aggressiveness in the Individual. Global Scientific Review, 9, 1-4.
4. Abdukarimovich, Y. T., Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). Educator's Skill in Eliminating Aggressive Situations of Children Raised in Preschool Education Organization. Samaraly Ta'lim Va Barqaror innovatsiyalar Jurnali, 1(6), 611-616.
5. Шомуротов, У. . (2024). ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В УСТРАНЕНИИ ЛИЧНОСТИ АГРЕССИИ. *Предпринимательства и педагогика*, 2(3), 178–181.
6. Melikboboyevich, S. U., Zafar o'g'li, S. L., Eshqul o'g'li, S. J., & Abbos o'g'li, Q. N. (2025). SHAXSDAGI AGRESSIVLIKNI OLDINI OLISH CHORA TADBIRLARI. *Advanced methods of ensuring the quality of education: problems and solutions*, 2(3), 20-22.