

Anvarbekova Sarvinoz

Andijon Davla Chet Tillari Instituti

1-bosqich talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada diqqat haqida tushuncha, uning inson hayotidagi o‘rni va ahamiyati yoritilgan. Unda diqqatning turlari – ixtiyoriy, ixtiyorsiz, barqaror va beqaror diqqat haqida ma’lumot beriladi. Shuningdek, diqqatni rivojlantirish omillari hamda zamonaviy yoshlar duch kelayotgan chalg‘ituvchi muhit tahlil etilgan. Xulosa qismida diqqatni boshqarish inson muvaffaqiyatining muhim sharti ekanligi ta’kidlanadi.

Kalit so‘zlar: Diqqat, ixtiyoriy diqqat, ixtiyorsiz diqqat, e’tibor, yoshlar.

Diqqat bu ongni bir nuqtaga to‘plab, muayyan bir obyektga faol qaratilishi va shu obyektga ma’lum vaqt davomida yo’naltirilgan holda saqlash jarayonidir. Diqqat- idrok, xotira, xayol, tafakkur va nutq singari alohida psixik jarayon emas. Diqqat hamma psixik jarayonlarda ko‘rinadi. Diqqat aqliy jarayonlarning sifatini ta’minlaydigan ichki faollikdir. Diqqat har qanday faoliyatning zaruriy shartidir. Diqqat dastavval o‘zining faolligi jihatidan – ixtiyoriy va ixtiyorsiz deb farqlanadi. Diqqat asosan ikki turga, ya’ni ixtiyorsiz va ixtiyoriy diqqat turiga ajratiladi. Biron tashqi sabab bilan va bizning xohishimizdan tashqari hosil bo‘ladigan diqqatni ixtiyorsiz diqqat deyiladi. Ixtiyorsiz diqqatning yuzaga kelishi odamning ayni chog‘dagi holatiga bo‘g‘liq. Bir xil narsalar va hodisalar diqqatimizni o‘ziga tortishi mumkin va mutlaqo tortmasligi ham mumkin. Bu narsa odamning ayni chog‘dagi holati bilan bog‘liq bo‘ladi. Diqqat qaratilishi lozim bo‘lgan narsani oldin belgilab olib, ongli ravishda qo‘yilgan maqsad bilan ishga solingan diqqatga ixtiyoriy diqqat deyiladi. Ixtiyoriy diqqat fiziologik tomondan, asosan, ikkinchi signallar sistemasining faoliyati bilan belgilanadi. Diqqat ma’lum darajada barqaror va beqaror bo‘lishi mumkin. Uzoq muddatgacha bir narsaning o‘ziga qaratilib tura oladigan diqqat barqaror diqqat deyiladi. Agar diqqat biron-bir faoliyat jarayonida boshqa narsalarga chalg‘iyverssa yoki tez sustlashib va so‘nib qolsa, bunday diqqat beqaror diqqat deyiladi. A) Agar biron bir kitobni e’tibor bilan o‘qishga kirishilganda bu xususiyat kuzatiladi. Diqqatning barqarorligining tebranishi lahzali ondan bir necha soatgacha davom etishi mumkin. B) Diqqatning qisqa vaqt oralig‘ida bir necha obyektни idrok etish xususiyati esa uning ko‘lami deyiladi. Masalan, inson bir vaqtни o‘zida gapirishi, eshitishi va o‘qishi mumkinmi? Buning imkoni bormi? Albatta. Imkoni bor.

Buning uchun ushbu faoliyatga o‘rganish kerak. D) Diqqatni bir vaqtning o‘zida bir necha obyektlarga yo‘nalishi va nazorat olib borishi hamda ba‘zan aksincha bir necha faoliyatdan bitta faoliyatga diqqatni to‘plashiga taqsimlanishi deyiladi. Masalan, harakat, intellektual jarayonlar bilan bir vaqtda eshitish assotsiatsiya hosil qilish. Bunday har xil faoliyatni bir vaqtning o‘zida amalga oshirish ancha qiyinchilik tug‘diradi. E) Diqqatning

to‘planishi deganda ong biron bir obyektga to‘planishi va yo‘nalishi tushunilib, unda faoliyatni boshqa chet ta’sirlarga chalg‘ishiga yo‘l qo‘yilmaydi.

Diqqatning to‘planishi intellektual faoliyatni aniq va muvaffaqiyatli bajarish sharti hisoblanadi. Bu xususiyat ikkita talabga tayanadi: birinchidan, agar diqqat obyekti va faoliyat turlari qancha kam bo‘lsa odam diqqatini taqsimlashdan ko‘ra yuqori darajada diqqatini to‘plash imkoniyatiga ega bo‘ladi. Diqqat to‘planishining aksi esa parishonxotirlik hisoblanadi. Parishonxotirlik diqqatning ichki muammolarining natijasi sifatida yuzaga chiqadi. Natijada odam atrofdagi ta’sirlarni payqamaydi yoki kuchsiz boshqaradi. Parishonxotirlik kishiga yolg‘on taassurot uyg‘otadi. Uzoq muddatgacha bir narsaning o‘ziga qaratilib tura oladigan diqqat barqaror diqqat deyiladi. Agar diqqat biron-bir faoliyat jarayonida boshqa narsalarga chalg‘iyversa yoki tez sustlashib va so‘nib qolsa, bunday diqqat beqaror diqqat deyiladi.

Diqqatni rivojlantirishga ta’sir etuvchi omillar ko‘p bo‘lib, ular asosan ichki va tashqi omillarga bo‘linadi. Ichki omillar shaxsning irodasi, qiziqish darajasi, ruhiy holati va sog‘lig‘iga bog‘liq bo‘ladi. Maslan, inson biror faoliyatga chin dildan qiziqsa, uning diqqatini uzoq vaqt davomida jamlab turish osonlashadi. Shuningdek, aniq maqsad va motivatsiya mavjudligi ham diqqatning barqarorligini ta’minlaydi. Tashqi omillar esa inson faoliyat yuritayotgan muhit bilan bog‘liq. Tinch va osoyishta joyda o‘qish yoki ishlash diqqatni kuchaytiradi, shovqin, telefondan chalg‘ish, ijtimoiy tarmoqlarga berilish esa e’tiborni bo‘linishiga olib keladi. Shuningdek, insonning ruhiy va jismoniy holati ham diqqat sifatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Uyqusizlik, kuchsizlanish, stress, ruhiy bosimning yuqoriligi diqqatni sekinlashtiradi. Aksincha, sog‘lom turmush tarzi, muntazam jismoniy mashqlar, to‘g‘ri ovqatlanish va yetarli uyqu diqqatni tiklaydi.

Ayniqsa, 7–8 soatlik sifatli uyqu miyadagi neyron aloqalarni mustahkamlaydi va e’tiborni jamlash jarayonini tezlashtiradi. Diqqatni rivojlantirishda maxsus mashqlar ham muhimdir. Pomodoro usuli, ya’ni 25 daqiqa ishlash va 5 daqiqa tanaffus qilish usuli aqliy samaradorlikni oshiradi. Bundan tashqari, diqqatni jamlashga qaratilgan meditatsiya, nafas ritmini tekislash va diqqatni boshqarish o‘yinlari (jumboqlar, raqamli mantiqiy topshiriqlar, kuzatuv o‘yinlari) miyadagi diqqat markazlarini faollashtiradi.

Masalan, “7 ta farqni toping”, “Xotira kartalari”, “Raqamli ketma-ketlikni eslab qolish” kabi mashqlar diqqatni to‘plash ko‘nikmasini kengaytiradi. Diqqatni rivojlantirishda muhitning roli ham muhim o‘rin tutadi. Tinch, shovqinsiz joy, tartibli ish stoli, yorug‘lik va toza havo e’tiborni jamlash uchun qulay psixologik fon yaratadi. O‘quvchilar va talabalar uchun bu sharoitlarni shakllantirish diqqatning barqaror bo‘lishiga katta yordam beradi. Bugungi kunda diqqatni susaytirayotgan omillar avvalgidan ko‘ra kuchliroq va ko‘p qirrali. Eng asosiy chalg‘ituvchi omil — bu raqamli texnologiyalarning haddan tashqari jadal rivojlanishi. Smartfonlar, ijtimoiy tarmoqlar, videoplatfomalar, reklama va push-bildirishnomalar yoshlarning diqqatini bo‘laklab, uni uzoq vaqt bir nuqtada ushlab turishga imkon bermayapti. Ayniqsa TikTok, Instagram Reels va YouTube Shorts kabi qisqa videokontentlar miyani “tezkor zavq”ga o‘rgatib qo‘yadi. Bunday kontentni ko‘p iste’mol qilgan shaxsning diqqat davomiyligi qisqaradi, ya’ni u murakkab matnni o‘qishga, uzoq dars eshitishga yoki kitobga e’tiborini jamlashga qiynala boshlaydi. Psixologlar bu holatni

“raqamli diqqat buzilishi” deb atashmoqda. Telefonning o‘zi ham kuchli chalg‘ituvchi vosita. Hatto u yonimizda turganiyoq miyaga sezilmas darajada signallar yuborib, e‘tiborning bo‘linishiga olib keladi. Doimiy bildirishnomalar miyaning tabiiy konsentratsiyasini buzadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, inson diqqatini buzgan bitta bildirishnoma diqqatni qayta tiklash uchun o‘rtacha 10–12 daqiqa vaqt talab qiladi. Zamonaviy ta‘lim jarayonining axborotga boyligi ham diqqatga bosim yaratadi. O‘quvchilar bir vaqtning o‘zida ko‘plab vazifalar, darslar, online topshiriqlar, guruh ishlari va platformalar o‘rtasida “ko‘chib” ishlashga majbur bo‘lmoqda. Bu esa kognitiv charchoqni kuchaytirib, diqqatning barqaror bo‘lishiga to‘sqinlik qiladi. Yana bir muhim omil — bu ijtimoiy tarmoqlarda ideal hayotlarni kuzatish natijasida yuzaga keladigan ruhiy tushkunlik, o‘zini past baholash, xavotir va tashvish. Ruhiy holatning buzilishi esa bevosita diqqatning susayishiga olib keladi. Qolaversa, yoshlar o‘rtasida ko‘p tarqalgan kech uxlash, kun davomida yetarli energiya bo‘lmasligi, nosog‘lom ovqatlanish ham diqqatni sezilarli darajada pasaytiradi. Bunday chalg‘ituvchi muhitdan chiqish uchun yoshlar o‘z vaqtini to‘g‘ri taqsimlashi, internetdan foydalanishga cheklovlar qo‘yishi vz diqqatni jamlash mashqlarini bajarishi lozim. Faqat shundagina ular o‘z diqqatini boshqarib, zamonaviy axborot oqimida yo‘qolib qolmaslikka erishadi.

Xulosa, psixologik tadqiqotlarga ko‘ra, diqqat insonning kognitiv faoliyatida markaziy ro‘l o‘ynaydi. U idrok, xotira, tafakkur va nutq kabi psixik jarayonlarni boshqaradi.

Amerkalik olim U.Jeyms diqqatni “ong oqiming ma‘lum bir nuqtaga jamlanishi” deb ta‘riflagan, rus psixologi A.N.Leontyev esa diqqatni “inson faoliyatining ichki tartibga soluvchisi” sifatida ko‘rsatgan. Ushbu ilmiy qarashlar diqqatning shaxs muvaffaqiyatidagi o‘rnini yanada chuqurroq anglashga yordam beradi. Diqqatni boshqarish ko‘nikmasi shakllanganda, inson o‘z faoliyatini ongli ravishda rejalashtiradi, maqsadga yo‘naltirilgan harakatni davom ettira oladi va tashqi chalg‘ituvchilarga nisbatan barqaror bo‘ladi. Bu jarayon ixtiyoriy diqqatning rivojlanishi bilan bog‘liq bo‘lib, u shaxsning ichki irodasi va motivatsiyasi asosida shakllanadi. Diqqatni to‘g‘ri boshqara olgan shaxslar o‘qish va kasbiy faoliyatda yuqori natijalarga erishadi. Ular vazifalarni tezroq bajardi, muammolarni tahlil qilishda samaraliroq bo‘ladi va stressga nisbatan bardoshliligi yuqori bo‘ladi. Shu bois diqqatni boshqarish inson muvaffaqiyatining muhim sharti, uni rivojlantirish har bir yosh uchun zarur psixologik vazifadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. P. I. Ivanov, M.E.Zufarova. Umumiy psixologiya. Toshkent: - “ O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati”, 2015.
2. Z. T. Nishonova. Rivojlanish psixologiyasi. Toshkent: “PRINT 25” 2019
3. Z. T. Nishonova, Sh. T. Alimbaeva, M.Sulaymonov. —Psixologik xizmat —Fan va texnologiyalar nashriyoti 2014 y.
4. F.I.Xaydariv, Xalilova N. —Umumiy psixologiya: —Fan va texnologiyalar markazining bosmaxonasi : 2009.
5. B.N. Turakulov - Umumiy psixologiya fanidan o‘quv-uslubiy majmua. Termiz-201