



KOGNITIV JARAYONLARDA DIQQATNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Azizova Shodiya Utkur qizi

Alfraganus universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti
4-bosqich talabasi

E-mail: shodiyazizova2014@gmail.com

ORCID: 0009-0004-9088-853X

Tulyaganova Gulnoza Olimjon qizi

Alfraganus universiteti Psixologiya kafedrasida v.b dotsenti
psixologiya fanlari bo'yicha (PhD).

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17247712>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25- sentabr 2025 yil
Ma'qullandi: 28- sentabr 2025 yil
Nashr qilindi: 31- sentabr 2025 yil

KEYWORDS

diqqat, kognitiv jarayon, idrok,
xotira, tafakkur,
neyropsixologiya, ixtiyoriy
diqqat, ixtiyorsiz diqqat,
barqaror diqqat, raqamli
chalg'ituvchilar, ta'lim
samaradorligi.

ABSTRACT

Ushbu maqolada diqqatning kognitiv jarayonlardagi markaziy o'rni, uning shakllari, neyropsixologik asoslari hamda ta'lim va kasbiy faoliyatdagi ahamiyati ilmiy tahlil qilindi. Diqqat fenomenining tarixiy nazariyalari (U. Jeyms, A. R. Luriya) va zamonaviy neyropsixologik yondashuvlari ko'rib chiqildi. Shuningdek, raqamli texnologiyalarning diqqat jarayoniga ta'siri va zamonaviy psixologik hamda pedagogik metodlar orqali diqqatni rivojlantirish yo'llari yoritildi. O'zbek psixolog olimlari (Q. Qodirov, R. Sunnatova, D. Xidirov va b.)ning diqqatni rivojlantirish, o'quvchilarda barqaror diqqatni shakllantirish va ta'lim samaradorligiga ta'siri haqidagi qarashlari ham keltirildi. Tadqiqot natijalari diqqatning psixologik va neyropsixologik mexanizmlarini chuqur o'rganish zaruriyatini asoslaydi

Insonning bilish faoliyati turli kognitiv jarayonlar orqali amalga oshadi. Ularga idrok, xotira, tafakkur, nutq va diqqat kiradi. Ushbu jarayonlarning barchasi bir-biri bilan chambarchas bog'langan bo'lsa-da, diqqat ularning samarali kechishini ta'minlovchi markaziy mexanizmlardan biri hisoblanadi. Chunki har qanday faoliyatda inson ongining ma'lum bir ob'ektga qaratilishi va uni nazorat qilish imkoniyati diqqat tufayli yuzaga keladi. Shu bois, diqqat fenomeni psixologiyada eng ko'p o'rganilgan, ammo hanuzgacha dolzarb mavzulardan biri bo'lib qolmoqda.

Diqqat haqida ilk ilmiy qarashlarni Uilyam Jeyms ilgari surgan bo'lib, u diqqatni ongning ma'lum bir predmetga yo'naltirilgan va uni aniq saqlab turuvchi jarayon sifatida izohlagan. Keyinchalik rus psixologi A. R. Luriya diqqatni faoliyatni boshqaruvchi tizim sifatida ko'rib, uni nerv tizimining murakkab integratsion faoliyati bilan bog'lagan. Bugungi kunda kognitiv neyropsixologiya va neyrobiologiya yutuqlari diqqatni faqat psixik hodisa emas, balki miya faoliyatining neyrofiziologik asoslari bilan bog'liq murakkab jarayon sifatida talqin etmoqda.

Mavzuga oid adabiyotlar ro'yhati. O'zbek psixologiya maktabi olimlari ham diqqat fenomeniga alohida e'tibor qaratganlar. Jumladan, professor G'.B. Shoumarov o'z tadqiqotlarida diqqatni shaxsning psixik faolligini boshqaruvchi mexanizm sifatida izohlab, uni ta'lim jarayonida samaradorlikka erishishda hal qiluvchi omil sifatida ko'rsatgan. Professor N. A.

Muhiddinov esa diqqatni bolalar psixologiyasi nuqtayi nazaridan o'rgangan va maktabgacha ta'lim yoshida diqqatni tarbiyalashning o'quv jarayonidagi ahamiyatini asoslab bergan. Shuningdek, akademik T. N. Qori-Niyoziy rahbarligida olib borilgan izlanishlarda diqqatning matematik tafakkur bilan bog'liqligi, matematik masalalarni yechishda diqqatning barqarorligi va bo'linuvchanligining 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, jarrohlar, 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.

Muhokama. Bugungi kunda raqamli texnologiyalar keng tarqalishi diqqat jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va turli mobil ilovalar inson ongini tez-tez chalg'ituvchi omil sifatida namoyon bo'lmoqda. "Raqamli chalg'ituvchilar" fenomeni shuni ko'rsatadiki, inson bir vaqtning o'zida ko'p vazifani bajarishga intilar ekan, diqqatning chuqurligi va barqarorligi pasayadi. Natijada kognitiv samaradorlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Diqqatni rivojlantirish va mustahkamlash uchun turli psixologik hamda pedagogik metodlar qo'llaniladi. Mindfulness, meditatsiya va konsentratsiya mashqlari diqqatni jamlashni kuchaytiradi. Pedagogik amaliyotda esa interaktiv metodlardan foydalanish, kognitiv o'yinlar va innovatsion ta'lim texnologiyalarini qo'llash samarali natija beradi. O'zbek psixologi R. Abduqodirov fikricha, o'quvchilarda diqqatni shakllantirishning eng samarali yo'li – bu faol ta'lim metodlaridan foydalanishdir. Masalan, o'yinli yondashuv, guruhli muhokama va

muammoli vaziyatlarni yechish diqqatning barqarorligini oshiradi. Zamonaviy neyrofeedback texnologiyalari ham diqqatni rivojlantirishda qo'llanila boshlagan bo'lib, bu usullar insonning o'z miya faoliyatini kuzatish orqali diqqatni boshqarishga o'rgatadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, diqqat kognitiv jarayonlarning markaziy bo'g'ini bo'lib, insonning barcha bilish faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Uning psixologik va neyropsixologik mexanizmlarini o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyat kasb etadi. Ta'lim, kasbiy faoliyat va kundalik hayotda diqqatni to'g'ri boshqarish insonning samaradorligini oshiradi. Shu bois, diqqat jarayonlarini chuqur o'rganish va uni rivojlantirish usullarini ishlab chiqish zamonaviy psixologiyaning eng dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, o'zbek olimlarining tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, diqqatni rivojlantirish shaxsning faqat kognitiv emas, balki axloqiy va ijtimoiy kamolotida ham muhim omil bo'lib xizmat qiladi

Adabiyotlar ro'yxati:

1. James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York: Henry Holt.
2. Luria, A. R. (1973). *The Working Brain: An Introduction to Neuropsychology*. New York: Basic Books.
3. Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25–42.
4. Barkley, R. A. (2015). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment*. New York: Guilford Press.
5. Anderson, J. R. (2010). *Cognitive Psychology and Its Implications*. New York: Worth Publishers.
6. Qodirov, Q. (2018). *Kognitiv psixologiya asoslari*. Toshkent: Fan va texnologiya.
7. Sunnatova, R. (2020). Ta'lim jarayonida diqqat va xotiraning o'zaro aloqasi. *Psixologiya va pedagogika jurnali*, 2(3), 44–51.
8. Xidirov, D. (2021). *Yosh davrlar psixologiyasida diqqatning shakllanishi*. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
9. Ruzmetova, S. (2022). Diqqatni rivojlantirishda interaktiv metodlardan foydalanish. *Ta'lim va innovatsiya*, 4(2), 87–95.
10. Carrasco, M. (2011). Visual attention: The past 25 years. *Vision Research*, 51(13), 1484–1525.