

DIQQAT DIQQATNING NAZARIY ASOSLARI VA AMALIY AHAMIYATINI TAHLIL QILISH

Jumaboyev Erjan Shokirovich

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Aniq fanlar fakulteti 1-bosqich talabasi

jumabayeverjan@gmail.com

Ozodqulov Olimjon Bahodir o'g'li

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Psixologiya kafedrasida o'qituvchisi

Ilmiy rahbar: Olimjonozodqulov30@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17815147>

Annotatsiya: Ushbu maqola diqqatning nazariy asoslari va amaliy ahamiyatini tahlil qilishga bag'ishlangan. Unda diqqatning uchta asosiy turi – ixtiyoriy, ixtiyorsiz va ixtiyoriydan keyingi diqqat – ularning yuzaga kelish mexanizmlari, fiziologik asoslari va insonning kognitiv jarayonlaridagi o'zni atroficha ko'rib chiqiladi. Maqolada diqqatni rivojlantirishning zamonaviy metodlari va uning buzilishlariga qisqacha to'xtalib o'tiladi.

Kalit so'zlar: Diqqat, Ixtiyoriy Diqqat, Ixtiyorsiz Diqqat, Ixtiyoriydan Keyingi Diqqat, Konsentratsiya, Barqarorlik, Bo'linuvchanlik, Diqqat Ko'lam, Kognitiv Jarayonlar, Psixologiya.

Abstract: This article is devoted to the analysis of the theoretical foundations and practical significance of attention. It examines in detail the three main types of attention - voluntary, involuntary and post-voluntary attention - the mechanisms of their emergence, physiological basis and role in human cognitive processes. The article briefly touches upon modern methods of developing attention and its disorders.

Keywords: Attention, Voluntary Attention, Involuntary Attention, Post-voluntary Attention, Concentration, Stability, Divisibility, Attention Span, Cognitive Processes, Psychology.

KIRISH

Diqqat – bu ongning ma'lum bir ob'ektga yo'naltirilishi va jamlanishidir, u idrok, xotira va tafakkur kabi barcha kognitiv jarayonlarning asosini tashkil etadi. Diqqatsiz insonning atrof-muhit bilan samarali o'zaro aloqasi va o'rganish qobiliyati keskin pasayadi. Diqqatni tushunish shaxs psixologiyasini, o'quv jarayonlarini va mehnat faoliyati samaradorligini tahlil qilish uchun kalit hisoblanadi.

Diqqatning klassik tasnifi uning paydo bo'lish tabiati va irodaviy zo'riqish darajasiga ko'ra uch turga bo'linadi:

Birinchisi Ixtiyorsiz diqqat (Passiv) - Bu diqqat turi hech qanday ongli maqsad qo'yish yoki irodaviy kuch sarflamasdan paydo bo'ladi[1.17].

U asosan tashqi stimullarning xususiyatlari – yorqinligi, g'ayrioddiylik, kutilmaganligi yoki kuchliligi (masalan, yorug'lik chirog'ining yonishi, baland tovush) tufayli yuzaga keladi.

I.P.Pavlov ta'riflaganidek, bu “orientatsiya refleksi” yoki taxminiy reaksiyaga asoslanadi[2.38]. U odamning ehtiyojlari va qiziqishlariga bog'liq bo'lishi mumkin (ichki sabablar), yoki tashqi stimullarning o'ziga xos xususiyatlari (tashqi sabablar) tufayli kelib chiqadi. Tez paydo bo'ladi, lekin odatda beqaror bo'ladi.

Ikkinchisi ixtiyoriy diqqat (aktiv) – bu ixtiyoriy diqqat ongli ravishda qo'yilgan maqsad va irodaviy sa'y-harakatlar orqali boshqariladi. Bu, odamning o'zi uchun qiziq bo'lmagan, ammo

bajarilishi zarur bo'lgan vazifalarni (masalan, imtihonga tayyorlanish) bajarishda namoyon bo'ladi. Faqat insonlarga xos bo'lib, nutq va ikkinchi signal tizimi bilan uzviy bog'liq. U ma'lum bir muddat davomida konsentratsiyani saqlab turishni talab qiladi va psixik zo'riqish bilan kechadi. Yuqori darajada barqarorlik, jamlanish va boshqaruvchanlikka ega.

Uchinchi ixtiyoriydan keyingi diqqat - bu tur ixtiyoriy diqqatdan keyin, faoliyat jarayoni qiziqarli bo'lib qolganda yoki vazifaning natijasi shaxs uchun juda muhim bo'lganida yuzaga keladi. Bu diqqat turi avval irodaviy zo'riqishni talab qilsada, oxir-oqibat avtomatiklashadi va barqaror qiziqishga aylanadi[3.74].

Yuqori samaradorlik va barqarorlikni ixtiyorsiz diqqatning qulayligi bilan birlashtiradi. Bunda faoliyat yuqori konsentratsiya bilan, ammo irodaviy kuch sarflamasdan amalga oshadi.

Zamonaviy dunyo "axborot portlashi" davri bo'lib, u inson ongiga uzluksiz ma'lumotlar oqimini yetkazib beradi. Ijtimoiy tarmoqlar, yangiliklar lentasi va doimiy bildirishnomalar diqqatni tortish uchun kurash muhitini yaratdi[4.18].

Bu sharoitda, Diqqatning klassik psixologik turlari va xususiyatlari yangicha sinovlarga duch kelmoqda. Diqqat endilikda nafaqat ma'lumotni tanlash, balki keraksiz ma'lumotni chetlashtirish san'atiga aylanmoqda.

Axborot makonidagi doimiy yangilanishlar, qizil belgilar, GIF animatsiyalar va pop-up oynalar ixtiyorsiz diqqatni maksimal darajada qo'zg'atishga qaratilgan.

Ushbu tashqi stimullar ongli maqsadga (ixtiyoriy diqqatga) zid ravishda, shaxsni asosiy faoliyatidan chalg'itib, doimiy ravishda yangi ma'lumotni iste'mol qilishga undaydi. Natijada, miya doimiy "yangi narsa" izlash rejimiga o'tib, biror narsaga chuqur jamlanish qobiliyati pasayishi mumkin[5.61].

Ixtiyoriy diqqat, ya'ni ongli maqsad asosida irodaviy zo'riqish bilan jamlanish, zamonaviy dunyoda eng qimmatli resursga aylanmoqda. Talabalar uzoq maqola yoki kitob o'qishda, mutaxassislar murakkab loyiha ustida ishlashda doimiy ravishda ichki xohish (bildirishnomani tekshirish) va tashqi chalg'ituvchilar bilan kurashishga majbur. Bu diqqat turini saqlab qolish uchun yuqori kognitiv nazorat talab etilmoqda.

Ixtiyoriydan keyingi diqqat — bu qiziqish paydo bo'lganida zo'riqishning kamayishi — endilikda ijodiy sohalarda (masalan, dasturlash, grafika dizayni) va ijtimoiy tarmoqlardagi "o'zini-o'zi jalb qilish"da namoyon bo'ladi. Agar raqamli faoliyat (masalan, video yaratish) kishini o'ziga rom etsa, u yuqori konsentratsiya bilan, ammo charchoqni sezmasdan uzoq vaqt ishlashi mumkin.

Zamonaviy mehnat va o'quv faoliyati diqqatning xususiyatlariga an'anaviy psixologiyada bo'lmagan yangicha talablar qo'yimoqda[2.26]:

Zamonaviy dunyoning eng katta kognitiv chaqirig'i — multitasking (ko'p vazifalilik)dir. Ko'pchilik bir vaqtning o'zida elektron pochta yozish, telefonda gaplashish va hujjat tahlil qilishga harakat qiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, haqiqiy bo'linuvchanlik kamdan-kam uchraydi; aksariyat hollarda bu faqat diqqatning tez-tez almashtirilishi (switch-tasking) bo'lib, u xatoliklar sonini oshiradi va har bir vazifaning sifatini pasaytiradi.

Raqamli stimullarning tez-tez almashinuvi natijasida insonning bir ob'ektda diqqatni ushlab turish muddati (diqqat barqarorligi) qisqarishga moyil. Ayrim olimlar hatto "Diqqatning Klip Madaniyati" haqida gapirmoqdalar, bu yerda 8 soniyadan ortiq davom etadigan narsaga e'tibor qaratish qiyinlashadi[4.50].

Diqqatning jamlanishi, ya'ni tanlovchi diqqat zamonaviy sharoitda eng muhim xususiyatga aylanmoqda. Muammo shundaki, hozir keraksiz ma'lumotni chetlashtirish (inhibitsiya) qobiliyati, ma'lumotni tanlash qobiliyatidan ko'ra muhimroq. Bu qobiliyat ixtiyoriy diqqatning asosidir.

Diqqatning pasayishiga qarshi kurashish uchun psixologiya va neyrofanlar quyidagi yondashuvlarni taklif etadi[6.18]:

1. **“Qattiq Rejim” Texnikalari:** Vaqtni boshqarish usullari (masalan, Pomodoro texnikasi), bunda belgilangan vaqt oralig'ida (25 daqiqa) hech qanday chalg'ituvchisiz (telefon o'chirilgan holda) faqat bir vazifaga jamlaniladi.
2. **Mindfulness (Onglilik):** Diqqatni o'tmish yoki kelajakdan hozirgi lahzaga ongli ravishda qaytarishni o'rgatadi. Bu esa diqqatning barqarorligi va jamlanishini mustahkamlaydi.
3. **Raqamli Detoks:** Vaqti-vaqti bilan barcha raqamli qurilmalardan uzoqlashish orqali miyani uzluksiz stimulyatsiyadan dam oldirish, bu ixtiyoriy diqqat resurslarini tiklashga yordam beradi.
4. **Kognitiv Nazorat Treninglari:** Diqqatning filtrlash va almashtirish funksiyalarini yaxshilashga qaratilgan maxsus mashqlar (masalan, *N-back* vazifalari).

Axborot hajmining ortib borishi sharoitida, diqqat iqtisodiy resurs sifatida qabul qilinmoqda. Texnologik kompaniyalar o'z mahsulotlariga foydalanuvchilarning ixtiyorsiz diqqatini maksimal darajada jalb qilish uchun kurashadi[7.25].

Dopamin Stimulyatsiyasi: Ijtimoiy tarmoqlardagi “layklar” va bildirishnomalar miyada dopaminning qisqa muddatli ajralishini ta'minlab, shaxsni ushbu platformalarga qayta-qayta kirishga va diqqatini ularda ushlab turishga undaydi. Bu ixtiyoriy diqqatni buzadigan asosiy omillardan biridir.

Qisqa Kontent Formatlari: TikTok va Reels kabi platformalardagi qisqa, tez o'zgaruvchan kontent formatlari miyani tez-tez diqqatni almashtirishga odatlantirib, diqqat barqarorligini pasaytiradi.

Zamonaviy dunyoda diqqat turlari va uning xususiyatlari axborot yuklamasi ta'sirida sezilarli o'zgarishlarga duch keldi. Ixtiyorsiz diqqatning ustunligi ixtiyoriy diqqatni saqlashni qiyinlashtirmoqda, multitasking esa diqqatni samarali bo'lish o'rniga, charchoq va xatolarga olib kelmoqda. Shuning uchun, diqqatni boshqarish va himoya qilish zamonaviy insonning eng muhim kognitiv ko'nikmasiga aylanadi. Diqqatni ongli ravishda rivojlantirish (kognitiv treninglar va onglilik) nafaqat samaradorlikni oshirishga, balki psixologik salomatlikni saqlashga ham xizmat qiladi.

XULOSA

Diqqat nafaqat individual kognitiv jarayon, balki insonning shaxsiy rivojlanishi va samarali faoliyatining kalitidir. Diqqat turlari (ixtiyoriy, ixtiyorsiz, ixtiyoriydan keyingi) faoliyatning tabiati va maqsadiga ko'ra bir-birini almashtiradi. Uning xususiyatlari (barqarorlik, jamlanish, bo'linuvchanlik va ko'chuvchanlik) esa har qanday vazifani bajarish sifatini belgilab beradi.

Diqqatning yuqori darajada rivojlanganligi shaxsning o'zini-o'zi boshqarishini, qiyinchiliklarni yengish qobiliyatini va kasbiy muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Shuning uchun, zamonaviy ta'lim va psixologik amaliyotda diqqatni rivojlantirishga qaratilgan *mindfulness* (onglilik), *neurofeedback* (neyro-teskari aloqa) va konsentratsiya mashqlari muhim o'rin tutadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Rubinshteyn, S. L. (1946). *Umumiy Psixologiya Asoslari*. – Toshkent: O'qituvchi. (Klassik manba, diqqat turlari tahlili).
2. Luriya, A. R. (1973). *The Working Brain: An Introduction to Neuropsychology*. – New York: Basic Books. (Diqqatning neyrofiziologik asoslari).
3. Stroop, J. R. (1935). Studies of interference in serial verbal reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 18(6), 643–662. (Tanlovchi diqqat bo'yicha fundamental tadqiqot).
4. Baddeley, A. (2000). The episodic buffer: a new component of working memory? *Trends in Cognitive Sciences*, 4(11), 417–423. (Diqqat va ishchi xotira bog'liqligi).
5. Shoumarov, G'. B. (2000). *Psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi. (O'zbekiston psixologiya maktabi).
6. Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2007). Research on attention networks as a model for the integration of psychological science. *Annual Review of Psychology*, 58, 1–23. (Diqqatning neyron tarmoqlari).
7. Goleman, D. (2013). *Focus: The Hidden Driver of Excellence*. – Harper. (Diqqatning shaxsiy va ijtimoiy hayotdagi ahamiyati).