

DIQQATNING SHAXS FAOLIYATIDAGI REGULYATIV ROLI

Xonjinova Zulfiya Shukurullox qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti Texnologiya talimi 1 kurs

z2823642@gmail.com

Ozodqulov Olimjon Bahodir o'g'li

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Psixologiya kafedra o'qituvchisi

Ilmiy rahbar: olimjonozodqulov30@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17827933>

Annotatsiya: Ushbu maqolada diqqatning o'ziga xos jihatlari, ya'ni uning psixologik, fiziologik va funksional xususiyatlari kompleks tarzda tahlil qilinadi. Diqqatning shaxs faoliyatidagi regulyativ roli, bilish jarayonlari samaradorligini ta'minlovchi funksiyalari hamda insonning idrok, tafakkur va xotira faoliyatlari bilan o'zaro bog'liqligi ilmiy manbalar asosida sharhlanadi. Tadqiqotning markazida diqqatning selektivlik, boshqaruvchanlik, resurslilik, emotsional ta'sirchanlik, motivatsion bog'liqlik va neurodinamik omillar bilan integratsiyalashgan xususiyatlari turadi.

Kalit so'zlar: diqqat, selektivlik, motivatsiya, diqqatning resurslari, kognitiv jarayonlar, psixofiziologiya, idrok jarayoni.

Abstract: This article comprehensively analyzes the specific aspects of attention, namely its psychological, physiological and functional properties. The regulatory role of attention in individual activity, its functions ensuring the efficiency of cognitive processes, and its relationship with human cognitive, thinking and memory activities are interpreted on the basis of scientific sources. The focus of the study is on the characteristics of attention, such as selectivity, controllability, resourcefulness, emotional responsiveness, motivational dependence and integration with neurodynamic factors.

Keywords: attention, selectivity, motivation, attention resources, cognitive processes, psychophysiology, cognitive process.

KIRISH

Diqqat inson psixikasining integrativ kategoriyalaridan biri bo'lib, barcha bilish jarayonlarining markaziy boshqaruv mexanizmi sanaladi. Psixologiyada diqqatning o'ziga xos jihatlari uning nafaqat obyektga yo'nalish funksiyasi, balki idrok jarayonlarini tartibga soluvchi boshqaruv tizimi sifatida qaraladi. Shaxsning bilimlarni o'zlashtirish qobiliyati, muammolarni hal qilishdagi aniqligi hamda har qanday murakkab faoliyatning muvaffaqiyati diqqatning sifat ko'rsatkichlariga bevosita bog'liq. Hozirgi kunda kognitiv psixologiya, neyropsixologiya va pedagogik psixologiya sohalarida diqqatning ko'p funksiyali tizim sifatidagi tabiati chuqur o'rganilmoqda. Ayniqsa, diqqatning o'ziga xos jihatlari aniqlash shaxsning bilish faoliyatiga doir individual farqlarni tushuntirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada diqqatning o'ziga xos jihatlari nazariy adabiyotlar, neyrofiziologik tushunchalar va zamonaviy psixologik yondashuvlar asosida yoritiladi.

Tadqiqot nazariy-tahliliy yondashuv asosida amalga oshirildi. Asosiy manbalar sifatida:

- Kognitiv psixologiya konsepsiyalari (D. Broadbent, D. Kahneman),
- Fiziologik psixologiya manbalari (I.P. Pavlov, A.A. Uxtomskiy),
- Zamonaviy neyropsixologlar (Ye.N. Sokolov, A.R. Luriya),

O'zbekiston psixologiyasi bo'yicha monografiya va o'quv qo'llanmalar tizimli tahlil qilindi. Yondashuv usullari: kontseptual tahlil, ilmiy qiyoslash, psixik jarayonlarning struktura va funksiyalarini aniqlash. Diqqatning o'ziga xos jihatlari psixologiyada bir nechta aspektlar kesimida o'rganiladi. Quyida bu jihatlar keng tahlil qilinadi.

Diqqatning eng asosiy jihatlaridan biri - selektivlik, ya'ni ko'plab signallar ichidan eng muhimini ajratib olish qobiliyati. Selektivlikning tabiati Broadbentning filtrlash modeli, Trizmanning osiltiruvchi (attenuation) modeli hamda zamonaviy "resurslar nazariyasi" orqali ilmiy asoslangan.

- Selektiv diqqatning o'ziga xosligi quyidagilarda ko'rinadi:
- tashqi muhitdagi keraksiz signallarni bostirish,
- mazmunli axborotga yo'nalishga moyillik,
- maqsadga mos ravishda ongning fokuslanishi.

Bu jarayon shaxsning motivatsiyasi, ehtiyojlari, emotsional holati bilan kuchli bog'liq bo'ladi.

Diqqatning o'ziga xos jihatlaridan biri - uning motivatsiya bilan funksional bog'liqligidir. Motiv kuchaygani sari: diqqatning kuchi oshadi, barqarorlik ortadi,

diqqatning obyektga yo'nalishi mustahkamlanadi. Motivatsiya past bo'lganda esa diqqatning bo'shashuvi, tez chalg'ish, faoliyatdan uzoqlashish holatlari kuzatiladi. Bu jihat ta'lim jarayonida o'quvchilarning o'zlashtirish darajasiga sezilarli ta'sir qiladi. Emotsiyalar diqqatning yo'nalishiga bevosita ta'sir o'tkazadi. Kuchli emotsional fon diqqatning: tez ko'chishi, kuchli selektivlashuvi, ayrim obyektlar ustidan ustunlikka ega bo'lishi kabi holatlarni yuzaga chiqaradi. Masalan, xavfsizlikka doir signallar (tovush, keskin harakat, o'zgarish) avtomatik ravishda diqqatni tortadi. Bu jihat evolyutsion moslashuvning natijasidir.

Diqqatning o'ziga xos jihatlaridan biri - uning resurs sifatida chegaralanganligidir. Insonning psixik energiyasi cheklangan bo'lgani uchun: bir paytda ko'p vazifani bajara olish qobiliyati kam, murakkab vazifalarda diqqat tez charchaydi, ma'lumotlarni qayta ishlash samaradorligi pasayadi. D. Kahneman diqqatni kognitiv energiya sifatida baholab, vazifalarning energiya talabiga qarab diqqatning taqsimlanishi yuz berishini ta'kidlagan.

Diqqatning paydo bo'lishida va boshqarilishida quyidagi fiziologik tizimlar hal qiluvchi rol o'ynaydi: retikulyar formatsiya (uyg'oqlik darajasi), bosh miya po'stlog'idagi dominanta markazi, orientir-refleks mexanizmlari, neyron tarmoqlardagi inhibisiya-qo'zg'alish jarayonlari. Bu jihatlar diqqatning fiziologik asosini belgilab, psixik jarayonlarning sifat darajasiga ta'sir ko'rsatadi.

Diqqat har bir shaxsda turlicha rivojlangan bo'lib, bu quyidagi omillarga bog'liq: temperament (xolerik - tez o'tuvchi, sangvinik - oson ko'chuvchi, flegmatik - barqaror), asab tizimi kuchi, tajriba, aqliy faoliyat malakalari. Shu bois har bir insonning diqqat profili individualdir.

XULOSA

O'tkazilgan nazariy tahlillar shuni ko'rsatdiki, diqqatning o'ziga xos jihatlari uni oddiy selektiv jarayon emas, balki murakkab, ko'p komponentli psixik tizim ekanini tasdiqlaydi. Diqqatning motivatsion, emotsional, fiziologik, individual-tipologik va resurslilik xususiyatlari uning inson faoliyatidagi markaziy rolini belgilaydi. Diqqatning bu jihatlarini chuqur anglash ta'lim, kasbiy faoliyat, sport, hayotiy muammolarni hal qilish kabi jarayonlarda yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Kahneman D. Attention and Effort. Englewood Cliffs, 1973.
2. Broadbent D. Perception and Communication. Pergamon Press, 1958.
3. Pavlov I.P. Vysshaya nervnaya deyatelnost. Moskva, 1951.
4. Uxtomskiy A.A. Dominanta nazariyasi. Leningrad, 1966.
5. Sokolov Ye.N. Orientir refleksi nazariyasi. Moskva, 1975.
6. Solso R. Kognitiv psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2004.
7. Luriya A.R. Mozg cheloveka i psixik protsesslar. Moskva, 1979.
8. Nasyrov I., Karimov B. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2019.