

DIQQATNING ASOSIY XUSUSIYATLARI VA QONUNIYATLARI

Mamatkarimov Muxammadiso Abroriddin o'g'li

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi

mamadkarimovmuhammadiso@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17695502>

Annotatsiya: Ushbu maqolada diqqatning asosiy psixologik sifatleri, funksional mexanizmlari, shuningdek uning rivojlanish qonuniyatlari ilmiy yondashuv asosida yoritiladi.

Kalit so'zlar: Diqqat, konsentratsiya, barqarorlik, ko'chuvchanlik, taqsimlanish, psixik jarayonlar, fiziologik asoslar, Pavlov, Vygotskiy, Leontiev.

Kirish

Diqqat psixologiyaning asosiy kognitiv jarayonlaridan biri bo'lib, insonning ruhiy faoliyati yo'nalishi, tanlanishi va ongda muayyan ob'ekt yoki faoliyatni saqlab turish qobiliyatini ifodalaydi. Psixolog olimlarning ta'kidlashicha, diqqat insonning idrok, xotira, tafakkur va nutq jarayonlarining samaradorligini belgilaydigan markaziy omildir. Shuning uchun diqqatning tuzilishi, xususiyatlari va qonuniyatlarini o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy nuqtai nazardan ham muhimdir.

Diqqat ongning tashqi dunyo yoki ichki aqliy jarayonlar ichida ma'lum ob'ektni ajratib, unga faol yo'naltirilgan holati sifatida izohlanadi. Diqqatning boshqa psixik jarayonlardan farqi – u materialni qayta ishlamaydi, faqat uni tanlaydi va ong markaziga olib chiqadi. Shu sababli diqqat inson faoliyatining tartibga soluvchi mexanizmlaridan biri hisoblanadi.

Klassik psixologiyada diqqatning uch asosiy turi ko'rsatiladi:

Ixtiyorsiz diqqat – tashqi omillar tabiiy ravishda diqqatni tortganda.

Ixtiyoriy diqqat – kuch, iroda va ongli nazorat bilan boshqariladigan diqqat.

Ixtiyoriydan keyingi diqqat – maqsad bilan boshlangan, lekin keyinchalik qiziqish tufayli ixtiyorsiz darajada davom etadigan diqqat.

Diqqatning asosiy xususiyatlari

Barqarorlik

Barqarorlik diqqatning ma'lum vaqt davomida bir ob'ektga yo'naltirilgan holda saqlanib turish qobiliyatidir. Agar barqarorlik kuchli bo'lsa, inson uzoq vaqt davomida bir xil faoliyatni chalg'imasdan bajara oladi. Masalan, o'quvchining dars davomida matnni to'liq tushunib o'qishi diqqatining barqarorligidan dalolat beradi.

Barqarorlikning darajasi:

yosh,

qiziqish,

motivatsiya,

fiziologik holat

bilan belgilanadi.

Diqqatning ko'chuvchanligi

Ko'chuvchanlik diqqatning bir obyektidan boshqasiga tez o'ta olish qobiliyatidir. Bu xususiyat zamonaviy o'quv, mehnat va kundalik hayot sharoitlarida juda muhim, chunki inson ko'p hollarda bir vaqtning o'zida bir nechta jarayonni boshqarishi zarur.

Diqqatning taqsimlanishi

Taqsimlanish bir vaqtning o'zida ikki yoki undan ortiq faoliyatni nazorat qilish qobiliyatidir. Rivojlangan taqsimlash xususiyatiga ega odam bir vaqtning o'zida:

yozish,
o'qish,
kuzatish

kabi ishlarni boshqarishi mumkin. O'qituvchining dars jarayonida dars o'tib, o'quvchilarni nazorat qilishi bunga yorqin misoldir.

Konsentratsiya (yig'ilish)

Konsentratsiya diqqatning ma'lum faoliyatga chuqur jamlanish darajasini anglatadi. Konsentratsiya qanchalik kuchli bo'lsa, aqliy jarayonlar shunchalik samarali kechadi. Kuchli konsentratsiya yuqori o'qish samaradorligi, mustahkam xotira va aniq fikrlashga imkon beradi.

Diqqat hajmi

Diqqat hajmi bir vaqtning o'zida ongda ushlab turish mumkin bo'lgan ob'ektlar sonini ifodalaydi. Tadqiqotlarga ko'ra, o'rtacha inson diqqat hajmi 5–7 birlik atrofida bo'ladi. Yosh kichik bo'lgani sari diqqat hajmi kamroq bo'lishi tabiiy.

Xulosa

Diqqat inson psixikasining boshqaruvchi va tartibga soluvchi jarayonlaridan biri bo'lib, obyektni tanlash, unga faol yo'naltirilish va ong markazida saqlab turish mexanizmlarini ifodalaydi. Diqqatning barqarorlik, ko'chuvchanlik, taqsimlanish, konsentratsiya va hajm kabi xususiyatlari inson faoliyatining mazmuni, motivatsiyasi, qiziqish darajasi va nerv-fiziologik holati bilan bog'liq.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Aripov, M. (2020). Kognitiv jarayonlar psixologiyasi. Toshkent: Fan nashriyoti.
2. Bruner, J. (1996). The Culture of Education. Harvard University Press.
3. Hasanov, B. (2021). Diqqatning yoshga ko'ra rivojlanish dinamikasi. Psixologiya va ta'lim, 3(2), 44–51.
4. Leontiev, A. N. (1975). Activity, Consciousness, and Personality. Moscow: Progress Publishers.
5. Pavlov, I. P. (1955). Selected Works. Moscow: Foreign Languages Publishing House.
6. Qodirova, S. (2019). O'quv jarayonida diqqatni rivojlantirish mexanizmlari. O'zbekiston pedagogika jurnali, 6(1), 23–29.
7. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.