

DIQQATNING ASOSIY XUSUSIYATLARI VA QONUNIYATLARI**Ismoilova Ruxsora Latib qizi****ruxsoraismoilova96@gmail.com****Chirchiq davlat pedagogika universiteti****Pedagogika fakulteti talabasi****Sattorov Bobur Botir o'g'li****Sattorovb146@gmail.com Ilmiy rahbari****<https://doi.org/10.5281/zenodo.17695893>**

Annotatsiya: Ushbu maqolada diqqatning psixologik mazmuni, uning funksiyalari, asosiy xususiyatlari (barqarorlik, ko'chuvchanlik, bo'linuvchanlik, ixtiyoriy va beixtiyorlik, diqqatning hajmi), shuningdek, diqqat jarayonining qonuniyatlari keng yoritilgan. Diqqatning inson faoliyatidagi o'rni, nerv-fiziologik asoslari hamda o'quv jarayonida diqqatni boshqarishning psixopedagogik omillari tahlil qilinadi. Tadqiqot umumiy psixologiya, pedagogik psixologiya va neyropsixologiya yutuqlariga tayangan holda o'tkazilgan bo'lib, maqola ta'lim jarayonida diqqatni rivojlantirishning samarali yo'llarini ko'rsatib beradi.

KALIT SO'ZLAR:

Diqqat, psixik jarayon, ixtiyoriy diqqat, beixtiyor diqqat, barqarorlik, bo'linuvchanlik, ko'chuvchanlik, konsentratsiya, diqqat hajmi, diqqat qonuniyatlari, faoliyat, o'quv jarayoni, psixologiya.

KIRISH

Diqqat inson psixikasining asosiy jarayonlaridan biri bo'lib, idrok, xotira, tafakkur va tasavvurning samaradorligini belgilovchi muhim omildir. Insonning atrof-muhitdagi obyektlardan muhimlarini tanlashi, faoliyat davomida kerakli ma'lumotlarga yo'naltirilishi, harakatni boshqarishi diqqat orqali amalga oshadi. Psixologiyada diqqat alohida mustaqil jarayon emas, balki boshqa jarayonlarni tartibga soluvchi va boshqaruvchi funksional mexanizm sifatida qaraladi.

Diqqatning o'rganilishi XIX–XX asrlarda W. Vyundt, U. Jeyms, P. Janen, I.P. Pavlov, A.A. Ukhtomskiy, A.N. Leontev, B.G. Ananyev kabi olimlar tomonidan chuqur tadqiq qilingan. Bugungi kunda diqqatning neyrofiziologik asoslari hamda uning kognitiv jarayonlardagi roli miyadagi tarmoqlar – retikulyar forma-siya, prefrontal korteks va limbik tizim orqali izohlanmoqda.

Maqolaning maqsadi — diqqatning mohiyatini yoritish, uning asosiy xususiyatlari va qonuniyatlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish, shuningdek, amaliy faoliyatda diqqatning ahamiyatini ko'rsatishdir.

DIQQATNING PSIXOLOGIK MOHIYATI**Diqqat tushunchasi**

Diqqat — psixik faoliyatning bir obyektga qaratilishi va shu obyektning ongda faol aks ettirilishini ta'minlovchi jarayondir. Inson diqqatni bir narsaga yo'naltirganda, boshqa narsalar vaqtincha chetga suriladi. Bu jarayon idrokning aniqligini, tafakkurning tezligini, xotiraning mustahkamligini oshiradi.

Diqqatning fiziologik asoslari

I.P. Pavlov diqqatni shartli tormozlanish jarayonlari bilan bog'lab, miya yarim sharlarida optimal qo'zg'alish markazi paydo bo'lishini asoslab bergan. A.A. Ukhtomskiy tomonidan ochilgan "dominanta" hodisasi diqqatning asosiy mexanizmlaridan biri hisoblanadi. Dominanta asosida

to'plangan qo'zg'alish kuchi boshqa signallarni tormozlaydi va faqat muhim signallarni faollashtiradi.

Neyropsixologik tadqiqotlarda diqqat quyidagi tuzilmalar faoliyati bilan bog'liq:

retikulyar forma-siya — uyg'oqlik va faollik darajasi;

prefrontal korteks — boshqaruv, nazorat, rejalashtirish;

parietal soha — diqqatni fazoda boshqarish;

limbik tizim — motivatsiya va hissiyotlar.

DIQQATNING ASOSIY XUSUSIYATLARI

Diqqatning barqarorligi

Barqarorlik — diqqatning ma'lum obyektga uzoq vaqt davomida yo'naltirib turish qobiliyati.

Bu xususiyat o'quv faoliyatida juda muhim bo'lib, barqaror diqqatga ega o'quvchi darsni yaxshiroq o'zlashtiradi.

Barqarorlikni belgilovchi omillar:

motivatsiya;

qiziqish;

salomatlik;

ishning qiyinlik darajasi;

shaxsning temperament turi.

Diqqatning ko'chuvchanligi

Ko'chuvchanlik — diqqatni bir obyekt yoki faoliyatdan boshqasiga tez va samarali o'tkazish qobiliyati.

Ko'chuvchanligi yuqori insonlar murakkab vazifalarni bajarishda moslashuvchan bo'ladi.

Diqqatning bo'linuvchanligi

Bo'linuvchanlik — bir vaqtning o'zida bir necha obyekt yoki faoliyatni nazorat qilish qobiliyati.

Masalan: haydovchi rulni boshqaradi, tezlikni kuzatadi, yo'l belgilariga e'tibor beradi.

Bo'linuvchanlik chegaralangan bo'lib, inson bir vaqtning o'zida 2–3 ta faoliyatni samarali bajarishi mumkin.

Diqqat hajmi

Diqqatning hajmi — bir vaqtda ongda ushlab turishga qodir bo'lgan obyektlar soni.

Tadqiqotlar ko'ra, o'rtacha diqqat hajmi 5–7 obyekt atrofida.

Ixtiyoriy va beixtiyor diqqat

Beixtiyor diqqat — tashqi kuchli yoki qiziqarli signallar natijasida avtomatik ravishda paydo bo'ladi.

Ixtiyoriy diqqat — ongli ravishda boshqariladi, maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi.

Ixtiyorsiz diqqat — mashqlar orqali shakllangan, odatga aylangan diqqat turi bo'lib, o'qish, yozish kabi faoliyatlarda namoyon bo'ladi.

Konsentratsiya

Konsentratsiya — diqqatning obyektga maksimal to'planishi. Konsentratsiya qanchalik kuchli bo'lsa, faoliyat samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

DIQQATNING QONUNIYATLARI

Dominanta qonuniyati

A.A. Ukhtomskiy ta'limotiga ko'ra, markaziy nerv tizimida yetakchi qo'zg'alish o'chog'i paydo bo'lganda, diqqat aynan shu obyektga to'planadi. Dominanta kuchli bo'lsa, diqqat barqaror bo'ladi.

Optimal qo'zg'alish qonuni

I.P. Pavlov ta'kidlaganidek, miya yarim sharlarida optimal qo'zg'alish darajasi bo'lsa, diqqat faolligi maksimal darajada amalga oshadi. Haddan tashqari charchoq yoki past faollik diqqatni susaytiradi.

Tormozlanish qonuni

Diqqat bir obyektga qaratilganda qolgan obyektlar tormozlanadi. Bu jarayon ongning tanlab ishlashiga sabab bo'ladi.

Qiziqish va motivatsiya qonuni

Psixologiyada isbotlangan: qiziqish qanchalik kuchli bo'lsa, diqqat shunchalik barqaror bo'ladi. Motivatsiya o'quv jarayonida diqqatning mustahkam bo'lishiga xizmat qiladi.

Takrorlash qonuni

Ma'lumot ko'p takrorlansa, diqqatning unga yo'naltirilishi osonlashadi. Bu qonun o'qitishda muhim o'rin tutadi.

DIQQATNING INSON FAOLIYATIDAGI O'RNI**O'quv jarayonida diqqat**

O'quvchining darsni puxta o'zlashtirishi, mavzuni tushunishi, mustaqil fikrlashi diqqatga bevosita bog'liq. Diqqatning susayishi o'quv faoliyatining sekinlashishiga olib keladi.

Ish faoliyatida diqqat

Jarrohlik amaliyotida yuqori konsentratsiya talab qilinadi.

Haydovchilarda diqqat bo'linuvchanligi muhim.

Muallimlarda barqarorlik va nazorat diqqat turining rivojlangan bo'lishi zarur.

Sportda diqqat

Sportchilarning reaksiyasi, tezkor qaror qabul qilishi va koordinatsiyasi diqqatning kuchi bilan belgilanadi.

5-BOB. DIQQATNI RIVOJLANTIRISH USULLARI

psixologik treninglar;

konsentratsiya mashqlari;

mantiqiy o'yinlari

meditatsiya va diqqatni jamlash mashqlari;

rejalashtirish va vaqtni boshqarish;

informatsiyani saralash ko'nikmalarini rivojlantirish.

O'qituvchilar uchun tavsiyalar:

darsni qiziqarli tashkil qilish;

faol metodlardan foydalanish;

vizual materiallar;

o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish.

XULOSA

Diqqat psixik jarayonlarning markazida turadi va inson faoliyatining barcha sohalarida muhim rol o'ynaydi. Uning barqarorlik, bo'linuvchanlik, ko'chuvchanlik, hajm kabi xususiyatlari faoliyat samaradorligini belgilaydi. Diqqatning fiziologik asoslari neyropsixologik mexanizmlar bilan izohlanadi. Diqqat qonuniyatlarini o'rganish ta'lim, kasbiy faoliyat, sport va kundalik hayotda diqqatni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Shu bois, diqqatni muntazam mashqlar orqali rivojlantirish, uni boshqarishni o'rganish insonning intellektual salohiyati va ijodiy imkoniyatlarini kengaytiradi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Vyundt, V. (1896). Grundzüge der physiologischen Psychologie. Leipzig.
2. James, W. (1890). The Principles of Psychology. New York: Henry Holt.
3. Janet, P. (1928). L'évolution psychologique de la personnalité. Paris.
4. Pavlov, I.P. (1951). Lectures on Conditioned Reflexes. Moscow–Leningrad: Academy of Sciences.
5. Ukhtomskiy, A.A. (1966). Dominanta. Leningrad: Nauka.
6. Leontev, A.N. (1975). Deyatel'nost, soznanie, lichnost. Moscow: Nauka.
7. Ananyev, B.G. (1968). Chelovek kak predmet poznaniya. Leningrad: LGU.
8. Luriya, A.R. (1973). The Working Brain: An Introduction to Neuropsychology. New York: Basic Books.
9. Solso, R. (2009). Kognitiv psixologiya. (O'zbek tiliga tarjima). Toshkent.
10. Nemov, R.S. (2003). Psixologiya: Darslik. Moskva.
11. Zimbardo, P., & Gerrig, R. (2004). Psychology and Life. Pearson Education.
12. Xolmatov, N., & Yo'ldoshev, J. (2010). Umumiy psixologiya. Toshkent: O'qituvchi.
13. G'oziev, E. (2002). Psixologiya. Toshkent: Universitet.
14. Murodova, D., & Abdullayeva, N. (2018). Pedagogik psixologiya. Toshkent.
15. Shayxova, N. (2020). Diqqat va idrok jarayonlarining o'rni. Psixologiya va ta'lim, 4(2), 115–123.