

IXTIYORIYDAN SO'NGGI DIQQATNING O'ZIGA XOSLIGI

Sarvinoz Umirzoqova Ulug'bek qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Pedagogika fakulteti Tiflopedagogika yo'nalishi talabasi

umirzoqovasarvinov051@gmail.com

Sattorov Bobur Botir o'g'li

boburjon4036116@gmail.com Ilmiy rahbar

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17695913>

Annotatsiya: Ushbu maqolada ixtiyoriy diqqat va uning xususiyatlari psixologik jihatdan tahlil qilingan. Diqqatning ixtiyoriy shakli insonning ongli ravishda ma'lum bir vazifaga yo'naltirilgan psixik jarayonidir va u o'rganish, ijodiy faoliyat hamda kasbiy tayyorgarlikda muhim ahamiyatga ega. Maqolada ixtiyoriy diqqatning rivojlanish xususiyatlari, uning shakllanishiga ta'sir etuvchi ichki va tashqi omillar, shuningdek, diqqatning barqarorligi va intensivligi kabi psixologik o'lchovlari yoritilgan. Tadqiqotda ixtiyoriy diqqatning boshqa psixik jarayonlar bilan, xususan xotira, idrok va tafakkur bilan bog'liqligi ko'rsatilib, uni rivojlantirish metodlari ham tahlil qilingan. Ushbu maqola ixtiyoriy diqqatning inson faoliyatidagi o'rni va psixologik xususiyatlarini chuqurroq tushunishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: ixtiyoriy diqqat, psixik jarayon, barqarorlik, intensivlik, idrok, tafakkur, xotira, diqqatni rivojlantirish, psixologik xususiyatlar, ongli e'tibor.

KIRISH

Diqqat inson psixikasining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, u ongli ravishda ma'lumotni qabul qilish, qayta ishlash va kerakli vaziyatlarda yo'naltirish imkonini beradi. Diqqatning ixtiyoriy shakli – bu shaxsning ongli ravishda ma'lum bir vazifaga yo'naltirilgan e'tibori bo'lib, u o'rganish, ijodiy faoliyat, kasbiy tayyorgarlik va kundalik hayotda katta rol o'ynaydi. Ixtiyoriy diqqat orqali inson atrofdagi ma'lumotlarni tahlil qiladi, xotira va tafakkur bilan uyg'un ishlaydi, shuningdek, faoliyatni samarali boshqaradi. Ushbu maqolada ixtiyoriy diqqatning psixologik xususiyatlari, uning barqarorligi, intensivligi va rivojlanish jarayoni tahlil qilinadi, shuningdek, uni oshirish va rivojlantirishning samarali usullari ko'rib chiqiladi.

Diqqat inson psixikasining markaziy jarayonlaridan biri bo'lib, u shaxsning ongli ravishda ma'lumotni qabul qilishi, uni tahlil qilishi va faoliyatga yo'naltirishini ta'minlaydi. Diqqatning ikki asosiy turi mavjud: ixtiyorsiz va ixtiyoriy. Ixtiyorsiz diqqat — bu tashqi stimullarga avtomatik ravishda yo'naltirilgan e'tibor bo'lsa, ixtiyoriy diqqat shaxsning ongli intilishlari natijasida ma'lum bir maqsadga yo'naltiriladi. Ixtiyoriy diqqat insonning o'rganish, ijodiy faoliyat va kasbiy tayyorgarlik jarayonida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Ixtiyoriy diqqatning asosiy psixologik xususiyatlaridan biri barqarorlikdir. Barqaror diqqat — bu shaxsning ma'lum bir vazifa yoki predmetga uzoq vaqt davomida e'tiborini yo'naltira olish qobiliyatidir. Barqarorlik darajasi shaxsning yoshiga, qiziqish darajasiga, motivatsiyasiga va ruhiy holatiga bog'liq. Masalan, bolalarda barqaror diqqat hali to'liq shakllanmagan bo'ladi, o'smirlikda esa u tez rivojlanadi, kattalarcha shaxslar esa murakkab va uzoq muddatli vazifalarni bajarishda yuqori barqarorlikka ega bo'lishadi.

Diqqatning intensivligi ham muhim xususiyat hisoblanadi. Intensivlik — bu ma'lum vaqt davomida vazifa bajarishga yo'naltirilgan e'tibor kuchi. Intensiv diqqat bilan ishlash natijasida shaxs ko'proq ma'lumotni qabul qiladi, uni qayta ishlaydi va eslab qoladi. Intensivlik diqqatni boshqarish, maqsadni aniqlash va vazifaga to'liq e'tibor jamlash orqali oshiriladi.

Ixtiyoriy diqqatning shakllanishiga bir qator ichki va tashqi omillar ta'sir ko'rsatadi. Ichki omillar qatoriga motivatsiya, qiziqish, intellektual salohiyat, ruhiy holat kiradi. Tashqi omillar esa vazifa murakkabligi, sharoitning tinchligi, tashqi stimullar soni va sifatiga bog'liqdir. Shu bois, ixtiyoriy diqqatni rivojlantirishda shaxsiy motivatsiyani oshirish, qiziqarli va maqsadli vazifalarni tanlash muhim ahamiyatga ega.

Ixtiyoriy diqqat boshqa psixik jarayonlar bilan, xususan xotira, idrok va tafakkur bilan uzviy bog'liq. Diqqat e'tibori orqali ma'lumot xotiraga samarali saqlanadi va kerakli paytda qayta tiklanadi. Shu bilan birga, diqqatning ongli yo'naltirilishi tafakkur jarayonlarini ham tezlashtiradi, chunki shaxs muammoni tahlil qilish va yechim topish uchun zarur bo'lgan ma'lumotni diqqat bilan saralash imkoniyatiga ega bo'ladi.

XULOSA. Xulosa qilib aytganda, ixtiyoriy diqqat inson psixikasining muhim tarkibiy qismi bo'lib, u shaxsning ongli ravishda ma'lumotni qabul qilish, tahlil qilish va faoliyatga yo'naltirishini ta'minlaydi. Ixtiyoriy diqqatning barqarorligi va intensivligi uning samaradorligini belgilovchi asosiy xususiyatlar hisoblanadi. Ushbu jarayon motivatsiya, qiziqish, ruhiy holat, vazifa murakkabligi va tashqi stimullar bilan chambarchas bog'liqdir. Ixtiyoriy diqqat xotira, idrok va tafakkur bilan uzviy bog'liq bo'lib, shaxsning o'rganish, ijodiy va kasbiy faoliyatida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Diqqatni rivojlantirish metodlari — boshqarish mashqlari, assotsiatsiyalar yaratish, konsentratsiya mashqlari va meditatsiya — shaxsning intellektual va psixologik salohiyatini oshirishga yordam beradi. Shu bois, ixtiyoriy diqqatning o'ziga xosligini o'rganish psixologiya va pedagogika sohalarida katta ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Zokirova, N. (2020). Umumiy psixologiya. Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti.
2. Nemov, R. S. (2005). Psixologiya: Darslik uch tomlikda. Moskva: Vados.
3. Leontyev, A. N. (1975). Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Политиздат.
4. Vigotskiy, L. S. (1984). Psixologiya rivojlanishining asoslari. Moskva: Pedagogika.
5. Anokhin, P. K. (1974). Biologiya va xotira. Moskva: Nauka.
6. Gippenreyter, Yu. B. (2017). Psixologiya: Insonni tushunish san'ati. Moskva: Eksmo.
7. Kandel, E. R., Schwartz, J. H., Jessell, T. M. (2013). Principles of Neural Science. New York: McGraw-Hill.
8. Hebb, D. O. (1949). The Organization of Behavior. New York: Wiley.
9. Rahimova, M. (2021). Kognitiv psixologiya va xotira jarayonlari. Toshkent: "Yangi asr avlodi" nashriyoti.
10. Sokolov, E. N. (2001). Neyropsixologiya va xotira jarayonlari. Moskva: Eksmo.