

IXTIYORSIZ VA IXTIYORIY DIQQATNING O'ZIGA XOS JIHATLARI

Komiljonov Kamronbek Kabirjon o'g'li

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17747032>

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson psixikasidagi diqqat tushunchasi, uning ixtiyorsiz (passiv) va ixtiyoriy (faol) turlari, ularning psixologik va neyrofiziologik asoslari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: diqqat, ixtiyorsiz diqqat, ixtiyoriy diqqat, psixologik xususiyatlar, neyrofiziologik asoslar, kognitiv jarayonlar.

Kirish

Diqqat inson psixikasining asosiy funksiyalaridan biri bo'lib, informatsiyani qabul qilish, uni qayta ishlash, muhim ma'lumotlarni ajratish va samarali faoliyatga yo'naltirish imkonini beradi. Psixologiyada diqqatning ikki asosiy turi ajratiladi: ixtiyorsiz (passiv) va ixtiyoriy (faol).

Ixtiyorsiz diqqat — bu tashqi stimullar ta'sirida avtomatik ravishda yuzaga keladigan diqqat turidir. Masalan, kutilmagan shovqin, yorqin rang yoki kuchli hidning inson e'tiborini jalb qilishi. Ixtiyoriy diqqat esa maqsadli, ongli faoliyatga bog'liq bo'lib, insonning o'z xohishi va intilishiga ko'ra shakllanadi. U o'qish, ish, mashq yoki murakkab muammolarni yechishda faol ishlatiladi.

Diqqatning ushbu ikki turi inson faoliyati va shaxs psixologiyasini tushunishda muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy psixologik va neyrofiziologik tadqiqotlar diqqatning mexanizmlari, individual xususiyatlari va rivojlanish omillarini aniqlashga qaratilgan. Shu bois, ixtiyorsiz va ixtiyoriy diqqatning o'ziga xos jihatlarini tahlil qilish nafaqat nazariy, balki amaliy psixologiya uchun ham dolzarbdir.

Asosiy qism

Diqqat — bu ongning muhim funksiyasi bo'lib, u inson faoliyati davomida ma'lumotlarni tanlash, markazlashtirish va qayta ishlashga yordam beradi. Psixologiyada diqqat quyidagi turlarga bo'linadi:

1. **Ixtiyorsiz diqqat** – avtomatik, stimullarga bexosdan javob beruvchi diqqat. Bu tur refleksiv, hissiy tajribaga bog'liq va tezkor reaksiyalarni ta'minlaydi.
2. **Ixtiyoriy diqqat** – ongli, maqsadga yo'naltirilgan, o'zini nazorat qiluvchi diqqat. Bu tur mantiqiy tafakkur, rejalashtirish va murakkab muammolarni yechishda faol ishlatiladi.

Ixtiyorsiz diqqat tez yuzaga keladi, ammo qisqa muddatli va tez charchaydi. Ixtiyoriy diqqat esa ongli kuch talab qiladi, lekin uzoq muddatli va mustahkam ishlaydi. (Anderson, 2010)

- **Avtomatiklik:** Insonning ongli niyatisiz yuzaga keladi.
- **Tezlik:** Stimulga javob bir zumda hosil bo'ladi.
- **Kuchli reaksiya:** Kutilmagan va kuchli stimullar e'tiborni darhol jalb qiladi.
- **Muddat cheklangan:** U qisqa muddatli va tezlik bilan kamayadi.
- **Neyrofiziologik asoslar:** Retikulyar faollik tizimi va talamus tomonidan boshqariladi, subkortikal darajadagi jarayonlarga bog'liq.

Masalan, biror kutilmagan tovush yoki yorqin narsa insonning ixtiyorsiz e'tiborini jalb qiladi, bu esa xavfsizlik va hayotiy muhim vaziyatlarda muhimdir.

- **Maqsadga yo'naltirilganlik:** Inson ongli ravishda ma'lumotlarni tanlaydi va markazlashtiradi.
- **Uzoq muddatlilik:** Masala yechish, o'qish yoki professional faoliyatda barqaror ishlatiladi.

- **Nazorat va moslashuvchanlik:** Diqqatni maqsadga muvofiq yo'naltirish va chalg'ishlardan himoya qilish imkonini beradi.
- **Neyrofiziologik asoslar:** Prefrontal korteks va yuqori kortikal strukturalar diqqatni boshqaradi.
- **Shaxsiy xususiyatlar bilan bog'liqlik:** Insonning intellektual darajasi, xohish-irodasi, motivatsiyasi diqqatni shakllantiradi.

Ixtiyoriy diqqatning samarali ishlashi ijtimoiy faoliyat, o'qish va kasbiy faoliyatda muhim ahamiyatga ega.

Ixtiyorsiz va ixtiyoriy diqqat bir-birini to'ldiruvchi tizim sifatida ishlaydi. Masalan, ixtiyorsiz diqqat tezkor reaksiyalarni ta'minlasa, ixtiyoriy diqqat murakkab vazifalarni yechishda asosiy rol o'ynaydi. Ularning o'zaro integratsiyasi inson ongining moslashuvchanligi va samarali faoliyatini ta'minlaydi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, diqqatning bu ikki turi neyrofiziologik jihatdan ham alohida, ammo o'zaro bog'langan tizimlar orqali ishlaydi. (Posner & Petersen, 1990)

Xulosa

Ixtiyorsiz va ixtiyoriy diqqat inson psixikasining asosiy komponentlari bo'lib, ularning har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ixtiyorsiz diqqat — avtomatik va stimullar orqali yuzaga keluvchi tezkor reaksiya, ixtiyoriy diqqat esa ongli, maqsadga yo'naltirilgan va uzoq muddatli faoliyatni ta'minlaydi.

Diqqatning ushbu ikki turi insonning hayotiy faoliyati, o'qish, ish va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir qiladi. Ularning neyrofiziologik va psixologik asoslarini tushunish psixologiya, pedagogika va kognitiv fanlar uchun muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Kelgusidagi tadqiqotlar diqqatning individual xususiyatlari, shaxsiyat va motivatsiya bilan bog'liqligi, neyrobiologik mexanizmlarini yanada chuqur o'rganishga qaratilishi lozim.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Anderson, J. R. (2010). *Cognitive Psychology and Its Implications* (7th ed.). New York: Worth Publishers.
2. Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25–42.
3. Eysenck, M. W. (2012). *Fundamentals of Cognition* (2nd ed.). New York: Psychology Press.
4. Goldstein, E. B. (2015). *Cognitive Psychology: Connecting Mind, Research, and Everyday Experience* (4th ed.). Boston: Cengage Learning.
5. Matlin, M. W. (2009). *Cognition* (6th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.