

IXTIYORSIZ VA IXTIYORIY DIQQAT

Ummatqulova Nilufar Shuhrat qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Ummatqulova Nilufar Shuhrat qizi

Texnologik ta'lim yo'nalishi 25/1 guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17747429>

Annotatsiya: Ushbu maqolada diqqatning ikki asosiy turi - ixtiyorsiz va ixtiyoriy diqqatning psixologik mazmuni, shakllanish omillari hamda ularning inson faoliyatidagi ahamiyati tahlil qilinadi. Ixtiyorsiz diqqatning tabiiy, tashqi ta'sirotlarga bog'liq ravishda avtomatik tarzda yuzaga kelishi, ixtiyoriy diqqat esa ongli maqsad, iroda va motivatsiya bilan boshqarilishiga ko'ra farqlanishi ilmiy manbalar asosida yoritiladi.

Kalit so'zlar: ixtiyorsiz diqqat, ixtiyoriy diqqat, psixologik jarayonlar, diqqatning turlari, ongli boshqaruv, iroda, motivatsiya, ta'sirotlar, e'tibor, kognitiv jarayon.

Abstract: This article analyzes the psychological content of the two main types of attention - involuntary and voluntary attention, the factors of formation and their significance in human activity. The distinction between involuntary attention, which occurs automatically due to natural, external influences, and voluntary attention, which is controlled by conscious purpose, will and motivation, is highlighted based on scientific sources.

Keywords: involuntary attention, voluntary attention, psychological processes, types of attention, conscious control, will, motivation, influences, attention, cognitive process

Аннотация: В статье анализируется психологическое содержание двух основных видов внимания – непроизвольного и произвольного, факторы их формирования и значение в деятельности человека. На основе научных источников выделяется различие между непроизвольным вниманием, возникающим автоматически под воздействием естественных внешних воздействий, и произвольным вниманием, которое управляется осознанной целью, волей и мотивацией

Ключевые слова: непроизвольное внимание, произвольное внимание, психологические процессы, виды внимания, осознанный контроль, воля, мотивация, воздействия, внимание, когнитивный процесс

KIRISH

Insonning psixik faoliyati murakkab va ko'p qirrali jarayonlardan tashkil topgan bo'lib, ulardan biri diqqatdir. Diqqat tashqi olamdagi axborotlarni tanlab qabul qilish, muhim bo'lgan obyektlarga e'tiborni jamlash va zarur bo'lmagan ma'lumotlarni cheklashga xizmat qiluvchi asosiy psixologik mexanizm hisoblanadi. Diqqatning samarali ishlashi o'quv jarayoni, mehnat faoliyati, kundalik hayotdagi qaror qabul qilish, muloqot jarayonlari va hatto shaxsning emotsional barqarorligi uchun ham muhimdir.

Diqqatning vujudga kelishi va boshqarilishi uning turiga bog'liq bo'lib, psixologiyada ular asosan ixtiyorsiz va ixtiyoriy diqqat ko'rinishlarida o'rganiladi. Ixtiyorsiz diqqat tashqi qo'zg'atuvchilarning kuchi yoki yangiligiga ko'ra avtomatik tarzda paydo bo'lsa, ixtiyoriy diqqat insonning ongli ravishda maqsad qo'yishi, iroda kuchi va motivatsiyasiga tayanadi. Ushbu diqqat turlarining mazmuni, mexanizmlari va ular o'rtasidagi farqlarni anglash nafaqat psixologiya fanida, balki ta'lim-tarbiya, kasbiy faoliyat va shaxsiy rivojlanish jarayonlarida ham amaliy ahamiyatga egadir.

ASOSIY QISM

Diqqat - subyekt faoliyatining biror obyekt yoki hodisaga jalb qilinishi. U har qanday ongli faoliyat samaradorligining zarur shartidir. Bosh miya po'stlog'ining muayyan joylaridagi optimal qo'zg'alish manbalari diqqatning fiziologik asosini tashkil qiladi. Diqqat deb, ongni bir nuqtaga to'plab, muayyan bir obyektga faol qaratilishiga aytamiz; biz o'z faoliyatimiz jarayonida idrok va tasavvur qiladigan har bir narsa, har bir hodisa, o'zimizning qilgan ishlarimiz, fikrlarimiz diqqatning obyekti bo'la oladi. Diqqat paytida ongning bir nuqtaga to'planishi ong doirasining torayishidan iboratdir; bunda go'yoki ong doirasi anchagina tig'izlanadi. Ana shunday torayish va tormozlanish tufayli ong doirasi juda ham yorqinlashadi. Ongning eng tormozlangan va binobarin, eng yorqin nuqtasi diqqatning fokusi (ya'ni markazi) deb ataladi. Ana shu fokusga tushgan barcha narsalar (idrok qilinayotgan predmetlar, tasavvurlar, fikrlar) juda to'la, yorqin hamda juda aniq aks ettiriladi. Diqqatga hamma vaqt u yoki bu darajadagi faollik xosdir. Bunday faollik ongning bir nuqtaga to'planishining kuchayishi va malum vaqt mobaynida diqqat qaratilgan narsaga ongning faol yo'naltirilishini saqlab turishdan iboratdir. Odam ayrim narsalarga o'z diqqatini ongli ravishda o'zi hohlab qaratsa, boshqa bir narsalar diqqatni beixtiyor ya'ni bizning hohishimizdan tashqari jalb qiladi. Odam psixik faoliyatining muayyan ob'ektga yo'naltirilishi va to'planishida ifodalanadigan diqqat quyidagi turlarga bo'linadi.

Ixtiyorsiz diqqat ongli maqsad qo'yilmagan holda, tashqi ta'sirotlarning kuchi, yangiligi yoki emosional ta'siri tufayli avtomatik tarzda yuzaga keladi. Bu turdagi e'tibor ko'proq biologik va fiziologik mexanizmlarga tayanadi. Masalan, kuchli ovoz, yorqin nur, noodatiy harakat yoki keskin o'zgarish ixtiyorsiz diqqatni o'ziga tortadi. Ixtiyorsiz diqqatning asosiy xususiyatlari - avtomatiklik hech qanday irodaviy kuch sarflanmaydi. Tashqi omillarga bog'liqlik - kuchli, keskin yoki noodatiy stimullar e'tiborni jalb qiladi. Qisqa davomiylik - odatda uzoq vaqt saqlanmaydi. Biologik ahamiyat - organizmni xavf, o'zgarish yoki signalga tez munosabat bildirishga tayyorlaydi. Misol: Yo'lda ketayotgan odam yonidan to'satdan mashina signali chalinsa, bu holda diqqat avtomatik tarzda tovush manbasiga qaratiladi.

Ixtiyoriy diqqat (voluntar diqqat) ongli maqsad asosida vujudga keladi. Bunda inson o'z faoliyatini boshqaradi, e'tiborni muayyan obyekt yoki vazifaga qaratish uchun iroda kuchidan foydalanadi. Bu diqqat turi bilish jarayonlari, ta'lim, mehnat, tadqiqot va murakkab vazifalarda katta ahamiyatga ega. Ixtiyoriy diqqatning asosiy xususiyatlari: Onglilik - aniq maqsad va motiv mavjud. Irodaviy boshqaruv - diqqatni ushlab turish uchun iroda kuchi talab qilinadi. Uzoq davomiylik - maqsadga qarab uzoq vaqt e'tibor saqlanishi mumkin. Rivojlanma - irodaviy sifatlar kuchaygani sari ixtiyoriy diqqat ham mustahkamlanadi. Misol: Talabani og'ir mavzudagi kitobni o'qishga majburiy ravishda o'zini jalb qilishi ixtiyoriy diqqat jarayonidir.

Diqqatning faoliyat turlariga qarab - individual, guruh va jamoaviy diqqat. Ixtiyorsiz diqqat deb to'satdan ta'sir qilgan biror sabab tufayli bizning hohishimizdan tashqari hosil bo'ladigan diqqatga aytiladi. Odamning ko'z o'ngida paydo bo'ladigan juda yorqin rangli narsalar, o'zining tashqi ko'rinishi jihatidan odatdagi narsalardan keskin farq qiluvchi predmetlar, to'satdan paydo bo'lgan qattiq tovush, biror narsaning keskin harakati va shu kabilar ixtiyorsiz diqqatni yuzaga keltiruvchi sabablar bo'lishi mumkin. Masalan, hikoya o'qish mashg'uloti paytida to'satdan uchib o'tgan reaktiv samolyotning qattiq va bahaybat tovushi hammaning diqqatini beixtiyor o'ziga jalb qiladi. Ixtiyorsiz diqqat odamning har turli ehtiyojlari va qiziqishi bilan bevosita bog'liq bo'lgan diqqatdir. Shuning uchun ham ayni chog'dagi ehtiyojlarimiz, qiziqishlarimiz bilan bog'liq bo'lgan narsalarning ta'siri ixtiyorsiz diqqatga sabab bo'ladi.

Ixtiyoriy va ixtiyorsiz diqqatdan tashqari uning yana bir alohida turini ixtiyoriydan so'nggi diqqatni ko'rsatib o'tish mumkin. Bu tushuncha psixologiyaga N.F.Dobrinin tomonidan kiritilgan. Agar maqsadga qaratilgan faoliyatda shaxs uchun diqqatning ixtiyoriy to'planganidagi kabi faqat faoliyat natijasi emas, balki uning mazmuni va jarayonning o'zi qiziqarli va ahamiyatli bo'lsa ixtiyoriydan so'nggi diqqat deb tushunish mumkin. Bu holda faoliyat kishini shu qadar qiziqtirib yuboradiki, u diqqatni ob'ektga qaratish uchun sezilarli irodaviy kuchg'ayrat sarflamasa ham bo'laveradi. Shunday qilib, ixtiyoriydan so'nggi diqqat ixtiyoriy diqqatdan keyin namoyon bo'lgan holda shuning o'zidagina iborat deb hisoblash mumkin emas. Masalan, yuqori sinf o'quvchisi imtihonga tayyorlanayotib qiyin kitobni qisqacha mazmunini yozib chiqar ekan, oldiniga o'zini diqqat-e'tiborli bo'lishga, chalg'imaslikka majbur qiladi. Lekin keyinchalik u ishga shunday qiziqib ketadiki, oqibatda uni kitobdan chalg'itish qiyin bo'ladi. Dastavval irodaviy kuch-g'ayratlar madadiga tayangan diqqat ixtiyoriydan so'nggi diqqatga aylanadi. Ixtiyoriydan so'nggi diqqat biror narsaga uzoq vaqt davomida juda ham barqaror qaratilishi bilan belgilanadi, ko'proq yuqori darajadagi jadal va unumli aqliy faoliyatning barcha turdagi mehnatning yuksak unumdorligini asosli ravishda ana shunday diqqat turi bilan bog'liq deb hisoblaydilar.

XULOSA

Diqqat insonning bilish jarayonlari orasida markaziy o'rinni egallaydi va faoliyatning samaradorligini belgilovchi muhim psixologik omildir. Ixtiyorsiz va ixtiyoriy diqqatning mexanizmlari, shakllanishi hamda funksional jihatlari o'zaro farq qilsa-da, ular inson faoliyatida bir-birini to'ldiruvchi jarayonlar sifatida namoyon bo'ladi. Ixtiyorsiz diqqat tashqi stimullarga tezkor reaksiya bildirish, atrof-muhitdagi muhim signallarni aniqlashda yordam bersa, ixtiyoriy diqqat ongli maqsad sari yo'naltirilgan, izchil va boshqariladigan e'tibor jarayonini ta'minlaydi. Ta'lim, mehnat va kundalik hayotda diqqatning har ikki turini rivojlantirish shaxsning o'z ustida ishlashi, motivatsiyasi va irodaviy sifatlariga bog'liqdir. Shu sababli, diqqat jarayonlarini chuqur o'rganish va ularni takomillashtirish insonning umumiy psixologik rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. (2014). *Psixologiya asoslari*. Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi.
2. Solso, R. L., MacLin, O. H., & MacLin, M. K. (2010). *Kognitiv psixologiya*. Moskva: Piter.
3. Zimbardo, P. G. (2012). *Psixologiya faniga kirish*. Sankt-Peterburg: Piter.
4. Rubinshteyn, S. L. (2002). *Inson psixologiyasi asoslari*. Moskva: Pedagogika.
5. Craik, F. I., & Lockhart, R. S. (1972). Levels of processing: A framework for memory research. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 11(6), 671–684.
6. Broadbent, D. E. (1958). *Perception and communication*. London: Pergamon Press.