

DIQQAT BARQARORLIGI VA DIQQAT BUZILISHLARI HAMDA UNING BELGILARI

Pardayeva Maftuna Baxtiyor qizi

Temiz davlat universiteti Ijtimoiy fanlar

Fakultiteti Amaliy Psixologiya yo'nalishi talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6366231>

Annotatsiya: Ushbu maqolada diqqat haqida umumiy tushuncha, diqqat barqarorligini taminlovchi omillari, diqqat buzilishlarining turlari va uni qanday bertaraf etish yollarini keltirib o'tamiz.

Kalit so'zlar: Diqqatning inertligi, simultan, konsentratsiya, aprozeksiya. Biz dunyoga kelganimizdan boshlab olamga teran nigoh bilan qarab, har bir ovozga, qimirlagan bizga notanish narsalarga u nima ekanligini bilish uchun bor diqqatimizni qaratamiz va shu zayilda olamni tanishni boshlaymiz. Boshida qiziquvchanligimiz hamda begona narsalarning barchasini bilishga harakat qilganimiz tufayli diqqatimiz beqaror, tez bo'linuvchan bo'ladi bu aynan bolalik chog'larimizga to'g'ri keladi, biz buni psixologiyada Ivan Pavlovich Pavlov tabiri bilan "bu nima gap" refleksi deb ataymiz. Yosh davrlar xususiyatidan kelib chiqqan holda bu diqqatning bolalarga xos holatidir.

Xo'sh, diqqat deb o'zi nimaga aytiladi?

Psixologiya fanida har xil ta'rif beriladi, uni izohlashda esa psixologlar turli nazariyalarga asoslanadilar.

Diqqat – bu ongning bir nuqtaga to'plab, muayyan obektga aktiv (faol) qaratilishiga aytiladi.

Ivanovning fikricha biz faoliyatimiz jarayonida idrok va tasavvur qilgan har bitta narsa, o'y, fikr va rejalarimiz hamda har bitta qilgan ishimiz va hodisalar diqqatning obekti bo'la oladi.

Shuni aytish joyizki diqqat vujudga kelishida ongning bir nuqtaga to'planadi hamda bu ong doirasining torayishini vujudga keltiradi. Bunday torayish natijasida ong doirasi yanada yorqinlashadi. Agarda miyani ko'rish imkoniyati paydo bo'ganda huddi shu jarayon vaqtida miyamiz ichida kichkina nurlarni uning markazida kattaroq nurni ko'rishimiz mumkin edi. Olim I.P.Pavlov fikri bilan aytganda biror bir yangi g'oya tug'ilayotgan yoki yaratayotgan inson miyasini kuzataigan bo'lganimizda kichkina bir yorqin nurning u yoqdan bu yoqqa yurganini ko'rgan bo'lardik.

Diqqat bo'linuvchanlik xususiyatiga egadir, diqqatimizni yo'naltirayotgan obektga maksimal 3-5 daqiqa qarata olishimiz mumkin shu orada diqqat bir va undan ko'p

martta bo'linishi mumkin bu jarayonni biz sezmay ham qolamiz. Simultan bo'linish diqqatning barqaror ishlashiga yordam beradi.

Ayrim odamlarning fikri tez chalg'iydigan bo'ladi – bu diqqat barqarorligi yetishmasligi bilan bog'liq holatdir. Diqqatning ma'lum vaqt oralig'ida saqlanishi diqqatning barqarorligi deb ataladi. Agarda biror bir mashg'ulotga e'tibor bilan kirishilsa ushbu jaraoyon kuzatiladi. Bu xususiyat inson qiziqishlari va kasbiga bog'liq ham bo'ladi . Shuncha vazifalarni uddalashda diqqatning faqatgina o'zi emas boshqa kognitiv jarayonlar ham qatnashadi. Aytish mumkinki, diqqatning barqarorligi har qanday sohada muvaffaqiyatli faoliyat yuritishning eng muhim shartlaridan biridir. Ushbu bilish jarayoni insonning atrofdagi borliqni va unda sodir bo'layotgan jarayonlarni idrok etish jarayoni ravshanlashtiradi. Diqqatning barqarorligi – bu diqqatning kontsentratsiyaning davomini bilgilaydigan xususiyat hamdir. Bundan xulosa qilib diqqatning bir joyga to'planishida diqqat barqarorligi yetakchi rol o'ynaydi deyish mumkin.

Shuni ham ta'kidlash joizki, qabul qilingan ma'lumotlarning ishlashi va hajmini asosan ushbu omil belgilaydi. Diqqat qanchalik barqaror bo'lsa faoliyat natijasi ham shunchalik samarali bo'ladi. Diqqatning barqaror yoki beqaror diqqat turiga kirishini tartiblab belgilab beruvchi birorta ham me'yor, ko'rsatkich yo'q va bunday omillarning bo'lishi ham mumkin emas. Bu vazifani diqqatning turi – ixtiyoriy, ixtiyorsizligiga qarab, bajarilayotgan ma'lum bir faoliyatning mazmun va natijasiga qarab turli xil baho berish mumkin.

Diqqatning barqaror bo'lishi bir qator shartlarga: diqqat obektining mazmundorligiga , faoliyatga , ish bajarilayotgan vaziyatga , odamning ruhiy holatiga va albatta , irodasi va qiziqishlariga bog'liq.

Agarda diqqat obekti qanchalik mazmundor bo'lsa , diqqat ham shunchalik kuchli va barqaror bo'adi. Diqqatning barqarorligi iroda kuchi bilan ham o'lchanadi ko'pincha, ixtiyorsiz (irodaviy) diqqatning barqarorligi ham faoliyat jarayonida irodaning kuchi bilan ushlab turiladi . Iroda kuchimiz hamda qiziqishlarimiz uyg'unligida eng qiyin vaziyatlarda ham o'z faoliyatimizga diqqatimizni jamlab tura olamiz. Diqqatning rivojlanishi xususida L.C.Vigotskiy balalarda barqaror diqqat sust rivojlanganligini keltirib, bu ixtiyorsiz diqqat sifatida namoyon bo'ladi deb tushuntiradi. Bu jarayon 4,5 – 5 yoshga qadar saqlanib qoladi va bola uchun normal holat sanaladi.

Bizning tayanch qismimiz hisoblanmish diqqat doim ham biz istagandek va bir xil ishlayvermaydi, unda ham ayrim buzilishlar sodir bo'ladi. 1.

Parishonxotirlik – diqqatning cheklangan obektlariga uzoq vaqt mobaynida qaratilib turilishining buzilishi . Bu buzilish asosan charchaganda , astenik xolatlarda kuzatiladi.

2. Olimning e'tiborsizligi (soxta parishonxotirlik) –diqqatni o'z xayollarida jalb bo'lishi. U biron bir g'oya bilan band bo'lgan , o'z kechinmalariga berilgan kishilarda kuzatiladi. Bu xolda bunday kishilar atrofidagi narsa, e'tibor bermaydilar. Ichki diqqatni yuqori intensivligi va qiyin o'zgarishi bilan belgilanadi

3. Qarilik parishonxotirligi – diqqat jamlashning sust intensivligi ko'chuvchanligining qiyinlashishi bilan belgilanadi.

4. Diqqatning chalg'ishi – diqqatning kuchi qobiliyati meyoridan ortib ketadi, buning natijasida bemorlar hech narsaga uzoq vaqt diqqatlariniqarata olmaydi.

5. Diqqatning inertligi – diqqatning patologik fiksatsiyasi, diqqatning bir obektdan ikkinchisiga o'tish mexanizminig buzilishi.

6. Aprozeksiya – diqqatning butunlay yo'qolib ketishi

Xulosa. Barcha narsaning kaliti takrorlash hamda mashqlantirish bo'lgani kabi bizning miyamizga o'tadigan barcha bilimlarning kaliti hosoblanadigan diqqatimizni ham doim mashqlantirib tursak bunday buzilishlarning ma'lum miqdorda oldini olgan bo'lamiz. Bunday kuchli buzilishlarning oldini olish hamda diqqat barqarorligini taminlashda bir necha xil usullardan foydalansak bo'ladi. Masalan, aylanadan tashqariga chiqmasdan bo'yash- bu boshlang'ich kichik usul hisoblanadi, ammo diqqat barqarorligini ta'minlashda va diqqat buzilishlarning oldini olishda ma'lum miqdorda samara bera oladi.

Foydalangan adabiyotlar

1. I.P.Pavlov "Umumiy Psixologiya" Toshkent – 2008
2. "Umumiy Psixologiya" o'quv qo'llanmasi
3. Arxiv.uz
4. Vikopediya
5. Ziyo.uz.com
6. G'oziyev.E.G', Muhammedova.D.G', Ilhomova.D.I, Rasulova.A.I, Mallaboyeva.N.M "O'quv qo'llanmasi" Toshkent – 2008
7. E.G'.G'oziyevich "Umumiy Psixologiya"