WORLD CONFERENCE ON STUDENT - CENTERED LEARNING APPROACHES

DIQQAT HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA. DIQQATNING NERV-FIZIOLOGIK ASOSLARI

Shonazarova Sevaraxon Anvar qizi

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti,

Psixologiya yo'nalishi 1-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada diqqat haqida umumiy tushuncha, olimlarning diqqat haqidagi fikrlari hamda, diqqatning turlari ixtiyoriy, ixtiyorsiz kabi turlari va diqqatning ko'lami, kuchi, barqarorligi, bo'linishi kabi xususiyat turlari haqida ma'lumotlarga ega bo'lasiz.

Kalit so'zlar: Diqqat, yo'nalganlik, barqarorligi, beqarorligi, ko'chuvchanligi, ixtiyoriy va ixtiyorsiz diqqat, ong, barqarorlik.

Diqqat - subyekt faoliyatining biror obyekt yoki hodisaga jalb qilinishi. Diqqat inson faoliyatining barcha turlarini muvaffaqiyatli amalga oshirishning va ularni samaradorligini ta'minlovchi muhim shartlaridan biridir. Diqqat aqliy faoliyatning barcha turlarida ishtirok etadi, insonning xatti-harakatlari ham uning ishtirokida sodir bo'ladi.

Diqqat - ongni bir nuqtaga to'plab, muayyan bir obektga aktiv (faol) qaratilishidir. (P. I. Ivanov). P.I.Ivanovning fikricha, biz faoliyatimiz jarayonida idrok va tasavvur qiladigan har bir narsa, har bir xodisa, o'zimiz qilgan ishimiz, o'y va fikrlarimiz diqqatning obekti bo'la oladi. N.F.Dobrinin. N.V.Kuzmina, I.V.Straxov, M.V.Gamezo, F. N.Gonobolin va boshqalarning nuqtai nazaricha, diqqatning vujudga kelishida ongning bir nuqtaga to'planishi ong doirasining torayishini bildiradi, go'yoki ong doirasi bir muncha tig'izlanadi. Bunday torayish va tig'izlanish natijasida ong

doirasi yanada yorqinlashadi. Ongning eng toraygan, tig‘izlangan yorqin nuqtasi diqqatning markazi (fokusi) deb nomlanadi. Xuddi shu markaz (fokus) ga tushgan idrok qilinayotgan jismlar, tasavvur obrazlari, o‘y va fikrlar to‘la, yorqin va aniq ifodalanadi.

Diqqat - aqliy jarayonlarning sifati, mahsuldorligi va samaradorligini ta‘minlovchi insonning ichki aktivligidir. Shuningdek, u har qanday inson faoliyatining zaruriy shartidir.Ushinskiyning diqqat psixik hayotimizning yagona eshigi deb baho beradi. Bilish jarayonlari kechishining eng muhim xususiyati uning tanlovchanlik va yo‘nalganliki bilan xarakterlanadi. Shu boisdan inson atrof-muhitning ko‘plab qo‘zg‘atuvchilari, ta‘sirlari orasidan alohida nimanidir idrok etadi, faraz qiladi, qaysidir narsa to‘g‘risida mulohaza yuritadi xolos. Ongning bu xossasi diqqat xususiyati bilan bog‘liq ravishda namoyon bo‘ladi.

Diqqat - individning hissiy, aqliy yoki harakatlantiruvchi faolligi darajasining oshirilishini taqozo etadigan tarzda ongning yo‘naltirilganligi va biror narsaga qaratilganligidir (E.B.Pirogova). Berilgan ta‘rifga binoan, ushbu yo‘naltirilganlik subyektning ehtiyojlariga, uning faoliyati maqsadlari va vazifalariga mos keladigan obyektlarning tanlanganligida, ixtiyorsiz yoki ixtiyoriy tanlashda va ajratishda vujudga keladi.

Diqqatning muayyan obyektlarga to‘planishi, to‘planganligi (konsentratsiyalanishi) ayni paytda boshqa jismlardan chalg‘ishni yoki ularning vaqtincha inkor etilishini talab qiladi. Ana shu omillarga ko‘ra, aks ettirish ravshanlanib boradi, tasavvurlar, mulohazalar faoliyat yakunlangunga qadar, qo‘yilgan maqsadga erishguncha ongda saqlanadi. Ana shu yo‘sinda diqqat faoliyatini nazorat qilib boradi va uni boshqaradi.

Diqqatning biror ob‘ektga yo‘nalishiga ko‘ra:

1. sensor (perseptiv),
2. aqliy (intellektual),

3. harakatlantiruvchi (harakat) shakllariga ajratish mumkin.

Diqqat muayyan obyektga to‘planishi ko‘p jihatdan insonning his-tuyg‘usi, irodaviy sifati, qiziqishi kabilarga bog‘liqdir. His-tuyg‘ular va emotsional holatlar diqqatning obyekti bilan uzviy bog‘langandagina uning uchun ijobiy ahamiyat kasb etadi. His-tuyg‘ular, emotsional holatlar qanchalik kuchli va ko‘tarinki tarzda namoyon bo‘lsa, demak diqqat ham shunchalik ob‘ektga mustahkam qaratiladi. Hislar, emotsiyalar diqqatning ham ixtiyorsiz, ham ixtiyoriy turlarini zo‘raytiradi. Insonning amaliy va aqliy faoliyati jarayonida uning ongi muayyan darajada yangi bilimlar ma‘lumotlar bilan boyib borishi natijasida diqqat ham takomillashadi. Diqqatning ixtiyorsiz va ixtiyoriy ravishda vujudga kelishi o‘zining yo‘nalishiga ko‘ra tashqi va ichki bo‘lishi mumkin. Agar diqqatning manbai ongimizdan tashqarida bo‘lsa tashqi deb ataladi. Inson ongining o‘zida sodir bo‘layotgan o‘z hissiyotlarini, fikrlarini, orzu istaklarini va shu kabilarni kuzatishda ichki diqqat yuzaga keladi. Diqqatning har ikkala ko‘rinishi ham faoliyatning muvaffaqiyatli yakunlanishiga munosib hissa qo‘shish imkoniyatiga egadir.

a) Diqqatning ma‘lum vaqt oralig‘ida saqlanish diqqatning barqarorligi deb ataladi. Agar biron bir kiobni e‘tibor bilan o‘qishga kirishilganda bu xususiyat kuzatiladi. Diqqatning barqarorligining tebranishi lahzali ondan, bir necha soatgacha davom etishi mumkin.

b) Diqqatning qisqa vaqt oralig’ida bir necha obyektni idrok etish xususiyati esa uning ko’lami deyiladi. Masalan, inson bir vaqtni o‘zida gapirishi, eshitishi va o‘qishi mumkin. Buning uchun ushbu faoliyatga o‘rganish kerak.

d) Diqqatni bir vaqtning o’zida bir necha obyektlarga yo’nalishi va nazorat olib borishi hamda ba’zan aksincha bir necha faoliyatdan bitta faoliyatga diqqatni to’plashiga taqsimlanishi deyiladi. Masalan, harakat, intellektual jarayonlar bilan bir vaqtda eshitish assotsatsiya hosil qilish. Bunday har xil faoliyatni bir vaqtning o‘zida amalga oshirish ancha qiyinchilik tug‘diradi.

e) Diqqatning to’planishi deganda ong biron bir obyektga to’planishi va yo’nalishi tushunilib, unda faoliyatni boshqa chet ta’sirlarga chalg’ishiga yo’l qo’yilmaydi. Diqqatning to‘planishi intellektual faoliyatni aniq va muvaffaqiyatli bajarish sharti hisoblanadi. Bu xususiyat ikkita talabga tayanadi: birinchidan, agar diqqat obyekti va faoliyat turlari qancha kam bo‘lsa odam diqqatini taqsimlashdan ko‘ra yuqori darajada diqqatini to‘plash imkoniyatiga ega bo‘ladi. Diqqat to‘planishining aksi esa parishonxotirlik hisoblanadi.

Xulosa qilib aytadigan bo’lsak, diqqat barcha bilish jarayonlarining boshlanish nuqtasi, kirish eshigidir. Diqqat inson faoliyatining barcha turlarini muvaffaqiyatli amalga oshirishning shartidir. Kishi faoliyati qanchalik murakkab, serzahmat, davomiylik jihatdan uzoq muddatli, mas‘uliyat hissini taqozo qilsa, u diqqatga shunchalik yuksak shartlar va talablar qo‘yadi. Diqqat - inson ziyrakligi, farosatliligi, tez payqashi, sinchkovligi, dilkashligi uning turmush sharoitida, shaxslararo munosabatida muhim omil sifatida xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.E.G’.G’oziyev (2008) “O’QITUVCHI" NASHRIYOT-MATBAA IJODIY UYI TOSHKENT. 338-342-b.

2.Turakulov B.N(2018) UMUMIY PSIXOLOGIYA FANIDAN O’QUV – USLUBIY MAJMUA. 52-65-b.

3.Golyandina, L. V. (2008). Psixologiya diqqat va uning turlari. Moskva: Psixologiya nashriyoti.

4.Shafranov, V. (2010). Insonning kognitiv jarayonlari. Sankt-Peterburg: Universitet nashriyoti.

5.UMUMIY PSIXOLOGIYA P.I.IVANOV M.E.ZUFAROVA TOSHKENT-2008



6.UMUMIY PSIXOLOGIYA (darslik) F.I.XAYDAROV N.I.XALILOVA TOSHKENT-2010

7. https://uz.wikipedia.org/wiki/Diqqat1