



DIQQAT BORASIDAGI PSIXOLOGIK NAZARIYALAR

*Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti Falsafa fanlari
nomzodi dotsent*

Nozima Mullaboyeva

*Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti
Psixologiya (faoliyat turlari bo'yicha) yo'nalishi 1 – kurs magistri*

Nabijonova Muslimaxon

Annotatsiya: Ushbu maqolada diqqat haqida umumiy tushuncha, olimlarning diqqat bo'yicha fikrlari, diqqatning fiziologik asoslari va shu bilan bir qatorda diqqatning psixologik nazariyalari haqida atroflicha ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: Dominanta, ustanovka, sensor, diqqat, natural, madaniy.

Bugungi kunda atrofimizda judayam ko'p e'tiborni tortadigan holatlar ya'ni avtobus, mashina tovushlari, konsertlar, soat chiqillashi va diqqatimizni o'g'iray oladigan turlicha sabablar mavjud. Yana bunga qo'shimcha ravishda, insonga ko'plab qo'zg'atuvchilar ta'sir qilib turadi. Qo'zg'atuvchilar ortida esa biz uchun kerakli bo'lgan har xil ehtiyojlar turadi. Inson istaydimi yoki yo'qmi baribir o'zining ehtiyojlari uchun e'tiborini qaratadi. Shu paytda insonning ma'lum bir obyektini yoki holatni muqarrar tanlay olishi diqqatning ishtiyoqi bilan amalga oshadi. Diqqat psixik faoliyatning yo'naltirilishi va shaxs uchun ma'lum ahamiyatga ega bo'lgan ob'ekt ustida to'planishidan iborat bilish jarayonidir. Yo'naltirilish deganda, psixik faoliyatning tanlovchilik tabiati, ob'ektni ixtiyoriy va beixtiyoriy tanlash tushuniladi. O'quvchi maktabda o'qituvchi gapirayotgan gaplarni eshitib o'tirganda, u mana shu eshitib o'tirish faoliyatini ongli ravishda tanlab olgan, uning diqqati ongli ravishda qo'zg'algan, shu maqsadga bo'ysundirilgan bo'ladi. O'quvchining biron boshqa narsaga chalg'imasdan o'quv materialining mazmuniga zehn qo'yib o'tirishida uning psixik faoliyatining yo'nalishi ifodalanadi. Psixik faoliyatning yo'naltirilishi deganda ana shu faoliyatning tanlashgina tushunilib kelmay, balki ana shu tanlanganni saqlab va qo'llab-quvvatlash tushuniladi. O'quvchilar diqqatini jalb qilish qiyinligini har qanday pedagog biladi. Buning uchun maxsus pedagogik usullardan foydalanish zarur bo'ladi. Diqqatda psixik faoliyatning yo'naltirilishi bilan birga uning to'planishi mazkur faoliyatga hech qanday aloqasi bo'lmagan boshqa narsalardek, hamma faoliyatdan diqqatni chalg'itish demakdir. Diqqatning bir joyga to'planishi deganda mazkur faoliyatga butunlay berilish, unga ozmi — ko'pmi chuqur e'tibor berish tushuniladi. Qandaydir bir suratli kitobni tez ko'rib chiqish maqsadida uni



varaqlab chiqish mumkin. Bunday holda diqqatning to'planishi kuchli bo'lmaydi. Birorta qiyinroq kitobni undagi har bir bayon qilingan fikrni tushunib olishga intilib va undagi murakkab masalani boshidan oxirigacha tushunib olish har tomonlama o'zaro munosabatlarni qarab chiqish maqsadida o'qish mumkin. Bu holatdagi diqqatning to'planishi juda kuchli bo'ladi. Masalan: Uyga topshiriq berilgan inshoni yozib o'tirgan o'quvchi ba'zan uyda boshqalarning gapini, radioning ovozini eshitmaydi. Unda diqqatning to'planishi kuchli bo'ladi. K.D. Ushinskiyning aytishicha: «Diqqat ruhiy hayotimizning shunday yagona bir eshigidir-ki, ongimizga kiradigan narsalarning barchasi shu eshik orqali o'tib kiradi». Ayrim o'quvchilarda uchraydigan o'zlashtira olmaslik holatining sababini avvalo ular diqqatining yetarli emasligidan qidirish kerak. Xotiraning, o'quv materiallarini o'zlashtirishning bo'shligi, asosan, diqqatning bo'shligidan kelib chiqadi. Mana shuning uchun ham pedagog o'qitish ishida yuksak muvaffaqiyatga erishishni istar ekan, o'quvchilar diqqatini va xususan, eng barqaror va eng kuchli diqqatini uyushtirishi hamda tarbiyalash haqida jon kuydirishi lozim. Diqqatning yana bir xususiyatlaridan biri, jamlanganligidir. Ya'ni ma'lum bir obyektga diqqatimizni jamlay olish qobiliyatidir. Biz diqqatimizni qanchalik darajada o'zimizni ehtiyojlarimizga jamlay olsak, bizning xotiramizning ishlashi ham yaxshilanadi. Diqqatning inson psixik faoliyatida tutgan o'rnini tushunish uchun o'zingizni biror-bir jismlar guruhiga qarayotgandek tasavvur qiling. ko'rish maydoningizning markazida joylashgan ba'zi bir jismlar aniqroq, ko'rish maydoningizning chetida turganlari esa aksincha idrok etiladi. Shunga o'xshash hodisani ongimizga nisbatan ham tuzish mumkin: faoliyatimiz mohiyati ongimizning markazini egallagan bo'ladi; ahamiyatga molik bo'lmaganlari esa ongimizdan chetga surilib qoladi. lekin boshqacha ham bo'lishi mumkin: siz qandaydir jismga qaragan holda, umuman, boshqa narsa haqida o'y surasiz, bunda ongingizning «markaziy maydoni» ko'rayotganingiz bilan emas, o'ylayotganingiz bilan band bo'ladi. Diqqat boshqa psixik jarayonlar kabi o'zining fiziologik asoslariga ega. Diqqatning fiziologik mexanizmlari juda murakkab. masalan, ma'lum vaqt oraliq'ida doimiy ta'sir ko'rsatayotgan seskantiruvchilar orasidan biror-bir yangi seskantiruvchini ajratib olish uchun ma'lum mexanizmlar zarur. Psixologiya fanida ikkita seskantiruvchi mexanizmlar mavjud. Bular markaziy va periferik mexanizmlardan iborat. Periferik mexanizmlarga his-tuyg'u organlarini, so'zlashni kiritish mumkin. Kuchsiz tovushni eshitgan odam tovush kelgan tomonga qaraydi, shu vaqtning o'zida mos keluvchi mushak nog'ora pardasining ta'sirchanligini oshirgan holda uni tortadi.

Diqqatning periferik mexanizmlari haqida olimlarning qarashlari ham mavjud. **D.E. Brodbentning** fikricha, diqqat – axborotni, aynan, kirib



kelishda, ya'ni periferiyada tanlab o'tkazuvchi filtr. u, agar odam bir vaqtning o'zida turli axborotni ikki qulog'i bilan qabul qilgan bo'lsa, lekin qo'llanmaga binoan, faqat chap qulog'i bilan qabul qilishi zarur bo'lgan holatda, o'ng quloqqa uzatilgan axborot umuman qabul qilinmaganligini aniqladi. Keyinchalik periferik mexanizmlar axborotni fizikaviy xususiyatlariga ko'ra tanlab o'tkazishi aniqlandi.

Diqqatning markaziy mexanizmlari bir xil nerv markazlarining qo'zg'alishi, boshqalarining tormozlanishi bilan bog'liq. Nerv qo'zg'alishining kuchi bilan bog'liq bo'lgan tashqi ta'sirlarni ajratish aynan shu darajada sodir bo'ladi, kuchli qo'zg'alish u bilan bir vaqtda sodir bo'lgan kuchsiz qo'zg'alishni siqib chiqaradi va psixik faoliyatning muvofiq yo'nalishda kechishini belgilaydi. Lekin bir vaqtning o'zida ta'sir ko'rsatib, bir-birini kuchaytiruvchi bir yoki ikki seskantiruvchilarning qo'shilish ehtimoli ham mavjud.

Diqqatning ustanovka tushunchasi bilan aloqadorligi borligini olimlar o'zlarining fikrlari va amaliy ishlari bilan isbotlashga harakat qilishdi. **L.S. Vigotskiy** diqqat bilan aloqador bo'lgan ikkita ustanovka turini ajratib ko'rsatadi, ular:

A) **Sensor ustanovka** - tayyorgarlikda idrokning ustunligi qobiliyati

B) **Motor ustanovka** - tayyorgarlikda harakatning ustunligi qobiliyati
Sensor ustanovkada idrok, motor ustanovkada esa harakat ustunligi sezilib turadi. L.S. Vigotskiy unga misol qilib jismoniy tarbiya mashg'ulotida komanda (buyruq) berishni misol keltiradi. Safda turganlarga qarab "O'ng" deb aytamiz. Shu zahotiy oq saflanganlar buyruq oxirini aytishga sensor ustanovka qo'zg'aydi "ga!" deyish oyoqlarni aylantirishga moslashish bilan bog'liq motor ustanovka komanda oxirini eshitishni ta'minlaydi.

Diqqat bo'yicha olimlarning har xil fikrlari mavjud. Ularni tahlil qilib chiqadigan bo'lsak quyidagicha: I.P. Pavlov tomonidan kashf etilgan nerv jarayonlarining induksiya qonuni diqqatning fiziologik asoslarini tushunib olish uchun ahamiyatga egadir. Mana shu qonunga muvofiq, bosh miya po'stining bir joyida maydonga kelgan qo'zg'alish jarayonlari bosh miya po'stining boshqa joylarida tormozlanish jarayonlarini yuzaga keltiradi. Bosh miya po'stining ayrim bir joyida yuzaga kelgan tormozlanish jarayoni bosh miya pustining boshqa joylarida kuchli qo'zg'alish jarayonlarini paydo bo'lishiga olib keladi. Ayni shu paytning har bir onida miya po'stida ko'zgalish jarayoni uchun optimal, ya'ni nihoyatda qulaylik bilan harakatlanuvchi biror bir kuchli qo'zg'alish manbai mavjud bo'ladi. "Agar bosh suyagiga qarash imkoni bo'lganda, degan edi I.P.Pavlov, uning ichidagi miya ko'rinadigan bo'lsa, agar miya yarim sharlarida optimal kuchli qo'zg'alish uchun eng yaxshi sharoit tug'ilgan nuqtasi miltillab ko'rinadigan bo'lsa, yangi sog'lom bir



narsani o'ylab turgan odamning miyasiga qaraganimizda uni miyasini katta yarim sharlarida juda g'alati jimjimador shaklli, surati va hajmi har damda bir o'zgarib, turlanib, jimir — jimir qilib turgan yorug` narsani u yoqdan bu yoqqa yugurib qimirlab turganini va miya yarim sharining bu yorug` narsa atrofidagi boshqa erlarni bir muncha xira tortib turganini ko`rardik". Jumladan atoqli psixolog **S. L. Rubinshteyn** mulohazasiga ko`ra, diqqat ongga ham, obyektning xususiyatlariga ham bog`liq emas. Buning ahamiyatli tomoni diqqatning obyektga yo`naltirishidir. Mazkur yo`nalishtirishning asosiy sabablari: shaxs, ehtiyoj, maqsad. Demak, diqqat odamning munosabatlari orqali ifodalanadi. Lekin bu o`rinda diqqat shaxsning xususiyatiga aylanib qolmasligi kerak. Ikkinchi tomondan odamning diqqatning xususiyatlariga qarab, ular o`zaro bir biridan farq qilishi mumkin.

B.G. Ananev "O`quvchilarda diqqatni tarbiyalash" nomli asarida diqqatni shamma vaqt tekshirish, tadqiq qilish kerak, deydi. Buning uchun mana bunday momentlarga e'tibor qilishni ko`rsatib o`tadi: darsni tog`ri tashkil qilish, ta'limning puxtaligi, o`qituvchining pedagogik mashorati, o`quvchilarning darslardagi faoliyatini tog`ri tashkil qila bilish kabilarni ta'kidlaydi. B. G. Ananev bu bilan diqqatning uzoq vaqt bir obekt ustida to`play bilish kerakligini uqtiradi. Diqqat muammosini tadqiq qilish I. V. Straxov asarlarida o`z aksini topgan. quyida ularni asosiy moshiyatiga to`xtalib o`tamiz. Kishi diqqati kelib chiqishiga va ishlash uslubiga ko`ra ijtimoiy tabiatga ega. U kishilarning meshnat faoliyatiga sabab bo`ladi va meshnat jarayonining asosiy psixologik komponentlardan biri bo`lib sanaladi. Diqqatning mushim belgisi faoliyat jarayonida va atrofdagilar bilan aloqada kishi psixikasining to`planishidir. Psixologiyada o`rganilgan diqqatning xususiyatlari-to`planishi shar bil sifatlarda va rivojlanishda aks etishidir. Qator munosabatlarda to`planish ikki xil xarakterda bo`ladi: u predmet va shodisalarga tanlab yo`naltiriladi, ya'ni diqqat ob'ektini ongli ajratish, bu vaqtda boshqa ko`p ob'ektlardan chalqish vositasi bilan aktlar tizimsini tashkil qiladi, to`planish meshnat predmetiga yo`naltiriladi, lekin uning jarayoni sham diqqat ob'ekti shisoblanadi. To`planish faoliyat ob'ektiga va u bilan sharakatga yo`naltiriladi.

A.A. Uxtomskiy tomonidan ilgari surilgan dominantlik tamoyili ham diqqatning fiziologik asoslarini aniqlash uchun katta ahamiyatga ega. Dominantlik tamoyiliga muvofiq miyada qo`zg`alishning har doim ustun turadigan hukmron o`chog`i mavjud bo`ladi, bu hukmron qo`zg`alish o`chog`i aynan shu damda miyaga ta`sir qilib, unda yuzaga kelayotgan hamma qo`zg`alishlarni qandaydir ravishda o`ziga tortib oladi va buning natijasida boshqa qo`zg`alishlarga nisbatan uning hukmronligi yanada oshib boradi. Nerv tizimi faoliyatining tabiati qo`zg`alishning hukmron bo`lishi yoki dominantning mavjudligi bilan asoslanadi. Sobiq sovet psixologiyasi fani



namoyandalari, jumladan N. F. Dobrinin o'zi va shogirdlari o'tkazgan tekshirishlariga asoslanib, bunday tipalogiya diqqatning mohiyatini ochishga yetarli emas deb, hisoblaydi. Turmushda shunday odamlar borki, ular ob'ektni sham ko'p, ham aniq idrok qila oladilar. Yana shunday toifadagi kishilar mavjudki, ular narsalarni sham kam, ham noaniq idrok qiladilar, o'zlaridan ko'p narsalarni qo'shib yuboradilar.

Diqqatning psixologik tahlilini K.D. Ushinskiy tarbiya muammosi bilan bog'lab, diqqatni boshqara bilishni aqliy rivojlanish va amaliy faoliyat uchun asosiy omil deb hisoblaydi. Diqqatning maqsadga muvofiq boshqarish yoki idrok qilish paytida asosiy ishdan tashqaridagilarga chalg'imaslik tushuniladi. Chunki bu paytda bola diqqati juda ham ko'chuvchan bo'ladi. Tarbiyachining vazifasi bolalarning faol diqqatini to'g'ri yo'nalishda ko'rish va ularning diqqatini o'zlari boshqarishga o'rgatishdan iboratdir va e'tiborlarini o'zlari istagan yo'nalish bo'yicha yo'naltirishlari kerak bo'ladi. K.D. Ushinskiy tomonidan o'tkazilgan tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, u ongning to'planish qobiliyatini diqqat deb tushundi, shu bois diqqatni o'rganishda shaxs psixologiyasidan kelib chiqib yondashdi va tabiiy-ilmiy jihatlarini tushuntirishda o'z davrining fiziologik bilimlaridan unumli foydalandi.

40 yillarda psixologiya fani bir qator muvaffaqiyatlarga erishdi. Psixologiya fani nazariya va tajribaga asoslangan holda juda ko'p muammolarni yechishga muvaffaq bo'ldi. Nazariy jihatdan katta o'rin olgan masalalardan biri "Oliy psixik funksiyalarning rivojlanishi va strukturasi" to'g'risidagi L.S.Vigotskiy ilgari surgan konsepsiyadir. Buning asosida ikkita faraz yotadi:

A) psixik faoliyatning xarakteri haqidagi;

B) birlamchi tashqi va ichki faoliyatdan ichki psixik jarayonlarning namoyon bo'lishi haqidagi.

L.S. Vigotskiy psixik funksiyalar rivojlanishini o'rgana borib, ular ichiga ixtiyoriy diqqatni ham kiritadi. Uning fikricha, bola diqqatining tarixi - bu bola xulqining paydo bo'lishi tarixidir. L.S. Vigotskiy ishlarining xarakterli tomoni kishi psixikasini tushinishda tarixiy va genetik yondashishdir. Buni u diqqatni o'rganishga ham tadbiiq qilgan va diqqatning rivojlanishini ko'rsata olgan. Muallif diqqat rivojlanishining ikkita yo'nalishini ko'rsatadi.

1. Diqqatning tabiiy (natural) rivojlanishi.

Bunda muallif umumorganik rivojlanishini tushuntiradi, ya'ni markaziy nerv tizimining strukturaviy va funksional jihatdan o'sishini ko'rsatadi. Bu rivojlanish butun hayot davomida bo'ladi, ammo bunda "sekinlashgan" va "bir oz pasaytirilgan" ko'rinishlari mavjud. Bundan xulosa qiladigan bo'lsak, tabiiy rivojlanishni bolaning to tug'ilishidan tashqi muhitga moslashgunga qadar bo'lgan paytini olishimiz mumkin.



2. Diqqatning madaniy rivojlanishi.

Bunda ixtiyoriy diqqatning namoyon bo'lish xususiyati madaniy konsepsiya bilan bog'liq deb tushuntiriladi. Katta yoshdagi odamlar diqqatining psixologik mexanizmi haqida gapirib, tashqi operatsiya organizm xulqini ichki operatsiyasiga aylanadi, deydi. Madaniy rivojlanish bola tashqi muhit bilan aloqa qila boshlagandan o'sa boshlaydi. Madaniy rivojlanishini esa bolaning tashqi muhitga rivojlanib, uning ijtimoiylashuv jarayoniga kirib borishini tushunushimiz mumkin. L.S. Vigotskiyning ilmiy yutuqi shundan iboratki, u diqqat muammosini o'rganishda ijtimoiy va genetik nuqtai nazardan yondashdi. Ixtiyoriy diqqatni tashqi stimullar vositasida nutq funksiyasini yo'naltirish deb tushuntira oldi. L.S. Vigotskiy ishlarini A.N. Leontev o'z tadqiqotlarida davom ettirib, ixtiyoriy diqqatning rivojlanishini o'rgandi. U ixtiyoriy diqqat xatti-harakatni boshqarishning oliy shakli va tarixiy rivojlanish mahsuli deb tushundi. U ham Vigotskiyning ishlarini to'ldirgan holda, bolalarda diqqat shakllarini tahlil qilib 3 ta bosqich mavjudligini ko'rsatdi.

1. Natural bevosita, to'g'ridan-to'g'ri aktlardan iborat. Bunda to'planish ixtiyorsiz namoyon bo'lib, asosan maktabgacha bo'lgan bolalarda vujudga keladi. Bolaning ixtiyorsiz ravishda tovush kelgan tomonga qarashi natijasida yuzaga keladigan holatdir. Ya'ni bu bolalar o'z xulq-atvorlarini o'zlari boshqara boshlaydilar.

2. Tashqi belgining ahamiyatini egallash, tushuna bilishlari turadi. Bu bosqich boshlang'ich ta'limda asosiy rol o'ynaydi. Ya'ni bola dars vaqtida o'tilgan mavzularni tushuna boshlaydi va unga o'z reaksiyasini bildiradi.

3. Tashqi taassurotlarning ichki ta'sirlarga aylanish jarayoni bilan bog'liq bo'lib, bu asosan katta yoshdagi kishilarda bo'ladi. Bunga qarilik davrini misol qilib olsak bo'ladi. Tashqi muhitdagi stimullarni qabul qiladi va uni o'ziga moslashtirib oladi. Uzoq vaqt A.N. Leontev maktabgacha yoshdagi bolalar diqqatini tekshiradi. Chunonchi, idrok bilan diqqat aloqasini o'rgandi. Diqqat hodisasi shunday hodisaki, u idrokning qanday kechishi bilan belgilanadi, deb tushuntirdi. A.N. Leontev keyingi ishlarini o'quvchilar diqqatini rivojlantirish va ularda idrokni boshqarish, ko'rish, eshitish, qo'yilgan topshiriqni tushunish kabilarni egallash muhim rol o'ynashini ko'rsatdi. Keyinchalik qator olimlar tomonidan diqqat va muloqotchanlik masalasi bo'yicha qator ishlar olib borildi. Bunga misol qilib, I. V. Straxovni olishimiz mumkin. U diqqat va nutq muammolarini o'rgangan. Straxov ta'kidlashicha, diqqatni nutqiy boshqarish quyidagi omillarda, ya'ni predmetni nomlashda, yoki maqsadli harakatlarga to'plashda, faoliyatni rejalashtirishda diqqatni ilgarilab ketish aktlarida, qidirish faoliyatlarida, diqqatni ko'chish jarayonining verbalizasiyasida, diqqatni nazorat qilish funksiyasini aktivlashtirishda, ziyraklikning aks etishida va uning axloqiy psixologik ahamiyatida namoyon bo'ladi.



Xulosa o'rnida aytadigan bo'lsak, bizning barcha ehtiyojlarimizni qondira olishimiz va maqsadlarimizga tez fursatda erishishimiz zamirida bizning diqqatimizning kuchliligi va jamlanganligi turadi. O'quvchilarda diqqatni rivojlantiruvchi va barqarorlashtiruvchi metodikalarni o'tish va to'g'ri yo'nalish bera olish har bir pedagog, mutaxassisning oliy maqsadi bo'lishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. F. I. Xaydarov, N. I. Xalilova.” Umumiy psixologiya “ (darslik) – Toshkent – 2009
2. Югай А.Х., Мираширова Н.А. “Общая психология” – Ташкент 2014 г. С.-194-205.
3. Safayev N.S., Mirashirova N.A., Odilova N.G. “Umumiy psixologiya nazariyasi va amaliyoti“ TDPU, 2013 y, B.79-90.
4. Haydarova, S. (2020). Teaching English with interesting activities. The Scientific Heritage, (55-4), 3-4.
5. Abdugafforovich, A. N. (2019). Scientific theory of al-khakim at-termezi. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 2019.