

DIQQATGA TA'SIR QILUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Abdurahmanova Muqaddas Ataxan qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti

Bakalavr 4-bosqich

abdurahmanovamuqaddas50@gmail.com

Anotatsiya: Ushbu ishda diqqatga ta'sir qiluvchi psixologik omillar yoritib beriladi. Diqqatning shakllanishi, uning barqarorligi va sifatlariga ichki (motivatsiya, hissiy holat, qiziqish, charchoq) hamda tashqi omillar (stimullar kuchi, atrof-muhit, shovqin, chalg'ituvchilar) qanday ta'sir ko'rsatishi tahlil qilinadi. Shuningdek, diqqatni oshirishga yordam beruvchi psixologik yondashuvlar, mashqlar va amaliy tavsiyalar ham ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: diqqat, psixologik omillar, motivatsiya, hissiy holat, charchoq, atrof-muhit, shovqin, chalg'ituvchilar, konsentratsiya, diqqatni boshqarish, kognitiv jarayonlar.

Аннотация: В данной работе рассматриваются психологические факторы, влияющие на внимание. Анализируется, как внутренние (мотивация, эмоциональное состояние, интерес, усталость) и внешние факторы (сила стимулов, окружающая среда, шум, отвлекающие элементы) воздействуют на формирование и устойчивость внимания. Также представлены психологические подходы, упражнения и практические рекомендации для повышения концентрации. Результаты исследования направлены на улучшение процессов внимания и повышение эффективности обучения и работы.

Ключевые слова: внимание, психологические факторы, мотивация, эмоциональное состояние, усталость, окружающая среда, шум, отвлекающие факторы, концентрация, управление вниманием, когнитивные процессы.

Abstract: This study examines the psychological factors that influence attention. It analyzes how internal factors (motivation, emotional state, interest, fatigue) and external factors (stimulus intensity, environment, noise, distractions) affect the development and stability of attention. Additionally, psychological approaches,

exercises, and practical recommendations that help improve concentration are discussed. The results aim to enhance attention processes and increase effectiveness in learning and work.

Keywords: attention, psychological factors, motivation, emotional state, fatigue, environment, noise, distractions, concentration, attention control, cognitive processes.

Kirish. Diqqat inson psixikasining asosiy jarayonlaridan biri bo‘lib, idrok, xotira, tafakkur va tasavvurning samaradorligini belgilovchi muhim omildir. Insonning atrof-muhitdagi obyektlardan muhimlarini tanlashi, faoliyat davomida kerakli ma’lumotlarga yo‘naltirilishi, harakatni boshqarishi diqqat orqali amalga oshadi. Psixologiyada diqqat alohida mustaqil jarayon emas, balki boshqa jarayonlarni tartibga soluvchi va boshqaruvchi funksional mexanizm sifatida qaraladi. Diqqatning o‘rganilishi XIX–XX asrlarda W. Vyundt, U. Jeyms, P. Janen, I.P. Pavlov, A.A. Ukhtomskiy, A.N. Leontev, B.G. Ananyev kabi olimlar tomonidan chuqur tadqiq qilingan. Bugungi kunda diqqatning neyrofiziologik asoslari hamda uning kognitiv jarayonlardagi roli miyadagi tarmoqlar – retikulyar forma siya, prefrontal korteks va limbik tizim orqali izohlanmoqda. Diqqatga ta’sir ko‘rsatuvchi psixologik omillar ko‘p qirrali bo‘lib, ular shaxsning motivatsiyasi, emotsional holati, qiziqish darajasi, individual psixofiziologik tipiga, shuningdek, tashqi muhitdagi stimullar, stress darajasi, charchoq, shovqin va boshqa omillarga bevosita bog‘liqdir.

Maqolaning maqsadi— diqqat jarayoniga ta’sir ko‘rsatuvchi psixologik omillarni ilmiy jihatdan tahlil qilish, ularning insonning kognitiv faoliyatiga, o‘qishida, mehnat samaradorligida va kundalik hayotdagi xulq-atvorida qanday rol o‘ynashini yoritishdir. Shuningdek, ichki va tashqi omillarning diqqat barqarorligi, hajmi, ko‘lami va boshqaruviga ko‘rsatadigan ta’sirini aniqlash, psixologik mexanizmlarni izohlash hamda diqqatni rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berish ushbu maqolaning asosiy maqsadlaridan biridir. Ayniqsa, zamonaviy axborot texnologiyalari sharoitida turli chalg‘ituvchi omillarning ko‘payishi diqqat jarayonini chuqur o‘rganishni yanada muhimlashtirmoqda.

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 obyektiga 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. Diqqatning aktivligiga qarab - ixtiyorsiz, ixtiyoriy va ixtiyoriydan so'nggi diqqat. Diqqatning ob'ektiga qarab - tashqi va ichki diqqat. Diqqatning faoliyat turlariga qarab - individual, guruhviy 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.

Diqqatga ta'sir qiluvchi psixologik omillar: Diqqat inson ongining eng muhim kognitiv jarayonlaridan biri bo'lib, tashqi va ichki axborot oqimini tanlab olish, qayta ishlash hamda maqsadga yo'naltirilgan faoliyatni boshqarishda markaziy o'rin tutadi. Diqqatning samarali ishlashi insonning o'qish jarayoni, mehnati, xotira, tafakkur, idrok va nutq faoliyatining sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli diqqat va unga ta'sir qiluvchi psixologik omillarni o'rganish zamonaviy psixologiya va pedagogika sohalarida muhim ilmiy yo'nalish sifatida qaraladi. Ularga quyidagilarni misol qilib keltirishimiz mumkin:

Motivatsiya omili: motivatsiya diqqatning kuchi va barqarorligini belgilovchi asosiy psixologik omillardan biridir. Kishi o'zini qiziqtirgan, ahamiyatli deb bilgan faoliyatga nisbatan ixtiyoriy ravishda chuqurroq e'tibor qaratadi. Qiziqishning yuqori bo'lishi diqqatning barqarorligini oshiradi, zerikish esa diqqatning tez chalg'ishiga

sabab bo'ladi. Motivatsiyaning ichki (qiziqish, ehtiyoj) va tashqi (rag'bat, baho, topshiriq) shakllari diqqatning sifati va davomiyligini belgilaydi.

Emotsional holat:insonning hissiy kechinmalari diqqat jarayoniga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy emotsiyalar (xursandchilik, qoniqish, motivatsiya ko'tarilishi) diqqatni faol qiladi, salbiy emotsiyalar (qo'rquv, xavotir, stress, tushkunlik) esa diqqatning torayishiga yoki beqarorlanishiga olib keladi. Kuchli affekt holatida diqqat faqat bitta ob'ektga qaratilib, boshqa axborotlarni idrok qilish qiyinlashadi.

Stress va charchoq darajasi:stressning o'rta darajasi diqqatni faollashtirishi mumkin bo'lsa-da, yuqori darajadagi stress diqqatning parchalanishiga sabab bo'ladi. Charchoq esa nerv tizimining resurslarini kamaytiradi, diqqatning barqarorligi va ko'chish qobiliyatini pasaytiradi. Uzoq davom etadigan aqliy yoki jismoniy yuklama diqqat hajmi va tezligini keskin kamaytiradi.

Individual psixofiziologik xususiyatlar:shaxsning temperament turi, neyropsixologik xususiyatlari diqqatning shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Masalan:Xolerik tipdagi odamlarning diqqatining tez ko'chishi, lekin beqaror bo'lishi,flegmatiklar diqqatining barqaror, ammo sust bo'lishi,sangviniklar diqqatining faol va ko'chuvchanligi,melanxoliklarning diqqatining tez chalg'ishi kabi individual farqlar mavjud.

Tashqi muhit omillari:Diqqat jarayoniga ta'sir etuvchi tashqi omillar ham katta o'rin tutadi. Ularga quyidagilar kiradi:shovqin, baland ovoz,yorug'lik yetishmasligi yoki ortiqchaligi,atrof-muhitning bezovta qiluvchi stimullari,tashqi chalg'ituvchilar (telefon, odamlar, harakatlar).

Tashqi stimullar ko'pincha ixtiyorsiz diqqatni faollashtiradi. Kuchli, noodatiy yoki xavf tug'diruvchi signallar odamning e'tiborini avtomatik ravishda o'ziga tortadi.

Qiziqish va ehtiyojlar:psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, predmetga bo'lgan qiziqish eng kuchli diqqatni yuzaga keltiradigan omillardandir. Shaxsning ehtiyojlari bilan mos kelgan faoliyat diqqatning yuqori ko'rsatkichini ta'minlaydi. Qiziqishning pasayishi esa diqqatning tarqoqlashuviga olib keladi.O'quv va mehnat sharoitlari: Tana holatining qulayligi,xonadagi havoning harorati,vaqtning to'g'ri taqsimlanishi,dam olishning yetarli bo'lishi,diqqatning samarali ishlashini ta'minlaydi. Noqulay sharoitlar stressni oshirib, diqqatning pasayishiga olib keladi.

Tajriba va ko'nikmalar:tajriba ortishi bilan diqqatni boshqarish qobiliyati ham rivojlanadi. Ixtiyoriy diqqat ko'p takroriy mashqlar, o'qish jarayoni va professional

faoliyat orqali shakllanadi. Masalan, sportchilar, drayverlar, shifokorlar yoki o'qituvchilar diqqatni boshqarish ko'nikmasi yuqori bo'lgan guruhlardir.

Diqqatning fiziologik asoslari:Diqqat bosh miya po'stlog'i faoliyati, nerv jarayonlarining uyg'unligi va orientir refleksi bilan chambarchas bog'liq. Nerv tizimidagi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining muvozanati diqqatning barqarorligini ta'minlaydi. Miya po'stlog'idagi optimal qo'zg'alish o'chog'i diqqatning asosiy fiziologik mexanizmi hisoblanadi .

Axborot hajmi va murakkablik darajasi:Kishi qayta ishlashi kerak bo'lgan axborotning ortishi diqqatning tarqalishiga olib keladi. Haddan tashqari ko'p axborot kognitiv charchoqni kuchaytiradi, diqqatning boshqarilishini qiyinlashtiradi.Bu kabi omillar diqqatning tarqoqligiga, diqqat bo'linuvchanligiga va xotira pasayishiga ham olib keladi.

Adabiyotlar tahlili: Psixolog G.S.Bakradze diqqatning ob'ektda to'planishi faoliyatning roli haqida qiziqarli ilmiy tekshirish tajribasini o'tkazgan. Agarda diqqatni zaifligini tekshiruvchi O'z vaqtida payqab, unga nisbatan qandaydir muskul harakatini amalga oshirsa, u yana tiklanadi. Bulardan tashqari diqqat barqarorligini faoliyatning xarakteriga, shaxsning o'ziga bog'liqligi bir qancha psixologlar tomonidan isbotlangan. Jumladan, A.P.Gazova diqqatning bo'linuvchanligini ko'p stanokda ishlovchi to'quvchilarda o'rganib, juda qimmatli materiallarni yig'adi. Uning fikricha, diqqat bu kasbdagi odamlarda ixtiyorsiz va ixtiyoriy muvozanatlashgan bo'lishi mumkin. Bir necha stanokda ishlash malakalari hosil bo'lishi natijasida bularda ixtiyoriy muvozanatlashgan diqqat turi vujudga keladi.[1;32-33]

Diqqatning bo'linuvchanligi ustida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ikkita yoki uchta ishni birdaniga bajarish mumkin, bunda I.P.Pavlov ko'rsatganidek, ulardan biri tanish (ishlash oldin bajarilganligini eslatuvchi) va bosh miya yarim sharlar po'stlog'ida "navbatchi punktlar" mavjud bo'lsa amalga oshiriladi. Ikkita faoliyatni bir davrning o'zida bajarish uchun faoliyatning biri diqqatni talab qilmaydigan yoki avtomatlashgan bo'lishi talab qilinadi. Kishida bunday imkoniyat faqat mashq qilish orqaligina yuzaga kelishi mumkin.

Sobiq sovet psixologiyasi namoyondalari, jumladan N.F.Dobrinin o'zi va shogirdlari o'tkazgan tekshirishlariga asoslanib, bunday tipologiya diqqatning mohiyatini ochishga yetarli emas deb hisoblaydi. Turmushda shunday odamlar uchraydiki, ular ob'ektni ko'p, ham aniq idrok qila oladilar. Yana shunday toifadagi kishilar mavjudki, ular narsalarni ham kam, ham noaniq idrok qiladilar, o'zlaridan ko'p

narsalarni qo‘shib yuboradilar. Tadqiqotchi Ye.B.Pirogova o‘quvchilarda eshitish va ko‘rish diqqatini o‘rganib, eshitish diqqatining ko‘lami ko‘rish diqqatidan bir necha bor kichikligini ta’kidlab o‘tadi. Diqqat muammosini o‘rganuvchi olimlar uning boshqa psixik jarayonlar bilan bog‘liqligi va roli masalalarini o‘rganganlar. Jumladan, N.N.Lange, A.R.Luriya va boshqalarning tadqiqotlarida ko‘rishimiz mumkin. N.N.Lange diqqatning iroda, reflektiv, instinktiv, perseptiv holatlar bilan bog‘liqligini o‘zining “Irodaviy diqqat nazariyasi” asarida ko‘rsatib beradi. L.S.Vigotskiyning ilmiy yutug‘i 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. Bolalarda diqqat shakllarini tahlil qilib 3 ta

bosqich mavjudligini ko‘rsatdi.[1;111-113]

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. 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.
3. Tashqi taassurotlarning ichki ta’sirlarga aylanish jarayoni bilan bog‘liq bo‘lib, bu asosan katta yoshdagi kishilarda bo‘ladi.

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. N.F.Dobrinin diqqatni kishi psixik faoliyatini biror bir ob’ektga yo‘naltirish va to‘plash bilan boshqa ob’ektlardan chalg‘ishi orqali tushuntiradi. Agar yo‘nalish va to‘planish ixtiyorsiz bo‘lsa ixtiyorsiz diqqat vujudga keladi. Agar ong qo‘yilgan maqsadga muvofiq bo‘lsa, u holda ixtiyoriy diqqat namoyon bo‘lishini o‘rganib chiqadi.[2;95-96]

Xulosa: Diqqat insonning ruhiy faoliyatini boshqaruvchi eng muhim jarayonlardan biri bo‘lib, uning samaradorligi turli psixologik omillar ta’sirida

o'zgaradi. Avvalo, diqqatning darajasi shaxsning ichki psixologik holati, ya'ni ruhiy barqarorlik, motivatsiya, hissiy kayfiyat kabi omillarga bevosita bog'liqdir. Stress, charchoq, tashvish yoki hissiy zo'riqish diqqatni susaytirib, shaxsning axborotni qabul qilish va qayta ishlash imkoniyatini pasaytiradi. Aksincha, ijobiy hissiyotlar, qiziqish va yuqori motivatsiya diqqatni barqaror ushlab yordam beradi.

Shuningdek, diqqatga tashqi omillar ham kuchli ta'sir ko'rsatadi. Atrof-muhit shovqini, yorug'lik yetishmasligi, texnik vositalar chalg'ituvchi signallari (telefon, internet, odamlar oqimi) diqqatning bo'linishiga va tez chalg'ishiga sabab bo'ladi. Muhit qulay va tartibli bo'lganda esa shaxsning diqqat jarayoni ancha samarali kechadi.

Diqqatning shakllanishida shaxsning psixologik xususiyatlari – temperament, irodaviy sifatlar, intellekt darajasi, o'zini boshqara olish qobiliyati ham muhim rol o'ynaydi. Masalan, sangviniklar diqqatni tez jamlay olsalar-da, tez chalg'ishlari mumkin; melanxoliklar esa diqqatni uzoq vaqt davomida barqaror ushlab turishga moyil bo'lishadi. Bundan tashqari, shaxsning o'z-o'zini nazorat qila olishi, maqsadga yo'naltirilganligi va mas'uliyati diqqat jarayonining kuchli yoki zaif bo'lishiga olib keladi.

Ta'lim jarayonida diqqatni boshqarish o'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan metodlar, mavzuning qiziqarli tuzilishi, muammoli savollar, interaktiv faoliyatlar orqali kuchayadi. Shu bois didaktik yondashuv diqqatning faollashuvida muhim omillardan biridir.

Umuman olganda, diqqatga ta'sir qiluvchi psixologik omillar majmuaviy bo'lib, ular shaxsning ichki ruhiy holati, tashqi muhit sharoiti, biologik xususiyatlari va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Diqqatni kuchaytirish uchun tinch muhit yaratish, hissiy barqarorlikni ta'minlash, to'g'ri dam olish, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish hamda qiziqishga asoslangan faoliyatlar tashkil etish muhimdir. Shu tarzda inson o'z faoliyatida yuqori samaradorlikka erishadi va diqqat jarayoni optimal darajada namoyon bo'ladi. Diqqatga ta'sir qiluvchi psixologik omillar ko'p qirrali va bir-biri bilan o'zaro bog'liqdir. Motivatsiya, emotsional holat, stress, charchoq, qiziqish, individual psixofiziologik xususiyatlar, tashqi muhit, axborot hajmi va sharoit omillari diqqatning barqarorligi, ko'lami, bo'linishi va ko'chishiga har xil darajada ta'sir ko'rsatadi. Diqqatni rivojlantirish uchun bu omillarni chuqur anglash, sharoitni to'g'ri tashkil etish va ixtiyoriy diqqatni mashq qilish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Leontyev, A. N. (1975). Деятельность. Сознание. Личность. Moskva: Politizdat
2. Nemov, R. S. (2005). Psixologiya: Darslik uch tomlikda. Moskva: Vlados.
3. Zokirova, N. (2020). Umumiy psixologiya. Toshkent: “Fan va texnologiya” nashriyoti.
4. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Diqqat1>
5. <https://mohirdev.uz/blog/Diqqatni-jamlashni-organamiz/>