

Date: 17<sup>th</sup> January-2025

**DIQQAT VA UNING TURLARI.**

Talaba: **Rustamova Ruxshona Ôtkir qizi**  
Samarqand Davlat Chet Tillar Instituti  
Narpay Xorijiy tillar fakulteti 24-04 guruh  
Ilmiy Rahbar: **Arziqulov H.**

**Annotatsiya:** Diqqat insonning ruhiy faoliyatining muhim tarkibiy qismidir. Bu jarayon atrofdagi ma'lumotlarni tanlash, ajratish, va o'zlashtirish uchun zarur bo'lib, insonning har qanday faoliyatini samarali bajarishida asosiy o'rin tutadi. Ushbu maqolada diqqatning ta'rifi, uning turlari va bu turlar orasidagi farqlar haqida ma'lumot beriladi. Diqqatning ijtimoiy, pedagogik va psixologik jihatlari ham o'rganiladi.

**Kalit so'zlar:** Diqqat, diqqat turlari, erkin diqqat, majburiy diqqat, qamrov, intensivlik, barqarorlik.

**Kirish.**

Diqqat insonning psixologik jarayonlaridan biri bo'lib, uning atrofdagi ma'lumotlarni to'plash, ajratish va xotiraga saqlash jarayonini boshqaradi. Diqqatni to'g'ri yo'naltirish va samarali boshqarish odamning aqliy va jismoniy faoliyatida muvaffaqiyatga erishishiga olib keladi. Shuning uchun, diqqatni o'rganish va uning turlarini tushunish har bir insonning psixologik rivojlanishi uchun juda muhimdir.

Diqqatni o'rganish psixologiyaning markaziy sohalaridan biri hisoblanadi. Har bir diqqat turi, o'ziga xos xususiyatlari bilan, insonning ma'lum bir vazifalarni bajarishda qanday yondashishni va bu jarayonni boshqarishni o'rganishda yordam beradi.

**Asosiy qism.**

Diqqatning ta'rifi.

Diqqat — bu insonning ma'lum bir ob'ektga yoki hodisaga e'tiborini qaratish qobiliyatidir. Bu jarayon, insonning his-tuyg'ulari, xotirasi, va ongini boshqarishga yordam beradi. Diqqatning asosiy maqsadi — atrofdagi ma'lumotlarni ajratish va faqat zarur bo'lganlarini eslab qolishdir. Diqqatning turli turlari mavjud bo'lib, ularning har biri insonning ruhiy holatini va faoliyatini boshqarishda muhim o'rin tutadi.

**Diqqatning turlari.**

1. Erkin diqqat (volontar diqqat)

Erkin diqqat, insonning o'z ixtiyori bilan e'tiborini biror ob'ektga yo'naltirishini anglatadi. Bu diqqat turi odatda ongli va maqsadli faoliyatda namoyon bo'ladi. Misol uchun, kitob o'qiyotganingizda yoki ishni bajarishda, siz maqsadga erishish uchun diqqatni jamlaysiz.

2. Majburiy diqqat (involontar diqqat)

Majburiy diqqat insonning xohishiga qarshi ravishda, atrofdagi ba'zi bir hodisalarga e'tibor qaratishidir. Bu turdagi diqqat, odamni kutilmagan yoki yangi hodisalar tomonidan



Date: 17<sup>th</sup> January-2025

jalb qilish natijasida yuzaga keladi. Masalan, kuchli ovoz yoki yorqin yorug'lik diqqatni majburiy ravishda o'ziga tortadi.

3. Jadallik (diqqatning intensivligi)

Diqqatning intensivligi, insonning biror faoliyatni bajarish uchun sarflayotgan e'tiborining miqdori va chuqurligi bilan bog'liq. Masalan, murakkab matematik masalani yechishda diqqat intensiv bo'ladi, chunki bu jarayon ko'proq ongni talab qiladi.

4. Qamrov (diqqatning kengligi)

Bu diqqatning bir vaqtning o'zida qancha ob'ektni o'z ichiga olishi bilan bog'liq. Diqqatning kengligi turlicha bo'lishi mumkin. Ba'zi odamlar bir vaqtning o'zida bir nechta narsaga e'tibor qaratishadi, boshqalari esa faqat bitta narsaga diqqatni jamlashadi.

5. Diqqatning barqarorligi

Bu diqqatning uzoq vaqt davomida bir faoliyatga yoki ob'ektga qaratilishi qobiliyatidir. Diqqatning barqarorligi, insonning uzoq vaqt davomida diqqatni biror ishga jamlashini anglatadi, masalan, uzoq davom etadigan o'qish jarayonida.

6. Diqqatning o'zgaruvchanligi

Diqqatning o'zgaruvchanligi, bir vaqtning o'zida bir nechta ob'ektlarga diqqatni o'tkazish qobiliyatidir. Bu turdagi diqqat odatda tez-tez sodir bo'ladigan vazifalar uchun zarur bo'ladi, masalan, multitasking.

**Diqqatning rivojlanishi va uning òrni.**

Diqqat har bir insonda turli yosh davrlarida rivojlanadi. Bolalarda diqqatni jamlash qobiliyati asta-sekin rivojlanadi, bu esa ularning kognitiv qobiliyatlarining shakllanishiga yordam beradi. Yoshi kattalashgan sayin, diqqatni boshqarish va uni to'g'ri yo'naltirish ko'nikmalarini rivojlantirish zarur bo'ladi. Diqqatni rivojlantirishning asosiy usullari o'qish, mantiqiy mashqlar, jismoniy faollik va boshqa psixologik treninglardir.

**Diqqatning xususiyatlari.**

1. Tanlash (Selektsiya): Diqqatning tanlash xususiyati insonning bir necha ob'ektlar orasidan birini yoki bir necha ob'ektni tanlab, unga e'tibor qaratish qobiliyatidir.

2. Qamrov (Oqibatlar): Diqqat bir vaqtning o'zida faqat bir necha narsaga qaratilishi mumkin. Ko'p ob'ektlarga bir vaqtning o'zida e'tibor berish qiyin bo'ladi, shuning uchun diqqatning qamrovi cheklangan.

3. Konsentratsiya: Diqqatning konsentratsiya xususiyati insonning uzun vaqt davomida bir ob'ektga yoki faoliyatga e'tiborini jamlash imkoniyatidir.

4. Barqarorlik: Diqqatning barqarorligi – bu e'tiborning muayyan bir ob'ektga yoki faoliyatga bir muddat davomida uzluksiz qaratilishi. Bu, ayniqsa, murakkab va uzoq davom etadigan vazifalarda muhimdir.

5. Ta'sirchanlik (Flexibility): Diqqatning ta'sirchanligi – bu uning o'zgarishi va bir faoliyatdan boshqasiga o'tish qobiliyatidir. Inson diqqatini bir ob'ektdan boshqasiga o'zgartirishi mumkin.



Date: 17<sup>th</sup> January-2025

6. Ajratish (Dividability): Ba'zan inson diqqatini bir necha faoliyatga yoki ob'ektlarga ajratishi mumkin. Masalan, odam bir vaqtning o'zida musiqaga quloq solishi va kitob o'qishi mumkin, lekin bu faqat cheklangan holatlarda amalga oshiriladi.

7. Barqarorlik va charchash: Diqqat uzoq vaqt davomida jamlangan bo'lsa, u charchash va diqqatning kamayishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun, diqqatni uzluksiz ishlatish faqat cheklangan vaqt davomida samarali bo'ladi.

Diqqatning yuqori darajada rivojlanishi insonning bilish qobiliyatlari va intellektual faoliyatining samaradorligini oshiradi.

**Xulosa.**

Diqqat — bu insonning eng muhim psixologik jarayonlaridan biridir. Diqqatni turli turlarini tushunish va uning samarali boshqarilishi har bir insonning o'z faoliyatida muvaffaqiyatga erishishida muhim omil hisoblanadi. Diqqatni o'rganish nafaqat psixologiyaning, balki pedagogika, nevrologiya va boshqa sohalarning rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. Shuning uchun, diqqatning turlarini o'rganish va uni hayotda to'g'ri qo'llash har bir insonning shaxsiy va professional o'sishiga yordam beradi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RÓYXATI:**

1. Karimov, I. (2001). O'zbekiston Respublikasining ta'lim tizimi: taraqqiyot yo'llari. Toshkent: O'zbekiston Milliy Akademiyasi.
2. Ergashev, M. (2003). Psixologiya asoslari. Toshkent: Fan.
3. Golyandina, L. V. (2008). Psixologiya diqqat va uning turlari. Moskva: Psixologiya nashriyoti.
4. Shafranov, V. (2010). Insonning kognitiv jarayonlari. Sankt-Peterburg: Universitet nashriyoti.

