

DIQQATNING SAMARADORLIGIGA TA'SIR KO'RSATUVCHI OMILLAR

Meliyeva Sabina

Alisher Navoiy nomidagi O'zbek tili va
Adabiyoti universiteti Amaliy psixologiya
yo'nalishi 2- kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada diqqatning tabiati, inson faoliyatining barcha jabhalarida mehnatda, ta'limda va boshqa sohalarda ham o'ta ahamiyatli ekanligi, diqqat samaradorligiga ta'sir ko'rsatuvchi ijobiy va salbiy omillari, kishilardagi diqqatning buzilishlari, ularning inson salomatligiga va uning ruhiy holatiga ham qanchalar ta'sir ko'rsatishi haqida ma'lumotlar ilmiy tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Diqqat, obyekt, ixtiyoriy, sezgi, diqqat ko'lami, o'smirlik, o'spirinlik, buzilishlar, subekt, psixofizalogik, parishonxotirlik.

Abstract: This article scientifically analyzes the nature of attention, its importance in all aspects of human activity, including work, education, and other areas, the positive and negative factors that affect the effectiveness of attention, attention disorders in people, and how they affect human health and mental state.

Keywords: Attention, object, voluntary, perception, attention span, adolescence, adolescence, disorders, subject, psychophysiological, memory impairment.

Bizga doimo cheksiz ichki va tashqi stimullar, fikrlar va hissiyotlar ta'sir etib turadi. Mavjud ma'lumotlarning juda ko'p ekanligini inobatga olgan holda, bizning har qanday ma'lumotlar va ta'sirlarga nisbatan javob reaksiyamizning tayyor turishi hayratlanarli holatdir. Biz o'z ishimizning samaradorlik darajasini belgilovchi omil sifatida nimalarga diqqat-e'tibrimizni jalb qilish va qolgan ikkinchi darajali narsalarga e'tibor bermaslikdek

muhim qobiliyatimizni rivojlantirdek. Bugungi kunda diqqatimizning samaradorligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni bilish muhim ahamiyat kasb etadi.

Diqqat – sub'ekt faoliyatining biror obyekt yoki hodisaga jalb qilinishi. U har qanday ongli faoliyat samaradorligining zarur shartidir. Shaxsning hissiy, intellektual yoki motor faolligi darajasining oshishida muhim ahamiyatga ega.

Diqqat - inson psixikasining alohida xususiyati. U mustaqil ravishda mavjud emas. Insoning fikrlashi, idrok etishi, xotirasida saqlab qolishi va xatti – harakatlarida namoyon bo'ladi. Biz shunchaki diqqatli bo'la olmaymiz, faqat biror bir ishni bajarganda ehtiyot bo'lishimiz mumkin. Shuning uchun diqqat – bu ongning ma'lum bir ishni bajarishga tanlangan yo'nalishi. Diqqatning shakllari xilma – xildir. U sezgilarning ishiga (ko'rish, eshitish, hid bilish, ba'zan ta'm bilish) yodlash, fikrlash va harakat faoliyatiga qaratilgan bo'lishi mumkin.

Diqqatning paydo bo'lishi (ixtiyoriy) jismoniy, psixofizalogik va ruhiy omillar bilan belgilanadi. Uning paydo bo'lishining asosiy shartlari rag'batlantirishning sifatlarini, birinchi navbatda, ularning mavzu uchun yangiligini o'z ichiga oladi. Diqqatning xususiyatlari: odamning diqqati bir qancha xususiyatlarga ega bo'lib, ulardan asosiylari – diqqatning kuchi va barqarorligi, diqqatning ko'lam, diqqatning bo'linuvchanligi va diqqatning ko'chuvchanligidan iboratdir.

Diqqatning samaradorligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar, ular insonning aqliy faoliyati va ish unumdorligiga bevosita ta'sir qiladi. Ular bir qancha bo'lib, ichki (shaxsiy) omillar – bu insonning diqqat samaradorligiga uning ichki holati va individual xususiyatlari orqali ta'sir qiluvchi omillardir. Bu insonning kayfiyati, motivatsiyasi, emotsional, psixalogik va jismoniy holati, qiziqishlari va eng muhimi sog'lig'i bilan bog'liq. Tashqi omillar – bu insonning diqqat samaradorligiga uning atrofidagi muhit, sharoit turlicha holatda ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan shovqin va ovozlari, yoritish darajasi, ish joyining tartibliligi, texnologik omillar, tashqi voqealar, boshqa insonlarning ta'siri (hamkasblar, do'stlar yoki oila a'zolari) ba'zan harorat ham o'z ta'sirini ko'rsatadi. Faoliyatga bog'liq omillar – bu insonning ish yoki o'qish faoliyati bilan o'zaro bog'liq

bo'lib, bu omillar ham diqqat samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Masalan, vazifaning murakkabligi (haddan tashqari topshiriqlarning qiyinligi diqqatni yo'qolishiga sabab bo'lishi mumkin), ishning davomiyligi ya'ni uzoq vaqt davomida tanaffussiz ishlash va eng so'ngisi qayta – qayta takrorlash (bir xil ishlarni qayta – qayta bajarish zerikishga va diqqat tarqoqligiga sabab bo'ladi). Psixologik omillar – bu diqqat samaradorligiga ta'sir qiluvchi ichki ruhiy jarayonlar va aqli holatlar bilan bog'liq omillar bo'lib, insonning fikrlash tarzi, hissiyotlari, emotsional holatlari, shaxsiy tipi (temperamenti), kognitiv holati, iroda va o'z – o'zini nazorat qilishi kabil omillar kiradi. Yuqoridagi barcha omillar inson uchun juda ahamiyatlidir.

Diqqat kognitiv jarayon bo'lib, insonlarning xotirasi, idrok etishi, tafakkuri, tasavvuri, mantiqiy fikrlashi, qaror qabul qilishi kabi jarayonlar kabi diqqat ham o'rganiladi. Insonlarda diqqat uning bolaligidan ya'ni bir oylik davridan boshlab ixtiyoriy diqqat alomatlari yaqqol ko'rina boshlaydi. Masalan, baland ovoz yoki ortiqcha yorug'lik bolani o'ziga jalb qiladi. Qolgan kognitiv jarayonlar ham asta – sekin bolada rivojlanib boradi. Har bir yosh davrida diqqat o'zgarib boradi, bolalikda, o'smirlikda, o'spirinlikda juda kuchli rivojlanadi. Vaqt o'tib qarilik davri kelganda esa diqqatimizda o'zgarishlar sodir bo'ladi. Uzoq vaqt davomida ma'lumotlarni esda saqlolmaslik, diqqat jamlashda qiyinchiliklar yuzaga keladi. Lekin o'smirlik yoki o'spirinlik davrida ham diqqatimizda o'zgarishlar bo'lishi mumkin bu esa diqqatni buzilishi hisoblanadi.

Diqqatning salbiy jihatlaridan biri parishonxotirlikdir. Bunda inson diqqatini uzoq vaqt davomida bir narsaga qaratib turolmaydi. Biron ishda layoqatsizlikda, diqqatning osongina va tez- tez bo'linib turishida namoyon bo'ladi. Parishonxotirlikning bu ko'rinishi ko'pincha ish qobiliyati susayib ketishining va xulq- atvordagi uyushmaganlikning sabablaridan biri hisoblanadi. Parishonxotirlikning sabablari har xil bo'lib, ixtiyoriy diqqatning sustligi va noto'g'ri tarbiya natijasi (bolaning erkalatib yuborilishi, jazolanmasdan qolishi, taassurotlarning har xilligiga odatlanish va boshqalar) bo'lishi mumkin. Yoshi katta doimiy bir joyda o'tirib ishlaydigan kishilarda, o'z ishiga berlib ketib

o'z xayollari bilan bo'lib, ishidan boshqa hech narsani o'ylamaydigan, ko'rmaydigan va eshitmaydigan hollarda parishonxotirlik yuzaga kelishi mumkin.

Diqqatning buzilishi parishonxotirlikdan tashqari boshqa xildagi buzilishlar ham borligi e'tirof etiladi. Diqqatning haddan tashqari harakatchanligi, bir obektdan va faoliyatdan boshqasiga doimiy tarzda o'tib turishi yoki aksincha diqqatning sust harakat qilishi, tor doiradagi tasavvur va fikrlarni patalogik tarzda qayd etish shular jumlasiga kiradi.

Xulosa o'rnida shuni aytish lozimki, insonda kognitiv jarayonlarining barchasi o'z ahamiyatiga ega hamda o'z vazifalari bilan bir - biridan ajralib turadi. Aslida diqqatning samaradorligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarning barchasi har bir kishi uchun juda zarurdir. Biz diqqatimizning samaradorlik darajasiga ko'ra ta'lim va tarbiya jarayonida yangi bilimlar egallaymiz, darsda o'qish materialini muvaffaqiyatli o'zlashtirishib boramiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2010.
2. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. Toshkent, 2010.
3. G'oziyev E.G'. Sotsial psixologiya. "Noshir" nashriyoti 2012.
4. Luriya A.R. Diqqat va xotira.M. 1975 yil
5. <https://uz.wikipedia.org>