

Diqqatning psixologik xususiyatlari va uni boshqarishning zamonaviy metodlari

Fotimaxon Ibragimjonova
Fotimaxonibrohimjonova@gmail.com
Namangan davlat pedagogika instituti

Annotatsiya: Ushbu maqolada diqqatning psixologik tabiati, uning asosiy xususiyatlari hamda inson faoliyatidagi oʻrni tahlil qilinadi. Shuningdek, kognitiv psixologiya va neyropsixologiya yutuqlari asosida diqqatni boshqarish va rivojlantirishning zamonaviy metodlari koʻrib chiqiladi. Tadqiqotlar diqqat jarayonining murakkab koʻp komponentli tizim ekanligini, shuningdek, uning samarali boshqarilishi insonning kognitiv faoliyat va samaradorlik darajasiga bevosita taʼsir qilishini koʻrsatadi.

Kalit soʻzlar: diqqat, diqqat jarayonlari, diqqatni boshqarish, zamonaviy metodlar, kognitiv psixologiya, neyropsixologiya, diqqat barqarorligi, diqqatning tanlovchanligi, diqqatning taqsimlanishi, diqqatni rivojlantirish, mindfulness, kognitiv trening, ijro funksiyalari

Psychological characteristics of attention and modern methods of its management

Fotimaxon Ibragimjonova
Fotimaxonibrohimjonova@gmail.com
Namangan State Pedagogical Institute

Abstract: This article examines the psychological nature of attention, its main characteristics, and its role in human activity. In addition, modern methods of managing and developing attention are reviewed based on advances in cognitive psychology and neuropsychology. Research shows that the process of attention represents a complex, multicomponent system, and its effective regulation directly influences an individual's level of cognitive activity and productivity.

Keywords: attention, psychological characteristics of attention, attention processes, attention management, modern methods, cognitive psychology, neuropsychology, attention stability, selective attention, attention distribution, attention development, mindfulness, cognitive training, executive functions

Diqqat - bu inson ongining ma'lum obyektga yo'naltirilishi va uni faol ravishda nazorat qilishi bilan bog'liq kognitiv jarayon bo'lib, barcha psixik faoliyatning markaziy mexanizmlaridan biri hisoblanadi. K.Ushinskiy diqqat haqida quyidagi fikrini aytgan "Diqqat bu bizning ongimizdagi shunday eshikki, bizning ongimizga kiradigan har qanday informatsiya aynan ushbu eshik orqali kira oladi". Ushbu fikrni tahlil qilar ekanmiz diqqatning hayotimizda, bilish jarayonlarida, ta'lim olishimizda ahamiyati naqadar yuqori ekanligini anglaymiz. Zamonaviy psixologiya va neyropsixologiya tadqiqotlari diqqatning faolligi, tanlab olish xususiyati hamda uni boshqarish jarayonlari miyadagi murakkab neyron tarmoqlar faoliyatiga bog'liqligini ta'kidlaydi. Raqamli texnologiyalar kengaygan hozirgi davrda diqqatning buzilishi yoki barqarorligini yo'qotish holatlari ortib borayotganligi bois, diqqatni boshqarishning ilmiy asoslangan usullarini ishlab chiqish alohida ahamiyat kasb etadi.

Diqqatning psixologik xususiyatlari.

1. Diqqatning tanlovchanligi. Diqqatning asosiy xususiyatlaridan biri - tanlovchanlik bo'lib, u organizmning ma'lumotlar oqimidan eng muhimini ajratib olish qobiliyatini bildiradi. Tanlovchanlik miyaning prefrontal korteksida ma'lumotlarni filtrlaydigan ijro funksiyalari orqali amalga oshadi.

2. Diqqatning barqarorligi. Bu ma'lum faoliyatga uzoq vaqt davomida yo'naltirilgan kognitiv resurslarni saqlab turish qobiliyatidir. Barqarorlikning buzilishi kognitiv charchoq, tashqi chalg'ituvchilar yoki ichki emotsional omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Diqqat barqarorligining susayishi yoki buzilishi natijasida aynan ta'lim jarayonida o'zlashtirishning pasayishiga sabab bo'lishi mumkin.

3. Diqqatning taqsimlanishi. Bir vaqtning o'zida ikki yoki undan ortiq faoliyatni nazorat qilish qobiliyati. Ammo zamonaviy neyropsixologik tadqiqotlar ko'p vazifalilikning (multitasking) samaradorligi ko'pincha past bo'lishini ko'rsatadi; aslida miyada tezkor almashinish jarayoni sodir bo'ladi. Diqqatning ko'chishiga biz haydovchilarni misol qilishimiz mumkin. Ular bir vaqtning o'zida bir necha obyekt va harakatga diqqatini taqsimlaydi.

4. Diqqatning ko'chuvchanligi. Faoliyatdan faollikka o'tish jarayoni bo'lib, yangi vazifalarga moslashishda muhim rol o'ynaydi. Ko'chuvchanlik ijro funksiyalari kuchi bilan bog'liq.

Diqqatni shakllantirishning neyropsixologik asoslari miyada diqqat jarayonlari asosan prefrontal korteks, parietal lob, anterior singulat korteksi, shuningdek, dopaminergik va noradrenergik tizimlar bilan bog'liq. Ushbu strukturalar:

- ❖ ma'lumotlarni filtrlaydi,
- ❖ muhim signallarni kuchaytiradi,
- ❖ chalg'ituvchi omillarni bostiradi,
- ❖ maqsadli fikrlashni qo'llab-quvvatlaydi.

Neyroplastiklik tufayli diqqatni mashq qilish orqali mazkur neyron yo'llarini mustahkamlash mumkin.

Diqqatni boshqarishning zamonaviy metodlari

1. Mindfulness va meditatsiya texnikalari. Mindfulness (hushyor ong) faol hozirlik holatini rivojlantirish orqali diqqat barqarorligini oshiradi. Tadqiqotlar muntazam meditatsiya prefrontal korteks va anterior singulat korteks faoliyatini mustahkamlashini ko'rsatadi.

2. Kognitiv trening dasturlari. Kompyuter asosidagi treninglar ishchi xotira va diqqatning markaziy ko'chirish mexanizmlarini rivojlantirishda samarali. Ular neyroplastiklikni faollashtiradi.

3. Time-management va "Pomodoro" metodi

"Pomodoro" usuli diqqatning charchash mexanizmlarini hisobga olgan holda qisqa muddatli intensiv ish bloklari orqali samaradorlikni oshiradi.

4. Chalg'ituvchilarni boshqarish strategiyalari

tashqi shovqinlarni cheklash,

raqamli qurilmalar bildirishnomalarini o'chirish,

ish muhitini optimallashtirish.

5. Fizik faollik va uyqu gigiyenasi.

Jismoniy mashqlar dopamin, serotonin va noradrenalin darajasini oshirib, diqqatni kuchaytiradi. To'liq uyqu esa diqqatning tiklanishi uchun zarur. Har kunlik 7-8 soatlik sifatli uyqu diqqatning tiklanishi va rivojlantirishga ta'sir etadi. Muttaxasislar fikriga ko'ra har kuni tungi 22:00 da uyquga ketish lozim. Kech uxlash bilish jarayoniga salbiy ta'sir o'tkazadi.

Diqqat insonning kognitiv faoliyati, o'quv jarayoni va kundalik hayotdagi samaradorligi uchun hal qiluvchi omildir. Diqqatning psixologik xususiyatlari va uni boshqarishning zamonaviy metodlari bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar ushbu jarayonning murakkab neyropsixologik tabiatga ega ekanligini ko'rsatadi. Zamonaviy treninglar, mindfulness, vaqtni boshqarish strategiyalari hamda sog'lom turmush tarzi diqqatning barqarorligi va samaradorligini sezilarli darajada oshirishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Baddeley, A. (2007). Working memory, thought, and action (Vol. 45). OuP Oxford.

2. Ebbinghaus, H. (1885). Memory: A contribution to experimental psychology. Columbia University.

3. Craik, F. I., & Lockhart, R. S. (1972). Levels of processing: A framework for memory research. Journal of verbal learning and verbal behavior, 11(6), 671-684.

4. Squire, L. R. (2004). Memory systems of the brain: a brief history and current perspective. Neurobiology of learning and memory, 82(3), 171-177.

5. Ivanov, A. A., & Rakova, M. M. (1960). A. Ivanov. Iskustvo.
6. Ivry, R. B., & Mangun, G. R. (2014). Cognitive Neuroscience: The biology of the mind. Norton.
7. Calleja, N., AbdAllah, A., Abad, N., Ahmed, N., Albarracin, D., Altieri, E., ... & Purnat, T. D. (2021). A public health research agenda for managing infodemics: methods and results of the first WHO infodemiology conference. JMIR infodemiology, 1(1), e30979.
8. Solso, R. L., Maclin, O. H., & Maclin, M. K. (2008). Cognitive Psychology . Unites States of America.
9. Rozioqva, M. O. Q., & Islomjonova, M. R. S. Q. (2025). Rivojlanishda muammolari bo 'lgan ilk yoshdagi bolalarning psizologik-pedagogik xususiyatlari. Science and Education, 6(12), 707-712.
10. Roziqova, M. O. Q., & Xasanboyeva, G. (2025). Bolalar psixologiyasi va shaxs rivojlanish bosqichlari. Science and Education, 6(12), 595-599.
11. Roziqova, M. O. Q., & Hikmatillayeva, N. A. Q. (2025). Idrok jarayonining individual farqlari va ularni o 'rganishning psixologik asoslari. Science and Education, 6(12), 606-610.
12. Xasanboyev, A. B. O. G. L., & Azizbek, G. A. (2025). Inson psixikasining tuzilishi va uning faoliyatdagi namoyon bo 'lishi. Science and Education, 6(12), 521-526.