



## **DIQQATNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI VA UNING BUZILISHLARI**

**Nozima Mullaboyeva**

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

**Nabijonova Muslimaxon**

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti  
Psixologiya (faoliyat turlari bo'yicha) yo'nalishi 1 – kurs magistri  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10276217>

**Annotatsiya** : Ushbu maqolada bilish jarayonlaridan biri bo'lgan diqqatning turlicha xususiyatlari va diqqat buzilishlarining kelib chiqish sabablari va ularga yechimlar to'laqonli ko'rsatilgan.

**Kalit so'zlar** : Ko'chuvchanlik, parishonxotirlik, moslashuvchanlik, jamlash, taxistoskop.

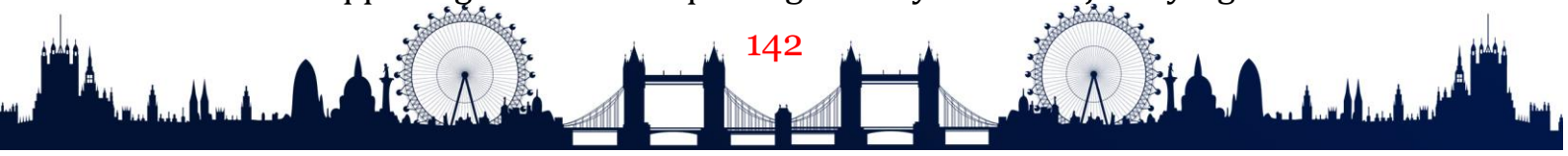
Barcha bilish jarayonlarining o'z xususiyatlari bo'lgani kabi diqqatning ham o'ziga xoslik tomonlari mavjud. Odamning diqqati bir qancha xususiyatlarga ega bo'lib, ulardan asosiylari - diqqatning kuchi va barqarorligi, diqqatning ko'lami, diqqatning bo'linuvchanligi va diqqatning ko'chuvchanligidan iboratdir. Diqqatning mazkur xususiyatlarini birgalikda birma – bir ko'rib chiqamiz.

### **Diqqatning sifatleri**

1. Faollik : a)Mahsuldor , b) bemahsuldor
2. Kenglik : a ) Hajmi b ) taqsimlangan
3. Jadalligi : a ) Yuqori b ) quyi
4. Yo'nalish : a ) tashqi b ) ichki
5. Murakkablik a ) oson b ) qiyin
6. Barqarorlik : a ) barqaror b ) beqaror

Diqqatning kuchi va barqarorligiga ko'ra odamlarning diqqatlari o'zining kuchi va barqarorligi jihatidan bir-biridan farq qiladi. Ya'ni insonning o'zini kuchi bilan uning diqqatining kuchi turlicha bo'ladi. Ayrim odamlarning diqqati kuchli va barqaror bo'lsa, boshqa bir odamlarning diqqati kuchsiz va beqaror bo'ladi.

**Diqqatning kuchi va barqarorligi** deb, odam o'z diqqatini biror narsa yoki hodisaga uzoq muddat davomida muttasil qaratib tura olishiga aytiladi. Diqqatning kuchi va barqarorligi inson hayotida juda katta ahamiyatga ega. Chunki diqqatni ma'lum muddat biror narsaga muttasil, ya'ni uzluksiz tarzda qaratib odam ishlay ham olmaydi, o'qiy ham olmaydi va hatto o'ynay ham olmaydi. Bu esa uning maqsadlarini amalga oshirish uchun to'sqinlik qilishi mumkin. Diqqatning kuchi va barqarorligi biror yumush bajarilayotgan va odam





idrok qilib turgan sharoitga bogliqdir. Masalan, sinfning eshigi ochilib-yopilish tursa, sinfda ikki-uch o'quvchi gaplashib o'tirsa yoki koridorda to'polon bo'lib tursa va shunga o'xshash hollarda o'quv ishi jarayonida diqqatning barqarorligiga zarar yetadi va diqqat kuchi zaiflashadi. Diqqatning kuchli va barqaror bo'lishi bir qancha sabablarga bog'liqdir. Birinchidan, diqqatimiz qaratilgan narsaning xususiyatlari, biz uchun bo'lgan ahamiyatiga, ikkinchidan diqqatimiz qaratilgan narsa bilan amalga oshiriladigan faoliyatlarimizga, uchinchidan nerv sistemasining ayrim xususiyatlariga bog'lidir. Bularning hammasi ob'ektiv, ya'ni bizning irodamiz bilan bog'liq bo'lmagan sabablardir. Diqqatning kuchi va barqarorligi albatta sub'ektiv, ya'ni odamning ayni chog'dagi holati bilan ham bog'liq. Masalan, ayni chog'da betobroq bo'lib turgan odamning yoki boshiga bir og'ir tashvish tushgan odamning diqqati kuchli va barqaror bo'la olmaydi. Chunki uning hozirgi holati qandaydir faoliyat olib borishiga halaqit beradi va u o'z e'tiborini faoliyatiga qarata olmaydi. Buning uchun bizga diqqatning jamlash xususiyati yordam beradi. Diqqatni jamlash ostida diqqatning jismda jamlanganlik jadalligi yoki darajasi tushuniladi. **A.A. Uxtomskiyning** fikriga ko'ra, diqqatni jamlash bosh miya po'stlog'idagi kuchli qo'zg'alish o'chog'i faoliyatining xususiyati bilan bog'liq. Endi esa, diqqatning yana bir xususiyati ko'lamiga keladigan bo'lsak, odamlar o'z diqqatlarining ko'lami jihatidan ham bir-birlaridan farq qiladilar. Ayrim odamlar diqqatining ko'lami keng bo'lsa, boshqa bir odamlar diqqatining ko'lami torroq bo'ladi. Diqqatning ko'lami ayni bir vaqtda odamning idrokiga sig'ishi mumkin bo'lgan narsalar miqdori bilan belgilanadi. Boshqacharoq qilib aytganda, idrok qilish jarayonida diqqatimiz qaratilgan narsalardan qanchasini ongimizga sig'dira olishimiz diqqatning ko'lamini tashkil etadi. Diqqat ko'lamini tajriba yo'li bilan aniqlash qiyin emas. Buning uchun diqqatning ko'lamini aniqlayotgan odamga ayni bir vaqtning o'zida bir necha o'zaro bog'lanmagan harflarni, raqamlarni va turli geometrik shakllarni ko'rsatish yo'li bilan aniqlash mumkin. Bunda odam ko'rsatilayotgan narsalardan ayni vaqtda qanchalik ko'pini birdaniga idrok eta olsa, uning diqqati shunchalik keng bo'ladi. Diqqatning ko'lami odatda **taxistoskop** degan maxsus asbob bilan o'lchanadi. Bu asbob yordamida ayni bir vaqtning o'zida idrok ettiriladigan narsalar juda tez ko'rsatiladi. Bunda odam o'z diqqati doirasiga qancha narsa sig'dira olsa, ana shunga qarab diqqatning keng yoki torligi aniqlanadi. O'tkazilgan tajribalarning ko'rsatishicha, katta yoshli odamlarda o'z diqqat doiralari ayni bir vaqtda 3 tadan 6 tagacha bir-biri bilan bog'liq bo'lmagan narsalarni sig'dira oladilar. Diqqat ko'lamining keng bo'lishi odam idrok qilayotgan narsalarini atroflicha va chuqur aks ettirishi, binobarin





bilish jarayonning sifatli bo'lishi uchun juda katta ahamiyatga egadir. Odamning diqqati bir vaqtda faqat bitta narsagagina emas, balki ikkita yoki uchta narsaga ham birdaniga qaratilishi mumkin. Ana shunday paytlarda diqqatning bo'linishi talab qilinadi. Bundan ko'rinib turibdiki, diqqatning har bir xususiyati o'zaro bir biri bilan bog'langan bo'ladi. Demak, diqqatning bo'linishi deganda biz ayni bir vaqtda diqqatimizni ikki yoki uch narsaga qaratishimizga aytamiz. Agar diqqatimiz bitta narsaga qaratilgan bo'lsa, ya'ni diqqatimiz bitta narsa ustida to'plangan bo'lsa, uni konsentratsiyalashgan (to'plangan) diqqat deb yuritiladi. Buning aksincha agar diqqatimiz ayni bir vaqtda bir necha narsaga qaratilgan bo'lsa, buni bo'lingan, diqqat deb yuritiladi. Shuni ta'kidlash lozimki, aslini olganda diqqatning ayni bir chog'da ikki yoki undan ortiq narsaga qaratilishi, ya'ni bir necha narsalarga bo'linishi amaliy jihatdan mumkin emas. Shuning uchun diqqatning bo'linishi, ya'ni ayni bir vaqtda ikki yoki uch narsaga birdaniga qaratilishi o'z mohiyati jihatidan diqqatning bir narsadan boshqa bir narsaga nihoyatda tezlik bilan bo'linishini talab qilgan vaqtda diqqatimiz bir narsadan ikkinchi narsaga shu qadar tezlik bilan ko'chadiki, buni biz payqay olmaymiz. Natijada diqqatimiz ayni bir vaqtning o'zida bir necha narsalarga birdaniga qaratilayotgandek bo'lib ko'rinadi. Diqqatning ana shunday bo'linuvchanlik xususiyati hayotda juda katta ahamiyatga ega. Chunki bir qancha mehnat turlari diqqatning bo'linuvchanlik xususiyatiga ega bo'lishlikni talab qiladi. Bunday xususiyat pedagoglar uchun juda zarur bo'lgan xususiyatdir. Masalan, tarbiyachi bolalar bilan biror mashg'ulot yoki suhbat o'tkazayotgan paytida diqqatni bir necha narsalarga, ya'ni gapirayotgan gapiga, bolalarni quloq solib o'tirishlariga va bundan so'ng nimalar haqida gapirishga qarata olishi lozim. Ana shundagina tarbiyachi suhbat yoki mashg'ulot paytida guruhni boshqara oladi. Diqqatning bo'linishi har kimda har xil bo'ladi. Buning sababi shundaki diqqatning yengillik bilan bo'linishi diqqatimiz qaratilgan narsalarning ilgaridan bizga qanchalik tanishligi bilan bog'liqdir. Agar diqqatimiz qaratilgan narsalarning ayrimlari bizga yaxshi tanish bo'lsa ya'ni biz ularni ilgaridan yaxshi bilsak faoliyat jarayonida bir necha ishlarni birdaniga ya'ni birga qo'shib bajara olamiz. Masalan, yozish harakati ilgaridan bizga yaxshi tanish bo'lgani uchun darsda ham eshitib, ham yozib o'tira olamiz. Shunday qilib, diqqatning bo'linuvchanligi juda ko'p faoliyatlarimiz uchun zarur bo'lgan xususiyatdir. Diqqatning bo'linuvchanlik xususiyati bir tomondan foyda bersa, uning zararli tomonlari ham bor. Diqqatning ko'chuvchanligi odamning diqqati har doim bir narsadan ikkinchi bir narsaga, bir faoliyatdan ikkinchi faoliyatga ko'chib turadi. Diqqatning ana shunday xususiyatini diqqatning ko'chuvchanligi deb yuritiladi.





Diqqatning ko'chuvchanligi diqqatning bo'linuvchanligi bilan bog'liq xususiyatdir.

Diqqatning ayni bir vaqtda birdaniga bir necha narsaga qaratilishi, ya'ni diqqatning bo'linishi o'z mohiyati jihatidan diqqatning bir narsadan ikkinchi narsaga juda tez ko'chishidan iboratdir. Ana shu jihatdan olganda diqqatning ko'chuvchanlik xususiyati juda ko'p faoliyat va uning turlari uchun zarur bo'lgan xususiyatdir. Masalan, hikoya o'qib berish mashg'ulotida bolalar o'z diqqatlarini hikoya eshitishdan surat ko'rishga, undan so'ng yana eshitishga bemalol ko'chira olishlari kerak. Agar maktab o'quvchilariga nisbatan oladigan bo'lsak, o'quvchilar o'z diqqatlarini bir dars predmetidan boshqa bir dars predmetiga bemalol ko'chira olishlari kerak. Aks holda o'quvchilar o'tgan dars ta'sirida o'tirib, yangi darsning mazmunini sifatli o'zlashtira olmaydilar. Diqqat hamma vaqt ham bir narsadan ikkinchi narsaga, bir faoliyat turidan boshqa bir faoliyat turiga osonlik bilan ko'cha bermaydi. Ba'zan qiyinchiliklarga to'g'ri kelib qoladi. Albatta buning o'z sabablari bordir. Masalan, bunday sabablardan biri - diqqatimiz ko'chirilishi lozim bo'lgan narsalar yoki harakatlar o'rtasida bog'lanish bor yoki yo'qligiga bog'liq. Agarda diqqatimiz ko'chirilishi lozim bo'lgan narsalar o'rtasida ma'lum jihatdan mazmuniy bog'liqlik bo'lsa, diqqatimiz osonlik bilan ko'chadi. Odamning qiziqishlari va ehtiyojlari bilan bog'liq bo'lgan narsalarga ham diqqat yengillik bilan ko'chadi. Diqqat ma'lum darajada barqaror va beqaror bo'lishi mumkin. Uzoq muddatgacha bir narsaning o'ziga qaratilib tura oladigan diqqat barqaror diqqat deyiladi. Agar diqqat biron-bir faoliyat jarayonida boshqa narsalarga, keraksiz narsalarga chalg'iyversa yoki tez sustlashib va so'nib qolsa, bunday diqqat beqaror diqqat deyiladi. Masalan, o'quvchi butun dars davomida darsning borishiga diqqat qilib o'qituvchining tushuntirishlarini boshqa narsalarga chalg'imagay tinglab borsa, biz u o'quvchining diqqatini barqaror diqqat deymiz. Bordiyu o'quvchi o'qituvchining tushuntirishlariga avval boshda quloq solib borib, lekin 10-15 minutdan keyin boshqa narsa bilan shug'ullansa yoki boshqa narsalar to'g'risida xayolga berilib ketsa, yoki o'quvchining tushuntirishlaridagi ayrim momentlarini «eshita olmay qolibman» desa, yo bo'lmasa kitob o'qisayu, uning mazmunining ayrim momentlariga «e'tibor bermabman» desa, bunday diqqat beqaror diqqat deyiladi. Shunday qilib, diqqatning ana shu ko'rib o'tgan asosiy xususiyatlari odamning barcha turdagi faoliyatlari uchun juda kerakli xususiyatlardir. Diqqatning ana shu xususiyatlari tufayli odam atrofidagi muhitga, undagi turli tuman o'zgarishlarga tez moslasha oladi va bu insonning ijtimoiylashuv jarayoniga ham o'z ta'sirini ko'rsatadi. Diqqatning bu asosiy xususiyatlari





odamga tug'ma ravishda, ya'ni irsiy yo'l bilan berilmaydi. Bu xususiyatlar odamning yoshlik chog'idan boshlab turli faoliyatlar o'yin, o'qish va mehnat faoliyatlari jarayonida tarkib topib boradi, ya'ni insonning atrof – muhitga moslashishi natijasida sekin – astalik bilan rivojlana boshlaydi. Bilish jarayonlaridan biri bo'lgan diqqatning ham o'ziga yarasha buzilishlari mavjud. Bu buzilishlar diqqatning bo'linish xususiyati orqali vujudga keladi. Parishonxotirlik diqqatning salbiy tomonini tashkil etadi. Parishonxotirlik deganda ko'pincha ishga nihoyat darajada berilib ketish tushuniladi. Shunday paytda odam atrofidagi narsalarni mutlaqo payqamay qo'yadi. Bolalarda parishonxotirlik tez — tez uchrab turadi. Bolalarning shaxsini uning irodaviy sifatlarini uzoq vaqt tarbiyalash yo'li bilan bunday parishonxotirlikka kurash olib borishi zarur. Parishonxotirlikdan tashqari diqqatning boshqacha turidagi buzilishlari ham uchrab turadi. Ongning kasallik tufayli torayishi, diqqatning ko'lamining cheklanishiga, diqqat doirasining torayishi kiradi. Ayrim ruxiy kasallik holatlarida diqqatning inertligi (sustligi) yoki mutlaqo harakatsizligi, qandaydir biron ob'ekt ustida to'xtab qolishi holatlarini kuzatish mumkin. Bola hayotining bir oylik davrlarida uning uchun faqat ixtiyorsiz diqqat xos bo'ladi. Bu davrda bola dastavval tashqi qo'zg'atuvchilardan, ularning keskin o'zgartirishlaridan ta'sirlanadi. Masalan: To'satdan paydo bo'ladigan qattiq ovozlardan harakatning o'zgarishidan va boshqa narsalardan ta'sirlanadi. Ixtiyoriy diqqatning alomatlarini odatda bola yoshiga to'lgandan so'ng yoki ikki yoshga qadam qo'ygan davrda paydo bo'la boshlaydi. Ixtiyoriy diqqat tarbiya jarayonida yuzaga keladi, bolaning atrofidagi odamlar nima qilish lozimligini asta — sekin o'rgatadilar. Bolalar o'z diqqatini ulardan talab qilinayotgan harakatlariga o'zlarining bevosita moyillaridan voz kechishlariga to'g'ri keladi. Bolada, albatta juda sodda go'daklik shakli bo'lsa ham onglilik namoyon bo'ladi. Bolani ozodalikka, tartiblikka, ma'lum intizomlilikka, jamoat qoidalariga rioya qilishga o'rgatar ekanmiz, buning bilan biz bolada ixtiyoriy diqqatni rivojlantiramiz. Bog'cha yoshidagi davrda bolaning ixtiyoriy diqqatini rivojlantirish uchun o'yin katta ahamiyatga egadir. Bog'cha yoshidagi bolalar diqqati juda barqaror bo'ladi. Mashq qilish usuli bilan o'z diqqatini to'plash qobiliyati asta — sekin rivojlanadi. Shu bilan bir qatorda shuni qo'shimcha qila olamizki, parishonxotirlik diqqatni uzoq vaqt davomida biron ishga layoqatsizlikda diqqatning osongina va tez- tez bo'linib turishida namoyon bo'lishi mumkin. Parishonxotirlikning bu ko'rinishi ko'pincha ish qobiliyati susayib ketishining va xulq-atvordagi uyushmaganlikning sabablaridan biri hisoblanadi. Parishonxotirlikning sabablari har xildir. Parishonxotirlik





shaxsning barqaror xislati sifatida ixtiyoriy diqqatning sustligi ko'rsatkichi hisoblanadi va noto'g'ri tarbiya natijasi (bolaning erkalatib yuborilishi, jazolanmasdan qolishi, taassurotlarning har xilligiga odatlanish va boshqalar) bo'lishi mumkin. Bu xildagi parishonxotirlikka qarshi avvalo shaxsda irodaviy sifatlarni shakllantirish yo'li bilan kurash olib borish kerak. Parishonxotirlikni bola salomatligining yaxshi emasligi, nerv tizimining umuman buzilganligi bilan izohlash mumkin. Parishonxotirlik haddan tashqari hissiy hayajonlanish, yoxud charchash oqibati sifatida qisqa muddatli bo'lishi ham mumkin. So'nggi holatda u ko'pincha o'qish kuni va haftasining oxirida namoyon bo'ladi. Pedagogik ish tajribasida diqqatni tarbiyalash maqsadida parishonxotirlikning barcha sabablari va xususiyatlari inobatga olinishi shart. Qachonki, kishi ishga berilib ketib o'z xayollari, kechinmalari bilan bo'lib, mashg'ul bo'lgan ishidan boshqa hech narsani ko'rmayotgan va eshitmayotgan hollarda ham "parishonxotirlik" haqida so'z yuritiladi. U masalan tevarak atrofdagilarga e'tibor bermaydi, o'ziga qaratilgan savollarga parvo qilmaydi. Bunday "parishonxotirlik" diqqatning yorqin ifodalagan holdagi tanlanganligidan, uning behad jamlanganligi va jadalligidan hosil bo'ladi. Diqqatni eng ko'p darajada jamlanganligi yuqorida qayd qilib o'tilganidek, faoliyatda muvaffaqiyat qozonishning muhim sharti bo'lib hisoblanadi. Lekin diqqatning faqat bir ob'ektga qaratilganligi uning taqsimlanishi va ko'chirilishida qiyinchiliklar tug'dirishi mumkin. Bu xildagi parishonxotirlik kundalik hayotda amaliy faoliyatda kishining tevarak-atrofdagi olam bilan munosabatini mushkullashtirib qo'yadi va shuning uchun ham unga diqqatning nuqsoni sifatida qaraladi. Maktab hayotidagi parishonxotirlik "qoidaga sig'maydigan" deb atalmish xatolarda dars paytida o'quvchida tegishli maktab anjomlari yo'qligining ma'lum bo'lishida, o'quvchining dars jarayoniga yetarlicha jalb etilmaganligida va shu kabi boshqa hollarda namoyon bo'ladi. Bolalarda, ayniqsa, kichik yoshdagi bolalarda parishonxotirlik juda ko'p uchraydi. Diqqatning parishonxotirlikdan tashqari boshqa xildagi buzilishlari ham borligi e'tirof etiladi. Diqqatning haddan tashqari harakatchanligi bir ob'ektdan va faoliyat turidan boshqalariga doimiy ravishda o'tib turishi, yoki aksincha harakatsizligi, diqqatning sust harakat qilishi, uning tor doiradagi tasavvurlar va fikrlarga patologik tarzda qayd etilishi shular jumlasiga kiradi. Diqqatning bu xildagi buzilishlari miyaning ba'zi bir organik kasalliklari eng avvalo uning peshona qismidagi kasalliklari yuz bergan paytlarda kuzatiladi. Diqqatning fazilatlarini bilan bir qatorda uning buzilishi va nuqsonlari bo'lishi mumkinligini psixologik jihatdan asoslangan tarzda hisobga olish diqqatni o'zida aks ettiradigan bilish jarayonlarini tadqiq etishning zarur shartidir. Ayrim ruhiy





kasallik holatlarida diqqatning inertligi (sustligi) yoki mutlaqo harakatsizligi, qandaydir biron ob'ekt ustida to'xtab qolish holatlarini kuzatish mumkin. Bolalarda diqqat jarayoni har xil holatlarda kechishi mumkin. Maktab yoshidagi bolalarning hissiyotlari ancha barqaror bo'la boshlaydi. Shuning uchun pedagog o'qish materialini hissiy momentlar bilan boyitar ekan, buning bilan diqqatning barqarorligi va kuchini saqlab turilishiga yordam beradi. Biror narsaga qiziqib kelgan maktab yoshidagi o'quvchi uzoq vaqt diqqatli bo'lishi mumkin. Ammo kattalarning nazorati pasayib qolsa, u zarur vazifani bajarishdan chalg'ib boshqa narsaga kirishib ketishi mumkin. Masalan: adabiyotni o'rganayotgan o'quvchi kino yoki biror o'qigan asari haqida xayol surib ketishi mumkin. Ayrim bolalar jismoniy mehnat darslarida diqqat bilan o'tirsalar boshqalari aqliy mehnatda kuchli diqqat bilan o'tiradilar. O'zi yoqtirgan darslarda kuchli diqqat bilan o'tirgan o'quvchilar boshqa darslarda o'qituvchilarni ancha tashvishga solib qo'yishlari mumkin. O'quvchilarning o'quv predmetiga munosabati, unga diqqat bilan qarash ko'p jihatdan darsda o'quvchining o'quv materialini jonli, emotsional, qiziqarli, tushunarli, shu bilan birga to'liq va chuqur o'qita bilishga bog'liq. Bu talablarga rioya qilmaslik darsda o'quvchilarning parishonligiga yoki ikkinchi darajali qiziqishlarning paydo bo'lishiga olib keladi. O'smirlarda chuqur, barqaror qiziqishni tarbiyalash, o'qitishning mazmunini jiddiy o'ylab ko'rilganligi ularda diqqatni tarbiyalashning zaruriy sharti hisoblanadi. Bu shart-sharoitlarga rioya qilinsa, o'smir diqqatini boshqarishga halal beradigan ba'zi impulsiv (ixtiyorsiz) harakatlarga qaramay, o'z diqqatini ixtiyoriy ravishda boshqarish va to'xtab turish mumkinligini tezda egallab oladi. U o'zi uchun qiziqarsiz va qiyin ishni diqqat bilan bajarish zarur bo'lsa, o'zini bu ishga majbur eta oladi. Masalan, hamma predmetlardan beriladigan vazifalarga nisbatan o'smirlarda kichik maktab yoshidagi bolaga qaraganda diqqatning tashqi ifodasi ham o'zgaradi. Agar kichik yoshdagi maktab o'quvchining yuz ifodasi va gavda holati uning qanchalik diqqatligini aniq belgilab bersa, o'smir esa o'zining diqqatsizligini yashira oladi. Faqat o'qituvchining kuzatuvchanligi orqali buni aniqlashi mumkin. **Olimlarning parishonxotirlik bo'yicha tadqiqotlari mavjud. Ular quyidagicha**

Garvard psixologlari Metyu A. Killingsvort(o'ng tomonda) va Deniel T.Gilbert (chap tomonda) tadqiqot so'rov natijalarini umumlashtirishda maxsus "baxtni kuzatuvchi" iPhone mobil ilovasidan foydalanishdi. Tadqiqot natijalari: Biz o'z vaqtimizning kamida yarmini atrofimizda ro'y berayotgan voqealarga daxldor bo'lmagan boshqa narsalar haqida o'ylash bilan o'tkazamiz va bu xayollarning katta qismi bizni quvontirmaydi va bu bizning ish





unumdorligimizni pasayishiga olib keladi. Uyg'oq soatlarimizning qariyb 47 foizi atrofimizda yuz bermayotgan voqealar to'g'risida o'ylashga sarflanadi.

Insonlar uyg'oq soatlarining 46.9 foizni o'zlari band bo'lgan yumushga aloqasi yo'q boshqa narsalar haqida o'ylash bilan o'tkazadilar va odatda bunday parishonxotirlik baxtsizlik hissini tuyishning sababchisiga aylanadi. Shaxslarning kundalik hayotidagi fikrlari, hissiyotlari va xulq-atvorini aks ettirgan 250.000 ma'lumotni jamlash maqsadida iPhone Web ilovasidan foydalangan tadqiqot shunday xulosaga keldi.

Garvard Universitetining psixologlarini **Metyu A. Killingsvort va Deel T. Gilbert** tadqiqoti shuni ko'rsatadiki:

"Inson ongi parishonxotirlikka moyil va parishonxotirlikka beriluvchi ongni baxtli deb bo'lmaydi," Killingsvort va Gilbert shunday yozadilar. "Inson onginging ayni vaqtda sodir bo'lmayotgan narsalar to'g'risida o'ylay olish qobiliyati hissiy tovon to'lash evaziga keluvchi ongning kognitiv yutug'i hisoblanadi."

Boshqa tirik jonzotlardan farqli o'laroq, insonlar o'z atrofidagi voqealar haqida mulohaza yuritishga uzoq vaqt sarflaydilar: o'tmishda bo'lib o'tgan, kelajakda yuz berishi mumkin bo'lgan yoki ehtimol hech qachon yuz bermaydigan voqea-hodisalar haqida chuqur o'ylaydilar. Darhaqiqat, parishonxotirlik inson miyasining yo'l-yo'riqqa muhtojlik sezmaydigan mustaqil faoliyat yurituvchi tizimga o'xshab ketadi. Ushbu xulq-atvorni kuzatish maqsadida Killingsvort tasodifiy tanlangan oraliqda 2.250 ishtirokchi bilan muloqotga kirishib ularning qanchalik darajada xursandligi, ular nima bilan shug'ullanayotganlari hamda yumushlari to'g'risida yoki biror yoqimli, neytral yoki behuzur narsani o'ylayotganlarini so'rashga mo'ljallangan iPhone ilovasini yaratdi. Ishtirokchilar sayr qilish, ovqatlanish, xarid amalga oshirish va televizor tomosha qilish kabi odatiy sanalgan 22 ta mashg'ulot orasidan tanlash imkoniyatiga ega edilar.

Garvard universiteti psixologiya fanlari doktori **Killingsvort va Gilbert** kishilar ishqiy munosabatda bo'lganida, jismoniy mashq bilan shug'ullanganida yoki suhbat jarayonida baxt hissini yuqori darajada tuyishini aniqladi. Ular dam olish, ishlash yoki xonadonlaridagi kompyuterlardan foydalanish chog'ida baxt hissini eng kam darajada tuyishgan.

"Parishonxotirlik kishilar baxtsizligini a'lo darajada bashorat qilish imkoniyatiga ega," Killingsvort shunday deydi. "Haqiqatdan ham, biz shug'ullanayotgan faoliyatdan ko'ra ongimizning ayni daqiqani necha martalab tark etishi va qay tomonga yo'l olishi baxtning eng yaxshi bashoratchisi





hisoblanadi.” Tadqiqotchilar tomonidan o‘tkazilgan yosh davrlariga oid ilmiy tadqiqotlarda sinaluvchilar o‘zlarini baxtsiz tuyishlarining sababi ularning baxtsizliklari tufayli emas, balki parishonxotirlik natijasida yuzaga kelganligini ta’kidlashgan. “Ko‘plab falsafiy va diniy ta’limotlarda baxtga lahzada yashash orqali erishish mumkinligi to‘g‘risida saboq beriladi va bu yo‘nalishda faoliyat yurutuvchi kishilar xayolot olamiga sho‘ng‘imaslikka va “ayni dam shu yerda” bo‘lishga uqtiriladi,” “Bu ta’limotlar parishonxotirlikka berilish ongni baxtsizlikka mahkum etishini ta’kidlaydi.”

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, insondagi har bir bilish jarayonlari o‘zaro bir – biri bilan chambarchas bog‘langan sanaladi. O‘quvchilardagi ayniqsa o‘smirlardagi diqqat buzilishlarini oldini olish uchun ularga yoshlikdan to‘g‘ri tarbiya berish va qiziqishlarini inobatga olish kerak bo‘ladi. Biz o‘z ish unumdorligimizni oshirish uchun parishonxotirlikni yengishimiz va diqqatimizni ayni damdagi faoliyatimizga qaratishimiz zarur.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:**

1. F. I. Xaydarov , N. I. Xalilova.” Umumiy psixologiya “ ( darslik ) – Toshkent – 2009
2. Safayev N.S., Mirashirova N.A., Odilova N.G. “Umumiy psixologiya nazariyasi va amaliyoti“ TDPU, 2013 y, B.79-90.
3. Югай А.Х., Мираширова Н.А. “Общая психология” – Ташкент 2014 г. С.- 194-205.
4. Haydarova, S. (2020). Teaching English with interesting activities. The Scientific Heritage, (55-4), 3-4.
5. azizapulatova.medium.com saytidan

