

TA'LIM JARAYONIDA O'SMIRLAR DIQQATINING RIVOJLANISH XUSUSSIYATLARI

Karimov Sardorbek Anvarjon o'g'li

O'zMu Ijtimoiy fanlar fakulteti

Psixologiya (faoliyat turlari bo'yicha) yo'nalishi 1-kurs magistranti

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada diqqatning muhim jarayon bo'lib, inson psixologik jarayonlarining barcha faoliyatlarida ishtirok etishi haqida ma'lumot berilgan. Eng sodda faoliyatdan tortib eng murakkab faoliyatni ham diqqatning ishtirokisiz bajarish mutlaqo mumkin emas. Shuning uchun diqqatning inson hayotidagi roli benihoya kattadir.

Kalit so'zlar: diqqat, ta'lim jarayoni, individ, hissiy, aqliy, faoliyat, meditatsiya, stress.

Bugungi kunga kelib ilm-fan rivojiga bo'lgan e'tibor kuchaytirilmoqda. Kelajagimiz egalari bo'lgan yosh avlodning kuchli bilimga ega bo'lishi, o'z sohasining yetuk mutahassisi bo'lishi kerakligi hozirgi zamoning talabi, albatta.

Mamlakatimizda ham yosh avlod ta'lim-tarbiyasiga alohida e'tibor qaratilmoqda. O'g'il-qizlarning zamonaviy bilim olishi yuksak ma'naviyatli bo'lib ulg'ayishi uchun zarur sharoit yaratish borasidagi ishlar izchil davom ettirilmoqda.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev yoshlar haqida shunday fikr bildirgan edilar: «Bugun zamon shiddat bilan o'zgaryapti. Bu o'zgarishlarni hammadan ham ko'proq his etadigan kim-yoshlar. Mayli, yoshlar o'z davrining talablari bilan uyg'un bo'lsin. Lekin ayni paytda o'zligini ham unutmasin. Biz kimmiz, qanday ulug' zotlarnig avlodlarimiz, degan davat ularning qalbida doimo aks-sado berib,

o‘zligiga sodiq qolishga undab tursin. Bunga nimaning hisobidan erishamiz? Tarbiya, tarbiya va faqat tarbiya hisobidan» deya ta’kidlagan edilar⁸.

Sayyoramizning ertangi kuni, farovonligi farzandlarimiz qanday inson bo‘lib kamolga yetishi bilan bog‘liq. Bizning asosiy vazifamiz – yoshlarning o‘z salohiyatini namoyon qilishi uchun zarur sharoitlar yaratishdan iborat. Bu borada prezidentimiz tomonidan taxsinga sazovor ishlar amalga oshirilmokda. Yurtimizda chet-el bilan hamkorlikda tashkil etilayotgan ko‘plab oliy ta’lim muassasalari, maktab va litseylar, Prezident maktablari shular jumlasidandir. Yoshlarimizning kitobxonlikga bo‘lgan qiziqishlarini rag‘batlantirish maqsadida tashkil etilgan tanlovlar ham bunga misol bo‘la oladi.

Lekin zamonamiz rivojlanib o‘quvchi yoshlarning bilim olishlari uchun ko‘plab qulayliklar yaratilayotgan bo‘lsada maktab o‘quvchilarining barchasi berilayotgan bilimlarni to‘liq o‘zlashtiryapti deb ayta olmaymiz. Ming afsuski hozirgi kunda aksariyat o‘quvchilarda diqqatini jamlay olmaslik muamosi mavjud.

Bunga sabab esa turlicha bo‘lishi mumkin. Telefon qurilmalaridan noto‘g‘ri foydalanish, sog‘ligidagi muamolar, oilasidagi muamoli vaziyatlar, tengdoshlari bilan yuzaga kelgan nizoli vaziyatlar. Ushbu holatlar o‘smirlik yoshida yuzaga kelishi mumkin. Chunki bu yoshda organizmda garmonal o‘zgarishlar sodir bo‘la boshlaydi. O‘ziga bo‘lgan e’tibor, o‘z-o‘zini anglash jarayonini o‘smir boshdan kechiradi. O‘ziga ko‘proq e’tibor tortishni, do‘stlari va tengdoshlari orasida o‘z o‘rniga ega bo‘lishni hohlaydi⁹.

Ta’lim jarayonida o‘tilayotgan fan mavzularini yaxshi tushunmaydi, natijada o‘zlashtirishida qiyinchiliklar yuzaga keladi. Mavzularni yaxshi o‘zlashtira olmasligiga asosiy sabab esa o‘quvchi diqqatini darsga qarata olmayotganligida. Ya’ni dars vaqtida o‘quvchining xayoli boshqa narsalarda bo‘ladi. Agarda o‘quvchi uchun dars mashg‘uloti qiziqarli bo‘lmasa ham diqqatini jamlay olmasligi mumkin. Bu esa o‘quvchilardagi diqqat konsentratsiyasi muamosi borligini anglatadi. Maktab

⁸ O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning BMT Bosh Assambleyasining 72-Sessiyasida So‘zlagan Nutqidan.

⁹ Y.Jumanazarov «Rivojlanish psixologiyasi» ma’ruzalar matni Namangan 2018 y.

o‘quvchilari diqqati hisobga olinib dars mashg‘ulotlari 40-45-daqiqa tashkil qilinishi va tanafuslar berilishi ham o‘quvchilarga bilim olishida qulaylik yaratish uchun tashkil etilgan.

Men ish faoliyatim davomida o‘smirlardagi diqqat konsentratsiyasini o‘rganish uchun “Shulte” diqqat konsentratsiyasini aniqlash testini o‘tkazdim. Olingan natijaga ko‘ra o‘quvchilarning aksariyatidagi diqqat konsentratsiyasi normal holatda emas. O‘smirlar diqqatini rivojlantirish bo‘yicha ishlar olib borilmas ekan ta’lim jarayonida yuksak natijaga erishish sekinlashib boraveradi¹⁰.

Diqqat tushunchasiga olimlar tomonidan bir qator ta’riflar keltirilganligini ta’idlash mumkin. P.I.Ivanov tomonidan diqqat deb - ongni bir nuqtaga to‘plab muayyan bir ob’ektga aktiv qaratilishga aytiladi¹¹.

F.N.Dobrinin, N.V.Kuzmina, I.V.Straxov, M.V.Gamezo, N.F.Gonobolin va boshqalarning fikricha, diqqatning vujudga kelishi ongning bir nuqtaga to‘planishi ong doirasining torayishini bildiradi, go‘yoki ong doirasi bir muncha tig‘izlanadi. E.B.Pirogovaning tomonidan ta’kidlashicha, diqqat individning hissiy, aqliy yoki harakatlantiruvchi faolligi darajasining oshirilishini taqazo etadigan tarzda ongning yo‘naltirilganligi va biror narsaga qaratilganligidir. Diqqat shunday muhim jarayondirki, u odamning barcha faoliyatlarida albatta ishtirok qiladi. Eng sodda faoliyatdan tortib eng murakkab faoliyatni ham diqqatning ishtirokisiz bajarish mutlaqo mumkin emas. Shuning uchun diqqatning inson hayotidagi roli benihoya kattadir.

Diqqat psixologik noyob hodisa bo‘lib, hozirgacha ruhshunoslar u haqda yagona fikrga ega emaslar. ba’zi bir mualliflarning fikriga ko‘ra, diqqat istalgan psixik jarayonda u yoki bu darajada ishtirok etganligi sababli, mustaqil hodisa sifatida o‘rganilishi mumkin emas. boshqalar esa diqqatning psixik jarayon sifatida mustaqilligini yoqlaydilar.

¹⁰ P.I.Ivanov, M.E.Zufarova «Umumiy psixologiya». O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti. 2008 yil., 89 – bet.

¹¹ P.I.Ivanov, M.E.Zufarova «Umumiy psixologiya». O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti. 2008 yil., 61 – bet.

Bundan tashqari, diqqatning psixik hodisalarning qaysi sinfiga tegishliligi haqida ham turli fikrlar mavjud. ba'zilarining ta'kidlashiga ko'ra, diqqat – bu psixik bilish jarayoni. boshqalar diqqat har bir faoliyatning zarur sharti ekanligiga, diqqatning o'zi esa ma'lum iroda kuchlarining ifodalanishini talab etishiga asoslangan holda, diqqatni iroda va insonning faoliyati bilan bog'laydilar. Hozirda diqqat barqarorligining ahamiyatli muhim sharti bo'lib, u jamlangan jismning yangi tomonlari va aloqalarini ochib berish imkoniyati xizmat qilishi isbotlandi.

Diqqat barqarorligini o'lchash uchun alohida harflarning tartibsiz ketma-ketligidan iborat “Burdon” jadvalidan foydalaniladi, bunda qaytariladigan harflar soni har bir satrda bir xilda bo'ladi. 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.

Bugungi kunda atrofimizdagi dunyo imkon qadar bizni ko'proq chalg'itishga urinayotgandek. Google va Facebook kabi kompaniyalar bizning ongimizdagi zaif nuqtalarni topib, xatti-harakatlarimizga ta'sir ko'rsatishda ulardan foydalanadi. Zero biz kirib o'qiyotgan har bir yangi xabar, har bir xat, har bir sayt ularning mahsulotidan foydalanish vaqtini oshiradi.

Diqqat-e'tiborimizni o'zimizga qaytaradigan vaqt keldi. Quyida diqqat-e'tiborni bekorga sarflamay, o'zimiz uchun haqiqatda muhim bo'lgan narsalarga qaratishga o'rganishning uch usuli havola etiladi.

1. Ongli meditatsiya. Zamonaviy psixoterapiyada meditatsiya boshqa narsalarga chalg'imag, kerakli vaqtda, biz uchun muhim bo'lgan voqea-hodisalarga diqqatni jamlash uchun yordam berish maqsadida qo'llaniladi.

Uning mohiyati ko'zlarni yumgan holatda tana va ongda nimalar ro'y berayotganini jimgina kuzatishdan iborat.

Meditatsiya stressni pasaytiradi, dam olish va barcha chalg'ituvchi omillardan uzoqlashishga yordam beradi. Hammasi oddiy: siz o'tirib, diqqatingizni bir narsaga qaratasiz, ko'pincha nafas olishga. Albatta, siz chalg'iysiz va nimalar haqidadir

o'ylab, "bulutlar uzra sayr qilasiz". Meditatsiya mohiyati har qanday fikrlash faoliyatidan qutulishda emas. Shunchaki uni ayni damda kuzatish kerak.

Agar meditatsiya qilishning uddasidan chiqa olmayotgan bo'lsangiz, sport bilan shug'ullanayotganingizda yoki qandaydir ish bilan mashg'ul paytingizda birgina narsaga yoki rag'batga diqqatni jamlashga harakat qilib ko'ring. Shu tariqa miyangizni diqqatni nazorat qilishga o'rgatasiz.

2. Bir vazifalilik. Ko'p vazifalilik biz o'ylagandek samarali emas, ayniqsa, gap aqliy faoliyat haqida ketganda. Shu bilan birga, u miyaga ziyon. Har safar bir necha ishni baravar bajarganingizda miya ortiqcha stressga yo'liqadi va tabiiyki, yangi vazifaga diqqatni qaratish xususiyati pasayadi.

Uzoq vaqt davomida bir ishni bajarganingizda bunday asoratlar bo'lmaydi. Bir vazifalilik yanada samarali ishlashga yordam beradi va diqqatni bir predmetda jamlashga o'rgatadi. U o'z ta'siriga ko'ra, meditatsiyaga o'xshaydi: qancha ko'p mashq qilsangiz, shuncha yaxshi uddalaysiz, kerakli narsaga diqqatni yo'naltirish shunchalik osonlashadi.

3. Muntazam ravishda chetlashish. Har safar ijtimoiy tarmoqlarga kirish uchun telefonni qo'lga olganingizda yoki 10 daqiqalik tanaffus bir soatga cho'zilib ketganida miyangiz har safar navbatdagi takrorlash bilan mustahkamlanuvchi odat to'qimalarini shakllantiradi.

Aynan shuning uchun raqamli qurilmalardan foydalanishni cheklash shunday muhim. Muntazam ravishda bunday chalg'ituvchi omillardan chetlashishga harakat qiling. Masalan, kunning muayyan bir qismidagina pochta va xabarlarini tekshirishga odatlaning, haftada bir yoki ikki marta, ba'zan esa umuman smartfon va noutbukka qo'l urmang. Agar kichik maktab davrida ixtiyorsiz diqqat ustunlik qilsa, o'smirlik davrida bola o'z diqqatini o'zi boshqara oladi. Dars davomida intizomning buzilishi aksariyat hollarda o'quvchilar diqqatsizligidan emas, balki ijtimoiy sabablar bilan belgilanadi.

O'smir o'z diqqatini to'la ravishda o'zi uchun ahamiyatli bo'lgan va yuqori natijalarga erishishi mumkin bo'lgan faoliyatlarga qarata oladi. O'smirning diqqati yaxshi boshqariladigan va nazorat etiladigan darajada rivojlangan bo'lishi mumkin.

Bolaning rivojlanayotgan ixtiyoriy diqqati o‘qituvchi tomonidan doimo qo‘llab-quvvatlanishi juda zarurdir¹².

Pedagogik jarayonda ixtiyorsiz diqqatni ixtiyoriy diqqat darajasiga ko‘tarish uchun bir qancha uslublar ishlab chiqilgan. Shuningdek, o‘smirning dars jarayonida o‘z tengdoshlari orasida o‘zini ko‘rsatishi uchun sharoitni yaratilishi ham o‘smirdagi diqqatni ixtiyorsizdan ixtiyoriyga aylanishida zamin bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Yaxshi inson bo‘lish uchun siz diqqatni jamlashni va diqqatni jamlashni o‘rganishga yordam beradigan diqqatni rivojlantirish usullaridan foydalanishingiz mumkin.

Diqqatni rivojlantirish uchun oltita foydali mashq:

1. **Ortga hisoblash.** 100 dan 1 gacha teskari hisoblang. Miyangizni vaqtni kuzatish yoki qo‘shning itining hurishi kabi boshqa fikrlarga berilib ketishiga yo‘l qo‘ymang. Faqat raqamlarga e‘tibor qarating va agar chalg‘isangiz, boshidan boshlang.

2. **Ortga sanash uchda.** Oldingi mashqni bajarganingizdan so‘ng, ushbu mashqga o‘tishingiz mumkin. Bu safar 100 dan 1 gacha, uchta raqamgacha hisoblang. Masalan: 100, 97, 94, 91. Maslahatlar ishlatmang, raqamlarni qog‘ozga yozmang yoki barmoqlaringizni egmang. O‘zingiz bilan halol bo‘ling - bu qiyin ish, lekin samarali.

3. **So‘zga e‘tibor qarating.** Har qanday so‘z yoki iborani o‘ylab ko‘ring va unga bir necha daqiqa e‘tiboringizni qarating. Bu so‘z nimani anglatishini va nima uchun uni tanlaganingiz haqidagi fikrlardan chalg‘itmasdan o‘zingizga takrorlang.

4. **Mavzuga e‘tibor qarating.** O‘zingizga tanish bo‘lgan har qanday ob‘ektни tanlang, masalan, qalam yoki kundalik. Unga e‘tibor qarating: eng kichik detallarga, to‘qimalarga, rangga yaxshilab qarang. Jismoniy mashqlar paytida o‘zingizni begona fikrlar bilan chalg‘itishga yo‘l qo‘ymang.

5. **Mavzuning tasviriga e‘tibor qarating.** Agar siz oldingi mashqni osongina engib o‘tgan bo‘lsangiz, yangisiga o‘ting. Ko‘zlariningizni yuming va hozirgina eslab

¹² F.I.Xaydarov, N.I.Xalilova «Umumiy Psixologiya». Toshkent -2009. 67-bet.

qolgan ob’ektni batafsil tasavvur qiling: uni batafsil takrorlang. Tafsilotlarni eslay olmasangiz, ko’zingizni oching, ob’ektga yana qarang va mashqga qayting.

6. **Diqqatingizni nafasingizga qarating.** Barcha mashqlar orqada qolgandan so’ng, qolgan vaqtni nafas olishga e’tibor qaratib, jimlikda o’tkazing. Begona fikrlar bilan chalg’itmang: shunchaki nafas oling .

Ko’rinadigan soddaligiga qaramay, bu mashqlarni bajarish juda ko’p iroda kuchini talab qiladi. Ammo o’simlar uchun kutilgan natijani berishi mumkin.

Xulosa

Zamonamiz shiddat bilan rivojlanib borayotgan bir vaqtda o’smirlarni diqqat e’tiborini chalg’ituvchi omillarning ko’pligi achinarli albatta. Lekin ularga to’g’ri yo’nalish berish orqali kerakli natijaga erishishimiz mumkin. Ushbu jarayonda nafaqat psixologlar balki ota-onalar ham ma’suliyatni his etib farzandlariga ko’proq e’tibor bersalar. Farzandlarini faoliyatini nazoratga olsalar maqsadga muvofiq bo’lardir. O’smir yoshdagi o’quvchilarning aksariyatida diqqat bilan bog’liq muamolar mavjud. O’smirlar diqqatini o’rganish maqsadida o’tkazilgan “Shulte” testining natijasi ham shuni ko’rsatmoqda. Agarda o’smirlardagi diqqat muamosi o’z vaqtida bartaraf etilmasa ta’lim samaradorligiga salbiy ta’sir ko’rsatadi.

Vaqt o’tgan sari o’smirning o’qish bilim olishga nisbatan istagi so’nishni boshlaydi.

O’qish jarayoni go’yoki bajarish qiyin bo’lgan faoliyatga aylanib qoladi.

Ushbu muamolarning kelib chiqish sabablari esa turlichadir. Masalan Charchoqning kuchayishi , o’zini yomon his qilish, psixotravma mavjudligi, qiziq bo’lmagan faoliyat, noto’g’ri faoliyat turi, kuchli begona stimullarning mavjudligi kabilardir.

O’smirning diqqatini tashkil etish uchun uni harakatga jalb qilish, faoliyat mazmuni va natijalariga intellektual qiziqish uyg’otish kerak. O’smirlarning diqqatini o’qish faoliyatida yaxshilash uchun avvalo atrofidagi tengdoshlari, fan o’qituvchilari va albatta oilasidagi muhitni yaxshilash zarur. Oilasi yoki tengdoshlari bilan salbiy munosabatlar, nizoli vaziyatlar ham o’smirning diqqatiga o’z ta’sirini ko’rsatadi. Bu

esa chalg‘ituvchi omil vazifasini bajarib, diqqatni jamlashga, bilimlarni o‘zlashtirishga to‘sqinlik qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. *O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning BMT Bosh Assambleyasining 72-Sessiyasida So‘zlagan Nutqidan.*
2. F.I.Xaydarov, N.I.Xalilova «Umumiy psixologiya». Toshkent -2009. 67-bet.
3. Y.Jumanazarov «Rivojlanish psixologiyasi» ma’ruzalar matni Namangan 2018 y.
4. P.I.Ivanov, M.E.Zufarova «Umumiy psixologiya». O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti. 2008 yil.

