

DIQQAT KONSENTRATSIYASINI O'QUV JARAYONIDA O'RGANISH

Termiz Davlat Universiteti
Ijtimoiy fanlar fakulteti
Amaliy psixologiya yo'nalishi
2-kurs 223-guruh talabasi
Soyibnazarova Durdona

E-mail: soyibnazarovadurdona@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada diqqat konsentratsiyasi va uning ta'lim jarayonidagi o'rni tahlil qilingan. Kuzatishlari asosida o'quvchilarning diqqatini jamlashga ta'sir qiluvchi omillarni aniqlab, ularni bartaraf etish usullarini taklif qilingan. Amaliy tajriba va oddiy psixologik yondashuvlar orqali diqqatni oshirishda yordam beradigan samarali usullar yoritilgan. Shuningdek, individual yondashuvning ahamiyati va pedagogning roli xususida muhim fikrlar ilgari surilgan. Maqola o'quv jarayonida diqqatni boshqarishning real holatlari va metodik tavsiyalar bilan boyitilgan.

Kalit so'zlar: Diqqat, konsentratsiya, o'quv jarayoni, psixologik usullar, individual yondashuv, ta'lim samaradorligi.

Diqqat – muvaffaqiyat kaliti

Ko'pchilik o'quvchilarning bilim olish jarayonida asosiy to'siqlardan biri — diqqatning tez chalg'ishi hisoblanadi. O'zim ta'lim olgan muassasalarda ham bu holatni ko'p kuzatganman. Masalan, yangi mavzu tushuntirilayotgan paytda, kimdadir ko'z telefonida, boshqasining xayoli derazadan tashqarida. Bunday vaziyatda hatto eng yaxshi dars ham samarasiz bo'lib qoladi.

Shu bois, diqqatni jamlash — bu faqat psixologik tayyorgarlik emas, balki o'z ustida ishlash, odatlarni shakllantirish va muayyan metodikalarni qo'llash natijasidir. O'zimdagi bu ko'nikmani rivojlantirish uchun turli usullarni sinab ko'rdim va ular ichida quyidagilari ayniqsa samarali bo'ldi:

1. Vaqtni rejalashtirish – darsdan oldin 5 daqiqa davomida "bugun nimani o'rganmoqchiman?" degan savolga javob yozib chiqish.

2. Maqsadga yo‘naltirilgan eslatmalar – daftaringa kichik stikerlar yopishtirib, unda “Diqqat qil!”, “Muhim!” kabi so‘zlar yozish.

3. Musiqa va fon shovqinini kamaytirish – o‘qish vaqtida telefonni o‘chirib, atrofdagi bezovta qiluvchi omillarni kamaytirish.

O‘quv jarayonida diqqatni oshirishga oid tavsiyalar

O‘qituvchilar ham bu borada muhim rol o‘ynaydi. Ta’lim jarayonini diqqatga sazovor, interaktiv, savol-javobli va jonli muhitda olib borish talabani jalb qiladi. Shuningdek, qisqa tanaffuslar (mikrobreaKs), mashqlar va o‘yin elementlari ham diqqatni yangilashga yordam beradi.

Kuzatishlarda, shuni angladimki, har bir insonning diqqat doirasi har xil, uni standartga solib bo‘lmaydi. Shu sababli har bir talaba yoki o‘quvchiga individual yondashuv zarur. Masalan, kimdir vizual materiallar orqali yaxshi o‘zlashtirsa, boshqasi eshitish orqali yaxshiroq angelaydi. Diqqatni jamlashga yordam beradigan metodlar ham shunga moslab tanlanishi kerak.

Diqqatni shakllantirishda yosh psixologiyasining o‘rni

O‘quvchilar diqqatining barqarorligi ularning yoshi va individual rivojlanish bosqichlariga bevosita bog‘liq. Psixologlar fikricha, kichik yoshdagi bolalarda (7–10 yosh) diqqatning hajmi kichik, chalg‘uvchanlik darajasi esa yuqori bo‘ladi. O‘smirlik davrida (11–15 yosh) esa diqqat barqarorligi nisbatan oshadi, lekin tashqi muhit va emotsional holatlar unga kuchli ta’sir ko‘rsatadi.

Bu degani, o‘qituvchi dars metodikasini ishlab chiqishda yosh xususiyatlarini inobatga olishi lozim.

Diqqatni boshqarish texnikalari: zamonaviy yondashuvlar

Pomodoro texnikasi – bu usulda o‘qish yoki ish vaqti 25 daqiqalik segmentlarga bo‘linadi va har segmentdan so‘ng 5 daqiqalik tanaffus qilinadi. Har to‘rt segmentdan so‘ng esa 15–30 daqiqalik katta tanaffus beriladi.

Mindfulness (hushyorlik) mashqlari – bu texnika o‘quvchini o‘z his-tuyg‘ulariga va ongiga e’tibor qaratishga o‘rgatadi. Nafas olishga e’tibor berish, bir necha daqiqa jim turib, fikrlarni tartibga solish — diqqatni jamlashga xizmat qiladi.

Diqqat va motivatsiya o‘zaro bog‘liqligi

Ko‘plab psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, motivatsiya darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, diqqat shunchalik barqaror bo‘ladi. Talaba yoki o‘quvchi nimagadir qiziqsa, unga diqqat bilan yondashadi.

Diqqatni chalg'ituvchi asosiy omillar va ularni bartaraf qilish yo'llari

Ichki omillar: charchoq, stress, tashvish, sog'liq muammolari; shaxsiy muammolar; o'zini qiziqarsiz his qilish.

Tashqi omillar: telefon, ijtimoiy tarmoqlar; deraza ortidagi harakat, shovqin; darsning bir xilligi.

Bartaraf etish yo'llari: muhitni soddalashtirish; darsga texnologiyani maqsadli jalb etish; faol jalb etuvchi topshiriqlar.

Yakuniy tavsiyalar

1. Har bir o'quvchi yoki talaba uchun individual diqqat strategiyasi ishlab chiqilishi lozim.
2. O'qituvchi diqqatni jalb qilishda zamonaviy metodlardan foydalanishi kerak.
3. Diqqatni mustahkamlash — bu doimiy mashq, odat va psixologik tayyorgarlik asosida shakllanadigan jarayondir.
4. Oilaviy, maktab va jamiyat muhitining har biri bu jarayonda birdek mas'uldir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Nazarova, M. (2021). Diqqat va uning turlari. Toshkent: O'qituvchi.
2. Jalolov, J. (2019). Pedagogik psixologiya. Toshkent: Fan.
3. Hasanboyeva, M. (2020). Ta'lim jarayonida psixologik omillar. Samarqand.
4. Schunk, D.H. (2020). Learning Theories: An Educational Perspective. Pearson.