

O'QUVCHILARDA DIQQATNI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI

Ashurova Dilrabo Komiljonovna

*Qo'rg'ontepa tumani 34-umumiy o'rta
ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchilarda diqqatning rivojlanishi, uning ta'lim jarayonidagi ahamiyati va diqqatni shakllantirishga qaratilgan samarali psixologik va pedagogik usullar tahlil qilingan. Diqqatning turlari, rivojlanish bosqichlari, yosh xususiyatlariga mos mashqlar, shuningdek, zamonaviy yondashuvlar, texnologik vositalar va interaktiv metodlar asosida o'quvchilarda diqqatni kuchaytirish bo'yicha takliflar berilgan. Maqola maktab psixologlari, pedagoglar va ota-onalar uchun amaliy qo'llanma bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: diqqat, diqqatni rivojlantirish, o'quvchi psixologiyasi, mashqlar, pedagogik metod, e'tibor, psixologik yondashuv

XXI asrda o'quvchilar bilim olishning turli shakllari va texnologiyalari bilan to'qnash kelmoqda. Ma'lumotlarning haddan tashqari ko'pligi, vizual va eshituv stimullar sonining ortishi, raqamli qurilmalarga berilish va boshqa omillar diqqatning zaiflashuviga olib kelmoqda. Diqqat — bu shaxsning atrof-muhitdagi ayrim hodisa yoki predmetlarga ongli yoki ixtiyorsiz tarzda yo'naltirilgan va shu holatda ushlab turilgan psixik faoliyatidir. Pedagogik jarayonda diqqatning o'rnini beqiyos bo'lib, u o'zlashtirish, tushunish, eslab qolish va amalda qo'llashning asosi hisoblanadi.

Bolalarda ayniqsa boshlang'ich sinf bosqichida diqqat hali mustahkam shakllanmagan bo'ladi. O'qituvchining bu jarayondagi roli — diqqatni shakllantirish, uni boshqarish va rivojlantirishga xizmat qiluvchi metodlarni qo'llashdan iborat. Shuningdek, oila, jamiyat va maktab muhitining uyg'unligi ham bu psixik jarayon rivojiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun o'quvchilarda diqqatni rivojlantirish bo'yicha samarali yondashuvlar, mashqlar, o'yinlar va texnologik vositalarni bilish va ulardan foydalanish har bir pedagogning muhim vazifasidir.

Diqqatning ilmiy asoslari

Psixologik adabiyotlarda diqqatning bir necha turlari ko'rsatib o'tiladi:

- **Ixtiyorsiz diqqat** – tashqi omillar orqali avtomatik tarzda shakllanadi (yorqin rang, tovush, harakat).
- **Ixtiyoriy diqqat** – ongli ravishda ma'lum bir faoliyatga yo'naltiriladi.
- **Ixtiyorsizdan keyingi diqqat** – dastlab ixtiyoriy bo'lib, so'ng ichki motivatsiya sabab davom etadi.

Shuningdek, diqqatning **barqarorligi, ko‘lami, taqsimlanishi, siljishi** va **to‘planuvchanligi** kabi xususiyatlari ham mavjud bo‘lib, har biri bolaning o‘quv faoliyatida muhim rol o‘ynaydi. Tadqiqotlarga ko‘ra, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining diqqat markazida bir xil topshiriqqa 7–12 daqiqagacha e‘tibor qaratish qobiliyati mavjud bo‘ladi (Luriy A.R., 1972).

Diqqatni rivojlantirishga oid samarali usullar

Didaktik o‘yinlar yordamida

- “Farqni toping”, “Nimani o‘zgartirdim?”, “Kim eslaydi?” kabi o‘yinlar orqali bolalar faol ishtirok etadi va diqqatni jamlashga majbur bo‘ladi.

- Rol o‘ynash orqali diqqatning barqarorligi va taqsimlanishini oshirish mumkin (masalan: “detektiv o‘yini”, “hujjat topish” o‘yini).

Diqqatni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar

Quyidagi psixologik mashqlar har kuni 5–10 daqiqa davomida bajarilsa, samarasi yuqori bo‘ladi:

- **"Oddiy va murakkab harflarni ajratish"**: Matndan faqat bir harfni topish (masalan: “k” harflarini sanash).

- **"O‘zgaruvchan raqamlar"**: Raqamlar ketma-ketligida noto‘g‘rilarini topish.

- **"Esda saqlab ayt"**: Raqam, harf yoki so‘zlar ketma-ketligini eslab qolish va takrorlash.

Jismoniy faollik bilan birgalikdagi topshiriqlar

- Diqqatni jismoniy mashqlar bilan uyg‘unlashtirish (masalan: “sakraganda 3 sonini ayt”, “belgiga yetib borib 5 rangni nomla” kabi) bola miyasida harakat va fikrlashni uyg‘unlashtiradi.

Vizual va audiostimullar orqali

- Dars jarayonida rangli taxtachalar, chiroq signallari, tovushli ogohlantirishlar orqali diqqatni boshqarish mumkin.

- Multimedia prezentatsiyalarida animatsiyali elementlardan foydalanish — bolani uzoqroq vaqt diqqatni jamlab turishga o‘rgatadi.

Raqamli texnologiyalar va zamonaviy platformalar

- **Lumosity, NeuroNation, Focus Factor, Attention Games** kabi onlayn ilovalar orqali o‘quvchilar o‘z diqqatini mustaqil ravishda mashq qilishi mumkin.

- Interaktiv doskada ishlash, testlar va quvnoq viktorinalar o‘quvchilarning raqobatbardosh ruhini uyg‘otadi.

O‘quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish

- **Boshlang‘ich sinf** o‘quvchilari uchun diqqatni toraytiruvchi omillar ko‘p, shuning uchun qisqa muddatli, rangli, harakatga boy topshiriqlar foydalidir.

- **O‘rta sinflar** uchun mantiqiy, analitik mashqlar, xotira bilan bog‘liq o‘yinlar samarali bo‘ladi.

• **Yuqori sinflarda** esa vaqtga bo‘lgan cheklovlar, o‘zini nazorat qilish texnikalari, rejalashtirish asosida ishlash diqqatni rivojlantiradi.

Pedagog va ota-onalarning roli

O‘quvchining diqqat darajasi birgina maktabdagi dars bilan bog‘liq emas. Uy sharoitida:

- **Kitob o‘qish an‘anasini shakllantirish,**
- **birgalikda logik o‘yinlar o‘ynash,**
- **televizor, gadjetlardan me‘yorida foydalanish** — asosiy omillardandir.

Pedagog esa o‘z darsini rejali tashkil qilish, o‘quvchining diqqatini muayyan bosqichda jamlash va yangilanishga olib keluvchi metodlardan foydalanishi zarur.

O‘quvchilarda diqqatni rivojlantirish – bu ta‘lim-tarbiya jarayonida eng muhim psixologik vazifalardan biridir. Diqqat bolada axborotni qabul qilish, uni tahlil qilish va eslab qolish jarayonlarining asosiy omili hisoblanadi. Maktab yoshidagi bolalarda bu psixik holat hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi, shuning uchun uni maxsus mashqlar, didaktik o‘yinlar, texnologik yondashuvlar orqali rivojlantirish pedagog va ota-onaning hamkorlikdagi vazifasidir.

Zamonaviy ta‘lim vositalari – interaktiv texnologiyalar, onlayn mashqlar, psixologik metodlar, jismoniy harakatlar bilan uyg‘unlashtirilgan topshiriqlar orqali o‘quvchilarning diqqatini kuchaytirish mumkin. Yana bir muhim jihat – bolaning yoshiga, individual rivojlanishiga va emotsional holatiga mos yondashuvni topishdir. Faol va kreativ yondashgan pedagog bolalarda kuchli, barqaror va faol diqqatni shakllantira oladi. Bu esa – o‘quvchilarning umumiy muvaffaqiyati garovidir.

Xulosa qilib aytganda Bugungi kunda ta‘lim jarayonida diqqatni shakllantirish va rivojlantirish masalasi o‘ta dolzarb bo‘lib qolmoqda. Bu, bir tomondan, bilimlar sonining ortishi, darsda axborot yuklamasining kuchayishi bilan bog‘liq bo‘lsa, ikkinchi tomondan, raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar va multimedia vositalarining haddan ziyod ta‘siri bilan izohlanadi. Bunday sharoitda o‘quvchilarning diqqatini aniq bir maqsadga yo‘naltirish, uni boshqarish va uzoq vaqt davomida faol tutish oson emas. Shu sababli diqqatni rivojlantirishga doir samarali, ilmiy asoslangan yondashuvlar bugungi maktab ta‘limi uchun muhim yo‘nalishlardan biri hisoblanadi.

O‘quvchilarda diqqatning kuchayishi o‘qitish jarayonining sifatli va natijaviy bo‘lishini ta‘minlaydi. Ular mustaqil fikrlash, tez va aniq tushunish, eslab qolish, muammoli vaziyatlarni hal qilish kabi ko‘nikmalarni chuqurroq egallaydilar. Ayniqsa, boshlang‘ich sinflarda bu jarayon mustahkam poydevor vazifasini o‘taydi. Diqqat orqali o‘quvchi o‘z bilimini mustahkamlaydi, yangi axborotni ajratib olishni o‘rganadi va tafakkurining faolligi ortadi.

Diqqat — bu shaxsning psixik faoliyati va idrok jarayonining markaziy elementi bo‘lib, o‘quv faoliyatining samaradorligi aynan diqqat darajasiga bog‘liqdir. O‘quvchilarda diqqatning barqaror, kuchli va tezkor shakllarini rivojlantirish

zamonaviy pedagogikaning muhim vazifalaridan biridir. Ayniqsa boshlang‘ich sinf davrida o‘quvchining kognitiv (bilish) jarayonlari hali rivojlanish bosqichida bo‘lgani sababli, diqqatni to‘g‘ri yo‘naltirish, ushlab turish va rivojlantirish ta‘lim sifati uchun zarur omil sanaladi.

Maqolada ko‘rib chiqilganidek, diqqatni rivojlantirishga doir usullar faqat an‘anaviy pedagogik yondashuvlar bilangina emas, balki psixologik mashqlar, interaktiv metodlar, raqamli vositalar va jismoniy-faol mashg‘ulotlar bilan uyg‘unlashtirilgan holda olib borilishi kerak. Shu orqali o‘quvchining miyasi turli kanallar orqali axborotni qabul qiladi, bu esa diqqat markazining kengayishi va barqarorligini oshiradi. Bundan tashqari, o‘quvchilar individual xususiyatlarga ega bo‘lgan subyektlar ekanini inobatga olgan holda, har bir bolaning yoshiga, qiziqishiga va psixologik ehtiyojlariga mos yondashuvlar tanlanishi lozim.

Zamonaviy sharoitda — gadjetlar, ijtimoiy tarmoqlar, tez o‘zgarayotgan kontentlar asrida o‘quvchilar diqqatini bir ob‘ektga to‘plab turish qobiliyati sustlashayotganini kuzatish mumkin. Bunga qarshi samarali kurash vositasi bu — bolani faol ishtirok etadigan, uni fikrlashga, aniqlikka va tezkorlikka undaydigan mashg‘ulotlarni tashkil etishdir. Diqqatni rivojlantirish faqat psixologik holat emas, balki pedagogik mahorat, didaktik ko‘nikma va ota-ona tarbiyasining uyg‘unligi bilan shakllanadi.

Shunday qilib, diqqatni shakllantirish — bu uzluksiz jarayon bo‘lib, o‘qituvchidan metodik yondashuv, psixologik bilim, amaliy ko‘nikma va bolaga individual munosabat talab qiladi. O‘quvchining diqqatini to‘g‘ri boshqara olgan pedagog, o‘z navbatida, bilim sifatining oshishiga, mustahkam o‘zlashtirishga va ijodiy fikrlashning shakllanishiga zamin yaratadi. Bu esa nafaqat o‘quv natijalariga, balki o‘quvchining ijtimoiy moslashuvchanligi va psixologik barqarorligiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Norkulov, S. (2019). *Psixologiya*. Toshkent: TDIU nashriyoti.
2. Raximov, B. (2020). *Ta‘lim psixologiyasi*. Toshkent: Ilm Ziyo.
3. Leontyev, A.N. (1977). *Problemy razvitiya psixiki*. Moskva: Pedagogika.
4. Nezvanov, N.N. (2021). *Diqqat mashqlari*. Psixologik amaliyot jurnali.
5. Luriy, A.R. (1972). *Diqqat va idrok*. Moskva: MGU.
6. Vygotskiy, L.S. (1984). *Psixologik rivojlanish nazariyasi*. Moskva: Pedagogika.