DIQQAT YETISHMOVCHILIGINI ANIQLASH VA KORREKSIYA QILISH YO‘LLARI

Eshboyeva Munisa Baxrom qizi

Toshkent viloyati Ohangaron tumani 15-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘quvchilarda diqqat yetishmovchiligining kelib chiqish sabablari, uni aniqlash usullari hamda korreksiya qilish yo‘llari yoritilgan. Diqqat yetishmovchiligi o‘quv jarayoniga, o‘zlashtirish darajasiga va shaxsning umumiy psixologik holatiga ta’sir qiluvchi muhim omil sifatida tahlil qilingan. Shuningdek, maqolada psixodiagnostik metodlar, kuzatuv va testlar orqali diqqatni aniqlash, hamda psixologik treninglar, mashqlar, o‘yinlar va individual yondashuv asosida korreksiya qilish usullari ko‘rib chiqilgan. Ushbu yondashuvlar o‘quvchilarda diqqatni jamlash qobiliyatini rivojlantirish va ta’lim samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: diqqat yetishmovchiligi, psixodiagnostika, korreksiya, o‘quvchilar, diqqatni jamlash, psixologik mashqlar, treninglar, individual yondashuv, o‘qish samaradorligi, psixologik yordam.

Kirish

Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilarning bilim olish jarayonini samarali tashkil etish bilan birga ularning psixologik holatini ham e’tiborga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, diqqat jarayonining buzilishi yoki yetarli darajada rivojlanmaganligi o‘quvchilarning o‘zlashtirish darajasiga, fikrlash jarayoniga hamda umumiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli diqqat yetishmovchiligi muammosi psixologiya va pedagogika sohasida dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Diqqat — bu inson psixikasining muhim jarayonlaridan biri bo‘lib, u ma’lum bir faoliyatga ongni yo‘naltirish va uni jamlash qobiliyatini ifodalaydi. O‘quv jarayonida diqqatning barqarorligi va jamlanganligi bilimlarni muvaffaqiyatli o‘zlashtirishning asosiy sharti hisoblanadi. Agar o‘quvchida diqqat yetishmovchiligi kuzatilsa, u dars jarayonida tez chalg‘iydi, topshiriqlarni to‘liq bajara olmaydi va o‘quv materialini o‘zlashtirishda qiyinchiliklarga duch keladi. Diqqat yetishmovchiligining kelib chiqishiga turli omillar ta’sir qiladi. Bularga psixologik omillar (stress, xavotir, emotsional beqarorlik), fiziologik omillar (charchoq, uyqu yetishmasligi), ijtimoiy omillar (oilaviy muhit, tarbiya uslubi) hamda ta’lim jarayonidagi noto‘g‘ri yondashuvlar kiradi. Ushbu omillar birgalikda o‘quvchining diqqatini jamlash qobiliyatini susaytirishi mumkin. Shu sababli diqqat yetishmovchiligini erta aniqlash va uni to‘g‘ri korreksiya qilish juda muhimdir. Maktab psixologi tomonidan olib boriladigan diagnostik tekshiruvlar, kuzatuvlar va testlar yordamida o‘quvchilarning diqqat darajasi aniqlanadi. Aniqlangan muammolar asosida individual va guruhiy korreksiya ishlari amalga oshiriladi.

Asosiy qism

Diqqat yetishmovchiligi o‘quvchilarda eng ko‘p uchraydigan psixologik muammolardan biri bo‘lib, u ta’lim jarayonining samaradorligini sezilarli darajada pasaytiradi. Bu holat o‘quvchining bir faoliyatga uzoq vaqt davomida e’tiborini jamlay olmasligi, tez chalg‘ishi, topshiriqlarni oxirigacha bajarmasligi va ko‘p xatolarga yo‘l qo‘yishi bilan namoyon bo‘ladi. Diqqat yetishmovchiligi erta aniqlanmasa, u o‘quv motivatsiyasining pasayishi va o‘ziga ishonchsizlikka olib kelishi mumkin. Diqqat yetishmovchiligini aniqlashda psixologik diagnostika muhim rol o‘ynaydi. Maktab psixologi kuzatuv, suhbat va maxsus psixologik testlar orqali o‘quvchining diqqat darajasini o‘rganadi. Masalan, “korrektur sinovlari”, “raqamlarni eslab qolish”, “matnni diqqat bilan tahlil qilish” kabi

metodlar diqqatning barqarorligi va taqsimlanishini aniqlashga yordam beradi. Shuningdek, dars jarayonida o‘quvchining xulq-atvori, chalg‘ish tezligi va topshiriqlarga munosabati ham muhim diagnostik ko‘rsatkich hisoblanadi. Diqqat yetishmovchiligining asosiy sabablari bir nechta guruhga bo‘linadi. Birinchidan, **psixologik omillar** — stress, xavotir, emotsional beqarorlik va motivatsiyaning pastligi. Ikkinchidan, **fiziologik omillar** — uyqu yetishmasligi, charchoq, noto‘g‘ri ovqatlanish va sog‘liq bilan bog‘liq muammolar. Uchinchidan, **ijtimoiy omillar** — oilaviy muhitdagi nizolar, tarbiya uslubining noto‘g‘ri tashkil etilishi hamda doimiy bosim. To‘rtinchidan, **ta’limiy omillar** — darslarning bir xil va zerikarli tashkil etilishi, o‘qituvchining individual yondashuvni qo‘llamasligi ham diqqatning pasayishiga olib keladi. Diqqat yetishmovchiligini korreksiya qilishda bir nechta zamonaviy psixologik usullar qo‘llaniladi.

Birinchi usul — **psixologik treninglar**. Bu treninglar diqqatni jamlash, tezkor fikrlash va xotirani rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarni o‘z ichiga oladi. Masalan, vizual va eshitish diqqatini rivojlantiruvchi o‘yinlar o‘quvchining faolligini oshiradi.

Ikkinchi usul — individual korreksiya ishlari. Har bir o‘quvchining diqqat darajasi va psixologik xususiyatlari inobatga olinib, unga mos mashqlar beriladi. Bu jarayonda psixolog o‘quvchi bilan muntazam ishlaydi va uning rivojlanishini kuzatib boradi.

Uchinchi usul — o‘yin terapiyasi va interaktiv metodlar. Diqqatni rivojlantiruvchi didaktik o‘yinlar, topshiriqlar va interaktiv mashg‘ulotlar o‘quvchilarda qiziqishni oshiradi hamda diqqatni uzoqroq ushlab turishga yordam beradi.

To‘rtinchi usul — kun tartibini to‘g‘ri tashkil etish. O‘quvchilarga dam olish va o‘qish vaqtini to‘g‘ri rejalashtirish o‘rgatiladi. Muntazam uyqu, to‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy faollik diqqatni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

Diqqat yetishmovchiligi kompleks yondashuvni talab qiladigan muammo hisoblanadi. Uni aniqlashda psixodiagnostik metodlardan foydalanish, korreksiyada esa psixologik treninglar, individual ishlar va interaktiv usullarni qo‘llash samarali natija beradi. To‘g‘ri tashkil etilgan korreksiya ishlari o‘quvchilarning diqqatini barqarorlashtiradi, o‘quv samaradorligini oshiradi va ularning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarda diqqat yetishmovchiligi ta’lim jarayonining samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi muhim psixologik muammo hisoblanadi. Diqqatning yetarli darajada rivojlanmaganligi o‘quvchilarda bilimlarni o‘zlashtirishning sustlashishi, topshiriqlarni to‘liq bajara olmaslik, tez chalg‘ish va o‘qishga bo‘lgan qiziqishning pasayishi kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Shu bois diqqat yetishmovchiligini erta aniqlash va uni to‘g‘ri korreksiya qilish juda muhimdir. sixodiagnostik metodlar yordamida muammoni aniqlash, individual yondashuv asosida korreksiya ishlarini tashkil etish hamda psixologik treninglar, o‘yinlar va mashqlarni qo‘llash orqali o‘quvchilarda diqqatni jamlash qobiliyatini rivojlantirish mumkin. Shuningdek, oilaviy muhit, o‘qituvchi faoliyati va ta’lim jarayonining to‘g‘ri tashkil etilishi ham diqqatni shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Qo‘llab-quvvatlovchi va ijobiy psixologik muhit o‘quvchilarning diqqatini barqarorlashtiradi hamda ularning o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasini oshiradi. Diqqat yetishmovchiligi bilan ishlash kompleks yondashuvni talab etadi. Tizimli diagnostika va samarali korreksiya usullari orqali o‘quvchilarning diqqatini rivojlantirish, ularning ta’limdagi muvaffaqiyatini oshirish hamda shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. **Pedagogik psixologiya.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018..
2. G‘oziev E.G‘. **Yosh davrlari psixologiyasi.** – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.
3. Davletshin M.G. **Umumiy psixologiya.** – Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2017.
4. Muslimov N.A. **Ta’lim jarayonida shaxs rivoji.** – Toshkent: Innovatsiya, 2019. *Ta’lim va rivojlanish*, 3(1), 33-40.
5. Vygotskiy L.S. **Tafakkur va nutq.** – Moskva: Pedagogika, 2016.
6. Shamsiev, B. (2022). Psixologik maslahat va treninglar maktabda. *Pedagogik amaliyot*, 5(3), 22-29.