



BOLALARDA DIQQATNING TARQOQLIGI VA UNING PSIXOLOGIK SABABLARI

Qarshiboyeva Rushana Ortiq qizi

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti

Psixologiya yoʻnalishi, 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarda diqqat chalgʻuvchanligining psixologik jihatdan sabablari tahlil qilinadi. Zamonaviy axborot texnologiyalarining bolalar diqqatiga taʼsiri, ixtiyoriy va ixtiyorsiz diqqatning shakllanish jarayonlari hamda ushbu muammoni bartaraf etishda ota-onalar va pedagoglar uchun amaliy tavsiyalar bayon etilgan. Diqqatni jamlash koʻnikmasi bolaning intellektual salohiyatini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические причины рассеянности внимания у детей. Рассматривается влияние современных информационных технологий на детское внимание, процессы формирования произвольного и непроизвольного внимания, а также представлены практические рекомендации для родителей и педагогов по преодолению данной проблемы. Навык концентрации внимания имеет важное значение для повышения интеллектуального потенциала ребёнка.

Abstract: This article analyzes the psychological causes of attention distraction in children. It examines the impact of modern information technologies on children's attention, the processes of formation of voluntary and involuntary attention, and presents practical recommendations for parents and educators to address this problem. The ability to concentrate plays an important role in enhancing a child's intellectual potential.

Kalit soʻzlar: diqqat, chalgʻuvchanlik, ixtiyoriy diqqat, hissiy intellekt, motivatsiya, asab tizimi, kognitiv jarayonlar, psixologik korreksiya.

Ключевые слова: внимание, отвлекаемость, произвольное внимание, эмоциональный интеллект, мотивация, нервная система, когнитивные процессы, психологическая коррекция.

Keywords: attention, distractibility, voluntary attention, emotional intelligence, motivation, nervous system, cognitive processes, psychological correction.

Diqqat — bu ongning maʼlum bir obʼektga yoʻnaltirilishi. Bolalarda ixtiyorsiz diqqat (qiziqarli narsaga oʻz-oʻzidan chalgʻish) kuchli boʻladi, ixtiyoriy diqqat (iroda kuchi bilan diqqatni ushlash) esa endi shakllanayotgan boʻladi. Mening nazarimda, bolalik davrida diqqatni jamlash qobiliyati oʻquv faoliyati va umumiy rivojlanishning poydevori hisoblanadi. Koʻp hollarda ota-onalar va pedagoglar bolaning dars tayyorlashda yoki topshiriqlarni bajarishda chalgʻishini erkalik yoki dangasalik deb hisoblashadi. Biroq, psixologik nuqtai nazardan diqqatning tarqoqligi chuqur ichki sabablarga ega. Mazkur maqolaning yozilishidan koʻzlangan asosiy maqsad bolalarda diqqatning chalgʻuvchanligi yuzaga kelish.

mexanizmlarini aniqlash, ushbu holatning psixologik omillarini tahlil qilish hamda muammoni kamaytirishga qaratilgan samarali yondashuvlarni o'rganishdan iboratdir.

Diqqatning chalg'uvchanligi — bu bolaning ma'lum bir faoliyatga uzoq vaqt davomida e'tiborini jamlay olmasligi, tashqi yoki ichki omillar ta'sirida tez-tez e'tiborining boshqa obyektga ko'chib ketishidir. Bunday bolalar ko'pincha topshiriqni oxirigacha bajarmaydi, mayda stimullarga tez reaksiya bildiradi va o'qish jarayonida qiynaladi.

Bolalarda diqqat chalg'uvchanligining psixologik sabablari quyidagilardan iborat:

Yosh xususiyatlaridan kelib chiqib yondoshadigan bo'lsak maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda ixtiyorsiz diqqat ustun bo'ladi. Bu yoshda bolalar qiziqarli, yorqin va emotsional obyektlarga tez chalg'iydi. Ixtiyoriy diqqat esa asta-sekin shakllanadi.

Yoshiga nisbatan nerv tizimining yetarlicha shakllanmaganligi tomonidan markaziy nerv tizimining rivojlanish darajasi diqqat barqarorligiga bevosita ta'sir qiladi. Tez qo'zg'aluvchan yoki zaif nerv tizimiga ega bolalarda diqqatning barqarorligi past bo'ladi.

Emotsional holat va ruhiy zo'riqish tomonlama qo'rquv, xavotir, stress, oilaviy nizolar yoki maktabdagi bosim bolaning ichki ruhiy holatiga ta'sir qilib, diqqatning chalg'ishiga olib keladi. Emotsional jihatdan notinch bola topshiriqqa to'liq e'tibor qaratolmaydi.

Motivatsiyaning pastligiga nisbatan, bola faoliyat mazmuniga qiziqmasa yoki unda ichki motivatsiya bo'lmasa, diqqat tez chalg'iydi. Majburlash orqali bajariladigan vazifalar diqqatni barqaror saqlab tura olmaydi.

Axborotning ortiqcha yuklanishi esa zamonaviy texnologiyalar (telefon, planshet, televizor) bolaga ko'p va tez o'zgaruvchan axborot beradi. Bu holat diqqatning tarqoqlashuviga, uzoq vaqt bir ishga jamlana olmasligiga sabab bo'ladi.

Psixologik va pedagogik omillar tomidan qaraydigan bo'lsak noto'g'ri tashkil etilgan dars jarayoni, juda murakkab yoki zerikarli topshiriqlar, pedagogik yondashuvdagi xatolar ham diqqatning chalg'uvchanligini kuchaytiradi.

Bolalarda diqqat bo'yicha ko'pgina olimlar tomonidan bir qancha tadqiqotlar olib borilgan bo'lib xususan, Lev Vigotskiy "Bolalarda ixtiyoriy diqqatning shakllanishini madaniy-tarixiy" nazariya orqali tushuntirgan. U bolaning diqqati dastlab ixtiyorsiz bo'lishi, kattalar yordamida va nutq orqali ixtiyoriy boshqarishga o'tishini isbotlagan. Shuningdek diqqat borasida Nikolay Dobrininning tadqiqotlariga ko'ra diqqatning uchta turi (ixtiyorsiz, ixtiyoriy va ixtiyoriydan keyingi) haqidagi nazariyaning asoschisi ekanligini bilamiz. U diqqatning faolligini shaxsning ehtiyojlari bilan bog'lagan. Olimlarimizdan E. G'oziyevning bu boradagi tadqiqotlariga ko'ra "Bolalar psixologiyasi va ularning o'quv faoliyatidagi diqqat turlari va xususiyatlari"ni tizimli tahlil qilganligini ko'rishimiz mumkin.

Yuqoridagi tadqiqotlar diqqatning chalg'uvchanligini yana chuqurroq o'rganish lozimligini taqozo etadi. Mening nazarimda esa bolalarda diqqatning chalg'uvchanligi – bu rivojlanish jarayonida keng tarqalgan psixologik hodisa bo'lib, u turli omillar ta'sirida yuzaga keladi. Yuqoridagi fikr mulohozalardan kelib chiqib, diqqat chalg'uvchanligining asosiy psixologik sabablariga, diqqatni jamlash qobiliyatining yetarlicha rivojlanmaganligi, emotsional holatning barqaror emasligi, motivatsiya va qiziqishning pastligi, shuningdek,

oilaviy muhit va maktabdagi pedagogik omillarga jiddiy e'tibor qaratish zarur deb hisoblayman.

Bolalarda diqqatning tarqoqligi va uni oldini olishning psixologik omillariga doir amaliy tavsiya va xulosalar quyidagilardan iborat;

Ota-onalar va pedagoglar bu muammoni vaqtida aniqlab, psixologik tavsiyalar va amaliy mashqlar yordamida bolalarda diqqatni rivojlantirishga e'tibor qaratishlari zarur. Masalan: Kun tartibini o'rnatish va ekran vaqtini cheklash. Mashqlar: 5 daqiqa bir ob'ektga qarab detallarni sanash; nafas olish mashqi (4 soniya nafas olish – 4 soniya ushlab turish – 4 soniya chiqarish).

Xulosa qilib aytganda bolalarda diqqatning tarqoqligi ontogenez jarayonida keng uchraydigan psixologik hodisa bo'lib, u yoshga xos xususiyatlar, markaziy nerv tizimining yetarli darajada shakllanmaganligi, emotsional beqarorlik, motivatsiyaning pastligi, axborot yuklamasining ortishi hamda psixologik-pedagogik omillar ta'siri bilan izohlanadi. Ushbu omillarning aksariyati ichki xarakterga ega bo'lib, ixtiyorsiz diqqatning ustunligi va ixtiyoriy diqqatning bosqichma-bosqich rivojlanishi bilan bevosita bog'liqdir. Diqqat tarqoqligi bolalarning o'quv faoliyati, xulq-atvori va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatishi sababli, mazkur muammoni erta aniqlash va profilaktika qilish muhim ahamiyatga ega. Psixologik tavsiyalar, maqsadli mashqlar hamda pedagogik jarayonni to'g'ri tashkil etish orqali diqqatni rivojlantirish bolalarning intellektual, emotsional va ijtimoiy rivojlanishini samarali qo'llab-quvvatlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Vigotskiy L.S. Bolalar psixologiyasi. Toshkent, 1982.
2. G'oziyev E. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2002.
3. Abdug'aniyeva M. Bolalarda diqqat va xotira rivojlanishining psixologik xususiyatlari. Psixologik Tadqiqotlar Jurnal, 2023.
4. Muhammadjonova B. O. Bolalarda diqqat yetishmovchilik sindromi Pedagogika va Psixologiya Jurnal, 2022.