

Usmonova Farangiz Ibodulloyevna

usmonovaf123@gmail.com

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti
Tibbiyot fakulteti Davolash ishi yo'nalishi

ANNOTATSIYA

Zamonaviy o'quvchilarda diqqatning qisqarishi ta'lim jarayonining samaradorligini pasaytiruvchi muhim psixologik muammo sifatida namoyon bo'lmoqda. Ushbu maqolada diqqatning qisqarish sabablari, uning o'quv faoliyatiga ta'siri va psixologik yo'llar orqali diqqatni rivojlantirish metodlari tizimli tarzda tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarning diqqatini shakllantirishda maqsadli mashqlar, konsentratsiyani oshiruvchi interaktiv metodlar va ongli e'tibor mashqlari samarali hisoblanadi. Mazkur ish ta'lim jarayonida diqqatni boshqarish va rivojlantirishning amaliy psixologik strategiyalarini ishlab chiqish uchun ilmiy asos yaratadi.

KALIT SO'ZLAR: Diqqat, diqqatning qisqarishi, e'tibor, psixologik rivojlanish, o'quvchi samaradorligi, konsentratsiya, ongli e'tibor mashqlari.

АННОТАЦИЯ

Сокращение внимания у современных учеников проявляется как важная психологическая проблема, снижающая эффективность учебного процесса. В данной статье систематически проанализированы причины сокращения внимания, его влияние на учебную деятельность и психологические методы развития концентрации. Результаты исследования показывают, что целенаправленные упражнения, интерактивные методы и практики осознанного внимания являются эффективными в формировании концентрации у учащихся. Работа создаёт научную основу для разработки практических психологических стратегий управления и развития внимания в образовательном процессе.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Внимание, снижение внимания, концентрация, психологическое развитие, эффективность учебной деятельности, упражнения на внимание, осознанность.

ABSTRACT

Attention deficit among modern students appears as a significant psychological issue that reduces the effectiveness of the educational process. This article systematically

analyzes the causes of attention reduction, its impact on learning activities, and psychological methods for enhancing concentration. The findings indicate that targeted exercises, interactive methods, and mindfulness practices are effective in developing students' attention. This work provides a scientific foundation for the development of practical psychological strategies for managing and improving attention in educational settings.

KEYWORDS: Attention, attention deficit, focus, psychological development, student performance, concentration, mindfulness exercises.

KIRISH

Zamonaviy o'quvchilar orasida diqqatning qisqarishi ta'lim jarayonining samaradorligini pasaytiruvchi dolzarb psixologik muammo sifatida namoyon bo'lmoqda. Raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi, tezkor axborot oqimining ortishi va multitasking odatlari o'quvchilarning e'tibor doirasini qisqartiradi va o'quv faoliyatidagi samaradorlikni kamaytiradi. Diqqatning kamayishi nafaqat ma'lumotni tez o'zlashtirishni qiyinlashtiradi, balki mantiqiy fikrlash, eslab qolish va o'rganilgan bilimlarni qo'llash qobiliyatini ham pasaytiradi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, diqqatni rivojlantirish va konsentratsiyani oshirishning samarali metodlari mavjud bo'lib, ular o'quvchilarning kognitiv qobiliyatlarini yaxshilashga yordam beradi. Ushbu metodlar orasida maqsadli mashqlar, ongli e'tibor mashqlari, interaktiv va kreativ faoliyatlar, shuningdek, diqqatni boshqarish va muvofiqlashtirishga yo'naltirilgan psixologik texnikalar mavjud. Diqqatni rivojlantirish nafaqat o'quv jarayonini optimallashtiradi, balki o'quvchilarning umumiy psixologik sog'lig'i va ichki motivatsiyasini mustahkamlaydi. Mazkur maqolaning maqsadi zamonaviy o'quvchilarda diqqatning qisqarishi sabablari va uni rivojlantirishning psixologik yo'llarini tizimli tarzda tahlil qilish, shuningdek, o'quv jarayonida diqqatni boshqarish va samaradorlikni oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

MATERIALLAR VA USULLAR

Ushbu tadqiqot tavsifiy va tahliliy xarakterga ega bo'lib, zamonaviy o'quvchilarda diqqatning qisqarishi va uni rivojlantirishning psixologik yo'llarini tizimli tarzda o'rganishga asoslandi. Tadqiqot materiali sifatida 10–18 yoshdagi maktab o'quvchilari bilan olib borilgan psixologik tadqiqotlar, ilmiy maqolalar va metodik qo'llanmalar tanlab olindi.

Ma'lumotlarni yig'ishda va tahlil qilishda quyidagi usullar qo'llanildi:

Psixologik testlar va diagnostika metodlari – diqqat darajasini aniqlash uchun standartlashtirilgan testlar (masalan, Stroop testi, Continuous Performance Test).

Observatsiya va kuzatuv – o‘quvchilarning dars jarayonidagi diqqat holati va faoliyat samaradorligi baholandi.

Tahliliy yondashuv – turli manbalar va tadqiqot natijalari solishtirildi, umumlashtirildi va psixologik tavsiyalar ishlab chiqildi.

Interaktiv va amaliy metodlar tahlili – diqqatni rivojlantirishga yo‘naltirilgan ongli e‘tibor mashqlari, konsentratsiyani oshiruvchi interaktiv o‘yinlar va maqsadli mashqlar samaradorligi o‘rganildi.

Tadqiqot davomida olingan natijalar asosida diqqatning qisqarishiga olib keluvchi asosiy omillar aniqlab olindi va ularni bartaraf etish, shuningdek, diqqatni rivojlantirishning samarali psixologik yo‘llari tizimli tarzda tavsiflandi. Ushbu yondashuv o‘quvchilarda diqqatni boshqarish va o‘quv samaradorligini oshirish bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishga imkon berdi.

NATIJALAR

Tahlil natijalari zamonaviy o‘quvchilarda diqqatning qisqarishi keng tarqalgan psixologik muammo ekanligini ko‘rsatdi. O‘quvchilarning o‘rta va yuqori sinflarida diqqatni jamlash davomiyligi sezilarli darajada qisqarib, bu ularning dars jarayonidagi samaradorligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Raqamli qurilmalar bilan ishlash va multitasking odatlari o‘quvchilarning e‘tibor doirasini cheklaydi va vazifani bajarishda xatoliklar sonini oshiradi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, maqsadli mashqlar va interaktiv metodlar diqqatni sezilarli darajada oshiradi. Masalan, ongli e‘tibor mashqlari, diqqatni jalb qiluvchi o‘yinlar va kichik konsentratsiya vazifalari o‘quvchilarning diqqat davomiyligini va ma‘lumotni eslab qolish qobiliyatini yaxshilaydi. Shuningdek, tahlil shuni ko‘rsatdiki, diqqatni rivojlantirish bo‘yicha tizimli psixologik yondashuvlar o‘quvchilarda ichki motivatsiya va o‘rganishga bo‘lgan qiziqishni oshiradi. Olingan natijalar diqqatning qisqarish sabablari va uni rivojlantirish metodlarini ilmiy asosda tavsiflash imkonini berdi. Shu bilan birga, maqsadli psixologik mashqlar o‘quvchilarning e‘tiborini boshqarish va konsentratsiyani oshirishda samarali vosita ekanligi aniqlanib, ta‘lim jarayoniga qo‘llash uchun asos yaratildi.

MUHOKAMA

Olingan natijalar zamonaviy o‘quvchilarda diqqatning qisqarishi masalasining dolzarbligini yana bir bor tasdiqlaydi. Tadqiqot natijalari ko‘rsatdiki, texnologiyalar va tezkor axborot oqimi o‘quvchilarning diqqat doirasini cheklab, o‘quv faoliyatidagi samaradorlikni pasaytiradi. Bu holat kognitiv jarayonlar, jumladan ma‘lumotni qayta ishlash, eslab qolish va mantiqiy fikrlash qobiliyatiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, psixologik yondashuvlar orqali diqqatni rivojlantirish samarali bo‘lishi mumkin. Maqsadli mashqlar, ongli e‘tibor mashqlari va interaktiv metodlar diqqat davomiyligini oshiradi, o‘quvchilarning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi va

o'rganishga qiziqishini oshiradi. Shu bilan birga, tizimli psixologik yondashuvlar nafaqat diqqatni kuchaytiradi, balki o'quvchilarning stress va charchash darajasini kamaytirishga ham xizmat qiladi. Tahlil shuni ko'rsatdiki, diqqatni rivojlantirish bo'yicha ilg'or metodlar o'quv jarayoniga integratsiyalashgan holda qo'llanilganda o'quvchilarning akademik natijalari va kognitiv qobiliyatlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari global ta'lim jarayonida diqqatni boshqarish va konsentratsiyani oshirishning psixologik strategiyalarini ishlab chiqishda ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi. Umuman olganda, zamonaviy o'quvchilarda diqqatning qisqarishi va uni rivojlantirishning psixologik yo'llari o'rganilishi nafaqat psixologiya fanida, balki ta'limning amaliy jarayonlarida ham dolzarb va foydali hisoblanadi.

XULOSA

Ushbu maqola zamonaviy o'quvchilarda diqqatning qisqarishi muammosi va uni rivojlantirishning psixologik yo'llarini tizimli tarzda tahlil qildi. Tadqiqot natijalari ko'rsatdiki, o'quvchilarning e'tibor doirasi turli omillar, xususan, raqamli texnologiyalar, multitasking odatlari va tezkor axborot oqimi ta'sirida qisqaradi. Diqqatning kamayishi o'quv faoliyati, ma'lumotni o'zlashtirish va kognitiv qobiliyatlarning pasayishiga olib keladi. Maqolada ta'kidlangan psixologik metodlar, jumladan maqsadli mashqlar, ongli e'tibor mashqlari va interaktiv metodlar, o'quvchilarning diqqatini samarali rivojlantirishda muhim vosita ekanligi aniqlangan. Ushbu yondashuvlar nafaqat diqqat davomiyligini oshiradi, balki o'quvchilarning ichki motivatsiyasi va o'rganishga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari zamonaviy ta'lim jarayonida diqqatni boshqarish va konsentratsiyani rivojlantirish bo'yicha psixologik strategiyalarni ishlab chiqish uchun ilmiy asos yaratadi. Mazkur ish psixologiya va ta'lim fanlari sohasida amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda hamda o'quvchilarning akademik samaradorligini oshirishda foydali hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Anderson, J. R. Cognitive Psychology and Its Implications. 8th ed. New York: Worth Publishers; 2015.
2. Posner, M. I., Rothbart, M. K. Attention, Self-Regulation and the Developing Brain. New York: Guilford Press; 2007.
3. Gagne, R. M., Briggs, L. J., Wager, W. W. Principles of Instructional Design. 5th ed. Belmont: Wadsworth; 2012.
4. Barkley, R. A. Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment. 4th ed. New York: Guilford Press; 2014.

5. Diamond, A., Lee, K. Interventions shown to aid executive function development in children 4–12 years old. *Science*. 2011; 333(6045): 959–964.
6. Best, J. R., Miller, P. H., Jones, L. L. Executive functions after age 5: Changes and correlates. *Developmental Review*. 2009; 29(3): 180–200.
7. Klingberg, T. *The Overflowing Brain: Information Overload and the Limits of Working Memory*. Oxford: Oxford University Press; 2009.
8. Rueda, M. R., Posner, M. I., Rothbart, M. K. The development of executive attention: Contributions to the emergence of self-regulation. *Developmental Neuropsychology*. 2005; 28(2): 573–594.
9. Stevens, C., Bavelier, D. The role of selective attention on academic foundations: A cognitive neuroscience perspective. *Developmental Cognitive Neuroscience*. 2012; 2(Suppl 1): S30–S48.
10. Blakemore, S. J., Choudhury, S. Development of the adolescent brain: Implications for executive function and attention. *Nature Reviews Neuroscience*. 2006; 7: 276–289.