

O'SMIRLARNING DIQQAT VA XOTIRA XUSUSIYATLARINI INOBATGA OLISH**Borajabova Sabrina Komiljon qizi****Turon universiteti Psixologiya 4-kurs talabasi****sabrinaborajabova@gmail.com****+998871893335****<https://doi.org/10.5281/zenodo.22075168>**

Annotatsiya: Ushbu maqola o'smirlarning diqqat va xotira jarayonlarini o'rganishga bag'ishlangan. Maqolada diqqatning asosiy komponentlari — barqarorlik, taqsimlanish, ko'chish va hajm — bu davrda hissiy holatlar bilan chambarchas bog'liq. Xulosa qilib aytganda, diqqatni boshqarish qobiliyati insonni samarali ishlashga, o'rganishga va hayotning turli sohalarida muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi. Xotira o'rganish va yangi bilimlarni qabul qilishda asosiy vosita hisoblanadi.

Kalit so'zlar: O'smirlik davri, diqqat, xotira, psixologik xususiyatlar, ixtiyoriy diqqat, mantiqiy xotira, emotsional xotira, qiziqish, tushunishga asoslangan yod olish, ijodiy fikrlash, ta'lim jarayoni, individual yondashuv, o'quv faoliyati, samarali o'quv faoliyati, ta'limda metodlar.

Аннотация: Данная статья посвящена изучению процессов внимания и памяти у подростков. В статье рассматриваются основные компоненты внимания — устойчивость, распределение, переключение и объём, — которые в этот период тесно связаны с эмоциональным состоянием. В заключение подчёркивается, что способность управлять вниманием помогает человеку эффективно работать, учиться и достигать успеха в различных сферах жизни. Память рассматривается как основной инструмент усвоения и приобретения новых знаний.

Ключевые слова: подростковый возраст, внимание, память, психологические особенности, произвольное внимание, логическая память, эмоциональная память, интерес, осмысленное запоминание, творческое мышление, образовательный процесс, индивидуальный подход, учебная деятельность, эффективное обучение, методики в образовании.

Abstract: This article is devoted to the study of attention and memory processes in adolescents. It discusses the main components of attention — stability, distribution, shifting, and volume — which are closely connected with emotional states during this period. In conclusion, the ability to control attention contributes to effective work, learning, and success in various areas of life. Memory is considered a key tool for acquiring and assimilating new knowledge.

Keywords: adolescence, attention, memory, psychological characteristics, voluntary attention, logical memory, emotional memory, interest, meaningful memorization, creative thinking, educational process, individual approach, learning activity, effective learning, teaching methods.

O'smirlik davri — bu bola o'zining bolalikdan kattalikka o'tadigan eng murakkab va qiziqarli bosqichidir. Bu davrda organizm jismoniy, ruhiy va aqliy o'zgarishlarga duch keladi. O'smirlar ham yangi bilimlarni o'zlashtirishni o'rganishadi, ham shaxs sifatida shakllanadilar.

O'smirlarning diqqat xususiyatlari

O'smirlarning diqqatini o'rganganimizda, birinchi navbatda, ularning qanday qilib diqqatni jamlashlarini tushunishimiz kerak. O'smirlar bu davrda diqqatni uzoq vaqt bir narsaga

qaratishning qiyinligini boshdan kechirishadi. Ularning diqqatini chalg'itadigan omillar juda ko'p bo'ladi: telefon, do'stlar, yangiliklar, musiqa — bularning barchasi o'smirning diqqatini osonlikcha so'ndira oladi.

O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari

O'smirlar 12–18 yosh oralig'ida bo'lib, bu davrda shaxsiylik shakllanadi, mustaqil fikrlash kuchayadi. Emotsional beqarorlik, tez-tez kayfiyat almashinuvi, o'zini anglash istagi kuchayadi. Bu holatlar diqqat va xotira jarayonlariga bevosita ta'sir qiladi.

Diqqat xususiyatlari

O'smirlik davrida diqqatning quyidagi xususiyatlari kuzatiladi: barqarorlikning kamligi — diqqatni uzoq vaqt bir narsaga qaratish qiyinlashadi; oson chalg'ish — tashqi va ichki omillar diqqatni tez-tez chalg'itadi; ixtiyoriy diqqat rivojlanadi — o'smirlar asta-sekin o'zini boshqarish orqali diqqatni muayyan faoliyatga yo'naltira boshlaydi; qiziqishga bog'liqlik — o'quv jarayonida diqqat asosan o'quvchining qiziqish darajasiga bog'liq bo'ladi.

Diqqat — bu ongning biror faoliyatga yoki obyektga qaratilgan va jamlangan holatidir. O'smirlarning diqqatiga quyidagi xususiyatlar xos:

Ixtiyoriy diqqat rivojlanadi. O'smirlar o'z diqqatini maqsadga yo'naltirish va uni boshqarishni o'rganadi. Bu yoshda ixtiyorsiz (o'z-o'zidan) diqqatdan ixtiyoriy (boshqariladigan) diqqatga o'tish sodir bo'ladi.

Barqarorlikning yetarlicha shakllanmaganligi. Diqqat barqaror emas, tez chalg'iydi. Tashqi stimullar (telefon, suhbat, musiqa) o'smir diqqatini osongina buzadi. O'smirlarning diqqatni bir faoliyatga qaratish va uni ushlab turish qobiliyati odatda 15–20 daqiqagacha davom etadi.

Hajmi va taqsimlanishi. O'smirlar bir vaqtda 5–7 birlik (element) informatsiyani diqqat markazida ushlay oladi. Diqqatni bir necha narsaga taqsimlash qobiliyati rivojlanmoqda, biroq hali mukammal emas.

Charchashga moyillik. Diqqat faoliyati uzoq vaqt davom etsa, charchash tez yuz beradi. Shu sababli darslar 15–20 daqiqalik bloklarga ajratilishi va faol ishtirok talab qilinadigan mashg'ulotlar bilan almashtirilishi maqsadga muvofiq.

Diqqat va o'smirlar

O'smirlik davri — bu diqqat va xotira xususiyatlarining faol rivojlanishi va o'zgarishi davridir. O'smirlarning diqqatiga o'xshash xususiyatlar mavjud:

Diqqat tez chalg'iydi. O'smirlarning diqqatini uzoq vaqt davomida biror narsaga qaratish oson emas. Shu sababli o'smirlar uchun qisqa va turli xil faoliyatlar bilan darslarni boyitish tavsiya etiladi.

Ixtiyoriy diqqat rivojlanmoqda. O'smirlar o'z diqqatini boshqarishni o'rganadilar. Ular uchun o'z maqsadlariga erishishda diqqatni boshqarish va ushlab turish kerak.

Diqqatni boshqarishning ahamiyati

Diqqatni boshqarish nafaqat o'quvchilarga, balki barcha yoshdagilarga muhim. Diqqatni boshqarish qobiliyati insonni samarali ishlashga, o'rganishga va hayotning turli sohalarida muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi. Diqqatni rivojlantirish uchun quyidagi usullarni qo'llash mumkin:

Diqqatni qisqa muddatga qaratish mashqlari — masalan, o'quvchilarga 5 daqiqa davomida biror mavzuga diqqatni jamlashni so'rash.

Turli xil faoliyatlarni o'zgartirish — monoton darslar o'rniga turli faoliyatlar (video, suhbat, guruh ishlari) o'tkazish diqqatni saqlashga yordam beradi.

Diqqatni chalg'itadigan omillardan saqlanish — masalan, mobil telefonlardan foydalanishni cheklash.

Xotira xususiyatlari

O'smirlik davrida xotira quyidagi yo'nalishda rivojlanadi: mantiqiy xotira kuchayadi — o'smirlar ma'lumotni mantiqiy bog'lanish orqali eslab qolishga moyil bo'ladi; tushunishga asoslangan yod olish — mexanik yod olishdan ko'ra, tushunishga asoslangan yod olish usullari samaraliroq bo'ladi; ijodiy fikrlash bilan bog'liqlik — xotira ijodiy tafakkur bilan bevosita bog'liq holda rivojlanadi; emotsional xotira kuchli — o'smirlar uchun hissiy jihatdan ahamiyatli voqealar chuqurroq esda qoladi.

Xotira turlari

Xotira turli xillarga bo'linadi, bu turlar odamning turli ma'lumotlarni qanday saqlashini va eslashini tushunishga yordam beradi.

Qisqa muddatli xotira (qisqa muddatli saqlash). Bu bir necha soniya yoki daqiqa davomida saqlanadigan ma'lumotlarni o'z ichiga oladi. Misol uchun, telefon raqamini eslab qolish yoki yangi ko'rgan odamning ismini eslab qolish. Bu xotira turi juda cheklangan va tezda unutiladi, agar u yodda uzoq saqlanishi kerak bo'lsa.

Uzoq muddatli xotira (uzoq muddatli saqlash). Bu xotira turi ma'lumotlarni uzoq vaqt davomida, haftalar, oylar yoki yillar davomida saqlash imkonini beradi. Uzoq muddatli xotira ko'proq qayta ishlash, tahlil qilish va turli omillar orqali mustahkamlanadi. Misol uchun, biror o'quvchi o'rganilgan fan yoki tarixiy faktlarni eslab qolishi uzoq muddatli xotiraga bog'liq.

Ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira. Ixtiyoriy xotira — bu odamning ixtiyoriga ko'ra, ma'lumotlarni yodlash va eslab qolish jarayoni. Masalan, imtihon uchun o'rganish. Ixtiyorsiz xotira — bu odamning ataylab o'rganmagan yoki xohlamagan ma'lumotlarni eslab qolishi. Masalan, tasodifan eshitgan qo'shiq yoki televizordagi reklama.

Vizual va audial xotira. Vizual xotira — bu vizual tasvirlarni eslab qolish qobiliyati, masalan, biror joyni yoki yuzni eslash. Audial xotira — bu tovushlarni eslab qolish qobiliyati, masalan, biror musiqa yoki so'zlarni yodlash.

O'smirlar va xotira

O'smirlar davrida xotira rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari mavjud. O'smirlarning xotirasi tez o'zgarib boradi va ular ko'proq mantiqiy xotiraga e'tibor qaratishadi. Bu davrda xotiraning rivojlanishi quyidagi omillarga bog'liq:

Mantiqiy yodlash. O'smirlar nafaqat ma'lumotni mexanik tarzda yodlashga harakat qilishadi, balki uni tushunishga, mantiqiy bog'lashga harakat qilishadi. Ular ko'proq ma'lumotni tushunishga asoslanib o'rganishga moyil bo'ladi.

Xotira usullari. O'smirlar xotirani yaxshilash uchun turli usullardan foydalanadilar. Masalan, fikr xaritalari, qisqacha izohlar yozish kabi texnikalar ularning xotirasi samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Tushunishga asoslangan yodlash. O'smirlar faqat yodlashni emas, balki o'rganganlarini tushunishga, ularni tahlil qilishga va o'zlashtirishga intilishadi. Masalan, matematika yoki tarix fanlarida formulalarni va faktlarni faqat yodlash emas, balki ularning nima uchun muhimligini tushunishga harakat qilishadi.

Xotirani rivojlantirishning samarali usullari

Repetitiv o'rganish (qayta-qayta o'rganish). Ma'lumotni qayta-qayta o'rganish xotirani mustahkamlashga yordam beradi. Masalan, o'quv materiallarini doimiy ravishda qayta o'rganish uning esda qolishiga yordam beradi.

Vizual materiallardan foydalanish. Rasm, diagramma yoki video kabi vizual materiallar xotirani yaxshilashga yordam beradi. O'smirlar uchun vizual vositalar orqali o'rganish ancha samarali bo'ladi.

Qo'llanmalar va diagrammalar yaratish. Xotiraga olishda diagramma yoki yozuvlarni yaratish o'smirlar uchun foydalidir. Bunda ular ma'lumotlarni ko'rish va ularni mantiqiy tarzda bog'lash orqali eslab qoladilar.

O'rganish jarayonini faollashtirish. O'smirlar o'rganayotgan materialni muhokama qilish, do'stlari bilan baham ko'rish yoki guruh ishlarida qatnashish orqali xotirani rivojlantiradi.

Xotira — bu o'rganish va yangi bilimlarni qabul qilishda asosiy vositadir. Xotira har doim faol va murakkab jarayon bo'lib, o'smirlar davrida uni rivojlantirish uchun turli usullardan foydalanish kerak. Agar o'smirlar xotirani rivojlantirish uchun samarali texnikalardan foydalansalar, ular nafaqat darslarda, balki hayotda ham muvaffaqiyatga erishishlari mumkin. O'smirlarning diqqat va xotira xususiyatlarini inobatga olish ta'lim jarayonini yanada samarali tashkil qilish uchun juda muhimdir. O'smirlik davri — bu organizmda jismoniy, psixologik va aqliy o'zgarishlarning kuchli kechadigan davridir.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Anderson, J. R. (2005). Cognitive Psychology and Its Implications (6th ed.). Worth Publishers.
2. Baddeley, A. D. (1992). Working Memory. Science, 255(5044), 556-559.
3. Miller, G. A. (1956). The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information. Psychological Review, 63(2), 81-97.
4. Kandel, E. R., Schwartz, J. H., & Jessell, T. M. (2000). Principles of Neural Science (4th ed.). McGraw-Hill.
5. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.
6. Piaget, J. (1972). The Psychology of the Child. Basic Books.
7. Berk, L. E. (2013). Child Development (9th ed.). Pearson Education.
8. Dumont, R. & Myerson, J. (2009). Working Memory and Cognitive Aging. Journal of Cognitive Psychology, 21(4), 370-386.
9. Zaretsky, E. (2014). The Development of Attention in Adolescence. Journal of Youth and Adolescence, 43(6), 993-1010.
10. Tharp, R. G. & Gallimore, R. (1988). Rousing Minds to Life: Teaching, Learning, and Schooling in Social Context. Cambridge University Press.