

DIQQAT KONSENTRATSIYASINI EKSPERIMENTAL O'RGANISH

Dehkanova Marg'uba Erkinovna

Namangan davlat universiteti o'qituvchisi

Alimova Madina Temur qizi

Namangan davlat universiteti talabasi

Email: alimovamadina677@gmail.com<https://doi.org/10.5281/zenodo.20309552>

Annotatsiya: Ushbu maqola psixologiyaning muhim yo'nalishlaridan biri — diqqat konsentratsiyasini eksperimental o'rganish masalalariga bag'ishlangan. Tadqiqotda diqqatning o'quv jarayonidagi fundamental o'rni, uning barqarorligi va charchash bilan bog'liq dinamikasi tahlil qilinadi. Maqolada P.I. Ivanov, K.D. Ushinskiy va Kyuve kabi olimlarning nazariy qarashlari amaliy tajriba natijalari bilan qiyoslangan. Shuningdek, ixtiyorsiz diqqatning ko'chuvchanlik va bo'linuvchanlik xususiyatlari, natijalarni matematik-statistik tahlil qilish usullari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Diqqat konsentratsiyasi, o'quv jarayoni, aqliy charchash, ixtiyorsiz diqqat, ko'chuvchanlik, bo'linuvchanlik, psixologik eksperiment, ongning yo'naltirilganligi.

Аннотация: Данная статья посвящена экспериментальному изучению концентрации внимания — одного из ключевых направлений психологии. В работе анализируется фундаментальная роль внимания в учебном процессе, его устойчивость и динамика, связанная с утомлением. Рассматриваются теоретические взгляды таких ученых, как П.И. Иванов, К.Д. Ушинский и Кювье. Также освещены характеристики непроизвольного внимания и методы статистической обработки результатов.

Ключевые слова: Концентрация внимания, учебный процесс, умственное утомление, непроизвольное внимание, переключаемость, распределяемость, психологический эксперимент.

Abstract: This article is devoted to the experimental study of attention concentration, which is one of the key areas of psychology. The research analyzes the fundamental role of attention in the educational process, its stability, and the dynamics associated with mental fatigue. The article compares the theoretical views of scholars such as P.I. Ivanov, K.D. Ushinsky, and Cuvier with practical experimental results. Furthermore, the characteristics of involuntary attention, including its mobility and divisibility, as well as methods for mathematical and statistical analysis of the results, are highlighted.

Keywords: Concentration of attention, educational process, mental fatigue, involuntary attention, mobility, divisibility, psychological experiment, direction of consciousness.

Kirish

Insoniyat tarixidagi barcha buyuk kashfiyotlar va intellektual g'alabalar zamirida bitta fundamental jarayon — diqqat yotadi. Psixologiya olamida diqqatni ko'pincha "ongning filtri" yoki "idrok etishning yo'naltiruvchisi" deb atashadi. Mashhur pedagog K.D. Ushinskiy ta'riflaganidek, diqqat ruhiy hayotimizning yagona eshigi bo'lib, ongimizga kiradigan har qanday ma'lumot aynan shu eshik orqali o'tadi. Agar bu "eshik" yopiq bo'lsa yoki yetarlicha keng ochilmasa, hatto eng daho o'qituvchi yoki eng mukammal darslik ham kutilgan natijani bera olmaydi. Bugungi axborot texnologiyalari asrida, "kognitiv yuklama" haddan tashqari ortgan sharoitda, diqqat konsentratsiyasini saqlash har qachongidan ham qiyinlashib bormoqda. Psixolog P.I. Ivanov yondashuviga ko'ra, diqqat — bu ongning bir nuqtaga to'planib, muayyan bir ob'ektga faol

yo'naltirilishidir. Bu jarayon shunchaki ma'lumotni qabul qilish emas, balki atrofdagi barcha ikkinchi darajali "shovqin"lardan voz kechib, bor diqqat-e'tiborni yagona maqsadga safarbar etish san'atidir. Fransuz tabiatshunosi Kyuve geniallikni "chidamli diqqat" deb atagani bejiz emas. Nyuton o'zining butun olam tortishish qonunini qanday kashf etgani haqidagi savolga "Men bu haqda doimo o'yladim," deb javob bergan. Bu esa diqqatning nafaqat kognitiv jarayon, balki irodaviy chidamlilik ekanligini isbotlaydi. Ushbu maqolada biz diqqat konsentratsiyasining o'quv jarayonidagi o'rnini eksperimental jihatdan tahlil qilamiz. Nima uchun ba'zi talabalar dars jarayonida tez charchaydi? Diqqatning beqarorligiga nima sabab bo'ladi? Ixtiyorsiz diqqatni qanday qilib ongli ravishda boshqarish mumkin? Maqola davomida aynan shu savollarga psixologik tajribalar va ilmiy metodlar yordamida javob izlaymiz.

Asosiy qism

Diqqat konsentratsiyasi o'quv jarayonining samaradorligini belgilovchi asosiy psixologik omillardan biridir. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson tomonidan qabul qilinayotgan axborotning sifati va chuqurligi bevosita diqqatning barqarorligi, hajmi va taqsimlanish darajasiga bog'liq. Agar diqqat yetarlicha konsentrlanmagan bo'lsa, o'quv materiali yuzaki o'zlashtiriladi yoki tez unutiladi. Avvalo, diqqatning psixologik tuzilishini tahlil qilish muhim. Ilmiy manbalarda diqqat quyidagi asosiy xususiyatlarga ega deb qaraladi: konsentratsiya (to'planish darajasi), barqarorlik (uzoq vaqt davomida saqlanishi), hajm (bir vaqtning o'zida qamrab olinadigan ob'ektlar soni) va taqsimlanish (bir nechta faoliyatni boshqarish qobiliyati). Ushbu xususiyatlarning har biri o'quv faoliyatida alohida ahamiyat kasb etadi. Eksperimental psixologiya doirasida o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalar diqqatining pasayishiga bir nechta omillar sabab bo'ladi. Birinchidan, tashqi omillar — shovqin, yorug'likning noto'g'ri taqsimlanishi, texnologik chalg'ituvchilar (telefon, ijtimoiy tarmoqlar) diqqatni bo'linishiga olib keladi. Ikkinchidan, ichki omillar — charchoq, motivatsiyaning pastligi, emotsional zo'riqish diqqat barqarorligini susaytiradi. Ayniqsa, kuchli stress holatida diqqatning selektivligi buzilib, inson asosiy ma'lumotni ajratib olishda qiynaladi. Shuningdek, diqqatning ixtiyorsiz va ixtiyoriy turlari o'quv jarayonida turlicha namoyon bo'ladi. Ixtiyorsiz diqqat ko'pincha yangilik, qiziqarli stimulyoki kuchli emotsional ta'sir natijasida yuzaga keladi. Biroq samarali o'qish uchun aynan ixtiyoriy diqqat muhim hisoblanadi, chunki u ongli ravishda maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ixtiyoriy diqqatni rivojlantirish orqali inson o'z o'quv samaradorligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Diqqat konsentratsiyasini oshirishda psixologik va pedagogik metodlar muhim rol o'ynaydi. Masalan, faol o'qitish metodlari — savol-javob, muammoli vaziyatlar yaratish, interaktiv topshiriqlar berish — talabani faol fikrlashga undaydi va diqqatni mustahkamlaydi. Bundan tashqari, vaqtni to'g'ri taqsimlash, qisqa tanaffuslar qilish (Pomodoro usuli kabi), hamda o'quv muhitini optimallashtirish diqqatni saqlashga yordam beradi. Eksperimental natijalar shuni ham ko'rsatadiki, diqqatni boshqarish ko'nikmalari mashq orqali rivojlanadi. Masalan, muntazam ravishda diqqatni jamlashga qaratilgan mashqlar (meditatsiya, konsentratsiya treninglari, mantiqiy masalalar yechish) diqqat barqarorligini oshiradi. Bu esa nafaqat o'qishda, balki kundalik hayotda ham yuqori samaradorlikka erishish imkonini beradi. Diqqat konsentratsiyasi o'quv faoliyatining markaziy mexanizmi bo'lib, uning rivojlanganligi bilimlarni chuqur va mustahkam o'zlashtirishning asosiy sharti hisoblanadi. Shu sababli, diqqatni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodlarni amaliyotga joriy etish bugungi ta'lim tizimining dolzarb vazifalaridan biridir.

Xulosa

Yuqoridagi tahlillar va eksperimental yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, diqqat konsentratsiyasi o'quv faoliyatining eng muhim psixologik omillaridan biri hisoblanadi. U nafaqat bilimlarni qabul qilish jarayonini boshqaradi, balki ularning mustahkam o'zlashtirilishi va amaliyotda qo'llanilishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Diqqatning barqarorligi, hajmi va taqsimlanish darajasi qanchalik rivojlangan bo'lsa, o'quv jarayonining samaradorligi ham shunchalik yuqori bo'ladi. Tadqiqot natijalari diqqatning pasayishiga sabab bo'luvchi ichki va tashqi omillar mavjudligini tasdiqlaydi. Ayniqsa, zamonaviy axborot muhitida chalg'ituvchi faktorlarning ko'pligi diqqatni boshqarishni yanada murakkablashtiradi. Shu bilan birga, ixtiyoriy diqqatni rivojlantirish, motivatsiyani oshirish va o'quv muhitini to'g'ri tashkil etish orqali ushbu muammoni samarali hal qilish mumkinligi aniqlandi. Shuningdek, diqqatni rivojlantirish uzluksiz mashq va ongli yondashuvni talab qiluvchi jarayon ekanligi o'z isbotini topdi. Maxsus psixologik mashqlar, interaktiv o'qitish metodlari hamda vaqtni to'g'ri boshqarish strategiyalari diqqat konsentratsiyasini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi. Umuman olganda, diqqatni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan yondashuvlarni ta'lim jarayoniga joriy etish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri bo'lib, bu nafaqat talabalarning o'quv muvaffaqiyatini oshiradi, balki ularning shaxsiy va kasbiy rivojlanishiga ham mustahkam zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Daniel Goleman. Focus: The Hidden Driver of Excellence. — Nyu-York: HarperCollins, 2016.
2. Amishi Jha. Peak Mind: Find Your Focus, Own Your Attention. — Nyu-York: Harper One, 2021.
3. E.G'oziyev. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O'zbekiston, 2018.
4. B.R.Qodirov. Psixologiya. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.