

O'QUVCHILARDA DIQQAT YETISHMOVCHILIGINI BARTARAF ETISHNING ZAMONAVIY PSIXOLOGIK USULLARI

Hamroyeva Nafisa Latipovna

Navoiy viloyati Navoiy shahar 22-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'quvchilarda diqqat yetishmovchiligining psixologik sabablari, uning ta'lim jarayoniga ta'siri hamda diqqatni rivojlantirish va mustahkamlashning zamonaviy psixologik usullari yoritilgan. Shuningdek, maktab psixologi, pedagog va ota-onalar hamkorligining ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so'zlar:Diqqat, diqqat yetishmovchiligi, psixologik rivojlanish, o'quvchi, motivatsiya, bilish jarayonlari, psixologik trening, emotsional barqarorlik, ta'lim jarayoni, psixologik xizmat.

KIRISH

Ta'lim jarayonida diqqat o'quvchilarning bilimlarni o'zlashtirishida muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi. Diqqat orqali o'quvchi muayyan faoliyatga ongli ravishda e'tibor qaratadi, ma'lumotlarni qabul qiladi va ularni qayta ishlaydi. Shu sababli diqqatning sustligi yoki yetishmovchiligi o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Diqqat yetishmovchiligi turli omillar natijasida yuzaga keladi. Bularga emotsional zo'riqish, ortiqcha charchoq, uyqu rejimining buzilishi, motivatsiyaning pastligi, oilaviy muammolar hamda gadjet va ijtimoiy tarmoqlardan me'yorida ortiq foydalanish kiradi. Diqqat sust bo'lgan o'quvchilarda darsni to'liq tinglay olmaslik, topshiriqlarni oxirigacha bajarmaslik, tez chalg'ish va bilimlarni eslab qolishda qiyinchiliklar kuzatiladi. Bu esa o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchining pasayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Zamonaviy psixologik usullar orasida diqqatni rivojlantiruvchi mashqlar alohida o'rin tutadi. Mantiqiy o'yinlar, vizual mashqlar, xotira va tafakkurni rivojlantiruvchi topshiriqlar diqqatni jamlash qobiliyatini mustahkamlaydi. Psixologik treninglar va relaksatsion mashg'ulotlar ham diqqatni boshqarishda samarali hisoblanadi. Nafas mashqlari, qisqa dam olish texnikalari va emotsional zo'riqishni kamaytiruvchi metodlar o'quvchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirishga yordam beradi.

Ta'lim jarayonida interfaol metodlardan foydalanish ham diqqatni faollashtiradi. Guruhli ishlash, muammoli vaziyatlar, rolli o'yinlar va multimedia vositalari o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Maktab amaliyotchi psixologi diqqat yetishmovchiligi kuzatilayotgan o'quvchilar bilan individual korreksion ishlar olib borishi zarur. Psixodiagnostik metodlar orqali muammoning sabablarini aniqlash va tegishli tavsiyalar berish muhim ahamiyatga ega.

Ota-onalar ham farzandning kun tartibini to‘g‘ri tashkil etishi, uyqu va dam olish vaqtiga e‘tibor qaratishi hamda gadgetlardan foydalanishni nazorat qilishi zarur. Oiladagi sog‘lom psixologik muhit bolaning bilish jarayonlariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu nuqtai nazardan, giperaktiv bolalarda diqqat jarayonining psixologik (motivatsion, nazoratli) hamda fiziologik (neyrofiziologik) asoslarini chuqur o‘rganish dolzarb hisoblanadi. Giperaktiv bolalarda diqqat muammolarini psixofiziologik yo‘nalishda o‘rganish, diagnostika va terapevtik yondoshuvlar uchun muhim nazariy-amaliy ma‘lumot beradi. Maqolaning maqsadi — giperaktiv bolalarda diqqatning psixofiziologik mexanizmlarini aniqlash va tahlil qilishdir. Tadqiqot usullari sifatida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, meta-tahlil natijalarini ko‘rib chiqish va psixofiziologik tadqiqotlar natijalari asosida analitik yondoshuv qo‘llanildi. Tadqiqot natijalariga asoslanib, giperaktiv bolalar bilan ishlashda diqqatni mustahkamlash bo‘yicha psixologik va psixofiziologik tavsiyalar berildi.

Giperaktivlik sindromi — bu diqqat yetishmovchiligi, impulsivlik va ortiqcha motor faollik bilan tavsiflanadigan neyropsixologik buzilishdir. I.P. Pavlovning “yuqori nerv faoliyati tiplari” haqidagi nazariyasiga ko‘ra, bunday bolalarda tormozlanish jarayonlari zaif, qo‘zg‘alish jarayonlari esa ustun bo‘ladi. Natijada ularning xulqi tezkor, lekin nazoratsiz shaklda namoyon bo‘ladi. Psixologlar (Sergeant, 2003; Barkley, 2015) diqqat yetishmovchiligini asosan frontal korteksda joylashgan ijro funksiyalari bilan bog‘laydi. Bu funksiyalar ixtiyoriy nazorat, rejalashtirish, o‘zini tormozlash va e‘tibor resurslarini taqsimlashga javobgar. Aynan shu soha faoliyatining susayishi giperaktiv bolalarda e‘tiborning tez chalg‘ishi, topshiriqlarni oxiriga yetkazmaslik va impulsiv xatti-harakatlarga olib keladi.

Diqqatning psixologik mohiyati — bu ongni muayyan ob‘ektga yo‘naltirish va uni ma‘lum vaqt davomida saqlab turish jarayonidir. Giperaktiv bolalarda diqqatning ixtiyoriy shakli yetarlicha rivojlanmagan, chunki ularni faoliyatga undovchi ichki motivatsion mexanizmlar sust ishlaydi. Barkley bu holatni “motivatsion tormozlanish nazariyasi” orqali tushuntiradi — ya‘ni bola tashqi stimullarga tez javob beradi, ammo ichki nazorat mexanizmlari zaif. Tajriba natijalariga ko‘ra (Musullulu, 2025), ADHD bolalarda diqqat barqarorligi ko‘rsatkichi sog‘lom bolalarga nisbatan 30–40% past. Bu farq topshiriq davomiyligi oshgani sayin kuchayadi. Kognitiv yuklama ortishi bilan diqqat charchashi va impulsivlik darajasi o‘sadi.

Shuningdek, ixtiyorsiz diqqatning ortiqcha faol bo‘lishi ham muhim omil — har qanday tovush, rang yoki harakat bolaning e‘tiborini oson chalg‘itadi. Bu esa frontal tarmoqlarning tormozlovchi funksiyasi zaifligidan dalolat beradi. Giperaktivlik - odamning jismoniy faolligi va qo‘zg‘aluvchanligi me‘yordan oshib ketadigan, noadekvat va samarasiz bo‘lgan holati hisoblanadi. Giperaktivlik - bu asab tizimining muvozanatsizligi belgisi. Bu holat, noto‘g‘ri harakat faoliyatida namoyon bo‘ladi: ya‘ni, bolalarda oldinga va orqaga yugurish, shov-shuvlilik, gapiruvchanlik, kattalarda

- harakatchanlik, bezovtalik, atrofdagilarning, o'zlarining bezovtalanishiga toqat qilolmaslik shaklida namoyon bo'luvchi faoliyat. Giperaktivlik (GDYe doirasida) o'g'il bolalarda 3 marta ko'proq uchrashligi aniqlangan. Giperaktivlik ko'pincha GDYe ning bir qismi sifatida uchraydi. Odatda bolalarda GDYe belgilari 4 yoshdan boshlab paydo bo'la boshlaydi. Shifokorga murojat qilishning o'rtacha yoshi 8-10 yoshni tashkil qiladi. Bu yoshda o'qish va uy ishlari boladan mustaqillik va diqqatni jamlashni talab eta boshlaydi.

Bolalarda giperaktivlikning asosiy belgilari:

- Umumiy haddan tashqari yuqori faollik, bu vaziyatda kutilgan narsalar kontekstida va bir xil yoshdagi va intellektual rivojlanishdagi boshqa bolalar bilan solishtirganda aniqlanadi.
- Haddan tashqari sabrsizlik, ayniqsa xotirjamlikni talab qiladigan vaziyatlarda aniqlanadi.
- Ko'pincha qo'l va oyoqlarda bezovtalanuvchi harakatlar kuzatiladi, stulda yoki tunda o'tirib, yotoqda yotib, bola doimo dumalaydi, aylash xolatlari kuzatiladi.
- Ko'pincha sinfda dars paytida yoki o'rnida o'tirishi kerak bo'lgan boshqa vaziyatlarda o'rnidan turib harakatlanadi.
- Ko'pincha maqsadsiz jismoniy faoliyatni namoyon qiladi, mumkin bo'lmagan holatlarda yuguradi va yon-atrofdan sakray boshlaydi, biror joyga ko'tarilishga harakat qiladi.
- O'tirishi kerak bo'lgan joydan doimiy sakrab turadi, tebranish va burishish holatlari kuzatiladi.
- O'yinlarda shovqin soladi, jim, xotirjam o'ynay olmaydi yoki boshqa narsa bilan shug'ullanadi.
- Haddan tashqari faol, ko'pincha doimiy harakatda bo'ladi
- Haddan tashqari shovqin soladi va ko'pincha o'zini namoyon qiladi.

Ko'pincha bola uyquga ketganidan keyin tez uyg'onadi, ba'zida o'ynaydi, sababsiz kuladi, ertaklarni qiziqish bilan tinglaydi, ba'zan ota-onasining to'shagiga chiqadi, u bilan birga o'tirishni talab qiladi, qo'shiq aytish yoki ertak aytishni yoki uni silashni to'xtatganda uyg'onadi. Bolaning harakatchanligini oshish sabablari:

Irsiy omil.

Fiziologik sabablar (miya tuzilishining xususiyatlari).

Psixologik omil (oiladagi noqulay muhit, yomon yashash sharoitlari va boshqalar)

Nima qilish mumkin? Birinchidan, siz bolaning ushbu holatining sababini topishingiz kerak. Buning uchun psixolog huzuriga tashrif buyurish kerak. Agar asab tizimining buzilishi aniqlansa, psixolog ma'lum bir rejimni, amaliy mashg'ulotlarni bajartirishi mumkin.

Bunday bolaga tinch muhitni ta'minlash kerak. Ota-onalar o'rtasida tez-tez uchraydigan oilaviy janjallar bolada salbiy his-tuyg'ular to'planishiga olib kelishi mumkin. "Umumiy jabhada" harakat qilish muhim - ya'ni ota-onalar va buvilar ta'lim masalalarida umumiy fikrga ega bo'lishlari kerak. Giperaktiv bolani birdaniga bir nechta sport to'garaklariga yozmasligingiz kerak. Band bo'lish stressni keltirib chiqarishi mumkin, bu esa o'z navbatida muammoni yanada kuchaytiradi.

Giperaktiv sindrom. Bola xulq-atvori buzilishi bilan namoyon bo'ladigan bir qancha neyropsixologik va psixoemotsional buzilishlar majmuasiga giperaktiv sindrom deb aytiladi. Giperaktiv sindrom, ayniqsa, erta maktab yoshidagi bolalarda ko'p uchraydi. Ota-onalar bolasining bebosh bo'lib qolgani, bir joyda o'tira olmasligi, gapga quloq solmasligi, qo'lidagi narsalarni hadeb tushirib yuborishi, sergapligi va uni hech tarbiyalab bo'lmayotganligidan shikoyat qilishadi. Ular aksariyat hollarda bolani psixologga ko'rsatmasdan tarbiyaning qattiq usullarini ishga solib «mayib» qilib qo'yishadi.

Etiologiyasi. Homiladorlik davridagi turli kasalliklar, kuchli stresslar, anemiya, avitaminoz, virusli infeksiyalar homila rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, tug'ish paytidagi asoratlar, ilk bolalik davridan boshlab noto'g'ri tarbiya, albatta, er-xotin orasidagi doimiy kelishmovchiliklar giperaktiv sindromning asosiy sabablari hisoblanadi.

Klinikasi. Giperaktiv sindromning asosiy belgilari bola irodasi, his-tuyg'ulari va xulq-atvori buzilishlaridan iborat:

- impulsiv harakatlar;
- bir joyda tinch o'tira olmaslik;
- boshlagan o'yinni oxiriga etkazmaslik;
- birovning gapiga quloq solmaslik;
- o'z bilganidan qolmaslik, qaysarlik;
- diqqatning pasayishi, uquvsizlik;
- atrofdagilar ishiga va boshqa bolalar o'yiniga aralashish, ularga xalaqit berish;
- tez-tez janjal chiqarish, ukalariga azob berish yoki ularga butunlay befarqlik;
- o'zining narsalarini bog'chada, maktabda yoki boshqa joyda unutib qoldirish;
- berilgan savolga shoshib javob berish;
- tez xafa bo'lish, yig'loqlik;
- enurez;
- boshi og'rib turishi;
- fikrining tez chalg'ishi;
- sergaplik.

Giperaktiv bolalarning aksariyati o‘z tengqurlaridan ilmi bo‘yicha ustunligi bilan ajralib turadi. Shunday bo‘lsa-da, ular darslarda yaxshi nutqqa ega bo‘lmasliklari, yangi mashg‘ulotlarni o‘zlashtira olmasliklari mumkin. Ularning ba‘zilari, rasm solishga no‘noq bo‘lsa, boshqa birlari (ayniqsa, chapaqaylari) juda kuchli rassom bo‘lishadi. Yuqorida sanab o‘tilgan simptomlarning 70 foizi aniqlangan bolalarga giperaktiv sindrom tashxisi qo‘yiladi.

Oila a‘zolarining bunday bolalar bilan to‘g‘ri munosabatda bo‘lishi juda katta ahamiyatga ega. Giperaktiv boladagi ortiqcha impulsiv harakatlarni pasaytirish va ularni bir maromga keltirish otaonadan sabr-toqat va ancha harakatni talab qiladi. Ularning tarbiyasida keraksiz qattiqqo‘llikni, ikkinchi tomondan esa ortiqcha rahmdillikni kamaytirish lozim. Chunki o‘ta qattiqqo‘llik bolani battar qaysar va o‘jar qilib qo‘ysa, o‘ta rahmdillik undagi yig‘loqilik va erkalikni kuchaytiradi. Bolaga qo‘yilgan talab bolaning yoshiga mos bo‘lishi kerak. Undan o‘zi bajara olmaydigan ishlarni talab qilib bo‘lmaydi. Bolani qanday tarbiyalash kerakligi to‘g‘risidagi bahslar uning yonida gapirib bo‘lmaydi. Tarbiya faqat tanbehdan iborat bo‘lmasligi va boladagi kamchiliklar unga yotig‘i bilan tushuntirilishi zarur. Tibbiy psixolog ota-onaga giperaktiv bolani davolash uzoq vaqt davom etishini tushuntirishi va aniq ko‘rsatmalar berishi zarur. Bolaning xulq-atvoridagi o‘zgarishlarni faqat so‘zlar bilan emas, balki uning fikrini chalg‘ituvchi yumushlar, topshiriqlar bilan davolash kerak. Buning uchun bola turli to‘garaklar va sportning o‘zi xohlagan turiga (suzish, gimnastika, futbol va h.k) qatnashi lozim. Sport bolaning xulqatvoriga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bolani sportga berishdan oldin uni tibbiy ko‘rikdan o‘tkazish va aniqlangan kasalliklarni o‘z vaqtida davolash zarur. Chunki ko‘p hollarda giperaktiv sindrom boladagi bosh miya kasalliklari va turli surunkali infeksiyalar (tonzillit, gaymorit, otit va h.k) asorati ham bo‘ladi.

Nevrolog olimlar boladagi giperaktiv sindromning asl sababi bosh miya ba‘zi to‘qimalarining tug‘ma etishmovchiligi va notekis rivojlanishi sababli deb ham qaramoqdalar. Bunday paytlarda, odatda, miyaning minimal disfunktsiyasi tashxisi qo‘yiladi. Ammo psixologlar bu fikrni inkor qilmagan holda giperaktiv sindromning asl sabablaridan yana biri, noto‘g‘ri tarbiya deb hisoblashadi. Psixologlar og‘ir nevrologik va somatik kasalliklar bilan xastalangan, lekin giperaktiv sindrom aniqlanmagan bolalarni bunga misol qilib ko‘rsatishadi. Demak, tibbiy tomondan sog‘lom bo‘lgan bolalarda ham giperaktiv sindromni kuzatish mumkin.

Tibbiy-psixologik yordam ko‘rsatish. Giperaktiv bolalarni davolashda ota-onalar ishtirok etishlari va quyidagi maslahatlarga amal qilishlari zarur. Birinchidan, ota-ona bolaning «yomon qilg‘idan» so‘ng jahliga erk bermay va bolani urishmay, nima bo‘lganini aniqlab, uning xatosini tushuntirib berishi kerak. Ba‘zan bu shart ham emas, chunki har gal uning xatosini tushuntiraverish teskari natija beradi. Biror narsaga intilgan bola xato qiladi. Shuning uchun ham uning intilishlarini rag‘batlantirish kerak.

Ikkinchidan, ota-ona bolaga nisbatan qattiq va keskin iboralar, qo‘rqitishlardan o‘zini tiyishi, bolaga zarra qilmasligi va g‘azab bilan gapirmasligi kerak. Har qanday holatda ham bolani kamsitmaslik kerak. «Yo‘q!», «Mumkin emas!», «Hali mendan ko‘rasan!», «Bas qil!» kabi iboralarni ko‘p ishlatmaslik lozim. Bolaga bu so‘zlar ta’sir qilmay, uni o‘jar qilib qo‘yadi. Ba’zi hollarda bola depressiyaga tushib, gapirmay qo‘yadi. Bu holat, ayniqsa 3-5 yosh bolalarda ko‘p kuzatiladi. Uchinchidan, iloji boricha bolaga alohida xona qilib berish va uni turli narsalar (o‘yinchoqlar, qiziqarli kitoblar, «lego» va shunga o‘xshash qiziqarli predmetlar) bilan boyitish zarur. Bolaning xonasidagi narsalar yaltiroq va qizil rangli bo‘lmagani ma’qul. Bolani uzoq davom etuvchi multfilmlar va kattalar ko‘ruvchi kinofilmlardan asrash kerak. Televizor oldida ko‘p o‘tirish va va kompyuter bilan ko‘p qolib ketish asab sistemasi va ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarda diqqat yetishmovchiligini bartaraf etishda zamonaviy psixologik usullardan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik mashqlar, interfaol ta’lim metodlari, sog‘lom psixologik muhit va individual yondashuv orqali o‘quvchilarning diqqatini rivojlantirish hamda ta’lim samaradorligini oshirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. G‘oziev E.G. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O‘qituvchi, 2017.
2. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. — Toshkent, 2018.
3. Karimova V.M. Yosh va pedagogik psixologiya. — Toshkent: Sharq, 2020.
4. Nishonova Z.T. Psixologik xizmat asoslari. — Toshkent, 2021.
5. Shoumarov G‘.B. Psixologik xizmat nazariyasi va amaliyoti. — Toshkent, 2019.
6. Lev Vygotsky va Alexander Luria ilmiy qarashlari asosida.
7. Hasanboyev J. va boshqalar. Pedagogika. — Toshkent, 2019..
8. Сайфутдинов, Ш. С., & Нарметова, Ю. К. (2022). МАКТАБГАЧА ЁШ ФЕНОМЕНИ.
9. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(2), 250-253.
10. Yunusova, M. R., Rakhimbaeva, G. S., & Narmetova, Y. K. (2025). COGNITIVE IMPAIRMENT IN MULTIPLE SCLEROSIS. Academic research in educational sciences,