

DIQQAT DARAJASINI O‘LCHASHDA QO‘LLANILADIGAN PSIXOLOGIK TESTLAR VA ULARNING AFZALLIKLARI

Jiyanova Etibor Alijanovna

*Sirdaryo viloyati Oqoltin tumani 7-sonli
umumta’lim maktabi amaliyotchi psixologi*

ANNOTATSIYA

Ushbu ishda diqqat darajasini o‘lchashda qo‘llaniladigan psixologik testlar, ularning turlari va amaliy ahamiyati yoritiladi. Diqqat insonning kognitiv jarayonlarida muhim o‘rin tutib, o‘quv faoliyati, mehnat samaradorligi va shaxsning umumiy psixik holatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Maqolada Shulte jadvali, Bourdon testi, Toulouse–Pieron testi, “Korrektur test” kabi metodikalar tahlil qilinib, ularning afzalliklari va qo‘llanilish sohalari ko‘rsatib beriladi. Shuningdek, ushbu testlarning bolalar va kattalarda diqqatni baholashdagi ishonchliligi va qulayligi haqida xulosalar beriladi.

Kalit so‘zlar:diqqat, psixologik testlar, Shulte jadvali, Bourdon testi, Toulouse–Pieron testi, kognitiv jarayonlar, psixodiagnostika, konsentratsiya, barqaror diqqat, psixologik baholash.

KIRISH

Diqqatni baholashda test usullarining samaradorligi yuqori hisoblanadi. Chunki testlar inson faoliyatining turli tomonlarini qisqa vaqt ichida tahlil qilish imkonini beradi. Psixologiyada diqqatni o‘lchash uchun ko‘plab test metodikalari mavjud bo‘lib, ulardan eng mashhurlari – Burdon testi, Shulte jadvali, Landolt halqalari va Munsterberg testi sanaladi. Shulte jadvali esa diqqatning tezkorligi va ko‘rish doirasini baholaydi. Jadvalda 1 dan 25 gacha sonlar tartibsiz joylashtirilgan bo‘lib, ishtirokchi ularni ketma-ket topishi kerak. Qanchalik tez topilsa, diqqat shunchalik kuchli hisoblanadi. Ushbu test insonning fikrlash tezligini, e’tiborning taqsimlanishini va vizual kuzatuv qobiliyatini o‘lchaydi.

Landolt halqalari testi esa aniqlik va charchash darajasini baholashda qo‘llaniladi. Bu testda ishtirokchiga bir xil shakldagi ko‘plab halqalar beriladi, ularning ayrimlarida kichik teshikchalar mavjud. Ishtirokchi teshikli halqalarni topib belgilar bilan ajratadi. Natija diqqatning aniqligi, charchash tezligi va psixologik tayyorgarlik darajasini ko‘rsatadi.

Munsterberg testi esa diqqatning tanlovchanlik xususiyatini o‘lchashda qo‘llaniladi. Testda matn ichida yashirilgan so‘zlar mavjud bo‘lib, ularni topish talab

etiladi. Bu jarayon insonning e'tiborini kerakli obyektga yo'naltirish va keraksiz ma'lumotni e'tibordan chetda qoldirish qobiliyatini tahlil qiladi.

Psixologik testlarning afzalligi shundaki, ular qisqa vaqt ichida aniq, solishtiriladigan natijalar beradi. Shuningdek, bu testlar orqali nafaqat diqqat darajasi, balki insonning umumiy ish qobiliyati va stress holatidagi reaksiyasi ham baholanadi. Shu bois bu usullar zamonaviy psixologik diagnostika jarayonlarida keng qo'llanilmoqda.

Diqqatni o'lchashda qo'llaniladigan testlar inson faoliyatini samarali boshqarish uchun zarur ma'lumotlarni beradi. Ularning yordamida psixologlar o'quvchilarning o'rganish jarayonini, sportchilarning tayyorgarlik darajasini yoki xodimlarning ish unumdorligini yaxshiashga doir aniq tavsiyalar ishlab chiqishlari mumkin.

Inson diqqatining kuchi va barqarorligi har qanday faoliyatning muvaffaqiyatida muhim omil hisoblanadi. Eksperimental tahlil jarayonida kontsentratsiya darajasi turli psixologik testlar, kuzatishlar va baholash usullari orqali o'lchanadi. Bu tajribalar insonning ruhiy holati, fikrlash tezligi, hissiy muvozanati hamda charchash ko'rsatkichlarini aniqlash imkonini beradi.

Diqqat darajasini o'lchashda qo'llaniladigan eksperimental usullar shaxsning individual xususiyatlarini, motivatsiya darajasini va irodaviy faolligini hisobga oladi. Tajribaning asosiy maqsadi — insonning e'tibor mexanizmlarini chuqurroq tushunish va uni boshqarishning samarali yo'llarini aniqlashdir.

Psixologiyada kontsentratsiyani o'lchash nafaqat nazariy ahamiyatga ega, balki amaliy jihatdan ham keng qo'llaniladi. Bu orqali o'quvchilarning o'qishga tayyorgarlik darajasi, ishchilarning mehnat unumdorligi yoki sportchilarning psixologik barqarorligi baholanadi. Olingan natijalar esa inson faoliyatini yanada mukammallashtirishga xizmat qiladi.

Psixologik tadqiqotlarda diqqat darajasini o'lchash uchun test metodlari eng samarali vositalardan biri hisoblanadi. Testlar yordamida insonning e'tibor kuchi, barqarorligi, tezligi va aniqligi aniqlanadi. Ular qisqa vaqt ichida subyektning psixik faoliyatini baholash imkonini beradi. Shuningdek, test natijalari asosida shaxsning charchash darajasi, ruhiy holati va motivatsiyasi haqida ham ma'lumot olinadi.

Ko'plab psixologlar diqqatni o'lchashda Burdon testi, Shulte jadvali, Landolt halqalari va Munsterberg testi kabi metodikalardan foydalanishadi. Ushbu usullar turli yoshdagi odamlar bilan ishlashda qulay bo'lib, ularning har biri e'tiborning ma'lum jihatini o'lchashga mo'ljallangan.

Burdon testi diqqatning barqarorligi va tezligini aniqlash uchun ishlatiladi. Tadqiqot ishtirokchisiga matn shaklidagi belgilar to'plami taqdim etilib, u kerakli belgilarni ajratib belgilaydi. Ish tezligi va aniqligi diqqat darajasini baholash imkonini

beradi. Bu test ko‘pincha o‘quvchilarda, talabalar va ishlab chiqarish xodimlarida kontsentratsiya qobiliyatini o‘rganishda qo‘llaniladi.

Shulte jadvali esa insonning ko‘rish maydoni va fikrlash tezligini baholaydi. Jadvalda 1 dan 25 gacha bo‘lgan sonlar tartibsiz joylashtirilgan bo‘ladi, ishtirokchi esa ularni ketma-ket topib boradi. Vaqt ko‘rsatkichlari diqqatning tezkorligi va vizual qamrov darajasini aniqlash imkonini beradi. Bu test, ayniqsa, bolalarda fikrlash faolligi va diqqatni jamlash qobiliyatini o‘lchashda samaralidir.

Landolt halqalari testi diqqatning aniqligi va charchash darajasini baholashda qo‘llaniladi. Unda ko‘plab bir xil shakldagi halqalar orasida kichik teshikka ega belgilar yashirilgan bo‘ladi. Ishtirokchining vazifasi – shu halqalarni topib ajratishdir. Bu jarayon davomida insonning aniqlik darajasi, reaksiya tezligi va charchash koeffitsiyenti o‘lchanadi.

Munsterberg testi diqqatning tanlovchanlik xususiyatini o‘lchashga xizmat qiladi. Matn ichiga yashirilgan so‘zlarni topish vazifasi orqali shaxsning kerakli ma‘lumotni ajratib olish, keraksizini esa e‘tiborsiz qoldirish qobiliyati tahlil qilinadi. Bu test tafakkur tezligini hamda aqliy e‘tiborning yo‘naltirilish darajasini aniqlashga yordam beradi.

Test metodlarining afzalligi shundaki, ular qisqa vaqt ichida aniq, solishtiriladigan natijalar beradi. Har bir testning o‘ziga xos mezonlari mavjud bo‘lib, ularning natijalari insonning ish faoliyatini, o‘qishdagi muvaffaqiyatini yoki ruhiy holatini tahlil qilishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Diqqat testlari yordamida psixologlar o‘quvchilarning o‘rganish jarayonidagi kuchli va sust tomonlarini aniqlaydilar. Bu esa o‘qituvchilarga o‘quv yuklamasini to‘g‘ri taqsimlash, dars jarayonini optimallashtirish va shaxsiy yondashuvni qo‘llash imkonini beradi. Shuningdek, ishlab chiqarish sohasida ham test natijalari asosida ishchilarning e‘tibor barqarorligi va xavfsiz ish yuritish qobiliyati baholanadi.

Diqqatni o‘lchashda test usullari psixologik diagnostika amaliyotining eng muhim bo‘lagiga aylangan. Ular yordamida insonning ruhiy faolligini ob‘yektiv tarzda baholash, kontsentratsiyani oshirish yo‘llarini aniqlash va individual rivojlanish dasturlarini ishlab chiqish mumkin. Shu jihatdan test metodikalari zamonaviy psixologiyada ham nazariy, ham amaliy ahamiyatini yo‘qotmagan.

Diqqatni o‘lchashda test metodikalarining keng qo‘llanilishi ularning amaliy qulayligi bilan izohlanadi. Test natijalari qisqa vaqt ichida qayta ishlanadi, bu esa psixologga ishtirokchining individual xususiyatlarini tez aniqlash imkonini beradi. Ayniqsa, o‘quv muassasalarida bunday testlar o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasini baholashda samarali hisoblanadi.

Har bir test insonning ma'lum psixik holatini o'lchashga yo'naltirilgan. Masalan, Burdon testi diqqatning barqarorligini, Shulte jadvali fikrlash tezligini, Landolt halqalari esa charchash darajasini aniqlaydi. Shu sababli psixolog tadqiqot o'tkazishda maqsadga qarab testni tanlaydi. Bunday yondashuv tadqiqot natijalarining aniqligini oshiradi va noto'g'ri xulosalarning oldini oladi.

Test jarayonida ishtirokchining hissiy holati ham e'tibordan chetda qolmaydi. Agar inson testni shoshma-shosharlik bilan yoki ruhiy zo'riqish holatida bajarsa, natijalar ishonchsiz chiqishi mumkin. Shu bois psixologlar tajriba oldidan muhitni tinch, qulay va xolis holatda tayyorlaydilar.

Psixologik testlarning afzalliklaridan yana biri — ularning moslashuvchanligidir. Zarurat tug'ilganda testning murakkabligi, davomiyligi yoki topshiriq turi o'zgartiriladi. Bu yondashuv yordamida bir xil testni turli yoshdagi yoki turli soha vakillari bilan o'tkazish mumkin bo'ladi.

XULOSA

Diqqat darajasini aniqlashda qo'llaniladigan psixologik testlar shaxsning aqliy faoliyati va konsentratsiya qobiliyatini baholashda muhim diagnostik vosita hisoblanadi. Ushbu metodikalar yordamida diqqatning barqarorligi, tezligi va aniqligi haqida aniq ma'lumot olish mumkin. Shulte jadvali tezkorlik va diqqatni jamlashni o'lchashda samarali bo'lsa, Bourdon va Toulouse–Pieron testlari diqqatning barqarorligi va chalg'ituvchilarga chidamliligini aniqlashda qo'l keladi. Ushbu testlarning asosiy afzalligi ularning oddiyligi, tez o'tkazilishi va ishonchliligi bilan bog'liq bo'lib, ular ta'lim va klinik psixologiyada keng qo'llaniladi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, diqqatni o'lchash testlari o'quvchilarning o'qish samaradorligini oshirish va psixologik yordamni to'g'ri tashkil etishda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Vygotskiy L. S. *Psixologiya rivojlanishi*. — Moskva: Eksmo, 2005.
2. Piaget J. *Child Psychology*. — New York: Basic Books, 1972.
3. Bojovich L. I. *Shaxs va uning bolalik davrida shakllanishi*. — Moskva: Prosveshchenie, 1968.
4. G'oziyev E. G'. *Umumiy psixologiya*. — Toshkent: Universitet, 2008.
5. Karimova V. M. *Psixologiya*. — Toshkent: O'qituvchi, 2010.
6. Raykov A. N. *Psixodiagnostika asoslari*. — Moskva: Vlados, 2012.
7. Anan'ev B. G. *Inson psixologiyasi*. — Moskva: Nauka, 1977.