

DIQQATNI JAMLASH QOBILIYATINING PASAYISHI VA BUZILGAN KONSENTRATSIYANING OLDINI OLISHDA PSIXOLOGIK YORDAM BERISH USULLARI

Ibaydullaeva Umida Rustamjonovna, o'qituvchi
Rasulova E'zoza Xo'jamurod qizi, talaba
O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali
E-mail: umidaibaydullayeva@gmail.ru

Annotatsiya: Mazkur maqolada bolalar va kattalarda diqqatni jamlash holati buzilganda ota-onalarga psixologik yordam berish haqida uslubiy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: ota-ona, farzand, diqqat, e'tibor, psixologik yordam.

Zamon shiddat bilan rivojlanmoqda, zamon bilan birga yoshlarimiz ham har tomonlama o'sib bormoqda. Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev aytib o'tganlaridek, farzandlarimizni mustaqil fikrlaydigan, zamonaviy bilim va kasb-hunarlarini chuqur egallaydigan, mustaqil pozitsiyaga ega, chinakam vatanparvar insonlar sifatida tarbiyalash hamisha dolzarb masalalardan biri bo'lib kelayotganligini anglanilgan holda yoshlarga katta e'tibor qaratilmoqda. Kelgusi avlodni barkamol shaxs bo'lib yetishishi uchun mamlakatimizda ta'limning barcha sohalari tubdan isloh qilinmoqda. Shu jumladan psixologiya sohasini rivojlantirish borasida ham katta ishlar amalga oshirilmoqda.[1]

Shu o'rinda kelajak yosh avlodning hayotiy o'rnini belgilashida muhim omil hisoblangan diqqat tushunchasi haqida ham atroflicha fikr yuritish o'rinlidir. Chunki bugungi axborot kommunikatsiya asrida internet olamidagi berilayotgan ma'lumotlar ko'lamining kengligi sababli yoshlarda diqqatning bir nuqatada jamlanishi yetarlicha oqsayotganligini ko'rishimiz mumkin.

Ho'sh, diqqat o'zi nima?

Diqqat inson faoliyatining barcha turlarini muvaffaqiyatli amalga oshirishning va ularni samaradorligini ta'minlovchi mushim shartlardan biridir. Kishi faoliyati qanchalik murakkab, serzahmat, davomiylik jihatdan uzoq muddatli, mas'uliyat hissini taqozo qilsa, u diqqatga shunchalik yuksak shartlar va talablar qo'yadi. Inson ziyrakligi, farosatlilik, tez payqashi, sinchkovligi, dilkashligi uning turmush sharoitida, shaxslararo munosabatida mushim omil sifatida xizmat qiladi. Diqqat aqliy faoliyatning barcha turlarida ishtirok etadi, insonning xatti-harakatlari ham uning ishtirokida sodir bo'ladi. Psixologiya fanida diqqatga har xil ta'rif beriladi, uni yoritishda psixologlar turli nazariyaga asoslanib yondashadilar. Diqqat deb ongni bir nuqtaga to'plab, muayyan bir ob'ektga aktiv (faol) qaratilishi aytiladi (P. I. Ivanov). P. I. Ivanovning fikricha, biz faoliyatimiz jarayonida idrok va tasavvur qiladigan har bir narsa, har bir xodisa, o'zimiz qilgan ishimiz, o'y va fikrlarimiz diqqatning ob'ekti bo'la oladi. [2]

Diqqat bir necha turga bo'linadi:

Tasodifiy turi. Diqqatning bu turining ishlashi davomida odam diqqatni jamlash uchun iroda harakat qilmaydi, u hatto o'z oldiga maqsad ham qo'ymaydi.

O'zboshimchalik turi. Bu xilma-xillik davrida odam diqqatini ma'lum bir ob'ektga qaratish uchun irodali harakat qiladi.

Post-ixtiyoriy turi. Diqqatning bu turida ixtiyoriy harakatning pasayishi kuzatiladi, ammo diqqatli bo'lish maqsadi saqlanib qoladi.

Tarqalgan e'tibor turli xil bo'lishi mumkin:

funksional ko'rinish;

she'riy turdagi;

minimal turdagi;

funksional diqqat buzilishi.

Bunday diqqat buzilishining paydo bo'lishida eng kichik holatdagi e'tiborsizlikning ham yetarlicha o'rni seziladi.

Minimal e'tiborsizlik va unutuluvchanlik shaxsiy muammolarga chuqur sho'ng'ish tufayli diqqatni muhim ob'ektlarga qarata olmaslikdan kelib chiqadi. Ushbu turdagi buzilish insonni ichki tajribalardan chalg'itishi mumkin emasligi sababli yuzaga keladi. Shaxsiy tajribalar uni hamma narsadan chalg'itadi. Natijada odam doimo xayolparastlik holatida bo'ladi. Bu turda yosh cheklovlari yo'q. Bu asosan ijodiy tabiatga ega bo'lgan odamlarga tegishli bo'lib, ular uchun doimo fikrda, izlanishda, mulohaza yuritish odatiy holdir.

E'tiborning yetishmasligi turli sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin. Avvalo, e'tiborsizlik, charchoq, sakrash va diqqat inertsiyasini qo'zg'atadigan fiziologik, patologik bo'lmagan turdagi omillarni ajratib ko'rsatish kerak:

Jismoniy va ruhiy charchoq fonida.

Surunkali uyqusizlik, uyqusizlik bilan.

Xuddi shu monoton harakatlarni bajarish yoki bir xil ob'ektga e'tibor berishni talab qiladigan kasbda ko'pincha tovushning buzilishi va e'tiborning zaiflashishi konveyer orqasida, g'ildirak orqasida ish olib boradi.

Ba'zida ma'lum kasb egalari o'z ishlari davomida o'zlarining ilmiy izlanishlari mavzusiga e'tibor berish odatini rivojlantiradilar, bu atrofda hamma narsaga e'tibor bermaslikni o'z ichiga oladi, bu diqqat inertsiyasi (o'zgaruvchanlik buzilishi) deb ataladi. Shu bilan birga, xotira zarar ko'rmaydi, aksincha, yaxshilanadi, shunchaki ilmiy sohada yoki boshqa sohada ishlaydigan odamlar kerak bo'lmagan hamma narsani tashlab, e'tiborini eng muhim narsaga qaratishga harakat qilishadi.

Shuningdek, yosh bilan bog'liq hollarda ham diqqatning buzilish hollari kuzatilishi mumkin. Ayniqsa, 70 yoshdan oshgan keksa odamlarda diqqatni jamlash funksiyalari zaiflashadi va uning buzilishi paydo bo'ladi.

Ba'zida kuchli hayajon sizning e'tiboringizni qaratishga to'sqinlik qiladi, bu esa beparvolik holatini keltirib chiqaradi.

Ko'pincha bolalar va juda yoshlardagi beparvolik va unutuluvchanlik o'zini tuta olmaslik bilan tavsiflanadi. Boladagi e'tibor organizmda yuzaga keladigan ko'plab psixologik jarayonlarga bog'liq. Agar bolada bunday buzuqlik bo'lsa,

unda diqqatni "chayqash" kabi bema'nilik bor. Ushbu holatning asosiy xususiyatlari - konsentratsiyaning past darajasi va diqqatni tezda ixtiyoriy ravishda almashtirish holatlari kuzatiladi. Diqqatning buzilishi va beparvolikni tashxislashning dastlabki bosqichi quyidagi tekshiruvlarni o'z ichiga oladi:

Tekshiruv davomida shifokor nozik vosita mahoratining holatini baholashi, shuningdek, nevrалgiya belgilarini aniqlashi kerak.

Boladagi befarqlikni tuzatish diqqatni jamlashni yaxshilashga qaratilgan tadbirlar yordamida amalga oshirilishi mumkin. Ushbu mashg'ulotlar davomida turli jumboqlar, mantiqiy vazifalar hal qilinadi. Barcha darslar kun davomida aniq taqsimlanishi kerak, asosiy vaqt esa jismoniy faoliyat va dam olishga ajratilishi kerak. Ammo, agar bu davolash samarasiz bo'lsa, davolanishning boshqa turlaridan foydalanish mumkin.

E'tiborsiz bolaning ota-onalari nima qilishlari kerak?

Farzandlarining muammolarida diqqat va qat'iyatlilik bilan ota-onalar muhim rol o'ynaydi. Ular quyidagi talablarga javob berishi kerak:

bolangizning rejimiga moslashishga ishonch hosil qiling va uni doimo kuzatib boring;

kun davomida bolaning o'zini xotirjam his qilishini nazorat qilish, u ortiqcha ishlamasligi uchun, shuningdek, televizor yoki kompyuter ekrani oldida uzoq vaqt o'tirishi istalmagan;

bolani qiziqtirishga harakat qiling. Sport o'yinlari, shuningdek, toza havoda sayr qilish uchun doimo u bilan yurishingiz mumkin;

ko'p sonli mehmonlarni taklif qilmaslik, odamlar ko'p bo'lgan joylarga tashrif buyurishdan bosh tortish tavsiya etiladi.

Bolada e'tiborni bolalikdan tarbiyalash kerak, shunda kelajakda u bezovtalik, yo'qotish va beparvolik holatiga ega bo'lmaydi. Uni turli xil o'quv o'yinlariga qiziqtirish maqsadga muvofiqdir. Hatto go'daklik davrida ham siz turli xil o'yinchoqlarni ko'rsatishingiz va ularga nom berishingiz kerak, shunda u allaqachon ularga e'tibor qaratishi mumkin.

Agar siz to'satdan bolangizda e'tibor buzilishi belgilarini allaqachon sezgan bo'lsangiz, unda siz dastlabki bosqichda o'z-o'zidan onglilik va maqsadlilikni rivojlantirishni boshlang.

O'quv o'yinlari, konstruktor, mozaika sotib oling. Bolada qat'iyatlilik rivojlanishi kerak va har bir dars oxirigacha bajarilishi kerak va bu jarayonni yengillashtirish uchun ota-onalar unga bu borada yordam berishlari kerak.

Bolalarda diqqatni jamlash qobiliyati kattalarniki kabi yuqori emas, chunki ularning miyasi hali yetarli darajada rivojlanmagan. Bolalar, qoida tariqasida, zerikarli dars davom etayotganda, bir soat davomida diqqatni jamlay olmaydi va e'tiborini ushlab turolmaydi. Bu ularda biror narsa noto'g'ri bo'lgani uchun emas. Biz ko'pincha farzandlarimizdan juda ko'p narsani so'raymiz. Bola o'ynashi va tajriba o'tkazishi kerak, shuning uchun sinflar dinamik va hayajonli bo'lishi kerak. Bunday holda, bolalar bir soat davomida diqqat bilan tinglashlari mumkin bo'ladi.

Agar bola boshqa vaziyatlarda hech qanday buzilish yoki qiyinchilikka

duchor bo'lmagan sinfda diqqatini jamlay olmasa, muammo odatda darsning tuzilishi va o'quvchilarning yoshi va ehtiyojlariga mos kelmaydigan o'qituvchining o'qitish uslubidir.

Diqqatni jamlash qobiliyatining etishmasligi bolalikda ayniqsa xavflidir. E'tiborsizlik - o'quv jarayonidagi muammolarning asosiy sabablaridan biri bo'lib, o'quv faoliyatining yomonlashishiga olib keladi. Agar bu muammo o'z vaqtida bartaraf etilmasa, u bolaning kelajagiga va umumiy rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi. Shuning uchun bolalardagi oddiy e'tiborsizlikka ham jiddiy yondashish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Vagin I.O. Psixologiya jizni i smerti. –Moskva: Xarkov. 2001.
2. Psixologiya qisqacha izohli lug'at. –Toshkent: 1998.
3. Alimova F, Asqarova N. Inqirozli vaziyatlarda psixologik yordam. Metodik qo'llanma. –Toshkent: 2011.
4. Umida IBAIDULLAYEVA, Rustam ABDURASULOV The influence of the level of conflict of adolescents on their psychological level/
5. R Abdurasulov, U Ibaydullayeva METHODS OF OVERCOMING INTERNAL CONFLICTS BETWEEN TEENAGERS/Архив Научных Публикаций JSPI, 2020
6. Qarshiboyeva, G.A., Ibaydullayeva, U., Oila psixologiyasi// O'quv qo'llanma/ 2022, b.256
7. Ibaydullaeva Umida, he Effect of the Level of Conflict on the Characteristics of Adolescents//International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology
8. Ибайдуллаева Умида Рустамжоновна, Низолашув даражасининг характери шаклланишидаги ахамияти. // Замонавий тадқиқотлар, инновацияларнинг долзарб муаммолари ва ривожланиш тенденциялари: ечимлар ва истиқболлар Республика миқёсидаги илмий-амалий конференция материаллари тўплами
9. Ибайдуллаева Умида Рустамжоновна, Ўсмирлар характер хусусиятларига низонинг таъсири. // Ишлаб чиқаришнинг техник, муҳандислик ва технологик муаммолари инновацион ечимлари // Халқаро миқёсидаги илмий-техник анжуман материаллари // Жиззах Политехника Институту //2021/10//267-270 b.
10. Ибайдуллаева Умида Рустамжоновна, Рол отношения родителей к ребенку при разрешении конфликтов//журнал Вестник интегративной психологии/2021/10//132-135ст.
11. Ибайдуллаева Умида Рустамжоновна, Низоли вазиятларда ўсмирларнинг хулқ-атвор типлари хусусиятлари//журнал Психология//БухДу/2021/10//95-100б

12. Ibaydullaeva Umida, Peculiarities of providing psychological assistance in crisis situations between parents and children // International Journal For Innovative Engineering and Management Research // 2021/2 // 236-238p

13. Абдурасулов Рустам Абдураимович, Ибайдуллаева Умида Рустамжоновна, Ўсмирлар тарбиясида оиланинг ўрни // “Ўзбекистонда оила масалаларини илмий-амалий тадқиқ этиш: муаммо ва ечимлари” мавзусидаги ONLINE Республика илмий-амалий конференцияси // 2020/11 // 104-108б

14. Ибайдуллаева Умида Рустамжоновна, Ўсмирлар ўртасидаги низолар ва уларни бартараф этиш // Профессор-ўқитувчилар ва талабаларнинг I илмий-амалий конференцияси, МИРЗО УЛУГ‘БЕК НОМИДАГИ ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ УНИВЕРСИТЕТИ ЖИЗЗАХ ФИЛИАЛИ // 2020/5 // 37-39б

15. Абдурасулов Рустам Абдураимович, Ибайдуллаева Умида Рустамжоновна, // Ўсмирлик даврида шахс шаклланишига таъсир этувчи омиллар // Хотин-қизларнинг фан, таълим, маданият ва инновацион технологияларни ривожлантириш соҳасидаги ютуқлари // Халқаро илмий-амалий анжуман материаллари // 2019/5 // 167-169б

16. Ibaydullaev T. G. PHILOSOPHICAL AND CULTURAL FOUNDATIONS OF THE CLASSIFICATION AND GENESIS OF CLOTHES // Theoretical & Applied Science. – 2020. – №. 4. – С. 754-757.

17. Ibaydullaev T. G. ETHNIC CLOTHES AS A MAIN FACTOR OF NATIONAL CULTURAL DEVELOPMENT // EurasiaScience. – 2019. – С. 119-120.

18. Ibaydullaev T. A study of national clothes and games as an individual part of cultural heritage // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 12. – №. 6. – С. 13-15.

19. Ибайдуллаев Т. Г. Философско-культурные основы древнего казахского и киргизского костюма // Онтологические и социокультурные основания альтернативного проекта глобализации.— Екатеринбург, 2021. – 2021. – С. 118-121.

20. Қаршибоева Г.А. Ўсмирларнинг хулқ-атворидаги ўзгаришнинг ижтимоий психологик жihatлари // Журнал Педагогика и психологии в современном образовании. – 2022. – Т. 2. – №. 4.

21. Қаршибоева Г.А. Ўқувчиларда касбий установкаларнинг шаклланишининг психологик жihatлари // Журнал Педагогика и психологии в современном образовании. – 2022. – Т. 2. – №. 4.

22. Каршибоева Г. А. Эмоциональные аспекты при суицидальной поведении подростка // EDITOR COORDINATOR. – 2021. – С. 304.

23. Каршибоева Г. А. Факторы и причины суицида // Scientific Impulse. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 651-656.

24. Каршибоева Г. А. Характеристики мотивационных потребностей подростков с суицидальным поведением // Евразийский Союз Ученых. – 2020. – №. 10-1 (79). – С. 48-49.

25. Каршибаева Г. А. Аспекты социально психологического исследования суицидального поведения подростков //Мир образования-образование в мире. – 2021. – №. 1. – С. 50-56.

26. Abduqodirovna G. Q., Burxonovich A. S., O'skanov son Abdurashid M. Negative Socio-Psychological Factors Influencing the Personality of a Teenager //International Journal of Discoveries and Innovations in Applied Sciences. – 2021. – Т. 1. – №. 7. – С. 54-59.

27. Каршибоева Г.А.. Диагностика суицидального поведения у подростков //Вестник интегративной психологии. – 2021. – №. 22. – С. 84-89.

28. Каршибаева Г. А. Причины суицида и факторы риска //Психология интегральной индивидуальности в информационном обществе. – 2021. – С. 90-96.

29. Karshibayeva, G Diagnosis of suicidal behavior in adolescents. International Journal for Innovative Engineering and Management Research. A Peer Reviewed Open Access International Journal.// Vol 10 Issue03, March 2021 501-505 p.

30. Karshibayeva, G. The importance of motivation to avoid failure in achieving the success of young football players. PSYCHOLOGY AND EDUCATION (2021) 58(2)

31. Karshibayeva, G. Innovations in Applied Sciences | SSN 2792-3983 (online), Published under Volume: 1 Issue: 7 in December-2021

32. Karshibayeva, G. Negative Socio-Psychological Factors Influencing the Personality of a Teenager. International Journal of Discoveries and Innovations in Applied Sciences | SSN 2792-3983 (online), Published under Volume: 1 Issue: 7 in December-2021

33. Каршибаева Г. А. Ўсмирларда суицидал хулқнинг олдини олишда амалга ошириладиган психопрофилактик чора-тадбирлари. “Таълим ва инновацион тадқиқотлар” илмий услубий журнал, 2021 йил, махсус сон. 298-305 ст.

34. Каршибаева Г. А. Ўсмирларда суицидал хулқни пайдо бўлишида ижтимоий функциялар бузилишининг психологик ҳолатлари. Psixologiya ilmiy jurnali/ Вухоро. №4, 2020 101-104 бб