

DIQQAT TARQOQLIGI MAVJUD BOLALARNI O'QUV FAOLIYATDA QO'LLAB QUVVATLASHNING PSIXOLOGIK TA'SIR USULLARI

*Toshkent Perfekt University "Gumanitar fanlar" kafedrasida
o'qituvchisi Zufarova Yulduzxon Muxiddin qizi
zufarova@perfectuniversity.uz
yulduzkhonzufarova1990@gmail.com*

***Annotatsiya** Diqqat bolalarning o'qish, eslab qolish, muammoni hal qilish, xulqni boshqarish kabi jarayonlarining asosiy kognitiv komponentidir. Diqqat tarqoqligida o'quv faoliyatida sezilarli qiyinchiliklarga olib keladi. Tadqiqotlar diqqat tarqoqligini o'quv yutuqlari, ijtimoiy moslashuv va motivatsiyaning pasayishi bilan bog'liq ekanligini ko'rsatadi.*

***Kalit so'z:** Diqqat, giperaktivlik, diqqat yetishmovchiligi, kognitiv jarayonlar, ijtimoiy moslashuv, motivatsiya.*

***Аннотация** Внимание — ключевой когнитивный компонент обучения, памяти, решения задач и управления поведением детей. Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) — серьезное нарушение обучения. Исследования показали, что синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) связан со снижением академической успеваемости, социальной адаптации и мотивации.*

***Ключевые слова:** Внимание, гиперактивность, синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), когнитивные процессы, социальная адаптация, мотивация.*

Diqqat etishmasligining sabablari murakkab va ko'p omilli hisoblanadi. Bu muammo genetik omillar, nerv tizimining rivojlanishidagi o'zgarishlar, homiladorlik davrida yoki erta bolalikda yuzaga kelgan muhit omillari bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu holat nasldan-naslga o'tishi ehtimoli yuqori. Bundan tashqari, homiladorlik vaqtida onaning spirtli ichimliklar yoki zararli dorilar iste'mol qilishi, chekish, stressli holatlar diqqat etishmasligining rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Yana bir muhim omil bu – bolalik davrida bosh miya jarohatlari yoki kislorod yetishmovchiligi bilan bog'liq holatlar. Oziqlanishdagi muvozanatsizlik, stress, uyqu yetishmovchiligi va atrof-muhitdagi salbiy omillar ham diqqat muammolarini kuchaytirishi mumkin.

Diqqat etishmasligining eng ko'zga ko'rinadigan belgilaridan biri bu – uzoq vaqt davomida bir vazifaga e'tibor berishda qiynalishdir. Odamlar topshiriqni oxirigacha bajarmasdan chalg'ib qolishadi, tez-tez nimalarnidir unutishadi, uyushmagan va

(11th international scientific and practical conference)

tartibsiz bo'lishadi. Ular suhbat davomida e'tiborini yo'qotishi, ko'rsatmalarga e'tibor bermasligi, noto'g'ri tushunishi mumkin. Bolalarda bu holat o'qishda qiyinchiliklar, uy vazifalarini unutish, o'yin o'ynayotganda tez zerikish kabi ko'rinadi. Kattalarda esa bu o'zini vaqtni noto'g'ri boshqarishda, ishlarda kechikishlarda, doimiy kechikishlarda va rejalarni oxirigacha bajarmaslikda namoyon bo'ladi. Ko'p hollarda insonlar o'zlariga berilgan vazifani bajarayotganda har xil mayda chalg'ituvchi narsalarga haddan tashqari e'tibor qaratib qo'yadilar.

Diqqat etishmasligi ko'pincha "Diqqat etishmovchiligi va giperfaollik sindromi" (DEGS yoki ADHD) bilan bog'lanadi. Bu sindrom uch asosiy shaklda bo'ladi: faqat diqqat etishmasligi ustun bo'lgan shakl, faqat giperfaollik va impulsivlik ustun bo'lgan shakl va aralash shakl. Faqat diqqat etishmasligi ustun bo'lgan holatda inson sust, befarq ko'rinadi, lekin ichki faoliyatida chalkashliklar bo'ladi. Giperfaollik va impulsivlik ustun bo'lgan shaklda esa inson doim harakatda, gapga kirishmaydigan va tez-tez fikr almashadigan bo'ladi. Aralash shakl esa eng keng tarqalgan bo'lib, har ikki belgilar to'liq namoyon bo'ladi. Bu turlarning har biri alohida yondashuvni va turli xil davolash usullarini talab qiladi.

Diqqat yetishmovchiligining o'quv faoliyatiga ta'siri Diqqat tarqoqligi mavjud bolalarda:

➤ vazifani boshlashga kechikish, dars jarayonida tez charchash, vazifani oxiriga yetkaza olmaslik, boshlagan ishlarini oxiriga yetkazmay qoldirish holatlari ko'p uchraydi. Bu o'quv jarayonining samaradorligini kamaytiradi va natijalarni pasayishiga sabab bo'ladi.

➤ **Ko'rsatmalarni tushunish va bajarishdagi muammolar:** bunday bolalar murakkab ko'rsatmalarni eslab qololmaydi, ketma-ket vazifalarni bajarshda qiynaladi. Natijada mashg'ulot sifati past bo'ladi, baholar tushadi.

➤ **Vaqtning boshqarishdagi qiyinchiliklar:** Diqqatning barqaror bo'lmasligi vaqtni noto'g'ri taqsimlashga olib keladi buning natijasida vazifaga juda ko'p vaqt sarflash, yoki juda tez yakunlab xatolarga yo'l qo'yish holatlari kuzatiladi va bu o'quv jarayonida samaradorlikni kamaytiradi.

➤ **Kognitiv jarayonlarga ta'siri: Xotira bilan bog'liq muammolar,** tadqiqotlar diqqat tarqoqligi ishchi xotiraning pasayishi bilan bog'liq ekanini tasdiqlaydi, buning natijasida ma'lumotni saqlash, qayta ishlash, vazifani rejalashtirish sekinlashadi.

➤ **Muammoni hal qilish qobiliyatida pasayishini kuzatilishi ma'lumotlarni,** tahlil qilish, taqqoslash, xulosa chiqarishni qiyinlashtiradi, bu fanlararo tafakkurda, ayniqsa matematika va til darslarida seziladi.

➤ **Xulq-atvor va ijtimoiy ta'sirlar:** diqqat tarqoqligi mavjud bolalarda impulsiv reaksiya kuchli bo'ladi: o'qituvchi gapini bo'lish, navbat kutolmaslik, vazifaga e'tiborsiz yondashish bu sinf muhitida muammolarni kuchaytiradi.

➤ **Ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar: yan'ni** Doimiy tanbeh, muvaffaqiyatsizlik natijasida, o'ziga ishonchsizlik, tashvish, agressiya kabilarni kuchaytirishi mumkin, bular esa sinfdoshlar bilan munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

➤ **O'qishga bo'lgan motivatsiyaga ta'siri:** vazifani muvaffaqiyatli bajarolmaslik, o'qishga befarqlik kabi holatlar yuzaga kelishi natijasida "men qila olmayman" hissini keltirib chiqaradi

➤ **O'z-o'zini baholashga ta'siri sifatida** Doimiy tanqid va past baholar natijasida o'zini qadrlashning pasayishiga, o'ziga salbiy munosabatning shakllanishiga olib keladi.

➤ **Akademik ko'rsatkichlarga ta'siri:** tadqiqotlarga ko'ra, diqqat tarqoqligi mavjud bolalarda o'qish tezligi past imlo xatolari ko'p, yozma nutq sust, matematik muammolarni hal qilish qiyin bu farqlar boshlang'ich sinflardan boshlab namoyon bo'ladi va erta korreksiyaning talab etadi.

Diqqat tarqoqligi mavjud o'quvchilarni motivatsion va emotsional qo'llab-quvvatlash usullari:

B. F. Skinnerning behavioristik nazariyasiga ko'ra, kerakli xatti-harakatni maqtov, sovrin, ball, stikerlar bilan mustahkamlash bunda e'tibor jarayonini faollashtiradi, chalg'ishlarni kamaytiradi va muvaffaqiyat hissini kuchaytiradi.

✓ **O'quv motivatsiyasini oshirish** bunda o'yinlashtirish texnologiyalari (gamification), shaxsiy maqsadlar qo'yish, kichik vazifalar orqali yutuq hissini shakllantirish bu ichki motivatsiyani kuchaytiradi va diqqatni barqaror qiladi.

✓ **Emotsional qo'llab-quvvatlash:** Stress diqqatning asosiy dushmanidir. Shuning uchun ham o'quvchini xavfsiz, qo'llab quvvatlovchi muhit, tanqid o'rniga konstruktiv teskari aloqa va emotsional o'zini ifoda qilish diqqat sifatini yaxshilaydi.

✓ **Kognitiv-behavioral usullar orqali O'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va bu** bolalar "Nimani bajarayapman?", "Keyingi qadam nima?" degan savollarga o'zilar javob topish orqali diqqatni ongli ravishda yo'naltirishiga yordam beradi. Shu bilan birga **Kognitiv qayta tuzish orqali** bolaga salbiy fikrlarni ijobiyga almashtirish o'rgatiladi masalan "Men qila olmayman" → "Men urinib ko'raman" kabi motivatsion so'zlarga almashtirish.

O'qitish va dars jarayonini tashkil etish usullari

1. Kognitiv yuklamani optimallashtirish- katta topshiriqlarni kichik bosqichlarga bo'lish, aniq va qisqa ko'rsatmalar berish, murakkab matnlarni soddalashtirish bu ishchi xotiraga tushadigan bosimni kamaytiradi

2. Vizual qo'llab-quvvatlash-piktogrammalar, reja, jadval, rangli markerlar bu vizual signallar bola diqqatini ushlab turishga yordam beradi.

3. O'yin asosida o'qitish- O'yinli faoliyat: diqqatni faollashtiradi, kognitiv jarayonlarni rag'batlantiradi bu Piaget va Vygotskiy tamoyillariga asoslanadi.

Tashkiliy va muhit bilan bog'liq usullar

1. Chalg'ituvchi stimullarni kamaytirish- shovqin va vizual ortiqcha materiallarni kamaytirish, bolani o'qituvchi yaqiniga o'tqazish bu orqali diqqatning saqlanishiga xizmat qiladi.

2. Sensomotor tanaffuslarni joriy etish- tadqiqotlar ko'rsatadiki, har 15-20 daqiqada qisqa jismoniy faoliyat bu miyaga qon oqimini oshiradi va diqqatni tiklaydi.

Ota-ona bilan psixologik ish usullari

1. Uy sharoitida rejim va tuzilma yaratilishi-uy vazifasi uchun maxsus vaqt, chalg'ituvchilarsiz joy, besh daqiqalik tanaffuslar.

2. Rag'bat tizimi- bunda ball, stiker, taqdirlash. Bular orqali Oila-o'quvchi psixologik uyg'unligi diqqatni barqaror qiladi.

3. Salbiy etiketlashdan voz kechish yani bolaga "Dangasa", "diqqat qilmaydi" kabi salbiy so'zlar bilan murojat qilmaslik.

Ilmiy asoslangan tashkiliy strategiyalar

Individual ta'lim rejasi, bolaga mos o'quv yuklamasini tanlash, **differensial o'qitish,** individual qiyinchiliklarni hisobga olish.

Xulosa

Diqqat tarqoqligining o'quv faoliyatiga salbiy ta'sirini oldini olish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Eng samarali usullar: ijobiy mustahkamlash, metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish, vizual signallar, o'yinlashtirish, sensomotor tanaffuslar, emotsional qo'llab-quvvatlash, uy-o'quv muhitini moslashtirish. Ilmiy tadqiqotlar bunday yondashuvlar o'quv natijalarini, xulq-atvorni, ijtimoiy moslashuvni sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatadi. Diqqat tarqoqligi mavjud bolalarda o'quv jarayonini qayta tashkil etish, psixologik qo'llab-quvvatlash, individual ta'lim strategiyalarini qo'llash muhimdir.

Adabiyotlar

1. Коломинский, Я.Л. Социальная психология школьного класса: научно-метод. Пособие для педагогов и психологов / Я.Л. Коломинский. - Минск: ООО «ФУА информ», 2003
2. Barkley, R. A. (2006). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment*.
3. Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*.
4. Baddeley, A. (2002). Working memory theory.
5. Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*.
6. American Psychological Association (APA). (2020). ADHD guidelines.