

TALABALARDA DIQQAT VA XOTIRANI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Nukus davlat pedagogika instituti Pedagogika-psixologiya va ijodiy talim fakulteti 3-B guruh talabasi

Raximberdiyeva Mehriniso

Annotatsiya: Mazkur maqolada diqqat va xotira tushunchalari, ularning psixologik mohiyati hamda talabalarning o'quv faoliyatidagi o'rni yoritilgan. Shuningdek, diqqat va xotirani rivojlantirishga ta'sir etuvchi omillar, ularni mustahkamlash usullari va amaliy mashqlar tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Diqqat, xotira, kognitiv jarayonlar, o'quv faoliyati, eslab qolish, konsentratsiya, psixologik rivojlanish, mashqlar.

Аннотация: В данной статье рассматриваются понятия внимания и памяти, их психологическая сущность и роль в учебной деятельности студентов. Также анализируются факторы, влияющие на развитие внимания и памяти, методы их развития и практические упражнения.

Ключевые слова : Внимание, память, когнитивные процессы, учебная деятельность, запоминание, концентрация, психологическое развитие, упражнения.

Abstract : This article discusses the concepts of attention and memory, their psychological essence and role in students' learning activities. In addition, factors influencing the development of attention and memory, as well as methods and practical exercises, are analyzed.

Keywords : Attention, memory, cognitive processes, learning activity, memorization, concentration, psychological development, exercises.

Insonning bilish jarayonlarida diqqat va xotira eng muhim psixologik funksiyalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, talabalik davrida ushbu jarayonlarning rivojlanganligi o'quv faoliyatining samaradorligini belgilaydi. Diqqat insonning ma'lum bir faoliyatga ongli ravishda yo'naltirilgan psixik holati bo'lsa, xotira o'tmishdagi tajribani eslab qolish, saqlash va qayta tiklash jarayonidir. Diqqat psixologiyada bir necha turlarga bo'linadi. Ixtiyorsiz diqqat tashqi kuchli ta'sirlar natijasida yuzaga keladi. Ixtiyoriy diqqat esa ongli ravishda maqsad qo'yish orqali shakllanadi. Bundan tashqari, ixtiyoriydan keyingi diqqat ham mavjud bo'lib, u dastlab ixtiyoriy tarzda boshlangan faoliyat keyinchalik qiziqarli bo'lib ketishi natijasida yuzaga keladi. Xotira ham murakkab psixologik jarayon bo'lib, u bir necha bosqichdan iborat: eslab qolish, saqlash va qayta esga tushirish.

Xotiraning turlari ham mavjud bo'lib, ular harakat xotirasi, obrazli xotira, so'z-mantiqiy xotira va emotsional xotiradan iborat. Talabalarda diqqat va xotirani rivojlantirish ta'lim jarayonining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Chunki bilimlarni samarali o'zlashtirish, o'quv materialini uzoq muddat eslab qolish va amaliyotda qo'llash ko'p jihatdan talabanning diqqatini boshqara olishi hamda xotirasining rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Zamonaviy ta'lim sharoitida axborot hajmining ortib borishi diqqat va xotirani rivojlantirish masalasining dolzarbligini yanada oshirmoqda.

Diqqat — bu inson ongining muayyan obyekt yoki faoliyatga yo'naltirilishi va unda jamlanishidir. Diqqatning barqarorligi, hajmi, ko'chuvchanligi va taqsimlanishi talabanning o'quv faoliyatiga bevosita ta'sir qiladi. Dars davomida diqqatni uzoq vaqt saqlab turish, muhim ma'lumotlarni

ajratib olish va bir faoliyatdan ikkinchisiga tez o'ta olish o'quv muvaffaqiyatining muhim omillaridan biridir.

Xotira esa insonning o'z tajribasini esda saqlashi, qayta tiklashi va undan foydalanish qobiliyatidir. Xotira tufayli talaba o'rgangan bilimlarini saqlab qoladi, yangi ma'lumotlarni avvalgi bilimlar bilan bog'laydi va ularni kerakli vaziyatlarda qo'llay oladi. Psixologiyada xotiraning qisqa muddatli, uzoq muddatli, obrazli, mantiqiy va emotsional turlari ajratiladi. Talabalarda diqqat va xotirani rivojlantirish uchun bir qator samarali usullardan foydalanish mumkin. Avvalo, o'quv faoliyatini to'g'ri tashkil etish muhimdir. Reja asosida ishlash, kun tartibiga rioya qilish va vaqtni oqilona taqsimlash diqqatning barqarorligini oshiradi. O'qish jarayonida qisqa tanaffuslar qilish esa aqliy charchoqning oldini oladi. Ikkinchidan, takrorlash va tizimlashtirish xotirani mustahkamlaydi. O'quv materialini ma'lum vaqt oralig'ida qayta takrorlash, asosiy tushunchalarni jadval, sxema yoki konspekt shaklida yozib borish ma'lumotlarni uzoq muddat esda saqlashga yordam beradi. Ayniqsa, mantiqiy bog'lanishlarni topish va yangi bilimlarni avvalgi tajriba bilan bog'lash xotira samaradorligini oshiradi. Uchinchidan, mnemonik usullar xotirani rivojlantirishda keng qo'llaniladi. Assotsiatsiyalar tuzish, kalit so'zlardan foydalanish, ma'lumotlarni obrazlar orqali tasavvur qilish yoki qisqartmalar yaratish murakkab ma'lumotlarni oson eslab qolishga yordam beradi. Diqqatni rivojlantirish uchun esa maxsus mashqlar tavsiya etiladi. Masalan, biror matnni diqqat bilan o'qish, undagi asosiy g'oyalarni ajratish, mantiqiy masalalarni yechish, shaxmat o'ynash yoki diqqatni jamlashga qaratilgan psixologik mashqlarni bajarish foydalidir. Shuningdek, meditatsiya va nafas olish mashqlari ham diqqatning barqarorligini oshirishga yordam beradi. Sog'lom turmush tarzi

ham diqqat va xotiraning rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Yetarli uyqu, to‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar va toza havoda sayr qilish miya faoliyatini yaxshilaydi. Aksincha, surunkali stress, uyqusizlik va haddan tashqari charchoq diqqatning pasayishi hamda xotiraning zaiflashishiga olib kelishi mumkin.

Bundan tashqari, zamonaviy texnologiyalardan oqilona foydalanish ham muhimdir. Ijtimoiy tarmoqlar va mobil qurilmalardan haddan tashqari foydalanish diqqatning tarqoqlashishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois o‘qish vaqtida chalg‘ituvchi omillarni kamaytirish va diqqatni asosiy vazifaga qaratish tavsiya etiladi.

Diqqat va xotira talabani o‘quv faoliyatida muvaffaqiyatga erishishining asosiy psixologik omillaridan hisoblanadi. Ularni rivojlantirish uchun o‘quv jarayonini to‘g‘ri tashkil etish, muntazam takrorlash, mnemonik usullardan foydalanish, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish va maxsus psixologik mashqlarni bajarish zarur. Rivojlangan diqqat va kuchli xotira talabani bilim olish samaradorligini oshiradi, uning intellektual salohiyatini yuksaltiradi va kelajakdagi kasbiy faoliyatida muvaffaqiyat qozonishiga xizmat qiladi. Talabalarda diqqat va xotiraning rivojlanishi o‘quv materialini o‘zlashtirish, imtihonlarga tayyorgarlik ko‘rish va mustaqil fikrlash qobiliyatini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Agar diqqat sust bo‘lsa, talaba ma’lumotni to‘liq qabul qila olmaydi. Xotira zaif bo‘lsa esa o‘rganilgan bilimlar tez unutiladi. Diqqat va xotiraga bir qator omillar ta’sir ko‘rsatadi. Bularga uyqu yetishmasligi, stress, noto‘g‘ri ovqatlanish, haddan tashqari charchoq va hissiy zo‘riqish kiradi. Shuningdek, ijobiy motivatsiya va qiziqish diqqatni kuchaytiradi va xotirani

yaxshilaydi.

Diqqat va xotirani rivojlantirish uchun psixologiyada turli usullar mavjud. Ulardan biri **mnemonik usullar** bo'lib, bu ma'lumotlarni eslab qolishni osonlashtiruvchi texnikalardir. Masalan, qisqartmalar, assotsiatsiyalar va tasavvur orqali yodlash usullari.

Yana bir samarali usul — **konsentratsiya mashqlari**. Talaba ma'lum vaqt davomida bir nuqtaga diqqatini jamlash yoki chalg'ituvchi omillarni kamaytirish orqali diqqatini mustahkamlashi mumkin. Shuningdek, **takrorlash usuli** ham xotirani mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Ma'lumotni ma'lum vaqt oralig'ida qayta-qayta takrorlash uning uzoq muddatli xotirada saqlanishiga yordam beradi. Masalan, talaba imtihonga tayyorlanayotganda mavzuni qismlarga bo'lib o'rganishi, har bir qismni o'z so'zlari bilan qayta tushuntirib berishi va asosiy tushunchalarni yozib chiqishi xotirani mustahkamlashga yordam beradi. Bundan tashqari, sog'lom turmush tarzi — yetarli uyqu, jismoniy faollik va toza havoda sayr qilish ham miya faoliyatini yaxshilaydi. Xulosa qilib aytganda, diqqat va xotira talabalarning o'quv faoliyatida muhim psixologik jarayonlar hisoblanadi. Ularni rivojlantirish orqali bilimlarni samarali o'zlashtirish, fikrlash qobiliyatini oshirish va o'quv jarayonida yuqori natijalarga erishish mumkin. Shu sababli diqqatni jamlash va xotirani mustahkamlash usullarini muntazam qo'llash har bir talaba uchun muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.G'oziev E.G'. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.

- 2.Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: Sharq, 2016.
- 3.Davletshin M.G. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: TDPU, 2002.
- 4.Nemov R.S. *Psixologiya*. – Moskva: Vlados, 2018.
- 5.Atkinson R.C., Shiffrin R.M. *Human Memory*. – 1968.
- 6.Maklakov A.G. *Obshchaya psixologiya*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2017.
- 7.Rubinshteyn S.L. *Osnovi obshchey psixologii*. – Moskva, 2005.
- 8.Baddeley A. *Working Memory*. – Oxford University Press, 2012.