

GERANTOLOGIYA PSIXOLOGİYASIDA DIQQAT HODISASI HAMDA KEKSALIK DAVRIDA DIQQATNING HOLATI



Abstract:

Ushbu ilmiy maqolada gerontopsixologiyasining nozik jihatlari ilmiy tahlil etilgan. Hamda qarilikda diqqatning bu davrda qanday kechishi yoritilgan.

Key words:

keksalik, gerontopsixologiya, diqqat, organizmning o'sishi va rivojlanishi, Kognitiv rivojlanishning neo-Piaget nazariyalari, Qarish

Author of the article:

**Turdiqulov Kamronbek
Muzaffar o'g'li**

Workspace (Education subject)

**Termiz Davlat Universiteti Ijtimoiy
fanlar fakulteti**

Gerontopsixologiya (yun. geron —qari, keksa va psixologiya) — gerontologiya va yosh psixologiyasi sohasi. Umumiy psixologiya vositalari hamda usullaridan foydalanib, keksalar ruhiyati va fe'lining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganadi. Garchi olimlar kishilarda keksayish tufayli paydo bo'ladigan ruhiy xususiyat va o'zgarishlarga avvaldan qiziqib kelsalarda, G. alohida fan sohasi sifatida 20-asrning 2-yarmidagina shakllana boshladi. Uning vujudga kelishiga ijtimoiy omillar: keksalar sonining ko'payishi, ularning ish layoqati va turmush sharoiti masalalari sabab bo'ldi. G. kari kishilardagi umumfiziologik va psixofizik xususiyatlar bilan ularning hatti-harakatlari, fe'lining psixologik xususiyatlari o'rtasidagi aloqadorlikni, shaxs faoliyati va b. omillar bilan bog'liq o'zgarishlarni o'rganadi. G.ning umumiy vazifasi —kishilarning qariganda ham bardam, tetik yashashiga yordam beradigan vositalarni izlab topishdir.

Gerontologiya (yun. geron, gerontos —keksa, kari va ... logiya) —tirik organizmlar, jumladan, odamning qarish jarayonini o'rganadigan fan; tibbiyot va biol. fanlarining bir bo'limi. Yoshi kashtan organizm kasalliklarining xususiyatlari haqidagi ta'limot —geriatriya, keksaygan va katta yoshdagi kishilar gigiyenasi haqidagi ta'limot —gerogigiyena, keksalar psixikasi va fe'l-atvorini o'rganadigan ta'limot — gerontopsixologiya G.ning asosiy tarkibiy qismidir. Infekсион kasalliklardan nobud bo'lishning hamda bolalar o'limining kamayishi va b. omillar umr uzayishiga yordam beradi. Qarish sabablari haqida bir necha nazariya ilgari surildi. I. I. Mechnikov fikricha, ichakda yashaydigan bakteriyalarda moddalar almashinuvi mahsulotlari va organizmning o'zida azotli moddalar almashinuvining mahsulotlari (siydik kislotasi) kishi organizmini zaharlab, qarishga sabab bo'ladi. Hoz. G. qarish sabablari va mexanizmlarini molekula va hujayradan tortib to butun organizm darajasida o'rganmoqda. G., asosan, eksperimental, klinik va ijtimoiy yo'nalishlarda rivojlanmoqda. G.ning ijtimoiy gigiyena sohasidagi ilmiy tadqiqotlari barvaqt qarish sabablarini ijtimoiy sharoitga, kishilarning yashash tarziga bog'lab o'rganish, keksaygan kishilarning moddiy ta'minoti, mehnat qilishi, ovqatlanishi, yurish-turishini maqsadga muvofiq tashkil etish, ijtimoiy va tibbiy yordam berishning eng maqbul usullarini qidirib topishga qaratilgan.

O'zbekistonda G. va geriatriya muammolari I va II ToshTI, vrachlar malakasini oshirish instituti ichki va asab kasalliklari hamda jarrohlik kafedralarida prof.lar R. M. Nurmuhamedov, A. R. Rahimjonov, E. Y. Qosimov, N. N. Nasriddinova, M. G.

Rustamovalar, dotsentlar L. E. Otaxonova, M. H. Hojiboyev va b. tomonidan o'rganilmoqda. Ibn Sino Xalqaro jamg'armasi qoshida tashkil qilingan Ibn Sino gerontologiya markazi (2000 y.) da ham G. sohasida ilmiy izlanishlar olib borilmoqda (Sh. B. Ergashev, L. E. Yo'ldosheva va b.).

Gerontopsixologiya (yunoncha geron —qari, keksa va psixologiya) — gerontologiya va yosh psixologiyasi sohasi. Umumiy psixologiya vositalari hamda usullaridan foydalanib, keksalar ruhiyati va fe'lining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganadi. Garchi olimlar kishilarda keksayish tufayli paydo bo'ladigan ruhiy xususiyat va o'zgarishlarga avvaldan qiziqib kelsalarda, Gerontopsixologiya alohida fan sohasi sifatida 20-asrning II yarmidagina shakllana boshladi. Gerontopsixologiya psixologiya fanining tarkibiy qismi ekanini ilmiy jihatdan Stenli Xoll asoslagan bo'lsada, lekin bu yo'nalishning o'ziga xos xususiyatlari to'g'risida Mark Tulliy Sitseron ("Keksayish haqida" asarida), I.I.Mechnikov ("Optimizm etyudlari" kitobida), O'rta Osiyo allomalari donolik, donishmandlik haqidagi durdonalarida falsafiy fikr va mulohazalarni bildirganlar. Amerikalik psixolog Stenli Xoll (1846— 1924) "Keksayish" monografiyasida amaliy va metodologik ahamiyatga molik qator g'oyalarni ilgari surgan. O'sha asar keng ilm ahli ichiga tez yoyilishiga qaramay, uning izdoshlari birdaniga ko'paymadi. XX asrning 30-yillaridan boshlab keksalik davriga oid tibbiy-biologik tadqiqotlarning ko'payishi, Shuningdek, inson kamolotiga shaxs sifatida yondashishning paydo bo'lishi psixogerontologiyaning rivojlanishiga birmuncha ta'sir ko'rsatdi. Ana shu tariqa keksayishga tibbiy, ijtimoiy jihatdan yondashish bilan bir qatorda psixologik jabha jihatidan yondashish ham vujudga keldi va psixogerontologiyaning tadqiqot sohasi kengayib bordi, shu soha bo'yicha ingliz tilida maxsus jurnallar chiqq boshladi. Ilmiy izlanishlarning aksariyati keksayish davridagi odamlar shaxsining xususiyatlari, diqqati, xotirasi, tafakkuri, aql-zakovatiga bag'ishlangan bo'lib, boshqa psixik holatlar, jarayonlar juda kam tadqiq qilingan. Hozir keksayish psixologiyasi ham gerontologiyaga, ham ongogenez psixologiyasi sohasiga taalluqli degan ikki xil ilmiy nazariya mavjud, vaholanki, ular o'zaro bog'liq bo'lib, bir-birini doimo ilmiy axborot va ma'lumotlar bilan boyitib turadi. Psixogerontologiya fanida gerontologiya, involyusiya, geriatriya, gerogigiya, geteroxronlik kabi ilmiy tushunchalar mavjud. Gerontologiya — grekcha so'z bo'lib, keksayishning, keksalikning kelib chiqishi demakdir. Geriatriya so'zi keksaygan inson shaxsini davolashni bildiradi. Involyusiya tushunchasi evolyusiyaning teskarisi bo'lib, o'sishdan orqaga qaytishni ifodalaydi. Gerogigiya — keksaygan odamning salomatligini saqlash va mustahkamlash sohasidir. Gerogigiya keksa odamlarda asab, ruhiy kasalliklarning oldini olish uchun xizmat qiladi. Geteroxronlik bir xil Yoshdagi odamlarda ruhiy jarayonlarning turlicha (har xil vaqt va muddatda) namoyon bo'lishidir. Psixogerontologiya fanida gerontogenezning evolyusion omillari qatoriga I.V.Davidovskiy nasli, ekologik, biologik, ijtimoiy alomatlarini kiritadi. D.Bromley insonning qidirish sikli uchta bosqichdan iborat bo'lishini ta'kidlaydi: 1) "ishdan, xizmatdan uzoqlashish" (iste'fo) — 66-70 Yosh; 2) keksalik (70 va undan katta Yosh), 3) munkillagan keksalik (hasta keksalik va o'lim) — maksimum 110 Yosh. SHu bilan birga (keksayishning qonuniyatlari ham kashf qilingan, ular qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin). 1) geteroxronlik (har xil vaqtlilik) qonuni; 2) o'ziga xoslik qonuni; 3) xilma-xillik qonuni.I.V.Davidovskiy "Keksayish nima?" nomli asarida ta'kidlaganidek, inson 50—60 Yoshga to'lganda yoki undan oshgan chog'ida yetuklikning kechikkan davriga kirib keladi. SHu Yoshdagi odamlarning o'limini XVIII asrdagi tengdoshlari bilan taqqoslansa, ularning yashash va mehnat qilish imkoniyati 75 Yoshgacha uzayishi mumkin. CHunki hozirgi kunda nafaqani belgilash haqiqiy biologik qarish Yoshidan

15—20 yil ilgari lab ketgan. Bu hol aqliy mehnat bilan shug'ullangan ziyoli odamlarda yaqqol ko'zga tashlanadi. I.V.Davidovskiyning fikricha, uzoq umr ko'ruvchilar asosan ozish, faol, harakatchan odamlar bo'lib, havodan erkin nafas olishni juda yoqtiradilar, organizm faoliyatiga daxldor tinka quritar kasalliklardan holi bo'ladilar. Tadqiqotchi P.P.Lazerev 1928- yilda umr o'tishi bilan ko'ruv apparati markaziy etnologiyasining xiralashuvini aytgan edi. Keyinchalik, 1967- yilda amerikalik psixolog Gregori bu fikrni tajribadan o'tkazdi va inson keksayishi bilan retseptor apparatining optik funksiyasi zaiflashadi, ko'ruv sezgasi va idrokini xiralashtiradi. Ko'zning rangni sezishi Yoshi ulg'ayishi bilan o'zgarib boradi, hatto, rangni ajratish qobiliyati sezilarli darajada pasayadi. SHuni alohida ta'kidlash kerakki, rang ajratish, spektr nurlarining yoyilishi Ibn Sino tomonidan tushuntirib berilgan, fan olamida esa bu kashfiyot Gel'mgolsga qiyos beriladi. Ko'rishning pasayishi geteroxron xususiyat kasb etib, spektrning qisqa va to'kis qismida (ko'k va qizil rangda) aniqroq aks etadi. Psixogerontologik nuqtai nazardan sezish vaqtini rad qilgan E.N.Sokolov, E.I.Boyko, A.R.Luriya sezish vaqti Yosh davrining informatsion stimuly funksiyasidan boshqa narsa emas, deya xulosa chiqaradilar. Ular sezish vaqqining egri chiziqli ko'rsatkichlarini sxema tarzida ishlab chiqib, keksalik davriga xos ikkita xususiyatni chuqur tahlil qildilar. Xuddi shunga o'xshash ma'lumotlar D.Birron, D.Botvinnik tajribalarida ham olingan. Psixogerontologiyada keksa erkak va ayollarning psixologik xususiyatlarini o'rganishda ko'proq test (sinov) dan foydalaniladi. Testlar o'z maqsadi, mohiyati hamda tizimiga binoan bir nechta ko'rinishga ega: 1) maqsadga yo'naltirilgan, bilim hajmini aniqlovchi standart testlar — imtihon — sinov varaqasi; 2) insonning aql-zakovatini o'lchashga moslashtirilgan aql testlari; 3) inson shaxsining fazilatlarini tekshirishga mo'ljallangan testlar; 4) inson iste'dodi, iqtidor hamda qobiliyatining darajasini aniqlashga qaratilgan testlar. Keksayish davrida odamlar psixologiyasini o'rganish testlar yordamida amalga oshirilishi sinaluvchilarda irodaviy kuch-quvvat sarflash, aqliy zo'riqish, asabiy tanglik holatlarini kamaytirish uchun xizmat qiladi, tajribada vaqtdan tejimli foydalanish imkoniyatini yaratadi. SHu bilan birga testlar kishilarda (rang-barangligi uchun) qiziqish, tabiiy mayli, shug'ullanish his-tuyg'usini uyg'otadi. Testlar bilan ishlashda vaqt cheklanganligi sababli ayrim nuqsonlarga yo'l qo'yiladi, lekin ularni aynan o'sha sinaluvchilarda muayyan vaqt o'tgandan keyin takror o'tkazilsa, kamchiliklar barham topishi mumkin. Keksalar psixologiyasini tadqiq qilishga oid tajribalarda psixogerontologiyaning ayrim usullaridan keng foydalanilmoqda. Nafaqa Yoshiga to'lgan kishilarning ishini davom ettirish islah va ulardan foydalanish ehtiyoji tibbiyot va ruhiyat ilmi oldiga bir qancha talablar qo'yadi. Bu talablar M.D.Aleksandrova va uning shogirdlari ta'kiddaganidek, 60 Yoshdan oshgan odamlarning somatik jihatlilikligi ularning ishlab chiqarishda qatnashishiga qanchalik imkon berishini, insonning ruhiy salomatligi ishlashda qay darajada yordamlashishini, sog'lom keksa odamning psixofiziologik funksiyalari, psixik jarayonlari, shaxsiy xususiyat- lari va kasb- korlik uchun zarur talablarga mos kelish-kelmasligini aniqlashdan iboratdir. SHularning so'nggi qismini tadqiq qilish bevosita psixologlarning zimmasida bo'lib, Yosh ulg'ayib borishiga qarab fiziologik funksiyalarning o'zgarishi psixometriya ma'lumotlariga tayanib muayyan usulda o'rganilishi lozim. Bu usulda bir qancha elat, jamoa hududning xuddi shu Yoshdagi aholisi bilan solishtiriladi. Tadqiqotning bu usuli ayrim ruhiy jarayonlarning Yosh dinamikasini aniqlashga xizmat qiladi. Asab sistemasining qarishi V.D.Mixaylova-Lukasheva, M.M.Aleksandrovskeya kabi olimlarning fiziologik va gistologik tadqiqotlarida keksalarning asab sistemasi, bosh miya tuzilishi o'zgarishi o'rganilgan bo'lib, bu hol makroskopiya va mikroskopiya ma'lumotlari asosida ifodalangan. Makroskopiya ma'lumotlariga ko'ra: a) keksalik davrida miyaning og'irligi 20-30% egallashadi; b) bir davrning o'zida miya bilan kalla suyagining hajmi o'rtasida disproporsiya kuchayadi; v) keksayish davrida miya burmalari kamayadi va ariqchalari kengayishi kuzatiladi, bular ayniqsa

15—20 yil ilgari ketgan. Bu hol aqliy mehnat bilan shug'ullangan ziyoli odamlarda yaqqol ko'zga tashlanadi. I.V.Davidovskiyning fikricha, uzoq umr ko'ruvchilar asosan ozish, faol, harakatchan odamlar bo'lib, havodan erkin nafas olishni juda yoqtiradilar, organizm faoliyatiga daxldor tinka quritar kasalliklardan holi bo'ladilar. Tadqiqotchi P.P.Lazerev 1928- yilda umr o'tishi bilan ko'ruv apparati markaziy etnologiyasining xiralashuvini aytgan edi. Keyinchalik, 1967- yilda amerikalik psixolog Gregori bu fikrni tajribadan o'tkazdi va inson keksayishi bilan retseptor apparatining optik funksiyasi zaiflashadi, ko'ruv sezgasi va idrokini xiralashtiradi. Ko'zning rangni sezishi Yoshi ulg'ayishi bilan o'zgarib boradi, hatto, rangni ajratish qobiliyati sezilarli darajada pasayadi. SHuni alohida ta'kidlash kerakki, rang ajratish, spektr nurlarining yoyilishi Ibn Sino tomonidan tushuntirib berilgan, fan olamida esa bu kashfiyot Gel'mgolsga qiyos beriladi. Ko'rishning pasayishi geteroxron xususiyat kasb etib, spektrning qisqa va to'kis qismida (ko'k va qizil rangda) aniqroq aks etadi. Psixogerontologik nuqtai nazardan sezish vaqtini rad qilgan E.N.Sokolov, E.I.Boyko, A.R.Luriya sezish vaqti Yosh davrining informatsion stimuly funksiyasidan boshqa narsa emas, deya xulosa chiqaradilar. Ular sezish vaqtining egri chiziqli ko'rsatkichlarini sxema tarzida ishlab chiqib, keksalik davriga xos ikkita xususiyatni chuqur tahlil qildilar. Xuddi shunga o'xshash ma'lumotlar D.Birron, D.Botvinnik tajribalarida ham olingan. Psixogerontologiyada keksa erkak va ayollarning psixologik xususiyatlarini o'rganishda ko'proq test (sinov) dan foydalaniladi. Testlar o'z maqsadi, mohiyati hamda tizimiga binoan bir nechta ko'rinishga ega: 1) maqsadga yo'naltirilgan, bilim hajmini aniqlovchi standart testlar — imtihon — sinov varaqasi; 2) insonning aql-zakovatini o'lchashga moslashtirilgan aql testlari; 3) inson shaxsining fazilatlarini tekshirishga mo'ljallangan testlar; 4) inson iste'dodi, iqtidor hamda qobiliyatining darajasini aniqlashga qaratilgan testlar. Keksayish davrida odamlar psixologiyasini o'rganish testlar yordamida amalga oshirilishi sinaluvchilarda irodaviy kuch-quvvat sarflash, aqliy zo'riqish, asabiy tanglik holatlarini kamaytirish uchun xizmat qiladi, tajribada vaqtdan tejimli foydalanish imkoniyatini yaratadi. SHu bilan birga testlar kishilarda (rang-barangligi uchun) qiziqish, tabiiy mayli, shug'ullanish his-tuyg'usini uyg'otadi. Testlar bilan ishlashda vaqt cheklanganligi sababli ayrim nuqsonlarga yo'l qo'yiladi, lekin ularni aynan o'sha sinaluvchilarda muayyan vaqt o'tgandan keyin takror o'tkazilsa, kamchiliklar barham topishi mumkin. Keksalar psixologiyasini tadqiq qilishga oid tajribalarda psixogerontologiyaning ayrim usullaridan keng foydalanilmoqda. Nafaqa Yoshiga to'lgan kishilarning ishini davom ettirish islah va ulardan foydalanish ehtiyoji tibbiyot va ruhiyat ilmi oldiga bir qancha talablar qo'yadi. Bu talablar M.D.Aleksandrova va uning shogirdlari ta'kiddaganidek, 60 Yoshdan oshgan odamlarning somatik jihatlilikligi ularning ishlab chiqarishda qatnashishiga qanchalik imkon berishini, insonning ruhiy salomatligi ishlashda qay darajada yordamlashishini, sog'lom keksa odamning psixofiziologik funksiyalari, psixik jarayonlari, shaxsiy xususiyat- lari va kasb- korlik uchun zarur talablarga mos kelish-kelmasligini aniqlashdan iboratdir. SHularning so'nggi qismini tadqiq qilish bevosita psixologlarning zimmasida bo'lib, Yosh ulg'ayib borishiga qarab fiziologik funksiyalarning o'zgarishi psixometriya ma'lumotlariga tayanib muayyan usulda o'rganilishi lozim. Bu usulda bir qancha elat, jamoa hududning xuddi shu Yoshdagi aholisi bilan solishtiriladi. Tadqiqotning bu usuli ayrim ruhiy jarayonlarning Yosh dinamikasini aniqlashga xizmat qiladi. Asab sistemasining qarishi V.D.Mixaylova-Lukasheva, M.M.Aleksandrovskeya kabi olimlarning fiziologik va gistologik tadqiqotlarida keksalarning asab sistemasi, bosh miya tuzilishi o'zgarishi o'rganilgan bo'lib, bu hol makroskopiya va mikroskopiya ma'lumotlari asosida ifodalangan. Makroskopiya ma'lumotlariga ko'ra: a) keksalik davrida miyaning og'irligi 20-30% egallashadi; b) bir davrning o'zida miya bilan kalla suyagining hajmi o'rtasida disproporsiya kuchayadi; v) keksayish davrida miya burmalari kamayadi va ariqchalari kengayishi kuzatiladi, bular ayniqsa

miya qobig'ining peshona qismida yaqqol ko'rinadi va etuk Yoshdagi odamlarga qaraganda 3—4 ta yo'l qisqaradi; g) miyaning zichligi ortadi. Mikroskopiyaning natijalariga binoan: 1) nerv hujayra- larining umumiy miqsori kamayadi, bu o'zgarish qobig'ining III-V zonalarida aniq bilinadi; 2) Purkine hujayralarining mikdori keskin kamayadi, hujayralarning yo'qolishi etuk kyshtilart nisbatan 25 % ko'p bo'ladi; 3) nerv hujayralari ajinlashadi: yadro esa noto'g'ri ko'rinishga ega bo'la boshlaydi; 4) nerv tolalari yo'g'on- lashadi; 5) xabar olib boruvchi yo'lda mielin tolalarining miqdori ozayadi. Keksayish davri 61 yoshdan 74 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu yoshdagi kishilar shaxslararo munosabatlarda boshqa yoshdagi kishilardan ajralib turadi. Ularni shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin: 1) mutlaqo istefoga chiqqan, ijtimoiy faol bo'lmagan erkak va ayollar; 2) nafaqaga chiqqan erkak va ayollar, lekin ijtimoiy hayotning turli sohalarida faoliyat ko'rsatayotgan keksalar. Keksalik davri 75 -90 davrlarni o'z ichiga oladi. Keksalar jismoniy va aqliy faollikka moyil hamda passiv turmush tarziga ko'nikkan qariyalar guruhiga ajratish mumkin. Biologik qarish, psixik jarayonlar, holatlar, xususiyatlar va xatti-harakatlarda keskin o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Sezgi organlari zaiflashadi, asab tizimi kuchsizlanadi. Ma'lumotlarni qabul qilish, ularni qayta ishlash, mohiyatini anglash hamda ongni biror bir obyektga uzoq muddat ushlab turish qiyinlashadi. Grekov so'z metodi assotsiyasi asosida xotira jarayonining xususiyatlarini o'rgangan. Uning ma'lumotlari quyidagicha: 1. 70 dan 80 gacha bo'lgan keksalarda xotira (mexanik xotira) zaiflashadi; 2. 70 dan 80 gacha bo'lgan keksalarda mantiqiy-ma'noli xotirada miqdorning ahamiyati saqlanadi; 3. obrazli xotira zaiflashadi; 4. 70 -89 gacha yoshlarda xotiraning barqarorlik negizida ma'noning ichki aloqadorligi yotadi; 5. uzoq muddatli xotira kuchsizlanadi; 6. 90 yoshda nutqning ichki bog'lanishi buziladi; 7. xotiraning obrazli-hissiy turlari nutqning tuzilishiga bo'ysunmay qoladi. Xulosa:

Gerontopsixologiyaning asosiy vazifasi - kishilarning qariganda ham bardam , tetik yashashiga yordam beradigan vositalarni izlab topishdir. Inson qarigan paytida aqlan zaiflik va organizmning ba'zi a'zolarining ishlash faoliyatida sustlik hamda harakatlanishda sustlik kuzatiladi.

Diqqat deb ongni bir nuqtaga to'plab, muayyan bir obyektga akliv qaralishini aytamiz; biz o'z faoliyatimiz jarayonida idrok va tasavvar qiladigan har bir narsa, har bir hodisa, o'zimizning qilgan ishlarimiz, so'z va fikrlarimiz diqqatning obyekti bo'la oladi.

Diqqat paytida ongning bir nuqtaga to'planishi ong doirasining torayishidan iboratdir, bunda go'yoki ong doirasi anchagina tigizlanadi. Ana shunday torayish va tig'izlanish tufayli ong doirasi juda ham yorqinlashadi. Ongning eng tig'izlangan va binobarin eng yorqin nuqtasi diqqatning fokusi (markazi) deyiladi. Agar shu fokusga tushgan barcha narsalar (predmetlar, tasavvurlar) juda tola, yorqin, hamda aniq aks ettiriladi.

Diqqatga hamma vaqt u yoki bu darajadagi faollik xosdir. Bunday faollik ongning bir nuqtaga to'planishining kuchayishi va ma'lum vaqt mobaynida diqqat qaratilgan narsaga ongning faol yo'naltirilishini saqlab turilishidan iboratdir.

Diqqatimiz qaratilgan obyektlar ongimizning to'plangan xonasida juda aniqlik va yaqqollik bilan aks ettiriladi. Bu yerda yana shuni ham nazarda tutish kerakki, diqqat - xotira, idrok, xayol, tafakkur va nutq singari alohida psixik jarayon emas. Diqqat hamma psixik jarayonlarda ko'rinadi. Biz «shunchaki» diqqatli bo'la olmaymiz, balki biz diqqat bilan idrok qilamiz (qaraymiz, eshitamiz), diqqat bilan esda saqlab qolamiz, o'ylaymiz, diqqat bilan muhokama yuritamiz, gaplashamiz.

Diqqat aqliy jarayonlarning sifatini ta'minlaydigan ichki faollikdir. Diqqat har qanday

faoliyatning zaruriy shartidir. Mana shu hol fransuz olimlaridan Kyureni o'z zamonasida geniallikni chidamli diqqat deb ta'riflashga undagan edi. Masalan, u Nyutonning genialligi diqqatining kuchi va barqarorligidadir, deb ko'rsatadi. Nyutonning o'zi «Siz butun dunyo tortilish qonunini ochishga nima tufayli muayassar bo'ldingiz» deb berilgan savolga - «Fikru zikrim doimo shu masalaga qaratilganligidan muayassar bo'ldim», - deb javob bergan. Albatta, diqqatga bunday baho berilishi uning ahamiyatini haddan tashqari oshirib ko'rsatishdir. Lekin, bu baho diqqatning inson faoliyatining barcha turlari uchun ahamiyati katta ekanligini ko'rsatadi. Darhaqiqat, o'tin yorish, yer chopish kabi eng oddiy ishlarni ham, mashinalar bilan ishlash, ilmiy tekshirishlar olib borish kabi eng murakkab ishlarni ham diqqatning ishtirokisiz bajarib bo'lmaydi.

Diqqat o'qish ishining ham zaruriy shartidir. O'quvchilarning dars materiallarini muvaffaqiyat bilan o'zlashtirishlari, dastavval diqqatning mayjud bo'lishiga bog'liqdir. K.D.Ushinskiyning aytishicha: «Diqqat ruhiy hayotimizning shunday yagona bir eshigidir-ki, ongimizga kiradigan narsalarning barchasi shu eshik orqali o'tib kiradi». Ayrim o'quvchilarda uchraydigan o'zlashtira olmaslik holatining sababini avvalo ular diqqatining yetarli emasligidan qidirish kerak. Xotiraning, o'quv materiallarini o'zlashtirishning bo'shligi, asosan, diqqatning bo'shligidan kelib chiqadi. Mana shuning uchun ham pedagog o'qitish ishida yuksak muvaffaqiyatga erishishni istar ekan, o'quvchilar diqqatini va xususan, eng barqaror va eng kuchli diqqatini uyushtirishi hamda tarbiyalash haqida jon kuydirishi lozim. Diqqatning fiziologik asoslari. Diqqatning fiziologik asosini bosh miya po'sti qismidagi "optimal qo'zg'alish nuqtasi" tashkil qiladi. Bunday joyni yaqqol qilib ko'rsatish uchun I.P.Pavlov shunday tasvirlaydi:

"Agar bosh suyagiga qaraganda uning ichidagi miya ko'rinadigan bo'lsa, agar katta miya sharlarida optimal (kuchli) qo'zg'alish uchun eng yaxshi sharoit tug'ilgan nuqtasi yiltillab ko'rinadigan bo'lsa edi, ongi sog'lom bo'lib, bir narsani o'ylab turgan odamning miyasiga qaraganimizda, uning miyasining katta yarim sharlarida juda g'alati jimjimador shakl bo'lib, sur'ati va hajmi har lahzada bir o'zgarib, turlanib, jim-jim qilib turuvchi yorug' narsaning u yoqdan-bu yoqqa yugurib, g'imirlab turganini va miya yarim sharining bu yorug' narsa atrofidagi boshqa yerlari bir muncha xira tortib turganini ko'rar edi».

Optimal qo'zgalish nuqtasi manfiy induksiya qonuniga ko'ra, bosh miya po'stining boshqa joylarida tormozlanishni vujudga keltiradi. Miya po'stining optimal qo'zg'algan joyi ("yiltillab turgan nuqtasi") uzorini almashtirib turishi diqqatning bir narsadan ikkinchi narsaga ko'chishini va shuning bilan birga, ongimizning ma'lum narsa, malum faoliyat turiga qarata yo'naltirilishini va to'planishini shartlaydi.

Diqqatning fiziologik asosi bo'lmish optimal qo'zg'alish o'chog'i haqidagi I.P.Pavlov ta'limoti bilan akademik AA.Uxtomskiyning olib borgan tekshirishlari bir-biriga to'g'ri keldi. Bu tekshirishlar natijasida quyidagilar ma'lum bo'ldi. Agar nerv sistemasiga bir qancha qo'zg'ovchilar bir vaqtda ta'sir etsa, bosh miya po'stida shu onning o'zida bir necha qo'zg'olish o'choqlari paydo bo'ladi. Shu bilan birga, har bir qo'zg'alish o'chog'i bosh miya po'stining har bir joy'iga tarqalishga, irradiatsiyalanishga moyildir. Shuning uchun ayrim qo'zg'alish o'choqlari o'rtasida to'qnashish va «kurash» sodir bo'ladi. Bu kurash natijasida qo'zg'alish o'choqlaridan biri hukmron bo'lib oladi. Mana shu hukmron bo'lib olgan qo'zg'alish o'chog'ini akademik Uxtomskiy «dominanta» deb atagan. Uning bergan ta'rifiga ko'ra, dominant – bu ayni chog'da markazda sodir bo'ladigan reaksiyalar xarakterini bir qadar belgilab beruvchi hukmron qo'zg'alish o'chog'idir.

Diqqatning sirtqi alomatleri, odatda, organizmning alohida moslashuv harakatlarida tashqaridan ko'rinadi. Masalan, muayyan bir narsani e'tibor bilan idrok qilganimizda, biz bu narsaga alohida tarzda razm solamiz: bunda biz narsaga anchagina sinchiklab qaraymiz va diqqat bilan tikilamiz. Biron

narsani diqqat bilan eshitishda o'ng yoki chap qulog'imiz orqali yaxshi uqib olish uchun boshimizni shunga moslagan holda buramiz. Bunda biz gapga quloq solib, diqqat bilan tinglaymiz. Diqqatning orta borishi bilan nafas olish ham o'zgaradi. Bunday holatda nafas olish biroz susayib, havo olish va chiqarish biroz sekinlashadi. Ba'zan nafas olishimiz to'xtab ham qoladi. Biron narsani eshitayotganimiz yoki ko'rayotgan paytimizda "nafasimiz ichimizga tushib ketadi".

Diqqat paytida muskullar sistemasida ham o'zgarish paydo bo'ladi. Barcha ortiqcha harakatlar to'xtatilib, organizm qimirlamay qoladi. Diqqat paytida organizm alohida vaziyatda bo'ladi. Ammo bu vaziyat diqqatning faqat tashqi ifodasi bo'libgina qolmay, balki uning ma'lum yo'nalishi va barqarorligini saqlab turuvchi shartlardan biri hamdir. Odatda, biz ishimizda organizmning diqqat paytida sirdan moslashuviga e'tibor beramiz. Shuning uchun ko'pincha, biror ishni boshlashdan oldin organizmimizni shu ishga moslab, muayyan vaziyatda turib olamiz.

Diqqatning turlari. Diqqat dastavval o'zining aktivligi jihatidan – ixtiyorsiz va ixtiyoriy deb farqlanadi. Diqqat asosan ikki turga, yani ixtiyorsiz va ixtiyoriy diqqat turiga ajraladi.

Biron tashqi sabab bilan va bizning xohishimizdan tashqari hosil bo'ladigan diqqatni ixtiyorsiz diqqat deyiladi. Bu diqqatni tug'diruvchi, sabablar, avvalo, bizga ta'sir qiluvchi qo'zg'aluvchilarning qandaydir mashhur xususiyatlaridir: chunonchi, ularning go'zalligi, yorqinligi, kuchi, kattaligi, harakatchanligi, uzoq davom etishi, to'satdan sodir bo'lishi, kontrastligi va hokazo. Masalan, shiqildoqli, chiroyli va yaltiroq o'yinchoq bog'cha yoshigacha bo'lgan bolalarning diqqatini o'ziga jalb qiladi. Qattiq tovush - momaqaldiroq, otilgan o'qning ovozi beixtiyor ravishda diqqatimizni o'ziga tortadi. Chunonchi kutilmagan holda to'satdan binoga uchib kirgan kapalak yoki qovoqari ixtiyorsiz ravishda o'quvchilarning diqqatini o'ziga tortadi. Shuningdek, jim-jitlik davom etib turgan bir paytda to'satdan paydo bo'lgan shovqin-suron va aksincha, shovqin-surondan so'ng sodir bo'lgan jim-jitlik ham beixtiyor ravishda diqqatimizni jalb qiladi.

Ixtiyorsiz diqqatning yuzaga kelishi odamning ayni chog'dagi holatiga ham bog'liq. Bir xil narsalar va hodisalar diqqatimizni o'ziga tortishi mumkin va mutlaqo tortmasligi ham mumkin. Bu narsa odamning ayni chog'dagi holati bilan bog'liq bo'ladi. Ixtiyorsiz diqqatning dastlabki fiziologik asosi oriyentirovka yoki tekshirish reflekslaridan iborat. Bu reflekslarni akademik I.P.Pavlov boshqacha nom bilan «bu nima ekan?» refleksi deb ataydi.

Diqqatimiz qaratilishi lozim bo'lgan narsani oldin belgilab olib, ongli ravishda qo'yilgan maqsad bilan ishga solingan diqqatni ixtiyoriy diqqat deyiladi. Bu diqqatning boshlanishi va ko'pincha, butun qilinayotgan ish davomida davom ettirilishi kuch va zo'r berishni, ya'ni irodaning ishtirokini talab qiladi. Shuning uchun uni irodaviy diqqat deyiladi. Ixtiyoriy diqqatning kuchi asosan qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'r berish darajasi bilan xarakterlanadi.

Ixtiyoriy diqqat fiziologik tomondan, asosan, ikkinchi signallar sistemasining faoliyati bilan belgilanadi. O'quvchining tushuntirayotgan yangi darsni eshitib o'tirishi ixtiyoriy diqqatning ishlashini misoli bo'la oladi. Bunda o'quvchi «eshitib o'tiraman» deb, ilgari o'z oldiga maqsad qo'yadi va o'z diqqatini faqat o'qituvchining so'ziga qaratish uchun kuch sarf qiladi. Shuning bilan birga, o'quvchi beixtiyor ravishda paydo bo'lib, o'qituvchining so'zini eshitishga xalaqit beruvchi idrok, fikr, hissiyot, xayol kabi boshqa psixik jarayonlarni yo'qotish uchun ongli ravishda harakat qiladi. Ixtiyoriy diqqat, masalan, ninaga ip taqish kabi juda oddiy ishda ayniqsa ochiq ko'rinadi.

Ixtiyoriy va ixtiyorsiz diqqat turlari o'rtasidagi farq yana shundan iboratki, ixtiyorsiz diqqat bilan qilinadigan faoliyat ko'pincha unchalik zo'r bermay, ancha yengillik bilan va deyarli toliqmasdan amalga oshiriladi: ixtiyoriy diqqat bilan amalga oshiriladigan har qanday faoliyat esa anchagina zo'r berishni talab qiladi va birmuncha toliqarli bo'ladi.

Yuqorida ko'rsatilgan diqqatlar o'rtasidagi ayirmalarga ikkita alohida funksiya deb qarash yaramaydi. Ixtiyoriy va ixtiyorsiz diqqatning ham muhim belgilari bir xildir. Bunday belgilar muhim faoliyat davomida biz idrok va tasavvur qiladigan hamda uning haqida fikr yurgizadigan ma'lum narsaga ongimizning qaratilishi va to'planishidan iboratdir.

Faoliyat jarayonida, ko'pincha, diqqatning ixtiyorsiz ravishda asosiy ishdan bo'lak narsalarga ko'chib turishi uchraydi. Bunday hodisa diqqatning chalg'ishi deyiladi. Diqqatning chalg'ishi ishga yomon ta'sir qiladi. Shu sababli, diqqatni, garchi salgina bo'lsa ham chalg'itmaslik uchun, ish jarayonida ora-sira ixtiyoriy diqqatni kuchaytirishga hamda beixtiyor paydo bo'lib, ishga aloqasi bo'lmagan idrok, tasavvur va fikrlarni bosmoq uchun zo'r berishga to'g'ri keladi.

Manbai bizning ongimizdan tashqarida bo'lgan diqqatga tashqi diqqat deyiladi. Tashqi diqqat dastavval bizning idroklarimiz jarayonli namoyon bo'ladi. Haydovchi, vagon haydovchisi, tikuvchining ishida sodir bo'ladigan diqqat tashqi diqqatga misol bo'la oladi. O'quvchining o'qituvchi bayonini tinglashdagi, kitob o'qishdagi, su'ratlarni ko'rishdagi va tabiat hodisalarini kuzatishdagi diqqati ham tashqi diqqatdir. Narsa va hodisalarni qaysi sezgi a'zomiz bilan idrok qilayotganimizga qarab, tashqi diqqatni ko'rish va eshitish shuning bilan birga to'yish, hid bilish va ta'm bilish turlariga ajratish mumkin. Shuningdek tashqi diqqat biz tasavvur qilayotgan va fikr qilayotgan narsalarimizga ham qaratilishi mumkin.

Manbai bizning tasavvurlarimiz, fikrlarimiz, hissiyotlarimiz va mayllarimizdan iborat diqqatga ichki diqqat deyiladi. Masalan, biz o'z fikrlarimizni kuzatayotganimizda, bu fikrlarni tekshirayotganimizda, pushaymon qilish hissini boshdan kechirayotganimizda, o'z-o'zimizni tanqid qilayotganimizda va o'z istaklaritnizni mulohaza qilayotganimizda ichki diqqat namoyon bo'ladi. Ta'lim jarayonida o'qituvchi darsning borishi va o'z fikrlarining bayon etilish sistemasini kuzatib borishida ichki diqqat namoyon bo'ladi. Diqqatning bu turi odamning o'z-o'zini tarbiyalash ishida juda yaqqol ko'rinadi. Ichki diqqat o'z-o'zini tarbiyalashning tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Ichki diqqat tashqi diqqatdan o'zining ortiq kuchliligi bilan farqlanadi va ko'proq ixtiyoriy bo'ladi.

Diqqatning xususiyatlari. Diqqat bir qancha xususiyatlarga ega bo'lib, ulardan asosiyarlari – diqqatning ko'chuvchanligi, bo'linishi, ko'lami, kuchi va barqarorligidir. Bu xususiyatlarning qanchalik yaqqol ifodalanishiga qarab, har turli faoliyat jarayonida ayrim odamlar diqqatining ma'lum bir (ijobiy yoki salbiy) sifatlari belgilanadi.

Diqqatning ko'chishi deganda biz uning bir narsadan ikkinchi boshqa narsaga, faoliyatning bir turidan boshqa bir turiga o'tishini tushunamiz. Masalan, odam o'z diqqatini kitob o'qishdan su'rat ko'rishga, su'rat ko'rishdan esa o'z fikrlarini bayon etishga ko'chirishi mumkin. O'quvchilar o'z diqqatini bir fanni o'qishdan boshqa fanga ko'chiradilar. Diqqatning ko'chishi ixtiyoriy va ixtiyorsiz tarzda sodir bo'lishi mumkin.

Diqqatni ko'chirishning nerv-flziologik asosi, asosan, ikkinchi signallar sistemasining signallari orqali bosh miyaning po'stida paydo bo'lgan optimal qo'zg'ali sh o'chog'ining o'rin almashtirishidir.

Eng yaxshi diqqat albatta, bir narsadan ikkinchi narsaga tez ko'cha oladigan diqqatdir. Diqqatning mana shu xususiyati tufayli, kishi atrofda muhitga tez moslasha oladi. Diqqatning tez ko'chuvchanligi kishining ishini ham tezlashtiradi. Diqqatning tez ko'chuvchanligi, uning boshqa sifatlari kabi kishining amaliy faoliyati jarayonida taraqqiy etadi.

Diqqatning bo'linishi. Ma'lum faoliyat jarayonida diqqat faqat birgina narsaga emas, balki ikki va uch narsaga ham qaratilishi mumkin. Diqqatimiz ayni vaqtda ayrim faoliyat turlariga bo'lina oladi.

Faqat birgina narsaga qaratilgan diqqatni to'plangan diqqat deyiladi. Masalan, matematik masala yechishdagi, leksiya eshitishdagi diqqatimiz shunday diqqatdir. Agarda diqqat faqat bir

murakkab ish jarayonining o'zida ikki yoki uch narsaga qaratilgan va faoliyatning turli usullari bilan bog'liq bo'lsa, bunday diqqatni bo'lingan yoki taqsimlangan diqqat deyiladi. Masalan, o'qituvchi darsni tushuntirish paytida o'z diqqatini o'quvchilar xulqiga, ko'rgazma qurollarni ko'rsatishga, sinf doskasiga va shu kabilarga taqsimlashi lozim.

Diqqatning ko'lami - diqqatga eng qisqa vaqt ichida (go'yoki birdanigina) sig'ishi mumkin bo'lgan narsalar soni bilan belgilanadi. Diqqat ko'lami jihatidan tor yoki keng bo'lishi mumkin. Diqqat ko'laminin kengligini aniq idrok etish bilan birga qo'shilgan taqdirdagina yaxshi sifatlardan hisoblanadi. Diqqat ko'laminin keng bo'lishi, masalan, sinfdagi mashg'ulotlar o'tkazilayotgan paytda o'qituvchi uchun zarurdir, o'qituvchi sinfdagi o'tirgan barcha o'quvchilarga nazar solib turishi lozim.

Diqqatning kuchi va barqarorligi. Diqqatning kuchi va barqarorligi uning ayniqsa muhim xossasidir. Diqqatning kuchi turli darajada bo'lishi - diqqat kuchi va kuchsiz bo'lishi mumkin. O'quvchining diqqati har xil, hatto kuchsiz darajadagi chetki qo'zg'ovchilardan, chunonchi, qalamning tushib ketishiga, qo'shni partadagi o'rtoqlarning pichirlashlariga, koridorda bo'layotgan gaplarga chalg'ib ketaversa bu ayni vaqtda o'quvchining diqqati kuchsizligidan dalolat beradi.

Eng kuchsiz diqqat, odatda, tarqoq, parishon diqqat yoki to'g'ridan-to'g'ri parishonlik deyiladi. Parishonlik odamning o'z diqqatini biron-bir muayyan ishda tutib tura olmasligidir.

Diqqat ma'lum darajada barqaror va beqaror bo'lishi mumkin. Uzoq muddatgacha bir narsaning o'ziga qaratilib tura oladigan diqqat barqaror diqqat deyiladi. Agar diqqat biron-bir faoliyat jarayonida boshqa narsalarga, keraksiz narsalarga chalg'iyorsa yoki tez sustlashib va so'nib qolsa, bunday diqqat beqaror diqqat deyiladi. Masalan, o'quvchi butun dars davomida darsning borishiga diqqat qilib o'qituvchining tushuntirishlarini boshqa narsalarga chalg'imagina tinglab borsa, biz u o'quvchining diqqatini barqaror diqqat deymiz. Bordi-yu o'quvchi o'qituvchining tushuntirishlariga avval boshda quloq solib borib, lekin 10-15 minutdan keyin boshqa narsa bilan shug'ullansa yoki boshqa narsalar to'g'risida xayolga berilib ketsa, yoki o'quvchining tushuntirishlaridagi ayrim momentlarini «eshita olmay qolibman» desa, yo bo'lmasa kitob o'qisa-yu, uning mazmunining ayrim momentlariga «e'tibor bermabman» desa, bunday diqqat beqaror diqqat deyiladi.

Diqqatning kuchi va barqarorligini ta'min etadigan shart-sharoitlar. Odam faoliyatining barcha turida, albatta, nihoyatda kuchli (eng ko'p to'planadigan) va nihoyatda barqaror diqqatning ahamiyati juda kattadir. Diqqatning kuchli va barqaror bo'lishi bir qator shart-sharoitlarga: diqqat obyektining mazmundorligiga, faoliyatga, ish bajarilayotgan vaziyatda, odamning ruhiy holatiga, irodasiga va qiziqishlariga bog'liqdir.

Diqqat obyektining xarakteri va ishning mazmundorligi: diqqatning kuchli va barqaror bo'lishi diqqat obyektining mazmundorligiga ko'p jihatdan bog'liqdir. Diqqat obyektini qanchalik mazmundor bo'lsa, diqqat ham shu qadar kuchli va barqaror bo'lishi mumkin.

Ish sharoiti va diqqati. Diqqatning kuchi va barqarorligi biror yumush bajarilayotgan va odam idrok qilib turgan sharoitga bog'liqdir. Masalan, sinfning eshigi ochilib-yopilib tursa, sinfdagi ikki-uch o'quvchi gaplashib o'tirsa yoki koridorda to'polon bo'lib tursa va shunga o'xshash hollarda o'quvchi ish jarayonida diqqatning barqarorligiga zarar yetadi va diqqat kuchi zaiflashadi. Hissiyot va diqqat. Diqqatning kuchi va barqarorligi hissiyotga bog'liq. Bu yerda hissiyotning roli ikki turli-ijobiy va salbiy bo'lishi mumkin. Diqqatning kuchi va barqarorligiga kishining ayni paytdagi umumiy kayfiyati ham ta'sir qiladi. Yaxshi kayfiyat har qanday ishda diqqatimizning kuchini oshiradi. Masalan, qo'shni sinfdagi musiqa yoki ashula ovozi tufayli tug'ilgan hissiyot o'quvchilarning darsga qaratilgan diqqatlarini bo'shashtiradi.

Iroda va diqqat. Ixtiyoriy (irodaviy) diqqatning kuchi irodaning kuchi bilan saqlanib turadi.

Ko'pincha ixtiyorsiz diqqatning barqarorligi ham faoliyat jarayonida irodaning zo'ri bilan ushlab turiladi. Shuning uchun iroda, asosan, diqqatda ko'rinadi, - desa bo'ladi.

Qiziqishlar va diqqat. Diqqatning to'planishi va barqarorligini saqlab turishda kishining qiziqishlari katta ahamiyatga egadir. Ixtiyorsiz diqqatning barqarorligi, asosan, kishining ayni faoliyatiga bevosita qiziqishiga, ishtiyoqiga bog'liq.

Ixtiyoriy diqqatning kuchi va barqarorligi, asosan, vositali qiziqishga, ya'ni faoliyatning maqsadi, ishning natijasi bilan qiziqishga bog'liq. Ixtiyoriy diqqat asosida qilinadigan ish jarayonining o'zi zo'r berishni talab qilishi tufayli noxush bo'lishi mumkin. Bunday ish davomida diqqatning to'planishi va barqarorligi erishilgan maqsadni, ish natijalarining zarurligi va ahamiyatini anglash orqali saqlab turiladi.

Diqqatning rivojlanishi. Bolalar diqqati juda erta - hayotlarining birinchi oylaridayoq ko'rina boshlaydi. Dastavval ixtiyorsiz diqqat namoyon bo'ladi. Bola o'z diqqatini biron jihati bilan rang-barangligi, ohangdorligi, harakatchanligi bilan ajralib turuvchi ma'lum bir narsalarga (tovushlarga va shuning kabilarga) qaratadi. Bolalarning yoshi ulg'aygan sari, o'yin faoliyatlari davomida, tarbiya ta'siri bilan ixtiyorsiz diqqatlari taraqqiy qila boradi. Ixtiyorsiz diqqatning taraqqiysi o'sib borayotgan ehtiyoj, hissiyot va qiziqishlar bilan bog'liqdir. Bundan tashqari, ixtiyorsiz diqqat anchagina kuchli va barqaror bo'la boradi.

Ixtiyorsiz diqqat inson faoliyatining barcha turlarida katta o'rin oladi, jumladan, ixtiyorsiz diqqat o'qish jarayonida katta ahamiyatga ega. Bu diqqat o'qish materiallarini o'zlashtirishlarini yengillashtiradi va o'quvchilarni unchalik toliqtirmaydi. Bunday material yengil va ko'pincha puxta o'zlashtiriladi. Shuning uchun ixtiyorsiz diqqatdan o'qish faoliyatida mumkin qadar kengroq foydalanish lozim. O'qitishning ko'rgazmali va jonli bo'lishi, o'qish materialini o'quvchilardagi bor bilimlar bilan bog'lab, bevosita qiziqarli qilib berish ixtiyorsiz diqqatni saqlab turishga yordam beradi. Lekin o'qish jarayonining hammasini ixtiyorsiz diqqat asosida olib borish yaramaydi. Ta'lim va umuman inson faoliyatining barcha turlari, asosan ixtiyoriy diqqat bilan amalga oshiriladi. Ixtiyoriy diqqat ixtiyorsiz diqqat asosida o'sib boradi. Ixtiyoriy diqqat yosh ulg'ayishi bilan, inson faoliyati davomida va asosan tarbiyaning ta'siri ostida o'sib boradi. Bolalarda ixtiyoriy diqqat bilan ishlash, qobiliyatini o'stirib borish maxsus tarbiya vositalaridan biridir. Maktabda ta'lim-tarbiya ishlari sohasidagi vazifalarga, jumladan, o'quvchilar intizomi va irodasini tarbiyalash bilan bog'liq bo'lgan ixtiyoriy diqqatni tarbiyalash vazifasi ham kiradi. Bolalarning diqqati, avvalo ko'laming torligi, bir narsadan ikkinchi narsaga sekinlik bilan ko'chishi va zo'rg'a bo'linishi bilan ajralib turadi. Masalan, agar bir qo'lida olma ushlab turgan bolaning ikkinchi qo'lga ham olma bersak, u paytda ikkinchi olmani olishi bilan oq, avvalgi ushlab turgan olmasini tashlab yuboradi. Demak, bunda bolaning diqqati oz qo'lida ushlab turgan ikkita narsaga ham taqsimlana olmaydi. Keyinchalik diqqatning bo'linuvchanligi kattalar yordami bilan bolalarning o'yin faoliyatlarida, o'qish jarayonida va amaliy mehnat jarayonlarida o'sib boradi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar diqqatining kuchi va barqarorligi ularning tabiatidagi hissiyotchanlik bilan ko'p jihatdan bog'liq. Bu yoshdagi bolalarning hissiyotlari davomli va barqaror bo'lmaganidek, ularning diqqatlari ham aytarli barqaror bo'lmaydi. Lekin bolalarning hissiyotlari anchagina kuchli bo'ladi. Shuning uchun ularning diqqatlari, garchi qisqa vaqt ichida davom etsa ham, kuchli bo'ladi. Maktab yoshidagi bolalarning hissiyotlari anchagina barqaror bo'la boshlaydi. Shuning uchun pedagog o'qish materialini hissiy holatlar bilan boyitar ekan, buning bilan diqqatning barqarorligi va kuchini saqlab turishga yordam beradi.

Iroda diqqatning barqarorligini va kuchini saqlab turuvchi asosiy manbadir. Shuning uchun diqqatga doir bu sifatlarning keyingi taraqqiyoti ham irodaning taraqqiyoti bilan bog'liqdir.

Kognitiv rivojlanishning neo-Piaget nazariyalari

Ishlash xotirasi testlarining ishlash ko'rsatkichlari erda bolalikdan o'smirlik davriga qadar doimiy ravishda o'sib bormoqda, shu bilan birga turli testlar o'rtasidagi korrelyatsiya tuzilmasi deyarli o'zgarmayapti neo-Pyazhev an'alaridagi ishdan boshlab, nazariyachilarning fikricha, ishchi xotira hajmini oshirish kognitiv rivojlanishning asosiy omili hisoblanadi. Bu faraz xotira qobiliyati bolalik davridagi kognitiv qobiliyatning ishonchli bashoratchisi ekanligini, kabi turli sohalarida muvaffaqiyatni, ona tilini bilish, matematika, qobiliyatini ko'rsatuvchi tadqiqotlardan kuchli empirik qo'llab - quvvatlashni oldi. matnlarni tushunish, boshqa ilmiy fanlar va tajriba sohalarini o'zlashtirish. Ishlash xotirasining rivojlanishidagi rolini tasdiqlovchi yana bir dalil, har qanday yoshdagi xotira qobiliyati, keyinchalik hayotda o'ylash qobiliyatini bashorat qilishini ko'rsatadigan uzunlamasina tadqiqotlardir Ishlash xotirasidagi individual farqlar umumiy intellektidagi barcha individual farqlarning uchdan bir yarmini tushuntiradi. Neo-Pyazhev an'analari bo'yicha tadqiqotlar, bu vazifani hal qilishda bir vaqtning o'zida hisobga olinishi kerak bo'lgan ob'ektlar va munosabatlar soni bo'yicha kognitiv vazifalarning murakkabligini tahlil qilish orqali to'ldirdi. Keng doiradagi bolalar, xuddi shu yoshda, xuddi shu yoshdagi qiyinchiliklar bilan bir xil darajadagi muammolarni hal qila oladilar. Nevrologik tadqiqotlar bolalarda operativ xotira uchun turli vazifalarni bajarishda prefrontal korteks faollashadi degan fikrni qo'llab-quvvatlasa-da, bolalarni n-orqaga qaytarish vazifasini bajaradigan kattalar bilan taqqoslaganda fMRI meta-tahlili bolalarda prefrontal korteksning doimiy faollashuvi yo'qligini ko'rsatdi. , posterior mintaqalar, shu jumladan insular korteks va serebellum ishlatilmay qolmoqda

Qarish

Operativ xotira keksa yoshdagi tanazzulga eng sezgir kognitiv funktsiyalardan biridir. Psixologiyada bu pasayish sabablari uchun bir qancha tushuntirishlar taklif qilingan. Ulardan biri Tim Saltzning kognitiv qarishning qayta ishlash tezligi haqidagi nazariyasi. Odamlar keksaygan sari kognitiv jarayonlarning umumiy pasayishi aniqlanishiga asoslanib, Salthouse ta'kidlashicha, sekinroq ishlov berish xotira tarkibini yo'q qilish vaqtini oshiradi, bu esa samaradorlikni pasaytiradi. Biroq, operativ xotiraning pasayishini sekinlashuv bilan to'liq izohlab bo'lmaydi, chunki qarilikda imkoniyatlar qayta ishlash tezligidan ko'proq kamayadi. Yana bir taklif - Lin Xasher va Rouz Saks tomonidan ilgari surilgan bostirish farazsi. Bu nazariya qarilikda umuman ahamiyatsiz yoki ahamiyatsiz ma'lumotlarni yo'q qilish qobiliyatini ko'rsatadi. Shunday qilib, operativ xotira keraksiz kontent bilan to'lib -toshib ketadi, bu esa tegishli tarkibning samarali imkoniyatlarini pasaytiradi. Keksa yoshdagi inhibitsiyon tanqisligi haqidagi faraz juda ko'p empirik qo'llab -quvvatlovlarga ega bo'ldi, lekin bosuvchi quvvatning pasayishi ishchi xotira sig'imining pasayishini to'liq tushuntiradimi yoki yo'qmi hali aniq emas. G'arb, qarilikda, xotira va boshqa kognitiv funktsiyalarning pasayishi, asab darajasidagi o'zgarishlar bilan bog'liq yana bir tushuntirish berdi Uning ta'kidlashicha, operativ xotira miyaning boshqa sohalariga qaraganda qarish bilan yomonlashadigan prefrontal korteksqa bog'liq. Ishchi xotira sig'imining yoshga bog'liq pasayishini qisqa intensivlikdagi transkraniyal stimulyatsiya, ikki tomonlama frontal va chap temporal loblarda ritmlarni sinxronlashtirish orqali qisqacha hal qilish mumkin

Xulosa

Xulosa qilib shuni aytaolamizki keksalik davrida diqqat birmuncha kuchsizlanadi va zaiflashadi. Olimlarning tadqiqotlari shuni ko'rsatyaptiki, bunday holatning kelib chiqishiga asosiy sabab yosh ulg'ayganligi hamda atrof muhitning tasiridir. Ho'p