

O'QUVCHILARDA DIQQAT BARQARORLIGINI SHAKLLANTIRISHNING MUHIM PSIXOLOGIK USHLARI

Beginqulova Zamira Raymberdiyevna

Jizzax viloyati Zarbdor tumanidagi

25-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Diqqat – bu ongning bir nuqtaga to'plab, muayyan obektga aktiv (faol) qaratilishiga aytiladi. Ivanovning fikricha biz faoliyatimiz jarayonida idrok va tasavvur qilgan har bitta narsa, o'y, fikr va rejalarimiz hamda har bitta qilgan ishimiz va hodisalar diqqatning obekti bo'la oladi. Shuni aytish joyizki diqqat vujudga kelishida ong bir nuqtaga to'planadi hamda bu ong doirasining torayishini vujudga keltiradi. Bunday torayish natijasida ong doirasi yanada yorqinlashadi. Agarda miyani ko'rish imkoniyati paydo bo'ganda huddi shu jarayon vaqtida miyamiz ichida kichkina nurlarni uning markazida kattaroq nurni ko'rishimiz mumkin edi.

Kalit so'zlar: diqqat, xotira, tushkunlik, psixik jarayonlar, muloqot, ong, tafakkur, mulohaza, imkoniyat

KIRISH

Shaxsning ayni chog'dagi psixik faoliyati, ya'ni ehtiyojlarining yig'indisi shu damda ustunlik qilayotgan motiv tomon qaratilgan bo'ladi. Odamga juda ko'p tashqi qo'zg'ovchilar ta'sir qilib turadi, odamda har xil turli, bir qancha ehtiyojlarga mos keladigan tashqi qo'zg'alish shaxs uchun har xil ahamiyatga ega bo'lgan mayllar bilan tashqi qo'zg'atuvchilarning o'zaro munosabati psixik faoliyatning tanlovchilik tabiatida ifodalanadi. Ma'lum ob'ektni muqarrar tanlay olish diqqatning ishtiroqi bilan amalga oshadi.

Diqqat psixik faoliyatning yo'naltirilishi va shaxs uchun ma'lum ahamiyatga ega bo'lgan ob'ekt ustida to'planishidan iborat bilish jarayonidir. Yo'naltirilish deganda, psixik faoliyatning tanlovchilik tabiati, ob'ektni ixtiyoriy va beixtiyoriy tanlash tushuniladi. O'quvchi maktabda o'qituvchi gapirayotgan gaplarni eshitib o'tirganda, u mana shu eshitib o'tirish faoliyatini ongli ravishda tanlab olgan, uning diqqati ongli ravishda qo'zg'algan, shu maqsadga bo'ysundirilgan bo'ladi. O'quvchining biron boshqa narsaga chalg'imasdan o'quv materialining mazmuniga zehn qo'yib o'tirishida uning psixik faoliyatining yo'nalishi ifodalanadi.

Psixik faoliyatning yo'naltirilishi deganda ana shu faoliyatning tanlashgina tushunilib kelmay, balki ana shu tanlanganni saqlab va qo'llab-quvvatlash tushuniladi. O'quvchilar diqqatini jalb qilish qiyinligini har qanday pedagog biladi. Buning uchun maxsus pedagogik usullardan foydalanish zarur bo'ladi. Diqqatda psixik faoliyatning yo'naltirilishi bilan birga uning to'planishi mazkur faoliyatga hech qanday aloqasi

bo'lmagan boshqa narsalardek, hamma faoliyatdan diqqatni chalg'itish demakdir. Diqqatning bir joyga to'planishi deganda mazkur faoliyatga butunlay berilish, unga ozmi — ko'pmi chuqur e'tibor berish tushuniladi. Qandaydir bir suratli kitobni tez ko'rib chiqish maqsadida uni varaqlab chiqish mumkin. Bunday holda diqqatning to'planishi kuchli bo'lmaydi. Birorta qiyinroq kitobni undagi har bir bayon qilingan fikrni tushunib olishga intilib va undagi murakkab masalani boshidan oxirigacha tushunib olish har tomonlama o'zaro munosabatlarni qarab chiqish maqsadida uqish mumkin. Bu holatdagi diqqatning to'planishi juda kuchli bo'ladi. Masalan: Uyga topshiriq berilgan inshoni yozib o'tirgan o'quvchi ba'zan uyda boshqalarning gapini, radioning ovozi eshitmaydi. Unda diqqatni to'planishi kuchli bo'ladi.

2. Diqqatning fiziologik asoslari

Diqqat ma'lum nerv markazlarining qo'zg'alishi va miyadagi boshqa nerv markazlarining tormozlanishi bilan bog'liqdir, bu esa ob'ekt uchun ahamiyatli bo'lgan qo'zg'atuvchilarni ajratishni, ya'ni psixik faoliyatning yo'naltirilishini ta'minlaydi. Har qanday yangidan yuzaga kelgan qo'zg'atuvchi, agar u etarli darajada intensiv kuchlanishga ega bo'lsa tegishli qo'zg'alish jarayonini yuzaga keltiradi, bu refleks I.P.Pavlov aytganidek "bu nima" degan refleks bilan ifodalanadi. Bu sodd turdagi diqqatning fiziologik asosidir.

Diqqat assotsiatsiya yo'li bilan eslash va uning yangilik bilan farq qilmaydigan, lekin u ob'ekt favg'ulodda alohida ahamiyat kasb etgan ob'ektlarni idrok qilish bilan bog'liq bo'lishi mumkin. I.P.Pavlov tomonidan kashf etilgan nerv jarayonlarining induksiya qonuni diqqatning fiziologik asoslarini tushunib olish uchun ahamiyatga egadir. Mana shu qonunga muvofiq, bosh miya po'stining bir joyida maydonga kelgan qo'zg'alish jarayonlari bosh miya po'stining boshqa joylarida tormozlanish jarayonlarini yuzaga keltiradi. Bosh miya po'stining ayrim bir joyida yuzaga kelgan tormozlanish jarayoni bosh miya po'stining boshqa joylarida kuchli qo'zg'alish jarayonlarini paydo bo'lishiga olib keladi. Ayni shu paytning har bir onida miya po'stida ko'zgalish jarayoni uchun optimal, ya'ni nihoyatda qulaylik bilan harakatlanuvchi biror bir kuchli qo'zg'alish manbai mavjud bo'ladi. "Agar bosh suyagiga qarash imkoni bo'lganda, degan edi I.P.Pavlov, uning ichidagi miya ko'rinadigan bo'lsa, agar miya yarim sharlarida optimal kuchli qo'zg'alish uchun eng yaxshi sharoit tug'ilgan nuqtasi miltillab ko'rinadigan bo'lsa, yangi sog'lom bir narsani o'ylab turgan odamning miyasiga qaraganimizda uni miyasini katta yarim sharlarida juda g'alati jimjimador shaklli, surati va hajmi har damda bir o'zgarib, turlanib, jimir — jimir qilib turgan yorug' narsani u yoqdan bu yoqqa yugurib qimirlab turganini va miya yarim sharining bu yorug' narsa atrofidagi boshqa erlarni bir muncha xira tortib turganini ko'rardik".

Olim I.P.Pavlov fikri bilan aytganda biror bir yangi g'oya tug'ilayotgan yoki yaratayotgan inson miyasini kuzataigan bo'lganimizda kichkina bir yorqin nurning u

yoqdan bu yoqqa yurganini ko'rgan bo'lardik. Diqqat bo'inuvchanlik xususiyatiga egadir, diqqatimizni yo'naltirayotgan obektga maksimal 35 daqiqa qarata olishimiz mumkin shu orada diqqat bir va undan ko'p marta bo'linishi mumkin bu jarayonni biz sezmay ham qolamiz. Simultan bo'linish diqqatning barqaror ishlashiga yordam beradi. Ayrim odamlarning fikri tez chalg'iydigan bo'ladi – bu diqqat barqarorligi yetishmasligi bilan bog'liq holatdir. Diqqatning ma'lum vaqt oralig'ida saqlanishi diqqatning barqarorligi deb ataladi. Agarda biror bir mashg'ulotga e'tibor bilan kirishilsa ushbu jaraoyon kuzatiladi. Bu xususiyat inson qiziqishlari va kasbiga bog'liq ham bo'ladi. Shuncha vazifalarni uddalashda diqqatning faqatgina o'zi emas boshqa kognitiv jarayonlar ham qatnashadi. Aytish mumkinki, diqqatning barqarorligi har qanday sohada muvaffaqiyatli faoliyat yuritishning eng muhim shartlaridan biridir. Ushbu bilish jarayoni insonning atrofdagi borliqni va unda sodir bo'layotgan jarayonlarni idrok etish jarayoni ravshanlashtiradi. Diqqatning barqarorligi – bu diqqatning kontsentratsiyaning davomini bilgilaydigan xususiyat hamdir. Bundan xulosa qilib diqqatning bir joyga to'planishida diqqat barqarorligi yetakchi rol o'ynaydi deyish mumkin. Shuni ham ta'kidlash joizki, qabul qilingan ma'lumotlarning ishlashi va hajmini asosan ushbu omil belgilaydi. Diqqat qanchalik barqaror bo'lsa faoliyat natijasi ham shunchalik samarali bo'ladi. Diqqatning barqaror yoki beqaror diqqat turiga kirishini tartiblab belgilab beruvchi birorta ham me'yor, ko'rsatkich yo'q va bunday omillarning bo'lishi ham mumkin emas. Bu vazifani diqqatning turi – ixtiyoriy, ixtiyorsizligiga qarab, bajarilayotgan ma'lum bir faoliyatning mazmun va natijasiga qarab turli xil baho berish mumkin.

Diqqatning barqaror bo'lishi bir qator shartlarga: diqqat obektining mazmundorligiga, faoliyatga, ish bajarilayotgan vaziyatga, odamning ruhiy holatiga va albatta, irodasi va qiziqishlariga bog'liq. Biz dunyoga kelganimizdan boshlab olamga teran nigoh bilan qarab, har bir ovozga, qimirlagan bizga notanish narsalarga u nima ekanligini bilish uchun bor diqqatimizni qaratamiz va shu zayilda olamni tanishni boshlaymiz. Boshida qiziquvchanligimiz hamda begona narsalarning barchasini bilishga harakat qilganimiz tufayli diqqatimiz beqaror, tez bo'inuvchan bo'ladi bu aynan bolalik chog'larimizga to'g'ri keladi, biz buni psixologiyada Ivan Pavlovich Pavlov tabiri bilan “bu nima gap” refleksi deb ataymiz. Yosh davrlar xususiyatidan kelib chiqqan holda bu diqqatning bolalarga xos holatidir. Xo'sh, diqqat deb o'zi nimaga aytiladi? Psixologiya fanida har xil ta'rif beriladi, uni izohlashda esa psixologlar turli nazariyalarga asoslanadilar.

Agarda diqqat obekti qanchalik mazmundor bo'lsa, diqqat ham shunchalik kuchli va barqaror bo'adi. Diqqatning barqarorligi iroda kuchi bilan ham o'lchanadi ko'pincha, ixtiyorsiz (irodaviy) diqqatning barqarorligi ham faoliyat jarayonida irodaning kuchi bilan ushlab turiladi. Iroda kuchimiz hamda qiziqishlarimiz uyg'unligida eng qiyin vaziyatlarda ham o'z faoliyatimizga diqqatimizni jamlab tura

olamiz. Diqqatning rivojlanishi xususida L.C.Vigotskiy balalarda barqaror diqqat sust rivojlanganligini keltirib, bu ixtiyorsiz diqqat sifatida namoyon bo'ladi deb tushuntiradi. Bu jarayon 4,5 – 5 yoshga qadar saqlanib qoladi va bola uchun normal holat sanaladi. Bizning tayanch qismimiz hisoblanmish diqqat doim ham biz istagandek va bir xil ishlayvermaydi, unda ham ayrim buzilishlar sodir bo'ladi.

1. Parishonxotirlik – diqqatning cheklangan obektlariga uzoq vaqt mobaynida qaratilib turilishining buzilishi. Bu buzilish asosan charchaganda, astenik xolatlarda kuzatiladi.

2. Olimning e'tiborsizligi (soxta parishonxotirlik) – diqqatni o'z xayollarida jalb bo'lishi. U biron bir g'oya bilan band bo'lgan, o'z kechinmalariga berilgan kishilarda kuzatiladi. Bu xolda bunday kishilar atrofidagi narsa, e'tibor bermaydilar. Ichki diqqatni yuqori intensivligi va qiyin o'zgarishi bilan belgilanadi.

3. Qarilik parishonxotirligi – diqqat jamlashning sust intensivligi ko'chuvchanligining qiyinlashishi bilan belgilanadi.

4. Diqqatning chalg'ishi – diqqatning kuchi qobiliyati meyoridan ortib ketadi, buning natijasida bemorlar hech narsaga uzoq vaqt diqqatlariniqarata olmaydi.

5. Diqqatning inertligi – diqqatning patologik fiksatsiyasi, diqqatning bir obektdan ikkinchisiga o'tish mexanizmining buzilishi.

6. Aprozeksiya – diqqatning butunlay yo'qolib ketishi

XULOSA

Barcha narsaning kaliti takrorlash hamda mashqlantirish bo'lgani kabi bizning miyamizga o'tadigan barcha bilimlarning kaliti hisoblanadigan diqqatimizni ham doim mashqlantirib tursak bunday buzilishlarning ma'lum miqdorda oldini olgan bo'lamiz. Bunday kuchli buzilishlarning oldini olish hamda diqqat barqarorligini taminlashda bir necha xil usullardan foydalansak bo'ladi. Masalan, aylanadan tashqariga chiqmasdan bo'yash- bu boshlang'ich kichik usul hisoblanadi, ammo diqqat barqarorligini ta'minlashda va diqqat buzilishlarning oldini olishda ma'lum miqdorda samara bera oladi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. I.P.Pavlov "Umumiy Psixologiya" Toshkent – 2008
2. "Umumiy Psixologiya" o'quv qo'llanmasi
3. E.G'.G'oziyevich "Umumiy Psixologiya"
4. Ziyo net