

Turdiqulov Kamronbek Muzaffar o'g'li

Termiz davlat universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti Amaliy psixologiya

yo'nalishi 3-kurs 221-guruh talabasi

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada gerontopsixologiyaning nozik jihatlari ilmiy tahlil etilgan. Hamda qarilikda diqqatning, bu davrda qanday kechishi yoritilgan.

Kalit so'zlar: Keksalik, gerontopsixologiya, diqqat, organizmning o'sishi va rivojlanishi, Kognitiv rivojlanishning neo-Piaget nazariyalari, Qarish

Kirish:

Gerontologiya (yun. geron, gerontos —keksa, qari 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. Gerontopsixologiyaning asosiy tarkibiy qismidir. Infeksion 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 kislota) kishi organizmini zaharlab, qarishga sabab bo'ladi. Hozir Gerontopsixologiya qarish sabablari va mexanizmlarini molekula va hujayradan tortib to butun organizm darajasida o'rganmoqda. Gerontopsixologiya asosan, eksperimental, klinik va ijtimoiy yo'nalishlarda rivojlanmoqda. Gerontopsixologiyaning 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.

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 2-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 chiqqa 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, gerogigiena, 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. Gerogigiena — keksaygan odamning salomatligini saqlash va mustahkamlash sohasidir. 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.

Asosiy qism:

Diqqat deb ongni bir nuqtaga to'plab, muayyan bir obyektga akliiv 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'izianish 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.

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 muyassar bo'ldingiz» deb berilgan savolga - «Fikru zikrim doimo shu masalaga qaratilganligidan muyassar 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.

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. 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. 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 tushuntiralayotgan yangi

darsni eshitib o'tirishi ixtiyoriy diqqatning ishlashini misoli bo'la oladi. Bunda o'quvchi «eshitib o'tiraman» deb, ilgaridan 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.

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. Diqqatning xususiyatlari. Diqqat bir qancha xususiyatlarga ega bo'lib, ulardan asosiylari – 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.

Faqat birgina narsaga qaratilgan diqqatni to'plangan diqqat deyiladi. Masalan, matematik masala yechishdagi, leksiya eshitishdagi diqqatimiz shunday diqqatdir. 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, sinfda mashg'ulotlar o'tkazilayotgan paytda o'qituvchi uchun zarurdir, o'qituvchi sinfda 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 kuchli 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'iyversa 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'imagay 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.

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.

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 yoshning nima tasiri bor deyishingiz mumkun. Hechkimga sir emas, yosh o'tgan sayin odamda barcha faoliyat turlari sustlashadi organizmlar o'z faoliyatlarini to'laqonli bajara olmay qoladi. Inson organizmi hisoblkangan bosh miya ham yosh o'tgandan so'ng ziflashadi va shu sababdan inson ruhitida ham buzilishlar sodir bo'ladi hamda diqqatning buzilishlarini ham bu omillar chetlab o'tmaydi. Va atrof muhit ijtimoiy guruh oila ish faoliyat turi ham bunga tasir qiluvchi omillardandir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1-Bruner d. S. Psixologiya poznaniya. - m., 1977
- 2-Gamezo m. V., domashenko i. A. Atlas po psixologii. - m.,1986
- 3-Gippenreyter yu. B. Vvedenie v obshuyu psixologiyu. Kurs leksiy. - m., 1996
- 4-Granovskaya r. M. Elementi prakticheskoy psixologii. Spb, 1997
- 5-Karimova v. M. Auditoriyada bahs-munozarali darslarni tashkil etishning psixologik texnikasi. - t., 2000
- 6-Karimova v. M. Psixologiya. - t., 2002
- 7-Karimova v. M., akramova f. Psixologiya. Ma'ruzalar matni - t., 2000
- 8-Nemov r. S. Psixologiya m. 1990
- 9-Nemov r. S. Psixologiya. - kn.1. Obshie osnovi psixologii. - m., 1994
- 10-Nemov r. S. Psixologiya. - v 2-x kn. Kn.1. - m., 1998
- 11-Nemov r. S. Psixologiya. V 3-x kn. - kn.1. - m., 1998
- 12-Psixologiya. Uchebnik. - pod red. A. Krilova - m., 1998
- 13-Umumiy psixologiya. A. V. Petrovskiy tahriri ostida. T.1992.
- 14-Www.ziyonet.uz