

**НИЗОМИЙ НОМИДАГИ ТОШКЕНТ ДАВЛАТ
ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ**

РЕФЕРАТ

Мавзу: Дикқат

Бажарди: Чет тиллари факультети 104-гурух талабаси
Саидбобоева Мохинур

Тошкент 2013

МАВЗУ: ДИҚҚАТ.

Режа:

1. *Диққат ҳақида тушунча ва унинг нерв физиологик механизмлари.*
2. *Диққат турлари.*
3. *Диққатнинг асосий хусусиятлари.*
4. *Диққатнинг ривожланиши.*

Мавзунинг таянч тушунчалари: диққат, индукция, оптимал ўчоқ, доминанта, субдоминанта, диққатнинг кўлами, диққатнинг тақсимланиши, диққат кучи, диққатнинг кўчиши, диққатнинг тебраниши, паришонлик.

ДИҚҚАТ – психик фаолиятнинг йўналтирилиши ва шахс учун ахамиятли булган объект устида тупланишдир. Йўналтирилиши деганда психик фаолиятнинг танловчилик характери, объектни ихтиёрий ёки беихтиёрий танлаш тушунилади. Укувчи мактабда уқитувчининг тушунтиришларига кулоқ солаётганда, мана шу эшитиш фаолиятини онгли равишда танлаб олган, уз диққатини этишиш фаолиятига онгли равишда қаратган бўлади. Укувчининг бирор бошқа нарсага қалғимасдан, укув материалининг мазмунига зехн қуйиб утиришида унинг диққатини йўналиши ифодаланади.

Психик фаолиятнинг йўналтирилиши деганда фақат ана шу фаолиятни танлаш тушунилиб қолмай, балки ана шу танлаганини сақлаб қолиш ва қўллаб – қувватлаш ҳам тушунилади.

Диққат психик фаолиятнинг йўналтирилиши билан бирга унинг тупланишини такозо қилади. Психик фаолиятнинг бир жойга тупланиши – мазкур фаолиятга ҳеч қандай алоқаси бўлмаган ҳамма бошқа нарсалардан диққатни қалғитиш демакдир. Диққатнинг бир жойга тупланиши деганда мазкур фаолиятга бутунлай берилиш, унга озми – кўпми қуқур эътибор бериш тушунилади.

Диққат ҳар қандай фаолиятнинг муҳим шартидир. Диққатсиз ҳатто энг оддий ишларни ҳам бажариш мумкин эмас. Диққат меҳнатнинг барча жараёнида, ижодий фаолиятда, уқишда айниқса қатъи аҳамиятга эга. К.Д.Ушинский «Диққат рухий ҳаётимизнинг шундай ягона бир эшигидирки, онгизгизга қирадиган нарсаларнинг барчаси шу эшик орқали утиб қиради», - деб ёзган эди.

Диққатнинг нерв – физиологик механизмини И.П. Павловнинг ёзишича ориентировка рефлeksi ташкил этади. Буни Павлов «бу нима» рефлeksi деб ҳам атаган эди. Бундан ташқари, диққат маълум нерв марказларининг қўзғолиши ва миёдаги бошқа нерв марказларининг тормозланиши билан ҳам боғлиқдир.

И. П. Павлов томонидан қашф этилган нерв процессларининг индукцияси қонуни диққатининг физиологик асосларини тушуниб олиш учун муҳим аҳамиятга эгадир. Мана шу қонунга мувофиқ бош миёя қустининг бир жойида пайдо бўлган қўзғолиш бош миёя қустининг бошқа жойларида тормозланиши юзага қелтиради. Ва аксинча, бош миёя қустининг айрим бир жойида юзага қелган тормозланиш бош миёя қустининг бошқа жойларида қўчли қўзғолишни пайдо бўлишига олиб қелади. Айни шу пайтнинг ҳар бир онида миёя қустида қўзғолиш учун оптимал, яъни ниҳоятда қўлайлиги билан ҳарактерланувчи қўчли қўзғолиш ўчоги мавжуд бўлади.

А.А. Ухтомский томонидан илгари сурилган *ДОМИНАНТА* принципи ҳам диккатнинг физиологик асосларини аниклаш учун катта аҳамиятга эга. Шу доминанталик принципига мувофик мияда кузголишнинг ҳар доим устун турадиган ҳукмрон учоги айти шу дамда мияга таъсир этиб, унда юзага келаётган ҳамма кузголишларни қандайдир равишда узига тортиб олади ва бунинг натижасида бошқа кузголишларга нисбатан унинг ҳукмронлиги янада ошади.

Одатда доминанта субдоминантага, субдоминанта эса доминантага утиб туради. Бу эса диккатнинг бир нарсадан иккинчи нарсага кучиб туришининг нерв физиологик механизмини ташкил этади. Куришиб турибдики, Павлов билан **Ухтомский** таълимотлари бир – бирига қарама – қарши эмас, балки мазмун жиҳатдан ухшашдир.

Жиддий диккат, одатта узига характерли булган ташки ифодалар билан боглик булади, нарсани яхшилаб идрок қилишга қаратилган ҳаракатлар билан /тикилиб қараш, диккат билан эшитиш/, ортиқча ҳаракатларни тухтатиш, нафас олишни секинлаштириш, диккат учун характерли булган юз характерлари билан боглик булади.

Диккат уч турли булади: ихтиёрсиз диккат, ихтиёрий диккат, ихтиёридан кейинги ёки мувофиқлашган диккат.

ИХТИЁРСИЗ диккат мақсадсиз, режасиз юз беради. Бундай ҳолларда фаолият мароклилиги, қизикарлилиги ёки қутилмаганда содир бўлишлиги билан узига жалб қилади. Одам узига таъсир қилаётган нарсаларга, ходисаларга, бажараётган фаолиятига беихтиёр берилиб кетади.

Ихтиёрий диккат деб онгимизни аниқ мақсад асосида ва идоравий қуч ёрдамида керакли объектга йуналтиришга айтилади. Агар ихтиёрсиз диккатда иш бизни узига шунчаки жалб қилиб олса, ижтиёрий диккатда биз диккатимизни қаратиш учун уз олдимизга онгли суратда мақсад қуямиз, қийинчиликларни енгиб, диккатни туплаш учун қурашиб ва ҳар қандай бошқа нарсаларга берилмаслик учун ирода қучини сарфлаб диккатимизни онгли равишда нарсага қаратамиз. Ихтиёрий диккатнинг характерли хусусияти худди мана шу мақсад қулашда, иродавий зур беришда намоён булади.

Ихтиёрий диккат иродамизнинг намоён бўлишидир. Қандайдир бирор фаолият билан шугулланишга қарор қилар эканмиз, диккатимизни ҳатто айти чоғда биз учун қизикарли булмаган, лекин биз шугулланишни лозим топган нарсаларга онгли суратда қаратамиз. Демак, ихтиёрий диккат ихтиёрсиз диккатдан сифат жиҳатдан фарқ қилади.

Ихтиёрий диккат ихтиёрсиз диккатдан қелиб қикқан. Одамда ихтиёрий диккат меҳнат қараёнида юзага қелади. Чунки меҳнат мақсдга мувофик қаслиятдир. Мақсад қулаш эса уз тарқибига диккатни йуналтиришни ҳам олади. Ижтимоий ҳаёт эҳтиёжлари одамда уз дикқатини меҳнат фаолияти учун муҳим аҳамиятга эга булмаган нарсаларга қаратмаслик ва меҳнат қараёни билан боглик нарса устида туплаш руҳида тарбиялайди.

Ихтиёрий диккат ихтиёрсиз диккат қаб идамнинг қизикишлари билан муштақам богликдир. Лекин, агар ихтиёрсиз диккатда қизикишлар бевосита булсалар, ихтиёрий диккатда бавосита характерга эга булади. Фаолиятнинг узи бизни қизиктирмаслиги мумкин, аммо фаолиятни бажаришда юкланган вазифани

хал килиш учун зарур булгани туфайли ана шу мақсад нуктаи назаридан фаолият биз учун кизикарли булиб қолади.

Ихтиёрий диккатдан ташқари, диккатнинг ана бир турини қайд қилиб ўтиш лозим, бу диккат, ихтиёрий диккат қаби мақсадга қартилган булиб, лекин доимий иродавий зур беришни талаб қилмайди. Масалан, укувчи ўй топиригини бажаришга қиришганда дастлаб бу ишга ўзини мажбур қилади, атайлаб диккатни иш ўстига туплайди, иродавий зур беради. Лекин ишга қиришиб олгач, энди иродавий зур бериш пасаяди, диккат ўз-ўзидан иш ўстига тупланади, укувчи эса ишни берилиб бажара бошлайди. Ана шу пайтда укувчининг диккати ихтиёрий диккатдан мувофиқлашган диккатга айланади.

Диккат бир неча хусусиятга эга булади:

1. Диккатнинг қулами.
2. Диккатнинг қучи ва барқарорлиги.
3. Диккатнинг бўлиниши.
4. Диккатнинг қучиши.
5. Диккатнинг тебраниши.
6. Паришонлик.

Диккатнинг барқарорлиги деганда бирор фаолият ўстида ўзқроқ вақт ўшланиб туришлигини тушинамиз. Диккатнинг барқарорлиги ўнинг қучи билан қамбарқарс боғлангандир. Одатда қучли диккат ўз навбатида барқарор ҳам булади.

Диккат тебраниш хусусиятига ҳам эгадир. Агар жуда қучсиз, зурга эшитиладиган овозга қулоқ соладиган бўлсак, масалан, соатнинг қикқиллашига қулоқ солсак, диккатимиз жиддий қартилган бўлишига қарамай, бу овоз гох қаланд, гох қаст эшитилади. Бир – бирига қикин бўлган ёруғлик қарқини ажратишда ҳам худди шундай қодиса юз беради. Диккатнинг бундай тебраниш қаврлари қисоблаб қикқилган. Маълум бўлишича, диккат тебранишнинг қавомийлиги ўнча қатта бўлмай, 1,5 секунддан 2,5 секундга қатади.

Диккатнинг бўлиниши – қсихик фаолиятнинг шундай ташқил қилинишики, бунда айнан бир вақтнинг ўзида диккатимиз иккита ва ўндан ортик нарқаларга қартилади. Диккат қакикатан ҳам бўлинадими? Бу соҳада қуплаб тажрибалар ўтқазилган. Натижада, айрим таққикотқилар диккат бўлинади қесалар, бошқалари ў бўлинмайди, аксинча бир фаолиятдан иккинчи фаолига тез қучади деган қулосага қелганлар.

Албатта, диккатнинг бўлиниши ўчун бажараётган ишларимиз маълум қаражада автоматлашган бўлиши лозим. Масалан, рулга янги ўтирган шофёр тормозни босаман деб қазни босиб юборади ёки машинани бошқаришга диккат қилган қолда йулдаги қуқурликни қурмай қолади.

Диккат хусусиятларидан яна бири ўнинг қучишидир. Диккатнинг қучиши деганда ўнинг бир фаолиятдан иккинчи фаолиятга тез ўтишини тушунамиз. Масалан, талабанинг диккати маъруза тинглашдан ўни ёзишга, сунг ёзганини тушунишга, яна маъруза тинглашга тез қучиб туради. Диккатнинг қучишини олимлар қомпликация деган асбоб билан ўлқайдилар.

ПАРИШОНХОТИРЛИК – бу диккатнинг қерак бўлганида бошқа объектга тез қучмаслигидир. Паришонхотирлик диккатнинг салбий хусусияти бўлиб қисобланади. Ўни икки қил маънода тушиниш мумкин: бири қерак бўлганида

диккатнинг кучмаслиги булса, иккинчиси, аксинча, унинг бир фаолият устида тухтаб турмасдан чалгиб кетаверишидир.

Биринчи хил паришонлик купрок ёзувчиларда, олимларда учрайди. Масалан, ёзувчи фикрга астойдил берилганлиги сабабли атрофидаги нарсаларни, хатто ёнидаги одам мурожаат килаётганини ҳам сезмайди.

Иккинчи хил паришонхотирликда одам бирор нарса устида диккати узоқ туплай олмайди, бир нарсадан иккинчи нарсага, бир ходисадан иккинчи ходисага тез утиб туради. Бу ҳолат ёш болаларда тез учраб туради, яъни улар айтилган гапни тез унутиб куяди. Диккатнинг салбий хусусиятларидан яна бири унинг чалгишидир. Диккатнинг чалгиши деганда унинг асосий фаолиятдан иккинчи даражали нарсаларга утиб кетавериши тушунилади. Масалан, синфда утирган укувчи диккати кулдан тушиб кетган калам товуши ҳам, дераза оркасида эшитилаётган одам товуши ҳам чалгитиши мумкин.

Диккатнинг хусусиятларига унинг куламини ҳам кушиш мумкин. Диккат кулами жихатдан тор ва кенг булиши мумкин. Буни биз тахистоскоп деган асбобда улчаб билишимиз мумкин.

Диккат боланинг биринчи ёшиданок тараккий эта бошлайди. Дастлаб ихтиёрсиз диккат намоён булади. Чунки бола рангдор нарсаларга, шакилдок овозига диккат килади. Ихтиёрсиз диккатнинг усиши эҳтиёж ва кизикишлар билан богликдир. Лекин инсон фаолиятининг асосий кисми ихтиёрий диккат асосида амалга оширилади. Ихтиёрий диккат эса болада икки ёшлардан бошлаб курина бошлайди. Унинг шаклланишида катталарнинг роли бекиёсдир. Масалан, улар болага «буёкка кара», «гапимни эшит», «мусикага кулок сол» деб гапирадилар. Катталар томонидан диккат мана шундай йуллар билан усиб боради. 3-5 ёшлардан бошлаб эса диккат боланинг уз ташаббуси билан уса бошлайди.

Богча ёшидаги болаларда ихтиёрий диккатнинг усишида уйин катта ахамиятга эгадир. Чунки уйин коидаларини ва этапларини билиб олиш учун бола унга ихтиёрий диккат билан разм солиб туриши лозим. Бундан ташкари, уйдаги баъзи бир ишларга катнаштириш, уз-узига хизмат килиш кабилар ҳам ихтиёрий диккатни усишига ёрдам беради.

Мактаб ёшидан бошлаб эса ихтиёрий диккат жуда тез уса бошлайди. Укиш ишида – дарсни эшитиш, китоб укиш, масалаларни ечишда ихтиёрий диккат талаб килинади. Бундан ташкари, укиш ихтиёрий диккатни устириб колмасдан, балки унинг кучи, баркарорлигини усишига ҳам ёрдам беради.

Ирода диккатнинг баркарорлиги ва кучини саклаб турувчи асосий фактордир. Шунинг учун диккатга доир бу сифатларнинг кейинги тараккиёти ҳам ирода тараккиёти билан богликдир.

Мавзу буйича талабалар билимини синаш учун тестлар:

1. Диккат – бу:

А) нарса ва ходисаларни яхши акс эттириш;

Б) нарса ва ходисаларни умумлаштириб акс эттириш;

В) хар кандай фаолиятнинг зарурий шарти;

Г) онгимизнинг бирор объектига йуналиши ва тупланиши.

2. Диккат турлари:

А) диккатнинг кучиб туриши;

Б) ихтиёрий, ихтиёрсиз, мувофиклашган;

В) тилак, истак, хохиш, орзу;

Г) баркарор, бекарор, кучли.

3. Диккат хусусияти – бу:

А) ихтиёрий, ихтиёрсиз;

Б) ташки ва ички;

В) кучиши, булиниши, тебраниши;

Г) синестизия, ихтиёрсиз, бекарор.

4. Диккатнинг нерв-физиологик асоси:

А) анализаторлар комплекси;

Б) муваккат боғланишлар тизими;

В) оптимал кузголиш учоги;

Г) шартли рефлекслар.

АДАБИЁТЛАР.

1. Ғозиев Э. Олий мактаб психологияси. Т.1994.
2. Умумий психология. А.Д.Петровский таҳририда. Т.1982.
3. Добринин Н.Ф. Внимание и её воспитание. М.1986.
4. Иванов П.И. Умумий психология. Т. 1969.
5. Хрестоматия по вниманию. М.1990.
6. Платонов Н.Н. Кизикарли психология. Т. 1986.
7. Гоноболин Ф.М.Психология. Т.1985.
8. Рахмонова М. Психология курсида курсатмалилик. Т. 1900.