

TIK TOK VA QISQA KONTENT ASRI: DIQQATNING PASAYISHI VA XOTIRA MUAMMOLARI

Isroilova Dilnura Ismoil qizi

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17616922>

Annotatsiya. Maqolada diqqatning psixik funksiyalari va xususiyatlari kengroq yoritilgan. Diqqatning fiziologik asoslari, diqqatning pasayishi haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Xotiraning psixik jarayon sifatida o'rganilishi, axborot ishlash modellari, xotira muammolari haqida statistik ma'lumotlar mavjud. Diqqat pasayishi va xotira muammolari bugungi kunda shaxsiy va kasbiy hayotga ta'sir ko'rsatadigan eng keng tarqalgan muammolardan biri hisoblanadi.

Kalit so'zlar: diqqat, diqqatsizlik, ko'ruv diqqat, diqqatning taqsimlanishi, xotira, vaqtinchalik hissiy xotira, qisqa muddatli xotira, uzoq muddatli xotira, xotira muammolar.

Kirish

Bugungi kunda diqqat va xotira o'rtasidagi aloqa kuchsizlanayapti bunga sabab diqqatimiz bo'linib ketganida xotira hech qachon mustahkam bo'la olmaydi. Diqqat deb ongimizni bir nuqtaga to'plab, ma'lum narsa va hodisalarga faol yo'naltirilishiga aytiladi. Diqqat sezish jarayonida, idrok qilishda, xotira, xayol va tafakkur jarayonlarida har doim ishtirok etadi.

Demak, diqqat barcha aks ettirish jarayonlarimizning doimiy yo'ldoshidir. Diqqat inson faoliyatining barcha turlarini muvaffaqiyatli amalga oshirishni va ularning samaradorligining ta'minlovchi muhim shartlardan biridir. Kishi faoliyati qanchalik murakkab, serzahmat, davomiylik jihatdan uzoq muddatli, mas'uliyat hissini taqozo qilsa, u diqqatga shunchalik yuksak shartlar va talablar qo'yadi. Psixologiya fanida diqqatga har xil ta'rif beriladi, uni yoritishda psixologlar turli nazariyaga asoslanib yondashadilar. Diqqat deb ongni bir nuqtaga to'plab, muayyan bir obyektga aktiv (faol) qaratilishiga aytiladi. P.I.Ivanovning fikricha, biz faoliyatimiz jarayonida idrok va tasavur qiladigan har bir narsa, har bir hodisa, o'zimiz qilgan ishimiz, o'y va fikrlarimiz diqqatning obyekti bo'la oladi. Diqqatsizlik - diqqatni obyektga yo'naltira va to'play olmaslik, atrofdagi kishilarga nisbatan diqqatsizlik yoki iltifotsizlikdan iborat salbiy xarakter xislati. Diqqatning o'zgarib turishi - idrok, xotira, tasavur yoki tafakkur jarayonida diqqatning ma'lum vaqt ichida dam kuchayib, dam susayib turishidan iborat qonuniyat; diqqat ba'zan daqiqaga 25-30 marta ham o'zgaradi. Diqqatning o'rtacha o'zgarishi tebranish chas- totasi 2-3 sekundga tengdir. Ko'ruv diqqati - narsa va hodisalarni ko'ruv organi orqali idrok qilish, esga tushirish munosabati bilan namoyon bo'ladigan diqqat turi. Ikkinchi tartibli ixtiyoriy diqqat - ongimizni muayyan obyekt ga ixtiyorsiz ravishda yo'naltirilsa-da, uning ustiga ma'lum vaqt barqaror holda, to'planib turishidan iborat ixtiyoriy diqqat turi; diqqat to'plangan obyektining mazmuniga qarab ixtiyorsiz diqqatning ixtiyoriy diqqatga aylanishi. Diqqatning xususiyatlari. Odamning diqqati bir qancha xususiyatlariga ega bo'lib, ulardan asosiylari - diqqatning bo'linuvchanligi va diqqatning ko'chuvchanligidan iboratdir.

Diqqatning kuchi va barqarorligi deb odam o'z diqqatini biror narsa yoki hodisaga uzoq muddat davomida muttasil qaratib tura olishiga aytiladi. Diqqatning bo'linuvchanligi deganda, biz ayni bir vaqtda diqqatimizni ikki yoki uch narsaga qaratilishini tushunamiz.

Quyida biz diqqatga xos xususiyatlarni batafsil ko'rib chiqamiz. Diqqatning bo'linishi har kimda har xil bo'ladi. Buning sababi shundaki, diqqatning yengillik bilan bo'linishi, diqqatimiz qaratilgan narsalarning ilgaridan bizga qanchalik tanishligi bilan bog'liqdir. Diqqatning ko'chuvchanligi. Odamning diqqati har doim bir narsadan ikkinchi bir narsaga, bir faoliyatidan boshqa bir faoliyatiga ko'chib turadi. Diqqatning ana shunday xususiyatini diqqatning ko'chuvchanligi deb yuritiladi. Diqqatning ana shu yuqorida ko'ribo 'tgan asosiy xususiyatlari odamning (shu jumladan bolalarning ham) barcha turdagi faoliyatlari uchun juda kerakli xususiyatlardir. Diqqatning ana shu xususiyatlari tufayli odam atrofidagi muhitga, undagi turli-tuman o'zgarishlarga tez moslasha oladi. Diqqatning bu asosiy xususiyatlari odamga tug'ma ravishda, ya'ni irsiy yo'l bilan berilmaydi. Bu xususiyatlar odamning yoshlik chog'idan boshlab turli faoliyatlar - o 'yin, o'qish va mehnat faoliyatlari jarayonida tarkib topib boradi. Diqqatning ko'lami. Odamlar o 'z diqqatlari ko'lami jihatidan ham bir-birlaridan farq qiladilar. Ayrim odamlar diqqatining ko'lami keng bo'lsa, boshqa bir odamlar diqqatining ko'lami torroq bo'ladi.

Diqqatning ko'lami ayni bir vaqtda odamning idrokiga sig'ishi mumkin bo'lgan narsalar miqdori bilan belgilanadi. Diqqatning ko'lami odatda taxistoskop degan maxsus asbob bilan belgilanadi. Diqqat ko'laminin keng bo'lishi odamning turmush tajribasi va mashqi bilan bog'liqdir. Psixologiya diqqat jarayonini olti asosiy yondashuvlar bilan banyon qilishi mumkin.

Ulaming har biri inson aqliy faoliyatining bir tomonini murakkab asosi deb hisoblaydi.

Lekin hech qaysi gipoteza aniq tan olinmagan. Birinchi bo'lib diqqatni emotsional tushunishga yondashuvni T.Ribo targ'ib etgan va diqqat bilan emotsiya bir-biridan kelib chiqadi deb hisoblagan. T.Ribo fikricha, ixtiyoriy diqqatning intensivligi va davomiyligi diqqat obyekti orqali vujudga keladigan emotsiyalar xarakteri bilan shartlangan bo'ladi. Diqqatga bunday yondashuv to'g'riroq hisoblanadi, chunki emotsiya - bu organizm reaksiyasi dolzarb ehtiyojining qondirilish ehtimolligidir va organizmning diqqati birinchi navbatda shunday obyektlarga qaratilgan bo'ladi. Diqqat haqidagi ikkinchi yondashuvni olim I.Gebert va U.Gamilton ilgari surgan. Ko'proq intensivlikka ega bo'lgan tasavvur kamroq intensivlikka ega bo'lgan tasavvumi ong ostiga surib yuboradi va tabiiyki, ongda qolgan tasavvurlargina diqqatimizni jalb qiladi.

Uchinchi yondashuvga ko'ra diqqat appersepsiya natijasi, ya'ni individning hayotiy tajribasidir. Bunda asab tizimiga qabul qilingan ma'lumotning insonni bilimga talabi tozalanish yuzasidan bo'lib o'tadi. Diqqatning to'rtinchi yondashuvini gruzin olimi D.N.Uznadze rivojlantirgan, uning fikricha, ustanovka ichki tomondan diqqatni ifoda etadi. Ustanovka ta'sirida aniq bir obyektni atrof-muhitdagi boshqa ko'p obyektlardan ajratib olish jarayonini D.Uznadze "obyektivlash" deb nomlagan. Beshinchi yondashuv asosan diqqatning harakat aspektiga qaratilgan. Gap shundaki, ixtiyorsiz diqqat asosida oriyentirovka refleksi - organizmni yangi qo'zg'atuvchi manbayiga qaratilishi va analizatorlarning unga sozlanishini ko'rsatadi. Bu jarayonlar mushaklarning faol ishtirokida bo'lib o'tadi, shuning uchun diqqatni atrof-muhitga harakatli moslashishning tashkiliy usuli deb atash mumkin. Diqqatning rivojlanishi va buzilishi insonning barcha a'zolari va mexanizmlarining yuqori ish qobiliyatini ta'minlashida diqqatning kerakli saqlanish va rivojlanish shartlari:

- kun tartibini to'g'ri taqsimlash, to'liq ovqatlanish va dam olish;
- ichki a'zolarining kasallanishiga, ko'rish va eshitish qobiliyatining buzilishiga qarshi davolanish va ko'rikda bo'lish;

- kunlik ishlash qobiliyatining maromi;
- aqliy va jismoniy mashqlar almashinuvi;
- qulay ish sharoitini yaratish.

Tashqi kuchli ta'sir qiluvchi holatlarni mavjud qilmaslik - tinchlikni ta'minlovchi (diqqatni jam qilsa bo'ladigan holat):

-gigiyenik talabga javob beradigan ishning ta'minlanishi; maqbul jismoniy omil (e'tiborni tortmaydigan holat, ortiqcha harakatlar me'yori);

- odat bo'lib qolgan ish shart-sharoiti;
- muvaffaqiyat sari aniq maqsadlarni aniqlash.

Diqqatning buzilishi natijasida maqsadga qaratilganlikning salbiy o'zgarishini tanlash va barqaror psixologik faoliyat normal miya faoliyatining buzilishi yoki charchash holatida ko'rinadi. Diqqatning buzilishi bir necha ko'rinishlarga bo'linadi. Diqqatning buzilishi turli darajalardagi uzviy mag'lubiyatlarda hosil bo'ladi. Asosiy yo'sinda miyaning peshana va boshqa qismlarida hamda oddiy charchash holatlarida diqqatning buzilishi 3 turga bo'linadi: I tur.

Diqqatning tarqoqligi - boshqarib bo'lmaydigan o'zgaruvchan va kuchsiz diqqat-e'tibor bilan xarakterlanadi. Ushbu tip maktabgacha bo'lgan bolalarda hamda holsizlik tufayli va charchoqqa chalingan kattalarda ham uchraydi.II tur. E'tiborsizlik - boshqa fikrlarga diqqatning qaratilishi va intensivligi murakkablashgan o'zgaruvchan diqqat bilan xarakterlanadi. Ushbu tipga miyasiga bir fikr o'mashib qolgan shaxslar mansub.III tur. Parixonxotirlik - diqqatning jamlanganligi va qiyinchilik bilan almashishi sezilarli darajada murakkabligi bilan tavsiflanadi.

Ushbu tipga nerv tizimi kuchsiz va e'tiborsizligi vaqtivaqti bilan yoki doimiy namoyon bo'luvchilar kiradi. Diqqatsizlikning bunday turi "Keksalikda bo'lgan diqqatsizlik" deb ham ataladi. Diqqatning buzilishi hamkasallik alomati bo'lishi mumkin. Kasallikka olib boruvchi turli xil yoki somatik buzilishlar natijasida diqqatning buzilishini ham kasallikni alomati hisoblana

XOTIRANING PSIXIK JARAYON SIFATIDA. "Agar sen oldingi xotiralaringni eslash qobiliyatini yo'qotsangsen uchun hayot togaydi" James Mc.Gaugx. Psixolog sifatida shuni ta'kidlash lozimki, Xotira bu - doimiy va o'zgaruvchan hamda aqiangan ma'lumotlarni o'rganishdir. Xotira ustidagi izlanishlarni qanday ishlashini tushunishimizga yordam beradi.

Masalan, 92 yoshli qariya insult bilan kasallangandan so'ng u oldingidek harakatlan oladi U oilaviy albomlarni ko'rganida qarindoshlarini eslay oladi, ammo kundalik yangi suhbatlarni va hatto haftaning qaysi kuni ekan-ligini eslay olmadi. U har safar yangiliklarni eshitganda ta'sirlanadilg pochchasining o'limini tez-tez eslaydi. Buning aksi o'laroq Xotira Olimpiadasida medallar sovrindori rus jumalisti Shereshevskiy boshqa jurnalistlar intervyulami qayd qilsa, u shunchaki tinglardi. Balki biz 7 yoki 9 tagacha bo'lgan raqamlarni takrorlay olarmiz ammo Shere h kiv 70 tagacha bo'lgan raqamlarni 3 soniya ichida takrorlay oladi. Bu n in tashqari, u raqamlarni orqadan oldinga ham osonlik bilan aytib bera oladi Hatto u yuzlab ro'yxatlar orasidan 15 yil oldingi ro'yxatniham aniq aytib bera olgan. U shunday boshlagan: "Biz stol atrofida edik siz kursida kulrang kastyum kiygan holda o'tirgan edim va menga mana bunday holatda qarayotgan edingiz. Hayotimizda xotiraning ahamiyati Yaxshiyamki xotiramiz bor. Xotira tufayli bizda ajoyib imkoniyatlar borligini so'zsiz qabul qilamiz. Xotira hayotimizni belgilaydi.

Xotira tufayli biz oilamizni taniymiz, o'z tilimizda gapira olamiz, uyimizga olib boradigan yoini yo'qotmaymiz hamda oziq-ovqat va suv joyini aniqlaymiz. Xotira tufayli biz tajribalarimizdan bahramand bo'lamiz va uni qayta qo'llay olamiz. Ammo, ba'zida aynan xotira tufayli aybdorlami va aybdorligimizni kechira olmaymiz. Biz nimani ko'proq eslasak, u xotiramizning katta qismini egallaydi. Agar xotiramiz bo'lmaganida, o'tgan quvonchli va alamli lahzalarimizni, aybdorlik hissini yoki g'azabni sezmagani bo'lardik. Uning o'rniga biz hozirgi yangi lahzada yashagan bo'lardik. Bunday holatda har bir kishi begona va har bir til yangi hamda har safarda kiyinish, ovqat pishirish va velosiped haydash muammosi kabi muammolar bo'lardi. Biz hatto o'zimizga ham begona bo'lardik. Uzoq o'tmishimiz va hozirgi lahzamiz o'rtasida hech qanday bog'liqlik bo'lmasdi. Xotira tadqiqotchisi Jamesning ta'kidlashicha: "Agar sen oldingi xotiralaringni eslash qobiliyatini yo'qotsang sen uchun hayot tugaydi".

Xotirani o'rganish. Axborot ishlash modellari

Psixologlar inson xotirasi tizimini qanday tasvirlashadi? Xotiraning ishlash modeli bizga xotirani qanday tuzish va awalgi holatiga qaytarish haqida o'ylashimizga yordam beradi. Odatda ko'pchaydigan birinchi model: kompyuterda axborotni ishlash tizimi ning ba'zi jihatlari inson xotirasiga o'xshashligidadir. Biz har qan day hodisani eslashda: miyamizga ma'lumotlarni olamiz (kodlash), ma'lumotlarni mustahkamlaymiz (saqlash), keyinchalik u ma'lumotlardan foydalanamiz (qayta ishlash). Kompyuterda ham xuddi shunday ma'lumotlarni kodlash, saqlash va qayta ishlash mavjud. Kompyuterda ham ma'lumotlar kodlarda saqlanadi. Kompyuterga ma'lumotlar klaviaturada kiritilsa, miya ma'lumotlarni hissiy kodlashtiradi. Kompyuterda ma'lumotlarni saqlashda chegara lar bor. Ammo, kompyuter xotirasi biznikiga nisbatan aniq va mus tahkam. Bundan tashqari kompyuter xotirasida ma'lumotlar jarayoni tez, ammo, inson miyasida bu jarayon sekin va bir vaqtning o'zida ko'p vazifalarni bajarishi mumkin. Psixologlar bir necha axborotni qayta ishlash modellari taklif qilishmoqda. Birinchi zamonaviy model muvofiqlik - bir-biriga bog'liq xotiralarning nerv tarmoqlarida paydo bo'lishi. Muayyan xotiralar asosan shu operatorlar tarmog'ida faollashadi. Biroz eskiroq, ammo, oson bo'lgan ikkinchi modelda Richard Atkinson va Richard Shiffrin xotirani 3 bosqichda tashkil etishni taklif etdi:

1. Vaqtinchalik hissiy xotira.
2. Qisqa muddatli
3. Uzoq muddatli xotira.

Bu 3 bosqichli jarayon oddiy bo'lsada tarixiy ahamiyatga ega. Bu 3 bosqichli jarayon cheklangan va aniq. Bu yangilangan model2 ta muhim yangi tushunchalarni keltiradi: birinchi ikki bosqichda ongli xabardorlik, ishchi xotira uzoq muddatli xotiraga to'g'ridan to'g'ri va avtomatik ravishda axborot faol qayta ishlanadi. Biz barcha axborotlarni shu zahoti sergaklikda o'ylay olmaymiz. Biz ko'pincha muayyan, yangi yoki muhim bo'lgan axborotlarga e'tiborimizni qaratamiz. Masalan, biz xotiraning hajm quvatini aniqlashimiz mumkin: tasavur qiling, sizga alifbodagi biron harf ko'rsatildi, so'ngra oddiy bir savol so'raldi, keyin navbatdagi harf va keyin yana boshqa oson savol so'raldi. Yaxshi natijaga erishganlar savollarga qaraganda harflarni eslab qolishdi. Ular kundalik hayotida asosiy e'tiborlarini vazifalarga qaratishadi.

Hissiy xotira - xotira tizimida hissiy ma'lumotlarni zudlik bilan qisqa eslab qolish. Bir lahza yuzlaridagi ma'lumotlarni qayd etadi.

Qisqa muddatli xotira - faol xotirada bir necha belgilar aniq saqlanadi, masalan, 7 ta raqamgacha bo'lgan ma'lumotlarni eslab qolamiz. Aynan shu faoliyatdagi yoki ishlovchi xotira bo'lishi mumkin. Fikrlashimiz asosida ishlovchi, vazifalarni bajaruvchi ijro etuvchi xotiralar yotadi. Qisqa muddatli xotirani biz bo'laklarga bo'lib uzaytirishimiz mumkin. Uzoq muddatli xotira - xotira tizimidagi doimiy va chegarasiz bog'liqlik. U nisbatan samarali va mustahkam bilim, ko'nikma va tajribalarni o'z ichiga oladi. Unutilgan ma'lumotlarni gipnoz yoki elektrlash orqali qayta eslash va uzoq muddatli xotiraga o'tishini tez lashtirishi mumkin.

Uzoq muddatli xotira o'ziga xos tarzda ishlatilgan magan xotiralarni bir chekkada saqlab qo'yadi. U cheksiz va tashqi ta'sirga moyil emas. Qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira vaqti bo'yicha ham, ma'lumotlarni saqlab qo'yish bo'yicha ham farq qiladi.

Xulosa

Diqqat va xotira bir-biriga chambarchas bog'liq. Diqqat- ma'lumotlarni "saqlash" kalitidir. Agar biz diqqatni biron-bir narsaga qaratmasak ma'lumot xotiraga saqlanmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A.K.Shamshetova, R.N.Melibayeva, X.E.Usmanova,I.O.Xaydarov.Ummumiy psixologiya.
2. E.G'oziyev Umumiy psixologiya.
3. F.I.Xaydarov, N.I.Xalilova Umumiy psixologiya.
4. S.R.Mirzayeva,O.U.Avlayeva, Sh.R.Samarova Umumiy psixologiya.
5. Jo'rayeva S.N, Sharafutdinova X.G, Mamaradjabova B.A Umumiy psixologiya
6. Internet manbalari:www.ziyounet.uzwww.edu.uz www.lex.uz.