



«Նոր ժամանակի կրթություն» ՀԿ

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ
ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հետազոտության թեման՝ Ուշադրությունը հոգեկան երևույթների
շարքում
Առարկան՝ Հասարակագիտություն

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Անահիտ Մուրադյան

Ուսումնական հաստատություն՝ Ազարակի միջնակարգ դպրոց

Երևան 2023

Բ Ո Վ Ա Ն Դ Ա Կ Ո Ի Թ Յ Ո Ի Ն

Ներածություն.....	1 - 3
Գլուխ I. « Ուշադրությունը որպես հոգեբանական երևույթ»	4 - 11
Գլուխ II. « Ուշադրությունը հոգեկան երևույթների շարքում»	12 - 22
Գլուխ III. Հետազոտություն.....	23
Եզրակացություն	24 - 25
Գրականության ցանկ.....	26

Ն Ե Ր Ա Ծ Ո Ւ Թ Յ Ո Ւ Ն

Ուշադրությանը անդրադարձել է դեռևս Արիստոտելը:

Ուշադրությունը բնութագրում է հոգեկան ցանկացած գործընթացի զարգացում՝ անկախ դրա բովանդակությունից: Առանց ուշադրության՝ ոչ մի բարձրագույն ճանաչողական գործընթաց տեղի չի ունենում: Այն մասնակցում է հոգեկան բոլոր գործընթացների դրսևորմանը՝ ընկալման, մտածողության, հիշողության, գործողությունների և այլն:

Ուշադրություն դանձնել որևէ առարկայի վրա՝ նշանակում է հոգեկան գործունեությունն ուղղել դեպի այդ առարկան, վերջինը դարձնել մեր իմացական և հուզական գործընթացների բովանդակությունը: Ուշադրության տևական պահպանումն անհրաժեշտ է այդ գործունեության նպատակներին հասնելու համար:

Ուշադրությունը կապված է ոչ միայն իմացական գործընթացների այլև մի շարք այլ հոգեկան երևույթների հետ՝ ադապտացիա, դիրքորոշում, կանխատեսում, սպասում:

Հույզերի և կամային ուշադրության միջև հատուկ սերտ կապածություն է երթադրում Տ. Ռիբոն, որ ուշադրությունն, անկախ այն բանից, թուլացած է թե ուժեղացված, միշտ կապված է հույզերի հետ և հրահրվում է դրանցով:

Մարդու հոգեկանը կարող է գտնվել երեք հիմնական վիճակներում. արթնություն, օրթոդոնտալ քուն և պարադոքսալ քուն: Արթնությունը նյարդանին գործընթացների ակտիվության որոշակի տիպի ու մակարդակի, նյարդանին կենտրոնների որոշակի ֆունկցիոնալ վիճակի արտահայտություն է: Արթնության հոգեվիճակի մակարդակներին համապատասխանում են նյարդային ակտիվության որոշակի աստիճաններ:

Ուշադրությունն այն պայմաններից մեկն է, որը թույլ է տալիս հենց նոր ընկալված ինֆորմացիան, որոշ ժամանակի ընթացքում պահել կարճատև հիշողության մակարդակում, կրկնել, ապահովել նրա անցումը տևական հիշողության ոլորտ:

Ուշադրության ֆիզիոլոգիական հիմունքների համար մեծ նշանակություն ունի դոմինանտի սկզբունքը, որին անդրադարձել է Ա. Ա. Ուխտոմսկին: Այդ սկզբունքի համաձայն՝ ուղեղում միշտ կա զրգոման գերական, իշխող օջախ, որը կարծես իր կողմն

է քաշում այդ պահին ուղեղին հասնող գրգիռները, և դրա շնորհիվ էլ ավելի է գերիշխում նրանց վրա (գրգիռների):

Գոյություն ունեն ուշադրության ուսումնասիրության փորձարարական հոգեբանական մեթոդներ, որոնք թույլ են տալիս գաղափար կազմել այդ երևույթի տարբեր կողմերի՝ կենտրոնացման, կայունության, ընտրականության, տեղափոխելիության, ծավալի մասին: Այդպիսի մեթոդներից է Շուլտեի, Շուլտե-Գորբովի և Բուրդոնի մեթոդները:

Ուշադրության դրսևորումներ դեռևս առաջ են գալիս երեխայի կյանքի առաջին ամիսներին: Երեխայի ուշադրությունը գրավում են գրեթե բացառապես ուժեղ գրգռիչները, գրգռիչների ինտենսիվության կտրուկ փոփոխությունները:

Ուշադրության կայունությունը պայմանավորված է նաև մտածողության զարգացմամբ: Կամաձին ուշադրության զարգացմանը մեծ չափով նպաստում է ուսումնական և աշխատանքային գործունեությունը: Այն տեսակետից մեծ նշանակություն ունեն ուսումնական գործունեության հազեցումը ստեղծագործական տարրերով, երեխաների ինքնուրույնության ապահովումը:

Աշխատանքը բաղկացած է՝

1. ներածությունից ,
2. գլուխ I. «Ուշադրությունը որպես հոգեբանական ֆենոմեն», որտեղ ներկայացված է ուշադրության ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները,
3. գլուխ II. «Ուշադրությունը հոգեկան երևույթների շարքում»: Այս գլխում ներկայացված է ուշադրության տեսակները, ուշադրության հիմնական առանձնահատկությունները, ուշադրության խանգարումները, ուշադրության ուսումնասիրման մեթոդները:
4. գլուխ III. Հետազոտական աշխատանք:
5. Եզրակացությունից և գրականության ցանկից :

Բանալի բառեր՝ ուշադրություն, կայունություն, ընկալում, ֆիզիոլոգիա, կամաձին, ոչ կամաձին, առանձնահատկություն, կենտրոնացում, ցրվածություն, ծավալ:

ԳԼՈՒԽ I

I.1. Ուշադրությունը որպես հոգեբանական ֆենոմեն

Ուշադրությունը այն նյութն է, որիցսկսվում է հիշողությունը, հիշողությունը՝ մարդկային հանճարի մարտկոցը:

ԼՈՈՒԵԼ

Մարդը մշտապես գտնվում է շրջական աշխարհի բազմաթիվ առարկաների ու երևույթների ազդեցության ներքո: Շրջապատող իրականության մասին տեղեկատվության հոսքը թափանցում է մեր ենթագիտակցություն, ընդունվում և մշակվում է տպավորությունների հոսքի աննշան մասը և տեղի է ունենում տվյալ պահի համար նշանակալի տեղեկատվության ընտրություն, որը ընդունվում, մշակվում և գիտակցվում է, իսկ մնացածը նմարվում է՝ աղոտ կամ առհասարակ չի նկատվում մարդու կողմից:

Հոգեկան գործընթացների կարևորագույն յուրահատկությունն է դրանց ընտրողականությունն ու ուղղորդված բնույթը: Այս հոգեկան ակտիվության խնդիրը լուծում է ուշադրությունը:

Ու. Ջեյմսը (1890 թ.), ուշադրության առաջին և ամենատարածված հոգեբանական սահմանումը տալով, գտնում էր, որ «ուշադրությունը մի գործընթաց է, որը հանգեցնում է գիտակցության մեջ միաժամանակ ներկայացվող շատ օբյեկտներից մեկին կամ ամբողջ շարք մտքերից՝ միայն մեկ մտքի գերիշխմանը»^[1]: Յուրաքանչյուր ոք իր ամենօրյա փորձի հիման վրա գիտի, որ ուշադրությունը կարող է «գրավվել» որևիցե արտաքին իրադարձությամբ՝ միաժամանակյա ընթացող մեծ քանակությամբ իրադարձություններից, որի շնորհիվ կարող ենք ուշադրությունը կենտրոնացնել մեր որևէ մտքի, գաղափարի վրա: Այդ պատճառով Արիստոտելի, Ու. Ջեյմսի և հետագա բոլոր հետազոտողների սահմանումներում ընդգծվում է ուշադրության հիմնական բնութագիրը՝ ընտրողականությունը օրգանիզմի ակտիվության շրջանակներում: Չնայած ուշադրության ֆենոմենի լրիվ ակնհայտությանը, ուշադրության գիտական համընդհանուր սահմանում ներկայումս չկա:

Ուշադրության բնույթի և մեխանիզմների վերաբերյալ գոյություն ունի երկու հակադիր տեսակետներ: Առաջինը՝ ուշադրությունը ինքնուրույն հոգեկան գործընթաց է, որն ունի իր բավանդակությունն ու հոգեֆիզիոլոգիական մեխանիզմները, և երկրորդը, որ ուշադրությունը գուրկ է իր սեփական բովանդակությունից և դրսևորվում է հոգեկան ցանկացած գործընթացի ներսում [1]:

Ուշադրությունը բնութագրում է հոգեկան ցանկացած գործընթացի զարգացում՝ անկախ դրա բովանդակությունից: Հոգեկան գործունեության ուղղվածությունը, որոշակի առարկաների կամ երևույթների ընտրողական ընկալումը կոչվում է ուշադրություն:

Առանց ուշադրության՝ ոչ մի բարձրագույն ճանաչողական գործընթաց տեղի չի ունենում: Այն մասնակցում է հոգեկան բոլոր գործընթացների դրսևորմանը՝ ընկալման, մտածողության, հիշողության, գործողությունների և այլն:

Մարդու իմացական գործընթացները, հոգեկան ակտիվությունն ունեն մի ներքին հատկություն, որն անվանում են ուշադրություն:

Ուշադրություն դանձնել որևէ առարկայի վրա՝ նշանակում է հոգեկան գործունեությունն ուղղել դեպի այդ առարկան, վերջինը դարձնել մեր իմացական և հուզական գործընթացների բովանդակությունը:

Մարդու հոգեկան գործընթացների կարևորագույն յուրահատկություններից մեկը ընտրականությունն է: Ոչ մեկը չի կարող միանգամից և գիտակցորեն վերհիշել իր բոլոր գիտելիքները: Անձը իր ընթացիկ գործունեության կատարման համար ժամանակի փոքր հատվածում օգտագործում է սահմանափակ քանակությամբ գիտելիքներ, նոր պահանջների և դրդապատճառների ազդեցության տակ կարող է անցնել գիտելիքների այլ բաժինների վերարտադրության: Ժամանակի յուրաքանչյուր փոքր հատվածում, միաժամանակ ընկալում ենք միայն փոքրաթիվ առարկաներ, սեփական գործողություններ և ապրումներ: Բայց քանի որ մարդու հոգեկան ակտիվությունն անընդմեջ ընթացող գործընթաց է, ապա բավականաչափ տևական ժամանակահատվածում մենք ի վիճակի ենք ընկալել հսկայական քանակությամբ ինֆորմացիա, խորհրդածել մեծաթիվ երևույթների մասին:

Մարդու ուշադրությունը ինքնաբերաբար գրավում են այն երևույթները, որոնք նրա համար նշանակալից են, այսինքն կարող են բավարարել նրա պահանջմունքները:

Եթե մարդն ունի որևէ ակտիվացված պահանջմունք, ապա կարող է գիտակցորեն որոնել ու գտնել, ուշադրության առարկա դարձնել այն ամենը, ինչ կարող է բավարարել այդ պահանջմունքը: Երբ մարդն իր ուշադրությունը կենտրոնացնում է որոշակի առարկաների վրա, ապա դրանց ընկալումը դառնում է ավելի հստակ և մանրամասն: Այսինքն, կենտրոնացված ուշադրությամբ իրագործված ընկալումը մարդուն ավելի շատ տեղեկություններ է տալիս, քան անուշադիր, մակերեսային ընկալումը: Ուշադրության կենտրոնացվածությամբ ուղեկցվող մտածողությունը թույլ է տալիս հայտնաբերել առարկայի կամ երևույթի ավելի խոր, անմիջական ընկալման համար անմատչելի հատկություններ:

Ուշադրությունն, առաջին հերթին անհրաժեշտ է անձի համար էական, նշանակալից առարկաների վրա հոգեկան գործունեությունն ընտրականորեն ուղղելու և այլ երևույթներից ժամանակավորապես հոգեբանորեն կտրվելու համար: Ուշադրության տևական պահպանումն անհրաժեշտ է այդ գործունեության նպատակներին հասնելու համար:

Ուշադրությունը կապված է ոչ միայն իմացական գործընթացների այլև մի շարք այլ հոգեկան երևույթների հետ՝ աղապտացիա, դիրքորոշում, կանխատեսում, սպասում:

1.2. Ուշադրության ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները:

Արթնության ընդհանուր վիճակը՝ որպես ուշադրության առաջացման պայման

Ուշադրության նյարդահոգեֆիզիոլոգիական մեխանիզմների հիմնահարցը չափազանց բարդ է: Ուշադրության երևույթների հետ կապված են այնպիսի բարդ գործընթացներ, ինչպիսիք են սպասումը, նախապատրաստումը, դիրքորոշումը՝ ուղղված որոշակի ազդակների: Ուշադրության երևույթը վերաբերվում է արագ փոխանցվող գործընթացներին, որի պատճառով և դժվար է ենթարկվում օբյեկտիվացման:

Հույզերի և կամային ուշադրության միջև հատուկ սերտ կապածություն է երթադրում S. Ռիբոն: Նա գտնում է, որ ուշադրությունն, անկախ այն բանից, թուլացած է թե ուժեղացված, միշտ կապված է հույզերի հետ և հրահրվում է դրանցով: Այդպիսի ուշադրության ուժգնությունն ու տևականությունն անմիջականորեն պայմանավորված են ուշադրության օբյեկտի հետ, կապված հուզական վիճակների ուժգնությամբ և

տեսականությամբ: Ըստ Ռիբոյի՝ ոչ կամաձին ուշադրությունը նույնպես լիովին կախված է գերհուզական վիճակներից: Ռիբոյի կարծիքով, ուշադրությունը՝ որպես գուտ հոգեֆիզիոլոգիական վիճակ, բնութագրվում է անոթային, շնչառական, շարժողական և կամային կամ ոչ կամային այլ հակազդումների համալիրով [1]:

Մարդու հոգեկանը կարող է գտնվել երեք հիմնական վիճակներում. արթնություն, օրթոդոնտալ քուն և պարադոքսալ քուն: Արտաքին աշխարհի երևույթների նկատմամբ հոգեկան ակտիվության որոշակի ընտրական ուղղվածություն հնարավոր է միայն արթուն վիճակում:

Արթնությունը նյարդանին գործընթացների ակտիվության որոշակի տիպի ու մակարդակի, նյարդանին կենտրոնների որոշակի ֆունկցիոնալ վիճակի արտահայտություն է: Գլխուղեղի նյարդային գործընթացներն ունեն ակտիվության տարբեր աստիճաններ, հետևաբար արթնության վիճակը նույնպես ունի մակարդակներ, և դրանցից մեկից մյուսին կատարվող անցումները ոչ թե դիսկրետ են, այլ անընդհատ: Արթնության հոգեվիճակի մակարդակներին համապատասխանում են նյարդային ակտիվության որոշակի աստիճաններ:

Քնած վիճակից դուրս գալիս և հետագա ակտիվության ընթացքում դիտվում են արթնության հետևյալ մակարդակները. ա) քնկոտ վիճակ, բ) ընդհանուր, դիֆուզ արթնություն, գ) ակտիվ կամ լարված արթնություն, որի ժամանակ կարող է առաջ գալ կենտրոնացված ուշադրություն, դ) այնուհետև անցում է կատարվում ակտիվ հուզական վիճակի՝ անհանգստություն, վախ և այլն, ե) գերզգռվածության վիճակ:

Ինչպես քնկոտ, այնպես էլ գերզգռված վիճակում մարդու ուշադրությունը դառնում է անկայուն: Գերզգռված վիճակում գործողությունները խանգարվում, անկազմակերպ են դառնում, դրանց կատարման արդյունավետության մակարդակն իջնում է:

Ընդհանուր, պասիվ արթնությունից այդ վիճակի ավելի բարձր աստիճանին անցնելիս տեղի է ունենում ուշադրության արթնացում: Դա ցույց է տալիս, որ ուշադրությունը պայմանավորված է այն նույն նյարդային մեխանիզմների աշխատանքով, որոնք կարգավորում են արթնության մակարդակները: Ուշադրություն առաջ բերող զրգոյիչներն ունեն այն հիմնական առանձնահատկությունները, որոնք օրգանիզմին ստիպում են քնից անցնել արթնության վիճակին:

Ակտիվ արթնության վիճակում կենդանին կամ մարդը, ընկալելով իրենց զգայարանների վրա ազդող գրգռիչները, դրսևորում են, այսպես կոչված «կողմնորոշման ռեֆլեքս»: Հետազոտական բնույթի հետաքրքրություն է առաջ գալիս շրջապատի նկատմամբ, իջնում է զգայարանների զգայունակության շեմը, առաջ է գալիս նոր գրգռիչներ ընկալելու պատրաստակամության վիճակ:

Նյարդային համակարգի ակտիվացումը պայմանավորված է արտաքին և ներքին գրգռիչների ազդեցությամբ: Զգայությունների առաջացումն արթնացման և արթնության վիճակի պահպանման հիմնական պայմանն է:

Հոգեֆիզիոլոգիական ուսումնասիրությունները ցույց են տնել, որ երբ կենտրոնական նյարդային համակարգը գրկվում է զգայարանների միջոցով ստացվող գրգռիչների մեծ մասից, ապա օրգանիզմը հայտնվում է մշտական քնի վիճակում:

Օրգանիզմի ակտիվացման և արթնության վիճակի ստեղծման ու պահպանման գործում կարևոր դեր է խաղում գլխուղեղի ցանցանման կազմավորումը: Այդ կազմավորումը հիմնականում գտնվում է ուղեղի բնում՝ երկարավուն ուղեղից մինչև հիպոթալամուսը ընկած մասում, և կազմված է մեծաթիվ նյարդային բջիջներից: Ցանցանման կազմավորում ունեն բոլոր ողնաշարավոր կենդանիները: Որքան ավելի բարձր է կանգնած կենդանին էվոլյուցիայի սանդղակի վրա, այնքան նրա կենսագործունեության մեջ ավելի մեծ է ցանցանման կազմավորման դերը:

Ցանցանման կազմավորման լայն տեղամասերի վնասումն առաջ է բերում օրգանիզմի քնի վիճակ: Հայտնի է նաև, որ քնաբեր քիմիական նյութերը ազդում են հենց ցանցանման կազմավորման վրա: Արթնության և ուշադրության առաջացման ու պահպանման գործում վճռական դեր է կատարում գլխուղեղի բնի ցանցանման կազմավորումը:

Ուշադրության ֆիզիոլոգիական հիմունքների պարզաբանման համար մեծ նշանակություն ունի դոմինանտի սկզբունքը, որն առաջարկել է Ա. Ա. Ուխտումսկին: Այդ սկզբունքի համաձայն՝ ուղեղում միշտ կա գրգռման գերական, իշխող օջախ, որը կարծես իր կողմն է քաշում այդ պահին ուղեղին հասնող գրգռիչները, և դրա շնորհիվ էլ ավելի է գերիշխում նրանց վրա (գրգռիչների): Նման օջախի ծագման հիմքը հանդիսանում է ոչ միայն տվյալ գրգռիչի ուժը (երբեմն այն կարող է էական դեր չխաղալ), այլև ողջ նյարդային համակարգի ներքին վիճակը՝ պայմանավորված նախորդ գրգռիչներով և

ուղողում արդեն տեղ գտած՝ նախկին փորձով հաստատված փորձով, կապերով, որոշակի գերակայող գրգռիչների և արգելակումների կուտակումով:

Հոգեբանական տեսանկյունից դա արտահայտվում է միատեսակ գրգռիչների նկատմամբ ուշադրությամբ, իսկ այլ տեսակի, տվյալ պահին առկա, գրգռիչների նկատմամբ շեղվելու մեջ:

Այսպես, կեղևի ոչ սպեցեֆիկ հատվածների գրգռումը հանգեցնում է կազմակերպված, ուղղորդված վարքագծի անկման, չնայած ընդհանուր ակտիվությունը և կողմնորոշման ռեակցիան պահպանվում են:

Տվյալներ կան նաև կեղևի արգելակող ռեակցիայի մասին ռետիկուլյար ապարատի ձևավորման վրա և նրա միջոցով՝ ծայրամասային ռեցեպտորների վրա: Օրինակ, եթե հանգիստ վիճակում գտնվող կենդանու՝ կատվի մոտ ի պատասխան ձայնային գրգռիչի՝ գրանցվում են լսողական ուղիների տարբեր մակարդակների էլեկտրական պոտենցիալներ, ապա իր համար (կատվի) կենսականորեն որևէ կարևոր գրգռիչների (առնետի, ձկան հոտ) նկատմամբ այդ պատենցիալները զգալիորեն նվազում են կամ նույնիսկ անհետանում արդեն լսողական նյարդահանգույցում, այսինքն ծայրամասում: Այսպիսով՝ կեղևում ծագած դոմինանտը առաջացնում է անտեղի գրգռիչների ազդեցության բլոկադա արդեն ծայրամասում ^[3] :

ԳԼՈՒԽ II

II.1. Ուշադրությունը հոգեկան երևույթների շարքում:

Ներքին և արտաքին ուշադրություն

Ներքին ուշադրությունը մարդու հոգեկան գործունեության ուղղվածությունն է դեպի սեփական ներաշխարհի բովանդակությունները, սեփական ապրումներն ու մտքերը: Եթե ներքին ուշադրության օբյեկտները մարդու հիշողության բովանդակություններն են, նրա հուշերը, ապա նա կարող է խորը հուզականությամբ վերապրել դրանք, «մտքով տեղափոխվել անցյալ» և չնկատել, թե ինչ է կատարվում շրջապատում: Ներքին կայուն ու կենտրոնացված ուշադրությունն անհրաժեշտ է բարձր կարգի իմացական գործունեության՝ բարդ խնդիրների լուծման, ստեղծագործելու արդյունավետ ընթացքի համար:

Ներքին ուշադրությունը անվանում են նաև ինտելեկտուալ ուշադրություն:
Ներհայեցողությունը ըստ էության, ներքին ուշադրության դրսևորում է:

Արտաքին ուշադրությունը մարդու հոգեկան գործունեության ուղղվածությունն է դեպի արտաքին աշխարհի առարկաներն ու իրադարձությունները: Այն նաև անվանում են զգայական (սենսորային) ուշադրություն: Արտաքին ուշադրությունն իրագործվում է զգայարանների օգնությամբ, երբ մարդը համապատասխան գրգռիչներ է ընկալում: Մարդու կյանքում հատկապես կարևոր են տեսողական և լսողական ընկալումները: Մենք ուշադրությամբ լսում ենք ինչ-որ ձայներ, ուշադրությամբ նայում ենք ինչ-որ առարկայի կամ իրադարձության, այսինքն՝ հոգեկան գործունեության ուղղվածություն ենք հանդես բերում ընկալման այդ տեսակներն իրագործելիս:

II.2. Ոչ կամաձին ուշադրություն

Ուշադրության այն տեսակը, որը առաջ է գալիս մարդու կամքից անկախ, առանց գիտակցական նպատակադրման, կոչվում է ոչ կամաձին ուշադրություն: Ոչ կամաձին ուշադրություն առաջ բերող գործոնները բաժանվում են երկու խմբի՝ արտաքին և ներքին:

Արտաքին գործոններից են, օրինակ, բարձր ձայնը, պայծառ լույսը, ուժեղ ցնցումն, որոնք ինքնաբերաբար գրավում են մեր ուշադրությունը: Ոչ կամաձին ուշադրություն առաջ բերող գործոն է նաև տարածության և ժամանակի մեջ գրգռիչի գրաված տեղի մեծությունը, օրինակ, շատ խոշոր առարկաները ինքնաբերաբար գրավում են մարդկանց ուշադրությունը: Կամ, երբ որևէ ձայն շատ երկար է հնչում, բայց ընդհատումներով, ապա իր նկատմամբ հետաքրքրություն է առաջ բերում, մինչդեռ գրգռիչների տևական ու անընդհատ ազդեցությունն անտարբերություն առաջացնող հանգամանք է: Հաճախ ոչ կամաձին ուշադրություն է առաջ բերում շարժվող առարկաները, քան թե անշարժ առարկաները:

Ոչ կամաձին ուշադրություն գրավող հանգամանք է ոչ այնքան գրգռիչի անընդմեջ ազդեցությունը, որքան նրա դադարը: Եթե որևէ ձայն անդադար հնչելու հետևանքով մեզ համար սովորական է դառնում, ապա մենք այն ուշադրություն չենք դարձնում դրա վրա, բայց երբ ձայնը անհետանում է, ապա մեր կամքից անկախ ուշադրություն ենք դարձնում փոփոխության վրա:

Երևույթի, որևէ գործընթացի նորույթ լինելը նույնպես ոչ կամաձին ուշադրություն առաջ բերող գործոններից է: Նորույթը կարող է լինել բացարձակ, որը մարդուն առաջին անգամ է հանդիպում: Օրինակ՝ երեխան ինքնաբերաբար աշխույժ հետաքրքրություն է հանդես բերում, երբ առաջին անգամ տեսնում է ավտոմեքենա, և դրա առաջ բերած ուշադրությունը կարող է երկարատև լինել: Որպես նորույթ կարող է ընկալվել նաև գրգռիչ ֆիզիկական հատկությունների փոփոխությունը, տեղաշարժը:

Ոչ կամաձին ուշադրություն առաջ բերող ներհոգեկան գործոններից են նաև անձի պահանջմունքները և դրանց անմիջական, հուզական հագեցված դրսևորումները՝ դրդապատճառները: Օրինակ՝ սնվելու պահանջմունքի կոնկրետ դրսևորման՝ քաղցի ազդեցության տակ մարդը հատկապես ուշադիր է դառնում սննդամթերքի նկատմամբ: Մնունդը նրա համար հատուկ նշանակություն է ստանում, դառնում է կարևոր, առանց հատուկ նպատակադրման ու ջանքերի, գրավում է մարդու ուշադրությունը:

Ոչ կամաձին ուշադրություն առաջ բերող գործոն է նաև մարդու կենսափորձը, սովորույթները, գիտելիքները, մասնագիտական հետաքրքրություններն ու ուղղվածությունը: Փորձի առկայությունը մարդու համար շատ երևույթներ հետաքրքիր ու հասկանալի է դարձնում՝ նպաստելով դրանց նկատմամբ ոչ կամաձին ուշադրության առաջացմանը:

Այն բոլոր առարկաները, որոնք անձի մեջ առաջ են բերում զարմանք, հետաքրքրություն, հիացմունք և այլ հուզական վիճակներ, իրենց վրա են բևեռում նաև ուշադրությունը: Ուսումնական գործընթացում սովորողների կայուն ու տևական ուշադրությունն առաջ բերելու և պահպանելու համար դասավանդվող նյութը պետք է դարձնել հետաքրքիր, հուզականորեն հագեցված, այսինքն, պետք է օգտագործել ոչ կամաձին ուշադրություն առաջ բերող և՛ ներքին, և՛ արտաքին գործոնները:

II. 3. Կամաձին ուշադրություն

Կամաձին է կոչվում ուշադրության այն տեսակը, որը ստեղծվում է գիտակցորեն և կամային ջանքերի օգնությամբ, ուղղված է դեպի գիտակցորեն ընտրված որոշակի առարկա կամ գործունեություն: Ուշադրության այս տեսակը հատկապես կարևոր է աշխատանքային գործունեության ընթացքում և կատարողից պահանջում է ուշադրության ձևով դրսևորվող նպատակահարման կամք: Կամք ասելով պետք է

հասկանալ մարդու այն ընդունակությունը, որը նրան թույլ է տալիս գիտակցորեն որոշումներ կայացնել և ծագող դժվարությունները հաղթահարելով, իրագործել այն: Կամաձին ակտիվ ուշադրությունը միշտ զուգորդվում է գիտակցական գործունեության, անձի նպատակների և մտադրությունների իրագործման հետ:

Կամաձին ուշադրություն կարելի է առաջ բերել այն ժամանակ, երբ առարկան կամ գործունեությունն ինքնին անձի համար հետաքրքրություն չի ներկայացնում, երբ ոչ կամաձին ուշադրություն առաջ չի բերում: Այսպիսի դեպքերում ուշադրությունը տևականորեն նույն առարկայի վրա կենտրոնացված պահելու համար անհրաժեշտ են մշտական կամային ճիգեր, հատկապես, երբ շրջապատում կան ուժեղ կողմնակի գրգռիչներ (աղմուկ, գրավիչ առարկաներ):

Կամաձին ուշադրությունը սետորեն կապված է անձի ինքնակարգավորման մեխանիզմի հետ: Կամաձին կերպով հոգեկան գործունեությունն ուղղել որոշակի առարկաների վրա, դա նշանակում է որոշակի նպատակից ելնելով գիտակցորեն կառավարել ու կարգավորել սեփական հոգեկան գործունեությունը:

Կամաձին ուշադրության ծագման, կոնկրետ առարկաների վրա կենտրոնացնելու և տևականորեն պահպանելու գործում կարևոր դեր է խաղում խոսքը:

Կամաձին ուշադրության առաջացման և առանձնահատկությունների վրա ազդեցություն են գործում նաև անձի նախկին փորձն ու գիտելիքները, նրա հետաքրքրություններն ու զգացմունքները, սոցիալական և այլ դիրքորոշումներ:

Մարդու բնական, ամենօրյա կենսագործունեությունն ընթացքում ուշադրության կամաձին և ոչ կամաձին տեսակները կարող են հանդես գալ միաժամանակ: Գործունեության ընթացքից կախված՝ կարող են անցումներ կատարվել մեկից մյուսին:

II.4. Հետկամաձին ուշադրություն

Ուշադրության այս տեսակը նկարագարել է ռուս հոգեբան Ն.Ֆ. Դոբրինինը: Հետկամաձին ուշադրությունն ունի այնպիսի գծեր, որոնք հատուկ են և՛ կամաձին ուշադրությանը, և՛ ոչ կամաձին ուշադրությանը, սակայն չի համընկնում դրանցից ոչ մեկի հետ:

Հետկամաձին ուշադրությունն առաջանում է գործունեության մեջ ներառվելուց հետո: Սկզբում պահանջվում է կամային ճիգեր, հետո հետաքրքրության մեծացման հետ

դրանք անհետանում են և երկար ժամանակ պահպանվում է կենտրոնացած ուշադրությունը: Հետկամածին ուշադրությունը համարվում է ուշադրության ամենաերկարատև ու արդյունավետ տեսակն է և կարող է ժամեր տևել:

Եթե ոչ կամածի ուշադրությունն անձի անմիջական հետաքրքրությունների արդյունք է, ապա հետկամածին ուշադրությունը միջնորդված հետաքրքրության արդյունք է:

Հետկամածին ուշադրության առկայության դեպքում գործողությունն անձին գրավում է, հաճույք է պատճառում, նրան ազատում է տհաճ ապրումներից: Առավել լարված ու տևական կենտրոնացումը հատուկ է հետկամածին ուշադրությանը: Մարդու կողմից իր ընտրությամբ կատարվող աշխատանքն առավելապես իրագործվում է հետկամածին ուշադրության օգնությամբ:

II.5. Ուշադրության հիմնական առանձնահատկությունները

Մարդու ուշադրության հիմնական առանձնահատկություններն են՝ կենտրոնացումը, բաշխումը, ծավալը, լարվածությունը, կայունությունը, շեղումը և տեղափոխելիությունը: Ուշադրության կենտրոնացումն այն երևույթն է, երբ մարդու հոգեկան ակտիվությունը վերաբերվում է միայն այն առարկային կամ գործունեությանը, ինչով նա զբաղված է տվյալ ժամանակահատվածում: Կենտրոնացված ուշադրությամբ գործելիս մարդը մտքով խորանում է տվյալ գործունեության բովանդակության մեջ:

Ուշադրության կենտրոնացման բարձր աստիճանը մտավոր, և հատկապես ստեղծագործական աշխատանքում զգալի արդյունքների հասնելու հիմնական պայմաններից մեկն է: Արդյունավետ աշխատանքը պահանջում է լռություն, մեկուսացում, պետք է հեռու մնալ տհաճ ու ձանձրալի խոսակցություններից: Այս ամենը նպաստում է ուշադրության կենտրոնացմանն ու մտավոր, իմացական աշխատանքի արդյունավետության բարձրացմանը:

Ուշադրության բաշխումը միաժամանակ երկու կամ ավելի գործունեության տեսակներ կատարելն է, ընկալումն ու սեփական գործողությունների երկու շարքերի ընթացքի վերահսկումը: Օրինակ՝ պարզ հաշվումներ կատարելն ու երաժշտություն լսելը:

Բայց եթե այդ գործողություններից մեկի վրա ուշադրության կենտրոնացվածության աստիճանը բարձրանում է, ապա մյուսի ընկալման հասակությունն ու լրիվությունը տուժում է:

Կան գործունեության բարդ տեսակներ, որոնք մարդուց պահանջում են զուգահեռաբար տարբեր տեսակի գործողություններ կատարել և ուշադրությունը նպատակահարմար ձևով բաշխել դրանց վրա: Այդպիսին է, օրինակ, մանկավարժի, դասախոսի աշխատանքը, ովքեր սովորողներին նոր գիտելիքներ հաղորդելու հետ պետք է դիտեն լսարանը, հետևեն այնտեղ գտնվողների վարքին, դասապրոցեսը դարձնեն հետաքրքիր, նյութը մատուցեն մատչելի և միաժամանակ հետևեն իրենց խոսքին, կեցվածքին: Նման դեպքերում տեղի է ունենում ներքին և արտաքին ուշադրության զուգորդում:

Ուշադրության բաշխումը դինամիկ երևույթ է, ժամանակի ընթացքում այն փոփոխություններ է կրում՝ հիմնականում ուշադրության կենտրոնի տեղափոխման իմաստով:

Ուշադրության տեղափոխելիության կապված է նախորդների հետ: Տեղափոխել ուշադրությունը, նշանակում է սեփական հոգեկան ակտիվությունը հաջորդաբար կենտրոնացնել մեկ, հետո մյուս օբյեկտի վրա, մեկ գործողությունից անցնել մյուսին: Ուշադրության նման արագընթաց տեղափոխությունների անհրաժեշտություն հաճախ առաջ է գալիս կյանքի տարբեր իրավիճակներում: Օրինակ, եթե ուսանողը գիրք է կարդում և համառոտագրում:

Ուշադրության գործունեության մեկ տեսակից մյուսին տեղափոխելու լրիվությունն ու արագությունը կախված է անձի համար դրա հետաքրքրություն ներկայացնելու աստիճանից: Հետաքրքիր գործունեությունից անհետաքրքիր աշխատանքին անցնելը դժվար է ու տհաճ և հակառակը:

Ուշադրության կայունությունը: Ուշադրությունը ոչ միայն ընկալման օբյեկտի ընտրությունն է, այլև այն գործունեության ընտրությունը, որ անձը կատարում է այդ օբյեկտի հետ հարաբերության մեջ մտնելիս: Ուշադրության կայունությունն, առաջին հերթին, տևական ժամանակահատվածում տվյալ գործունեության պահպանումն է և հետո միայն՝ արտացոլվող առարկաների, գիտակցության մեջ դրանց պատկերների պահպանումը: Որքան ավելի ուժեղ ու խորն է անձի հետաքրքրությունը, այնքան ավելի

կայուն է նրա ուշադրությունը: Եթե գործունեությունն ինքնին անձի համար հետաքրքիր չէ, ապա նա կամքի ուժով կարող է իր ուշադրությունը կենտրոնացված պահել, եթե դա անհրաժեշտ է իր նպատակներին հասնելու համար: Նա կամաձին կերպով իր ուշադրությունն ուղղում է ոչ թե դեպի այն, ինչ հետաքրքիր ու գրավիչ է, այլ դեպի այն, ինչ անհրաժեշտ է: Այս հակասությունը հաճախ հանդիպում է ուսումնական գործունեության ոլորտում:

Ուշադրության ծավալը առարկաների, գործողությունների, ինչպես նաև ներհոգեկան բովանդակությունների այն քանակը, որն անձը տվյալ պահին կարող է գիտակցորեն ընկալել և պահել իր ուշադրության ոլորտում: Գիտակցական ուշադրության ծավալը համընկնում է գիտակցության ոլորտի ծավալի հետ: Ըստ ուշադրության ծավալի մարդկանց միջև կան զգալի տարբերություններ: Անձի ուշադրության ծավալը կախված է օբյեկտների նկատմամբ նրա հետաքրքրությունից, մտավոր զարգացման մակարդակից, ընկալվող ինֆորմացիային նախապես ծանոթ լինելուց, այն իրադրությունից, որտեղ տեղի է ունենում անձի գործունեությունը: Ուշադրության ծավալի վրա մեծ ազդեցություն են գործում նախկին փորձն ու հետաքրքրությունները: Անձի ուշադրության ծավալը մեծանում է մարզումների, փորձի կուտակման հետ զուգընթաց, այլ մարդկանց հետ հաղորդակցվելու, տարբեր կապերի մեջ մտելու արդյունքում: Ուշադրության ծավալի ընդլայնման պայմաններից մեկը կայուն հետաքրքրությունների ձևավորումն է:

Ուշադրության լարվածությունը և տատանումները: Կենտրոնացված ուշադրությունը կարող է ունենալ լարվածության տարբեր աստիճաններ: Ուշադրության լարվածության աստիճանը պայմանավորված է անձի համար առարկայի ունեցած նշանակությամբ, ներքին դրդապատճառների առկայությամբ: Դրանցից առաջինն է հետաքրքրությունը, նրա լարվածությունն ու ուղղվածությունը, կայունությունը: Բայց, քանի որ մարդկանց հետաքրքրությունները ընտրական են, ապա նրանք լարված ուշադրություն նույնպես հանդես են բերում ընտրականորեն: Օրինակ, բուհում սովորող բազմաթիվ ուսանողներ ուշադրի են որոշ ուսումնական առարկաների նկատմամբ, լարված ուշադրությամբ են լսում համապատասխան դասախոսությունները, բայց համեմատաբար անտարբեր են այլ առարկաների նկատմամբ:

Ուշադրության լարվածության ոչ կամաձին և կարճատև փոփոխություններն անվանում են ուշադրության տատանումներ: Դրանց հետևանքով զգայությունների և ընկալումների ինտենսիվության աստիճանը փոփոխվում է: Եթե մարդուն շրջապատող միջավայրում հնչում է օրինակ, որևէ թույլ ձայն, ապա նա դրանք մեկ լսում է հստակորեն, մեկ դադարում է լսելուց: Նման տատանումները միշտ կան, բայց եթե մարդն կայուն ուշադրությամբ որևէ գործողություն է կատարում, ապա դրանք էական ազդեցություն չեն գործում կատարման արդյունավետության վրա:

Եթե ինֆորմացիան երկարատև ժամանակահատվածում տրվում է միօրինակ ձևով, առանց հետաքրքրաշարժ պահերի, առանց շրջադարձերի, առանց զննական միջոցների, ապա ունկընդների ուշադրությունը հոգնում է կամ չեղվում այլ առարկաների կամ սեփական մտքերի վրա:

II.6. Ուշադրության խանգարումները

Կան մարդիկ, որոնց կամաձին ուշադրությունն ունենում է որոշակի խանգարումներ: Որոշ դեպքերում դրանք կապված են լինում հոգեկան հիվանդությունների հետ կամ կարող է կորցնել իր սովորական դրական հատկանիշները գերհոգնածության, սթրեսի, ֆրուստրացիայի և այլ վիճակներում:

Ցրվածությունը ուշադրության ամենից տարածված խանգարումն է: Սակայն իսկական ցրվածությունը պետք է տարբերել թվացյալ ցրվածությունից, որը ներքին կենտրոնացման հետևանք է: Երբ մարդու ներքին ուշադրությունը կենտրոնացած է սեփական մտապատկերների և մտքերի վրա, ապա նա կարող է չնկատել, թե ինչ է կատարում իր շրջապատում: Օրինակ, եթե մենք վերհիշում ենք անցյալի որևէ նշանակալի իրադարձություն, ապա կարող ենք չլսել, թե ինչպես մեզ մեկը դիմեց ինչ-որ հարցով: Մեր այդ թվացյալ ցրվածությունը, անուշադրությունը շրջապատի առարկաների և մարդկանց նկատմամբ, պայմանավորված է ներքին ուշադրության կենտրոնացվածության և լարվածության բարձր աստիճանով:

Իսկական ցրվածությունն առկա է այն դեպքում, երբ մարդը ոչ մի առարկայի կամ գործունեության վրա չի կարողանում քիչ թե շատ տևականորեն կենտրոնացնել իր ուշադրությունը՝ լինեն դրանք արտաքին թե ներհոգեկան օբյեկտներ: Մեծահասակների կյանքում դա հաճախ է պատահում գերհոգնածության դեպքում, սթրեսի կամ

Ֆրուստրացիայի ազդեցության տակ: Իսկական ցրվածությունը շատ բնորոշ է այն հիվանդներին, ովքեր տառապում են մոլագարության-ճնշվածության փսիխոզով:

Ուշադրության հյուծվածությունը ուշադրության ինտենսիվության աճող թուլացումն է աշխատանքի ընթացքում՝ կենտրոնացման ի սկզբանե բարձր ընդունակության պայմաններում: Դրա հաշվին անհնար է դառնում կլանվածությունը, ներգրավվածությունը աշխատանքի մեջ, կտրուկ ընկնում է արդյունավետությունը^[1]:

Ուշադրության ծավալի նեղացումը ուշադրության խանգարման մեկ այլ տեսակ է, որը կապված է հոգեկանի ավելի լուրջ հիվանդությունների՝ ներոզի և փսիխոզի հետ: Այն գիտակցության ոլորտի կայուն նեղացում է: Այս դեպքում անձը միաժամանակ կարող է գիտակցել շատ փոքրաթիվ օբյեկտներ կամ ներհոգեկան բովանդակություններ: Փոքրանում է գիտակցության ոլորտում իմացական տարրերի համադրման հնարավորությունը, ինչը հանգեցնում է խնդիրներ լուծելու և ստեղծագործելու ընդունակությունների թուլացման:

Ուշադրության դժվարաշարժությունն ուշադրության հիվանդագին ֆիքսումն է, իներտությունը, մի օբյեկտից մյուսին փոխանցման դժվարությունը, արտահայտված համակենտրոնացում որևէ օբյեկտի կամ երևույթի վրա, կամային կամ ոչ կամային կերպով փոխադրելու դժվարություն, երբեմն էլ անհնարինություն^[1]:

Ուշադրության շեղելիությունը ուշադրության հիվանդագին շարժունությունն է, որը արտահայտվում է ոչ իրադրային, բայց ուղղվածության, կենտրոնացման և ինտենսիվության փոփոխության դրդապատճառի չհիմնավորվածությամբ: Դիտվում է գործունեության տեսակի և օբյեկտի մշտական հերթափոխ, որի պատճառով կտրուկ ընկնում է ուշադրության արդյունավետությունը:

Ուշադրության շեղելիության առավել արտահայտված աստիճանը ապրոզեքսիան է: Այն որոշակի օբյեկտի վրա ուշադրության կենտրոնացման ընդունակության կտրուկ թուլացման կամ վերացման վիճակն է: Ի տարբերություն ապրոզեքսիայի՝ հիպերմետամորֆոզի ախտանիշը տարբերվում է գիտակցության մթազնման պայմաններում կտրուկ դրսևորվող շեղելիությամբ: Հիվանդը չի կարողանում իր ուշադրությունը կանգառել իրական օբյեկտներից որևէ մեկի վրա^[1]:

Ուշադրության բևեռացումն ուժեղ սթրեսների և ֆրուստրացիաների հիվանդագին հետևանքներից մեկն է, ֆիքսացիան համապատասխան իրադրությունների կամ գործոնների վրա: Օրինակ, ոմանք որևէ կարևոր գործում անհաջողության մատնվելուց հետո սևեռվում են դրա վրա, չեն կարողանում իրենց միտքն ու ուշադրությունը ազատել նոր նպատակների և գործունեության համար: Ուշադրությունը դառնում է ծայրահեղ իներտ, խիստ թուլանում է նրա տեղափոխելիությունը:

Ուշադրության այն խանգարումները, որոնք պայմանավորված են սթրեսներով և ֆրուստրացիաներով, կարող են վերածվել միայն անձի հոգեկան նորմալ հարմարվածության ընդհանուր վիճակը վերականգնելու շնորհիվ:

Վերլուծելով ուղեղի վնասվածքների դեպքում խանգարված ուշադրության ոչ մենահատուկ ախտանիշները Տ. Գ. Վիգելն առանձնացնում է դրանց երեք հիմնական ձևեր՝ ասպոնտանություն, ինակտիվություն և իներտություն:

Ասպոնտանությունը բնորոշվում է որևէ գործունեության կատարման մեջ հիվանդի ինքնուրույն ներգրավման անհնարինությամբ:

Ինակտիվությունը դրսևորվում է գործունեության ընթացքի ընդհանուր ժամանակի երկարացման մեջ ազդակների նկատմամբ հակազդումների գաղտնի շրջանների մեծացմամբ, շարժողական ակտերի ընդհանուր դանդաղեցմամբ:

Իներտությունը մի գործունեությունից մյուս գործունեությանը փոխարկման դժվարություն է [1]:

II.8. Ուշադրության ուսումնասիրման մեթոդները

Գոյություն ունեն ուշադրության ուսումնասիրության փորձարարական հոգեբանական մեթոդներ, որոնք թույլ են տալիս գաղափար կազմել այդ երևույթի տարբեր կողմերի՝ կենտրոնացման, կայունության, ընտրականության, տեղափոխելիության, ծավալի մասին:

Ուշադրության ծավալը որոշելու համար օգտվում են Շուլտեի աղյուսակներից և տախիստոսկոպից: Այն իրենից ներկայացնում է աղյուսակ, որի վանդակներում պատահական կարգով գրված են 1-25 թվերը և ուսումնասիրվողից պահանջում է ցույց տալ թվերը ըստ աճման կամ նվազման կարգի: Այստեղ հիմնական ցուցանիշը հանձնարարության կատարելու ժամանակահատվածն է:

Ուշադրության տեղափոխելիությունը որոշելու համար օգտագործում են նույն մեթոդի ավելի բարդ տարբերակը՝ Շուլտե-Գորբովի մեթոդը: Այս դեպքում ցուցադրվող աղյուսակում կա 50 թիվ, որոնց կեսը՝ 1-ից մինչև 25-ը՝ սև գույնի են, իսկ մյուսները՝ 1-ից 24-ը՝ կարմիր: Փորձարկվողից պահանջվում է հերթականությամբ ցույց տալ, օրինակ սև թվերը, բայց զուգահեռաբար նաև կարմիրները: Կատարման ցուցանիշներն են ժամանակը և սխալների թիվը:

Ուշադրության կայունությունը որոշվում է Բուրդոնի աղյուսակների օգնությամբ: Փորձարկվողին տալիս են մի թուղթ, որի վրա պատահական կարգով տպագրված են տառեր կամ թվեր և պահանջվում է տող առ տող ջնջել այդ շարքերը և գիծ քաշել մեկ, երկու կամ երեք որոշակի տառերի վրա: Առողջ և չհոգնած մարդը սովորաբար փոքրաթիվ սխալներ է թույլ տալիս: Ուսումնասիրությունը կատարելիս պետք է ուշադրություն դարձնել որոշ համգամանքների վրա, օրինակ՝ արդյոք սխալների թիվը մեծանում է գործելու վերջին բուլետներին: Եթե այդպես է, ապա դա վկայում է փորձարկվողի ուշադրության հոգնելու կամ թուլանալու մասին: Դա բնորոշ է այն մարդկանց, ովքեր ունեն ներոզներ կամ տառապում են գլխուղեղի օրգանական ախտահարումներից:

Ուշադրությունը բաշխելու ընդունակությունը ստուգելիս առաջարկվում է, Բուրդոնի թեստ կատարելու հետ, որևէ այլ գործ կատարել: Օրինակ՝ փորձարկվողը հաշվի այն ձայների թիվ, որ հնչեցնում են նրա կողքին:

Կան մեթոդներ, որոնք միաժամանակ տվյալներ են տալիս ուշադրության մի քանի առանձնահատկությունների մասին: Օրինակ՝ տախիստոսկոպի մեթոդը, որը թույլ է տալիս չափել ուշադրության և՛ ծավալը, և՛ կայունությունը, և՛ տեղափոխելիությունը: Այս մեթոդները կիրառվում են հոգեբանության բնագավառներում և ցանկալի է, որ դրանց տիրապետեն նաև մանկավարժները:

ԳԼՈՒԽ III

Հ ե տ ա զ ո տ ա կ ա ն ա շ ի ս ա տ ա ն ք

Հետազոտական աշխատանքը ուսումնասիրում է աշխատունակությունը, ուշադրության տեղափոխելիությունը:

Մեթոդը. Ա.Գ. Իվանով- Սմոլենսկու ուղղիչ աղյուսակ:

Աշխատանքի ընթացքը. Տառերը ջնջել և ընդգծել: Դիտելով տառերի աղյուսակը, մարդը պետք է ջնջի «A» տառը, իսկ «K» տառը պետք է ընդգծի: Պետք է աշխատել 8 թույլի ընթացքում մաքսիմալ արագ և ուշադիր: Աշխատանքը սկսելուց 4 թույլ հետո հետազոտողը արտասանում է «գիծ» բառը: Հետազոտվողը պետք է դադարեցնի աշխատանքը և դնի ուղղահայաց գիծ:

Այնուհետև հետազոտվողը շարունակում է աշխատանքը, փոխելով մեթոդը՝ «A» տառը ընդգծում է, իսկ «K» տառը ջնջում: Երբ լրանում է 8 թույլ, հետազոտողը արտասանում է «գիծ-աշխատանքի ավարտ», հետազոտվողը պետք է դնի ուղղահայաց գիծ:

Դրա համար.

ա) հաշվվում է ընդհանուր դիտված տառերի քանակը, ենթադրենք 1475 տառ:

բ) հաշվարկվում է սխալների թիվը (բաց թողնված, կամ ոչ ճիշտ ջնջված, կամ ոչ ճիշտ ընդգծված տառերը): Յուրաքանչյուր այդպիսի սխալը կազմում է 20 միավոր: Յուրաքանչյուր բաց թողնված տողը՝ 60 միավոր. ենթադրենք, կատարված է 20 սխալ, ուրեմն՝ $20 \times 20 = 400$

գ) որոշում ենք ճիշտ նշված տառերը: Դրա համար 1475-400:

դ) հիմա կազմում ենք արդյունավետության սանդղակը:

Արդյունավետությունը	Ճիշտ պատասխանած տառերի թիվը	Միավորները
Ցածր	1000 – 1200	1
	1201 – 1350	3
Բավարար	1351 – 1500	4
	1501 – 1700	5
	1701 – 1850	6
Բարձր	1851 – 2000	7
	2001 – 2050	8
	2150 ավելի	9

Համաձայն հետազոտությունների արդյունքների պետք է կազմել արձանագրություն: Գնահատել զրգոման և արգելակման հիմնական տիպային հատկությունը, նրանց ուժգնությունը, հավասարակշռվածությունը և շարժունությունը:

ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրելով ուշադրությունը որպես հոգեբանական ֆենոմեն կարելի է եզրակացնել, որ ուշադրությունը մարդու իմացական գործընթացների, հոգեկան ակտիվության ներքին հասկությունն է: Առանց ուշադրության ոչ մի բարձրագույն ճանաչողական գործընթաց տեղի չի ունենում: Այն դրսևորվում է հոգեկան բոլոր գործընթացներում՝ հիշողություն, ընկալում, մտածողություն: Ուշադրությունն այն պայմաններից մեկն է, որը թույլ է տալիս հենց նոր ընկալված ինֆորմացիան, որոշ ժամանակի ընթացքում պահել կարճատև հիշողության մակարդակում, կրկնել, ապահովել նրա անցումը տևական հիշողության ոլորտ:

Մարդու ուշադրությունը գրավում են այն երևույթները, որոնք նրա համար նշանակալից են և կարող են բավարարել նրա պահանջմունքները: Երբ մարդն իր ուշադրությունը կենտրոնացնում է որոշակի առարկաների վրա, ապա դրանց ընկալումը դառնում է ավելի հստակ, կենտրոնացված ուշադրությամբ իրագործված ընկալումը մարդուն ավելի շատ տեղեկություններ է տալիս:

Կենտրոնացվածությունը պայմանավորում է հարձակատային կեղևի կենտրոնական գոտու ակտիվացումով և ընդհանրապես, ուշադրությունը, որպես հոգեբանական երևույթ, ապահովվում է գլխուղեղի մի շարք մեխանիզմների համատեղ աշխատանքի շնորհիվ: Հետևաբար գլխուղեղի վնասվածքների, կամ ֆունկցիոնալ խանգարումների դեպքում առաջանում է ուշադրության խանգարումներ՝ ցրվածությունը, հյուժվածությունը, ծավալի նեղացումը, դժվարաշարժությունը, շեղելիությունը, բևեռացումը: Ուշադրության խանգարումներ կարող են դրսևորվել նաև հոգեկան հիվանդությունների, գերհոգնածության, սթրեսի, ֆրուստրացիայի արդյունքում:

Ուշադրության ուսումնասիրման համար գոյություն ունեն հատուկ հոգեբանական մեթոդներ: Դրանցից է, օրինակ, ուշադրության ծավալը որոշելու համար՝ Շուլտեի աղյուսակը և ուշադրության տեղափոխելիությունը որոշելու համար՝ Շուլտե-Գորբովի մեթոդը:

Այսպիսով՝ կատարել եմ հետազոտական աշխատանքը՝ Ա.Գ. Իվանով-Սմոլենսկու ուղղիչ աղյուսակի համաձայն, որը ուսումնասիրում է աշխատունակությունը, ուշադրության տեղափոխելիությունը:

Հետազոտությունը կատարվել է տարբեր տարիքի մարդկաց շրջանում, տարբեր իրավիճակներից հետո, և տարբեր իրադրություններում:

Արդյունքում՝

հետազոտվող 1.

38 տարեկան, երեկոյան ժամին կարողացել է դիտել 1040 տառ, որից բաց է թողել 6 տառ և 1 սխալ: Արդյունքում դիտվել է ցածր ուշադրություն:

հետազոտվող 2.

36 տարեկան, որպեսզի միաժամանակ հետազոտվի ուշադրության կայունությունը՝ զուգորդվել է ֆուտբոլի մեկնաբանություններ լսելով, արդյունքում դիտել է 1400 տառ, որից սխալ՝ 12 տառ. նույնպես դիտվել է ցածր ուշադրություն:

հետազոտվող 3.

22 տարեկան, հանգստյան օրերի՝ դիտել է 1600 տառ, որից բաց է թողնվել 19 տառ, իսկ դասապրոցեսից հետո՝ հոգնած ժամանակ՝ դիտել է 1480 տառ, որից սխալ և բաց թողնված տառերը՝ 35: Արդյունքում դիտվել է ցածր ուշադրություն:

Ուսումնասիրության արդյունքում պարզ դարձավ, որ ուշադրության կենտրոնացումը, աշխատունակությունը, տեղափոխելիությունը պայմանավորված է հոգնածությամբ, թե ինչ իրադրությունից հետո կամ առաջ է կատարվում փորձը, ինչ իրավիճակում է կատարվում, նաև կարևոր հանգամանք է հանդիսանում տարիքային առանձնակատկությունը, կրթվածության մակարդակը և կենսավորձը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գրիգորյան Վ. Հ. «Հոգեֆիզիոլոգիա» 2-րդ վերամշակված հրատարակություն, Երևան: ԵՊՀ հրատարակչություն 2014: 464 էջ:
2. Նալչաջյան Ա. Ա. «Հոգեբանության հիմունքներ», գիրք առաջին, Երևան: Բուկինիստ 2016: 672 էջ:
3. Петровский А.В. „Общая психология ” издательство «Просвещение»,1976 г., 479 с.