

## ГЕРОНТОПСИХОЛОГИЯ И ВНИМАНИЕ

*Турдикулов Камронбек*

*Студент Термезского государственного университета,  
факультет социальных наук, кафедра прикладной психологии,  
3 курс, группа 221*

**Абстрактный:** В этой научной статье научно анализируются тонкие аспекты геронтопсихологии. Также объясняется внимательность в пожилом возрасте .

**Ключевые слова:** Старение, геронтопсихология, внимание, рост и развитие организма, неописанные теории когнитивного развития, Старение

**Введение:** Геронтология (греч. geron, gerontos — старый, старый и ... логия) — наука, изучающая процесс старения живых организмов, в том числе человека; медицина и биол. отдел наук. Геронтопсихология — основная составляющая геронтопсихологии . Снижение смертности от инфекционных заболеваний и детской смертности и др. Факторы, способствующие долголетию. Было выдвинуто несколько теорий о причинах старения. По мнению И. И. Мечникова, продукты обмена бактерий, живущих в кишечнике, и продукты обмена азотистых веществ в самом организме (мочевая кислота) отравляют организм человека и вызывают старение. Геронтопсихология сейчас изучает причины и механизмы старения от молекулярного и клеточного до целостного уровня организма. Геронтопсихология развивается преимущественно в экспериментальном, клиническом и социальном направлениях. Научные исследования геронтопсихологии в области социальной гигиены направлены на изучение причин преждевременного старения во взаимосвязи с социальными условиями, образом жизни людей, поиск наиболее оптимальных способов материального обеспечения, труда, питания и поведения пожилых людей. а также поиск наиболее оптимальных методов оказания социальной и медицинской помощи.

Геронтопсихология (от греческого geron — старый, пожилой и психология) — область геронтологии и психологии молодежи. Используя инструменты и методы общей психологии, он изучает специфические особенности психики и поведения пожилых людей . Хотя ученых уже давно интересуют психические особенности и изменения , возникающие у людей вследствие старения , геронтопсихология как отдельная область науки начала формироваться лишь во второй половине XX века. Хотя Стэнли Холл научно установил, что геронтопсихология является составной частью науки психологии , Марк Туллий

Цицерон (в книге «О старении»), И. И. Мечников (в книге «Этюды оптимизма») говорили о специфических чертах этого направления. Ученые Средней Азии выражали философские мысли и размышления в своих шедеврах о мудрости и премудрости. Американский психолог Стэнли Холл (1846-1924) в монографии «Старение» выдвинул ряд идей практического и методологического значения. Несмотря на то, что произведение быстро распространилось среди широкой публики, количество его последователей увеличилось не сразу. С 30-х годов 20 века рост медико-биологических исследований старости, а также возникновение подхода к зрелости человека как личности оказали определенное влияние на развитие психогеронтологии. Таким образом, помимо медико-социального подхода к старению, появился и психологический подход, расширилось поле исследований психогеронтологии, стали издаваться специальные журналы в этой области. Большая часть научных исследований посвящена особенностям личности, вниманию, памяти, мышлению и интеллекту людей в пожилом возрасте, а другие психические состояния и процессы исследованы очень мало. В настоящее время существуют две различные научные теории, которые психология старения относится как к геронтологии, так и к области психологии онтогенеза, хотя они взаимосвязаны и постоянно обогащают друг друга научной информацией и данными. В науке психогеронтологии существуют такие научные понятия, как геронтология, инволюция, гериатрия, герогигиена, гетерохрония. Геронтология – греческое слово, означающее происхождение старости. Слово гериатрия относится к лечению стареющей человеческой личности. Концепция инволюции противоположна эволюции и означает откат от роста. Герогигиена – область сохранения и укрепления здоровья пожилого человека. Основная задача геронтопсихологии – найти инструменты, которые помогут людям жить здорово и активно даже в пожилом возрасте. Когда человек стареет, наблюдается психическая слабость и медлительность в работе некоторых органов тела, медлительность в движении.

#### **Главная часть:**

Под вниманием мы подразумеваем сосредоточение ума на одной точке и взгляд на конкретный объект; Объектом внимания может быть все, что мы воспринимаем и представляем в ходе своей деятельности, каждое событие, наши действия, слова и мысли.

Концентрация ума во время внимания – это сужение круга сознания, при котором круг сознания якобы сужается. Из-за этого сужения и сужения круг сознания становится очень светлым. Самая концентрированная и потому самая яркая точка сознания называется фокусом (центром) внимания. Объекты, на которых сосредоточено наше внимание, отражаются в концентрированном пространстве нашего разума с большой точностью и ясностью. Здесь также

следует отметить, что внимание не является отдельным психическим процессом, подобно памяти, восприятию, воображению, мышлению и речи. Внимание проявляется во всех психических процессах. Мы не можем быть «просто» внимательными, но мы воспринимаем (смотрим, слышим), запоминаем, думаем, обсуждаем, говорим.

Внимание – это внутренняя деятельность, обеспечивающая качество психических процессов. Внимание – необходимое условие любой деятельности. Именно это побудило в свое время одного из французских ученых Кюре охарактеризовать гениальность как настойчивое внимание. Например, он предполагает, что гениальность Ньютона заключалась в силе и настойчивости его внимания. Сам Ньютон на вопрос «Почему вам удалось открыть закон всемирного тяготения» ответил: «Мне повезло, что мои мысли всегда были сосредоточены на этом вопросе». Конечно, такая оценка внимания является завышением его значения. Однако данная оценка показывает, что внимание имеет большое значение для всех видов деятельности человека. В самом деле, даже самая простая работа, например, рубка дров, вспашка земли, и самая сложная работа, например работа с машинами, проведение научных исследований, не могут выполняться без участия внимания.

Внимание, порождаемое внешней причиной и вне нашей воли, называется непроизвольным вниманием. Причинами такого внимания являются некоторые известные характеристики раздражителей, которые действуют на нас в первую очередь: например, их красота, яркость, сила, размер, подвижность, продолжительность, внезапность, контрастность и т. д. Например, скрипучая, красивая и блестящая игрушка привлекает внимание детей вплоть до детсадовского возраста. Громкий звук – гром, звук выстрела невольно привлекает наше внимание. Например, внезапно залетевшая в здание бабочка или тыква невольно привлекут внимание учащихся. Возникновение непроизвольного внимания зависит также от состояния человека в данный момент. Одни и те же вещи и события могут привлечь или не привлечь наше внимание. Это зависит от текущей ситуации человека. Первичную физиологическую основу непроизвольного внимания составляют ориентировочные или обзорные рефлексы. Произвольное внимание — это внимание, которое используется с осознанной целью, заранее определив, на чем должно быть сосредоточено наше внимание. Возбуждение, а зачастую и продолжение этого внимания на протяжении всей работы требует усилия, т. е. участия воли. Вот почему это называется намеренным вниманием. Сила произвольного внимания в основном характеризуется уровнем силы воли, связанной с преодолением трудностей.

Произвольное внимание физиологически определяется преимущественно активностью второй сигнальной системы. Примером того, как работает произвольное внимание, является то, когда ученик слушает объяснение нового урока. В этом случае ученик заранее ставит цель, говоря, что он будет «слушать», и прилагает усилия, чтобы сосредоточить свое внимание только на словах учителя. При этом ученик предпринимает сознательное усилие по устранению других психических процессов, таких как восприятие, мышление, эмоция, воображение, которые появляются непроизвольно и мешают слышать слова учителя. Произвольное внимание особенно проявляется при выполнении очень простой задачи, например, при вдевании нити в иголку.

В процессе деятельности внимание часто непроизвольно переключается с основной работы на второстепенные дела. Такое явление называется отвлечением. Отвлечение плохо влияет на работу. Поэтому, чтобы хоть немного не отвлекаться в процессе работы, необходимо усиливать произвольное внимание и прилагать усилия к подавлению восприятий, представлений и мыслей, возникающих непроизвольно и не связанных с предстоящей работой. Внимание, источник которого находится вне нашего сознания, называется внешним вниманием. Внешнее внимание — это процесс, в ходе которого впервые появляются наши восприятия. Примером внешнего внимания является внимание, возникающее в работе шофера, возницы, портного. Внимание ученика при слушании объяснения учителя, чтении книги, рассматривании картин и наблюдении явлений природы также является внешним вниманием. В зависимости от того, каким из наших органов чувств мы воспринимаем вещи и события, внешнее внимание можно разделить на виды зрения и слуха, а также на виды насыщения, обоняния и вкуса. Внешнее внимание также может быть сосредоточено на том, что мы представляем и думаем. Источник внимания, которым являются наши представления, мысли, чувства и наклонности, называется внутренним вниманием. Например, самоанализ происходит, когда мы наблюдаем за своими мыслями, изучаем их, испытываем сожаление, самокритику и размышляем о своих желаниях. В процессе обучения учитель проявляет внутреннее внимание, когда следит за ходом урока и системой выражения своих мыслей. Этот тип внимания наиболее очевиден в работе над самодисциплиной. Внутренняя сосредоточенность — одна из составляющих самодисциплины. Характеристики внимания. Внимание обладает рядом свойств, основными из которых являются подвижность, разделение, объем, сила и устойчивость внимания. В зависимости от того, насколько четко выражены эти характеристики, определяются те или иные (положительные или отрицательные) качества внимания тех или иных людей в процессе различной деятельности.

Фокусированное внимание называется сосредоточенным вниманием. Например, таким вниманием является наше внимание при решении математической задачи или прослушивании лекции. Продолжительность внимания определяется количеством вещей, которые могут уместиться во внимании за кратчайшее время (предположительно сразу). Фокус может быть узким или широким. Оно считается хорошим качеством только в том случае, если оно сочетается с четким восприятием широты охвата внимания. Учителю необходимо иметь широкий диапазон внимания, например, во время классных занятий учитель должен следить за всеми учениками, сидящими в классе. Сила и устойчивость внимания. Сила и устойчивость внимания — его особо важное свойство. Сила внимания может быть разной степени – сильной или слабой. Если внимание учащегося отвлекается на различные, даже слабые периферические раздражители, например падающий карандаш, шепот друзей за соседней партой, разговоры, происходящие в коридоре, это признак слабости внимания учащегося.

Внимание может быть в той или иной степени устойчивым и неустойчивым. Внимание, которое может быть сосредоточено на одном предмете в течение длительного времени, называется устойчивым вниманием. Если внимание отвлекается на другие вещи, ненужные вещи или быстро ослабевает и угасает во время какой-либо деятельности, такое внимание называется неустойчивым вниманием. Например, если ученик слушает объяснения учителя, не отвлекаясь на другие вещи, одновременно обращая внимание на ход урока, мы говорим, что внимание ученика устойчиво. Иногда ученик сначала слушает объяснения учителя, но через 10-15 минут занят чем-то другим или [теряется в своих мыслях о других вещах](#), или «не слышит» некоторые моменты объяснений ученика. «Я застрял», или если он читает книгу и говорит «Я не обратил внимания» на некоторые моменты ее содержания, такой вид внимания называется неустойчивым вниманием.

Интересы и направленность. Интересы человека имеют большое значение для поддержания концентрации и устойчивости внимания. Устойчивость произвольного внимания во многом зависит от непосредственного интереса и увлечения человека одним и тем же занятием. Сила и устойчивость произвольного внимания в основном зависят [от инструментального интереса](#), то есть интереса к цели деятельности, результату работы. Сам процесс произвольного внимания может быть неприятен, поскольку требует усилий.

#### **Краткое содержание:**

В заключение можно сказать, что в старости внимание становится несколько слабее и слабее. Исследования ученых показывают, что основной

причиной возникновения такого состояния является старение и влияние окружающей среды. Вы можете сказать, что возраст не имеет значения. Ни для кого не секрет, что с возрастом у человека замедляются все виды деятельности, организмы не могут полноценно выполнять свою деятельность. Мозг, который считается человеческим телом, с возрастом сжимается, и из-за этого этими факторами не исключены нарушения в психике человека и нарушения внимания. И окружение, социальная группа, семья, трудовая деятельность также являются факторами, влияющими на это.

#### **Использованная литература:**

- 1-Брюнер Д. С. Психология Познать. - м., 1977 г.
- 2-Гамезо м. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии. - м. , 1986 г.
- 3-гиппенрейтер ю. Б. Введение в психологию. Курс представляет собой лекцию. - м., 1996 г.
- 4-Грановская р. М. Элементы практической психологии. СПб, 1997 г.
- 5-Каримова против. М. Психологическая методика организации спорных занятий в аудитории. - т., 2000 г.
- 6-Каримова против. М. Психология. - т., 2002 г.
- 7-Каримова против. М., Акрамова ф. Психология. Текст лекций - т., 2000 г.
- 8-р.Немова. С. Психология м.б. 1990 год
- 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-Psixonlogiya. Uchebnik. - pod red. A. Krilova - m., 1998
- 13-Umumiy psixonlogiya. A. V. Petrovskiy taħriri ostida. T.1992.
- 14-Www.ziyonet.uz