

Лекція

Увага

Мета: дати поняття студентам про увагу, познайомити з її видами. Забезпечити засвоєння та розуміння загальних властивостей уваги. Розвивати аналітичне мислення та рефлексію у здобувачів фахової передвищої освіти. Виховувати професійну культуру студентів, бажання аналізувати свою увагу.

Мотивація мети: знайомство з основними поняттями теми «Увага» сприяє формуванню розуміння фізіологічних основ уваги та її важливості в житті людини.

План

1. Поняття про увагу та її фізіологічні основи.
2. Види уваги: мимовільна, довільна, післядовільна.
3. Властивості уваги.

Література

1. Загальна психологія: Підручник // О.Скрипченко, Л.Долинська, З.Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посібник / С.Д. Максименко. – [3-є вид., перероб. і доп.] – К.: Центр учбової літератури, 2008. – с. 244 – 265.
3. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. [текст] навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – К.: Центр учбової літератури, 2016. – 388 с.
4. Павелків Р.В. Загальна психологія: підручник / Павелків Р.В. – К.: Кондор, 2012. – 576 с.

Ключові слова: увага, уважність, мимовільна, післядовільна, зовнішня, внутрішня, обсяг, стійкість, розподіл, переключення, коливання, розсіяність.

Засоби навчання: презентація, інтерактивна дошка Padlet.

Домашнє завдання:

- опрацювати лекцію;
- виписати в словничок ключові слова теми;
- підготуватися до практичного заняття «Увага» (див. Інструкцію до практичного заняття);
- підготувати презентацію (відео, буклет) на тему "Техніки розвитку уваги дошкільників (молодших школярів, вихованців на заняттях фізичної культури, менеджера, фахівця туристичної галузі)". Прикріпити в Moodle.

Питання та завдання для самоконтролю

1. Поясніть слова К.Д. Ушинського «увага це ті єдині двері, через які знання входять у свідомість учнів».
2. Що є фізіологічною основою уваги?
3. Опишіть види уваги.
4. Чому довільну увагу називають вольовою та активною?
5. Назвіть умови, що полегшують свідоме зосередження уваги.
6. Визначте властивості уваги.

1. Поняття про увагу та її фізіологічні основи

Нас оточує безліч предметів, але тільки про деякі з них ми маємо певні знання.

Спробуйте пригадати, скільки вікон на фронтоні 2 корпусу університету чи гудзиків на улюбленій сорочці. Більшість не знайде відповіді.

Отже, інформація до людини надходить не як завгодно, а дозується й фільтрується психікою. Цю функцію виконує увага, яка організовує наше пізнання.

Відомий педагог **К.Д. Ушинський** зазначав, що **«увага це ті єдині двері, через які знання входять у свідомість учнів».**

У сучасній психології існує два погляди щодо місця уваги серед інших психічних явищ.

Згідно із **першим, увага – це сторона, компонент будь-якої психічної діяльності** – пам'яті, мислення, сприймання тощо (С.Л.Рубінштейн, М.Ф.Добринін).

Відповідно до **другого підходу, увага – самостійний психічний процес, зміст якого становить спеціальна діяльність контролю** (П.Я.Гальперін, О.М.Леонтьєв).

Отже, **увага – це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості та зосередженості свідомості на важливих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях.**

Спрямованість забезпечується вибіркоким характером і збереженням обраної психічної діяльності.

Зосередженість – це заглиблення у дану діяльність і відволікання від інших. Підвищення рівня психічної та рухової активності виявляється у тому,

що уважна людина виконує будь-яку діяльність ефективніше, ніж коли її увага недостатня.

Фізіологічна основа уваги досліджена у працях **І.П.Павлова, О.О.Ухтомського**, де встановлено явище домінуючих ділянок збудження у корі головного мозку як умови зосередження свідомості на тих чи інших об'єктах. Найкращі умови для виникнення уваги створюються при середньому рівні загальної активності людини. Втоmlена, виснажена або збуджена людина важко зосереджує увагу.

І.П. Павлов встановив закон індукції нервових процесів, згідно якому процеси збудження, які виникають в одних ділянках кори головного мозку, викликають гальмівні процеси в інших ділянках кори. Якщо людина зосередила увагу на якомусь предметі, то це означає, що даний предмет викликав збудження у відповідній ділянці кори великих півкуль головного мозку, решта ж ділянок кори виявилася загальмованою, внаслідок чого людина нічого не помічає, окрім даного предмета.

Увагу викликають не лише зовнішні подразники, а й здатність людини довільно спрямовувати її на ті чи інші об'єкти. Цю здатність називають уважністю. Вона є характерологічною властивістю особистості, завдяки якій людина володіє власною увагою, а тому своєчасно й активно зосереджується, керує нею.

Недостатній розвиток уважності виявляється в **розсіяності та відволіканні**, нездатності без зовнішніх спонук спрямовувати й підтримувати свою увагу у процесі діяльності внутрішніми засобами.

. 2. Види уваги: мимовільна, довільна, післядовільна

У психології розрізняють різні види уваги, які тісно пов'язані між собою і за певних умов переходять одні в одних.

Залежно від змісту діяльності увага буває зовнішня та внутрішня. Залежно від ступеня вольової регуляції увага буває: мимовільна, довільна, післядовільна.

Поділ уваги на зовнішню та внутрішню, звичайно, умовний, але ці форми вияву уваги мають свої особливості, на які потрібно зважати, організовуючи й керуючи навчальною, трудовою та спортивною діяльністю людини.

Зовнішня (сенсорна) увага відіграє провідну роль у спостереженні за предметами та явищами навколишньої дійсності, виявляється в активній установці, у спрямуванні органів чуття на об'єкт сприйняття. Зовнішня увага яскраво виявляється у своєрідних рухах очей голови, виразах обличчя, у

мімічних та пантомімічних виразах і рухах людини. Зосередження на предметах і явищах дійсності сприяє підвищенню чутливості, тобто сенсibilізації органів чуття – зору, слуху, нюху, смаку, дотику, а також станів організму та його органів.

Внутрішня (інтелектуальна) увага спрямована на власні думки, переживання.

Залежно від вольової регуляції увага поділяється на мимовільну, довільну та післядовільну.

Мимовільна увага виникає несподівано незалежно від свідомості, непередбачено за умов діяльності або відпочинку, на дозвіллі, під впливом різноманітних подразників, які діють на той чи інший аналізатор організму. Мимовільна увага властива і людині, і тваринам, хоча її виникнення у людини якісно відрізняється від такої уваги у тварин.

На відміну від тварин людина може оволодівати власною мимовільною увагою, предмет мимовільного зосередження може стати предметом свідомого зосередження. Мимовільна увага є короткочасною, але за певних умов залежно від сили сторонніх подразників, що діють на людину, вона може виникати досить часто, заважаючи провідній діяльності.

Мимовільна увага – це зосередження свідомості на об'єкті внаслідок певних особливостей цього об'єкту. Якості об'єкту, що привертають до нього.

- сильний різкий подразник на фоні слабких (стук у двері);
- зміна у силі подразника (підвищення або зниження голосу);
- новизна (нова іграшка);
- початок і припинення дії подразника (пауза перед початком розповіді);
- об'єкти, які викликають емоції (яскраві кольори, мелодійні звуки);
- об'єкти, що збуджують інтерес.

Для підтримки уваги за допомогою інтересу потрібно забезпечувати змістовність і цікавий виклад матеріалу, розмаїття методів, захопленість і зацікавленість самого виступаючого, емоційність заходу. Закономірності уваги потрібно враховувати і при використанні наочності. Якщо фахівець приніс наочність, то учні (клієнти) починають одразу розглядати її, не чекаючи команди. Спрацьовує чинник новизни та інтересу. Коли ж мова піде (можливо і через двадцять хвилин) про наочність, то увага класу (групи) до неї вже спаде. Тому демонстрування наочності повинно відповідати моменту коментарів і пояснень до неї ведучого (вчителя).

Довільна увага. Її називають активною та вольовою.

Цим підкреслюється регульованість людиною цього виду уваги. **Довільна увага** – це свідоме зосередженість уваги на об'єкті із участю вольових зусиль. Особистість зосереджується не на тому, що для неї цікаво, а на тому, що вона повинна робити. Довільна увага виникає, коли людина ставить перед собою ціль, досягнення якої вимагає зосередженості. Постановка цілі діяльності – це причина довольної уваги.

У дитини довольна увага виникає при виконанні вимог дорослих.

Умови, що полегшують свідоме зосередження уваги:

- у розумову діяльність включається практична дія (читати підручник, конспектуючи його);
- словесні нагадування самому собі про значущість цілі діяльності (учень (студент) нагадує собі, як важливо для нього розв'язати задачу, бо вчитель на уроці обов'язково перевірить);
- визначення етапу виконання і обсягу наступної роботи.

Відомий педагог Ш.О.Амонашвілі радив мати в класі годинник, щоб привчати учнів розраховувати не тільки свій час, але й сили, знати, скільки зроблено й скільки ще попереду. Коли людина не може визначити етап роботи, то остання сприймається як нескінченна, що значно знижує вольове зусилля;

- зручне робоче місце (відсутність сторонніх подразників).
- стан людини. До кінця робочого дня зростають втома, кількість помилок, а увага спадає. Негативно впливає на зосередження уваги хвороба, емоційне збудження;
- вироблення звички бути уважним, що формується в школі й перетворюється на риси характеру – такі, як спостережливість, уважність. Вони є необхідною умовою професійного успіху. Зниження уваги призводить до помилок, іноді трагічних, у діяльності робітника.

Післядовільна увага виникає з довольної, при цьому знижується вольове зусилля, зростає інтерес та емоційна захопленість. Вона близька до мимовільної уваги, оскільки виникає на основі інтересу, але характер інтересу інший. У мимовільній увазі переважає інтерес до самого процесу діяльності, а в післядовільній – до її результату. Завдяки тому, що інтенсивність напруження в післядовільній увазі зменшується, а інтерес до діяльності підвищується, вона стає тривалішою та продуктивнішою.

Наприклад, учень розпочав розв'язувати приклад без зацікавлення, докладаючи зусиль, щоб бути уважним. У ході розв'язання в нього зростає рішучість досягти результату незважаючи на труднощі, він захоплюється роботою, його увага – післядовільна. Коли знижуються вольові зусилля і

підвищується інтерес у процесі виконання діяльності, то виникає післядовільна увага.

Тому у процесі діяльності – навчальної, трудової – важливо засобами її організації та методами праці сприяти переходу уваги від довільної до післядовільної.

3. Властивості уваги

В увазі виокремлюють такі її характерні **властивості**:

вибірковість,

концентрацію,

стійкість,

переключення,

розподіл

та обсяг.

Ці властивості є основною передумовою продуктивності праці, навчання та ігрової діяльності особистості. У різних видах діяльності ці властивості виявляються по різному.

Вибірковість – успішне свідоме налаштування на сприйняття інформації. Важливою **закономірністю уваги** є її **вибірковість**, яка виявляється в тому, що людина, зосереджуючись на одному, не помічає іншого. Уважно вслуховуючись або вдивляючись у щось, людина не чує, що її кличуть, не помічає перешкод на дорозі.

Вибірковість уваги пояснюється гальмівною дією значущих для особистості об'єктів і переживань стосовно менш значущих, які у цей час на неї діють. За такого стану об'єкти уваги яскравіше відображаються в нашій свідомості.

Концентрація – ступінь зосередженості на об'єкті.

Концентрація (інтенсивність) – це глибина зосередження на об'єкті. При високій концентрації увагу нелегко відволікти. Чим менший об'єм уваги, тим більша її концентрація. На перший погляд здається, що чим зосередженіше людина виконує роботу, тим кращі її результати. Проте **концентрація дає позитивний ефект лише у поєднанні з достатнім об'ємом і розподілом уваги.** Якщо учень при написанні твору концентрує увагу на каліграфії, але неуважний до змісту, то якість його роботи буде невисокою.

Об'єм уваги – це кількість одночасно охоплених увагою об'єктів. Об'єм уваги постійний і становить 5-7 одиниць. Розширюється за рахунок

групування, систематизації предметів. Якщо пов'язувати букви в слова, то кількість сприйнятих букв зростає.

Стійкість – тривалість концентрації уваги на об'єкті.

Стійкість виявляється в тривалості зосередження уваги на об'єкті. Зміни рівня зосередженості на об'єкті називають коливаннями уваги.

Розрізняють такі види коливань, які позначаються, або ні на продуктивності діяльності.

1) Незалежні від діяльності, обумовлені фізіологічно, але не втому; відбуваються кожні 2-5 секунд. Ці коливання непомітній не заважають діяльності. Їх можна зафіксувати в самоспостереженні: у тихій кімнаті ми чуємо ходу годинника то голосніше, то тихіше з інтервалом 2-5 секунд.

2) Залежні від діяльності, викликані втому. Відбуваються мимоволі через 20-25 хвилин роботи. На уроці цей момент слід використати для переходу до нових видів чи форм роботи, виконання розвантажувальних завдань, повідомлення цікавих фактів.

Розподіл – одночасне виконання декількох різних видів діяльності (дій).

Розподіл уваги має місце при одночасному виконанні двох, або більше видів діяльності. Розподіл уваги можливий за умови, що обидві діяльності добре знайомі, а одна хоча б частково автоматизована.

Переключення – швидкість переходу від одного об'єкта до іншого.

На відміну від вказаних вище особливостей уваги людина здатна проявляти негативні її властивості. Так, **відволікання уваги** не слід плутати з її переключенням, оскільки останнє – це навмисне перенесення уваги з одного предмета на інший, якщо цього потребує діяльність.

Переключення виникає при свідомому переході від однієї діяльності до іншої, від одного об'єкту до іншого. **Воно утруднене при переході:**

- від легкої діяльності до важкої;
- від добре відомої до мало відомої;
- від більш цікавої до менш;
- від незакінченої до нової;
- від глибокого зосередження.

Відволікання (розсіяність) – це перестрибування від одного зовнішнього об'єкта до іншого.

Висновок

Увага людини за мінімальної вольової регуляції підпорядковується зовнішніми обставинами. Особливості виявлення властивостей уваги залежать від стану, інтенсивності, спрямованості на мотивації як пізнавальної, так і емоційно-вольової діяльності.

Властивості уваги виявляються різними способами. **Найдоступніший метод дослідження уваги – спостереження діяльності особистості.** Воно дає можливість спостерігати інтенсивність і тривалість зосередження, відволікання. Кількість і тривалість відволікань упродовж уроку є показником інтенсивності зосередженості