

# Лекція на тему:



## План

1. Поняття про увагу.
2. Теорії уваги.
3. Класифікація уваги та характеристика окремих її видів.
4. Властивості уваги: зосередженість, стійкість, переключення, розподіл, обсяг.
5. Уважність як властивість особистості. Фактори, які сприяють привертанню і підтриманню уваги.



## 1. Поняття про увагу.

*“Знаходячись під постійним впливом різноманітних вражень, ми в змозі помітити лише незначну їх кількість”.*



**Е.Тітченер**

**Завдяки увазі лише окремі явища навколишнього нами сприймаються, фіксуються в пам'яті, стають змістом мислення.**

Увага – це:

- а) сторона психічної діяльності;
- б) необхідна умова набуття знань, вмінь, навичок будь-якого виду діяльності.

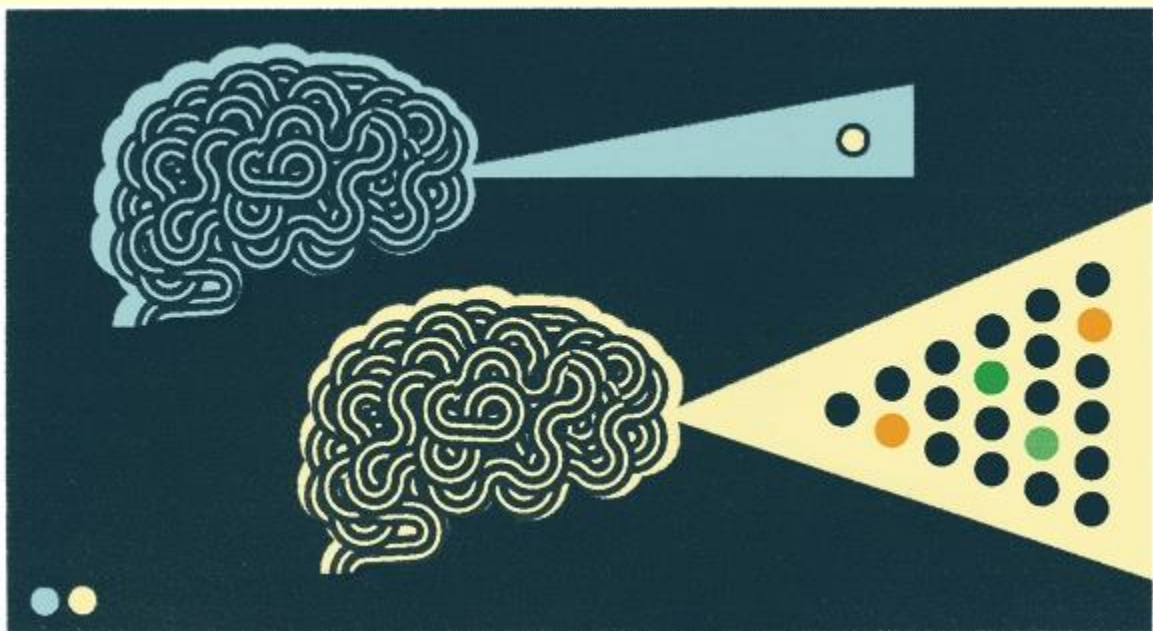
*Увага – це форма психічної діяльності людини, що виявляється у її спрямованості та зосередженості на певних об'єктах при одночасному абстрагуванні від інших.*



**Р.С. Немов**

**Увага – це процес свідомого чи безсвідомого (підсвідомого) відбору однієї інформації, яка поступає через органи чуття, та ігнорування іншої (за Р.С. Немовим).**

Увага завжди має  
*вибірковий* характер,  
коли з великої  
кількості подразників  
свідомість виділяє  
один або кілька.



*Об'єктом* уваги може бути *навколишній світ*, на який спрямований акт пізнання, а також сама *психічна діяльність*: думки, переживання, аналіз дій, вчинків.


## *Увага виконує такі функції:*

- 1. Активізує необхідні та гальмує небажані в даний момент психічні та фізіологічні процеси.*
- 2. Сприяє цілеспрямованому та організованому відбору інформації, яка поступає.*
- 3. Забезпечує тривале зосередження активності на певному об'єкті.*





## **Значення уваги:**

- 1. Сприяє *точності та деталізації* сприймання.**
  - 2. Впливає на *вибірковість та міцність пам'яті* .**
  - 3. Підвищує *продуктивність мислительної діяльності*.**
  - 4. В системі *міжособистісних стосунків* увага сприяє кращому *взаєморозумінню, своєчасному розв'язанню конфліктів між людьми*.**
  - 5. Увага *підвищує рівень всіх видів діяльності, особливо навчальної*.**
- 



*"... Увага це саме ті двері, через які проходить все, що тільки входить в душу людини із зовнішнього світу".*

**К.Д. Ушинський**



## 2. Теорії уваги.



### 1. Теорія І.П. Павлова.

Фізіологічний механізм уваги полягає в *концентрації збудження* (від зовнішніх чи внутрішніх подразників) у певній ділянці кори головного мозку.

Саме в цій ділянці кори виникає зона (ділянка) оптимального збудження, а в інших настає гальмування.

*На цих положеннях базується концепція І.П.Павлова*

Ділянка оптимального збудження є *динамічною* – вона переміщується і впливає на інші ділянки за законом послідовної індукції.

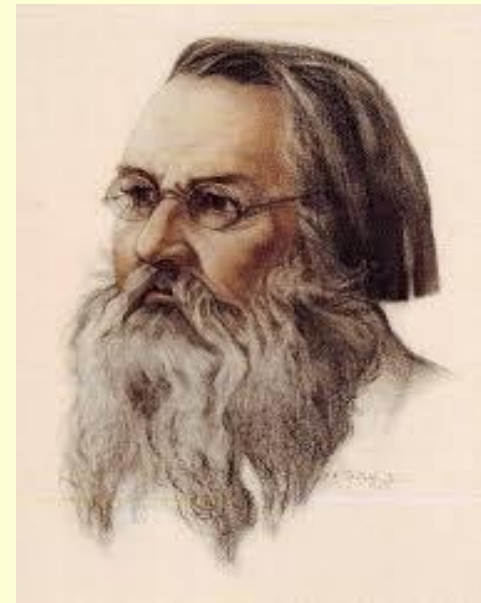
*Вчитель, знаючи вказані закономірності, може успішно організовувати навчальний процес.*



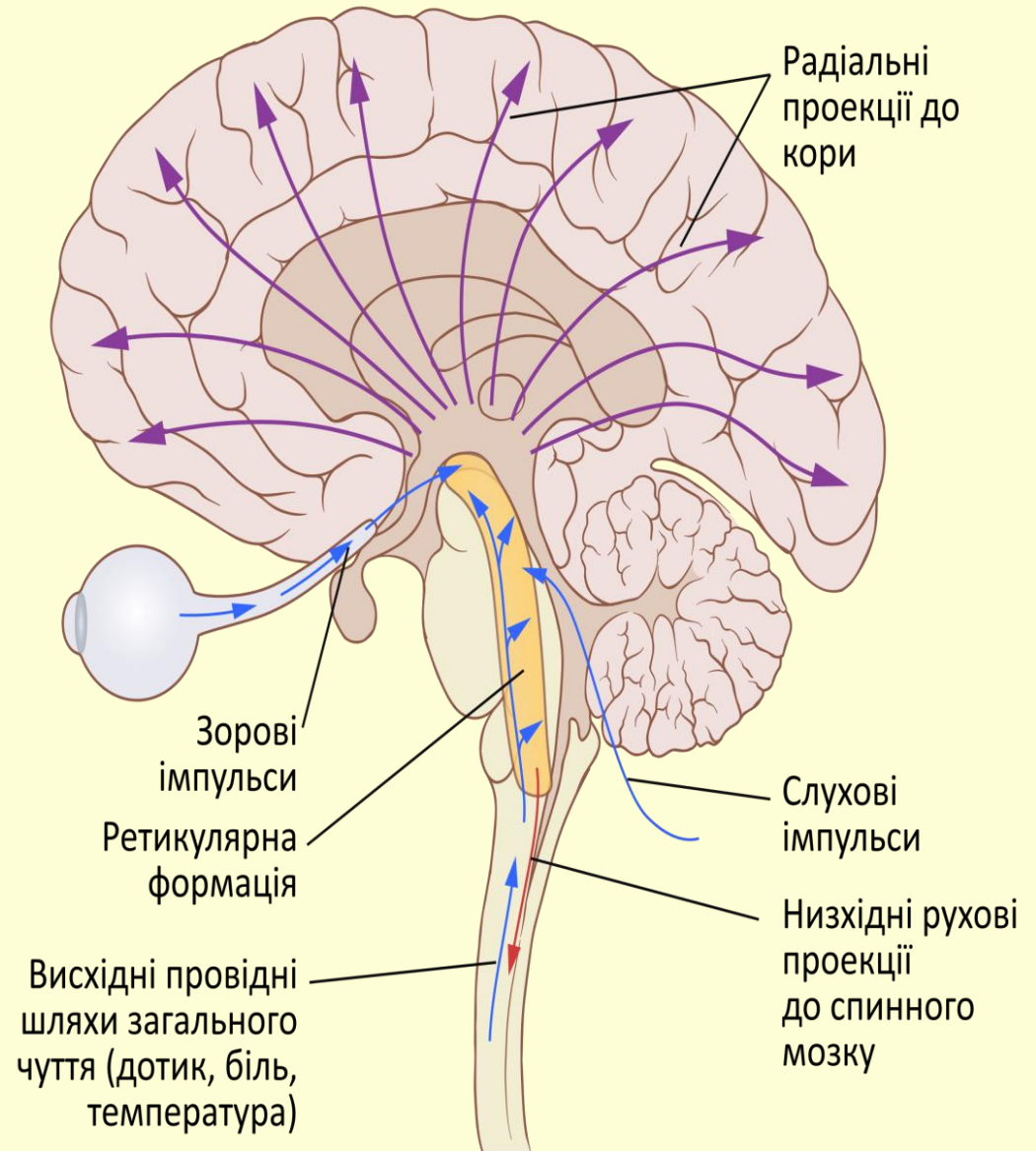
## Концепція О.О.Ухтомського

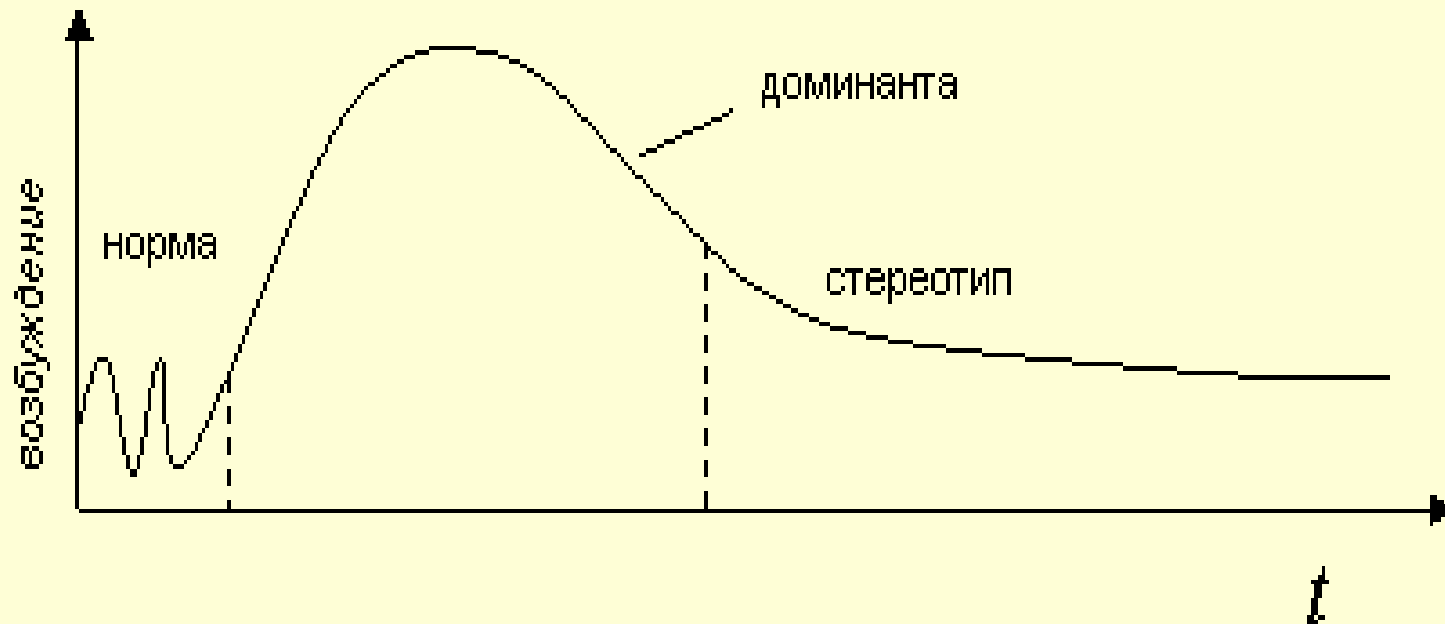
Вчення про *домінанту*, або панівну ділянку збудження, яка відрізняється від рухливої оптимальної ділянки, за Павловим, підвищеною *стійкістю*.

Домінанта не тільки гальмує нові ділянки збудження, які виникають, але і сама підсилюється за їх рахунок (явище *субдомінанти*: шум вітру за вікном, тиха легка музика, цокання годинника – не відвертають увагу, а підсилюють працездатність).



На сьогодні фізіологічний механізм уваги пов'язують із **ретиккулярною формацією**. Її роль полягає у тому, що вона виконує роль фільтру, тобто відсіює, гальмує одні імпульси і підсилює інші, пропускаючи їх у кору головного мозку.





Велике значення у виникненні та організації уваги має  
вироблення

*динамічних стереотипів*

під впливом постійного режиму роботи, які значно  
полегшують виникнення ділянки оптимального збудження і  
підвищують успіх діяльності.

*Теорія уваги Т.Рібо*  
розкриває взаємозв'язок  
уваги з *афективними*  
*станами (емоціями) та*  
*волею людини.*



Цю теорію ще називають *психофізіологічною*.

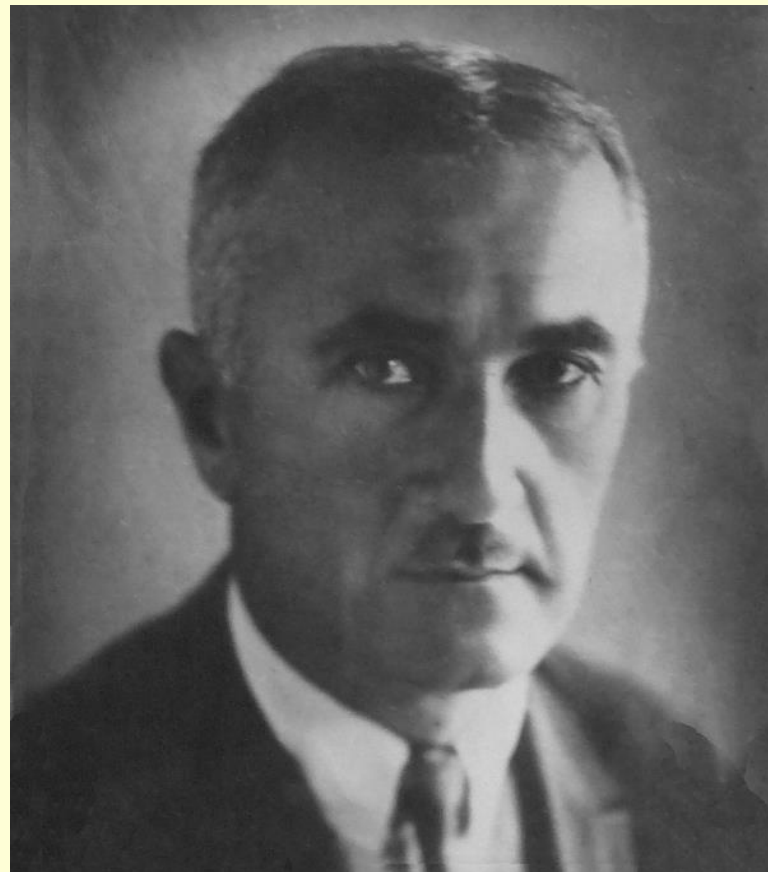
У процесі уваги змінюється кровообіг, дихальна система, рухові реакції кінцівок, тулуба, обличчя. Коли наступає *втома у м'язах, знижується увага*.

Секрет довільної уваги – навчитися *управляти рухами тіла*.

## *Теорія установки*

*Д.М. Узнадзе* розкриває  
взаємозв'язок уваги з  
настановленнями,  
установками особистості.

*Внутрішня установка* і є  
станом уваги людини.



*Концепція П.Я.Гальперіна характеризує увагу як важливу сторону орієнтувально-дослідницької діяльності:*

- у кожній дії є *орієнтувальна, виконавча і контролююча частина (остання і є увагою);*
- *увага виникає тоді, коли дія стає не лише розумовою, але і скороченою;*
- *при цьому увага підсилює дію;*
- *контроль за допомогою уваги дає змогу дію уточнити.*





*Концепція Л.С.Виготського  
розкриває етапи розвитку  
дитячої уваги:*

*1. Перші тижні – місяці життя – поява  
орієнтувального рефлексу як вродженої ознаки  
мимовільної уваги.*



*2. Кінець першого року життя –  
виникнення орієнтувально-дослідницької  
діяльності як засобу розвитку довільної  
уваги в майбутньому.*

*3. Початок другого року життя –  
початки довільної уваги під впливом  
мовних інструкцій дорослих, спрямування  
погляду на названий предмет.*



*"Мадонна з веретеном"*

За Л.Виготським, поступово у дитини виявляється здатність за рахунок знаків вже самостійно спрямовувати свою увагу. Шедевр Леонардо да Вінчі "Мадонна з веретеном" зображує саме такий момент ініціативної вказівки самому собі на істотне для немовляти Христа значення буденного предмету - веретена. На картині немовля Ісус вказує собі на те, що для інших приховано (у веретені він бачить хрест майбутнього розп'яття), тоді як його мати просто милується дитячою грою.




## Наступні етапи розвитку дитячої уваги:

*4. Другий-третій рік життя – розвиток вказаних первинних форм довільної уваги.*

*5. Чотири з половиною – п'ять років – виникнення здатності спрямувати увагу під впливом складних інструкцій дорослого.*

*6. П'ятий-шостий рік – виникнення елементарної форми довільної уваги під впливом самоінструкції (з опорою на зовнішні допоміжні засоби).*

*7. Шкільний вік – подальший розвиток довільної уваги.*





Мимовільна (пасивна, емоційна) – увага, яка виникає без будь-якої заздалегідь поставленої мети і *не вимагає затрати вольових зусиль.*

Мимовільна увага – це зосередження свідомості на об'єкті в зв'язку з його особливостями як подразника.



Причини, що викликають мимовільну увагу:

- Сила подразника на фоні інших (шляхом зміни висоти голосу у процесі пояснення під час уроку можна викликати мимовільну увагу учня). Сила подразника має свою відносність (легкий шорох вночі може викликати переляк, а вдень залишає нас байдужими).
- Новизна подразника (вдале використання наочного посібника на уроці).
- Початок і припинення дії подразника (зробити паузу під час уроку; почати розмовляти, коли ще шумно)
- Значимість подразника для людини (насичений колір, мелодійні звуки, приємний запах).
- Інтереси людини (спорт, музика, іноземні мови).

## Умови підтримання інтересу на уроці:

- *змістовність* матеріалу;
- *виклад* в захоплюючій, *оригінальній* формі;
- *різноманітність* форм і методів роботи;
- *жвавість та емоційна насиченість* уроку;
- *захопленість* вчителя навчальним матеріалом.





Довільна (активна, вольова) – це увага, яка передбачає поставку мети і *вимагає затрати вольових зусиль*.  
Довільна увага – це зосередженість на об'єкті, яка свідомо регулюється і залежить від вимог діяльності.




Вольове зусилля при цьому переживається як напруження, мобілізація сил для розв'язання поставленої мети.

Довільну увагу потрібно спеціально формувати.





Умови, які підтримують довільну увагу:

- Зосередженість на розумовій діяльності краща, коли в процесі пізнання включається практична дія (слухаємо і робимо записи).
  - Відповідне обладнання робочого місця (зайві речі на столі відвертають увагу).
  - Оптимальний психічний стан людини (втома, надмірна емоційна збудливість, хворобливий стан, послаблюють довільну увагу).
  - Словесне нагадування самому собі про ціль діяльності.
  - Звичка бути уважним (незалежно від умов).
- 

**Післядовільна увага** – це увага, яка виникає на основі довільної, але після неї, при цьому залишається мета бути уважним, але послаблюються вольові зусилля (наприклад, робота над прикладом тексту з іноземної мови з початку базувалася на довільній увазі, а потім відчуття напруження зникло – виникла *післядовільна увага*).

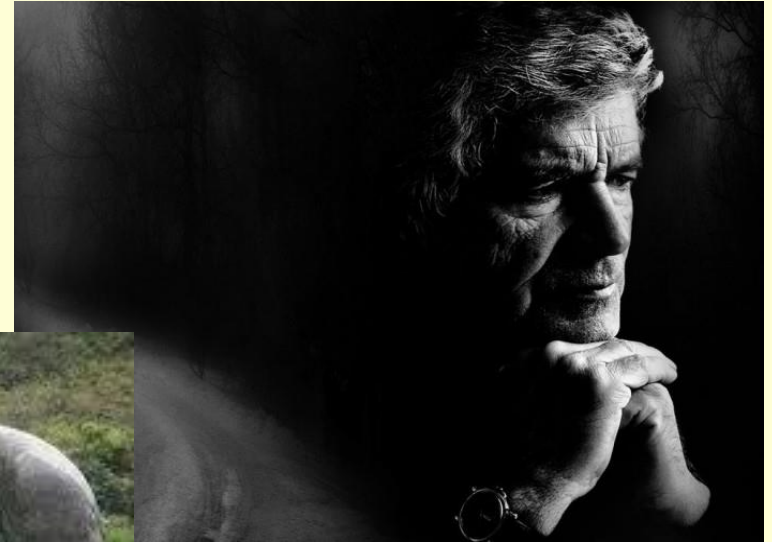


II. Залежно від розміщення об'єкту уваги розрізняють:

*а) зовнішню (перцептивну увагу), спрямовану на об'єкти навколишнього світу;*



*б) внутрішню, спрямовану на внутрішній світ (в тваринному світі цей вид уваги відсутній).*

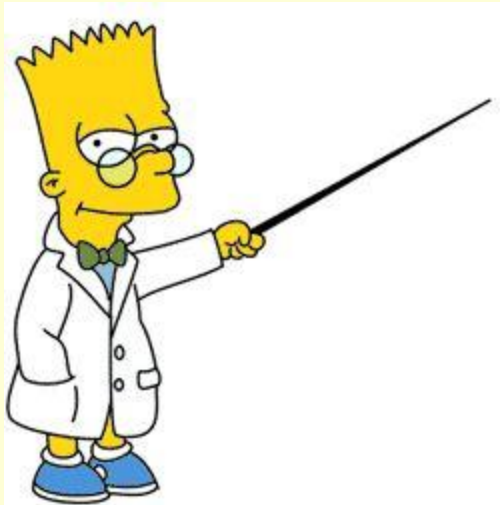


### III. Залежно від розміщення об'єкта уваги розрізняють:

колективну увагу (зосередженість всіх учнів на одному об'єкті, незначні відхилення уваги окремих – суттєво не впливають на загальну увагу)

групову (зосередженість уваги групами в умовах роботи в колективі, найважчий вид уваги, вимагає чіткого планування роботи).

індивідуальну (зосередженість на своєму завданні; важкий перехід від індивідуальної уваги до групової і навпаки).



## 4. Властивості уваги.

**Уважність як властивість особистості.**

**Фактори, які сприяють привертанню і підтриманню уваги.**

В л а с т и в о с т і   у в а г и :

**Об'єм – це кількість об'єктів,  
до яких людина може бути уважною за один  
акт уваги.**



**У дорослої людини об'єм  
уваги 4-6 об'єктів, які не  
пов'язані між собою. Якщо їх  
пов'язати певним логічним  
смыслом, то об'єм уваги значно  
зросте. Можна згрупувати  
об'єкти, розмістити структурно.**



Властивості уваги:

**б) розподіл – це здатність утримувати в центрі уваги декілька об'єктів одночасно (виконувати кілька дій чи навіть видів діяльності).**



## Властивості уваги:

*в) концентрація (зосередженість уваги) – ступінь зосередження уваги на об'єкті або інтенсивність уваги. Протилежна якість – розсіяність.*



*І. Ньютон на  
запитання,  
завдяки чому  
йому вдалося  
відкрити закон  
всесвітнього  
тяжіння,  
відповів, що  
завдяки тому,  
що він невпинно  
думав про це  
питання.*





## Властивості уваги:

*г) стійкість – це тривала зосередженість уваги на об'єкті.*

Ця властивість залежить від:

- індивідуальних фізіологічних особливостей;
- загального стану людини в даний момент;
  - мотивів, інтересів людини;
- зовнішніх обставин діяльності.



**Протилежна властивість – коливання уваги.**

## Властивості уваги:

д) Переключення уваги – це навмисне перенесення уваги з одного об'єкта на інший.

Ця властивість проявляється в швидкості і переключенні й залежить від типу вищої нервової діяльності.

Легше переключитися від менш важливої справи до більш важливої.



## Уважність як властивість особистості.

*Обставини, в яких знаходиться людина, можуть викликати стан уважності або розсіяності.*



## **Стан загостреної уважності виникає:**

- **коли людина попадає в незвичні обставини;**
- **напружено чекає важливих подій;**
- **виконує відповідальне доручення.**



## *Характерні вияви уважності:*

- **загострена чутливість;**
  - **якість думки;**
  - **емоційний підйом;**
- **прискорення психічних реакцій;**
- **зібраність і готовність до дій.**

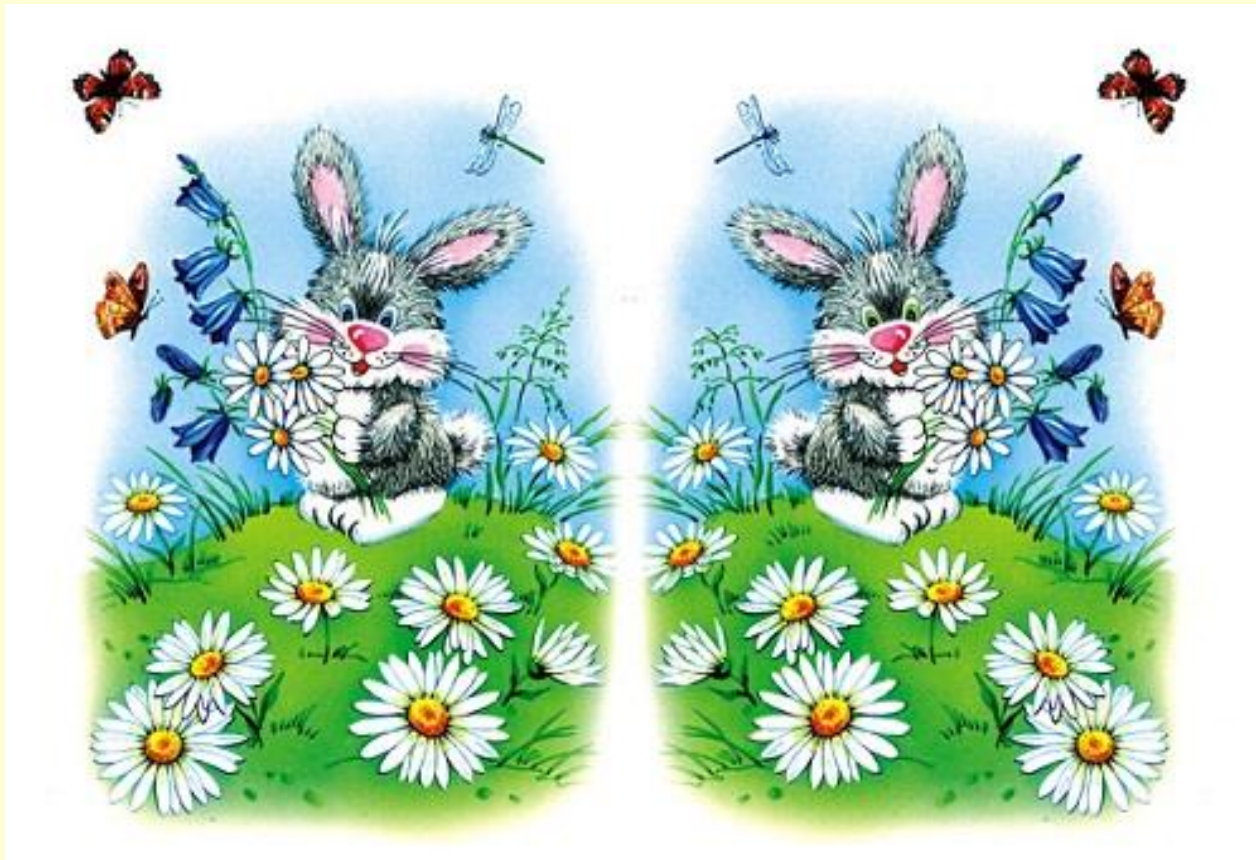






На картинці є 16 облич. Знайдіть їх.





**ЗНАЙДІТЬ ДЕВ'ЯТЬ ВІДМІННОСТЕЙ.**



Розсіяність – це стан уваги, за якого людина не може зосередитися на певному об'єкті.

Причини:

- надмірна концентрація;
- неправильне виховання;
  - втома;
- відсутність інтересу.

