ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ





Матвійчук Тетяна Фартівна
кандидат педагогічних наук, доцент

Навчальна дисципліна «ПСИХОЛОГІЯ»

Лекція 4.3.

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ: УВАГА

Рівень вищої освіти	– Перший (бакалаврський) рівень
Ступінь вищої освіти	– Бакалавр
Галузь знань	– 01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність	– 014 Середня освіта (Фізична культура) – 017 Фізична культура різних груп населення
Освітня програма	– 014 Середня освіта (Фізична культура) – 017 Фізична культура різних груп населення

Львів

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ: УВАГА

План:

1. Поняття про увагу, її природу та значення.
2. Види та форми уваги.
3. Основні властивості уваги.
4. Способи управління увагою.
5. Розвиток уваги.

Література:

1. Лекції з педагогічної психології: навчальний посібник / М. М. Заброцький, Ю. Г. Шапошникова. Херсон: Грінь, 2017. 144 с.
2. Матвійчук Т. Ф. Психологія : навч.-метод. посіб. / Матвійчук Т. Ф. - Львів : Галич-Прес, 2018. - 76 с.
3. Носенко В.М. Вступ до спеціальності «Психологія»: Навчальний посібник. / В.М. Носенко. – Х.: НУЦЗУ, 2011. – 73 с.
4. Прасол Д. В., Литвиненко І. С. Вікова та педагогічна психологія: мультимедійний навчально-методичний посібник. Миколаїв: Арнекс, 2016. - 150 с.
5. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології / С. Л. Рубінштейн. – Х. : Видавництво «Навчальна книга» 2015. – 272 с.
6. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 3- тє вид., перероб., допов. К. : ВЦ «Академія», 2017. 368 с.
7. Савчин М. В. Здатності особистості: монографія / Мирослав Савчин. – К.: Академвидав, 2016. – 288с. – (Серія «Монограф»)
8. Седих К. В. Основи психотерапії : навч. посіб. /. [К. В. Седих,. О. О. Фільц,. В. І. Банцер та ін.] ; за ред. К. В. Седих, О. О. Фільца. – К. : Академвидав, 2016. – 192 с.

1. Поняття про увагу, її природу та значення

Увага - це психічний пізнавальний процес, який полягає у спрямованості і зосередженні свідомості на певному об’єкті.

Іноді вчені зауважують, що увага не є самостійним психічним процесом, оскільки вона не відображає ні властивостей предмета, ні зв’язків, ні відношень між ними. Її сутністю є зміст тієї психічної діяльності, у яку вона включена. Тому її ще позначають як форму психічної діяльності.

Під *спрямованістю уваги* розуміють вибіркову активність людини, що проявляється не лише у зовнішніх діях, а й у готовності до дій. Під

зосередженістю розуміють одночасне відволікання від усього побічного, тимчасове ігнорування інших об’єктів. Цим самим забезпечується контроль і регуляція діяльності.

Розповідають, що одного разу магараджа обирав собі міністра. Він оголосив, що візьме того, хто пройде по стіні навколо міста з великим глеком, доверху наповненим молоком, і не проллє жодної краплини. Багато претендентів пробували ходити по стіні, а по дорозі їх лякали, відволікали, і вони проливали молоко. «Це не міністри», — говорив магараджа. Але ось один пройшов. Ні крики, ні хитрощі не відволікали його очей від переповненого глека.

— Стріляйте! — гукнув магараджа.
— Стріляли, але це не допомогло.
— Це міністр! — сказав магараджа.
— Ти чув крики? — запитав він його.
— Ні!
— Ти бачив, як тебе лякали?
— Ні. Я дивився на молоко.
— Ти чув постріли?
— Ні, я дивився на молоко!

Значення уваги:

- займає особливе місце серед психічних явищ, завжди включається у практичну діяльність та у пізнавальні процеси;
- виражає інтереси, спрямованість особистості;
- є необхідною умовою успішного засвоєння знань, якості й продуктивності трудової діяльності, самовираження особистості;
- необхідна людині у всіх видах її діяльності.

Значний внесок у розкриття природи уваги (її фізіологічних основ) зробили І.М. Сєченов, І.П. Павлов, О.О. Ухтомський. Так, І.М. Сєченов зазначав, що предмети і явища зовнішнього світу, діючи на мозок людини, викликають у неї «пристосувальні рухові реакції».

І.П. Павлов дослідив, що фізіологічною основою уваги є наявність стійкого осередку оптимального збудження у корі великих півкуль головного мозку, що негативно індукує її суміжні ділянки.

О.О. Ухтомський назвав осередок оптимального збудження домінантою. Під домінантною він розумів панівний осередок збудження, який визначає характер реакції організму у даний момент.

Сьогодні точка зору І.П. Павлова та О.О. Ухтомського отримала підтвердження в експериментах з реєстрації біотопів мозку тварин і людини. Сучасні нейрофізіологічні дослідження підтвердили провідну роль коркових механізмів у регуляції уваги. Деякі вчені підкреслюють особливо важливу роль лобової ділянки у відборі інформації. Сьогодні у мозку виявлені особливі нейрони, котрі отримали назву «нейрони уваги». Важлива роль у регуляції уваги належить скупченню нервових клітин, що розташовані у стовбуровій частині головного мозку - ретикулярній формації.

2. Види та форми уваги

За активністю виділяють такі види уваги:

- ***мимовільна*** - складається під час взаємин людини із середовищем без її свідомого наміру;
- ***довільна*** - свідомо спрямовується і регулюється особистістю;
- ***післядовільна*** - увага, яка спочатку викликалась докладанням вольових зусиль, метою, але надалі підтримувалась інтересом до об'єкта (наприклад, змісту завдання).

Наприклад. Під час уроку, коли всі зосереджено виконують завдання вчителя, у когось із парти падає підручник. Як би старанно учень не працював, він відволікатиметься на цей гуркіт: спрацює механізм мимовільної уваги. Підручник піднятий, і необхідно знову повертатись до виконання завдання. Іноді, щоб зробити це, потрібно велике вольове зусилля: починає діяти довільна увага. Але якщо завдання, яке людина виконує, її зацікавило, напруження відразу зникає, і вона продовжує працювати цілеспрямовано: включається післядовільна увага.

За спрямованістю виокремлюють такі форми уваги:

- ***зовнішня***: регулює фізичну діяльність людини;

- ***внутрішня***: пов'язана з усвідомленням особистістю своєї діяльності, свого внутрішнього світу, із самосвідомістю; має місце лише в людському світі; об'єктами внутрішньої уваги є почуття, спогади, думки; є необхідною умовою

розвитку свідомості і самосвідомості; уміння думати й обдумано діяти; пов'язане з розвитком внутрішньої уваги.

Зовнішня і внутрішня увага гальмують одна одну. Завжди існує їх взаємний перехід.

За формою прояву увага також буває:

- ***колективна:*** це зосередження усіх членів колективу на одному предметі. Наприклад, таким предметом може витупати розповідь учителя, відповіді учнів. Фактично не буває стовідсоткової уваги класу протягом тривалого проміжку часу, але для існування колективної уваги не страшні відволікання окремих учнів. Наявність цілеспрямованого колективу класу допомагає зосередитись і тим, хто не звик до зусиль з організації уваги;

- ***групова:*** зосередження уваги групами в умовах роботи в колективі. Групову увагу доводиться організовувати при проведенні лабораторних робіт, взаємоперевірок, обговоренні певних фактів у групах. Для учнів і вчителя це найскладніша форма організації уваги, оскільки групи відволікають одна одну в роботі. Для організації уваги необхідно чітко планувати виконання завдань по етапах, перехід на окремих етапах до колективної уваги;

- ***індивідуальна***: зосередження уваги людини на своєму завданні. Вона виникає при самостійному читанні, розв'язуванні задач, виконанні контрольних робіт. Для вчителя виникає складність переходу від індивідуальної до колективної уваги, оскільки не всі учні впораються одночасно із завданням і у багатьох увага на початку колективної роботи не переключається. У цьому випадку необхідно дати невелике додаткове завдання учням, які закінчили свою роботу раніше від інших. Учням, які не виконали завдання, слід порадити виконати його пізніше.

3. Основні властивості уваги

Стійкість - тривало підтримувана спрямованість діяльності (характеризується часом, протягом якого діяльність людини зберігає свою цілеспрямованість), це тривалість зосередження уваги на об'єкті. Міра стійкості уваги може бути пов'язана з тим, наскільки цікава, значуща для людини

діяльність. Може залежати від стану здоров'я людини, від особливостей її нервової системи, від зовнішніх обставин. Багаті змістом, рухливі, динамічні, різноманітні об'єкти довше привертають увагу до себе. Також залежить від ходу діяльності, успіхів людини у подоланні труднощів, від мотивації діяльності, від умінь працювати.

Нестійкість - відволікання уваги, зміна її спрямованості під впливом інших об'єктів. Виникає під впливом раптових, сильних, різких, динамічних зовнішніх подразників, а також при сильних змінах в органічних станах.

Концентрація (*зосередженість*) - більша чи менша міра заглибленості у діяльність, яку людина виконує в даний момент. Чим більше концентрована увага до певного об'єкта, тим у більшій мірі гальмуються впливи побічних імпульсів.

Зосередженого слухача можна впізнати за малою рухливістю. Іноді людина концентрує свою увагу на чомусь настільки, що для неї щезає усе довкола.

1794 року у Німеччині дев'ятирічному хлопчику повинні були видалити пухлину. Знеболюючих засобів тоді не було, і, щоб відволікти дитину під час операції, їй розповідали захоплюючу казку. Через вісімнадцять років хлопчик, який подорослішав, приніс видавцю казку «Білосніжка та семеро гномів» і розповів, що під час операції зовсім не відчував болю. Цим хлопчиком був відомий казкар Якоб Грімм (1785–1863).

Коливання - зміни концентрації уваги. Ступінь концентрації уваги на певному об'єкті не залишається однаковою протягом часу: вона то підвищується, то знижується.

Переключення - довільна зміна людиною спрямованості її діяльності. Людина свідомо переходить від одного завдання до іншого, сама спрямовує свою увагу на нові об'єкти відповідно до змінених умов її роботи. Проявляється при наявності зв'язку між змістом попередньої і наступної діяльності; якщо об'єкт наступної діяльності більш цікавий для людини, коли виконання попереднього завдання закінчене.

Розподіл - проявляється в можливості одночасного виконання людиною двох або іноді навіть трьох видів діяльності, утримання у сфері уваги одночасно

кількох об’єктів. Так, коли людина читає цікаву книгу, її увага розподілена по тексту і одночасно сконцентрована на тому реченні, яке вона читає у даний момент.

Розповідають, що римський імператор Юлій Цезар (100 - 44 до н.е.) умів одночасно читати, писати і слухати. Але, імовірно, він просто умів швидко переключатись з однієї справи на іншу і встигав повертатись до продовження перерваної справи до того, як наступне забування.

Психологи з’ясували: якщо одну з дій, які виконує людина, вона навчилась робити не задумуючись (тобто дія повністю автоматизувалась, стала навичкою), а також якщо існує логічний взаємозв’язок між виконуваними діями, тоді розподіл уваги можливий. Тобто розподіл уваги проявляється при достатньому володінні людиною певними видами діяльності, способами її виконання, коли принаймні виконання однієї з робіт більш чи менш автоматизоване.

Обсяг - кількість об’єктів, актуально усвідомлюваних людиною у даний момент. Під обсягом розуміють кількість об’єктів, яку людина може сприйняти з певною якістю і чіткістю в одному акті сприймання за найкоротший час. Кількість об’єктів, яку відображає мозок, залежить від змісту матеріалу, наскільки він пов’язаний смисловими зв’язками, від інтересу особистості до нього та від тих вольових зусиль, що їх докладає людина, працюючи в певній галузі. Середній обсяг уваги людей від 5 до 9 об’єктів (одиниць інформації - незалежно від того, яка ця інформація). Якості уваги залежать від властивостей нервової системи людини: людям зі слабкою нервовою системою додаткові подразники заважають зосередитись, а із сильною - навіть підвищують концентрацію уваги

4. Управління увагою

На що людина звертає увагу? Уявімо, що студенти зібрались в авдиторії і чекають початку пари. Поки до авдиторії заходять знайомі їм люди, вони не цікавляться ними. Але якщо у дверях з’явиться новачок, загальна увага зосередиться на ньому. Отже, увагу приваблює новизна вражень. Якщо під час заняття за вікнами авдиторії пролунає гучна музика, лише глухий не зверне на

неї уваги. Отже, увагу приваблює інтенсивний сигнал. А якщо людина займається якоюсь цікавою справою, яку ще не до кінця освоїла, її увага буде поглинута лише цією справою. Отже, увага залежить від складності задачі. Ще наша увага залежить від того, у якій формі ми отримуємо інформацію. Усім відомо: є заняття (шкільні уроки, лекційні і практичні заняття в інституті) нудні та нецікаві. Так ось: нудьга визначається не предметом, а тим, як про нього розповідають. Увага може розсіюватись, якщо ми себе погано почуваємо чи нам заважають. Відомо, що людям зі слабкою нервовою системою заважають зосередитись будь-які зовнішні подразники, а у людей із сильною нервовою системою такі подразники навіть підвищують концентрацію уваги. Чим довше ми займаємось якоюсь однією справою, тим менше ми уважні. Тому і треба час від часу переключатись на іншу роботу. Найголовніше: кожна людина звертає увагу на те, що пов'язане з її професійним інтересом.

Одна давня японська історія розповідає, як відомий майстер-зброєносець одного разу приляг відпочивати і почув, що його сусід, теж коваль, працює різцем. Майстер увірвався до сусіда і звинуватив його у тому, що той робить надпис на держаку щойно закінченого меча, ім'я його, майстра, щоб продати меч дорожче. Сусід здивувався і запитав, як він дізнався про це? Підглядав? «Ні, - відповів майстер. - Я не підглядав, я слухав. Ти зробив більше ударів різцем, ніж потрібно для написання твого імені».

Підтримувати увагу на об'єкті можна таким чином: силою подразника, явищем контрасту, новизною предмета (явища), інтересом людей, включенням у діяльність, словесним нагадуванням, постановкою запитань, прикладами з практики.

Таким чином, привертанню уваги сприяють:

- характер подразника (раптовість появи об'єкта, сили його впливу, співвідношення його з фоном, зміна його інтенсивності й розміщення у просторі, новизна вражень, складність задачі);
- структурна організація діяльності (об'єднані об'єкти сприймаються легше, ніж безладно розкидані);
- співвідношення подразника і потреб людини (те, що відповідає потребам, приверне увагу насамперед).

Практика навчально-виховного процесу показує, що підтриманню уваги в учнів під час уроку сприяють: доведення до свідомості учнів мети уроку; виховання в учнів умінь швидко включатись у виконання поставлених завдань; послідовність і доступність викладу матеріалу; уміле поєднання нового, невідомого з уже відомим учням матеріалом; активізація навчального процесу; зацікавлення змістом діяльності; використання різноманітних способів викладання; зміна темпу роботи на році; живий контакт учителя з класом; уміння вчителя спостерігати за станом уваги учнів, вчасно її підтримувати; вимогливість вчителя до уваги учнів; здійснення індивідуального підходу.