

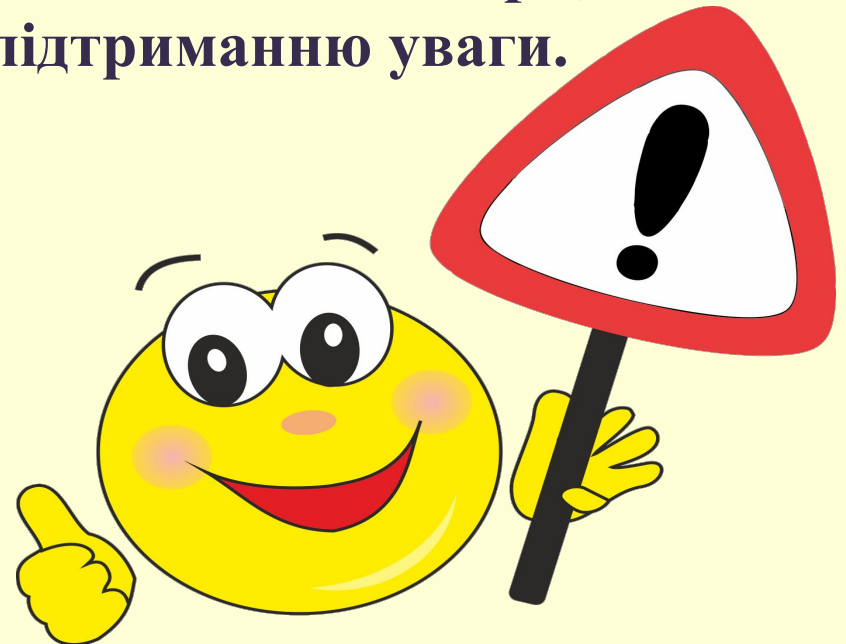
Лекція №9

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.

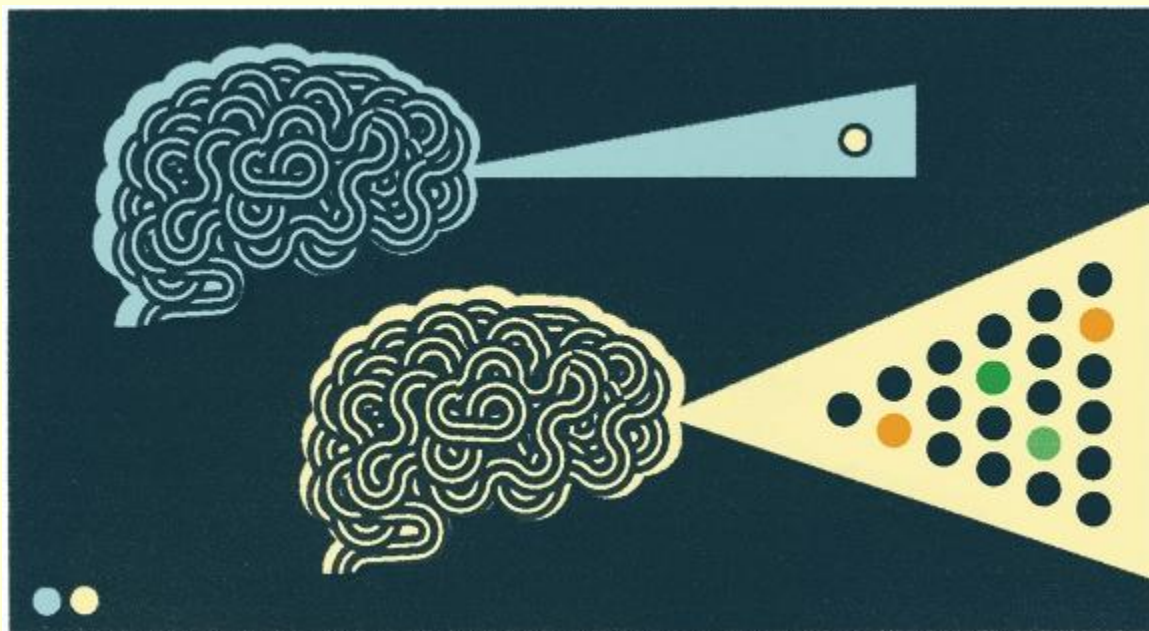
Увага – це форма психічної діяльності людини, що виявляється у її спрямованості та зосередженості на певних об'єктах при одночасному абстрагуванні від інших.



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.

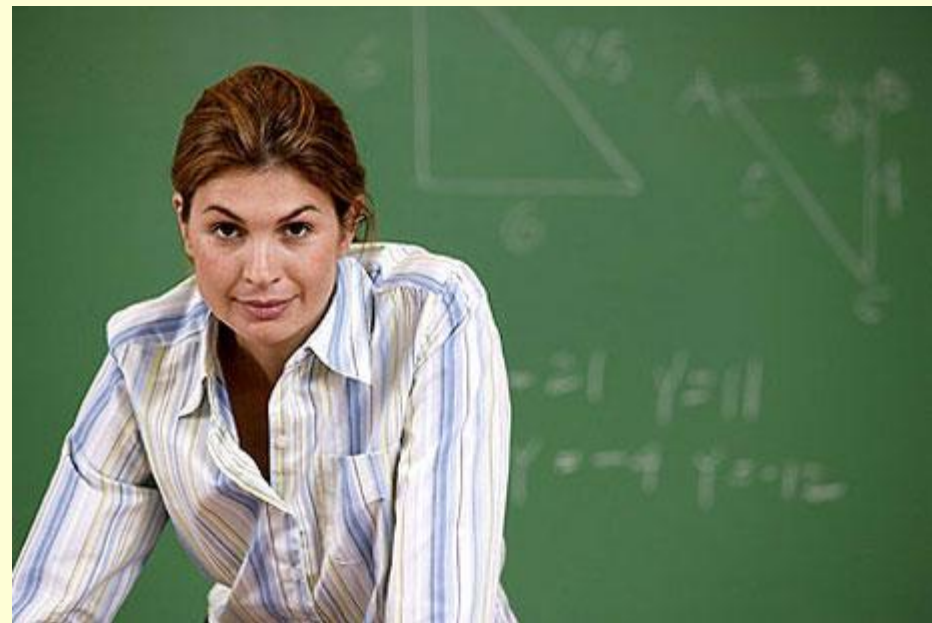
Фізіологічний механізм уваги полягає в *концентрації збудження* (від зовнішніх чи внутрішніх подразників) у певній ділянці кори головного мозку.

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.

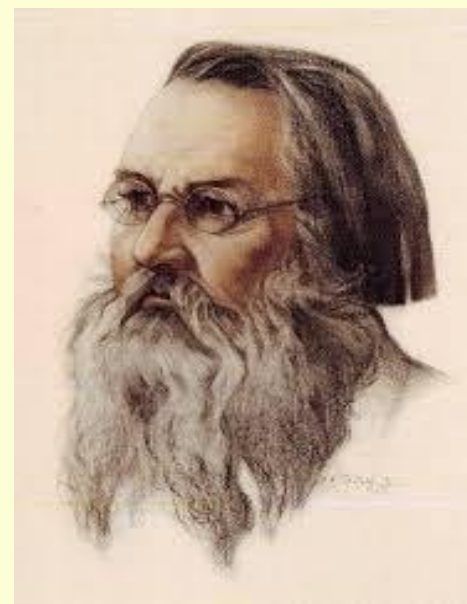


Концепція О.О.

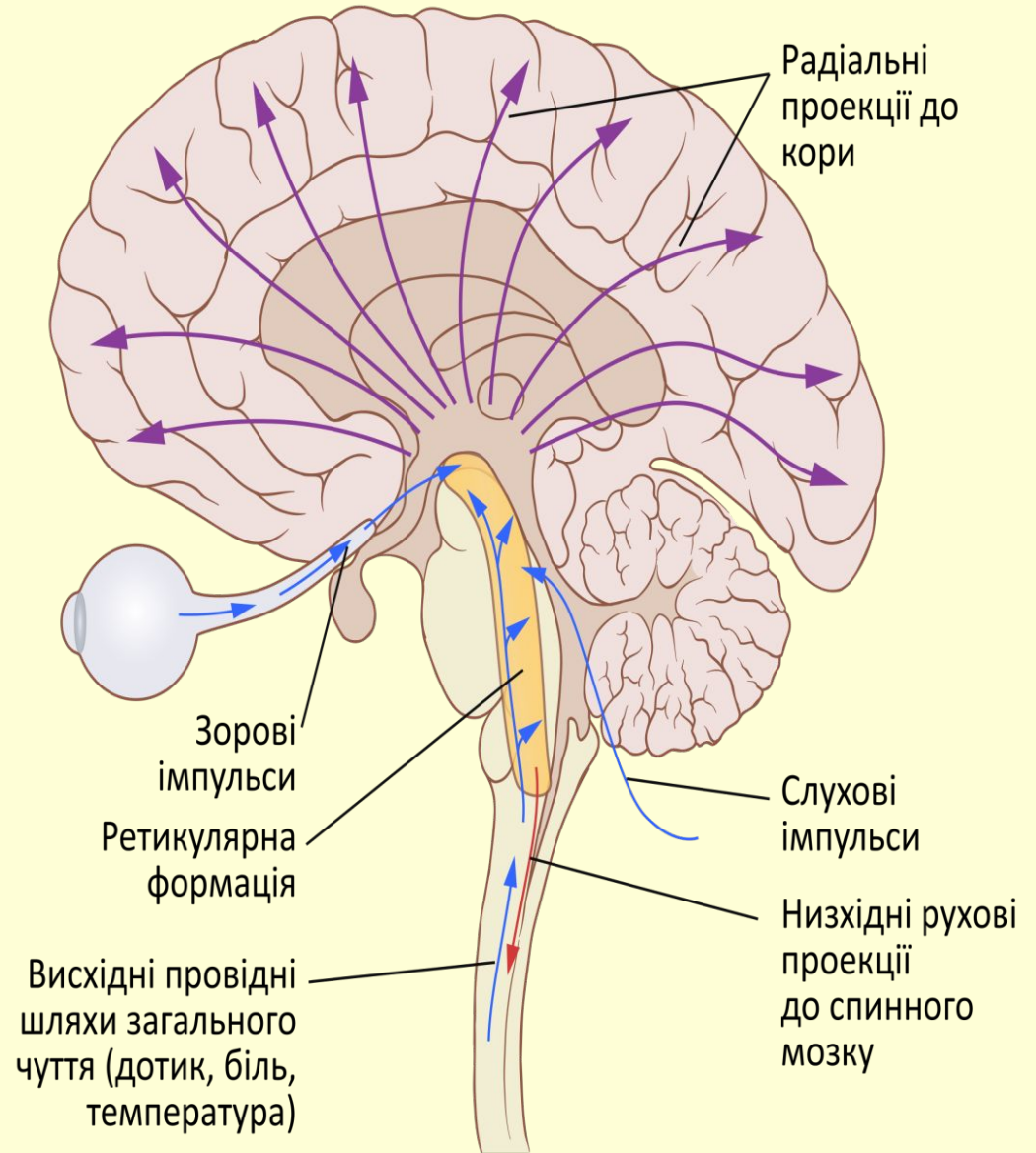
Ухтомського

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*.

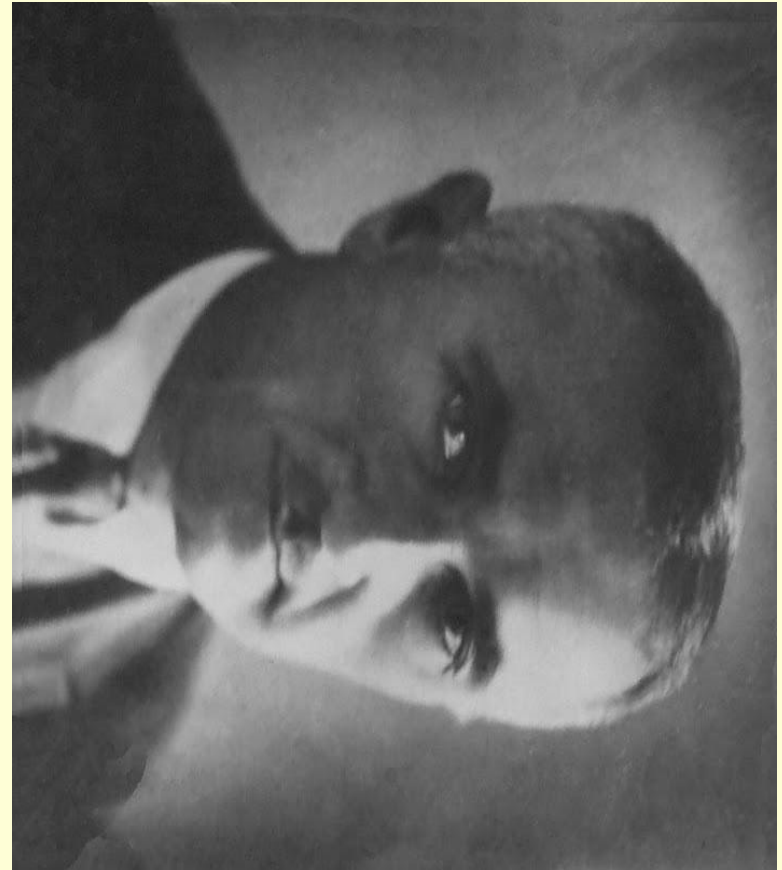
У процесі уваги змінюється кровообіг, дихальна система, рухові реакції кінцівок, тулуба, обличчя. Коли настає *втома у м'язах, знижується увага*.

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.



**Класифікація уваги
та характеристика
окремих її видів:**

**I. Залежно від
активності людини
(постановки мети і
участі волі) розрізняють
такі види уваги:**

а) мимовільна;

б) довільна;

в) післядовільна.




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*).

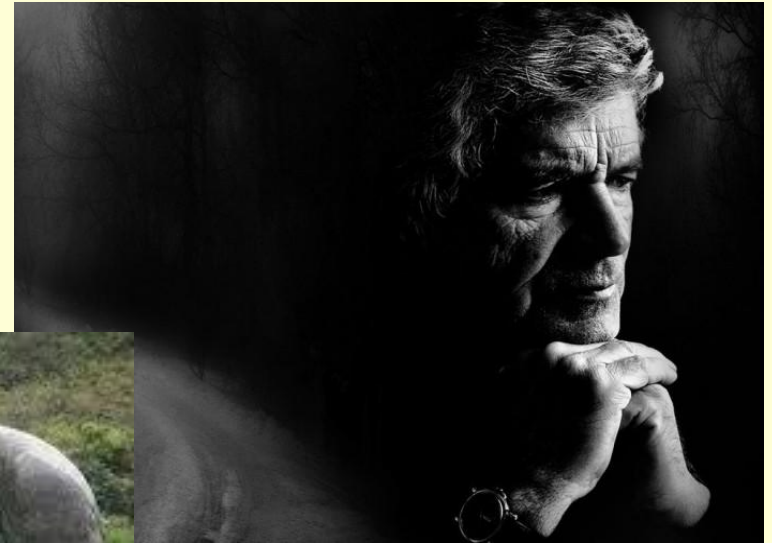


II. Залежно від розміщення об'єкту уваги розрізняють:

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



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

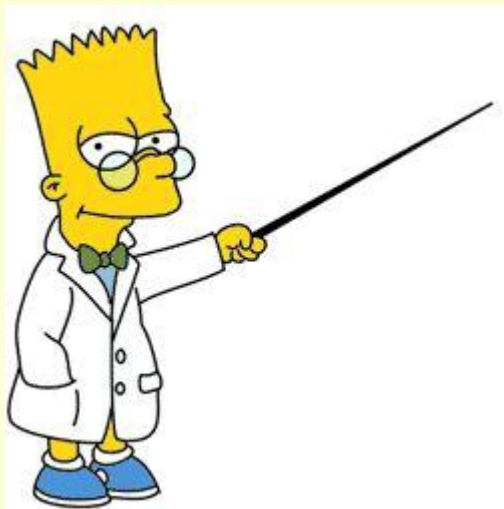


III. Залежно від розміщення об'єкта уваги розрізняють:

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 смислом, то об'єм уваги значно зростає. 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:

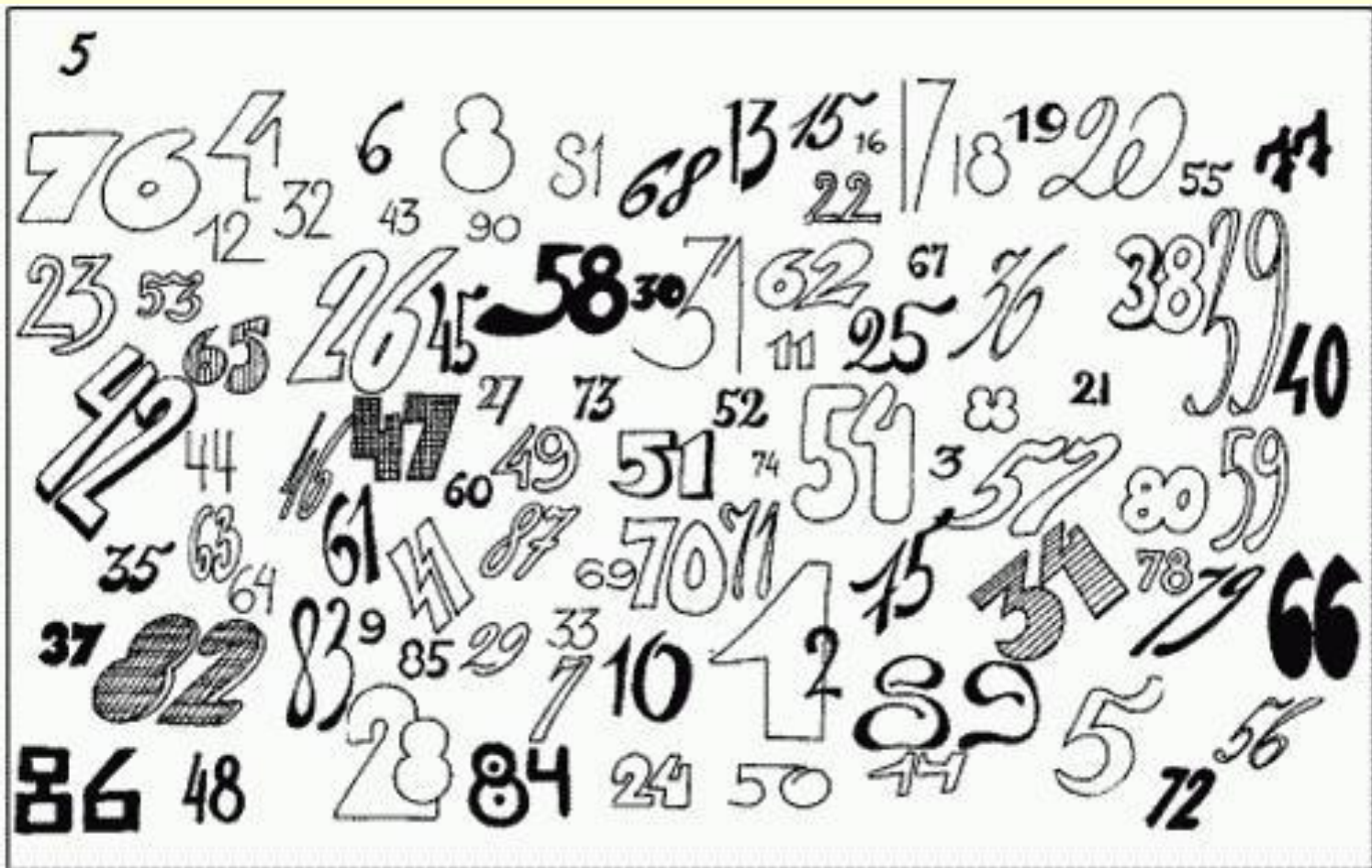
- **коли людина попадає в незвичні обставини;**
- **напружено чекає важливих подій;**
- **виконує відповідальне доручення.**



Характерні вияви уважності:

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

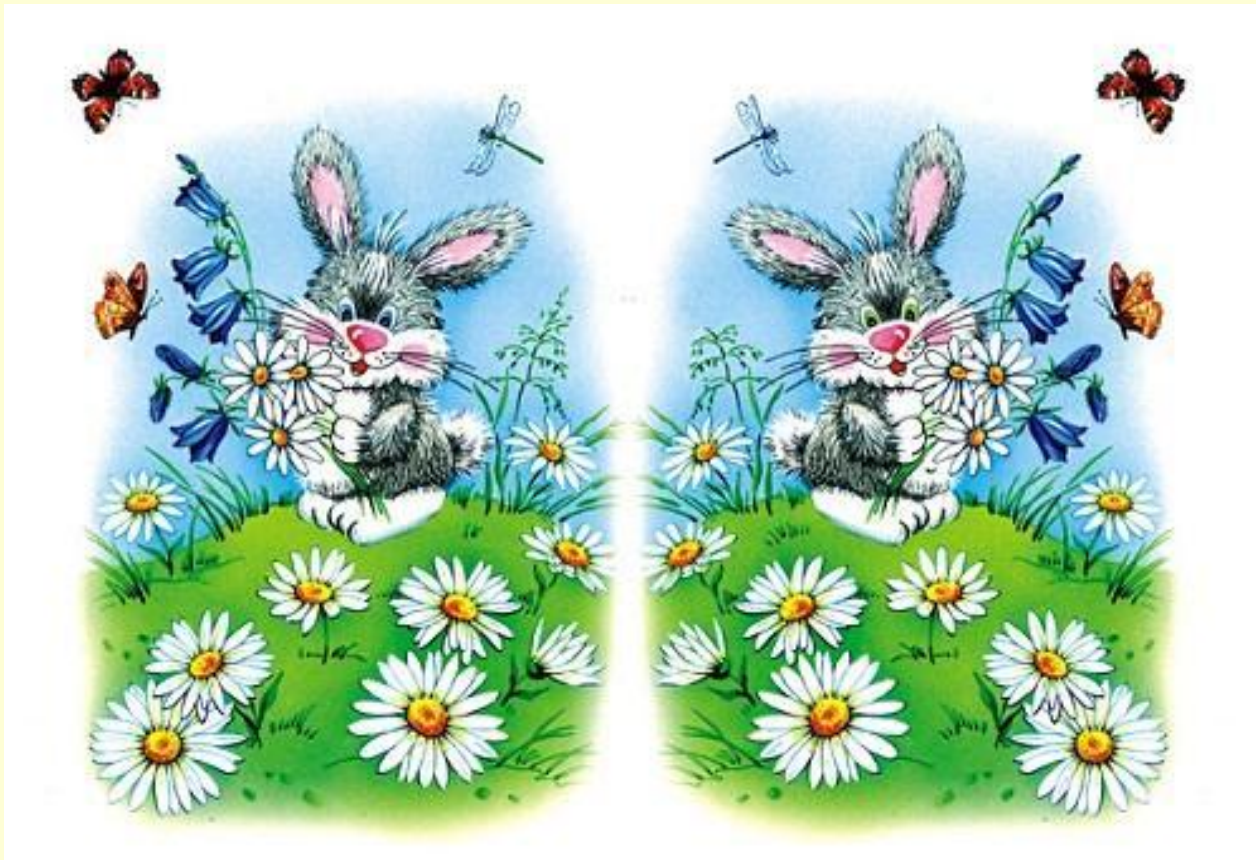




Знайдіть числа від 1 до 90
якогомога скоріше.

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.

