

# УВАГА

## ПЛАН

1. Поняття про увагу.
2. Фізіологічні механізми уваги
3. Види уваги.
4. Властивості уваги
5. Недоліки уваги.

### Література:

1. Введение в психологию / Под ред. А.В. Петровского. – М.: Академия, 1995. – С. 374 – 379.
2. Дубровина И.В. Психология. – М.: Просвещение, 1999. – С.143– 155.
3. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005. – С. 244 – 261, 263 - 265.
4. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. Кн.1 – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. – С. 201 – 216.
5. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. – Київ: «Центр навчальної літератури», 2004. – С. 125 – 140.
6. Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова, К.: Либідь, 2001. – С. 246– 262.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб: Издательство «Питер», 2000. – С.335 – 347.

## 1. Поняття про увагу.

Увага важлива і необхідна умова ефективності всіх видів діяльності. Оцінюючи роль уваги в психічній діяльності, слід згадати слова К.Д. Ушинського про те, що увага є тими дверима, через які проходить все, що входить у душу людини із зовнішнього світу.

УВАГА - спрямованість і зосередженість свідомості на певному предметі, явищі чи діяльності.

Під *спрямованістю* розуміють вибір об'єкту, а *зосередженість* на чомусь означає відвернення від усього, що не має відношення до цього об'єкту.

Серед психічних явищ увага займає особливе місце: вона не є самостійним психічним процесом і не відноситься до властивостей особистості. В той же час увага завжди включена в практичну діяльність і в пізнавальні процеси, виражає інтереси, спрямованість особистості. Увага не може проявлятися поза іншими процесами.

В залежності від характеру об'єкта, на який спрямована увага, Розрізняють:

- *зовнішню увагу* спрямована на оточуючі предмети та явища
- *внутрішню увагу* спрямована на власні думки, почуття, переживання

## 2. Фізіологічні механізми уваги.

В корі великих півкуль проходять 2 процеси: збудження і гальмування. Коли людина уважна до чогось, це означає, що у неї в корі мозку виник осередок збудження. Решта ж ділянок мозку в цей час перебуває в стані гальмування. Це відбувається за законом індукції нервових процесів. Тому, людина, зосереджена на чомусь одному, нічого іншого в цей момент може не помічати.

Збудження в корі півкуль не закріплюються в одному пункті, а постійно переміщується.

І.П.Павлов пов'язував увагу з *оптимальним осередком збудження*, який виникає під впливом раніше згаданих факторів. Вдаючись до образного порівняння, І.П.Павлов писав: "Якби можна було бачити крізь черепну коробку і якби місце великих півкуль з оптимальною збудливістю світилося, то ми б побачили у думачої свідомої людини, як її великими півкулями пересувається щораз інша за формою і величиною химерно неправильних образів світла пляма, оточена на всьому іншому просторі півкуль більш чи менш значною тінню". Ця "світла пляма" відповідає оптимальному осередку збудження кори головного мозку, що перебуває в стані руху і переміщення, а "затінена" -ділянкам, що перебувають у стані гальмування. В ділянках кори головного мозку, що перебувають у стані оптимального збудження,

Успішність переключення залежить від відношення людини до попередньої і наступної діяльності. Чим більш цікава була попередня діяльність і менш цікава наступна, тим важче відбувається переключення. Успішність також залежить і від того, наскільки інтенсивною, концентрованою була увага людини до попередньої діяльності. При глибокій концентрованості переключення відбувається з більшими зусиллями. Виявляються значні індивідуальні відмінності в переключенні уваги. Передбачається, що індивідуально-типологічні особливості переключення уваги пов'язані з особливостями рухливості нервових процесів.

#### **4. Недоліки уваги.**

Неуважна людина – це та, яка не вміє зосередитися на предметі, не здатна проникнути в суть речей, у внутрішній світ іншого.

Неуважність завжди тісно пов'язана з невмінням довільно регулювати увагу, а це негативно відбивається на розумовій діяльності, порушуючи послідовність, доказовість, несуперечливість суджень та викликаючи емоційне відволікання думки. Проте причини неуважності криються не тільки в недоліках довільної уваги, а й у відсутності знань.

Особливий інтерес викликає неуважність, яка полягає в перестрибуванні від одного зовнішнього об'єкта до іншого. Увага людини за мінімальної вольової регуляції підпорядковується зовнішнім обставинам. Та її не треба плутати з «професорською розсіяністю», причиною якої виступає глибока концентрація уваги на одному об'єкті своїх пошуків, що є необхідною умовою зосередження особистості.

Навколишнє середовище постійно впливає на органи чуття людини, проте не всі подразники вона відображає однаково чітко. Захоплений своєю працею, робітник не помічає, що довкола нього відбувається, хоч на виробничій ділянці вирує життя: метушаться люди, гуркочуть механізми. З того, що залишається в полі його зору, одне сприймання чітко, а інше відступає на задній план і тільки в міру потреби включається в зону ясного бачення.

створюються найсприятливіші умови для пізнавальної і творчої діяльності, підвищення її продуктивності.

Велике значення для появи уваги має орієнтовний рефлекс «що таке?» - природжена реакція організму на будь-яку зміну навколишнього середовища.

Важливий вклад в розкриття фізіологічних механізмів уваги вніс О.О. Ухтомський. Відповідно до його уявлення, збудження розподіляється в корі великих півкуль нерівномірно і може створювати в ній осередки оптимального збудження, котрі набувають домінуючого характеру. Мозковий центр, котрий набагато легше відкликається на подразники («домінанта» за О.О. Ухтомському) характеризується стійкістю збудження в ньому («інертність домінанти») і здатністю «підтягувати» до себе ті нервові імпульси, котрі викликають незначні осередки збудження («субдомінанти») і підкріплюватись за їх рахунок («підкріплені домінанти»).

#### **3. Види уваги.**

За характером походження і засобам здійснення розрізняють три основних види уваги:

- *довільна;*
- *мимовільна;*
- *післядовільна.*

*Мимовільна увага* виникає і підтримується незалежно від свідомих намірів людини і без вольових зусиль з її сторони. Довільна увага - свідомо регульоване зосередження, що спрямоване і зв'язане з свідомо поставленою метою, з вольовим зусиллям. Виникнення мимовільної уваги визначається фізичними, психофізіологічними і психічними чинниками. Основними умовами його виникнення потрібно вважати особливості подразника, його новизну, силу впливу, відповідність актуальної потреби і т. д.

Новизна може полягати у появі раніше відсутнього подразника, у зміні фізичних властивостей діючих подразників, у переміщенні подразників у просторі (рухомі предмети звичайно привертають увагу), а також у відсутності знайомих подразників або у зміні сили їхнього впливу. Все незвичайне так або інакше викликає увагу. Саме на цих особливостях мимовільної уваги будується реклама і засоби наглядної пропаганди. Різноманітні подразники, що володіють властивістю новизни, привертають увагу тільки тому, що реакція на них ще не послаблена в результаті звикання.

Привертають увагу також сильні подразники. Гучні звуки, яскраві фарби, різкі запахи - все це мимоволі змушує звернути увагу на предмет, що володіє відповідною якістю. При цьому, значення має не стільки абсолютна,

скільки відносна інтенсивність подразника, тобто співвідношення по силі даного подразника з іншими, діючими в цей момент. Звук кроків людини, яка рухається за вами, ледве залучить до себе увагу удень на людному перехресті, зате виявиться надто сильним подразником вночі. Таким чином, вирішальне значення має контраст між подразниками, діючими в цей момент. Це відноситься не тільки до сили подразника, але і до інших його властивостей. Так, наприклад, великий предмет скоріше помічається серед дрібних, квадрат - серед трикутників тощо.

Мимовільну увагу викликають також подразники, що відповідають потребам індивіда, мають для нього певне значення. Привертає увагу до себе те, що має для особистості постійну або тимчасову значимість. Так, тихий голос близької для нас людини, значно швидше залучить до себе нашу увагу, ніж могутній бас відомого співака. Французький психолог Т. Рибо писав, що характер мимовільної уваги знаходиться у глибинних схованках нашої суті. Напрямок мимовільної уваги даної особи відображає її характер або, меншою мірою, її інтереси і прагнення. Так яскравий захід сонця приверне увагу митця, впливаючи на його естетичне почуття, тоді як сільський мешканець у тому ж заході може побачити тільки наближення ночі; прості камені можуть викликати зацікавленість геолога, тоді як інші побачать в них кругляк і нічого більш. Таким чином, спостерігаючи за тим, на що людина звертає свою увагу, ми також можемо судити і про саму людину.

Основна функція мимовільної уваги полягає в швидкій і правильній орієнтації людини в умовах навколишнього середовища, яке постійно змінюється, у відокремленні тих її об'єктів, що можуть мати в цей момент найбільш життєвий сенс. Воно притаманне як людині, так і тваринам.

*Довільна увага* є вищим видом уваги, вона можлива тільки у людини і виникає завдяки її свідомій трудовій діяльності. Воно виникає тоді, коли для досягнення певної мети людина ставить перед собою певну задачу, виробляє певну програму дій, робить те, що *необхідно*. При цьому, якщо для досягнення мети потрібно займатися не тільки тим, що саме по собі є цікавим, приємним і пізнавальним, для утримання уваги необхідно буде певне *вольове зусилля*.

Таким чином, довольна увага є свідомо спрямованим і регульованим зосередженням, пов'язаним з поставленою метою і вольовим зусиллям. Основною функцією довольної уваги є активне регулювання протікання психічних процесів. Саме завдяки наявності довольної уваги людина здатна активно, вибірково «витягати» з пам'яті потрібні їй відомості, виділяти головне, істотне, приймати правильні рішення, здійснювати задачі, що виникають у діяльності. Рівень розвитку такої уваги характеризує не тільки

ефективним є розподіл уваги між розумовою і моторною діяльністю. При їх поєднанні продуктивність розумової може знижуватись в більшій мірі ніж моторної. В усіх випадках основною умовою успішного розподілу уваги є автоматизація, в крайній мірі, одного з одночасно здійснюваних видів діяльності. Вміння розподіляти увагу формується в процесі оволодіння діяльністю, воно може бути розвинуте шляхом тренування й накопичення відповідних навичок.

Одночасно виконувати дві роботи можна тоді, коли виконання при найменш однієї з них більш чи менш автоматизоване і коли робота не натрапляє на всілякі серйозні перешкоди. З цих причин неможливо розподіляти увагу між такими діяльностями, які потребують участі одних і тих же аналізаторів. Неможливо, наприклад, одночасно слухати два оповідання, писати два листи, один текст слухати, а другий читати і т. п. Розподіл уваги залежить і від ступеня її зосередженості.

*Переключення уваги* – свідоме переміщення уваги з одного об'єкта на інший. Потреба переключати увагу виникає в цілому ряді складних діяльностей людини, наприклад, у роботі водія автомашини, льотчика, текстильниці, що працює на багатьох станках, педагога, який веде урок у класі, шахіста, що грає з кількома партнерами, тощо. Здатність переключати увагу особливо важлива там, де треба швидко, без зволікань реагувати на зміни середовища. Дані досліджень показують, що довільна зміна спрямованості уваги може відбуватися досить швидко, а саме: протягом 0,2 – 0,3 сек., тобто за секунду ми можемо перевести 3 – 4 рази увагу з одного об'єкта на інший.

Переключення може бути обумовлене або програмою свідомої поведінки, вимогами діяльності, або необхідністю включення в нову діяльність у відповідності до мінливих умов, або здійснюватись з метою відпочинку (коли попередня діяльність вже втомила людину). У випадках, коли діяльність протягом тривалого часу залишається незмінною, а відбувається лише зміна об'єктів або операцій, має місце переключення уваги в межах її сталості. Таке переключення при тривалій роботі запобігає втомі і тим самим підвищує сталість уваги. Можна виділяти ряд показників переключення уваги. Передусім це час, необхідний для переходу від однієї діяльності до іншої; продуктивність роботи (її обсяг і час, за який цей обсяг було виконано, порівняно з тим обсягом роботи, що був виконаний без переключення уваги); якість, точність роботи (безпомилковість або наявність помилок).

Успішність переключення залежить від багатьох умов. По-перше, воно пов'язане з особливостями попередньої і наступної діяльності. Успішність знижується при переході від легкої до більш складної роботи.

Проте ступінь концентрації уваги на певному об'єкті не залишається однаковим протягом часу. Він то підвищується, то знижується. Такі зміни концентрації уваги називають її коливаннями. Це короточасне та мимовільне підсилення або послаблення уваги.

У природних умовах коливання уваги простежуються, наприклад, коли ми намагаємося сприймати об'єкти вдалині, зокрема літак на небосхилі, човен на обрії в морі, людину в степу; вони то з'являються на короткий час, то знову поринають у марево неба, моря чи рівнини степу. В умовах різноманітної й змістовної розумової чи практичної діяльності періоди коливань стають рідшими, але зберігаються. За напруженої учбової діяльності можливі пропуски окремих елементів лекції або тексту книжки. Іноді вони частішають і знижують ефективність навчання.

*Обсяг уваги* – кількість об'єктів, яку ми можемо сприйняти з повною ясністю і чіткістю в одному акті сприймання за найкоротший час.

Людина сприймає 7+2 об'єкти, не пов'язаних між собою. Тренування, розвиток навичок читання дають можливість сприймати більший обсяг слів, хоча за цього можливе збільшення помилок. Обсяг уваги пов'язаний із властивістю її концентрації й перебуває у зворотній пропорційній залежності з нею. Якщо максимальна концентрація уваги характеризує ступінь звуження свідомості, то обсяг характеризує ступінь його розширення.

Обсяг сенсорної уваги вивчається з допомогою приладу Є. Мілеряна, який називається тахістоскопом (від гр. "тахісто" - швидко, "скопео" - дивитись). Цей прилад являє собою екран з віконечком, у якому досліджуваному на короткий час демонструють літери або цифри, фігури, слова тощо. Подана на екрані кількість елементів матеріалу, охоплених досліджуванним, є показником обсягу його уваги.

*Розподіл уваги* – проявляється в здатності людини одночасно виконувати дві і більше різних видів діяльності. Один французький психолог минулого століття дивувався оточуючих тим, що міг одночасно декламувати один вірш і писати інший. Він міг, декламуючи вірші, письмово виконувати складні арифметичні операції. Ця особливість уваги властива кожній людині. Так, можна виконувати певну технічну роботу і вцей час слухати передачу по радіо, робити усні обчислення, мріяти. Можна слухати лекцію і записувати її зміст. Вміння розподіляти увагу виробляється на практиці.

Можливість розподілу уваги залежить від багатьох умов. Чим більш складні види діяльності і завдання людина виконує одночасно, тим складніше їй розподіляти увагу. Якщо діяльність стає дуже складною, то виконання її одночасно з іншою стає практично неможливим. Важко поєднується одночасне виконання двох видів розумової діяльності. Більш

спрямування інтересів людини, але і її особистісні вольові якості: адже, якщо мимовільною увагою розпоряджаються в більшій мірі зовнішні об'єкти, то господарем довільної уваги є сама особистість.

Зовнішні умови впливають і на організацію довільної уваги. Тяжко змусити себе бути уважним у незвичній обстановці, а також під впливом сторонніх подразників, що конкурують між собою. Тому робота є більш ефективною тоді, коли є чіткий режим, гарний ритм роботи, підготовлене робітниче місце (нехай навіть це робочий стіл або парта, на яких немає нічого зайвого), усунені сильні сторонні подразники (гучна музика і т. п.)

Ледве чи вдасться зосередитися на роботі, якщо на всю потужність включений магнітофон або товариші поруч обговорюють хвилюючу, але не стосовну до вашої роботи проблему. Але також повна «стерильна» тиша не буде ідеальною гарантією успішної діяльності. Відомо чимало прикладів, коли навіть складна творча діяльність успішно протікала у незручних умовах. Так, польський письменник Генрік Сенкевич міг успішно писати свої твори за столом кондитерської. А французький письменник М. Пруст, який наказав оббити стіни свого кабінету пробкою, так і не зміг працювати удень, боячись шумів.

Вирішальне значення тут набуває звичний, свій, найбільш сприятливий стиль діяльності. Найчастіше відповідний стиль виробляється немов би сам по собі у процесі трудової або навчальної діяльності.

Основні види уваги - *мимовільна і довільна* - тісно пов'язані між собою, і часом переходять один в одного. Частіше, сідаючи за читання необхідної літератури або прослуховування навчальної лекції, ви додаєте з початку певне зусилля, щоб сконцентруватися на проблемі. Але відбувається так, що з течією часу, ви захоплюєтесь роботою і вже не відчуваєте жодної напруги, не додаєте жодних вольових зусиль для підтримання уваги. Як назвати цей новий стан? За походженням і наявністю свідомої мети, яка збереглася, він нагадує довільну, а за характером діяльності, за яскравістю і за тим, що він не стомлює людину, - мимовільну увагу. Психолог Н. Ф. Добринін назвав цей вигляд уваги *післядовільним*.

Про *післядовільну* увагу слід говорити тоді, коли в цілеспрямованій діяльності для особистості цікавими і значними стають зміст і сам процес діяльності, а не тільки її результат, як при довільній увазі. В цьому випадку діяльність так захоплює людину, що їй стають не потрібні помітні вольові зусилля для підтримання уваги. Післядовільна увага характеризується тривалою і високою зосередженістю, з нею обґрунтовано пов'язують найбільш інтенсивну і плідну розумову діяльність, високу продуктивність усіх видів праці.

Вид уваги	У мови виникнення	Основні характеристики	Механізми
Мимовільна	Дія сильного, контрастного або значущого подразника, який викликає емоційну реакцію	Мимовільність, легкість виникнення і переключення	Орієнтувальний рефлекс, або домінанта, яка характеризує більш або менш стійкий інтерес особистості
Довільна	Постановка (прийняття) задачі	Спрямованість відповідно до задачі, вимагає вольових зусиль, втомлює	Провідна роль другої сигнальної системи
Післядовільна	Входження в діяльність і викликаний у зв'язку з цим інтерес	Зберігається цілеспрямованість, знімається напруженість	Домінанта, яка характеризує зацікавленість, що виникла у процесі діяльності

#### 4. Властивості уваги.

Увага характеризується рядом особливостей.

*Стійкість уваги* – властивість, яка визначається часом, протягом якого людина залишається зосередженою на якомусь об'єкті. Ця її особливість характеризується часом, протягом якого учні працюють над завданням, не відволікаючись від нього. Стійкість уваги є необхідною внутрішньою умовою доведення завдання до його кінця і продуктивного його виконання. Фізіологічною її основою є відносна сталість тих співвідношень процесів збудження і гальмування, які утворюються в корі великих півкуль під впливом певних умов. До цих умов потрібно віднести зміст зовнішніх об'єктів, його багатство, динамічність, силу впливу тощо.

Змістовні об'єкти стійко привертають до себе увагу також через відповідну діяльність людини.

Стійкість уваги залежить від особливостей об'єктів, на які вона спрямована. Так, її підвищують такі об'єкти, які можна сприймати з різних сторін, і навпаки, одноманітні - не сприяють підтриманню уваги. Ця властивість підтримується поступовим ускладненням об'єкта сприймання, мислення або почуттів. Проте складний об'єкт, що не відповідає пізнавальним можливостям, швидко викликає втому і знижує увагу до себе.

Підсилюється стійкість уваги тоді, коли зміст діяльності викликає зацікавленість, коли ми щось робимо з об'єктом зосередження, постійно виявляємо в ньому нові особливості. Вона є і умовою, і наслідком цілеспрямованої діяльності людини. Увага до об'єкта викликає необхідність дії, а дія ще більше зосереджує увагу на об'єкті, що, у свою чергу, є неодмінною умовою мобілізації розумових сил для подолання труднощів. Помірні труднощі, які долаються у процесі діяльності, посилюють стійкість уваги.

Стійкість уваги залежить не лише від особливостей об'єктів, а й від активності особистості. Увага може бути стійкою, коли суб'єкт надає об'єктові чи діяльності важливого значення, коли ставиться до них з інтересом і виявляє практичну або відповідну пізнавальну активність, веде пошукову роботу в розв'язанні перцептивних та мисленневих завдань.

Стан, протилежний стійкості, називається нестійкістю уваги.

Нестійкість виявляється в її відвертанні, або відволіканні, іншими об'єктами, тобто в зміні під їх впливом спрямованості діяльності людини. Що менш стійка увага, тим частіше і легше вона відволікається другорядними зовнішніми і внутрішніми чинниками, унаслідок чого така діяльність тимчасово або й зовсім припиняється. Відволікають увагу ті ж агенти, що її мимовільно привертають, а саме: раптові, сильні, різкі, динамічні зовнішні подразники, а також різкі зміни стану організму та емоційно діючі фактори.

Нестійкість уваги виникає в умовах непосильної, важкої, нецікавої роботи. Боротьба з відволіканням вимагає тренувань у виконанні завдань у не зовсім сприятливих умовах.

*Концентрація уваги* – це ступінь зосередженості людини на певному об'єкті. Чим більш концентрована увага до певного об'єкта, тим у більшій мірі гальмуються впливи побічних стимулів, тим менше ми їх помічаємо, тим продуктивніша діяльність, пов'язана з даним об'єктом. Концентрація уваги пов'язана з її стійкістю і залежить від тих же умов, які визначають останню.