

ТЕМА 3. УВАГА

План

1. Поняття уваги
2. Фізіологічні основи уваги
3. Теорії уваги
4. Види уваги
5. Властивості уваги
6. Розвиток уваги

1. Поняття уваги

Психічна діяльність може протікати цілеспрямовано та продуктивно лише за умови зосередження людини на діяльності. У кожному окремий момент свідомість людини спрямовується на ті предмети та явища, які є для неї найбільш важливими та значущими. Яскравим прикладом є так званий „феномен вечірці”. Уявіть, що ви знаходитесь на якійсь вечірці і захоплені цікавою бесідою. Несподівано ви чуєте своє ім'я, яке сказано в іншій групі людей. Ви швидко переключаєте увагу на розмову, яка відбувається в цій групі, але разом з цим перестаєте чути, про що говорять у вашій групі. Саме висока значущість сигналу (а не його інтенсивність), бажання дізнатися, що думають про вас інші гості, визначило зміну напрямку уваги.

Увага виконує *три головні функції*: 1) спрямованість діяльності; 2) зосередження та заглиблення в діяльність; 3) контроль та регуляція діяльності.

Під *спрямованістю* розуміють вибірковий характер психічної діяльності, мимовільний чи довільний вибір її об'єктів. До поняття спрямованість включається також збереження та підтримання діяльності на певний проміжок часу. Будь-який педагог знає, що повернути увагу учнів неважко, але зберегти її на необхідний час буває нелегко.

Зосередження та заглиблення в діяльність пов'язані з відволіканням від усього стороннього. При уважному відношенні предмет виявляється в центрі уваги нашої свідомості, завдяки чому відображення стає ясним і чітким, уявлення та думки утримуються у свідомості до того часу, поки не буде досягнута мета діяльності. Тим самим увага забезпечує контроль та регуляцію діяльності.

Увага може спрямовуватися на зовнішні об'єкти чи предмети або на думки та образи, що існують у свідомості людини. В останньому випадку говорять про інтелектуальну увагу, яка відрізняється від уваги сенсорної (зовнішньої). У деяких випадках, коли людина виявляє підвищену зосередженість на фізичних діях, є сенс говорити про моторну увагу. Усе це є свідченням того, що увага не має власного пізнавального змісту, а лише обслуговує діяльність інших пізнавальних процесів.

Правильно зрозуміти феномен уваги можна лише в сукупності всіх його властивостей. Нині загальноприйнятим є таке визначення уваги:

Увага – це спрямованість і зосередження свідомості на певному реальному чи ідеальному об'єкті, що передбачає підвищення рівня сенсорної, інтелектуальної або рухової активності індивіда.

2. Фізіологічні основи уваги

Увага, як і будь-який психічний процес, пов'язана з певними фізіологічними явищами. Відбір значущих впливів можливий тільки на тлі загального неспання організму, пов'язаного з активною мозковою діяльністю. Зазвичай виокремлюють *п'ять стадій неспання*: глибокий сон, стан дрімоти, спокійне неспання, активне (насторожене) неспання, надмірне неспання. Ефективна увага можлива лише на стадіях спокійного і активного неспання, водночас як на інших стадіях головні характеристики уваги змінюються і можуть виконувати лише окремі функції.

Загалом фізіологічну основу виділення окремих подразників і перебігу процесів у певному напрямку складає *збудження одних нервових центрів і гальмування інших*. Вплив подразника на людину викликає активізацію мозку, яка забезпечується ретикулярною формацією. Крім того, в активізації мозку задіяні дифузна таламічна система, гіпоталамічні структури. „Пусковим” механізмом ретикулярної формації є *орієнтувальний рефлекс*. Він є вродженою реакцією організму на будь-яку зміну навколишнього середовища у людей і тварин. Цей рефлекс І.П.Павлов назвав рефлексом „*що таке?*”.

Але цього недостатньо для пояснення вибіркового характеру уваги і необхідно більш глибоко ознайомитися із складними процесами, що відбуваються в організмі. У психологічній літературі розглядають дві основні *групи механізмів*, що здійснюють фільтрацію подразнень із середовища: периферичні та центральні.

До *периферичних механізмів* можна віднести налаштованість органів чуття на сприймання сигналу. Так, прислуховуючись до слабого звуку, людина повертає голову в бік звуку, і одночасно відповідний м'яз натягує барабанну перетинку, підвищуючи її чутливість. При дуже сильному звукові натягування барабанної перетинки послаблюється, що погіршує передачу коливань у внутрішнє вухо. Затримка дихання в моменти найвищої концентрації уваги також сприяє загостренню слуху.

Центральні механізми уваги пов'язані із збудженням одних нервових центрів і гальмуванням інших. Саме на цьому рівні відбувається виокремлення зовнішніх впливів, що пов'язано з силою викликаного ними нервового збудження. Виокремлення зовнішніх подразників і перебіг процесів у даному напрямку визначається насамперед силою нервового збудження, яка залежить від сили зовнішнього подразника. Сильніші збудження пригнічують слабші збудження, що виникають одночасно, і визначають перебіг психічної діяльності у відповідному напрямку. Можливе поєднання двох або кількох одночасних подразників, що підсилюють дію один одного. Цей вид взаємодії збуджень також є одним із підґрунть виокремлення подразнення і перебігу процесів у певному напрямку.

Велике значення для розуміння фізіологічної динаміки уваги має відкритий Ч.Шеррінгтоном і використаний І.П.Павловим *закон індукції нервових процесів*. Згідно з цим законом збудження, що виникає в одній ділянці кори головного мозку, викликає гальмування в інших її ділянках (так звана одночасна індукція) або змінюється гальмуванням даної ділянки мозку (послідовна індукція). При цьому дана ділянка характеризується сприятливими

оптимальними умовами для збудження, тому тут легко виробляються диференціювання, успішно утворюються умовні зв'язки тощо. Діяльність же інших ділянок мозку пов'язана в даний момент з тим, що відноситься до неусвідомлюваної, автоматизованої діяльності людини.

Збудження в корі головного мозку не має чіткого закріплення в певному пункті, а постійно переміщується. І.П.Павлов описав цей процес так: „Якби можна було подивитися крізь черепну коробку і якби місце великих півкуль з оптимальним збудженням світилося, то ми могли б побачити на свідомій людині, що вона думає, як по її великих півкулях пересувається світла пляма, яка змінюється за формою і величиною, має неправильну форму, окреслена на всьому іншому просторі півкуль більш чи менш значною тінню”. Саме ця світла пляма і відповідає яснішому усвідомленню людиною того, що впливає на неї і викликає це підвищене збудження.

Для пояснення фізіологічних засад уваги значне місце відводиться *принципу домінанти*, висунутому О.О.Ухтомським. Поняттям „домінанта” позначається тимчасово пануючий осередок збудження, який зумовлює роботу нервових центрів у даний момент і надає тим самим поведінці певної спрямованості. Імпульси, що надходять до нервової системи, завдяки особливостям домінанти підсумовуються і накопичуються, одночасно пригнічуючи активність інших центрів, за рахунок чого осередок збудження ще більше підсилюється. Домінанта є стійким осередком збудження, і цим пояснюється нервовий механізм інтенсивної уваги. Підґрунтям виникнення панівного осередку є не тільки сила даного подразнення, але й внутрішній стан нервової системи, зумовлений попередніми впливами і вже закріпленими у попередньому досвіді нервовими зв'язками.

Вищезазначений закон індукції нервових процесів та принцип домінанти не розкривають до кінця механізмів уваги, особливо її довільного характеру. Пояснити механізм виникнення домінуючого осередку збудження можна через взаємодію першої та другої сигнальних систем, що здійснюється шляхом вибіркової іррадіації збудження з другої сигнальної системи в першу. Подразники, відображаючись у мові, сприяють уточненню мети і підсиленню осередку оптимального збудження.

Останнім часом дослідники фізіологічних механізмів уваги відзначають значну роль у її динаміці нейрофізіологічних процесів. Зокрема виявлено, що в здорових людей в умовах напруженої уваги виникають зміни біоелектричної активності в лобних долях мозку. Дану активність пов'язують з роботою особливого типу нейронів, розміщених у лобних відділах. Перший тип нейронів – „детектори новизни” – активізуються при дії нових стимулів і знижують активність у міру звикання до них. На відміну від них нейрони „очікування” збуджуються тільки при зустрічі організму з предметом, здатним задовольнити актуальну потребу. У цих клітинах закодована інформація про різні властивості предметів і залежно від потреби, що виникла, зосереджується на певній стороні. Так, реакція голодної і ситої людини на запах їжі буде різною.

Таким чином, увага забезпечується діяльністю системи ієрархічно пов'язаних між собою мозкових структур, але їхня роль у регуляції різних видів уваги нерівноцінна. Це привело до виникнення декількох психологічних теорій уваги.

3. Теорії уваги

Специфічне значення уваги як відношення людини до оточуючої дійсності зробило це поняття надзвичайно дискусійним. Представники англійської емпіричної психології – *асоціаністи* – зовсім не включали увагу в систему психології, для них взагалі не існувало ні особистості, ні об'єкта, а лише уявлення та їх асоціації. Лише в кінці XIX – на початку XX століття поняття уваги починає відігравати все більшу роль. Воно виступає як вираження активності свідомості та слугує корективом для асоціативної психології, яка зводить свідомість до механічних зв'язків відчуттів та уявлень. Але при цьому увага виступає переважно як зовнішня по відношенню до всього змісту сила, що зовні формує даний свідомості матеріал.

Існуючі теорії та концепції уваги можна об'єднати в кілька груп.

1. *Увага як результат рухового пристосування.* Прихильники цього підходу виходять з того, що оскільки людина може довільно переносити увагу з одного предмета на інший, то увага неможлива без м'язових рухів. Саме м'язові рухи забезпечують пристосування органів чуття до умов найкращого сприймання.

2. *Увага як результат обмеженості обсягу свідомості.* І.Герберт і У.Гімільтон, не пояснюючи „обсяг свідомості”, вважають, що більш інтенсивні уявлення в змозі витіснити або пригнітити менш інтенсивні.

3. *Увага як результат емоції.* Ця теорія ґрунтується на твердженні про залежність уваги від емоційного забарвлення уявлення. Досить добре відомий вислів Дж.Міля „Мати приємне або тяжке відчуття або ідею і бути до нього уважним – це одне й те саме”.

4. *Увага як результат аперцепції.* Згідно з цією теорією увага є результатом життєвого досвіду індивіда.

5. *Увага як особлива активна здатність духу.* Прихильники даної теорії вважають увагу первинною і активною здатністю, походження якої не можна пояснити.

6. *Увага як підсилення нервової подразливості.* Згідно з цією теорією, увага зумовлена збільшенням місцевої подразливості центральної нервової системи.

7. *Теорія нервового пригнічення.* Прихильники цієї теорії намагаються пояснити переважання одного уявлення над іншим тим, що один фізіологічний нервовий процес затримує або пригнічує інші фізіологічні процеси, результатом чого є особлива концентрація свідомості.

8. Французький психолог *Т.Рібо* та російський психолог *М.М.Ланге* вважаються основоположниками *моторної теорії уваги*. Дана теорія надає надзвичайно великого значення зовнішнім виявам уваги, розглядаючи рухи як основу її виникнення. Рух, як зазначали вчені, фізіологічно підтримує та посилює акт уваги, налаштовуючи органи чуття на зосередження або відвернення уваги. Довільно регулюючи рухи, пов'язані з чимось значущим, можна відповідно активізувати й спрямовувати увагу. Якщо, підкреслювали прихильники цієї теорії, усунути рухи, то від уваги нічого не залишиться, тобто неможливою стане сама увага.

Т. Рібо вважав, що увага завжди пов'язана з емоціями і викликається ними. Особливо тісний зв'язок існує між емоціями і довільною увагою.

Інтенсивність і тривалість такої уваги зумовлена інтенсивністю і тривалістю асоційованих з об'єктом уваги емоційним станом.

Т.Рібо вважав, що увага супроводжується змінами фізичного і фізіологічного стану організму. Це пов'язано з тим, що з точки зору фізіології увага як своєрідний стан включає комплекс судинних, дихальних, рухових та інших мимовільних або довільних реакцій. При цьому особлива роль відводиться рухам. Стан зосередженості уваги супроводжується рухами всього тіла – обличчя, тулуба, кінцівок, які разом з органічними реакціями є необхідною умовою підтримання уваги на даному рівні.

Рух фізіологічно підтримує і підсилює стан зосередженості. Зокрема для органів зору і слуху увага виявляється в зосередженні і затримці рухів. Зусилля по зосередженню уваги має фізіологічне підґрунтя, якому, на думку Т.Рібо, відповідає напруження м'язів. Водночас відволікання уваги пов'язані з утомою м'язів. Таким чином, на думку Т.Рібо, ефективність довільної уваги пов'язана зі здатністю керувати рухами. Тому ця теорія одержала назву *моторна теорія уваги*.

9. *Рефлекторна теорія уваги* (І.М.Сеченов, І.П.Павлов, О.О.Ухтомський) пов'язує причини, що викликають увагу та її розвиток, із впливом середовища. Предмети та явища оточуючого світу, діючи через рецептори на мозок людини, викликають у неї орієнтувальні рефлекси та пристосувальні рухові реакції, які в процесі розвитку досягають тонких диференціацій та досконалості. Орієнтувальні реакції змінюють перебіг мозкових процесів у корі великих півкуль головного мозку, створюють оптимальний осередок збудження (за І.П.Павловим) або домінанту (за О.О.Ухтомським). У цих зонах легко утворюються тимчасові нервові зв'язки, вирішуються нові проблеми. Виникнення домінанти викликає гальмування в сусідніх ділянках кори головного мозку, блокує інші реакції організму, підпорядковує собі побічні імпульси-подразнення, посилюючи завдяки їм увагу до основної діяльності. Інші дії в цей час можуть виконуватися переважно в автоматизованому режимі, обмежуючись менш активними ділянками кори мозку.

Не підлягає сумніву той факт, що рефлекторні установки відіграють суттєву роль у початкових, примітивних формах поведінки. Добре відомо, що при дії на організм будь-якого подразника останній, як правило, рефлекторно пристосовується до найкращого його сприймання. Так, коли на периферичну частину сітківки попадає світловий подразник, око повертається в його бік, так що він потрапляє в поле кращого зору. При дії на барабанну перетинку подразника, який іде збоку, слідує рефлекторний поворот у бік джерела звуку. Таким чином, уже рефлекторні реакції організму створюють сприятливі умови для виділення деяких подразників. До цих рефлекторних установок і зводять рефлексологи увагу.

Зрозуміло, що пояснення уваги без механізму установки та рефлекторних реакцій неможливе, але є низка питань, які дією лише цих механізмів пояснити не можна, оскільки досить часто самі установки далеко не завжди є рефлекторними.

Крім указаних теорій, існують й інші, не менш відомі підходи до тлумачення природи уваги. Так, Д.Узнадзе вважав, що увага безпосередньо пов'язана з *установкою*. Згідно з цією теорією, увага – особливий стан

налаштованості, породжений впливом попереднього досвіду на наступні дії суб'єкта. На його думку, установка є внутрішнім виявом стану уваги. Під впливом установки відбувається виокремлення певного образу або враження, одержаного при сприйманні навколишньої дійсності. Цей образ або враження і стає об'єктом уваги, а сам процес називається об'єктивацією.

Сучасний вітчизняний учений П.Я.Гальперін запропонував оригінальне тлумачення уваги. Головні положення його концепції можна звести до таких тез.

1. Увага є одним з моментів орієнтувально-дослідницької діяльності і є психологічною дією, спрямованою на зміст образу, думки, іншого феномена, що існує в даний момент у психіці людини.

2. За своєю функцією увага є контролем за змістом дій. У кожній дії людини є орієнтувальна, виконавча і контрольна частини. Ця остання і представлена власне увагою.

3. На відміну від дій, спрямованих на виробництво певного продукту, діяльність контролю, або увага, не має окремого результату.

4. Увага як самостійний акт виокремлюється лише тоді, коли дія стає не тільки розумовою, але й скороченою. „Кожна нова дія контролю перетворюється в розумову й скорочену тоді і тільки тоді, коли вона стає увагою... Не кожен контроль є увагою, але будь-яка увага є контроль” (П.Я.Гальперін). Контроль взагалі лише оцінює дію, водночас як увага сприяє її вдосконаленню.

5. Якщо розглядати увагу як діяльність психічного контролю, то всі конкретні акти уваги – мимовільної і довільної – є результатом формування нових розумових дій.

6. Довільна увага є планомірно здійснювана увага, тобто така форма контролю, яка виконується за раніше визначеним планом або зразком.

7. Щоб сформуванню новий прийом довільної уваги, ми повинні поряд із основною діяльністю запропонувати людині завдання, перевірити її перебіг та результати, розробити та реалізувати відповідний план.

Незважаючи на значну кількість існуючих теорій, природа уваги все ж залишається значущою для психології, і дискусії з цього приводу ведуться до цього часу.

4. Види уваги

Загальноприйнятим у психології є поділ уваги за критерієм походження та способом здійснення, а також залежно від активності людини *на мимовільну, довільну та післядовільну*. **Мимовільна увага** – це зосередження уваги на об'єкті в силу його особливості як подразника без свідомого наміру з боку особистості. Вона виникає незалежно від мети діяльності людини і є генетично вихідним, а також пасивним видом уваги. Діяльність, явище чи предмет захоплюють людину самі через наявність у них певних особливостей. Виникнення мимовільної уваги пов'язано з різними фізичними, психофізіологічними та психічними причинами. Усі ці причини можна узагальнити в такі категорії.

1. **Характер і якість зовнішнього подразника.** До даної категорії

належать *сила та інтенсивність подразника*. Уявіть ситуацію уроку, коли всі діти зосереджено працюють над виконанням завдання. І ось несподівано за вікном лунає постріл. Зрозуміло, що сильний звук приверне увагу дітей. До цієї категорії належать також яскраве світло, різкий запах тощо. Слід відзначити, що при цьому має значення не стільки абсолютна, скільки відносна сила подразника. Той самий за силою звук в абсолютній тиші і в умовах шуму сприймається по-різному: у першому випадку він приверне увагу, у другому – може лишитися непоміченим.

Особливе значення має *контраст між подразниками*. Те саме відноситься до *тривалості дії* подразника та його *просторової величини і форми*. Висотний будинок сприйматиметься як звичайний у місті, але уявіть такий будинок у селі, де є лише невеликі одноповерхові будинки. В останньому випадку такий будинок контрастуватиме з навколишніми і привертатиме увагу суб'єкта. Легше помічається подразник більш тривалий на фоні короткочасних подразників.

Важливе значення має *переривчатість дії подразника*: світло, що періодично спалахує, швидше привертає увагу. Саме ця властивість подразника використовується на залізничних некерованих переїздах, де світлофор діє саме за принципом переривчатості.

До даної категорії причин належить і така якість подразника, як його *новизна, незвичайність*. Автомобіль нової марки, незвичайної форми, що з'явився на вулиці, приверне увагу перехожих. Цю особливість уваги необхідно враховувати при використанні на уроці наочних посібників. Не варто розвішувати наочність до початку пояснення нового матеріалу, оскільки вона буде відволікати увагу учнів від відповіді при опитуванні, від загальної роботи класу і до моменту пояснення втратить новизну і тому зникне додатковий чинник привернення уваги.

Викликає увагу *початок і закінчення дії подразника*. Інколи доцільно зробити паузу в поясненні, щоб привернути увагу учнів, ніж зробити зауваження. Зауваження завжди переключає увагу інших на учня, котрий порушив дисципліну, і відволікає їх від навчальної діяльності. В іншій ситуації доцільно почати пояснення, не очікуючи абсолютної тиші в класі, що приверне увагу учнів, які ще не встигли зосередитися на уроці. Кінець дії подразника також може викликати увагу: в умовах постійного шуму вентилятора учні перестають його помічати, але припинення шуму привертає їхню увагу.

2. **Відповідність зовнішніх подразників внутрішньому стану людини**, насамперед її потребам. Сита і голодна людина по-різному реагують на розмови про їжу, запах їжі тощо. Якщо людина голодна, то будь-який подразник, що нагадує про їжу (стукіт тарілок, запах їжі) привертає її увагу.

3. **Почуття**, пов'язані з об'єктом сприймання і діяльністю, що виконується. Сюди належить найперша і найпростіша ознака інтересу – захопленість. Емоційно забарвлена розповідь учителя про захоплюючі явища та факти дає зміну вражень, що викликає різноманітні почуття. Показовим є те, що люди, листаючи газету, зупиняються на тому чи іншому заголовку: це говорить про їхні інтереси та захоплення.

4. **Вплив попереднього досвіду**, наявних у людини знань і уявлень, звичок і навичок. Погане знання навчального предмета створює нерозуміння,

неможливість зацікавитися ним. З іншого боку, добре відоме теж не викликає уваги. Привертає увагу те, що є новим, але пов'язане з наявними в учня знаннями, те, що розкриває нове в уже відомому.

5. **Очікування певних вражень.** Якщо учень знає, що саме він почує, він сприймає матеріал з більшою увагою. Тому на початку викладу нового матеріалу вчитель повинен коротко повідомити, про що йтиметься.

6. **Спрямованість особистості.** Ідучи по одній і тій самій вулиці, різні люди звернуть увагу на різні речі: дворник – на сміття, міліціонер – на неправильно припаркований автомобіль, архітектор – на красу старовинної будівлі. Спрямованість особистості тісно пов'язана з її попереднім досвідом та почуттями. Те, що нам цікаво, що викликає певну емоційну реакцію, є важливою причиною мимовільної уваги.

Мимовільна увага є генетичне первісним шаблоном уваги в історичному та індивідуальному розвитку. Вона є підґрунтям для виникнення довільної уваги. **Довільна увага** – *свідомо регульоване зосередження на об'єкті, спрямоване вимогами діяльності.* Цей вид уваги тісно пов'язаний з волею людини, тому її називають *вольовою, активною.* Головною функцією довільної уваги є активне регулювання перебігу психічних процесів.

Якщо при мимовільній увазі робота захоплює сама собою, то в даному випадку людина свідомо спрямовує увагу на дану роботу. Саме *постановка мети, вольові зусилля* характеризують собою довільну увагу.

Таким чином, довільна увага якісно відрізняється від мимовільної. Але все-таки довільна увага пов'язана з почуттями людини, попереднім досвідом, інтересами. Вплив цих моментів опосередковується свідомо поставленими цілями.

Довільна увага пов'язана з інтересами людини, які носять опосередкований характер. Це – інтереси результату діяльності. Сама діяльність може не цікавити людину, але якщо її виконання необхідне для розв'язання поставленого завдання, то вона стає цікавою у зв'язку з цією метою.

Навчання у школі передбачає формування довільної уваги шляхом організації в початкових класах навчальної діяльності з постановкою досяжних для учнів цілей. Переживання успіху закріплює бажання зосередитися на наступному завданні. Чим менші школярі за віком, тим частіше повинні відбуватися зміни видів діяльності на уроці. Новий вид діяльності – це чинник привернення мимовільної уваги, що сприяє зосередженню довільної уваги.

При організації уваги педагог повинен пам'ятати про такі *умови, які полегшують довільне зосередження.*

1. Зосередження уваги на розумовій діяльності полегшується, якщо в пізнання включаються *практичні дії.* Наприклад, при читанні книги легше утримувати увагу, якщо цей процес супроводжується конспектуванням, підкреслюванням окремих положень тощо. При пасивному ж читанні або слуханні увага відволікається і зосереджувати її стає складніше.

2. При організації уваги слід пам'ятати про *обстановку робочого місця,* що повинно виключати подразники, які відволікають від роботи (наприклад, розмови учнів під час пояснень учителя).

3. Умовою зосередження та підтримання уваги є *психічний стан людини.* Враховуючи це, слід пам'ятати про стадії працездатності протягом дня та

тижня. Виявлено, що на початку робочого дня повинне відбутися „входження” людини в діяльність, а в кінці – збільшується кількість помилок при виконанні завдання, а також виникає стан утоми, який пов'язаний з труднощами в зосередженні уваги. Подібні закономірності можна спостерігати і стосовно працездатності людини протягом тижня: на початку тижня відбувається „входження” людини в діяльність; ефективність діяльності досягає своєї найвищої точки в середині тижня (середа-четвер), знижуючись у кінці тижня. Це необхідно знати не лише для розуміння психічного стану учнів, але й для правильної організації навчального процесу протягом дня та тижня. Крім цього, необхідно враховувати, що стан емоційного збудження, який викликаний сторонніми причинами, значно послаблює довільну увагу.

4. Підтримує довільну увагу і *словесне нагадування* самому собі про цілі діяльності та необхідність розв'язання поставленого завдання.

5. Полегшувати виникнення та підтримання довільної уваги можна за рахунок *формування звички працювати зосереджено* в різних (сприятливих і несприятливих) умовах. Навчання якраз і є тією діяльністю, у ході якої формується вміння організувати свою увагу.

Виокремлюють ще один вид – *післядовільну увагу*. Цей вид уваги виникає після того, як була викликана довільна увага, тобто носить цілеспрямований характер і вимагає на початку вольових зусиль, але потім людина „входить” у роботу, і для неї цікавими і значущими стають зміст та процес діяльності, а не лише її результат.

Післядовільна увага – це зосередження на об'єкті через те, що він цінний для особистості.

Післядовільна увага відрізняється від довільної тим, що в ній знижується вольове зусилля. Але це зовсім не означає, що ця увага наближена до мимовільної. Від мимовільної уваги післядовільна відрізняється тим, що вона виникає не лише на основі інтересу, у ній існує свідомо поставлена мета, вона підтримується свідомими інтересами, і сама діяльність переживається як потреба, а результат її особистісно значущий.

Післядовільна увага характеризується *тривалою зосередженістю, напруженою інтенсивністю розумової діяльності, високою продуктивністю праці*. Тому саме цей вид уваги має велике значення для організації педагогічного процесу. Гарний педагог повинен захопити дитину, зацікавити її так, щоб вона працювала, не витрачаючи своїх енергетичних ресурсів, тобто щоб інтерес мети, результату роботи переходив у інтерес безпосередній, який захоплює сам по собі.

Розглянуті три види уваги тісно взаємозв'язані між собою в конкретній практичній діяльності взаємними переходами і опираються один на один.

Існують й інші критерії для виокремлення видів уваги. *Залежно від місця знаходження об'єкта уваги* виокремлюють зовнішньо-спрямовану та внутрішню увагу. *Зовнішньоспрямована увага* є складовою перцептивної діяльності людини і регулювання предметної діяльності. *Внутрішня увага* пов'язана з усвідомленням особистістю своєї діяльності, свого внутрішнього світу, самосвідомістю. Об'єктами внутрішньої уваги є почуття, спогади, думки. Цього виду уваги не існує у тваринному світі. Вказані види уваги взаємно гальмують одна одну: зосереджуючись на об'єктах зовнішнього світу, людина

перестає думати про свій внутрішній світ і навпаки.

Залежно від форм навчальної діяльності виокремлюють колективну, групову та індивідуальну увагу. *Колективна увага* – це зосередження всіх учнів на одному предметі. Найчастіше таким предметом у школі є пояснення вчителя.

Групова увага – це зосередження уваги групами в умовах роботи в колективі. Групова увага виникає при проведенні лабораторних робіт, під час обговорення способів виконання певного завдання, коли учні працюють групами. *Індивідуальна увага* – це зосередження уваги індивідом на своєму завданні. Вона виникає під час самостійного виконання завдання, на контрольній роботі.

Залежно від походження уваги виокремлюють природну та соціальну увагу. *Природна увага* дана людині від народження у вигляді вродженої здатності вибірково реагувати на ті чи інші зовнішні або внутрішні стимули, які несуть у собі елементи інформаційної новизни. Головним механізмом, що забезпечує роботу такої уваги, є орієнтувальний рефлекс. *Соціально зумовлена увага* складається в ході життя людини в результаті навчання та виховання і пов'язана з вольовою регуляцією поведінки, із свідомим вибіркоким реагуванням на об'єкти.

Залежно від рівня опосередкованості виокремлюють безпосередню та опосередковану увагу. *Безпосередня увага* не керується нічим, крім того об'єкта, на який вона спрямована і який відповідає актуальним інтересам і потребам людини. *Опосередкована увага* регулюється за допомогою спеціальних засобів, наприклад, слів, вказівних знаків, предметів.

Залежно від рівня когнітивної складності процесів, що забезпечуються увагою, виокремлюють чуттєву та інтелектуальну увагу. *Чуттєва увага* переважно пов'язана з емоціями та вибірковою роботою органів чуття, а *інтелектуальна* – із зосередженням і спрямованістю думки. За чуттєвої уваги в центрі свідомості знаходиться яке-небудь чуттєве враження, за інтелектуальної – думка.

5. Властивості уваги

Наявність уваги свідчить про зв'язок свідомості з певним об'єктом, її зосередженість на ньому. Особливості цієї зосередженості визначають ***головні властивості уваги***. До них належать: *концентрація, стійкість, розподіл, переключення і обсяг уваги*.

Концентрація уваги означає наявність зв'язку з певним об'єктом або стороною дійсності і виражає міру або інтенсивність цього зв'язку. О.О.Ухтомський вважав, що концентрація уваги пов'язана з особливостями функціонування домінантного осередку збудження в корі і вважав її наслідком збудження в домінантному осередку за одночасного гальмування інших зон кори головного мозку.

Концентрація виявляється в зосередженні уваги на одному об'єкті. Показником інтенсивності є неможливість відволікання уваги від предмета діяльності сторонніми подразниками. Глибока концентрація уваги – необхідна передумова точного та успішного виконання діяльності.

Стійкість уваги – це тривалість зосередження уваги на одному й тому

самому об'єкті чи предметі. У багатьох випадках увага не досить стійка. Зокрема вона не може довго затримуватися на якомусь нерухомому об'єкті. Спробуйте пильно подивитися на чорну крапку на чистому аркуші паперу. Це може продовжуватися лише кілька секунд. Ви або забудете про крапку і будете думати про щось інше, або вона почне „розпливатися” у ваших очах.

Властивістю, протилежною стійкості, є *коливання уваги*. Експерименти показали, що увага піддається періодичним мимовільним коливанням. Періоди таких коливань дорівнюють у середньому 2-3 сек, досягаючи максимум 12 сек. Під час сприймання зрізаної піраміди людина бачить її то випуклою, то ввігнутою. Але такі незначні за тривалістю періоди коливання уваги не є загальною закономірністю. Було помічено, що в одних випадках увага характеризується частими періодами коливання, в інших – значно більшою стійкістю.

Доведено, що найістотнішою умовою стійкості уваги є можливість розкрити в предметі, на якому вона зосереджена, нові сторони і зв'язки, надати йому певного смислу. Так, зрізану піраміду можна уявити як власне піраміду, тобто бачити її випуклою або ж уявити її коридором з вікнами і дверима, тобто зосередитися на ній як на ввігнутій фігурі. Таким чином, щоб увага до певного предмета підтримувалася, його усвідомлення повинне бути динамічним процесом. Предмет уваги повинен розвиватися, виявляти перед людиною свій новий зміст.

Стійкість уваги залежить від певних *умов*. До них належать: особливості матеріалу, міра його складності, знайомство з ним, зрозумілість, ставлення до нього з боку суб'єкта – міра інтересу до матеріалу, а також індивідуальні властивості особистості.

Для вивчення стійкості уваги найчастіше використовують таблиці Бурдона, які складаються з неупорядкованого чергування окремих букв, причому кожна буква повторюється в кожному рядку однаково кількість разів. Досліджуваному пропонується протягом тривалого часу (3-5-10 хв) викреслювати задані букви (у простих випадках одну або дві букви, у складних – задану букву лише в тому випадку, якщо вона стоїть перед іншим, наприклад, голосним звуком). Експериментатор відзначає число букв, викреслених протягом однієї хвилини, і число виявлених пропусків. Аналогічне значення мають таблиці Крепеліна, які складаються з колонок цифр, які досліджуваний повинен додавати протягом тривалого часу. Продуктивність роботи і число допущених помилок можуть слугувати показником коливання уваги.

Стійкість уваги можна простежити й таким чином. Досліджуваному дається картинка, на якій накреслені 25 кривих ліній, що перетинаються. Досліджуваний повинен простежити очима кожен з цих ліній від початку і до кінця.

Великою зосередженістю і стійкістю уваги відрізнявся великий математик Древньої Греції Архімед. Згідно з легендою, під час осади міста Сіракузи, у якому мешкав учений, він був настільки заглиблений у заняття математикою, що не почув, як у місто, а потім і в його подвір'я увірвалися вороги. Архімед креслив на піску геометричні фігури. Побачивши біля себе іноземного солдата, учений вигукнув: „Не чіпайте моїх фігур”. У відповідь солдат убив Архімеда.

Наступна властивість уваги – це її *обсяг*. Він вимірюється тією кількістю об'єктів, яка може бути охоплена увагою за обмежений проміжок часу. Відомо, що людина не може одночасно думати про різні речі чи виконувати різні роботи. Це обмеження змушує ділити інформацію, що надходить іззовні, на частини, які не перевищують можливості її обробки. Так само людина має обмежені можливості щодо утримання в полі зору кількох незалежних один від одного предметів.

Обсяг уваги досліджується шляхом аналізу кількості об'єктів, які одночасно пред'являються і можуть бути сприйняті суб'єктом. З цією метою застосовується тахістоскоп – прилад, який дає змогу пред'являти певну кількість подразників з такою швидкістю, щоб досліджуваний не встиг перевести погляд з одного об'єкта на інший. Це дає змогу виміряти кількість об'єктів (букв, цифр, фігур), досяжних для одночасного впізнавання. Досліджуваний називає лише деякі предмети, а про інші говорить, що не встиг звернути на них уваги. Кількість об'єктів, які сприйняв суб'єкт, і є показником обсягу уваги. Якщо об'єкти досить прості і неупорядковано розкидані по полю, обсяг уваги коливається від 5 до 7 об'єктів. Обсяг уваги – величина індивідуальна, але класичним показником обсягу уваги в людей вважається число $5+2$. Ідеться про об'єкти, не пов'язані один з одним. Однак кількість пов'язаних між собою об'єктів, що знаходяться в полі нашого зору, може бути набагато більшою (окремі букви і букви, об'єднані у слова). Тому обсяг уваги є величиною змінною, яка залежить від того, наскільки пов'язаний між собою зміст об'єкта, на якому зосереджується увага, від уміння осмислено пов'язувати та структурувати матеріал.

З обсягом тісно пов'язаний *розподіл уваги*. Розподіл уваги виявляється в здатності людини утримувати в центрі уваги одночасно певну кількість різнорідних об'єктів. Говорячи про обсяг уваги, ми відзначали обмеженість поля уваги. Але зворотним боком обмеження є розподіл уваги між тією чи іншою кількістю різнорідних об'єктів, які одночасно зберігаються в центрі уваги. Саме ця здатність дозволяє здійснювати одночасно кілька дій або стежити за кількома незалежними процесами, зберігаючи їх у полі уваги. Хрестоматійними стали приклади розподілу уваги Наполеоном, що міг одночасно диктувати своїм секретарям сім відповідальних дипломатичних листів, та Юлія Цезаря, який міг робити одночасно сім не пов'язаних між собою справ. Деякі шахісти можуть одночасно вести кілька партій. Однак життєва практика показує: людина здатна виконувати тільки один вид свідомої психічної діяльності, а суб'єктивне відчуття одночасності виконання пов'язане зі швидким послідовним переключенням з однієї на іншу. Однак за деяких умов людина здатна одночасно зосереджуватися на кількох подразниках. Це залежить від того, наскільки пов'язані між собою різні об'єкти, на яких зосереджується увага. Чим тісніше пов'язані між собою об'єкти, тим успішніше буде відбуватися розподіл уваги. Іншою умовою є автоматизація одного з видів діяльності, що не вимагає свідомого зосередження на її виконанні. Якщо ці умови не виконуються, то розподіл уваги стає неможливим.

Інша властивість уваги – *переключення*, є, на думку деяких дослідників, зворотним боком розподілу уваги. Переключення уваги – це свідоме й осмислене перенесення уваги з одного об'єкта на інший. Ця властивість уваги

означає здатність швидко орієнтуватися в ситуаціях. Легкість переключення уваги в різних людей різна: одні легко і швидко переходять від однієї діяльності до іншої, в інших „входження” в нову діяльність відбувається важко. Це залежить від багатьох умов: співвідношення між попередньою та наступною діяльністю, ставлення суб'єкта до кожної з них тощо. Чим цікавіша діяльність, тим легше на неї переключатися і навпаки.

Індивідуальні особливості суб'єкта відіграють у переключенні значну роль, зокрема тип темпераменту людини визначає швидкість переключення та „входження” в нову діяльність. Переключення уваги є тією властивістю, яка піддається тренуванню.

Рисою, протилежною концентрації уваги, є *розсіяність*. Розсіяністю називається нездатність людини зосередитися на чому-небудь певному протягом тривалого часу. Зустрічаються два види розсіяності: уявна (несправжня) і справжня.

Уявна (несправжня) розсіяність – це неувага людини до безпосередньо оточуючих предметів і явищ, викликана зосередженістю на якому-небудь одному предметі. Іноді її називають „професорською”, оскільки вона нерідко зустрічається у людей цієї категорії. Увага вченого може бути настільки сконцентрованою на певній проблемі, що він не впізнає знайомих, відповідає невпопад. Фізіологічною основою такої розсіяності є осередок оптимального збудження в корі, який викликає гальмування в навколишніх ділянках. Неясність відображення різного роду зовнішніх впливів при розсіяній увазі пояснюється тим, що воно відбувається на ділянках кори, які знаходяться в стані гальмування.

Розсіяність як наслідок внутрішньої зосередженості не завдає значної шкоди справі, хоча й утруднює орієнтацію людини в навколишньому середовищі. Гіршою є справжня розсіяність. Людині, яка страждає справжньою розсіяністю, важко утримувати довільну увагу на певному об'єкті чи дії. Довільна увага розсіяної людини легко відволікається. Фізіологічно справжня розсіяність пояснюється недостатньою силою внутрішнього гальмування. Збудження, яке виникає під дією мовних сигналів, важко концентрується. У результаті цього в корі мозку розсіяної людини створюються нестійкі осередки оптимальної збудливості.

Однією з причин справжньої розсіяності є перевантаження мозку великою кількістю вражень. Розкиданість інтересів також може призвести до справжньої розсіяності. Причиною справжньої розсіяності може бути й неправильне виховання дитини в сім'ї: відсутність певного режиму в заняттях, розвагах і відпочинку дитини, звільнення від трудових обов'язків. Нудне викладання, яке не будить думки, не заторкує почуттів, не вимагає напруження волі, – усе це джерела розсіяності уваги учнів.

6. Розвиток уваги

Увага, як і більшість психічних процесів, має певні етапи розвитку. Нижчі етапи представлені мимовільною увагою, а вищі - довільною. Безпосередня увага – це також нижча форма її розвитку, порівняно з опосередкованою.

Історію розвитку уваги, як і багатьох інших психічних функцій, намагався

простежити Л.С.Виготський у річищі культурно-історичної концепції їх формування. На його думку, історія уваги дитини є історією розвитку організованості її поведінки, і ключ до генетичного розуміння уваги слід шукати не всередині, а поза особистістю дитини.

Л.С.Виготський пише про те, що з найперших днів життя дитини розвиток її уваги відбувається в середовищі, у якому існує подвійний ряд стимулів, які викликають увагу. Перший ряд – це навколишні предмети, які яскравими, незвичайними властивостями приваблюють увагу дитини. Другий ряд – це мова дорослого, слова, які ним вимовляються і виступають у ролі стимулів-вказівок, що спрямовують мимовільну увагу дитини.

Процеси довільної уваги, які спрямовуються мовою дорослого, є для дитини радше процесами її зовнішнього дисциплінування, ніж саморегуляції. Поступово, використовуючи той самий засіб оволодіння увагою відносно самої себе, дитина переходить до керування своєю поведінкою, тобто до довільної уваги.

За даними спостережень і експериментальних досліджень, послідовність розвитку дитячої уваги виглядає так.

1. Перші тижні-місяці життя. Поява орієнтувального рефлексу як об'єктивної, вродженої ознаки мимовільної уваги дитини. Дитина спочатку реагує тільки на зовнішні подразники, причому тільки у випадку їх різкої зміни (несподівані голосні звуки, перехід із темряви до яскравого світла тощо). Починаючи з третього місяця, дитина все більше цікавиться об'єктами, які пов'язані з її життям. У п'ять-сім місяців дитина може довго розглядати певний предмет, обмацувати його. Особливий інтерес виявляє дитина до яскравих, блискучих речей. Це дає змогу говорити про достатній рівень розвитку в дитини мимовільної уваги.

2. Кінець першого року життя. Виникає орієнтувально-дослідницька діяльність як засіб майбутнього розвитку довільної уваги.

3. Початок другого року життя. З'являються зачатки довільної уваги, що пов'язано з процесами виховання дитини. Дорослі поступово привчають дитину виконувати не те, що вона хоче, а те, що їй потрібно робити. Починає виявлятися свідомість, хоча ще в примітивній формі.

4. Другий-третій рік життя. Велике значення для розвитку довільної уваги має гра. У ході гри дитина вчиться координувати свої дії відповідно до завдань гри та її правил. Паралельно з довільною увагою на основі чуттєвого досвіду розвивається і мимовільна увага.

5. Чотири з половиною – п'ять років. З'являється здатність спрямовувати свою увагу під впливом складної інструкції дорослого. Дитина знайомиться з усе більшою кількістю предметів і явищ, постійні бесіди з батьками, ігри, у яких діти наслідують поведінку дорослих, маніпулювання предметами – усе це збагачує досвід дитини, розвиває її інтереси та увагу.

6. П'ять-шість років. Основною особливістю цього етапу є нестійкість довільної уваги. Дитина легко відволікається на сторонні подразники, увага є досить емоційною – дитина все ще погано володіє своїми почуттями. На відміну від довільної уваги мимовільна увага є досить стійкою, тривалою і зосередженою. Поступово шляхом вправ та вольових зусиль розвивається здатність керувати своєю увагою.

7. Шкільний вік. Подальший розвиток і вдосконалення довільної уваги відбувається за рахунок дисциплінованості, що сприяє формуванню контролю за власною поведінкою. У початкових класах у дитини переважає мимовільна увага і вона ще не може повністю контролювати своєї поведінки на уроках. Тому вчитель повинен прагнути зробити свої уроки яскравими, емоційними, часто змінювати форму подання навчального матеріалу. Це також зумовлено переважанням у цьому віці наочно-образного мислення.

У старших класах довільна увага досягає досить високого рівня розвитку. Старшокласник може досить довго зосереджуватися на певних видах діяльності, контролювати свою поведінку. У цьому віці на якість уваги впливають не тільки умови виховання, але й вікові особливості, пов'язані з фізіологічними змінами, що відбуваються в цей період. Це супроводжується підвищеною втомлюваністю, дратівливістю, зниженням працездатності.

Таким чином, у розвитку уваги можна виокремити *два головні етапи*. *Перший етап* – дошкільний період, протягом якого переважає зовні опосередкована увага (увага, викликана чинниками зовнішнього середовища). *Другий* – етап шкільного розвитку, у ході якого відбувається бурхливий розвиток уваги і вона опосередковується внутрішніми установками дитини.

Увага відіграє важливу роль у різних професіях, пов'язаних із сприйманням та засвоєнням великої кількості інформації і спілкуванням. Саме тому важливо створити умови, необхідні для її прояву, збереження і розвитку.