

## **Лекція 11-12**

### **Тема: Характеристика уваги**

#### **План**

1. Характеристика уваги.
2. Види уваги.
3. Властивості уваги

#### *Список літератури:*

1. Дмитриева Н.Ю. Учебное пособие по общей психологии / Н.Ю. Дмитриева. – Саратов: Научная книга, 2012. – 321 с.
2. Дубравська Д. М. Основи психології: Навчальний посібник / Д. М. Дубравська. – Львів: Світ, 2010. – 280 с.
3. Загальна психологія: Підручник / За ред. О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук. – К.: Каравела. – 2013. – 376 с.
4. Загальна психологія: Підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2011. – 464 с.
5. Загальна психологія: Підручник / За заг. ред. С. Д. Максименка. – Вінниця: Нова книга, 2010. – 704 с.

#### **1.Характеристика уваги**

Увага - зосередженість діяльності суб'єкта в певний момент часу на якомусь реальному або ідеальному об'єкті - предметі, події, образі, міркуванні тощо (В.І. Страхов).

Увага не психічний процес, а форма організації свідомості та умова успішного протікання психічних процесів та станів. Увага не має власного змісту, виявляє свою дію у зв'язку з відчуттями, сприйняттями, пам'яттю, мисленням тощо. Ці явища актуалізуються у людини не самі собою, а під впливом спрямованості особистості. Отже, увага є вибірковою спрямованістю й зосередженістю свідомості особистості на об'єктах, що відповідають її потребам, інтересам та цілям діяльності або поведінки. Як пише С.Л. Рубінштейн, у кожному психічному процесі наявний момент, що

виражає різні ставлення особистості, зокрема, до світу людей, природи, свідомості до об'єкта. Це ставлення виявляється в увазі. Наприклад, коли учень цікавиться математикою, вона, ніби в полон, бере його свідомість. Він глибоко й зосереджено, зі стійкою увагою, виявляючи витривалість, працює над розв'язанням математичних задач.

Функції уваги полягають у тому, що людина серед безлічі подразників, що діють на неї, обирає потрібні, важливі, а інші гальмує, виробляє програми дій та зберігає зосередженість, контроль над їхнім протіканням.

П.Я. Гальперін розглядає увагу як самостійну форму психічної діяльності. Він дотримується гіпотези, що увага є діяльністю психічного контролю. Основні положення цієї гіпотези полягають у тому, що увага є однією зі складових орієнтовно-виконавчої діяльності, у якій вона не має власного продукту, а виконує функцію контролю, поступово стаючи внутрішньою скороченою автоматизованою дією.

Довільна увага є увагою планомірною. Це - контроль за дією, що відбувається на підставі виробленого плану, вирізнених критеріїв та способів їхнього використання.

Мимовільна увага - це також контроль, але такий контроль, який обмежується тим, що є у предметі, ситуації, тим, що "само собою впадає в око". Зміст діяльності такої уваги становить те, що відображає сприймання або мислення, пам'ять або почуття.

Увагу як дію контролю можна формувати. Для цього потрібно не просто поставити завдання, а й навчити перевіряти його виконання на основі певних критеріїв у конкретному напрямі та послідовності. Розпочинати слід з організації контролю як зовнішньої дії, дії, що виконується в матеріальній або матеріалізованій формі. А потім дія контролю шляхом поетапного опрацювання доводиться до розумової, узагальненої, скороченої та автоматизованої форми, коли вона, власне, і перетворюється на акт уваги.

Увага відіграє важливу роль у житті людини. Завдяки увазі регулюється діяльність та поведінка людини. Без уваги неможлива

цілеспрямована практична діяльність, ні фізична, ні розумова, адже людина повинна з увагою ставитися до об'єкта та плану своєї діяльності, уважно стежити її за перебігом і наслідками. Увага є необхідною умовою чіткого, усвідомленого відображення навчального матеріалу та його міцного засвоєння. Згідно з поглядами К.Д. Ушинського, увага є тими єдиними дверима нашої душі, через які, безумовно, проходять усі об'єкти зовнішнього світу, відображені свідомістю.

## **2. Види уваги**

Види уваги класифікують, передусім, за особливостями об'єктів. Залежно від того, належать об'єкти уваги до зовнішнього світу (наприклад, різні предмети сприймання) чи ними є наші відчуття, уявлення пам'яті, думки, переживання тощо, вирізняють зовнішню (перцептивну, сенсорну) увагу і внутрішню.

На сьогодні більше вивчена зовнішня увага. Вона зумовлена структурою зовнішніх подразників, що впливають на людину, або "структурою зовнішнього поля". Ці подразники визначають напрям, обсяг та стійкість уваги суб'єкта за умови, що подразник відрізнятиметься від інших за силою, інтенсивністю дії. У разі, коли дія подразників у певний час урівноважена, жоден із них не домінує, виникає коливання уваги. Напрямок зовнішньої уваги змінюється під впливом новизни об'єктів та їхньої структурної організації. Важко сприйняти велику кількість предметів, якщо вони розкидані, представлені без будь-якого порядку, і навпаки, ми легко це зробимо, якщо вони будуть організовані в певні структури.

Внутрішня увага суб'єкта пов'язана зі структурною організацією його діяльності. Увага індивіда може бути прикутою до потреб, що діють як мотиви, до мотивів, якщо вони усвідомлюються, якщо індивід намагається виробити мету, спланувати її виконання, прийняти рішення тощо. Під час діяльності увага може переноситись на уявлення пам'яті, думки, почуття, які індивід переживає, виявляючи певне ставлення до своєї діяльності. У процесі діяльності внутрішня увага може бути більш і менш напруженою. Це

залежить від досвіду суб'єкта, від складності мети, яку він ставить перед собою, тощо.

У діяльності, природно, зовнішня і внутрішня увага чергуються. Вони гальмують одна одну, наприклад, важко зосереджено думати про щось суб'єктивно важливе й одночасно виконувати креслення складних рисунків. Внутрішня увага сприяє підвищенню ефективності сприймання, пам'яті, мислення, уяви. Моральний, розумовий та естетичний розвиток особистості неможливий без формування внутрішньої уваги.

За формою організації вирізняють колективну, групову та індивідуальну увагу.

Колективна увага означає зосередження уваги певної групи індивідів на одному об'єкті. Наприклад, учні зосереджено слухають розповідь учителя. Коли більшість учнів класу уважно працюють, це позитивно впливає й на тих школярів, яким важко виявляти організовану увагу.

Групову увагу - полягає у зосередженні уваги групи в умовах роботи в колективі. Прикладом групової уваги є увага школярів під час лабораторних робіт або розв'язування завдань, підібраних відповідно до можливостей окремих груп учнів. Організувати роботу групами важко, бо групи відволікають одна одну.

Індивідуальна увага полягає у зосередженні суб'єкта на своєму завданні.

Учитель має завжди чергувати, узгоджувати види уваги учнів, дбати про перехід від одного виду до іншого.

За характером цільового спрямування та за рівнем вольових зусиль вирізняють мимовільну, довільну та післядовільну увагу.

Мимовільна увага - виникає незалежно від наміру та мети людини. У дослідженнях російського психолога Е.М. Соколова був виявлений механізм формування такої уваги. На думку вченого, у центральній нервовій системі утворюється "нервова модель" стимулу або ситуації. Раптова зміна характеристик подразника призводить до виникнення невідповідності між

інформацією, що надходить, та уявленнями. Це викликає орієнтувальний рефлекс та на його основі - мимовільну увагу.

Мимовільна увага виникає внаслідок зовнішніх причин, тобто особливостей подразників, що діють на нас, а також внутрішніх спонукань, спрямованості особистості.

Оскільки орієнтувальний рефлекс є біологічною реакцією, то в процесі його виникнення спрацьовує "закон сили". Він полягає в тому, що відповідна реакція залежатиме від інтенсивних змін стимулу. До таких змін зовнішніх причин належать сила і раптовість дії подразника. Наприклад, виразне мовлення вчителя чи раптова зміна темпу мовлення, інтонації здатні викликати і підтримувати увагу.

Чинниками, що зумовлюють мимовільну увагу, є також новизна, незвичність та контрастність подразника. Так, мимовільну увагу викличуть у школярів поява серед них нового учня, нові види наочності на уроці.

Викликає увагу рухливість об'єкта, а також початок та припинення дії подразника (враховуючи це, роблять рекламу). Інколи корисно розпочати урок, не чекаючи абсолютної тиші в класі.

Крім зовнішніх причин, мимовільну увагу зумовлюють і внутрішні спонукання. Так, увага пов'язана з загальним станом людини, з її настроєм, переживаннями, потребами, інтересами. Особливо дійовий чинник активізації мимовільної уваги становить пізнавальна потреба, елементарними формами якої є зацікавленість, допитливість. Що сильніша пізнавальна потреба, то частіше зміни у стимулі (ситуації) викликатимуть мимовільну увагу. Загально психологічними умовами побудови уроку, на якому пробуджується і підтримується мимовільна увага на основі пізнавального інтересу, є змістовність матеріалу, своєрідність форми викладу, організаційних форм, методів роботи.

Довільна увага полягає у свідомому спрямованому і регульованому зосередженні уваги, яке зумовлене потребами діяльності. Таку увагу

називають активною і вольовою. Психологічний зміст довільної уваги пов'язаний з виробленням мети діяльності та вольовим зусиллям.

Відомий психолог У. Джеймс писав, що головний подвиг волі полягає у спрямованості свідомості на непривабливий об'єкт. Виникнення такої здатності пов'язане з розвитком і вдосконаленням спеціальних фізіологічних механізмів. Саме лобні ділянки кори великих півкуль програмують і коригують поведінку людини відповідно до тих завдань, які ставлять перед нею життя та діяльність.

Довільна увага - це спрямованість людини на кінцевий результат діяльності. Людина, виробивши мету, передбачає кінцевий результат, планує способи його досягнення, здійснює контроль за процесом діяльності. Увага регулює напруження в реалізації того чи іншого етапу діяльності, але виявляє в кожному з них свою специфіку. Увага спрямована на активний пошук, на аналіз інформативних ознак та на ретельне планування діяльності.

Велику роль відіграє увага у прогнозуванні, або антиципації. На основі однієї інформативної ознаки досвідчений спеціаліст відшукає інші. Ступінь розвитку здатності до передбачення зумовлюється професійним досвідом. Досвідчений педагог, готуючись до уроку, завжди передбачає труднощі, які можуть виникати у школярів, намагається їм запобігти.

За участю уваги відбуваються процеси оцінювання, порівнювання та корекції. Особливу роль виконує контрольна функція уваги.

Отже, довільна увага керує психічною сферою людини при розв'язуванні різноманітних практичних та теоретичних завдань. Підтримання стійкої довільної уваги залежить від багатьох умов, зокрема усвідомлення обов'язку у виконанні певної діяльності. Усвідомлення школярем свого обов'язку добре вчитися викликає у нього довільну увагу в навчальній діяльності тоді, коли щось відволікає від учіння.

Підтриманню довільної уваги школярів сприятиме постановка вчителем перед ними конкретних завдань (наприклад, слухати відповіді учнів

та фіксувати помилки у використанні правил з певної теми, готуватися до правильних відповідей).

Добре організований процес роботи, виконання домашніх завдань теж викликає готовність бути уважним. До того ж варто пам'ятати про негативну дію побічних подразників (телевізійні передачі, гучна музика тощо). Однак не треба домагатися й абсолютної тиші, коли учень виконує уроки. Згідно з поглядами російського фізіолога І.М. Сеченова, такі умови не сприяють підвищенню ефективності розумової праці. Спеціальні дослідження свідчать про те, що слабкі подразники не руйнують вольової уваги, а, навпаки, підсилюють її (наприклад, приємна тиха мелодія, шум вітру, хід годинника тощо).

Найпотужнішим спонукальним чинником уваги є пізнавальний інтерес, інтерес до знань та учіння. Цей інтерес має вирішальний вплив на всю психічну діяльність. Саме він сприяє переростанню довільної уваги у післядовільну. Основні особливості її полягають у тому, що воля відходить на задній план, а її функції замінює інтерес. Під його впливом збільшується вибірковість уваги. У такому стані післядовільна увага схожа на мимовільну увагу, її можна зруйнувати сильним подразником, що свідчить про підвищення порога орієнтувального рефлексу. Після довільній увазі властива економність, вона є оптимальною для виконання різних видів діяльності. Примусово викликати її не можна: шлях до післядовільної уваги лежить через захопленість справою.

Регулятивна та контрольна функції уваги відіграють важливу роль у діяльності тоді, коли вони своєчасно активізуються. Для реалізації мети діяльності дуже важлива своєчасна, а інколи й випереджувальна активізація уваги. Кожен учитель знає, як важко викликати увагу збуджених після перерви школярів. У зв'язку з синхронізацією уваги розрізняють передубагу - стан підвищеної готовності свідомості до виконання завдання, до включення у роботу. Передубага може виникати мимовільно та під впливом інструкції. Цей стан може перейти у стан випереджувальної уваги, що передбачає

цілеспрямований пошук та відбір інформативних ознак, результатів діяльності, планів здійснення мети, оптимальних методів її досягнення. Протилежним явищем до випереджувальної уваги є запізнена увага. Ця увага пасивна, виникає повільно, часто - примусово.

Отже, всі види уваги залежать від потреб, інтересів, цілей, цінностей особистості, які скеровують увагу, визначають її напрям, глибину та стійкість.

### **3. Властивості уваги**

Увага - це динамічний перебіг пізнавальних процесів. Вона не має власного змісту, а також продукту, але має специфічні властивості. Дослідження властивостей уваги виконувалися під керівництвом М.Ф. Добриніна, І.В. Страхова, В.І. Страхова, Ф.М. Гоноболіна. Особливий інтерес становить розгляд уваги на основі діяльнісного (П.Я. Гальперін) та особистісного (І.В. Страхов, В.І. Страхов) підходів.

Часто в підручниках поняття уваги розкривається через такі важливі властивості цього явища, як спрямованість та зосередженість свідомості людини. Під спрямованістю розуміють насамперед вибірковий (селективний) характер свідомої діяльності. Вибірковість виявляється не тільки в доборі потрібної діяльності чи потрібного об'єкта, а й у більш-менш тривалому зберіганні їх у свідомості. Вибірковість виявляється у сприйманні, моторних процесах, мисленні, почуттях тощо.

Зосередженість як властивість уваги означає не тільки відволікання від другорядного, а й гальмування побічних подразників, які не мають відношення до діяльності, що становить предмет уваги суб'єкта. Зосередженість уваги - це утримування уваги на одному об'єкті або на одній діяльності при абстрагуванні від усього іншого. Наприклад, учень займається конструюванням. Він цілковито поринув у справи, не помічає, як плине час, не реагує на звертання до нього, навіть не чує їх. У цьому разі кажуть про велику силу зосередженості його уваги. Фізіологічною основою зосередженості уваги є сила осередку оптимального збудження і відповідна



сила гальмування, що виникла внаслідок індукції та сприяє концентрації збудження в робочих ділянках мозку.

Із зосередженістю пов'язана інтенсивність" або напруження, уваги. Вона оцінюється електроенцефалографічним методом. Що менший інтерес у людини до діяльності, то більше впливають на неї інші подразники. Загальмувати їхню дію людині важче, а тому увага її буде напруженішою.

Зосередженість та інтенсивність уваги об'єднують, називаючи таку властивість уваги концентрацією. Концентрація уваги є умовою успішного виконання діяльності в тому випадку, коли вона поєднується з іншими властивостями, наприклад, з обсягом, розподілом уваги.

Стійкість уваги - це властивість, яка полягає у тривалому утриманні уваги на предметі чи якійсь діяльності. Вона визначається тривалістю зосередженої та інтенсивної уваги. Отже, стійка увага - це тривала, висококонцентрована увага. Ця особливість характеризується часом, впродовж якого діяльність людини зберігає свою цілеспрямованість. Особливо важливим є вміння зберігати стійкість уваги за несприятливих умов, коли діють різні подразники.

Стійкість уваги залежить від особливостей об'єктів, на які вона спрямована. Так, підвищують стійкість уваги цікаві об'єкти, і навпаки, одноманітні об'єкти не сприяють підтриманню уваги. Стійкість уваги підтримується поступовим ускладненням об'єкта сприймання, мислення або почуттів. Проте складний об'єкт, що не відповідає пізнавальним можливостям учнів, швидко викликає втому і знижує увагу до себе.

Стійкість уваги залежить також 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 мисленнєвих завдань.

Коливання (флуктуації) уваги - це періодична короткочасна мимовільна зміна напруження уваги щодо певного об'єкта або діяльності. Це

короткочасне та мимовільне підсилення або послаблення уваги, пов'язане зі зміною збудливості відповідних ділянок кори великих півкуль.

Стійка увага може зберігатися впродовж 10-15 хвилин, а короткочасні послаблення уваги не мають значення для діяльності, вони дають можливість зробити маленьку перерву в зосередженості. Отже, тимчасове зниження уваги є короткочасним і необхідним відпочинком, він непомітний і не руйнує стійкості уваги, дає змогу зберегти увагу до певної діяльності до 45 хвилин і більше.

Згідно з інженерно-психологічними дослідженнями, флуктуації уваги можна розглядати як процес самонастроювання сенсорних систем, що забезпечують регулювання їхньої "пропускної здатності". Вчені пов'язують виникнення коливань уваги зі стадіальністю її зосередженості (включення в роботу, досягнення зосередженості, а потім її коливання, що долаються шляхом вольових зусиль, зниження зосередженості та працездатності при підсиленні втоми).

Стан, протилежний стійкості уваги, називають нестійкістю уваги. Нестійкість уваги виявляється в її відвертанні, або відволіканні, іншими об'єктами, тобто в зміні під їхнім впливом спрямованості діяльності людини. Що менш стійка увага, то частіше і легше вона відволікається другорядними для певної роботи зовнішніми і внутрішніми чинниками, внаслідок чого така робота 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.

Що менше розвинена особистість, то сильнішою є дія побічних подразників. Тому треба дбати про усунення всього, що може відволікати увагу дітей під час уроку (відчинення дверей, шум у коридорі тощо). Різні засоби унаочнення, які невчасно з'являються в полі зору учнів, відвертають їхню увагу від того, про що говорить учитель. Нестійкість уваги виникає в умовах непосильної, важкої, нецікавої та невмотивованої діяльності.

У всіх видах свідомої діяльності необхідно розрізняти основні, домінантні процеси, які становлять предмет уваги людини, і "тла", що складається з тих процесів, доступ яких у свідомість ще закритий, але в потрібний момент вони можуть перейти в центр уваги і стати панівними. Відповідно прийнято розрізняти обсяг, розподіл та переключення уваги.

Обсяг уваги - це кількість об'єктів, які сприймаються одночасно з достатньою чіткістю. Обсяг уваги визначається низкою чинників, насамперед особливостями об'єктів сприймання. Не пов'язані між собою предмети сприймаються у кількості від 12 до 14.

С.Л. Рубінштейн підкреслював, що в навчальній діяльності потрібно зважати на особливості обсягу уваги школярів і не переобтяжувати їхню свідомість другорядною інформацією. Вчитель, пояснюючи певне питання, має показати учням внутрішні зв'язки між викладеними думками, що сприятиме розширенню обсягу уваги учнів.

Обсяг уваги залежить від досвіду та практичної діяльності людини. Обсяг уваги в учня, що починає читати, дуже малий, але під час опанування техніки читання, набуття досвіду читання художньої літератури збільшується й обсяг уваги, необхідний для цієї діяльності.

На обсяг уваги впливає суть поставленого завдання. Якщо перед учнем поставити завдання перевірити свою самостійно виконану роботу і знайти помилки у правописі слів, то учень намагатиметься розширити обсяг уваги. Якщо ж звузити завдання, наприклад, сказати, щоб учень відшукав помилки у словах з ненаголошеними "е" та "и", то він обмежить свою увагу лише словами з такими орфограмами.

Обсяг сенсорної уваги вивчається за допомогою приладу Є.О. Мілеряна, який називається тахістоскопом (від гр. "тахісто" - швидко, "скопео" - дивитись). Це екран з віконечком, у якому досліджуваному на короткий час демонструють літери або цифри, фігури, слова тощо. Кількість поданих на екран елементів матеріалу, яку запам'ятав досліджуваний, є показником обсягу його уваги.

Відволікання уваги треба відрізнити від її переключення, під яким прийнято розуміти довільну зміну людиною спрямованості своєї уваги з одного об'єкта на інший. Тут людина свідомо переходить від одного завдання до іншого, сама спрямовує свою увагу на нові об'єкти відповідно до змінених умов її роботи. Потреба переключати увагу виникає в багатьох випадках діяльності людини, наприклад, у роботі водія машини, педагога, який проводить урок у класі, шахіста, що грає з кількома партнерами. В основі зміни спрямованості уваги лежить переміщення в корі головного мозку осередку оптимального збудження.

Переключити увагу легше, якщо між попередньою і наступною діяльністю є зв'язок, якщо попереднє завдання виконане, а об'єкт наступної діяльності цікавить людину. Важче переключити зосереджену увагу з одного об'єкта на інший, якщо до наступного об'єкта або діяльності людина не має інтересу.

Не рекомендується часто змінювати зміст і види роботи у процесі навчальної діяльності, якщо це викликає труднощі у школярів. Під час втоми та одноманітної роботи переключення уваги є корисним і необхідним.

У переключенні уваги яскраво проявляються індивідуальні особливості людини. Уповільненість або швидкість переключення уваги залежить від рухливості основних нервових процесів (збудження та гальмування), проте вправління у переключенні уваги може підвищити його показники.

Розподіл уваги виявляється як одночасна увага до двох або кількох об'єктів та одночасне виконання дій з ними чи спостереження за ними.

Розподіляти увагу можливо й необхідно, у житті це потрібно повсякчас, а деякі професії вимагають неодмінного розподілу уваги (водій, пілот, учитель). Учитель одночасно стежить за класом і дає пояснення. Розподіл уваги необхідний і школяреві під час навчальної діяльності. Наприклад, він слухає пояснення вчителя і стежить за тим, що він показує (карта, картина), або слухає й одночасно робить записи.

Уміння розподіляти увагу виробляється в практичній діяльності. Дві роботи тільки тоді можна успішно виконувати, якщо одна з них настільки засвоєна або легка, що не потребує зосередженої уваги, людина виконує її вільно, лише трохи контролює і регулює. Часто буває так, що в центрі уваги людини - лише одна основна діяльність, а друга займає порівняно малу частину уваги, вона перебуває не в центрі уваги, а на периферії. Отже, при розподілі уваги вона концентрується здебільшого на одній діяльності, основою якої є певний осередок збудження в корі великих півкуль, а друга діяльність забезпечується менш збудженими в цей момент ділянками кори. З огляду на це неможливо розподілити увагу між такими діяльностями, які потребують участі одних і тих самих аналізаторів.

Наприклад, неможливо бути однаково уважним водночас до двох музичних творів. Важко бути уважним до двох видів розумової діяльності.

Важко розподіляти увагу, коли об'єкти уваги дуже складні. Успішніше відбувається розподіл уваги, коли поєднуються розумова та моторна діяльності. Основною умовою успішного розподілу уваги є високий рівень засвоєння принаймні одного виду суміжних діяльностей.

Розподіл уваги залежить від ступеня її зосередженості. Якщо один з об'єктів викликає глибоко зосереджену увагу, її важко розподіляти на інші об'єкти.

Уміння розподіляти увагу можна розвивати, виконуючи методично правильно відповідні вправи. Здатність людини до розподілу уваги залежить від її віку, рівня розвитку особистості та індивідуальних особливостей.

Властивості уваги слід розглядати як складну ієрархічну систему. Так, усі властивості уваги вважають проявами зосередженості уваги або поділяють на три види: інтенсивність, широту (обсяг та розподіл) і переключуваність (єдність стійкості та динаміки).

### **Глосарій**

*Ува́га* — спрямованість психічної діяльності людини та її зосередженість у певний момент на об'єкти або явища, які мають для людини

певне значення при одночасному абстрагуванні від інших, в результаті чого вони відображаються повніше, чіткіше, глибше, ніж інші.

*Мимовільна увага* — не пов'язана з цілеспрямованою діяльністю і вольовим зусиллям. Про мимовільну увагу говорять у тих випадках, коли увага людини залучається самим подразником.

*Довільна увага* має цілеспрямований характер і вимагає вольового зусилля.

*Стійкість уваги* виявляється в здатності тривалий час утримуватися на будь-якому об'єкті, не відволікаючись і не послаблюючись

*Зосередженість (концентрація)* — це утримання уваги на якому-небудь об'єкті. Таке утримання означає виділення «об'єкта» як деякої фігури із загального тла.

*Здатність до переключення уваги* — навмисне її переведення з одного об'єкта на інший, з одного виду діяльності на інший.

*Розподіл уваги* полягає в здатності роззосередити увагу на значному просторі, паралельно виконувати кілька видів діяльності або робити кілька різних дій.

*Обсяг уваги* — це така її характеристика, яка визначається кількістю інформації, здатної одночасно зберігатись у сфері підвищеної уваги (свідомості) людини.

### **Тести для самоконтролю**

1. В чому полягає специфіка уваги у порівнянні з іншими регулятивними процесами психіки ?
  - а) увага не має власного специфічного „продукту”;
  - б) увагу важко дослідити експериментально;
  - в) в термін „увага” різні автори вкладають різний зміст.
2. Яка основна функція уваги в концепції В.Вундта ?
  - а) перцепція;
  - б) преперцепція;
  - в) аперцепція.

3. Згідно точки зору У.Найсера, увага – це процес ...
- а) відбору;
  - б) перебору;
  - в) вибору.
4. Розглядати увагу як форму розумового контролю запропонував...
- а) Виготський Л.С.;
  - б) Гальперін П.Я.;
  - в) Найсер У.
5. Увага – це ...
- а) зосередженість і спрямованість свідомості на певних об'єктах;
  - б) вибіркоче сприймання об'єктів;
  - в) форма організації і необхідна умова психічної діяльності людини.
6. Увага виявляється ...
- а) залежно від установки аналізаторів на подразник;
  - б) у зв'язку з діяльністю людини, в діяльності існує і нею підтримується;
  - в) незалежна від діяльності і може існувати поза нею.
7. Як зветься увага, що викликається зовнішніми об'єктами без свідомого наміру людини бути уважною до них ?
- а) мимовільна;
  - б) довільна;
  - в) післядовільна.
8. Назвіть вид уваги, що має цілеспрямований характер, але не вимагає вольових зусиль ?
- а) мимовільна;
  - б) довільна;
  - в) післядовільна.
9. Здатність людини довільно змінювати спрямованість своєї діяльності називається ...
- а) розподілом уваги;
  - б) переключенням уваги;

в) коливанням уваги.

10. В якій із колонок всі перераховані властивості подразників сприяють привертанню до них уваги ?

а) раптовість, сила, тривалість, нерухомість;

б) зміна положення у просторі, сила, раптовість, монотонність;

в) раптовість, сила, контраст з фоном, зміна положення у просторі.

11. Для зовнішньої і внутрішньої уваги характерним є те, що...

а) у процесі діяльності зовнішня увага не може переходити у внутрішню і навпаки;

б) у процесі діяльності зовнішня і внутрішня увага можуть переходити одна в іншу;

в) тільки зовнішня увага в процесі діяльності може переходити у внутрішню.

12. Яке з поданих нижче тверджень є правильним ?

а) генетично внутрішня увага виникає пізніше, ніж зовнішня;

б) генетично зовнішня увага виникає пізніше, ніж внутрішня;

в) зовнішня і внутрішня увага виникають одночасно.

13. Орієнтувальний рефлекс розглядається як об'єктивна вроджена ознака..

а) мимовільної уваги;

б) довільної уваги;

в) післядовільної уваги.

14. Умовою виникнення мимовільної уваги є ....

а) несподіваність подразника;

б) оригінальність подразника;

в) інтереси (потреби) людини.

15. Довільна увага ...

а) має біологічне походження;

б) являється продуктом дозрівання організму;

в) має соціальне коріння.

16. Концентрація – це:



- а) показник ступеню зосередженості свідомості на об'єкті;
- б) показник швидкості;
- в) здатність мислити;
- г) показник кількості.

17. Які чинники здатні привернути увагу:

- а) подразник;
- б) потреба;
- в) ставлення.

18. Фактори, що знижують стійкість уваги:

- а) монотонність, одноманітність і недостатність інформації;
- б) захопленість;
- в) дратівливість;
- г) потреба.

19. Показник швидкості переходу від одного виду діяльності до іншого:

- а) розподіл;
- б) перемикання;
- в) стійкість;
- г) предметність.

20. Яке визначення видів уваги зайве:

- а) мимовільна;
- б) домимовільна;
- 3) післядовільна;
- 4) довільна.