

УВАГА



Вибірковість уваги

- На органи чуття людини одночасно діє безліч різноманітних подразників. Але не всі вони безпосередньо проникають у її свідомість. Відбувається неначе добір тієї інформації, що становить інтерес і має важливе значення для особистості. Решта сприймається як другорядне, нечітко або взагалі не помічається. Вибірковий, цілеспрямований характер психічної діяльності складає сутність уваги.



! Увага і сутність життя

- Найважливішою умовою будь-якої діяльності людини є увага.
- Сама сутність життя потребує того, щоб сигнал про невизначеність навколишніх умов завжди був для людини сигналом "Увага!"





Що таке увага?

- Увага - це спрямованість та зосередженість психічної діяльності людини на об'єкти та явища зовнішнього світу (зовнішньо направлена увага), а також на думки, почуття та процеси, що відбуваються всередині у нього (внутрішньо направлена увага). Залежно від цього розрізняють увагу внутрішню і зовнішню. Ці два види уваги тісно пов'язані між собою і виступають в єдності.
- За наявністю вольової регуляції розрізняють увагу мимовільну, довільну та післядовільну.



Мимовільна увага

- Увагу, зумовлену сильними, контрастними, значущими подразниками, що діють на людину яскравістю, несподіваністю, динамізмом, називають мимовільною.
- Мимовільну увагу може викликати сильний подразник: різкий запах, яскраве світло і барви, голосні звуки.
- Мимовільна увага триває, поки діють відповідні подразники.





Мимовільна увага

- **Мимовільна увага** не пов'язана з цілеспрямованою діяльністю і вольовим зусиллям. Це увага неухважної людини. Фактори, що викликають мимовільну увагу:
 - інтенсивність (сила) подразника;
 - новизна подразника;
 - контраст подразників;
 - загальна спрямованість особистості.
 - відповідність внутрішньому станові організму (потребам);
 - безпосередній інтерес: те, що цікаве, емоційно насичене, захоплююче, викликає тривале інтенсивне зосередження.





Довільна увага

- **Довільна увага** має цілеспрямований характер і вимагає вольового зусилля. Цей вид уваги існує тільки в людини. Основний факт, що вказує на наявність у людини особливого типу уваги, невластивого тварині, полягає в тому, що людина довільно може зосереджувати свої думки то на одному, то на іншому об'єкті, навіть у тих випадках, коли в навколишній обстановці нічого не змінюється.





Довільна увага

- Вияв довільної уваги пов'язаний з використанням вольового зусилля, тобто це вид уваги, що виявляється у випадку, коли людина ставить перед собою певні завдання і намагається їх виконати. Довільна увага нерозривно пов'язана з мовою. У подібному випадку довільна увага набуває нових рис - залишаючись свідомою, доцільною, вона, як і мимовільна, знімає напруження, захоплює людину і підтримує активну психічну діяльність. Це і є післядовільна увага.



Післядовільна увага

- Увага, яка знімає напруження, захоплює людину і підтримує активну психічну діяльність – це післядовільна увага.
- Якщо в цілеспрямованій діяльності для особистості стають цікавими й значимими зміст і сам процес, а не тільки результат – це також післядовільна увага. Для її підтримки не потрібно вольових зусиль.
- Вона характеризується тривалою високою зосередженістю, з нею обґрунтовано пов'язують найбільш інтенсивну й плідну розумову діяльність, високу продуктивність усіх видів



Властивості уваги

- За видом діяльності увагу поділяють на такі типи:
 - сенсорна увага – сприймання;
 - інтелектуальна увага – мислення й робота пам'яті;
 - моторна увага – рух.
- Увага людини має 5 основних властивостей:
 - обсяг уваги;
 - стійкість уваги;
 - розподіл уваги;
 - зосередженість уваги;
 - переключення уваги.





Обсяг уваги

- **Обсяг уваги** – це така її характеристика, яка визначається кількістю інформації, здатної одночасно зберігатись у сфері підвищеної уваги (свідомості) людини.
- Кількісна характеристика середнього обсягу уваги людей: 7 ± 2 слова за один погляд. Ця характеристика пов'язана з обсягом короткочасного запам'ятовування.





Стійкість уваги

- **Стійкість уваги** виявляється в здатності тривалий час утримуватися на будь-якому об'єкті, не відволікаючись і не послаблюючись. Стійкість залежить від:
 - складності завдання;
 - наявності перешкод;
 - установки й інтересу;
 - особливостей нервової системи.





Розподіл уваги

- **Розподіл уваги** полягає в здатності роззосередити увагу на значно паралельно виконувати кілька видів діяльності або робити кілька різних дій.
- Розподіл уваги залежить від психологічного й фізіологічного стану людини. У разі стомлення, під час виконання складних видів діяльності, які вимагають підвищеної концентрації уваги, область розподілу звичайно звужується.



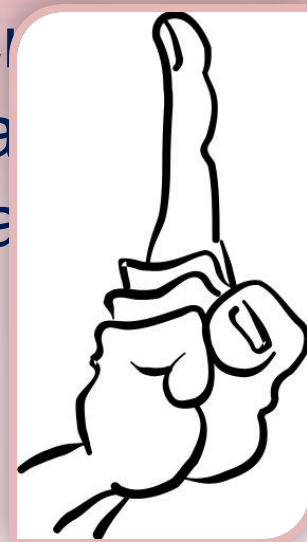


Розподіл уваги

- **Розподіл уваги** має певні закономірності: чим складніші види діяльності, які сполучаються, тим важче досягати розподілу уваги; важко сполучати два види розумової діяльності.
- Розподіл найбільш ефективний за умови сполучення розумової й моторної діяльності, при цьому продуктивність розумової діяльності знижується більше, ніж моторної; основна умова успішного розподілу – автоматизація принаймні одного з видів діяльності, які здійснюються одночасно.

! Зосередженість уваги

- **Зосередженість (концентрація)** - це утримання уваги на якому-небудь об'єкті утримання означає виділення «об'єкта» в якості деякої фігури із загального тла це інтенсивність зосередження свідомості на об'єкті.
- Оскільки рівень ясності і виразності визначається інтенсивністю зв'язку з об'єктом, або стороною діяльності, при цьому концентрація уваги виражатиме інтенсивність цього зв'язку.



! Зосередженість уваги

- Зосередженість уваги залежить від мотивації діяльності та індивідуальних якостей людини. Якісною характеристикою зосередженості уваги людини на об'єкті є рівень її концентрації.
- Розлади уваги спостерігаються при підвищеному відволіканні, коли важко зосереджуватися на одному об'єкті або діяльності. При цьому увага нестійка, сторонні подразники можуть порушувати зосередженість уваги і діяльність хворого. Відволікання буває настільки сильне, що людина не може зосередитися на запитаннях, постійно переключається з однієї думки на іншу.



Переключення уваги

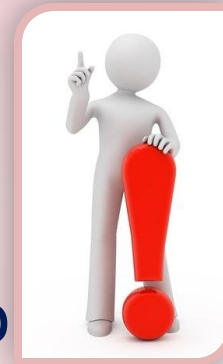
- **Переключення уваги** – навмисне її переведення з одного об'єкта на інший, з одного виду діяльності на інший. Можна розрізняти повне й неповне переключення. У першому випадку діяльність не гальмується, а переключена увага на іншому – така інтерференція присутня.





Переключення уваги

- Існують деякі закономірності переключення:
 - успішність переключення знижується під час переходу від легкої до важкої діяльності; чим цікавіша була попередня й менш цікава подальша діяльність, тим важче переключення;
 - перехід до нової діяльності значно важчий, якщо не довершена попередня; при глибокому зосередженні переключення досягається із суттєвим зусиллям.



! Переключення уваги

- Переключення уваги - це не що інше, як переміщення в корі великого мозку оптимального збудження. При цьому переключення уваги залежить від рухливості нервових процесів.
- Ясність і чіткість мети нової діяльності, її значимість для особистості поліпшують переключення уваги.





Відволікання уваги

- Відволікання уваги спостерігається при підвищеній втомлюваності, загальній слабості людини, зумовленій виснаженням нервової системи, тривалим і інтенсивним емоційним напруженням, надмірною розумовою працею.
- Відволікання може з'явитися після інфекцій, інтоксикацій, при травмах, пухлинах, склерозі судин головного мозку. Люди з підвищеним відволіканням не можуть утримувати в свідомості одночасно більше одного, навіть добре їм знайомого предмета.