

# РЕФЕРАТ НА ТЕМУ: УВАГА, УЯВЛЕННЯ, УЯВА

Виконала: учениця 9 класу Деркач  
Римма

# ПЛАН

- ◎ 1. Поняття про увагу та її фізіологічні основи
- ◎ 2. Види уваги
- ◎ 3. Характерні особливості уваги
- ◎ 4. Уява

# 1. Поняття про увагу та її фізіологічні основи

У кожен момент життя на людину діє безліч об'єктів. Проте не всі вони однаково відображаються людиною. Одні предмети і явища, які безпосередньо пов'язані з нею, усвідомлюються ясно і чітко, другі - відступають на задній план, а треті у даний момент взагалі не існують. Отже, усвідомлення середовища має вибіркового характеру. Це явище не випадкове, а закономірне, тому що людина усвідомлює ті об'єкти, до яких вона уважна. Відображуваність діяльності мозку людини організована таким чином, що вона буває спрямована на певні об'єкти, на них зосереджується, в наслідок чого підвищується її ефективність.

Увага - форма психічної діяльності людини, що виявляється в спрямованості і зосередженості її свідомості на певних об'єктах, які мають постійне або ситуативне значення. Увага не вважається психічним процесом. Це психічний стан особистості, що виявляється в зосередженості на будь-чому. Цей стан характеризує умови протікання будь-якого пізнавального процесу.

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.

Для виникнення уваги необхідно виділити об'єкт, зосередитись на ньому і відволіктися від сторонніх подразників. Увага не може бути безпредметною. Предметом уваги може виступити зовнішній світ, на який спрямовано акт пізнання, сама психічна діяльність: думки, переживання, аналіз дій, вчинки.

Фізіологічний механізм уваги є складним. На сьогодні він розглядається як фільтр, що розташований на різних рівнях нервової системи і відсіює ті сигнали, які є мало значущими для людини. Відповідно до поглядів І. М. Сеченова, увага людини має рефлекторний характер. Розвиваючи це положення, І. П. Павлов висловив гіпотезу, що увага пов'язана з виникненням осередків оптимального збудження в результаті особливого орієнтувального рефлексу (мимовільна увага). Важливий вклад в розкриття фізіологічних механізмів уваги вніс А.А. 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" по А.А. 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"). Точка зору І.П.Павлова і А.А. Ухтомського отримала в наш час ряд підтверджень в експериментах з реєстрацією біотопів мозку тварин і людей. Сучасні нейрофізіологічні дослідження підтвердили провідну роль коркових механізмів в регуляції уваги. Встановлено, що увага можлива лише на основі загальної бадьорості кори головного мозку, підвищеної активності її діяльності. Декотрі вчені підкреслюють особливо важливу роль лобних долей мозку у відборі інформації. На даному етапі в мозку знайдені особливі нейрони, які отримали назву "нейронів уваги". Важлива роль в регуляції уваги належить скупченню нервових клітин, розміщених в стовбурній частині мозку, які отримали назву ретикулярна формація. Передбачають, що ретикулярна формація являє собою комплекс кількох систем, одна з котрих забезпечує активацію орієнтувального рефлексу, інші - захисного, а треті - харчового. В даний час довільна увага розуміється як діяльність, котра спрямована на контроль своєї поведінки, на підтримку стійкості вибіркової активності.

## 2. Види уваги

*Мимовільна увага* - це така увага, яка складається в ході взаємовідношень людини із середовищем поза її свідомим наміром. Часто мимовільну увагу називають пасивною увагою. Фізіологічним проявом цього виду уваги служить орієнтувальний рефлекс. Первісно вона виникає як безумовнорефлекторне явище, що викликане впливом тих чи інших зовнішніх подразників. Та з часом мимовільна увага стає умовнорефлекторним явищем, що викликається подразниками, які набули для людини значення певних сигналів. Перерахуємо причини які обумовлюють виникнення і підтримку мимовільної уваги.

*Перша група* - причини, що стосуються особливостей самого подразника:

1. Ступінь інтенсивності подразника.
2. Контраст між подразниками.
3. Новизна або незвичність подразника.
4. Просторові зміни або ж рух подразника стосовно органів чуття.

*Друга група* причин, що викликають мимовільну увагу - потреби особистості.

*Третя група* причин, що викликають і підтримують мимовільну увагу - почуття, що пов'язані із тими об'єктами, що сприймаються і тією діяльністю, що виконується.

*Четверта група* причин - вплив попереднього досвіду, очікування відповідних вражень, загальна спрямованість особистості, її інтереси.

Мимовільна увага є генетично первісним ступенем уваги в її історичному та індивідуальному розвитку. На її основі виникає довільна увага.

*Довільною називають увагу, яка свідомо спрямовується і регулюється особистістю.* Довільна увага - активний вид уваги. Довільна увага виникла в процесі праці людини. Праця скеровується більш чи менш віддаленою метою, яка досягається через цілий ряд найближчих цілей. Чим віддаленіша мета і складніший шлях її досягнення, менш приваблива сама робота, тим більші вимоги ставить вона до довільної уваги. Психологічний зміст довільної уваги пов'язаний із постановкою мети діяльності і вольовим зусиллям. Довільна увага історично виникла в процесі спілкування людини з іншими людьми. У дитини вона виникає в процесі спілкування з дорослим. Необхідною її умовою є оволодіння мовою, з допомогою якої усвідомлюється мета, виникає свідомий намір особистості бути уважним у певному напрямку, здійснюється контроль за діяльністю. Довільна увага є необхідною умовою пізнання людиною світу. Довільна увага необхідна для виконання людиною будь-якого складного завдання.

Між мимовільною і довільною увагою існують взаємозв'язки і взаємо переходи. Не тільки довільна увага виникає з мимовільної, а й довільна стає мимовільною. Таке відбувається у зв'язку із змінами в мотивації діяльності.

Якщо у процесі виконання завдання людина здобуває результати, які її зацікавлюють, то виникає безпосередній інтерес до змісту завдання, під впливом якого змінюється увага учня. Таку увагу називають вторинною мимовільною, або після довільною увагою. Отже, *післядовільною називають увагу, яка виникає з довільної уваги при появі інтересу до виконуваної діяльності.* Після довільна увага відрізняється від мимовільної тим, що вона є свідомо контрольованою. Перехід довільної уваги у після довільну полегшує роботу, позбавляючи людину необхідності витратити зусилля на те, щоб зосереджуватись на даному об'єкті і водночас підвищує її продуктивність. Тому є важливим питання організації всякої діяльності так, щоб забезпечувати цей перехід. Особливо це є актуальним для навчальної діяльності. Слід керувати навчанням так, щоб воно самим своїм змістом забезпечувало перехід довільної уваги учнів у після довільну увагу, що сприяло б піднесенню ефективності засвоєння учнями знань.

До видів уваги також відносять:

1. Чуттєву та інтелектуальну увагу.
2. Зовнішню та внутрішню увагу.
3. Групову та інтелектуальну увагу.

### 3. Характерні особливості уваги

Увага характеризується рядом особливостей. Виділимо їх.

**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.

**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. 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. Звідси:

**Колівання уваги** - це періодичні короточасні мимовільні зміни ступеня її інтенсивності. Фізіологічною основою коливання уваги є зміна збудливості відповідних ділянок кори великих півкуль. При невеликих коливаннях спрямованість діяльності підтримується, а при значних - увага може відволікатися. Дослідження (Урбанчич, М. Ланге) показали, що при сприйманні ледве помітних подразників ці коливання уваги настають дуже часто, а саме: через 2 - 3 сек. і максимум через 12 сек. Причиною такої частоти є різноманітність подразників, що спричиняється до послаблення збудження коркових клітин аналізатора. В умовах більш змістовної розумової чи практичної діяльності ці періоди коливань, тобто посилення і послаблення уваги, стають значно більшими, вимірюючись навіть десятками хвилин (М.Ф. Добринін).

**Обсяг уваги** - кількість об'єктів, актуально усвідомлюваних людиною в даний момент. Ця властивість уваги знайшла своє з'ясування тільки щодо чуттєвих її форм. Під обсягом тут розуміють кількість об'єктів, яку ми можемо сприйняти з повною ясністю і чіткістю в одному акті сприймання за найкоротший час.

**Розподіл уваги** - проявляється в здатності людини одночасно виконувати два і більше різних видів діяльності. Ця особливість уваги властива кожній людині. Так, можна виконувати певну технічну роботу і в цей час слухати передачу по радіо, робити усні обчислення, мріяти. Можна слухати лекцію і записувати її зміст. Вміння розподіляти увагу виробляється на практиці. Воно особливо потрібне в роботі шофера, вагоновода, льотчика, педагога і в ряді інших професій. Розподіл уваги вдається людині при певних умовах. До них треба передусім віднести достатнє оволодіння людиною певними видами діяльності, способами її виконання. Одночасно виконувати дві роботи можна тоді, коли виконання при наймі 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. Фізіологічною основою переключення уваги є переміщення, рухливість осередку оптимального збудження.

#### 4. Уява

- Взаємодіючи з об'єктивним світом, людина не лише сприймає, запам'ятовує, осмислює цей світ, а й створює образи того, з чим вона безпосередньо не зустрічається. Ці образи можуть відображати події, факти, явища, свідком яких вона не була. Нерідко в житті їй доводиться створювати образи таких об'єктів, яких не існує в дійсності, над створюванням яких вона працює. Цей процес називають уявою або фантазією. Він значно розширює і поглиблює пізнання світу. Так, слухаючи розповідь вчителя, читаючи книгу з історії, учні мисленно малюють собі картини далекого минулого, а на уроках географії ніби бачать красу природи. Уявляючи літературних героїв, вони мисленно мандрують з ними. При вивченні математики і фізики уява допомагає учням оживляти абстрактні поняття, наповнити виведені формули конкретним змістом. Отже, поряд із сприйманням, пам'яттю і мисленням уява є одним з важливих пізнавальних процесів людини. Над її вивченням працювали такі відомі дослідники, як Ердман, Гензелінг, Сегал, Ю.Ліндварський, Б.Зальцман, В.Романець, А.Петровський та ін.
- Цей процес надзвичайно складний, і про це свідчить той факт, що й досі немає його задовільного визначення. Так, Ердман під уявою або фантазією розумів процес створення образів та сприйнятих предметів. Проте застосоване ним тлумачення понять "предмет" і "зображення" не дозволяє підвести до нього відношення речей та їх розуміння, що є важливим для уяви.
- Сегал під фантазією розумів наявність будь-якої ситуації у формі уявлень. Не важко помітити, що вказане має місце і в процесі пригадування.
- В сучасній психології найбільш розповсюдженими є описові визначення. Найчастіше уявою називають процес створення людиною на основі її попереднього досвіду образів об'єктів, яких вона безпосередньо не сприймала і не сприймає. Або: уява - це необхідний елемент творчої діяльності людини, що виражається в побудові образів продуктів праці, а також забезпечує створення програм поведінки в тих випадках, коли проблемна ситуація характеризується невизначеністю. Перше з визначень є чіткішим та лаконічнішим.
- У зарубіжній психології існує декілька точок зору на уяву та її сторони. Концепція одних / ідеалістів / зводиться до того, що стверджується повна спонтанність уяви, незалежність від дійсності. Такий погляд є принципово не вірним. Насправді уява людини детермінована об'єктивною дійсністю і спрямована на її відображення.
- Представники асоціативної психології В.Вундт, Т.Рібо та інші намагалися звести фантазію до інших психічних процесів або їх комбінації. При цьому вона втрачала свою самостійність, і в одних випадках її розглядали як комбінацію розуміння і волі, а в інших як комбінацію сприймання, пам'яті та інтелекту.
- Уява виникла і розвинулася в процесі праці людей. В ній чітко виявляється специфічно людський характер діяльності: не уявивши результату праці, не можна розпочинати роботу. Чи обробляла первісна людина камінь для наконечника стріли, чи виламувала палицю для лука - у неї був образ того, що отримається в процесі праці, що буде в недалекому майбутньому. Отже, створюючи психічну модель проміжних і кінцевих результатів, уява орієнтує людину в процесі діяльності.

## Використана література

- Александер Ф. Психосоматическая медицина. - М.: Эксмо-Пресс, 2002.
- Альманах психологических тестов. - М., 1995.
- Атлас для експериментального дослідження в психічній діяльності людини. / Під ред. И. А. Полищука, А. Е. Видренко. - Київ, 1980.
- Блейхер В. М. Клиническая патопсихология. - Ташкент, 1976.
- Введение в психотерапию / Под ред. С. Блоха. - Амстердам-Киев.: Сфера, 1997.
- Вітенко І.С. Загальна та медична психологія. - К.: Здоров'я, 1994.
- Вітенко І.С. Основи загальної та медичної психології. - К.: Вища школа, 1994.
- Вітенко І.С. Загальна та медична психологія. - Дніпропетровськ: АРТП-Прес, 2002.
- Кречмер Э. Медицинская психология. - СПб, Союз, 1998.
- 10. Лакосина Н.Д., Ушаков Г.К. Медицинская психология. - М.: Медицина, 1984.
- 11. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія. - К.: МАУП, 2001.
- 12. Основи загальної психології. Навч. посібник / за ред. Максименко С.Д. - К., 1998.