Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

Полтавський національний педагогічний університет

імені В.Г. Короленка

Факультет технології та дизайну

Кафедра технологій та інтелектуальної власності

Індивідуальне завдання

з курсу: «Психологія»

на тему: «УВАГА»

Виконала

студентка групи ТД -12

Греб Олена Олександрівна

Перевірила

Хоменко Євгенія Григорівна

Полтава 2013р.

Вступ

«... Увага це саме ті двері, через які проходить все, що тільки входить в душу людини із зовнішнього світу».

К.Д. Ушинський

На людину одночасно впливає велика кількість подразників. Однак доходять до свідомості лише ті з них, які виявляються найбільш значимими для особистості. Вибірковий, спрямований характер психічної діяльності складає сутність уваги.

На відміну від пізнавальних процесів увага свого особливого змісту не має. Вона проявляється ніби всередині психічних процесів і невіддільна від них, характеризуючи динаміку їх перебігу. Не можна бути уважним взагалі. Увага завжди проявляється в певних конкретних психічних процесах: ми вдивляємося, вслухаємося, обмірковуємо щось, запам'ятовуємо. Увага може бути спрямована як на об'єкти зовнішнього світу, так і на власне внутрішнє життя. Увага - це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється в спрямованості та зосередженості свідомості на значимих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях

Увага - це аспект будь-якої психічної діяльності. Деякі дослідники відносять увагу до вибіркової активності особистості, яка є необхідною умовою успішного здобуття знань.

Можна виокремити критерії уваги, які торкаються практично всіх аспектів психічної діяльності, від зовнішніх реакцій до суб'єктивних вражень:



1. Поняття про увагу

Особистість, перебуваючи у бадьорому стані, активно, по-дійовому ставиться до предметів та явищ навколишньої дійсності, до власних переживань: щось сприймає, запам’ятовує, пригадує, про щось думає. У таких випадках вона зосереджує свою свідомість на тому, що сприймає, запам’ятовує, переживає, тобто у цей час вона буває до чогось уважною.

Отже, увага - це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості та зосередженості свідомості на значущих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях.

Важливою закономірністю уваги є її вибірковість, яка виявляється в тому, що людина, зосереджуючись на одному, не помічає іншого. Уважно вслуховуючись або вдивляючись у щось, людина не чує, що її кличуть, не помічає перешкод на дорозі. Вибірковість уваги пояснюється гальмівною дією значущих для особистості об’єктів і переживань стосовно менш значущих, які у цей час на неї діють. За такого стану об’єкти уваги яскравіше відображаються в нашій свідомості.

Увага необхідна в усіх різновидах сенсорної, інтелектуальної та рухової діяльності. Побутує порівняння уваги з термометром, який дає можливість судити про переваги методів навчання та правильність його організації.

Увагу викликають не лише зовнішні подразники, а й здатність людини довільно спрямовувати її на ті чи інші об’єкти. Цю здатність називають уважністю. Вона є характерологічною властивістю особистості, завдяки якій людина володіє власною увагою, а тому своєчасно й активно зосереджується, керує нею. Недостатній розвиток уважності виявляється в розсіяності та відволіканні, нездатності без зовнішніх спонук спрямовувати й підтримувати свою увагу у процесі діяльності внутрішніми засобами.

Сутність уваги, її природу психологи пояснюють по-різному.

Прибічники волюнтаристської теорії вбачають її сутність виключно у волі, хоча мимовільна увага не може бути пояснена вольовою діяльністю; інші вважають, що у проявах уваги провідну роль відіграють почуття, хоча довільна увага виявляється всупереч почуттям; шукали пояснення уваги також у зміні змісту самих уявлень, не враховуючи спрямованості особистості. Насправді увага значною мірою зумовлюється відносинами між спрямованістю діяльності, в яку включена людина, і спрямованістю її психічних процесів. Увага є там, де напрямок діяльності орієнтує напрямок думок, помислів. Отже, увага виражає специфічну особливість процесів, напрямок яких регулюється діяльністю, в яку вони включені. Оскільки в увазі виявляється ставлення особистості до об’єкта, на який спрямована свідомість, то значущість предметів, явищ для людини відіграє велику роль при зосередженні на них уваги. Саме цим пояснюється те, що людина, зосередившись на якомусь об’єкті, не звертає уваги навіть на сильні подразники, які не стосуються того, чим вона займається, або не мають для людини будь-якого значення. Усе, що переживає особистість як значуще для неї, стає предметом її уваги.

Природа уваги у психології розглядалася представниками різних психологічних напрямів і шкіл залежно від їхніх поглядів на психіку взагалі. Представники англійської асоціативної психології поняття “увага” не включали до системи психології як науки. Зосередженість вони тлумачили як асоціацію уявлень.

Представники інтроспективної психології (Д. Гербарт, В. Вундт, Е. Тітченер) в увазі вбачали лише внутрішній суб’єктивний бік. На їхній погляд, увага - це стан свідомості, що характеризується ясністю, чіткістю, інтенсивністю наявного в ній змісту чи процесів. В. Вундт, наприклад, виходячи з такого розуміння, обстоював апперцептивно-волюнтаристську теорію уваги. Увага - це фіксаційна точка свідомості, найясніше її поле, зумовлене переходом змісту свідомості із зони перцепції до зони апперцепції, яка, на думку В. Вундта, являє собою особливу психологічну активність, що є проявом невідомої нам внутрішньої сили.

Американський психолог Е. Тітченер розумів увагу як сенсорну якість, яка визначає особливий стан відчуття у свідомості. Найяскравіше відчуття панує над іншими й набуває самостійності, виокремлюється серед них, підпорядковує собі менш яскраві відчуття. Е. Тітченер вважав, що яскравість відчуття зумовлюється особливостями нервової системи, але не розкривав, що являють собою ці її особливості.

Представник фізіологічного напряму у психології Т. Ціген пояснював увагу не суб’єктивними станами, а боротьбою відчуттів і неусвідомлюваних уявлень за фіксаційну точку свідомості. Уявлення, що перемагає, стає усвідомленим, домінуючим. Отже, увага - це стан усвідомлення уявлення. Зміна уявлень є перехід уваги з одного уявлення на інше. Акт зосередження виникає в результаті асоціативних імпульсів відчуттів, які залежать від інтенсивності, ясності, сили супровідного, емоційного тону.

Французький психолог Т. Рібо, як і І. Сєченов, вважав, що уваги без її фізичного вираження не буває. У цьому зв’язку він висунув теорію рухової уваги. Увага, стверджував він, - це не духовний акт, що діє приховано. Її механізм руховий, тобто такий, що діє на м’язи у формі затримки. На думку Т. Рібо, людина, яка не вміє керувати м’язами, нездатна до уваги.

Представники біхевіоризму, розглядаючи психологію як науку про поведінку, у своїй системі психології розглядають увагу лише як орієнтацію поведінки, як установку організму щодо зовнішніх стимулів. Наведені дані про розуміння уваги свідчать про складність з’ясування сутності уваги та особливостей її виявлення в діяльності.

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.

2. Функції уваги

Спрямованість, перш за все, має на увазі вибірковість психічної діяльності. Також в це поняття входить здатність збереження діяльності на встановлений проміжок часу. Тобто, щоб бути уважним, недостатньо вибрати якийсь вид діяльності, необхідно ще й утримати цей вибір. Не так складно спрямувати свою увагу, як утримати його протягом потрібного часу.

Описуючи функції уваги, також необхідно згадати заглибленість і зосередженість. Ці функції залежать від труднощі розв’язуваної задачі, обраної діяльності. Чим вона складніша, тим більша заглибленість притаманна увазі. Поряд з цим зосередженість тісно пов’язана з відволіканням від сторонніх справ. Чим вище зосередженість, тим менш чітко людина сприймає навколишній.

Увага також забезпечує функцію контролю і регуляції діяльності. Це пов’язано з тим, що, будучи зосередженим на виконанні певного виду діяльності, людина відводить на периферію всі інші справи. Людина залишається зосередженою на вирішенні конкретної задачі, поки не буде досягнута певна мета.

Увага часто виражається в рухах, позі, міміці. Уважний слухач різко відрізняється від неуважного. Однак у деяких випадках увага може бути спрямована не на конкретний об’єкт, а на думки або образи, які знаходяться у свідомості людини. У такому випадку можна говорити про інтелектуальному увазі. У тому випадку, коли людина найбільш зосереджений на фізичних діях, вживають термін «моторне увагу». Таким чином, функції уваги лише забезпечують діяльність різноманітних процесів, але не володіє власним пізнавальним змістом.

Саме по собі увагу відноситься до пізнавальним функцій, як сприйняття, відчуття, уява, мислення і пам’ять. Отже, увага підвищує ефективність тієї діяльності, на яку воно спрямоване.

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.

. Теорія уваги. Фізіологічні основи уваги

Психологи і фізіологи здавна намагалися з'ясувати механізми, які визначають вибірковість процесів збудження і лежать в основі уваги. Однак ці спроби часто мали описовий характер, фізіологічні основи уваги глибоко не вивчалися.

Так, природу уваги розглядали як результат рухового пристосування. Це означає, що до складу уваги входить м'язовий, руховий елемент.

Увагу розуміли як результат обмеження обсягу свідомості. Й. Гербарт вважав, що увага залежить від сили нового уявлення та від того, як воно співвідноситься зі старими уявленнями. Гамільтон вказує, що коли одне уявлення інтенсивне, то воно витіснить інші. Опоненти цієї теорії підкреслюють невизначеність поняття інтенсивного уявлення.

Увагу вважали результатом емоцій. Вчені стверджували, що мати приємне або неприємне відчуття, ідею і бути до них уважними - це одне й те саме. Не тому уявлення інтенсивне, що воно зосередило на собі нашу увагу, а тому, що увага і є вираженням інтенсивності та цікавості уявлення. Ця теорія набула особливого розвитку в англійській асоціативній психології. Згідно з її положеннями, емоція зумовлює виникнення уваги, але вона не становить самого процесу уваги.

Теорія апперцепції німецьких учених внесла низку уточнень до теорії уваги. Так, Й. Гербарт вказав на той факт, що апперцептивна увага зумовлена виникненням відповідних спогадів.

Вчені припускали, що за своєю природою увага є підсиленням нервового збудження. Джерело виникнення цієї нервової подразливості кожен із них пояснював своєрідно. Так, у Е. Мюллера - це результат вольового утримання уявлення, за Леманом - наслідок рефлекторного припливу крові до місця подразнення.

Окремі психологи розглядали увагу як вплив волі на розуміння, вважали її суто духовною активністю.

Шукаючи пояснення природи уваги, вчені намагалися йти суто психологічним шляхом. Так, гештальтпсихологи стверджували, що спрямованість і обсяг уваги цілком визначається законами структурного сприймання, інші дотримувалися позицій "емоційної" теорії, а третя група обстоювала моторну теорію уваги.

Однак поступово вчені дійшли висновку, що лише психологічно пояснити природу уваги не можна, потрібно шукати фізіологічну основу. Дехто з них розумів її як нервове пригнічення, тобто фізіологічні процеси, які лежать в основі одного уявлення, пригнічуються фізіологічними процесами інших уявлень.

Українські психологи і фізіологи пояснюють фізіологічні механізми уваги з погляду взаємодії основних нервових процесів - гальмування і збудження, що протікають у корі головного мозку.

Увага вирізняє предмет (об'єкт) серед багатьох інших. Фізіологічно це означає, що збуджуються одні нервові центри і гальмуються інші, діє встановлений І.П. Павловим закон індукції нервових процесів, за яким процеси збудження, що виникають в одних ділянках мозку, спричинюють процеси гальмування в інших ділянках.

Згідно з цим законом увага пов'язана з оптимальним осередком збудження, який виникає під впливом раніше згаданих чинників. І.П. Павлов вдається до образного порівняння: якби можна було бачити крізь черепну коробку і якби місце великих півкуль з оптимальною збудливістю світилося, то ми побачили 6 у свідомої людини яка думає, як її великими півкулями пересувається щораз інша за формою і величиною химерна світла пляма, оточена на всьому іншому просторі півкуль більш чи менш значною тінню. Ця "світла пляма" відповідає оптимальному осередку збудження кори головного мозку, що перебуває в стані руху і переміщення, а "затінена" - ділянкам, що перебувають у стані гальмування. В ділянках кори головного мозку, які перебувають у стані оптимального збудження, створюються найсприятливіші умови для пізнавальної і творчої діяльності, підвищення її продуктивності. У педагогічній практиці вчитель, знаючи, як виникає осередок оптимального збудження, зможе організувати умови для його утворення.

Значний внесок в аналіз фізіологічних механізмів уваги зробив російський фізіолог О.О. Ухтомський. Розробляючи принцип домінанти, він доводив, що збудження розподіляється у нервовій системі нерівномірно, і кожна інстинктивна діяльність, як і умовно-рефлекторна, може викликати в нервовій системі осередки оптимального збудження, які відрізняються від рухомого осередку оптимального збудження підвищеною збудливістю та стійкістю. Ці осередки вчений назвав домінантами. Під назвою домінанта О.О. Ухтомський розуміє більш чи менш стійкий осередок підвищеної збудливості центрів, чим би він не був викликаний, до того ж збудники, що надходять в інші осередки, спричинюють підсилення збудження в домінанті. Гальмування, яке виявляє домінантний осередок серед усіх інших збудників центральної нервової системи, зумовлює скерованість свідомості на певний об'єкт, спричинює відволікання від усього іншого.

Стійкість домінанти виникає за умов підсилення її збудженнями в інших ділянках. Утворення такого осередку залежить не тільки від сили об'єктивних подразників, а й від потреб організму, від інтересу та досвіду закріпленого в пам'яті.

В останні 30 років нейрофізіологи продовжували пошук нейрофізіологічних систем, які лежать в основі вибіркової діяльності тварин і людини. Вихідним для сучасного дослідження механізмів уваги є той факт, що вибірковий характер протікання уваги пояснюється загальною активацією діяльності мозку, яка забезпечує перехід від пасивного стану до активного і пов'язана зі збудженням ретикулярної формації. Показником активації мозку є його електричні потенціали, їх вимірюють електроенцефалограмою (ритмічні електричні кіркові потенціали високої і низької частоти: дельта-ритми спання, альфа-ритми дифузного стану тощо). В перехідний період помітна десинхронізація - поява високочастотних та низько амплітудних нерегулярних коливань.

Отже, вибірковість уваги людини залежить від бадьорого стану кори головного мозку, для якої характерний оптимальний рівень збудливості. Механізми, що підтримують тонус кори, пов'язані з різними структурами неспецифічної системи (гіпоталамічна система, гіпокамп тощо).

Ретикулярна формація - відносно автономна нервова тканина, що знаходиться в стовбурі мозку та підкіркових ділянках. Ретикулярна формація є фільтром, який відсіває малозначущі сигнали. Вона пов'язує кору головного мозку зі стовбуром двосторонніми зв'язками і має не тільки загальне активаційне значення, а й селективне. Розрізняють волокна ретикулярної формації, спрямовані від стовбура до кори, і волокна, які починаються майже в усіх ділянках кори (особливо в лобній і скроневій ділянках мозку) та йдуть до стовбура головного мозку і до рухових ядер спинного мозку.

Вихідна ретикулярна формація доводить імпульси до кори головного мозку і лежить в основі біологічно зумовлених форм активації (пов'язаної з обміном речовин, елементарними потягами організму). На це вказав відомий фізіолог П.К. Анохін, виявивши, що існують окремі частини вихідної ретикулярної формації, які активізують різні біологічні системи та чутливі до фармакологічних засобів. Так, уретан блокує бадьорий стан і веде до виникнення сну, але не викликає блокади захисних рефлексів на біль, амнізин навпаки - не впливає на бадьорість, але блокує больові захисні рефлекси.

Низхідна ретикулярна формація відіграє суттєву роль у забезпеченні вибіркового активізування тих видів діяльності, які формуються за участю кори головного мозку.

Це стосується фізіологічних механізмів вищих форм уваги.

Групи нейронів, що знаходяться у гіпокампі, реагують на будь-які зміни подразників різних сенсорних систем і навіть на ритм їхніх дій. З огляду на це, вчені, зокрема канадський нейрофізіолог Джаспер, пропонують називати такі клітини "нейронами новизни", або "клітинами уваги", які модифікують стан активності кори та регулюють її готовність до дії. Особливо це стосується тварин.

У людини провідну роль у регулюванні активного стану відіграють лобні ділянки мозку. Англійський фізіолог Г. Уолтер довів, що кожний стан активного чекання викликає у цих ділянках особливі повільні електричні коливання, які він назвав "хвилями чекання".

Згідно зі спостереженнями нейрофізіологів, подразнення ділянок мозкової кори викликають низку змін в електричній діяльності ядер стовбура та стимулюють орієнтувальний рефлекс. Таке загальне пожвавлення та вибіркові реакції, спрямовані на ознайомлення із зазначеними вище змінами, І.П. Павлов визначив як "орієнтувальні рефлекси", або, рефлекси "Що таке?". Ці рефлекси особливі, бо їм притаманні такі властивості, як "звикання" і "пробудження" та реагування на дію умовного подразника. У людини таким сигналом може бути слово, яке викликає готовність та очікування дії сигналу. Зважаючи на ці особливості орієнтувального рефлексу, можна сказати, що він пов'язаний не тільки із загальною, генералізованою активацією організму, а й із диференційованим, вибірковим характером дії (наприклад, "звикання" до однієї висоти звука та "пробудження" від будь-якої зміни висоти звука).

У комплекс реакцій орієнтувального рефлексу входять прояви його в ефекторній, моторній діяльності людини. Доказом цього є поява електричних явищ у м'язах тієї руки, якою суб'єкт має реагувати і знає про це. Все це ще раз підтверджує думку про вибірковий характер орієнтувального рефлексу та про наявність у комплексі орієнтувальних реакцій установки.

Вчені припускають, що мимовільна увага пов'язана із загальними, генералізованими формами неспецифічної активації мозку. Людина має можливість зробити стан активації більш стійким, перетворити його на основу стійкої та напруженої уваги. За допомогою мовленнєвої інструкції, уміння сформулювати мету можна стимулювати сильну і до того ж вибіркову орієнтувальну реакцію, створити домінантний осередок збудження. Є підстави стверджувати, що довільна увага пов'язана не тільки з підвищенням загального рівня активації мозку, а й з вибірковістю активації неспецифічних систем мозку.

Велике значення для організації уваги має вироблення динамічних стереотипів. Коли суб'єкт, виконуючи будь-яке завдання, не допускає неуважності, у нього відносно легко формується оптимальний осередок збудження. Динамічний стереотип неуваги важко змінити.

4. Види уваги

За своїм походженням і способам здійснення <http://ua-referat.com/%D0%97%D0%B4%D1%96%D0%B9%D1%81%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F> звичайно виділяють два основних види уваги: ​​мимовільне і довільне. Мимовільна увага, найбільш простий і генетично вихідне, називають також пасивним, вимушеним, тому що воно виникає і підтримується незалежно від поставлених перед людиною цілей. Діяльність захоплює людину в цих випадках сама по собі, в силу своєї захопливості або несподіванки. Людина мимоволі віддається впливає на нього предметів, явищ, виконуваної діяльності. Варто нам почути по радіо цікаву новину, як ми мимоволі відволікаємося від роботи і прислухаємося.

Виникнення мимовільної уваги пов'язано з різними фізичними, психофізіологічними і психічними причинами. Ці причини тісно пов'язані між собою, але їх для зручності можна розділити умовно на категорії.   
До першої групи причин відносяться характер і якість подразника, перш за все його сила або інтенсивність. Будь-яке досить сильне роздратування: гучні звуки, яскраве світло <http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BB%D0%BE>, сильний поштовх, різкий запах мимоволі привертають нашу увагу. Важливу роль при цьому відіграє не стільки абсолютна, скільки відносна сила подразника. Тому якщо вдень кроки в коридорі не привернуть уваги, то ті ж кроки вночі <http://ua-referat.com/%D0%92%D0%BD%D0%BE%D1%87%D1%96> в повній тиші примусять нас прислухатися. Особливе значення має контраст <http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%81> між подразниками. Те ж саме відноситься до тривалості подразника, а також до просторової величин і форми предмета. У ту ж групу причин слід віднести і таку якість подразника, як його новизна, незвичність. При цьому під "новизною" розуміють не тільки появу раніше відсутнього подразника, але і зміна фізичних властивостей діючих подразників, ослаблення або припинення їх дій, відсутність знайомих подразників, переміщення подразників в просторі.

До другої групи причин, що викликають мимовільну увагу, відносяться ті зовнішні подразники, які відповідають <http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C> внутрішньому стану <http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%83> людини, і перш за все наявними у нього потребам. Так, ситий і голодна людина по-різному реагувати на розмову про їжу.

Третя група причин пов'язана із загальною спрямованістю особистості. Саме з цього, йдучи по одній і тій же вулиці, двірник зверне увагу на сміття, архітектор або художник <http://ua-referat.com/%D0%A5%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%BA> - на красу будівлі. Спрямованість особистості тісно пов'язана з її колишнім досвідом і почуттями, тому їх також включають в цю групу причин. Те, що цікаво нам, що викликає у нас певну емоційну реакцію, є найважливішою причиною мимовільної уваги.

На відміну від мимовільного довільну увагу управляється свідомою метою. Воно тісно пов'язане з волею людини і виробилося в результаті трудових зусиль, тому його ще називають вольовим, активним, навмисним. Прийнявши рішення зайнятися якою-небудь діяльністю, ми виконуємо це рішення, свідомо направляючи нашу увагу навіть на те, що нам нецікаво в дану хвилину, але чим необхідно займатися. Основною функцією довільної уваги є активне регулювання протікання психічних процесів.

Причини довільної уваги за своїм походженням не біологічні <http://ua-referat.com/%D0%91%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F>, а соціальні: воно не дозріває в організмі, а формується у дитини при її спілкуванні з дорослими. На ранніх фазах розвитку функція <http://ua-referat.com/%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F> довільної уваги розділена між двома людьми - дорослим і дитиною. Перший виділяє об'єкт з середовища, вказуючи на нього і називаючи словом, дитина відповідає <http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C> на цей сигнал <http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B8%D0%B3%D0%BD%D0%B0%D0%BB>, простежуючи жест, схоплюючи предмет або повторюючи слово. Таким чином, даний предмет виділяється для дитини із зовнішнього поля. Згодом діти починають ставити цілі самостійно. Слід відзначити тісний зв'язок довільної уваги з промовою. Розвиток <http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA> довільної уваги у дитини виявляється спочатку в підпорядкуванні своєї поведінки мовної інструкції дорослих, а потім, у міру оволодіння мовою, - у підпорядкуванні своєї поведінки власної мовної інструкції.

Незважаючи на якісну відмінність від мимовільної уваги, довільне також пов'язане з почуттями, з інтересами, з колишнім досвідом людини. Однак вплив цих моментів при довільному увазі не неопосредованное, а непряме. Воно опосередковується свідомо поставленими цілями, тому в даному випадку інтереси виступають як інтереси мети, інтереси результату діяльності. Сама діяльність може безпосередньо не позичати нас, але так її виконання необхідно для вирішення поставленої нами задачі, то і вона стає цікавою у зв'язку з цією метою.

Ряд психологів виділяють ще один вид уваги, який, подібно довільному, носить цілеспрямований характер і вимагає початкових вольових зусиль, але потім людина як би "входить" в роботу: цікавими і значними стають зміст і процес діяльності, а не тільки її результат. Така увага було названо М. Ф. Добриніним післядовільною. Візьмемо студента <http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82>, який вирішує важку математичну <http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0> задачу. Спочатку вона його може зовсім не захоплювати. Він береться за неї тільки тому, що її потрібно зробити. Студенту <http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82> доводиться повертати себе до рішення постійними зусиллями. Але от рішення розпочато, правильний хід намічається, задача стає більш зрозумілою. Студент <http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82> все більше захоплюється нею, вона його захоплює, він перестає відволікатися: задача стала для нього цікавою. Увага <http://ua-referat.com/%D0%A3%D0%B2%D0%B0%D0%B3%D0%B0> з довільного стало як би мимовільним. Однак, на відміну від справді мимовільної уваги, послепроизвольное залишається пов'язаною з свідомими цілями і підтримується свідомими інтересами. У той же час воно несхожі і з довільною увагою, оскільки тут немає або майже немає вольових зусиль.

Послепроизвольное увагу характеризується тривалою зосередженістю, напруженою інтенсивністю розумової діяльності, високою продуктивністю праці.

розсіяність увага рефлекс

5. Основні властивості уваги

Увага означає зв'язок свідомості з певним об'єктом, його зосередженість на ньому. Особливості цієї зосередженості визначають властивості уваги. До них відносяться: стійкість, концентрація, розподіл, переключення і обсяг уваги.

Стійкість - це тимчасова характеристика уваги, тривалість залучення уваги до одного й того <http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%BE%D0%B3%D0%BE> ж об'єкту. Стійкість <http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D1%96%D0%B9%D0%BA%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C> може визначатися периферичними і центральними чинниками. Дослідження показали, що увага схильне періодичним мимовільним коливанням. Періоди таких коливань (за Н. Ланге) рівні 2-3 сек, доходячи максимум до 12 сек. Якщо прислухатися до цокання годинника і намагатися зосередитися на ньому, то людина буде то чути, то не чути їх. Інший характер носять коливання <http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F> при спостереженні більш складних фігур - в них поперемінно то одна, то інша частина буде виступати як фігура. Такий <http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D0%B9> ефект дає зображення усіченої піраміди <http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%96%D1%80%D0%B0%D0%BC%D1%96%D0%B4%D0%B8>: якщо придивитися до неї протягом деякого часу, то вона буде по черзі здаватися те опуклої, то увігнутою. Але такі малі <http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B0%D0%BB%D1%96> періоди коливання уваги ні в якому разі не є загальною закономірністю. В одних випадках увага характеризується частими періодичними коливаннями <http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F>, в інших - значно більшою стійкістю. В даний час доведено, що найбільш істотною умовою стійкості уваги є можливість розкрити в предметі, на якому воно зосереджено, нові сторони і зв'язку. Коли поставлена ​​задача вимагає від нас зосередженості на якомусь предметі, ми розкриваємо в ньому нові аспекти в їх взаємозв'язках і взаємопереходах, увага може дуже тривалий час залишатися стійким. У тих випадках, коли зміст предмета уваги не дає можливості для подальшого його вивчення, ми легко відволікаємося, наша увага коливається. Щоб увагу до якого-небудь предмету підтримувалася, його свідомість повинна бути динамічним процесом. Предмет уваги повинен розвиватися, виявляти перед нами свій новий зміст. Якщо увага за всіх умов було нестійким, ефективна розумова робота була б неможлива. Саме включення розумової діяльності, що розкриває в предметі нові сторони і зв'язку змінює закономірності цього процесу <http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81> і створює умови для стійкості уваги. Стійкість уваги залежить від цілого ряду умов. До числа відносяться: особливості матеріалу, ступінь його труднощі, знайомства з ним, ставлення до нього з боку суб'єкта, а також від індивідуальних особливостей особистості.

Концентрація уваги - це ступінь чи інтенсивність зосередженості, тобто Основний показник його вираженості, той фокус, в якому зібрана психічна або свідома діяльність. А. А. Ухтомський вважав, що концентрація уваги пов'язана з особливостями функціонування домінантного вогнища збудження в корі головного мозку. Зокрема, концентрація є наслідком порушення в домінантному осередку при одночасному гальмуванні інших зон кори головного мозку.

Під розподілом уваги розуміють суб'єктивно переживається здатність людини утримувати в центрі уваги певне число різнорідних об'єктів одночасно. Саме ця здатність дозволяє здійснювати відразу декілька дій, зберігаючи їх у полі уваги. Згадаймо феноменальні здібності <http://ua-referat.com/%D0%97%D0%B4%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96> Юлія Цезаря, який міг робити одночасно сім не зв'язаних між собою справ. Однак, як показує практика, людина здатна виконати тільки один вид свідомої психічної діяльності, а суб'єктивне відчуття <http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D1%87%D1%83%D1%82%D1%82%D1%8F> одночасності виконання декількох зобов'язане швидкому послідовному перемикання з однієї на іншу.

Ще Вундтом було доведено, що людина не може зосереджуватися на двох одночасно пропонованих раздражителях. Проте іноді людина дійсно здатна виконувати два види діяльності. Насправді, в таких випадках один з видів виконуваної діяльності повинен бути повністю автоматизований і не вимагати уваги, якщо ж ця умова не дотримується, поєднання діяльності неможливо.

Розподіл уваги, по-суті, є зворотною стороною його переключення. Переключення уваги визначається приховано, переходячи від одного виду діяльності до іншого. Перемикання означає свідоме і осмислене переміщення уваги з одного об'єкта на інший. У цілому переключення уваги означать здатність швидко орієнтуватися в складній, що змінюється. Легкість перемикання уваги у різних людей різна і залежить від цілого ряду умов. Це перш за все співвідношення між попередньою і наступною діяльністю і відношення суб'єкта до кожної з них. Чим цікавіше діяльність, тим легше на неї перемкнутися, і навпаки. Переключення уваги належить до числа добре тренованих якостей.

Обсяг уваги. Відомо, що людина не може одночасно думати про різні речі і виконувати різноманітні роботи. Це обмеження змушує дробити що надходить ззовні інформацію на частини, не перевищують можливості обробної системи. Таким же чином людина володіє вельми обмеженими можливостями одночасно сприймати декілька незалежних один від одного об'єктів - це і є об'єм уваги. Важливою і визначальною його особливістю є те, що він практично не піддається регулюванню при навчанні і тренуванні.   
Поняття "об'єм уваги" близьке до поняття "обсяг сприйняття". Поняття <http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F> - "поле ясного уваги" і "поле неясного про уваги" дуже близькі до понять центру і периферії зорового сприйняття. Однак кількість що у полі уваги пов'язаних між собою елементів, об'єднаних в осмислене ціле, може бути багато більше. Обсяг уваги тому є мінливою величиною, залежною від того, наскільки пов'язано між собою зміст, на якому зосереджується увага, і від уміння осмислено зв'язувати і структурувати матеріал.

. Відволікання уваги

Відволікання уваги - це мимовільне переміщення уваги з одного об'єкта на інший. Воно виникає при дії сторонніх подразників на людину, зайняту в цей момент будь-якою діяльністю. Відволікання може бути зовнішньої і внутрішньої. Зовнішня відволікання виникає під впливом зовнішніх подразників; при цьому довільна увага стає мимовільним. Найбільш відволікають предмети або явища, які з'являються раптово і діють із змінною силою і частотою. У відповідь <http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C> на ці подразники у людини з'являється важко згасає орієнтовний рефлекс.

Внутрішня відволікання уваги виникає під впливом сильних переживань, сторонніх емоцій, через відсутність інтересу і почуття відповідальності за справу, якою в даний момент зайнята людина.   
Фізіологічною <http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F> основою зовнішнього відволікання уваги є негативна індукція процесів збудження і гальмування, викликана дією зовнішніх подразників, що не мають відношення до виконуваної діяльності. При внутрішньому відволіканні уваги, обумовленої сильними почуттями і бажаннями <http://ua-referat.com/%D0%91%D0%B0%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F>, в корі головного мозку з'являється потужний осередок збудження; з ним не може конкурувати більш слабкий вогнище, відповідний <http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C> об'єкту уваги, за законом негативної індукції в ньому виникає гальмування. У випадках внутрішнього відволікання, обумовленої відсутністю інтересу, вона пояснюється позамежним гальмуванням, що розвивається під впливом стомлення <http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F> нервових клітин нудною монотонною роботою.

. Неуважність

Розсіювання називають нездатність людини зосередитися на чомусь або певному протягом тривалого часу. Зустрічається два типи неуважності: уявна і справжня.

Уявна неуважність - це неуважність людини до безпосередньо навколишніх предметів і явищ, викликана крайньою зосередженістю його уваги на якому-небудь предметі. Уявна неуважність - результат великої зосередженості і вузькості уваги. Іноді її називають "професорської", так як вона нерідко зустрічається у людей цієї категорії. Увага ученого може бути настільки сконцентрована на займаної його проблеми, що він не чує звернених до нього питань, не дізнається знайомих, відповідає невлад. Фізіологічною <http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F> основою уявної неуважності є потужний осередок оптимального збудження в корі головного мозку, що викликає гальмування в навколишніх його ділянках за законом негативної індукції. Неясність відображення різного роду зовнішніх впливів при розсіяному увазі пояснюється тим, що воно відбувається на ділянках кори головного мозку, що знаходяться у стані гальмування.

Неуважність як наслідок внутрішньої зосередженості не заподіює великої шкоди справі, хоча і ускладнює орієнтацію людини в навколишньому світі. Гірше справжня неуважність. Людина, яка страждає неуважністю цього роду, ніяк не встановлює <http://ua-referat.com/%D0%92%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8> і утримує довільну увагу на якому-небудь об'єкті або дії. Для цього йому потрібно значно більше вольових зусиль, ніж людині не неуважному. Довільна увага розсіяної людини нестійкий, легко отвлекаемое. Фізіологічно <http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F> справжня неуважність пояснюється недостатньою силою внутрішнього гальмування. Збудження, що виникає під дією мовних сигналів <http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B8%D0%B3%D0%BD%D0%B0%D0%BB>, легко іррадіює, але ніяк не концентрується. У результаті цього в корі головного мозку розсіяної людини створюються нестійкі вогнища оптимальної збудливості.

Причини справжньої розсіяності уваги різноманітні, їх знання <http://ua-referat.com/%D0%97%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F> необхідне, щоб не зміцнювати неуважність, а боротися з нею. Причиною <http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B0> справжньої неуважності може бути загальний розлад нервової системи (неврастенія), недокрів'я, хвороби носоглотки, що ускладнюють вентиляцію легенів і, отже, збіднюють кисневе живлення мозкових клітин. Іноді неуважність з'являється в результаті фізичного і розумового стомлення і перевтоми, важких переживань. Однією з причин справжньої неуважності є перевантаження мозку великою кількістю вражень. Розпорошеність інтересів також може привести до справжньої неуважності, невпорядкованість захоплень зміцнює неуважність. Ще однією причиною справжньої неуважності може бути і неправильне виховання дитини в сім'ї: відсутність режиму в заняттях, розвагах і відпочинку дитини, виконання всіх його примх, звільнення від трудових обов'язків. Нудне викладання, яке не будить думку, не зачіпає почуттів, не вимагає напруги волі - одне з джерел неуважності уваги учнів.

Висновок

Чи можна навчитися бути уважним, навчитися мистецтву зосередження? Найбільш важливі для роботи пам'яті параметри концентрації і стійкості. Розглянемо ці та інші параметри в умовах довільної уваги і переходу до післядовільної при виконанні типових видів розумової роботи, пов'язаних із запам'ятовуванням (читання <http://ua-referat.com/%D0%A7%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F>, слухання та інших). При постараємося з'ясувати, чи можливо тренувати ці параметри?

"Необхідності концентрованої уваги завжди супроводжує непереборне бажання відволіктися", - Артур Блох. Закон Мерфі. Важко поєднувати будь-який вид розумової діяльності з постійними зусиллями по підтримці уваги. Тому робота в умовах довільної уваги виявляється далеко не завжди ефективною. Найбільш глибока концентрація, зосередженість можлива лише при Післядовільної уваги. Щоб перейти від довільного до Післядовільна увага, необхідно активізувати саму роботу. Це можна зробити, використовуючи роботу пам'яті - закон осмисленні та інтересу. Тим не менш, працюючи, ми все-таки нерідко відволікаємося. Чи можна позбутися непотрібних відволікань, навчитися працювати зосереджено? Для цього необхідно знати деякі правила зосередженої роботи.

По-перше, потрібно враховувати, що не всі відволікання шкідливі. Глибока концентрація уваги супроводжується збудженням певних ділянок кори головного мозку. Проте тривала підтримка збудження неможливо - наступає стомлення. Тому, у ряді випадків, відволікання виправдані - коли вони носять характер короткочасного відпочинку, що підсилює подальшу зосередженість. 5 - 10 хвилин кожної години розумової роботи достатні для такого відпочинку (декілька фізичних вправ, невеликий самомасаж <http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6>, гімнастика <http://ua-referat.com/%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0> для очей і т. д.).

Проте найбільші незручності нам доставляють ненавмисні відволікання в процесі <http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81> самої роботи: не пов'язані з нею сторонні думки, бажання роздивлятися сторонні предмети. Тому друге правило - необхідність створення відповідної <http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C> характером <http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80> роботи обстановки. Деякі люди <http://ua-referat.com/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8> можуть зосереджено працювати при будь-яких умов, проте для більшості дуже важливі зовнішні фактори: відносна тиша <http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%B8%D1%88%D0%B0>, порядок на столі. Гарне освітлення <http://ua-referat.com/%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F>, зручна поза і т. д. Важлива також чисто психічна можливість працювати саме в цих умовах. Тому так легко зосередитися, наприклад, у бібліотеці. Корисний і завчасний створений настрій на роботу. Люди <http://ua-referat.com/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8> з яскравим, образним мисленням <http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F> можуть спробувати такий <http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D0%B9> прийом. Уявімо, що в нашій голові знаходиться величезна шафа з безліччю ящиків. Кожному виду роботи в цій шафі відповідає певний ящик. Перед початком серйозної роботи, що вимагає глибокої зосередженості, максимально чітко потрібно уявити, як ми висуваємо ящик відповідного <http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C> виду роботи і перевіряємо, що інші щільно засунуті. Цей прийом, за свідченням сучасників <http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA>, любив Наполеон <http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BE%D0%BD>, що відрізнявся, як відомо, величезною працездатністю.   
По-третє, необхідно враховувати, що зосередженість посилюється дією невеликих побічних подразників. Не потрібно прагнути працювати в повній тиші: невеликий звуковий фон (тиха музика <http://ua-referat.com/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D0%B8%D0%BA%D0%B0>, шум за вікном, спів птахів) все-таки необхідні. Широко відомий досвід однієї з бібліотек Лондона, в якій були створені повністю звукоізольовані місця для читачів. Дуже скоро з'ясувалося, що у цілковитій тиші зосереджена робота неможлива.   
По-четверте, потрібно орієнтуватися на найбільш сприятливі для розумової роботи періоди протягом дня. Відповідно <http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C> до численних експериментів пік нашої активності припадають на 5, 11, 16, 20 і 24 години. У ці періоди полегшено досягнення максимальної концентрації уваги. Однак у процесі розумової роботи важливий не тільки ступінь концентрації уваги, але і можливість її тривалої підтримки. Здатність до тривалої концентрації уваги можна тренувати. Виконуються вправи засновані на підтримці тривалої концентрації уваги на якому-небудь одному об'єкті. Головне завдання при цьому - забезпечення повної відсутності всіх сторонніх думок, які не відносяться до предмету роздумів. Спробуємо дивитися на кінчик свого пальця з повною концентрацією на ньому протягом 3 - 4 хвилин поспіль. Це далеко не так просто, як здається, але потрібно виконувати подібні вправи щодня. Деякі психологи рекомендують широко відому вправу "споглядання зеленої крапки". Воно полягає в наступному: з книги <http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8> вирізується сторінка, в центрі її ставиться зелена крапка діаметром 1 - 2 мм. Щодня по 10 хв. Краще перед самим сном протягом 2 - 3 місяців потрібно дивитися в зелену крапку. Головне завдання та ж - боротьба із сторонніми <http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%96%D0%B9> думками. Дивитися краще за столом, час контролювати по лежить поряд годинах. Після закінчення 10 хв закрити очі і відразу лягти спати. Намагатися, щоб сторінка із зеленою крапкою була останнім зоровим враженням дня. Для тренування слухової уваги необхідно виділяти щоденно 10 хв. для максимального "вслухання". Зазвичай під час слухання ми виконуємо ще яку-небудь роботу. Потрібно постаратися максимально уважно вслухатися в мову диктора радіо, оратора на зборах і т.д. Виконуючи подібні вправи, ми помітимо, наскільки важко зосередитися на нерухомих, нескладних предметах і явищах. Це відбувається тому, що найважливішою умовою тривалого стійкого зосередження є мінливість, рухливість, складність об'єкта уваги, що вимагає активного сприйняття. Будь-яка одноманітність стомлює. Для тренування стійкої уваги корисно читати свідомо нецікаву книгу, ставлячи при цьому перед собою спеціальну задачу знайти в ній щось цікаве. Тому умови тривалої стійкості уваги - ті ж, що і для забезпечення його концентрації. Головне з них - активність виконуваної роботи.

Наступний параметр уваги - його об'єм. Цей же параметр є основною характеристикою короткострокової пам'яті. Помічено, що при короткочасному пред'явленні людині під силу сприйняти і запам'ятати 5 - 7, максимум 9 предметів. Це так зване "правило Міллера 7 ± 2", сформульоване американським <http://ua-referat.com/%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9> психологом <http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3> Міллером в 1945 р. Він показав, що обсяг уваги людини залежить не від кількості інформації, а від числа блоків, або шматків інформації, число яких постійно і дорівнює 7 ± 2. Тому правилом однаково запам'ятовуються при одночасному сприйнятті і 7 букв, і 7 цифр, і 7 слів, і 7 ідей. Тому найпродуктивніший, ємкий - код ідей, думок, образів. Обсяг уваги можна тренувати. Кинути погляд на який-небудь предмет (будинок <http://ua-referat.com/%D0%91%D1%83%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%BA>, особа, інтер'єр), а потім спробувати відтворити його в уяві з максимум деталей. Порівняти свої уявлення з реальним предметом. Скрізь, де можливо, потрібно тренуватися в такому миттєвому схоплюванні інформації і відтворенні її по пам'яті (вітрини, плакати, групи людей). Для збільшення об'єму уваги і полегшення сприйняття потрібно навчитися раціонально групувати предмети за різними ознаками.

Коли говорять про обсяг, зазвичай мають на увазі роботу уваги, спрямованого на зорове сприйняття. Проте якщо увага виявляється одночасно в різних формах, спрямоване на різні види діяльності, то говорять про розподіл уваги. Нас не дивують можливості наших бабусь одночасно дивитися телевізор і в'язати або здатності друкарок друкувати т розмовляти. Таке можливо, коли хоча б один з видів діяльності являє собою добре знайому звичну роботу, а інша не вимагає повної зосередженості. Більшість видів розумової діяльності, пов'язаних з інтенсивною роботою пам'яті, вимагають майже 100% <http://ua-referat.com/100\_%D0%B1%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85\_%D1%84%D1%96%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85\_%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%8C> концентрації уваги. Відомо, що сильно замислений людина нерідко має неосмислене вираз обличчя, оскільки у нього не залишається "резервів" уваги для підтримки у себе виразу задумливості. На цей факт звертав увагу ще Ейнштейн. Тому навряд чи можна вірити розповідям <http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%96> про одночасне читанні і листі або слухання і перекладі <http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4> з іноземної мови. Завантаження уваги при інших видах роботи менше. При миття підлоги, наприклад, - 9%, при забиванні цвяхів - 40%, при водінні автомобіля - 60%, підрахунку грошей - 80%. Відповідно <http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C>, в цей час можливе виконання і іншої роботи. Параметр розподілу уваги теж піддається тренуванню. Спробуємо одночасно писати різними руками різні слова, наприклад, лівою рукою - своє ім'я, правою - прізвище. Або: вважати вголос від 1 до 20. Одночасно писати "20, 19, 18 ¼ 1". Потім навпаки: говорити: "20, 19, 18 ¼ 1", а писати в порядку зростання. Це важче. Малювати на папері або описувати однією рукою в повітрі коло, інший - трикутник. Подібні вправи не є порожньою забавою. Вправи для тренування параметра розподілу уваги сприяють збільшенню наших здібностей <http://ua-referat.com/%D0%97%D0%B4%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96> пристосування до зміни ритму діяльності. Крім того, вони можуть використовуватися для полегшення переходу від сну до пильнування, зняти емоційних перевантажень.   
Тренуючи розподіл уваги, ми помічаємо, що увага "скаче" з одного об'єкта на інший. Тут є інший параметр уваги - його перемикання. Важливість уміння швидко переключатися з однієї роботи на іншу безсумнівна. Говорячи про перемикання, слід враховувати, що воно тісно пов'язано з особливостями майбутньої попередньої діяльності. Чим глибше концентрація уваги на попередній роботі, чим більш складною і цікавою вона була, тим важче переключити увагу на новий вид діяльності, тим більшою мірою позначається ефект гальмування. Різні люди <http://ua-referat.com/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8> по-різному переходять від одного виду діяльності до іншого. Це обумовлено особливостями рухливості нервових процесів у кожної людини. Однак а параметр переключення уваги можна тренувати. Спробуємо читати поперемінно дві або три різні книги - 15 секунд на кожну книгу. Або: сторінка з однієї книги, сторінка з іншої. Візьмемо книги близькі за змістом. Після такого поперемінного читання потрібно скласти плани прочитаного в різних книгах. Параметр переключення можна використовувати для визначення стану нашої уваги. Спробуємо протягом декількох днів щоранку швидко малювати ряд з таких, наприклад, значків: ZZZ і т. д. Порівняємо показник (кількість значків до першої помилки) за декілька днів - це і буде нашою нормою. Нехай це буде 12. Спробуємо зробити те ж саме ввечері або після інтенсивної розумової роботи - показник буде не більш 6 - 7. Таким чином, готуючись до серйозної роботи, можна заздалегідь за допомогою параметра перемикання дізнатися, чи готова наша увага до цієї роботи.

Наша увага також вимагає до себе уваги. Від уміння організувати його роботу залежить ефективність багатьох видів діяльності, пов'язаних із запам'ятовуванням. Приділимо своєму увазі 5 - 10 хвилин на день, і результати не забаряться позначитися.

Література

1. Батуєв А. С. “ ВНД”: видавництво “ Лань” 2002р.

2. Воронін Л. Г. “ Фізіологія ВНД” . М. ; ” вищ. шк.” , 1989р.

. Гумінскій Л. А. “ лаб. зан. по заг. і вікова фізіологія” - Москва прсв. 1990р.

. Данилова Н. Н. “ Фізіологія ВНД” : фенікс 1999р.

. Дормашов Ю. Б. “ Психологія уваги” : Москва псх. - соц. Інститут: Флінт 2002р.

. Дмитрієв А. С. “ Фізіологія ВНД” : М. “ вищ. шк. “ 1979р.

7. Абдульханова К.А., Буянова И.Б., Васина Н.В. Психология и педагогика. М., 1998.

8. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология Учебное пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. - М., 2003.

. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. - М., 1988. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. - М., 1995. 1

. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. Кн 3. - 2-ое изд. - М., 1995.

. Основи психології / За загал, ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. - К., 1995.

. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. - Т.1. - М., 1989.

. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: Навч. посібник. - К.: МАУП, 2000. - 256 с. - Бібліогр. у кінці розд.