ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. УВАГА У ПРОЦЕСІ ПРАЦІ

.1 Загальні поняття про увагу: функції, види, властивості уваги

.2 Відволікання уваги та неуважність

.3 Методи вивчення уваги

РОЗДІЛ 2. УВАГА ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

.1 Увага і особистість

.2 Розвиток уваги і уважності

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

ВСТУП

"Очі його читали, але думки були далеко", - так сказав А.С. Пушкін у своєму романі "Євгеній Онєгін". Дійсно, ми часто помічаємо за собою, що коли починаємо зосереджено працювати (слухати лекцію, читати важку тему), то, раптом, ловимо себе на тому, що думаємо зовсім про інше. Без цілеспрямованості, стійкої уваги неможлива ніяка серйозна робота і запам'ятовування у тому числі. Підвищена увага необхідна на всіх етапах роботи пам'яті, але особливо на першому етапі - сприйняття. Але навряд чи знайдеться людина, яка могла б сказати: "Я завжди в змозі управляти своєю увагою". "Зосередженість - вічна таємниця всякої досконалості" (Стефан Цвейг. "Мендель - букініст"). Так що ж така увага?

Увага - це особлива властивість людської психіки. Воно не існує самостійно - поза мислення, сприйняття, роботи пам'яті, руху. Не можна бути просто уважним - можна бути уважним, тільки здійснюючи будь-яку роботу. Тому увагою називають виборчу спрямованість свідомості на виконання певної роботи. Форми прояву уваги різноманітні. Воно може бути спрямоване на роботу органів чуття (зорове, слухове і т.п. увага), на процеси запам'ятовування, мислення, на рухову активність.

РОЗДІЛ 1. УВАГА У ПРОЦЕСІ ПРАЦІ

1.1 Загальні поняття про увагу: функції, види, властивості уваги

Увага - це особлива властивість людської психіки. Воно не існує самостійно - поза мислення, сприйняття, роботи пам'яті, руху. Не можна бути просто уважним - можна бути уважним, тільки здійснюючи будь-яку роботу. Тому увагою називають виборчу спрямованість свідомості на виконання певної роботи. Форми прояву уваги різноманітні. Воно може бути спрямоване на роботу органів чуття (зорове, слухове і т.п. увага), на процеси запам'ятовування, мислення, на рухову активність. Прийнято вважати, що існують три типи уваги: мимовільна, довільна і немимовільна. Виділяють також властивості, або параметри уваги:

) концентрація уваги виражається в ступені зосередженості на об'єкті;

) стійкість характеризується тривалістю зосередженості, умінням не відволікатися протягом певного періоду часу;

) обсяг уваги характеризується кількістю одночасно сприйманих об'єктів;

) розподіл - здатність одночасного виконання декількох дій;

) перемикання - здатність міняти спрямованість уваги, переходити від одного виду роботи до іншого.

Типи: характеризується мимовільне відсутністю цілеспрямованого вольового акту довільне наявністю цілеспрямованого вольового акту післяпроізвольної цілеспрямованістю, але відсутністю вольових зусиль.

Психічна діяльність не може протікати цілеспрямовано і продуктивно, якщо людина не зосередиться на тому, що він робить. Візьмемо людину, захоплену малюванням. Він цілком заглиблений у свою роботу, зосереджений на ній, обдумує, який колір вибрати, як розташувати предмети на аркуші. При цьому він може не чути про що говорять присутні, не відгукуватися, якщо його покличуть. У цьому випадку говорять, що він зосередив увагу на тому, що робить, відволікаючись від всього іншого. Це свідчить, що людина не може одночасно думати про різні речі і виконувати різноманітні роботи. Тому в кожний окремий момент його свідомість прямує на ті предмети і явища, які є для нього найбільш важливими і значними.

Основні функції уваги.

Візьмемо такий приклад: я знаходжуся на якому-небудь святкуванні і поглинена цікавою бесідою. Раптово я чую своє ім'я, неголосно вимовлене ким-то в іншій групі гостей. Я швидко перемикаю увагу на розмову, що відбувається між цими людьми, і чую думку про себе. Але в той же час я пропускаю нитку колишньої розмови. Я налаштувалася на другу групу, відключилася від першої. Це приклад впливу особливо актуальної інформації, відомий під назвою «феномен вечірки». Саме висока значущість сигналу (а не його інтенсивність), бажання дізнатися, що про мене думають інші, визначили зміну напряму моєї уваги.

Під спрямованістю слід розуміти перш за все виборчий характер психічної діяльності, навмисний або ненавмисний вибір її об'єктів. У поняття спрямованості включається також і збереження діяльності на відомий проміжок часу. Недостатньо тільки вибрати ту або іншу діяльність, щоб бути уважним, треба утримати цей вибір, зберегти його. Порівняно легко направити увагу на той чи інший предмет або дію, Значно важче зберегти його протягом необхідного часу.

Коли ми говоримо про увагу, то маємо на увазі також зосередженість, заглибленість у діяльність. Чим важче те завдання що стоїть перед людиною, тим напруженіше, інтенсивніше, поглиблено з нього уваги, і, навпаки, чим легше завдання, тим менш поглибленим є його увага.

У той же час зосередженість пов'язана з відволіканням від всього стороннього. Чим більше ми зосереджені на вирішенні даної задачі, тим менше помічаємо все навколишнє, вірніше, ми помічаємо, що відбувається, але невиразно. Таким чином, при уважному відношенні до якого-небудь предмету, він (цей предмет) опиняється в центрі нашої свідомості, все інше сприймається в цей момент слабо, виявляється на периферії сприйманого. Завдяки цьому відображення стає ясним, виразним, уявлення і думки утримуються в свідомості до тих пір, поки не завершиться діяльність, поки не буде досягнута її мета. Тим самим увагу забезпечує ще одну функція - контроль і регуляцію діяльності.

Увага звичайно виражена в міміці, в позі, в рухах. Уважного слухача легко відрізнити від неуважного. Але іноді увага спрямована не на оточуючі об'єкти, а на думки і образи, що знаходяться у свідомості людини. У даному випадку говорять про інтелектуальні уваги, які дещо відрізняються від уваги сенсорної (зовнішньої). У деяких випадках, коли людина проявляє підвищену зосередженість на фізичних діях, має сенс говорити про моторному увагу. Все це свідчить про те, що увага не має свого власного пізнавального змісту і лише обслуговує діяльність інших пізнавальних процесів.

Цікаві і суперечливі властивості уваги привертали до нього погляди багатьох учених, які по-різному пояснювали походження і суть уваги. М.М. Ланге виділив такі основні підходи до проблеми уваги:

. Увага як результат рухового пристосування. Раз ми можемо довільно переносити увагу з одного предмета на інший, то увага неможлива без мускульних рухів. Саме рухи пристосовують органи чуття до умов найкращого сприйняття.

. Увага як результат обмеженості об'єму свідомості. Не пояснюючи, що вони розуміють під "об'ємом свідомості" і яка його величина, І. Герберт і У. Гамільтон вважають, що більш інтенсивні уявлення витісняють або пригнічують менш інтенсивні.

. Увага як результат емоції. Ця теорія, особливо розвинена в англійській асоціаційній психології, вказує на залежність уваги від цікавості уявлення. Дж. Міль вказував: "Мати приємне чи тяжке або ідею і бути до них уважним - це одне і те ж".

. Увага як результат апперцепції, тобто як результат життєвого досвіду індивіда.

. Увага як особлива активна здатність духу. Деякі психологи приймають увагу за первинну і активну здатність, походження якої незрозуміло.

. Увага як посилення нервового подразника. - Увага обумовлена ​​ збільшенням місцевої дратівливості центральної нервової системи.

. Теорія нервового придушення пояснює основний факт уваги - переважання одного подання над іншим - тим, що лежить в основі першого фізіологічний нервовий процес затримує або пригнічує фізіологічні процеси, що лежать в основі інших уявлень і рухів, результатом чого є факт особливої концентрації свідомості.

Серед вітчизняних психологів П.Я. Гальперін висунув оригінальне трактування уваги. Основні положення його концепції полягають в наступному:

) увага є одним з моментів орієнтовно-дослідницької діяльності і являє собою психологічну дію, спрямоване на зміст образу, думки, іншого феномена, який є в даний момент в психіці людини;

) за своєю функцією увагу представляє контроль за цим змістом. У кожній дії людини є орієнтовна, виконавча і контрольна частини. Остання і представлена увагою як таким;

) на відміну від дій, спрямованих на виробництво певного продукту, діяльність контролю, або увага, не має окремого особливого результату;

) з точки зору уваги, як діяльності психічного контролю, всі конкретні акти уваги - і довільного і мимовільного - є результатом формування нових розумових дій.

Всі ці теорії спираються на реальні факти, але абсолютизуючи виділені феномени, вони ігнорують всі інші прояви. Правильно зрозуміти феномен уваги можна лише в сукупності всіх його властивостей.

Отже, увага - спрямованість і зосередженість свідомості на якомусь реальному або ідеальному об'єкті, що припускають підвищення рівня сенсорної, інтелектуальної або рухової активності індивіда.

Фізіологічна основа уваги.

Говорячи про фізіологічні механізми активної уваги, потрібно відзначити, що відбір значущих дій можливий тільки на тлі загального неспання організму, пов'язаного з активною мозковою діяльністю. Виявлення рівнів неспання можливо як за зовнішніми ознаками, так і за допомогою електроенцефалограф (ЕЕГ), що визначає по слабких струмах мозку його електроактивність. Виділяють 5 стадій неспання: глибокий сон, дрімотний стан, спокійне пильнування, активне (насторожене) неспання, надмірне неспання. Ефективність уваги можливе лише на стадії активного і спокійного неспання, в той час як на інших стадіях основні характеристики уваги змінюються і можуть виконувати лише окремі функції. Наприклад, у дрімотному стані можлива реакція тільки на 1-2 найважливіших подразника, в той час як на інші реакції повністю відсутні. Наприклад, мати прокидається від легкого руху дитини в ліжечку, і може міцно спати при різних шумах. Активізація мозку здійснюється його неспецифічної системою, включаючи ретикулярну формацію і т. д. Так, роздратування висхідної ретикулярної формації викликає появу швидких електроколебаній в корі головного мозку (явище десинхронізації), підвищує рухливість нервових процесів, знижує пороги чутливості, що дуже схоже з загальним станом уваги організму. Серед "пускових" механізмів ретикулярної формації слід перш за все відзначити орієнтовний рефлекс. Він являє собою вроджену реакцію організму на всяку зміну навколишнього середовища у людей і тварин. Наприклад, студенти зосереджено вирішують контрольну з математики. Двері в аудиторію злегка прочинилися. Незважаючи на поглинуту роботою, всі студенти і викладач повернули голову до дверей. Цей рефлекс І.П. Павлов назвав рефлексом "що таке?"

Але для пояснення виборчого характеру уваги цього недостатньо. Виділяють дві основні групи механізмів, що здійснюють фільтрацію подразнень з середовища: периферичні і центральні. До периферичних механізмів можна віднести настройку органів чуття. Прислухаючись до слабкого звуку, людина повертає голову у бік звуку і, одночасно, відповідних м'яз натягує барабанну перетинку, підвищуючи її чутливість. При дуже сильному звуці натягнення барабанної перетинки слабшає, що погіршує передачу коливань у внутрішнє вухо. Зупинка чи затримка дихання в моменти найвищої уваги також сприяють загостренню слуху. На думку Д. Є. Бродбента, увага - це фільтр, що відбирає інформацію саме на входах, тобто на периферії. Він встановив, що якщо людині подавали інформацію одночасно в обидва вуха, але, згідно з інструкцією, він повинен був сприймати її лише лівим, то подавати при цьому в праве вухо інша інформація повністю ігнорувалася. Надалі було показано, що периферичні механізми відбирають інформацію по фізичних характеристиках. У. Нейсер назвав ці механізми "предвнимания", пов'язуючи їх з відносно грубою обробкою інформації (виділення фігури з фону, стеження за раптовими змінами в зовнішньому полі).

Центральні механізми уваги пов'язані з порушенням одних нервових центрів і гальмуванням інших. Виділення зовнішніх подразнень і перебіг процесів в даному напрямі визначається перш за все силою нервових збуджень, яка в першу чергу залежить від сили зовнішнього подразнення. Сильніші збудження пригнічують виникають одночасно з ними слабкі збудження і визначають перебіг психічної діяльності у відповідному напрямку.

Для розуміння фізіологічної картини динаміки уваги важливий встановлений Ч. Шеррингтоном і широко використаний І.П. Павловим закон індукції нервових процесів, згідно з яким, збудження, що виникає в одній області кори головного мозку, викликає гальмування в інших її областях (одночасна індукція) чи змінюється гальмуванням даної ділянки мозку (послідовна індукція). При цьому дана ділянка характеризується сприятливими, оптимальними умовами для збудження, тому тут легко виробляються диференціювання, успішно утворюються нові умовні зв'язки, це в даний момент - "творчий відділ великих півкуль". Діяльність же інших ділянок мозку пов'язана в цей час з тим, що зазвичай називається неусвідомленої, автоматичної діяльністі людини. Збудження в корі півкуль не закріплено в одному пункті, а постійно переміщається. Велика увага має також принцип домінанти, висунутий академіком А. А. Ухтомским. Поняття "домінанта" позначає тимчасово панівний осередок збудження, який зумовлює роботу нервових центрів у даний момент і що надає тим самим поведінці певну спрямованість. Завдяки особливостям домінанти підсумовуються і накопичуються імпульси, поточні в нервову систему, одночасно пригнічуючи активність інших центрів, за рахунок чого вогнище збудження ще більше посилюється. Завдяки цим властивостям, домінанта є стійким осередком порушення, що, у свою чергу, дозволяє пояснити нервовий механізм тривалої інтенсивності уваги.

Основою виникнення пануючого вогнища є не тільки сила даного роздратування, але і внутрішній стан нервової системи, обумовлене попередніми впливами і вже закріпленими в попередньому досвіді нервовими зв'язками. Ні закон індукції нервових процесів, ні вчення про домінанту не розкривають до кінця механізми уваги, особливо його довільний характер. Людина цілеспрямовано управляє своєю увагою. Саме постановка і уточнення цілей діяльності викликає, підтримує і перемикає увагу. Пояснити механізм виникнення домінуючого вогнища збудження можна через взаємодію першої і другої сигнальної систем, здійснюване шляхом виборчої іррадіації збудження з мовної (другої) сигнальної системи в першу. У свою чергу, первинні подразники, відбиваючись в мові, сприяють уточненню мети і посиленню вогнища оптимальної збудливості.

Останнім часом дослідники фізіологічних механізмів уваги відзначають велику роль в його динаміці нейрофізіологічних процесів. Зокрема, виявлено, то у здорових людей в умовах напруженої уваги виникають зміни біоелектричної активності в лобових долях головного мозку. Дану активність пов'язують з роботою особливого типу нейронів, розташованих в лобових відділах. Перший тип нейронів - "детектори новизни" - активізуються при дії нових стимулів і знижують активність у міру звикання до них. На відміну від них нейрони "очікування" збуджуються тільки при зустрічі організму з предметом, здатним задовольнити актуальну потребу. По суті справи, в цих клітинах закодована інформація про різні властивості предметів і, залежно від виникаючих потреб, організм зосереджується на тій чи іншій їх стороні. Так, сита кішка не сприймає мишу як їжу, але із задоволенням буде грати з нею.

Таким чином, увага обумовлена діяльністю цілої системи залежних між собою мозкових структур, але їх роль у регуляції різних видів уваги нерівноцінні.

Види уваги.

Увага може бути несвавільною (ненавмисною, мимовільною) і свавільною (довільною, не мимовільною).

Несвавільна увага не залежить ні від нашого бажання, ні від нашої волі або намірів. Вона відбувається, виникає як би сама по собі, без усяких зусиль з нашої сторони.

Що може залучати до себе несвавільна увага? Таких об´єктів і явищ дуже багато, їх можна розділити на групи:

яскраві світлові явища (блискавка, барвиста реклама, раптово включене або виключене світло);

несподівані смакові відчуття (гіркота, кислота, незнайомий смак);

щось нове (нове плаття в подруги, машина нової марки, колір що змінився,

вираження обличчя людини, з якою тільки що розмовляли);

предмети і явища, що викликають у людини емоційний подив, захоплення, захват (картинки художників, музика, різні прояви природи: захід або схід сонця, мальовничі береги ріки, ласкавий штиль або грізний шторм на морі), при цьому багато сторін дійсності як би випадають з поля її уваги.

Увага людини може залучати усе, що для неї цікаво і важливо. Наприклад, ми дивимось цікавий фільм або яку-небудь цікаву для нас телепередачу, і увага без усяких старань спрямована на екран. Звичайна людина не зверне уваги в лісі на якісь сліди. Але увага мисливця, слідопита буде буквально поглинена цими слідами. А увага грибника буде спрямована на інше:

Гриб прячется за пень,

На пень садится птица.

Нам вехой наша тень,

Чтобы с пути не сбыться.

Б. Пастернак.

За своїм походженням і способом здійснення 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 впливам 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, 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 в повній тиші примусять нас прислухатися. Особливе значення має контраст між подразниками. Те ж саме відноситься до тривалості подразника, а також до простору 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 внутрішньому стану людини, і перш за все наявними у нього потребам. Так, сита 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 - 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 довільна увага 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.

Навчальна діяльність висуває високі вимоги до рівня розвитку довільної уваги. Розвиткові і зміцненню довільної уваги сприяють:

усвідомлення людиною значення в задані: чим важливіше задача, чим сильніше бажанні виконати її, тим у більшій мірі залучається увага;

інтерес до кінцевого результату діяльності змушує нагадувати самому собі, що треба бути уважним;

постановка питань за ходом виконання діяльності, відповіді на які вимагають уваги;

словесний звіт, що вже зроблено і що ще потрібно зробити;

певна організація діяльності.

Причини довільної уваги за своїм походженням не біологічні, а соціальні: воно не дозріває в організмі, а формується у дитини при її спілкуванні з дорослими. На ранніх фазах розвитку функція довільної уваги розділена між двома людьми - дорослим і дитиною. Перший виділяє об'єкт з середовища, вказуючи на нього і називаючи словом, дитина відповідає на цей сигнал, 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 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 неопосередковане, 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 була названа М.Ф. Добриніним після довільною. Візьмемо студента, який вирішує важку математичну задачу. Спочатку вона його може зовсім не захоплювати. Він береться за неї тільки тому, що її потрібно зробити. Студенту доводиться повертати себе до рішення постійними зусиллями. Але от рішення розпочато, правильний хід намічається, задача стає більш зрозумілою. Студент все більше захоплюється нею, вона його захоплює, він перестає відволікатися: задача стала для нього цікавою. Увага з довільного стало як би мимовільним. Однак, на відміну від справді мимовільної уваги, не мимовільна залишається пов'язаною з свідомими цілями і підтримується свідомими інтересами. У той же час воно несхоже і з довільною увагою, оскільки тут немає або майже немає вольових зусиль.

Не мимовільна увага характеризується тривалою зосередженістю, напруженою інтенсивністю розумової діяльності, високою продуктивністю праці.

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 ж об'єкту. Стійкість 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 при спостереженні більш складних фігур - в них поперемінно то одна, то інша частина буде виступати як фігура. Такий ефект дає зображення усіченої піраміди: якщо придивитися до неї протягом деякого часу, то вона буде по черзі здаватися то опуклою, то увігнутою. Але такі малі періоди коливання уваги ні в якому разі не є загальною закономірністю. В одних випадках увага характеризується частими періодичними коливаннями, 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 стійкою. 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 була не стійною, ефективна розумова робота була б неможлива. Саме включення розумової діяльності, що розкриває в предметі нові сторони і зв'язку змінює закономірності цього процесу 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 переживаючу 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 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 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 подразниках. 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 - "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 набагато 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.

1.2 Відволікання уваги та неуважність

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 на ці подразники у людини з'являється важко згасає орієнтовний рефлекс.

Внутрішнє відволікання уваги виникає під впливом сильних переживань, сторонніх емоцій, через відсутність інтересу і почуття відповідальності за справу, якою в даний момент зайнята людина.

Фізіологічною 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, в корі головного мозку з'являється потужний осередок збудження; з ним не може конкурувати більш слабкий (вогнище), відповідний 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 нервових клітин нудною монотонною роботою.

Розсіюванням називають нездатність людини зосередитися на чомусь або певному об’єкті або предметі протягом тривалого часу. Зустрічаються 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 "професорською", так як вона нерідко зустрічається у людей цієї категорії. Увага ученого може бути настільки сконцентрована на розв’язанні його проблеми, що він не чує звернених до нього питань, не дізнається знайомих, відповідає невлад. Фізіологічною 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 розсіяній 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 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 нестійка, легко відволіковна. Фізіологічно справжня неуважність пояснюється недостатньою силою внутрішнього гальмування. Збудження, що виникає під дією мовних сигналів, 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 необхідне, щоб не зміцнювати неуважність, а боротися з нею. Причиною 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.

.3 Методи вивчення уваги

В процесі праці всі властивості уваги зазнають динамічних змін і досить адекватно відбивають рівень працездатності працівника. Тому дослідження показників уваги протягом робочого дня необхідне для оцінки динаміки працездатності працівників у конкретних виробничих умовах.

Рівень стійкості та концентрації уваги вивчається методом «переплутаних ліній». Обсяг уваги вивчається методом «відшукання чисел». Простішим є метод Шульте - відшукування чисел у зростаючому порядку від 1 до 25 по таблиці, в якій вони розміщені довільно.

Для вивчення стійкості, розподілу і переключення уваги використовуються різноманітні коректурні буквені таблиці - Анфімова, Коновалова, Іванова - Смоленського. Для визначення показників переключення уваги використовується методика «відшукування чисел з переключення». Динаміку показника переключення уваги можна вивчати також методом чорно-червоних таблиць Платонова, на яких, крім чисел, нанесені координатні позначення і є простішою.

Переключення, а також зосередженість уваги досліджуються методом «додавання чисел з переключенням». Перевагою його є те, що він не вимагає завчасного приготування бланків.

Слід зазначити, що ефективність трудової діяльності безпосередньо залежить від уважності працівника, яка стає його стійкою властивістю. Для уважної людини характерна довільна і після довільна увага, а в спілкуванні з іншими людьми уважність виявляється в чуйності і тактовності. Об´єкти і процеси, які працівник виділяє відповідно до мети і змісту праці, поступово починають домінувати в його свідомості, в зв´язку з чим поглиблюється інтерес, підвищується мотивація і формується професіоналізація уваги. На відміну від уважної людини, неуважна людина не вміє зосередитись на предметі діяльності, не може довільно регулювати увагу, що негативно позначається н а результатах діяльності. Тісне також таке поняття, як розсіяність уваги, яка виявляється в поверховій спрямованості дій, перестрибуванні від одного об´єкта до іншого, мінімальній вольовій регуляції діяльності.

Знання властивостей уваги має велике значення для професійного відбору, особливо по тих професіях, які ставлять високі вимоги саме до цих властивостей.

РОЗДІЛ 2. УВАГА ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

.1 Увага і особистість

Увага розвивається поступово і на відзначеному рівні свого розвитку стає властивістю особистості, її постійною особливістю,що називається уважністю. Уважна людина - це людина спостережлива, вона досить повно і точно сприймає навколишнє, і навчання і трудова діяльність у неї протікає успішніше, чим у людини, не володіє цією властивістю особистості.

Уважність людини виявляється не тільки в пізнанні світу і здійсненні діяльності,але й у відносинах з іншими людьми. Чутливість, чуйність,розуміння настроїв і переживань іншої людини, здатність уловити найменші нюанси її почуттів і бажань і уміння врахувати все це у своїй поведінці і спілкуванні з ним відрізняють уважну до людей людину і свідчать про досить високий розвиток особистості.

Увага до людини є зовнішнім проявом внутрішньої культури, або інтелігентності, в основі якої повага до іншої людини. «Мне представляется, - згадувала народна артистка СРСР С. Гіацинтонова, - эталоном таки качеств артист Художественного театра Василий Иванович Качалов. По улице шёл он - и то залюбуешься. И скромно, и празднично… Он непременно запоминал все имена и отчества людей, с которыми встречался. Он органически уважал людей и всегда интересовался ими. При нем каждая женщина чувствовала себя привлекательной, существом нежным, достойным заботы. Мужчины чувствовали себя умными и очень Качалову нужными в данный момент. Василий Иванович как бы ,,впитывала в себя чужие жизни, лица, характеры, и был он среди людей как праздник, как человеческая красота и благородство"».

Увага має своє зовнішнє вродження - особливість пози, поворот голови, вираз і рух очей.

На відміну від пізнавальних процесів (сприйняття, пам´ять, мислення) увага свого власного змісту не має. Вона виявляться як би усередині цих процесів, представляючи собою організацію психічної діяльності.

.2 Розвиток уваги і уважності

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 послідовності при виконанні типових видів розумової роботи, пов'язаних із запам'ятовуванням (читання, слухання та інших). При цьому 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 Послепроизвольное увагу. Щоб перейти від довільного до Послепроизвольное увагу, 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, гімнастика для очей і т. д.).

Проте найбільші незручності нам доставляють ненавмисні відволікання в процесі самої роботи: не пов'язані з нею сторонні думки, бажання роздивлятися сторонні предмети. Тому друге правило - необхідність створення відповідної характером роботи обстановки. Деякі люди можуть зосереджено працювати при будь-яких умов, проте для більшості дуже важливі зовнішні фактори: відносна тиша, порядок на столі. Гарне освітлення, 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 з яскравим, образним мисленням можуть спробувати такий 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 виду роботи і перевіряємо, що інші щільно засунуті. Цей прийом, за свідченням сучасників, любив Наполеон, 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, 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 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. Цілий ряд спеціальних вправ запропонований йогою, сучасними системами аутотренінгу. Ці 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 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 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 психологом 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, 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% 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 про одночасне читанні і листі або слухання і перекладі 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, 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 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 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.

увага психіка мимовільний трудовий

ВИСНОВКИ

Важливою і необхідною умовою ефективної трудової діяльності людини є увага. Чим складніша і відповідальніша праця, тим більші вимоги вона ставить до уваги, оскільки остання забезпечує вибірковий, цілеспрямований характер таких пізнавальних процесів, як сприйняття, мислення, запам´ятовування, відтворення інформації.

Увага - складне психічне явище, яке супроводжує, спрямовує і доцільно організовує психічну діяльність, не будучи самостійним її видом; це зосередження свідомості на певному об´єкті, при якому забезпечується особливо чітке відображення останнього.

Увага - це така сторона психічної діяльності, завдяки якій окремі сприйняття, думки, почуття, дії, образи усвідомлюються людиною ясно і чітко, тоді як інші відходять на другий план або свідомо зовсім не сприймається.

Фізіологічні механізми уваги пов´язані з принципом домінанти, тобто підвищеною збудливістю певних мозгових структур, які забезпечують високу ефективність тих чи інших пізнавальних процесів, а також з функцією ретикулярної формації, яка підтримує високий рівень активної кори.

Для підтримки тривалої та інтенсивної уваги потрібно велика нервова напруга і підвищені витрати енергії, тому винятково важливе значення має створення оптимальних умов праці і раціональний режим праці та відпочинку.

Увага підвищує ефективність праці, зумовлюючи особливо чіткий перебіг психічних процесів. Завдяки механізму уваги людина не помічає побічних подразників,аналіз і узагальнення робить швидше і точніше, думки утримуються в свідомості доти, доки не буде досягнуто мети праці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Крушельницька Я.В. Фізіологія і психологія праці: Навч.-метод. посібник для самост. вивч. дисц. - К.: КНЕУ, 2002. - 182 с.

. Крушельницька Я.В. Фізіологія і психологія праці: Підручник. - К.: КНЕУ, 2003. - 367 с.

. М’ясоїд П.А. Загальна психологія. Навчальний посібник. - 2-ге вид., допов. - К.: Вища школа, 2001. - 487с.

. Психологія. Навчальний посібник/ О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, В.Л. Зликов та ін./ Под ред. О.В. Винославської. - К.: Фірма “ІНКОС”, 2005. - 352с

. Степанов О.М., Фіцула М.М. Основи психології і педагогіки. Навчальний посібник. - К.: Академвидав, 2006. - 520с.

. Юмашева О.О. Психічні явища в трудовій діяльності: Методичний посібник з дисципліни «Фізіологія і психологія праці». - Житомир: ЖДТУ, 2006. - 133 с.