# Реферат

Тема. Увага та її природа.

Роль у навчанні і трудовій діяльності

**Увага** - це психічний стан, який характеризує інтенсивність пізнавальної діяльності що виражається в її зосередженості на вузькому участку.

В кожний момент діяльності людини на неї діє багато різних об'єктів, але не всі вони однаково нею відображаються. Одні предмети і явища відображаються нею чітко і ясно, а другі - наче відступають на задній план і майже не помічаються, треті у даний момент взагалі не існують для неї.

Усвідомлення середовища має вибірковий характер. Людина уважна до одних і не уважна в цей час до інших об'єктів, вона не може усвідомлювати зразу все, що її оточує. Людина усвідомлює ті об'єкти, до яких вона уважна.

 Увагу людини привертає:

1. Новизна предмета;

2. Складність;

3. Інтенсивність стимулу;

4. Повторюваність предмета.

Отже, увага являє собою форму психічної діяльності людини, яка полягає в її спрямованості і зосередженості на певних об'єктах.

Увага може бути ***зовнішньою і внутрішньою***. Уважність учнів - необхідна умова успішного оволодіння ними передбаченими шкільною програмою знаннями, вміннями і навиками. Тому кожному педагогові треба володіти увагою своїх учнів, виховувати в них уміння бути уважними. Успішне ж виконання цього завдання потребує правильного розуміння природи уваги, її видів, характерних особливостей і шляхів розвитку у дітей.

Характеристика уваги:

1. Зосередженість - здатність сконцентруватися на одному об'єкті.

2. Стійкість - постійно в увазі один об'єкт, без відволікань.

3. Об'єм і розподіл уваги: об'єм - визначається кількістю предметів, які одночасно можуть перебувати у вашій увазі (7 предметів).

Розподіл - здатність розширення предметів.

4. Переключення уваги - здатність переключення з одного предмета на інший і швидкість цієї дії.

Основна функція уваги - контроль - тобто. Уважність людини в її діяльності дозволяє контролювати об'єкт уваги і направляти його в потрійному напрямі.

До допоміжних функцій належать:

1. Активізація потрібних і гальмування непотрібних в певний момент часу фізичних та психічних процесів.

2. Увага сприяє цілеспрямованому відбору інформації.

3. Увага забезпечує тривалу сконцентрованість активності на одному об'єкті.

Причини уваги можна знайти як у суб'єкті так і в об'єкті.

Фізіологічну будову уваги досліджував Павлов, який дійшов висновку, що в мозку людини існує найбільш збуджена ділянка, яка повністю забезпечує роботу свідомості. Крім того, ця ділянка пов'язана з увагою. Цю ділянку згодом Павлов назвав домінантною.

Увага поділяється на мимовільну і довільну.

*Мимовільною* називають таку увагу, як складається в ході взаємовідношень людини з середовищем помимо її свідомого наміру. Первісно вона виникає як безумовнорефлекторне явище, викликане впливом тих чи інших зовнішніх агентів у розвиток життєдіяльності людини вона ускладнюється, стає умовнорефлекторним явищем, що викликається подразниками, які набули для людини значення певних сигналів.

Існують деякі загальні відомості подразників, завдяки яким вони легко звертають на себе увагу людини. Такими є раптовість появи об'єкта, сила його впливу, уміння його інтенсивності і положення в просторі, співвідношення його з фоном, на якому він виступає, та ін. Хоч би як були зайняті учні інтересним уроком в класі, але раптове відкриття дверей і поява нової особи під час уроку привернуть до себе їх увагу. Чим сильніший, різкіший звук або світловий подразник, тим більше він звертає на себе увагу. Якщо об'єкт діє тривало і безперервно. Він стає менш помітним, ніж об'єкт, інтенсивність дії якого змінюється. Рухливі об'єкти більше привертають увагу. Ніж нерухомі. Раптове послаблення або зникнення подразника стає об'єктом уваги. Так, зниження голосу вчителя під час уроку, тимчасове його замовкання мобілізує увагу учнів.

Ми уважні до того, що нас не байдуже, що має для нас сигнальне, життєве значення. Увагу викликає те, в чому в нас є потреба, що відповідає нашим інтересам, що, активізуючи сліди минулих вражень, збуджує і підтримує нашу пізнавальну і всяку іншу діяльність.

Те, що викликає цю діяльність, стає предметом уваги.

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

*Довільною* називають увагу, яка свідомо спрямовується і регулюється особистісно.

В своїх розвинених формах - це *вольова* увага.

Мимовільну увагу іноді називають *пасивною*, а довільну - *активною*. Така характеристика цих видів уваги нечітка. В той час. Як у мимовільній увазі виявляється залежність активності людини від безпосередньої дії зовнішніх об'єктів, у довільній увазі ця активність більше опосередкована слідами минулих вражень, наявними у людини системами тимчасових нервових зв'язків.

Довільна увага виникла історично у процесі праці людини. Праця завжди скеровується більш чи менш віддаленою метою. Яка досягається через цілий ряд найближчих цілей. Досягнення такої мети виключає вміння зосереджуватися на ній, відвертатися від побічних стимулів, переборювати не тільки зовнішні, а й внутрішні перешкоди і направляти свої зусилля на виконання окремих етапів трудового процесу. Хоч би вони самі по собі були й непривабливі, контролювати цей процес.

Чим віддаленіша мета і складніший шлях її досягнення, менш приваблива сама робота, тим більше вимоги ставить вона до довільної уваги. Необхідність в такій увазі виникає також при наявності стимулів. Що відволікають людину від завдання. Чим більше зовнішніх і внутрішніх перешкод зустрічаються людині в процесі виконання завдання, тим більше зусиль потрібно з її боку для підтримання в потрібному напрямі. Ці зусилля можливі тільки там, де досить сильні мотиви, що спонукають її прагнути до досягнення віддаленої мети, а саме: усвідомлення необхідності виконати завдання. сильний інтерес до результату його виконання, передбачення наслідків його невиконання, почуття обов'язку та ін.

Довільна увага історично виникла в процесі спілкування людини з іншими людьми. У дитини вона виникає в процесі спілкування з дорослими. Необхідною її умовою є оволодіння мовою, з допомогою якої усвідомлюється мета, виникає свідомий намір особистості бути уважним у певному напрямі, здійснюється контроль за діяльністю. Довільна увага людини виникає з мимовільної у зв'язку з утворенням систем узагальнених зв'язків. Тут мимовільне перетворюється в довільне, але досягається це за допомогою другої сигнальної системи.(Павлов).

Між мимовільною і довільною увагою існують взаємозв'язки і взаємопідходи. Не тільки довільна увага виникає з мимовільної, а й довільна стає мимовільною. Останнє виникає у зв'язку із змінами в мотивації діяльності. Так учень приймає завдання вчителя, керуючись усвідомленням необхідності його виконати і бореться за роботу, хоч сам зміст роботи спочатку не приваблює його. Проте в процесі виконання завдання він здобуває результати, які його зацікавлюють. Виникає безпосередній інтерес до змісту завдання, під впливом якого змінюється увага. Таку увагу називають вторинною мимовільною, або послідовною увагою. Послідовна увага відрізняється від первинної мимовільної тим. Що вона є свідомо контрольованою. Контроль цей виявляється в загальному прямуванні даної діяльності і в перетворенні тих відхилень уваги, що виникають в ході виконання даної діяльності.

У Нікколо Паганіні були три учні — віолончеліст і два скрипалі. Вони почали брати у нього уроки, коли вже були професійними, хоча й посередніми, музикантами, і через два роки стали відомими віртуозами. Коли Паганіні запитали, як йому вдалося цього досягти, він відповів: "Я навчив їх уважно займатися."

Що означає "уважно займатися"? І як можна навчити цього дитину ? На жаль, Паганіні не залишив нам жодних рецептів, як це зробити. Тому, щоб відповісти на ці запитання, спершу спробуємо зрозуміти, а що ж таке "увага"?

У психології увагою називають спрямовану психічну діяльність людини, зосереджену на об'єктах, які мають для неї певне значення. Увага може бути спрямована як на об'єкти зовнішнього світу, так і на власні думки й переживання.

К.Д. Ушинський колись правильно зазначив, що увага — це "ті двері, через які проходить все, що входить в душу людини із зовнішнього світу."

Психологи встановили, що чим вищий рівень розвитку ува­ги, тим вища ефективність навчання. Неуважність — одна Із найпоширеніших причин поганої успішності дітей молодших класів. Чим викликане це явище? Виявляється, навчання ста­вить перед дитиною нові завдання, несхожі на ті, які вона звик­ла виконувати під час гри. Навчальні завдання, на відміну від ігрових, містять більше нової інформації, а процес їх виконання вимагає довшого зосередження. На жаль, і за своєю формою процес навчання не завжди є захоплюючим і невимушеним. І щоб оволодіти усіма новими знаннями та навиками, дитині по­трібно навчитися керувати своєю увагою, підпорядковувати її своїй волі. А для цього необхідно тренувати здатність бути уважним з допомогою ігор і спеціальних вправ.

Наприкінці дошкільного періоду починають з'являтися па­ростки більш активної, довільної уваги, її виникнення — важ­ливе психічне новоутворення цього віку. Дитина ще не може "примусити себе" бути уважною, тому їй необхідна допомога дорослого. Така допомога може полягати, наприклад, в органі­зації спільних ігор, що сприяють тренуванню уваги.

Отже, ми дізналися, що таке увага, які види її існують, а та­кож про те, що у діяльності дитини 5-7 років повинні поєднуватися довільна і мимовільна уваги таким чином, щоб малюк, спираючись на мимовільну, розвивав у себе довільну.

***Цікава інформація***

- Виконуючи завдання за інструкцією дорослого, діти 6 років проказують його приблизно у 10 разів частіше, ніж діти 3-4 років.

- Якщо максимальна тривалість однієї гри у півторарічної дитини складає лише 14 хвилин, то до шести років вона зростає до півтори години. Одночасно встановлено, що шестирічні діти здатні активно і продуктивно займатися лише одною справою не більше 10-15 хвилин.

- Якщо у три роки протягом 10 хвилин гри дитина відво­лікається в середньому 4 рази, то у шість років — лише один раз.

- Сталість уваги у стриманих, врівноважених дітей в 1,5-2 рази вища, ніж у легко збудливих.

**Література:**

1. Г.С. Костюк. Психологія.

2. Г.С.Костюк. Основи психології.

3. А.В. Петровський. Общая психология.

4. В.В. Богословский. Общая психология.

5. А.С. Сабуров. Психология.