

## УВАГА У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ

*Здійснено комплексний теоретичний аналіз сутності уваги як психічного процесу людини. Розглянуто та проаналізовано види, теорії уваги, визначено шляхи формування уваги, вказано методи розвитку уваги та наведено приклад власного емпіричного дослідження щодо стійкості уваги, яке дало змогу підтвердити, що від розвитку та організації уваги залежать якість і успішність сприйняття, засвоєння і розуміння навчального матеріалу.*

**Ключові слова:** увага, психологічні особливості, розвиток, стійкість уваги.

**Постановка проблеми.** Кожна людина здатна суттєво розвинути в собі вміння зосереджуватись. А головним елементом зосередження є увага. Недарма говорять: найкоротший шлях виконати багато справ – виконувати їх послідовно.

Формування уважності, що починається ще в дитячому віці, полягає в керуванні увагою в процесі трудової діяльності. Велику роль у стимуляції уваги виконують інтереси. З розвитком інтересу створюється стійка увага.

Правильно підібрані та добре організовані ігри, логічні задачі, вправи для розвитку уваги, пам'яті, уяви сприяють всесторонньому, гармонійному розвитку дошкільнят, допомагають виробити необхідні в житті та навчанні корисні навички і якості.

Варто зазначити, що складні та непосильні завдання можуть дитину злякати. Тут особливо необхідно дотримуватися принципу від простого до складного. Але коли дитині вдається осмислити завдання, перебороти перші труднощі, вона відчує велику радість і буде готова до більш складної гри чи завдання. В дитини з'являється віра у власні сили, розвивається «розумовий апетит». Саме тому ми зосередились на проблематиці розвитку уваги вже у дітей старшого підліткового віку. На відміну від молодшого школяра, в якого переважає мимовільна увага, підліток може керувати своєю увагою. У підлітковому віці вдосконалюються вміння розподіляти та переключати увагу. Увага стає більш контрольованою, зростають елементи самоконтролю та саморегуляції.

**Стан дослідження.** Увагу можна порівняти з термометром, який дає змогу робити висновки про переваги методів навчання

та правильність його організації. Оскільки увага виявляє ставлення особистості до предмета, на який спрямована свідомість, то вагомість предметів, явищ для людини виконує вагому роль при зосередженні на них уваги.

Саме цим пояснюється те, що людина, зосередившись на якомусь предметі, не звертає уваги на сильні подразники, які стосуються до того, чим вона займається, або не мають для людини ніякого значення. Усе, що особистість вважає вагомим, стає предметом її уваги. Сутністю уваги, її природою, дослідженням проблем уваги займалися багато вчених та психологів: Л. Виготський, П. Гальперін, М. Добринін, О. Леонт'єв, С. Рубінштейн, Д. Узнадзе, Е. Тітченер, Т. Рібо та ін. Без уваги ми б не могли зосереджуватись на предметах, явищах. Увага потрібна в усіх різновидах сенсорної, інтелектуальної та рухової діяльності.

**Мета** статті – вивчити і теоретично обґрунтувати такий аспект уваги, як психічний процес та умови підвищення ефективності видів уваги.

**Виклад основних положень.** Увага – зосередженість діяльності суб'єкта в певний момент на якомусь реальному або ідеальному об'єкті – предметі, події, образі, міркуванні тощо [1].

Увага – це форма психічної діяльності людини, яка полягає в її спрямованості та зосередженості на певних об'єктах.

Фізіологічну будову уваги досліджував П. 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 П. Павлов назвав домінантною [2].

У радянській психології проблеми уваги досліджували в межах пропонуваного загальнотеоретичних підходів. Найцікавіші ідеї висловили Л. Виготський, П. Гальперін, М. Добринін, О. Леонт'єв, С. Рубінштейн, Д. Узнадзе.

Нині чимало концепцій уваги, запропонованих досить давно, знаходять «друге дихання». Зокрема, в американській психології всі підручники, які описують проблему уваги, починаються з цитат В. Джемса.

М. Добринін розглядав увагу як спрямованість і зосередженість свідомості на діяльність з об'єктом [3]. Такий підхід близький до позиції відомого американського психолога У. Найсера. У межах психології установки Д. Узнадзе увагу розглядали як змістовний процес, який організує, контролює специфічно людські форми поведінки. Така позиція стає дедалі популярнішою в концепціях, які зосереджуються

на метакогнітивних процесах, що регулюють і організують когнітивну активність.

Основна функція уваги – контроль, тобто уважність людини в її діяльності, – дає змогу контролювати об'єкт уваги і спрямовувати його у потрібному напрямі.

*До допоміжних функцій належать:*

1. Активізація потрібних і гальмування непотрібних в певний час фізичних та психічних процесів.
2. Увага сприяє цілеспрямованому відбору інформації.
3. Увага забезпечує тривалу сконцентрованість активності на одному об'єкті.

Причини уваги можна знайти і у суб'єкті, і в об'єкті. Залежно від об'єкта зосередження увага може виявлятися у сенсорних, мнемічних, розумових і рухових процесах. На цій основі виокремлюють такі форми вияву уваги: сенсорна (перцептивна), інтелектуальна, моторна (рухова).

Найбільш вивченою нині є *сенсорна увага* (зорова, слухова). Більшість даних, які характеризують увагу, отримано, фактично, при її дослідженнях. Сприяючи підвищенню ефективності сприйняття, пам'яті, мислення, увага виявляється ніби всередині самих пізнавальних процесів. Саме з нею пов'язані повнота і точність сприйняття. Послаблення уваги може призвести до значних порушень перцептивних процесів і викривлення образу, який формується.

Увагу зумовлюють не лише зовнішні подразники, а й здатність людини довільно спрямовувати її на ті чи інші об'єкти, що називають уважністю.

Увага поділяється на: мимовільну і довільну. *Мимовільною* називають таку увагу, як складається в ході взаємовідношень людини з середовищем незалежно від її свідомого наміру. Первісно вона виникає як безумовно рефлекторне явище, зумовлене впливом тих чи інших зовнішніх агентів у розвиток життєдіяльності людини вона ускладнюється, стає умовно рефлекторним явищем, що викликається подразниками, які набули для людини значення певних сигналів [4].

Існують деякі загальні відомості подразників, завдяки яким вони легко звертають на себе увагу людини. Такими подразниками є:

1. Раптовість появи об'єкта.
2. Сила його впливу.
3. Уміння його інтенсивності та положення в просторі.
4. Співвідношення його з фоном, на якому він виступає та ін.

*Довільною* називають увагу, яка свідомо спрямовується і регулюється особистістю. В своїх розвинених формах – це вольова увага.

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 [2].

Між мимовільною і довільною увагою існують взаємозв'язки. Не тільки довільна увага виникає з мимовільної, а й довільна стає мимовільною. Останнє виникає у зв'язку зі 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. Цей контроль виявляється в загальному спрямуванні цієї діяльності і в перетворенні тих відхилень уваги, що виникають пізніше виконання цієї діяльності [1].

Складна і різнобічна навчальна діяльність висуває особливі вимоги до уваги людини. Вона вимагає спостережливості, тривалого зосередження на певному предметі, одночасного сприймання декількох об'єктів тощо. Залежно від цих вимог, а також у зв'язку з індивідуальними особливостями людини можна виокремити такі властивості уваги, як:

- стійкість;
- зосередженість;
- обсяг;
- розподіл;
- переключення.

Від вказаних позитивних властивостей уваги слід відрізнити негативні риси, які часто об'єднуються під загальною назвою неуважності. До них можна віднести нестійкість уваги, поверхову її зосередженість, розсіюваність та ін.

*Стійкість уваги.* Важливою умовою ефективності будь-якої діяльності є стійкість уваги, яка виявляється у тривалому зосередженні її на певних об'єктах, на конкретній діяльності. Ця властивість є однією з умов завершення будь-якої справи, і навпаки, часте відволі-

кання уваги заважає доведенню розпочатої роботи до кінця. Тому важливо вирізняти і усвідомити ті фактори, які обумовлюють стійкість уваги. Це, насамперед, розуміння людиною важливості її роботи, також уміння знаходити у своїй діяльності щораз нові сторони, проблеми, шляхи вирішення завдань. Це такі якості особистості, як працьовитість, допитливість, кмітливість, наполегливість.

Стойкість уваги сприяє зміні виду діяльності. Одноманітність завжди швидко викликає втому. Ми не можемо зосереджуватись на нерухомому об'єкті, хіба що розглядаємо його з різних боків, однак ми можемо тривалий час зосереджуватись на виконанні певної діяльності. Так, розв'язуючи задачу, студенти від одних умов переходять до інших; об'єкти його діяльності весь час змінюється, але діяльність залишається одна й та ж в розв'язанні задачі. З цього випливає, що хоча увага не може тривалий час зосереджуватись на цьому об'єкті, стійкість її може бути тривалою у активній діяльності.

Тому, щоб зберегти стійкість уваги студентів на заняттях, необхідно урізноманітнювати сприймання навчального матеріалу, створювати проблемні ситуації, змінювати види діяльності.

Із стійкістю уваги пов'язана її концентрація, яка полягає в глибокій зосередженості психологічної діяльності на певному об'єкті чи діяльності. Така зосередженість звичайно сприяє ефективному виконанню завдання. Умови підсилення концентрації такі ж, як і умови підвищення стійкості уваги.

Від ступеня концентрації увага залежить і чіткість сприймання об'єкта, правильність диференціації матеріалу. Концентрація умови допомагає студентам розрізнити схожі предмети, явища, об'єкти.

Переключення уваги забезпечує ефективність роботи при переходах від попереднього її стану до наступного, при змінах форм активності людини.

Фізіологічною основою є швидкість і легкість перенесення осередку оптимального збудження при зміні об'єктів уваги, чи зміні виду діяльності. Швидкість переключення уваги прямо залежить від рухливості нервових процесів. Ось чому стомлені люди, нервові процеси яких інертні, допускають багато помилок у роботі.

Одночасно із концентрацією уваги на певних об'єктах можливий її розподіл між кількома видами діяльності. Під розподілом слід розуміти таку організацію психічної діяльності, за якої людина одночасно виконує декілька дій. І ця властивість уваги є необхідною у навчальній роботі: викладач мусить одночасно бути уважним і до своєї розповіді – її змісту, форми, емоційного забарвлення і до студентів – їх відповідей, поведінки.

Розподіл уваги можливий лише при певних умовах, а саме, коли всі види діяльності, крім основної, автоматизовані. Можна, наприклад, одночасно слухати музику і виконувати якусь хатню роботу, прибирати у кімнаті, готувати обід тощо. Цілком неможливо одночасно слухати лекцію і читати газету, бо обидва види діяльності однаковою мірою вимагають напруження уваги.

Відволікання уваги – це мимовільне її переміщення з одного об'єкта на інший. Воно викликається дією сторонніх подразників. Особливо активно відволікають увагу ті подразники, що діють раптово і характеризуються значною силою, а також ті, що зв'язані з емоціями.

Розсіяність – це негативна сторона уваги, що виявляється у нездібності людини зосереджуватися на певному об'єкті протягом тривалого часу. Можна назвати два види розсіяності. Перший вид її буває при надто великій зосередженості на певній діяльності, завдяки чому людина не помічає нічого. Вона не чує звернених до неї запитань, не впізнає знайомих. Цілком інший вид розсіяності, коли людина не в змозі ні на чому довго зосередитись; увага її весь час перескакує з одного об'єкта на інший [5].

Розглянуті властивості уваги не є сталими для тієї чи іншої особистості. Вони розвиваються в процесі життя, їх можна набути, розвинути і зміцнити шляхом спеціальних тренувань.

Отже, увага, як і більшість психічних процесів, має певні етапи розвитку. Нижчі етапи представлені мимовільною увагою, а вищі – довільною. Безпосередня увага – це також нижча форма її розвитку, порівняно з опосередкованою [4].

За даними спостережень і експериментальних досліджень, послідовність розвитку дитячої уваги виглядає так.

1. Перші тижні – місяці життя. Поява орієнтувального рефлексу як об'єктивної, вродженої ознаки *мимовільної* уваги дитини. Дитина спочатку реагує тільки на зовнішні подразники, причому тільки у випадку їх різкої зміни (несподівані голосні звуки, перехід із темряви до яскравого світла тощо). Починаючи з третього місяця, дитина шораз більше цікавиться об'єктами, які пов'язані з її життям. У п'ять–сім місяців дитина може довго розглядати певний предмет, обмацувати його. Особливий інтерес виявляє дитина до яскравих, блискучих речей. Це дає змогу говорити про достатній рівень розвитку в дитини мимовільної уваги.

2. Кінець першого року життя. Виникає орієнтувально-дослідницька діяльність як засіб майбутнього розвитку *довільної* уваги.

3. Початок другого року життя. З'являються зачатки довільної уваги, що пов'язано з процесами виховання дитини. Дорослі поступо-

во привчають дитину виконувати не те, що вона хоче, а те, що їй потрібно робити. Починає виявлятися свідомість, хоча ще в примітивній формі.

4. Другий–третій рік життя. Велике значення для розвитку *довільної* уваги має гра. Під час гри дитина вчиться координувати свої дії відповідно до завдань гри та її правил. Паралельно з довільною увагою на основі чуттєвого досвіду розвивається і мимовільна увага.

5. Чотири з половиною–п'ять років. З'являється здатність спрямовувати свою увагу під впливом складної інструкції дорослого. Дитина знайомиться з щораз більшою кількістю предметів і явищ, постійні бесіди з батьками, ігри, у яких діти наслідують поведінку дорослих, маніпулювання предметами – усе це збагачує досвід дитини, розвиває її інтереси та увагу.

6. П'ять–шість років. Основною особливістю цього етапу є нестійкість *довільної* уваги. Дитина легко відволікається на сторонні подразники, увага є доволі емоційною – дитина досі погано володіє своїми почуттями. На відміну від *довільної* уваги мимовільна увага є досить стійкою, тривалою і зосередженою. Поступово шляхом вправ та вольових зусиль розвивається здатність керувати своєю увагою.

7. Шкільний вік. Подальший розвиток і вдосконалення *довільної* уваги відбувається за рахунок дисциплінованості, що сприяє формуванню контролю за власною поведінкою. У початкових класах у дитини переважає мимовільна увага і вона ще не може повністю контролювати своєї поведінки на уроках. Тому вчитель повинен прагнути зробити свої уроки доступними, яскравими, емоційними, часто змінювати форму подання навчального матеріалу. Це також зумовлено переважанням у цьому віці наочно-образного мислення.

У старших класах *довільна* увага досягає доволі високого рівня розвитку. Старшокласник може досить довго зосереджуватися на певних видах діяльності, контролювати свою поведінку. У цьому віці на якість уваги впливають не тільки умови виховання, але й вікові особливості, пов'язані з фізіологічними змінами, що відбуваються в цей період. Це супроводжується підвищеною втомлюваністю, дратівливістю, зниженням працездатності.

Завдання педагога у старших класах школи та на перших курсах ВНЗ полягає в тому, щоб досягнути активізації психічних процесів у школярів та студентів. Оскільки педагогічний процес пов'язаний з отриманням нових знань, то насамперед треба активізувати мислення студентів. М. Добринін зазначає, що виховання уваги і полягає в тому, щоб правильно виховати особистість, правильно організувати її діяльність.

Щоб отримати підтвердження окресленого щодо уваги, наведемо дані із власного емпіричного дослідження стійкості уваги. Дослідження проводилось на нерепрезентативній вибірці (учні старших класів Славської ЗОШ 1–3 ступенів).

Дослідження було проведено на основі трьох методик:

- методика «Дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн»;
- методика «Коректурна проба»;
- методика «Тест на визначення уважності».

За результатами методики «Тест на визначення уважності» можна зробити висновки про те, що учні 11-А та 11-Б класів для зосередження прикладають зусилля на середньому рівні, і таких більшість – 85%. Високий рівень займає лише 15%. Тобто, справді уважними є лише невелика кількість досліджуваних із двох груп (класів). Низький показник рівня уважності не був виявлений. Оскільки уважності передують новизна, учні зосереджуються на слуханні нової інформації та виконанні завдань.

З огляду на результати за методикою «Коректурна проба», можна зробити висновки, що рівень стійкості уваги учнів 11-А класу високий – у 30% досліджуваних, середній рівень у 52,5 %, а низький рівень лише у 17,5%. В учнів 11-Б класу рівень стійкості уваги нижчий. Оскільки з високим рівнем – 23,5%, з середнім 60,5%, з низьким 16%. За цими дослідженнями можна говорити про те, що у більшості досліджуваних стійкість уваги на середньому рівні.

**Висновки.** У цій статті здійснено комплексний теоретичний аналіз сутності уваги як психічного процесу людини, розглянуто та проаналізовано види, теорії уваги, визначено шляхи формування уваги та представлено власне емпіричне дослідження уваги.

На основі теоретичних даних та поданого емпіричного дослідження можна зробити висновок, що у розвитку уваги можна виокремити два основних етапи. Перший – етап дошкільного розвитку, головною особливістю якого є переважання зовнішнього середовища уваги, тобто уваги, викликаного факторами зовнішнього середовища. Другий – етап шкільного розвитку, який характеризується розвитком внутрішньої уваги, тобто уваги, опосередкованої внутрішніми установками дитини.

У старших класах довольна увага дитини сягає більш високого рівня розвитку. Школяр уже в стані тривалий час займатися певним видом діяльності, контролювати свою поведінку. Нерідко батьки скаржаються на нестійкість уваги, звинувачують підлітка в неуважності та ліні. Вони глибоко помиляються. Якщо у людини немає захопленості роботою, його увагу неодмінно буде відволікати.



Для виховання уваги необхідно своєчасно навчити їх вчитися, добиватися усвідомлення навчального завдання і уміння його аналізувати (вияснити, чому краще зробити так, а не інакше, уміти детально все пояснити), а крім того, вчителям треба дотримуватися необхідного ритму і темпу ведення уроку, виробити правильний тон у відносинах із учнями.

1. Лурия А. Р. Внимание и память. Материалы к курсу лекций по общей психологии / А. Р. Лурия. – М.: МГУ им. М. В. Ломоносова, 1975. – 104 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія: навч. посібник / М. Й. Варій. – Львів: Край, 2005.
3. Добрынин Н. Ф. Внимание и его воспитание / Н. Ф. Добрынин. – М.: Изд-во Правда, 2001. – 31 с.
4. Гальперин П. Я. К проблеме внимания. В кн.: Хрестоматия по вниманию / П. Я. Гальперин. – М., 2006. – С. 220–228.
5. Неровня О. В. Психология uwagi: курс лекцій / О. В. Неровня. – Львів: Вища школа, 2006. – 20 с.
6. Страхов В. И. Внимание в структуре личности: учебно-методическое пособие для студентов / В. И. Страхов. – Саратов, 1969; Гамезо М. В., Петрова Е. А., Орлова Л. М. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – 512 с.
7. Петровский А. В. Хрестоматия по психологии / А. В. Петровский. – М., 2007. – С. 53–74.

### **Пронь Ю. М. Внимание в учебной деятельности подростков**

*Осуществлен комплексный теоретический анализ сущности внимания как психического процесса человека. Рассмотрены и проанализированы виды, теории внимания, определены пути формирования внимания, указаны методы развития внимания и приведен пример собственного эмпирического исследования касательно стойкости внимания, позволившего подтвердить, что от развития и организации внимания зависят качество и успешность восприятия, усвоения и понимания учебного материала.*

**Ключевые слова:** *внимание, психологические особенности, развитие, стойкость внимания.*

### **Pron Yu. M. Attention to educational activities of teenager**

*The complex theoretical analysis of the essence of attention as a psychological process of the person is carried out in the article; types and theories of attention are considered and analyzed; the ways of formation of attention are determined; the methods of development of attention are specified, and an example of empirical research concerning stability of attention is given, which has confirmed that quality and success of perception, assimilation and understanding of educational material depend on the development and organization of attention.*

*Attention can be compared with a thermometer, which makes it possible to draw conclusions about the advantages of teaching methods and the correctness of its organization. Since attention reveals the attitude of the person to the object to which the consciousness is directed, then the importance of objects, phenomena plays an important role for a person when focusing attention. Personality, being in a cheerful state, actively, busily refers to objects and phenomena of the surrounding reality, to his own experiences: he perceives something, remembers, and thinks about something. In such cases, he focuses his consciousness on what he perceives, memorizes, experiences, that is, he is attentive to something. Attention at the same time plays the most important role. Without attention we could not concentrate, focus on objects, phenomena. Attention is required in all varieties of sensory, intellectual and motor activity.*

*The same attention of a teenager is characterized not only by volume but also by specific selectivity. It becomes more arbitrary and can be intentional. A teenager can keep a high intensity of attention for a long time. He has the ability to concentrate quickly and clearly distribute his attention. Attention of a teenager becomes a well-managed, controlled process and exciting activity. That is why the article analyzes the steadiness attention of adolescents on the basis of an example from empirical research.*

**Key words:** *attention, psychological peculiarities, development, stability of attention.*

*Стаття надійшла 25 грудня 2017 р.*

УДК 159.99

**Г. В. Романюк**

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Розглянуто особливості становлення професійної ідентичності у студентів-психологів, етапи формування професійної ідентичності, вплив зовнішніх та внутрішніх чинників на їх становлення. Проаналізовано структуру професійної ідентичності та виявлено основні показники сформованості професійної ідентичності у студентської молоді. Теоретично доведено, що професійна ідентичність є одним із головних психологічних компонентів, який формує розвиток студента під час навчання.*

**Ключові слова:** *професійна ідентичність, саморозвиток, Я-концепція, професійне самовизначення, професійний статус, професіоналізм.*

**Постановка проблеми.** У сучасному світі, який характеризується швидким розвитком у всіх сферах життя людини, однією