

Презентація на тему: Увага

Підготувала:
Учениця 11-А класу
Климченко Аліна

Увага і сутність життя

- Найважливішою умовою будь-якої діяльності людини є увага.
- Сама сутність життя потребує того, щоб сигнал про значущість навколишніх речей був для людини "Увага!"



Що таке увага?

- Увага - це спрямованість та зосередженість психічної діяльності людини на об'єкти та явища зовнішнього світу , а також на думки, почуття та процеси, що відбуваються всередині у нього . Залежно від цього розрізняють увагу внутрішню і зовнішню.



Види уваги

Розрізняють такі види уваги:

- Мимовільна
- Довільна
- Післядовільна

Мимовільна увага

- Увагу, зумовлену сильними, контрастними, значущими подразниками, що діють на людину яскравістю, несподіваністю, динамізмом, називають мимовільною.
- Мимовільну увагу може викликати сильний подразник: різкий запах, яскраве світло і барви, голосні звуки.
- Мимовільна увага триває, поки діють відповідні подразники.



Мимовільна увага

- **Мимовільна увага** не пов'язана з цілеспрямованою діяльністю і вольовим зусиллям. Це увага неухважної людини. Фактори, що викликають мимовільну увагу:
 - інтенсивність (сила) подразника;
 - новизна подразника;
 - контраст подразників;
 - загальна спрямованість особистості.
 - відповідність внутрішньому стану організму (потребам);
 - безпосередній інтерес: те, що цікаве, емоційно насичене, захоплююче, викликає тривале інтенсивне зосередження.



Довільна увага

- **Довільна увага** має цілеспрямований характер і вимагає вольового зусилля. Цей вид уваги існує тільки в людини. Основний факт, що вказує на наявність у людини особливого типу уваги, невластивого полягає в тому, що доволно може зосереджувати свою увагу то на одному, то на іншому об'єкті, навіть у тих випадках, коли в навколишній обстановці нічого не змінюється.



Довільна увага

- Вияв довольної уваги пов'язаний з використанням вольового зусилля, тобто це вид уваги, що виявляється у випадку, коли людина ставить перед собою певні завдання і намагається їх виконати. Довільна увага нерозривно пов'язана з мовою. У подібному випадку довольна увага набуває нових рис - залишаючись свідомою, доцільною, вона, як і мимовільна, знімає напруження, захоплює людину і підтримує активну психічну діяльність. Це і є післядовільна увага.

Післядовільна увага

- Увага, яка знімає напруження, захоплює людину і підтримує активну психічну діяльність – це післядовільна увага.
- Якщо в цілеспрямованій діяльності для особистості стають цікавими й значимими зміст і сам процес, а не тільки результат – це також післядовільна увага. Для її підтримки не потрібно вольових зусиль.
- Вона характеризується тривалою високою зосередженістю, з нею обґрунтовано пов'язують найбільш інтенсивну й плідну розумову діяльність, високу продуктивність усіх видів

Властивості уваги

- За видом діяльності увагу поділяють на такі типи:
 - сенсорна увага – сприймання;
 - інтелектуальна увага – мислення й робота пам'яті;
 - моторна увага – рух.
- Увага людини має 5 основних властивостей:
 - обсяг уваги;
 - стійкість уваги;
 - розподіл уваги;
 - зосередженість уваги;
 - переключення уваги.



Стійкість уваги

- **Стійкість уваги** виявляється в здатності тривалий час утримуватися на будь-якому об'єкті, не відволікаючись і не послаблюючись. Стійкість залежить від:
 - складності завдання;
 - наявності перешкод;
 - установки й інтересу;
 - особливостей нервової системи.



Розподіл уваги

- Розподіл уваги полягає в здатності роззосередити увагу на значній кількості паралельно виконувати кілька видів діяльності або робити кілька різних дій.
- Розподіл уваги залежить від психологічного й фізіологічного стану людини. У разі стомлення, під час виконання складних видів діяльності, які вимагають підвищеної концентрації уваги, область розподілу звичайно звужується.

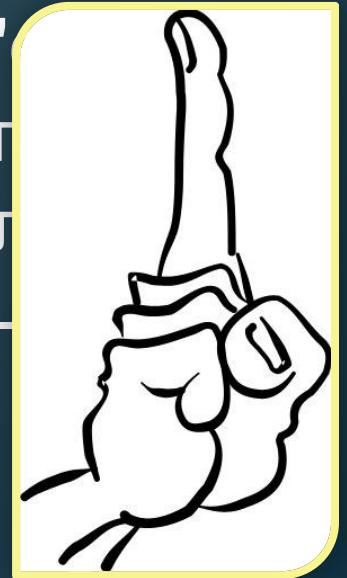


Розподіл уваги

- **Розподіл уваги** має певні закономірності: чим складніші види діяльності, які сполучаються, тим важче досягати розподілу уваги; важко сполучати два види розумової діяльності.
- Розподіл найбільш ефективний за умови сполучення розумової й моторної діяльності, при цьому продуктивність розумової діяльності знижується більше, ніж моторної; основна умова успішного розподілу – автоматизація принаймні одного з видів діяльності, які здійснюються одночасно.

Зосередженість уваги

- **Зосередженість (концентрація)** - це утримання уваги на якому-небудь об'єкті утримання означає виділення «об'єкта» в якості деякої фігури із загального тла це інтенсивність зосередження свідомості на об'єкті.
- Оскільки рівень ясності і виразності визначається інтенсивністю зв'язку з об'єктом, або стороною діяльності, при цьому концентрація уваги виражатиме інтенсивність цього зв'язку.



Зосередженість уваги

- Зосередженість уваги залежить від мотивації діяльності та індивідуальних якостей людини. Якісною характеристикою зосередженості уваги людини на об'єкті є рівень її концентрації.
- Розлади уваги спостерігаються при підвищеному відволіканні, коли важко зосереджуватися на одному об'єкті або діяльності. При цьому увага нестійка, сторонні подразники можуть порушувати зосередженість уваги і діяльність хворого. Відволікання буває настільки сильне, що людина не може зосередитися на запитаннях, постійно переключається з однієї думки на іншу.

Переключення уваги

- **Переключення уваги** – навмисне її переведення з одного об'єкта на інший, з одного виду діяльності на інший. Можна розрізнити про повне й неповне переключення. У першому випадку діяльність не гальмується, переключена увага працює паралельно. У другому – така інтерференція.



Переключення уваги

- Існують деякі закономірності переключення:
 - ❖ успішність переключення знижується під час переходу від легкої до важкої діяльності; чим цікавіша була попередня й менш цікава подальша діяльність, тим важче переключення;
 - ❖ перехід до нової діяльності значно важчий, якщо не довершена попередня; при глибокому зосередженні переключення досягається із суттєвим зусиллям.

Переключення уваги

- Переключення уваги - це не що інше, як переміщення в корі великого мозку оптимального збудження. При цьому переключення уваги залежить від рухливості нервових процесів.
- Ясність і чіткість мети нової діяльності, її значимість для особистості поліпшують переключення уваги.



Дякую за Увагу!