

## ТЕМА

## НОМЕРА

- Увага

## СЬОГОДНІ У НОМЕРІ

Знайомимося з 2  
Е.Фроммом

Увага та її властивості 2

Довільна і мимовільна увага 2

Як подолати неувважність 3

Малюнок загалом «Поразуй кубик» 3

Як розвинути увагу 4

## У НАСТУПНОМУ НОМЕРІ:

- Увага! Конфлікт.

*Психічне життя людини нерідко порівнюють із потоком з образів предметів та явищ, які вона сприймає, думок і почуттів, вражень від них, спогадів та образів уявлюваного майбутнього. У цей потік безперервно вливаються дедалі нові струмочки, породжені нашою взаємодією з навколишнім світом, спілкуванням з іншими людьми, змінами в психічному та фізичному станах і т. ін. Чому ж наша психічна діяльність все-таки не перетворюється на повільну, а тече у певному річищі, втримуючись у тому чи іншому напрямку? Ця впорядкованість досягається завдяки особливій властивості психіки, яку називають увагою.*



Увага не є відокремленим психічним процесом – таким як сприйняття, пам'ять чи мислення. Вона забезпечує успішну й чітку роботу нашої свідомості. Не можна бути уважним узагалі. Увага завжди проявляється у певній конкретній психічній активності: ми вдивляємося, вслуховуємося, приношуємося, ми обмірковуємо задачу або, забувши про все на світі, пишемо доповідь. Увага може бути спрямована на об'єкти зовнішнього світу або на власне внутрішнє життя. Людина не може одночасно думати про різні речі і виконувати різноманітні роботи. Тому кожної окремої миті її свідомість спрямовується на ті предмети і явища, що є для неї найбільш значущими.

У звичайному житті на людину весь час діє безліч подразників. Однак у кожний певний момент часу вона реагує на ті з них, які більше від інших відповідають її потребам і, отже, є найважливішими. Значущі об'єкти привертають увагу, визначають її спрямованість, а менш значні в цей час не помічаються.

Коли ми говоримо про увагу, то розуміємо під цим також зосередженість, заглибленість у діяльність. Чим важче завдання, тим напруженішою, інтенсивнішою, поглибленішою буде увага, і навпаки – чим легше завдання, тим поверховішою є увага. Водночас зосередженість пов'язана з відволіканням від усього стороннього. Чим більше ми зосереджені на вирішенні певного завдання, тим менш чітко помічаємо все довкола. Таким чи-

ном, за уважного ставлення до якогось предмету опиняється в центрі нашої свідомості, а решта в цей момент сприймається слабо, відходить на периферію. Тим самим увага забезпечує функцію контролю і регуляцію діяльності.

Увага зазвичай виражена в міміці, позі, рухах. Уважного слухача легко відрізнити від неувважного. За зовнішнім виглядом людини завжди можна визначити, чи уважна вона до того, що їй кажуть або показують, або до того, що в цей момент робить вона сама. Коли людина в щось уважно вдивляється, вона вся ніби посувається до об'єкта сприйняття, очі широко розплющуються, решта рухів гальмується. Якщо людину щось дуже дивує, це чітко відбивається у її міміці: брови злітають догори, очі й рот розкриваються. Про неї кажуть: «Відкрила рота від подиву».

Та інколи увага спрямована не на навколишні об'єкти, а на думки та образи, що містяться у свідомості. У цьому разі кажуть про інтелектуальну увагу, яка відрізняється від сенсорної (зовнішньої). І проявляється вона інакше: брови ледь зсунуті, повіки опущені – людина наче вдивляється всередину себе, вона «занурена в себе». Важко примусити себе бути уважним до того, що не спричиняє нашої зовнішньої або внутрішньої активності.

Водночас є предмети та явища, що ніби приковують до себе увагу, інколи навіть у супереч нашому бажанню. У першому випадку потрібно примусити себе бути уважним, у другому предмет «сам» забезпечує увагу, «примушує» дивитися на себе, слухати і т. ін. Тут ідеться про два відмінні один від одного види уваги – довільний і мимовільний.

## Знайомимося з відомими психологами



### ФРОММ ЕРІХ (1900-1980)

Еріх Фромм, спираючись на ідеї психоаналізу, прагнув вирішити основні протиріччя людського існування – між егоїзмом і альтруїзмом, волею і буттям. А шляхи виходу з кризи цивілізації бачив у створенні «здорового суспільства», заснованого на принципах гуманістичної етики, серед яких любов, а також відновленні гармонії між індивідом і природою, особистістю й суспільством.

### Довільна і мимовільна увага

За мимовільної уваги психічна діяльність скеровується в тому чи іншому напрямі ніби сама по собі, без свідомих вольових зусиль особистості, без попереднього наміру. Недарма цей вид уваги інколи називають неумисним і пасивним. Мимовільна увага виникає під впливом двох рядів чинників: зовнішніх (особливостей предметів та явищ: гучний звук, яскравий колір, гострий запах) і внутрішніх (ставлення особистості до тих чи інших фактів, явищ, предметів, подій, завдяки чому вони й стають привабливими). Привертає увагу все незвичайне, те, що пульсує, рухається. На цих закономірностях мимовільної уваги побудовані реклама й засоби наочної пропаганди.

Якщо мимовільна увага є й у тварин, то довільна можлива тільки в людини, і виникла вона завдяки свідомій діяльності. Для досягнення певної мети людині доводилося займатися не лише тим, що саме по собі цікаво і приємно, робити не лише те, що хочеться, а й те, що необхідно.

Довільна увага пов'язана зі свідомою поставленою метою, з вольовим зусиллям. Вона залежить від самої людини, від її інтересів, почуттів, потреб, професії і т. ін. Рівень розвитку такої уваги характеризує не лише спрямованість інтересів людини, а й її особистісні, вольові якості, адже якщо мимовільною увагою «командують», розпоряджаються зовнішні об'єкти, то господарем довільної уваги є сама особистість. Формула тут проста: «Мені потрібно бути уважним, і я примушу себе бути уважним, що б там не було».

При цьому зовнішні умови впливають і на організацію довільної уваги. Важче примусити себе бути уважним у незвичній обстановці, коли виникає багато додаткових конкуруючих подразників. Тому найкраще працюється тоді, коли є чіткий режим, ритм роботи, коли робоче місце спеціально підготовлене, коли сильні сторонні подразники усунено. Навряд чи вдасться зосередитись, якщо на всю потужність увімкнено телевізор або поруч хтось обговорює сторонню проблему.

Водночас не варто вимагати повної, «стерильної» тиші й тероризувати оточуючих істеричними вигуками: «Тихіше! Заважаєте!»

Інколи прагнення позбутися відволікаючих подразників стає хворобливим. Французький письменник Марсель Пруст наказав оббити стіни свого кабінету пробкою, але навіть у такій ізоляції не міг працювати вдень, побоюючись шумів. З другого боку, відомо чимало прикладів, які свідчать про те, що навіть складна творча діяльність може відбуватись у зовсім, здавалося б, несприятливих умовах.

Післядовільна увага (поняття було введено М. Ф. Добриніним) Якщо в цілеспрямованій діяльності для особистості стають цікавими й значимими зміст і сам процес, а не тільки результат, як при довільному зосередженні, є підстава говорити про післядовільну увагу. Діяльність так захоплює в цьому випадку людину, що їй не потрібно вольових зусиль для підтримки уваги. Післядовільна увага характеризується тривалою високою зосередженістю, з нею обґрунтовано пов'язують найбільш інтенсивну й плідну розумову діяльність, високу продуктивність усіх видів праці.

Увага необхідна людині у її повсякденному житті – у побуті, на роботі, у процесі спілкування. Про уважну людину говорять як про приємного співрозмовника, тактовного і делікатного партнера. Уважна людина краще й успішніше навчається, завойовує в житті більші висоти.



### Із психологічного довідничка

**Увага** — це форма психічної діяльності людини, яка полягає в її спрямованості на певні об'єкти і зосередженості на них. К. Д. Ушинський зазначав, що увага являє собою ті єдині дві-три, через які знання входять у

свідомість. Увага відіграє велику роль у житті і діяльності людини. **Якості уваги** — інтенсивність, концентрація, спрямованість, обсяг, переключення, розподіл, стійкість.



## Із Вікіпедії

Неуважність — це нездатність зосередитися на чому-небудь певному упродовж тривалого часу. Термін «неуважність» означає поверхневу, змінну увагу. Неуважність може виявлятися: а) у нездатності до зосередження; б) у надмірній концентрації на одному об'єкті діяльності. Неуважність буває двох видів: уявна і справжня. Уявна неуважність — це неуважність людини до навколишніх предметів і явищ, викликана зосередженістю на якомусь одному предметі (явищі) чи переживанні. «Під час зосередженого думання, — пише І. П. Павлов, — і захоплення якоюсь справою ми не бачимо і не чуємо, що навколо нас відбувається — явно негативна індукція».



**Відповідь до загадки із випуску 8:** 5, 8, 12, 20

## Як подолати неуважність

Неуважність - самий милий з пороків, хоча аж ніяк не завжди безпечний. Зосередженість на чому-небудь одному купується неуважністю щодо всього іншого. Такий неуважністю відрізняються люди, захоплені своєю справою. Неуважність таких людей найбільш помітна і впадає в очі. Як не дивно, саме цей, найбільш нешкідливий вид неуважності люди схильні терпіти найменше. (С. В. Пролеев. Енциклопедія вад)

З точки зору російської моралі неуважність ніколи не вважали страшним пороком. Це свого роду відмінна риса особистості, властива, як правило, людям добрим, чесним і недурною. Ймовірно, в інший час з такою якістю цілком можна було б жити і працювати. Однак сьогодні, коли швидкість і точність дій вирішує успіх бізнесу, неуважність досить часто нам шкодить.

### Цікавий факт про неуважності

Одного разу Ейнштейн в задумі йшов по вулиці і зустрів свого приятеля. Він запросив його до себе додому:

"Приходьте до мене ввечері, у мене буде професор Стімсон".

Приятель здивувався:

"Але ж я і є Стімсон!"

Ейнштейн заперечив:

"Це не має значення - все одно приходьте".

З проблемою неуважності можна звернутися до лікаря, де Вам випишуть спеціальні препарати. Також існують **домашні засоби** :

1. Відпочинок - хороший засіб від неу-



важності. Тиждень не користуйтеся комп'ютером і телевізором.

2. Перегляньте свій режим і харчування. Може, вам не вистачає вітамінів і мінералів, і ви не висипаєтеся?

3. Тренуйте пам'ять. Наприклад, вчіть іноземні слова, вірші.

4. Використовувати різні Напоіналка в мобільних телефонах і комп'ютерах.

5. Намагайтеся телефонні номери на своєму телефоні набирати вручну, а не через записну книжку.

6. Пийте відвар базиліка і вживайте цитрусові. З'їдайте щодня по 3 великих яблука.

8. Також можуть допомогти олії.

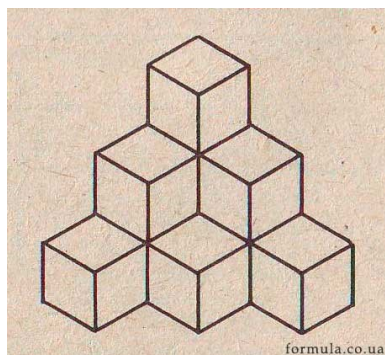
При нервовій напрузі, розсіяному уваги, роздратуванні:

Розмарин, лаванда, лимон, пачули, іланг, базилік. Використовуйте для ванн, масажу та інгаляцій, для ароматизації приміщень.

При неуважності і ослаблення пам'яті. Базилік, м'ята, розмарин. Можна носити з собою флакон з одним з цих масел.

Якщо ви не можете знайти потрібну річ, не впадайте у відчай. Необхідно заспокоїтися, сісти в крісло, вдихнути масло з флакона і посидіти 10 хвилин. Потім знову почати пошуки, які, неодмінно принесуть успіх.

Додатково до рекомендованих трьох олив можна додати олії евкаліпта, лимона, кедр, гвоздики, ісопу. Основні способи застосування: ароматизація приміщення, ванни, масаж.



[Скільки кубів зображено на малюнку?](#)

Мова йде про фактичну кількість кубів, які необхідні для побудови фігури, що на малюнку

*Відповідь у наступному номері*





Златопільська гімназія  
М.Новомиргорода  
Психологічна служба

## Наша адреса

Кіровоградська область  
м.Новомиргород  
вул. Луначарського,20

Телефон: (05-256) 4-30-10

Ел. пошта: [zlato\\_nm@ukr.net](mailto:zlato_nm@ukr.net)

До успіху немає ліфта,  
треба підніматися по сходах.

Електронна скринька довіри

**dovirazlato1@yandex.ru**

*Надсилайте свої листи з пропозиціями, проблемними питаннями, що хвилюють вас. Працівники психологічної служби та адміністрація закладу обов'язково допоможуть вам в межах своїх можливостей*



Конфіданційність гарантована!!!

<http://zlatoiruna.ucoz.ru/>

## Як розвинути увагу

1. Привчайте себе уважно працювати в найрізноманітніших умовах і на-віть у шумній і відволікаючій обстановці. Треба намагатися не помічати того, що заважає роботі.
2. Систематично вправляйтеся в одночасному спостереженні декількох об'єктів. Робити це треба так, щоб загальне сприйняття кожного об'єкта збереглося досить добре, і в той же час увага потрібно концентрувати на головному, виділяючи його із другорядного.
3. Тренуйтеся в переключенні уваги. Ці тренування повинні йти за трьома напрямками:  
швидко переключати увагу з об'єкта на об'єкт; виділяти

найважливіші об'єкти за рахунок другорядних; змінювати порядок переключення.

4. Розвивайте в себе вольові якості — це сприяє й розвитку стійкості уваги. Змушуйте себе зосереджувати навіть тоді, коли цього робити не хочеться. Частіше додержуйтеся принципу «треба», а не «хочу». Починайте роботу з важкого і нецікавого, намагайтеся виконувати ті справи, які хочеться відкласти на потім, Чергуйте легкі й важкі справи, цікаві й нецікаві.

Для людини, яка перемогла саму себе, не буде складно

підкорити своїй волі інших. Пробуйте свою силу волі над самим собою різними способами до тих пір, поки у вас не з'явиться впевненість, що ви вже набули над собою владу.

5. Частіше вдавайтеся до різних ігор: шахів, головоломок, спортивних ігор. Самі по собі вони не розвивають увагу. Це створює з їх допомогою ваше прагнення.

