

1. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков. - М.: Издательство Института Психотерапии, Издательство НГМА, 2000.- 320 с.
2. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика. - СПб.: Питер, 2002.- 352с.
3. Максименко С.Д. Общая психология. - М. : “ Реал-бук ” , К. : “ Ваклер ” – 2001. – 528 с.
4. Румеліді Л.С. Посібник для навчання та спілкування дітей з цукровим діабетом // Вісник ВДМУ № 1/2 , 2003 .- С. 348
5. Greco P., Pendley J. S., McDonnell K. Obtaining reports of and measuring the effects of an intervention on peer support offered to adolescents with diabetes // Paper presented at the Florida Conference on Child Health Psychology, Gainesville, FL.- 1999, April
6. La Greca A. M., Greco P., Spetter D., Fisher E. B. Jr., Santiago J. V. j I get by with a little help from my family and friends; Adolescents' support for diabetes care. // Journal of Pediatric Psychology.- 1995.-№20.-P. 449—476.
7. La Greca A. M., Auslander W. E, Greco P., Spetter D., Fisher E. B. Jr., Santiago, J. V. j I get by with a little help from my family and friends; Adolescents' support for diabetes care // Journal of Pediatric Psychology.- 1995.-№ 20.-P. 449—476.
8. La Greca A. M., Varni J. W. Interventions in pediatric psychology: A look toward the future // Journal of Pediatric Psychology.- 1993. №18.-P. 667-679
9. Schafer L. C., Glasgow R. E., McCaul K. D. Adherence to IDDM regimens: Relationship to psychosocial variables and metabolic control // Diabetes Care.- 1982.- № 6.- P.493-498.
10. Satin, W, La Greca, A. M., Zigo, M. A., & Skylerj. S. Diabetes in adolescence: Effects of multi-family group intervention and parent simulation of diabetes // Journal of Pediatric Psychology.- 1989.-№ 14,-P. 259-276.

Савченко Т. Л.

ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ УВАГИ ТА ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ЇЇ КОРЕКЦІЇ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІВ

Дослідження феномену уваги людини є одним із класичних у психології. Ми звертаємось до нього з точки зору забезпечення професійної діяльності та розробки заходів контролю й оптимізації уваги у педагогів. Для здійснення управління певною психічною функцією потрібно насамперед дослідити механізми, що є її основою, й те, що є субстратом для її виникнення. Наші дослідження на даному етапі скеровані в двох напрямках: по-перше, дослідження особливостей системної організації уваги як психічного явища;

по-друге, визначення методів оптимізації.

Увага – одна з провідних психічних функцій мозку людини, завдяки якій можливе ефективне функціонування сприйняття, пам'яті, мислення, відчуттів, тобто відображення якостей предметів зовнішнього та внутрішнього світу. Вона забезпечує світосприйняття, і ми можемо без перебільшення стверджувати, що завдяки їй починається світ. Тобто, коли ми не фокусуємо увагу, об'єкти зовнішнього та внутрішнього світу мають нечітке оформлення. Коли людина захоплюється предметом, явищем, вона занурюється в нього, роздивляється деталі, досліджує. Навпаки, людина відсторонюється від всього світу, занурюючись у свій внутрішній стан й концентруючись на власних почуттях, думках. Увага забезпечує життя, сповнене свідомості, зацікавленості зовнішнім і внутрішнім світом. Безумовно, увага не існує без сприйняття, пам'яті, мислення, відчуттів та інших психічних явищ.

Головні труднощі з'ясування питань про феномен уваги та процес керування цим психічним явищем обумовлені неможливістю виділення його в самостійну форму психічної діяльності. Аналіз цих труднощів призводить до висновку, що в основі різноманітних поглядів на природу уваги лежать два кардинальні факти:

По-перше, увага ніде не виступає як самостійний процес. І при внутрішньому, й при зовнішньому спостереженні вона розкривається як спрямованість, настроєність й зосередженість будь-якої психічної діяльності. Тобто, увага виступає тільки як сторона або властивість цієї діяльності;

По-друге, увага не має свого окремого, специфічного продукту, але від неї залежить якість будь-якої діяльності, до якої вона приєднується.

Механізми виникнення уваги. Згідно поглядам І.М. Сеченова, увага людини має рефлекторний характер. Розвиваючи це положення, І.П. Павлов висловив припущення, що увага пов'язана з виникненням у мозку осередків оптимального збудження в результаті особливого *орієнтовного рефлексу*. Такий погляд виник при розгляданні уваги в якості форми пристосувальної поведінки до умов оточуючого світу. Увага розглядалася як акти певної сенсорної й моторної настройки систем органів, що дозволяє краще сприймати навколишнє середовище.

Важливий внесок у розкриття фізіологічних механізмів уваги вніс А.А. Ухтомській, коли створив *вчення про домінанту*. Згідно його уявленням, збудження розподіляється по корі великих півкуль нерівномірно й може створювати в ній осередки оптимального збудження, які набувають домінуючого характеру.

Подальший вагомий внесок у з'ясування сутності поняття про увагу дала теорія поетапного формування розумових дій П.Я. Гальперіна [1], основою якої стала культурно-історична теорія Л.С. Виготського. Розглядаючи психіку, провідною функцією якої є орієнтування, П.Я. Гальперін дійшов висновку, що увага – особлива психічна функція, необхідна для різних форм пристосування, функція контролю, що виникає як результат розвитку та трансформації особ-

ливої дії контролю, автоматизованого в процесі генези. Увага людини – це внутрішній, згорнутий, планомірний, автоматизований контроль.

Погляд на цю проблему з боку дослідження розумових дій дозволив говорити про увагу як про функцію психічного контролю, що формується з зовнішнього контролю за наочним змістом. Формування розумових дій в решті-решт призводить до утворення думки, думка ж є подвійною освітою: мисливий наочний зміст і власне мислення про нього як психічна дія, загорнута у цей зміст. Мислення про зміст – це не що інше, як увага, і ця внутрішня увага формується з контролю за наочним змістом дії. В цьому розумінні увага виступає як функція психічного контролю.

Головні контрольні функції уваги здійснюються за наступним сценарієм:

- функція відбору значущих дій, які відповідають потребам даної діяльності;
- функція ігнорування інших неістотних контролюючих дій;
- функція утримання, збереження діяльності що виконується, поки не буде досягнута мета, тобто регуляції та контролю діяльності.

Зрозуміло, що на людину водночас впливає величезна кількість подразників. Проте доходять до свідомості лише ті з них, які є найбільш значущими. Вибірковий, спрямований характер психічної діяльності людини складає сутність уваги. На фізичному плані процес уваги (мимовільна та довільна) супроводжується цілим комплексом допоміжних дій, що виявляються на рівні зовнішніх ознак поведінки людини, таких, як міміка, різноманітні рухи, пози, орієнтування уваги зору, слуху і т. ін. у бік об'єкту. Ці пристосувальні рухи – голови, очей та ін. – посилюють концентрацію на об'єкті спостереження, та обумовлюють пристосування, певний зовнішній вигляд людини за яким можна робити висновки про міру уваги – уважність [3].

З точки зору довільного управління та саморегуляції психічних функцій, процес уваги також може бути об'єктом зосередження, аналізу, контролю і управління. Ми можемо довільно змінювати коло об'єктів уваги, цілеспрямовано її фокусувати або розподіляти, в цьому відношенні ми можемо контролювати, спрямовувати зосередження в русло мобілізації та реалізації функцій уваги.

Для здійснення контролю за процесом уваги, враховуючи її складність як психічного явища, перед нами постає складне завдання визначення ролі й з'ясування можливостей контролю та удосконалення всіх характеристичних властивостей уваги, таких як: *концентрація* – ступінь зосередженості уваги на об'єкті; *об'єм* – кількість об'єктів, які можуть бути охоплені увагою одночасно; *перемикання* – навмисне, свідоме перенесення уваги з одного об'єкту на інший; *розподіл* – можливість утримувати в колі уваги одночасно декілька об'єктів або видів діяльності; *стійкість* – тривалість зосередження уваги на об'єкті.

В дослідженні феномену уваги важливо враховувати те, що вона може бути *мимовільною* (ненавмисною) і *довільною* (навмисною).

Мимовільна – увага, викликана дією сильного, контрастного, нового, не-

сподіваного або значущого подразника і завжди емоційно забарвлена. Мимовільна увага виникає, по-перше, внаслідок діючих зовнішніх подразників і, по-друге, внаслідок внутрішніх мотивів, спрямованості особи.

До особливостей подразників що впливають і які привертають увагу відносяться наступні:

- Сила і несподіваність подразника: сильний звук, яскравий спалах світла, різкий запах тощо;
- Новизна, незвичність, контрастність подразника: серед маленьких предметів увагу привертає великий, серед світлих предметів – темний і т. ін.;
- Рухливість об'єкту, а також початок або, навпаки, припинення дії подразника. Тому, світло маяків роблять мерехтливими, рекламу "стрибаючою". Виникнення мимовільної уваги залежить від стану людини, вона пов'язана з настроєм, переживаннями, потребами, інтересами.

В роботах вітчизняних психологів виділена ще одна важлива категорія причин, що визначають виникнення і характер спрямованості мимовільної уваги, – залежність спрямованості уваги від структури діяльності. Це означає, що увага до об'єкту (до дії) визначається місцем, яке даний об'єкт займає в структурі діяльності.

Довільна увага – свідоме зосередження на певній інформації або об'єкті вимагає вольових зусиль й стомлює вже через 20 хвилин.

Підтримка стійкої довільної уваги залежить від ряду умов. В.А. Крутецький [2] виділяє наступні:

- усвідомлення обов'язку при виконанні даної діяльності;
- виразне розуміння конкретної задачі виконуваної діяльності;
- звичні умови роботи;
- виникнення непрямих інтересів;
- створення сприятливих умов для діяльності, тобто виключення негативно впливаючих сторонніх подразників.

Післядовільна увага – виникає через входження, занурення в діяльність та зацікавленість нею. І як результат – на тривалий час зберігається цілеспрямованість, зосередження, людина не відчуває втоми, напруження.

Закономірність циркуляції уваги. Через кожні 6-10 секунд мозок людини відключається від прийому інформації на частки секунди, в результаті якась частина інформації може бути втрачена. Дослідження Б.М. Теплова і В.Д. Небиліцина показали, що *якісні характеристики уваги залежать від властивостей нервової системи людини.* Ця теорія розвинулась на основі уявлень І.П. Павлова про силу та рухливість нервових процесів. Виявилось, що людям із слабкою нервовою системою додаткові подразники заважають зосередитися, а з сильною навіть підвищують концентрацію уваги.

І.М. Сеченов [8] у своїх дослідах теж прийшов до висновку, що слабкі побічні подразники не знижують ефективності роботи, а навіть покращують її. Тобто, абсолютна тиша не підвищувала, а знижувала ефект розумової роботи,

оскільки зосередити увагу на роботі ставало дуже важко.

Якщо уявити ідеальну картину повної ізоляції людини від подразників навколишнього середовища та власного організму, то нормальна фізично здорова людина досить швидко втрачає орієнтування щодо простору, та будови власного тіла, у неї починаються галюцинації й маячня. При обстеженні людей, котрі пройшли таку ізоляцію, виявленні порушення сприйняття кольору, форми, розміру, простору, часу, а також контрастність сприйняття.

Отже, дефіцит подразників, як і їх надмірність – чинники несприятливі. Для нормального сприйняття просто необхідним є певне надходження сигналів із зовнішнього середовища. В той же час надмірне їх надходження призводить до зниження точності сприйняття людини й відповідно до появи помилок. Ці обмеження можливостей одночасного сприйняття декількох незалежних між собою сигналів, інформація про які поступає із зовнішнього або внутрішнього середовища, пов'язані з основною характеристикою уваги – її фіксованим обсягом. Важливою особливістю об'єму уваги є те, що він мало піддається регулюванню при навчанні та тренуванні. Але все ж його можна розвивати за допомогою специфічних вправ.

Велике значення для оволодіння прийомами психічної саморегуляції уваги має відпрацювання навичок до концентрації. Хоча люди – це істоти, котрі постійно збирають інформацію, вочевидь, що за нормальних умов ми дуже старанно добираємо ту інформацію, на якій потрібно зосередитися. Здатність до переробки інформації, на думку Р. Соло [7], реалізується на двох рівнях – сенсорному й когнітивному. Якщо нам водночас нав'язують дуже багато сенсорних подразників, може виникнути перенавантаження, і, як наслідок – збої в роботі, тобто результат роботи погіршується, тому людина ігнорує ті подразники, що виявляються другорядними. Це дуже важливе вміння – зосереджуватись на важливих сенсорних стимулах і ігнорувати другорядні, іншими словами мова йде про селективність, вибірковість уваги.

В радянській психології П.Я. Гальперіним було розроблено концепцію „Поетапного формування розумових дій”, в якій прописана „схема”, дотримання якої, надає можливість покращити результативність будь-якої діяльності. Це стає можливим за рахунок здійснення деталізованого контролю за діяльністю, що виконується, зокрема, її планомірним формуванням. Цей прийом дозволяє подолати деякі дефекти уваги, наприклад, неухважність, поганий розподіл.

В наслідок перевтоми виникають розлади уваги – знижується об'єм уваги, порушуються процеси його переключення та розподілу. Людина відчуває себе стомленою й малоактивною, їй стає важко сконцентруватися, вона починає легко відволікатися, проявляє хаотичне збудження [6].

Звернемось до власних експериментальних досліджень, які було здійснено на базі Інституту вдосконалення вчителів. Нами було досліджено 138 вчителів жіночої статі середніх учбових закладів міста Києва віком від 20 до 63 років. Усіх піддослідних було поділено на чотири вікові групи (Таблиця 1) та прове-

дено розрахунки щодо наявності кореляційного зв'язку між віком і рівнем уваги (Таблиця 2).

Таблиця 1

Вікові групи вчителів		
Вікова група	Вік	Кількість
I	20-29	22
II	30-39	74
III	40-49	32
IV	50-60	10

Таблиця 2

Залежність показників уваги від віку					
Dependent Variable	(I) вікова група	(J) вікова група	Mean diff. (I-J)	Std. Error	Significant difference
n	I	II	-1.224	3.183	0.702
		III	-3.071	4.180	0.465
		IV	-46.000	12.293	0.000
	II	I	1.224	3.183	0.702
		III	-1.847	3.636	0.613
		IV	-44.776	12.118	0.000
	III	I	3.071	4.180	0.465
		II	1.847	3.636	0.613
		IV	-42.929	12.418	0.001
	IV	I	46.000	12.293	0.000
		II	44.776	12.118	0.000
		III	42.929	12.418	0.001
VCPD	I	II	-0.173	0.329	0.600
		III	-0.374	0.431	0.389
		IV	-4.098	1.269	0.002
	II	I	0.173	0.329	0.600
		III	-0.201	0.375	0.593
		IV	-3.925	1.251	0.002
	III	I	0.374	0.431	0.389
		II	0.201	0.375	0.593
		IV	-3.724	1.282	0.005
	IV	I	4.098	1.269	0.002
		II	3.925	1.251	0.002
		III	3.724	1.282	0.005

* The mean difference is significant at the 0.05 level.

n – ступінь концентрації уваги, VCPD – відносна частота помилкових дій.

Таблиця 3

Кореляційний зв'язок між показниками властивостей уваги та психо-соматичними, фізіологічними й соціально-психологічними показниками

		N	n	VCPD	A	IU	P_R
VIK	K	0.002	0.293	0.270	-0.100	-0.015	-0.039
	P	0.981	0.001	0.002	0.244	0.866	0.725
STAZ	K	0.015	0.346	0.320	-0.135	-0.035	-0.049
	P	0.862	0.000	0.000	0.117	0.681	0.660
PIDG	K	0.182	0.014	0.118	0.098	0.084	-0.022
	P	0.036	0.876	0.176	0.255	0.328	0.839
S_T1	K	0.009	0.179	0.217	-0.023	-0.078	0.085
	P	0.914	0.040	0.012	0.788	0.368	0.445
S_T2	K	0.008	0.167	0.195	-0.039	0.010	-0.046
	P	0.928	0.055	0.024	0.654	0.911	0.675
S_G1	K	0.128	0.211	0.170	-0.053	-0.109	0.116
	P	0.141	0.015	0.050	0.541	0.204	0.291
ZDOR	K	0.006	0.214	0.230	0.081	0.020	-0.072
	P	0.943	0.013	0.008	0.344	0.817	0.517
J_Z	K	0.025	0.170	0.181	-0.027	-0.082	-0.291
	P	0.774	0.050	0.037	0.753	0.341	0.007
MAT_Z	K	0.121	0.170	0.126	0.021	0.061	0.042
	P	0.165	0.050	0.149	0.812	0.480	0.703
Z_R	K	0.108	0.059	0.130	0.063	0.039	-0.233
	P	0.218	0.499	0.136	0.465	0.649	0.033
N	K	I0	0.250	0.176	0.932	I0	-0.289
	P	.	0.004	0.042	0.000	0.000	0.008
n	K	0.250	I0	0.881	-0.119	0.250	-0.048
	P	0.004	.	0.000	0.172	0.004	0.662
VCPD	K	0.176	0.881	I0	-0.511	-0.176	0.109
	P	0.042	0.000	.	0.000	0.042	0.325
A	K	0.932	0.119	0.511	I0	0.958	-0.294
	P	0.000	0.172	0.000	.	0.000	0.007
IU	K	I0	0.250	0.176	0.958	I0	-0.289
	P	0.000	0.004	0.042	0.000	.	0.008
P_R	K	0.289	0.048	0.109	-0.294	-0.289	I0
	P	0.008	0.662	0.325	0.007	0.008	.

K – коефіцієнт кореляції, P – рівень значимості (достовірність – $P < 0.05$, $P < 0.01$, $P < 0.001$).
N – продуктивність виконання тесту, n – ступінь концентрації уваги, VCPD – відносна частота помилкових дій, A – пропускна здібність зорового аналізатору, IU – інтенсивність уваги, P_R – рівень концентрації; VIK – вік, STAZ – пед. стаж, PIDG – підготовка до уроків, S_T1 – найкраще самопочуття на протязі чверті, S_T2 – найгірше самопочуття на протязі чверті S_G1 – самопочуття на протязі учбового року, ZDOR – стан здоров'я, J_Z – життєва задоволеність, MAT_Z – матеріальне задоволення, Z_R – задоволеність від роботи.

Досліджувалися основні характеристичні властивості уваги, що впливають на продуктивність праці вчителя: об'єм, концентрація, стійкість, коливання, розподіл, динаміка переключення, вибірковість, – за допомогою тестових методик: тест „П'єрона-Рузера” [5] та коректурна проба “Кільця Ландольта”. Також використано дві анкети:

- Анкета, що містить 23 питання, на основі яких з'ясувалися: вік, стаж, пед. навантаження, матеріальне становище, задоволеність від стосунків з керівництвом школи, колегами, батьками учнів, а також динаміку самопочуття протягом дня, тижня, місяця, чверті та всього учбового року;
- Тест диференційованої самооцінки функціонального стану людини, який дозволяє дослідити: самопочуття, активність, настрої, працездатність, стан здоров'я, життєву задоволеність, зацікавленість у роботі, задоволеність від роботи, професійний рівень.

За результатами тестування найгірші показники уваги мала IV вікова група. Вчителі що ввійшли до неї мали достовірні відмінності від I, II і III за ступенем концентрації уваги (n), в них також спостерігалася найвища відносна частота помилкових дій (VCPD).

Найбільш високі показники за рівнем концентрації уваги (P_R), інтенсивності уваги (IU), продуктивності виконання тесту (N), пропускної здатності зорового аналізатору (A), – були в II та III вікових групах.

Окрім того, що рівень уваги залежить від властивостей нервової системи та віку індивіду, вона ще залежить від навичок і досвіду, а також психофізіологічного стану, зокрема психоемоційного – настрою, переживання, а також актуальних потреб, інтересів, фізичного здоров'я.

В результаті тестування з'ясовано, що основним дестабілізуючим фактором у педагогів є незадоволеність своїм матеріальним становищем, тобто невідповідність зарплатні елементарним потребам людини. Основні характеристичні властивості уваги – рівень концентрації, та уважність (частота помилкових дій) – напряму позитивно корелюють з життєвим задоволенням ($P < 0,05$), ($P < 0,037$), матеріальним становищем ($P < 0,05$), та задоволенням від роботи ($P < 0,033$) (Таблиця 3).

Дослідження показали статистично достовірну залежність між мірою концентрації уваги, що вимірюється кількістю допущених помилок, та станом здоров'я ($P < 0,015$).

Таким чином увага, як ми бачимо складна психічна функція, котра має мультифакторну залежність між її структурними компонентами. Вона безпосередньо залежить від функціонального стану організму людини – стану нервової системи, фізичного здоров'я; а також ряду зовнішніх умов – мотивованості до виконуваних дій, задоволення від праці, загального задоволення життям чи локальними стосунками (що складаються в колективі, з керівництвом, у сім'ї і т. ін.), а також поведінки аудиторії. Однак, незважаючи на складність цієї психічної функції, зосередженість уваги піддається самоконтролю. Досвідчений педагог, у якому б пригніченому стані він не перебував може

мобілізувати себе на творчу працю. Однак, щоб контролювати рівень своєї працездатності необхідно оволодіти способами її свідомої корекції.

Неможливо створити оптимальні умови для існування людини й виконання нею тих чи інших практичних дій – це утопія. Але, ми можемо підвищити працездатність, оптимізуючи навички зосередження підвищуючи психофізіологічні ресурси індивіду за рахунок виконання специфічних тренінгів і вправ.

Візьмемо відомий факт, що больові відчуття обумовлюють концентрацію уваги на стані внутрішнього середовища. Однак, можливо так навчитися керувати увагою, що навіть при сильних больових відчуттях стає можливим знижувати їх значущість, перемикаючи увагу на інші явища, або на певну діяльність. Наприклад, фізик Б. Паскаль долав зубну біль шляхом концентрації уваги на розв'язанні складних математичних задач. Як бачимо, велике значення в даному випадку має вмотивованість і зацікавленість у діяльності що виконується.

Отже, тренування уваги може здійснюватися за допомогою різних прийомів, ми наводимо лише декілька, на наш погляд найбільш цікаві та результативні.

Концентрацію уваги можна розвивати за рахунок зосередження на монотонному русі зовнішніх об'єктів. Для цього може бути використаний годинник. На початку тренування необхідно фіксувати увагу на секундній стрілці, а потім на хвилинній. Далі слід переходити до концентрації уваги на деяких предметах (гудзик, квітка и т. ін.). Від початку тривалість цієї вправи обмежується однією хвилиною і так декілька разів на день. Поступово період безперервного зосередження уваги на одному предметі доводиться до 4-5 хвилин.

Для засвоєння прийомів концентрації уваги можна використовувати вправу „Три кола”, **К.С. Станіславського** [4]. Ця вправа також дозволяє збільшити **обсяг уваги** – який, як відомо, найменше піддається регулюванню при навчанні та тренуванні.

Сутність вправи полягає у наступному: той хто виконує вправу, уявляє собі три концентричних кола, кожен з яких наповнений певним змістом, а подумки переходить з більшого до меншого. Доцільно щоб образи великого кола склалися з уявлень вулиці, будинку, в якому живе людина, що займається психічною саморегуляцією. Тоді полегшується перехід до середнього кола, основним змістом якого може бути кімната, в якій проводиться заняття психічною саморегуляцією. Уявивши собі основні елементи кімнати, потрібно зосередити свою увагу на третьому, малому колі своєї уваги.

Е.Б. Нестеровській пропонує підкріплювати вправи «три кола» формулами уявних команд: «Починаю заняття з концентрації уваги. Подумки уявляю собі три кола: великий, всередині нього – середній, а в середньому – малий». Перше велике коло моєї уваги – це всеосяжний простір що сприймається мною. Це наше місто, вулиця, будинок, в якому я живу. У цьому великому колі моєї уваги є інше, середнє коло, обмежене стінами цієї кімнати, в якій я займаюся пси-

хотренінгом. У цій кімнаті є ще одне умовне коло моєї уваги, в якому знаходжуся тільки я сам.

У. Леві рекомендує наступні вправи, спрямовані на тренування зосередження:

1. *Безперервне споглядання* – знаходячись в зручній розслабленій поставі, пильно розглядати який-небудь не дуже складний предмет (коробку сірників, олівець, стакан) протягом 3-5 хвилин, намагаючись не відводити погляд від предмету. Розглядаючи предмет, спробувати віднайти в ньому якомога більше деталей. Повторюється вправа допоки людина не навчиться порівняно легко утримувати увагу на предметі.
2. *Ритмічне споглядання* – вдивлятися в обраний предмет на спокійному вдиху, а на видиху закривати очі, як би «стираючи» враження. Вправу слід повторити 30-50 разів.
3. *Уявне споглядання* – безперервно або ритмічно споглядати будь-який предмет протягом 3-5 хвилин. Потім із закритими очима ми спробувати відтворити його в пам'яті, подумки деталізувати зоровий образ предмету (протягом 3-5 хвилин). Після цього відкрити очі й звірити оригінал з уявленою копією.
4. *Внутрішній відеокліп* – уважно роздивляйтеся 2-3 хвилини будь-який простий предмет (ложку), а потім інший (стакан). Закривши очі треба подумки покласти ложку в стакан. Повторити кілька разів, ускладнюючи і комбінуючи маніпулювання предметами.

Вправа, що розвиває швидкість і зосередження:

Коректурна проба "Кільця Ландольта". Пропонується якомога швидше та точніше викреслювати певне кільце в таблиці, що має 1024 кільця (по 32 у кожній з 32 рядків; 128 кілець з одним із восьми положень розриву, орієнтованих на години доби – 13, 15, 17, 18, 19, 21, 23, 24), наприклад "15". Успішність виконання тесту оцінюється: за часом його виконання, та кількістю помилок (пропущених кілець) – чим менше величина цих показників, тим вище успішність.

Для тренування перемикування та розподілу уваги завдання змінюють: пропонується закреслювати один тип кілець вертикальною лінією, а інший - горизонтальною або за сигналом чергувати закреслення одного кільця з закресленням іншого. Згодом завдання можна ускладнити. Наприклад, один тип кілець закреслювати, інший підкреслювати, а третій обводити колом. Ціль такого тренування – вироблення звичних, доведених до автоматизму дій, які підлягають певній, чітко усвідомлюваній меті.

Тренування уваги за допомогою вправи: "Пальці" (груповий варіант).

Учасники зручно розташовуються в кріслах або на стільцях, утворюючи коло. Потрібно переплести пальці, розташованих на колінах рук, залишивши великі пальці вільними. За командою "Почали" людина повільно починає обертати великі пальці один навколо одного з постійною швидкістю й в одному напрямку, стежачи за тим, щоб вони не торкалися один одного. Зосередити увагу на

цьому русі. За командою "Стоп" припинити вправу. Тривалість 5 -15 хвилин. Згідно самозвіту деякі учасники при виконанні цієї вправи переживають незвичні відчуття: збільшення або відчуження пальців, уявна зміна напрямку їх руху. Хтось відчуває сильне роздратування або занепокоєння. Ці труднощі пов'язані з незвичністю об'єкту зосередження.

Таким чином увага – складна психічна функція, котру можна характеризувати з багатьох феноменологічних сторін: станів, властивостей, видів, функцій, зусиль. Цілком зрозуміло, що стовідсотково урахувати усі ці феномени уваги в дослідженні складно та навіть неможливо. Тому ми не ставили перед собою такої всеохоплюючої мети. Існує певна кількість більш-менш адекватних методів, деякі з них ми було застосували при дослідженні уваги у педагогів різного віку та професійного рівня. Крім уваги досліджувались також психологічні, фізіологічні та соціальні показники. Відповідно до двох етапів дослідження (дослідження особливостей системної організації уваги та визначення методів оптимізації) було зроблено наступні висновки:

1. Серед факторів, які впливають на рівень уваги вчителя згідно даним дослідження, можна виділити наступні: екзистенційні (відчуття нерезалізованості, незадоволеності своїм соціальним положенням, труднощі щодо реалізації творчого потенціалу і т. ін.); психоенергетичні (фізичне та психологічне виснаження, схильність до стресів, страх не впоратися з емоційним перевантаженням і т. ін.); комунікативні (невміння зрозуміти індивідуально-психологічний стан іншого, неадекватність сприймання себе та оточуючих, не вміння володіти собою і т. ін.);
2. Експериментальне дослідження особливостей системної організації уваги у вчителів показало достовірну залежність ступеня концентрації уваги частоти помилкових дій від віку, стажу роботи, стану здоров'я, та рівня життєвого задоволення;
3. Аналізуючи проблему поліпшення та оптимізації уваги ми прийшли до висновку, що керування увагою можливе за рахунок розвитку як навичок зосередження, так і навпаки, розслаблення;
4. Існує рад тренінгів, систематичне виконання котрих може поліпшити такі властивості уваги як концентрацію, об'єм, швидкість, зосередження, перемикання та розподіл;
5. Враховуючи той факт, що продуктивна фіксація уваги на одному об'єкті можлива, як правило лише на протязі 20 хвилин, нами рекомендовано педагогам через цей інтервал часу здійснювати переключення фокусу уваги на інші необхідні дії, поняття чи об'єкти;
6. Аналіз методів діагностування та оптимізації уваги показує, що їх застосування можливо як з точки зору встановлення індивідуальних відмінностей уваги, так і в русі перспектив роботи над собою, з метою покращення показників уваги і взагалі вміння організовувати свою роботу, контролювати процес забезпечення зосередження, і переключення уваги, що приводить до підвищення професійності вчителя.

Література

1. Гальперин П.Я., Кабыльницкая С.Л. Экспериментальное формирование внимания // Москва: "Издательство московского университета". – 1974. – 102 стр.
2. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания // Москва: «Тривола». – 1995. – 348 стр.
3. Крыжановская Л.М. Психология мышления // Москва, «Психолог». – 1996. – 344.
4. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса // Санкт-Петербург: „Сентябрь” – 2001. – С. 137-140.
5. Пашукова Т.И., Допира А.И., Дьяконов Г.В. Практикум по общей психологии // Учеб. пособие. – Москва: "Институт практической психологии". – 1996. – 200 стр.
6. Семиченко В.А. Психологические состояния // Київ: «Магістр – S». – 1998. – 207 стр.
7. Солсо Р.Л. Введение в когнитивную психологию // Когнитивная психология. – Москва: „Тривола”. – 1996. – С. 28-36.
8. Чайченко Г.М. Фізіологія вищої нервової діяльності // Київ: «Либідь». – 1993. – 216 с.

Резюме:

В статье изложены основные направления, касающиеся феномена внимания: механизмы возникновения, типы внимания, функции контроля и управления. Изложены результаты собственных исследований. Рассмотрен ряд методов, которые могут быть использованы для тренингов с целью увеличения объема внимания, степени концентрации, скорости, степени сосредоточения, переключения и распределения.

Сєдаков І. О., Кружєва Т. В., Озерянський А. А.

ДО ПРОБЛЕМИ АСИМЕТРИЧНОСТІ ДИНАМІКИ НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ (на прикладі динамометрії)

Після відкриття функціональної асиметрії в 60-х роках ХХ ст., зокрема, після того, як Р. Сперрі отримав в 80- роках нобелівську премію за дослідження на розщепленому мозку, проблема вивчення асиметричності динаміки нервових процесів (АДНП), тобто динамізму інверсійно-фізіологічної мануально-міжпівкульової асиметрії (ДІМА) нервових процесів (ДІМА НП)¹ та створення ДІМА-технології стає центральною серед інших проблем в сфері

¹ Термін ДІМА стосується асиметрії білатеральних функцій, а термін ДІМА НП – конкретно НП.