

ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ КОРЕКЦІЇ ВЛАСТИВОСТЕЙ УВАГИ З ОГЛЯДУ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Проблема розвитку особистості взагалі і, зокрема, на етапі профільованого навчання, коли відбувається формування майбутнього фахівця, завжди була в центрі уваги психологічної науки. Ми звертаємось до цієї теми з метою визначення особливостей системної організації уваги студентів педагогічних ВНЗ та загальних принципів її корекції з огляду на психофізіологічне забезпечення готовності студентів до педагогічної діяльності.

Розуміючи психофізіологічну готовність до професійної діяльності як системне утворення, яке формується під впливом багатьох факторів, ми розглядаємо її на трьох рівнях: як процес, як стан і як результат. Фактори, котрі визначають рівень психологічної готовності – баланс свідомих і неусвідомлюваних компонентів в структурі мислення, емоцій, поведінці, починаючи з етапу формування мотивацій і закінчуючи реалізацією на рівні дій.

Основними “компонентами”, – на наш погляд, – на котрих як на чотирьох китах базується і формується рівень готовності студента до майбутньої педагогічної діяльності є:

- інтелектуальний – розуміння задач, обов’язків, знання предмету та розуміння його проблем, володіння засобами досягнення цілей та прогноз діяльності;
- мотиваційний – інтерес до діяльності, прагнення до успіху при виконанні поставлених задач;
- вольовий – мобілізація сил, зосередженість на задачах;
- емоційний – впевненість у своїх силах, успіху діяльності, почуття відповідальності, настроєність на даний момент, та комунікативна культура викладання.

У широкому сенсі психофізіологічна готовність до діяльності визначає зрілість і сформованість задатків і здібностей за всіма психологічними підструктурами особистості. Але наше завдання полягає у тому щоб виокремити більш вузький аспект психофізіологічної готовності до діяльності, котрий полягає у визначенні ролі уваги при її формуванні.

Експериментальні психологічні дослідження ще на початку ХХ століття довели, що увага є важливим компонентом будь-якої психічної діяльності. Від міри підготовки людини до сприйняття і її спрямованості на об’єкт, а також від міри зосередженості свідомості на даному об’єкті залежить ряд суттєвих психологічних моментів, котрі мають визначальне значення для розумової діяльності. За визначенням Б.Г. Ананьєва [1] вплив уваги, іншими словами – стан уваги – головним чином розповсюджується і впливає на наступні психологічні процеси:

1. Швидкість сприйняття і рухи;
2. Якість і точність роботи;

3. Робота пам'яті;
4. Швидкість і точність у формуванні навичок;
5. Процеси мислення і уявлення.

Основною і, так би мовити, більш загальною властивістю увагу при цьому є те що вона виступає в якості контролю за діяльністю, що виконується, забезпечуючи при цьому її ефективність. У своїх попередніх роботах [8], [9] ми підкресливали необхідність розглядати “стан уваги” в якості можливого мірила готовності до майбутньої професійної діяльності, при якому “увага”, поміж іншим, виступає як вольовий контроль за діяльністю що виконується. При цьому контроль за самосвідомістю відбувається за рахунок управління увагою. Спрямованість і зосередженість уваги приводять до впорядкування думок і відчуттів, дозволяючи максимальним чином використовувати інтелектуальні й енергетичні ресурси, та взагалі потенційні можливості індивіда. При правильному здійсненні механізму регулювання уваги, обсяг актуальної у певний час інформації наближується до оптимального, внаслідок чого людина також отримує позитивні емоції – інтерес і зацікавленість у діяльності.

Аналізуючи результати своїх попередніх досліджень [9], ми стикнулися з “проблемою”, що основна кількість досліджуваних студентів навіть не надає “увазі”, – як психічній функції від якої залежить успішність педагогічної роботи, – достатнього значення. Менше ніж 25% досліджуваних студентів розглядають “увагу” як “найважливішу особистісну якість”. Оскільки більшість студентів ВНЗ, де проходили дослідження, не володіють знаннями про значення “уваги” при формуванні психофізіологічної готовності до педагогічної діяльності і не мають уявлення про особливості своєї власної уваги, а також про вимоги котрі висуває діяльність до уваги вчителя на різних етапах уроку – це безумовно перешкоджає вихованню вмінь правильно організовувати свою увагу, та керувати нею.

На наш погляд такий стан речей потребує деякої корекції, а саме: студенти мусять мати поглиблене знання вимог, котрі пред'являє до них професійна діяльність. Зокрема, вони повинні знати – які характеристичні властивості уваги є пріоритетними і відіграють визначаючу роль у праці вчителя [7]. Спонукаючи кожного окремого студента до самопізнання, усвідомлення своєї особистості, ми маємо підвести майбутнього спеціаліста до розкриття своїх професійно значимих здібностей і якостей, а також ефективного виконання професійної діяльності.

Отже, ми можемо підвищити ефективність навчання і працездатність студентів, формуючи у студентів знання про особливості уваги, їх відповідність потребам діяльності, а також оптимізувати навички до зосередження за рахунок виконання специфічних тренінгів і вправ.

Незважаючи на складність уваги, як психічної функції, зосередженість уваги піддається самоконтролю. Досвідчений спеціаліст, у якому б пригніченому стані він не перебував, може мобілізувати себе на творчу працю. Однак, щоб контролювати рівень своєї працездатності необхідно оволодіти прийомами її свідомої корекції.

З точки зору довільного управління та саморегуляції психічних функцій, сам процес уваги може бути об'єктом зосередження, аналізу, контролю та 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 таких характеристичних властивостей уваги, 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.

Якщо увага – це контроль за дією, то ми можемо його здійснювати на основі наперед складеного плану, за допомогою наперед встановленого критерію та способу його застосування. Наявність такого плану та критерію, дозволяє вести контроль, а разом з тим і спрямовувати увагу на те, на що ми хочемо її спрямовувати, а не на те, що “само по собі впадає нам в очі”. В радянській психології П.Я. Гальперіним було розроблено концепцію “Поетапного формування розумових дій”, в якій прописана “схема”, дотримання якої, дозволяє покращити результативність будь-якої діяльності [4]. Це стає можливим за рахунок здійснення деталізованого контролю за діяльністю, що виконується, зокрема, її планомірним формуванням. Цей прийом дозволяє подолати деякі дефекти уваги, наприклад, неуважність, поганий розподіл.

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 вибірково добираємо ту інформацію, на якій потрібно зосередитися. Здатність до переробки інформації, на думку Р. Солсо, реалізується на двох рівнях – сенсорному й когнітивному [10]. 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, першорядних сенсорних стимулах і ігнорувати другорядні, іншими словами, мова йде про селективність, вибірковість уваги.

Форма контролю за увагою може бути неусвідомленою та свідомою. Цю гіпотезу щодо двох типів обробки інформації і, відповідно, двох типів уваги висунули М. Позер і К. Снайдер у 1975 році [4]. На випадок мимовільної уваги, знаходження, реєстрація та обробка стимулу відбувається автоматично. Суб'єкт не усвідомлює, як це здійснюється й що діється взагалі. Акт такої уваги виникає без наміру.

При виконанні професійної діяльності важливе значення має те, що процес уваги здійснюється на неусвідомленому рівні, коли вона обумовлена безпо-

середньою зацікавленістю. Увага обумовлена інтересами й потребами, установками й спрямованістю особи [6].

Тренування уваги може здійснюватися за допомогою різних прийомів, ми наводимо лише декілька, на наш погляд, найбільш цікавих та результативних.

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 і 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.

На ступінь концентрації уваги впливає активна діяльність з об'єктом уваги. Зосередження на розумовій діяльності значно полегшується, коли в процес пізнання включена практична дія. Наприклад, легше утримувати увагу на змісті наукової статті, коли читання супроводжується конспектуванням чи якимось схематичним кресленням.

“Внимание к объекту, – писав К.С. Станіславський, – вызывает естественную потребность что-то сделать с ним. Действие же еще более сосредотачивает внимание на объекте. Таким образом, внимание, сливаясь с действием и взаимно переплетаясь, создает крепкую связь с объектом” [11].

Для засвоєння прийомів концентрації уваги можна використовувати вправу “**Три кола**” К.С. Станіславського [5]. 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. Нестеровський пропонує підкріплювати вправи “Три кола” формулами уявних команд: “Починаю заняття з концентрації уваги. Подумки уявляю собі три кола: велике, всередині нього – середнє, а в середньому – мале”. 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 психотренінгом. У цій кімнаті є ще одне умовне коло моєї уваги, в якому знаходжуся тільки я сам.

На тренування **зосередження У. Леві** рекомендує наступні вправи [5]:

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 роблячи при цьому спокійний вдих, а на видиху закривати очі, так ніби “стираючи” образ предмету. Вправу слід повторити 30-50 разів.
3. *Уявне споглядання* – безперервно або ритмічно споглядати будь-який предмет протягом 3-5 хвилин. Потім, із закритими очима, спробувати відтворити його в пам'яті, подумки деталізуючи зоровий образ предмету (протягом 3-5 хвилин). Після цього відкрити очі й звірити оригінал з уявленою копією.
4. *Внутрішній відеокліп* – уважно роздивлятися 2-3 хвилини будь-який простий предмет (ложку), а потім інший (стакан). Закривши очі, подумки покласти ложку в стакан. Повторити кілька разів, ускладнюючи та комбінуючи маніпулювання предметами.

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

Учасники зручно розташовуються в кріслах або на стільцях, утворюючи коло. Потрібно переплести пальці рук, розташувавши їх на колінах, 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 кількості пальців або їх відчуження, зміну напрямку їх руху. Хтось відчуває сильне роздратування, занепокоєння. Ці явища пов'язані з незвичністю об'єкту зосередження.

Вправа, що розвиває швидкість і зосередження: **Коректурна проба “Кільця Ландольта”**. Пропонується якомога швидше та точніше викреслювати певне кільце в таблиці, котра 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 вид кілець вертикальною лінією, а інший – горизонтальною, або чергувати закреслення двох різних кілець. Згодом завдання можна ускладнити. Наприклад, один вид кілець закреслювати, інший підкреслювати, а третій обводити колом. Ціль такого тренування – напрацювання звичних, доведених до автоматизму дій, які підлягають певній, чітко усвідомлюваній меті.

Різнопланова увага. Відомий факт, що Юлій Цезар водночас виконував декілька дій – читав, писав і розмовляв. Можна констатувати, що в нього блискуче працювали механізми переключення та, що він володів добре натренованою різноплановою увагою [3]. З точки зору фізіології, такий розподіл уваги

можна пояснити тим, що при наявності в корі великих півкуль оптимального збудження в окремих її ділянках, відбувається лише часткове гальмування, внаслідок чого, дані ділянки можуть водночас керувати діями, що виконуються. Декілька вправ такі вміння не розвивають, але поступове тренування себе у даному напрямку приводить до позитивних, корисних результатів. Для розвитку цих навичок потрібно виконувати наступні вправи:

- перемножувати подумки два багатозначних числа (536 x 24) і в той же час писати на папері добре відомий вірш;
- читати вголос добре відомий вірш, а на папері перемножувати два багатозначних числа.

Коли ці завдання будуть засвоєні, вправа ускладнюється, вірш замінюється незнайомим текстом з книги. Читайте його вголос, а на папері перемножуйте числа. Потім навпаки, переписуйте текст з книги, а подумки перемножуйте числа. Цю вправу можна ще більш ускладнити взявши іншомовний текст, чи навіть текст на абсолютно незнайомій мові.

Можна виконувати ці вправи голосно вмикаючи радіо, також можна попросити оточуючих заважати вам, а ви самі повинні в цей час декламувати або переписувати текст й робити розрахунки подумки.

Ще один специфічний, досить складний тренінг, котрий поміж іншим дозволяє **розширити діапазон уваги**. Проводячи розрахунки та водночас переписуючи незнайомий текст, можна спробувати відповідати на різноманітні запитання. Відповідаючи на запитання, не припиняйте виконувати вправи.

Ця вправа на наш погляд допомагає не тільки розширити діапазон уваги, але й розвиває таку властивість як розподіл, і водночас тренує вміння до концентрації, зосередження. І що важливо, за рахунок цього, розвивається вміння контролювати свої емоції, стримувати роздратування під час роботи в класі, де водночас діє багато різноманітних подразників, які порушують емоційно-чуттєву рівновагу педагога.

Зосереджуючи увагу на різнопланових діях – читання, написання, лічба – ви тим самим, розвиваєте різнопланову увагу – розподіл, зосередження, вибірковість тощо, що в свою чергу розвиває вміння довільно перемикаючись – вмикати або вимикати – чуттєво-емоційні сфери в будь-якій послідовності. Така своєрідна гімнастика сприяє вихованню, розвитку та вдосконаленню властивостей уваги, а згодом і формуванню професійно важливих якостей: перешкодостійкість, наприклад, до шуму, гомону в класі; стресостійкість до психологічного перенавантаження, емоційного напруження, поганого стану здоров'я та інших подразників, які доволі часто виникають в діяльності вчителя в класі та в повсякденному житті.

Контроль за чуттєво-емоційною увагою. Вправу можна виконувати безпосередньо в умовах уроку, наприклад, коли учні вивели вчителя з рівноваги. Вона спрямована на тренування механізмів чуттєво-емоційної уваги. Сутність вправи: слідкуйте за ходом уроку, слухаючи розповідь учня, в цей же час подушечками пальців зосереджено досліджується, наприклад, фактура столу чи будь-якого предмету та подумки фіксуються відчуття, що при цьому виника-

ють. Іншими словами, при виконанні цієї вправи здійснюються майже водночас два процеси, котрі по чергово або вмикаються, то вимикаються, то перший – зосередження на розповіді учня; то інший – дослідження будь-якого предмету. Ця вправа, за своїм механізмом справляє відволікаючий ефект і спрямована на малопомітне та швидке опанування собою. Крім того вправа розвиває вміння концентрувати та перемикає увагу, тим самим, розширюючи її діапазон, що саме по собі вже є важливим.

Коливання уваги. Як свідчать дослідження, в процесі будь-якої діяльності увага зазнає певних коливань. І якщо короткотривалі коливання уваги – в 1-5 секундному інтервалі – практично не відбиваються на її стійкості, за умови напруженої, але цікавої роботи, то через 15-20 хвилин роботи, коливання уваги більш виражені й можуть обумовити мимовільне відволікання від об'єкту [13]. Враховуючи те, що продуктивна фіксація уваги на одному об'єкті можлива, як правило лише на протязі 20 хвилин, можна рекомендувати педагогам в цей період урізноманітнювати форми своєї діяльності, наприклад, переключуючи фокус своєї уваги на інші необхідні дії, об'єкти чи поняття.

Підводячи підсумок вище наведеного матеріалу, хотілося б зазначити, що потяг до психологічного прогресу – це не що інше, як послідовне задоволення все більш високих потреб. Рух у бік самовдосконалення не почнеться, поки індивід не звільниться від домінування нижчих потреб. За А. Маслоу, рання фрустрація потреби може призвести до зупинки росту, зафіксувати індивіда на визначеному рівні функціонування [12]. Потяг до більш високої мети, сам по собі, вказує на психічне та психологічне здоров'я. Таким чином, еволюція індивіду здійснюється за рахунок самоактуалізації, котра являє собою постійну роботу над зростанням і розвитком здібностей до максимально можливих.

Висновки:

1. Аналізуючи проблему поліпшення та оптимізації уваги, ми прийшли до висновку, що керування увагою можливе за рахунок розвитку як навичок зосередження так і, навпаки, розслаблення;
2. Існує ряд тренінгів, систематичне виконання котрих, може поліпшити такі властивості уваги як концентрацію, об'єм, зосередження, перемикавання та розподіл, а також розширити діапазон уваги;
3. Перспективи роботи над собою з метою покращення показників уваги взагалі призводять до вдосконалення вміння організовувати свою роботу, з максимально свідомим контролем за навчальним процесом. Це у свою чергу приводить до підвищення продуктивності навчання і відповідно, до самозадоволення від своєї роботи й зростання професійного рівня – психофізіологічного забезпечення готовності студента-педагога до професійної діяльності.

Література

1. Ананьев Б.Г. Воспитание внимания школьника // М., Ленинград: Изд-во академии педагогических наук РСФСР, 1946. – 53 с.

2. Гальперин П.Я., Кабыльницкая С.Л.. Экспериментальное формирование внимания // М.: Изд-во московского университета, 1974. – 102 с.
3. Гиппиус С.В. Тренинги развития креативности. Гимнастика чувств. // С.-Пб.: Речь, 2001. – 346 с.
4. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я.. Психология внимания: Учебник. – 3-е изд., испр. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2002. – 376 с.
5. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса // СПб.: Сентябрь, 2001. – С. 137-140.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – 2-е изд. – М., 1946. – С. 59-73.
7. Савченко Т.Л. Особливості системної організації уваги та загальні принципи її корекції як засіб оптимізації професійної діяльності педагогів // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія. Випуск 3. / За ред. Максименка С.Д. – К.: ІВЦ Держкомстату України, 2004. – С. 182-193.
8. Савченко Т.Л. Практичні аспекти психофізіологічної готовності студентів педагогічних вузів до професійної діяльності (на прикладі уваги – як волевого контролю) // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія. Випуск 4. / За ред. Максименка С.Д. – К.: ІВЦ Держкомстату України, 2005. – С. 176-181.
9. Савченко Т.Л. Особливості розвитку уваги студентів педагогічних ВНЗ різних спеціальностей та етапів навчання // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія. Випуск 5. / За ред. Максименка С.Д. – К.: ІВЦ Держкомстату України, 2006. – С. 203-210.
10. Солсо Р.Л. Введение в когнитивную психологию // Когнитивная психология. – М.: Тривола, 1996. – С. 28-36.
11. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. 100 экзаменационных ответов по психологии. Экзаменационный экспресс-справочник // Ростов-на-Дону: МарТ, 2001. – С. 46-68.
12. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Абрахам Маслоу и психология самоактуализации. Личность и личностный рост // М.: Наука, 2002. – 386 с.
13. Хомской Р. С. Нейрофизиологические механизмы внимания. – М., 1991. – С. 18-25.

Резюме:

В статье изложены некоторые аспекты роли внимания при формировании психофизиологической готовности студентов к педагогической деятельности. Рассмотрен ряд методик, которые могут быть использованы для тренингов с целью управления вниманием: увеличения объема внимания, степени концентрации, скорости, степени сосредоточения, переключения, распределения и расширения диапазона внимания.

Ключевые слова: внимание, готовность к деятельности, педагогическая деятельность, управление вниманием.