

Урок №13. Спостереження. Увага

Прізвище та ім'я

Очікувані результати навчання

Мета уроку: сформувати здатність аналізувати властивості уваги, її роль у багатозадачності, вплив візуального шуму, а також розвивати практичні навички керування увагою.

Цілі сталого розвитку:



Які цілі сталого розвитку (у порядку пріоритетності) опрацьовуємо на уроці:

- 4. Якісна освіта.
- 11. Сталий розвиток міст та громад.

Ключові слова: візуальна комунікація, візуальний шум, сприйняття, увава, увага (мимовільна та довільна).

План уроку

1. Спостереження.
2. Увага та її властивості.
3. Мультизадачність та увага.
4. Візуальний шум.
5. Рефлексія.

Очікувані результати для учнівства:

розрізняє прояви мимовільної та довільної уваги;

наводить приклади властивостей уваги;

пояснює вплив багатозадачності на ефективність виконання завдань;

знає вправи на розвиток уваги.

1. Мотивація

1.1. На фото зображена Конtrakтова площа в Києві. Розгляньте зображення та запишіть 5 об'єктів/явищ, на які ви звернули увагу:



Рис. 1. Конtrakтова площа. Джерело: <https://unsplash.com/photos/a-ferris-wheel-in-front-of-a-building-iRmFMMgEEZ4>

1.2. Поміркуйте та дайте відповідь на запитання:

- Що значить бути спостережливим?
- Що значить бути уважним / неуважним?

2. Повторення пройденого

- Як спостереження допомагають досліджувати природні явища, Сонце, малі космічні тіла?
- Як змінилася точність спостережень із часом?

3. Тобі може знадобитися

Увага – це здатність психіки людини виокремлювати певні об'єкти чи явища з довкілля тільки те, що має значення та фокусуватися на них.

Розрізняють **мимовільну увагу** (зазвичай короткочасна, неусвідомлена, несподівана) та **довільну увагу** (людина цілеспрямовано усвідомлено спрямовує та концентрує), зазвичай довільна увага потребує зусиль.

Коли людина свідомо зосереджує увагу, у певній зоні кори головного мозку виникає збудження згідно з установкою людини, а інші подразники гальмуються.

Асоціативний приклад:

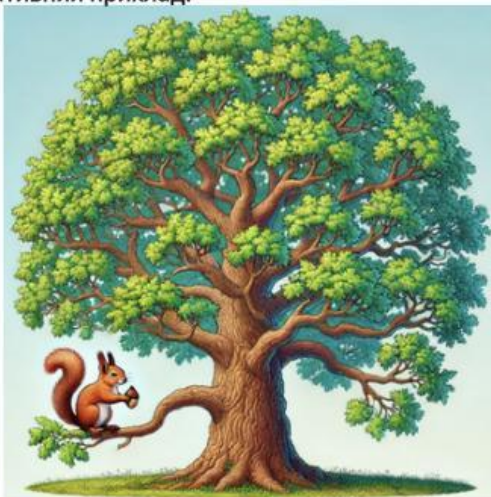


Рис. 2. Зображення згенеровано з ChatGPT



Рис. 3. Зображення згенеровано з ChatGPT

Мимовільна увага, як дика білочка, хаотично стрибає по дереву та може втекти від будь-якого поруху.

Довільна увага — це нібито білочка вивчилася на світлооператора, що підсвічує те, що потрібно, тобто свідомо спрямовує увагу туди, куди треба.

Властивості уваги:

- **Вибірковість** — це здатність відфільтровувати об'єкти, значущі у цей час.

- **Концентрація, або зосередженість** — це вміння фокусувати увагу на певному об'єкті.
- **Стійкість** — це вміння тривалий час утримувати увагу на певному об'єкті. Зазвичай відповідає на питання: "Як довго ви можете утримати увагу на об'єкті?"
- **Обсяг** — це на скількох предметах/явищах/процесах людина одночасно може сфокусувати або розподілити увагу.
- **Переключення, або перемикання** — це вміння за потреби свідомо переводити фокус уваги з одного об'єкта на інший.

Неуважність — це процес постійного несвідомого переключення уваги з одного предмета на інший.

Візуальний шум — це різноманітні візуальні стимули, що відволікають глядача від основної інформації.

Приклад візуального шуму на зображенні з [Lytchenko T, Seekins S, Huntamer S, White T, Caplovitz GP and Mruczek REB \(2021\) Attention: Your Brain's Superpower. Front. Young Minds](#). Спробуйте знайти яблуко на зображенні та поміркуйте, на якій з двох ілюстрацій було легше його знайти.

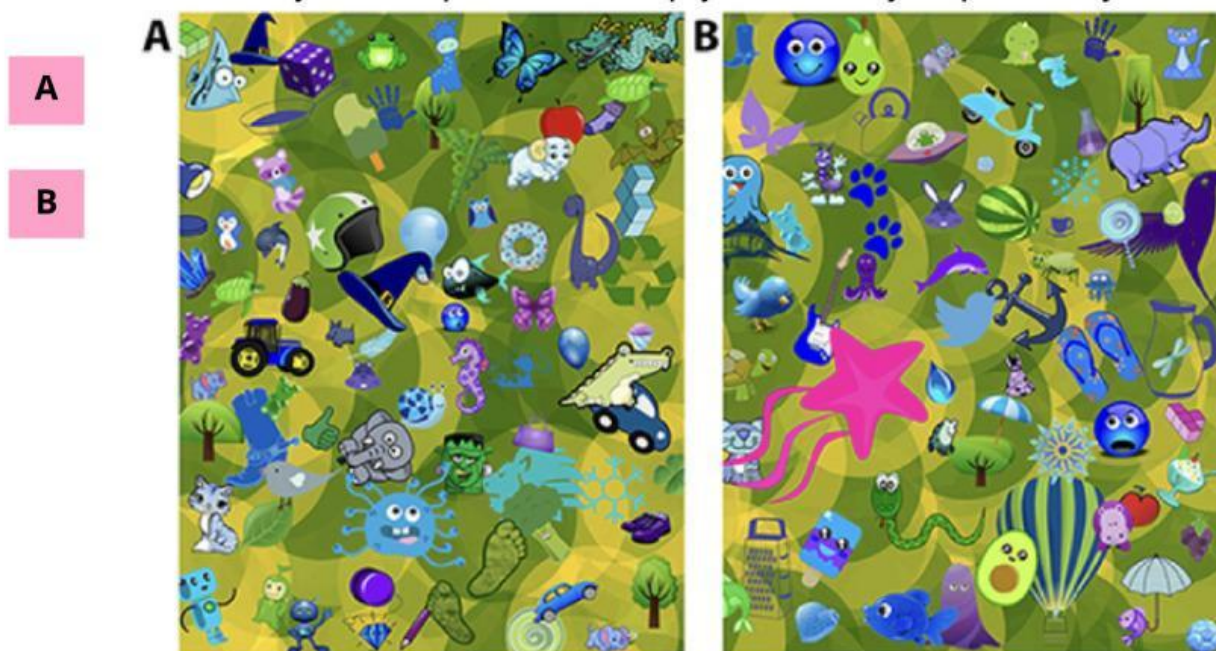


Рис. 4

4. Життєва ситуація

Завдання 4.1.

Учені досліджували здатність учасників різних вікових груп та статей виконувати завдання в умовах одночасного виконання одного завдання (SSA) та багатозадачності (MSA).

Метою дослідження було визначити, як ефективність залежить від статі, віку та когнітивного навантаження.

Учасників просили виконувати завдання, що вимагали концентрації та швидкості, з можливим впливом відволікальних факторів.

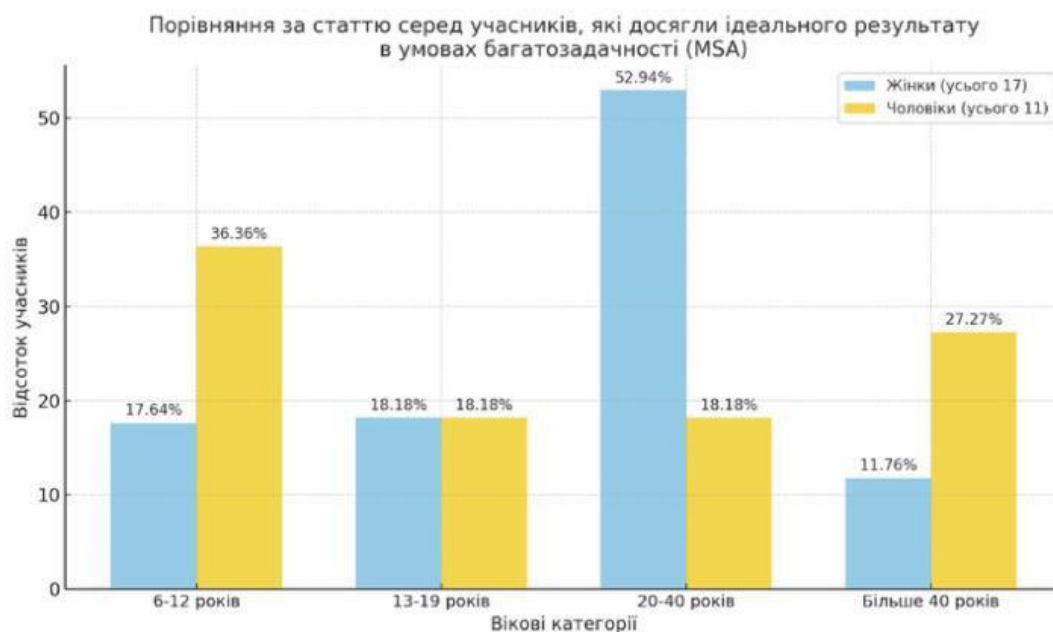
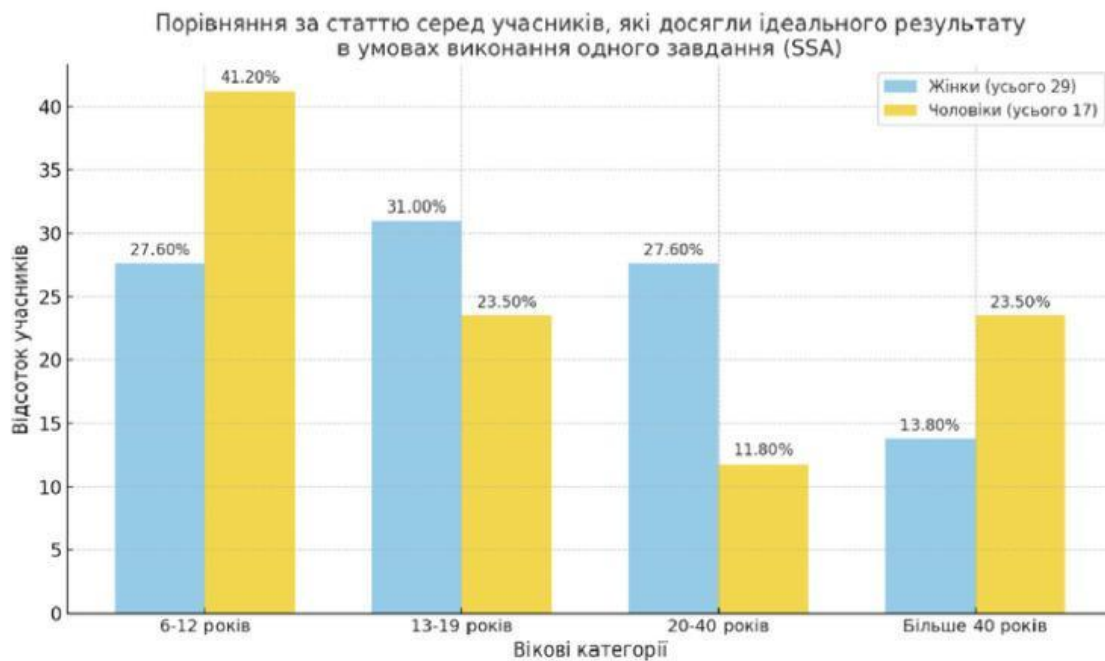


Рис. 5. Графіки перекладені з ChatGPT на основі даних. [Джерело](#)

Оберіть правильні твердження, відповідь поясніть:

- ☐ А. Люди в більшості випадків демонструють нижчі результати в умовах багатозадачності.
- ☐ В. Перегляд серіалу чи прослуховування подкасту під час виконання домашнього завдання не вплине на якість роботи.
- ☐ С. Жінки від 20 до 40 років краще виконують завдання в умовах багатозадачності.

Завдання 4.2.

У 2007 році Сан-Паулу (місто в Бразилії) запровадили закон про чисте місто. У результаті було знято більш ніж 15 000 рекламних щитів. Цей закон викликав значні дискусії в суспільстві.



Рис. 6. Зображення вулиць Сан-Паулу до і після закону



Рис. 7. Зображення вулиць Сан-Паулу до і після закону

Розсортуйте нижче наведені твердження на 3 групи: Позитивні наслідки (П), Негативні наслідки (Н), Дискусійні (Д).

	п	н	д
1.Архітектурні особливості міста стали більш виразними завдяки зменшенню візуального шуму.			
2.Місто зіткнулося з додатковими витратами на демонтаж рекламних конструкцій.			
3.Зникнення рекламних щитів звільнило місце для розвитку вуличного мистецтва, яке тепер виглядає яскравіше.			
4.Відсутність освітлення від рекламних щитів може призвести до зниження безпеки на темних вулицях.			
5.Рекламні агентства та підприємства зазнали збитків через заборону, що призвело до скорочення робочих місць.			
6.Бізнеси почали використовувати більш креативні способи ідентифікації, наприклад, фарбування фасадіву фірмові кольори.			
7.Проявилася занедбана міська інфраструктура та невпорядкована міська забудова.			
8.Коли знімали оголошення з боків будівель, було виявлено іммігрантів, які жили на тих же заводах, на яких вони працювали (часто в поганих умовах).			

5. Попрактикуймо самостійно

5.1. Установіть відповідність між властивістю уваги та прикладом:

Властивість уваги	Приклад із життя
1. Вибірковість	A. Анна Ушеніна, чемпіонка світу з шахів серед жінок, у 2012 році грала партію 3 години.
2. Концентрація	B. Олександр Усик після бою дає пресконференцію.
3. Стійкість	C. Під час перегляду фільму ученицю вразили костюми головних героїв.
4. Неуважність	D. Микола Амосов проводить уперше в Україні операцію із заміни мітрального клапана.
5. Переключення	E. На контрольній учень випадково пропустив одне завдання (не відповів).

5.2. Наведіть власні приклади для ілюстрації властивостей уваги

Властивість уваги	Приклад із життя
Вибірковість	
Концентрація	
Стійкість	
Неуважність	
Переключення	

5.3. Вправа на концентрацію уваги:

Підготовка: намалюйте чорну точку в центрі білого аркуша. Сядьте зручно, розмістіть аркуш перед собою на рівні очей. Дивіться на точку.

Завдання: напрацювати вміння повертати увагу. Якщо ви помічаєте, що ваші думки "відлітають" і ви починаєте думати про щось інше, спокійно повертайте увагу до точки.

Тривалість: почніть із 2 хвилин, поступово збільшуючи час до бажаного.

Після виконання завдання дайте відповідь на запитання:

1. Як часто ви помічали, що увага переключається (відволікання)?

2. Що саме привертало вашу увагу — думки, звуки чи інші фактори?

3. Як ви повертали увагу до точки? Це було легко чи складно?

4. Які зміни у своїй зосередженості порівняно з початком вправи ви помітили?

Рефлексія

Виконайте рефлексію змісту вивченого матеріалу за допомогою практики «Пригадування» _____

- Чим відрізняється мимовільна та довільна увага?
- Наведіть приклади із власного життя для властивостей уваги.
- Що таке візуальний шум?

У вільний від відпочинку час

- The Attention Economy https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-00813-0_1
- Myth and Mystery of Shrinking Attention Span
https://www.researchgate.net/publication/327367023_Myth_and_Mystery_of_Shrinking_Attention_Span
- The Attention Economy: Correlations between Media Multitasking and Decreasing Attention
https://www.researchgate.net/publication/351311993_The_Attention_Economy_Correlations_between_Media_Multitasking_and_Decreasing_Attention

Якщо ви хочете дізнатися більше про увагу та сприйняття, установіть додаток за покликанням. У цьому додатку є тести та відомі експерименти щодо них із коротким поясненням необхідної теорії

- https://www.neurobs.com/menu_presentation/menu_teaching/psych_lab_101