

# Як повернути собі концентрацію та увагу



7 листопада 2024

# Вступ





## Частина 1.

### Визначення:

- Концентрація - величина, яка характеризує кількість даного компонента у багатокomпонентній системі чи середовищі.
- Концентрація уваги - кількість уваги, яку здатна утримати людина на предметі або дії.
- Увага - це зосередження на певних фрагментах інформації з усього, що нас оточує, ігноруючи решту.

## Увага:

– **میمовільна** - не пов'язана з цілеспрямованою діяльністю і вольовим зусиллям. Увага людини залучається самим подразником, щось цікаве, емоційно насичене, захопливе. Механізми мимовільної уваги спільні у людей із тваринами: «Що трапилось?».

– **довільна** - має цілеспрямований характер і вимагає вольового зусилля. Цей вид уваги існує тільки в людини - людина довільно може зосереджувати свою увагу то на одному, то на іншому об'єкті.

– **післядовільна** - вид уваги, яка виникає після того, як свідоме зосередження на певному об'єкті переходить у невимушене. Сприяє найінтенсивнішій та найпліднішій розумовій діяльності, високій продуктивності усіх видів праці.

## Характеристики уваги:

1. Зосередженість - це здатність утримувати увагу на якому-небудь об'єкті.

2. Стійкість уваги - здатність тривалий час утримувати увагу на будь-якому об'єкті, не відволікаючись.

Залежить від: складності завдання, наявності перешкод, установки й інтересу, особливостей нервової системи.

3. Здатність до перемикавання уваги - навмисне її переведення з одного об'єкта на інший, з одного виду діяльності на інший.

Виділяють *повне* та *неповне* перемикавання. У першому випадку попередня діяльність не гальмує ту, на яку була перемкнута увага. У другому після перемикавання періодично відбувається повернення до попередньої діяльності.

4. Розподіл уваги – здатність розосередити увагу на значному просторі, паралельно виконувати кілька видів діяльності або робити кілька різних дій.

5. Обсяг уваги – це кількість об'єктів, які можуть сприйматися одночасно з достатнім для їх розрізнення ступенем ясності .

## Концентрація уваги:



### нестача уваги:

- розсіяність
- неуважність
- низька працездатність
- важкість сприйняття
- дезорганізація
- прокрастинація

### «норма»:

- цілеспрямованість
- швидкість рішень
- зосередженість
- легке засвоєння
- уважність

### гіперувага:

- зацикленість
- перфекціонізм
- перенапруження

7 листопада 2024

**Перевірте рівень своєї уваги:**  
Назвіть колір, яким надруковано слово:

**жовтий синій помаранчевий червоний**  
**синій фіолетовий білий чорний**  
**червоний помаранчевий синій жовтий**  
**зелений рожевий червоний зелений**  
**чорний блакитний фіолетовий білий**

**Перевірте рівень своєї уваги:**

**Рахуйте від 1 до 40 уникаючи:**

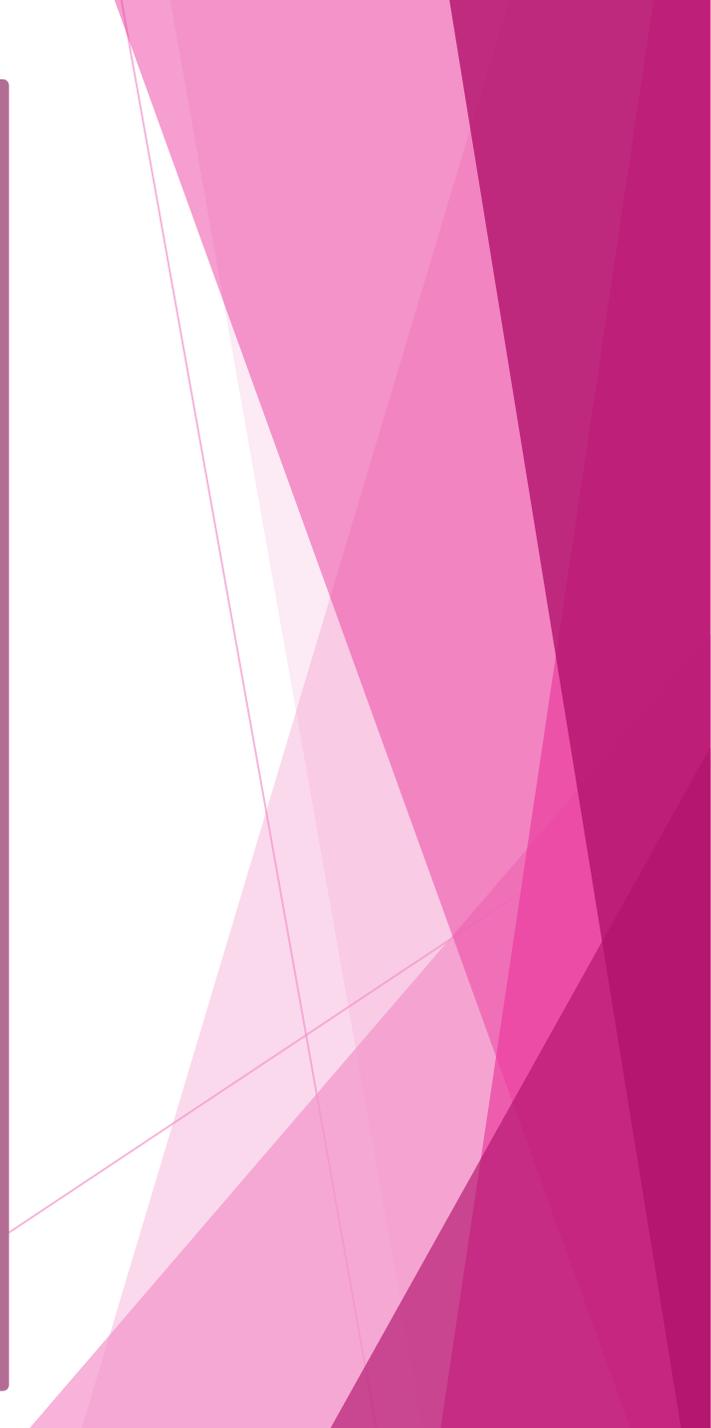
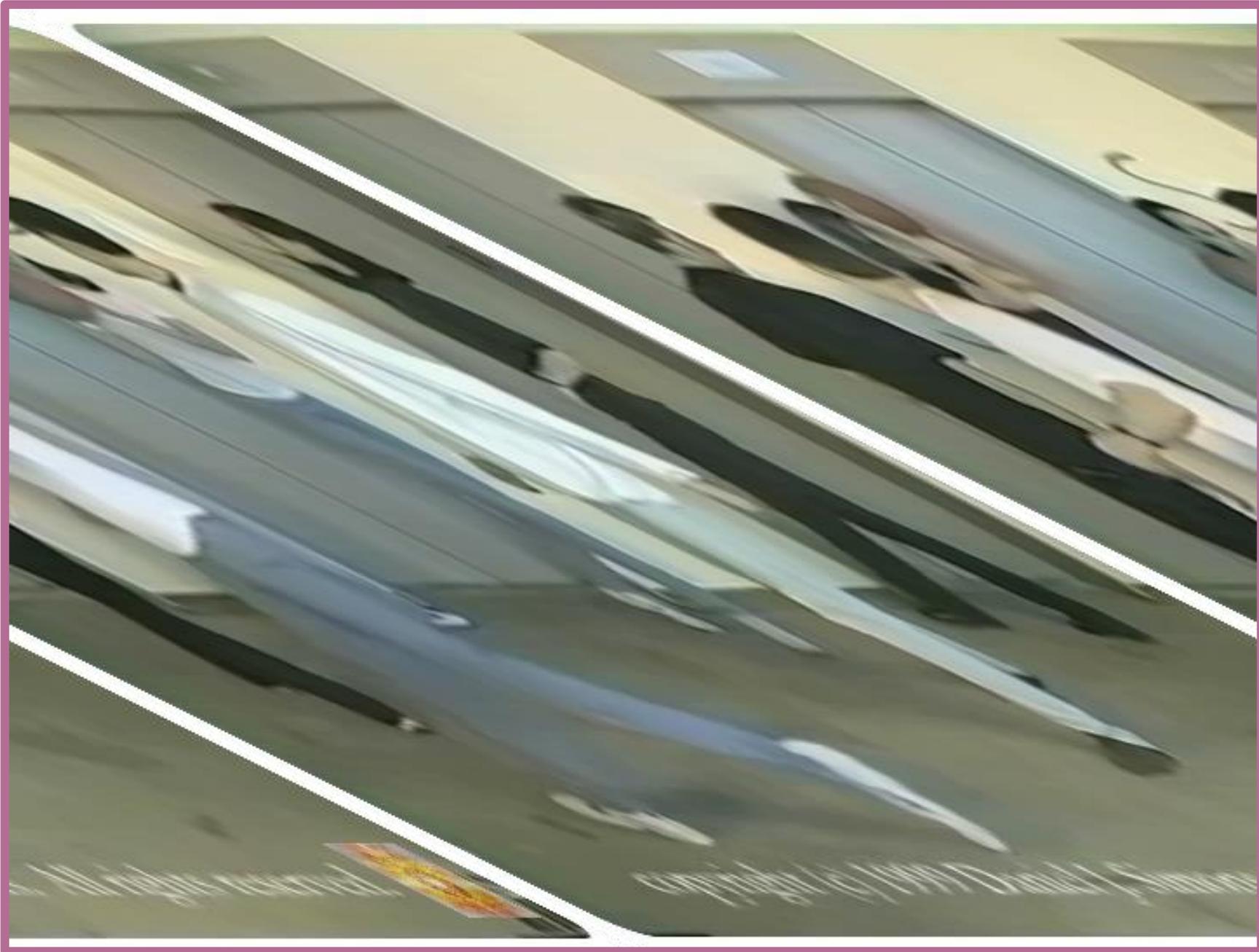
- **число 3**
- **чисел, що діляться на 3**
- **числа, де є у складі 3**

7 листопада 2024

**Перевірте рівень своєї уваги:**

**Порахуйте скільки передач роблять  
гравці у білих майках:**

7 листопада 2024



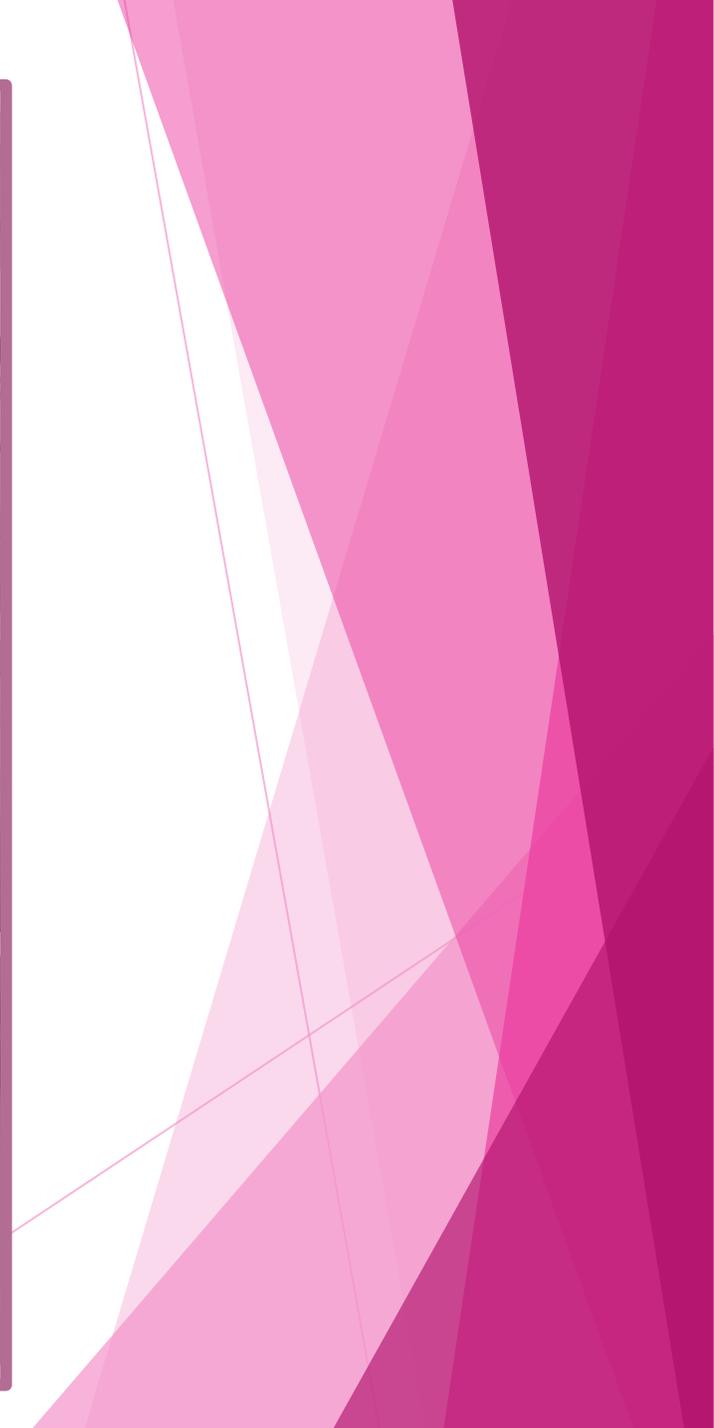
**Вірна відповідь:**

**15**

7 листопада 2024

# А чи помітили ви чорну мавпу?

7 листопада 2024



**Частина 2.**

**Причини та симптоми зниження  
концентрації уваги**

# Симптоми зниження концентрації уваги:

- Неможливість сфокусувати увагу на одному завданні або ситуації. Дії для досягнення мети можуть бути, але вони безрезультатні. Наприклад, людина може кілька разів перечитати абзац тексту, але так і не зрозуміє, що там написано.
- Непосидючість. Людині складно перебувати у фізичному спокої, вона жадає хаотичних та активних дій.
- Імпульсивність. Людина схильна до швидких, не продуманих реакцій та дій.
- Метушливість. Людина поспішає якнайшвидше завершити будь-яку справу, не звертаючи увагу на якість і досягнутий результат.
- Втома. Людина часто відчуває занепад сил.
- Підвищена дратівливість і нервова збудливість.
- Сонливість і оглушеність - концентрація уваги вислизає через байдужість і відсутність мотивації.

# Причини зниження концентрації уваги:

## Психологічні причини:

- Стрес та перевантаження.
- Тривога.
- Депресія. Апатія.
- Монотонія.
- Синдром дефіциту уваги/гіперактивності (СДВГ, РДУГ).
- Втома.

# Причини зниження концентрації уваги:

## Медичні причини:

- Порушення та погана якість сну.
- Хронічний біль.
- Хвороби щитоподібної залози.
- Дефіцит вітамінів групи В.
- Побічна дія ліків.
- Психічні захворювання.
- Органічні порушення ЦНС.

# Причини зниження концентрації уваги:

## Спосіб життя:

- Погане харчування.
- Зневоднення.
- Нестача фізичної активності.
- Зловживання алкоголем або наркотиками.
- Велика кількість часу перебування у соціальних мережах.
- Намагання завжди робити кілька справ одночасно.

# Причини зниження концентрації уваги:

## Інші причини:

- Галаслива атмосфера довкола.
- Гормональні зміни.
- ...

**ВІЙНА**

## Частина 3.

# Відновлення концентрації та уваги

1. З'ясувати та, якщо можливо, усунути причину зниження концентрації.
2. Забезпечити, наскільки можливо, безпеку фізичну, психологічну та ментальну.
3. Налагодити образ життя та роботи чи навчання:
  - сон
  - харчування та вітаміни
  - планувати діяльність
  - розставляти пріоритети
  - відпочивати та розслаблятися
  - тренувати увагу та мозок

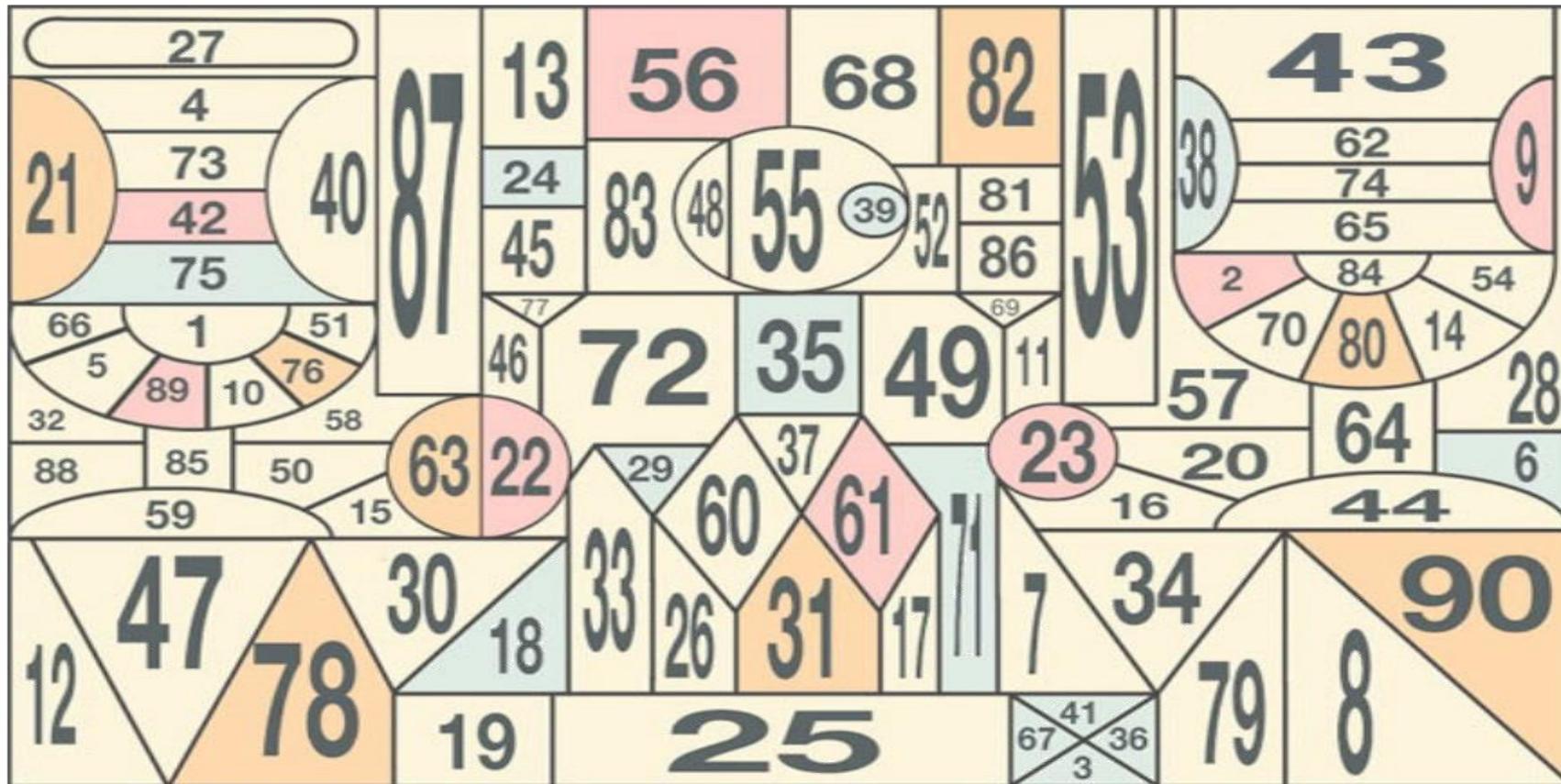
# Вправи для тренування

- Вимагають додаткового часу
- Можливо робити «в дорозі»

# Таблиці Шульте:

9	12	18	14	16
10	21	5	15	7
23	17	24	20	1
6	4	19	11	8
25	22	3	13	2

# Таблиці Шульте:



# Коректурна проба:

## Завдання:

підресліть «ї», закресліть «а»

ї	р	к	с	ь	т	и	г	р
ж	б	і	л	к	а	ь	ф	а
а	о	в	о	в	к	ї	ш	п
к	б	ь	н	а	у	ж	о	д
й	е	щ	е	п	а	н	г	р
к	р	ф	л	е	в	л	ф	т

# Коректурна проба:



# Споглядання:

- ✓ Сядьте за стіл і покладіть перед собою який-небудь невеликий предмет: кільце, монетку, шпильку тощо.
- ✓ Протягом 5 хвилин намагайтеся утримувати свою увагу на цьому предметі.
- ✓ Якщо увага переключатиметься на щось інше (а це обов'язково станеться), спокійно повертайте її до об'єкта.
- ✓ Обов'язково ведіть статистику: скільки разів ви відволіклися, щоб побачити прогрес.
- ✓ Можливо виконувати будь-де, сидіти за столом не обов'язково.

# Дихання:

- ✓ Ця вправа допомагає не тільки підвищити зосередженість перед важливою справою, але й оперативно усунути зайве хвилювання, наприклад, перед публічним виступом.
- ✓ Дихаючи трохи глибше, концентруйтеся на процесі дихання.
- ✓ Детально відстежуйте подумки, як повітря проникає через дихальні шляхи у ваші легені, повільно наповнює та розширює їх.
- ✓ А потім, після паузи, так само повільно залишає їх, проходячи в зворотному напрямку.
- ✓ Час виконання — за обставинами. Працюйте 3-5 хвилин.

# «Поверхня озера»:

- ✓ Особливо ефективно для зниження зайвої емоційності та внутрішньої зосередженості.
- ✓ Уявляєте перед внутрішнім зором абсолютно тиху, безвітряну поверхню озера.
- ✓ Поверхня озера цілком спокійна, безтурботна, гладка, відбиває прекрасні береги водойми. Вода озера дзеркальна, чиста, рівна, відбиває синє небо, білосніжні хмари та високі дерева.
- ✓ Просто милуйтеся поверхнею цього озера, налаштовуючись на його спокій та безтурботність.
- ✓ Працюйте 5-10 хвилин, можна описувати картинку, подумки перераховуючи все, що на ній зображено.

# «Розслаблення подумки»:

- ✓ Сядьте зручно, але по можливості прямо, спина рівна.
- ✓ Внутрішнім поглядом почніть оглядати і розслабляти частини свого тіла, на які ви спрямовуєте свій фокус уваги.
- ✓ Спочатку направте увагу на ступню правої ноги, зупиняйтеся на цій області на декілька секунд, внутрішньою командою повністю розслабте її, піднімайтеся вище.
- ✓ Далі фіксуйте увагу на литковій області правої ноги, повністю розслабте. Далі піднімайтеся до області коліна, відчуйте і розслабте її. Ще вище. Потім ліву ногу.
- ✓ Далі область тазу. Область живота. Грудної клітки. І так далі.
- ✓ Не поспішайте.
- ✓ Це гарний спосіб не тільки тренувати концентрацію, але й відпочити непомітно для оточення.
- ✓ Зазвичай на цю вправу потрібно 5-7 хвилин.

# «Сфінкс»

- ✓ Оберіть зручну позу - сидячи або стоячи.
- ✓ Зафіксуйте в увазі цю позу та залишайтеся нерухомо, не ворушачись, зупиняючи будь-які мимовільні м'язові рухи.
- ✓ Стан розслаблений, напружуватися не потрібно.
- ✓ Думки відпустіть, дозвольте їм також розслаблено приходити та йти, не спрямовуючи їх спеціально.
- ✓ Тривалість виконання 15 хвилин.

# «Муха»:

1. вгору, вниз, вліво, вправо
2. не вилітати за межі квадрата
3. заборона зворотнього ходу



# Канали сприйняття:

- ✓ Заплющіть очі.
- ✓ Почуйте всі звуки довкола.
- ✓ Відчуйте всі запахи.
- ✓ Відчуйте як одяга торкається тіла, доторкніться до чого-небудь.
- ✓ Відчуйте смак їжі.

# Висновки:

Відповідальність за наше психічне, фізичне та ментальне здоров'я лежить на нас.

І в нас є все, щоб бути щасливими.



Психологічний комфорт студентів під час  
навчання  
Магістри 1 рік навчання



**Соціально-психологічний центр  
КНУКіМ**

**098 113 00 73**

**Людмила Миколаївна**

**914а головний корпус**



@KNUKIM\_PSYCHOLOGICAL\_CENTER